

四成港生每星期都爆發情緒問題

起碼一次緊張易怒心情低落 自評生活滿意度遜國際平均值

香港學界過去兩年接連遭受黑暴與疫情打擊，學童身心靈狀況值得社會關注。中文大學首次參與由世衛統籌、每四年一度的國際研究「學童身心靈健康評估計劃」(HBSC)，以評估小六至中三學生的身心狀況。研究發現，以10分計港生生活滿意度只有不足7分，明顯低於7.8分國際平均值，更有四成人每星期出現最少一次緊張、心情低落、易怒或脾氣暴躁等情緒問題。研究負責人指，調查顯示家庭溝通與支援，跟學生的身心健康關係密切，建議家長多跟子女一起運動，既可促進身體健康，亦可加深彼此溝通，相得益彰。

●香港文匯報記者 姜嘉軒



●中大發現，香港學生的身心健康狀況遜於國際水平，情況令人關注。圖左起：中大青年研究中心教授馮應謙、何瑞珠、李穎俊。香港文匯報記者攝

HBSC旨在評估11歲、13歲及15歲學生的健康行為、幸福感，以及家庭與社會環境等影響因素，並比較各地青少年身心健康狀況，現有40多個國家和地區參加。中大教育研究所「香港學生能力國際評估中心」(HKCISA中心)及香港亞太研究所青年研究中心於2020年6月至12月期間，以隨機抽樣方式，邀請了就讀於21間小學及19間中學，共5,307名小六、中一及中三學生參與問卷調查，結果於昨日公布。

4%人自評健康「差」 高國際逾倍

調查顯示，港生生活滿意度平均值僅6.97分，低於HBSC平均值7.8分。其中，學生自評對目前生活非常滿意(9-10分)的只有18%，只為HBSC平均(36%)的一半。

此外，港生自評健康狀態為「極好」的亦只有16%，遠低於HBSC的36%；而自評健康「一般」及「差」的分別有32%及4%，較國際平均(12%及2%)高出逾一倍。

此外，調查發現約四成港生每星期最少一次感到緊張、心情低落、易怒或脾氣暴躁，另約三成一星期最少一次難以入睡；而每星期至少一次頭痛、胃痛、背痛和感到頭暈眼花的約有14%至18%。

與HBSC相比，香港學生出現身體症狀的情況較少，但出現情緒問題明顯較

多，尤其在心情低落方面較為嚴重。中大HKCISA中心總監何瑞珠表示，調查顯示港生的生活滿意度及自評健康狀態，均隨年齡上升而下降，身體及情緒症狀則會隨年齡上升而增加，相信跟高年級課業繁重、選科升高中等壓力增加有關。

與家人愈多溝通 身心愈健康

中大青年研究中心教授李穎俊續指，調查亦反映家庭溝通與支援跟學生身心健康關係密切，容易與父母交談以及家庭支援水平愈高的學生，生活滿意度及自評健康狀態都較高，身體和情緒問題亦較少。不過不少受訪學生亦直言，覺得跟父親和母親交談屬「困難」或「非常困難」。

「香港父母較多長時間工作，教育子女或交由工人或長輩……但其實晚上一家人食飯時間是相當重要」，李穎俊強調，親子溝通是孩子身心健康的關鍵。另一方面，調查亦顯示一星期三日、每天最少60分鐘的運動，有助改善學童身心狀態，惟逾六成學生未能做到，更有兩成人完全不運動。

為此她建議可將運動與親子溝通結合，家長多跟子女一起行山、打球，於過程間促進溝通，有助孩子建立健康身心。調查同時建議政府應增撥學校社工與教育心理學家等支援，應付疫下學生的身心健康問題。

澳辦「漢語英雄」知識賽 賀中共成立百年



●濠江中學附屬英才學校獲得中學組冠軍。主辦方供图

香港文匯報訊(記者 凌希環 澳門報道)為慶祝中國共產黨成立100周年，澳門青少年教育促進會主辦第四屆新濠盃「漢語英雄」澳門青少年漢語知識大賽，活動於本月5日起一連兩日在新濠影匯澳門電競館順利舉行。14支中小學隊伍在現場比賽中各展所長，最後中學組濠江中學附屬英才學校、小學組培正中學隊伍奪得本屆「漢語英雄」榮譽。中學組鏡平學校、小學組濠江中學附屬英才學校獲得亞軍；取得季軍的是中學組羅撒女子中學中文部、小學組濠江中學附屬小學。冠軍季軍的中小學隊伍師生將獲邀參與北京遊學團，親身感受祖國首都燦爛多彩的傳統文化。

三甲師生將獲邀赴京遊學

項目製作人吳靖表示，第四屆新濠盃「漢語

英雄」由4月開始啟動，對象是澳門68間中小學校約1.3萬名學生，其中14間中小學校代表隊通過初選進入現場比賽環節，並以競答的形式進行，題目廣泛結合中國的歷史、文化、地理、藝術知識，綜合考量參賽隊伍在詩詞、古文、成語等方面的聽、說、讀、寫水平，以及臨場應對能力和團隊配合。

總顧問李沛霖表示，各隊伍賽前準備充分，賽時反應靈活、冷靜應對，又勉勵澳門青少年學生及青年教師繼續努力，為傳承和發揚中華傳統文化貢獻自己的力量。

澳門青少年教育促進會會長陳群頌表示，很高興看到全澳各中小學積極參與這項活動，作為中國人，學好漢語知識可以更好地了解博大精深的中華傳統文化，同時對青少年個人修養的提高及增強對祖國認識都有極大的益處。



●教育局推出全新的「家長教育活動資訊站」網頁截圖

香港文匯報訊(記者 高鈺)家長教育是近年熱話，父母能掌握正確恰當的育兒態度、知識和技巧，對年輕一代健康快樂成長至關重要。教育局昨日於「家長智Net」家長教育網頁推出全新的「家長教育活動資訊站」，為中小幼家長提供一站式的教育課程及活動資訊，幫助他們做個好家長。

教育局發言人指，新的活動資訊站提供由政府機構及專上院校舉辦的各類家長教育課程及活動資料，內容定期更新，家長可透過分類功能選取活動地區、活動類型、活動對象及主辦機構等揀選合適課程或活動。

發言人又表示，「家長智Net」網頁亦會持續優化內容，幫助家長獲得親子關係、品格培養、管教子女及家長情緒管理等資訊，同時提供多元化的家長教育短片和文章，包括專家和學者的建議、家長和校長經驗分享等，支援學童身心發展。有關詳情，可參閱「家長智Net」(www.parent.edu.hk)。

教局推資訊站教做好家長

團結基金建電子平台講好中國故事

香港文匯報訊(記者 高鈺)國情教育是當前香港社會關注焦點，團結香港基金旗下中華學社，正籌備創立全新的「當代中國(Our China Story)」線上多媒體電子平台，以全新的多元化視角介紹當代中國發展，說好中國故事，幫助青年學生、各階層人士以至全球華人認識處於百年變局的中國發展機遇。

「當代中國」網站提供全方位、多元化的中國新聞熱點和政經分析，以及具啟發性和趣味性的中國人情世事和社會文化訊息，讓讀者掌握國家最新潮流脈搏，認識處於百年變局的中國發展機遇，並弘揚中華傳統，以煥發其家國情懷。網站將於本月中正式推出，詳情可參閱<https://www.ourchinastory.com/>。



●「當代中國」網站平台截圖

《橋》(節錄)

作者：深圳大學 關咏方

【編者按】今年是中國共產黨建黨100周年，中聯辦深圳聯絡部、深圳大學、深圳市青聯、深圳市學聯共同組織了「國家記憶：港澳青年學生看百年港澳發展與國家變遷」徵文比賽，主辦方共選取了40多篇作品入圍，並將於稍後舉行頒獎典禮。香港文匯報特別節錄選登當中多篇優秀作品，向讀者展示港青筆下的兩地故事，為香港青年的國家記憶保留珍貴記錄。

「不管你是香港人還是深圳人，反正在兩地跑就能親身親歷，感受到兩地的发展和文化的，你多點過羅湖橋就懂了。」父親的話一直烙印在我的腦海中。年少的我，帶著求知的心，穿梭在連接港深兩地的羅湖橋。
出生地深圳，生活也在深圳，但我中小學校園生活皆在香港。我的身份是「跨境學童」。
為歸屬尋答案 父囑多兩地走
我早上還在羅湖口岸休閑地咬着一口豆沙包，中午隨着學校參觀隊伍在沙田大會堂觀看粵劇表演或者在長沙灣參加演講比賽，傍晚回家坐車又遭遇深圳下班高峰

期，被迫在國貿區域堵上了大半個小時，這便是我日常生活的軌跡。
每天穿過羅湖橋的同時，也在想着我是哪裏人，想為歸屬感尋求答案，於是我問起父親關於祖輩是怎麼從廣東來到香港的。原來在抗日時期，祖輩們暫時南下香港避風頭，他們每天都盼着歸家，終於等到抗戰勝利便回歸故土。上世紀六七十年代，香港工業發達，需要大量的勞動力與技術，爺祖輩們再次舉家南下香港謀生，當時父親隨爺爺和太爺爺南下，從此定居香港。
「八十年代內地改革開放，許多香港公司都回內地設廠。我1988年被老闆派去深圳和東莞工作，以前東莞是一條小村，深圳市好像只有羅湖才算市區，其他地方還是荒蕪一片。之後就在深圳遇見你

媽……」說到此處，爸爸的嘴角露出溫暖、得意的微笑。「我親眼見證內地發展起來，特別是深圳。1997年，香港回歸，當時我坐在電視前看着回歸直播，看着英國國旗下降，中國國旗在旗杆升起，然後就是解放軍進駐香港，正式回歸中國，簡直百年一遇，見證歷史！」
父親在沙發挨着：「2003年，沙土病毒把香港弄得很慘，經濟蕭條，後來中央政府幫香港推出港澳個人遊，香港的經濟又恢復起來。」最後，父親意味深長地說：「不管你是香港人還是深圳人，反正在兩地跑就是能親身親歷，感受到兩地的發展和文化，你多點過羅湖橋就懂了。」
深港發展是榮耀與驕傲
我默默點了點頭，心裏想着與其糾結是深

圳人還是香港人，不如以見證者的身份，將兩座城市的繁榮與發展都盡收眼底。深圳或香港的發展，對我來說，都是榮耀與驕傲。
2018年，我見證了西九龍站和港珠澳大橋的啟用。大橋連接香港、澳門與珠海，我們幾個年輕人趁假期坐着穿梭巴士，經港珠澳大橋前往澳門。我坐在靠窗的位置，目不轉睛地望向窗外風景，一路風光旖旎，數為觀止。一個小時後便已抵達澳門，我們不禁讚歎果真是「大橋」風範！身邊的朋友更滿懷豪情地說：「畢業後就去大灣區。」
2019年的香港，卻是最讓我寒心和陌生的香港。曾在世界最安全城市排行榜上名列前茅，如今卻是一群人拿着鐵棍破壞公共設施、攻擊無辜市民、傷害維護法治的警察，甚至扔汽油彈……當時旺角、銅鑼灣、尖沙咀頓時成為危險的代名詞。網絡鋪天蓋地的言論，冷嘲熱諷着香港年輕人，那段時間，我不停地想擺脫「香港年輕人」這個標籤。
2019年9月，我選擇從香港到深圳升學。當有人問起我是香港青年嗎，我會大方承認：「對的，我來自中國香港。」有

人問我：「香港青年是不是都對內地有偏見？」我堅定地回答：「那只是一部分偏激的人，很多香港青年是很友善的。」
化身兩地青年「心靈之橋」
有一次，我與內地朋友喝着奶茶，我問他們：「你知道香港茶餐廳嗎？」他們充滿好奇，很認真地聽着我介紹，「教你們幾句港式粵語。」他們對學習粵語也有很大的興趣，我告訴他們：「有機會一定要來香港！」想起那時候在香港，我也時常與同學談起內地的文化，分享風靡內地的辣條，「喜茶」和「海底撈」常常掛在我們的嘴邊，他們盼望着深圳之旅。如今有空閒，我也會和他們分享我在內地大學的日常。
站在深圳，遠眺着香港，我又想起了父親的那句話「你多點過羅湖橋就懂了。」如今的我，時常懷念年少時穿梭羅湖橋的身影，帶着回憶和大灣區的夢想，去穿越橫跨滄海的港珠澳大橋，在騰飛的大灣區追夢圓夢。更重要的是，我也變成了一座橋，是兩地青年的「心靈之橋」。
(小題為編輯所加)