

新學年識新朋友 互助共創好未來

眨下眼暑假結束，新學年又到。對不少學生來說，從悠遊愜意的長假期，突然回到極具規律校園生活會產生不少壓力，特別是對升讀小一、中一或備考公開試的學生尤其如此，前者對即將迎來新同學和新環境感到既好奇又緊張，後者則主要擔心學業追不上進度而有患得患失心理，無形中會感到非常不安和焦慮，這些都是正常的反應。只要敞開心扉，與朋友、老師和家長多些溝通，這些負面情緒很快就會消失。

新學年伊始，學生不能再睡到自

然醒，一大早就又要再面對繁忙時段交通擠塞以及入學可能碰到的各種挑戰，心情難免會有起伏，專家稱此現象為「開學症候群」。運輸署非常貼心，已提醒各主要公共運輸營辦商提供充足服務，尤其要檢視學校鄰近交通和運輸安排，提供足夠服務。但最主要的是家長要提示子女提早出門，預留足夠時間熟習交通路線和班次，以防萬一。

新世代學生自我要求高，浸信會愛群社會服務處去年11月至今年4月訪問逾1,600名中學生，最多人不滿學

業，其次是外貌體形，而且學生愈常自我批評，愈容易受情緒困擾。過往的研究和經驗亦顯示，對於升小、升中和轉校的學生來說，要認識新同學、新老師會衍生各種無形壓力。顯然，不論是對「開學症候群」、自我要求過高、自我形象困擾或需要融入新環境的學生來說，家校的及時關懷和溝通，給予情感支持和鼓勵十分重要。

今個新學年有個新特色，全港約有3.9萬名與家人透過「高才通」計劃來港的學童插班進入各校，有更多的學生將結識來自不同地域和生活背景

的朋友，這個過程有時難免會帶來壓力，卻往往是成長的催化劑。這時候，學校和家長的支持和引導就顯得尤為重要。學校可以通過開設多元文化教育課程、設立伴談和語言輔導等計劃，舉辦各種多元文化的活動，讓插班生與本地學生共同參與，幫助學生更好地理解 and 尊重不同的文化，增進彼此了解和友誼，從實踐中增強交際能力，豐富視野。同時，家長也應鼓勵子女持開放和包容態度，積極接觸多元文化，幫助新朋友融入本地文化和跟上學習進度，一起茁壯成長。

時評

國家隊健兒：遇挑戰信自己

馬龍勉澳門青年保持熱愛 潘展樂稱盡力求突破

國家奧運健兒代表團昨日繼續展開訪問澳門行程，與澳門市民分享參與奧運的心路歷程和喜悅。代表團一行昨日上午來到澳門奧林匹克體育中心室內體育館，與當地青少年真情對話、互動交流，並與澳門運動員進行了乒乓球和藝術體操互動交流，國家奧運健兒用自身經歷勉勵青年要有拚搏、堅毅不屈的精神，在面對「成長中的挑戰」時勇於克服，超越自己。

潘展樂、馬龍、全紅嬋等65位在巴黎奧運會上取得佳績的中國內地奧運健兒，昨日來到澳門奧林匹克體育中心，與當地青少年互動交流。主持人每喊到一位運動員的名字，都會引來熱烈的掌聲和歡呼聲。

其中游泳運動員潘展樂表示，「我想接下來會盡我所能完成突破，讓100米自由泳的成績更上一層樓。也想讓全世界，包括我自己見識一下，人類在這個項目上的極限到底在哪。」潘展樂的話引起600多名當地青少年的共鳴。「成長中的挑戰」是青少年共同關心的問題。運動員所需要面對的挑戰之一，便是傷病。「我在亞運會後，右肩很難做到前伸動作，後來通過總結和一些醫療手段，才逐漸康復到站在奧運會賽場的水平。」潘展樂說。

那麼如果遇到挑戰，該如何克服？在體操運動員劉洋看來，答案只有四字：相信自己。作為中國體操項目赫赫有名的「吊環王」，劉洋在巴黎奧運會上成功衛冕。然而，在東京奧運會前的訓練中劉洋膝蓋受傷。那年奧運會之後，他不得不接受手術，切除了右膝的部分半月板。傷病的折磨一度讓他對吊環項目產生心理陰影。「心理障礙是傷病痊癒的過程必須要經歷的，這時就需要相信自己、有一顆強

■內地奧運健兒在澳門著名景點大炮台與居民、遊客合影。



■藝術體操運動員帶操動作。中新社



■王楚欽(左二)、孫穎莎(左三)準備示範乒乓球項目。中新社

大的內心。」

乒乓球運動員馬龍也這樣認為。他說，成長過程中肯定會遇到各種各樣的困難與挑戰，這時需要相信自己，更要保持熱愛。「當找到一項熱愛的事業時，你就會全力以赴希望把它做到最好。」

「遇到困難不要急，慢慢做總會做好。」「面對挑戰，團隊的力量會帶來勇氣。」「越是困難，越要堅定信念。」分享會上，運動員用自身經歷和妙語連珠的回答，鼓勵澳門青少年不要害怕成長中的困難和挑戰，繼續堅定夢想、毅然前行。

奧運健兒的故事深深吸引了澳門青少年，現場掌聲不絕於耳。有學生表示，聽到運動員分享寶貴經驗，對未來的發展大有裨益。

出席聯歡會表演歌舞

昨晚，代表團出席「我們的驕傲——國家奧運健兒代表團澳門聯歡晚會」，各項目奧運健兒們分別分享了他們的奧運故事，並為觀眾獻上多項精彩歌舞表演，最後與全場約4,000名觀眾大合唱，現場氣氛熱鬧，觀眾情緒高漲。

港將迪園巡遊

市民喝彩歡迎

巴黎奧運會中國香港代表團今屆取得歷來最好的2金2銅成績，香港迪士尼樂園昨日舉行凱旋慶典，13名出戰巴黎奧運會的港隊運動員代表出席慶祝儀式及巡遊活動，包括羽毛球混雙組合鄧俊文和謝影雪、游泳代表歐鎧淳，以及體操代表石偉雄等，但張家朗、江旻憓及何詩蓓三位獎牌得主未有現身。出席的健兒則搭乘花車，在園區的美國小鎮大街巡遊，接受市民和旅客的祝賀，更與年輕運動愛好者分享追夢旅程，寄語「無論你輸99次都好，都要追求第100次的成功。」勉勵年輕人相信努力拚搏、堅毅不屈及無限熱情，可令夢想實現。

香港迪士尼樂園按過去幾年大型運動賽事後舉辦慶祝巡遊的慣例，邀請奧運中國香港代表團運動員入園參加慶典，部分港將更帶同家人出席。運動員出席祝捷儀式時，現場響起市民的歡呼及掌聲。13位運動員在祝捷儀式後乘搭花車，在園區的美國小鎮大街巡遊，不少市民及遊客在巡遊路線等候，期待與運動員互動，而混雙的「鄧謝配」和風帆運動員鄭清然和馬君正戴上卡通頭箍，向市民揮手。

謝影雪：堅持才見到希望

謝影雪分享時表示，市民不是見到希望才堅持，而是堅持後才見到希望。「跳馬王子」石偉雄則表示，現今運動員所獲的資源，已較他小時候學體操時增加不少，以往更要自費外出比賽，近年資源增多，支援亦隨着年資和成績增加。



■港隊運動員向市民打招呼。