

中大稱94%中學生睡眠不足 建議上課時間不早於八時半

面對公開試壓力太大、功課太多，導致不少本港中學生「唔夠瞓」。香港中文大學醫學院研究顯示，本港94%受訪中學生於上課日平均睡眠不足9小時，低於世界睡眠醫學協會的建議，約25%中學生睡眠更於7小時。中大醫學院學者警告，睡眠不足會減慢新陳代謝及內分泌失調，可能出現情緒及行為問題，建議本港中學應推遲上課時間，不應早於8時30分。

大公報綜合報道

適逢昨日3月14日是「世界睡眠日」，中大醫學院公布一項有關中學生睡眠研究。其研究團隊於2011年12月至13年5月期間展開「健康睡眠、健康校園生活」計劃，為14間中學、4,456名學生作睡眠健康相關研究，以及提供在校睡眠教育。研究發現，94%受訪中學生於上課日平均睡眠不足9小時，約25%更於7小時，58.4%學生自覺睡眠不足。

「補眠」不應多於兩小時

研究又指出，不少中學生會在周末放假時「補眠」，但中大指出，「補眠」時間不應多於兩小時，否則會影響健康。中大精神科學系教授榮潤國表示，「補眠」太多時反而有更加壞影響，例如剛才所說，如補眠是兩小時以上，一定對青少年無論在精神、情緒、集中精神或新陳代謝、荷爾蒙內所有心理時鐘都有負面影響。」



中大醫學院又建議，本港中學上課時間不應早於八時半，研究團隊更於大埔神召會康樂中學作試驗計劃，研究延遲上課時間對學童的影響。

該校校長郭志雄表示，將該校上課時間延遲15分鐘，由7時45分推遲至8時，能令學童自覺得到較優質及較充足的睡眠，遲到同學減少，而該校多達95%老師及86%學生均對新的上課時間表示歡迎和支持。

中大又指出，「睡眠不足影響專注力，影響學生上課時間集中精神，在外國亦有很多數據證明，睡眠

不足不論質與量的學生，其成績在班級中是較差。」亦須推遲放學時間

沙田崇真中學校校長張文偉亦贊成將上課延遲至8時半或之後。他舉例，學生晚上11時半就寢，因上學時間於早上8時，即使他於7時半起床，都只是睡了8小時。他補充，由於新高中課程太多太深，加上學生需參加課外活動等，若推遲上學時間，亦須推遲放學時間，長遠建議教育局將新高中課程每科削減八分之一，避免學生壓力太大。

◀右起：中大精神科學系教授榮潤國、中大內科及藥物治療學系內分泌及糖尿病科副教授江碧珊、神召會康樂中學校長郭志雄，以及中大兒科學系教授李民瞻教授發布「健康睡眠、健康校園生活」計劃結果

青年廣場虧損近3000萬

【大公報訊】記者胡家齊報道：民政事務局長前委聘顧問檢討青年廣場的管理和運作模式，報告指出，雖然青年廣場使用率令人滿意，但同時持續錄得營運赤字。在2012/13合約年度，青年廣場的營運開支為7140萬元，總收入為4190萬元，虧損近3000萬元。顧問認為，青年廣場無法單靠收入應付經常開支。

顧問報告顯示，青年廣場使用率令人滿意，很多設施使用率更超過指標，表現理想，但受多方面

限制而持續錄得營運赤字。

在2012/13合約年度，青年廣場的營運開支為7140萬元，當中大部分（85%）用於支付管理費用；總收入為4190萬元，其中60%來自148個房間的Y旅舍。由於Y旅舍入住率高，加上為青年人提供租金優惠，可以進一步大幅增加營運收入的空間非常有限。

顧問認為，推動青年發展與收回全部成本這兩項目標可能互有抵觸，故青年廣場無法單靠收入應

付經常開支。審計署及政府帳目委員會亦表示，兩項目標可能互相矛盾。顧問諮詢的多個持份者認為，青年發展是長期和持續的工作，由政府投放資源是必需且合理的做法。

顧問就青年廣場的管理提出多項建議，包括向青年廣場多個使用率偏低的設施向目標使用者提供更多租金優惠、將青年廣場的收回成本比例目標訂為50%等。

其次，現時青年廣場部分設施的收費欠缺競爭力，或因此影響使用率，建議措施將令有關設施對使用者而言更具吸引力。有關建議已獲青年廣場管理諮詢委員會通過，並將於2014/15財政年度實施。

香港的語言輻射力

沙鷗

記者角

香港的語言輻射力！對，這是本文的題目，也是沙鷗的觀察和認知。可記得講及選舉和制度運作時，「公平、公開、公正」，幾乎成了從官員到議員，由學者到學生的口頭禪。這三個詞語，也在海峽兩岸逐漸傳開，為人們普遍接受和運用，以至成了共通語。

「進行」被濫用

另一走遍兩岸三地甚至海內外的共通語，應該是「進行」，但其首發權不是香港，而是近代以來流行的歐化詞，遺憾的是被濫用，甚至濫用得過分了。「進行訪問，進行調查，進行採訪，進行拍攝，進行登記，進行研究」，希望不會出現「進行吃飯」、「進行喝水」的笑話罷，否則只會齊「口」了。

沙鷗不是說不能用「進行」，而是希望傳媒和坊間用得其法。進行地毯式搜查，當然可以，但進行解釋或進行說明，總覺得有點別扭。由此想到「微調」，這個詞始自中學教學語言政策調整或者修訂，教育局稱之「微調」，從字面和表現看，好像都是小幅度，殊不知是大動作，因為它基本改變了原本相當嚴格的「成為英中的三大條件」（學生具接受以英語學習的能力、校長認定教師有能力以英語講授學科、學校有充分環境支持英語學習），只靠「微調」兩個字，在學校認定有條件和足夠支援，加上家長支持和理解（其實是要求）下，即可由全校初中班級全面母語授課，一變而有多個模式，即英文班、中文班和中英調和班，一下子，就令原本只有114間政府核准的英文中學俱樂部，猛增了十多間新成員，更有大批中學得以開設英文班，甚至向全英文授課的目標進發。

值得注意的是，「微調」也如搞掂、埋單等廣東話，廣泛在台灣和內地報刊和人們日常交談中流行，政策調整稱之微調，思維轉向也稱微調。這一次，首發權毫無疑問屬於香港，而且是教育局。至於這個「微調」的本義，其實是輕微、微小，在現實中卻是「微妙」的意思了。

獲資200萬 提供免費培訓

保良局助基層學語文

【大公報訊】記者彩雲報道：保良局獲資助200萬港幣聯合思培基金及香港外國記者會，於保良局朱敬文中學成立「保良局思培基金香港外國記者會中學教育服務中心」，為基層中學生學習英語及普通話提供支援。保良局教育總主任（中學）楊健忠表示，中心將為沙田及大圍區的基層中一至中四學生提供免費

或廉價的課後語文培訓課程。「保良局思培基金香港外國記者會中學教育服務中心」是三個機構合作成立的第二所教育服務中心。楊健忠表示，第一所服務中心成立於2011年，為低收入家庭的小學學生提供免費或廉價的英語、普通話及故事班課程。「第一個服務中心令不少學

生成績提高很快，名次進步最多的提高了三十幾名。有見於第一個服務中心的良好成效，所以成立了第二所針對中學生的服務中心。」他續指，中心通過沙田及大圍附近學校推薦及社工轉介的形式選擇適合入讀的基層學生。

師生比例一比八

該中心為中一至中四學生而設，師生比例為一比八，課程採取適用於創意兼備的教學模式，讓學生在具啟發性的學習環境下練習語言，從而大大提升學生的語文能力及自信。課程設計為每周上兩次課，合共2.5小時，整個課程需時一學年。「中心去年九月已經開課，現有學生約70人，在編教師有10個左右。」楊健忠透露，學生將主修英文及故事班，另有普通話、籃球班等四個特色選修課程供學生自由選擇。

保良局主席鄭錦鐘致辭時表示：「作為辦學團體，保良局現時服務的學生約有5萬人。我們珍惜每一位學生，即使部分學生身處的環境不比其他他人優勝，他們亦應享有同等教育及培訓的機會。」思培基金共同創辦人Winnie Shuper表示，香港的資源豐富，但缺乏連接學生與資源之間的橋樑，保良局與商界及政府都有密切合作，不僅能為基層學生提供更多學習資源，也讓有志幫助貧困學生的人士有渠道提供資助。中心昨日正式開幕，由教育局首席教育主任（新界）李錦光主禮，並邀得思培基金共同創辦人Mark Shuper和Winnie Shuper，及香港外國記者會慈善基金代表Celia Garcia出席。



▲保良局主席鄭錦鐘（左四），教育局首席教育主任（新界）李錦光（左五），思培基金共同創辦人Mr. Mark Shuper（右四）和Mrs. Winnie Shuper（右五），香港外國記者會慈善基金代表Mrs. Celia Garcia（右三）及一眾主禮嘉賓主持揭幕儀式 本報記者彩雲攝

IMS天后校舍獲續租2年

【大公報訊】綜合報道：蒙特梭利國際學校（IMS）天后分校續租有新進展。該校昨日發表聲明指出，已經與業權人香港建造商會達成共識，原於今年7月租約期滿的天后校舍獲續租2年至2016年7月，350名幼稚園及學生可繼續於原校上學。

蒙特梭利國際學校於2010年起租用途於天后廟道的校舍，該處屬政府土地並須作教育用途，建造商會與該校簽訂的租約今年七月屆滿，早前有傳商會擬將該處改建青年旅舍，令續租一事一度處於膠着狀況，該校家長組成「天后分校家長會關注組」，多次向立法會議員及教育局請願，要求政府介入事件，協助學校續租校舍。

直至昨日，校方公布，與建造商會達成原則性協議，天后分校將續租2年至2016年7月。學校創辦人安白麗及蘇安儀歡迎有關決定，校方會盡快辦妥續租手續，又認為續租對維持學校的穩定十分重要。

教育局歡迎建造商會及IMS就續租事宜原則上達成協議。發言人表示，IMS應盡早計劃天后分校長遠的校舍安排，如校方希望覓址建立永久校舍，可考慮透過公開和公平競爭的校舍分配工作，申請政府提供的校舍或全新土地。

體藝獎學金三部曲形式運作

【大公報訊】記者胡家齊報道：本年度施政報告提出成立一億元體藝卓越獎學金，由2015/16學年起資助大專院校每年取錄約20名在體育、藝術、社會服務等方面有卓越表現的本地學生。根據民政事務局長提交立法會文件，每位本地中學校長可提名一位候選人，由遴選委員會從中揀選約20名候選人交予相關大學考慮，由大學按獲提名學生的中學文憑試成績和面試表現決定是否取錄。獲獎學生將無需繳交學費。

民政事務局長文件披露，獎學金以三部曲形式運作，涉及提名、甄選和配對三個程序。每位本地中學校長可提名校內一名在體育、藝術或社會服務方面表現優異的中學文憑試考生，當局將按一系列客觀準則甄選候選人，如學生的非學術成就配合所選讀的課程，會另行加分。由教育、體育、藝術及社會服務範疇的社會知名人士所組成的遴選委員會將邀請候選人出席面試，從中揀選20多名候選人。

獲遴選委員會推薦的學生將交由相關大學考慮。大學在文憑試成績公布前可安排學生出席進一步面試，以評估他們是否適合修讀所選的課程。

獲取錄學生的學費將全數由獎學金支付。獎學金將直接交予相關院校，以資助課程的成本。文件指出，每個資助學士學位平均學單位成本每年約為246500元，獎學金的實際資助額將視乎獎學金學生所修讀的課程，預計一億元撥款將足夠獎學金營運約五年。當局會在兩至三年內檢討獎學金的成效。撥款通過後，中學校長將於本年底前獲邀遞交提名，其後遴選，獲提名學生會在明年2月底至3月期間推薦給大學考慮。獎學金評選結果將連同聯招正式遴選結果於8月公布。



九龍城工商聯會訪浸大

香港九龍城工商聯會代表團昨日在該會會長蕭妙文和主席梁麟率領下到訪香港浸會大學。一行共13人的代表團認識了浸會大學工商管理學院的最新發展，並參觀了浸大電影學院和中醫藥學院。浸大接待代表團成員包括行政副校長暨秘書長李兆銓、協理副校長傅浩堅、協理副校長兼工商管理學院署理院長陳潔光、中醫藥學院院長呂愛平等。

「3C」計劃提升幼童創意

【大公報訊】綜合報道：香港教育學院兒童研究與創新中心獲「仁愛堂蔡黃玲教育基金」支持，與仁愛堂屬下開辦的幼稚園及幼兒園合作推行「探索及實踐以實證為本的「3C」幼兒課程研究計劃」，探究如何提升幼童的創意（Creativity）、溝通（Communication）及協作（Collaboration）能力。結果顯示，「3C」課程能有效促進幼兒與他人的互動，對男生的影響尤為明顯。幼師和家長指出，「3C」課程能使幼兒的自理能力不斷提高，學習效果更加穩固。

昨日，教院與仁愛堂合辦「仁愛堂蔡黃玲教育基金」——探索及實踐以實證為本的「3C」幼兒課程研究計劃成果發布會，嘉賓包括教院校長張仁良、副校長（學術）李子建、仁愛堂第34屆董事局主席暨「仁愛堂蔡黃玲教育基金」執行主席陳鄭玉而、教育局局長政治助理施俊輝。陳鄭玉而表示，仁愛堂屬下幼稚園除着重啟發學生個人潛能外，更重視小朋友的全人發展，所以一直大力推動「3C」理念，希望小朋友在資訊發達的年代，除了獲取知識，亦享受學習。



▲教育局局長政治助理施俊輝（左一）、教院校長張仁良（左五）；仁愛堂第34屆董事局主席暨「仁愛堂蔡黃玲教育基金」執行主席陳鄭玉而（左六）等擔任發布會嘉賓

歐洲高教展今起舉行

【大公報訊】歐洲聯盟駐香港及澳門辦事處今日起一連兩日於香港中央圖書館舉辦「歐洲高等教育展2014」。是次教育展有來自10個歐洲國家（英、法、德、意大利、荷蘭及西班牙等）逾40所高等學府參加。歐盟駐港澳辦事處主任彭家傑表示，歐洲既有多元文化及豐富的歷史，學生能融入不同的語言環境及文化氛圍，從中學習成長。加上本港有近2000間歐洲企業，歐洲回港的畢業生不僅在求職上有優勢，其國際視野更是在職場上不可或缺的条件。歐洲高等教育展開放時間為上午11時至下午6時，免費入場，詳情可瀏覽http://www.cheff-hk.org/。