



校長有情

津中樂道

做多一點點

鄧文偉

去年，教育局推出《4Rs精神健康約章》，通過 Relaxation、Relationship、Rest及Resilience來提升學生的精神健康。它對學校是一個重要的提醒，學校有責任為學生的精神健康付出更多努力。

誠然，近年來許多學校推出了提升學生心理健康的措施和活動，各式各樣的正向活動蓬勃發展，大家都在為保護這一代年輕人的精神健康而努力。學生的精神健康狀況，除了少數因性格或遺傳等因素影響外，更多情況與學業壓力、朋輩關係和父母相處密切相關。

沉重的學習壓力、測驗和考試對於要求嚴格的學生，甚至那些表面上不緊張的學生，都會帶

來焦慮。雖然測驗和考試無法避免，但學校可以做多一點點，讓學生輕鬆些面對挑戰。例如，能否在考試前利用更多上課時間溫習重點？考卷能否更合理分布高中低能力的題目？在設計考試時間表時，可否為學生留出更多喘息空間？

多年前，進修班的導師提到，優良學校必須提供「safe and orderly environment」，這一點我至今難以忘懷。在成年人眼中微不足道的朋輩紛爭，對學生卻是天大的事！因此，任何看似欺凌或爭執的朋輩問題，師長都應該關心並迅速處理，同時主動教導學生良好溝通技巧及如何面對衝突，這些能力將伴隨他們一生。如果師長輕視

這些問題，久而久之，學生會在面對困難時不再向他們求助，可能感到無助甚至絕望。

很多國際文獻顯示，父母的教養方式與孩子的心理健康密切相關。學生的情緒與壓力，往往源於家庭互動模式。雖然大多數家長都愛護子女，但並非所有人都懂得如何促進良好的親子關係。學校可以在家長日、家教會及通告等，分享提升孩子心理健康的方法，如規律作息、健康飲食、適當運動等。這些努力，可能是改變的開始。

我相信，只要我們攜手同行，為學生的心理健康多做一點，他們必能在風雨中成長為更堅強、更幸福的一代。

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為禮賢會彭學高紀念中學校長。