

通識

家校合作解決青少年肥胖問題

專題分析

資料A

細閱下方圖表：本港青少年超重和肥胖的統計數據

附表一：2009/10學年至2018/19學年按性別劃分小學生的超重和肥胖的檢測率

附表二：2009/10學年至2018/19學年按性別劃分中學生的超重和肥胖的檢測率

兒童過胖會導致各種健康問題，如高血壓及糖尿病等，患睡眠窒息症的機會更增加10倍。香港中文大學醫學院教授表示，近年經衛生署學生健康服務轉介的兒童高血壓及二型糖尿病個案均有上升趨勢，情況令人關注。

數據來源：數據按照衛生署學生健康服務中心對中小學生進行的人體測量所計算出來。

資料B

衛生署推出「至『營』學校認證計劃」，透過「家、校、社」合作，建立及強化校園健康飲食習慣，計劃獲教育局支持，對象為全港小學及特殊學校。計劃自2009/10學年推出以來，已有超過四成小學及特殊學校參與，而其中約四成學校已獲取「至『營』學校」認證。

計劃提供的配套及支援、獲取認證的程序簡單，整個過程均由衛生署人員一對一為參與學校提供協助、定期跟進及支援，直至學校成功獲取認證。

1.專業顧問服務：衛生署將委派專業人員協助及跟進已參與的學校，幫助學校制定明確有序的目標，善用計劃網頁中的各種指引、範例及資源，直至完成認證。

2.校園講座／工作坊：衛生署人員可到校園舉辦不同類型的講座／工作坊，如家長營養講座、午膳營養監察工作坊、小食營養監察工作坊等。

3.健康飲食資訊：透過電郵定期為參與學校提供最新的健康教育資訊及活動情報。

4.免費校內宣傳品：為參與學校免費提供各種健康教育素材及活動用品，如單張、展板、紀念品等，協助參與學校籌辦活動。

衛生署派員跟進制定目標

(a) 根據資料A，衛生署的資料反映了什麼問題？上述問題與公共衛生有何關係？試加以分析。

參考答案：

根據資料A，衛生署的資料反映了本港中小學學童身體出現肥胖或痴肥的問題，情況令人關注。如資料A所示，中學生身體出現肥胖或痴肥有上升趨勢，而小學生肥胖或痴肥則有下降的趨勢。

上述問題與公共衛生有密切的關係，因為兒童過胖可引致各種健康問題，如增加患上高血壓、糖尿病、睡眠窒息症等疾病的機會。由此可見，學童肥胖問題亦隨之對香港的公共衛生帶來一定程度的影響，如政府需投放資源治

療因肥胖而患上高血壓、糖尿病等疾病的學童，因而加重公營醫療系統的負擔。

(b) 根據資料B，你認為衛生署的工作對學童有何重要性？試加以解釋。

參考答案：

香港衛生署在解決學童肥胖、促進健康方面，扮演了領導的角色。它指導學校制定健康飲食政策，加強學校、家長及學生對肥胖問題的關注，以改善學童肥胖問題。

根據資料B，衛生署推出「至『營』學校認證計劃」，透過「家、校、社」合作，建立及強化校園健康飲食習慣，計劃獲教育局支持。分別舉行不同活動，鼓勵健康飲食文化及教導學校選擇膳食供應商的程式、制定健康飲食政策，使學生、家長、教師明白食物的營養要求，從而更加重視、關注飲食與個人健康的關係。

教師明白食物的營養要求：衛生署將委派專業人員協助及跟進已參與的學校，幫助學校制定明確有序的目標，善用計劃網頁中的各種指引、範例及資源，直至完成認證。

學生明白食物的營養要求：衛生署人員可到校園舉辦不同類型的講座／工作坊，如家長營養講座、午膳營養監察工作坊、小食營養監察工作坊等。

家長明白食物的營養要求：透過電郵定期為參與學校提供最新的健康教育資訊及活動情報。學校將相關資訊發放予家長，令家長增加健康飲食的資訊。

(c) 學校、家長應如何解決學童肥胖的問題？參考以上資料及就你所知，解釋你的答案。

參考答案：

學校方面：老師可在課程中加入健康生活內容，教導學生選擇食物的原則，例如多食用新鮮及天然的食物，包括穀類、蔬菜和生果；選擇低脂、低糖、低鹽及高纖的食物；以清水取代含糖的飲料。

此外，學校應引入推行健康飲食理念的食物部營運商，或嚴格控制在內售賣的小吃或盒飯，規定飯盒供應商提供的盒飯需以蔬菜、五穀類等為主、鼓勵學生以水果作為甜品、避免供應油膩或低纖維的膳食予學生挑選等，使學生養成健康的飲食習慣。

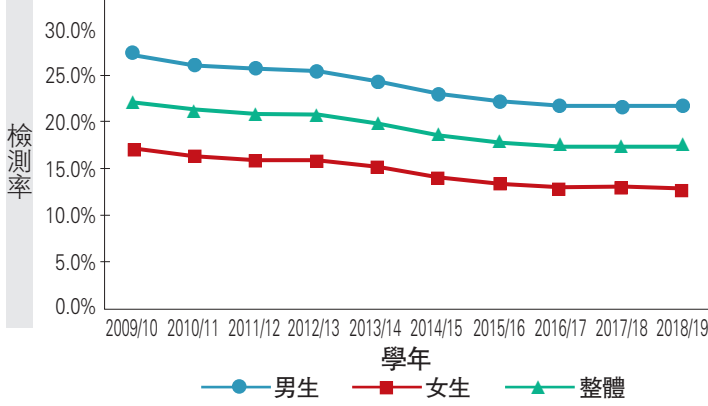
最後，學校亦可考慮增加學生在校園內做運動的時間，增加更多戶外參觀的活動等。

家長以身作則供子女模仿

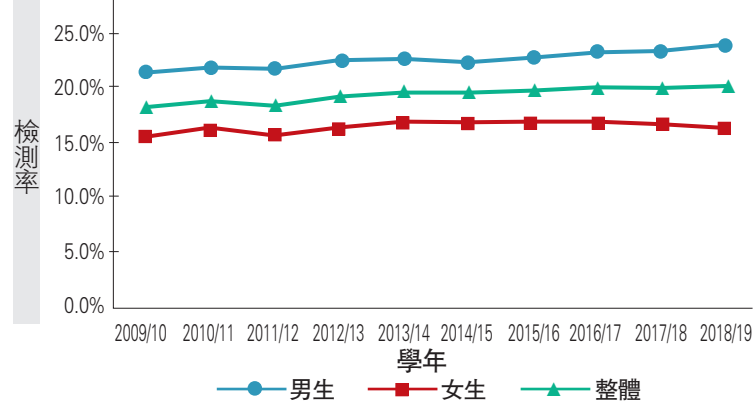
家長方面：首先，家長應以身作則，以自己的膳食習慣作為子女的學習及模仿對象，在日常飯餐中多為家庭預備營養均衡的菜式，並教導學童作出健康選擇，告訴他們高脂肪、低纖維食物的壞處，減低子女進食垃圾食物的意欲或機會。

其次，家長應與學校和食物部營運商緊密合作，為學童提供更多健康飲食的選擇種類，例如家長教師會的家長代表可與學校商討學生的日常膳食安排，締造支援健康飲食習慣的校園環境，並建議如何可讓學生增加運動的機會，使學生能在學校過着健康的校園生活。

附表一：小學生超重和肥胖檢測率



附表二：中學生超重和肥胖檢測率



李偉雄老師



港人與新疆棉合作共贏——談楊敏德和溢達

時事評論



近幾個月，新疆棉花成為時事熱點。很多時大家談新疆棉都遺漏了香港這一筆。下文簡單介紹香港女企業家楊敏德和新疆棉花的故事。

中國也好、世界也好，很多棉質成衣都由溢達集團生產。溢達是全球最大的棉質衣服生產商之一，也是香港首個去新疆種棉花、開展棉花產業鏈的企業。新疆盛產的是長絨棉，「長」也者，是纖維較長，懸垂感比較好，而且因為質地好，具有絲綢一樣的光滑質感；此外，柔軟舒適度高，透氣排濕度也很好。不過新疆棉花之好，先天因素之外，還需要有後天努力。後天努力，真正跟香港紡織大王楊元龍的女兒楊敏德有關。二十多年前，1990年代中，在大家也不看好之下，接手父親那盤生意、溢達集團的楊敏德，到新疆種棉和設廠。

雖然小時候父親跟她說，把書讀好，長大後才不用做服裝。這樣說是因為「做廠」（營運工廠）很辛苦。但是畢業於麻省理工和哈佛商學院的楊敏德，最終還是加入了溢達集團。新近接受美國媒體CNBC全國廣播訪問時，楊敏德說從前真的不想做紡織，可是現在覺得是恩賜。這反映她已愛上了這一行。

楊敏德於1995年接手溢達集團。當時，全球紡織業陷入蕭條狀態。楊敏德知道要用提升質素來渡過週期性難關。她當時做

了一個決定——到新疆去！新疆是產棉花的大戶，品質也高。想要做紡織成衣上的高端產品，就要用最好的棉花。就算現在有合成材料，仍然深信棉花是沒可能被取代的。

楊敏德對新疆棉花的質量十分滿意，但當時當地的紗廠很落後，紡紗和織布的環節跟不上。於是楊敏德據報投入了5000萬美元，引進最好的設備開棉紡工廠；不止的，她還管理棉花種植、收購等環節。原來，從前是靠當地中介收購商去向個別棉農收購棉花的，收購中介以重量計價，導致棉農會為了重量而犧牲質量。楊敏德決定，跳過中間商直接從棉農那兒收購。而為了令長絨棉的品質精益求精，她請了很多專業人士指導農民種棉。還常年提供免費培訓、零抵押貸款給棉農。甚至設立獎金制度鼓勵棉農，不要以量計，要以質計；棉花品質愈高，他們賺到的錢會愈多。

可以這樣說，1990年代新疆棉花遇上楊敏德，是雙劍合璧。溢達是良心企業，楊敏德是有理想、有抱負的企業家，新疆棉和溢達一起成長。所以，只談賺了多少钱，不足以反映當中多元互惠的關係。

新疆棉加上溢達經營上的實力，最終令中國可以在世界紡織業上佔一席位。

最後一提，香港可以重用的銅芯抗疫口罩，內裏貼臉部分的紗布即由溢達集團以成本價提供予負責統籌銅芯口罩生產的香港紡織及成衣研發中心。那一層紗布用的正是新疆綿。

資深作家、時評人 余非

教育之聲



筆者從事教育工作多年，曾有很多觀課機會。從觀察所見，不少本地教師課堂教學時，在態度與價值觀教育方面存有類似的缺失。

有一次，筆者參觀同區學校教師的一節課，議題談及香港土地運用。當講到香港地少人多，需要移山填海增加土地供應時，頓時議論紛紛。有的從環保角度提出批評，有的從民生角度表示贊成，而有一位學生卻提出另類意見：當年英國如果把深圳一併佔領，今天香港就不會這麼擠迫。怪論一出，另一位學生接着說，如果內地人不移民來港，香港的樓價就不會這麼高，我們的人均居住面積自然增加。話音未落，不少學生哄起來。

眼見這種情況，教師措手不及，示意大家安靜，並提醒學生要互相尊重並包容不同意見。接着，便讓持不同意見的學生逐一表達立場並陳述理據。然後，教師板書：解決香港土地供應的辦法有三：一是移山填海；二是拓展邊界；三是減少移民。板書完畢，教師隨即指出，考試作答時，最重要有觀點或立場，有理由或證據，這才能取得高分。話未說完，下課鈴聲響了。

事實上，類似的課堂教學現象普遍存在於本地教師的課堂上。究其原因，不外乎以下兩點：

第一，部分教師錯誤理解「立場中立」及「獨立思考」。有些教師總是抱着教師應該「立場中立」，這才有利於培養學生「獨立思考能力」的錯誤觀念。故此，當學生提出任何意見，教師總習慣是非不分，先是接納，然後要求學生提出理據，這就是所謂「尊重」與「包容」；而有立場、有理據，更可以取得高分。浸淫在這種課堂中，學生被教師引入陷阱而不自知，錯以為凡事有立場、有理據就可以，完全不用考慮立場的對與錯、理據的合理性和真與假。長此下去，學生不失去辨別是非黑

教師要加強價值引導

白的能力才奇怪。

第二，部分教師缺乏價值引導的意識、動力和勇氣。自古以來，教師有傳道授業解惑的責任，沒人不知。現實是傳播知識、培養能力、應對考試仍是教師的核心任務，故不少教師在課堂教學時總傾向於知識的傳授與考試能力的訓練，缺乏價值引導的意識與動力。另一些教師在當前香港「泛政治化」的社會環境下，對於態度與價值觀教育缺乏勇氣，尤其在處理政治與社會相關的核心價值觀，如「自由與民主」和「國民身份認同」等概念時，總是抱持能避就避的心態，或不作表態的做法，以免課堂教學時旁生枝節，或因暴露自身的政治立場而破壞自己與部分學生的關係。

本地部分教師有上述教學缺失，一是他們讀書時期受自己老師的影響，故大學畢業後把個人的學習經歷投射在課堂教學上；二是師訓機構在教學專業培訓方面做得不到位，導致教師入職後不重視、不懂得價值教育應如何和課程與教學相結合；三是當前選拔人才的機制側重知識與學歷，忽略態度與價值觀的考量，致使師生家長都傾向於追逐學術成績；四是回歸後香港社會嚴重分化，加上年輕一代普遍被成年人寵壞，導致教師對學生進行態度與價值觀教育時步步為營；五是教師帶有反社會情緒，故蒙蔽了自身應有的教育良知。凡此種種，值得整個社會深思，否則，我們的大學排名再高，我們的中小學生在全球各項學術能力測試的排名再前，也是自欺欺人。事實上，香港當前的教師隊伍和教育體制，無法大規模教出「才德兼備」的接班人，以滿足社會和國家發展需要，必須從制度上作出變革。

創知中學校長、華南師範大學港澳青少年教育研究中心客座教授 黃晶榕博士