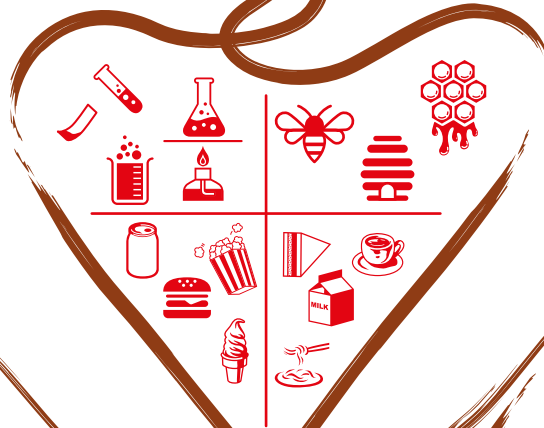


心臟問題及校園 / 家居健康危機
Cardiac Problems and other Health Hazards
in Schools or at Home



香港防癆心臟及胸病協會
The Hong Kong Tuberculosis, Chest & Heart Diseases Association



: 香港灣仔皇后大道東 266 號 266 Queen's Road East, Wan Chai, Hong Kong.



: 2572 3466



: 2834 0711



: www.antitb.org.hk

目錄 CONTENTS

目錄	P.2
----	-----

Content

序	P.3
---	-----

Preface

引言	P.4-5
----	-------

Foreword

計劃日程及評審團	P.6
----------	-----

Programme Schedule and Judging Panel

總決賽及頒獎典禮程序表	P.7
-------------	-----

Final Competition and Award Presentation Ceremony Programme

冠、亞、季軍及優異獎摘要	P.8-16
--------------	--------

Abstracts of Champion, 1st Runner Up, 2nd Runner Up and Merit Awards

初賽入圍摘要	P.17-21
--------	---------

Other Abstracts from Semi-final Competition

初賽及總決賽花絮	P.22-23
----------	---------

Highlight of the Semi-final and Final Competitions



序言 Preface

香港防癆心臟及胸病協會
董事局主席
藍義方

Steve LAN

Board Chairman

The Hong Kong Tuberculosis, Chest
and Heart Diseases Association



香港防癆心臟及胸病協會及轄下的林貝聿嘉健康促進及教育中心一直以建設全人健康為宗旨，積極推行預防結核病、心臟病和其它疾病的工作，在促進健康方面都一直不遺餘力。

心臟健康與生活模式有直接關係，亦是本會一直著重推廣的健康範疇，而校園及家居健康問題亦同時受到大眾的關注。隨著「通識教育」科的普及，透過探究各類議題以擴闊學生的知識基礎及加強他們對社會事物的觸覺亦日趨受到重視。有見及此，本會在2011-2012學年舉行「通識健康教育計劃」。主題是「心臟問題及校園/家居健康危機」，是次計劃已是第三屆舉行。本會自2007-2008學年已開始推動該計劃，主題為「環境與健康」，目的是希望提倡新的學習經驗，而該計劃更是新高中課程架構在2009年正式推行的一個先導。鑑於首次計劃的效果顯著，本會在2009-2010學年再次舉行，主題是「生活模式與健康」。

而是次計劃得以順利推行實在有賴計劃的籌委會主席關定輝先生及所有評判的支持及協助，本人更感謝各間學校的校長、老師及同學的積極參與、支持是次計劃。

日後，本人更希望他們可以繼續努力，發揮承先繼後，繼往開來的研究精神，透過通識教育的概念、鼓勵和推動，以學習更多健康的知識，保持健康人生。

The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association and the Peggy Lam Health Promotion and Education Centre has long been organising health promotion and health education activities for preventing tuberculosis, heart diseases and other diseases, as well as promoting the concept of healthy lifestyle and holistic health.

Heart Health is closely related to our daily living style and it is one of the major health topics the Association actively promoted to the general public. The contemporary society is becoming more concerned with home and school health issues. With the implementation of Liberal Studies in the senior secondary curriculum, learning through exploratory approach to different topics to widen students' skills and knowledge is gaining momentum. In this light, the Association organised the Liberal Studies Programme in school year 2011-2012 on the theme of "Cardiac Problems and Other Health Hazards in Schools or at Home". It was the third Liberal Studies Programme organised by the Association since 2007. The first Liberal Studies Programme on the topic of "Environment & Health" was launched in the 2007-2008 school year to advocate a new learning experience for students. This was a pilot project to prepare the implementation of Liberal Studies in the New Secondary School curriculum in 2009. Due to the effectiveness of the pilot programme, the Association organised the subsequent programme in the 2009-2010 school year with the theme on "Lifestyle and Health".

This Programme would not have been a success without the tireless efforts of Mr. T.F. KWAN, Chairman of the Liberal Studies Programme Steering Committee and members of the judging panels. I also thank the principals, teachers and students for their continuous support in this programme.

I hope the students can keep on applying the exploratory learning approaches of Liberal Studies in future to further develop their health knowledge and keep a healthy lifestyle.

引言

香港防癆會通識健康教育計劃籌備委員會
主席
關定輝

T.F. KWAN
Chairman

Steering Committee, Liberal Studies Programme
The Hong Kong Tuberculosis, Chest
and Heart Diseases Association



學校本屆反應略遜於上兩屆，可能是老師及同學集中精力於預備2012年三月首次舉辦的「香港中學文憑試」。這顯示我們的教育文化還是停留在「考試為本」。可喜的是本屆參加者的平均年齡比往年低，最鼓舞的是兩隊中一學生在「書面報告」及「演繹研究結果」的表現，與高班同學不分軒輊，昂然進入總決賽。

二十年前引進「通識教育」為獨立科目時，我們希望學生以自己觀察能力分析環境，聆聽他人意見的同時，亦要表達自己的觀感，代替死記背誦及避免受制於課程範圍。如果我們能夠終身持續觀察、學習，跨科目閱讀，接受他人意見，開放地討論，自由表達及享受健康生活模式，我們的人生肯定會更加完美。

人類好奇心是與生俱來，嬰兒一出生已開始探索周邊環境。很多人在幼年已對自然定律或高科技產品發生興趣。我們為何要無疑問地接受他人發表的結論，而不公開討論及與人分享自己研發的新理論，擴展我們的視野，從討論中磨練我們的機智，引發對事物原理的思考，及分析引起狀況的環境因素？純理論不能替代實際經驗，尤其是親力親為所獲得的。今天的年青研究者就是明天的科學家。我們推薦較務實而非局限於理論的探討方法——從實踐經驗中學習。

世上最寶貴的是健康。我們旨在教導學生珍惜健康，亦希望他們能影響家人。本屆計劃主題是周邊的危險事物——心臟問題及校園 / 家居健康危機。

本屆研究計劃，希望為培養以下的個人素質鋪路：

- i 獨立研究以發展自學能力、個人終身學習、人際關係、領導才能等技巧，加強自信及自專心；
- ii 精通兩文三語，借助邁向共同目標的合作計劃提升溝通及社交能力；
- iii 建立廣博知識根基、深入了解影響我們日常生活的問題，養成自己尋找成因的精神；
- iv 培育有知識 / 責任感的領導者、以提升市民福祉及生活素質為己任；
- v 成為有創意、獨立批判能力、能夠終身學習及思考的人；
- vi 對自己未來職業、學習理想、才能、現在或將來如何發揮對學習及工作的正確態度有更深入了解 / 認識；及
- vii 健康的生活模式。

作為一個教育工作者，我感覺我們應該減少對考試成績的重視，加強發展年青人直覺及尋找真相的技巧，改善生活素質，幫助我們在現實環境中趨吉避凶。

關定輝

二零一二年五月



Foreword

Initial response in this round is less favorable than the last two rounds, probably because staff and students are devoting their time and effort almost entirely to preparing for the first Hong Kong Diploma of Secondary Education, to be implemented in March 2012. This shows that the culture of our education system remains very much examination-oriented.

On the other hand, it is encouraging that the average age of participants has dramatically dropped; and the two teams of Form 1 students have performed so well in their write-ups and presentations that they were both selected for the Final Competition.

When Liberal Studies was introduced to schools two decades ago, we discouraged rote learning and subject boundaries, and advocated making one's own observations, analyzing situations, and expressing our views in addition to listening to that of others. Life would be more holistic if knowledge acquisition becomes lifelong exploration, involving extensive reading, listening to others, open-ended conversations, free expression of views, and, last but not least, enjoying a healthy lifestyle.

An exploratory mind is innate of human beings. Babies are born full of curiosity about the world around them; many are inquisitive, even at very young age, of how nature and technology work. Rather than accepting without question whatever is published, we should turn to deliberating to find out the truth ourselves; broadening our views, sharpening our wits in discussions, thinking into causes of things, and analyzing situations leading to such circumstances. No amount of theoretical concept can replace practical experience, let alone hands-on ones. Young researchers of today are scientists of tomorrow; we encourage a less theoretical and more pragmatic approach — learning through hands-on experience.

The last value in the world is health — we aim to educate students who in turn influence their families. Our current round of projects aims at addressing dangers surrounding us — Cardiac problems and other health hazards in school and at home.

This round of LS Research Projects targets at providing a venue towards —

- i* independent inquires to develop self-learning capabilities, whole person and life-long learning abilities, interpersonal skills and leadership, self-confidence and self-esteem;
- ii* bringing up proficient bilingual and tri-literate speakers, improving social and communicative skills through working together as a team towards the same target;
- iii* a broad knowledge base, able to understand contemporary issues with impact on one's daily life, and a spirit of seeking the truth through one's effort;
- iv* bringing up informed and responsible leaders, with a mind to enhance the welfare and quality of living of fellow citizens;
- v* becoming a critical, reflective, independent and lifelong thinker / learner;
- vi* better understanding of one's career, academic aspirations and aptitudes; develop positive attitudes towards work and learning, now and in the future; and
- vii* a healthy life-style.

As an education worker, I feel we should put less emphasis on examination scores, and more on the intuition and fact-finding aptitudes / skills of individuals to enhance our quality of living and to keep out of dangers in our living environment.



May, 2012



計劃日程及評審團

Programme Schedule and Judging Panel

主辦機構：香港防癆心臟及胸病協會

主題：「心臟問題及校園/家居健康危機」

計劃日程：

日期	活動
2011年	10月
	11月24日
	12月16日
	12月18日 — 12月31日
2012年	1月1日至4月13日
	4月20日
	5月12日
	5月26日
	6月30日前

Organiser: The Hong Kong Tuberculosis, Chest & Heart Diseases Association

Theme: Cardiac Problems and other Health Hazards in School or at Home

Schedule of the Project:

Date	Activities
2011	October
	24 th November
	16 th December
	18 th December to 31 st December
2012	1 st January to 13 th April
	20 th April
	12 th May
	26 th May
	30 th June

評審團 Judging Panel

- 香港防癆會通識健康教育計劃籌委會主席及前教育署副署長 關定輝先生
Mr. T.F. KWAN, Chairman, Steering Committee of Liberal Studies Programme, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association & Former Deputy Director, Education Department
- 香港防癆會健康推廣委員會主席 李紹鴻教授
Prof. S.H. LEE, SBS, ISO, JP, Chairman, Health Promotion Committee, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
- 香港防癆心臟及胸病協會副主席 廖嘉齡醫生
Dr. LIU Ka Ling, Vice Chairman, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
- 香港理工大學醫療及社會科學院 鄧柏澧教授
Prof. TANG Pak-lai, Faculty of Health and Social Science, The Hong Kong Polytechnic University
- 教育界前賢 區軼群博士
Dr. Robert T K AU, Distinguished Scholar
- 香港防癆心臟及胸病協會總幹事 陳日華先生
Mr. CHAN Yat-wa, Executive Secretary, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

「總決賽及頒獎典禮」程序表

Programme of "Final Competition and Award Presentation Ceremony"

27th May 2012 (Sunday)

香港銅鑼灣高士威道66號香港中央圖書館地下演講廳

Venue: Lecture Theatre, G/F., Central Library, 66 Causeway Road, Causeway Bay, Hong Kong

Final Competition 決賽

- 10:00a.m. - 11:30a.m. **Liberal Studies Programme 2011-2012 - Final Competition**
通識健康計劃 2011-2012 - 決賽
- Queen Elizabeth School 伊利沙伯中學
 - Wong Shiu Chi Secondary School 王肇枝中學
 - TWGHs Yau Tze Tin Memorial College 東華三院邱子田紀念中學 (1)
 - TWGHs Yau Tze Tin Memorial College 東華三院邱子田紀念中學 (2)
 - Tsuen Wan Government Secondary School 荃灣官立中學 (1)
 - Tsuen Wan Government Secondary School 荃灣官立中學 (2)
- 11:30a.m. - 11:40a.m. **Remarks by Guests 嘉賓意見分享**
- Prof. TANG Pak-lai, Faculty of Health and Social Science, The Hong Kong Polytechnic University
香港理工大學醫療及社會科學院教授 鄧柏澧教授
 - Dr. Robert T K AU, Distinguished Scholar
教育界前賢 區軼群博士
- 11:40a.m. - 11:45a.m. **Announcement of the winners 公佈得獎名單**
- 11:45a.m. - 12:00noon **Break 小休**

Award Presentation Ceremony 頒獎典禮

- 12:00noon - 12:04p.m. **Welcome Speech 歡迎辭**
Mr. Steve LAN, Chairman, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
香港防癆心臟及胸病協會主席 藍義方先生
- 12:04p.m. - 12:08p.m. **Speech 致辭**
Mr. Michael M Y SUEN, GBS, JP, Secretary for Education, Education Bureau
教育局局長 孫明揚先生, GBS, JP
- 12:08p.m. - 12:12p.m. **Speech 致辭**
Dr. CHUNG Wai Hung, Thomas, Community Physician, Department of Health
衛生署首席社會醫學醫生 鍾偉雄醫生
- 12:12p.m. - 12:15p.m. **Souvenir Presentation 致送紀念品**
- 12:15p.m. - 12:30p.m. **Short Presentations by Champion Teams 得獎隊伍簡報**
- 12:30p.m. - 12:35p.m. **Award Presentation 頒獎典禮**
- 12:35p.m. - 12:40p.m. **Round-up Speech 總結**
Mr. T.F. KWAN, Chairman, Steering Committee of Liberal Studies Programme,
The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association &
Former Deputy Director, Education Department
香港防癆會通識健康教育計劃籌委會主席及前教育署副署長 關定輝先生
- 12:40p.m. - 12:45p.m. **Group Photo 合照**

冠軍 Champion

背景資料：

食物是生活中不可缺少的部分，而且現今社會已經不只追求食物能否充饑，更崇尚高品質、美觀等，把進膳提升為一種潮流。可是食物的最原本的作用是給營養和能量給身體，大家卻忽視了。

而學童正處於發育時期，更需要健康的食物提供足夠營養，以作成長。不過可惜現在的學童不懂得選擇健康的食品，不能得到足夠營養之餘還會浪費金錢。

焦點問題：

現況：●學童喜歡什麼類型的食物
●學童的午膳時間長度

影響：食物的類型對身體上有什麼影響

因素：家長會否令學生的進食習慣改變？午膳時間的長短會否影響學生的選擇？

方法：有什麼食物能使學童的健康更好？應以什麼方法令學童更容易接受健康午餐？

目的：

我們將會以荃官學生的飲食習慣作為中心，透過進行各種研究，得到現今學童的飲食習慣，食物的營養價值等資料，找出現今學童的飲食問題，研究出解決方法，並提議給學生，希望他們會吃健康的食品

文獻參考：

食物金字塔

食物金字塔劃分了不同類型的食物，每種食物都有不同的營養價值，對身體也有一定的影響，提醒我們要均衡飲食，能使身體健康，防範了一些疾病。



午膳對學童健康的影響

荃灣官立中學

梁毅恆 黃志豪 李迪南 林家俊 張浩翔

食物與情緒

著名年青大廚 Jamie Oliver 的一個學童午餐的故事，他烹煮了火雞卷給學童，學童的專注力和脾氣也變好；過了一星期，他給了汽水和意大利麵作他們的午餐，學童變回以前的壞脾氣，上課不能專心

由上面的資料可見，食物能使一個人的情緒有很大影響。健康的食物能帶來好的情緒，協助學童的發育和學業；相反，垃圾食物就會令脾氣變壞，上課不能專心，影響學業和健康

研究方法：

量性研究

我們的搜集方法是問卷調查，因為學童有親身的經歷，我們在問題中提及關於進食時間，煮食方法和其他因素等，知道全校學生的進食情況和影響。在對象方面，為求背景一致，我們只在荃官派發問卷。

質性研究

為了令我們的問卷分析資料更為完善，我們會參考文獻，從中希望了解食物對學童身體的關係作出適當的建議。在對象方面，我們將會找學術性團體的研究報告或報章，因為得來的資料可信性高。時間就是一個月至三年以內，避免有過期的資料，影響報告的成果。

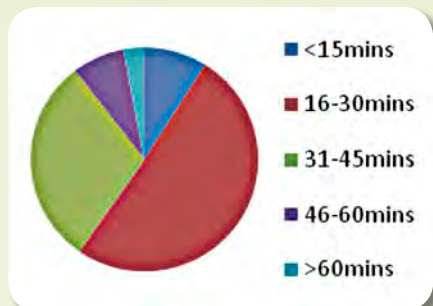
資料搜集，處理及統計方法

我們將親自到中一至中五的班房派發共100份問卷，於每級派發20份問卷，由於中一每班派發5份；中二至中五每班4份。我們會到圖書館搜集可用文獻，在網上搜查有關連的報道，或研究報告。

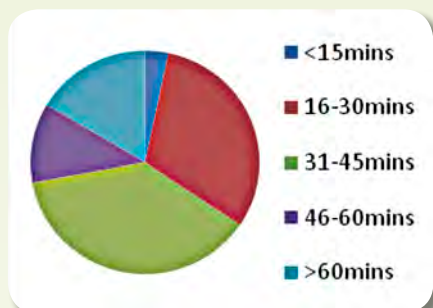
量性研究中將問卷調查數據整合後，組員經討論後選取其中較為有代表性的結果很成圖表，並作詳細的分析。至於質性研究，我們將會集合得到的資料，找出有用的資料，經一番討論後取得研究成果。

問卷調查分析結果：

Q.1 你平常用多少時間用膳？

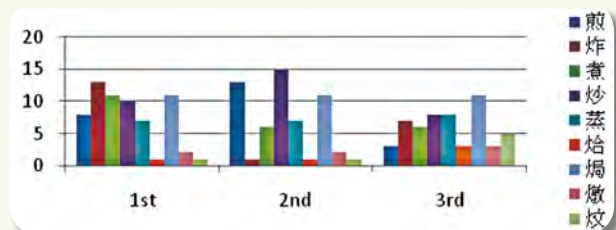


Q.2 你覺得多少時間用膳才適合？



有大部分人在16-30分鐘吃午餐，也有多數人認為31-45分鐘是最為理想，證明他們現在他們不夠時間去想並選擇較好的食品，需要多些時間去找較有營養的食物

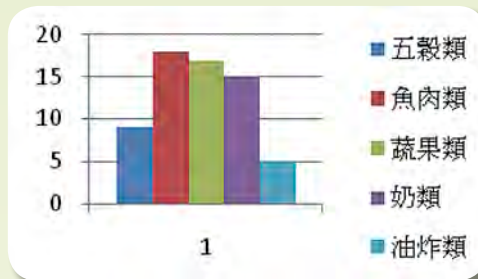
Q.4. 你喜歡什麼煮食方法？



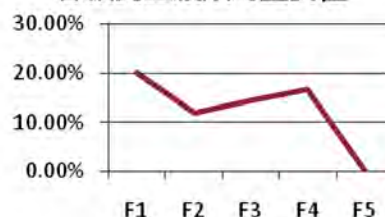
多數人在第一選擇了炸，但炸是高油鹽的煮食方法，很容易會引致肥胖，導致心臟病；而在第二中多數喜歡炒的煮食方法，也是需要較多油去煮食；焗有很高的票數，焗是不需要油，是較為健康的方法；可是蒸和焗沒有太多人選擇

Q5. 你最喜歡那類型的食物？

同學比較喜歡魚肉類，蔬果類和奶類，我們認為原因是魚肉和奶類的味道較好，而蔬果類則是考慮到健康，但右下圖表顯示出大家不重視五穀類，由中一班中五一直向下跌重視度。



各級對五穀類的重要性



總結：

困難及反省

今次的專題報告中遇到不少困難，例如我們在回收的問卷上因我們的指引不夠清晰而有少部分人填錯，導致需要用較多時間整理。另外，我們也學懂了在文獻研究中選取適當，適用的資料，因為整篇文章可能只有一部分貼近題目。最後，我們也令自己的分析和匯報等技巧有所提升，我們希望下次能做得更完美

研究的成果及對同學的建議

我們發現大部分同學都比較喜歡煎炸等煮食方法，此類方法會令食物存取的油鹽過多，如果吃得過多會使身體不健康，引發嚴重疾病。此外，有研究指出，進食垃圾食物會使情緒變差。因此，我們建議同學減少吃油鹽糖類食物，多重視五穀類和多吃蔬果。

從問卷調查中，我們發現有少部分同學選擇15分鐘以下，這樣會導致消化不良，容易引發腸胃炎。我們建議學校增長午膳時間，讓同學能有多些時間考慮，也能有足夠時間讓他們進食。

參考文獻及書目：

1. 平凡創傳奇：社會企業炒點子
2. 衛生署網站：<http://www.cheu.gov.hk/>
3. 新浪新聞：最佳進食時間表：<http://dailynews.sina.com/bg/news/heh/chinapress/20101028/03421947452.html>



亞軍 1st RUNNER UP

背景：

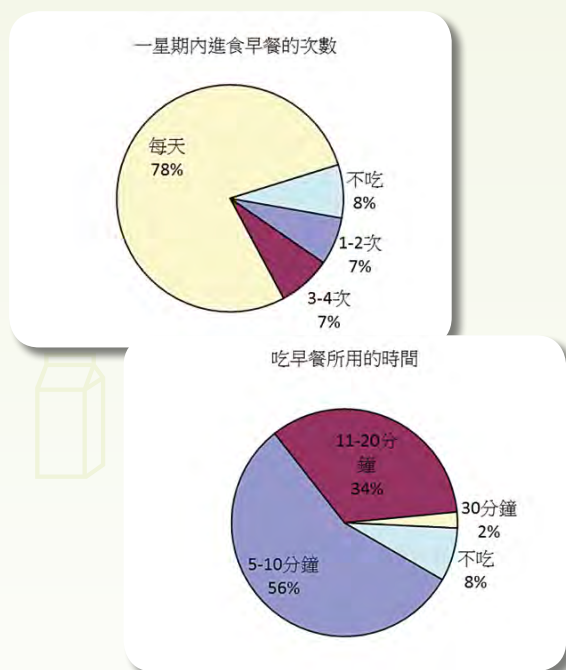
香港人生活忙碌，在趕時間的情況下，早餐已成為廣被忽略的一部分。愈來愈多學生也被此風氣所影響，為了趕著上學，往往不吃早餐就匆匆出門，久而久之，導致身體狀況每況愈下。其實，早餐的分量和質量可以影響人整天的血糖水平，會嚴重影響人體能量之多寡和健康狀況。

目的：

我們以王肇枝中學的學生為研究對象，發現本校學生因沒有進食早餐的習慣而需要使用醫療室的情況甚多。因而以此作為研究主題，去了解這習慣對學生的影響，從而對此提出建議，喚起學生對早餐的重視，以幫助本校以至全港學生改善進食早餐的習慣，包括理解進食早餐的重要性，以及早餐的選擇。

研究方法：

1. 問卷調查：我們於本校中一至中四級各抽取一班學生填寫問卷（總數150份），目的為調查本校同學日常進食早餐的習慣，調查結果如下：

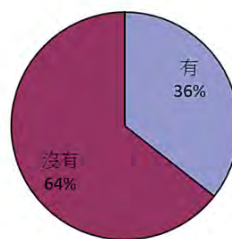


一日之計在於餐

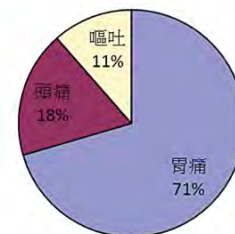
王肇枝中學

陳芷詠 莊曉彤 何卓文 梁肇君 胡蕙莊 黃寶鑾

沒有進食早餐時曾否感到不適



同學沒有進食早餐的時候曾出現的不適



研究結果：

通過是次研究，我們發現本校同學有超過20%沒有每天進食早餐的習慣，如按比例計算，即已相當於全校的260人，當中有36%的學生因此感到不適，主要包括胃痛(70%)、頭暈(18%)、嘔吐(12%)。同時，接近60%的學生進食早餐的時間只介乎5至10分鐘，都相當的匆忙。

2. 訪問醫療室負責人（專業人士）：據負責管理本校醫療室和協助不適學生的余小姐（現兼任聖約翰救傷隊高級訓練員）指出，平均每星期因沒進食早餐，而感到身體不適進入醫療室求助的學生，佔使用醫療室全部人數的80%，通常他們吃點東西之後便無大礙。

不進食早餐而感不適的學生之病況

當人體缺乏足夠血糖，會導致思想遲緩、肚痛、胃痛、無法集中精神上課、增加學童抽筋及撞傷的機會，而女同學會更容易感到暈眩。

進食早餐太快而感不適的學生之病況

當進食早餐速食太快，容易使胃酸分泌失去秩序，或者食物尚未完全嚼碎便吞下去由胃部消化，增加消化系統的負荷，引致消化不良，出現胃痛、胃氣、噁心、嘔吐等不適症狀。

- 進食早餐的好處

進食早餐對學生的好處為可令學生思想較快、有足夠的體力以應付工作、令肌肉維持於良好的狀態、更可保護骨頭避免受傷。

對選擇早餐的一些建議：

1. 喝甜奶類飲品

- 此類飲料含有葡萄糖、脂肪、和蛋白質
- 葡萄糖可提高能量、加快腦細胞運作，令精神較佳，並提升學習質素

2. 帶備餅乾

- 餅乾含有碳水化合物
- 能提高能量、提升血糖、消除因肚餓時產生的胃痛
- 便於攜帶，當時間不足以進食整個早餐的時候，都可隨時隨地略為補充一下熱量，減少出現不適的機會。
- 只可應急，不應長期用作代替早餐

3. 建議早餐：三文治、蕃茄或香蕉

- 這些建議食物均含有大量營養，如維他命
- 亦含有碳水化合物或糖份等供應熱量的物質
- 可幫助修補細胞，並且提供足夠的熱量維持一日的工作，促進健康

4. 吃早餐的時間安排

- 至少20-30分鐘，使有足夠的時間消化
- 吃早餐後應稍作休息數分鐘才開始其他工作
- 可避免出現消化不良

總結：

通過是次研究，我們發現本在校同學中有超過20%的人沒有每天吃早餐的習慣；在有吃早餐習慣的學生當中，有60%的人進食早餐的時間只得5至10分鐘，非常倉猝，因此不少同學均曾因此而感到不適。長遠下去，會影響學生的身體健康（例如經常頭暈或出現消化系統毛病），亦是影響日常學習和工作效率，影響成績。於是，我們探討其原因及影響，繼而找出改善方法，例如向同學們提供一些進食早餐的正確態度和觀念，以及選擇食物的建議，希望這些建議能讓同學作一個參考以改善健康質素。

參考資料：

- 香港醫療輔助隊（2008）《實用急救手冊》。香港：醫療輔助隊。
- 金東執審訂，金毅泉、張賢淑譯（1998）《疾病與健康》。台北：國際少年村。
- NSS mastering Biology Books 1-3, Oxford University Press, Hong Kong
- <http://www.dh.gov/cindex.html>
- <http://en.wikipedia.org/wiki/>



季軍 2nd RUNNER UP

課室危機猜情尋

荃灣官立中學

學生姓名：范沅蕎、何欣樺、關珮姿、李冠琳

A. 題目說明

課室危機猜情尋

透過探究在香港中小學課室內普遍出現的危機，例如引致呼吸道敏感的粉筆、容易散播病菌的空調節系統，以及學生座位之間狹窄的通道等，瞭解課室內的潛藏危機，並評估它們對老師和學生健康所造成的影響，從中提出改善建議。

B. 研究背景

香港現正施行十二年免費教育，在這制度下，莘莘學子要用上不少時間在學校課室上課。在這個學生踏足良久的地方，有多少人知道箇中其實危機四伏？課室正是人流密集的一個狹小空間，傳染病容易散播之餘，也經常發生學生被桌椅絆倒或因同學肢體間之碰撞所引發的意外。有見及此，我們希望透過是次探究，除了找出課室裡的潛藏危機，也評估它們對老師和同學們所造成的傷害，讓同學們知道自己身處地方的真面目，進而找出解除這些危機的可行辦法。這不但可以減少因課室危機所引發的事故，也可以給學生、老師等課室使用者帶來安康的校園生活。

C. 探究目標

是次研究將會從校園入手，以學生學習的環境為主要探究現場，找出學生及老師們經常使用的課室所隱藏的危機。通過這個探究結果，我們希望可以改善學生們上課的環境，讓他們可以在一個安全、健康的環境中愉快地學習。此外，我們亦希望有關部門在進行學校課室規劃時，能考慮及接受是次探究報告所提出的建議，加以調整後實踐出來。最後，我們希望透過是次探究改善香港中小學整體的學習環境，為社會未來的棟樑締造理想的學習場所。

D. 探究方法

我們會分別採用量性及質性探究方法。量性方法上，我們會用問卷調查的方式收集老師和學生們的意見，因為他們經常使用及逗留在課室，自然對存於課室裏的危機最為瞭解。質性方法上，會訪問學校的管理人員和課室裝備的工程人員，看看他們對處理課室危機有何意見及可行的方法。再者，實地考察也可讓我們更了解課室的佈局及裝備如何構成危機。我們又會搜集一些與課室危機有關的文獻資料作參考及分析，從而提升我們是次探究結果的可信度和參考價值。

E. 研究結果

1. 訪問

我們訪問了荃灣官立中學黃業祥校長和曾任職建築署之註冊屋宇裝備的工程師。黃業祥校長指出市面上有一種無灰粉筆，雖然價格比較昂貴，但可大大減少對身體健康的影響；他還提議用投映機，以減少使用粉筆的機會。黃校長又指出現時課室的面積的確有欠寬敞，但隨小班教學計劃的實施，每班的人數都相對少了，椅之間的空間大了。



黃校長又指當他規劃課室的照明系統時，盡量會選用較光的光管，而學校的通風系統並沒有很大問題。最後，他提出沒有事情是完美的，只求利用有限的資源為學生做到最好。曾任職特區政府建築署之註冊屋宇裝備工程師指在課室規劃上會考慮到安裝設施(如：冷氣機、風扇)的位置，設施會設於離地面2米的位置，也有指定的安全安裝方法。據立法會教育事務委員會的資料顯示，新建的30室間中、小學校舍課室面積為67平方米(並沒有指定長闊)，一般室都在攝氏25.5度。

2. 問卷

我們以問卷的形式訪問了137位中學生，以下是初步的結果。

你的課室的光線充足嗎？(充足：123 不充足：13)

你的課室採用白板筆還是黑板粉筆？(黑板粉筆：103 白板筆：34)

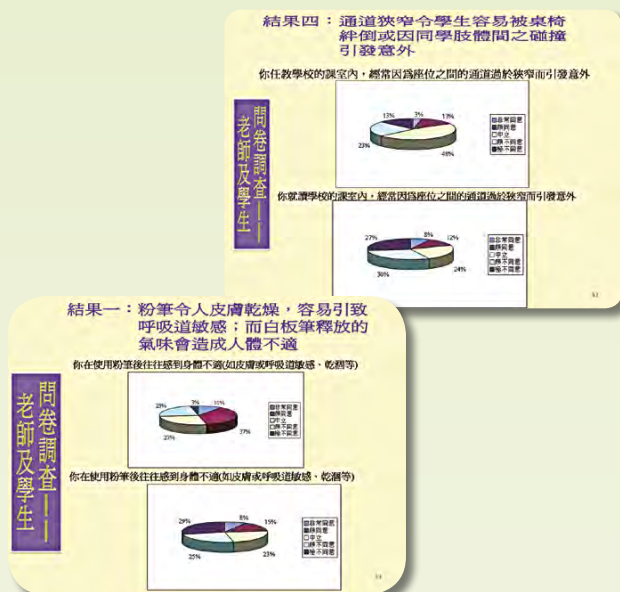
你有沒有因長期使用粉筆而引起不適？(有：31 沒有：105)

你的課室有沒有抽氣系統？(有的，請選其他並寫上抽氣系統)(沒有：51 其他：86)

你所屬的班別每個星期都有人出現身體不適的情況嗎？(有：88 沒有：47)

你的課室每行座位之間足夠一個人通過嗎？(足夠：108 不足夠：29)

你所屬的班別有否曾因座位之間的通道過於狹窄而跌倒或引起意外嗎？(有：64 沒有：72)



3. 實地考察

我們到過聖芳濟中學及荃灣官立中學的課室作實地考察，發現的問題都不同，當中也有完善的地方。兩間學校課室的照明充足，課室設有空調、鮮風機等系。它們的通道卻較狹窄，容易釀成意外。兩所學校採用的都是粉筆、粉擦，但牌子不同。



F. 研究討論

1. 粉筆VS白板筆

我們搜集了一些不同牌子的粉筆的資料，並從它們的成分、優點和缺點等幾方面作出比較。除此之外，我們也搜尋了一些比粉筆較為好的書寫工具。綜合以上各種資料，長期接觸粉筆會引起不適，可對師生帶來不少影響。在香港，還有很多學校使用粉筆上課，我們應盡量避免長期使用粉筆，因此在學校使用粉筆教學並不恰當；而使用環保粉筆和白板筆取代粉筆則有助防止粉筆所引起的不適。

2. 課室通道

根據訪問、從問卷收集的數據和搜集的資料，顯示出香港普遍課室空間都偏小。以一班有38至40人，課室的活動環境不是如期理想。通道相對狹窄，加上課室裏總有教學的教材、學生們的書包等，容易造成意外，如不好好改善，會容易造成意外。黃業祥校長提到小班教學可以改善到空間上的問題，使課室通道變得較寬闊，這也是值得考慮的改善方法。

3. 照明

我們作實地考察後，觀察到一般課室的照明光度都足夠，而大部分師生都覺得課室的光度也是充足，但定期作檢查還是必要的。

4. 空氣的流通

課室的空調系統是重要的，人們在裡面製造的二氧化碳要被排走，同時我們亦需要新鮮的氧份。鮮風機的作用是把足夠的新鮮空氣帶入室內，而抽風機就把室內的二氧化碳排走，令室內的空氣有所循環。鮮風機內有塵網，會把空氣中的微粒隔去，但鮮風機內的塵網要定期換。此外，空調系統的氣流分佈設計合理，不僅可以將新鮮空氣按質按量地送到身處室內不同角落的人，還可及時將污染物排出。雖然空調系統和抽風系統很重要，但從問卷數據卻發現有些課室沒有抽風系統，這會令課室內的空氣不流通，細菌、霉菌更容易溫床在內。

G. 結論

總括而言，根據搜集得來的資料，九成人士認為課室的光線是充足的，說明在課室照明方面沒有構成嚴重的課室危機。此外，七成半人士的學校是採用黑板粉筆的，只有兩成半的學校是使用白板筆教學，這衍生了三成老師及學生因使用粉筆而感到身體不適的問題。縱使有七成人士不受粉筆影響，但學校也應作出改善方案，如可將黑板換成白板、多利用電腦上課，以減少老師和學生使用粉筆的機會。

百分之三十七的學校是沒有安裝抽氣系統的，卻有六成四人士所屬的班別在每個星期都有人出現身體不適的情況。面對如此嚴重的問題，學校應盡快找出源頭，以確定是因為空氣流通問題，還是其他原因，從而再加杜絕問題的根源。

在課室內座位之間的通道方面，百分之七十九的課室內，每行座位之間可足夠一個人通過，有百分之四十七的師生也有因座位之間的通道過於狹窄而跌倒或引起意外的經驗。這將近半數的數字反映了課室的通道應再擴大，足夠一個人通過並不代表安全。

最後，我們歸納出香港校園內的課室危機並不十分嚴重，但也潛藏影響深遠的問題，如要加以解決，學校的管理層應時刻留意及加以改善，另外，政府如能增撥資源，定期更新課室內設備，危機必能大大減少，給香港學生一個安全而舒適的學習環境。

H. 參考資料

- 1 台灣好多利購物網網頁 <http://holido.com.tw/product/product.php?id=1170&page=4>
- 2 雅虎知識 <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1008092003525>
- 3 自強牌粉筆網頁 <http://www.knlbest.com/data-b/b101/b1011702.htm>
- 4 ZITEC水溶性粉筆網頁 <http://www.zitec.com.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=1-002&Rcg=84>

優異獎 MERIT

齊把蚊蜂滅

伊利沙伯中學

中六 周駿易 李嘉嘉 中四 黃凱珊 黃悅懿 黃語晴 方俊熹

1. 背景

我校位處旺角的中心，背靠著一座山。身為在石屎森林中的一點綠，我們學校受到大自然的寵幸，幾乎每年四季也會有昆蟲出沒，而蚊子和蜜蜂則是最常見到的，可是同學對這些昆蟲認知不深。我們是次研習主要探討蚊子和竹蜂，是由於學校背靠山，校園內外植物繁多，因此蚊患問題一直十分嚴重；而竹蜂則是近年才發現的。上述兩種昆蟲不是身上有毒，就是可攜帶病毒，對師生健康構成威脅。再者，雖然校園各處設有滅蚊燈，校工亦有定期清理積水，但從觀察所得，其措施未能有效控制蚊子滋生的情況。因此我們希望透過此研習讓同學對昆蟲有更深厚的認識及提高對其警覺性。

2. 目的

由於本校的蚊患日益嚴重，尤其於某些特定地點如有蓋操場、草地足球場等，對師生造成一定的影響。因此我們希望透過是次研習，了解校園內的蚊患情況，為校方，甚至其他學校提供相關資料作為參考，並針對問題制訂相關解決方案。同時透過了解同學防蚊意識的程度，藉此引起他們對蚊患問題的關注。

除此之外，蜂患亦是困擾我們的另一問題。早前校方曾進行滅蜂行動，但一直未見成效，一段時間後又再次在校園內發現竹蜂的蹤跡。我們將針對蜂患問題作專題研究，調查竹蜂長駐的原因，以及蜂患對學生造成的影響及其害處。我們希望能藉這個專題研究，改善校園的蚊患和蜂患，為我校學生營造一個更舒適的學習環境。

3. 研究方法

甲：問卷（量性研究）

我們會派發問卷，以調查同學的防蚊意識及對學校蚊子滋生的情況的意見。

乙：實驗（質性研究）

首先，我們在校園平日較多蚊子出沒的地方設置誘蚊產卵器，以得知我校蚊子滋生的情況。誘蚊產卵器是一個收集蚊子產卵數量的裝置。誘蚊產卵器是一個細小的黑色容器，容器內放置一條褐色的產卵棒。誘蚊產卵器會吸引蚊子來產卵。我們定期收集誘蚊產卵器內的蚊卵和幼蟲數量以作統計。

4. 結果



實驗：

我們於2月17日至4月5日在學校的魚池旁、草地及有蓋操場擺放了三個誘蚊產卵器，但實驗期間並沒有發現任何蚊卵。我們比較食物環境衛生署2011年和2012的年數據，2至4月旺角地區的誘蚊產卵器指數一般都是0.0%，與我們的實驗結果吻合。我們估計這是由於當時的天氣較寒冷，亦不是蚊子繁殖的季節，所以導致未能從誘蚊產卵器取得數據作分析。

根據問卷調查所得的結果，蚊子出沒的評分平均為3.36分，水平偏高。即使實驗數據未能有效反映我校蚊患的情況，但我們亦能從問卷調查得知，學生對我校蚊患情況嚴重，顯示有改善的空間。

食物環境衛生署誘蚊產卵器指數

2012											
調查地區	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月
旺角	0.0	0.0	0.0	0.0	3.5	5.3	8.8	6.9	8.6	1.9	3.4

2012											
調查地區	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月
旺角	0.0	0.0	0.0	/	/	/	/	/	/	/	/

5. 討論

在收集問卷後，經過我們組員的討論和分析，我們認為同學們對蚊子和竹蜂存有些謬誤及認知不足，例如某些同學認為蚊子是傳播飛蚊症或退伍軍人症的媒介物，他們亦對於被蜜蜂螫後身體會出現的狀況認識不深。但是整體上，同學們對蚊子和竹蜂的認知、警覺以及預防技巧都有一定的程度及基本的知識，而且並一直逐步在提升和進步中。

另一方面，問卷調查亦反映同學們認為校方並沒有提供足夠有關預防蚊蜂的資訊，例如講座、小冊子等。如果學校能提供更多相關的資訊及教育，相信能有效提高同學們對於預防蚊蜂的技巧和知識。因此，我們就學校可推行的措施及教育作出了下列的建議，從而希望同學們對蚊子和竹蜂的認知及應有的預防技巧會有所提升，並能學以致用，保護自己。

6. 建議

綜合上述數據及意見，我們提出以下數項解決方案：

A. 蚊

- 一、種植豬籠草等捕食蚊蟲的植物
- 二、在我校魚池內飼養食蚊的魚類，如食蚊魚（又稱大肚魚）或孔雀魚
- 三、於校內蚊患較嚴重的地方設置誘蚊產卵器，由健康教育組定期紀錄及監察蚊患情況，從而根據相關情況制定不同的措施

B. 竹蜂

- 一、教導老師和同學正確的預防知識，避免接近蜂巢及不要主動觸碰或攻擊竹蜂
- 二、教導同學被竹蜂螫後的急救處理
- 三、若同學在校園範圍內發現蜂巢，應馬上通知校方處理

7. 總結

雖然實驗礙於季節未能完全反映我校的蚊患情況，但根據問卷調查所得，反映學生認為學校的蚊患情況頗為嚴重，而校方現有的防蚊措施效果亦未如理想，同時學生的蚊蜂知識不足亦不容忽視。作為學校的一份子，我們有責任向校方提出建議，與學校攜手合作，共建一個舒適的校園。希望有關研習能喚醒一眾師生對蚊蜂的關注，提高防患意識，同時作為各學校於制定防蚊蜂患措施的參考。

我們希望此報告不單能提高學生對蚊蜂的認知，同時亦能推廣至市民大眾的層面，提高生活素質。但同時，在應對蚊子和竹蜂我們應留意生物多樣性的重要，保持生態平衡。

8. 參考資料

食物環境衛生署

http://www.fehd.gov.hk/english/safefood/dengue_fever/images/monthlyOvitrap_2003-2011.pdf

http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/safefood/dengue_fever/index.html

優異獎 MERIT

速食文化如何影響邱子田學生的生活習慣

東華三院邱子田紀念中學(組別二)

1A 郁俊彥 馮智傑 孫樂遙 羅悅

計劃書

(1)題目：

速食文化如何影響邱子田學生的生活習慣

(2)背景：

在都市生活節奏急速的年代，「速食文化」已滲入香港青少年的生活各層面，正如「通識教育·網上學習平台」中指出：「在社會的快節奏的生活下，都市人追求快、新、奇的生活方式，這俗稱速食文化」。這種生活的方式往往影響青少年的行為及態度，尤以飲食習慣為甚。

東華三院邱子田紀念中學的小賣部是學生經常流連的地方，不論是早上、小息、中午及放學的時段，都經常有學生及老師光顧。然而小賣部所售賣的食物，都標榜「健康」為主，但在組員仔細的觀察下，每天最快售罄的食物主要是墨魚丸、魚蛋等小食，所以令組員們十分好奇地想了解這集團式經營的小賣部是否真正符合其健康的原則，以及這些小食對學生健康的影響。

(3)目的：

希望通過專題探究來了解學校小賣部售賣的食物對邱子田學生飲食習慣的影響，並由此分析這些飲食習慣對學生身體各方面的健康影響。

預期獲得的探究結果將與全港中學生的普遍情況接近，因此可通過比對調查結果進一步引證一般香港中學生的飲食習慣與健康危機。

最後，本組期望能針對研究成果作出一些具針對性的建議或指引，由此改善本港中學生的飲食習慣與健康問題。

(4)研究方法：

方法	預期作用
二手資料研究	預期透過搜集大量二手資料來增加對探究題目的理解，如概念詞語、背景資料等。 而且，搜集相關研究數據及學者意見能夠提供具權威性的參考，提升探究的說服力。
問卷調查	希望通過問卷調查收集大量邱子田學生光顧小賣部的情況，藉以探討他們的飲食及生活習慣。
實地視察	希望透過實地視察來觀察邱子田學生購買小食部食物的種類及頻率等。
訪問	希望透過訪問了解邱子田學生對速食/快餐文化的看法及態度

(5)研究流程：

日期	活動計劃
2011年12月	編寫探究計劃書
2012年1月	搜集二手資料
2012年2月	編寫問卷、訪問稿、實地視察
2012年3月	進行問卷調查、訪問、實地視察
2012年4月	整理研究成果、編寫探究報告

(6)討論

我們合共向80位邱子田的學生進行問卷調查，主要了解學生在校小食部購買食物的情況，包括購買食物的種類及頻率，是次訪問後，讓我們發現速食文化與學生形影不離，而學生在學校小食部購買的食物大多是「垃圾食物」，如麥樂雞、燒賣和魚蛋等，調查中更發現近100%學生都喜歡吃麥樂雞和薯餅這兩類煎炸食物。

然而，學生對以上食物的營養價值不甚了解，當問及他們是否清楚這些小食的熱量/卡路里時，有約30%的學生認為自己清楚，但當問及他們知道各種食物的營養價值後會否進食時，更有近80%學生會繼續進食，可見他們對「健康」觀念的認識十分薄弱。此外，他們在學校以外光顧快餐店的頻率亦相當之高，有45%學生會每星期最少光顧一次，更有36%學生光顧2次，反映學生已視快餐為一種生活習慣。

最後，我們再從運動的頻率探討學生的健康意識，調查中發現一個有趣的現象，雖然學生對健康的營養意識薄弱，但他們卻會經常做運動，有近86%的學生表示會做運動，有32%的學生會每星期做1-2小時運動，有33%的學生會有3-6小時，可見運動能有助改善學生的健康狀況。

反思是次的探究方法，我們欠缺了探究學生為何喜歡速食，所以我們會將個別邀請部份學生做訪問，以了解他們不能抗拒速食的原因，而相關的探究內容則留待5月份的演說再作交代。

(7)總結

經常這次探究後，我們加深了對速食文化的認識，從起初的迷惘，變得了解，因為我們也是從調查中學生的一份子中走出來，明白到快速食物的各種壞處。我們可以從學生的角度了解速食文化如何影響邱子田的學生，當中多了一份理解，亦可從而推想普遍中學生的飲食習慣，從而作出建議給學校，希望能推廣更多健康的教育宣傳活動給全校學生，讓他們可進一步改善其生活習慣。

(8)參考資料：

- 6.1) BBC中文網：〈調查發現港人吃快餐世界最多〉，2004年12月24日。http://news.bbc.co.uk/chinese/trad/hi/newsid_4120000/newsid_4122800/4122865.stm
- 6.2) 新聞大字報：〈香港心臟病有年輕化趨勢〉，2010年10月3日。http://twm.zhreader.com/2010_09_27_archive.html
- 6.3) 通識教育網上學習平台：www.gcyyouth.net (關鍵字：速食文化)

優異獎 MERIT

快餐對邱子田學生心臟和其他健康有何影響？

東華三院邱子田紀念中學

1D連綺穎、游曉煥、陳婉儀、何穎婷、梁凱晴、黃羚殷

探究摘要

題目：

快餐對邱子田學生心臟和其他健康有何影響？

背景：

香港青少年的物質生活豐盛，中學生飲食習慣的自主性高，而且中學生大多喜愛油炸及高鹽食物，由此使得本港中學生由飲食衍生的健康問題日見嚴重。

另一方面，根據調查顯示，61%的香港人每周至少光顧快餐店一次，比有著快餐傳統的美國還高出26%，可見快餐文化在本港紮根，中學生自然難以抵擋美味快餐的誘惑。

東華三院邱子田紀念中學位於屯門兆康苑，在本學年開學之初一所全球著名的快餐店——麥當勞在此開張營業。由於兆康苑附近以往並無連鎖快餐店營運，邱子田大部分學生對此就像如獲至寶，在早餐及午膳時間迅即佔據麥當勞，享受地品嚐他們的「美食」。

對此奇景，本組均感到好奇和擔憂，因此希望通過專題探究來了解麥當勞對邱子田學生飲食習慣的影響，並由此分析這些飲食習慣對學生身體各方面的健康影響。

目的：

希望通過專題探究來了解麥當勞對邱子田學生飲食習慣的影響，並由此分析這些飲食習慣對學生身體各方面的健康影響。

預期獲得的探究結果將與全港中學生的普遍情況接近，因此可通過比對調查結果進一步引證一般香港中學生的飲食習慣與健康危機。

最後，本組期望能針對研究成果作出一些具針對性的建議或指引，由此改善本港中學生的飲食習慣與健康問題。

研究方法：

方法	預期作用
二手資料研究	預期透過搜集大量二手資料來增加對探究題目的理解，特別是有關問題背景、健康影響及建議方面。 而且，搜集相關研究數據及學者意見能夠提供具權威性的參考，提升探究的說服力。
問卷調查	希望通過問卷調查收集大量邱子田學生的飲食習慣，並由得出的數據來分析學生的心臟和其他健康問題。
訪問	透過訪問個別特定的受訪者能夠獲得有關邱子田學生飲食習慣的較具體和全面的意見。 而且，訪問亦提供追問機會以獲得較詳細及具針對性的資訊。

調查結果：

是次調查對象為本校初中學生，共派發50份問卷，回收率為100%。而男女比例約半（男56%；女44%）。當中，表示喜歡進食快餐的同學佔大多數（74%），而他們進食快餐的主因主要是「美味」（34%）及「方便」（34%）。

在選擇快餐店方面，最多同學表示平時最常光顧「麥當勞或肯得基」這類西式快餐（44%）；而「大家樂或大快活」這類中式快餐則不乏同學喜愛（24%）。而他們進食快餐的類別以「煎炸類」為主（66%），選擇較健康的「蒸類」則有寥寥小數（4%）。

有關快餐的飲食習慣與同學的健康方面，其實絕大部分同學都明白快餐對健康的不良影響，他們大部分都表示快餐會對健康「不健康」（60%）及「很不健康」（14%）。雖然很多同學表示他

們每月平均會進行「1-5次」（54%）多於30分鐘的運動，而且亦有不少同學甚少需要經常求醫（每月平均看醫生的次數「沒有」（64%）；1次（20%）），但他們的在生活習慣卻存在令人擔憂的地方。例如，為數不少的同學表示，沒有經常進食蔬果的習慣（上週進食蔬果少於2天或以下佔52%），過半數的同學亦沒有喝足夠水的習慣（上週每天喝8杯水少於2天或以下佔68%），而在充足睡眠方面，佔大多數的同學的睡眠時間不足（上週充足睡眠日子少於2天或以下佔58%），可見他們的生活習慣使人憂慮。

討論：

根據這次問卷調查所得，我們發現本校初中學生大多喜愛進食快餐，而且多數選擇光顧他們覺得方便和美味的西式快餐店。然而，西式快餐大多以煎炸類食品為主，不少食品屬於高油、高鹽、高糖、低纖的「三高食物」，而且快餐食品通常含有大量調味料及人工添加劑，對學生的健康構成不良影響。（人民網，快餐時代的健康生活）另外，初中學生正值青少年發育時期，快餐食品對健康的壞處更加嚴重。難怪，有人將快餐食品稱作「垃圾食物」。

另一方面，參與是次調查的學生除了在飲食習慣並不健康外，他們其他的生活習慣亦使人憂慮。綜合來說，受訪者的運動量、進食蔬果、喝水、睡眠時間等方面的習慣並不可取。

總結：

由於受訪者仍相當年輕，因此上述各種不良習慣或許並不會即時危及他們的健康。但長此下去，不良飲食及其他生活習慣會加重同學們的健康負擔，增加痴肥、心臟病及其他疾病的風險。

因此，我們建議校方應加強推廣健康飲食習慣，並且宣傳長期不良習慣所造成的健康威脅，讓同學們懂得防患於未然，及早吃快餐。

參考資料：

1. BBC中文網：〈調查發現港人吃快餐世界最多〉，2004年12月24日。（http://news.bbc.co.uk/chinese/trad/hi/newsid_4120000/newsid_4122800/4122865.stm）
2. 新聞大字報：〈香港心臟病有年輕化趨勢〉，2010年10月3日。（http://twm.zhreader.com/2010_09_27_archive.html）
3. 通識教育網上學習平台：www.gcyyouth.net（關鍵字：速食文化）
4. 快餐店食物營養價值表：（http://www.twghczm.edu.hk/subject/sex_edu/ie/healthed/foodnut.htm）
5. 人民網，〈快餐時代的健康生活〉：（<http://www.people.com.cn/BIG5/14739/14745/22131/2176597.html>）



建議	
個人	帶飯及學校午餐 留校購買學校供應的午餐 外出用膳但選擇較健康的飲食 (如：多菜少肉、少炒少炸)
學校	與午餐供應商合作優化餐單 改善學校小賣部食品的健康質素 加強教育及宣傳 (如：運動日、水果日)
政府	加強教育及宣傳 (如：電視、傳單、海報)

其他入圍作品 OTHER ABSTRACTS

冷氣攻身？

伊利沙伯中學

郭浩欣 吳佩珊 鍾佩呈 鍾佩好 吳茵 劉致君

研究背景

香港的天氣炎熱而潮濕，除了在炎炎夏日，在其他時節使用冷氣機已成了每一個香港人的生活習慣。由此可見，冷氣機是我們的生活必需品，它在生活佔了一個十分重要的位置。各種現代化空調設備為同學、老師提供了舒適愉快的學習工作的環境，但在使用空調的同時，往往暗藏各種健康危機，近來不斷有病例顯示，室內溫度長時間過低，加上空調所導致的污染問題，令空調使用頻繁的場所反而成為疾病的溫床。空調與我們的生活息息相關，可是，如果不適當地使用，反而會引致多種的健康危機，結果對人體健康弊多於利。

研究目的

此研究以冷氣機對伊利沙伯中學的學生及教育工作者為核心。我們透過問卷來探究冷氣機對校園的重要性，並深入了解學生及教育工作者使用冷氣機的習慣。在獲得進一步的調查結果後，得知冷氣機的使用對人體的影響，繼而提出可行和具建設性的改善方法。

研究發現

這次的問卷調查，我們一共派了60份問卷給我校師生完成。問卷調查過後，我們得出了以下結論：

- 一) 校園使用空調設備的時段很長，每天每個課室的空調幾乎運作近八小時，課室空氣流通程度亦有待改善。
- 二) 我校師生對冷氣機依賴的程度未算嚴重，除了在夏日使用空調外，大多數師生都沒有在其他時候使用空調的習慣。
- 三) 大多數師生都認為空調需調校至22°C-24°C才是最適合學習和工作的。
- 四) 在校內有不少病例顯示，在冷氣房引致多種與感冒類同的徵狀，同學們只是認為那是感冒，對空調病缺乏了解。
- 五) 血液循環問題的個案在現時校內已有病例，有關筋骨酸痛的問題，現階段雖則不能証實主因是不當使用冷氣機，但相信冷氣機對此有一定的影響。



冷氣機的使用對人體的影響

冷氣機雖然可讓我們享受一時的涼快，但當使用不當或過量使用的時候，對我們卻會構成各種健康問題，成了健康危機的主要源頭。

冷氣機的使用所構成的健康問題如下：

- 1) 在炎炎夏日的時節，如室內與室外溫差過大，可能會種下各種皮膚問題的根源。
- 2) 如使用冷氣機時溫差過大令人體無法適應，造成過敏等變態反應，打噴嚏、鼻塞、流鼻水等徵狀顯然而現，若不幸接觸到病毒，便很容易被感染入侵，感冒等疾病便會發生。
- 4) 血液循環不良亦是冷氣機氣溫過低所產生的健康問題。血液循環問題除了會造成筋骨酸痛外，甚至會出現昏眩的情況。
- 5) 不適當使用冷氣機會造成通風不良的問題，在此情況下，人們會感到昏昏欲睡，令工作效率明顯地降低，同時亦會構成缺氧的問題。

以上五點的徵狀都被稱為冷氣病或空調病，它並不是指對冷氣吃不消而讓身產生病狀反應，而是指過長時間吹著冷氣造成的身體機能衰退。

香港衛生署的標準室溫

經過我們的查証，香港政府建議室內最合適的溫度為25.5°C，大部分的人都未有根據此標準使用冷氣機，普遍認為政府的建議缺乏周全考慮。我們認為制訂室溫標準的同時缺少了以下2個考慮因素：

- 1) 體質對冷氣溫度的敏感度因人而異，人人都有不同的適應力。而制訂的標準溫度只考慮環保方面的目的，並沒有考慮大眾對舒適度的要求。
- 2) 香港人口密度高，環境擠迫，室溫標準欠缺彈性，如學校、文通工具等公共場所根據此標準使用冷氣機，難免令人感到空氣焗促。

減低冷氣機負面影響的方法

- 1) 使用冷氣機時，於房內擺放一盆清水，以保持室內濕潤。
- 2) 開啟了冷氣機的房間與室外之溫差應維持於五度以內。
- 3) 使用冷氣機的同時，稍微打開門窗，以加強空氣流通。
- 4) 定期清洗冷氣機，並更換過濾網，以減少塵埃積聚及細菌滋生的機會。

研究結論

經過是次研究，我們發現伊利沙伯中學的師生們大多沒根據政府所建議的室溫標準25.5°C使用冷氣機，而且於夏日停留在冷氣房的時間頗長，情況有待改善。透過研究及觀察，我們得知多種冷氣病的病徵及其嚴重性，並提出相對的改善方法，我們希望的研究具備提醒的作用，給予我校師生、以至市民參考，在日常生活中作出合適的調整，活出健康、舒適的人生。

其他入圍作品

OTHER ABSTRACTS

探討香港新高中教育制度對學生心理健康（壓力）的影響。

香港中國婦女會馮堯敬紀念中學
陳智航、蕭傑怡、黃振然、馮駿樂、湯翊銘

背景資料：

一項就著新高中課程的調查顯示，有大部份的老師未能夠在正常課節內完成課程，結果老師和同學都須要在及課餘的時間安排補課，對學生造成額外的壓力。

不少學校會於放學後安排學生補課，甚或增加常規的第九節。這安排除了使學生放學時間晚了，老師亦會安排額外課業及測驗。這些課後時間的佔用、課業及測驗對學生做成多大的心理壓力呢？

雖然教育局在官方文件中寫著重視學生的身心發展，但綜合近年各學校的措施及課程內容，都顯示現時的學制發展較偏重學業，其他領域則較被輕視（如運動、品德方面與他人溝通及相處的技巧）。

我們希望透過這次探究，能得出新高中學制對學生在心理健康及其他發展的影響後，向有關人士作出建議，令學生能在更平衡及適當的壓力下學習。

研究方法：

A) 問卷調查

使用問卷調查，調查對象為本校不同年級學生。使用年級作為分層，因為各年級的課程各有不同，而所承受的壓力也各有不同（如中七為舊制高中，而中四至六為新制高中）。每級使用隨機抽樣方法來選出受訪者。問卷調查時間2012年2月13日至16日進行調查。

B) 文獻資料搜集及分析

從不同方向搜集及分析資料。收集關於新高中學制中不同持分者的意見；課程及公開試對學生壓力的調查報告等。

研究結果：

派出了200份問卷，收回了189份，成功回收率為94.5%。

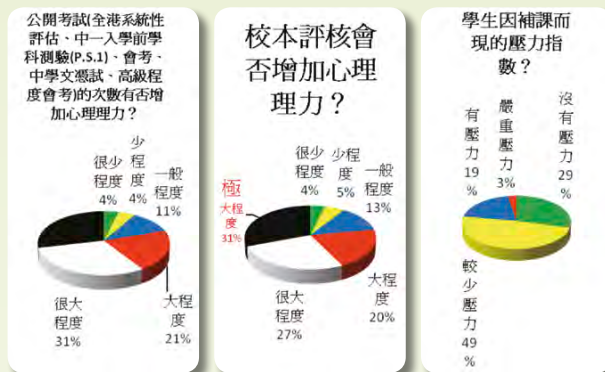
整體數據分析結果：

就著本校全級學生對壓力來源的數據分析，得出學生心理壓力主要來自各種的公開考試。從問卷分析圖表內看到有百分之81%的受訪者對公開考試感到壓力，而有百分之78受訪者對校本評核感到壓力。

與以上相比，補課對學生的心理壓力則較輕，只約有22%。

而以分層分析，參與今年公開試的學生（中六及中七），新高中學制的學生（中六）在對評核所產生的壓力，較舊制學生高。而補課所生的壓力也較高。

以下是問卷內的部分分析結果：



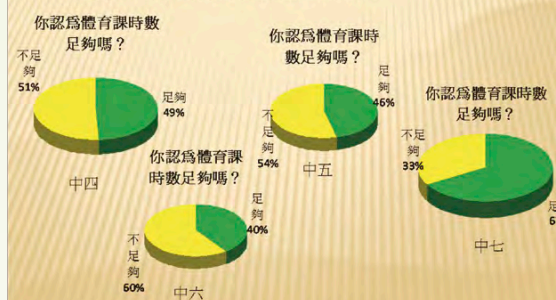
總結：

新高中課程希望達到的全人發展，建立健康的生活方式。但在學校實行時，卻因要趕授課程及應付公開試校本評核，而使學生在上課日數、時數及學生的心理壓力下均有所增加。而舊制學生對公開試及校本評核所受的壓力則較輕。原因可能有很多，如學生對評核的經驗及素質的分別；學校對課程的認識程度等。但課程的內容及課時的要求，亦是主因。

研究結果

• 新制學生隨着年級的增加對體育課的需求上升

• 接近一半學生認為體育課時間不足



建議可作導致新學制學生壓力原因的進一步探討，以作出更有效的改善建議。

參考資料：

1.文章/報導標題	出處	出版 / 瀏覽日期
四成中學生不做運動	明報	29/1/2009
(問卷後部壓力量計方法)	http://www.hcvs.hc.edu.tw/ins/501.htm	
新高中課程多 學校增課時，老師學生齊加時	Bee 的生活分享	26 / 4 / 2011
高中課程指引：第一冊；實現新學制願景的學生課程 — 全人發展、終身學習	教育局網頁	20 / 1 / 2012
九成教師倡減新高中課程	星島日報	14/11/2011

其他入圍作品 OTHER ABSTRACTS

探究學校附近的食肆食物營養程度如何 影響學生的校園生活，並作出改善建議

英皇書院
梁俊榮，劉錦威等同組人員

研究背景：

Jamie Oliver 在大城小廚的節目中鼓勵每家每戶都用新鮮材料烹調食物，從而減少進食垃圾食物，提升健康質素。然而，學生是社會未來的棟樑，為了能夠面對繁重的學業，必須擁有一個強健的體魄。不健康的飲食會引致癡肥，心血管等備受社會關注的健康問題，並影響學校的校園生活。

因此我們希望通過這次研習探究以下問題：

- 1 探討我校英皇書院附近的食肆食物營養的程度。
- 2 探討該食肆對英皇書院學生健康和校園生活的影響。
- 3 提出改善英皇書院附近的食肆食物健康。

研究目的：

此次研究主要以探討英皇書院附近的食肆的食物營養程度如何影響學生的生活。期望在搜集資料的過程中，學習和檢討當中的不足，並判斷我校學生午餐時所吃的食物是否營養及對我們的校園生活有什麼影響。

此外，我們會提出可行的建議和意見，改善食肆的缺點，令學生有一個更好的飲食環境，營造更強健的身體，享受校園生活。

研究方法：

是次研究主要以問卷調查形式進行，為期4個月，向英皇書院100位不同級別的學生發放問卷，並研究其數據。有關之數據分析參見附頁。

研究結論：

經過問卷調查所得數據分析，我們得出以下幾個結論：

1. 英皇書院附近的食肆的食物營養程度較差，少蔬菜，多以肉類為主。受訪者中，85%的同學都想改善。
2. 食肆的食物營養不好，會對學生的身體健康造成很大的影響。例如容易疲倦，癡肥，腸胃病等。間中有腸胃病的人和過重的人在受訪學生中占了約50%。
3. 我們抽選了自備飯盒和吃速食店各10位同學，發現自備飯盒的人在自信、快樂度、成績、專注力和體能大多都比速食店好。

改善方法：

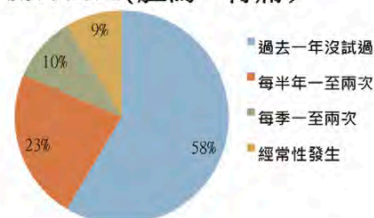
1. 選用植物油比起其它油如動物油來得健康有益。
2. 可考慮參考食物金字塔來做菜式，多一點蔬菜，少一點肉類。
3. 在學校增設飯堂，外判午餐供應商，讓他們提供營養午餐。
4. 鼓勵同學自備飯盒，並在學校加設微波爐，幫他們的飯盒翻熱。
5. 學生進行投票，每兩個月選出最受歡迎的健康食肆，增加食肆的競爭性，讓他們為生意好而增加飯菜的健康和營養。

總結

通過這次的研究調查，我們發現食肆食物的營養有很大的進步空間。在探討不同的食肆情況和影響後，我們有幾個建議，希望食肆和學校能夠採用，從而改善我們的健康，令我們得校園生活更加美滿。

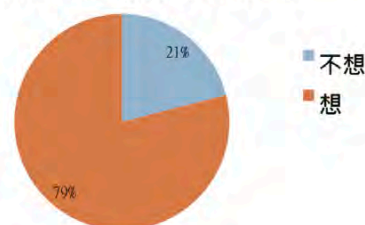
問卷調查數據分析

腸胃問題(肚瀉，胃痛)



問卷調查數據分析

想改善食物的營養程度嗎



自備飯盒與否,被訪者的自我評分



其他入圍作品

OTHER ABSTRACTS

探討中國家庭傳統飲食文化在何等程度上引致健康問題專題研習

荃灣官立中學

4E 麥皓霖(組長)

4D 梁易賢 4E 張家煬 4E陸肇賢 4E 謝昀暘 4E 王立龍

(一) 背景：

有言「民以食為天」，中國飲食文化源遠流長，早在西周時期已有所記載。其中不少菜式，如咕嚕肉、梅菜扣肉等更是傳統家庭小菜，在日常膳食中不時嚐到。它們撲鼻而來的香氣、精巧奪目的賣相和層次豐富的味道不禁令人垂涎三尺，但這些饕餮對人體所帶來什麼的營養價值和負面影響呢？因此，我們希望透過這個研習報告去探討中國家庭傳統飲食文化如何影響我們的健康。



此外，有鑑於近年各項數據指出食物對中國人的健康帶來的負面影響日漸增多，患上飲食相關的慢性及急性疾病的人數更有上升趨勢，當中以相關心臟的疾病更為嚴重。因此，透過這個研習報告，我們希望能提醒大眾中國飲食文化在何等程度上對我們的健康帶來負面影響，以及提升大眾對健康飲食的關注。

不過，中國飲食文化也十分注重烹調營養。根據歷史記載，早於商朝的先賢伊尹就已創有「鼎鑪調和」之法；他以甜、酸、苦、辣、鹹等五味調製食物，配合人體的心、肝、脾、肺、腎等五臟所需要的營養素，以維護人體的健康。所以我們想藉這個研習報告了解中國飲食也可以為我們的健康帶來的益處，更可以建立多進食有益健康的食物良好習慣，向健康的生活邁進。

(二)目的：

1. 探討中國傳統家庭的飲食習慣的特色
2. 探討傳統食物和饕餮的烹調方法對健康的影響
3. 分析中國傳統食品存在的風險
4. 探討傳統食品與健康的關係
5. 提出可行的改善方法

(三)資料搜集方法：

1. 透過互聯網的資料，搜集大受歡迎的中國傳統食物。
2. 瀏覽不同的網站，了解這些的傳統食品及烹調方法的營養價值，隱藏風險及對健康的影響。
3. 從報章和書籍尋找出現健康問題的主因，印證中國家庭傳統飲食習慣，與出現疾病問題的機會和市民健康的關係。
4. 訪問曾出現健康問題的中年人士，探討他的飲食習慣對其出現心臟問題有何等程度的影響。

(四)探究結果：

在是次的專題研習，我們選取了東坡肉、火鍋與東江鹽焗雞作為我們探究的三種中國傳統食物。東坡肉流傳於江浙的漢族佳餚，相傳為北宋詩人蘇東坡所創製；而東江鹽焗雞是廣東的一款名菜，首創於廣東東江一帶；至於火鍋，它們花色紛呈，百鍋千味。著名的如重慶的麻辣火鍋，麻辣醇香，名震天下；廣東的海鮮火鍋，鈣骨火鍋食而不膩，味美無窮，風味別具，誘人饒涎，堪稱為寒冬里的「席上春風」。

它們的烹調方法也各有不同：如東坡肉就是將豬五花肉肉置旺火上，燒開後加蓋密封，用微火燜酥後，再用旺火蒸三十分鐘至肉酥透即成；然而東江鹽焗雞是用草穀物拌雞的雞，用精鹽擦勻雞腔，並放入烤爐烘焗；火鍋則由食客把未經烹調的火鍋配料放進不同風味的湯料裏，涮熟後配上醬料就可大快朵頤。

通過瀏覽不同的網站、報章和書籍，我們發現它們對身體造成不同程度的影響。

首先，東坡肉的肥豬肉含有極高的飽和脂肪、膽固醇，也是易於導致肥胖卻難以消化的。膽固醇通常能在肝臟與細胞來去，並在必須時經由肝臟轉換成脂蛋白供人體使用；但當膽固醇凝結在血管壁上將阻礙血流，嚴重時形成血栓，可能併發心血管疾病，如高血壓、中風。動植物脂肪、膽固醇和膽酸(膽固醇代謝物)被學者視為促癌物，增加乳癌、大腸直腸癌、前列腺癌、睪丸癌、卵巢癌、子宮內膜癌和胰臟癌的發生率。

此外，根據台灣家醫科主治醫師何一成先生的文章，東江鹽焗雞含大量鹽份，而吃太多鹽份的人血壓比一般人高，也使得血管擴張的功能不良，血中有一種血管擴張物質稱為一氧化氮，身體組織在高鹽狀況時一氧化氮對血管的擴張作用變差，而導致高血壓。另外，攝取過多的鹽分，會增加腎臟排泄的負擔，可能導致腎臟疾病。另外腎臟在排出過多的鈉鹽時，也同時刺激鈣

質的排泄，而導致骨質疏鬆，不要吃太鹹才能將吃下去的鈣質保留在身體裡面。

香港人也非常喜歡吃火鍋，火鍋也會對健康產生不良影響，如火鍋湯含有一種濃度極高的「卟啉」的物質，卟啉經過消化分解後，經肝臟代謝生成尿酸，可使腎功能減退，排泄受阻，致使過多的尿酸沉積在血液和組織中，而引發痛風病。此外，過於辛辣和肥厚油膩食品的火鍋，會使脾胃消化功能失調，內生燥熱濕邪，由此而誘發痔瘡，出現便秘、便血等症狀。辛辣刺激還會出現咽喉腫痛、紅斑、瘙癢、接觸性皮炎、誘發牙齦腫痛和口腔潰瘍，及腹脹、腹痛、腹瀉等胃腸道症狀。

(五)討論重點：

經過連串的資料搜集和討論，我們得出以下數個重點：

首先，以上食物的烹調和進食方法會對人體帶來不良影響，例如把東坡肉蒸煮，會令食物的營養流失。有學者研究顯示，以烹調肉食為例，蒸煮導致維他命B的流失率約為15%，而維他命C在蒸煮下同樣流失15%。此外，大眾享受火鍋時，喜歡沾醬去增加火鍋的風味，但沾醬所含的鹽分也相對地偏高，如醬油、烏醋、辣椒醬等。除此之外，有些沾醬的油脂含量相當驚人，如沙茶醬、素沙茶、麻醬、辣椒醬、麻油等，有心血管疾病或高脂血症者不建議多使用。最後，使用大量的鹽去製作東江鹽焗雞，對高血壓病人不利。科學研究證明：吃鹽過多引起高血壓的重要原因。食鹽的成分是氯化鈉，鈉在體內可以引起體液，特別是血容量增加，從而導致血壓升高，心臟負擔加重。

除此之外，我們曾對一位出現健康問題的中年人士進行訪問，發現火鍋的確對人們的健康造成損害。陳先生是我校其中一位家長，現年四十三歲，體重為一百六十磅，身高五呎六吋，他的飲食習慣是極為愛好火鍋，一星期起碼出外或在家中享用火鍋，並喜歡吃辣和濃味的肉類。因此，他患上幾種都市人常見的疾病，例如：痛風症、高膽固醇、容易胃痛，更在今年身體檢查後發現心臟血管有阻塞的跡象。此個案可以清晰反映長期進食火鍋，並配以高脂和高油的火鍋配料，會導致我們患上各種的病患，嚴重影響我們的健康。

雖然以上中國傳統美食對人體造成不少不良影響，但其實有不少中國傳統食品是可以改善我們的健康，以下的中國藥膳就是當中的表表者。中國藥膳源遠流長，它的精髓在於食材之間的相互運用，根據藥食同源，醫食同理，研究藥物與食物結合，達至防病治病，養生康復，延長壽命功效。根據中國藥膳研究會的說法，一般而言，藥膳醫者透過三大原則診斷及調配食材是辨症施膳、三因(因時、因地、因人)制宜、以臟補臟(以動物的器官補養人體的器官)，另外也有特別藥方作滋補養生之用。

(六)總結：

經過一連串的資料搜集和探究，我們最終得出以下結論是部份中國傳統食物是很大程度上引致健康問題，但只要懂得選擇及建立良好的飲食習慣，例如藥膳和食療能以溫和的方法為我們調理身體，但進食辛辣的食物卻會為我們帶來各式各樣的不良影響。

因此，既然中國傳統飲食會對人們造成惡性影響，那麼我們是否不能再進食中國的傳統美食呢？當然不是。中國傳統飲食可以令我們更為健康，更能使人大快朵頤，所以我們絕不能以偏概全，完全拒絕進食中國傳統食品；反而應該選擇較具營養價值的食物，並盡量遠離有損健康的中國傳統食品，才能保障自己的健康。

通過此專題研習，我們冀望能夠喚醒公眾對有損健康的中國傳統食品的警惕，更可以在享受中國傳統食品的同時，仍然能擁有健康的生活。

資料來源：

<http://www.shutien.org.tw> 何一成-書田診所

http://blog.yahoo.com/_26WMESZ2ZHFQQ2JTIF70POYGQI/articles/431528 健康吃火鍋的三原則五禁忌

<http://www.aptc.com/aptcportal2.nsf/ByUNID/8A094FCD64DFEC548256B430031E7C4?opendocument> 中國藥膳研究會

www.zwbk.org/zh-tw/Lemma_Show/101833.aspx 東江鹽焗雞-中文百科在線

ideas4mylife.blogspot.com/2011/03/blog-post_7268.html 生活大小事: 東坡肉

forum.pchome.com.tw/content/58/45153 東坡肉 - 美食情報

<<中國飲食文化散論>> 唐振常

<<健康食品停看聽>> 顧祐瑞

<<中國藥膳學>> 彭銘泉

其他入圍作品 OTHER ABSTRACTS

早晨荳餐

荳灣官立中學

呂卓穎 5A 劉以諾 5C 蔡偉華 5D 甄多嘉 5D 阮穎翹 5D 鄭浩恩

一.背景資料

- 進食有營養的早餐對青少年的成長發展是十分重要
- 不少中學生進食早餐的習慣不良而備受社會關注

二.研究目的

荳官部分同學沒有養成每天吃早餐的良好習慣，又有部分同學吃的早餐食物不健康，達不到進食有營養的早餐的目的。有見及此，我組將探討荳官同學在進食早餐的習慣，從而建議青少年培養進食健康早餐的習慣。報告的目的是透過問卷調查及與不同級別的代表進行深入討論，研究同學進食早餐的習慣，並提出改善青少年進食早餐習慣以及質素的建議，推動同學把進食有營養早餐的好習慣持之以恆，令同學有精神的、精力充沛的上學，有效地吸收課堂知識。

三.研究方法

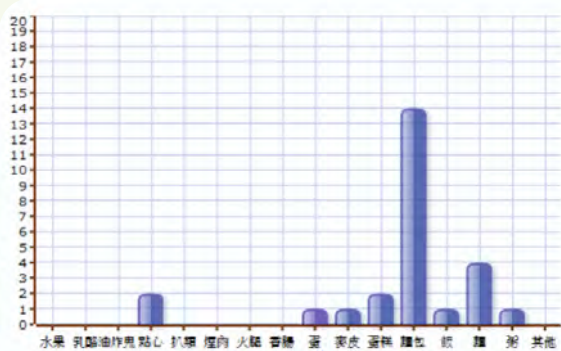
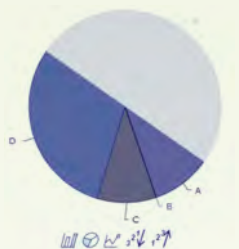
- 量性調查：我們在學校裡進行問卷調查，了解不同學生進食早餐的習慣
- 質性調查：我們訪問營養師，了解何謂有營養和健康的早餐和進食早餐的重要性，從而進行分析並提出相關建議。

四.結果

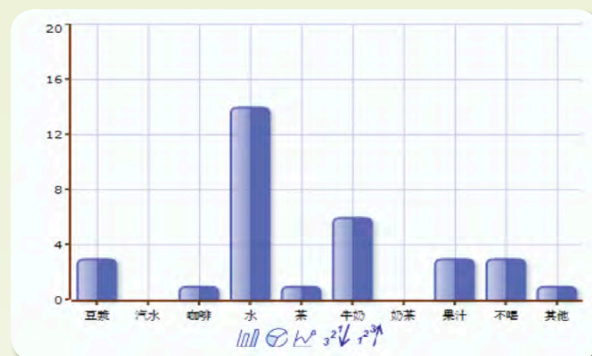
問卷調查：

1. 你過去一星期食早餐的次數？
2. 過去一星期，你早餐主要吃以下的那種食品？(1=10 人)

- A- 0次 (由第9條開始作答) (20)
- B- 1-2次 (0)
- C- 3-4次 (20)
- D- 5-6次 (60)
- E- 7次 (100)



3. 過去一星期，你在早餐時喝那一種飲料？(可選多於一項) (1=10 人)



問卷調查結果分析

根據問卷調查結果，很多受訪者說天天會進食早餐，証明我校同學大多數都有良好的習慣。同時，大多數受訪者說因為要充飢才會進食早餐，這是不太正確的。雖然我們的確會餓，但我們應該要有意識保持定時進食早餐的習慣。

最重要的是，進食早餐可以提高我們的效率，及保持精神

另外，很多受訪者說因為沒有時間不進食早餐，因為現時學校要求同學要在08:10 am 前回校，他們會為了準時回校，所以不會進食早餐。由此可見，學校方面如想同學有天天進食早餐的習慣，我們學校可以鼓勵同學在小息時進食早餐。同時，我們學校可以縮短頭兩個課節，延長最後的兩個課節，讓同學在早上9時前進食早餐。

很多受訪者說他們會在家中進食早餐，故家長應了解何為健康早餐，讓子女可以進食有營養價值的早餐。大多數受訪者在過去一星期進食麵包，反映早餐營養價值不足，不均衡。

另外，很多受訪者會考慮進食的時間，証明早餐可在短時間完成。雖然有很多同學認為進食早餐是重要，但他們沒有實行，故學校和家長應要求他們進食早餐。

總結

我們可以舉行講座，強調吃早餐的重要性，以及如何有一個健康的早餐，然後派發一些宣傳單張給家長和學生。

舉行早餐標語創作比賽，五個獲獎者可以獲得五天的免費早餐，在小食店增加多樣化的早餐類型。

參考資料

- 1 聯合國糧食及農業組織 (2011)
<http://www.fao.org/>
- 2 樂本健有限公司 (2011) 唔食早餐反更易肥
<http://www.healthsmart.com.hk/article/issues/fit/1095826.aspx>
- 3 東方日報 (2010) 逾半中學生無食早餐習慣
http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20100705/00176_065.html
- 4 Magic Nutrition (2010) 三種早餐習慣與結果
http://www.facebook.com/note.php?note_id=113911948653654
- 5 香港新浪網 (2010) 六款香港最常見早餐組合的營養成份
<http://fitnesslife.mysinablog.com/index.php?op=ViewArticle&articleId=2301075>

花絮 Highlight

初賽 Semi-final Competition (12-5-2012)

初賽評審團

Judging panel of the semi-final competition



參賽同學報告參選計劃
Students were presenting their project



參賽同學回答評審團的發問
Students were answering the questions from the judging panel



總決賽及頒獎典禮 Final Competition and Award Presentation Ceremony (27-5-2012)



參賽同學報告入圍計劃
Presentation by students



教育局局長孫明揚太平紳士致辭
Speech delivered by Mr. Michael M Y SUEN, GBS, JP, Secretary for Education, Education Bureau



衛生署首席社會醫學醫生鍾偉雄醫生致辭
Speech delivered by Dr. CHUNG Wai Hung, Thomas, Community Physician, Department of Health



香港理工大學醫療及社會科學院鄧柏禮教授致辭
Speech delivered by Prof. P.L. Tang, Faculty of Health and Social Science, Hong Kong Polytechnic University



總決賽評判團
Judging Panel of the Final Competition

香港防癆會主席藍義方先生致歡迎辭
Welcome Speech delivered by Mr. Steve LAN, Chairman of Hong Kong TB Association





教育局局長孫明揚太平紳士頒發冠軍獎座予荃灣官立中學
Mr. Michael M Y SUEN, GBS, JP, Secretary for Education, Education Bureau was presenting the Champion Award to Tsuen Wan Government Secondary School



教育局局長孫明揚太平紳士頒發亞軍獎座予王肇枝中學
Mr. Michael M Y SUEN, GBS, JP, Secretary for Education, Education Bureau was presenting the 1st Runner-up Award to Wong Shiu Chi Secondary School



教育局局長孫明揚太平紳士頒發季軍獎座予荃灣官立中學
Mr. Michael M Y SUEN, GBS, JP, Secretary for Education, Education Bureau was presenting the 2nd Runner-up Award to Tsuen Wan Government Secondary School



衛生署首席社會醫學醫生鍾偉雄醫生頒發優異獎予伊利沙伯中學及東華三院邱子田紀念中學
Dr. CHUNG Wai Hung, Thomas, Community Physician, Department of Health was presenting Merit Awards to Queen Elizabeth School and TWGHs Yau Tze Tin Memorial College



香港防癆會通識健康教育計劃籌委會主席及前教署副署長關定輝先生總結是次計劃
Round-up speech delivered by Mr. T.F. Kwan, Chairman, Steering Committee of the Liberal Studies, HKTBA Association & Former Deputy Director, Education Department



教育界前賢 區軼群博士致辭
Speech delivered by Dr. Robert T K AU, Distinguished Scholar



香港防癆會健康推廣委員會主席李紹鴻教授頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍
Prof. S.H. Lee, SBS, ISO, JP, Chairman, Health Promotion Committee, Hong Kong TB Association was presenting certificate of participation to students.



香港防癆會副主席廖齡齡醫生頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍
Dr. LIU Ka Ling, Vice Chairman, Hong Kong TB Association was presenting certificate of participation to students.



本會董事、「通識健康教育計劃」籌委會、主禮嘉賓及參與同學合照
Group Photo by Platform Party of the Award Presentation Ceremony, Steering Committee of the Liberal Studies Programme, Board members of the Association and participating students



香港防癆心臟及胸病協會

The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



如有興趣成為我們的義工，歡迎聯絡我們

目標：推動、聯繫及舉辦各項預防癆病、心臟病的健康活動

服務範圍：提供醫療服務、推廣健康教育、提供老人服務、健康資訊、進行結核病研究、中醫門診服務、口腔護理服務及電話熱線查詢

如欲支持我們的服務，可將善款寄交下列地址：香港灣仔皇后大道東二六六號

☎ 2572 3466

☎ 2834 0711

✉ antitb@ha.org.hk

🌐 www.antitb.org.hk