

若要成績好 起身食餐好

中大研究揭常吃早餐如多讀1.5年書 提升成績更有效

香港文匯報訊(記者 柴婧)很多家長都會為如何提升子女學業表現而費盡心思，而中大一項食早餐對學業成績相關度的大型研究，或可為家長帶來重大啟示。研究發現，恒常食早餐的學生，其學業成績比不常食早餐的同齡學生優秀，以全香港學生平均500分的學業能力測驗計算，前者表現提升了30分至50分，變相有多讀1.5年書的效果。專家坦言食早餐較補習更有效提升成績，但若長期食加工肉類、即食麵等方便食品，學生成績不升反跌5分至40分。

中大教育學院教育數據研究中心以問卷訪問了1.5萬名小三、小六及中三年級學生，附以去年全港性系統評估(TSA)數據作分析，以了解吃早餐對學業成績的影響。

結果發現，愈高年級愈少學生有吃早餐的習慣，每天吃早餐的小三生有76%，小六生有60%，中三生僅得41%。大部分學生都以烘焙食物為早餐，中三級學生食得最健康，尤愛吃高糖飲品及方便食品。

中大卓敏教育心理學講座教授侯傑泰指出，若將恒常吃早餐的學生與每星期只吃一次早餐的學生比較，前者成績可提升30分至50分(以全香港學生平均500分的學業能力測試計算)，相當於多接受了1.5年教育。

侯傑泰又提到，吃早餐對提升成績的效能有0.5分，補習只有0.2分，讓學生補習提高成績，不如吃早餐。

價食薯片餅乾 成績不升反跌

不過，如果早餐吃得不對，會適得其反。研究顯示，若早餐習慣進食汽水、薯片、餅乾、午餐肉、火腿等方便食品，會令成績降低5分至40分。至於進食烘焙食品的學生比不進食烘焙食品的學生得分高25分至30分；食高蛋白質食品的學生比不進食此類食品的學生得分高15分至30分。

至於食粥、粉、麵、水果、蔬菜、鮮榨果汁等則未對成績帶來顯著影響。

專家：糙米飯意粉效果佳

香港兒科基金董事會秘書長王曉莉指出，養成吃早餐的習慣，對學童健康、行為、認知和學習，特別是記憶和專注領域產生積極影響，因為兒童的腦部，較成人更需要糖分，前者大腦活動特別容易受到早餐營養的影響。



侯傑泰(中)及王曉莉(右)出席「本港學童早餐習慣及影響研究」結果發佈會。 柴婧攝

養的影響。4歲至10歲兒童的腦部葡萄糖代謝率約為成人的兩倍，3歲至11歲孩子的腦血流量是成人的1.8倍，而腦氧氣利用率是1.3倍，再者學童比成年人需要更長的睡眠時間，若經過一夜睡眠後，耗盡體內糖分的學童更需要補充營養以支持腦部正常運作。

王曉莉建議家長，可選擇糙米飯、意大利粉、大麥、大豆等升糖指數較慢的食物，這可支持學生一整個上午的需要；至於早餐分量達到150至200卡路里即可，選擇應具多樣性，返學前用餐最好。



將軍澳香島中學在「創協盃一創意科技機械人大賽」的機器人對抗比賽的高級組賽事，獲得冠軍及殿軍。 校方供圖

將軍澳香島校「機械人賽」六連冠



香港文匯報訊(記者 鄭伊莎)將軍澳香島中學學生早前參加創意科技教育協會舉辦的「創協盃一創意科技機械人大賽」，在機器人對抗比賽的高級組賽事獲冠軍及殿軍，為該校創下六連冠佳績。學生除了為校爭光，從中亦培養出對智能機械人的熱情，以及鍛煉出迎難而上的精神。

除了校外賽事，該校早前亦在西貢鄧肇堅運

動場舉行第十四屆校運會，獲得師生及家長大力支持。不少學生積極參賽，家長亦樂於協助裁判、頒獎及接待等工作，校友也參與紅十字救傷義務工作，令校運會順利舉行。最終2B班及6A班分別取得初中及高中組別的總冠軍。

校監葉燕平在閉幕禮致辭時指，對運動健兒的表現大為讚賞，期望學生秉承堅持不懈、全力衝刺的精神用在學習和工作上，「定能克服各種障礙，取得更大的成就。」

中山先生憶香江：衛生風俗無一不好



今年是孫中山先生誕辰150年，各界紀念文章及活動極多。這位開創時代的大人物和香港的關係千絲萬縷，原來其革命思想或多或少是在他生活在香港時孕育出來的。

17歲那年，中山先生從檀香山回中國探親，途經香港。那是他第一次接觸香港，是為1883年。同年秋天，他再次來港，入讀拔萃書室，1884年轉到中央書院。對於香港，他有這樣的感覺：「回憶三十年前，在香港讀書，功課完後，每出外遊行，見本港衛生與風俗，無一不好，比諸我故邑香山(即今天的中山)，大不相同。」

還有一件事使他對港人刮目相看，那時正值中法戰爭，香港華工為抗議法國侵略，爆發杯葛運動，拒絕修理法國軍艦和為法船卸貨，香港政府鎮壓，導致各行業罷工罷市。中山先生把這愛國行動對照清朝的屈辱求和，進一步反思香山和香港的不同，萌發了革命思想。

1892年，他畢業於香港華人西醫書院，即香港大學的前身，是該學院第一屆畢業生，當年只有兩名學生能順利畢業。港大醫學圖書館珍藏的照片中，展示了他當年的成績表，顯示他1890年攻讀西醫學院三年級，成績名列前茅。全班5名學生中，他在「實用初級外科」及「公眾衛生科」中得分最高，分別得90分及86分。

睹清港對比 萌發起義思潮

中山先生入讀西醫書院時，常與同鄉楊鶴齡、同學陳少白、友人尤列等自稱「四大寇」，針砭時弊，商討反清大計。他忽發奇想，把在港的所見所聞告知香山知縣，並提出香山仿效香港，整頓地方。知縣回覆他：「極願幫忙。」不過，第二次返鄉，中山先生卻發現那個答應他的知縣已離任多時，繼任者用50,000圓買官，「此等腐敗情形，激起我革命之思想。又見香港之腐敗事尚少，而中國內地之腐敗，竟習以為常，牢不可破。始初以為我故邑香山一縣如是，及後再到省城，其腐敗更加一等。」

1895年，廣州首次武裝起義失敗，中山先生逃亡至日本。他與日本友人宮崎寅藏初晤時，筆談了此次起義細節。此次起義策劃於香港，採取數路進攻的策略，中山先生坐鎮廣州指揮。由於組織不周，走漏風聲，興中會領導的首次反清武裝起義未及發難即告流產。其後中山先生多次以香港為基地策劃起義，終於在1911年的辛亥革命取得成功。



香港中文大學專業進修學院講師邱逸
學院網址: www.cuscsd.hk
(標題與小題為編者所加)



初賽個人賽成績

小學組

個人賽晉級決賽

姓名 學校
楊紫琦 道教青松小學(湖景邨)
錢家駒 吳氏宗親總會泰伯紀念學校
陳鳳芝 元朗公立中學校友會英華小學

小學組個人賽 優異金獎(排名不分先後)

施文峰 吳氏宗親總會泰伯紀念學校
許雯雯 元朗公立中學校友會英華小學
梁旭昇 元朗公立中學校友會英華小學
簡銘希 吳氏宗親總會泰伯紀念學校
甄坤強 英華小學
何卓楠 吳氏宗親總會泰伯紀念學校
李詠欣 元朗公立中學校友會英華小學
呂樂仁 元朗公立中學校友會英華小學
廖環蔚 吳氏宗親總會泰伯紀念學校
曾宜宜 英華小學
王聖提 英華小學
林慧儀 元朗公立中學校友會英華小學
王瓊瓊 元朗公立中學校友會英華小學
歐陽巧兒 元朗公立中學校友會英華小學
關柔 培堯天主教小學
褚金鵬 吳氏宗親總會泰伯紀念學校
陳安琪 吳氏宗親總會泰伯紀念學校
彭仲暉 道教青松小學(湖景邨)
阮銘添 元朗公立中學校友會英華小學
余景濠 道教青松小學(湖景邨)
黃子語 道教青松小學(湖景邨)
黃凝璐 道教青松小學(湖景邨)
吳俊熙 聖公會主愛小學(梨木樹)
伍錦悅 東華三院王余家潔紀念小學
蘇梓盈 元朗公立中學校友會英華小學
李其歌 道教青松小學(湖景邨)
簡銘添 元朗公立中學校友會英華小學
吳婉婷 將軍澳天主教小學
蔡欣彤 元朗公立中學校友會英華小學
李琪琪 東華三院王余家潔紀念小學
顏楚豪 英華小學
林詠芯 元朗公立中學校友會英華小學
梁鈞喬 東華三院王余家潔紀念小學
葉懷基 道教青松小學(湖景邨)
黃文傑 東華三院王余家潔紀念小學
呂英榮 寶血會思源學校
趙思穎 東華三院王余家潔紀念小學
李知力 道教青松小學(湖景邨)
蘇小莉 元朗公立中學校友會英華小學
黃紫程 聖公會青衣邨何澤芸小學
黎展毅 東華三院王余家潔紀念小學
鄧嘉欣 元朗公立中學校友會英華小學
盧日楠 宣道會葉紹蔭紀念小學
關栢喬 東華三院王余家潔紀念小學
朱汶謙 英華小學
吳彥宏 元朗公立中學校友會英華小學
吳珈晴 保良局何壽南小學

中學組

個人賽晉級決賽

姓名 學校
陳永泰 聖言中學
吳軍毅 英華書院
邱曉男 保良局董玉娣中學

中學組個人賽 優異金獎(排名不分先後)

吳澤禧 聖言中學
唐德強 聖言中學
嚴子彬 觀塘瑪利諾書院
余鴻威 聖言中學
李瑞峰 聖言中學
關毅博 聖言中學
何穎怡 保良局董玉娣中學
馮瑋穎 聖言中學
方文謙 英華書院
黃永洲 聖言中學
李文瀾 仁濟醫院王華湘中學
黎美琪 救恩書院
陳文聰 觀塘瑪利諾書院
周柏希 英華書院
周麗琳 中華傳道會安柱中學
陳仲熙 中華傳道會安柱中學
繆思行 聖傑靈女子中學
譚聰恩 觀塘瑪利諾書院
呂悅生 觀塘瑪利諾書院
王嘉俊 觀塘瑪利諾書院
陳睿怡 沙田培英中學
鍾浩翔 西貢崇真天主教學校(中學部)
蔣少龍 喇沙書院
葉炳強 英華書院
黃子麟 Liu Po Shan Memorial College
陳毓麟 順德聯誼總會梁詠瑤中學
高穎文 聖言中學
梁志豪 仁濟醫院羅陳楚思中學
謝泓山 香港聖公會何明華會督中學
蘇文杰 順德聯誼總會梁詠瑤中學
洪秉楠 Kwun Tong Maryknoll College
林在恩 英華書院
黃梓康 中華傳道會安柱中學
蘇星揚 聖公會陳融中學
倪怡怡 聖傑靈女子中學
余駿傑 優才(楊殷有娣)書院
許紅宜 香港青年協會李兆基書院
張宛晴 仁濟醫院王華湘中學
曾德榮 沙田培英中學
劉德冠 中華傳道會安柱中學
梁曉晴 順德聯誼總會梁詠瑤中學
麥晴雨 廖寶珊紀念書院
彭子齊 沙田培英中學
盧志威 田家炳中學
陳澤賦 喇沙書院
李雅婷 喇沙書院
周雅婷 香港中國婦女會中學
黃俊熙 保良局莊程程預科書院
保良局馬錦明夫人章霞仙中學

大學組

個人賽晉級決賽

姓名 學校
陳翠琪 香港大學
林公任 香港科技大學
鍾仁杭 香港理工大學

大學組個人賽 優異金獎(排名不分先後)

葉寶津 香港大學
楊碧鈺 香港大學
梁泳霖 香港大學
簡美欣 香港大學
蔡梓琪 香港浸會大學
王煒熹 香港大學
林佩恩 香港理工大學
陸穎怡 香港中文大學
吳曉玲 香港樹仁大學
張依霖 香港大學
梁英姿 香港大學
池家銘 香港大學
周藝嫻 香港大學
楊敬立 香港中文大學
葉泳龍 香港教育大學
陳沛鈞 香港浸會大學
黃俊安 香港大學
劉煒謙 香港中文大學
鄧子謙 香港中文大學
黃文朗 香港中文大學
黃曉曦 香港中文大學
恆生管理學院
鍾健文 香港中文大學
冼安兒 香港中文大學
彭晔 香港大學
梁淑君 香港理工大學
作翹進 香港科技大學
林恒安 香港科技大學
張曉盈 香港浸會大學
姚贊宇 香港中文大學
溫浩文 香港教育大學
羅卓鈞 香港教育大學
胡國緯 珠海學院
劉錦雲 香港教育大學
鄭佩云 香港科技大學
黃卓軒 香港大學
周穎怡 香港教育大學
余駿傑 香港教育大學
王綜彦 香港中文大學
鄧文杰 香港中文大學
郭以心 香港浸會大學
溫頌欣 香港中文大學
陳展康 恆生管理學院
沈明賢 香港中文大學
曾文龍 香港中文大學
鄭詩倫 香港科技大學
郭達生 香港大學
羅斯比拉 海軍訓練學院
羅淑儀 珠海學院
吳穎思 香港知專學院
陳欣穎 香港公開大學

初賽團隊賽成績

小學組

小學組團隊賽 晉級決賽

學校 隊員 隊員 隊員
保良局何壽南小學 林君彤 林悅晴 黃雅珊
東華三院李賜豪小學 李曉晶 馮嘉儀 童帝豪
道教青松小學(湖景邨) 楊紫琦 成詩潔 李東霖

小學組團隊賽 優異金獎

英華小學 顏楚豪 陳彥宏 尹建業
聖公會榮真小學 劉嘉璇 陳兆熙 林力宏
保良局何壽南小學 陳嘉穎 陳芷晴 江玠廷
大埔舊墟公立學校(寶湖道) 鄧榮陽 黃俊謙 簡顯正
英華小學 陳峻樂 朱汝謙 鄭俊琳
道教青松小學(湖景邨) 許煒婷 劉志剛 張敬浩
東華三院王余家潔紀念小學 關毅盈 劉穎希 伍錦悅
吳氏宗親總會泰伯紀念學校 曾俊傑 吳楚炫 褚金鵬
英皇書院同學會小學 余浩望 王澤英 蔡禮謙
道教青松小學(山景邨) 鄧耀榮 鄧逸 林珈瑜

中學組

中學組團隊賽 晉級決賽

學校 隊員 隊員 隊員
喇沙書院 植成康 吳偉毅 林晉傑
保良局董玉娣中學 尹安倫 黃曉嵐 蔡佳池
聖言中學 林永青 關毅博 余鴻威

中學組團隊賽 優異金獎

勞工子弟中學 韓亨澤 李美英 駱浩銘
培僑中學 曾浩翔 唐子原 陳耀智
保良局百周年李兆忠紀念中學 宋嘉琳 楊麗婷 陳瑞濤
保良局董玉娣中學 鄧境豪 黃竹瑤 林嘉湖
中華傳道會安柱中學 鄧嘉琳 趙善章 黃梓康
仁濟醫院第二中學 朱慧茹 李曉文 王善婷
聖言中學 唐德強 吳澤禧 葉保亨
聖若瑟英文中學 曾華健 余煒榮 楊璟琛
浸信會呂明才中學 劉百滔 吳妍華 蔡倩瑤
保良局唐乃勤初中書院 周曉揚 李寶禧 陳萬盈

大學組

大學組團隊賽 晉級決賽

學校 隊員 隊員 隊員
香港大學 彭晔 梁英姿 周芝嫻
香港中文大學 鍾健文 戴尉儀 吳玟寬
香港科技大學 鄭佩雲 劉陽 孔銘鵬

大學組團隊賽 優異金獎

香港中文大學 鄧子謙 劉煒謙 黃文朗
香港浸會大學 郭以心 劉綺玲 方心睿
香港中文大學 陳詠思 方靜雯 黎茵茵
香港樹仁大學 董悅 盧凱欣 陽昕昀
香港樹仁大學 吳曉玲 陳穎欣 鄧長婷
恆生管理學院 陳展康 李明錫 李淑琪
香港樹仁大學 梁駿軒 馮梓俊 徐子竣
香港能仁專上學院 江遠俊 尹宇軒 梁祖鋒

主辦機構：香港六公文匯傳媒集團, 工聯會, Future Star 未來之星
支持機構：中國人民對外友好協會, 中國人民對外友好協會香港分會, 中國人民對外友好協會澳門分會
贊助機構：渣打銀行, 渣打銀行, 渣打銀行

*有關獎勵領取事宜，請留意最新公佈和通知。