

ACA news

教仔太緊張 港媽屈到情緒病

覺得兒子討厭 「唔想見到佢」



香港家長出名緊張子女學業，有 80 後雙職媽媽為谷四歲兒子考入心儀小學，安排每周六天上興趣班，課後親自教生字，壓力大增致吃不消，終患上情緒病。有醫生指近年因管教子女致情緒困擾求診個案倍增，籲家長減壓及正視問題。親子討論區常有港媽呻子女難教，全職媽媽 Bobo 發帖指，她最近常發兒子脾氣，見他刷牙唔正經也罵，覺得兒子很討厭，直言「唔想見到佢，唔想聽到佢把聲」。她怕自己有抑鬱，跟丈夫商量卻被敷衍，遂上網求助減壓方法。

類似 Bobo 的個案趨普遍，精神科專科醫生黎大森指，部分港媽將焦點放重成績及課外活動，與子女同樣受壓。「孩子被迫得太緊，易反抗及哭鬧，家長以為他們情緒有問題，經求診及評估，才知有情緒問題的是家長！」

黎指這類求診個案月約有四宗，較四年前增一倍。曾有 80 後全職媽媽為催谷四歲兒子的成績，一周六日為他安排興趣班。「每日上堂至七、八點，每日回家學 10 個英文生字，學唔識兩個人都無得瞓！」有次兒子在街上哭鬧不肯學琴，母親一怒下打仔，被途人舉報疑虐兒，後來轉介她看精神科，始發現患上焦慮症及抑鬱症。「原來佢兩年前已為教仔擔心得寢食難安，怕兒子成績差或哭鬧失禮人前，漸疏遠朋友。」

熱綫月接百宗求助

防止虐待兒童會總幹事何愛珠說，近年因管教子女求助個案趨增，該會的熱綫每月接獲近百宗求助，較過去一、兩年增加逾六成。「家長緊張子女的學習，壓力大到控制不了情緒，結果發洩在子女身上。」

她呼籲家長正視情緒問題，不要以繁忙為由，拒絕輔導，否則只會賠上親子關係、健康及家庭和諧等代價。

全職媽媽壓力大 情緒更易觸礁

全職媽媽及雙職媽媽，哪一個較易因管教子女出現情緒問題？黎大森指，由於全職媽媽跟子女相處時間長，了解他們的強弱項，可能會要求完美，易激發子女反抗性，令全職媽媽感覺管教壓力增加。反之，雙職媽媽因為工作關係，會珍惜跟小孩溝通及玩樂時間，有助促進親子關係，據他經驗所得全職媽媽因管教子女出現情緒困擾機會較高。

他又指，開學前及小五、小六呈分試期間，都是港媽壓力爆煲的高峰期。「佢地擔心子女開學唔適應，特別是幼稚園升小學，或小學升中學。若子女讀小五、小六，則擔心呈分試考得不好，影響報考心儀的中學。」

記者：翟秀娟

家長壓力 爆煲徵狀

1. 遇上子女哭鬧，情緒波動及暴躁
2. 開始體罰子女或體罰次數增加
3. 因管教問題跟伴侶爭拗明顯增加
4. 失眠及發噩夢，精神不能集中

社福機構設情緒支援服務

機構	電話
香港基督教女青年會婦女專線	2711 6622
香港心理會心理健康熱綫	2772 0047
明愛向晴軒向晴熱綫	18288
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222

(綜合網上資料)

Reference:

<http://www.skypost.hk/newsDetail/headline?headline=%E6%95%99%E4%BB%94%E5%A4%AA%E7%B7%8A%E5%BC%B5%20%E6%B8%AF%E5%AA%BD%E5%B1%88%E5%88%B0%E6%83%85%E7%B7%92%E7%97%85>