

如何與兒童談論 Covid 19

蘇劉君玉博士

自從新冠狀肺炎 (Covid 19) 在全球迅速蔓延，各國都採取嚴緊的防疫措施，包括居家令，如非緊急事故，或購買食物、藥物等，儘量留在家中不要外出；出外時要戴口罩，與他人保持 6 呎距離。至於學童，政府也頒令停課，直至明學年，即至本年九月。

孩子們從來未經歷過如此嚴重的疫情，他們不但沒有學返，其他所有的活動也取消了，例如各樣的球類練習、比賽，課外活動等。家庭的旅遊計劃也告吹了。一些父母不上班，改留在家裡工作。孩子們也目睹家人到超市購買很多食物和用品。一時間氣氛變得十分緊張，心中不免產生焦慮與恐懼的感覺。

一般人以為，兒童不知天高地厚，不會有太多的焦慮與恐懼，即使有，也會很快便忘掉。因此，也不大理會他們的焦慮與恐懼的情緒。其實，兒童很多時都會有焦慮與恐懼，只是他們不知道如何表達，又不知道別人是否能容許或接納他們的情緒和表達方式，又怕講出來會遭人取笑。因此，很多兒童會裝作滿不在乎，把真實的感受藏在心中，壓抑下去，漸漸越來越孤單，孤立無援，越來越焦慮和恐懼了。

那麼，我們當如何幫助他們呢？

(一) 首先，我們要幫助他們面對現實，不逃避，不壓抑，與他們公開談論這次的疫情和這個病毒。

我們可以問問他們對這病毒知道一些甚麼，或他們以為自己知道甚麼。假如他們的認知有錯誤的地方，我們可以糾正他們。例如，如果他們覺得大多數的人都會染病的，我們可以對他們說：「不然的。我們小心保護自己，不一定會染病的。所以我們要勤洗手，出外戴口罩，與人保持距離，暫時不要去 party，或與朋友聚集，去卡拉 OK 等。」

除此，也要看看他們的內心感受。他們有焦慮、恐懼，是害怕甚麼？例如他們怕死。我們可以說：「不是所有染病的人都會死的。有很多人都會治好。死的多是年紀較大的長者及長期病患者，例如：心、肺問題，癌症病患者，抵抗力有問題的，或吸煙者。」

(二) 聆聽

即使他們所害怕的是沒有根據，我們也不要取笑他們，或否定他們，反而用同理心去接納他們。甚麼是同理心？同理心就是把自己放在他人的處境去明白他們的想法與感覺。

我們可以對孩子們說：「我們也有恐懼和焦慮，所以我們也取消旅遊計劃，儘少出外，勤洗手，多買一些食物等。不過，恐懼是很有用的。讓我舉一個例：有一位單身女士，一天傍晚，她買了很多餸菜，把車子停在住處的附近，打算拿餸菜回家。忽然，一位陌生男士現身，對她說要幫她把餸菜拿回家。當時，她婉言距

絕，急急腳走回家。怎料，快到家門時，這位男士突然再出現眼前，再說要幫她拿餸菜。這位女士突然感覺一陣無名的恐懼，把餸菜掉在地上，換頭發足狂奔，跑到安全的地方，打電話報警求助。

由此可見，恐懼是一個禮物，叫我們在遇到危險時有警覺性，知所防避。正如今次我們做防疫措施，是智慧和保護自己和家人的策略。只是過份的恐懼和焦慮，叫我們癱瘓，甚麼也做不來，影響我們的工作和與人的關係，那才有問題。」

(三) 告訴他們你會儘量保護他們

供給他們日常需要的東西，給他們一個安全安定的環境，教他們一起做家居清潔，教他們養成好的衛生習慣，協助他們完成老師給予的網上課程，與他們一起做一些有意義的事，學一些新事物。

(四) 教導好的價值觀

關心有需要的人，如隣居，長者，替他們買餸菜，問候他們，與他人分享物資，如口罩，搓手液等。約翰一書告訴我們：「愛裡沒有懼怕。」愛是能驅走恐懼的。如果你是基督徒，也可以趁此機會建立孩子的信心，教導他們要信靠神，有很多事情都不在我們的控制下，但神應許會保護我們，看顧我們。我們可以與他們分享一些經文，如詩篇 91 篇，121 篇等。

(五) 你的人生哲學

有些人說：「我做不到！因為我也無法處理自己的焦慮與恐懼！」

對的！假如你自己也是十分焦慮和恐懼，你怎可能幫助你的孩子呢？你的焦慮與恐懼往往會「傳染」給你的孩子。因此，你要問自己：「我的人生哲學是甚麼？我怎樣看死亡？我的人生盼望又是甚麼？」

心理學家說：「焦慮與恐懼的最終源頭，是『怕死』。」倘若你不知死後何往，沒有永恆的盼望，那麼，你一定不能解脫焦慮和恐懼。

聖經給我們甚麼答案？

提摩太後書是保羅臨終前最後一封書信，在 4:6-7 保羅提到自己將很快便殉道，他說：「……我離世的時候到了。那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了……」「離世」一字，在原文是指一艘船，離開碼頭啟程。對基督徒而言，死亡是我們啟程往目的地，這目的地就是神為我們預備那更美好的家鄉！

我們有這盼望，是因為耶穌基督在十字架上為我們死，救贖了我們，宣告「復活在我，生命也在我，信我的人，雖然死了，也必復活。」

Isobel Kuhn 是中國內地會 (China Inland Mission) 的宣教士，她曾講過一個例子：在一個月黑風高的晚上，我們身處一間破屋之中，屋裡只有一枝蠟燭，給予我們少少的光線，也給予我們一點點的安全感。因此，我們竭力保存那燭光，不讓它熄滅。這燭光代表了我們人生的保障，就如我們的錢財、健康、家庭、朋友等。但這燭光始終會燒盡。然而，假如我們知道，天明會到來，太陽會出來，那時，蠟燭的光便再不重要了。這個「天明」，就是耶穌基督再來的日子。假如我們有這個黎明的盼望，我們便不再懼怕了。你有這個「黎明的盼望」嗎？