



■有調查發現，40.5%高小學生參與課餘活動自由度由父母主導。

資料圖片

家長狂報興趣班 子女受壓「谷爆」

— 今日香港 —

香港這個生活節奏急促的都市，令人時刻活在壓力之下，情緒病更漸漸成為都市病，就連在求學的中小學生，也被興趣班、補習班、公開試等壓得喘不過氣。有教育界人士認為，學生的餘暇生活應由學生自決，如果家長、教師過分控制學生的選擇，恐怕會招致壓力爆煲。「餘暇」代表在放鬆心情下進行的活動，家長應該珍惜與子女一起共享天倫之樂。

■林曦彤 特約資深通識科作者

個人成長與人際關係+今日香港+公共衛生

1. 細閱以下資料：

資料A：香港中小學生精神健康調查

表一：12項精神健康計分指標	
1	能否集中精神
2	因擔憂而失眠
3	是否感到情緒低落
4	有沒有自信
5	覺得有沒有能力作出決定
6	有沒有精神壓力
7	是否享受生活
8	能否克服困難
9	覺得自己是否一個有價值的人
10	曾覺得不快樂
11	自己處事有沒有用
12	整體而言，覺得自己是否開心

■資料來源：綜合各大大地報刊

表二：中小學生精神健康欠佳	
項目	精神健康分數#
學生對餘暇生活不滿意	4.9至5.5
學生對參與課餘活動的自由度不滿意	6.6至6.7
每天做功課時間達4小時以上	5.3

#註：精神健康分數為0分至12分，4分或以上屬需要關注水平。

■資料來源：綜合各大大地報刊

表三：中小學生功課和補習情況#	
參與補習人數比例：67.6%	
每周補習時間：平均5.6小時	
每天做功課時間：平均2.4小時	
參與課餘活動自由度：40.5%父母主導、47.6%自己主導、13.9%學校或老師主導	

#註：受訪高小學生340名，中學生676名，總數1,016人。

■資料來源：綜合各大大地報刊

資料B：香港名校「保成績10招」

- 每天課堂完結後便即堂測驗，不通過就要留堂。
- 升上中四後，老師在課堂只顧操練試卷，不教書。
- 即使考試全科合格，名次在最後10名也要留級。
- 經常要求成績不夠「標青」的學生退修，以免影響學校的公開試成績。
- 派試卷時，要求學生估計分數，高估會被責「為什麼你覺得會合格？」甚至質問「你有沒有想過轉校？」
- 上課被老師發現與同學交談，會被要求自評上課表現及寫道歉信。
- 為保精英班成績，若被普通班成績追及，老師會以「拉水平線」的方式令普通班學生被扣分，避免兩班分數看齊。
- 經常比較精英班與普通班學生成績，嘲笑普通班學生為「垃圾」，即使畢業也是「廢人一個」；對普通班學生明言「不想上課的，可以坐到最後一排座位」，遲交功課也不理。
- 上課漏帶課本要扣分；精英班學生上課時，要將該堂課本整齊放好在左上角位置。
- 精英班最多只可參加3項課外活動；社交也干涉，若發現與同學逛街也會遭受訓話，並向家長施壓，指其他同學會帶壞其子女。

■資料來源：綜合各大大地報刊

想一想

(a) 參考資料A，試解釋3項導致香港中小學生精神健康欠佳的因素。

(b) 參考資料B，你認為香港名校「保成績」的做法會對學生的成長與學習造成什麼影響？試加以解釋。

個人成長與人際關係+今日香港+公共衛生

2. 細閱以下資料：

資料A：香港某社區舉辦健康活動資料

活動	內容
巡迴展覽	在區內屋邨和屋苑舉辦健康飲食資訊巡迴展覽。11,000人參與。成功為500名區內居民完成問卷調查，當中50%受訪人士參觀展覽後對健康飲食有基本認識。
講座	在區內會堂舉行兩場講座，由醫護人員和營養師向預先報名的參加者，講解健康飲食知識。400人參與。參加者對講座內容深感興趣，並踴躍發問。90%的參加者認為醫護人員的講解令他們對健康飲食有更深入的認識。
健康嘉年華	主辦機構在區內遊樂場舉辦一場嘉年華，以不同的活動和遊戲宣傳及推廣健康飲食資訊。5,000人參與。成功向參與者推廣健康飲食的訊息。
派發單張	向區內屋邨和屋苑以投遞信箱的方式，向全體住戶派發健康飲食資訊單張。80,000人參與。個別住戶表示單張內的健康飲食資訊對他們有用。

■資料來源：綜合各大大地報刊

資料B：香港某體育團體宣傳運動好處口號

- 廣結同好朋友，提高相處技巧，學習團體合作。
- 強健骨骼肌肉，預防骨質疏鬆。
- 防止身體過胖，維持適當體重。
- 促進肌肉關節柔軟性及活動範圍，使動作更靈敏及防止受傷。
- 紓緩功課壓力，促進心理健康。
- 促進血液循環，增強心肺功能。
- 家人齊做運動，加強家庭連繫。
- 減低日後患上慢性疾病，如糖尿病、心臟病、高血壓等的機會。

■資料來源：綜合各大大地報刊

資料C：財政司司長網誌文章《體育經濟學》節錄

香港人很熟悉英超聯賽，據統計在上一個球季，英超球隊的總收入就高達破紀錄的34億鎊（約377億港元），稅前盈利也達到13億港元。早前贏得聯賽冠軍的李斯特城，童話般勝利背後不僅是歷史性的成就和傳頌一時的勵志故事，當中更是大有經濟意義。據英國媒體報道，估計李斯特城從賽事獎金、門票收益、廣告贊助以及下季參與歐洲賽事的出場費等，可以得到1.5億鎊（16.6億港元）的收入。李斯特城這個英國中部小城也得到千金難買的宣傳機會，數以百萬計

的海外球迷從此認識了這個地方，當地民眾對社區的歸屬感和凝聚力，價值更是難以計量。

誠然，香港是相對細小的市場，很多體育賽事基於觀眾群較小以致較難產生可觀的商業效益，成為了體育產業發展的瓶頸。

然而，以本地拳手、「神奇小子」曹星如的故事為例，即使從小規模開始，也能慢慢發展出一個可持續的商業模式，而整條產業鏈的起點，一定是要先有優秀的運動員。

■資料來源：財政司司長網誌

想一想

(a) 參考資料A和B，有人認為「健康活動在香港被忽視，政府的責任最大。」，你是否同意這說法？試加以解釋。

(b) 參考資料C，香港要發展體育產業應具備哪些條件？試舉出3項，並加以解釋。



■要建立體育產業鏈，首先要有優秀運動員。圖為「神奇小子」曹星如。 資料圖片

個人成長與人際關係+今日香港

3. 細閱以下資料：

資料A：朋輩對青少年消費抉擇影響力比較

表一			
項目	從不/很少	間中	經常/幾乎每次
1. 我會留意一些親密的朋友，看看他們買些什麼。	21%	36%	43%
2. 我會留意一些比我有錢的朋友，看看他們買些什麼。	59%	28%	13%
3. 我會留意一些我喜歡的明星和歌星，看看他們買些什麼。	65%	24%	11%

■資料來源：綜合各大大地報刊

資料B：有關青少年消費模式評論

香港生活素質的提升令青少年更容易擁有資訊科技產品，以獲得消費資訊，增加了青少年炫耀性消費的傾向。由於青少年生活素質的提升，他們能通過不同渠道更易接觸不同的商品資訊。廣告中植入很多

消費訊息，如高消費是身份象徵等，影響青少年的價值觀。

有人認為，物質充裕，令家長多以物質作為回饋青少年的表現，鼓吹了錯誤的價值觀，造成過度消費。社會富裕，人們的生活素質不斷提升，社會上大部分家庭都能提供豐足的物質生活給下一代，加上部分家長欠缺正確的家庭培育方法，不斷滿足子女對物質生活的訴求，結果讓青少年養成錯誤的金錢管理態度。

■資料來源：綜合各大大地報刊



■廣告是影響青少年消費觀念的源頭之一。 資料圖片

表二

項目	不同意	中立	同意
1. 如果我要買不大熟悉的產品，我多數會先問朋友。	11%	22%	67%
2. 我通常找朋友幫我選擇最好的產品。	24%	40%	36%
3. 決定買什麼品牌之前，我通常會留意朋友買/用什麼。	38%	30%	32%
4. 我很希望我的朋友喜歡我買的產品和品牌。	22%	34%	44%
5. 我想知道買哪些產品和品牌，能夠令我在朋友心目中有好印象。	41%	34%	25%
6. 我只會買那些我的朋友會接受的產品和品牌。	59%	28%	13%

■資料來源：綜合各大大地報刊

想一想

(a) 參考資料A，有人認為「在青少年的消費抉擇中，朋輩的影響力比藝人偶像更為深遠。」，你是否同意這說法？試加以解釋。

(b) 參考資料B，「青少年的過度消費模式，其根源在於父母沒有授予適當的理財技能。」，你在什麼程度上同意這說法？試加以解釋。

總結

學校教育要求學生在「德、智、體、群、美」五育發展，而事實上，運動、體育往往被忽視。學生體質下降之餘，也可能導致未來社會醫療開支上升。有調查發現，近四成中學生不做運動，而且年級愈高情況愈嚴重。

有學者認為，學生容易從「運動」二字聯想到「辛苦」、「難做」和「累」等負面感覺。

現今社會資訊科技發達，學生經常把大多數時間花於上網，有的甚至未能平衡上網和休息的時間，令個人精神體力欠佳；甚至過度消費，為的只是個人的喜好和感受，而缺乏理性的理財、消費抉擇。

延伸閱讀

- 《四成中學生現抑鬱徵狀》，香港《文匯報》，2016年8月29日，<http://paper.wenweipo.com/2016/08/29/HK1608290058.htm>
- 《肥胖超重比率 小學降中學升》，香港《文匯報》，2016年10月12日，<http://paper.wenweipo.com/2016/10/12/ED1610120004.htm>
- 《劉翔：學生應每天鍛煉一小時》，文匯網，2016年3月6日，<http://news.wenweipo.com/2016/03/06/IN1603060008.htm>