

非洲生愛港棄美「回流」升學

史瓦濟蘭青年看好中國機遇 明年上京學普通話鋪路

香港文匯報訊（記者 黎恣）位於非洲南部的史瓦濟蘭王國（Kingdom of Swaziland），香港人對其認識甚少，但就有當地學生專程來港升學。現年21歲的土耳其裔Ilkay Olmez，在史瓦濟蘭土生土長，高中時來港就讀國際學校，短短數年已令他愛上這地方。原本完成A-Level後到美國升學，其間他回心轉意返港繼續學業，並升讀中大當代中國研究課程，成為該校唯一來自史瓦濟蘭的學生。他認為中國機遇處處，明年更會用半年時間到北京學習普通話，期望可深入了解中國文化，建立人際網絡，為未來創業鋪路。

Ilkay在17歲時跟隨家人來港探望親友，短短數天的行程已令他對香港留下深刻印象。他認為香港是個現代城市，有很多高樓大廈，加上交通及生活便捷，而且「有些英式建築，其風格與上世紀七八十年代的史瓦濟蘭十分相似」，這更令他萌生到港升學的念頭。

當時，哈羅香港國際學校將在同年正式開學，故家人就為他申請了入學，並升讀A-Level課程。

Ilkay在A-Level考獲全A後，離開了香港到美國波士頓升讀與商業相關的大學課程，但就學期間，發現自己對香港有情意結。在一個學期後，他再次來港，並以國際學生身份升讀中大的當代中國研究課程一年級。

他認為在香港，可從日常生活和學業當中，體驗中國語言和文化，因此選擇了「回流」香港繼續學業。

雖然曾在香港讀書，但他對中國文化未有深入了解，又不曾講和寫中文，為何會選讀中國研究呢？他表示，由於家人從商，而內地發展機遇處處，故他認為在港創業亦是個不錯的選擇；加上自己成長背景獨特，故他認為在中國發展亦有其優勢。

學中文困難 需心機時間

他入學將近一年，雖然課程內容以英語為主，不用面對語言不通的問題，但相比起本地學生，他卻要重頭開始認識中國歷史和文化，頗具挑戰性。

現時報讀的基礎普通話課程，他坦言學習中文十分困難，這與學習一般學科不同，「科目考試和測驗或可在前一晚臨急抱佛腳，但學語言就要花更多心機和時間。」今個暑假，他將會報讀校內額外的普通話課程以鞏固水平，並將在明年1月前往北京大學，接受為期半年的密集式普通話課程。

現時他的普通話水平仍屬起步階段，可簡單作自我介紹；而本地的普通話教師亦將他的名字Ilkay，寫成普通話拼音「Yikai」。

他認為，多溝通是學習語言的最好方法，到北京後，當地人未必能說流利英語，說話語速亦較快，故Ilkay認為這是個好機會，「迫我盡快學好普通話。」

除學普通話 亦可拓人脈

他期望完成短期課程後，提升其普通話水平之餘，亦可以拓闊眼界，以及建立人際網絡，為將來鋪路，「這個課程不止令我學到有關中國歷史、經濟和政策等方面的知識，同時有機會學到中文，對我來說可以有豐富的收穫。」

他強調自己十分珍惜和享受在港升學的機會，故會在學業上加倍努力。他又指，作為一個國際生，他認識了不少香港、內地以至來自世界各地的交流生，其中亦有不少人成為他的好朋友，因此令他對香港的感情倍增。

Ilkay是中大首位來自史瓦濟蘭的學生。黎恣攝



Ilkay認為香港可達度高，是個十分方便的現代城市，但他更愛擁有原始面貌的史瓦濟蘭。受訪者供圖

身在城市 心念自然

在史瓦濟蘭出生的Ilkay，雖然自數年前來香港升讀國際學校後，對這個現代城市結下不解緣，但他仍然十分懷念故鄉原始的一面。他建議有興趣到史瓦濟蘭的朋友，一定要到當地的原始森林觀賞野生動物，觀賞原始部落的喜慶活動，以及爬山欣賞當地自然風景。

Ilkay以往都在史瓦濟蘭首都和第二大城市、位於1,200米高海拔的墨巴本（Mbabane）生活。他表示，史瓦濟蘭最吸引之處，一定是其

自然的一面，有許多城市人未看過的景象，例如有許多野生動物的森林。除此之外，當地仍有不少原始部落，位置相對偏遠，「在首都開車3小時至5小時才能到達。」不過，由於部落可達度低，因此未有被現代文明所破壞，現時仍有族人以農耕維生，而族人繼續以土語「Siswati」作日常溝通語言。他續稱，有些部落會開放給遊客參觀，而每逢節日都有大型的慶祝活動，因此他建議遊人可以參與活動，深入了解史瓦濟蘭原始的一面。

記者 黎恣

培訓家長「守門人」防自殺

香港文匯報訊（記者 高鈺）防止學生自殺委員會昨日召開第四次會議，就關於家庭防止自殺工作進行討論。委員會主席葉兆輝指家庭在預防學生自殺扮演關鍵角色，委員認同需要加強家長教育，協助他們了解精神健康的重要及為家長提供「守門人」的訓練。委員會現正整理轄下各工作小組的建議，並將於本月底向教育局

提交進展報告，而最終報告預計於10月底提交。

就家庭方面如何預防學生自殺，葉兆輝指，委員會討論各相關措施，包括加強支援有需要的家庭、協助家長認識和應用「正向管教」、推廣多元出路的生涯規劃，以及鼓勵學校分享推動父母與子女正向溝通的經驗。

因應文憑試昨日放榜，葉兆輝又勉

勵應屆考生，指近年香港專上教育不斷發展，大學及專上教育學位數目與課程專業種類均有增加，為學生提供多元化出路。

他指出，無論考生成績如何，是升學或進入社會工作，都希望大家能抱正面樂觀態度，與家人、朋友及老師保持溝通，積極勇敢面對挑戰。

他又提醒家長，應給予子女支持和關心，讓他們有空間發展自己的興趣和潛能。

約40名來自10個國家及地區、13歲至19歲的少年畫家在本月10日起一連5天齊聚香港參加「國際青少年繪畫比賽2015/16」，於不同的著名古蹟及文藝景點舉行現場寫生，從中發掘香港國際大都會的悠久歷史文化。昨日比賽進入第三天，一眾少年畫家齊集灣仔利東街，在畫紙上表現灣仔的獨特魅力。大會供圖



從挫敗中成長

最近因工作關係接觸到不少雙待的年輕人，傾談的過程中發現，他們也許對未來的工作方向感到迷惘、對職業世界的涉獵不多，甚至對工作的認識也只有寥寥可數的數個工種，可是他們卻對未來的感情及家庭生活有許多的美好想像。

發掘獨特故事

青澀的他們在感情世界中奮不顧身的投入，收穫了不多，但也不算少的感情經歷。這些不多不少的經歷編寫了屬於他們的感情哲學，然而自詡身經百戰的他們，總是在問如何在感情中恰如其分地展現自己，好讓另一半能長久地留在他們的身邊，一起經營這個珍貴的新身份（男/女朋友、丈夫、太太等等）。

在漫長的人生旅途中，我們背負着不同的身份，這些身份除了責任以外，還伴隨着再一次自我發現及反思的機會。透過輔導，讓年輕人看見自己在新身份中展現的特質，於挫敗與成就間，發掘他們的獨特的故事。

新角度重演艱難時刻

是的，還包括挫敗。相對於視而不見，我們更相信它們是每一個成就的肥沃土壤，願意用新的角度重新演繹艱難的時刻，為它們賦予新的意義，帶動年輕人思考於生涯規劃中，感情、家庭生活及工作的比重如何定位。作為工作人員的筆者，經常也提醒自己，或許他們面對艱難時刻的處理方法並不是最理想，但以更寬廣的心及事件脈絡去理解，往往發現他們於當中的堅持及忍耐，怎能不被尊重對待？

■余心諾
賽馬會鼓掌·創你程計劃
基督教香港信義會
生涯規劃隊（新界西）

慢工出細活 中醫助培元

望聞問切、把脈斷症，中醫基本工序如像太極般慢慢圓轉，跟節奏急迫的都市，總是有點格格不入。是故很多人有感身體不適之時，多數都會選擇找西醫求診，以藥水與打針快速應對，務求藥到病除。

根治毛病 從循環入手

然而，動急則急應，動緩則緩通，有時表面病況不過是冰山一角。中醫師陳瑜明（MING 醫師）就表示，現代人欠缺耐性調理慢性疾病，苦為皮炎濕疹或氣管敏感鼻敏感等所害，若要徹底根治這些毛病，可能就需要從身體整個循環入手，這時，中醫那以慢打快的節奏，正好發揮所長。

MING 醫師選擇以中醫為職業，緣於單純想助人之心，期望透過自己專業來服務不同家庭，讓病者的身體狀況都得以平衡。「但每次遇上頑固病例奇難雜症，自己也會失卻了點平衡，被難題弄得大叫頭痛！這時就必須冷靜下來細心思考，找出合適的治療方案，閒時也要不斷進修相關醫療知識，來應付千變萬化的病例。」

心思細密 應付壓力

心思細密、冷靜謹慎及具耐性這些特質，

不管西醫還是中醫同樣適用，雖說是以慢打快固本培元，但中醫師同樣面對來自病者的壓力，緩緩壓力就成了他們的必修課，「每天都遇上不同的病人，確實並不是能把每個病人的身體毛病都妥善根治，氣餒有時難免，這時就要懂得調節自己心情。」

若說中醫是一門技藝，每個醫師都擁有其獨門絕活：針灸、煮藥、把脈等，而MING 醫師最擅長的是小兒推拿，以此傳統、安全而可靠的方法，改善小朋友身體毛病如夜啼、食慾不振、腹瀉便秘等。

獲旗紀念 珍惜信任

她憶述曾為一個家庭經濟有困難的小朋友義診：「起初那小朋友的體質和面色都很差，有萎黃（屬脾胃失調）問題，其父兄兒子身體漸差，顯得十分憂心。但經過細心調理後，病者身體及面色有明顯改善，營養吸收亦大大提升。」小朋友的爸爸為答謝MING 醫師，特意製作了一幅紀念旗送給她。

看似簡單的紀念品，但對MING 醫師來說已是極具意義，她很珍惜和病人及其家屬之間的信任關係，因為這點點滴滴，都鼓勵着她繼續帶着一顆仁心為更多病人服務。她希望能夠繼續把小兒推拿這治療繼續在市場上推廣，讓更多社會大眾能夠認識這治療方法。



鳴謝：陳瑜明（MING 醫師）@如意堂中醫診所
■撰文：賽馬會「鼓掌·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

告訴面試官：我適合這份工

在求職過程，當你收到公司通知邀請你面試，這已經代表該公司認為你是適合的人選，希望透過面對面的交流作進一步的了解，所以能夠在面試時突出自己，便能事半功倍。

了解自己 具體表達

不少大專院校，亦會為學生提供模擬面試訓練，由準備履歷表、自我介紹到如何應對面試官的問與答，都一應俱全，讓每個學生對面試有一定的基礎認識。不過，如何在短短的面試中出奇制勝，令面試官留下深刻印象，則是一大學問。

首先，應徵者先要了解自己，並要在自我介紹時，充分表達自己的強項、能力及專業知識，以顯示自己是適合人選。不少應徵者在面試時或會

提及自己興趣、喜歡的課外活動、有趣的學習經歷，請謹記要將這些經歷與應徵的工作崗位拉上關係，否則便予人不着邊際的感覺。記住，面試的目的是要告訴面試官，你有多適合這份工作。

仔細代表好態度

除了知識和能力，面試官亦期望透過會面，測試應徵者的工作態度。為面試作充足準備，顯示你重視這應徵機會，也是留下良好印象的方法之一。如面試中常觸及應徵者的工作背景，這時，若應徵者能清楚交待公司的業務範圍，以及曾經參與的工作計劃或項目，趁機顯示一下過去工作經驗能助你於未來崗位有所發揮，這便能顯示你面試前已作充分準備，以及對這份工作的興趣及熱誠，給人做事認真的感覺。

一般面試到最後時間，面試官也會詢問應徵者有沒

有問題發問，如果你真的沒有什麼問題，便不用刻意發問。即使發問問題，也不要問及年假、病假或者超時工作補償等員工福利，一來這方面資料在你受聘時於僱傭合約已清楚列明，毋須急於多問，二來這些問題容易引起誤會，予人未上班先求福利的印象。或許你可以嘗試發問：「我好想加入貴公司，請問公司對我的工作有什麼期望？」等問題以表示你積極的態度。切勿為問而問，不單未能加分，反被扣分。

妥善處理最後問題

面試是一個讓你在職場上推銷自己的機會，應該要把握機會，告訴面試官，你便是他們的適合人選。

■梁璟瓊
學生發展學科辦事處高級項目主任
職業訓練局

