

培養運動習慣防痴肥

——訪浸大協理副校長、體育學系教授傅浩堅

○八北京奧運、○九東亞運動會和即將來臨的廣州亞運，都會把運動熱潮推向高峰。每屆比賽，都有不少金牌得主產生；然而，一般得主多是體育運動的演繹者，浸會大學體育學系教授傅浩堅博士是體育學問的研究者、教育者、傳承者。他認為：本港年輕一代超肥問題日見嚴重，政府積極推動「全民運動」的同時，亟需增建室內體育場地。

策劃、審訂：曹宏威教授
採訪、記錄：劉家莉

運動後的調整期較長。由於運動使肌肉增長，需經消耗刺激重組過程，一般生化指標如磷酸肌酸激酶（CPK）可以檢驗肌肉這個運動效應；至於強運下、壓力必更增強，怎去選擇心肺負荷量的適度標記是個新課題，亦是傅浩堅從生理看運動的專注點。

政府不斷呼籲市民多做運動、強身健體；傅浩堅注意到本港十九歲以下青少年有二成人偏肥，這現象不無與缺乏運動有關，但運動的喜好應自少培養，以國小學生為例，他們上課時間少、功課壓力少，放學後經常跑跑跳跳，這種自幼愛運動的習慣對健康很有好處，卻與時下的本港重慶教育背道而馳，值得教育界反思。

不少人希望以運動去減肥，傅教授理性看運動，他指出，兩小時籃球運動只可消耗約一千卡路里熱量，但進食一餐已攝回所有；故此，減肥必需節食和運動雙管齊下，運動的好處是選擇性地去除多餘脂肪、鍛煉肌肉。為了提供適當場地給市民多作運動，他促請政府在中、小學區添增體育設施，加快興建室內體育場，積極推動「全民運動」。

建議因應留學生實況施教，使所學的課程更適合學生前景。這個經驗貫徹到今日他在浸大的課程取向，務求教育要實際。

回港後，他積極參加大專的體育建設。傅浩堅憶述，香港體育專業的師資培訓，普遍落後於內地及其他國家，本港初期只有三所師範學院提供文憑或證書課程。直至八九年，中文大學才有兼讀課程；傅博士九二年離中大加盟浸大，目的就是成立體育管理學系，提供全日制學士學位課程，致力培養有志體育工作人士，得到身、心、靈全面發展。

傅教授最近正研究香港與山東威海市全民的生活健康狀況比較，選擇威海是因為該市曾受英式生活影響重；他對兩地的二千八百名、六至七十歲（每五歲分組）居民，就八個指標，包括恆常運動、正常體重、每日進食、三餐定時、有否吃零食、睡眠時段、煙酒習慣和壓力處理；進行調查比較，研究兩地組群的生活習慣和健康長壽有何分別。

促增設施推全民運動

多年研究運動，傅教授發現中國人

浸

大協理副校長傅浩堅的博士學位凝聚了他自己、父親、岳父三人的期望。他父親本來希望他做醫生，中學畢業後，他負笈美國達爾斯大學醫學前期課程，近水樓台先得月，他有機會在美國頂尖體育教育的春田大學上過課，激活了他香港羽球代表老細胞，決心進春田攻讀運動生理學，專研究心肺功能的運動效應。他的岳父認為他若以體育學學生，沒博士學位養不起家。

適量游泳助胸肺成長

傅浩堅的博士論文研究游泳對初生鼠肺細胞的成長效應。他把三十日至九十日的初生大白鼠分組，一組每天游泳五分鐘，屬輕微運動；另組每天游泳至溺水才止，還有其他對照組。鼠游泳、要在尾部加鉛片增負荷，才使牠在約十二分鐘內現疲態過瀉。分組經長期操練後，定期殺鼠取樣、用儀器檢查肺細胞的發育態勢。傅浩堅發覺，除對照組外，無論輕微還是極端，兩組老鼠肺部細胞的發育幾乎一樣。他的實驗，啟示我們，游泳不需要太劇烈，對於兒童，適量的游泳已有助胸肺成長。

為什麼全用雌鼠做實驗呢？傅教授解釋：雌雄交配，會引發激素干擾生理，影響實驗；同時抽取肺部細胞研究，人身不宜，就得借助大白鼠幫忙。

回港前傅博士留於春田任教五年。有見留學生來自三十多國，他們畢業後多回祖地發展，但祖地在設備、制度和管治與美國不同，怎樣才能發揮他們所學？他於是把研究重點放在比較教育及國際關係的工作上，他



傅浩堅與曹宏威博士對談 本報攝

真話實事

（逢周五刊報）

策劃：大公報 京港學術交流中心、香港科技普及協會
訪問詳細記錄見：www.hkacc.org.hk
www.isoww.com

▲傅浩堅促請政府增添體育設施，加快興建室內體育場，積極推動「全民運動」
杜漢生攝



▼本港19歲以下青少年有二成人偏肥，傅浩堅認為應從小培養運動的習慣



嘉禾五級火或煙蒂引起

【本報訊】死因庭繼續研訊○八年旺角嘉禾大廈五級大火，政府化驗師和消防處人員都認為，火警可能因為棄置的煙蒂引起。裁判官質疑消防處長達兩年才完成調查報告，是否有其他原因。

死因庭昨日繼續研訊○八年旺角嘉禾大廈五級大火。裁判官吳永威質疑，消防處在大火後兩個月已完成錄取證人口供，卻要長達兩年完成調查。消防處副消防總長何乃海作供時解釋，要反覆論證證供，如果裁判官認為時間過長，他願意致歉。但裁判官表示，他應該向死者

家屬，而非裁判官，因為家屬等候已久。裁判官希望，並非因為其他原因，令調查要用長時間完成。何乃海的供詞亦稱，調查報告於今年七月已完成，其後警方跟進。

何乃海說，當日的起火單位原來有一套火警偵測系統接駁至消防局，但因單位負責人無交直線電話費，令系統被截斷，使火警通報消防處延遲達十五分鐘。他表示，處方調查結果及政府化驗師都相信，火警乃由煙草製品引起，是因為在起火的卡拉OK內，職員或僱客都可以吸煙，有機會棄置煙蒂引起火災。死因庭今天將會繼續傳召何乃海及一名勞工處人員作供。

醉搶的士誤殺司機 澳漢囚51月

【本報訊】二十三歲澳洲籍男子凌晨醉酒的士後橫衝直撞，令被拖行的五十八歲的士司機撞欄死亡，其後逆線行駛與另一的士相撞，誤殺、危險駕駛、醉酒駕駛及擅取他人車輛罪成。被告律師代求情稱，若的士司機不棄車逃走，便不會發生今次事件。法官韋毅志指被告毫無悔意，又不認罪，決定不減刑，判被告入獄四年三個月。

前日，六男一女陪審團最終以五比二裁定被告誤殺罪成，並一致裁定被告危險駕駛、醉酒駕駛及擅取他人車輛罪成，法官昨日聽取求情和判刑。

被告代表律師求情稱，醫生證明被告事後不記得案發經過，故此否認控罪。律師認為，若的士司機沒離開車廂，容許醉酒被告坐在前座，便不會發生今次事件。律師說，被告來港參與慈善工作，事發當晚是他第一日上班。

韋官指被告毫無悔意。被告兩度意圖操控的士，並將犯案責任推卸在司機身上，對人命損失不感到悲痛。另外，被告醉酒搶的士逆線行駛，對任何街上行人帶來威脅，因此不接納被告任何求情理由，判被告入獄四年三個月。

年三個月，吊銷駕駛執照五年，並需修讀駕駛改善課程。被告父親亦有到庭，他認為，被告沒做錯，判刑太重，不排除上訴；司機的哥哥則認為判刑過輕，他對被告反指弟弟要為意外負責，十分憤怒，司機面對醉酒乘客根本難以抗拒。

案情顯示，持澳洲和美國護照的被告Kelsey Lord Michael Mudd，於去年六月二十七日凌晨三時半，登上一輛的士，沿中環干諾道中東行線駛至大會堂底座附近，突然與當中的士司機的士主黃志明爭執，兩人爭奪軀盤。身繫安全帶的士主被迫下車，站在司機位與車門之間。被告將的士開動向右行走，士主喝止被告不果只得跟着跑，未幾仆倒被拖行，撞向中央鐵欄。

救護員趕到現場，為被告驗傷時，被告突然逆線行駛，與兩輛沿怒道天橋落斜的士相撞，多間電視台皆拍下被告的行為。被告被捕後，被驗出每一百毫升呼氣樣本含九十九微克酒精，超出法定標準逾三點五倍。事主因身體多處受傷及骨折、盆骨移位、多個內臟出血不治。



醉漢當時駕走的士與另一輛的士迎頭相撞 資料圖片

囚犯可申返鄉服刑

【本報訊】案中被告家在澳洲，根據香港與澳洲簽署的刑事事宜相互法律協助，或國際移交囚犯計劃，被告可申請在澳洲服刑。有本港律師表示，採用國際移交囚犯計劃的話，每個地方的服刑條件不同，囚犯最終監禁刑期，或與本港法官判決有出入。

一九九九年，香港與澳洲簽署刑事事宜相互法律協助，兩地可移交被對方拘留的人，意即澳洲可要求案中被告Kelsey在澳洲服刑，唯一條件是Kelsey同意有關安排。刑期按本港判決計算，刑期屆滿後，香港將通知澳

洲，確保Kelsey刑滿獲釋。澳洲駐港總領事館表示，申請人必須是澳洲公民或永久居民，且案件已審結，不能申請上訴，刑期必須超過一年。領事館透露，未收到Kelsey申請。

律師梁永鏗表示，囚犯移交所屬國家服刑，可方便家人探監，但每個地方刑期不同。囚犯最終監禁刑期，或與本港法官判決有出入。「囚犯服刑時態度是好的，或服刑期間沒犯事，香港或減三分之一刑期。但澳洲如何減呢？可能是一半。不同國家有不同安排。」

坪輦村四口滅門案 戶主表弟否認謀殺

【本報訊】慘絕人寰的打鼓嶺坪輦村一家四口滅門案，昨日在高等法院開審，持雙程證的被告即男戶主的表弟，否認四項謀殺罪。控方指稱，男戶主懷疑與妻子有姦情，雙方發生爭執，被告狂刺妻哥七十刀將他殺死，再用電線勒死妻嫂及她的兩名女兒，然後掘屍屋外空地。

被告許勝其，四十二歲，中山市人，案發前曾多次持雙程來港。慘遭滅門一家分別為在中文大學任職、四十三歲的男戶主譚成輝、他的三十四歲妻子唐恩義、二人的十歲長女譚曉文與七歲幼女譚曉盈。

控方稱，被告偷取譚妻的提款卡到上水及粉嶺提款失敗，返回坪輦時，發現三母女已經死亡，於是在屋外空地挖洞埋屍。戶主的同事翌日見二人無上班，致電他們家中時，一名男子表示死者一家已返東莞，同事覺得可疑報警，並到他們的住所查看，發現單位有血跡，警員接報到場，在附近拘捕被告。

SBC 駿業 創業·守業·好幫手 一站式商務中心

商務辦公室

即租即用，租期靈活，設備齊全多款辦公室可容納1-10人，裝修華麗多功會議室，免費無線寬頻服務24小時出入，先進保安監察系統專業秘書全面處理日常事務



商務通訊服務

專業秘書代接電話，高級註冊地址代收信件，包裹轉寄專用傳真號，網上收發，方便快捷



成立有限公司

全新現成有限公司，即買即用BVI及離岸公司，資料保密代辦銀行戶口，註冊商標秘書服務，周年申報，結束除名



會計·稅務·審計

專業會計師審計帳目，會計理帳報稅及稅務建議巧安排全方位稅務會計免費諮詢服務



香港辦事處

中環 新世界大廈1座21樓 (852) 2293 4318
旺角 柏裕商業中心24樓 (852) 2782 8118
尖沙咀 新港中心2座5樓 (852) 3519 6338
加拿芬廣場10樓 (852) 2734 0418
灣仔 合和中心27樓 (852) 8206 3139
胡忠大廈22樓 (852) 8206 0218
蘭閣中心11樓 (852) 8206 9319

中國辦事處

上海 招商局廣場南樓12樓 (21) 5298 0909
港匯中心1座47樓 (21) 6447 8989
北京 金地中心B座22樓 (10) 6566 7361
住邦廣場A座11樓 (10) 5829 9819
廣州 中信廣場31樓 (20) 3877 1394
東山廣場20樓 (20) 8732 3668
深圳 地王商業中心19樓 (755) 8247 8991
安聯大廈21樓 (755) 8828 6939
杭州 廣利大廈12樓 (571) 8725 7009
南京 南京國際金融中心10樓 (25) 8680 9889
成都 時代廣場B座10樓 (28) 8667 6369

www.sbc.com.hk
info@sbc.com.hk

查詢熱線：(852)8206 1931
400名中港員工 提供誠信、負責、專業服務，信心保證