

心流



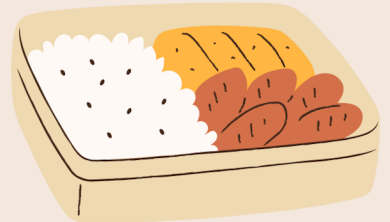
基督教香港信義會青少年中央服務
長腿叔叔信箱服務
ELCHK Central Youth Service
Uncle Long Leg Letter Box



策劃：義工出版小組
所有相片及文章內容均版權所有，
未經本機構許可，不得以任形式轉載。

「小學生心目中的理想午餐」 調查結果

隨著疫情緩和，全港小學回復全日制後，小學生大多會於校內進食午膳。究竟小學生於校內進食午餐的質素、營養、份量、口味是否合適？



長腿叔叔信箱服務於今年5-6月進行了一項調查，希望透過與小學生的訪談及收集問卷，聆聽小學生對於午膳的意見及期望。是次調查邀請了7位小學生進行訪談，並收集了63份小學生的問卷。受訪對象均於北區、大埔、屯門、天水圍及將軍澳區小學就讀，並於校內用膳。

綜合調查結果

午餐方式

近4/5小學生均由學校午膳供應商提供午膳。只有約有1/5由家人預備送到學校



午餐的營養方面

受訪者均一致表示滿意，大多給予 **8分**或以上的評分，但有學生表示一星期只有三天會有水果提供，希望可以增加。



味道方面

飯盒像翻熱的隔夜飯餸、醬汁通常很稠、甚至有膠盒味道。飯餸的配搭奇怪，訂餐時也難以就名稱去判斷是什麼菜式，例如白汁肉碎飯，最後變成白汁肉餅飯，令學生感到意外。



難食龍虎榜

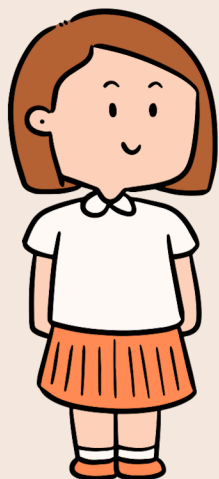
蔬菜類的中伏率最高，學生表示蔬菜通常煮得太稔，青菜亦會沒有油，味道淡及已經變凍。



綜合調查結果

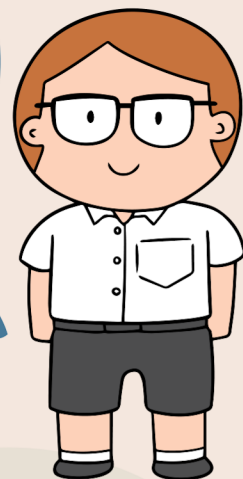
午餐的款式選擇方面

- 受訪者大致表示足夠，每天約有四至五款餐可以選擇。
- 當中亦有素食餐、營養餐、中西餐等。午餐的份量方面，學生大致感到滿意，因為可以在選擇多飯少飯，但亦有意見反映肉類普遍太少，菜類太多。
- 值得關注的是受訪學生對於午膳的衛生情況亦有所意見，有幾位學生表示曾於飯盒內見到頭髮，亦有看到同學吃了不夠熟、不夠衛生的飯盒而導致肚痛。
- 衛生程度亦正正是學生選擇午餐飯盒時，認為第二項最重要的因素，第一位是飯盒的味道，可見學生對於味道及衛生程度的重視。



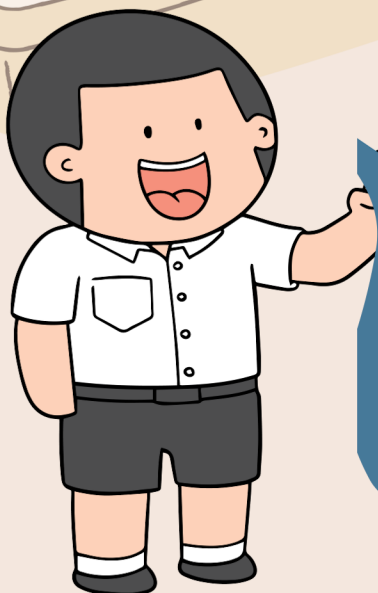
午膳時間方面

- 午膳時間方面，受訪學生有35分鐘至1小時的午膳及午息時間，22%受訪者表示希望可以加長午膳時段，讓他們在吃午餐之後可以自由休息及玩樂。
- 不少學生表示只需約10-15分鐘便能吃完午餐，會利用其他時間來休息，做功課，跟同學聊天等等。



心目中的理想午餐

- 不少學生表示希望可以吃到家人煮的飯菜，因為會最合乎自己的喜好。
- 當中也有不少學生表示款式不太重要，只要味道好及衛生有營養就可以，反映學生對於午膳的要求其實不太高。



義工訪問心聲



JOYCE

透過與小朋友對話，讓我感受到孩子們的豐富想像力。平常的活動雖是由大人主導，但總是掩不住他們充滿無限想像力的腦袋。他們會憧憬飯盒可以有中西日韓泰的國際化，又可自主多汁少汁，甚至不吃的選擇等，既合理又富創意，很奇妙呢！

我訪問的三位同學，都不約而同很想有自家的溫暖牌午餐。雖然他們回答問卷時都表現出無限稚氣，對學校膳食沒有太高要求，但我依然能感受到他們很明白要接受現實這個道理。況且午膳時間也是他們的自由時間，當然應該好好運用。



SNOWY

好又一餐，唔好又一餐!! 這是大多數打工一族的口頭禪。到現在小朋友在學校用餐，竟然也可套用到。我訪問的是兩組不同年紀的小學生，在表現上也不同，但大多都有點無奈去接受不合自己標準和心意的午飯。

此外，也看到小學生們在吃飯盒之餘，也學懂體諒校工和派飯姐姐們，要處理完他們膳食後才可放工，所以他們也合作地依時食飯，令他們可準時放工。看到他們學會了思考怎樣利用午飯時間，例如看書、和同學仔玩遊戲或談天說地，如何在有限時間，做無限可能的事。吃午飯也是一項訓練呀！



LANA





周秀汶姑娘
基督教香港信義會
北區青少年綜合服務中心社工

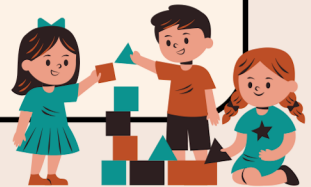
社工回應



根據教育局的建議，小學生的午膳、小息時間合共應該要有1小時40分。可是，傳媒發現超過九成小學都做不到，最少那間只得1小時5分鐘。

教育心理學家周聿琨表示：「學習時可能沒那麼專心，老師教授課堂內容可能聽不到，這會影響他們吸收課文內容。疫情下很多學生少了實體、面對面溝通，很多時候網上玩電子遊戲、聊天為主，實體社交時間很寶貴。」專家建議學校安排每堂少上5分鐘，讓小息長一些。家長也可多帶子女去遊玩，幫助兒童身心發展。

(摘自有線新聞 i-Cable：2023年01月27日)



是次訪談及研究調查，了解到不少小學生有趣的心聲和意見，午膳的味道、份量、衛生、有否選擇權利等，他們的想法正正就是我們大人需要去聆聽和尊重的。這使我們知道不僅上班族的大人會重視每天一小時的午膳時間，而原來小學生也是如此珍惜他們於午膳時的社交及玩樂時間。



小學生心目中的理想午餐，除了以上提及的種種之外，也應該重視午膳當中的教育，例如讓小朋友學習感恩、不浪費、服務別人、與人分享等。希望今期的《心流》分享，可以讓大家了解小學生對午膳的意見，擴闊大家對午膳議題的想像，謝謝大家！

