

國際賽今晚大戰連場，其中齊齊為歐國盃決賽周備戰的波蘭與烏克蘭，將在前者的華沙主場交手拍跳。波蘭近年整體實力退步，今非昔比，反而對手烏克蘭新星冒起，表現進步硬淨，尤其4日前才作客勁旅德國友賽亦能保住不敗，今場肯定無懼波蘭，受讓必捧，[+1]客勝會是今日過關重心。揀三場熱門玩3串1，其餘兩關捧阿爾巴尼亞與蘇格蘭主勝，全中約4倍，都算抵玩。



艾辛尼 阿爾巴尼亞中場

麥湯米尼 蘇格蘭前鋒

新星冒起 西甲金靴擔正

烏克蘭硬淨 波 受讓踢好

波蘭與烏克蘭都是靠附加賽才能打入歐國盃決賽周，當中波蘭晉級過程較為驚險，在其賽區決賽僅靠互射12碼擊敗威爾斯晉級，反而烏克蘭則是以2:1擊敗冰島。波蘭在今次備戰決賽周的安排上，選擇先讓球員多休息，因此今戰才是他們的兩場熱身賽首戰，球員經歷漫長球季，放鬆之後，今場是否馬上尋回比賽狀態，實在難料，何況鋒線繼續只靠老將羅拔利雲度夫斯基支撐，亦恐怕孤立無援，火力不足。

過關串阿爾巴尼亞與蘇格蘭

相反，烏克蘭近期在名宿主帥列布夫帶領下，的確進步不少，加上不少新星冒起，都在歐洲頂級球隊站穩陣腳，諸如辛真高及梅迪歷便分別效力於阿仙奴及車路士。此外，前鋒杜碧克今季便在西甲拿下神射手，此子上場對德國僅以後備登場，今場有望取代耶梅卓克擔正，火力提升，面對實力一般的波蘭，以他們各項賽事近11場僅1敗氣

勢，今場絕對可以立於不敗之地。（開賽時間：周六2:45am）

另一方面，由巴西名將施雲奴出任主帥的阿爾巴尼亞，在今屆歐國外力壓捷克與波蘭晉級，實力不俗，有份參戰決賽周，實力肯定在歐洲著名魚腩阿塞拜疆之上。今場友賽會於匈牙利上演，阿爾巴尼亞剛戰友賽大炒列支敦士登3蛋，今場乘勇出戰，主勝穩開。（開賽時間：周六1:00am）

尾關蘇格蘭主場對芬蘭，主隊在歐國外表現驚喜，上場友賽2:0輕取直布羅陀後，三大主力麥湯米尼、蘇達及史超活若士唐據報都會傷癒復出，今場強陣出擊，有力打敗戰力一般的芬蘭。（開賽時間：周六2:45am）

過關3串1推介

FB7177	阿爾巴尼亞VS阿塞拜疆	主客和 主勝	1.68倍
FB7183	波蘭VS烏克蘭	讓球主客和+1客勝	1.58倍
FB7184	蘇格蘭VS芬蘭	主客和 主勝	1.51倍

10元注全中約收40.1元



梅迪歷 烏克蘭中場

對攻伊朗

世盃外亞洲區次階段外圍賽E組，昨晚在香港大球場上演的中國香港主場對伊朗之戰，港足在主帥安達臣離任後的首戰依然表現出色，雖然以2:4不敵勁旅伊朗，但兩位首度入選小將馬希偉(左)與杜俊輝卻先後建功，助球隊一度扳平及迫近，贏盡現場近萬名球迷掌聲與歡呼聲。至於今晚C組中國主場對泰國，在主將武磊停賽下，與泰國打和1:1，能否晉級要視乎最後一輪對韓國成績。



培育孩子自律的竅門

師說新語



當家長問我怎樣管才算合適，我通常答說管是為了不用管。不管也要逐步來，不能一步到位。就像孩子學習騎單車，可能先使用輔助輪，否則第一天騎車就跌跌撞撞，傷了手腳又壞了經歷，對學習者未必是好事。又如學游泳，一般不會直接把孩子扔進水裏，起碼要先學習基本功，最好給初學者一塊浮板，讓學習過程循序漸進，按部就班。照顧小孩可能大同小異，想孩子自立，不等於要孩子在成長過程中自

生自滅。要孩子自覺做功課，可能得先為孩子裝備微技巧。如果放手不代表讓孩子自生自滅，那就應該緩急有度，也可加入邏輯因果。人選擇正路其中原因是躲避刑責，「刑責」可以是自然發生：孩子放肆飲凍飲發現會拉肚子，這是行為帶來的自然因果。養育者在惡果出現後找個時機略作連結，就能幫助孩子學會適可而止。雖不保證孩子能在短期內學會自律，但如果養育者不能永遠監管孩子，就只能讓孩子把監察機制內化。就像有些人控制喝茶量，又不把致敏食物放進嘴巴，可能就是

王煒東

大埔舊墟公立學校(寶湖道)訓輔主任
內化保護機制起了作用，不須別人提醒都能自律。
告訴孩子不想牙肉腫痛，就應仔細刷牙；不想精神不振，就要早睡早起；不想功課吃力，就得專心上課。孩子一個錯誤態度衍生二百個錯誤行為，家長把孩子的錯誤行為連繫不良態度，就能讓孩子明白行為與行為之間的關係：孩子情緒一到就亂擲東西，不難想像孩子會在生活其他環節中狂妄自大。育兒這回事，不是打罵就能成功。想孩子自律，家長要走的路還很遠，但孩子總有一天會開竅想通。

足智彩最新賽程

馬會編號	開賽時間	賽事	主隊	主	和	客	客隊	直播	馬會編號	開賽時間	賽事	主隊	主	和	客	客隊	直播
FB7209*	周五 9:00pm	世盃外	(107) 肯尼亞	2.28	2.58	3.25	(140) 布隆迪	FIFA+	FB7179	周六 1:00am	國際賽	(96) 白俄羅斯	6.2	3.6	1.44	(35) 俄羅斯	
FB7207*	周五 9:00pm	世盃外	(122) 津巴布韋	1.74	2.84	4.85	(149) 萊索托	FIFA+	FB7175	周六 1:00am	芬超	(5) 赫爾辛基	1.86	3.35	3.35	(3) 施拿祖基	
FB7174	周五 11:00pm	芬超	(6) 夏卡	1.66	3.55	4	(7) 馬利漢		FB7180	周六 2:00am	國際賽	(46) 羅馬尼亞	1.01	17	80	(202) 列支敦士登	
FB7172	周五 11:00pm	芬超	(2) VPS華沙	2.54	3.4	2.25	(4) 伊斯韋斯		FB7181	周六 2:45am	國際賽	(4) 英格蘭	1.06	8	23	(72) 冰島	NOW
FB7173	周五 11:00pm	芬超	(11) 拉迪	3.15	3.4	1.92	(9) 國際杜古		FB7182	周六 2:45am	國際賽	(16) 德國	1.22	4.95	9	(50) 希臘	NOW
FB7210	周六 12:00am	世盃外	(94) 安哥拉	1.32	3.65	9.5	(148) 伊斯瓦蒂尼	FIFA+	FB7183	周六 2:45am	國際賽	(28) 波蘭	2.14	2.96	3.05	(22) 烏克蘭	
FB7200	周六 12:00am	世盃外	(92) 烏干達	1.7	2.86	5.1	(146) 博茲瓦納	FIFA+	FB7184	周六 2:45am	國際賽	(39) 蘇格蘭	1.51	3.45	5.5	(61) 芬蘭	
FB7208*	周六 12:00am	世盃外	(109) 馬達加斯加	2.88	2.53	2.56	(117) 科摩羅		FB7211	周六 3:00am	世盃外	(13) 摩洛哥	1.21	4.55	11	(86) 贊比亞	FIFA+
FB7178	周六 12:00am	國際賽	(95) 阿美尼亞	1.87	3.05	3.7	(103) 哈薩克		FB7201	周六 3:00am	世盃外	(30) 尼日利亞	1.39	3.65	7	(59) 南非	FIFA+
FB7218	周六 12:00am	國際賽	(-) 克羅地亞U21	1.78	3.45	3.55	(-) 愛爾蘭U21		FB7212	周六 3:00am	世盃外	(38) 科特迪瓦	1.24	4.35	10	(84) 加蓬	
FB7216	周六 12:30am	國際賽	(-) 斯洛伐克U21	1.16	5.7	10.5	(-) 阿塞拜疆U21		FB7146	周六 6:57am	智甲	(6) 艾斯實路拿	1.56	3.95	4.2	(16) 卡拉雷聯	
FB7177*	周六 1:00am	國際賽	(66) 阿爾巴尼亞	1.68	3.15	4.5	(112) 阿塞拜疆		FB7176*	周六 7:00am	阿盃	(甲26) 聖羅倫素	1.77	2.8	4.75	(ZA11) 小農夫	
FB7217	周六 1:00am	國際賽	(-) 奧地利U21	1.51	3.85	4.75	(-) 蘇格蘭U21		FB7185	周六 8:30am	國際賽	(32) 秘魯	2.41	2.8	2.77	(56) 巴拉圭	

now = NOW TV 有線電視 開 = 香港開電視 Viu TV 無線電視 myTV SUPER YouTube 註：賠率截至昨晚9時，*為中立場，國際賽()內為世界排名