

關注

澳門青少年

壓力管理危機

文·陳俊明

數月前，澳門一名女學生與母親發生爭執後，從所居住的大廈跳樓自殺。在此之前，有一名中學生因感情問題，默坐大廈天台似想尋死，幸得途人發現報警，經過警方多番勸喻，該名學生才放棄輕生的念頭。事實上，澳門青少年自殺的個案，近年有上升的趨勢，這說明了青少年在遇到困難或壓力時，未有能力自行處理，抑或像媒體所描述的那樣：八十年代或以後出生的青少年，是草莓族，承受壓力的能力較脆弱？去年有一份關於對穗、港、澳三地青少年壓力現狀及心理調適的研究，或許可供教育工作者、家長及青少年若干啟示。

現代社會發展迅速，青少年成長的客觀環境正發生前所未有的急劇轉變，即使成年人也感到生活壓力比以往加大了，更何況正處於人生發展“危機期”的青少年？！青少年心理壓力增大，不僅對青少年自身產生不良影響，也誘發了系列不良的社會問題（校園暴力、偷竊、吸毒、濫藥、性犯罪等等）。根據研究發現，青少年時期是誘發精神健康問題最高危的階段。事實上，青少年心理健康情況惡化，不僅不利於其身心的長遠發展，而且亦不利於澳門人口素質的提高。而重視青少年心理健康問題，亦是構建和諧社會重要的基礎。

壓力是一把雙刃劍，但青少年壓力問題不容忽視

心理學對壓力的定義是：當人們遇到不能控制或不熟識的事件時，身體或心理刺激打破了原來的平衡而造成的一種狀態。一般情況下壓力分成正面壓力及負面壓力，適量及適時的正面壓力是人們工作及進步的原動力及推動力，但當壓力過大或長期處於壓力之中，負面壓力便形成，並對身、心產生不良的影響。

穗、港、澳三地青少年壓力現狀研究及分析

2008年，澳門基督教青年會、廣州市團校及香港中華基督教青年會聯合進行了一項為期一年的三地青少年壓力及心理調查研究。該研究透過問卷調查，訪問了本澳456名中學生及163名大學生。筆者嘗試從中整理下列幾個值得關注的情況：

1. 研究樣本中，澳門青少年感受到的整體壓力最大；香港次之；廣州青少年感受到的壓力最少。

澳門人口密度為三地之冠，而有不少研究發現，生活空間與居民的生活壓力有著一定關聯。報告中表明澳門青少年的壓力水準顯著較高，再一次讓人們明白澳門這個“悠閒小城”原來並不“悠閒”。

澳門青少年所面對的壓力主要來源是學業、人際及社會問題，與廣州及香港的情況類似。報告發現，澳門中學生的學習壓力略高於大學生，而大學生的經濟壓力顯著高於中學生。這一點筆者認為與澳門特有的升學模式有關，澳門中學雖然沒有統一考試，但考大學仍然是大多數學生及家長的期望，加上大部分工作最低入職要求已提高到初中畢業，甚至中學畢業，故完成中學階段的學習自然成為許多家長及學生最基本的要求；而踏入大學時，父母對子女的要求相對較低，加上大學課程較靈活，上課時間亦較有彈性，學生對課程亦有更多的選擇權，所以，大學生學習壓力可能比中學生略略為輕。然而，大學生往往由於各種原因，例如負擔較昂貴的學雜費，同學間交際應酬所需，對金錢的需求比中學生大大增加，造成大學生經濟壓力較大的原因。

2. 生涯發展壓力成為大多數青少年面對的難題。

該報告中列出：中學生壓力水平在前三位的是角色期望壓力、生涯發展壓力及學習壓力；而大學生則是生涯發展壓力為先，學習壓力及經濟壓力為第二、第三位。可見許多青少年（無論是大學生、中學生）並沒有樹立明確的生涯發展目標和方向，這可能與澳門的社會背景有關。

3. 壓力釋放方式，港、澳青少年與廣州青少年有明顯差異。

該報告指出：穗、港、澳三地青少年減壓的方法多數是積極的、健康的，但仍然有相當一部分青少年採用比較消極的壓力釋放方式。整體而言，

男生通過“運動”釋放壓力的比例高於女生，而女生較多通過“找朋友聊天”、“聽音樂”方式來舒緩壓力；值得關注的是，男生透過“濫用藥物”的比例約為女生的兩倍；港、澳的青少年透過玩電腦遊戲、上網及睡覺減壓的比例顯著高於廣州；廣州的青少年透過運動來舒緩壓力的比例則相對較高；不可忽視的是，澳門青少年透過“抽煙”、“喝酒”來舒緩壓力的比例位居三地之最。

4. 研究指出，本澳青少年的家庭關係越差，其負面壓力水平越高，比香港及廣州較為明顯。

樣本中有12%的中學生表示與家人時有衝突，明顯比香港(7.5%)及廣州(2.1%)為高，表示與家人關係親密的只有不到3成(27.2%)。可見改善家庭關係是改善青少年壓力的重點工作。另外，研究中亦指出，學業成績越差，感到的壓力越大；家庭的經濟狀況越好，學生所感到的壓力水平越低。

重視青少年心、身、靈健康的教育工作， 教導青少年使用合適的減壓方法

有報導指出：中國1.5億青少年之中，受情緒困擾的初步估計已有三千多萬人，而未來精神疾病將是國家醫療重擔之一。故加強對全民精神健康知識普及教育，有助預防青少年精神疾病及對各種青少年行為偏差有更透徹的認識。如何促進青少年心、身、靈健康發展，筆者認為教育工作者和家長需要注意以下幾點：首先要瞭解澳門青少年負面壓力的主要來源。其次，是要教導青少年樹立正確的人生價值觀，從小培養他們面對困境的能力和信心，讓學生明白真正“成功”的意義，亦能養成“成功”的習慣。最後，青少年身、心、靈的健康發展，不僅是教師的責任，也是家長、社會傳媒及政府的責任，除了家庭教育和學校教育外，我們還需對澳門青少年的精神情況有一全面的了解，而有針對性的進行教育工作，並能防患於未然。

（作者為高美士中葡中學教師）