

何添樓

Ho Tim Building



大學火車站至逸夫書院及新亞書院步行路線圖

Walking Routes from University Train Station to Shaw College and New Asia College

- 快速電梯
Express Lift
- 大學火車站至逸夫書院步行路線
Walking Route from University Train Station to Shaw College
- 大學火車站至新亞書院步行路線
Walking Route from University Train Station to New Asia College

	分鐘 Minutes	步 No. of Steps	消耗卡路里 Energy Consumed (kcal)	相等食物份量 Food Intake
大學火車站 University Train Station	4	450	29	半個橙(小型) 1/2 orange (small)
何添樓 Ho Tim Bldg.	3	250	16	半碗椰菜 1/2 bowl of cauliflower
校友徑 Alumni Path	4	450	29	1/4件西餅 1/4 pc of cake
中藥園 Chinese Medicine Garden	7	750	48	半件山竹牛肉 1/2 pc of steamed beef ball
范克廉樓 Benjamin Franklin Ctr.	3.5	380	25	半杯奶茶 1/2 cup of milk tea
田家炳樓 Tin Ka Ping Bldg.	3.5	380	25	1/2片火腿 1/2 pc of ham
梁銓瑠樓 Leung Kau Kui Bldg.	12	1190	77	半罐可樂 1/2 can of coke
逸夫書院大講堂 Shaw College Lecture Theatre	37	3850	248	一個菠蘿包 1 pineapple bun

	分鐘 Minutes	步 No. of Steps	消耗卡路里 Energy Consumed (kcal)	相等食物份量 Food Intake
大學火車站 University Train Station	4	450	29	1/4西餅 1/4 pc of cake
何添樓 Ho Tim Bldg.	9	1000	16	半塊白麵包 1/2 slice of bread
蒙民偉工程大樓 William M.W. Mong Engineering Bldg.	4	400	26	半杯奶茶 1/2 cup of tea
邵逸夫夫人樓 Lady Shaw Bldg.	6	600	44	1粒燒賣 1 pc of shao mai
蒙民偉樓 Mong Man Wai Bldg.	4	450	29	3兩烩菜 4oz of vegetable
誠明館 Cheng Ming Bldg.	27	2900	193	

Assumption : 50 cm/step 105 steps/min

*香港醫學會建議成年人「每日步行八千步」