

2021年10月份親子月報

教養孩童使他走當行的道
就是到老他也不偏離

箴言 22:6



兒童焦慮症

周慶芬 (註冊社工)

今時今日，焦慮症十分普遍，也是最能夠處理的兒童精神健康問題，越早進行治療越好，特別是在小學這黃金階段。實際上，大部份孩子的焦慮跟父母有關，只要家長有願意改變的決心和行動，便是治療兒童焦慮症的最有效良方。

三大焦慮主因

- **生理方面：**這與腦部化學物質有關，也有遺傳因素。若家庭成員患有焦慮症，孩子患病的機率會較高。另一方面，兒童早期發育不良，或出生時受創傷、缺氧、腦部受創；又或者被疏忽、被虐等經歷；三歲前跟父母或照顧者分離，例如被送返家鄉，由祖父母照顧等，都有機會影響腦部發育，繼而影響情緒發展。
- **個人方面：**跟本身性格有關，如較易焦慮、自尊心和自我形象低、對人生悲觀、為人緊張、思想負面等；被欺凌；來自父母或自己的學業壓力；家庭生活忙碌；活動過多等。在資訊發達的年代，孩子很容易取得世界各地的消息：如天災人禍、金融海嘯、槍殺案等，均會增加他們的焦慮。
- **家庭方面：**家庭壓力大，如父母有精神健康問題，又或家庭經歷創傷，如父母仳離、生病、自殺、移民、搬家等。

常見焦慮特徵

- **廣泛性焦慮：**有很多擔心和恐懼的理由，經常擔心「萬一」發生甚麼事情、「要是」(what if)常掛在口邊。
- **恐懼症：**對某種處境或事物過度驚恐，嚴重地影響生活。以恐懼蜜蜂為例，若患者以為某些路段會有蜜蜂出現，他寧願繞道而行，甚或會發狂地亂跑，情緒失控。
- **分離焦慮：**害怕與父母分開，擔心父母會有危險，有時會以大吵大鬧的方法令父母留在身邊。
- **社交焦慮：**過度害羞，害怕一些社交場合，包括學校、同學的生日會、陌生的環境等。
- **強迫症：**有一些不合理的想法一直在腦海中揮之不去，需要做一些指定行為去舒緩，例如過度害怕細菌因而不停重複洗手。
- **選擇性緘默症：**在焦慮的處境中拒絕說話，如在學校不講話，但在家中完全沒有問題。近年移民家庭中的個案漸多，特別是發生在家說中文、外出時說英語的孩子身上。患者說話能力正常，在家可以口若懸河，但出門後便不發一言，在學校不言不語、不唱歌，只以手語表達。本國2%學童患有此症。

- **後創傷症候群：**經歷嚴重的心理創傷如身體、情緒或性被虐後，而引發長期的心緒不安。

兩個普遍現象

在近年處理華裔孩子焦慮症的個案中，發現兩個頗為普遍的現象：

- **移民經歷：**舉家移民，每一個成員都會有不同程度的焦慮。一般父母以為子女年輕，適應能力較佳，對環境、語言等轉變理應不難習慣；加上父母本身也有焦慮，因而忽略了子女亦有同樣的問題。很多孩子尚未能察覺或用語言來表達負面的情緒，只會以哭鬧、憤怒等舉動來發洩，父母卻視之為不聽話的行為，而不去深究內裡誘因。曾碰到一些怎麼也不願意步出家門的孩子，原來是他們感到大人的焦慮，因而想留在父母身邊加以保護。
- **學習經歷：**華人家長通常很注重孩子的學業成績，自幼便向他們灌輸「只要唸書好，其他並不重要」的觀念。到子女升上中學，縱使家長或會略為放鬆，然而，父母高要求的標準早已烙印在子女心中，形成壓迫感，致令孩子覺得，讀書不是個人選擇，而是為了父母。加上好些家長常把「犧牲一切來移民，全為子女前途著想」掛在口邊，使背負著沉重期望的年輕人，焦慮大增。

把握黃金機會

安省約有6%兒童和青年患有嚴重焦慮症，需要接受治療。

假如焦慮的感覺持續超過一個月，影響正常生活，就可能是患上焦慮症，必須找醫生確診。不少華裔家長對兒童(18歲以下)精神健康認識不多，也不會跟他傾談，以為子女長大後，問題自然會消失。通常等到學校提出要求，家長才會接觸社工、醫生等專業人士。其實，焦慮症是最能夠處理的精神健康問題，越早進行治療越好，特別是在小學這黃金階段；當孩子升上中學，個別學科老師較難發現學生的情緒需要，中學生亦不大願意見醫生，困難度大增。

焦慮症是兒童非常普遍的精神健康問題，可由家庭醫生診治；如有需要，家庭醫生會轉介孩子給精神科醫生，到時家長可決定會否接受藥物治療。另一方面，心理輔導是十分重要的，通常由兒童心理學家、輔導員或社工負責。過程包括學習洞悉情緒、有效管理焦慮的感覺、緊張時懂得放鬆身體和呼吸、改變負面思維、注入彈性和正面思考，以能有效地面對和處理焦慮的處境(認知行為治療法)。焦慮症成因眾多，通常患者的身心早已接受焦慮狀態，所以療程需三個月以上，過程中學童可如常上課，並學習應付焦慮的方法。

家長幫助有法

父母必須明白，不論成人或孩子都有焦慮的經驗。有焦慮症子女的家長，更需要瞭解何謂「焦慮症」，除了把這病症正常化外，還要控制自己的情緒，不然只會令孩子的焦慮上升，且要不時給予孩子恰當的安慰和保證，讓他們感到被接納。逃避問題只會令病情越來越嚴重，最好的方法是面對它。曾處理過一個有分離焦慮症孩子的個案-女孩在

家必定會緊緊跟著媽媽，也要媽媽陪睡.....這位媽媽首先幫助女兒明白，她在不同情況的情緒反應，並將情緒量化（以 1-10 計算），例如見不到媽媽是 10、黑暗環境是 8 等，然後逐一去克服。當時的考驗是，幾個月後女兒將要參加學校露營。事前，媽媽逐步挑戰她：不再陪睡、讓她到好友家中過夜。入營時，叫女兒帶著媽媽的照片，允許她每日致電家人一次。沒想到女兒在營中玩個不亦樂乎，壓根兒忘了打電話給媽媽；出營回家倒頭便睡，醒過來後才曉得媽媽不在身邊。經此一役，女兒自覺非常堅強，自信心飆升，分離的恐懼被克服，結果焦慮消失。

父母以身作則

孩子的焦慮必定跟父母有關，所以家長只要有願意改變的決心和行動，便是治療兒童焦慮症的最有效良方。

- **身教的重要性**：雖然小孩不擅於以言語表達或處理問題，但絕對懂得察言觀色。如果家長沒有先解決個人的焦慮問題，很容易就會將之傳給子女。故此，為自己、為子女，家長不妨放鬆點，不要過份執著。
- **避免過份照顧**：太保護孩子，等同奪去他們獨立的能力，令他們凡事倚靠父母，不敢也不懂如何處理壓力，焦慮越發增多。
- **建立堅固關係**：正面的家庭關係，加上安全、有規律的生活是必須的；父母需要無條件地愛孩子，但對其行為品格仍須有所要求；切忌把子女跟他人比較，製造緊張情緒。
- **孩子實踐自信**：能幹、反應太快、過早下定論或命令的父母，往往會使孩子失去自信，引致焦慮。當看見孩子能自己處理壓力、表現從容時，父母應多加稱讚，建立其自信心。
請記著：焦慮症是最能夠處理的兒童精神健康問題，切勿諱疾忌醫。
(取自號角月報加拿大版 2013.4)

巴赫：再多坎坷，也無法摧毀對信仰和音樂的追求

佚名 來源：芥菜籽

巴赫被認為是音樂史上最重要的作曲家之一，他被尊稱為“西方現代音樂之父”，也是西方文化史上最重要的人物之一。此外，巴赫也是一位虔誠的基督徒，他雖然遭遇坎坷，却矢志不渝對音

樂的理想，他說：「音樂是讚頌上帝的和諧聲音，讚頌上帝是人類生活的中心內容。」

生活不幸，却理想不滅

德国中部杜林根森林的愛森納赫，雖然只是一個小城鎮，可其中的市民却酷愛音樂，音樂對他們來說，是生活的調味劑。據說，該市古代的城門上，刻著“音樂常在我們的市鎮中照耀”的字樣。

環境可以造就人。被稱為近代西洋音樂之父的巴赫，就出生在這個小鎮。和鎮上其他民眾一樣，巴赫的家族，是地地道道的音樂世家，他的家族在他還沒有出生之前的若干年，就已經在當地赫赫有名。巴赫的父親是優秀的小提琴手，祖父的兄弟中，有兩位是天賦異稟的作曲家，叔伯兄弟姐妹中有幾位是頗受尊敬的音樂家。對於具有極高音樂天賦的巴赫來說，出生在這樣的家庭，未來一定輝煌，然而，命運却跟他開了無數次玩笑：他 9 歲喪母，10 歲喪父，雙親去世後，巴赫只得靠大哥繼續撫養。

從小失去雙親的巴赫，幼小的心靈承受的煎熬可想而知，再加上，他的哥哥對小巴赫極為嚴苛，儘管家裡有很多音樂資料，但他哥哥却不允許巴赫學習，巴赫只得趁哥哥離家外出與深夜熟睡之際，在月光下偷偷地把心愛的曲譜一筆一畫地抄下來，歷時半載之久，因而大大損壞了視力。他的晚年在雙目失明中度過，直至去世。

也許，在人看來，巴赫的青少年時期相當悲慘，但他却憑着驚人的毅力，不斷地提升自己對音樂的感悟力。為了擺脫兄長的束縛，追尋音樂理想的巴赫，15 歲時，離家出走，走上了讀立生活的道路。此時的他，已身懷絕技，他靠美妙的歌喉與出色的樂器演奏技能，被呂奈堡聖·米歇爾教堂附設的唱詩班錄取，同時進入神學院學習。

他對音樂和信仰的理解

在唱詩班和神學院的學習，對巴赫的人生產生了極大影響。這裡的圖書館，藏有豐富的古典音樂作品，巴赫沉浸在歐洲各種流派的藝術中，開闊視野，豐富心靈。為了練琴，他常常徹夜不眠，通宵達旦。每逢假日，他都要步行數十里去漢堡聆聽名家的演奏。

巴赫在唱詩班和神學院的學習，也使他更深地思考信仰和音樂之間的關係。對予巴赫來說，生命中最重要不是音樂，而是上帝！巴赫出生前 200 多年，馬丁·路德倡導的宗教改革運動，給德國帶來新的空氣，影響遍及全歐，巴赫成為路德宗的信徒，也是自然而然的事情。

那時，巴赫幾乎每天在教會服事、練琴、作曲，沐浴在上帝的恩典中。他受到馬丁·路德的神學觀和音樂觀的深刻影響，他說：「音樂的惟一目標，就是為了神的榮耀，為了更新和重建人類的心靈。」他的音樂作品不但精深博大，更是浩瀚無比。他殷勤侍

奉上帝，就像上帝總是在他的雙肩上指揮著他。當他為了每周的禮拜作曲時，總會在首頁寫上兩個拉丁文大寫簡字“J.J.”，即“Jesu Juva”，意思是“耶穌，幫助我”，而在完成了的手稿末頁，再寫上三個拉丁文大寫簡字“S.D.G.”即“Soli Deo Gloria”，意思是“只為上帝的榮耀”。他非常肯定上帝總是與他同在，也引導他的事工。

在巴赫的信仰中，藝術和信仰從來不是彼此分割的，而是互相融合，他在敬虔的信仰生活中豐富自己的心靈，擴大自己的視野，用被真理之光映照后的生命進行音樂創作，使其音樂更具有生生不息的生命力。

精彩的人生下半場

1702 年，巴赫從聖·米歇爾畢業，畢業後的第二年，在一家室內樂隊當一名小提琴手。在隨後的 20 年中，他幹過許多行當。巴赫在一生中主要是以一位卓越的風琴家而聞名，雖然他還是一位作曲家、教師以及樂隊指揮。1723 年，巴赫 38 歲時，開始在萊比錫的聖·托馬斯教堂任歌咏班領唱。

在萊比錫，巴赫作為聖·托馬斯男聲合唱團的指揮度過了 27 年，由於長期用眼過度，巴赫視力減退，晚年患白內障，當時的醫學還沒有現、現在發達，最終導致失明。他仍用口授的方式堅持創作。在逝世的前幾天，他還在口授一首讚歌《走向主的神壇》。樂曲的每一個音符，都表達出老人生前最後的虔誠祈禱，最後在第 26 小節處戛然而止，成了巴赫的絕筆之作。

1750 年 7 月 28 日夜，巴赫的一生畫上了最後一個休止符，安然地離開世界，回到了他一生用心靈和音樂事奉的救贖主的身旁。三天後，巴赫遺體在萊比錫聖約翰教堂墓地下葬。巴赫去世後，人們在他的圖書館裡找到 83 本基督教書籍，包括馬丁·路德的全部著作。

德国著名作曲家、音樂評論家舒曼如此評價巴赫：「如果你願意探索一下開闢了創作途徑的聖樂，那只有巴赫。」

推薦給小朋友的巴赫

1: 巴赫無伴奏大提琴組曲第一號

Cello Suite No. 1 in G

2. 布蘭登堡協奏曲第四號

Brandenburg Concerto No.4 in G, BWV 1049

3. 第一號鋼琴變奏曲

Partita No.1 in B-flat major, BWV 825

4. 馬太受難曲終曲

St. Matthew Passion, BWV244 No.68