

# 理大倡全港一校一護士

## 研究發現護士駐校提升學生飲食素質

【本報訊】目前全港只有約一百間特殊學校、私立及國際學校設有駐校護士，為提高學童衛生和健康飲食意識，香港理工大學醫療及社會科學院及護理學院撥款三十萬元，於〇六年起在一間公營小學設置駐校護士及跟進研究。結果發現，駐校護士有助改善學童飲食習慣，其中不喜歡吃蔬菜的學生由三成半大減至百分之四。理大建議將駐校護士計劃，擴展至全港所有小學。

理大護理學院撥款三十萬元作為期兩年的研究，在〇六／〇七學年聘任了一位駐校護士於仁濟醫院趙曾學齡小學，其後一年作跟進研究，並分別在計劃開展前後，訪問了校內近三百名學生家長，以評估參與駐校護士計劃的學童在飲食、生活模式、體能活動各方面的自我效能。

### 二年前開始研究

研究發現，學童飲食習慣及運動次數均有改善，其中不喜歡吃蔬菜的學生由三成半大幅降低至百分之四，而定期飲用奶類製品的學生則由二成七增加至七成八，每天吃零食的學生由三成，下跌一半至一成六。此外，學童的運動量亦明顯增加，每周做三次運動的比率由四成三大增至七成七。懂得紓緩壓力的學童亦由四成，增加一倍至八成。

### 學生吃零食下降

護理學院助理教授李麗棠表示：駐校護士除負責學童的心理健康、壓力問題、受傷和派發藥物外，亦教導學童衛生和均衡飲食的重要。如近期學校出現多宗疑傳染病個案，駐校護士能發揮作用，提醒學生注重衛生，如勤洗手及保持空氣流通。她表示，駐校護士以生活化的方式教導同學，有助提高學童的健康意識，希望全港小學均可「一校一校護」。



駐校護士除負責處理學童意外受傷和派發藥物外，亦會教導學童衛生、預防疾病，以及均衡飲食的重要（本報攝）

### 參加計劃後學童飲食及運動比率

	計劃前	計劃後
不喜歡吃蔬菜	35.2%	4.2%
每天吃不健康零食	29.9%	16.6%
飲用或食用奶類製品	26.9%	78%
每天飲食均衡	41.9%	82.3%
每星期三次運動	43%	77.3%

資料來源：理工大學護理學院

她亦提到，現時不少大學生的健康意識，甚至不及小學生，建議由小培養學生的健康教育。

### 健康意識提高了

就讀仁濟醫院趙曾學齡小學六年級的陳嘉晉表示，駐校護士提高了自己的健康意識，如多做運動及均衡飲食，回到家中亦會提醒父母煮菜盡量少油少鹽，以及多吃水果等；此外，如遇到學習壓力，亦可找駐校護士傾訴。



謝菁希望盡快融入本港生活，學成後返家鄉四川懸壺濟世（本報攝）

# 川學生來港學醫立志救人

【本報訊】記者鍾燕冠報道：自「五一二」四川大地震後，各界紛紛向災區伸出援手，本港院校更延遲在當地的入學試，讓受災學生可入讀心儀學系。今年香港大學、理工大學及中文大學，合共錄取三十二名四川學生，頒發逾百萬元的獎學金予他們。有就讀中醫學系的四川學生立志懸壺濟世，協助災民走出地震陰霾。

今年約有一千四百名內地生被香港高校錄取，雖從報考人數看，「港校熱」有下降趨勢，但取錄內地生的院校均認為，今年的內地生質素很好，其中不乏內地高考總分或單科「狀元」，港大及中大分別錄取了二百六十二人和二百五十四人。港大特別在成都為災區學生舉行一場特別面試，結果有四名學生獲得取錄，他們在港修讀期間，每人每年可獲五萬或十四萬元獎學金。

今年取錄了二百一十八名內地生的理大，其中十二人來自四川，該校頒授獎學金予約一百二十位新生當中，包括四十八名在高考取得優異成績，以及八名四川學生。而中大亦錄取十六名四川學生，其中三人來自地震災區，有六人獲獎

學金資助，除免學費外，每人每年可獲四萬五千元生活及學習津貼。

浸會大學也取錄一批四川學生。剛由四川抵港的謝蕾，本月入讀中醫學系，她憶述地震發生時仍猶有餘悸，「震央汶川距離家鄉綿陽只有三十公里，我當時正在上課，突然感到猛烈晃動和頭暈，還聽到有人不停呼叫求救，真沒想到會發生這麼嚴重的災難。」幸好大樓沒有倒塌，她與一眾師生即往外逃生，幸而身上只受輕傷，但有同學在地震中失去至親，她亦深感難過。

為了協助救援工作，謝蕾參加了當地的義工組織，主動為災民送上醫療物資、衣服，並為他們尋找失蹤的親人。早已立志成為中醫的她，更堅定自己的意志，「做醫生可為危難中的病人，提供及時的治療，是一份很有意義的工作，中醫知識博大精深，內地正缺乏這方面的人才。」她將留港修讀六年的中醫學系，每年可獲浸大頒發五萬元的獎學金資助，她希望畢業後可回故鄉四川懸壺濟世。

## 男拔1.2億建新宿舍

【本報訊】實習記者郭殿廷報道：直資名校拔萃男書院斥資一億二千萬興建的新宿舍，昨日舉行落成儀式。新宿舍提供三百個宿位，每月宿費五千元，目前只有六十七名學生入伙。捐款七千萬的李德義希望，新宿舍的運動設施能為香港造就一名奧運金牌的誕生。

拔萃男書院近年不停擴建設施，由舊生建築師周德年設計的新宿舍大樓——李德義大樓昨日開幕。新宿舍的建造費高達一億二千萬港元，所有的建造費均由校友及學生捐款，其中七千萬由從事地產的舊生李德義捐贈。新宿舍提供三百個宿位，比以往多近六至七倍。每月的宿費為五千元，與往年相若，已有六十七名宿生入伙，以中一生為主。

整座宿舍樓高八層，其中五層為住宿房間，另三層包括一個標準室內游泳池、籃球場和健身室等運動設施。該宿舍更於二〇〇七年，奪得「香港建築師學會全年境內建築大獎」。於一九五八年畢業、曾擔任校內游泳隊隊長的李德義希望，藉着新宿舍的運動設施，能造就一名奧運金牌的誕生。他說，新宿舍比想像中好，最滿意的是室內游泳池，使他想立即下水游泳。

除了硬件設備，校方亦注重軟件的配合。男拔校長張灼祥說，校方特增聘英籍的舍監，以結合英式的宿舍文化，令拔萃的寄宿文化進一步發揚光大。就讀中一的陳子樂於四天前入住宿舍，想訓練獨立而選擇住宿。他說，現時感覺像露營，住宿環境及膳食都感到非常滿意。他最擔心自己因不懂分配時間而使成績退步。

另外，張灼祥表示，為應付未來二百多名的寄宿生，學校更增建一座價值六百多萬的環保玻璃餐廳，以及花了二百多萬來重新建造一個廚房。對於新學期小食部的食物售價，一支七百五十毫升的水由七元升至九元，升幅達兩成八，他承認疏忽，未在開學前留意價格，下星期前一定會把價格降低。他計劃以送水的方法來補償之前「買貴水」的學生。



陳子樂謂，最擔心自己不懂分配時間而使成績退步（本報攝）

## 浸大頒榮譽院士



浸大昨日舉行開學禮，並頒發榮譽大學院士予五位在教育和社會上作出貢獻的人才（本報攝）

【本報訊】香港浸會大學昨日舉行開學禮，吸引了一千六百多名新生出席。校長吳清輝致辭時勉勵學生積極主動地學習，為自己的未來和人生建立穩固基礎，他頒授榮譽大學院士予五位社福界和傳媒界等傑出人士，以表揚他們對社會的貢獻。

獲授榮譽大學院士的有企業策略家陳德源、工業家陳瑞球、資深傳媒人黃應士、社福界領袖邱浩波和實業家張大朋。吳清輝說，作為大學生、社會上的知識分子，要努力思考國家民族以及世界的事情；希望能夠從這五位榮譽院士身上學到更多的社會和人生經驗。

吳清輝表示，浸大一直堅持「全人教育」的理想，一方面着重灌輸靈性，使青年人朝着追尋真善美的方向成長；另一方面，從這些人生寶貴的課堂去反思個人、社會、國家、民族，以至世界的未來，尋求面對和各種挑戰以及達至和諧社會的良方。「期望利用三年的大學生活和教育傳授本科的學識以外，更能提升同學的文化修養和整體素質，栽培品格高尚的社會棟樑。」

## 兒童須劇烈運動 促進心肺功能

【本報訊】記者鍾燕冠報道：為鼓勵教師從事科研工作，香港中文大學自〇三年起設立了每年一度的「青年學者研究成就獎」，至今共有三十一名學者獲獎。專注研究健康體適能的中大體育運動科學系教授許世全，以兒童的運動心跳率 and 用氧儲備計算其承受的運動強度，他發現兒童參與劇烈運動才可促進心肺功能。

於九七年加入中大體育運動科學系的許世全，為了研究兒童心肺功能的發展，二千年開始該項研究。他挑選了五十名年齡介乎十至十七歲的青少年，接受跑步測試，結果發現他們運動心跳率應較成年人高出兩成才有效達到訓練功用，「以一般成年人參與跑步訓練心跳率為一百三十至一百四十是適合的（50-60%運動強度），但同樣的跑步訓練心跳率對兒童來計算，只得24-34%的運動強度，未能達到訓練效果。」

許世全表示，本港缺乏運動培養，以致學生體質下降；「以內地為例，政府立法規定所有中小學校每天要有一小時的運動時間，給學生鍛煉身體，但反觀本港學校每周只有兩小時的體育課，加上高年級的學生要花更多時間溫書應付考試，完全缺乏運動，導致抵抗力下降及體質孱弱。」

許世全說，現時兒童肥胖問題嚴重，以他們每天二十分鐘的運動時間計算，只可以燃燒半個漢堡包，要有效促進心肺功能發展，他們應平均每周進行三次帶氧運動，如跑步、游泳，調適至百分之五十的運動強度，心跳率為一百五十至一百六十才能見效。

為了發展成綜合性研究型大學鋪路，中大自一九九九年起頒發校長模範教學獎，予有傑出表現的教師，共有六十四

人獲頒獎項。其中「青年學者研究成就獎」，由各學系每年提名一名學者角逐，用以表揚四十五歲以下（以研究發表日期計）的中大學者的研究成就，以培育新一代科研專才，〇七年度共有八位學者獲得殊榮。

（中大傑出教授系列之一）



許世全建議學童每周做二至三次的劇烈運動，促進心肺功能（本報攝）



范凱霖（中）贈支支票予科大商學院署理院長鄭國漢（右）及EMBA課程始創主任戴啓恩

## 科大教授捐百萬 資助EMBA學員

【本報訊】香港科技大學教授日前捐贈一百一十萬元予科大商學院，成立一項永久性的基金，基金的投資所得收入，將用以資助非牟利機構員工，修讀凱洛格一科大行政人員工商管理碩士（EMBA）課程。

捐款人為財務學系教授范凱霖（Larry Franklin），他透過家族於美國成立的慈善基金作出有關捐款，科大商學院將對該項捐款作出等額的配對。是次籌款活動主要是鼓勵科大EMBA的教職員、校友及其他支持者捐贈，目標是額外籌得二百萬港元，令到基金總額增至四百萬港元。而首項助學金可望於明年一月頒贈。

過去十年都為EMBA課程授課的范凱霖表示，希望EMBA課程可以吸引政府、非政府、非商界背景的行政人員報讀，使他們所服務的機構，能受惠於課程沿用的管理知識。

科大EMBA課程於〇七年獲《金融時報》排名為全球第一。范凱霖為科大財務，公司法律及管理客座教授。自二〇〇〇年起，范教授數度捐款予科大商學院，部分捐款用以成立教學優異獎，獎勵教授及學系的傑出教學表現。

## 教議會倡中學行中班

【本報訊】殺校潮下，中學校小學更難逃過厄運。教育評議會早前與政務司司長唐英年會面，爭取中學中班和急停中學殺校措施。他們批評，教育局不公布各校區適齡學童人數及班額可收學生人數，模糊殺校危機。雖然教育局表面無所謂殺校班數及人數，但是殺校的本質未有改變。

教育評議會表示，教育局制定中學一定要開三班，人數達六十七人，才可以免於一劫，免殺的標準較小學更高。他們批評，教育局利用學童人口下降，以高指標收生數目，淘汰大批弱勢學校，比殺小學時更高明；及在適齡升中學童大幅下降同時，未有推出足夠力度救校方案。教育局現時變法殺校，收生不足的中學，是以按學生人數資助，導致學校資源不足，短期內無聲無息地結束。

教評會建議，教育局於〇九／一〇學年，就中一及中四立即推行中班（三十人）方案。另外，教育局應該立即研究中學每班人數，並須於不同校區，選擇不同類型中學，按二十人、二十五人、三十人為班標準，研究課堂及學校整體教育效能。

## 國情研習班免費報名

【本報訊】為提升中小學校長、教師和家長了解國民教育，香港基本法推介聯席會議聯同教育局，以及港九新界校長會等七個教育團體，合辦「第四屆國情與基本法研習班」，九月二十七日截止報名。

第四屆國情與基本法研習班，於十月九日至三十一日舉行，費用全免。（查詢電話：二五一九三六六三）

## 「說得活」

（中文「數多酷」Sudoku 遊戲） 曹宏威

這回遊戲的圖案很工整，藏着的句子也很講科學，講做事要有條理次序，倒亂了這幹不成，出自《淮南子說山訓》，你要佩服古人做學問時觀察力之強請你依遊戲規則找出來吧：「九個字：填滿盤，橫直行、九格宮、都有它、不重複、不欠缺；但可以、亂次序；要找出：這一句，說得活」。讀者如需「題解」答案「四字碼」，可記下見報日期，電郵tsoww@tsoww.com索取。

者		黑	則		青
	青		先		者
		染		可	
則		後	可		黑
	先		染		而
可		青	先		染
	青			後	
	可		黑		則
先		而	染		者

（本期益智遊戲由保良局曹金霖預科書院贊助）

病	只	人	字	傲	是	一	大	生
是	一	生	病	人	大	只	傲	字
傲	字	大	只	生	一	病	是	人
字	傲	病	大	一	只	生	人	是
人	大	只	是	病	生	傲	字	一
一	生	是	傲	字	人	大	病	只
生	是	一	人	大	病	字	只	傲
只	病	傲	生	是	字	人	一	大
大	人	字	一	只	傲	是	生	病

上期「說得活」答案：人生大病只是一傲字