

幼有所治

百試百靈

【考試病】

□ 葉滿齡



很多小朋友，每到測驗或考試，便來生病，小測驗小病，大考試大病，弄得身體不好，學業成績也不好，但這種「考試病」卻在考試結束之後，不藥而癒，好一個小子又龍精虎猛，叫醫生、父母、和老師無可奈何，束手無策。



聰今天考試，一早起床，我見他緊張兮兮的，想必是擔心一會兒考試的成績。為了安慰他的緊張情緒，我沒有把他送上校車，改為親自把他帶返學校，好讓途中替他作臨場前的心理輔導。

回到學校門前，小聰的緊張情緒舒緩得多了，小臉蛋露出天真可愛的笑容，一雙小眼睛，精精靈靈閃出希望的光，輕輕吻了我的臉頰後，一蹦一跳，輕輕鬆鬆跑進學校裏，滿懷信心迎接這一天的考驗。

目送小聰的背影，正想離開之際，忽然看見陳小明的媽媽匆匆從學校走出來，她的神情不大喜悅。

「小明又生病了，今早發高燒，不能返學。他每次考試測驗，不是發燒便是感冒，常常缺席，我真擔心他的成績。」原來陳媽媽是來替兒子請病假。

「他是否害怕考試，自己弄出病來？」我忽然想起小聰初初返學讀書的時候，遇上考試測驗，也很容易病，後來多得謝醫生的一席話，才「醫」好小聰的「考試病」。

「他是真真正正病的，今天燒到 103 度，準不會假。這麼一個小孩子，詐不出這等病來。」陳小明媽媽否定我的看法。

大家都是媽媽，我也很明白陳媽媽的心情，於是，我把我的經驗與她分享。

「臨考試前三兩天，來求診的小朋友特別多，他們多數是發燒或者感冒，有些則頭痛，但每當考試大限過後，他們很快便病好了。」我記得兒科謝醫生曾經這樣對我說。

我聽後，一臉茫然瞪大眼看着謝醫生，我攪不清楚他是否在暗示那些小朋友因考試而詐病。

「不是詐病，而是真病的，他們有病癥。」謝醫生分析：「無可否認，他們的病，有部分是因考試壓力而造成，小朋友受不起這種心理壓力，一下子便病倒。」

「但有一部分，卻是身體抵抗力減弱而生病。小朋友因為應付考試，特別多花精神和能量，在這段時間，小朋友身體內的抵抗力便會減弱，很容易病倒。」謝醫生把考試病的成因告訴我。

所謂心病還需心藥醫，既然小朋友是因為考試壓力而生病，當考試完畢，病也完結。

然而，一年之中那麼多考試測驗，老是任由考試

病肆虐，乖仔乖女年中豈非病得不可交加？這樣靠醫生的藥撐着身體，多吃無益，身體又受苦，長年累月，身體便會弄得越來越弱，孩子受苦，父母也辛苦，何苦來哉！如果有辦法預防，當然更勝治療吧。

「是可以預防的，但要有耐心和恒心。」謝醫生把預防考試病的「藥方」教授給我。

預防考試病秘方

保健預防法：

- 考試前一星期開始，給小朋友吃些容易消化的食物，如果食物太難消化，會消耗小朋友的能量，加上讀書的壓力，便很容易令他們吃不消；但切記注意營養。
- 在準備考試期間，盡量不要讓孩子進食煎炸食物，免致咽喉不適，亦不適宜給他們吃太多雪糕、汽水等凍品，減低引起腸胃毛病。
- 每餐定時進食，睡眠充足，切忌廢寢忘餐。
- 切勿讓孩子進行刺激活動，設法令他們身心平和，才能集中精神溫習功課。

心理預防法：

- 對小朋友來說，應付考試無疑是一種壓力，但有部分壓力，卻來自成人。望子成龍，人皆所願，但硬給壓力施於孩子身上，恐怕適得其反。
- 雖然有人認為，孩子的讀書成績好壞，決定於家長是否勤力，督促孩子溫習，父母責無旁貸，但過份的督促往往形成一股強大的壓力，孩子頂不過來，又不敢正面反抗，唯有逃避。生病，是一個很好的逃避方法。
- 誘導孩子專心讀書，古時候有孟母三遷，如今，現代母親需要細心關懷，需要長年累月的監管與瞭解，努力不懈，始能掌握孩子的長處與缺點。抱着為孩子解決問題的態度，替他們溫習功課，比硬迫他們死啃書，效果一定更好。 ☺