

學子欣賞健兒從容面對壓力 啟迪求學心態抗壓能力

港將精神不言敗 鼓舞港生續追夢

張家朗、江旻德及何詩蓓等香港運動員在巴黎奧運比賽中取得佳績，令不少香港市民都受到鼓舞。香港文匯報記者就此隨機訪問了幾名到商場看比賽直播的大、中和小學生，他們表示，香港運動員在賽場上的拚搏精神，特別是在得分落後的情況下及最後關鍵時刻仍能頂住巨大壓力，使他們在未來面對學習壓力時帶來啟迪和正能量。

◆香港文匯報記者 張茗

「張家朗、江旻德肯定是最喜歡的運動員。」Hebe是一名中四學生，雖然之前對劍擊項目並不熟悉，但因為網上多人討論，就開始關注這項比賽，「因為他們的決賽都是在凌晨三四點舉行，我沒有看直播，但後來再翻看比賽過程，就算已知結果也看得心情激動。」

Hebe說，江旻德在比分一度落後1:7的情況下，依然能一步一步反敗為勝，張家朗更是面對「決三劍」的關鍵時刻，也能很好地控制情緒從而戰勝對手，「他們這種精神對我也非常有啟迪，就是要從容面對壓力。」

Hebe與母親及弟弟住在旺角，由於晚上看電視會影響家人休息，因此她多是在手機上看奧運，或者去商場看電視直播。記者留意到，她在商場看賽事直播時，懷中抱着厚厚的英文書籍，「我平時習慣獨自來往，這次是邊看直播邊看書。」

「媽媽天天要外出工作，很重視我的學習，希望我能讀書好點，我希望長大後能成為一名律師。」她坦言學習的壓力很大，有時也感到找不到方向，「看奧運比賽，既可以緩解學業壓力，也能感受到運動員那種永不言敗的精神，我希望能有這種心態面對壓力，去追逐夢想。」

學會永不服輸精神

「讀書當然重要，但適當的運動同樣重要。」何太帶著兩名兒子在商場觀看奧運比賽，單車、羽毛球、乒乓球、劍擊、游泳等比賽均是他們喜歡的項目。

即將升讀中一的大兒子說自己最喜歡張家朗及何詩蓓，覺得他們「好犀利」。由於本身正在學打乒乓球，

希望通過看比賽讓自己在技巧上有一定長進，「我平時用橫拍，雖然在學校都有學過，但這次賽事可以學到好多反擊方法。」乒乓球的激烈快速競爭，令他學會了不服輸的精神，也學會放平心態面對挑戰，「每個人都會經歷過輸贏，因此我會盡力而為，笑看成败。」

即將升讀小四的小兒子則是乒乓球校隊隊員。他在觀看相關比賽時感覺興奮，並認為自己在欣賞比賽中可以有長進。

「平時會給他們適當地運動，培養愛好。」何太表示，由於時差原因，今屆奧運有許多項目在夜晚進行，「小朋友不可能熬到凌晨看比賽，多是第二天再翻看電視。」因此就算是張家朗的劍擊直播賽，子女亦只能看完第一場就休息，次日再看直播，「兩個兒子暑期都有不少功課，我希望他們通過看奧運能夠更加『活躍一點』。」

比賽中心態穩定 不被分數影響

「有一個平穩的心態才能應付更多事情，才能做出正確的行為。」正在讀大學二年級的楊同學表示，自己有關注奧運的相關比賽，但由於時間問題，常常是看電視上的重播，「電視播咩就睇咩，不過有關香港的比賽都會睇。」

「羽毛球是我喜歡看的奧運項目，但劍擊、游泳也同樣喜歡。」她表示，江旻德在比賽中的表現亮眼，張家朗亦打出了應有的水準。「他們都很有意志，能看得出他們在比賽中心態非常穩定，不會被一時的分數影響，亦沒有放棄，從而影響整個比賽局面。」

楊同學直言，自己雖然沒有運動習慣，但在讀書期間亦會遭遇相應的壓力，面對失敗時，她會放平心態，「這次看奧運，我最大的得着，就是如何在壓力中控制好自己心態，從而掌控全局。」



◆啟德體育園主場館製作奧運主題燈飾，一連兩個周末為中國香港隊打氣。

香港文匯報記者萬霜攝



◆何姓小兄弟



◆Hebe



◆楊同學

◆香港文匯報記者張得民攝

城市體育嘉年華舉行 市民讚港奧運氛圍濃

香港文匯報訊（記者 張茗）巴黎奧運會進行得如火如荼，香港亦全城投入運動狂熱，由港協暨奧委會主辦及康文署資助的「城市體育嘉年華」，昨日及今日於觀塘市中心自由空間舉行，現場設有滑板、跳繩、射擊及法式滾球等多個體育攤位，讓市民可以免費參與體驗不同體育活動，享受做運動的樂趣，投入奧運熱潮。有家長帶同17個月大的女兒到場參與運動項目，表示近日專程到商場觀看奧運賽事，並讚揚香港投入奧運的氛圍濃烈。有長者體驗射擊並打中兩槍，表示親身體驗後才知道運動員的不容易，大讚運動員們的努力和堅持。

免費體驗射擊法式滾球等

「城市體育嘉年華」為第六十七屆體育節重點活動之一，香港文匯報記者中午到場，看見8個體育項目體驗攤位布置在觀塘港鐵站旁邊的運動場上，挑戰5項或以上攤位的市民，還可以領取大會準備的公仔等紀念品。雖然中午太陽猛烈，但仍有不少市民參與體驗不同項目，而熱門項目當屬射擊，不少市民在射擊攤位排隊輪候。

體驗射擊的吳女士射中兩槍，她的朋友更射中多槍。吳女士表示，自己是在長者中心得知有這個嘉年華活動，因此決定到場體驗不同運動項目，大家首先參與法式滾球、射

擊和鐵人三項。她說，近期每日都有觀看奧運會的賽事，包括跳水、乒乓球、羽毛球等，令她印象最深刻的是江旻德和張家朗兩名劍擊運動員為香港獲得兩枚金牌。

佩服運動員堅持不懈精神

吳女士有感而發，說自己昨在場內體驗了不同的體育項目，才知運動員可以參加奧運會比賽已經非常厲害，「他們要付出很多努力，亦發揮了堅持不懈的精神，非常佩服這些運動員。」

由北京移居香港的李女士，昨日與丈夫以及17個月大的女兒到場體驗不同的運動項目，先後嘗試了射擊、滑板、跳繩等。她表示，近期與丈夫熬夜追看奧運會賽事，一家人還特意到將軍澳商場，透過大屏幕觀看香港劍擊代表江旻德的比賽。商場有很多市民觀賽，氣氛異常熱鬧。她自己練習游泳已10多年，日後打算讓女兒嘗試接觸游泳，再觀察她對這項運動是否有興趣。

另一市民黃女士說，近期有關奧運會賽事，昨日路過看到這個嘉年華活動可以免費體驗不同運動項目，於是帶同兒子參與，預備體驗5個項目換取大會的紀念品。她說，兒子現在還沒有表現出對哪個體育運動有興趣，打算以後多帶他體驗不同的運動。



◆市民體驗划艇運動。



◆市民體驗射擊項目。

香港文匯報記者涂穴攝

文體旅局官員接力觀戰 親赴巴黎打氣

香港文匯報訊 在中國香港運動員於2024巴黎奧運比賽期間，特區政府文化體育及旅遊局一眾官員在局長楊潤雄帶領之下，以接力形式觀戰，為運動員打氣。

文體旅局昨日在社交平台發帖，介紹一眾官員在巴黎奧運比賽期間的「接力賽」。在奧運開幕前，楊潤雄已率先抵達巴黎，親身支持運動員，為他們打氣。隨後，體育專員黃德森亦抵達巴黎，更馬不停蹄地到不同的體育場館，支持中國香港隊的運動員。

首日，黃德森就到比賽場地支持乒乓球、羽毛球及游泳運動員比賽，為他們吶喊打氣。翌日，他到游泳初賽，見證中國香港游泳代表在泳池上全力拚勁。前日，他到賽艇單人雙槳比賽現場觀戰後，就到選手村為運動員及其幕後支援團隊打氣。

黃德森雖已於昨日返回香港，但康文署署長劉明光已到巴黎繼續接力，為仍在比賽的香港健兒打氣。

身為大型體育活動事務委員會副主席、香港體育學院副主席的民建聯立法會議員鄭泳舜，亦於早前到巴黎為香港運動員加油。他在巴黎時間7月30日出席了由特區政府、中



◆黃德森抵達巴黎，到不同的體育場館支持中國香港隊的運動員。
文體旅局 Fb圖片

國香港體育協會暨奧林匹克委員會和香港貿易發展局合辦的「香港之夜」，將大家的祝福轉達江旻德，並祝賀她在這個國際舞台上奪得佳績，又訪問了初次征奧的港隊柔道代表王嘉莉；現場觀看何詩蓓在女子100米自由泳決賽中奪得銅牌；到馬恩河畔韋爾水上運動中心支持港隊賽艇代表趙顯臻，出戰男子單人雙槳項目名次賽。

昨日，鄭泳舜就到比賽現場支持首次出戰奧運男子100米賽事、港隊今屆唯一田徑代表刁俊稀，「雖然俊稀最後在100米項目，小組排第四，未能晉級下一圈，但相信他亦收穫了寶貴的大賽經驗，繼續加油！」

「戒毒教父」新書發布 盼以生命影響生命

香港文匯報訊（大公文匯全媒體記者 顏琨、實習記者 李兆桐）《香港戒毒教父陳慎芝》新書發布暨讀者見面會昨日舉行。陳慎芝在見面會上講述了自己擺脫毒癮的痛苦經歷，並告誡青少年遠離毒品。

陳慎芝的故事是一部曲折的傳奇：他經歷了從吸毒到戒毒，從墮落到自我改造的轉折。上世紀六十年代，他是香港的黑社會老大，人稱「茅薈華」。1965年，陳慎芝搬到慈雲山後，成為黃大仙區青少年朋黨組織「慈雲山十三太保」的首領。

他後來染上了毒癮，持續了長達8年之久。1974年，陳慎芝開始接受福音戒毒，並積極參與與福音戒毒相關的社會工作，投身於戒毒事業，同時擔任警匪片顧問，並在1987年被選為「香港十大傑出青年」。

「以生命影響生命」，是陳慎芝的座右銘。回顧自己的人生歷程，他說，福音戒毒幫助他擺脫毒品，也改變了他的命運。正是有過這樣的經歷，他希望青少年引以為戒，謹慎交友，遠離毒

品。「一開始我覺得吸一口沒什麼大不了，自己能忍住毒癮，結果花了8年才戒掉。不要抱著一種『我只看看，不吸毒品就沒事』的心態，以為自己不會沾染毒品。很多當年我認識的癮君子，甚至影響到他們的子女誤入歧途。」

勸誡年輕人遠離毒品謹慎交友

陳慎芝勸誡年輕人一定要記得毒品是非常危險的，見到就一定要遠離。認識朋友也要謹慎，切記「近朱者赤，近墨者黑」，還特別提醒年輕人，現在市面上流通的「咳藥水」也需要警惕，濫用藥物與吸毒無異，一旦上癮危害極大。

香港作家協會理事、本書作者沈西城談及寫作本書的契機時表示，陳慎芝從坐牢到成為「香港十大傑出青年」的經歷令自己十分好奇。令他印象深刻的是，陳慎芝很重視誤入歧途的癮君子，多年來堅持前往戒毒所探監。「華哥（陳慎芝）說別人稱自己在『做傻事』，十個癮君子裏面可能只有一人能成功戒毒。但他表示不這麼做，連那百分之十的人也不會有。」



香港電影工作者總會前會長、資深導演田啟文說，「我曾住在慈雲山，對『慈雲山十三太保』有所耳聞，也希望將陳慎芝的經歷通過電影拍給觀眾。華哥真人非常有親和力，我與他非常投緣。能夠參加這本書的創作，我與有榮焉。」



▲陳慎芝為讀者簽名。
大公文匯全媒體實習記者李兆桐攝

▲陳慎芝在見面會上講述了自己擺脫毒癮的痛苦經歷，並告誡青少年遠離毒品。
大公文匯全媒體實習記者李兆桐攝

昨日恰逢陳慎芝的生日，大家在新書發布會上為陳慎芝舉辦慶生儀式。現場嘉賓與驚喜現身的節目主持、明星形象顧問許嘉浩，共同為陳慎芝切蛋糕，以示祝福與敬意。陳慎芝的女兒亦登台唱歌，為現場帶來更多感動和歡樂。