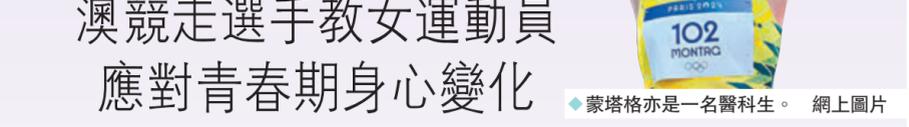
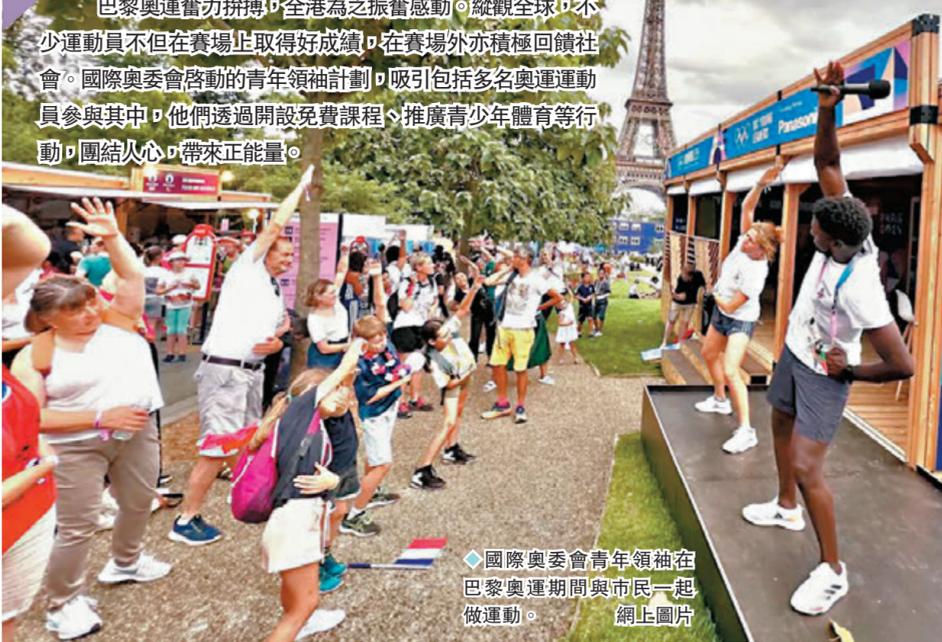


奧運青年領袖熱心公益 助弱勢社群燃點希望 運動員賽場內外激勵社會 振奮人心發揮正能量



香港文匯報訊 港隊奧運代表團載譽而歸，運動員在巴黎奧運奮力拼搏，全港為之振奮感動。縱觀全球，不少運動員不但在賽場上取得好成績，在賽場外亦積極回饋社會。國際奧委會啟動的青年領袖計劃，吸引包括多名奧運運動員參與其中，他們透過開設免費課程、推廣青少年體育等行動，團結人心，帶來正能量。

國際奧委會青年領袖在巴黎奧運期間與市民一起做運動。
網上圖片

布塞比斯幫助低收入家庭兒童參加乒乓球課程。
網上圖片

斯文達爾退役後開設青少年滑雪項目並出任教練。
網上圖片

帕帕米查洛普洛斯展開環島帆船行，邀請不同族群青少年參與。
網上圖片

蒙塔格在青少年女足隊指導球員。
網上圖片

澳競走選手教女運動員 應對青春期身心變化
蒙塔格亦是一名醫科生。
網上圖片

挪威退役滑雪選手斯文達爾是兩屆冬奧高山滑雪冠軍得主，他稱自己的運動生涯啟蒙於1994年，當年正在挪威城市利勒哈默舉行冬奧。斯文達爾於6年前退役，隨後在奧斯陸開設青少年滑雪項目並出任教練，他與當地滑雪場和各間學校合作，為年滿10歲的兒童提供至少6天的免費滑雪課。

「目標讓所有兒童接觸運動」

斯文達爾表示，正如自己年少時欣賞奧運、夢想親身站上賽場一樣，他相信奧運可以成為許多青少年的夢想之源，「也許他們是出於對運動的興趣，也許他們希望能夠代表自己的國家，奧運是激勵他們的完美形式。我們的目標就是讓所有兒童都能夠接觸並參與運動，不論其個人情況和家庭背景如何。」

黎乒乓球手棄留學回饋國家

來自巴黎的布塞比斯曾是一名乒乓球女選手，連續10年排名全國第一。然而近年黎巴嫩經濟崩潰，已經遠離賽場的布塞比斯感到自己依然可以透過體育幫助同胞。她於2021年創立

「Keep-PING Hope」項目，幫助來自低收入家庭的兒童參加乒乓球課程，由國家級教練和退役選手提供指導。

布塞比斯曾有機會遠赴他國求學，但她選擇留在黎巴嫩，「我們為項目籌集資金，購買了色彩豐富的乒乓球拍和球拍，又找到多名前乒乓球選手和教練組織活動，邀請弱勢社群兒童參加，還配合舉辦教授生活自理技能的研討會。我們希望在困難的時期，為黎巴嫩兒童帶來和平與希望。」

冬奧滑雪選手帕帕米查洛普洛斯來自歐洲島國塞浦路斯，當地曾經歷戰爭，不同族群之間仍有文化隔閡。帕帕米查洛普洛斯從奧運中獲得啟發，在家鄉展開一場「環島帆船行」活動，邀請來自不同族群的青少年一同參與航行，互相改善關係。

帕帕米查洛普洛斯稱，身為奧運選手的她，希望將體育傳遞的團結互助理念帶入日常生活，「環島帆船行是透過船上生活，展示參與者獨特生存技巧、促進非凡友誼的機會。就像奧運一樣，我也希望這個活動能為我的國家帶來改變，變得更加和平美好。」

專家：移民家庭參與運動 有助培養歸屬感

香港文匯報訊 協助移民和弱勢群體融入社會，是許多發達國家近年關注的議題。澳洲墨爾本大學健康科學院社會工作教授阿布爾指出，鼓勵來自弱勢群體的青少年參加集體體育運動，是培養歸屬感、增強自信的有效方式，在身心健康和社會聯繫等領域，體育都是促進融合的重要工具。

助學習社交技能

阿布爾指出，移民後裔或弱勢群體青少年常因語言不通等問題，在融入本地社群時遇到困難，「他們可能正從創傷或艱難經歷中恢復，參與體育項目是鼓勵他們敞開心扉的好方式，許多校園體育隊伍是實踐這一方式的良好開始。」

參與體育運動有益青少年身心健康，阿布爾特別表示，體育對青少年塑造人格、培養社交能力也有助益，「孩子們會學到如何彌補過錯、承擔責任、尊重對手、團結隊友，增強領導力等。體育也是年輕人之間建立友誼的好方法，孩子們可

以學習如何交友、成為團隊的一分子，一面保持良好的身體狀態，一面學習更多社交技能。」

阿布爾稱，與弱勢群體和移民家庭子女交流時，他發現部分青少年擔憂自己成為種族歧視和欺凌的對象，有家庭難以負擔參與體育活動的經濟開支，文化衝突也變相令一些年輕人遠離運動，這些都是青少年體育領域需要關注並解決的問題。

阿布爾建議，澳洲的學校和體育機構可以提供更多支持多元化的體育項目，鼓勵不論種族、性別、家庭背景和宗教信仰區別的青少年參與。



國際奧委會青年領袖計劃協助弱勢群體青少年投身運動。
網上圖片

品牌借運動員正念 宣傳平等包容價值觀

香港文匯報訊 愈來愈多知名品牌近年積極贊助各項大型體育賽事，透過品牌合作獲得可觀的經濟回報。專注創意產業投資的諮詢公司Globanr全球首席品牌服務官魏格特分析，體育作為一種強大媒介，可以創造團結全球各地民眾的共享體驗，「贊助體育賽事為具有全球影響力的品牌提供了獨特機會，它們可以利用運動的影響力，提升自身核心價值。」

魏格特指出，體育界的公平競爭理念，與許多企業在所處領域的價值觀倡議不謀而合，例如在科技界，女性如何打破職場天花板、更多投身領導層、實現團隊多樣性，均備受業界關注，一間科技企業可以透過支持足球等體育項目的女選

手，凸顯自家品牌對性別平等和包容的承諾。

去年的女足世界盃與今年的巴黎奧運，都得到不少知名品牌贊助。魏格特也稱，贊助體育賽事並非永遠萬無一失，企業在投資贊助前，要考慮相關賽事的核心價值觀是否與企業理念符合，相關項目的觀眾是否為企業潛在客戶群體，最好的合作關係是真實、自然地體現企業和品牌的價值觀。

分析還指出，未來的體育賽事發展將不再局限於現場體驗，遙距觀賽的即時互動市場極具發展潛力。魏格特表示，部分企業現時已與體育賽事主辦方合作，利用自家技術推出獨家轉播內容、即時打分系統等吸引觀眾的活動，得到一定積極評價。

香港文匯報訊 澳洲競走選手蒙塔格在巴黎奧運獲得女子20公里競走及混合團體競走兩個項目的銅牌。在賽場之外，蒙塔格是一名全日醫科生，也是「Play On」計劃創辦人之一。該計劃與澳洲多間學校和體育機構合作，旨在為有志投身體育事業的青春期少女提供指引和幫助，協助她們度過青春期身心可能出現的各種不適及不便，打造更有包容性的體育環境。

蒙塔格表示，Play On計劃主要面向年齡介乎12歲至18歲的女運動員，她們經歷青春期身心的各種變化，或會影響她們的發揮，更有女運動員因此而退出體育。「我們的一大主題是女運動員如何保持身心健康，安穩地度過青春期，女運動員應了解自己的生理結構如何影響運動表現，以及如何管理這些身體變化。女性的身體應該被視作力量來源，而非負擔。」

Play On計劃亦涵蓋其他主題，包括指導女運動員如何保持健康飲食、生理期規劃、降低傷

病頻率、生理期運動服飾，以及應對輿論環境等。該計劃自去年面世至今，在澳洲多地得到好評，當地約2,500名參與各種運動項目的青春期女運動員都有參與。

生理期准避穿白褲增信心

蒙塔格回憶，Play On計劃的首個合作對象是一間青少年業餘女足隊，「球會主席告訴我們，在計劃指引下，球會完善了服飾設計，保證球員可以避免在生理期身穿白色短褲。這一簡單的改變足以令女球員在比賽時更舒適，提升她們信心。」

至於自己的職業生涯，27歲的蒙塔格表示，努力平衡訓練、學習和日常生活，是她享受運動的成功秘訣，「運動帶來的不只是成績，更是歸屬感、友誼、身心健康和奉獻精神。奧運獎牌是對多年努力訓練的獎勵，但我收穫的友誼也很重要。」

打氣有益身心

研究團隊訪問7,209名英格蘭成年人，統計顯示過去一年間，現場觀看過至少一場體育賽事的體育迷們，相較沒有觀看體育賽事的群體，體育迷對自己生活的平均滿意度更高，他們普遍認為自己的生活更有價值，孤獨感也相對較少。

研究還發現，即使不現場觀看賽事，選擇坐在電視機前或透過網絡觀看打氣也有助身心健康。研究發現並未去過現場，但經常遙距觀看

球頻率的體育迷，其抑鬱程度也較非體育迷更低。觀看體育賽事的頻率增加，出現抑鬱相關的身體病徵機率也會隨之稍有下降。

凱斯等專家分析，觀看體育賽事的正面心理影響可能源自社會認同。凱斯表示，人類透過尋找有共鳴的群體，獲取情感支持並維持社會聯繫，例如現有研究表明，對特定運動隊伍有強烈認同感的粉絲，可以從其他粉絲身上獲得情感支持，也可以從隊伍的成績中獲得心理助益，這是提高生活滿意度的方式之一。

研究：觀賽產生認同效應 體育迷孤獨感較少

研究團隊訪問7,209名英格蘭成年人，統計顯示過去一年間，現場觀看過至少一場體育賽事的體育迷們，相較沒有觀看體育賽事的群體，體育迷對自己生活的平均滿意度更高，他們普遍認為自己的生活更有價值，孤獨感也相對較少。

研究還發現，即使不現場觀看賽事，選擇坐在電視機前或透過網絡觀看打氣也有助身心健康。研究發現並未去過現場，但經常遙距觀看



球迷在巴黎奧運選手手球決賽中打氣。
網上圖片