

學習時間最多 玩耍不足一個鐘 兩成初小學生勉到爆燈

基督教女青年會家庭健康中心調查發現，接近兩成受訪初小學生平日完全沒有休息時間，每日娛樂時間不足一小時。中心建議，父母應多留意孩子的學習興趣和能力，每晚十時就要讓子女上床睡覺，有充足睡眠集中精神學習。

大公報記者 黃穎雅

宜早睡 聊天增親子關係

基督教女青年會家庭健康中心今年四月進行「初小學生與家長日常時間運作」問卷調查，訪問全日制小二、小三及其家長，共回收逾千有效問卷。調查結果發現，受訪學生平日扣除於上學、交通、吃飯、睡覺等時間，花最多時間在學習上，40.1%受訪初小學生須花兩小時以上做功課，要花四小時以上的也佔4.4%。35%受訪學生需於放學後，花多於一小時上補習班。

調查亦發現，有近兩成（19.1%）初小學生，平日完全沒有娛樂休息時間，只剩一小時或以下的有38.3%，即有逾半數學生（57.4%）平日只有一小時娛樂時間。

基督教女青年會家庭健康中心註冊社工伍偉湛表示，兒童睡眠不足，容易令思維變慢，不能集中精神上課，最終影響學習表現，父母宜讓小孩每天晚上十時上床睡覺，睡前與子女閒話十分鐘，有助促進親子關係。

與父母睇電視最「Like」

調查發現，初小學生最喜歡的首三個親子活動，分別是：「看電視」（64.4%），「行街」（45.7%）和「在家玩耍」（44.7%）；而「看圖書」（27.9%）、「繪畫/手工藝」（25.1%）則分別排第九、十位（見附表）。



▲伍偉湛（中）建議，父母與孩子一起制定日常生活時間表，作息有序，促進親子關係

初小學生十大親子活動	
活動	百分比
1.看電視	64.4%
2.行街	45.7%
3.在家玩耍	44.7%
4.到公園玩	42.5%
5.交談	41.3%
6.做運動	37.6%
7.郊遊	33.7%
8.上網	
手機	30.1%
9.看圖書	27.9%
10.繪畫	
手工藝	25.1%

資料來源：基督教女青年會家庭健康中心

本報記者黃穎雅攝

父母方面，「交談」（44.9%）、「到公園玩」（39.9%）、「看電視」（37.6%）則是家長最喜歡的首三項親子活動，「看圖書」（24.2%）只排在第十位。基督教女青年會家庭健康中心督導主任吳翠萍解釋，子女最喜歡和父母「看電視」，是因為父母多與子女傾談學業和功課，不懂運用適當技巧聆聽子女心事。

伍偉湛稱，若子女面對沉重功課壓力，父母宜與孩子一起訂定日常生活時間表，在子女學做功課一至兩小時後，先給予休息或遊戲時間，再安排溫習，多留意孩子的學習和能力，因材施教，因每個小朋友都是獨立個體。父母亦宜善用孩子參與興趣班時間，創造「拍拖」空間，或善用孩子上學時間，進行自己喜歡的活動或進修。

曾德成撰文悼南京大屠殺

【大公報訊】記者江曉慧報道：政府剛於星期六參與南京大屠殺死難者國家公祭日，在海防博物館舉行官方悼念儀式。

海防館圖片展具意義

民政事務局局长曾德成建議市民，可趁放假期間，到鯉魚門公園及度假村和海防博物館，參觀為悼念南京大屠殺死難者而策劃的圖片展，並到這些

戰事遺址憑吊。

曾德成昨日在網誌撰文稱，海防博物館作為紀念活動的場地，深具歷史意義。博物館原址是鯉魚門炮台，鯉魚門由於扼守港口東面航道，英軍佔領香港後，在鯉魚門一帶建造軍營、堡壘及多座炮台。鯉魚門炮台於二次大戰時曾是戰場，西灣炮台由香港義勇防衛軍第五營炮兵駐守，多次遭日軍戰機轟炸，而西灣炮台的高射炮據說亦曾擊落日機。

曾德成稱，鯉魚門炮台原址經修復後，改建成海防歷史博物館，當年激烈戰鬥痕跡仍可見於堡壘外牆、壕溝和軍營殘跡等地方。而當年的鯉魚門兵房的其他範圍，以及西灣炮台，現已闢作鯉魚門公園及度假村。

他稱香港在日軍侵襲的三年零八個月黑暗歲月，市民飽受日軍欺凌淫辱，財富受掠奪，被強迫兌換的軍票後來一下子變成廢紙，傾家蕩產。市民不應忘記歷史，假期間可到鯉魚門公園及度假村和香港海防博物館，參觀當局為悼念南京大屠殺死難者而策劃舉行的圖片展，並到這些戰事遺址憑吊，向七十年前為抗擊敵人而捐軀的守軍致敬！

在囚青年參與義剪 長者勁讚



▲懲教署與國際婦女會合辦「飛短留長」青少年在囚人士義工活動

【大公報訊】實習記者譚碩碩報道：懲教署與國際婦女會合辦「飛短留長」青少年在囚人士義工活動，請到髮型大師金·羅賓遜（Kim Robinson）帶齊子弟兵為鄰舍長者中心90幾位老人家義務剪髮，還給歌連臣角懲教所在囚青年義工做起親身示範。在囚青年表示在Kim的指導下學到實際技巧，盼望能有一技之長重投社會。

Kim出身澳洲農村，14歲接觸剪髮，來港至今40多年，今次第二次參與義剪，帶來20名徒弟，較上次多一位。活動開始前，他收到老人家合力製作的手工藝品，當場感動落淚。他隨後邀請長者何女士剪髮示範，大變身的何女士獲讚仿似「變身廿五歲」。Kim說希望趁聖誕和新年將至，為老人家送上關愛和快樂，也幫助曾犯錯的青年，他以自身成長經歷為例，指出年輕人不應放棄自己，不要放棄希望，

憑自身努力取得成功。

冀重投社會深造美髮

與Kim一同參加活動的，還有歌連臣角懲教所的八位在囚青年義工，他們亦是港島童軍第221旅的童軍成員，正接受髮型設計班的訓練。16歲的小志（化名），早前因為販運危險藥物罪被判入教導所，入所前有幾個月剪髮學習經驗的他，已在教導所內繼續學習剪髮兩個幾月。他說昨日從Kim身上學到很多實際操作技巧，髮型與以前練習剪的公仔頭截然不同，更是第一次接觸魚骨剪，希望重入社會後，在美髮行業繼續深造。

懲教署署長單日堅表示，希望在囚青年能夠通過活動認識到社會有許多人需要幫助，亦能夠在幫助長者過程中增強自信心。



▲髮型大師金·羅賓遜（Kim Robinson）為長者剪髮示範 記者馮玥攝

渣馬輪椅10公里賽首現女選手



▲（左起）劉可添、馮曉慧、馮英琪享受推輪椅訓練的過程 記者彩雯攝

【大公報訊】記者彩雯報道：今屆香港馬拉松10公里輪椅賽首度接受女士參加，作為唯一參加該賽事的女選手，馮曉慧也是第一次挑戰輪椅10公里賽，雖然覺得與男選手競賽「蝕咗」，但她並沒感到太大壓力，因為每人都有不同價值和能力，不需和別人比較，只要每次都能超越自己就能得到最大滿足。

訓練過程學多角度思考

馮曉慧是紅十字會雅麗珊郡主學校中三的學生，自小患有柱裂，原本可以拖着媽媽的手走路，她，七歲時不得不坐上輪椅。曉慧過去兩年都有參加三公里輪椅賽，成績在22至28分鐘內，她希望是次參加十公里賽能在40分鐘內完成賽事，但沒想過要奪得什麼名次，因為她不想事事與他人比較，因為每個人能力不同，能克服體力上的困難並以正面態度看問題，就是超越自己，證明自己並非一無是處。

曉慧從小就夢想能夠參加輪椅十公里賽，不過這條路走得並非一帆風順。曉慧笑言自己過去脾氣大，不僅固執己見，還會因為一些小事受挫，甚至在剛開始接觸推輪椅訓練時，因為體力不支而想放棄，但訓練讓她漸漸感到困難和對毅力的訓練讓她逐漸學會冷靜及多方面思考問題，不再感性的固執己見。自從參加渣馬以來，曉慧每星期都堅持訓練三次，每次一小時。與曉慧一起參加輪椅賽的還有首度參加三公里賽事的劉可添，兩人除了有學校老師幫助訓練，還幸得向師兄馮英琪「偷師」。

馮英琪是已經參加三年渣馬輪椅賽的馬拉松備戰專家，也經常抽空回校指導師弟师妹，現在參加渣馬輪椅賽的選手有半數都是受其影響而參與這項運動的。拿了三年渣馬輪椅賽冠軍的馮英琪，笑言剛剛參加新加坡輪椅馬拉松，輸給了日本年逾60的選手，立志只要能力允許，會一直堅持練習馬拉松。

【大公報訊】記者張琪報道：港式廟會是一代老香港難忘的回憶，油麻地廟街昨日以廟會形式舉辦第一屆「油麻地榕樹頭節」，重溫昔日情懷，並首次舉辦「生果格蘭披治大賽」，讓市民更真切感受上世紀40、50年代香港果欄的獨特風采。主辦機構油麻地街坊福利事務促進會表示，希望透過廟會形式，讓市民及旅客認識歷史悠久的油麻地社區。

再現「平民夜總會」盛況

油麻地榕樹頭節在榕樹頭公園舉行，場內有舞獅、中國雜耍、人手撕紙、捏麵粉公仔及銅線屈字等表演，也有免費經典遊戲攤檔及免費換領懷舊小食，如糖蔥餅及龍鬚糖等，重現「平民夜總會」盛況。「生果格蘭披治大賽」就在一街之隔的炮台街玉器市場外舉辦，吸引不少年輕人參加，參賽者「扮鬼扮馬」，以女僕、鋼鐵俠等不同特色裝扮，鬥快推動昔日果欄搬運生果的木頭車，吸引不少街坊圍觀比賽。

在廟街開檔多年的陳師傅，昨日落場免費替市民及遊客以靈雀占卦。她稱「靈雀占卜」是廟街特色傳統，有逾千年歷史，「既然係廟街廟會，點可以少咗呢樣嘢？我希望同街坊多多交流，令大家認識多啲呢種傳統」。

在油麻地專營船上用具的木店東主胡先生，也專程設攤檔向市民介紹船上專用木具，講述油麻地水上人家那段特有歷史。他稱，自油麻地避風塘消失後，艇戶人數減少，木具生意日漸式微，但情況近年有變，「近年流行懷舊復古，唔少市民都話對繩索、律囉（木製的起卸貨物的滑輪）感興趣，希望街坊可以從我呢度了解多啲油麻地嘅歷史」。



▲在廟街開檔多年的陳師傅（中），昨日落場免費替市民及遊客以靈雀占卦



▲油麻地廟街昨日以廟會形式舉辦第一屆「油麻地榕樹頭節」，場面熱鬧

李慧琼葛珮帆將軍澳辦開幕

【大公報訊】記者唐曉明報道：民建聯立法會議員李慧琼及葛珮帆位於將軍澳健明村的聯合辦事處昨日正式開幕，葛珮帆表示，隨著金鐘清場，佔領行動大致平息，寄望香港社會猶如辦事處開幕時的天氣一般，風和日麗、雨過天青。

律政司司長袁國強、中聯辦新界工作部副部長楊小嫻、新界鄉議局副主席張學明、新界社團聯合會理事長陳勇、立法會議員陳克勤、西貢民政事務專員蕭慕蓮、西貢區議會主席吳仕福、民建聯西貢將軍澳支部主席陳國旗等昨日應邀出席，擔任主禮嘉賓。

李慧琼致詞時稱，這是她的第一個新界辦事處，別具意義。她會積極落實選舉承諾，在港九各區開設更多的辦事處服務大眾。葛珮帆稱，她的將軍澳厚德邨辦事處在佔領期間開幕，當日天氣惡劣、風雨飄搖，現在佔領行動大致平息，這個辦事處在風和日麗、雨過天青下開幕，她寄望香港社會猶如辦事處開幕時的天氣一般，迎向更加美好的明天。



▲民建聯李慧琼（右四）、葛珮帆（右五）立法會議員將軍澳健明村辦事處開幕。右二為張學明，右三為袁國強，左一為陳克勤，左二為吳仕福，左三為陳勇，左五為楊小嫻 本報記者唐曉明攝

最高 21 °C

最低 16 °C

天

氣

間有陽光

預測			最低	最高	預測			最低	最高
澳門	門明	多雲	12	18	馬尼拉	驟雨	25	30	
廣州	多雲	9	21	曼谷	大風	21	32		
北京	多雲	-4	3	新加坡	雷暴	24	33		
天津	天晴	-2	1	悉尼	天晴	18	25		
濟南	多雲	0	5	墨爾本	多雲	20	29		
南京	密雲	-1	9	洛杉磯	天晴	9	18		
上海	多雲	3	13	三藩市	有霧	10	16		
杭州	密雲	2	11	紐約	天晴	1	7		
福州	多雲	8	18	溫哥華	天晴	2	7		
海口	多雲	18	24	多倫多	密雲	3	5		
台北	密雲	12	19	倫敦	多雲	1	8		
首爾	天晴	-9	1	巴黎	薄霧	-1	7		
南京	多雲	2	9	法蘭克福	有雨	4	7		

中國西部主要城市天氣預測

預測			最低	最高	預測			最低	最高
重慶	慶有	雨	7	9	蘭州	多雲	-10	-3	
成都	多雲	5	10	西寧	天晴	-16	-6		
西安	多雲	-1	5	烏魯木齊	天晴	-18	-10		
昆明	天晴	6	19	銀川	天晴	-12	-5		
拉薩	有雪	-5	11	呼和浩特	天晴	-16	-10		
貴陽	有雨	3	4	南寧	有雨	10	15		