

名校生壓力大患厭食 明白享受過程更重要



傑出學生獎 3男6女在400多名學生中脫穎而出，昨日獲頒傑出學生獎，葉淑天（後排左一）成功走出厭食症陰霾，認為調整個人心態最重要；孫子晴（後排左四）曾是學校反直資的中堅，認為不應放棄爭取公義。（蘇智鑫攝）

【明報專訊】青苗基金昨公布第31屆傑出學生選舉結果，3男6女在400多名學生中脫穎而出，成為今屆傑出學生。有傳統名校生自言自我要求高，因抵受不住壓力患上厭食症，半年內輕了近20磅，健康響起嚴重警號，令她明白到結果並非最重要，享受過程才可獲益良多。

追求完美「覺得食嘢嘅時間」

自小已是羽毛球運動健將的聖保祿學校中五生葉淑天是今屆傑出學生之一，她小四起加入香港體育學院受訓，曾代表香港到日本參賽，淑天自覺是完美主義者，學業、體育方面都要做到最好，中一下學期要兼顧學業及運動，壓力纏繞，即使已科科考獲90分仍不滿意，會埋怨自己為何失分，不斷逼自己改善，「當時只係覺得食嘢好嘅時間，不如拎時間溫書同打波好過」，最終令她患上厭食症。

半年內輕了近20磅的淑天兩度入院治療，「當時見到自己鍾意食嘅甜品都驚」，亦因而連羽毛球也要放棄，曾與朋友報名參加雙打比賽，但因病不能踏足羽毛球場，她感到不甘心，開始反

思自己的態度，調節心態。她了解到成績、比賽結果並非最重要，重要的是享受與隊友一起練習、比賽的過程，逐漸走出陰霾。她說，現時即使比賽落敗，但能夠與高手切磋球技，看到自己有進步，已感到十分滿足。

傑出學生選舉除了考核學生一般學科知識，亦會考驗他們的時事觸覺，另一傑出學生、聖士提反女子中學中五生孫子晴主動在簡介中提到，有港人將家庭和社會問題置之不理，但有人願意為社會發聲，卻被看成暴徒，認為若老一輩不斷反對和攻擊，年輕人難以繼續堅持下去。

學生反直資爭公義

孫子晴接受訪問講出自身經歷，她說，中二時曾是學校中反直資的中堅，當時校內曾有人警告她，若再參加「學校唔會再畀機會你」，但她表明要爭取公義，不希望教育成為「價錢牌」，沒有想過放棄，現時學校已停止轉直資，她亦擔任學生會主席，「事實證明係可以打動到人」，她笑稱現在已沒有當年的勇氣，但從未後悔過當時的行動。