

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，於〇六年在一所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鰲小學，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性。
(本報攝)

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鰲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。

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



謝薈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)

男拔1.2億建新宿舍

【本報訊】實習記者郭殷廷報道：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。新宿舍提供二百個宿位，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，其中五層為住宿舍房間，另三層包括一個標準室內游泳池、籃球場和健身房等運動設施。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」。於一九八五年畢業、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，令拔萃的宿舍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，住處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)

川學生來港學醫立志救人

【本報訊】記者鍾燕冠報道：自「五一」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。剛由四川抵港的謝薈，本月入讀中醫學系，她憶述地震發生時猶有餘悸，「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，她與一衆師生即往外逃生，幸而身上只受輕傷，但有同學在地震中失去父親，她亦深感難過。

為了協助救援工作，謝薈參加了當地的義工組織，主動為災民送上海療物資、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。

學會建議，教育局於九一〇學年，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。



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

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管理碩士（EMBA）課程。

捐贈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贈，科大商學院將對該項捐贈作出等額的配對。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，范教授數度捐贈予科大商學院，部分捐贈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，中學較小學更難逃厄運。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，殺校的標準較小學更高。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合教育局，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，請做事要有條理次序，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）



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）

浸大頒榮譽院士



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)

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和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一百四十五是適合的（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羸弱。」

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，中大一九九九年頒發校長模範教學獎，予有傑出表現的教師，共有六十四

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</								