

競爭致虛脫 同輩如敵手

「我不覺得青少年抗壓力特別低，只不過有時壓力會大到爆標。」就坊間對年輕人的標籤，臨床心理學家陳燕妮並不認同，「他們一出世就面對競爭壓力，又不可以輸在起跑線，已經好叻」。

陳燕妮曾經於社署工作多年，幫助受到抑鬱症、焦慮症困擾的兒童及青少年，發覺近年很多年輕人提早感到虛脫，「以前處理青少年問題，可能是愛情、朋輩、自信心問題，唔會話感到虛脫、迷失，但近年比較常見」。

深層次的原因是競爭風氣愈推愈早，甚至playgroup、幼稚園都要爭位，她慨嘆如今教育制度單方面重視成績，明顯忽視學童的心理情緒，「未識廣東話，要學西班牙語，各式各樣的興趣班都是必要的。」她更表示，曾經有學校發出指引，要求老師與學生不要太熟絡，因為要集中精力提升學業成績。

過往青少年可透過與朋友傾訴紓壓，但陳燕妮直指這方法已日漸失效，「沒有互相扶持，只有互相競爭」。有次她建議學生分享文憑試心得，幫助師弟妹，想不到得到的回應是：「我又不是同他們好熟，為什麼要幫？」

同伴成為潛在對手，最後少了傾訴對象，卻多了競爭壓力，「這是源於恐懼，不是說他們不善良，沒有愛心，只是懼怕自己不能於競爭中生存，迫於無奈下，沒有胸襟去幫助別人，擔憂因此減弱自己的競爭力。」

競爭激烈的另一後果，是年輕人不敢探索。「當年輕人覺得沒有必勝把握、做得比人好時，就不想試，好怕面對失敗。」她形容，新一代人普遍的心態，就是視人人



▲自2007年，陳燕妮開始修習一行禪師的正念。（黃勁坤攝）

都是競爭對手，因此感到孤單。

除了學業壓力日增，學生自殺人數上升亦喚來社會關注。去年港大防止自殺研究中心指出，15至24歲全日制學生自殺率，於五年內上升逾七成。中心總監葉兆輝擔心，學校及早識別及支援學生的功能，或許正在消失。

床位短缺 學生無助

曾經駐校輔導的陳燕妮目睹不少荒誕之事。她表示，就算識別到有自殺風險的學生，醫院卻以「無床位」為理由，未能提供藥物治療，可見雙方的通報、申訴機制出現斷層。「識別到一定要入院，其他的措施只是預防，處理不了危機」。

為了預防情緒問題，自2009年陳燕妮便開始教授兒童、成人正念，現正於學校推廣，希望減低師生壓力，照顧心理健康，「其實，日常教學都可以滲入正念，例如正念步行、進食，不需要付出額外時間」。

她認為，學校應該停一停，諗一諗，由管理層入手，自上而下改變；政府亦需要設立獨立機構監測檢視每宗案件，「因為每一條都是生命，不可以變成數字」。