

手握力遜內地南亞等地區 學者籲從小培養運動習慣

中國香港體適能總會聯同香港大學醫學院昨日公布一項研究顯示，過去一年，香港有超過九成的學童未能達到世界衛生組織建議每日60分鐘中等至高強度體能活動的標準。其中，中學女生達標率更僅2.7%。調查並發現，本港學童的體適能和健康指標明顯下降，當中手握力在各主要地區中排名最低，對比內地學童低約兩成。有學者呼籲家長着重學童的體能鍛煉，從幼兒開始增加親子活動，培養運動習慣，同時希望透過學校體適能獎勵計劃和活動，推行運動友善校園，鼓勵學童多做運動。

●香港文匯報記者 洪澤楷

「學校體適能獎勵計劃35周年頒獎典禮暨啟德體育園同樂日」昨日在啟德體育館舉行，是體育園首個學界大型體適能活動，約有8,000人參加。計劃為香港中小學界別提供了一個全面和完整的體適能資料庫，協助計劃參與學校掌握評估學童體適能表現的實務方法和準則。

啟德體育館辦智能虛擬運動賽

昨日啟德體育館內設有智能虛擬運動大賽，有新興運動體驗、動感健身操等活動。體適能總會同場公布了總會聯同香港大學醫學院臨床醫學學院兒童及青少年科學學系研究團隊的最新研究結果。研究團隊於2023學年至2024學年期間，成功訪問了20萬名香港的中小學生。研究結果發現，少於8%的學童達到世衛組織建議的每日體能活動標準。

中學女生達標率僅2.7%

研究並顯示，女生的達標率較男生為低，小學女生達標率為6.1%，男生有19.6%，到中學階段學生的情況更為嚴重，中學女生的達標率僅有2.7%，男生亦只得3.9%達標。

研究表示，近年香港學童體適能和健康指標明顯下降，以12歲男生為例，反映學童腰腿關節柔軟度的坐位前伸柔軟度，由2007年的平均27.5厘米，下降至去年只有23厘米。

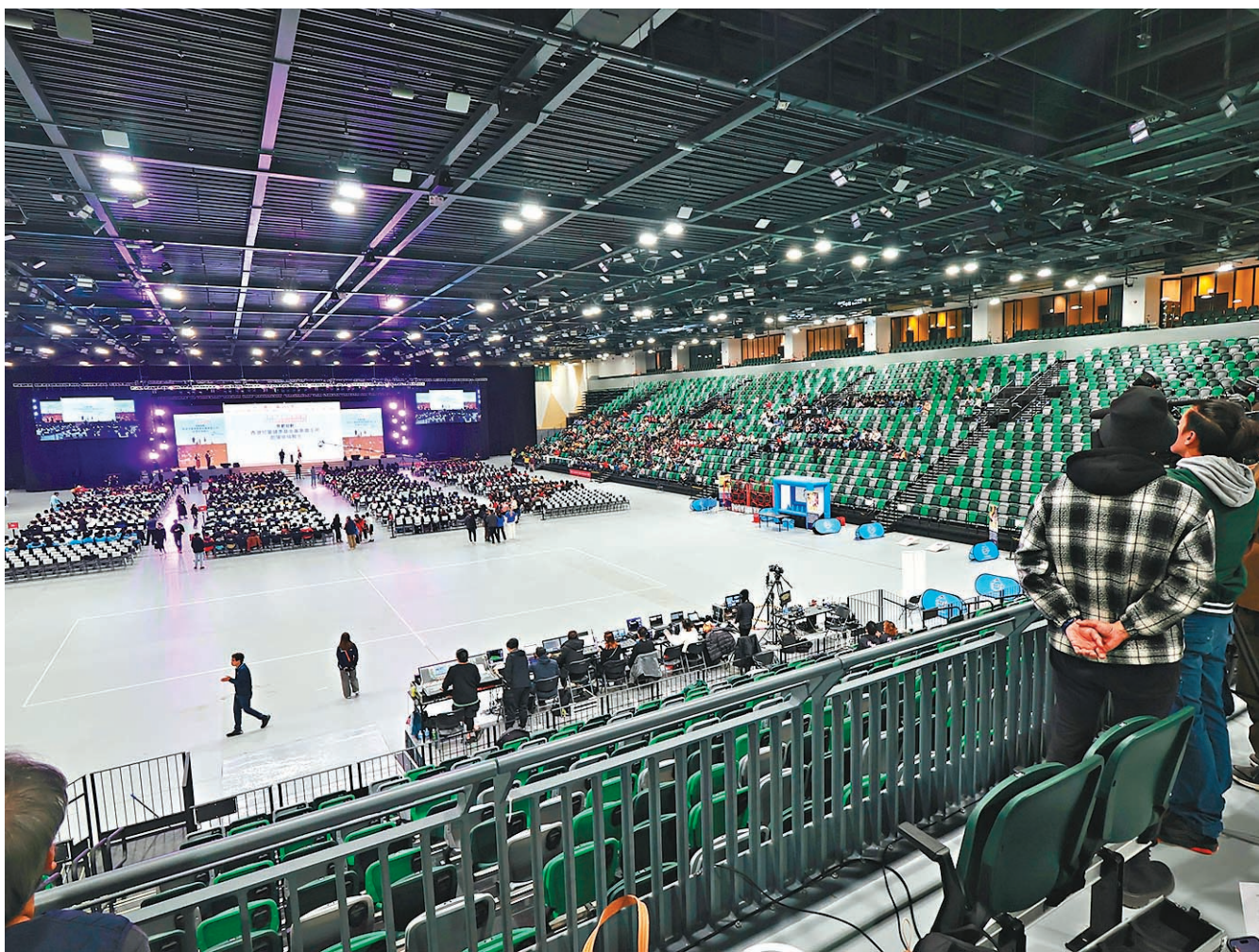
反映學童前臂肌力和心肺健康的手握力，亦由2015年平均19.5公斤，降至去年的18.4公斤。對比全球其他地區，例如內地、中東、大洋洲和南亞地區，香港學童的手握力最低，比起體能較好的內地學童低近兩成。

團隊認為，之前肆虐三年的新冠疫情，對香港小學生的體能明顯帶來了負面影響，如耐力跑和仰臥起坐都有明顯的不足和差別。與此同時，新冠疫情阻礙學童社交等活動，反而加重他們使用電子產品和熬夜等情況，對兒童視力發展造成非常大的影響，且精神壓力亦增加。

體適能總會行政總監黃永森表示，若期望本地兒童愛上運動，就需要從幼年時期培養喜愛運動、不怕運動的習慣。有科研結果顯示，運動愈早介入小朋友的生活，會讓小朋友更易愛上做運動。

香港大學兒童及青少年科學系臨床教授葉柏強強調，運動有助於增強抵抗力，減低成年後患上慢性疾病的風險，並能減壓及提升專注力。他並說，疫情後家長過分注重子女成績，導致學童缺乏體能活動。

「在復常後，只是集中補習，而且催谷語文及數學科目，缺乏了與小朋友參與高質素親子活動，特別在家中及學校共同運動機會。」他強調，若無健康的體魄，學童的成績將會受到影響，難以達到更高的水平。



●「學校體適能獎勵計劃35周年頒獎典禮暨啟德體育園同樂日」昨日在啟德體育館舉行。香港文匯報記者涂穴 攝

蔡若蓮：運動助增強學童毅力抗逆力

香港文匯報訊（記者 洪澤楷、蕭景源）在昨日舉行的「學校體適能獎勵計劃35周年頒獎典禮暨啟德體育園同樂日」的測試活動上，特區政府教育局局長蔡若蓮致辭時表示，教育局重視同學全人發展，小學體育科將於2026至2027學年納入校內成績評估，進一步推動同學培養運動習慣，但強調不需要考試前操練，只要日日運動就可以。

蔡若蓮致辭時表示，體適能獎勵計劃的目的是希望學童養成運動習慣，獎勵計劃自成立以來，規模不斷擴大，至今已將650所學校逾20萬中小學生參與，她期望學校繼續善用有關平台，推動同學積極參與運動。

她強調，運動對身心健康益處良多，從小養成恒常運動的習慣，不但為未來健康奠定堅實基礎，且有助於在運動

過程中增強毅力、意志力和抗壓能力。她形容有關能力不是由「天賦落嚙」，一定要經過不斷鍛煉，面對挑戰和艱難磨練得來。

蕭澤頤：人生路上謹守正確道德觀念

香港警務處處長蕭澤頤致辭時表示，現今社會資訊氾濫，年輕人容易接觸到不良資訊，或沾染吸毒等不良習慣。新興的太空油毒品日漸盛行，吸食後會令人產生幻覺，做出失常行為，如有少女吸食後遭性侵犯。專家亦警告太空油毒品對腦部神經會造成不可逆轉損害，更有死亡風險，公眾必須要認清其禍害。年輕人要珍惜生命和前途，在人生路上謹守正確道德觀念，尤其面對危機四伏的網絡世界，要時刻保持警覺，三思而行，行錯一步可能抱憾終生。

據悉，警方已採購了一批依托咪酯快速檢測試紙，預計最快今個月內派發給前線巡邏的警務人員。如果懷疑有人吸太空油毒品的話，可利用這些試紙即場檢測出依托咪酯的成分。警方會透過訓練，提升前線警員對太空油毒品的認識，特別是對濫用後的行為反應作出專業判斷。

香港海關關長陳子達昨日接受電台訪問時表示，2024年共破獲19宗有關太空油毒品的案件，檢獲檢獲23.5公斤依托咪酯，可製成約7萬粒電子煙彈，情況令人擔憂。

他表示，太空油毒品的原材料依托咪酯主要由海外偷運入港，去年海關所檢獲的依托咪酯中，大部分由印度入口，透過快件方式寄來香港，亦有個別旅客在攜帶的電子煙中加入了太空油毒品的煙彈。海關將加強海陸空全面打擊，以風險為本、情報為主，加強空運渠道堵截，同時應用大數據分析貨運來源地、運輸方及申報資料。前線亦已引入離子分析儀和拉曼光譜分析，應用科技加強前線偵測工作。



●蔡若蓮強調，運動對身心健康益處良多。圖為香港學童。香港文匯報記者涂穴 攝

少於8%港童體能活動達世衛標準

歷腦震盪記憶力受損 女劍手悟新打法出奇制勝

香港文匯報訊（記者 楊盈盈）為發掘、表揚和培育具潛質及關心社會的學生，推動學生全人發展，青苗基金主辦了香港傑出學生選舉，並於昨日舉行頒獎典禮。有經歷兩次腦震盪致記憶力受損的獲獎劍擊運動員學生，相信靠自己可改變人生，不僅發掘出更多創意多變打法，更因此啟發對腦神經科學的興趣，立志將神經科學與劍擊結合，探討運動對大腦認知能力的影響。有獲獎學生透過「劇本殺」的創新方式推廣歷史知識，讓學生能有如親歷其境般趣味學歷史。

與9人同膺本年度香港傑出學生

2023/2024年度的香港傑出學生選舉有超過160所學校參與，共473名學生報名，由香港傑出學生選舉導向委員會從中選出41位同學成為決選生。最後由評審委員會面試，並甄選其中3男7女共10位學生為本年度得獎者。

本年度獲獎學生之一，來自德國國際學校十二年級的張芷瑜，是一名香港劍擊運動員，從小跟隨姐姐打花劍，後來改為打重劍。她曾因兩次意外而導致腦震盪，致記憶力受損，更因此影響了其劍擊的打法。

兩次的親身經歷令張芷瑜意識到大腦的脆弱，也因此激發了她對腦神經科學的濃厚興趣。她表示，被診斷為腦震盪後，醫生告知她沒有治療方法，只能靠多睡覺。不過，她堅信有方法可增強記憶力。

她形容，自己就像從頭開始學劍擊一樣，但因此發掘了與以往不同的打法。她解釋，以前的打法可能較傳統，現在反而發掘了更有創意、奇怪多變的打法，這些打法往往擊中對手意想不到的位置。

雖然喜歡劍擊，但芷瑜沒有打算成為全職



●2023/2024年度的香港傑出學生選舉，10位學生為本年度得獎者。後排左三為張芷瑜。香港文匯報記者黃文力 攝

劍擊運動員，而是希望學術和運動同時進行，因此參加了香港理工大學的中學生科研指導計劃，與生物醫學工程學院合作，研究身體活動與下腰部雙側側椎肌肉形態的關係。她計劃繼續在這方面進修，希望未來能夠結合神經科學與劍擊，探索運動對大腦認知能力的影響。

中六生透過「劇本殺」推廣歷史知識

來自可風中學（舊色園主辦）的中六學生蘇卓盈，是對歷史與文化充滿熱愛的年輕人。在成長過程中，她常聽到有人質疑歷史學科的价值，認為它缺乏實際用途，但這些聲音從未動搖她對歷史與人文學科的熱誠。相反，她始終堅定信念、努力用自己的知識推廣歷史，讓更多人文化為世人熟知。

例如，在 IdeaPOP！全港中學生初創計劃

匯報比賽中，她和團隊以「博物館劇本殺」的創新方式推廣歷史知識，結合教育與趣味，讓歷史變得生動有趣。

蘇卓盈分享道，自己喜歡中國歷史是因為小學的時候在圖書館偶然一次接觸到歷史漫畫，讓她很想探究這些歷史人物，「他們雖然已成為過去，但又與現今社會的文化有着千絲萬縷的關係。」

她透露，現時團隊已經初步創作了以溥儀的留聲機為靈感的劇本，並強調製作「博物館劇本殺」，最主要是希望培養學生對歷史共感的能力，「當我們去了解歷史的時候，不只是把歷史當成一段文字知識，還要設身處地地想當時的人在遇到社會動盪的情況時，他們會有什麼反應。」她希望透過劇本殺的形式，讓學生能夠有如身臨其境般去學習歷史。

海園「海馬同學會」啟動 添熊貓主題教育元素



●師生昨日在海洋公園參加「海馬同學會」文創保育市集。

香港文匯報訊 海洋公園「海馬同學會」踏入第二屆，今年加入大量熊貓主題教育元素。逾萬名來自超過520間學校的學生和老師，透過這個全港最大規模學生保育團隊，一同化身保育大使，身體力行實踐保育。

近1,600名師生，以及旅遊事務專員張馮泳萍、漁農自然護理署署長黎堅明等，昨日見證第二屆「海馬同學會」正式啟動。海洋公園公司行政總裁黃嗣輝表示，透過「海馬同學會」匯聚全港十八區學校的師生力量，共同推動保育。「現在一共有6隻大熊貓在海洋公園生活，所以我們今年其中一個目標是為學生提供參與及了解大熊貓保育工作的機會。」

大熊貓熱潮席捲全城，公園特別將為新一學年的「海馬同學會」活動加入大熊貓元素。2024年初，公園帶領369名「海馬同學會」成員，運用大熊貓糞便創下「最大規模動物糞便再造紙工作坊」的世界紀錄。2024年11月，一班學生更把握難能可貴的機會，加入「與大熊貓專家對話」線上活動，跟川港兩地的大熊貓專家進行交流，了解大熊貓護理工作。

今年，「海馬同學會」成員將有更多機會通過各種互動工作坊和親身體驗，進一步深入認識大熊貓這個珍貴物種，包括於互動遊戲中擔當動物護理員「奶爸媽媽」，了解照顧大熊貓的護理工作。除此之外，他們亦可參加於今年上半年在香港賽馬會四川奇珍館和大熊貓之旅舉辦的教育項目，探索大熊貓的特性及牠們的棲息地。

逾600師生參加文創保育市集

逾600名師生昨日亦在海洋公園參加以大熊貓保育及四川生態為主題的「海馬同學會」文創保育市集，展出他們以創意打造的多款熊貓主題精品讓訪客選購，包括農曆新年裝飾、文具及飾物等，同時與訪客分享保育信息。所有收益撥捐海洋公園，支持大熊貓保育工作。