

孩子的「生涯計劃」

吳海寧註冊中醫師

仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心(下葵涌)

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

近日網上瘋傳、由香城映畫製作的「我的生涯計劃」，講述一個小學生因默書成績不理想而萌起輕生念頭，被三位同學勸服，並出謀獻策如何應付繁重功課與要求嚴厲的父母。其中一個採取放任政策，認為讀書不能幫助自己於社會謀生，索性置課業不顧；另一位則覺得應把時間花在金錢的投資上；第三位最為驚人，提出以香腸、煙肉等加工食物慢性毒害父母，擺脫他們一直以來的制肘。

短片內容雖有誇張成分，然而當中小朋友及青少年所承的壓力，卻絕不陌生。從二零一五年九月學期開始至今，已有多達五十多宗的學生自殺案件，年齡最小的只有十一歲。

從中醫的角度，小兒有著「生機蓬勃、發育迅速」及「臟腑嬌嫩、形氣未充」的特點，這兩種特性除了可體現在生理上，對兒童心理發展及成長亦有一定參考價值。小兒充滿生機，無論在體格生長，或智能發育方面，都迅速向著成熟、完善方向發展。年齡越小的兒童，表現越突出，因此坊間常有許多學習課堂或教材針對學齡前兒童，大概是想盡量把握這段時間將孩子的潛能發揮到極致。然而，小兒初生之時，五臟六腑，成而未全，全而未壯，需依靠先天元氣生發、後天水谷精微之氣滋養，直至女子二七、男子二八，即分別為十四、十六歲左右，方能基本發育成熟。由此可推測，由初生兒到青春期的，臟腑都處於較為嬌嫩、形氣未充

狀態。

家長望子成龍的心情完全可以理解，然而，考慮到小兒的另一特點，催谷學習、充分利用時間的益處恐怕未能完全彰顯。小兒臟氣不充，尤以肺、脾、腎三臟最為明顯，肺主氣、主皮毛，脾主運化水濕，腎為先天之本，過度學習所致的休息時間減少、精神壓力，皆會耗傷氣血，令本來稚嫩的臟腑更為不足，不能抵抗外邪，因此各種過敏性疾病如鼻敏感、濕疹、一些成因不明的病症如多動症、過度活躍症等，越趨常見，且更纏綿反覆不癒。香港人常抱怨生活壓力逼人，試問又怎會忍心孩子身心承受著同樣的重擔？

教導小朋友也像調理體質一樣，必須耐心觀察溝通，度身訂造。正如補益肺脾之氣的參耆之品，若使用不當，亦只會帶來口乾舌燥的反效果。了解他們的長處與興趣，再培養之，適當給予玩樂時間，多接觸大自然，比起整天困在補習班，想必能得到更好效果，亦能兒童身心發展更為健全。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請致電 2370 2216 查詢或瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。