



82.5%家長指子女情緒受疫情影響

約一成每天感抑鬱絕望 停課期間孩子欠動力

香港社會疫後復常已近半年，一項有關「復常後親子關係及精神健康」的調查顯示，逾八成家長指子女曾在疫情期間情緒受到影響，約一成認為子女幾乎每天感到情緒低落、抑鬱或絕望，亦有逾九成家長直言子女的社交能力及學習進度在經歷疫情後轉差；而今年整體親子關係與家庭快樂指數的評分，與去年疫情期間相比未見明顯改善。負責調查的家庭教育機構建議，要做到疫後真正復常，家長應多傾聽子女的擔憂，鼓勵他們表達自己的情緒，並要秉持「關愛、尊重、包容、責任」的精神；9月開學在即，家長亦應及早與子女制定新學年目標與計劃，為適應環境及社交的改變做準備。

◆香港文匯報記者 周崇理



◆香港家庭教育學院昨日公布「復常後的親子關係及精神健康意見調查」結果。

香港家庭教育學院今年7月18日至8月2日，以電話訪問1,033名有子女就讀中小幼學校的家長，了解疫情對學生的衝擊及復常面對的挑戰。結果發現，82.5%受訪家長表示子女情緒曾受疫情影響，約一成指子女在疫情期間幾乎每天感到情緒低落、抑鬱或絕望；八成半人提到，疫情停課期間孩子欠動力，做任何事都感到沉悶；近七成家長認為子女曾在疫情停課期間不願或害怕與人溝通接觸。

逾九成指子女學業社交力齊跌

此外，在經歷疫情後，逾九成家長認為子女學習進度方面有負面影響，覺得子女社交能力下降同樣逾九成，精神健康受負面影響則近六成。

調查亦發現，近三成家長計劃在暑假為子女增強學術表現，兩成計劃減壓消閒，增強運動則不足一成。受訪家長亦有親視親子關係與家庭快樂指數作評分，兩者平均分別為3.63分與3.65分，與去年結果相若，說明雖然疫情過去，但親子關係與家庭快樂

仍未有明顯改善。

對於調查結果，香港家庭教育學院副主席余榮輝建議，家長宜多聆聽子女擔憂，鼓勵他們表達自己的情緒，讓孩子感受到被尊重與理解；家長亦可鼓勵子女多參與學校社區活動，拓展社交圈，並提醒子女學會尊重包容不同意見。此外，他建議學校以舉辦身心健康工作坊形式，讓家長對孩子精神健康增進認識關注。

倡設篩查工具評估精神健康

香港家庭教育學院總監狄志遠建議政府以成立專責小組的形式，制定篩查工具，按照低、中、高風險，為全港學校社區學生及家長作精神健康狀況評估；他亦建議政府加強公眾教育，教導一般市民自行評估個人情緒健康，並學好管理情緒健康的方法。

新學年開學在即，學院亦為家長提供多項「開學小貼士」（見表），建議應向子女解釋開學後新的課程及學習環境的變化，並與子女一起制定學習目標與計劃，讓孩子們感到更多學習動力。

如何在開學後 讓孩子適應環境改變，增進親子關係

- ◆向子女解釋開學後即將發生的變化，如子女即將升小一、中一，向他們解釋即將到來的新課程或新的學習環境。
- ◆距離開學前兩個星期，家長可與子女一起討論制定新學年目標與計劃，包括學習目標、課外活動、興趣愛好和個人發展目標，透過制定目標，讓孩子感受到更多動力與期待。
- ◆家長與子女一起學習「破冰技巧（Ice breaking skills）」，如準備零食與同學分享，與同學分享自己的興趣、愛好，打開共同話題。
- ◆提醒子女與人相處時要「多尊重、多關愛、多包容、有責任感」。

資料來源：香港家庭教育學院
整理：香港文匯報記者 周崇理

學生健康中心11月起恢復年檢

香港文匯報訊 特區政府衛生署宣布，轄下12間學生健康服務中心於今年11月1日起，恢復向小學一至六年級和中學一至六年級的學生提供周年健康檢查服務，中小學學生可在每個學年自願報名參加周年健康檢查，家長將獲通知相關具體安排。

衛生署學生健康服務為中小學學生提供中心為本服務，透過各項健康評估活動，及早識別有健康問題的學生，以適時提供建議和介入。由於疫情影響，部分學生周年健康檢查服務早前暫停，衛生署昨日宣布，於2023/24學年11月1日起，12間學生健康服務中心的周年健康檢查將會恢復，包括柴灣學生健康服務中心、西九龍政府合署學生健康服務中心、藍田學生健康服務中心、沙田學生健康服務中心、石湖墟學生健康服務中心、南葵涌學生健康服務中心、大埔學生健康服務中心、慈雲山伍若瑜學生健康服務中心、屯門學生健康服務中心、西環學生健康服務中心和元朗學生健康服務中心。

另為配合人手安排及診所改善工程，九龍城獅子會學生健康服務中心會由11月1日起暫時關閉，直至另行通知，相關學生會獲安排轉往西九龍政府合署中心接受服務。有關學生健康服務最新資訊，可參閱 www.student-health.gov.hk/c/index.html。



◆衛生署昨日宣布，將會恢復12間學生健康服務中心的周年健康檢查。圖為學童在學生健康服務中心接受服務。資料圖片

冰球小將再報名 苦練膺小太空人



◆「小太空人訓練計劃2023」慶祝典禮昨日舉行。

大公文匯全媒体記者麥鈞傑 攝



◆黎忻瀚



◆梁凱晴

香港文匯報訊（大公文匯全媒体記者 章芸菲）「萬通保險小太空人訓練計劃2023」慶祝典禮昨日舉行。八位小太空人早前赴美國展開為期9天的「太空探索之旅」，在今次探索之旅，有的小太空人收穫了航天科技和太空知識，同時也有小太空人收穫了夢想。

初報名落選 疫後再挑戰

今年10歲的黎忻瀚是八位小太空人之一，愛好廣泛的他對科學包括宇宙、太空等知識亦十分感興趣。儘管年紀較小，但黎忻瀚已經十分具有「It is Possible!」的精神，例如他在三歲時就開始接觸溜冰，後來還參加冰球訓練並參賽。

他表示，起初剛接觸溜冰時，在冰上不斷跌倒也會不斷嘗試站起，後來經過不斷地訓練後參加相關比賽並在一次冰球比賽中為隊伍拿下關鍵的得分。

機會是留給有準備的人，這句話用在黎忻瀚身上再合適不過。在生活的方方面面中，擁有敢於嘗試、勇於挑戰的精神且不懈努力，已然十分優秀。不過第一次報名參加小太空人訓練計劃的他未能如願入選，由於那時他正就讀小學一年級，身高及體重未能達到參加小太空人訓練計劃的要求。後來疫情來襲，各類活動的舉辦受到影響，在他再次報名小太空人計劃時，距離上一次報名已經過去了三年。

在三年的時間裏，黎忻瀚持續接觸科學有關知識，並與家人去科學館參觀學習，同時也不忘從體能上提升自己，練習花式跳繩鍛煉身體為參選小太空人做準備，終於在今年的遴選中脫穎而出成為八位小太空人中的一位。

家人力挺圓夢 盼成真正太空人

此次活動中，黎忻瀚收穫了許多珍貴的回憶。他曾執行太空任務的太空人對話，了解太空人於太空工作及生活的情況，以及與他交流如何成為一個真正的太空人。在兩人的交流中，一顆夢想的種子在他心中發芽，未來他希望自己能夠成為真正的太空人。

在實現今次探索之旅的過程中，除了自身的努力，黎忻瀚認為父母親給予自己的支持和鼓勵也十分重

要。黎忻瀚說，在參與小太空人訓練計劃的第一輪遴選時，活動需要參選人提供創意作品，父母會和他一起思考作品所需的物料並陪他去商店購買，家人無論從行動上還是心理上給予了他許多支持。

這次的太空之旅令黎忻瀚獲益良多，他收穫了寶貴的經歷，也確立了太空人夢想，對於他的父母親來說，他們最大的收穫是看到自己的孩子有所成長。而對於讀者來說，相信也受到黎忻瀚小朋友所表現出的「It is Possible!」的精神，收穫了面對生活的正向信念和動力。

難忘無重力下扭螺絲

「太空探索之旅」為小太空人帶來了難忘的學習體驗，他們透過理論與實踐並重的訓練，增進對太空及先進航天科技的知識。旅程首站為美國亨茨維爾太空訓練營，小太空人接受了多項具挑戰性的模擬太空人訓練，其中包括在六分一地心吸力下感受月球漫步、模擬駕駛實物原大的太空船、乘坐多軸椅感受太空無重力狀態、製作及發射模型火箭，以及模擬於太空步出機艙外執行「太空任務」等。

小太空人達芷欣提到，她在活動中需要完成安裝太陽能板的任務，包括在無重力下進行扭螺絲，這令她意識到一些平常的操作在太空進行有多不容易，同時感受到太空人的工作十分具有挑戰性。而小太空人吳坤奇表示，在活動過程中他最大的收穫是學會與團隊合作。

今次的探索之旅除了為小朋友帶來難忘回憶，也令小朋友們思考了自己的夢想。被問及未來是否想成為太空人，今年僅僅7歲且作為小太空人中年紀最小的梁凱晴表示，自己可能會更希望成為科學家，她認為科學家能夠幫助更多的太空人。而小太空人黎忻瀚在經歷了今次的旅程後，希望自己有一日能夠成為真正的太空人。

鄧炳強與青年遊兵馬俑



◆鄧炳強日前率領「保安局青少年制服團隊領袖論壇」成員和「亮志計劃」非華語學生一行約40人，前往陝西及北京參觀和訪問，了解國家的歷史文化和最新發展。鄧炳強Fb圖片

香港文匯報訊 香港特區政府保安局局長鄧炳強日前率領保安局去年成立的「保安局青少年制服團隊領袖論壇」成員和「亮志計劃」非華語學生一行約40人，前往陝西及北京參觀和訪問，了解國家的歷史文化和最新發展。

鄧炳強昨日在社交專頁發文指，昨日上午與一眾保安局青年學員去西安，展開一連八日的陝京行，第一站就去到有世界第

八大奇跡之稱的兵馬俑，見到經歷二千年之後出土仍然栩栩如生的兵馬俑，令人嘖嘖稱奇。

鄧炳強表示，參觀期間獲在兵馬俑坑任職修復工作近20年的副主任親自講解，指出原來要修復一個兵馬俑需要團隊半年以上的時間，而他憑藉一雙巧手還原了很多兵馬俑，成功呈現二千年前的歷史，令人萬分佩服。

率少年警訊會員訪莞深 蕭澤頤了解最新科技應用



◆蕭澤頤帶領32名少年警訊會員前往東莞、深圳進行兩日一夜交流活動。

香港文匯報訊 香港警務處處長蕭澤頤由13日起，帶領32名少年警訊會員前往東莞、深圳進行兩日一夜交流活動。交流團內容豐富，包括前往東莞松山湖華為總部，參觀健康運動科學實驗室，了解最新科技如何應用在不同運動

訓練範疇上；參觀華為三丫坡圖書館，乘搭貫通總部、以先進快速充電技術運行的電動小火車；參觀華為企業業務及網絡安全展廳，了解不同通訊科技範疇最新發展及網絡安全性。一眾團員昨日則到深圳繼續行程。