

適當壓力處理

「姑娘，我好開心，終於入到大學啦！」電話的另一端，正在興奮尖叫的，是應屆的中六畢業生阿淇(化名)。

「恭喜你。」簡單一句回應說話其實滿有感動，作為學校社工，最最最滿足的不是學生對你說一聲謝謝，而是看到一個個學生能肯定自己付出，充滿希望地邁向自己夢想。

還記得那天，阿淇的班主任到社工室訴說阿淇的狀況。在老師的印象中，她一直是班中很乖的學生，上課專心、準時交功課，從來不需要他們費心，甚至她會主動幫手收簿、派簿，是老師的左右手。但她唯一問題是做得慢，阿淇很多考試在限時內只可以完成一半，不過能完成的總有八成是對。而最近一次考試，阿淇已落足百分百心機，但成績還是強差人意，問題是她未能完成的部份太多了，結果她情緒失控，在課室內不由自主地哭起來。對於一個如此乖巧又勤力學生，到底出現了什麼狀況？

很快，阿淇在班主任陪伴下到社工室，她的確給別人一種成熟穩重的感覺，坐得畢直，雙手放在大牌上。不過，細心一看，她其實非常緊張，緊皺著眉、手握拳頭、坐立不安，當你正面看她時，她便立即逃避你的眼神，手臂上有不少明顯的濕疹痕跡，她的身體語言告訴我們，她很努力地抑壓自己情緒，因為她一直努力地做一個完美的學生。

凡事做到完美是阿淇從小已有的目標，在家聽父母的話，在校聽老師的教導，準時上學、從不欠交功課、定時溫習、對自己有一定要求及目標，她寫的每一個字都非常美麗，正正方方寫在方格內或比例劃一地寫在直線上。不過，隨著功課愈多，課程愈深，她感到吃力，每晚上床時間延至十二時、一時，而且睡覺時，常常出現磨牙的情況。在小六升中學那一年，她的緊張開始令身體響起更大警號，皮膚慢慢出現痕及紅點徵狀，最後出現「粒粒」及血水，形成濕疹。

升上理想中學後，她本以為情況會有改善，但事實是愈來愈困難，眼見自己成績每況月下，阿淇更加擔心，壓力愈來愈大，她的皮膚問題亦日趨嚴重。她一直追求完美，把所有的問題都歸究於自己的錯，不夠聰明、不夠勤力，所以她一直是自己默默地努力，默默地犧牲自己休息時間及健康，用盡所有力氣完成各樣工作。她亦很少與人分享，漸漸形成心理壓力，最後成績沒有如理想般進步外，健康、精神狀態、自信心等等也因被忽略而變差。

在輔導阿淇的過程中，除了加強她覺察自己情緒與身體反應、鼓勵她主動分享自己困難外，更重要是找一個合適她的減壓方法，而對阿淇而言，最有效的方法是閱讀繪本。

繪本故事雖然簡簡單單，但當中有很多人生哲理，會不知不覺地安撫著我們的心靈，給我們方向。我與阿淇曾經一起讀過一個關於《缺角的圓》的繪本，正是因為缺角，滾在世界上，我們才能看到、接觸到、認識到、學習到身邊的一切，硬要追求完美可能背後帶著很大代價，何不接納自己帶著一些缺憾美，為的是發現自己更多？由此，阿淇認識到遇到期望不如現實時，先不要責罵自己，反而要欣賞自己在過程中付出和努力的部份，給自己信心期待下一次。