

# 疫下運動不足 復課倡「追落後」

## 學童視力變差生活欠規律 需培養健康習慣

疫情期间暂停面授课堂，令学生身心健康大受衝擊，影響不淺。香港初等教育研究學會（初研）昨公布最新研究顯示，多達八成幼稚園及小學家長和教師都認同，學童疫下觀看視頻/電視、玩電子遊戲大增，六至七成人指孩子眼睛因用電腦時間多了而受影響，並期望隨着校園復常能改善學生運動和生活習慣。初研表示，全日制課堂恢復在即，建議學校應善用時機優化時間表，為幼小學童運動量不足及健康狀況「追落後」，同時亦要推動家長教育，鼓勵以身作則多做親子運動，培養健康生活習慣。



■小朋友增加運動量對健康有利。

■學童學習射箭，導師在旁指導。

初研在去年10至12月期間以「幼小學童的運動習慣與健康生活」為題進行研究，訪問了約1,400名幼稚園及小學生家長，以及200多名幼稚園及小學教師。除了使用電子屏幕增加令學童視力變差外，亦有八成教師認為學生疫下生活習慣變得欠規律，約一半人認為幼童社交能力變弱。

### 六成人冀增支援 助培養多做運動

整體來說，大多數教師和家長都認同，體育運動對學童身體、大腦以至情緒的益處，逾半人期望回復全日制面授課程後，能改善學生運動和生活習慣。針對學校可以在課堂內外可做的健康生活優化措施，七成教師認為，不管是否有疫情，亦應落實課程要求為學生提供體育活動，增

加運動機會；六成人期望政府提供更多支援，幫助培養學童運動習慣。

身兼初研主席的保良局黃永樹小學校長陳瑞良表示，學童在回復面授課堂後的體能一定比以往差，故學校應推出更多體育活動給學生，如校方有推行跨學科體育活動，小二學生將以班際形式學跳舞並於結業禮進行表演；小五學生則練習跑圈，並在開始前先為學生定下需完成的距離。

初研建議，小學應提升體育運動課時，並舉辦家長運動日和聯校體育活動等；校方可善用恢復全日制面授的時機，優化時間表組織多元化體育活動，為學童運動量不足及健康狀況「追落後」；並鼓勵家長以身作則及多做親子運動，以家校合作模式建立學童運動習慣等。初研又提到，教育局應鼓勵學界引入體育運動導師

包括體適能教練，及增加幼稚園教師的體育專業培訓，長遠亦應全面檢討幼小學校體育科不呈分等政策安排。



■團體鼓勵家長以身作則，多做親子運動。

## 香港招商重點應轉向歐美以外



臺灣區  
視野

陳文鴻  
珠研究  
海研究所  
所長  
一帶  
一路

香港防疫放寬，與內地大致同步，對經濟的作用短期未必有大改善，但至少對市場心理有幫助，特別是人民幣匯率上升和A股的股價上揚，反映出國內外投資者的信心改善。市場的興旺可以帶來投資和消費的逐步增長。不過，國際經濟形勢不穩定，國際貨幣組織估計今年全球有三分之一國家會陷入衰退。國際間差異擴大，也會形成對全球市場的不利變化。香港的關鍵是中國內地的經濟能否復甦，在復甦後重振經濟，抑或是受美國西方的壓力而陷入增長的困境。

以內地最近政策來看，提振經濟是主要工作重點，相信經濟能很快從低增長中恢復過來。問題是美國聯手西方各國會怎樣進一步壓迫中國，「制裁」相信只加不減，脫鉤的舉措也會加快。不

過，美國也大有可能在中國復常之後逆轉貨幣政策，再次放寬貨幣供應來刺激經濟，用經濟增長來與中國競爭。中國便大可乘此機會進一步擴大出口，拉動內地生產與投資。美國若扭轉現時貨幣緊縮政策，從美元加息到減息，全球亦可因此喘息，香港亦大可藉中國內地出口增加來恢復本地經濟增長。美國在今年什麼時候扭轉美元加息勢頭便屬關鍵。早一些時間扭轉，香港便可早一些恢復對美的轉口和相關的服務。

香港還可以做的是積極利用國際新形勢，擴大國際化方向與範圍，把招商引資和招商上市的重心加快轉移至非歐美的國家，用以抵消美國和西方現有可能增加的對華對港的排斥與制裁，也可迎接非歐美國家今後發展帶來的巨大商機。

## 笨賊劫女護士銀包 警1粒鐘拉人

將軍澳發生行劫案。一名匪徒前晚深夜10時許在靈實醫院附近行人隧道，從後箍頸搶劫一名剛下班的女護士，掠走腕錶及載有銀行卡和少量現金的手袋慌忙逃去，失物總值3,700元。警方其後接獲女事主報案，派員到場調查及搜索，期間檢獲匪徒遺下的銀包，內有身份證等個人資料成重要線索。將軍澳警區特遣隊人員在晚上11時50分，根據資料到將軍澳區一目標單位搜查，拘捕報稱任職貨車司機的34歲李姓男子，並檢獲犯案時所穿衣服等證物。

### 案發行人隧道人跡罕至

據了解，遇劫53歲女護士任職靈實路8號靈實醫院。將軍澳警區刑事調查隊督察黎達程昨表示，案發行人隧道現場相對人跡罕至，相信案件屬單一事

香港昨日新增9,379宗新冠病毒確診個案，是上月7日以來首次下降至萬宗以下水平，亦是去年11月30日以來低位。因應內地和澳門已對新冠病毒確診者取消隔離令，特區政府專家顧問、香港大學醫學院內科學系臨床教授孔繁毅昨於電台節目表示，推算有約500萬名香港市民曾感染新冠病毒，香港已有很高混合免疫力，取消確診者隔離令的時機已成熟，不會對公共醫療產生太大壓力，促請特區政府盡快取消隔離令，今後市民感染新冠如感染一般流感，發燒就在家休息，退燒可正常上班，以騰出更多公共醫療資源。

孔繁毅解釋，混合免疫力由曾經感染新冠加上打齊新冠疫苗構成。曾經感染獲得免疫力更重要和持久，因為會在上呼吸道產生抗體，抗感染力更強。另外，由於香港混合免疫力很高，因此專家組不建議政府推行全民打第4針疫苗。但他建議長者打3針半年後，應盡快接種復必泰二價疫苗，因為有研究證明，復必泰mRNA疫苗較傳統滅活疫苗有更高綜合抗體，保護性更強，而二價疫苗對Omicron有更廣泛抵抗力。長者和長期病患，今後可能將如流感疫苗一樣，在每年入冬時接種新冠疫苗加強劑。

至於復常通關對香港疫情產生的風險，孔繁毅表示不擔心，因為入境香港人士都已經證明是核酸檢測陰性，輸入疫情風險低。由於內地目前仍處於疫情高發期，他贊成復常通關初期仍需核酸檢測，但再過一兩周若香港疫情進一步回落，對公共醫療壓力下降，可以考慮放寬，或用快測替代核酸檢測，或者直接取消相關檢測。



■靈實醫院附近一條行人隧道相當僻靜。