

ISS 對話 學生篇

International
Social Service
HONG KONG BRANCH
香港國際社會服務社

香港國際社會服務社

學校社會工作及學校支援服務

搞一搞 音掂

青少年減壓秘笈



明查暗訪

走出壓力迷宮
減壓神功

抗逆集氣加油站

第29期
2017年版



「欲練神功，

必先知道自己功力根底」



根底



你正處於一個怎樣的壓力狀態？請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

- 一 覺得手上工作太多，無法應付。
- 二 覺得沒有時間消遣，終日記掛著學業。
- 三 遇到挫敗時很易會發脾氣。
- 四 擔心別人對自己工作表現的評價。
- 五 覺得家人不欣賞自己。
- 六 有頭痛、胃痛、背痛的毛病，難於治癒。
- 七 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。
- 八 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。
- 九 當空閒時稍作輕鬆也會覺得內容。
- 十 做事急躁、任性而事後感到內容。
- 十一 覺得自己不應該享樂。

(來源：香港心理衛生會)

從未發生 0 分	間中發生 1 分	經常發生 2 分
----------	----------	----------

0 - 10 分：

精神壓力程度低但可能表示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，做事的動力不高。

11 - 15 分：

精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，但仍可應付。

16 分或以上：

精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。

了解過自己的精神健康狀況，不如我們又具體地思考一下自己的壓力來源。

在你的生活圈子和社交平台上，「搞唔掂」會不會是你耳熟能詳的一句口頭禪？



當我們需要適應新環境或面對挑戰時，壓力的出現可以成為推動力亦可以成為蠶飢能量的衝擊。

長期處於「搞唔掂」的狀態，不單影響你的工作表現、人際關係、甚至身心健康。相反，如果我們能夠積極尋找解決問題的方法，便能夠由「唔掂」

變成「**吾¹掂²**」！如何能

夠邁向「吾掂」？今期的《對話—學生篇》將會傳授秘技，讓你能夠勇於迎接各路的挑戰。

注 1: 吾，我的自稱
注 2: 掂，成功，妥當

來一起過招。
看結果之先，邀請你也
力來源及回應方式。查
青年，以了解他們的壓
查暗訪接近一百位在學
為大內密探，到民間明
趨重要，編委小組化身
由於精神健康的課題越

見招過招之 明查暗訪

假設你身處以下場景……

請圈選出你當其時的壓力指數(0為沒有壓力，5為非常大壓力)以及回應方式(選項不可多於一個)：

1. 親友對於你在學業或交友方面的情況過份嘮叨，經常追問

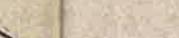
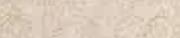
壓力指數： 0 —— 1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5

你的回應：     

尋求協助 檢討自身 積極面對 推卸責任 逃避問題 自暴自棄

2. 當你同一時間需要兼顧不同崗位/要職並要處理其職務，如：班會主席、風紀、學生會等等

壓力指數： 0 —— 1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5

你的回應：     

尋求協助 檢討自身 積極面對 推卸責任 逃避問題 自暴自棄



3. 同一時間內要應付考試及大量功課

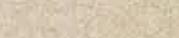
壓力指數： 0 —— 1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5

你的回應：   

尋求協助 檢討自身 積極面對 推卸責任 逃避問題 自暴自棄

4. 發現自己的夢想 / 期望不被主流意見所認同

壓力指數： 0 —— 1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5

你的回應：    

尋求協助 檢討自身 積極面對 推卸責任 逃避問題 自暴自棄



5. 即將畢業但尚未找到自己的方向和目標

壓力指數： 0 —— 1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5

你的回應：    

尋求協助 檢討自身 積極面對 推卸責任 逃避問題 自暴自棄



6. 發現自己沒有一個真正交心的朋友

壓力指數： 0 —— 1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5

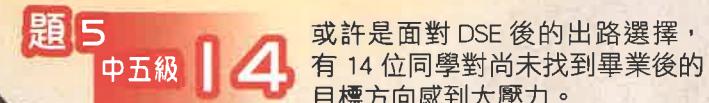
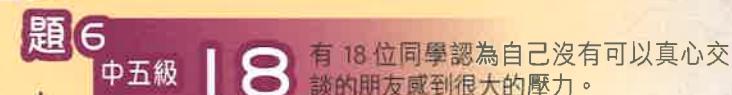
你的回應：   

尋求協助 檢討自身 積極面對 推卸責任 逃避問題 自暴自棄



我們共收集了來自 10 間中學的中四及中五級同學的調查結果，當中凡同學選擇壓力指數達 4 或以上的題目就被歸納成為大壓力情景。到底哪些情景最難應對？

壓力爆燈榜



善待自己 善待壓力

而有關回應壓力方式，兩個級別的同學在面對壓力事件時均選擇以正面方式去面對，較少選擇負面的回應。

其實早在明查暗訪之先，我們已經在朋輩間仔細觀察來預測調查結果。原先我們各人都傾向估計當面對壓力事件時，選擇正面或負面回應方式的數字將非常接近，或微微傾向於積極，殊不知結果讓我們喜出望外，絕大部份的受訪同學均選擇以正面的方法去回應壓力情景。

學生階段的壓力可能來自學業、社交、家庭及前路規劃，而隨著年齡漸長，角色身份的不同，環境的轉變，生活上很多因素都會繼續構成壓力的來源。不少人誤會以為壓力是負面的，所以會抗拒和否認壓力的存在，然而，這個看法並不正確。

適當的「壓力」可以促使我們改善效率和表現，帶來個人成長，相反過大的「壓力」卻可誘發出一系列生理、心理和社交的問題。我們要學習的是如何善用「好壓力」和盡量避免「壞壓力」的不良影響，而並非除掉所有壓力。因此，我們需要持之以恆地去檢視自己的精神健康狀況，理性地分析壓力成因並對症下藥，才能夠長遠地克服壓力。

其實，壓力就像我們的影子一樣是無所不在，它可以蠶食我們的能量，但也可以是一種原動力。就讓我們一同學習與壓力共存，勇敢去迎接一切的轉變！



走出壓力迷宮

學業方面

子聰這次考試成績強差人意，心裡感到十分擔心，他將自己的試卷塞進混亂的書桌櫃深處，不想再理會自己的成績，並由班房衝向運動場與同學打籃球以逃避問題。

負面方法：

1. 只顧一直打籃球，從不反思自己在學習上的弱點，沒有切實方法改善自己，面對成績每況愈下，只會繼續逃避。
2. 自怨自艾，對自己學習能力失去信心，缺乏動力改善，但又常為成績感到憂心。

正面方法：

1. 以打籃球來放鬆自己，發洩過後反思自己在學習上的不足。
2. 以行動回應自己的不足，訂立溫習計劃，切實執行。學習適當的時間分配，平衡學習與消閒時間。

家庭關係方面

子聰這天跟家人談論有關未來的方向，他從小的夢想是成為一位舞台表演者，可是父母期望子聰將來找尋一份能賺取高薪及穩定發展的工作，令子聰不知如何是好。

負面方法：

1. 拒絕與父母傾談，但內心十分擔憂，把自己封閉起來。
2. 不滿父母不諒解自己，跟父母各執一詞，與父母因爭執加劇而關係變差。

我們面對不同的壓力時，就如走進迷宮感到迷惘及不安。

讓我們一起與子聰經歷各種生活上的壓力，一步一步找出一個「掂」的出路，懷著信心面對成長路上的挑戰。

前途方面

子聰對未來升學方向迷惘，亦未有打算畢業後馬上工作，加上最近學校模擬試成績不理想，對迷惘的前路感到壓力。

負面方法：

1. 沒有向他人求助，同時不主動尋找相關資料，只終日獨自擔心自己的前途。
2. 因未明學科需求而溫習未見成效，沒有清晰的升學資訊，導致將來的生活因規劃不足而後悔。

正面方法：

1. 積極尋找各大專院校的升學資訊，並參加講座了解升學以外的其他出路。
2. 了解更多有關畢業後的規劃，明白自己真正的需要，對自己的生活滿意無悔。

社交方面

子聰自升中後，由於沒有熟悉的小學同學升讀同一間中學，開學以來，子聰每天小息都看見同班的同學開心地談天，自己卻獨自一個坐在操場上，十分孤獨。

負面方法：

1. 繼續獨自坐在自己的位置，被動地等待別人主動跟自己說話。
2. 未能主動參與其他活動，對學校生活產生害怕及抗拒感。

正面方法：

1. 自己主動踏出第一步，跟同學談談自己的興趣，拉近與其他同學的距離。
2. 參與有興趣的課外活動，增加與其他同學溝通的機會。



減壓神功

一班編委小組成員再次化身為大內密探，走遍大江南北，明查暗訪下，搜羅了各大門派的減壓神功，各式神功透過我們的五感訓練，以緞練各位同學的「抗逆」內功。希望大家也能修練到一招半式，強「心」健體，能輕鬆地擊退生活上遇到的壓力。



修練方法：
每天找一個安靜的時間，記下當天使你感恩的三件事情，再細細閱讀，感受當中的意義及欣賞別人的善意。
另外，同時也記下三件使你不快或失意的事情，然後，把字條搓成小紙球，再把它拋進垃圾箱，代表你也放下負面的情緒，不會被困擾的事情糾纏著你，明天再開展新的一天。

第一式：感恩小日記

五感運用：視覺



第二式：音樂療癒法

五感運用：聽覺

修練方法：
在你感到煩躁時，閉上眼睛，靜靜傾聽一些喜歡的音樂或歌曲，讓自己在壓力中，找到一個可暫時鬆弛的休息站。你可預先找尋一些使你放鬆舒緩的樂曲，提議可選擇以下類型：
純樂器演奏曲目
混合大自然聲音的音樂，如鳥聲及流水聲



修練方法：
面對各式美味的食物，我們的味覺及嗅覺會自然地被令人垂涎的香味及味道所喚醒，心裡也會產生愉快的感覺。所以，被壓力壓到透不過氣時，停一停，吃一點喜歡的食物，亦是一個不錯的減壓方法。當然，要注意不能暴飲暴食，也可選擇一些健康的零食，如果仁及生果。

第三式：零食大挪移

五感運用：味覺、嗅覺



修練方法：
每天抽一個時間盡情大笑一下，直至聽到自己的笑聲才算修練成功。練習大笑不但可以使臉上及身體的肌肉伸展鬆馳，也能使心中的憂慮鬱結發洩出來。修練時也可與朋友一起進行，集合大家的笑聲，功能增加神功的功效，提升彼此的支持及愉快的氣氛。

第四式：大笑神功

五感運用：聽覺



修練方法：
在一項任務上，使自己暫時把憂慮及疲倦放下，繃緊的情緒得以舒緩。當你再次投入學習或工作時，便會感到煥然一新，精神及能力也恢復過來。

第五式：專注力心經

五感運用：觸覺

修練方法：
當你感到疲倦時，可嘗試進行一些專注力訓練小挑戰，注意力便會聚焦在一項任務上，使自己暫時把憂慮及疲倦放下，繃緊的情緒得以舒緩。當你再次投入學習或工作時，便會感到煥然一新，精神及能力也恢復過來。

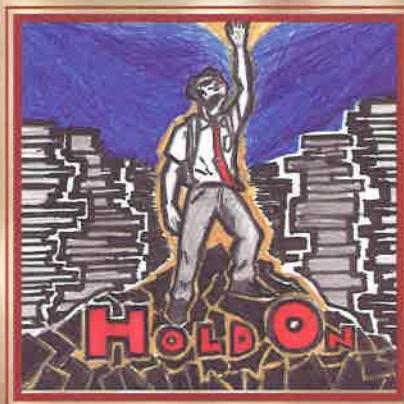
小挑戰（一）：把不同錢幣垂直擺放，訓練神定、手定，以達致心定。
小挑戰（二）：繪畫點彩畫，訓練專注力及專心一致完成圖畫。

第六式：專注力心經

五感運用：觸覺

抗逆集氣 加油站

我們收集到來自五湖四海，不同學校同學的打氣信息，大家透過不同的創作手法，向自己及其他青少年發放正能量，加一點鼓勵及開懷，讓我們在面對壓力及逆境中能夠一起努力。你可以在下面的作品，找到一點點力量嗎？



慈幼英文學校
林筠燦同學（中六）

設計理念：
我認為所有一切都是自己心中的「勝利者」不必和別人比較，只需要向著標杆直跑，不必氣餒，You are the No.1! Fighting!!

設計理念：

現今香港學生學業壓力問題愈見嚴重。因此靈感一發，希望以此作品鼓勵一眾同學們，那怕現今學習有多艱辛，只要堅持下去，保持正面想法，不輕易放棄學業、生命，相信有一天，我們總能拋棄黑暗，重見光明，一切負面的事只會成為踏腳石，令我們變得更好。



仁濟醫院龍次伯紀念中學
潘薏雅同學（中五）



培英中學 黃鈺淇同學（中六）

設計理念：
以努力為概念的抗逆集氣行動。

設計理念：
牆壁代表青少年內心的障礙，中間的十號是「正號」，發出的光芒比太陽還耀眼，牆上的小人努力爬上牆壁，到達「正號」所在的地方，中間的小人站在牆壁上高舉旗子，表示小人們越過高聳的牆壁跨過障礙，最終成功觸碰正能量。



長洲官立中學 郭曉薇同學（中三）



中華基督教會基智中學 姚樂智同學（中六）

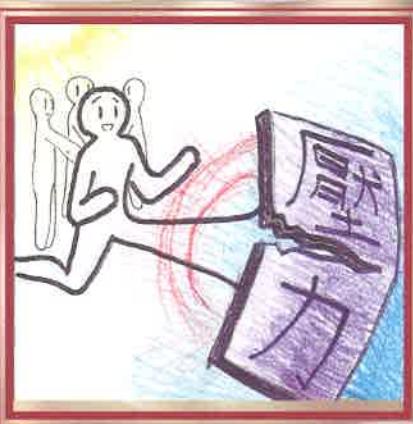
設計理念：
這幅畫顯示三個年青人，彼此在山頭望向夕陽，互相談天說地，代表他們彼此是朋友，有著不同的夢想，而我想表達的是，雖然我們有著不同的夢想，但也別忘記曾經有朋友和你共同進退。



設計理念：

Support You 這字設計的目的是希望能夠告訴他人，無論你作出甚麼決定，身邊的朋友、家人、老師都永遠支持你，而身邊每個愛你的人都會在你有壓力或逆境中為你分擔，就如遇到狂風暴雨，亦會在你身旁為你撐傘。

何文田官立中學 李浩盈同學（中四）



設計理念：

主題是「友情之力」，在面對壓力時，總會有我們的摯友幫助我們面對壓力，共度難關，以友情之力，擊敗壓力。

惇裕學校 黃柏愷同學（小六）

協恩中學 吳詠欣同學（中五）

設計理念：

在逆境的沙漠中，總會有一線生機。



設計理念：

在這麼複雜的東西中，你看到甚麼呢？只要無視一個字你就能看見光明，那就是「負」字。這樣你就能看見正面的東西。

新界鄉議局大埔區中學 蘇銘心同學（中五）

設計理念：

利用細菌的形態，畫出壓力、負能量、情緒等不好的元素，我們不能夠被所謂的「困難」影響，跟隨著畫中的女主角，一起去擊破它，快樂就在前方。



佛教慧因法師紀念中學 張偉諾同學（中四）

設計理念：

鼓勵青少年樂觀面對困難及逆境，不要以錯誤的方法面對壓力。



嘉諾撒聖瑪利書院 朱樂慈同學（中五）



Life is GREAT

Enjoyment
享受有意義的生活

Recognition
自我肯定

Achievement
成功感

Gratitude
感恩

Togetherness
與人共同的聯繫

結
論



同學們，如果你用一個形容詞形容生命，你會覺得 Life is……？事實上，我們的生活經常會被很多煩惱、挫折、困難所包圍。不過，同樣的情景，如果我們能夠以另一種眼光去看待，便能解開壓力重圍，發現其實 Life is GREAT！未來一年，我們的駐校社工團隊會以「Life is GREAT」作為服務主題，透過不同的活動帶出以下訊息：

Gratitude 感恩

衣、食、住、行得來不易，感謝我所擁有的
勇敢地面對和表達自己的感受與想法

Recognition 自我肯定

找尋生命中重要的事情並全心全意地投入

Enjoyment 享受有意義的生活

奮力解難，努力不懈地追求成功經驗

Achievement 成功感

加強人與人之間的正面交流及接觸

Togetherness 與人共同的聯繫

希望同學們在新一學年可以踴躍參加駐校社工
的活動，跟我們一起感受生命的美好！



中華基督教會基智中學 林綺嫻同學

對於今次能夠有幸成為編委之一，我感到很高興！過程中我了解精神健康的重要，更學懂一些方法去舒緩自己的壓力。我明白到壓力其實每個人都有，只要適當處理便行了。最後，我想感謝各位編委的付出！這本刊物看似細小，但當中包含了大家的心血，過程中我們一起遊戲、討論、預備內容，到最終看見成品時真的好感動啊！希望各位同學閱畢這本刊物後也會對你有所幫助。



中華基督教會基智中學 黃敏同學

當聽到要我和同學創作一本屬於青少年的雜誌，我腦海裏就有無數天馬行空的創意並為這本雜誌定下一個宏大、美好的構圖。對於這本雜誌我們都充滿熱誠、寄以厚望，拍拍胸膛胸有成竹地說好要完美完成。為了展現一本好的雜誌，我們咬緊牙關去改進，希望能把資訊更明白的傳遞給讀者你們！



中華基督教會基智中學 李昆晏同學

從策劃這本雜誌的開始直到完成，一年的時間轉眼就過，看似十幾頁簡單的版面，實際在背後我們負出了許多的精力。

多次的開會除了使兩校同學之間的關係更加親密，我也從中了解到不少面對壓力時的應對方法和正面人生態度，實在令我獲益良多。



中華基督教會基智中學 李杰羿同學

開始時只是對這個活動感到有點有趣而參加，但當我得知刊物的主題是青少年精神健康後，我開始真正反思自己的精神健康狀況，也慢慢清楚自己要如何面對壓力。現在，當我面對壓力時一定會向自己說：「慢慢來，相信自己，只要勇敢面對，一定可以應對一切！」尤其在製作過程中，我深深明白到壓力常常是來自同一時間內要處理很多不同的任務，因而令我更相信並要實踐自己的宗旨。



慈幼英文學校 顏瀚榕同學

我很榮幸可以成為眾位編輯的其中之一，這個機會對我而言是很寶貴且畢生難忘，所以必須感謝陳姑姐給予我這個機會。一開始我對「青少年的精神壓力」這個主題無從入手，因為我也不善於抒解自己的壓力，但經過多番思考，和組員們仔細討論後，我們成功編寫了這本「秘笈」。最後，亦很高興可以認識基智中學的同學們，沒有他們的幫助，這本「秘笈」就不能做得這麼有趣和詳細，希望大家可以汲取這本「秘笈」的精華，活出健康人生。



慈幼英文學校 曾瑋霆同學

我起初擔憂自己有否能力勝任編寫的工作，因為自己其實都有一些來自學業上的壓力，而自己都未有一些特別有效的解壓方法。擔心自己未能向同學們介紹到適合的方法。但在寫稿過程中發現原來自己也有能力應付。這次編輯的經驗，使我加深對青少年壓力源頭的了解，及不同的紓壓方法。期望此秘笈能助各位修練減壓神功。



慈幼英文學校 何偉賢同學

身為青少年，每回都會面對各樣的無形壓力，但一直都不知道如何是好，沒有一個合適的方法處理，使問題每況愈下。透過與編輯們一起集思廣益，探討不同的解決方法，分享同時，自己也找到一個生動有趣的方法，我相信大家都可以在這裡找到一些適合自己的解壓方法，使生活更輕鬆，減少壓力。



慈幼英文學校 陳建熙同學

相信許多青少年都跟我一樣有過迷茫的時候，面對著不同途徑而來的壓力感到喘不過氣。通過探討是次對話學生篇的主題，我了解多些壓力及解壓的方法。希望大家閱讀這本以青少年角度出發的刊物後，亦能對自己的壓力有所了解和對應。「希望」是人類心中的啟明星，望大家多以積極正面的態度面對壓力，問題自然會迎刃而解。



慈幼英文學校 譚樂勤同學

在這次的編輯經歷當中，我了解到更多關於青少年精神健康的問題，及有機會與其他的成員討論和構思，彼此交流減壓的方法。整個編輯的過程是一個可貴的經驗，儘管過程中有不少的困難，幸得同學的投入及學校社工們從旁協助，才會有今天的刊物。



服務花絮

幼稚園 輔導服務



本服務單位於 2014-15 學年開展《伴幼飛翔》幼稚園駐校輔導服務及支援計劃。過往，我們以「正向心理」為主題，為幼兒舉辦不同類型的成長活動，讓幼童欣賞個人的獨特性及學習感恩。另外，亦為教師及家長舉行工作坊，讓他們認識處理幼兒情緒、行為的輔導技巧及適切的管教方法等。再者，各駐中小學的學校社工亦安排中小學生到幼稚園進行義工服務。

於 2017-18 學年，我們亦將為保良局莊啟程幼稚園提供駐校學校社會工作服務，以達至及早識別幼兒在家庭、學習、社交、情緒及行為的需要及困難，提供適切的支援。除此之外，亦成功申請得「優質教育基金」，為四所幼稚園推行「你想理想 FAMILY」家庭身心靈培育計劃，幫助參與計劃的家長、教師及幼兒了解身心靈的概念，加強家庭成員彼此的關係和互動，建立健康的家庭生活模式。



『畫出你・想人生路』生涯規劃計劃



你有沒有想過認識自己的興趣對於生涯規劃都很重要呢？

參與富有挑戰性又能從中獲得成功感的興趣不單提升了技能，還透過興趣了解到自己的個人特質。有見及此，『劃出你・想人生路』生涯規劃計劃提供「跟住 HOLLAND 暈興趣」的活動，讓學生從中發掘自己的興趣並配合 HOLLAND 的「事業興趣和性格類型」，找到自己的個人特質。

活動根據不同的事業興趣和性格類型設定了不同的興趣體驗活動！



餐巾拼貼



滾軸溜冰

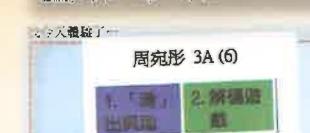


Ukulele 初體驗

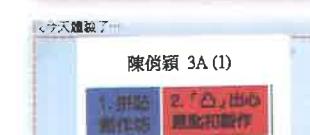
同學的得著：



我今天的感受是：



我今天的感受是：



我今天的感受是：



令我明白我完全沒有藝術細胞，不適合有關藝術的東西，但過程有趣，只是我在活動中找不到工作！

對自己的了解多了，更清楚自己的興趣。在解難遊戲中能令自己想多些。

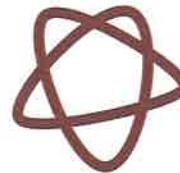
這次活動令我認識到自己的興趣。最難忘的是拼貼創作坊的手工。我得到了一個袋子和一個匙扣。

另外，計劃提供不同生涯規劃項目，切合不同學生需要，例如個別輔導、工作坊、講座、模擬活動、小組活動等等，詳情可憑 QR code 參閱 2017-18 計劃書。如對計劃有興趣，可致電 2834 6863 或電郵至 ssw@isshk.org 查詢。





2016-2017 年度我們為惇裕學校提供小學全方位輔導服務。今年度配合學校輔導主題：關懷、分享及感恩，社工定期擬定適切的目標，通過老師班主任密切配合，深切整合早會、德育分享等時段的活動內容及形式，提供多元化訓輔活動，協助學生建立健康的價值觀。另外，透過籌辦校本輔導服務、個案輔導工作、預防性及發展性的輔導活動，提供適切的服務，協助學生處理個人的學習、情緒、社交、家庭等問題，一方面培育學生勇於面對挑戰能力，增強其抗逆能力，另一方面培養學生良好的態度和行為，建立融洽的人際關係。除此之外，今年社工亦致力於強化家長教育工作，促進家校合作。透過舉辦家長講座、工作坊及面談，促進家庭的親子溝通及管教技巧，並且透過家長教師會舉辦不同的活動，加強家校合作及溝通。



ing Workshop
工作坊



齊心共獻・優質服務



本社及本服務於 2002 年開始推行服務質素標準，並制訂了一系列的政策和程序。

為收集服務使用者對我們服務的意見，我們於 2017 年 7 月 3 日下午四時在本機構灣仔總辦事處舉行了一次 “服務質素標準檢討會議”。當日感謝何文田官立中學、培英中學、慈幼英文學校及仁濟醫院觀次伯紀念中學共 8 名同學出席是次會議，並且各間接受本機構服務之學校的學生、家長及教職員就著我們的服務提供了不少寶貴意見。對於在會議上所收集到的意見，我們會加以跟進，並將會修訂在新的服務質素資料手冊上。有關是次修訂的最新版本資料手冊，將於 2017 年 9 月份更新，歡迎到本社總辦事處及各學校的社工室閱覽。當然日後各同學在我們的服務上有任何意見，歡迎可隨時向其所駐校之社工提出，以助我們進一步改善服務。



編輯委員會：

香港國際社會服務社 學校社會工作及學校支援服務

電話：2834 6863

網址：<http://www.isshk.org/zh-hk/services/index/SSW>

地址：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心6樓

工作小組導師：陳媚鳳姑娘、容慧儀姑娘

工作小組委員：顏瀚榕、曾瑋霆、何偉賢、陳建熙、

譚樂勤（慈幼英文學校）、

林綺嫻、李杰羿、李昆晏、

黃敏（中華基督教會基智中學）

顧問：邱浩波先生

督印：楊雋儀女士、劉惠敏女士

印刷數量：9000本

根據個人資料（私隱）條例，若你不願意收到此刊物，
請以書面通知本機構學校社會工作服務總監。



各位同學若對本服務有任何意見及查詢，歡迎大家把你想說的話
寫在以下的「自由講」告示板，填妥後交回你所屬學校的駐校社
工，或投入駐校社工室的意見箱。



學生自由講

姓名：_____ 聯絡電話：_____

學校：_____ 電郵地址：_____

日期：_____