

海外升學——

家長與子女應作甚麼準備

蘇劉君玉博士
臨床輔導顧問及督導

為了幫助子女避開陷入「新高中學制」的不明朗情況及壓力中，一些在經濟上可以擔付開支的家長選擇送子女到外國留學。這並不是錯，然而，往外國升學是否適合每一個青少年呢？家長和子女又應作甚麼心理準備，使這個留學的經驗成為快樂及成長的經歷呢？

(一)新僑的適應階段

根據一些學者的研究（註一），當我們移居到一個新國家、新環境，不論是移民或留學，都會經歷很多適應。一般來說，新僑的適應會經過幾個階段：

1. 興奮蜜月期

當一個年青人知道自己將要往外地升學時，往往是很興奮的，他會計劃帶些甚麼、留下甚麼、買些甚麼、寄些甚麼，腦海裏常憧憬着新的地方、新的生活，有些人會更作一些智慧的準備，例如研究當地的文化、歷史，加緊努力讀英文等，這一切都是令人興奮的。

初到貴境起初的幾個月，這種興奮的感覺仍然有增無減。找房子、租房子、或住宿舍，買這買那，盡快安頓下來。一般來說，親戚朋友同學都十分友善關照，花時間陪他們出入，使他們熟悉環境，了解當地生活狀況。他們的心情是樂觀、充滿希望的，他們看重是新文化的好處，例如新地方環境較香港優美，空氣較好，功課沒有那麼多，壓力沒有從前那麼大等。

2. 失望思家期

安頓下來後，學期也開始了，情況開始有點兒不同了。有些人會經歷種族歧視、語言能力不足、功課壓力越來越大、覺得力有不逮、交不到朋友。這些經驗使年青人感到灰心、失望、沮喪、消極、自卑，索性孤立自己，加上思家、思念從前的朋友，於是陷入抑鬱中。

3. 憤怒期

有些人會漸漸討厭這個新地方，對這個新的文化也產生強烈的敵意。另一方面，內心卻是極度的自卑、焦慮、缺乏安全感。這是一個很痛苦的階段。

4. 復原重建期

有部份人會停滯於失望思家及憤怒中。但成功的適應，自信心會漸漸復原和重建的。這是一個重新建立自信的階段，有些人學習不怕困難，努力不懈學習，嘗試交朋友，增進語言能力，以適應新的生活，重新感覺可以自我掌握而不再感到受制。因此心情漸漸好轉開朗，態度也較為積極，從前那種抑鬱及憤怒的感覺，也逐漸消失。除此之外，他們更能融合新舊文化，並取二者之長，不會對新文化產生偏見。

上述的過程，只是一般情況，每個人都有不同，不是所有人都成功達到復原重建期的，有些人會停滯於某一個階段不前。我們偶爾聽聞一些年青人因不能適應新地方及文化而陷入抑鬱中，甚至馬上回國，正是不能適應的例子。

明白了新僑適應的過程，盼望能對作家長和預備去留學的年青人有點點的幫助。

(二)家長和準留學生應作的預備

1. 訓練獨立自理能力

近年出版了很多有關『港孩』的書籍，「港孩」其中一個特徵就是沒有責任感，沒有自理能力(註二)。究其原因有二：

a. 香港很多家庭都有外傭，一切家務都由她們承擔。孩子們不但不需要做任何的家務，而且受服侍到極點，有些連書包也要外傭代為背，養成倚賴性，簡單的家務也不懂，完全失去自理的能力，並且凡事都覺得是理所當然的，是應份的。患上俗稱『公主病』、『王子病』的多著呢！

b. 家長的價值觀

有些家長的期望是子女成功，成績出人頭地。因此不惜任何代價，安排子女不斷地補習。即使子女不做家務也不打緊，過份保護子女和操控着子女，被社會灌以「怪獸家長」、「直升機家長」的名稱。他們背後的價值觀，培育了很多不懂照顧自己起居生活的子女，一旦到了外國留學，在適應上出現很大的問題。

其實，一個有責任感的父母，是要給予子女責任，培育他們做一個有責任感的人，能自理、自律和自立。假如你的子女是自理能力差，你需要趕快訓練他/她學做家務，學照顧自己，有自律，以致他們在新地方較容易適應。

2. 品格的培育

「港孩」另一特徵就是抗逆能力低，處理情緒的能力也低，一向被人遷就，不懂與人相處。他們只追求成功的人生觀，令他們遇到挫折時不懂處理，很容易陷入情緒低落，產生強烈的失敗感、無用感和自卑感，甚至放棄。

作為家長愛護子女，保護他們原是無可厚非，但過份的保護卻對他們沒有好處。一個好的父母，不是要替子女處處鋪排一條平坦路，乃是要訓練他們建立一個能經得起風浪挫折的品格，使他們在崎嶇路，暴風雨中仍能勇往直前，面對失敗不逃避、不言棄。

3. 訓練主動性

「港孩」慣於補習，父母為求子女在公開試有好的成績，不惜花上很多金錢讓子女到「補習天王」取得 model answers，希望能爭取超卓的成績。因此令很多青少年學生在學校裏都不需要留心聽書，因為放學後到補習老師去補習，便不愁了。這樣，在學習上也養成一種倚賴性，靠人「餵」，被動地學習，更惶論有創作能力了。

這種學習的模式到了外國便很有問題，一些學生沒有補習便不知所措。其實，無論是中學生或大學生，都需要主動學習，例如，有不明白的地方，便要主動尋求幫助——找老師問、找高班或同班同學問、或自己看書尋找答案，總言之，不可抱着「坐以待斃」的心態，等候他人來幫助，乃要處處主動，對自己的學習負責任。

4. 一些實際的提議

a. 如果可能的話，家長帶同子女預先親身到校園作探訪和視察，聯絡有關人士解答心中的疑問，往往對將來的適應有幫助。

b. 語文及語言的能力是十分重要，準留學生應儘量設法增值英文水平。

最後，往外國升學並不一定適合每一個青少年，假如他們心智尚未成熟，或堅決抗拒往外國讀書，家長便需與他們溝通，了解他們不想去的原因，千萬不要勉強他們，因為勉強是沒有好處的。

參考資料：

註一：例如 Gregory Trivonovitch ,Researcher & Associate Director of the Centre Learning Institute at East-West Center in Hawaii.

註二：黃明樂 (2011)，港孩。香港：明窗出版社有限公司。