

學業成績贏在日日食早餐

中大：TSA提高50分 倡延遲上學吃個飽

若要提升學生的學業成績甚至贏在起跑線，除了補習外，就是要每天吃早餐！香港中文大學教育數據研究中心，調查本港中、小學生的食早餐習慣發現，每天吃早餐的學生，與每星期只吃一天早餐的學生比較，TSA成績平均提高30至50分，效果相當於接受教育多1.5年，成效較往補習中心更顯著。專家建議，政府訂立兒童健康政策，在學校推行早餐計劃，或延遲上學時間，讓學生有足夠時間吃早餐，有利提升學習效能。

大公報記者 黃穎雅

中大教育數據研究中心於去年成功訪問1.5萬名正就讀小三、小六及中三，以及剛考畢TSA（全港性系統評估）的學生，以每星期吃早餐不少於三天的學生為研究對象，昨日公布結果指出，學生若進食烘焙食品，包括麵包、蛋糕、三文治等，比不進食烘焙食品的學生，以全香港學生平均500分的學業能力測驗計算，得分高25至30分；進食高蛋白食品的學生，得分稍高15至30分。而進食穀物的學生得分，較不進食穀物的學生高10至15分，顯示這兩類食品對學習大有好處，然而進食粥、粉、麵、水果蔬菜和鮮榨果汁並沒有為學生的學業成績，帶來顯著的正面或負面影響。（詳見表）

多接受1.5年的教育，這是補習都不能得到的結果，多吃早餐或許是最有效改善教育的策略。

香港兒科學會前任會長王曉莉指出，早餐對兒童的行為、認知學校表現和學習，產生積極影響，建議家長讓孩子以低血糖指數的食物作早餐，例如全麥包、白飯、糙米飯、焗豆一類，又或血糖成分較高的食物，但與脂肪及蛋白質同時進食，有助提高孩子早上血糖的穩定和持續性，保持上課的專注和記憶力，有利吸收新知識，若來不及吃早餐的學生，亦可在課堂之間的小息進食。



▲學者倡延遲上學，讓學生有足夠時間吃早餐 資料圖片

相等於多接受1.5年教育

中大卓敏教育心理學講座教授侯傑表示，研究以2015年TSA為本，綜合香港學生在小三、小六及中三的表現和他們在評估上平均為500分，得分最高的一批學生可取800分。研究結果顯示，幾乎每天吃早餐的學生，中、英、數三科成績分別提升了30至50分。以一名小三學期的學生為例，維持每天吃早餐，其小三初期的學業水平，就能達到小四學年中的水平，相等於



不同早餐對學業成績影響

食物	有進食學生的成績得分*
烘焙食品	↑ 23.7-30.5
高蛋白質食品	↑ 15.7-27.4
粥、粉、麵	↓ 7.1-↑ 2.9#
穀物	↑ 14.7-16.1
加工肉類	↓ 16.9-5.9
方便食品	↓ 17.1-3.9
生果、蔬菜	↑ 0.5-2.0
鮮榨果汁	↓ 15.9-0.0
汽水/高糖分的飲品	↓ 42.5-34.7

*中小學生每周至少吃三天早餐的得分 #由下降至上升 資料來源：香港中文大學教育數據研究中心

關注組促加強支援幼師進修

【大公報訊】記者唐曉明報導：幼師薪酬關注組本月初發起聯署行動，兩周內收集到逾2200個幼師簽名，向教育局提出四大訴求，要求加強支援幼師進修。關注組將約見教育局官員，遞交聯署簽名，促請政府回應幼師訴求，包括設立幼師進修津貼，設立專款讓學校聘請代課教師；訂立學位幼師薪級、帶薪進修機制等，並鼓勵大學開辦更多兼讀幼兒教育學位課程。

蔡若蓮指出，年輕幼師不少已持有幼兒教育學位，甚至碩士學位，但由於欠缺薪級表及晉升階梯，幼師進修後待遇沒有改善，部分甚至與新入職幼師的相差無幾，嚴重打擊士氣，希望教育局正視。



▲調查指出，逾九成受訪幼師認為政府對幼師進修支援不足 資料圖片

社區基金累批逾四億

【大公報訊】政府在2002年注資三億元成立的社區投資共享基金，至今已批出4.32億港元，撥款支持323個計劃。去年因應有多個新公共屋邨落成，基金資助了18個新社區計劃，其中12個以「樓長」形式推行，連結新舊街坊築起互助網絡，支援新入伙居民。

勞工及福利局局長張建宗昨日在網誌指出，基金於2013至2016年進行為期三年的社會資本成效評估結果顯示，參與基金計劃活動一年以上的受訪者，近半同時出任計劃義工，成功促使參加者由受助者轉為助人者。基金計劃參加者及義工的社會資本，參與計劃後提升6%，其中「社會參與」及「資訊和溝通」方面升幅尤為顯著。



初賽個人賽成績

小學組

個人賽晉級決賽

- 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業小學

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業小學
- 梁旭昇 元朗公立中學校友會英業小學
- 簡銘希 吳氏宗親總會泰伯紀念學校
- 甄坤強 英業小學
- 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業小學
- 呂樂仁 元朗公立中學校友會英業小學
- 廖環蔚 吳氏宗親總會泰伯紀念學校
- 曾采宜 英業小學
- 王聖提 英業小學
- 林慧儀 元朗公立中學校友會英業小學
- 王環聰 元朗公立中學校友會英業小學
- 歐陽巧兒 元朗公立中學校友會英業小學
- 關柔 祖堯天主教小學
- 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)
- 阮銘滿 元朗公立中學校友會英業小學
- 余景濠 道教青松小學(湖景邨)
- 楊子語 道教青松小學(湖景邨)
- 黃凝璇 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業小學
- 李美歌 道教青松小學(湖景邨)
- 簡銘彥 元朗公立中學校友會英業小學
- 吳婉婷 元朗公立中學校友會英業小學
- 余雅媛 將軍澳天主教小學
- 蔡欣彤 元朗公立中學校友會英業小學
- 林小琪 東華三院王余家潔紀念小學
- 顏楚豪 英業小學
- 陳峻樂 英業小學
- 林詠志 元朗公立中學校友會英業小學
- 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
- 呂英傑 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業小學
- 黃紫程 聖公會青衣邨何澤基小學
- 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業小學
- 盧日楠 宣道會業紹蔭紀念小學
- 關栢香 東華三院王余家潔紀念小學
- 朱汶謙 英業小學
- 陳彥宏 英業小學
- 吳加晴 元朗公立中學校友會英業小學
- 江玟廷 保良局何壽南小學

中學組

個人賽晉級決賽

- 陳永泰 聖言中學
- 吳軍毅 英華書院
- 邱曉勇 保良局董玉娣中學

中學組個人賽 優異金獎 (排名不分先後)

- 吳澤權 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
- 李瑞略 聖言中學
- 關毅博 聖言中學
- 何穎怡 保良局董玉娣中學
- 馮璋穎 聖言中學
- 方文謙 英華書院
- 黃文洲 聖言中學
- 李文灝 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
- 周昇琳 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
- 譚曉恩 觀塘瑪利諾書院
- 王悅生 觀塘瑪利諾書院
- 呂嘉俊 觀塘瑪利諾書院
- 沙田培英中學 沙田培英中學
- 西貢崇真天主教學校(中學部) 喇沙書院
- 黃以濤 英華書院
- 葉炳盈 Liu Po Shan Memorial College
- 黃子麟 順德聯誼總會梁錫瑤中學
- 陳毓麟 聖言中學
- 高韜文 仁濟醫院羅陳楚思中學
- 梁志豪 香港聖公會何明華會督中學
- 謝泓山 中華傳道會安柱中學
- 蘇文杰 順德聯誼總會梁錫瑤中學
- 洪秉楠 Kwun Tong Maryknoll College
- 英華書院 英華書院
- 林在恩 中華傳道會安柱中學
- 蘇梓康 聖公會陳融中學
- 倪愷怡 聖傑靈女子中學
- 李紹林 優才(楊殷有娣)書院
- 許鈺宜 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 順德聯誼總會梁錫瑤中學
- 麥靖雨 廖寶珊紀念書院
- 彭子青 沙田培英中學
- 盧志威 田家炳中學
- 陳澤賦 喇沙書院
- 黃樂泓 喇沙書院
- 李君盈 香港中國婦女會中學
- 周雅婷 保良局莊啓程預科書院
- 黃俊熙 保良局馬錦明夫人章麗仙中學

大學組

個人賽晉級決賽

- 陳翠琪 香港大學
- 林公任 香港科技大學
- 鍾仁抗 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
- 王焯熾 香港理工大學
- 林佩恩 香港理工大學
- 陸穎怡 香港樹仁大學
- 吳曉玲 香港樹仁大學
- 袁依霖 香港大學
- 梁英姿 香港大學
- 池家銘 香港大學
- 周藝嫻 香港中文大學
- 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
- 劉煒業 香港中文大學
- 鄧子謙 香港中文大學
- 黃文朗 香港中文大學
- 恆生管理學院 香港中文大學
- 鍾健文 香港中文大學
- 洗安兒 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
- 胡國鏞 珠海學院
- 劉錦榮 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
- 王棕彥 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
- 洗明賢 香港中文大學
- 曾文龍 香港中文大學
- 鄧詩倫 香港科技大學
- 郭達生 香港大學
- 羅蘇比拉 海事訓練學院
- 羅淑儀 珠海學院
- 吳穎思 香港知專書院
- 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 | 李曉彤 | 馮嘉儀 | 童帝豪 |
| 道教青松小學(湖景邨) | 楊紫琦 | 成詩濤 | 李東霖 |

小學組團隊賽 優異金獎

- | | | |
|---------------|-----|-----|
| 英華小學 | 陳彥宏 | 尹建業 |
| 聖公會榮興小學 | 劉嘉璇 | 林力宏 |
| 保良局何壽南小學 | 陳嘉穎 | 陳芷晴 |
| 大埔舊墟公立學校(寶湖道) | 鄧榮剛 | 簡顯正 |
| 英華小學 | 陳峻樂 | 朱汶謙 |
| 道教青松小學(湖景邨) | 許煒婷 | 劉志鵬 |
| 東華三院王余家潔紀念小學 | 關毅博 | 劉錦悅 |
| 吳氏宗親總會泰伯紀念學校 | 曾俊傑 | 吳楚炫 |
| 英皇書院同學會小學 | 余浩堃 | 潘澤麟 |
| 道教青松小學(山景邨) | 鄧曉棠 | 鄧澤 |

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 | 植威康 | 吳偉毅 | 林晉傑 |
| 保良局董玉娣中學 | 尹安渝 | 黃曉倫 | 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 | 陳婉瀾 |
| 保良局董玉娣中學 | 鄧麗豪 | 黃竹瑤 | 林嘉滿 |
| 中華傳道會安柱中學 | 鄧麗豪 | 趙善章 | 黃梓康 |
| 仁濟醫院第二中學 | 朱嘉茹 | 李曉文 | 王善婷 |
| 聖言中學 | 唐德強 | 吳澤權 | 葉保亨 |
| 聖若瑟英文中學 | 曾華健 | 余煒樂 | 楊瑞琪 |
| 浸信會呂明才中學 | 劉百瀅 | 吳妍華 | 蔡倩遙 |
| 保良局唐乃勤初中書院 | 周曉梅 | 李寶禧 | 陳藹盈 |

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 | 彭暉 | 梁英姿 | 周芝嫻 |
| 香港中文大學 | 鍾健文 | 戴尉宸 | 吳玟寬 |
| 香港科技大學 | 鄭佩雲 | 劉錫 | 孔銘麟 |

大學組團隊賽 優異金獎

- | | | | |
|----------|-----|-----|-----|
| 香港中文大學 | 鄧子謙 | 劉煒業 | 黃文朗 |
| 香港浸會大學 | 郭以心 | 劉綺玲 | 方心睿 |
| 香港中文大學 | 陳詠恩 | 方綺雯 | 黎茵 |
| 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 | 李明鎔 | 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 | 江達俊 | 尹宇軒 | 梁祖鋒 |

主辦機構：香港中文大學教育數據研究中心 (Hong Kong Tsing Wan Wet Media Group)

支持機構：工聯會, Future Star 未來之星

贊助機構：香港中文大學, 香港浸會大學, 香港樹仁大學, 恆生管理學院, 香港知專書院, 香港公開大學

*有關獎勵領取事宜，請留意最新公佈和通知。