

# 教養孩童與精神健康（一）

撰文：陳善美（善美老師）

大多數的香港家長及辦學團體深信「贏在起跑線」的策略，就是要提前認字寫字，將孩子的成長量化為「識字」數據。在「執輸行頭慘過敗家」的心態驅使，年幼稚子人未站穩，筆也未拿好，就已經要學寫字。

教育局早於《學前教育課程指引》建議學校「不應期望就讀幼兒班（K1）的學生能夠寫字」，今年2月更重新修訂新指引，再次提出K1學生不應執筆寫字。不過，很多幼稚園為了迎合家長要求，或以提高學生水平為理由，仍然在K1功課中加入寫字部分，要學生執筆寫「木」、「中」、「十」及英文的ABC。好像最近幼稚園和小學面試展開，於是熱點討論是：歲半的孩子是否應該學習A-Z的字母來應付pre-N班的面試，如今的學前班，要推前學習幼稚園的課程，幼稚園要預備小一的功課，小學要追上中學，大家都不斷把程度跳級。

我們有反省過：這些超前的智力學習對孩童的影響嗎？

## 青少年及兒童的精神病患數字攀升

縱使我們培養了少數的尖子，更大比率的「隱青」、青少年及兒童的精神病包括情緒困擾、發展失調，或有行為、學習和社交適應問題的兒童及青少年，這些年來大幅提升。最近有求助的母親訴說：小一的兒子被精神科作初步評估為專注力不足和輕度自閉，等待排期接受治療卻要等到2020年，要三年才有機會接受治療，簡直匪夷所思；而孩子每天在學校卻受到欺凌，功課作業又令他自信心日益低落。無數現實的例子，原因何在？

根據本港2016年的大型精神健康調查顯示，在本港整體人群中，大約13%的人患有至少一種常見的精神疾病，即是每7人便有一個；而在16至25歲的年輕人中，該比例都有大約11%。但其實，患有精神疾病的整體人群中，大約74%的人士都未曾就診。相比起年紀較長的人士，16至25歲的年輕人中患有精神疾病卻未就診的比例尤其高。外國的研究數據顯示青少年中精神疾病的患病率與本地相若，但自殺死者中曾經接受精神疾病治療的約有50%。

非牟利機構利民會於去年(2016)11月至本年(2017)1月期間的調查更發現，愈年輕的香港人，心理困擾指數愈高，接近半數受訪港人認為自己的精神健康狀況為差至一般，更有愈年輕的香港人，心理困擾愈大的趨勢。

## 人類大腦成長與超前智力學習

人類大腦成長的DNA，沒有因為超前的學術課程有所改變，過份的虛耗孩子神經系統能量的結果，只有讓他們提早 burnout。過往無數的資料讓我們看到了早夭的神童，單向智力的發展，缺乏了情感與生命經歷來發展意志和生命動力，最終造成了當今隱蔽青年的現實，以及青少年及兒童的精神病患數字攀升。

## 壓力對腦部發展的影響

社會福利署中央輔助心理服務舉辦的一個大腦發展的講座，臨床心理學家羅澤全在分析大腦結構和各部分的功能時，就指出當人承受生活壓力，大腦會指揮身體分泌出壓力激素、名為皮質醇(Cortisol)，長期的壓力會引致皮質醇維持時偏高水平，使人失眠、精神不集中及出現情緒困擾，偏高的皮質醇水平會阻塞來自快樂激素——血清素(Serotonin)所發放的信息。

當長期面對壓力時缺乏適當支援及安撫，又或者照顧者偏重恐嚇或高壓的教養方式，幼兒的壓力神經網絡會被強化，大腦對環境轉變的反應會更為敏感，腦部組織開始受損，特別是海馬體，影響幼兒的學習及記憶功能。這正好解釋了何以孩子在家溫習時熟讀課文、朗朗上口，在校默書測驗的壓力下，全面崩潰。我在沒有對孩童大腦發展的認識時，也因此而斥責女兒「蠢」，縱使我在她八歲時開始學習健腦操，開始為她做調和，及至認識華德福教育，在澳洲兩年後回港，她從墊底班華麗轉身成了高材生，過去的童年陰影，到如今仍然要清理。

下一篇文章我會比較心理學和華德福教育有關孩童心理和知覺發展失調的觀察。