

點心重口味 蝦燒賣最多鈉

蝦春卷牛肉球緊隨其後 食安中心倡醬料分開上減吸「鈉」

點心樣本鈉含量排名表

產品類別	抽樣數目	每100克鈉含量(毫克) 平均值[範圍]
蝦肉燒賣	10	590 [490-680]
鮮蝦春卷	10	480 [380-670]
牛肉球	10	440 [350-540]
蝦餃	10	430 [310-550]
珍珠雞	10	420 [270-510]
煎蘿蔔糕	10	380 [280-450]
蒸叉燒包	10	320 [240-380]
蒸粉果	10	310 [150-410]
蒸菜肉包	10	230 [140-300]
叉燒腸粉	10	180 [83-260]
牛肉腸粉	10	160 [60-230]
齋腸粉	10	66 [3-200]
整體	120	330 [3-680]

不少港人習慣每日去茶樓「一盅兩件」飲杯茶、食件點心，但有研究發現點心是本地成年人攝取鈉的第五大食物來源。食安中心昨日公布12款點心鈉含量的化驗結果，與10年前同類研究相比，整體鈉含量有下降趨勢，惟部分點心款式的鈉含量仍相對偏高，鈉含量最高的是蝦肉燒賣，其次是鮮蝦春卷和牛肉球。若兩名成年人分享一碟蝦肉燒賣及一碟鮮蝦春卷，他們鈉攝入量已達世衛建議每日攝取上限（2,000毫克鈉）的32%，長遠或引致心臟病、中風和腎衰竭等疾病。中心亦發現點心配醬汁增加鈉含量，建議市民要求食肆把點心和醬料分開上，食用時應只蘸少量醬汁，亦建議業界多提供低鈉點心。

◆香港文匯報記者 張弦



◆食安中心公布12款點心鈉含量的化驗結果，與10年前同類研究相比，鈉含量有下降趨勢。香港文匯報記者攝

食安中心早前從不同中式食肆和點心店收集12款點心，共120個非預先包裝食物樣本及4款醬料樣本，經化驗研究分析的結果顯示，所有點心樣本每100克食物含3毫克至680毫克鈉不等，平均鈉含量為330毫克，相比中心2012年同類研究的11款點心，今次有9款點心的鈉含量有所降低，反映市面點心的鈉含量呈下降趨勢。

在各款點心中，平均鈉含量最高的是蝦肉燒賣（平均每100克含590毫克鈉），其次是鮮蝦春卷（平均每100克含480毫克鈉）和牛肉球（每100克含440毫克鈉），而平均鈉含量最低的點心則是齋腸粉。120個樣本當中有7個樣本屬「高鈉」。

腸粉屬低鈉，不過不少人都習慣配以豉油進食，食安中心顧問醫生（社會醫學）（風險評估及傳達）楊子橋表示，點心配以醬料進食會進一步增加點心鈉含量，他以一碟叉燒腸粉為例，若加入酒樓提供的一半豉油分量，約一湯匙，鈉含量升了1倍多。

可引致心臟病中風腎衰竭

食物安全專員黃宏提醒市民，人體攝取過多鈉會增加患高血壓風險，而高血壓若不及早診治，可引致心臟病、中風和腎衰竭等疾病。她呼籲市民進食點心時，可盡量選用低鈉點心，並可要求食肆將點心與醬料分開上，先品嚐食物味

道才決定要否蘸醬料，如需蘸醬料時，應蘸少量，以及在購買預先包裝點心時應參閱營養標籤，揀選鈉含量較低的产品。

楊子橋亦指出，研究發現不同中式食肆和點心店出售的同款點心（如齋腸粉、蒸粉果、蒸菜肉包等）鈉含量差別頗大，例如差別最大的齋腸粉，最低鈉含量為每100克含3毫克鈉，最高為每100克含200毫克鈉，相差超過50倍，反映業界減鈉空間非常大，他呼籲業界可參考同業做法，改良製作過程及轉變配料，以減低點心的鈉含量，例如選用較低鈉含量的配料、使用天然配料如蒜頭、八角等調味，亦建議業界在設計套餐時，多提供鈉含量較低的點心組合。

市民飲茶小貼士

- ◆盡量選擇低鈉點心進食，例如腸粉類點心
- ◆要求食肆把點心與醬料分開上，先品嚐食物味道才決定要否蘸醬料，如需蘸醬料，應蘸少量
- ◆買預先包裝點心應參閱營養標籤，揀選鈉含量較低產品

資料來源：食環署食安中心 整理：香港文匯報記者 張弦

「特區護照流動車」走遍全港方便申請

香港文匯報訊（記者 高俊威）你有多久未外遊？你知道自己的特區護照或已過期嗎？入境事務處資料顯示，截至上月底，約有逾90萬本於2020年至今年6月底過期的特區護照至今仍未被更換。為提醒市民盡早換領，以免日後出現一窩蜂換證情況致延誤行程，入境處今日起一連兩個月，推出兩部名為「特區護照流動申請服務站」的流動車，巡迴全港18區協助市民申請或更換護照。服務站更提供照相服務，市民只需帶備身份證即可申領，過程簡單便捷。

入境處助理處長（個人證件）樊曉聲昨日在出席服務站活動時表示，過去兩年多疫情期間，市民較少機會利用特區護照外遊，但隨着外地開始放寬入境檢疫措施，不少市民準備外遊，卻發現自己的護照可能已經過期，且不少國家均要求



◆樊曉聲提醒市民及早申請或更換特區護照。香港文匯報記者攝

護照需有半年或以上有效期才可入境，故呼籲市民應把握機會及早申請或為特區護照續期，以免影響行程。

前香港代表花式滑冰運動員馬曉晴昨日亦有在服務站，體驗申領特區護照方便快捷的服務，她希望市民多加利用。

流動申請服務站本周行程

日期	區域	地點
13/7	灣仔	軒尼詩道西行近灣仔電腦城外路旁
13/7	大埔	富善邨善美樓
14/7	粉嶺	和滿街9號近御庭軒
14/7	大埔	太和路避車處 (近超級城及文娛中心)
15/7	上水	清河邨保良局田家炳關愛家庭中心旁
15/7	沙田	秦石邨石瑩樓
16/7	屯門	屯門時代廣場外
16/7	元朗	YOHO MALL 1 附近路段
17/7	屯門	青海園
17/7	元朗	元朗文化康樂大樓對出路旁停車處

服務時間：上午10時至下午6時
資料來源：入境事務處 整理：香港文匯報記者 高俊威

麥美娟：《青年發展藍圖》擬年內公開

香港文匯報訊（記者 鄭治祖）立法會研究制訂長遠青年政策和發展藍圖小組委員會，昨日舉行第二次會議。民政及青年事務局長麥美娟在會上表示，民青局計劃在今年之內完成制訂及公開首個版本的《青年發展藍圖》，並會於未來數月了解青年人、立法會和各持份者的想法和意見。民青局亦會適時檢視及修訂內容，確保《藍圖》是一份與時俱進的活文件，能及時回應青年所需。

麥美娟昨日出席立法會研究制訂長遠青年政策和發展藍圖小組委員會第二次會議，介紹特區政府的青年發展工作及未來方向。她在開場發言時指，特區政府與青年發展直接相關的政策措施概括而言涵蓋7個方面，包括加強青年的國家觀念、民族自豪感和法治意識；協助青年認識國家和世界發展；提供優質教育；拓展青年就業和創業機遇，協助青年向上流動；回應青年置業和住屋需要；增強青年人的主人翁意識，鼓勵他們參與公共事務和加強溝通；及培養青年全人發展、建立正向思維。

她表示，民青局計劃在今年之內完成制訂及公開首個版本的《青年發展藍圖》，並於未來數月了解青年人、立法會和各持份者的想法和意見。民青局亦會適時檢視及修訂內容，確保《藍圖》是一份與時俱進的活文件，能及時回應青年所需。《藍圖》是特區政府首次為推動青年發展而制訂的重要指導文件，當中將勾劃出香港整體青年發展工作的願景、指導原則和主要工作方向，並按照實證和目標為本的原則，列出相應的未來工作目標、具體行動、措施和成效指標。

霍啟剛：部分計劃不利長期目標

體育、演藝、文化及出版界議員霍啟剛表示，期望民青局能夠對不同類型的青年交流及實習計劃，進行成果及效益性的檢討，霍啟剛指出，部分計劃的活動內容，只能讓學生參與一次，不利長期培訓青年的目標。麥美娟回應時表示，會檢討某些活動為何只能提供一次性的問題，並認同推動青年工作，應該屬於長遠性的工作。

青年盼「北都區」改善交通及宣傳

香港文匯報訊（記者 文森）去年底施政報告提出《北部都會區發展策略》後，北區青年商會昨日發表調查，98%受訪者支持發展「北部都會區」，認為有助改善香港房屋短缺問題，及提供創科產業發展空間等。香港文匯報昨日訪問兩位



◆98%受訪者支持發展「北部都會區」。香港文匯報記者攝

分別於北區居住及做生意的青年，他們指「北部都會區」毗鄰深圳，地理位置優越，期望特區政府成立專責工作組，加快規劃步伐，並特別在改善交通及宣傳方面「落工夫」。

33歲的張樂南在北區成長及居住，提起平日往返市區，不禁苦笑起來，「搭地鐵、巴士就壓到變沙甸魚，揸車就塞爆吐露灣」。他指「北部都會區」毗鄰深圳，有條件繼港島及九龍後，成為香港第三個核心商業區，「甚至更核心、更繁華！」該計劃為北區青年提供更多工作及發展機遇，「第日搵工唔一定要出市區，北區就係市區。」但他強調未來務必要做好交通規劃，做到「北上南下都無問題」。

毗鄰深圳 有力成核心商業區

他日前在北區經營中醫診所，看好「北部都會區」將成為港人安居樂業之地，如在粉嶺皇后山及聯和墟相繼有新樓落成，並陸續入伙，加上靠近深圳，有利兩地市民互相來往交流，「有人流就自然做生意都旺！」他盼政府加快規劃步伐，能夠享受發展帶來的機遇，「最好加快速度，

唔係我等得嚟都退休。」

24歲的吳浚鈞坦言，身邊不少同輩人即使聽過「北部都會區」，但了解非常有限，建議政府增加宣傳，讓年輕人看到「北部都會區」的潛力，例如有更多房屋落成，減低置業門檻。他經營學生宿舍，對象主要

是在香港升讀大學的內地生，他認為「北部都會區」及大灣區發展愈趨成熟，香港與內地人才往來增多，建議特區政府增加鐵路、巴士及口岸數目，以及建設綜合廢物管理設施，避免污染生態。

商會調查指98%人挺發展

北區青年商會今年3月至6月，訪問近900名成年市民，98%人支持發展「北部都會區」，並認為最重要發展方向為建設宜居宜業及可持續發展社區，及改善交通網絡配套等。不過，約35%人認為完成「北部都會區」發展需時超過20年，對項目能於中短期內完成發展不感樂觀。

立法會議員劉國勳表示，調查結果反映社會對「北部都會區」有很大期望，以解決居住、就業及香港經濟欠缺新增長點等深層次問題，惟不少受訪者對能於中短期內完成「北部都會區」發展不感樂觀，認為是政策協調及公眾宣傳不足所致。

他建議政府成立專責工作組，以統籌「北部都會區」整體規劃工作，加快推動基建先行，盡快落實區內配套，為政策法例拆牆鬆綁，精簡程序，相信「北部都會區」可以提速至10年內完成。

港生普通話水平升 專家勉多聽多說

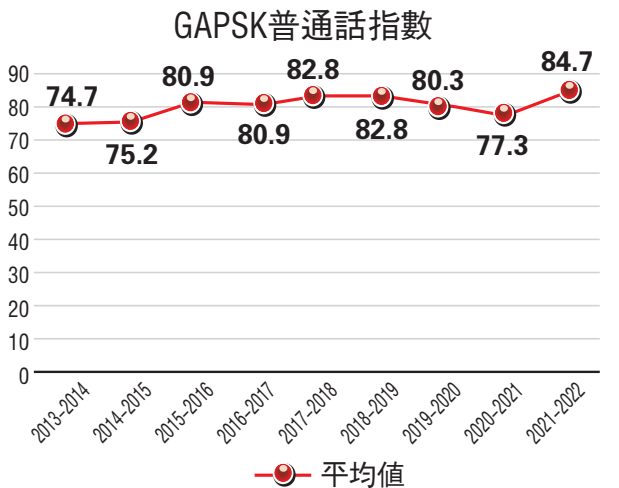
香港文匯報訊 GAPS K語文推廣委員會昨日發布香港學生普通話水平指數，顯示今年的香港學生普通話指數是84.7，其中小學普通話指數是88.6，中學普通話指數80.9。委員會寄望隨着家長愈早讓孩子從小培養學習普通話興趣，引導孩子多聽多說，學生整體的水平會有所進步。同時，鼓勵學生能「以聽帶說，以讀帶寫」，持續閱讀，勇敢表達，培養普通話的興趣。

香港城市大學翻譯及語言學系根據GAPS K考試委員會提供的過去幼稚園及中小學考生的成績，透過分析近年數據，發現幼稚園學生在反應能力、描述能力及表達能力都有所提升和改善，但在語音辨識和語言組織能力上相對較弱。香港城市大學助理教授麥子茵總結過去中小學考生的成績，得出結論顯示，隨着學生的年級增長，拼音及詞彙語法能力相應下降。考生於筆試成績表現較口試弱，可見考生的拼音知識不足，語言基礎薄弱。相反，口試成績各年級平穩，可能學生有更多機會接觸普通話，有良好的學習語境。

鼓勵多參加普通話相關活動

麥子茵表示，學生普通話拼音水平下降可能是由於出現「語言磨損期」現象，可以通過使用普通話輸入法來維持拼音能力。荃灣及葵青區幼稚園校長會主席林翠玲校長建議老師和家長可以鼓勵學生多參加普通話相關活動，如朗誦比賽等，令學生感受到普通話學習帶來的成就感。同時，建議學校可以設置「家長普通話班」以提升家長的普通話水平，從

2013-2022香港學生普通話指數趨勢



而幫助小朋友練習和提供家庭的普通話語境。

GAPS K考試委員會項目主管李照娥提出，要營造良好的語言環境，例如觀看普通話節目等，提高語音基礎的重視程度，如結合發音部位教學，及時糾正與積累。最後，應給予學生自主學習的意識，樂於迎接挑戰，努力克服拼音寫字的困難。香港島校長聯會主席方仲倫校長則建議，學校可為學生提供系統性的培訓提升普通話能力，並且舉辦官方活動以營造語境，如內地交流團、官方普通話活動等。