



For many years in teaching career, we had taught in ordinary class. In recent years, we had the chance of accepting duty to teach students who had special needs. In the beginning, I thought over and over and was restless and uneasy. I worried whether it would bring psychological fear to normal students and delay teaching progress and class rules would be out of control....., furthermore I worried whether I could control these several students with special needs. It was lucky that with full support from school, parents' full cooperation, tolerance from students, teachers' attentive teaching and school assistant's care, everything was over even though we had underwent difficulties, frustration and awful puzzles. With full cooperation from colleagues of different units, twilight came. These hard working integrated students improved continually and completed their second stage in life --- primary graduation. The integrated students built up harmonious relationship of mutual trust, assistance and accommodation with their classmates. Teachers were joyful to see that integrated students improved not only in their studies, conduct and self-control but in all other aspects. It was even more precious that other students could accept integrated students inclusively, and providing them with a valuable learning chance to have precious experience before they stepped into the society and communicated with other people.

Integrated education provided an equal learning chance platform for children. We could not overlook the teachers, who were the frontline leaders, contributing energy, suffering from emotional stress and mental burdens. Therefore, it needed flexible and appropriate complementary conditions from different aspects to furnish good integrated education: 1) Senior government educational leaders needed to provide mental and material support and help to integrated education, allowing students who had body and mental impediment to return to their mainstream and normal life, and ensuring that integrated education was implemented smoothly; 2) School needed to arrange well integrated education in detail, setting up specific departments responsible for the implementation stage

and solving different problems which would appear in the process of implementation, and providing necessary learning data. 3) Teachers needed to design individual educational program suitable for integrated students, to prepare well for teachings and counseling and schedule meeting plan with parents. In the implementation of teachings in detail, they needed to lead, inspire and motivate different kinds of students skillfully to implement integrated education altogether, so as to cultivate the students' feelings of self-consciousness, confidence, success and belonging. 4) Parents needed to understand fully that integrated education was indispensable and inevitable. They needed to understand the plans well, prepare well for contacts and communication between parents, teachers and schools and ensure the comprehensive implementation of integrated education.

We believed that with the collaboration of educational leaders, schools, teachers, students and parents, integrated education would be in bud, with flowers in blossom and fruitful results. Everyone would joyfully see the laughing faces of integrated students full of confidence and success. It represented that the flower of integrated education was blooming fully.

Lam Yok Yin, Yau See Man (Primary teachers from Escola Primaria Luso-chinesa da Flora)

Excerpted from: 《Teacher's Magazine》19th Issue, December 2007

For enquires

Information of schools which carry out Integrated Education, please browse the website of DSEJ>Português >Pais >Escolas de Macau, or <http://appl.dsej.gov.mo/eduquery/edu/eduweb/schinf/schlistmain.jsp?lang=p> or contact the Centre of Psycho-pedagogical Support & Special Education of our Bureau during office hours. Tel: 28401010

04 关注澳门青少年压力管理危机

数月前，澳门一名女学生与母亲发生争执后，从所居住的单位房间内跳楼自杀。在此之前，亦又有一名中学生因感情问题，呆坐大厦天台似想寻死，幸得途人发现报警，经过警方多番劝喻，该名女生才放弃轻生的念头。事实上，澳门青少年自杀的个案，近年有上升的趋势，这说明了青少年在遇到困难或压力时，并未有能力自行处理，抑或像媒体所描述的那样：八十年代或以后出生的青少年，是草莓族，承受压力的能力较脆弱？去年一份关于对穗、港、澳三地青少年压力现状及心理调适的研究，或许可给各位教育工作者、家长及青少年若干启示。

压力是一把双刃剑，但青少年压力问题不容忽视

心理学对压力的定义是：当人们遇到不能控制或不熟识的事件时，身体或心理刺激打破了原来的平衡而造成的一种状态。一般情况下压力分成正面压力及负面压力，适量及适时的正面压力是人们工作及进步的原动力及推动力，但当压力过大或长期处于压力之中，负面压力便形成，并对机体身、心产生不良的影响。

现代社会发展迅速，青少年成长的客观环境正在发生前所未有的急剧转变，即使成年人也感到生活压力比以往加重了，更何况正处人生发展“危机期”的青少年？！青少年心理压力增大，不仅对青少年自身产生不良影响，也诱发了系列不良的社会问题（校园暴力、偷窃、吸毒、滥药、性犯罪等等）。亦有研究发现，青少年时期是诱发精神健康问题最高危的阶段。事实上，青少年心理健康情况恶化，不仅不利于其身心的长远发展，而且亦不利于澳门人口素质的提高。而重视青少年心理健康问题，亦是构建和谐社会重要的基础。

穗、港、澳三地青少年压力现状研究及分析：

2008年，澳门基督教青年会、广州市团校及香港中华基督教青年会联合进行了一项为期一年的三地青少年压力及心理调查研究，该研究透过问卷调查，访问了本澳456名中学生及163名大学生，笔者尝试从中整理出下列几个值得关注的情况：

1.研究样本中，澳门青少年感受到的整体压力最大；香港次之；广州青少年感受到的压力最少。

澳门人口密度为三地之冠，而有不少研究发现，生活空间与居民的生活压力有着一定关联。报告中表明澳门青少年的压力水准显着较高，再一次让人们明白澳门这个“悠闲小城”原来并不“悠闲”。

澳门青少年所面对的最主要压力来源主要是学业、人际及社会问题，与广州及香港的情况类似。报告发现，澳门中学生的学习压力略高于大学生，而大学生的经济压力显着高于中学生。这一点笔者认为与澳门特有的升学模式有关，澳门中学虽然没有统一考试，但考大学仍然是大多数学生及家长的期望，加上大部份工作最低入职要求已提高到初中毕业，甚至中学毕业水准，故完成中学阶段的学习自然成为许多家长及学生最基本的要求，相反当踏入大学阶段，父母对子女的要求相对较低，加上大学课程较灵活，上课时间亦较有弹性，学生对课程亦有更多的选择权，所以，大学生学习压力可能比中学生略略减轻。然而，大学生往往由于各种原因，例如负担较昂贵的学费及书簿费，同学间交际应酬所需，对金钱的需求比中学生大大增加，造成大学生经济压力较大的原因。

接第18页





2.生涯发展压力成为大多数青少年面对的难题：

该报告中列出：中学生压力水准在前三位的是角色期望压力、生涯发展压力及学习压力，而大学生则是生涯发展压力为先，学习压力及经济压力为第二、第三位。可见许多青少年（无论是大学生、中学生）并没有树立明确的生涯发展目标和方向，这可能与澳门的社会背景有关。

3.压力释放方式上港、澳青少年与广州青少年有明显差异：

该报告指出：穗、港、澳三地青少年减压的方法多数是积极的、健康的，但仍然有相当一部份青少年采用比较消极的压力释放方式。整体而言，男生通过“运动”释放压力的比例高于女生；而女生较多通过“找朋友聊天”、“听音乐”方式来舒缓压力；而值得关注的是：男生透过“滥用药物”的比例约为女生的两倍；港、澳的青少年透过玩电脑游戏、上网及睡觉减压的比例显著高于广州；广州的青少年透过运动来舒缓压力的比例则相对较高；不可忽视的是：澳门青少年透过“抽烟”、“喝酒”来舒缓压力的比例居三地之最。

4.研究指出，本澳青少年的家庭关系越差，其负面压力水平越高，比香港及广州为明显。

样本中有12%的中学生表示与家人时有冲突，明显比香港(7.5%)及广州(2.1%)

为高，表示与家人关系亲密的只有不到3成(27.2%)。可见改善家庭关系是改善青少年压力的重点工作。另外研究中亦指出，学业成绩越差，感到的压力越大；家庭的经济状况越好，学生所感到的压力水平越低。

重视青少年心、身、灵健康的教育工作，教导青少年使用合适的减压方法

有报导指出：中国1.5亿青少年之中，受情绪困扰的初步估计已有三千多万人，而未来精神疾病将是国家医疗重担之一。故加强对全民心理健康知识普及教育，有助预防青少年精神疾病及对各种青少年行为偏差有更透彻的认识。如何促进青少年心、身、灵健康发展，笔者认为教育工作者和家长需要注意以下几点：首先要了解澳门青少年负面压力的主要来源。其次，是要教导青少年树立正确的人生价值观，从小培养他们面对困难和境的能力和信心让学生明白真正“成功”的意义，亦能养成“成功”的习惯。最后，青少年身、心、灵的健康发展，不仅是学校教师的责任，也是家长、社会传媒及政府的责任，除了家庭教育和学校教育外，我们还需对澳门青少年的精神情况有一全面的了解，而有针对性的进行教育工作，并能防患于未然。

注：学生如遇到压力问题可联络学校内学生辅导员或教育暨青年局教育心理辅导暨特殊教育中心 电话：28401010

陈俊明（高美士中葡中学教师）

摘自：《教师杂志》第二十六期，2009年10月

04 Preocupação com a crise de Gestão de Stresse da Juventude de Macau

Há alguns meses atrás, depois de discutir com sua mãe, uma estudante de Macau, suicidou-se no quarto do seu apartamento.

Antes disso, um estudante do secundário sentou-se no terraço de um edifício, ameaçando suicidar-se, devido a problemas emocionais. Felizmente, descoberto por um passante este chamou a polícia. Persuadido pelos conselhos repetidos da polícia, o estudante desistiu da ideia de suicídio.

Na verdade, quanto ao suicídio de jovens em Macau, regista-se uma tendência ascendente nos últimos anos, indicando que os jovens têm dificuldades ou stresse e não são capazes de solucionar os problemas, ou como descrição média: os jovens nascidos durante ou depois dos anos 80 são idênticos a “morangos” (isto é, geração frágil), são mais vulneráveis e a sua capacidade de suportar o stresse é menor. Com o estudo do ano anterior sobre o estado de stresse e ajustamento psicológico dos jovens em Cantão, Hong Kong e Macau é possível pôr de sobreaviso os educadores, pais e jovens.

O stresse é uma faca de dois gumes, o do jovens não deve ser ignorado

O stresse é definido pelos psicológicos como: perante uma situação resultante de se encontrar fora do controle ou de não se estar familiarizado com ela, o estímulo físico ou psicológico quebra em relação ao equilíbrio original. O stresse, em geral, pode ser positivo ou negativo. O stresse adequado é uma força motriz e um impulso que leva as pessoas a trabalhar e a progredir. Pelo contrário, o stresse pode ter um efeito muito negativo para o estado físico e mental quando ocorre em excesso ou durante muito tempo.

Com o rápido desenvolvimento da sociedade moderna, o ambiente objectivo do crescimento juvenil, o que nunca aconteceu antes, está mudando rapidamente, mesmo os adultos sentem-se stressados na vida de forma mais grave quando comparado com tempos passados. Por isso, os jovens estão no “período de crise” do desenvolvimento da vida? ! O stresse mental do adolescente aumentado, não só tem um impacto negativo para si próprio como também provoca uma série de problemas sociais negativos (violência escolar, roubo, consumo e abuso de drogas, crimes sexuais, etc.) que afectam os outros. Outro estudo também constatou que a adolescência é a fase mais perigosa para o surgimento dos problemas de saúde mental. De facto, um ambiente de saúde mental juvenil deteriorada, não só é

prejudicial para o desenvolvimento pessoal do jovem como, a longo prazo, também será prejudicial para a melhoria da própria qualidade de natureza física e mental da população de Macau. A ênfase no tratamento de problemas de saúde mental nos adolescentes também é um alicerce importante para construir uma sociedade harmoniosa.

Estudo e análise sobre o stresse juvenil em Cantão, Hong Kong e Macau:

Em 2008, a Associação dos Jovens Cristãos de Macau, a Escola da Associação da Cidade Cantão e o Chinese YMCA of Hong Kong cooperaram num estudo sobre stresse e psicologia dos adolescentes nas 3 regiões. A amostra do estudo foi realizada entre 456 estudantes secundários e 163 universitários de Macau, sob a forma de questionários. Segundo o autor, é importante salientar as seguintes situações:

1. Os resultados revelaram que o stresse geral dos jovens de Macau é o maior, Hong Kong é o seguinte; os de Cantão apresentaram o menor stresse.

Macau tem a maior densidade da população entre os três lugares, muitos estudos descobriram que o espaço de vida e stresse dos cidadãos têm uma certa relação. Os níveis de stresse dos jovens de Macau são mais elevados. Mais uma vez permitindo as pessoas entender melhor Macau e concluir que esta cidade de “lazer” não é nada “relaxante”.

Continuação Pág. 19

