

科大殺入 THE 年輕大學三甲

港3校躋身30強 與內地緊密合作顯強項

香港文匯報訊(記者 高鈺)國際高等教育機構「泰晤士高等教育」(THE)今日公佈2016年的全球年輕大學排名榜,香港整體表現出色,共有3所大學躋身首30位。其中科技大學由去年的第四上升至第三位,另城市大學和理工大學則分別佔據第二十位及第二十七位。THE指,3所上榜港校都於國際化方面表現出色,反映香港一直以來面向全球的強項,而香港與內地更緊密的聯繫合作,對發展成知識及創新樞紐也是利好因素。



今年的THE年輕大學排名榜中,香港科大列全球第三。 資料圖片

今年的THE年輕大學排名榜,選出全球150所建校50年以內排名榜根據包括研究、教學、國際化、業界創新收入等13個指標作評估,其中來自瑞士的洛桑聯邦理工學院蟬聯第一位,而新加坡南洋理工大學則從去年的第五位升至第二位,而香港科大則上升1級列全球第三。

示3所上榜港校都具備國際化特質,而且各有優勢,如城大於教學方面表現出色,理大在業界創新收入有較佳成績,科大則於各範疇的指標都顯出實力。

不過,他提到,亞洲及歐洲的新興大學都致力做得更好,如港校要保持競爭力,必須繼續加強各方面的表現。

Phil Baty又表示,在爭取成為國際性的知識及創新樞紐的目標上,香港正面對新加坡及韓國等地的挑戰,而隨着與內地的合作與聯繫更緊密,對香港以至整個地區來說都是好消息。

科大發言人回應時表示,該校建校只短短25年,對於在THE年輕大學榜上升至全球第三位感到鼓舞。發言人認為,該校於學術界知名度持續上升,主要基於矢志發展成為一所國際研究型大學的清晰定位,並着力推廣跨學科教育、創業精神及創新知識,讓畢業生能力獲廣泛認同。

城大理大排名較去年下跌

年輕大學的十強席位由歐洲及亞洲院校包辦,其中後者共佔4所,除南洋理工及港科大外,韓國的浦項科技大學及韓國科學技術院(KAIST)分佔第五及第六,但比起去年雙打三甲稍遜。

同時,香港的城大及理大雖成績仍不俗,但排名卻較去年分別下跌6級及4級,可見競爭激烈。

綜觀整個排行榜,150所上榜的年輕大學中,以英國最多共佔25所,澳洲及法國分別以19所及15所緊隨其後,不過兩國都沒有大學打入十大。

擁國際化特質 各有所長

THE排名榜編輯Phil Baty讚揚香港院校表現突出,相信佳績可持續。他表示

正面管理考試壓力

面對考試,無論成績如何,同學大多壓力指數上升,心中會湧現各種情境,擔心未知的考試為自己的未來發展帶來不順景。

壓力源(stressor)可來自多方面,包括個人、家人、朋友、親戚、師長及重要他人。面對自己與他人的期望與想法,我們可以如何從容的面對考試壓力?

視考試壓力為正面壓力

面對外面環境的壓力,身體促使腦下垂體分泌腎上腺素,引致生理反應(如心跳上升、流汗、頭痛)及心理反應(如情緒緊張或害怕),稱為應激反應,學者Walter B. Cannon指出這種應激反應讓我們決定應戰(fight)或逃走(flee)。不適當處理考試壓力,會影響我們的身心反應與認知的能力,進而有機會影響考試的表現。

我們遇上考試壓力時,會利用心理防衛機制及採用恰當與可行的壓力調適策略減少焦慮的感覺。適量的壓力能夠成就最佳的表現。

當然,我們要留意壓力的來源與強度,了解我們面對壓力的反應與應對的方法。學者Hans Selye區分壓力為正面壓力(eustress)與負面壓力(distress)。我們要學會管理考試壓力,視考試壓力為正面壓力,促使我們邁向目標。

人生,有不同的角色、挑戰與歷程。考試壓力,只是其中一個挑戰與歷程,是我們生活的一部分,是成長的催化劑。要善用壓力,不要被壓力拖着走。天道酬勤,盡了能力應試,用心做好自己,無論成績如何,也是對自己一個滿意的交代。

管理考試壓力錦囊妙法

1. 保持身心健康,均衡飲食,充足休息、睡眠及運動,補充正能量;
2. 作好考試前的準備工作,尋找對自己適用的讀書方法,好好分配及運用時間;
3. 留意及處理壓力徵狀及來源,及時作出反應,知道自己的壓力徵狀及來源有助尋找解決方法及面對壓力的策略;
4. 紓解壓力,平衡生活,鬆弛神經,善用對自己有益的消閒活動,避免以不當或不良的方法減壓;
5. 與他人分享,保持良好的人際關係,適時分享自己的讀書心得、進度、心情與想法,同行考試路,善用支援網絡,有需要時求助;
6. 保持正向思維,面向未知的考試與將來,保持積極向上的心境;
7. 整合「知、情、意、行」正面應對考試壓力,我們對管理考試壓力有基本知識,重視與回應自己面對考試的情緒與情感反應,保持自己堅毅克服困難向前奮力而戰的意志,運用有效的壓力調適策略管理自己的考試壓力,向考試前行。面對考試壓力,我們並肩作戰吧!

■ 麥裕康(學校發展主任)
香港中文大學教育學院
「賽馬會鼓聲·創你程計劃」

誰說打機無前途?



「衰仔!日日顧住打機唔讀書,將來點搵食呀?」當媽媽的永遠害怕子女玩物喪志,特別是看見他們持續不停消費在遊戲周邊:從軟件到專用手掣;滑鼠到賽車級座椅,就更加擔心子女不能成才。然而活在21世紀,成才又怎只得一個方向一條路?

外國宅男打機變富翁

正如愛踢足球的可以憧憬將來當個職業足球員,打機高手同樣可立志當一名電競選手,如運動員般收取基本月薪,再以比賽獎金及贊助費開拓財源。在外國,別人眼中的宅男,動輒可靠打機成為百萬富翁,只懂打機,也是一門專長。

像張志偉(網名:228),本身熱愛打機,但從來沒有想自己會當上一名職業選手,「就是喜歡勝出遊戲,想證明自己的實力。」

為了挑戰各方高手,他報名參加各類大小電競賽事,漸漸累積了一定人氣。結果一次他參加了著名遊戲評論網站主辦的比賽並勇奪冠軍,贏得一萬元美金外,還得到了夢寐以求的機會:成為香港代表,出席在美國拉斯維加斯的資格賽。

打輸靠底薪捱日子

「當然很開心呀,機票連住宿都有人贊助呢!」經此一役,不少職業隊伍都希望招攬228加入一同比賽,但他的職業生涯

卻沒有維持太久,「因為不可能每次都贏得了比賽呀,輸了便沒有佣金與獎金,只得數千元底薪。」

因為家裡出了些狀況,又缺乏固定而合適的隊友班底,228現在已經沒有當全職選手,一邊工作一邊半職地參與電競賽事。

同樣在電競業努力的香港人還有鄧海駿(網名:CoolChun),與228一樣,他以挑戰別人證明自己為打機目標,最初,他與冠軍總是擦身而過,成為亞軍常客,但他深感自己實力並不遠遜於對手,於是勤加苦練,最終在一次遠征台灣的比賽中,戰勝了來自台港澳三地的對手,奪冠之餘更成功突破自己。

之後,他獲台灣職業隊伍邀請加入,隊伍中還有同樣來自異地的韓國青年,「在台灣打機的環境算不錯了,穩定收入,包住宿及一餐膳食,加上比賽獎金及佣金,最重要是可以天天做自己喜歡的事。」可惜,在台生活約一年後,他意外違反了隊伍合約條款,被迫禁賽一年。他最終決定回港休息,暫時參加一些次級比賽直至禁令完結。

香港較封閉 電競被標籤

對於現時香港的電競業生態,二人表示,發展只屬一般,沒有很大空間讓他們發展,「其實香港人才很多,有世界級高手也走得很前,但流失量卻很大,因香港電競環境比較封閉,大眾比較接受不了金融業以外的文化及事物,加上沒有商業機構及政府支持關



注,大眾難免仍將電競標籤為娛樂或不好的事。」相較韓國,該地國家及社會均很支持電競產業,文化及態度也較香港開放,現時內地及台灣可能亦比香港好,所以香港選手很多時會去到這些地方發展他們興趣。

從籍籍無名的打機男,到今天在業界享負盛名,兩名電競選手雖然仍年輕,卻早已經歷過人生的高低起伏與得失,他們說,人生有限,若你找到自己發展目標就該好好珍惜,不要錯過而讓自己後悔。「不論是打機或是工作,只有不斷挑戰自己,才會成為精英中的精英。」

你也對電競行業有興趣嗎?快快讚好我們的專頁(https://www.facebook.com/hkywcaclap),再inbox我們你的姓名及聯絡電話,只要有5位15歲至21歲、沒上學又沒有工作的年輕人參加就可成行,希望大家踴躍報名。

撰文:「賽馬會鼓聲·創你程計劃」香港基督教女青年會生涯規劃服務隊(香港島及離島)



生涯規劃

只要有準備 機會屬於你



第一次和康仔詳談,雖是閒聊,給我強烈印象是:「我想當中文老師。」他不斷反覆說。那次過後,我更注意他,想透過觀察他平日的表現,來評估他是否適合當老師。他不是進攻型的同學,入學時成績中等,中文基礎也沒有特別穩固,但在兩年的高級文憑課程中,他對老師教過的知識都能夠掌握,而我印象較深刻是他很喜歡認識中國近代史,相關書籍都會一本接一本看。

定下目標 堅定前進

他的畢業論文,以探討近十年香港粵語教學發展情況為題。我要他找學校舉辦過的粵語班,他一家一家小學中學去找,幾百家學校,找了三個月,整理出上千條資料。他這份幹勁讓我驚訝,彷彿涉及教育的,他都做得特別起勁。他的論文

後來取得A級成績。

高級文憑課程畢業後,他在中學當教學助理,並兼讀中國語言文學學士課程,由於獲學分豁免,他一年後取得文學士學位。那一年,他邊工作邊讀書,生活不輕鬆可想而知。取得學士學位後,他分別獲本港兩家大學的中文文學碩士課程與教育文憑課程取錄,他選擇了後者。

我問他原因,他說:「我想當老師,自然先讀教育文憑。」在修讀教育文憑的第二年,他只做兼職。他說:「教學助理工作雖然穩定,但總是接觸同一群學生,我想多吸收不同的教學經驗。」他的兼職是到校支援老師,性質有點像補習老師,教授的對象是非華語學生,以及有特殊教育需要的學生。雖然薪酬不高,他卻在如何面對及教育這些同學有了更深刻的體會。

同學叫「袁Sir」差點哭出來

去年9月,他約了我去慶祝,原來有一家中學

聘請他當「副教師」,負責的班級裡有不少有特殊教育需要的同學。同時,他也獲北京大學取錄,以兼讀形式修讀中國近現代史碩士課程。

那次慶祝,他說從中學畢業後,自覺夢想可能愈來愈遠,但他告誡自己,要一步一步堅定地走下去。在修讀高級文憑的時候,他悟出一個道理:許多人總愛說「這些機會不是屬於我的」,其實不是。人人都會碰到不少機會,只是因為自己沒有準備好,才讓機會白白溜走了。也因此,他立志要好好規劃將來,裝備自己,迎接機會來臨。「當同學第一天叫我『袁Sir』時,我差點哭出來。」

距離當正式老師,他還差一步。他知道這一步不容易走,但往日如何走到現在,都讓他相信,自己最終可以達成夢想。

■ 邱健恩 高級文憑課程高級講師
香港中文大學專業進修學院
www.cuscshd.hk