香港防痨心臟及胸病協會 The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

# 通識健康教育計劃 Liberal Studies Programme 2014-2015





<mark>序</mark>	P.1-3
<mark>Preface</mark>	
<mark>引言</mark>	P.4
Foreword	
計劃日程	P.5-6
Programme Schedule	
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.8-25
Abstracts of Champion, 1 <sup>st</sup> Runner Up, 2 <sup>nd</sup> Runner Up and Merit Av	vards
初賽入圍摘要	P.26-64
Other Abstracts from Semi-final Competition	
初賽及總決賽花絮	P.65-69
Highlight of the Semi-final and Final Competitions	







今年「通識健康教育計劃」的主題是「如何剔除惡習,轉危為安」。衛生署最新的行為風險因素調查則發現進食蔬果不足、超重和運動不足是本地主要行為風險因素。調查顯示81.0%年齡介乎18至64歲的被訪者進食水果和蔬菜不足;39.0%的體重指數為23或以上,即超重或肥胖;62.5%的體能活動不足。煙酒方面,6.8%的被訪者曾經暴飲,即在過去1個月一次過飲最少5杯/罐酒精飲品;10.0%每日吸煙1枝或以上。

良好的生活習慣必須從小開始建立。政府多年來積極向市民推廣健康生活模式,當中包括在學前機構和中小學推出的「幼營喜動校園計劃」及「健康飲食在校園」運動、在工作間推出的「健康在職先導計劃」、在社區的「我好『叻』」社區健康推廣計劃、聯同飲食業界推出的「有『營』食肆」運動等等。

為孩子們營造一個健康的環境,幫助他們建立良好的生活習慣,實有賴多個團體及組織的協助與支持。所以,我們非常感謝香港防癆心臟及胸病協會多年來舉辦這個「通識健康教育計劃」,希望透過這個活動,能進一步把健康生活的訊息帶入學校和社區。

在此,本人祝賀所有獲獎學校和同學,亦寄望各位同學能應用今次參加「通識健康教育計劃」期間所得到的知識,實踐良好的生活模式,更要鼓勵身邊的家人及朋友一起實踐健康生活。

The theme of the Liberal Studies Programme this year is "How to kick the vices and turn the tide". The most recent Behavioural Risk Factor Survey of the Department of Health revealed that inadequate intake of fruit and vegetables, overweight and inadequate physical activity were the major local behavioural risk factors. The survey revealed that 81.0% of the respondents aged between 18 and 64 did not consume adequate fruit and vegetables; 39.0% of them got a Body Mass Index of 23 or above, i.e. overweight or obese; 62.5% of them did not do an adequate amount of physical activity. Turning to alcohol and tobacco, 6.8% of the respondents had done binge drinking, i.e. drinking at least five glasses or cans of alcoholic drinks on one occasion over the past one month; 10.0% of them smoked at least one cigarette per day.

Healthy habits need to be established at a young age. Over the years, the government has been actively promoting healthy lifestyle to members of the public. These include the "StartSmart@school.hk" and "EatSmart@school.hk" campaigns targeting the pre-primary institutions, as well as primary and secondary schools; those launched at workplaces, e.g. "Health@work.hk" campaigns; those launched in the communities, e.g. "I'm So Smart" Community Programmes; and those launched together with the catering industry, e.g. "EatSmart@restaurant.hk" campaigns, etc.

To create a healthy environment for our children and to help them establish healthy lifestyle, we very much rely on the assistance and support from various associations and organisations. Therefore, we are very thankful to The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association who has been organising the "Liberal Studies Programme" over the years. Through this programme, we hope that the messages regarding healthy lifestyle could be delivered into schools and communities.

I would hereby congratulate all the award-winning schools and students. I wish that every student could apply what they learnt from this "Liberal Studies Programme", practise healthy lifestyle, and encourage their family members and friends to adopt a healthy living together.







好奇心區別了動物與植物;人類則以高層次思維凌駕於其他動物。這個上帝的恩賜幫助我們探索、分析和創新,來保護、促進及提昇人 類的福祉。

古代哲學家 · 從西方的耶穌基督及蘇格拉底到東方的孔孟都是通過提問和回答 · 提出具啟發性的論點和比喻,教導他們的門徒,幫助他們從自己思考中學習。這就是教育的本質。教育並非為了考試或升遷;教育是學會怎樣學習、思考、探究和作出理性合理的分析。這意味著我們參與年輕人工作的焦點應該是提昇學生的個人分析、獨立思考、批判思維和創造能力;用以下方法裝備他們接受變化和挑戰:開發具有國際視野和全球的遠景;迎合現代科技發展;培育創業心態;保持直覺和靈活思維及對不同的意見及事物持開放的心態。

總而言之,青少年必須學會獨立思考及以理維護自己的觀點。他們會犯錯誤,但亦應學會從中學習。作為較有經驗的一輩,我們應該向他們提出建議、鼓勵、引導和支持。然而,他們最終還是要為自己的生活模式負責。上述元素都體現於香港防癆會於2007年推出的通識健康教育計劃,計劃的目標是促進學生對他們面對的困惑及社會關心的問題作出研究。

我至誠地祝賀是次比賽的獲獎者,並感謝所有參與的教師和學生辛勞的工作和投入於這個值得表揚的計劃。我有機會目睹準決賽的進行,對裁判們評審學生演繹的嚴緊態度有深刻的印象。顯然學生的成功演繹是認真努力和付出大量時間及毅力的成果。我深信參賽的經驗有助學生培養該計劃期望賦予他們的獨特素質。

我希望與大家分享1937年諾貝爾獎得主Albert Szent-Gyorgi 教授的語錄:「研究是看別人已經看到了,但亦要想別人沒有想到的。」祝願你們的知識不斷擴充及前途似錦!

Curiosity distinguishes animals from plants. Mankind, from time in oblivion, has claimed supremacy over other animals through his ability for high-level thinking. With this gift from God, we can explore, analyse and innovate to preserve, promote and enhance the welfare of mankind.

Ancient philosophers – from Jesus Christ and Socrates in the West to Confucius and Mencius in the East – taught their disciples through questions and answers, with inspiring remarks and parables. The aim was to help them learn and think by themselves. This is the essence of education. Education is not about examinations or competition for higher grades, education is learning to learn, learning to think, learning to explore and analyse, learning to reason and rationalise. This means that our focus in working with young people should be on enhancing their analytical ability, independence of mind, critical thinking and creativity; preparing them for change and challenges; developing an international perspective and global outlook; keeping abreast with technological development; nurturing an entrepreneurial mentality; keeping alive intuition and dexterity, and an open mind for diversity.

In short, young people must learn to stand on their own feet, form their own view and hold their own on good ground. They will make mistakes but they will learn from them. We (with more experience in life), for our part, should be ready to advise and encourage, guide and support. However, in the end, they have to live their own life and account for themselves. All these factors and features are enshrined in the Liberal Studies Programme initiated by the HKTBA in 2007 to motivate young people to research into problems confronting them and issues generating community concern.

My warmest congratulations to the winners for their well-earned awards. Sincerest thanks go to all participating teachers and students for their hard work and dedication to a commendable cause. I had the privilege of witnessing the semi-final adjudications in progress. I was deeply impressed by the seriousness of panel members in adjudicating the presentations of the students. It was clear too that the students' presentations were the outcome of earnest endeavours and considerable commitment of much time and perseverance. There can be no doubt that this experience has helped to develop among the participating students the very qualities for which the Programme has been instituted.

Let me share with you a quotation from Albert Szent-Gyorgi, 1937 NOBEL Laureate: "Research is to see what everybody else has seen, and to think what nobody else has thought." May you all go from strength to strength and enjoy resounding success in your future endeavour!







香港防癆會六十多年來作為一個主要以預防、治療結核病的機構,一直全力以赴對抗結核病。近年來,本會 更以建設全人健康為宗旨,積極推行預防癆病、心臟病和促進健康的工作,例如舉辦不同主題的健康講座、 世界防癆日、心臟健康展覽、給專業人士的訓練課程以及結核病和公共衞生等研討會。

現今社會科技日新月異,資訊發達,而且物質資源豐富,不過同時亦帶給都市人很多不同的惡習,其中包括各類型的慢性健康問題如肥胖、糖尿病等。很多都市人都不眠不休地打遊戲機,又或者手機不離手,這些問題都直接影響到個人健康。因此,本會在2014-2015學年舉辦的「通識健康教育計劃」主題是「社會問題探討 — 如何剔除惡習,轉危為安?」,本會希望是次計劃可以令學生從研究角度了解及探究社會上不同的問題與健康的關係,擴闊學生對主題的知識,以及加強他們對社會問題的觸覺,提倡新的學習經驗。而是次計劃已是第六屆舉行。

是次計劃的成功實在有賴計劃的籌委會成員及所有評判的支持及協助,其中特別鳴謝本會副主席岑才生太平納士贊助是次計劃所有獎金。本人更感謝各間學校的校長、老師及同學的積極參與和支持是次計劃。

本人希望透過設立不同獎項,鼓勵學生積極參與此項計劃,並於日後繼續努力,發揮研究精神,透過通識教育的概念,學習更多及更新的健康知識。

In the past six decades, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association acted as a major prevention and treatment of tuberculosis institution, has been all out fight against tuberculosis. In recent years, in order to promote the concept of holistic health, the Association actively implement health promotion activities on the topics of TB prevention, heart disease and other chronic non-communicable diseases, such as organising health talks on various topics, World TB Day, heart health exhibitions, training courses for professionals and conferences on prevention of tuberculosis and public health.

Today, social advancement of technology and information are well developed and people have rich material resources, however they bring the city different vices at the same time, including different chronic health problems such as obesity, diabetes mellitus and so on. Nowadays, many city people play computer or TV games days and nights, or playing their cell phones on hands all the time, which leads to a direct impact on individual health. In view of these impacts, the theme of the "Liberal Studies Programme" launched in 2014-2015 school year was "Explore into Social Problems – How to kick the vices and turn the tide?". We hope the participating secondary school students could learn and explore knowledge on their own, so as to understand the topic among themselves, peer, family and even the community. The programme also promoted new learning experiences that they could gain new knowledge on different health topics and enhance their understanding of tactile social problems. This is the sixth round of programme organised by the Association.

Without the unwavering support of the steering committee and the judging panels, it wouldn't have such great success. In addition, the Association would like to express our heartfelt thanks to Mr. SHUM Choi Sang, JP, Vice-Chairman of the Board for his generous sponsorship for all the cash prizes for the winners. I also thanked the school principals, teachers and students to actively participate in and support the programme.

The Association strongly supports this programme. We wish the students can continue to carry out research in the future under this spirit and learn more health knowledge through the concept of liberal studies.



香港防癆會通識健康教育計劃籌備委員會主席 及前教育署副署長 關定輝先生

Chairman,
Steering Committee of Liberal Studies Programme,
The Hong Kong Tuberculosis, Chest
and Heart Diseases Association and
Former Deputy Director, Education Department



- 1. 參賽隊伍數目持續上升,使我們三組初賽評判感 到壓力。儘管如此,大家都同意各演釋隊伍的高 質素表演值得我們投入時間和精力。
- 2. 參賽者表現高質量和信心使我感到他們已達到或非常接近下列目標/素質:
  - 好奇心及獨立和批判性思維;
  - 高度分析能力,良好時間管理及巧妙戰略規 劃;
  - 通過考慮新觀點和其他意見深入及宏觀地了解 有關知識;
  - 具溝通和公關技能;
  - 能獨立工作和與他人合作;
  - 高度紀律意識;
  - 開明及客觀思想;
  - 關愛他人 團隊合作精神;
  - 有信心承擔風險和承接問題;
  - 解決問題技巧、反思頭腦;表現高水平彈性和 靈活性;
  - 自我意識、自信和自尊;
  - 全球意識和國際視野;
  - 學以致用;及
  - 認識個人的興趣/傾向以備選擇未來職業及走 上成功之路。
- 3. 今年的表現在以下兩點與往年有別:
  - 決賽隊伍的主題幾乎沒有重疊,有些評判表示 部份題目超出他們的想像;
  - 頒獎前的簡短演釋質量未能達到他們早期的表現;隊伍應盡一切努力使簡短演釋同樣令人印象深刻。以展示處理局勢變異的能力。
- 4. 過去數年,我們的主題集中於環境和學生在家庭 及學校所面對的危機。我想我們應該轉向保持身 體健康強壯和增進抗病能力的項目 - 食物及個人 衛生。
- 5. 最後我祝賀獲獎者,並感謝大家的努力使本計劃 能順利進行。

1. The number of participating teams continued to rise, imposing stress on our three teams of adjudicators for the semi-final selections. Nevertheless, we all agreed that the high quality of the presentations is well worth our time and effort.

Mr. T.F. KWAN.

- 2. From the quality and confidence displayed by the contestants, we are very close to, if not already achieved, the target of inculcating students with the following:
  - An inquiry mind, independent & critical thinking;
  - Strong analytical ability, good time-management, skilful & strategic planning;
  - Depth/breadth of knowledge, new perspectives and diversified points of view;
  - Skills of communication and public relations;
  - Ability to work independently and to collaborate with others;
  - Strong sense of discipline;
  - Open-mindedness, objective thinking;
  - Caring for others working as a team;
  - Confidence with taking risks and braving problems;
  - Problem-solving skills, a reflective & resilient mind;
  - Self-awareness, self-confidence and self-esteem;
  - Global awareness and outlook;
  - Ability to apply their knowledge to real situations; and
  - Awareness of one's interest/inclination for career development in preparation for future participation in the workforce.
- 3. Two things have emerged this year which differ from the earlier years:
  - There is virtually no overlapping of topics among the finalists, and adjudicators have openly expressed that some topics were beyond their imagination;
  - Quality of the short presentations before prize-giving fell short of their earlier performances; effort should be made to keep the former equally impressive to demonstrate our ability to handle unwarranted situations.
- 4. Over the past years, the central themes have focused mainly on environmental and hazards faced by students in their home and school environments. It is time that we turn our attention to what builds up our body and our resistance to diseases – food health and hygiene.
- It remains for me to congratulate the prize winners and to thank everyone who contributed to the plain-sailing of our programme this year.

# 計 劃內容 A bout the Programme

## 1)主題 Theme:

社會問題探討 — 如何剔除惡習,轉危為安? Explore into Social Problems – How to kick the vices and turn the tide?

# 2) 比賽進行模式 Modus Operandi:

i) 每組參與計劃之學生(4-6人)需合力進行與上述主題有關及具創意之研究計劃,撰寫計劃書、匯報研究結果、撰寫摘要及報告。

Each team (4-6 students) will take up a research project relating to the above theme; planned and carried out by the students themselves, cumulating in the production of an innovative project with a proposal, abstract and written report.

- ii)比賽將分初中組(中一至中三)及高中組(中四至中六)進行。 Participating groups will be divided into Junior Secondary (S1-S3) and Senior Secondary (S4-S6) levels.
- iii)參與之學生為計劃之主要研究員,「香港防癆會」可協助聯絡有關專家及/或政府部門提供資料及經驗。
  Teachers will be facilitators only. If necessary the Association may help to establish contact with relevant specialist and/or government department to provide information or professional advice.
- iv) 參賽隊伍需於2015年4月下旬向評判團報告研究所得,而入圍總決賽隊伍將於2015年5月公開演述研究所得。

All participating teams will present their findings at the semi-final competition in late April 2015; short-listed teams will present their findings in an open forum in May 2015.

v)研究報告將會被出版成書刊予各學校傳閱,並刊載於網上以供世界各地人士參考。
Written reports will be published for circulation to schools and put in the website for world-wide dissemination.

## 3)評選準則 Judging Criteria

計劃內容將會根據以下項目評分 The project will be judged on the following criteria:

<ul> <li>內容(配合多角度思考)</li> <li>Content (with Multi-perspective thinking)</li> <li>融合社會及文化情境於主題中     Linking the theme with social and cultural contexts</li> <li>符合計劃之目的及宗旨,具實用性及原創性     Achieve aims &amp; objects of the project, creative, authentic and practical</li> </ul>	30%
・ 創意 Creativity	10%
· 分析技巧 Analytical thinking	20%
<ul> <li>表達技巧(計劃書及摘要內容和口頭簡報)</li> <li>Communication skills (as shown in the proposal, abstract and short oral presentation)</li> </ul>	20%
- 研究結果對社會貢獻 Benefit of project findings to the community	20%

# 4) 計劃日程 Schedule of the Project

日期 Date	活動 Activities	
9-10/2014	宣傳計劃及招募參加學校	Project Enrolment
20/10/2014	為參予計劃隊伍進行簡介	Briefing for participated teams
21/11/2014	遞交計劃書的限期	Deadline for Proposal Submission
22/11/2014 - 5/12/2014	- 評審團檢閱各計劃書	- Proposals evaluated by Judging Panel
	- 評審團會議	- Judging Panel Meeting
12/2014 - 4/2015	進行相關研究工作	Conducting the research
11/4/2015	遞交摘要	Submission of Abstract
25/4/2015	演述研究結果及初回遴選	Project Presentation (Semi-final)
10/5/2015	決賽及頒獎禮	Project Presentation (Final) and Award Presentation Ceremony
31/5/2015	遞交研究報告及財務報告	Submission of project report and financial statement

# 5)評判團 Judging Panel

## 初賽評判 Judging Panel of Semi-Final Competition

- 1. 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
- 2. 香港防癆心臟及胸病協會副主席及前醫院管理局副總監 廖嘉齡醫生
  - Dr. LIU Ka Ling, Vice Chairman, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association & Former Deputy Director, Hospital Authority
- 3. 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
- 4. 臨床心理學家 黃玫芳女士
  - Ms. Rose WONG, Clinical Psychologist
- 5. 葛量洪醫院護士學校校長 關雄偉先生
  - Mr. Joseph KWAN, Principal, Nursing School, Grantham Hospital
- 6. 香港防癆心臟及胸病協會總幹事 陳日華先生
  - Mr. Simon CHAN, Executive Secretary, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

#### 決賽評判 Judging Panel of Final Competition

- 1. 香港防癆心臟及胸病協會副主席及前醫院管理局副總監 廖嘉齡醫生
  - Dr. LIU Ka Ling, Vice Chairman, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association & Former Deputy Director, Hospital Authority
- 2. 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.
- 3. 教育界前賢 區軼群博士
  - Dr. Robert AU, Distinguished Scholar
- 4. 葛量洪醫院護士學校校長 關雄偉
  - Mr. Joseph KWAN, Principal, Nursing School, Grantham Hospital

#### 鳴謝 Special thanks to:

- 1. 覺心·心理健康促進協會創辦人及中文大學公共衛生及基層醫療學院講師黃浩卓博士 Dr. Alvin Ho Cheuk Wong, Founder, Aware Mental Health Promotion & Lecturer, CUHK School of Public Health and Primary Care
- 2. 覺心·心理健康促進協會創辦人張依勵博士 Dr. Eliza Yee Lai CHEUNG, Founder, Aware Mental Health Promotion Association

# 通識健康教育計劃2014-2015 -社會問題探討:如何剔除惡習,轉危為安 · 總決賽及頒獎典禮

Liberal Studies Programme 2014-2015 - Explore into Social Problems – How to kick the vices and turn the tide?

**Final Competition and Award Presentation Ceremony** 

10<sup>th</sup> May 2015(Sunday)

香港銅鑼灣高士威道66號香港中央圖書館地下演講廳 Lecture Theatre, G/F., Central Library, 66 Causeway Road, Causeway Bay, Hong Kong

# 程序表 Programme

# 總決賽 Final Competition

10:00a.m. - 11:30a.m. 通識健康計劃2014-2015 — 總決賽 Liberal Studies Programme 2014-2015 - Final Competition

初級組 Junior Teams

- 元朗公立中學 探討元朗區青少年睡眠不足對其身心的影響
- 荃灣官立中學 翹腳等於慢性自殺
- 荃灣官立中學 父母虐待青少年對被虐青少年的身心與未來發展的影響

高級組 Senior Teams

- 伊利沙伯中學 飲嘢定飲糖?
- 元朗公立中學 探討中港矛盾的成因及對青少年影響,並提出可行的改善方法
- 荃灣官立中學 探討香港網絡欺凌情況在多大程度上影響中學生的個人成長

11:30a.m. - 11:45a.m. 嘉賓意見分享 Remarks by Guests

- 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

- 教育界前賢 區軼群博士

Dr. Robert T. K. AU, Distinguished Scholar

11:45a.m. – 12:00noon / / 休 Break

#### 頒獎典禮 Award Presentation Ceremony

12:00noon - 12:05p.m. 歡迎辭 Welcome Speech

香港防癆心臟及胸病協會主席 藍義方先生

Mr. Steve LAN, Chairman, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

12:05p.m. - 12:15p.m. 致辭 Speech

衞生署助理署長(健康促進) 馮宇琪醫生

Dr. Anne FUNG, Assistant Director (Health Promotion), Department of Health

前教育署署長余黎青萍女士

Mrs. Helen YU, SBS, OBE, Former Director, Education Department

12:15p.m. - 12:20p.m. 致送紀念品 Souvenir Presentation

12:20p.m. - 12:35p.m. 頒獎典禮 Award Presentation

12:35p.m. - 12:45p.m. 得獎隊伍簡報 Short Presentations by Champion Teams

- 初級組 Junior Teams

- 高級組 Senior Teams

12:45p.m. - 12:50p.m. 總結 Round-up Speech

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

# 初級組

# 冠軍 Champion (Junior Team)

荃灣官立中學 戚樂怡(4)、何玥洋(8)、李樺(17)、葉蔚琳(24) 中二甲班 指導老師: 植彩賢老師

# 父母虐待青少年對被虐青少年的身心與未來發展的影響

## 背景資料:

我們這次的研究會從受訪人士對虐待青年的想法作深入調查,主要包括 訪問身為父母和子女身份的人,找出他們對父母虐待子女的不同意見或 觀點,分析現時人們對虐待青年的了解,並且探究虐待青年的成因,以 及這個現象的解決方法。通過這個探究結果,我們希望可以改善社會上 被虐青年個案頻生的現象。

## 研習目的:

我們想瞭解一下父母虐待青年的原因和背景,探討這個現象頻生的源頭。現時社會上還有很多人對虐待青年的定義並不清晰,於是很多父母也不知道自己的行為造成虐待子女的罪行,導致很多孩子無辜受罪。所以我們認為這個議題值得深入研究,通過研究這個課題找出減少青年被虐的解決方法。

# 研究結果

#### 青少年部分

在第一部分中,受訪的青少年大多數認為一些對孩子的身心健康有比較大影響的表現都算是虐兒,例如鞭打、不讓孩子穿衣等。但大多數的受訪者並沒有接觸到同類情況。在第二部分中,他們普遍認為被虐者被虐待後都會感到心理壓力例如恐懼、無助等。他們都認為父母虐待青少年會對其身體、心理造成傷害,並且會影響親子之間的關係。在第三部分中,他們認為孩子也要得到公平的待遇和政府應該多推行措施保護受虐孩子。

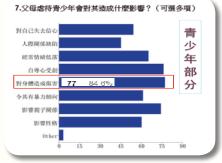
#### 家長部分

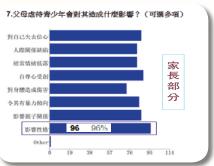
在第一部分中,受訪的家長認為對兒童作出大傷害力的行為都算虐待,也有些則會留意對兒童心理的傷害。而過半數的受訪者並沒有接觸到同類情況,不過相比起受訪的青少年,較多家長接觸到這情況。在第二部分中,他們普遍認為虐待會對青少年造成很大的影響,並且會對父母產生不信任,甚至想離開家庭。不過他們認為孩子做錯事時應受到責罰。在第三部分中,有半數的受訪者認為政府的措施足夠,而且有很多宣傳的方法,他們也認為需要家長自行調節情緒來從根源改善問題。

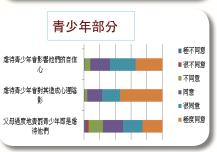
# 結論

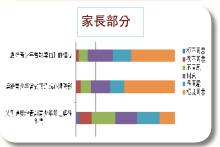
根據以上問卷調查,我們可以得知受訪的青少年和家長都對「父母虐待青少年」這個議題有一定的認知與了解。大部分受訪者認為,對青少年的身體和心理作出大傷害力的行為都屬於虐待;有些則認為要視乎次數及力度而定,輕力或偶然發生不算。 多數受訪者認為父母知道自己在虐待青少年,但仍作出傷害的行為,這顯示有部分父母並不知道虐待兒童的嚴重性。

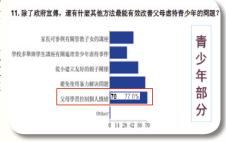
綜合受訪家長與青少年的意見,他們都認為應該父母應在需要的時候適 當責罰青少年,避免過度責罰導致虐待行為。此外,受訪者普遍認為被 虐者會受到很大的負面影響,除了受到身體上的傷害,還會感到心理壓 力例如恐懼、無助等,並且會對家庭產生壞的印象例如憎恨等。













## 改善「父母虐待青少年」的方法

父四

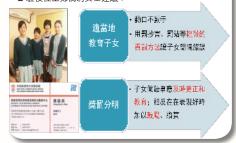
學習控制個人情緒 → 避免與子女發生衝突

多關心子女,了解和積極聆聽子女的傾訴與

需要 → 建立良好親子關係



#### (父母方面)改善的方法----訪問社工 の野校社工鄭優莉女士建議:



### 改善「父母虐待青少年」的方法

學 校 老師通過日常觀察,若發現學生身上有多處傷痕, 應進一步了解情況  $\rightarrow$  幫助內向被虐學生

為老師提供有關輔導和關懷被虐學生的培訓 → 減輕其心理創傷

多舉辦關於**父母教導子女的講座** → 灌輸正確的教子方法



MA

### 改善「父母虐待青少年」的方法

社会

媒體避免頻繁報道虐待事件, 並鼓勵和諧家庭

→ 以防民眾模仿虐待行為

不同社會機構多<del>舉辦親子活動</del> → 維持父母與青 少年之間的良好關係



政府可多方面宣傳保護青少年的概念 → 從父母 方面入手減少問題發生 在改善父母虐待青少年的問題上,大部分受訪者認為從小培養良好的親子關係的重要性很高。另外,促使虐待事件發生的主要不是青少年本身,父母才是導致問題出現的關鍵人物。因此,我們認為除了政府加強宣傳和諧家庭的訊息或實行保護被虐青少年措施外,還需要父母自行調節情緒來從根源改善問題。

## 建議:

在個人方面,我們建議青少年如遇到被虐待的情況就不應因為害怕 父母而啞忍,而是要先保護自己,再向老師、社工等成年人尋求幫 助。至於家庭方面,若孩子做了什麼事令到父母不滿意的話,父母 應該直接跟孩子說和商量,而不是第一時間就動手責罰。而且當父 母自己情緒不好的時候,也不應該把小孩當作發洩的工具。家長亦 可以參與有關管教子女的講座,並學習控制個人情緒。另外,要上 班的家長在工作之餘亦應抽空多點了解子女個方面的狀況,從小培 養良好的親子關係。這樣就能避免出現父母虐待青年或子女的情 況,亦能為家庭帶來和諧。另外,社會方面,社會應有良好的社會 風氣,另外可以增設社區中心,加上再聘請一些註冊社工,定期舉 辦講座,教育居民。平日,社工也可以幫忙調解一些區內的家庭暴 力或父母虐待子女的事件。另外,若發現鄰居是受害者,就應鼓勵 他們尋求社工協助,或告訴可靠人士。只有整個社會,各市民齊心 合力,才能減少發生虐兒情況。最後,在政府方面,由於大部分受 訪的青少年都不清楚政府為青年所實行的保護措施,因此多數青年 被虐後都會選擇啞忍,所以我們建議政府可以多加宣傳,如張貼更 多有關海報於公衆地方,如地鐵站,圖書館等公衆經常去的地方, 或以廣告形式傳遞信息,讓他們知道自己是被受保護和重視,同時 亦能提醒家長虐待子女是犯法的罪行。政府亦可以聘請一些相關的 專業人士,例如社工,舉辦一些由他們演講的家長講座,教育家 長,內容可包括若虐待子女要負上的責任和後果,以警惕家長們不 要虐待子女,提醒他們適當地管教子女的重要性。

## 參考資料:

#### 書籍

1. 葉至誠 (2008). 現代社會的家庭生活-正視家庭的受虐兒童. In 《現代社會與公民素質》 (p. 279). 台灣:秀威.

#### 新聞報導/報章

- 1. 幼園三兄妹疑遭老父鞭打. (2014, July 22). 東方日報. Retrieved November 28, 2014, 取自 http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140722/00176\_085.html
- 2. 少年缺課揭虐兒疑案. (2014, September 2). 東方日報. Retrieved November 28, 2014,取自 http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140902/00176\_072.html
- 3. 兒童問題越趨嚴重. (2014, November 19). 頭條日報. Retrieved November 28, 2014,取自 http://hd.stheadline.com/living/living\_content.asp?contid=7204&srctype=p
- 4. 心理虐待兒童大增. (2012, November 16). 太陽報. Retrieved November 28, 2014,取自 http://the-sun.on.cc/cnt/news/20121116/00407\_012.html
- 5. 8成家長曾體罰子女. (2008, April 28). 文匯報. Retrieved November 28, 2014,取自 http://paper.wenweipo.com/2008/04/28/HK0804280019.htm
- 6. 虐待兒童. (2014, July 15). Retrieved November 28, 2014,取自http://www.hkmenshealth.com/text/b5/relationship/child.aspx

#### 電視節目

1. 鏗鏘集-不再容忍 [Motion picture]. (2005). 香港電台. www.youtube.com/watch?v=43av0LfhzO

# 初級組

# 五軍 First Runner Up (Junior Team)

荃灣官立中學 陳心盈 雷璐僖 溫芷昕 黃穎彤

# 翹腳 =慢性自殺 慢性自殺!?

# 焦點問題

- 1. 人們為什麽翹腳?
- 2. 人們對翹教腳持有什麽看法?
- 3. 翹腳對人體健康造成什麽正面或反的影響?
- 4. 翹腳既是陋習,那麽有什方法戒除?

# 探究

從網上資料可見,翹腳會導致 腰椎盆骨錯位、 血液循環、新陳代謝變差等各種問題,足以 證明翹腳的卻是一種陋習。可現今有慣人多不勝數,究竟們為何?既然是陋習,那麽為何人不會主動戒除此呢?

# 資料搜集

我們以5種方法搜集資料:分別為網上資料搜尋二手 資料;及派發紙上問卷、實地觀察、受訪者深入訪 談、專業人士深入訪談搜集一手資料。

# 紙上問卷結果分析

我們一共派出了160份問卷,收回了150份問卷,份。150位受訪人士中,當大約有55%為男性,45%為女性,分佈平均。我們共設了4個年齡層,分別是12歲以下(小童)、13-21歲(青少年)、21-45歲(成年人)和46歲以上(中年人),以令我們受訪者的齡分佈可比較平均,令我們的訪問結果更貼近現實情況。

是次問卷我們主要有兩個重的探討目的:首先,了 解人們翹腳的情況及頻繁度;然後,進而了解他們 翹腳的的原因。

習慣,是指每天經常做相同的動作或行為。因此我們將甚少和有時翹腳受訪者分類沒有翹腳的習慣; 而經常及性受訪者劃分為。

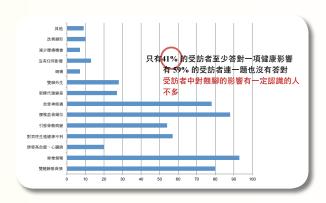
受訪者當中只有約5%沒有翹腳,即共95%的受訪者有翹腳的時候。當中,有約六成受訪指自己有時或甚少會翹腳,但不會一坐下便翹腳;而經常和慣性翹腳,即一坐下便的受訪者大約有21%。在那批有翹腳習慣的受訪者當中,有71%是12-21歲的(青少年)。由此可見,絕大多數人也會翹腳,而有五分一的人是有翹腳的習慣,尤其是青少年。

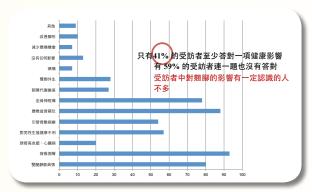
有翹腳習慣的受訪者中,61%都是不自覺地或知道原因地翹腳,有33%是因為舒適。而在受訪者中只有13%是因為外表優雅有儀態才翹腳,比我們起初時預期的少得多,可見人們不是因為覺得翹腳看上去優雅有儀態才,而主要舒適。但當然,也有不少人是自覺地翹腳;己能確定的原因。但有不少試圖解釋,指有機會是因為壓力少不自覺地翹腳一即成了他們的強迫症行。

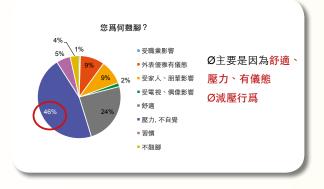
我們也在問卷中問到翹腳對人體的好壞影響。大致上有41%的受訪者至少答對一項健康影響。比方說誘發高血壓、心臟病此翹腳會引致的健康影響的只有13%的受訪者答對了,可見受訪者中對翹腳的別不多。當中,以「誘發骨骼病變」、「導致雙腳外生」的影響較少人答對。但們普遍也知道翹腳的習慣會引致脊椎側彎、雙腿靜脈曲張。

再者,有51%的受訪者認為翹腳是個不好習慣;但 也有50%的受訪者則不然,比我們預計之中的多很 多。

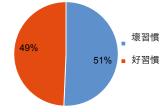
由此可見,人們對翹腳是否陋習抱有各種不同看法。











•人們對翹腳是否陋習抱有各種不同看法

#### Ø 實地考察數據

	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
總人數	145	182	144	145	146
當中翹腳的人數	52	78	64	54	55
翹腳人數的百分比	36%	43%	45%	39%	38%

#### 您有否嘗試戒除翹腳的陋習?

13% 38% ■ 當試過 沒有嘗試過 ■ 不翹腳 Ø人們因為懶惰、 不知道有何解決方 法而沒有嘗試改去 翹腳習慣

有38%認為翹腳是個不良習慣的受訪者有嘗試改去 翹腳的習慣,但也有49%的受訪者沒有嘗試改去翹 腳的習慣,即使他們也認同這是個不良但亦因為懶 惰、不知道有何解決方法而沒有嘗試改去翹腳習 慣。

# 深入訪談分析

我們也在課室進行了連日來的無聲觀察,透過每個小息統計班上同學翹腳人數從而進行深入訪談。我們一共進行了7次深入訪談,分別問的有慣性翹腳同學和甚少翹腳的同學。

我們發現,一坐下來便翹腳的同學大多認為是在於 比較輕鬆、隨便的場合下進行,一般會在家裏或是 學校翹腳,因為的姿勢較舒服。但相反一部分沒有 習慣同則持相反的想法,他們認為翹腳適合在正式 場上進行因給人優雅禮貌印象。

根據我們的觀察,發現慣性翹腳同學是知道自己有習慣。但他們並沒有嚴重看待此習慣,因為他們通認翹腳祇是一個小動作或姿勢,對健康影影關於、脊椎側彎下背痛等各種健康問題。而實別,翹腳雖人體健康不良影響。在專業人士的訪談,翹腳對人體健康確醫的不良影響。在專業人士訪談長時間固定的指數,不是影響。有數學人士訪談長時間,一個學們對翹腳的影響並不深入以致沒有警覺自己「危機重」。

除此之外,我們也訪問了他曾否接觸有關翹腳對健康何影響的資訊。讓人驚訝是他們亦從未接觸過相關資訊。可見同學對翹腳所帶來的影響認識不足是「事出必有因」的。

# 專業人士深入訪談

林曉航醫師認為翹腳實屬個人習慣,雖然不會導致 直接健康問題但長時間維持同一姿勢確實會引起勞 損,關節炎等骨傷科問題。她亦指出香港人生活壓 力大,翹腳或許也是一個減壓方法。而且暫時為 止,並沒有病人因為翹腳而生病;也說很難一概而 論,因為每個病例有不同分析。

# 總結

總括而言,不少人都有翹腳的習慣,當時之人都有翹腳的習慣,當時更有部分是不自覺地翹腳。他們大都因壓力個減壓的大學因為壓力。他們大都因壓力個減壓方法。雖然對我們的健康定影亦有醫師指出翹腳亦有的健康定影響,當中更有一些完全沒接觸過,我們的認識亦可見接觸過,當中更有一些完全沒接觸過,我的教育出不知從何下手戒。除此惡習。要羅大與相關醫師查詢,政府亦應加強對單羅大同和相關醫師查詢,增加市民對翹腳各方面的知識。

# 初級組

# 季軍 Second Runner Up (Junior Team)

元朗公立中學 陳岱潁 翟詠欣 鍾家俊 李珮淇 梁國城 麥耀禧

# 探討元朗區青少年睡眠不足對其身心的影響

# 背景

青少年睡眠不足是近少年睡眠不足是近香港社會的 常見問題。據衞生署防護中心,睡眠不足是指每晚 少於七小時或睡眠質素欠佳。於七小時或睡眠質素 欠佳。香港中文大學在2013年的一項調查中,發現 多達9成中學生睡眠受干擾。可見,本港青少年睡眠 不足的問題十分嚴重。

事實上,睡眠不足對青少年的生理及心理均有嚴重 影響。在生理方面,據尤德夫人那打素醫院的研 究,睡眠不足會令青少年的不能集中精神及專注力 下降,影響學習能力,更會導致人體內分泌失調及 免疫系統毛病,嚴重影響日常生活。睡眠不足的青 少年亦會容易罹患憂鬱症。在心理方面,紐約哥倫 比亞大學的甘維許教授表示,睡眠不足會妨礙大腦 處理日常壓力的能力,而且也會影響判斷力、專注 力和控制衝動的能力,更會容易萌生輕生念頭。

# 探究目的:

通過探討青少年睡眠不足問題的嚴重性,引起公眾 對於此問題的關注及舒緩本港嚴重的青少年睡眠不 足問題,讓青少年重拾健康的睡眠習慣。

# 研究方法:

透過搜集一手及二手資料、研讀文獻、進行問卷調 查和訪問,探討本港青少年睡眠不足的原因及影 響,並發掘方法以改善問題。此外,利用問卷調查 瞭解本港青少年對睡眠不足的認識及看法。

## 調查結果:

根據問卷所得數據,98%受訪青少年對睡眠不足有 誤解。其次,66%受訪青少年均有睡眠不足問題, 當中10%表示每天只睡5小時或以下。然而,他們表 示睡眠狀態良好,當中70%受訪青少年並沒感到難 以入睡;68%表示不會被輕易驚醒;58%表示不會 經常早醒;52%不會打鼾;50%睡眠時呼吸不會短 暫停止。至於成因方面,功課負擔居首;其次是睡 眠用品欠佳;第三位是受光污染滋擾。另外,青少 年表示睡眠不足對他們的情緒方面影響最大。宏觀 各種睡眠不足的影響,影響最大的是使情緒暴躁; 第二為精神難以集中;第三為白天疲倦。66%青少 年都選擇在假日補眠;第二是睡前聽音樂;第三是 尋求醫生幫助。中60%青少年會使用以上方法,當 中42%都認為此舉不需花費故選用。其餘40%則不 會選用,當中37%認為這些方法花費太多時間。最 後,34%受訪青少年認為校方減少功課量讓他們有 更多休息時間,為成效較高的解決方法。

## 專家訪問結果:

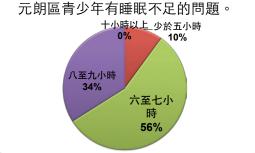
本計劃邀得中醫師彭麗冰(太平紳士)作訪問對 象。從中醫學角度,睡眠不足是一種精神心理上的 問題。成因主要為心煩氣燥、心悸胸悶、煩躁、焦 慮、睡不好覺、緊張等,例如是學習壓力大、感情 困擾。而睡眠不足對青少年的影響包括精神難以集 中、反應遲鈍、記憶力下降。這些影響令青少年心 煩氣燥、焦慮,遂形成惡性循環。中醫師建議以食 療解決問題,例如服用酸棗仁、遠志、益智仁、伸 筋草。

另外,據西醫學文獻,睡眠不足的成因與環境因素 息息相關。例如過分的光照會令大腦誤以為目前還 是白天,無法產生相應的睡意訊息。對於影響方 面,西醫學與中醫學不謀而合,主要是對認知方面 有較大的影響。此外,西醫學建議從根本改善問 題。例如是綠化睡眠環境、保持空氣流通等。

另外,中醫師就問卷調查結果提供意見。首先,就 大量青少年對睡眠不足存有誤解,中醫師認為是青 少年不了解其嚴重性,因而輕視問題,加上社會沒 有對問題進行教育,難免青少年對睡眠不足缺乏認 識。就青少年認為睡眠不足對情緒的影響最嚴重, 中醫師表示他們本身處於青春期,情緒較暴躁,加 上對睡眠不足的影響了解不足,因此他們只是把青 春期的特徵和睡眠不足的影響混淆。中醫師指出, 實際上,睡眠不足對青少年在認知方面有較大的影 響。

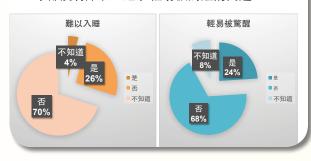
# 元朗區青少年睡眠不足的情況

根據問卷調查的結果,有超過六成的 元朗區青少年有睡眠不足的問題。



# 元朗區青少年睡眠不足的情況

元朗區青少年的睡眠質素比較好,大部青少年都沒有難以入睡和輕易被驚醒的問題。



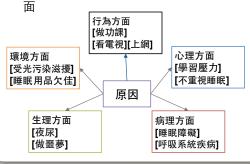
# 青少年睡眠不足的原因

問卷調查結果指出青少年睡眠不足的四大原因為:



# 小結:

青少年睡眠不足的原因可分為環境方面、 心理方面、生理方面、病理方面、行為方



# 青少年睡眠不足的影響

#### 問卷調查結果指出青少年睡眠不足的四大影響為:



## 結果分析:

# 總結:

青少年的睡眠情況未如理想,對睡眠不足的知識也 尚淺。可能因素如下:政府宣傳教育不足、青少年 學業繁忙而忽略自身健康、家人及校方對睡眠不足 的關注度低,這些都導致青少年睡眠不足情況愈加 嚴重,其嚴重性更是急不可耐,問題急切地需要解 決。

## 建議:

由於睡眠不足是一種精神心理上的問題,要解決問題,必須針對其根本:修復身體,紓解壓力。例如是維持正確及定時的飲食模式。另外,睡前應減少動腦的工作。此外,青少年更可透過食療以舒緩壓力因為食物本身就富含豐富的營養,許多食物對安定心神、消除壓力都有良好的效用。青少年可以食用含有維生素c、鈣或鎂的食物,例如是香蕉、洋蔥或花生等食物。

# 參考資料:

#### 雜誌

- 1. 青少年睡眠不足易患憂鬱症,《大紀元》,2010年2月5日 http://www.epochtimes.com.hk/b5/10/2/5/113338.htm
- 2. 睡眠不足小心罹癌,《康健雜誌》121期,出版日:2011 年6月20日http://m.commonhealth.com.tw/article/article. action?nid=62944

#### 書籍

- 《健康6+1-失眠》,作者:張揆,鄭秀華,出版社:萬里機構,萬里書局
- 《你累了嗎?舒壓好眠63招》,作者:簡芝妍,出版社: 萬里機構:得利書局
- 3.《睡個好覺解千愁》,作者:成和平,出版社:元氣齋出版社有限公司

# 高級組

# 冠軍 Champion (Senior Team)

伊利沙伯中學 朱婉雅 林雅雪 黃凱欣 黃寶瑩 林苡琪 梁嘉慧

# 飲嘢定飲糖?

- 世衛最新的糖份指引指出,成年人每天應攝取少於 25克糖份,以預防引發心臟病,糖尿病及癌症。
- 為了解市面高糖及低糖飲品的比例、青少年的飲用習慣及對含糖量和高糖危機的了解,我們進行了實地考察、問卷調查及訪問,以下是研究結果分析:

# 研究方法1:

#### 實地考察

為計算及比較高低糖份飲料的比例,從而探究店鋪提供的飲品選擇會否可能使青少年形成不健康的飲品飲用習慣,我們到以伊利沙伯中學正門為中心的六百米範圍內的超級市場,便利店,零食店及校內小食部等地點考察。

# 結果:

(x代表含糖量,分4個組別統計(每100毫升):① x = 0g(無糖)② 0 <  $x \le 5$ g(低糖)③ 5g <  $x \le 10$ g ④ x > 10g)

	飲品總數	x = 0g (%)	0g <x ≤<br="">5g (%)</x>	5g < x ≤ 10g (%)	x>10g (%)
伊中小食部	23	0 (/)	0 (/)	11 (48%)	12 (52%)
恵康	213	11 (5%)	29 (14%)	123 (58%)	50 (23%)
百佳	258	23 (9%)	41 (16%)	141 (55%)	53 (20%)
華潤萬家	221	14 (6%)	35 (16%)	104 (47%)	68 (31%)
7-11(旺角 東地鐵站)	73	15 (20%)	13 (18%)	32 (44%)	13 (18%)
7-11(亞皆 老街99號)		38 (22%)	78 (44%)	33 (19%)	
Circle K	204	21 (10%)	33 (16%)	104 (51%)	46 (23%)
759阿信屋	52	4 (8%)	15 (29%)	23 (44%)	10 (19%)
卓悅	20	1 (5%)	7 (35%)	9 (45%)	3 (15%)

# 分析:

經考察發現,以每100毫升計算,小賣部有一半飲品的糖份含量超過10克,由於最少飲用份量為250毫升(盒裝飲品),因此一份飲用份量的糖含量已與世衛指引相若甚至超標。以一盒250毫升的維他檸檬茶為例,實際含有33.25克糖,即已超出世衛指引。小賣部除水外缺乏無糖飲品及低糖飲品,如茶類飲品,低糖檸檬茶等選

擇。因此,學生購買過高糖份飲料的機會較高。至於學校附近的超市,零食店及便利店,每一百毫升含有超過5克糖而少於10克糖的飲品佔一半(多是咖啡奶茶及果汁茶),而於超級市場出售的獨立包裝飲品以500毫升飲品為主,學生飲用一份飲用份量往往已超標,例如500毫升的維他蘋果綠茶含43克糖(超標近一倍)。至於兩所零食店則有較多低糖飲品選擇,高糖飲品亦比其他店舖少。兩店均有約四成飲品屬低糖或無糖(以茶類飲品為主),學生因而有更大機會選擇低糖飲品。

## 研究方法2:

#### 問卷調查

我們在學校以隨機抽樣的方式向中一至中五的同學派 發共200份問卷,收回的有效問卷為160份。

問卷問題分為三部分,分別研究青少年喝飲品的習慣、對含糖量和高糖危機的了解,以及他們知道飲品含有高糖份後,會否減低喝飲品的意欲或改變對三低一高飲食的關注程度。

- 1 青少年喝飲品的習慣:問卷結果指出近兩成半學生 每天飲用飲品,而每星期飲用3-6次的則佔大多數 (四成半),每星期飲用少於3次的不足三成。他們最 常到學校小食部購買飲品(超過六成學生),當中有 約兩成人會在一星期內購買飲品多於3次;其次, 有四成以上的學生會到超市購買飲品,平均每人每 星期購買1次左右。青少年較常喝的飲品類型為跟 餐飲品和包裝飲品,分別有五成及三成半的學生選 擇;而街頭台式飲品、沖劑飲品和咖啡室飲品則只 佔一成半。受訪學生經常飲用跟餐飲品,主要是因 為他們當中超過九成八的人在外出吃飯時都會飲用 跟餐飲品,另外,超過四成學生會在跟餐熱飲中添 加兩茶匙或以上的糖。包裝飲品方面,雖然近八成 學生會選購低糖或無糖的包裝飲品,但當中大部分 人只會間中選擇,而且有超過五成半的學生表示很 少甚至從不留意飲品營養標籤中的含糖量,顯示他 們對含糖量的關注度不足,忽略其對健康的影響。 除此之外,點選非預先包裝飲品時,只有兩成半學 生會選擇少糖或走糖,個別學生更會要求多糖。 以普通凍珍珠奶茶(450mL)為例,一杯已含約28克 糖,而一杯少甜凍珍珠奶茶則含約17克糖2,比原 本的奶茶少9克(兩顆方糖)。因此,若青少年不主 動提出少糖要求,很容易在不知不覺間攝取過多糖 份。在包裝飲品方面,受訪學生較喜歡飲用高糖的 飲品,他們最常喝檸檬茶,其次是汽水、牛奶及大 豆飲品。
- 2 對含糖量和高糖危機的了解:經調反映青少年普遍 對飲品含糖量存在誤解,如近半數人認為橙汁含糖 量較蜂蜜雪梨茶低,及近七成半人認為可樂的含糖 量比檸檬茶和益力多高。事實上,益力多的含糖





《經常 (間中 (很少 從不 11.3% 32.2% 39.5% 18.1% 會否留意飲品的糖分含量?

結果







量最高3,每100毫升含16克糖,其次為檸檬茶(13克)、可樂(10克)、橙汁(9克)和蜂蜜雪梨茶(8克)4。

不僅如此,調查更顯示只有一成人清楚建議最高糖份攝取量為每人每天25克,不少人更認為是60克(四成)甚至70克(兩成)。雖然只有四成半受計量生知道攝取過多糖份會增加患痛風症5的機會,且有近七成人誤以為會影響腎臟功能,但約九成成學生均能指出可能引致肥胖、蛀牙、血糖升高、高血壓6等)有一定的了解。

3 減低喝飲品的意欲/改變對三低一高飲食的關注程度、我們就幾項能令青少年飲品的開發慣更的健康,與不可以與一個人類的人類。

一高飲食的關注程的關注與一個人類。

一高飲食的關注程的關注與一個人類。

一高飲食的關注程的關注與一個人類。

一高飲食的關注程的關注與一個人類。

一高飲食的關注與一個人類。

一高飲食的關注與

一高飲食的關注

一高飲食的關注

一高飲食的關注

一高飲食的關注

一高飲食的關注

一高飲食的關注

一為習慣

一為習慣

一為習慣

一為習慣

一為對

一為對

一為

一

一

一

一

一

一

一

一

一

一

一

一

一

# 研究方法3:

#### 訪問

低糖的定義。受訪者嘗試列舉低糖飲品的例子,所有 受訪者皆指汽水為高糖飲品。此外,我們發現部份人 誤認為某些高糖飲品(如運動飲料、奶類飲品)是低 糖飲品。結果顯示大部份學生對「高糖飲品」一詞有 刻板印象,例如將它與汽水相掛勾,認為汽水等同高 糖飲品。而且,部份人對低糖飲品有誤解,例如認為 標榜高營養或高礦物質的飲品就等同低糖,令他們陷 入從飲品中過量攝取糖份的危機。從而可見,學生並 沒有真正觀察飲品營養標籤去衡量飲品是否高糖, 反而純粹以自身對飲品的印象作出界定。最後,大多 數受訪者都曾聽聞「三低一高」,但只有少部份可指 出「三低」分別指什麼;其中,大部份受訪者只正確 知道「三低」其一是低糖,但錯誤認為其餘兩者是低 油與低納,而非低卡路里與低脂。而一高即是「高纖 維」,但我們得知,普遍受訪者對「一高」都有錯誤 的理解,他們錯把 「一高」當為「高營養」或是「高 鈣」。學生對「三低一高」缺乏認識,不論是對「三 低」還是「一高」都存在錯誤理解,故此他們並不可 能跟隨此原則有效地改善其飲食習慣,而他們對其如 此缺乏認識,更顯示出政府宣傳力度的不足。

總合以上三個研究方法所得,結論如下:

- (1) 即使市面上有標榜低糖的飲品,但主流飲品仍屬高糖,甚至有不少飲品一個飲用份量的糖份已超出世衛指引,令消費者不知不覺地攝取過多糖份,威脅其健康。
- (2) 大部分青少年未能選擇健康的飲品。他們較喜歡到 就近的地方購買飲品,可是實際上低糖的飲品選擇 並不多;在餐廳進食時,他們亦會很自然地飲用跟 餐飲品。
- (3) 由於對高糖概念認知不足,加上缺乏對飲品含糖量的關注,因此不少人有喝高糖飲品的習慣,加上部分人飲用次數頻密,為他們的健康帶來不容忽視的潛在危機。
- (4)青少年普遍輕視高糖風險,缺乏動機和決心改善自身飲食習慣,降低糖攝取。

鑒於不少青少年未能養成健康的飲品飲用習慣,我們 將針對研究所得,在匯報中提出幾項具體建議,希望 提供更大的動力使青少年改變不健康的飲用習慣,讓 人人喝得健康,轉危為機。

### 參考資料:

- 1. 世衛最新糖份指引 Reducing consumption of sugar-sweetened beverages to reduce the risk of unhealthy weight gain in adults http://www.who.int/elena/titles/ssbs\_adult\_weight/en/
- 2. 食物安全中心 一 非預先包裝飲品樣本的營養素含量 http://www.cfs.gov.hk/tc\_chi/nutrient/files/NPB\_c.pdf
- 3. 食物安全中心 乳酸/果汁飲品檸檬茶糖分高過可樂 http://www.cfs.gov.hk/tc\_chi/programme/programme\_rafs/programme\_rafs\_n\_01\_11.html
- 4. 食物安全中心 汽水、果汁及果汁飲品、大豆飲品、乳酸飲品的檢驗結果 http://www.cfs.gov.hk/tc\_chi/programme/programme\_rafs/files/SugarsPB\_AllTables\_Chi.pdf
- 5. 蘋果日報 【健康錦囊】常飲高糖飲品易患痛風(2014年 06月22日) http://hk.apple.nextmedia.com/realtime/internatio nal/20140622/52614677
- 6. 東方日報 常喝高糖飲品易患高血壓(2014年5月5日) http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140505/00176\_053.html

# 高級組

# 节軍 First Runner Up (Senior Team)

荃灣官立中學 趙浩文、劉晋舟、林宥言、余思瀚、馮嘉俊、 王鴻傑(指導老師:陳慧燕老師)

# 探討香港網絡欺凌情況在多大程度上影響中學生的個人成長

# 說明

通過探討現時香港網絡欺凌情況,評估其在多大程度上影響中學生的個人成長,並從而提出改善建議。

# 探究方法

正如研究計劃書提及,本組之研究報告所用的研究方法總共有三種,分別是問卷調查、訪問和參考文獻,但細節在探究過程作出少許修改,詳情如下:

#### 問卷調查

問卷調查對象:本校學生[初中學生(中一至中三)、高中學生(中四至中六)]

問卷形式:派發問卷(共150份)

75份為初中學生,75份為高中學生

#### 訪問

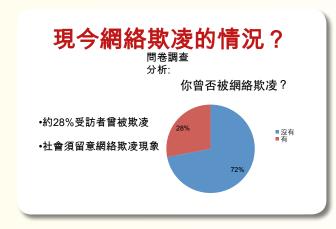
我組訪問本校輔導組的負責老師,深入探討有關香港網絡欺凌的情況。另外,我們訪問本校駐校社工,了解網絡欺凌對中學生的個人成長在多大程度上造成影響,從而讓我們提出適當的建議。

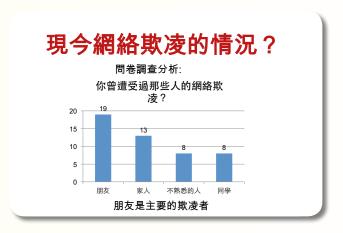
#### 文獻

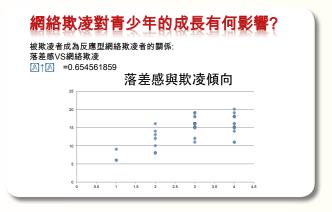
透過互聯網、報章、電視節目等媒體,蒐集一些有關香港網絡欺凌情況的資料,當中包括不同持份者對本次研究題目的評價、看法,並互相作比較和分析以作參考,令是次專題研習報告結果更多樣化,理念更中肯。

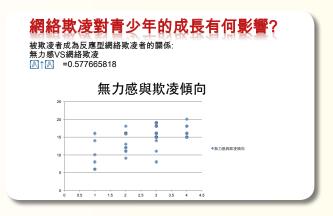
## 研究結果

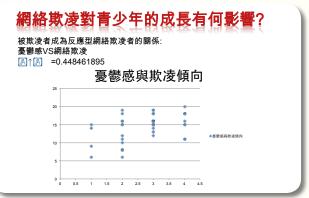
經過以上三種方法的研究,本組發現香港青少年網絡欺凌的情況是頗嚴重的。在問卷調查中,28%的受訪者受到網絡欺凌,當中逾20%的被欺凌者受到7次或以上欺凌,情況令人擔心。欺凌者較多的為朋輩,其次則為家人,而網絡欺凌事件發生多在網上聯絡工具及討論區,秘密網站(即 Secret Page)也佔了不少人數。由此可見,解決網絡欺凌問題是刻不容緩的。被欺凌者也因網絡欺凌而降低他們的自尊五感中的能力感、獨特感及聯繫感,構成心理上較大的壓力,容易引致自殺傾向,或成為報復型欺凌者,讓網絡欺凌成為一個個惡性循環,形成一股社會上的歪風。



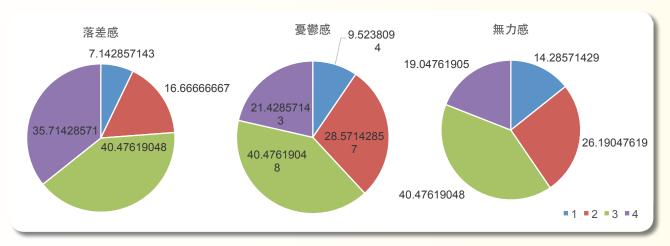












# 建議

本組根據問卷分析結果、訪談內容及文獻資料並就着短期及長期和不同持分者這兩個原則建議改善網絡欺凌的 情況:

	短期	長期	
個人 1. 見到欺凌訊息,即使和自己無關,也要向網站管理員檢舉		1. 多重視自己的長處,提升自己對欺凌訊息的抵抗能力	
家庭	1. 留心子女異常的舉動,如情緒低落	1. 多與子女溝通,了解其不快的原因 2. 教育子女不要沉迷上網	
社會	1. 傳媒不要大肆報導有關網絡欺凌的個案	1. 鼓勵青少年多方面發展,不要只花費於網絡世界	
朋輩	1. 關心情緒低落的朋友 2. 如得悉朋友在網絡上欺凌別人, 應立即阻止	1. 多與朋輩一起進行戶外活動,提升大家的聯繫感	
政府	<ol> <li>成立網絡監管部門,多到各網上討論區巡查</li> <li>收緊誹謗法例</li> </ol>	1. 在學校舉辦講座 2. 透過大眾媒體如報章,電視等,宣傳網絡操守的重要	

# 高級組

# 季軍 Second Runner Up (Senior Team)

元朗公立中學 馮綽瑩、侯麗瑩、鄧健富、鄧子晴

# 探討中港矛盾的成因及對青少年影響,並提出可行的改善方法

## 背景

自1997年香港回歸中國後,「中港矛盾」的問題逐漸浮現。香港衍生出各種問題,包括「雙非,水貨客等,對香港市民的負面影響顯而易見,不民對此影響歸究於內地旅客,戲稱內地人為「完對此影響歸究於內地旅客,戲稱內地旅客。對於港山,在網上討論區口誅筆伐內地旅客。對於港人的指責,內地人亦不甘示弱,在內地掀起廣泛討論。兩地人民互相攻擊。同一民族因文化差異、生活背景不同而互相歧視,互相撕裂。

# 探究目的

嘗試從不同層面找出中港矛盾情況惡化的原因;比較青少年與第三代香港人對中港矛盾態度的差異及其原因;了解青少年對內地旅客態度惡劣的因由,分析中港矛盾對青少年成長的影響。擬定建議改善港人對內地人的偏見情況及舒緩歧視問題,藉此引起大眾對同族分歧的關注。

# 研究方法

一手資料:問卷調查;實地考察;訪問

二手資料: 文獻(包括新聞報章、書籍、網頁)

## 研究結果

#### 焦點問題一、甚麼是中港矛盾?

中港矛盾,是指自從1997年香港主權移交中華人民 共和國後,中國內地與香港兩地交流、貿易其間產 生的一系列矛盾衝突。

自03年「莊豐源案」的判決及自由行推行,埋下雙非問題、水貨問題等的禍根,播下中港矛盾的種子。近年社會上有不少事件,標誌中港矛盾,如粵普戰爭,孔慶東事件及光復行動等,令中港矛盾浮現。

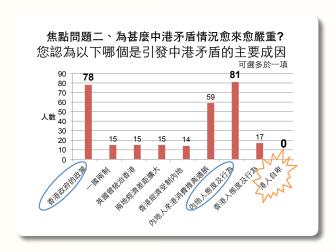
#### 焦點問題二、為甚麼中港矛盾情況愈來愈嚴重?

對於中港矛盾出現及愈發嚴重的成因,各持份者各執一詞。前特首曾蔭權指中港矛盾是基於文化差異所致;有廣東省政協港區委員表示「中港矛盾源於香港人眼紅內地人有錢」。

我們把中港矛盾的成因歸納出以下四個方面:

政治	中港兩地的政治制度、管治模式及司法制度存在差異,港人憂慮香港的政治發展被內地同化,擔心回歸後香港重視的民主、 自由、法治等核心價值會被動搖。
經濟	自「自由行」推行後,大批內地人來港消費,貨品需求上升,造成通貨膨脹,本港物價和租金上升,市民怨聲載道。
社會	內地人來港爭奪資源,令本港資源供不應 求,引起港人反感。
文化	內地人文化水平參差,部分內地人衛生意 識薄弱,港人認為內地人欠缺公德心,產 生抗拒情緒。

以上問題多年未見改善,部分港人號召「反蝗行動」、「光復行動」等,令矛盾升溫。



#### 焦點問題五、如何改善青少年對內地人的負面態度?

#### 個人方面:

#### 政府方面:

- 一、調整自由行政策,檢討旅遊設施,疏導旅客, 改善改善社會資源不足負荷的問題。
- 二、政府確保本地資源,本地優先,讓港人放心資 源不被分薄。

三、兩地加強公民教育。例如通過短片宣傳港人應 如何與自由行旅客相處,在他們有不符我們的 習俗時應該如何包容,避免衝突,維持和諧。

以上能治標治本,去除中港矛盾的根源。

## 專家意見:

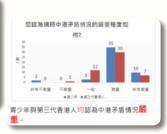
- 一、策略發展委員會表示「應以正面積極的態度和 方法處理」,認為文化差異是兩地人民互相學 習的機會。
- 二、中聯辦主任彭清華認為有三種方式解決中港矛 盾,分別為:
  - 正確看待和尊重彼此差異,相互體諒以做到 和而不同及求同存異
  - + 有事件發生時要客觀解讀和做好疏導工作
  - + 加強溝通協調等合作機制。

# 問卷調查結果分析及圖表:

#### 焦點問題三

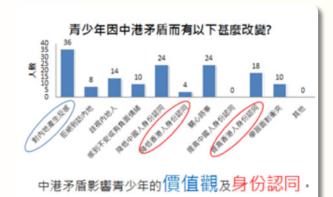
青少年與第三代香港人對中港矛盾的看法有何分 別?為什麼?





#### 焦點問題四

中港矛盾對青少年成長有甚麼影響?



# 總結:

通過是次研究,我們發現中港矛盾的成因在於在政 府、經濟、社會及文化方面。由於問題遲遲未解 決,所以導致中港矛盾問題惡化。青少年及第三代 香港人因人生經歷、價值觀及成長背景等不同,所 以對中港矛盾有不同的看法,當中以中港矛盾的影 響最明顯。

## 參考資料:

#### : 闆文

《四代香港人》呂大樂、 《新香港人》葉國華、 《見微思著》葉國華、 《五十年後》葉國華

#### 報章:

東方日報 2012/01/21 く 北大教授:香港人是狗> http://orientaldaily.on.cc/cnt/ news/20120121/00174 001.

蘋果日報 2014/02/17 < 廣東道百人遊行 斥內 地客搶港資源網民建制組織開火「驅蝗」爆 罵戰> http://hk.apple. nextmedia.com/news/ art/20140217/18628136

彭清華三招解決中港矛盾 https://hk.news.yahoo.com/ %E5%BD%AD%E6%B8% 85%E8%8F%AF%E4%B8 %89%E6%8B%9B%E8% A7% A3% E6% B1% BA% E 4% B8% AD% E6% B8% AF %E7%9F%9B%E7%9B% BE-223000314.html

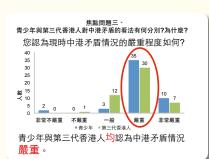
#### 網站:

維基百科 中港矛盾 http:// zh.wikipedia.org/wiki/%E4% B8%AD%E6%B8%AF%E7 %9F%9B%E7%9B%BE

明報通識網 〈中港矛盾 > http://life.mingpao.com/ cfm/hotspecials3.cfm?File =20120217%2Fhsaa02c% 2F20120217\_a.txt

港大民研 〈香港市民對 各地政府及人民的觀感 > hkupop.hku.hk/chinese/ release/release1037.html

# 焦點問題三、 青少年與第三代香港人對中港矛盾的看法有何分別?為什麼? 您最認同自己屬於以下哪個身份 1 n ■青少年 ■第三代香港人 青少年的國民身份認同感較第三代香港人低。







代香港人立場相近。

#### 影片:

放馬過來2012 03 02<中港矛盾上集> https://www.youtube. com/watch?v=9CLXJximSsU

放馬過來 2012 03 09<中港矛盾下集> https://www.youtube. com/watch?v=oy6J6erJh7U

Youtube《蝗蟲天下》 https://www.youtube.com/ watch?v=aWZFgkJNxDM

# 初級組

# 優異獎 Merit

荃灣官立中學 何慧、馮韋堯、李軍彥、黃家毅

(指導老師:陳耀明副校長、陳慧燕老師)

# 傳情達意在手機?

# 題目說明〉

傳情達意在手機?

這次探究通過了解時下香港青少年如何以智能手機(手機)作為溝通工具,從而探討手機對他們的溝通能力的影響,包括人際關係、讀寫、理解及表達等方面。

# 背景資料〉

現今智能電子產品日漸普及,其中手機更是大行其道。由於手機擁有方便快捷、用途廣泛等特點,人們以它代替了傳統手機及家居電話作為溝通工具。調查顯示香港青少年的手機使用率相當高;與此同時,香港青少年的溝通能力下降,而手機作為香港青少年使用網絡的主要渠道,其對他們的溝通能力影響固然是值得探討的議題。



## 探究目的〉

是次探究的目的是透過探討現時香港青少年使用手機的情況,以及對他們溝通能力的影響,了解使用手機作溝通工 具的利弊,從而提出一些針對性的建議,讓青少年對過度倚賴手機有所警惕、正視溝通問題,以及根據本身的情 況,調節使用手機的習慣。

# 探究方法〉

首先,我們透過報章、網上文獻、機構調查研究及相關書籍等搜集資料。

然後,我們運用問卷調查以量性方法搜集不同持份者的意見。

	問卷一	問卷二	問卷三
訪問對象	12-22歲的香港青少年	香港青少年的家長	香港教師
問卷數量	300	50	5
訪問形式	街頭訪問	街頭訪問	學校訪問

# 研究結果〉

1. 問卷(青少年及家長)

	青少年	家長
青少年使用手機的習慣	約70%每天平均使用手機通訊時數少於三小時。	約70%子女每天平均使用手機通訊時數少於三小時。
溝通方式	最常用:面對面	最常用:面對面
	第二常用:通訊應用程式	第二常用:電話
	最少用:電郵	最少用:電郵
手機通訊的影響	好處:方便與親朋溝通、增加溝通的渠道。	
	壞處:過分依賴智能手機。	
網絡語言習慣	約70%常用網絡語言。	約70%不常使用網絡語言
手機通訊對溝通能力的 影響	超過50%認為手機文化較小程度上影響他們的讀、寫、聽的能力。	約50%認為手機文化對他們的子女在寫和讀的能力 有較大影響。
	接近80%認為使用手機溝通不會造成溝通問題。	60%認為使用手機與子女溝通不會造成溝通問題。
	約70%認為即使沒有手機,他們的溝通能力與現時 沒分別。	約60%認為即使子女沒有手機,他們的溝通能力與 現時沒分別。

#### 2.訪問(老師)

- 現今學生的寫作能力不及昔日,寫作內容愈來愈短,詞不達意。
- 學生的閱讀速較慢,興趣不比從前濃厚。
- 現時和昔日學生的聆聽和說話能力相若,由於手機 文化減少了現時學生面對面說話的機會,溝通和應 對能力都不及昔日。
- 學生只偶爾在課堂或課業上使用網絡語言。
- 手機文化是造成師生間溝通不足的其中一個原因, 學生對師長少了一份尊重和禮貌,關係疏離。
- 老師工作量大,沒有時間和學生交流,也是雙方溝 通不足的原因。

## 討論〉

青少年每天使用手機通訊時數普遍為1至3小時,雖不 算是過度沉迷,但是否仍有改進空間?

青少年與家長最常用的溝通方式皆是面對面,第二常用的是通訊應用程式,但家長第二常用的溝通方式是電話,而電話只是青少年第四常用的溝通方式。這反映出青少年已趨向使用以文字或圖片來代替說話與家人溝通。

青少年認為手機通訊為他們帶來最大的壞處是過分依賴智能手機。這是否顯示出他們都認同依賴智能手機的風險?

大部分青少年都常用網絡語言與別人溝通,但大部分家長和老師卻表示青少年與他們溝通時並不常使用網絡語言,顯示青少年與家長和老師溝通時少用或不用網絡語言。

至於手機文化對溝通能力的影響,青少年認為只有較小程度影響,但家長和老師則認為對讀寫能力都有較大影響,這可能是青少年已將手機文化融入自己的溝通模式中,因而不自覺得受到影響。青少年與家長都認為即使沒有了手機,溝通能力仍然沒大分別,可見使用手機溝通並不是影響他們溝通能力的主因,還有其他的影響因素。

手機文化亦會造成師生間出現溝通不足及青少年對師 長少了尊重和禮貌的趨勢。

## 結論及建議〉

總括而言,我們透過這次研究得知時下青少年並不過度沉迷於使用手機,但明顯趨向以文字或圖片代替說話來溝通,以此推論,青少年過度依賴智能手機有人的濟寫能力都有較大影響,而青少年卻不以為然,可見青少年已不知不覺地受到手機文化影響。在手機文化影響下,師生間的溝通容易出現誤會,青少年對待師長時亦少了尊重和禮貌。

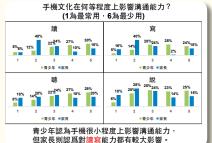
現今電子化溝通已是大趨勢,使用智能手機通訊有利有弊,我們建議青少年用智能手機溝通時,應多用足規語言溝通,以改善讀寫能力。青少年不應以手體之時,應主動面對面和家長、老師不是的清通,更可增進被力溝通問題,更可增進被此手。家長和老師可鼓勵青少年多閱讀、少使用智能手機,以提升他們的語文能力;師長亦宜與時並進,是後了解青少年喜好,好讓雙方有共同話題,促進彼此溝通。

## 參考資料〉

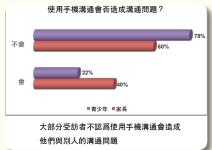
- 1. 明報網站·開心爸媽 Happy Pa Ma(2014年03 月17日)。慣用表情符號學生文字生疏四成受 訪者每10分鐘查手機。 2014年11月10日,取自 http://happypama.mingpao. com/cfm/parenting3. cfm?File=20140317/newa/ gma1.txt
- 2. 東方日報(2014年07月29日)。低頭族多社交障礙。 2014年11月10日,取自 http://orientaldaily.on.cc/cnt/ news/20140729/00176\_007.
- 3. 香港新聞網(2012年05月 15日)。調查指智能手機 影響港青少年與家人相 處。2014年11月08日,取 自 http://www.hkcna.hk/ content/2012/0515/141264. shtml
- 4. 香港經濟日報(2014年03月 14日)。60%中學生用手機 減面對面溝通 少年手機 「陪瞓」接受輔導慣單字 回答。2014年11月10日, 取自 http://www.hket.com/ eti/article/3abd45cb-ee6c-45ba-b312-5d926b5a0d03-084613?source=print&printa ble=true
- 5. 通訊事務管理局辦公室 (2014年11月08日)。主要 的通訊業統計數字。2014 年11月08日,取自 http:// www.ofca.gov.hk/tc/media\_ focus/data\_statistics/key\_ stat/index.html
- 6. 蘋果日報(2010年08月03日)。亞洲之冠港初中生93%擁手機青少年人均有4.1件數碼產品。2014年11月08日,取自 http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20100803/14305311

#### 

青少年與別人/家長和子女常用溝通的方式:









青少年與家長溝通時少用或不用網絡語言,但 與朋輩們溝通時已趨向使用網絡語言。



# 初級組

# 優異獎 Merit

保良局唐乃勤初中書院 陳昱廷、趙佩霖、郭凱琳、黃紫澧

# 青少年沉迷使用手機問題

## 研究背景:

隨着智能手機的普及,在香港,都會看到一些機不離手的青少年、上班族,他們無論在地鐵車廂、巴士,都只會目不轉睛看著電子產品,所以沈迷電子產品的問題漸漸在香港普及了。我們希望探討電子產品為人類社會帶來的好處以致大部分人都依賴他們,了解現今社會存在的問題。

## 研究目的:

我們會通過這次的研究,分析青少年使用手機的習慣,探討一下他們沉迷手機的成因、影響和如何幫助他們剔除這些壞習慣,使他們有健康的生活習慣。

## 研究方法:

#### 1. 問卷:

我們將會把100份問卷分別發給青少年;問卷問題包括:他們會把一天24小時花多少時間在使用電子產品;他們知道過份沉迷使用電子產品的負面影響嗎?等關於使用電子產品的問題。

#### 2. 訪談:

我們將會邀請一位青少年和成年人和我們完成訪問。訪談的內容會幫助我們深入探究他們在健康上的影響,希望可以為他們提供合適的建議,讓他們能剔除惡習,令生活變得更健康。

#### 3. 互聯網、書本和新聞:

互聯網是透過網頁裏一些資料去獲得一些二手資料。

新聞是透過真實報道去證實香港市民機不離手的情況或手機對他們的影響。

#### 研究結果:

我們能夠得知絕大部分男性和女性受訪者使用智能手機的時間往往比原先預期的長,而受訪者也曾嘗試控制或減少自己使用智能電話的時間。但較少部分受訪者沒有超出自己預期的使用時間。

我們可以得知受訪者對手機在日常生活中扮演的角色和失去手機後的感覺是相對的。當受訪者越是依賴智能手機,失去手機後便會認為不方便。但相反,如果受訪者認為手機只是可有可無則沒有太大感覺。

# 二手資料:

香港浸會大學新聞系副教授及香港傳媒教育協會副主席李月蓮昨稱,由於兒童較早接觸網絡及電子產品,更出現父母反「請教」子女科技問題。

青少年不懂善用易沉迷

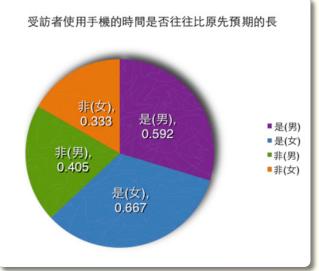
不少青少年因不懂善用網絡資訊,導致沉迷成癮,並造成家庭紛爭等問題。因手機既可玩遊戲,又可上網看視頻,用途多且娛樂性豐富,容易滿足孩子的自主操控心理渴求。

物理治療師:引致肌肉勞損

註冊物理治療師虞佩華(Rachel)表示:低頭會使頸肌肉拉直,長時間維持拉緊,容易使軟組織勞損,引致頸椎關節炎。

而頸和上背肌肉勞損,引致患者出現手部麻痹、頭痛、耳鳴等徵狀。





# 討論:

透過100份問卷調查,我們獲得有關青少年使用手機的習慣的一手資料。我們透過圖表的數據做出比較,發現 男和女受訪者對於手機的依賴程度有所差別。

女受訪者比男受訪者認為手機是生活中的必需品多約兩成人,而且女性和男性受訪者認為失去手機會造成不便 較男性的多約一成八。男受訪者如長時間使用手機超過三成五的人會出現眼睛疲勞的症狀,相反女性有約一半 人會有暈眩的症狀,視力下降是對他們最大的影響。

總括而言,從問卷分析的資料顯示,女性對手機的依賴程度比男性的高,而且不是症狀的出現也相對較多。因此,我們建議時下青少年要嘗試控制或減少使用智能電話的時間少使用手機的時間,以免過分依賴和沈迷。

# 結論:

我們設這個題目的是探究青少年使用手機的情況。通過問卷以及二手資料,我們得知青少年使用手機的情況頗嚴重,而且男女的分別也不算太大。接下來的探究,我們希望從青少年沉迷手機的原因的方向研究,希望找出可以令他們改變沉迷手機的習慣。

# 高級組

# 優異獎 Merit

荃灣官立中學 陳森瑪、梁旖珩、鄧詩穎、葉家品(中三甲班)

(指導老師:陳慧燕老師)

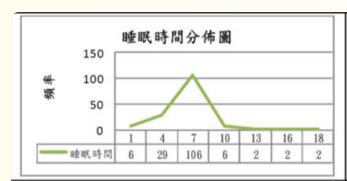
# 睡眠時間、質素與青少年肥胖問題

# 甲、研究過程及結果

#### 一、量性研究

問卷研究(Survey research)

本報告採用了自填式問卷直接從青少年收集數據,當中高中與初中比例約為一比一。報告透過了解青少年對自己睡眠時間和質素的評價,以數據化及圖像化兩大方法分析青少年的睡眠特征,發現青少年睡眠時間普遍為七小時,標準差為約兩小時,而其面對的睡眠質素問題多與睡眠效用有關。其次,本次問卷亦收集了青少年的身高與體重,剔除不合理的離群值(如BMI 6.9等)後,透過回歸分析及相關分析,了解睡眠時間與BMI指數的關係。研究發現,青少年睡眠時間的極端化,都會造成BMI指數的提升。

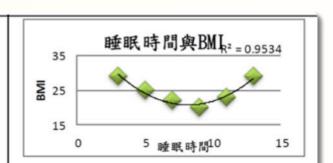




- 青少年睡眠時間呈常態分佈
- 多為七小時
- 標準差不大

- 青少年的睡眠問題主要為效能問題
- 導致日間不振





- 自填式問卷顯示七成青少年認為其睡眠不定時
- 情況值得關注

- 睡眠時間的極端化與肥胖相關
- 散點圖呈拋物線
- 與回歸分析相關係數達 0.9

#### 二、質性研究

文獻研究(document study)

是次研究與睡眠醫學,內分泌及統計學原理相關,為確保報告內容客觀科學化,組員參考了大量的醫學文獻研究,希望為問卷調查訂立目標,也為問卷分析的結果提供解釋。

為確保問卷調查及分析的準確度,我們在問卷調查中參考了Dr. Kong及Pro. Wing有關本地青少年睡眠時間的問卷,希望優化量化過程,并從中比對,避免不必要的誤差。

訪問研究(Deep Interview)

#### 對象:

- + 香港中文大學醫學院副院長,英國皇家精神醫學院院士,沙田醫院睡眠監察室主管榮潤國教授
  - 青少年睡眠時間應該在九小時左右
  - 過短的睡眠時間刺激部分荷爾蒙增生,刺激食慾
  - 過短的睡眠時間影響新陳代謝, 導致血脂上升
  - 社會文化不利提倡健康睡眠,教育應為重點
- + 英國愛丁堡皇家外科醫學院院士,香港中文大學外科榮譽臨床助理教授,浸會醫院顧問醫生黃振榮先 生,沙田醫院心胸內科副顧問醫生吳女士
  - 睡眠質素難以定義,量化過程需要額外小心
  - 青少年的生理特征似乎與上述關系相關,但未有研究實證
  - 睡眠衛生與維持良好睡眠質素有極大關係
- + 香港考試評核局審計委員會副主席,行政長官卓越教學獎評審工作小組委員,荃灣官立中學校長黃業 祥先生
  - 青少年學業壓力大,加上打機等日常娛樂,導致睡眠時間不足
  - 學校應以教育為重,唯行政工作沉重,難以參與協助大學研究

#### 二、建議

政府方面	•	宣傳教育:青少年睡眠不足受社會文化轉變,例如教育制度、成功指標所影響。政府應認清問題所在,改正扭曲了的風氣。政府可從宣傳教育著手,利用媒體如互聯網、電視廣告等,宣傳健康睡眠的重要,培養良好的睡眠衛生。
學校方面	•	教育及宣傳:講座、展板展覽,把有關健康睡眠的知識,如睡眠不足的後果、睡眠衛生等融 入校本課程中,讓學生加深了解與睡眠有關的健康問題
	•	參與以學校為基礎的睡眠健康教育和改善計劃,培養學生良好睡眠習慣
	•	延遲上課時間15至30分鐘,讓學生自覺得到較優質及充足的睡眠
個人方面	•	保持個人睡眠衛生:如早睡早起,睡前避免接觸發出強光的電子用品等
	•	建立良好時間管理,了解睡眠的重要,把要做的事情排列優次,避免縮短睡眠時間
	•	多做運動、聽音樂、睡前保持心境開朗等有助提升睡眠素質



Investigate the reasons for teenagers' indulgence in online activities so as to find some ways to solve the problems

Wah Yan College Hong Kong

Cheung Ho Fai, Choi Chit Hang, Choi Chit Hei, Kwok Fung Ting (Form3)

#### **Background**

With the rapid development of Internet in the late 1990s, Internet has become an indispensable tool for modern students. The problem of indulgence in online activities had once alerted the concern of the public in Hong Kong. For example, a survey conducted by an organization Breakthrough revealed that the average time spent in online activities was 3.1 hours in 2003. Recently, the problem seems to be less and less important to Hong Kongers. Nonetheless, the appearance of smart phones aggravates the problem. As such, we decided to choose this topic in order to arouse public's concern and to make a thorough inquiry about the reasons, effects and solutions related to the social issue. Due to the lack of resources, we conduct the survey with the junior students of Wah Yan College Hong Kong as an epitome of teenagers of Hong Kong.

#### **Objectives**

There are four objectives of conducting this research, which are to investigate students' habits of internet surfing, the impact brought by indulgence in online-activities, the major reasons for indulgence in online-activities and several solutions to kick the vice that could give some insights to the government and social groups to tackle the problem.

#### Methodology and aim

- Survey
- Questionnaire
  - Respondents: Students of Wah Yan College Hong Kong
  - Numbers of questionnaire distributed: 100
  - Aim: To find out students' habits of internet surfing more precisely
- Interview
  - Interviewees: Students of Wah Yan College Hong Kong and parents
  - Aim: To find out students' and parents' opinion about the impact brought by the problem and the purposes of online-activities so as to find ways to kick the vices
- · Second-hand information
- Newspaper
- Article
- Research book
- Research report (Written by social groups)
  - Aim: To obtain more authoritative and convincing data

#### Research results

Students' habits of internet surfing

According to the results of the questionnaire, we find out that

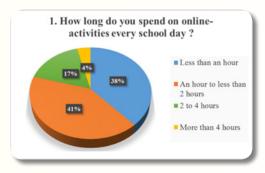
100% of teenagers habitually surf the net. The largest proportion (41%) of students participate in online activities for 1 hour to less than 2 hours.

Most students spend more time on online activities during holidays. The percentage of teenagers spending more than 4 hours on online activities increases rapidly to 13% while the percentage of teenagers spending 2 to 4 hours on online activities increases from 15% on school day to 35% during holidays simultaneously.

A majority of people defines "over-indulgence in online activities" as spending at least 3 hours online a day and an analysis can be made - some of the students (at least 13%) indulge in online activities according to their own scale during holidays.

They surf the net for the purpose of research and learning, social functions and games. The ratio of engaing in non-entertainment activities to entertainment activities is 2 to 3 on average.

Question 1 of the questionnaire



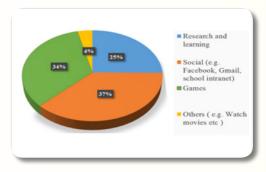
Question 2 of the questionnaire



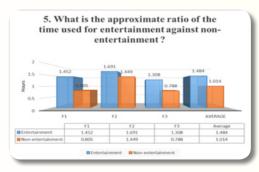
Question 3 of the questionnaire



#### Question 4 of the questionnaire



Question 5 of the questionnaire



Moreover, 30% of teachers thought that the problem has recently become severe according to a survey conducted by Ming Pao. Survey conducted by the Chinese University of Hong Kong and Caritas also reveals that 15.2% of teenagers participate in the survey indulged in online-activities.

#### The impact brought by indulgence in online-activities

According to the interview with students and his parents, students cannot stop surfing the internet, demanding for a 5 minutes usage again and again and surf the net for a longer time than he has expected or wanted to, which is already a sign of indulgence and yet the students do not think so. The student sometimes participates in online-activities in school by using smartphone secretly. This brings negative effects to his academic performance as they cannot concentrate in class. Furthermore, students may get incorrect information from the Internet due to information flood.

Their muscles feel tired and eyes ache since they spend a lot of time bowing down their head or steadily looking at the screen of the computer. Parents claim that the problem of short sight of the student is worsening together with the relationship between the student and the family, friends and society. The student cares less about the news even if the headlines of some webpages are filled with news and the student chats with his friends less but communicate using social website such as Facebook instead.

According to the second-hand information, teenagers indulged in online-activities will feel tired and cannot concentrate in class, affect the communication skills and may even suffer from autism at extreme. This is consistent with our interview results. Also they may feel dizzy and suffer from insomnia. Some may be not interested in any extra-curricular activities except the Internet. Other mental diseases caused by the problem such as depression and anxiety disorder were mentioned in past Oriental Daily Newspaper.

# The major reasons that lead to over-indulgence in online-activities

According to the interview with a student, he reveals that the reasons of surfing the internet so frequently are that he could temporarily relieve the stress in the realistic world. And he feels

that surfing the net becomes a routine and sometimes games or websites update rapidly and he cannot wait to surf the net again and again to look for new things. He admitted that he has no specific goals at that moment and he has weak self-control.

According to the second-hand information, convenience, a high degree of freedom, excitement, interaction, escaping from the realistic world, talking freely with less worry are also the major reasons that lead to indulgence in online-activities.

#### Discussion

From the results of the questionnaire, interview and second hand information, we define "indulgence in online-activities" as always thinking about the internet and being nervous and upset when they do not or cannot approach the net. Trying not to be indulged but failing to do so and the participation in online-activities for more than 4 hours is another sign of "indulgence in onlineactivities" according to Dr. Kimberly Young, an internationally known expert on internet addiction and a study carried out by Wah Ming Lutheran Children & Youth Centre and the Chinese University of Hong Kong. The problem of indulgence in onlineactivities is spreading among teenagers in Hong Kong. News regarding quarrel and even hurt due to indulgence in onlineactivities were reported. The problem brings negative impacts to a person's mentality, physical health, social, communication, studies and family relationships. Therefore, directing teenagers to participate in online-activities without being indulged is important to the growth of teenagers.

#### Recommendation

#### Parents' help

- Parents build up good relationship with teenagers
  - Parents often chat with their children and relieve their pressure due to academy, friendship, sports problem. It can also express parents' care towards teenagers and has more interactions between family and teenager
- Parents setting locks (AppLock) which is unknown to students to specific apps or to phones and lock to computers
  - Due to the fact that the situation of indulgence in online activities is seriours and parents find it hard to solve the problem, using AppLock and computer lock enable parents to control the use of the Internet of their children. It is effective in forbidding teenagers to surf the net unless they get the permission from their parents and thereby parents can control the time used for online activities.

#### School's help

- · Arouse students' awareness about the problem
  - Organize more talks about indulgence in online activities and play videos about the harm brought by the problem
- Add fun to students' school lives to replace online activities
  - Encourage students to participate in more extracurricular activities and sports by holding more clubs and organizations for students to join.

#### Government's help

- Arouse public awareness about the problem
  - Increase the promotion such as advertisement and posters.
- Encourage citizens to participate in other activities instead of participating in online activities
  - Encourage citizens to do sports, read or participate in volunteer work instead of online activities.

#### Self-improvement

- Set up goals
  - A clear goal can motivate teenager to concentrate and

fulfill it instead of disrupted by online activities.

- Better time management with a system of rewards and penalties
  - Make a timetable for oneself and receive certain rewards or penalties due to the fulfillment or non-fulfillment of the timetable.
- · Nurture self-control
  - Participate in leadership training activities such as scout to cultivate self-control

#### Conclusion

To summarize, the problem of over-indulgence in onlineactivities has been worsening and it will become a threat to the society if we do not tackle the vice. Therefore, we have to learn and tolerate the mental stress of teenagers and cooperate with the school, the government, parents and as well as ourselves to resist the trap of indulgence in online activities.

#### Reference List.

#### Reference Book

 Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment Hardcover — October 26, 2010 by Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco de Abreu

#### Newspaper

- 《青少年沉迷上網易抑鬱焦慮》20/5/2014 Oriental Daily
- · Ming Pao survey

#### Survey and report

- Survey carried out by Wah Ming Lutheran Children & Youth Centre and the Chinese University of Hong Kong
- Survey carried out by the Chinese University of Hong Kong and Caritas in 2004
- 《迷網有法-老師培訓工作坊》 by the Hong Kong federation of youth groups
- 「青少年網絡危機研究」by Breakthrough in 2003

#### Website and speech script

- 青少年上網行為、對策及家長的角色—2009年「家庭友善政策初探」研討會
- 生命倫理研討會文集 (Vol.2009 P.63)
- 黄成榮博士---香港城市大學應用社會科學系副教授
- Website of the Hong Kong federation of youth groups: http://ywc.hkfyg. org.hk/page.aspx?corpname=ywc&i=4084

# How will the improper consuming habits affect teenagers' growth?

#### Wah Yan College, Hong Kong

#### Cheang Sin Yeung Clarence, Lee Lap Ki, Ng Calvin Kam Yan, So Ka Wang

In order to know more about how the money spending habits of teenagers in Hong Kong affect their personal growths, our group conducted an online survey for adolescents aged between 12 and 18 in March 2015. The following is the summary of the results.

Among the teenagers we conducted in the survey, almost half of them have got more than 300 dollars as pocket money every week, in other words, more than 42 dollars per day on average. Another quarter of the interviewees have got 200-to-250-dollar pocket money per week. Overall, over 50% of the teenagers think their amounts of pocket money received are at suitable levels.

In terms of spending their pocket money, 45% of the teenagers usually spend more than four fifths of their pocket money, which a large proportion of it is used to spend on luxuries (items that are needless or unnecessarily expensive). Only 13% of youngsters spend less than 50% of their pocket money every week and they usually save and deposit their surplusage.

As mentioned above, teenagers usually spend a large amount of money on luxuries, which most of them use their pocket money on clothing, shoes or accessories. They expend their money on luxuries chiefly because of peer influence and celebrities effect.

Teenagers using too much of their pocket money may result in shortage of it when they need it. To have more money available to be consumed, nearly 50% of the teenagers would choose to ask their parents for more pocket money when they have used up theirs. As a result, most of these minors have had conflicts with their parents about their money expenses. Other adolescents would choose to earn money through online trading, borrow money from their friends or simply give up buying luxuries.

In conclusion, from the data received, we see that although most of the teenagers in Hong Kong think that they are receiving reasonable amounts of pocket money, a lot spend the majority of it, or even the whole amount of their pocket money, without considering saving it. After these teenagers have used up their pocket money, they might go so far as to borrow money from others. It is clear that they are not aware of how much they have spent on luxuries and do not appear to be intending to control their usage of pocket money or to save a certain amount of it. This might lead to teenagers becoming Moonlites in the future as they have not cultivated a good money managing habit, causing other ill effects. This might also lead to a deteriorated relationship between teenagers and their parents because of the repeated conflicts and arguments on money expenses.

As seen from the above, peer influence and celebrities effect might also increase the chance of teenagers buying luxuries. Teenagers may feel ashamed of themselves or jealous of other peers when others can afford to buy luxuries. To show off and parade in front of others, they tend to buy luxuries without thinking about the price or the practicability but only the brand and the appearance of the products. As a result, teenagers might spend excessive amounts of money unconsciously. Being trendy and following the fashion of celebrities might also cause the excessive expenditure on luxuries.

From this survey, it is seen that a large amount of teenagers in Hong Kong are spending excessive amounts of pocket money on luxuries and do not plan to save them. Furthermore, peer influence and celebrities effect might even worsen the situation. These might cause serious consequences such as degenerating the family relationships of teenagers, or even becoming Moonlites in the future as they lack money managing skills. Therefore, we conclude that the money spending habits of teenagers in Hong Kong are now causing negative effects to their personal growths.

Regarding to the results of our questionnaire conducted, we have come up with four solutions to deal with the problems of overspending on teenagers.

Firstly, the communication between teenagers and parents has to be improved and strengthened. With better knowledge and experience on money usage, parents are capable of helping teenagers dealing with problems of overspending and give advice when necessary. It will reduce the chance of conflict in families on money.

Moreover, from the parents' perspective, they should be less tolerant to their children on their spending habits, a main factor for teenagers to overspend is due to the lack of control from parents. Independent on consuming, teenagers are more likely to overspend.

Besides parents, teenagers themselves ought to have better money-spending planning. They can discuss with parents and change the distribution of receiving pocket money. For example, we can increase the frequency while decrease the amount of money given by parents. Finally, the school itself can also help solve overspending problems, as shown in the results, a majority of respondents answered that they usually buy luxuries due to peer influences. However, peer influence can also affect teenagers the other side round. Since it is essential in affecting teenagers' spending habits during their growth, the school can implement various measures and organize different activities for teenagers which increase their awareness to overspending.

# 中學生暴躁的迷思

#### 香港道教聯合會鄧顯紀念中學

#### 背景

最近,人們經常提及「燥底」一詞,意指人們暴躁、容易亂發脾氣。暴燥,是指一種紛亂不穩的情緒,在這種情緒中常體現忿怒、挫折感、敵意。頭條日報指出,四成四受訪的中學生出現抑鬱症狀,當中正正包括了「易怒、煩躁」的症狀,可見中學生心理健康問題不容忽視,亦不只是「學生一時三刻發脾氣」這麼簡單。我們對中學生脾氣暴躁問題的迷思,是指我們對探討問題的成因、現況及可行解決方法的思考歷程。

#### 焦點問題

- (i) 中學生脾氣有多暴躁?為何香港中學生脾氣暴躁?
- (ii) 中學生脾氣暴躁有何影響?
- (iii) 舒緩學生暴躁問題有何措施或援助?

#### 研究方法

- (i) 問卷調查 (60份)
- (ii) 文獻回顧
- (iii) 訪問(駐校社工吳先生)

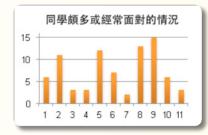
#### 調查結果及討論

1. 探討中學生脾氣暴躁指數

我們以香港道教聯合會鄧顯紀念中學作例訪問了低、高中學生各30個。問卷舉出暴躁同學的生活特徵,並請受訪同學以1分(從不)至5分(經常)表示該特徵與自己情況的相符程度。分析重點如下:

- 女同學平均煩躁指數約3,男同學的接近2.7,分別不大。
- 一中三及中六同學暴躁情況最為嚴重,當中反映選 科及預備文憑試是中學生「燥底」問題一大原 因。
- 一 大多數同學自己評估的脾氣暴躁指數與實際數字 相符。
- 一「排隊不願意等」、「難以集中精神」、「因為 瑣事而煩惱」、「對於學習容易感到煩悶」為首 四項最多同學選了4分(頗多)或5分(經常)的特徵, 可見部分同學生活中挫折感和不耐煩,反映煩燥 暴躁心情。





- 1. 等電梯覺得不耐煩。
- 2. 排隊覺得不願意等。
- 3. 與別人意見不同,我會看不順 眼,產生傷害他的念頭。
- 4. 曾因看人不順眼傷害了他。
- 5. 容易覺得難集中精神
- 6. 身體多處痠痛或肌肉繃緊,無法 放鬆。
- 7. 無法入睡,經常失眠,或睡眠質素欠佳。
- 8. 對學習容易感到煩悶。
- 9. 因瑣事而煩惱。
- 10. 覺得生活不如意。
- 11. 長輩與我說話使我感到厭煩。
- 一 整體暴躁指數偏低,為2.8分,然而數據中的確反 映同學有暴躁特徵。這使我們不禁思考,同學是 否或是刻意隱瞞他們部分生活情況(如「別人與 我意見不同時,我會看他不順眼,產生傷害他的 念頭」、「長輩與我說話使我感到厭煩」等體現 暴燥情緒中的敵意的特徵)
- 2. 跟進有關暴躁指數的疑問,了解中學生脾氣暴躁成 因

我們下一步調查訪問駐校社工吳先生。歸納資料, 脾氣暴躁成因:

- 一學習壓力:以鄧顯紀念中學作例,一份校內報告顯示學生在測驗前因準備不足而感到煩躁的比率較全港平均比率高出11.8%,即有7成半以上同學會因考試準備不足而感到煩躁,較全港比例高出甚多。
- 身理情況:同學正式步入青春期,荷爾蒙分泌不 穩,情緒易大起大落。
- 一 心急情緒:青少年容易因為對事投入了許多時間 和心血,希望盡快看見成果,而變得急躁,情緒 容易大起大落,選擇用較衝動的方法來發洩這種 急躁的心情。
- 父母期望:父母望子成龍心態重,對子女學業期望高,導致青少年學習壓力過大,最終造成情緒暴躁問題。
- 一家庭教育:部分父母習慣「先罵後教」的教育模式。久而久之,青少年亦慢慢養成遇事時先發脾氣、後分析的習慣,造成惡性循環。
  - 我們在訪問中亦跟進了問卷分析帶來的疑問。
- 現時的個案大多由同學或老師轉介。同學主動求助的比例較其他區內學校少,大多只會在與社工相熟的朋友建議下,才尋求社工協助,未能盡快解決問題。
- 社工認為只是一些懂得宣洩自己情緒的同學能有較成熟,有效的情緒管理能力,遇事懂得先冷靜後處理,承認仍有同學不斷壓抑自己的情緒,隱瞞情況,更欠缺正確的渠道發洩,如找社工、同學、老師傾訴。
- 低年級同學暴躁指數較低,但由於他們尚未和老師同學建立信任、可以傾訴的關係,亦會累積暴躁情緒。
- 3. 脾氣暴燥背後深層問題

看到2015年1月油麻地一間中學的中五生因被同學搶手機及遭彈耳朵欺負,疑情緒失控,取出手工剪刀插向同學背部,我們發現隱瞞暴燥情緒可大可小,脾氣隨時爆發,亦可能是深層心理問題的表徵。

抑鬱症:患病的青少年食慾或體重出現不正常的 變動、失眠或過睡,以及常常感到疲倦。心理及 社交方面,他們對大部分事情不感興趣、情緒低 落負面、人際關係欠佳,甚至自殘或自殺。

- 一 焦慮症:面對生活中的焦慮,過敏的青少年可能感到擔心、不安、難以集中。他們處於緊張戒備的狀態,便以忿怒作為防禦、發洩,掩飾內心感覺,隱藏他們對失敗的恐懼,亦可能因為煩躁而自暴自棄。
- 對立型反抗疾患及反社會性格違常症:患上此症的青少年可能自殘、感到對家庭的歸屬感微弱、 形成暴力傾向、對周遭的人的情感缺乏了解。他們積累不忿,有可能是反社會性格違常症的合併特徵,終會難以自控且犯罪,把心中怒惱訴諸暴力。
- 惡性循環:暴燥的青少年會傷害周遭的同輩。受害青年在身體方面面對失眠、食慾不振等問題,影響青春期成長。心理方面,他們有機會變得冷漠、常感到壓抑、退縮、焦慮、妄想被害、充滿罪惡及羞愧感、報復慾,以至對社會失去信任。更重要的是,他們亦會出現脾氣暴燥問題。

### 4. 舒緩學生暴躁問題措施及不足之處

- 不理解服務:吳社工指出學生只是聽過「關心一線」等熱線服務,未必真正了解熱線的對象、內容,更少人會真正利用到這些服務,他接觸過曾致電「關心一線」的同學全都是玩惡作劇的。
- 一 被標籤心態:政府、學校宣傳及教育不足,學生 也許認為使用服務就是「問題學生」,有事不願 求助。
- 輔導素質:政府現時規定每學校擔任輔導工作的 人手比例,但吳社工提出,這些輔導老師在輔導 同學之前未必有充分的訓練,未能有效幫助同學 解決情緒問題。
- 工作繁重:根據社會福利署,每位社工要同時跟進七十個個案,但有不少社工個案量超額仍要繼續處理,而每宗個案至少要一年時間跟進。駐校社工還得統籌各種活動、講座等,工作量大大增加,影響輔導。

#### 總結

- 一中學生脾氣暴躁問題只是心理問題的表徵,隨時 爆發,然而大多學生選擇隱瞞情況,不得到幫助。
- 脾氣暴躁背後的心理問題嚴重,能造成惡性循環。
- 學業、家教模式及青少年自身成長特質造成脾氣 暴躁問題,應從改善家庭教育及社會援助入手。

#### 參考資料

- 《青少年暴力行為 原因類型與對策》蔡德輝、楊士隆2002年
- 《情緒與行為問題 兒童與青少年所面臨與呈現的挑戰》施顯烇 1998年
- 《逾四成中學生抑鬱暴躁》《頭條日報》2012年9月3日
- 《中五生疑遭欺凌 鉸剪怒插同窗》《晴報》2015年1月21日
- 《彩橋》通訊 學生健康服務2013年6月

## 探討元朗區中學生不良的飲食習慣

#### 元朗公立中學

蘇卓玲、鄧晴曦、楊中寧、孫曉嵐、施君羡、鄧彥略

#### 背景

飲食習慣是健康的重要因素之一,研究證實高鹽、高脂和高糖飲食可導致痴肥和多種癌症。近年不少大學研究及報章顯示本港中學生的不良飲食習慣愈趨嚴重。香港浸會大學傳理學院傳播系公佈的一項調查指逾4成中學生飲食習慣不良,每星期至少3次進食零食、飲汽水及光顧快餐店。學者指出,研究顯示家長比政府、教師或朋輩更能影響青少年的飲食習慣,故家長應善用影響力,向子女灌輸建康飲食概念,並應多花時間與子女討論健康飲食的價值。

學生不良的飲食習慣會引致多種健康問題如營養不良、體重過胖、學習反應緩慢、精神不能集中和自信心下降等。專家指出家長對實行健康飲食的態度和決心直接影響子女的飲食情況。所以家庭的因素與學生飲食習慣形成密不可分的關係。醫生及營養師警告,飲食不均衡不但會影響學生的成長及學習能力,更易罹患心臟病及糖尿病等慢性疾病。但是,本港中學生不良飲食習慣的問題並未引起社會的充分關注。

探究目的:了解中學生不良飲食習慣及其成因與家長及子女的飲食習慣,探討如何改善問題。同時帶出不良飲食習慣對中學生造成的負面影響,藉以提高中學生對培養良好飲食習慣的意識。

研究方法:透過搜集一手和二手資料、進行專家訪談、 觀察不同中學生午膳時的飲食習慣,了解中學生應攝取 各類食物(五穀類、蔬菜類、肉類、油鹽糖)的份量。 在專家訪談中了解對中學生較健康的飲食習慣,從中尋 找改善飲食習慣的方法。最後,透過問卷調查瞭解中學 生對食物金字塔和正確飲食習慣的認知,及家長有否教 導中學生正確的飲食習慣。

#### 焦點問題

- 1. 甚麼是不良的飲食習慣?
- 2. 為甚麼中學生會養成不良的飲食習慣?
- 3. 不良的飲食習慣對中學生的身心帶來甚麼影響?
- 4. 不同持分者對培養中學生良好飲食習慣的措施是否 足夠?
- 5. 如何改善中學生不良飲食習慣的問題?

#### 問卷調查結果與分析

56%中學生是標準體重;44%有過輕和過重的情況。其次,57%中學生表示家長沒有跟他們講解如何達至均飲食;55%不知道一天需要攝取多少份蔬菜或水中學生很少甚至從不留意食物的之一。至於成因方面,在快餐餐館用餐居首位,中學生很餐廳用餐。另外,66%中學生在家中用餐。另外,66%中學生每天都進食2-3次的零食。綜合以上問卷該中,76%認為不良飲食習慣會導致慢性病和痴肥。此外,66%中學生每天都進食2-3次的零食。綜合以上問卷該中,有一次不良的食習慣。以上的結論都反映出中學生不良的飲食習慣。

#### 專家訪問結果與分析

本計劃邀得香港教育學院負責執行營養電子學習與飲食行為研究計劃的助理教授—鍾明恩博士。鍾博士指出導致中學生不良飲食習慣主要為家長因素。由於父母飲食習慣會直接影響子女,大多家長都會決定子女平日的飲食。加上普遍中學生對健康飲食認知不足,不了解不良

飲食習慣的嚴重性,因此忽略問題。其次是社會因素,由於快餐連鎖店數量眾多,而且快餐價格較其他餐廳實定,中學生大多會選擇光顧就近的快餐連鎖店。習慣是物大多為垃圾食物,久而久之,不良的飲食習慣過因,今學生出現負面影響。其影響分為近因和該因:近國人到中年容易會導致遠因的出現,遠因分別有慢性多別,一個人工型糖尿病、心血管疾病)。要解決中學生不學性飲食問題,首要是政府多推廣健康飲食,例如減少供應」,而學校避免中學生進食垃圾食物、小賣部減少供應垃圾食物,對學生改善飲食習慣有一定作用。

#### 纏結

元朗區中學生不良飲食習慣情況如下:一,家長的飲食習慣;二,政府、社區及學校的宣傳不足和教育不夠全面,導致中學生對健康的認知不足;三,中學生選擇用餐地點偏向方便及便宜,以致他們常攝取較不健康的食物。

#### 建議

家長方面,應為子女選擇健康的食物,令他們養成良好的飲食習慣。學校方面,廣泛教育學生何謂健康飲食習慣,令他們對健康飲食習慣有足夠認知。政府方面,加強推廣,例如舉辦講座、廣告宣傳,大力推行有營食肆。還可以推出手機益智應用程式,方便學生從小培養健康飲食認知。個人方面,應該要多加認識食物的營養價值和多注意每天攝取的卡路里。

#### 參考資料

#### 新聞

- 〈香港逾四成中學生飲食習慣不良〉,《香港新聞網》,2010年10月2日 http://www.hkcna.hk/content/2010/1002/70690.shtml
- 〈5中學生1超重〉,《晴報》,2015年3月25日http://www.skypost.hk/副刊/健康/20150325/007/5中學生1超重/172421
- 〈調查:在澳亞洲移民兒童易肥胖不良飲食習慣所致〉,《中國新聞報》, 2013年6月12日 http://www.chinanews.com/hr/2013/06-12/4920751.

# 第一組別同學的精神壓力

香港道教聯合會鄧顯紀念中學 蔡沛衡、鄧暐琳、郭馨蔚、胡聰耀、趙麗嘉、江旻龍

#### 背景

在現時香港緊迫的教育制度之下,第一組別的學生會在學業方面承受什麽程度的壓力?香港中文大學心理學學的研究顯示,來自第一組別學校的中學生,有超過 10%出現抑鬱徵狀,較容易濫用酒精及藥物,並且會做出自殘的行為,懷疑自己的存在價值;曾經更發生成績優異的學生因受不了學業壓力而跳樓自殺的慘劇。同樣是香港學生,卻因為各自被分為第一、第二組別的青少年在成長過程中,需要比其他學生面對更大的壓力。

#### 目的

香港的學生背負着沉重的精神壓力,因此我們會調查當中被普遍認為精神壓力最大的第一組別同學的精神壓力。他們每天都很忙碌,要做很多不同的事情,例如功課、課外活動,還有不同的校規管束。我們希望能從這份報告令各位同學注意精神壓力這個問題,並能預防壓力的產生。

#### 方法

- 問卷調查
  - 派出問卷:50份

- 回應率:96%
- 訪問
  - 李衍樂(拔萃女書院)
  - 蘇嘉琪(香港道教聯合會鄧顯紀念中學)

#### 結果

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

- 共發出50份問卷
- 女性受訪者略多於男性受訪者
- 年級由中一至中五不等
- 男性受訪者
  - 較多人認為課外活動太多要求太高
  - 擔心和不擔心犯校規的人各佔一半
  - 較少人滿意自己的校園生活
- 女性受訪者
  - 較少人認為課外活動太多要求太高
  - 較少人擔心犯校規,但更多人擔心犯校規後的後要
  - 滿意及不滿意自己校園生活的人各佔一半
- 男、女受訪者
  - 較多人擔心測考及功課未合水準,而測考及功課份量較少
  - 參加的課外活動較少,但花很多時間
  - 較多人少犯校規被罰
  - 較多人認為訓導老師嚴謹
  - 較多人認為校服有關的校規最嚴
  - 上課天最多人感疲倦
- 訪問對象:蘇嘉琪同學
  - 測考之多令她壓力大而且很累,要用很多時間溫習,還要從不間斷
  - 但是,她認為這樣可以確保同學不鬆懈
  - 家人和老師期望很高,自己也有很高的要求
  - 若成績不理想,她會害怕被責罵,不開心
  - 應付得到課外活動,因為只需參加兩次
  - 最嚴厲的校規是不可帶手機,因為放學要出去相 約他人,沒有手機很不方便
  - 校規令她感害怕,但警惕自己時常守校規
  - 壓力較少影響情緒,最多是測考前才會害怕及不開心
  - 身體不會不舒服,沒有影響校園生活
  - 一 她建議學校應減少測考及功課,或降低頻率,讓同學更輕鬆
- 香港道教聯合會鄧顯紀念中學轉校到拔萃女書院

#### 訪問對象: 李衍樂同學

- 轉校後,傳統名校競爭較大
- 因家長投放較多資源在子女身上
- 學校離居住地點遠,要花更多時間在交通上
- 溫習和做功課的時間少了,令休息更少
- 科目增加,內容更深,要追上進度較吃力
- 需要參加補習班,壓力更大
- 最大壓力是英文溝通能力
- 在傳統名校同學用英文溝通,課堂亦是以全英文 教授,很難適應
- 為追上學業,壓力增加

- 和家人朋友老師溝通, 紓緩壓力; 閱讀既可以學習, 又可放鬆心情
- 傳統名校活動更多樣化,學校提供資源讓同學嘗試更多未曾接觸的活動
- 鄧顯校規較嚴,傳統名校較輕鬆,着重自律

#### 結論

- 由於學校安排的測考較多,次數較頻密,受訪者都 擔心未能達到校方要求,承受著頗大的壓力
- 受訪者認為課外活動數量太多,並且要求過高
- 受訪者認為校規和訓導老師嚴謹,以有關校服的校 規為甚。而且絕大部分受訪者十分擔心觸犯校規後 的懲罰。
- 同學尚算滿意自己的校園生活

## 人體鬧鐘大搜查

#### 荃灣官立中學

郭斯洭、林廷匡、梁杏愉、張卓琳、劉富怡 (指導老師:植彩賢老師)

#### 背景資料

香港學生生活忙碌,學業壓力大,以致經常通宵做功課或溫習,每天可能只可睡4-6小時,休息時間嚴重不足, 導致完全沒有足夠精神應付下一天的各種挑戰,令學業成績下降。

以為放暑假可讓同學們有足夠休息和有規律的生活?這便錯了。由於暑假不用上學,很多青少年藉此"大睡特睡"和通宵玩電腦,令生理時鐘進一步顛倒。因此,我們希望透過這次研究,找出青少年日晚顛倒的生活的成因,並評估這種生活習慣對同學所造成的生理及心理傷害,讓同學知道自己受到的傷害,從而找出解決這問題的方法。這不但可以令同學的精神和學業成績得以改善,這也可為青少年帶來一個更健康的人生。

#### 研習目的

這次研究的目的是希望找出青少年的生理時鐘顛倒的成 因,及找出方法,撥亂反正,使青少年顛倒生理時鐘的 現象改善。

#### 研究設計

本組的研究方法共兩種,分兩大類:量性方法有問卷; 質性方法有參考文獻。

#### 實行細節

問卷調查:對象為本校中一至中五學生,以網上問卷形式進行,派發樣本100份,沒有任何問卷作廢

參考文獻:通過互聯網,搜集了一些有關青少年生活顛倒的報導,也找了跟年青人的訪問內容等相關資料

## 研究結果

問題	普遍情況 / 結果
1. 平日(星期一至五)上床睡覺的時間:	22:00-01:59
2. 平日(星期一至五)的平均睡眠時間:	6-9小時
3. 假日上床睡覺的時間:	22:00-02:59
4. 假日的平均睡眠時間:	6-10小時以上
5. 導致青少年生活日夜顛倒的原因:	功課量多,沉迷電子 產品
6. 青少年生活日夜顛倒對日常生活的影響:	影響學習
7. 青少年生活日夜顛倒會帶來的心理影響:	容易因睡眠不足變得 脾氣暴躁,情緒管理 能力下降,性格變得 孤僻

8. 青少年生活日夜顛倒會帶來的生理影響:	影響大腦休息,精神 不足, 容易變得疲 累,記憶力衰退,荷 爾蒙失調
9. 家長改善子女生活日夜顛倒的方法:	耐心地勸說,教導子 女管理時間,甚至限 制子女玩電子遊戲的 時間

#### 討論

透過問卷調查,我們可以得知青少年生活日夜顛倒的情 況在並不算嚴重,但在假日則比較厲害,其中功課量多 和沉迷電子產品乃是主因。在假期的時候,因為有大量 空閒時間,所以老師會給予學生更多或難度較高的功 課,例如專題研究,作文或資料搜集等,學生需要花費 大量時間整理或寫作。而且假期時,父母或親友會相約 出外見面、聚會,往往都需要一天的時間,做功課較慢 的學生可能需要在晚上做功課,甚至需要做功課做至通 宵達旦,凌晨兩三點才睡覺。由於要補充睡眠,學生可 能睡覺至中午才醒來,但晚上到了睡覺的時候,又不感 到疲倦,最後又凌晨才入睡,造成一個惡性循環。到了 要上學的時候,學生也無法適應,由於上學時間較早, 學生往往可能只有5-7小時的睡眠時間,導致學生出現精 神狀態不佳,記憶力下降等等的情況。我們認為學校可 以作出一些措施來改善這個問題:老師可以在功課繳交 前一週通知學生,讓同學可以有充裕的時間準備,亦可 以將功課延長來做,不需把所有功課擠在同一天做。

而在沉迷電子產品方面,我們認為可以在家長入手。學生沉迷電子產品,不外乎「煲劇」,瀏覽網頁及電子產戲這三方面。家長可以限制學生使用電子產品的時間建 例如每天只可以看一部電影或上網一小時。但我們建議家長盡量不要採取強硬的態度或方式,因為時下學生「受軟不受硬」,家長應該循循善誘,告訴學生沉迷電子產品的壞處,而不是強硬地,無理地限制學生使用電子產品的時間,這反而會弄巧反拙,不能有效地達到目的之如又影響親子關係。

#### 結論和建議

在<<美忍者>>的一則題為「人生崩壞!?日夜顛倒讓你「壞身體」的10個理由」的文章中,講述睡眠的重要。原來優良的睡眠品質崩壞後會造成身體沉重遲鈍,與也不等的生產及效率顯著地下降。率先影響的,比起生理層面,心理層面較大,例如思考能力降低和記憶力衰退。另外,對身體的影響也是很可怕的,例如令免疫力和循環系統的功能低下。此外,過著沒有曬到太陽的生活會引起維他命D的不足,由於無法吸收鈣質,造成骨頭變得脆弱,導致患上骨質疏鬆症的風險增加。

根據研究,受訪青少年生活日夜顛倒的情況不算嚴重, 大部分受訪者平日和假日都不會太晚睡覺。因此他們受 到的影響也相對較少,情況比預期樂觀。根據文獻和研 究,青少年學業繁重、功課太多和沉迷電子產品是引致 生活日夜顛倒的主因,要解決它所帶來的危機,就必須 加強學生對自身健康情況的關注,例如舉辦講座和工作 坊令學生認識更多生活日夜顛倒的後果和教導他們管理 時間。而家長亦可以身作則,不要過分沉迷電子產品, 並耐心地勸說和提醒子女早睡早起。

簡言之,生活日夜顛倒主要是由於學生自律性和時間管理能力不足,因此家長和學校要一起合作解決,才得以保障下一代的健康以及營造健康生活的良好風氣。

#### 參考資料

#### 新聞

- 聯合新聞網(2015年3月18日)。健康管理/健康人生 從睡個好覺開始。取 自 http://sec.ncu.edu.tw/news/press\_content.php?P\_ID=21820
- 江門網報(2015年3月15日)。世界睡眠日專題:我們的好睡眠去哪 儿了。取自 http://www.jmnews.com.cn/a/content/2015-03/15/ content\_1806657.htm
- 世界新聞網(2015年1月28日)。日夜顛倒輪班 患癌風險高。取自 http://

www.worldjournal.com/1131121/article-日夜顛倒輪班-患癌風險高/

 蘋果日報(2014年10月5日)。開心見誠:日夜顛倒。取自 http:// hk.apple.nextmedia.com/news/art/20141005/18889309

#### マ 音

- 美忍者(2013年3月11日)。人生崩壞!?日夜顛倒讓你「壞身體」的10個理由。取自 http://biranger.tw/archives/4346
- 健康圖書館(2006年6月27日)。熬夜、日夜顛倒你受的了嗎?。取自 http://health.wedargroup.com/show.asp?id=2396
- 康健人壽。日夜顛倒族 小心變成三高族。取自 http://www.cigna.com.tw/ HealthyLifestyle/754
- AM730。日夜顛倒致失調 年輕女性受夜尿困擾。取自 http://www.am730.com,hk/article-232234

# 智能手機的盛行對青少年的 人際關係是利?是弊?

#### 荃灣官立中學

勞浩維、何家樂、鄭日朗、吳潔盈、張柔 (中三乙班) 指導老師:胡麗蘊老師

#### 背景資料

由於現今智能手機十分普及,統計數字顯示2011年97.8%十至十四歲年齡組別,98.6%十五至廿四歲組別及97.5%廿五至卅四歲組別經常在互聯網上瀏覽信息。另一調查公佈,於上課日及假日分別有11.7%和38.5%學生花超過四小時在互聯網上;而在上課日,仍有66.2%學生每天花一個多小時在互聯網上;引起肌肉及眼部疲勞及頭痛,更間接造成缺乏運動和不良的飲食習慣。

因此我們希望透過研究了解一下青少年使用智能手機同時會否影響他們的與人溝通的技巧和人與人之間的關係,並從而了解沉迷手機的壞處,提出改善建議。

#### 研習目的

此報告以青少年使用智能手機的情况作研究平臺,透過問卷、訪問,探究智能手機對學生的影響、智能手機普及化的原因,並分析其利弊及提出具體可行的建議。透過研究改善沉迷手機給青少年帶來危害,特別是社交方面,令青少年學懂善用智能手機。

#### 研究設計

本組的研究方法共兩種,分兩大類,量性以及質性的方法:量性方法有問卷調查;質性方法有參考文獻。

#### 實行細節

- 問卷調查:對象為青少年,以網上問卷形式進行, 派發樣本100份
- 參考文獻:透過互聯網、報章、書籍,搜集有關案 例和相關資料。

#### 研究結果:

生理健康方面:青少年長期使用智能手機會令睡眠時間減少、肩頸疲勞酸痛、手指關節僵硬,對其生理健康會 造成影響。

人際關係方面:智能手機通訊令大家可以不受地域限制 地進行交流,但沒有面對面的交流,溝通時有機會未能 了解對方的情緒,而產生一些不必要的矛盾和衝突。而 且,沉迷使用智能手機更會影響到他們與家人的關係。

#### 討論

透過問卷調查,我們可以發現無論在工作或在空閒時青少年都機不離手,沉迷手機的情況的確十分普遍。在問卷中,青少年大多每隔6至10分鐘便檢查手機一次,同時他們大多每天只和父母溝通一至二小時,可能就只是用了晚飯的時間和父母溝通。大部分人也認同沉迷手機會降低的溝通和應對能力,更會導致宅男或宅女的現象出現。

另外,根據《太陽報》所提及,香港青少年服務處於去年十至十二月,訪問九百四十五名荃灣區中三、中四學生近七成受訪者指,會因聚會時親友使用手機,覺得受忽略或不被尊重,近兩成人更因此與人發生衝突。逾六成人指,使用智能手機後減少了與人通電話及面對面溝通,四成多人稱人際溝通技巧變得生疏;逾三成人更曾因使用即時通訊軟件與其他人引起不快。

#### 結論和建議:

在100份問卷當中,有超過一半的受訪者認為青少年沉迷使用手機的情況日趨嚴重,值得關注。大部份人使用手機的主要目的是為了娛樂或者是通訊,這反映內了時期手機的習慣不太正確。此外,亦有絕大部份的實情不太正確。此外,亦有絕大部份的關係變差,只因在調查指出約三分之一的場份,只因在調查指出有爭議性的地方是他們使用智能手機對朋輩的溝通是利或是弊。亦有人認為這樣會使他們之間缺乏面對面溝通。

我們認為青少年在家中能平衡和父母溝通與使用智能電話的時間,這樣便可以兩全其美。如果能適當地使用Whatsapp等的通訊軟件,智能手機的出現當然是對極中一審。但是,如果當與人約會時,被的出現當然是對類人的會時,如果當與人約會時,然為實際,可以有一個人。如果的機會,不可以有一個人際關係是,對於這點,我們建議的能力。因此或是學生可以有一個人際關係是人。現今時,也是對於該青少年有沒有自制和時間組織的能力。現今上門,也與對於該青少年有沒有自制和時間組織的能力。現今十分與對於表對使用智能手機,平均每天使用4小時或數在年常數值,可引致眼、頸及手部慢性勞損,導致「眼矇手痛」。

#### 參考資料

#### 網頁:

- http://thesun.on.cc/cnt/news/20140317/00407\_070.html 學生沉迷手機 癖 (大陽朝)
- http://www.psyclinic.com.hk/zhhant/node/4 沉迷打手機 易精神恍惚
- http://news.sina.com.hk/news/20140317/23214420/1.html 「好面膳行動」食飯前先放下手機(新浪香港)
- http://std.stheadline.com/yesterday/edu/0317go01.html 中學生手機成廳 10分鐘看一次(星島日報)
- http://www.truth-light.org.hk/category/%E9%97%9C%E9%8D%B5%E5%

#### 校園裡的國寶熊貓

#### 荃灣官立中學

李倚湘 湯皜妍 劉綺琳 何詠遙(中三丙班)

#### 第一章 研究背景

引言

想探訪熊貓?不用到動物園了,學校裏有一大群--那些每天眼睛下帶著兩個黑眼圈的同學。學生的課業繁忙,甚至有些學生要想每日準時完成功課並進行溫習,也不得不通宵達旦。同時,科技的發達亦延遲了學生的睡時間。線上遊戲,社交網絡,智能手機等包羅萬象的娛樂活動皆成為了讓學生熬夜的元兇。熬夜對健康有著很大的弊處是眾所皆知的,並在一定程度上影響學生的學業及課堂表現。

### 研究目的

透過是次探究,找出學生熬夜的主因,再舉出熬夜不良 影響的實例,向他們傳遞減少熬夜的信息,進而找出協 助他們擺脫熬夜習慣的方法,建立一個健康的校園。

#### 研究問題

在這個專題研習報告中,我們將會探討:

- 1. 熬夜如何影響中學生的日常生活?
- 2. 學生熬夜的主因有哪些?
- 3. 熬夜在中學的哪個年級最為普遍?

#### 研究意義

#### 第二章 文獻探討

#### 資料一

題目:充分休息腦放空 可增強記憶

網址: http://big5.soundofhope.org/node/520746

作者:李智

閱覽時間:30分鐘

閱覽日期: 21/12/2014

#### 資料二

#### 題目:最新研究:

#### 睡眠不足會永久損傷腦細胞

網址:http://www.bbc.co.uk/zhongwen/trad/science/2014/03/140321\_lost\_sleep

#### 作者:嵇偉

#### 第三章 研究設計與方法

#### 研究方法之選擇

這次的研究是關於中學生的熬夜問題,因此我們針對中學生進行網上問卷調查。

#### 研究對像之選擇

我們的研究對象為中學生,為了獲得更準確及全面的研究結果,我們的研究對象除了自己所屬學校的學生外,也有其他中學不同年級的學生,以網上問卷的方式進行調查。

#### 資料搜集方法

在資料搜集方面,本組是透過問卷調查來完成。鑒於人 手派發問卷比較耗時及較難進行分析,因此我們採用了 網上問卷的方式。與此同時,我們還利用日常觀察及網 上資料進行分析及檢視,以進一步引證調查中獲得的資 料。

#### 資料處理及統計方法

完成搜集問卷資料後,我們便立即進行統計和分析,並以圓形統計圖表示結果,方便參考和比較。我們在獲得所有資料後召開多次會議,商討研究發現及討論導致某些現象的可能成因,之後把結論歸立並製成報告。

## 優質睡眠小先鋒

#### 荃灣官立中學

周綺晴 董清穎 馮家瑜 彭靄彤 黃偉鑫 (中二乙班、中二丙班) 指導老師 :植彩賢老師 招麗貞老師

#### 背景資料:

香港是一個知識型經濟社會,學生要不斷提升自身競爭力,在裝備自己的同時,亦需要參與大量的課外活動,這些都為他們帶一定的精神壓力及負擔。因此,足夠的高質素睡眠是重要的。有本港大學曾對中學生的睡眠時間作出研究,結果指出中學生的睡眠時間低於國際水平。但針對睡眠質素的研究仍不充足,因此我們希望可誘過研習了解更多。

#### 研習目的:

我們希望找出中學生的精神壓力狀況及睡眠質素的關係分析中學生所面對的生理或心理危機。透過這個探究結果我們希望可以提出減低學生的精神壓力的方法,提升睡眠質素,令學生可以輕松地應付日常活動。

#### 研習設計:

本組的研究方法共有三種,分兩大類;量性方法有問卷調查,質性方法有訪問及文獻回顧。

#### 實行細節:

- 問卷調查:對象為荃灣區中學生,以網上問卷形式 進行,派發樣本200份。
- 訪問:對象為荃灣區三間不同中學內的數位學生, 於2015年3月2日進行。
- 參考文獻:搜集報章、政府網頁等。

#### 研習結果:

問卷結果顯示,

- 荃灣區內大部分的學生平均每天睡眠時間為6-8小時
- 約兩成半的學生有失眠的習慣,而且他們醒來的方式大多都是依靠鬧鐘或是被人叫醒,只有不足一成的人能夠自然醒來
- 同時,近七成人表示對自己的睡眠質素並不滿意

#### - 約七成成半的學生都認為自己的壓力頗大,而他們 的主要壓力來源都是源於學業

同時,在感到有壓力時,九成人表示自己會感到精

神難以集中,八成五的人會感到焦慮緊張以及難以 控制自己的情緒

從訪談中得出的結果則表示受訪者的睡眠時間都仍然低 於國際所訂立的水平,而且受訪者指出隨著年齡遞增, 壓力會變大、睡眠時間亦會相對減少。

#### 討論:

文獻回顧中指出即使睡眠時間長,仍不代表睡眠質素好。而且顯示中學生普遍睡眠時間短,不符合國際所訂立的九小時睡眠標準。

經過問卷調查,我們可以得知睡眠質素及他們的所面對的壓力有直接關係,從問卷結果可見,對自己睡眠質素不滿意的人與覺得自己壓力頗大的人數相若,可見壓力大的人的睡眠質數亦普遍會較差。而且有高達九成半的受訪者曾體會過由壓力所造成對身體的副作用,顯示壓力已經影響了中學生的健康。

根據接受訪問的受訪者回答,他們指出隨著壓力增加, 自身的睡眠時間亦會增加。長期處於高壓力的人更難享 受到優質睡眠,做夢驚醒、失眠的次數亦會增加。受訪 者的回答進一步呼應了問卷調查的結果,顯示中學生的 壓力直接影響他們的睡眠質素。

#### 結論及建議:

綜合問卷及訪問結果,荃灣區學生的睡眠質素與壓力程度有直接關聯,壓力越大,睡眠質素就越差。荃灣區的中學生大多都認為自己壓力大、同時不滿意自己的睡眠質素。而且受訪者都有因壓力而出現負面問題,因此我們有以下數點建議:

學校可稍微推遲上課時間,根據中文大學所作出的研究,當學校推遲上課後,學生的睡眠時間會微升數分鐘,但整體的上課精神狀態亦會比較好,遲到次數亦會減少。反映推遲上課時間可以有助學生得到更好的休息。

另一方面,家長應嘗試按子女的能力及興趣為子女安排 補習班及興趣班等,盡量避免安排過量的活動,花費大 量時間,以致他們休息的時間減少。同時,家長應該要 鼓勵及支持子女,不應對他們抱有過高要求或過分希 望,否則只會徒添他們的壓力。

中學生自己亦要要嘗試自己控制情緒,透過正面的活動舒緩壓力、進行有益身心的活動。

#### 參考資料:

- 香港青年協會青年研究中心. (2014, April 1). Retrieved March 3, 2015, from http://yrc.hkfyg.org.hk/news.aspx?id=5c8d476b-0cbd-4de8-8b94-4404f575d1c3&corpname=yrc&i=2526&locale=zh-HK
- 黃以謙. (2007, January 1). 壓力對健康的影響. Retrieved March 3, 2015, from http://www.doctorwong.net/page.php?alias=what\_1\_3
- 衛生署學生健康服務:彩橋通訊第五十七期. (2012, December 1). Retrieved March 3, 2015, from http://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/newsletters/ newsletter 57.html
- 九成半中學生睡不足青春期較遲睏專家倡延遲上學| 體育| TalkGoal 給你本 地及海外升學資訊. (2014, June 9). Retrieved March 4, 2015, from https:// www.talkgoal.com/zh/headlines/
- 中大調査:九成中學生睡眠不足. (2011, May 8). Retrieved March 4, 2015, from http://m.news.sina.com.hk/news/article/3213189/1906/20140315
- 港兩成中學生睡眠不足損學業平均每晚睡7.3小時. (2008, February 18). Retrieved March 4, 2015, from http://news.sina.com/hk/ chinanews/103-101-101-105/2008-02-18/02302675018.html
- 中學生平均睡7.4小時-香港成報網. (2014, March 15). Retrieved March 4, 2015, from http://www.singpao.com/sh/yangsheng/201403/ t20140315\_494681.html

### 追星"誘"罪?

保良局唐乃勤初中書院 鍾晴 韓蓓詩 江詠欣 梁穎琦 現時,香港青少年的追星問題日益嚴重,而亦因為一套韓國電視劇——「來自星星的你」,令韓星掀起了熱潮,青少年用零用錢來購買偶像代言的產品。透過今次的專題活動,我們會針對現今青少年如何追星、追星的原因、追星所引致的負面影響,以及與70-80年代的追星問題作比較。並且帶出追星對青少年有不良影響,及呼籲青少年不要沉迷追星。

1999年,《北京青年報》的記者首次使用「韓流」一詞描述突顯的韓國文化影響力,而「韓流」一詞也沿用至今,提起「韓流」大家想必會一致的聯想到韓劇或韓劇歌手,例如:《繼承者們》,EXO。不得不承認,韓劇的拍攝和製作確實是成功的典範,因為無論故事情節如何,總是會吸引觀眾的眼球。但是由於這個原因,導致有不少青少年追星,由於青少年追星所以花了不少金錢在追星上,例如購買劇中主角的衣服,化妝品等等他品上,令他們為了省錢而不吃早餐,午餐,從而影響他們的健康。

我們根據有關青少年追求明星習慣去編制問卷,以問卷形式訪問50個年齡介於12-16歲的青少年,男女人數各半,從而了解男女青少年對追星的觀點。收集填妥後的問卷,再加以分析,期望從分析結果中,可得悉現代的青少年對追星的喜愛程度、所用的時間、金錢及目的,針對以上問題,我們抽取問卷中其中兩條作為是次報告內容

從由調查50人問卷所得,有40人(80%)有喜愛的明星, 只有10人(20%)沒有喜愛的明星。大部分人(約90%)從電 視劇認識他們所喜愛的明星,從受訪者口中所知,大多 因為韓國電視劇而認識所喜愛的明星。沒有喜愛的明星 的10人中表示追星會令學業成績退步,所以不會追星。

在40人中,有一半人會模仿明星行為,例如:衣着打扮,髮型等。有75%人每月零用錢介乎於\$501-\$1000,他們會利用50%零用錢去購買偶像代言的產品,他們購物時大多會因明星代言而選擇該產品,實用和價錢只是其次,顯示青年不理會產品的質素而盲目追求明星代言產品。

從是次研究所得,我們發現青年追星情況日漸增加,其中一個原因為電視劇男女主角選角出色,音樂團隊成員才能高,吸引香港男女青年,甚至會吸引成年人,要阻止青年追星很困難,因為現今全球一體化,互聯網打破地域限制,令人隨時收到資訊,我們希望提供一些可行的建議,令人可在日常生活與追星兩方面平衡。

#### 資料來源:

- https://hk.images.search.yahoo.com/ 雅虎香港
- http://mytv.tvb.com/news/sundayreport/191631 星期日檔案
- http://www.truth-light.org.hk/ 明光社

### 跟「phone」

保良局唐乃勤初中書院 李欣美、盧曉茵、黃淑敏、楊佩華

#### 研究背景

近年科技發展瞬速,智能手機品牌卻在無形中成為了一種潮流,令很多人不惜耗費大量的金錢,也要購買價格高昂的新型號手機,他們可能只為了得到別人的認同或羨慕,甚至只是單純地跟隨「潮流」的走勢而忽視產品的真實用途。

#### 研究目的

我們希望藉找出青少年最希望擁有的手機品牌,從而再 探究青少年的各種心理來找出青少年盲目跟隨該品牌的 目的和原因。

#### 研究方法

我們用問卷分別在校外和校內找了100人來做問卷,問卷主要訪問的對象是青少年,年齡層是中一至中六。共 7條問題。

#### 研究結果及圖表:

#### 討論

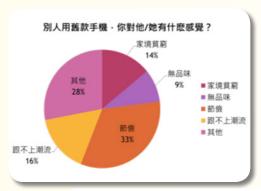
我們發現此問卷調查與我們想象中的結果有差距,例如當別人用舊款手機,他們大多數會認為是節儉而非跟不上潮流。另外,對自己用的手機與別人不同也不會感到太落後和被排斥。

#### 研究結論

由此可見,青少年亦並非全是為了跟潮流而去買手機,有可能是源於節儉等理由,而且他們亦不是太在意別人的眼光。他們還是能夠理性消費而非只為跟上潮流,是一個頗好的現象。

#### 參考

中文大學早前調查電子廢物處理情況,儘管數機在手,65%人計劃未來12個月內買新手機,平均每21.3個月就會換新手機,61%受訪者表示是追求更佳功能,47%人坦承「希望跟上潮流」。換機快,48%受訪者會保留舊手機作備用,其他人會將舊電話賣掉,或轉贈家人使用。(資料由蘋果日報2012年08月23日的報道)





#### 青少年對 "性"的知識是否足夠?

#### 保良局唐乃勤初中書院 姜穎芝、葉禧、鄭丞希、謝天朗

#### 研究背景

在香港,"性"的問題在家庭,學校和社會中很多時被 視為避諱;但在大眾傳媒及電腦網絡上卻大肆地表大和 描述,以致中學生在青春期生理及心理的發展都受到影 響。我們希望藉著這次報告去探究中學生的性觀念,並 藉此令本校學生對性有更大的認識。

#### 研究目的

我們旨在探究中學生對性的態度和價值觀,希望藉此窺 看本校學生對性的看法,並提供一些意見和建議。

#### 研究方法

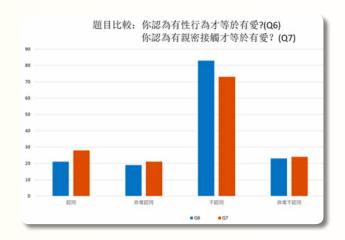
- 1. 問卷調查
  - a. 在本校派發150份問卷,用隨機的形式去派發給本校學生
  - b. 問卷對象為本校中一級至中三級學生(每級50份, 總共則150份)
  - c. 限制:本問卷屬敏感話題,同學較少接觸此類型問卷題目。可能有學生不認真作答或敷衍作答,影響了調查結果的準確性.

#### 2. 訪談形式

- a. 本校社工對青少年了解較深,可進一步令我們了 解青少年對性抱着什麼心態
- b. 我們會邀請本校的一位社工作為是次訪談的對象
- c. 訪談會以錄音的形式,受訪問者的個人資料並不 會外泄
- d. 我們只會引用受訪者的話語內容作一手資料,不會播放錄音,以確保受訪者的個人資料受保障研究結果

#### 分析圖表

在第六題和第七題中,絕大部分人不認同有性行為和親密接觸才等於有愛;有超過兩成的人非常不認同。但仍有超過20%的人認同有性行為才等於有愛,而近30%的人回答非常認同;有差不多20%的人非常認同有性行為才等於有愛,而超過20%的人回答認同。從而看出仍有青少年對性行為和親密接觸存有誤解,同時也沒有正確的價值觀。朋友或情侶之間如果有一方不情願發生性行為或存有親密接觸的行為也算是強姦或非禮,可能會觸犯性罪行。



#### 研究結論

總而然之,青少年的性知識仍然不足夠。對性觀念是模糊不清,從問卷調查中,有大量學生認為自己的性知識是足夠,但在是非題的問題選項一概不知或是作答錯誤,這表示青少年對性知識是有很多謬誤。

#### 討論

經過討論和問卷調查,我們認為青少年對性知識的認識並不足夠。問卷調查中大部分同學在"你認為自己的性知識足夠嗎"一題中填寫"足夠"或"十分足夠",但在是非題的問題選項一概不知或是作答錯誤;而在"你認為自己的性知識足夠嗎"一題中填寫"不足夠"或"十分足不夠"的同學在作答是非題時亦有以上類似的情況出現,顯示同學的性的性知識不足夠。有見及此,我們有以下建議:

 政府可以立法,把性罪行的判刑加重年紀少而輕 判,這樣可以起了以一警百的作用。

- 2. 學校可以鼓勵老師參與相關課程,令老師亦有能力 向學生灌輸正確的理念
- 3. 家長可與兒女多,不要因討論相關話題,避免兒女 從錯誤渠道接收性知識。

#### 參老

為加深我們對此題目的了解,我們參考了坊間不同的新 聞報道、報章、二手資料等,網址如下:

- http://the-sun.on.cc/cnt/news/20110207/00405 001.html
- http://www.millionbook.net/wg/r/ruinisi/jsxx/001.htm
- http://www.hkasert.org.hk/events/Sexual%20Knowledge%20Survey%20 powerpoint%20-%20R1.pdf

#### 中學生的早餐選擇

#### 保良局唐乃勤初中書院 榮嘉宇、潘正熙、陳敬泓、魏子揚

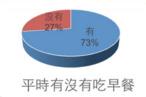
#### 背景和目的

香港中學生吃得不規律,沒有時間吃早餐。而我們的主 題是討論港人早餐選擇和不吃早餐導致的不良影響。

#### 研究方法

我們將會在學校派發200份問卷

#### 研究結果





不吃早餐的原因

42%

趕時間

其他

不爱吃早餐





#### 研究及討論

男性不吃早餐的原因多為趕時間(45%);女性不吃早餐 的原因主要是不愛吃早餐(42%)。

我們發現不吃早餐的人比吃早餐的人較容易出現四肢乏 力(18%)無法專注(15%)頭量眼花(25%)只有(27%)的人 沒有以上情況

#### 萬有壓力

#### 保良局唐乃勤初中書院 郭振聰、梁壹智、盧子樂、朱俊松

現時,不少青少年都在背負着很大的壓力,例如:家 長、老師對自己的期望十分高,導致我們產生壓力。部 份青少年與家長甚少溝通,在學習上遇到困難都要自己 承受,近年來常聽到許多青少年自殺的事件,因此青少 年的壓力問題是必須重視。

#### 研究目的

基於現所以我們想借這個專題研習的機會,來探討年青 人的壓今香港的青少年大多數都有各種不同壓力,讓年 青人有效地解決壓力。例如學校可以編制德育教育課 程,培養面對壓力的能力等等。

#### 探究方法

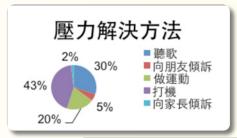
問卷 對象:唐中中三學生

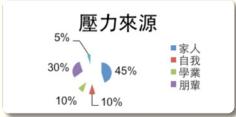
原因:統計有壓力的人數,並了解他們壓力的來源

和舒緩壓力的方法

訪問 對象:唐中中三學生

原因:了解他們壓力的來源和舒緩壓力的方法





#### 討論 & 研究結論

根據問卷結果,顯示同學們的壓力主要來自學校學業及 家人,而他們的舒緩方法常常是玩電腦發洩,這方法顯 然不能有效地舒緩壓力。而我們經過資料收集,後發現 一針見血的方法就是和家長和學校多溝通,從而降低低 他們對們的學業及成績的要求,相信壓力將回遠離你!

- 香港青年協會 青年研究中心 http://yrc.hkfyg.org.hk/news. aspx?id=ca1a8209-71fc-4659-8cb5-3380d1a45457&corpname=yrc&i=25
- 突破青少年研究資料庫http://www.breakthrough.org.hk/ir/youthdatabank/ ee/ee\_02.htm#A2-148
- 東方日報 http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20150325/bkn-20150325113503085-0325\_00822\_001.html

# 入園初賽計劃(高級組) Ther Abstracts (Senior Team)

#### 『智』叻運用,不再迷『網』

玫瑰崗學校(中學部)

研究成員:李雅博、李漫盈、盧逸倩、傅瑞芳老師

#### 背景

本組明白青少年正處於成長的階段,因此,在此時期協助青少年建立正確使用互聯網及電子屏幕產品,對其成長尤為重要,也避免了惡習影響健康。故此,我們構思了一「『智』叻運用,不再迷『網』」心靈健康行動,幫助中學生剔除惡習,轉危為安。

#### 目的

既然時代不可逆轉,使用互聯網及電子屏幕產品是大勢所趨。因此,我們希望以一健康教育計劃設計,令大眾在使用互聯網及電子屏幕產品的同時,用得恰宜,而不會形成惡習,影響健康。本研究希望能實驗計劃,探討能否使學生達到「『智』叻運用,不再迷『網』」善用智能電子產品,不會沉迷網絡。

#### 研究方法

研究對象:由於幼兒及小學生使用互聯網及電子屏幕產品主要教育由家長主導,因此計劃難以實施及開展。因此,我們決定由本班中學生焦點小組作小型健康教育計劃行動試點,以了解計劃能否幫助中學生剔除惡習。

研究方法:本組先以焦點小組設計研究問卷,了解本校中學生在使用互聯網及電子屏幕產品的情況,及其影響。然後,作一行動計劃,在校內設計一連串之相關活動,幫助本校學生剔除惡習。最後,再以問卷調查及實際觀察,收集設計活動的結果,以作行動計劃的分析及反思。

#### 研究結果

4.1學生沉迷使用智能手機的情況:

本研究小組在班中找出有沉迷使用智能手機的學生為焦點小組作研究,本組設定若學生每天使用智能手機多於1/4的時間(6小時)即屬沉迷,而每天使用智能手機多於1/2的時間(12小時)即屬嚴重沉迷。我們訪問焦點小組共10人,當中7人每天使用智能手機多於1/4的時間,而3人每天使用智能手機多於1/2的時間。在焦點小組中的學生均有沉迷使用智能手機的情況,而約1/3人更屬於嚴重沉迷。

學生主要沉迷使用智能手機的用途為社交群組一 whatsapp (佔1/2)及打機(佔3/4),可見他們沉迷為社交 玩樂為主。在焦點小組中學生均認為使用智能電話影響 了其學業成績,而當中只有2人認為使用智能電話影響了與家人的關係。而過度使用智能電話會出現問題,而最多學生選擇的是頸痛,其次多的就是流眼水、肩膀痛及手腕痛。

4.2 「『智』叻運用,不再迷『網』」行動計劃第一步曲 ~ 閘門行動

根據閘門理論(gateway theory),强調不同精神作用藥物的起始使用有其特定順序,通常酒精或菸品是初次被嘗試的藥物,之後則依序為更高成癮性藥物。雖然使用手機的禍害並不等同於吸食精神作用藥物,但其成隱的心理現象卻與閘門理論所述的如出一轍,如學生在使用手機的機會層面上較輕易的話,他們使用手機成隱的機會便越高。

4.2「『智』叻運用,不再迷『網』」行動計劃第二步曲 ~ 建立健康生活圈

本組發現焦點小組沉迷使用手機為社交玩樂為主。可見其生活圈子,影響了他們使用手機的習慣,因此,本組認為青少年在這階段受朋輩的影響很深,若學生能建立健康的生活圈子,便能減少沉迷使用手機。本焦點10人組共6男4女,他們也有沉迷使用手機的習慣,故本組邀請了通識科老師的協助,安排焦點組在11-12月參與不同的通識活動,令他們寓學習於娛樂,令生活更正面,從而減少依賴手機建立人際關係。

建立健康生活圈行動計畫展開後,對於主力使用手機作 社交群組一 whatsapp的同學有明顯的改善,但對於使用 手機娛樂用途一打機的卻沒有作用,主要是因為健康生 活圈行動計畫可影響學生建立一健康的群組一認識一些 不沉迷使用手機的社群,從而減少手機的使用。而打機 為一興趣,一旦培養,不易作出改變,因此,此計畫對 這類學生作用不大。

#### 鄉結

總括而言,本組計畫尚見作用,「『智』叻運用,不再 迷『網』」行動計畫及早介入,效果更佳。

#### 參考資料

- 學生健康服務 使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響 http://www. studenthealth.gov.hk/tc\_chi/internet/press/press.html
- 手機時間 與肥胖成正比 高天佑 信報網站 http://www1.hkej.com/ dailynews/article/id/736352/玩手機時間+與肥胖成正比
- All gates lead to smoking: The 'gateway theory', e-cigarettes and the remaking of nicotine http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/ S0277953614005334

### 探討本校學生對食物營養 標籤的認識和看法

#### 荔景天主教中學

周曉桐、趙穎儀、張錦佩、蕭玉敏、區芷瑜、黃樂兒

#### 研究背景

市場上有不少的包裝食品上的營養標籤有一些聲稱健康 的字眼誤導青少年,而根據香港婦聯的一項調查發現, 近半數人都對食物營養標籤視若無睹,又或者因「看不 懂」、「太麻煩」、「覺得不重要」、「蚊型字體難閱 讀」而未能解讀市面上的包裝食物營養標籤。加上從食 物安全中心資料顯示,青少年通常選購的食物都是憑個 人喜好、價錢,極少會以個人健康為選擇的首要條件。 大部份青少年因未能解讀營養標籤,或因貪圖便利,而 以口福為前提,養成忽略食物營養的惡習,更會出現生 活模式病,例如:肥胖症。這令我們反思到本校的學生 對食物營養標籤的認知又是否足夠?又或者只是停留在 認知的層面,而缺乏關注以及具體的行動?目前的教育 是否能教導本學生足夠的知識,以致他們會實踐出來? 因此,我們是次研究將分析本校學生對食物營養標籤的 認知,探討這種認知是否會影響本校學生的生活模式, 從而提出切實的建議,增加其認識,並有意識地去改變 生活模式。

#### 焦點問題

- 1. 本校學生對食物營養標籤有何認識?
- 2. 本校學生為何會有這樣的認識?
- 3. 食物營養標籤對本校學生選購食物的影響?
- 學生、政府、關注健康組織,為提升成效,應如何 推廣食物營養標籤?

#### 問卷分析

我們就現況、成因、影響及建議設立了問卷調查。

#### 現況

在調查結果中,有97%的受訪者都知道什麼是食物營養標籤,而有85%的受訪者是知道食物營養標籤的功用和目的。可見大部份的同學對食物營養標籤的認知度是高的。本校學生對食物營養標籤的認識固然是高,可是調查中指出只有8.1%的學生會在購買前閱讀,佔大多數的學生也是很少會閱讀。另外,我們亦訪問同學有關於標籤上的營養表,但學生卻極少會閱讀。以上的分析中皆可見對於本校學生來說,瞭解及知識均足夠,但未能有效地運用食物營養標籤以及培養閱讀的習慣。

#### 成因

在調查結果中,我們了解到有近三成人表示食物標籤無助他們選購食品,而同時亦有三成人認為政府的宣傳度不足,以及推行程度低,未能令他們更留意食物營養標籤,另外,約有三成人認為學校教育很少程度可以提升認知及重要性。可見,政府及關注健康組織的推行及宣傳、學校推行的教育程度成效皆不高。

#### 髻 堻

根據調查,大概有31.2%的學生認為標籤很少會影響他們購買的意欲。加上,標籤的推行很少程度令他們留意標籤。可見,食物營養標籤對他們的影響力甚低,但更嚴重的是,調查指出不少年青人都會以口味、飽腹感、朋輩影響等作出指標,從而購買食物,但有不少年青人卻會因此而影響正餐的進食,影響成長和健康,導致體重超標,以及增加患上慢性疾病的風險。

#### 建議

根據成因部分,受訪者認為政府、學校的宣傳不足,並且成效不彰。我們建議政府推行一些大型的推廣運動,

主力在於宣傳和實踐,如在各大型商場設置攤位遊戲,讓參加者學習食物標籤的用途。學校則可於生活教育科、初中的綜合科學科、高中的通識科探討食物標籤的內容、作用和成效。

#### 實地考察

我們是次的研究目的是為了觀察同學在購買包裝食物或 飲品時的態度、行為及價值觀,以回應焦點問題及作出 分析。

在價值觀方面,我們觀察到不少同學都不會在購買前或後閱讀營養標籤。另外,我們亦觀察到不少同學購買的都是汽水等罐裝或包裝飲品,零食就以糖果/甜品最多,他們大多是因為"方便攜帶"、"多人買"、"試新口味"等原因而購買。

在行為方面,我們觀察有看食物營養標籤中的學生,其中以女性以及中四至中六的同學較多會在購買前或後閱讀,而相反男生當中他們都甚少閱讀標籤,低年級的學生會較偏向購買預先包裝好的食品,如:薯片、罐裝飲品等。

從以上實地考察可見,在本校學生的價值觀及行為的方面皆可見學生選購食品時並非以健康為首要條件,反而是其他因素作選購食品的指標。而在行為方面,我們可見學校教育是足夠的,中四至中六的學生相比起低年級的學生有較多閱讀營養標籤的習慣,女性亦比男性多,當中可能有教育因素,但普偏女性亦有可能因為"怕肥"等理由而閱讀營養標籤。可見雖學校教育有令學生閱讀,但影響範圍太少,仍有不足。

#### 研究總結

生活模式病一般是指學生養成忽略食物營養標籤的惡習。從問卷調查以及實地考察我們可以得知:

#### 參考資料

#### 網頁:

- 維基百科 http://zh.wikipedia.org/zh-hk
- 百度百科 http://baike.baidu.com/view/1075620.htm
- 食物安全中心 http://www.cfs.gov.hk/tc\_chi/programme/programme\_nifl/ files/NL\_survey\_result\_executive\_summary\_c.pdf
- 東方日報 http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20100821/00176\_097.html
- 中國評論資訊社 http://hk.crntt.com/doc/1013/8/6/1/101386158.html
- 食物環境衞生署統計調查 www.cfs.gov.hk/tc\_chi/.../NL\_survey\_result\_ executive\_summary\_c.pdf
- 明報通識網 http://www.life.mingpao.com/cfm/reports3. cfm?File=20110705/rptaa05a/gmb1.txt

#### 書籍:

 佚名(2006年5月1日)。生命紅綠燈現代生活方式病與革命。中國文聯出版 社。

# 探究拖延症在本校學生的成因、影響及提出解決辦法

#### 荔景天主教中學

白曉林,李卓南,賴姿穎,伍家嘉,董佩珊老師

#### 研究背景

拖延行為令人時常非常困擾。心理學界稱這個行為作延 宕或拖延症。學生拖延的行為一直有增無減。

#### 研究目的

主要分析本校學生拖延的現況以及研究出現這現況的成因及影響,從而提出合適的建議,令學生能按規劃中的時間做事,避免把工作無休止的拖延,亦預防拖延症的行為並與之伴來的負面情緒。

#### 焦點問題

現況:本校學生有否患上拖延症?(焦慮?逃避問題?優 柔寡斷?)

原因:有什麼因素導致本校學生患上拖延症?(家長?朋 輩?社會風氣?)

影響:學生患上拖延症會構成什麼影響?(學業/做事心能/経典者丟心問係)

態/師生或兩代關係)
建議:家長、學校、學生可如何處理及預防以上問題?

(成效?可行性?針對性?)

#### 研究方法

種類	方法	詳細專案
1.一手資料	A·問卷調查	向本校分别是中一、中三、中四、中五級 學生,派發共100份問卷。
		→得悉同學對拖延症的認知度 →了解拖 延症的現況
	B·人物專訪	與老師和社工進行訪談
		→獲知拖延症是否普遍 →對拖延症有甚 麼看法(成因,影響,建議)
	C・實驗	參照專家改善拖延症的方法,在新年假期 中進行實驗
		→確認改善方法是否可行
2.二手資料	D・文獻報告	查閱醫學文獻、政府刊物、網頁
		→收集拖延症的背景資料 →知曉專家對 拖延症的看法(成因,影響,建議)

#### 研究結果及討論

#### 現況(見圖表)

在問卷調查中,發現接近所有同學都不認為拖延已經成為他們生活的一部分,但事實上有大約一半以上的同學都出現拖延徵狀。證明他們都不發現自己有拖延症的病徵。

在訪談中,我們發現在拖欠功課方面,普遍教師均認為本校學生拖欠功課的嚴重程度為中上,學生平均需時兩日或以上才能呈交先前未能如期繳交的功課。在學習態度方面,患上拖延症的學生學習態度散漫,學業成績較不理想,更表示學生拖延程度程惡化趨勢。

在問卷調查中,有過半數同學都因有太多作業和考試的期限,令他們感到難以管理時間而出現拖延症。再者,亦有近半數同學覺得做什麼事都難以堅持下去,令他們將事情拖延。

在訪談中,老師認為造成拖延的成因主要來自個人、家庭教育、學校政策及物質誘惑。而社工表示由於青少年心智發尚未成熟,希望得到別人的認同,易受朋輩因素所影響;倘若一位朋友拖欠功課,學生有機會為得到其認同感而一同拖欠功課。

成因和影響(見圖表)	針對的建議(見圖表)
龐大的學業壓力導致焦慮 和恐慌(問卷)	1.減少功課量,和老師在課餘時間多交流 並自我鼓勵,學會放鬆心情(問卷-個 人)
影響學生學業,跟不上課程進度令成績變差,提不 起興趣學習;而學習態度 變差,便會造成成績 步,形成惡性循環。(訪 談-老師)	<ol> <li>訂下容易完成的短期目標,鼓勵自己持續進步,達到目標。(訪談-個人)</li> <li>當發現身邊有出現拖延病徵的朋友時,能給予其鼓勵,以助朋友完成任務。(訪談-朋輩)</li> </ol>
拖延症影響學生的學習態度,影響學業。成績較差的學生向上流動機會的減少,間接影響整體社會結構。(訪談-老師)	<ol> <li>學校提供更多生涯規劃課,指示不同方面出路予學生,讓學生找到目標後,借此激發其上進心。(訪談-學校)</li> <li>政府提供更多的就業資訊及大學學位,以助學生找到未來的目標;也可請專業人士研究拖延症後,改善教育政策。(訪談-政府)</li> </ol>
因不能準時完成工作,其 他學生對他會抱有負面看 法,導致不願意與他交 往,對該學生造成社交問 題。(訪談-老師)	<ol> <li>家長從小訓練子女的獨立處事能力,即 使在限時條件內,亦能達成目標。(訪 談-父母)</li> <li>學校加強德育培訓,使學生明白守時的 重要性,依時完成任務(訪談-學校)</li> </ol>

#### 結論

是次專題研究的目的是透過問卷調查,人物專訪,實險 以及文獻報告探究拖延症在本校學生的情況,成因,影 響及提出解決辦法。在我們用了多種方法去研究後,得 出本校大部分受訪者都有患上拖延症的跡象,而其成因 主要是心理因素以及朋輩影響因素。另外,我們亦發現 他們在學業,心理及社交方面都受拖延症影響。經過參 考文獻及實驗結果,我們建議從校方以及個人這兩方面 入手。

古語有云:「明日復明日,明日何其多!我生待明日, 萬事成蹉跎。」今天事今天做,但為何現時的學生都背 道而馳,總把要做的事推遲完成,把現有的時間浪費在 不應該的地方呢?我們希望透過是次專題的建議,能有 效全面地打擊拖延症,並從根本剔除此惡習,轉危為 安。

#### 參考資料

#### 網頁:

- 疾病百科 (http://jbk.39.net/keshi/bjk/cause/e253e.html)
- 你好台灣網(ttp://www.hellotw.com/dlxw/zhqt/201204/ t20120409\_736344\_3.htm)
- 新民網(http://health.xinmin.cn/jkzx/2014/11/05/25857419.html)

#### 電視節目:

- 近9成職場人患有拖延症(2011年10月1日)。優酷。(http://v.youku.com/v\_show/id\_XMzEyMTQ1NjY0.html?f=22933440)
- 人物:本校老師(訪問)、本校社工(訪問)、本校學生(訪問及實驗)

#### 以本校學生為例,探討青少 年依賴智能手機的現象。

#### 荔景天主教中學

招志強 葉子晴 王上賜 謝學燊 (董佩珊老師)

#### 研究背景

在社會方面,現今科技發展蓬勃,手機的功能亦越來越多,從而令更多的青少年使用手機,日子愈長便開始依賴他們的手提電話。而是次研究將會探討青少年過度使用手機的原因和使用手機的時間。

#### 研究目的

是次研究的目的主要是本校中一至中五的學生對手機依賴看法,從這些看法中探討青少年過度使用手機的原因和頻率,從而指出依賴手提電話會如何影響青少年的社交圈子,性格和情緒,並且建議青少年該用哪些方式去

調整自己的生活去避免患上手機依賴症

#### 研究方法

找出本校中一至中五的學生(問卷調查),家長和本校教師對手機依賴症的看法(訪問),就一些青少年對手機依賴的個案作出分析及研究(個案研究),會利用二手資料來彌補一手資料的不足,令此研究更為準確。

#### 焦點問題

現況:本校中一至中五的學生對手機依賴的情況是怎樣 的?

原因:有甚麼因素導致青少年過度依賴手機?(朋輩,社 會風氣,多媒體)

影響:青少年過度依賴手機會衍生甚麼問題?(生理心理健康,人際關係,學業)

建議:不同持分者如何針對青少年過度依賴手機的問題作出應對?(個人,家庭,學校,政府)

#### 研究結果及討論

現況: ·本校學生大多都患上手機依賴症,並且情況中等至嚴重,有惡化傾向;在街道上和乘搭交通工具時均看見本校的學生低頭玩手提電話。

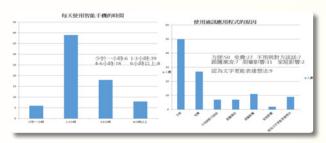
- ·有過半數的受訪者每天使用1-3小時智能手機。
- ·現今青少年使用手提電話的主要用途是通訊, 查看資訊和消磨時間。(見圖表)

原因:1.現今智能手機的功能多元化;2.溝通模式的轉變;3.朋輩影響個人喜好習慣。(見圖表)

影響:主要為家庭,師生和朋輩的關係帶來不同程度的 負面影響;由於學生網上溝通增加,從而導致現 實社交的技巧能力下降。(見圖表)

#### 建議:

根據從問卷、訪問、二手資料的結果,在個人方面,若需要避免學生患上手機依賴症,青少年需要充實自己,生活從而避免把心思放在智能手機上。在家庭方面,完長可不付子女的超額電話費從而幫助避免患上手機的程式,校方面,校方可在校內安裝干擾的程式,政府等致學生在校內不得使用手提電話。在政府方面,政府可在電視黃金時間賣有關手機依賴症影響的廣告。上手機依賴症。(見圖表)



10.你多大程度認為以下的影響患上手機依賴症帶來的影響?+

P	很大程度同意₽	同意↩	不同意₽	很大程度不同意
A經常忘記中文字的寫法₽	8₽	11₽	33₽	942
B.頭背酸痛₽	13₽	23₽	21₽	5+2
C溝通能力變差₽	5₽	20₽	26₽	7₽
D.社交圈子小₽	5₽	11₽	31₽	11€
E人際關係差₽	5₽	4€	36₽	14€

#### 作為一個青少年,你覺得下列的措施能否幫助青少年避免患上手機依賴症?

ė,	040	1€	20	34	40	50	平均分+
A.青少年充實自己的生活從而避免把心思集中在 手機上₽	30	1€	10↔	28₽	16₽	134	3.30₽
B.家長不付子女的超額電話費。	842	10₽	18₽	11€	120	6+2	2.42€
C.家長與子女約法-非緊急不打,非認識不接。	11€	10€	15₽	15₽	60	40	2.11€
D.政府在電視黃金時間賣有關手機依賴症影響的 廣告₽	12+3	90	11+	18+3	3+2	50	2.10₽
L青少年服務機構舉辦有關講座₽	13₽	12₽	643	19₽	6+3	3₽	2.03₽

#### 結論

總括而言,本校學生大多都患上手機依賴症,並且情況中等至嚴重,但有惡化傾向。朋輩因素,潮流因素和社交圈子因素是青少年患上手機依賴症的原因。部份青少年患上手機依賴症會令到經常忘記中文字的寫法及溝通能力變差,甚至導致社交圈子小。近一成半的人士同意患上手機依賴症會令人際關係差。由此可見,青少年若患上手機依賴症會導致溝通能力差和社交圈內少。

最後,針對青少年的手機依賴症問題,個人層面最為有效,青少年最需要改變自己的心態才能剔除惡習。若需要避免學生患上手機依賴症,青少年需要充實自己的生活從而避免把心思放在智能手機上。

#### 參考資料

#### 網頁:

- 個人新聞台(2006)。手機依賴症。http://mypaper.pchome.com.tw/ gtogtosos/post/1269631412
- 台灣wiki(2013)。http://www.twwiki.com/ wiki/%E4%BE%9D%E8%B3%B4
- 醫學百科(2012)。手機依賴症。http://cht.a-hospital.com/
- 九龍城區青年聯網(2012)。http://kcdy.org.hk/forum. php?mod=viewthread&tid=293

#### 報章:

- 大公報(2014年10月31日)。「手機依賴症」之危害。
- 大紀元(2014年5月4日)調查:青少年手機普及依賴程度愈來愈大。
- 訪問:曾治平老師、

#### 探討本校學生對肥胖的看法及 肥胖對學生的身心健康影響

#### 荔景天主教中學

蕭澤盈 黃詠琳 歐嘉琪 趙穎妍 吳智豪 石梓川 董佩珊老師

#### 研究背景

本港青少年有肥胖年輕化現象,同時,他們對「肥胖」 及身心健康的認識不足,可能會忽視健康,而胡亂減 肥。

#### 研究目的

透過分析本校學生對肥胖問題的看法,探討這些看法會 否影響青少年的身心發展,而學生是否具備足夠的肥胖 知識和相關概念,從而提出改善建議。

#### 背景資料

香港青少年肥胖日益嚴重,中大預計,到2013年,每4名6-18歲的人當中,就有1人屬於肥胖。

香港中學生每星期有至少3次進食早餐、進食最少一份水果或最少半份蔬菜的習慣。然而,香港中學生亦有不少不良飲食習慣,每星期至少3次食糖果或薯片、飲汽水和光顧快餐店。吃宵夜的情況不算嚴重,導致肥胖日益嚴重。

#### 探究方法

我們會參考文獻回顧,並以問卷調查的方式去搜集第一手資料,了解同學對肥胖的看法。此外我們會以訪問形式深入探究不同持分者(如:社工,老師)對本校學生的肥胖問題提出改善建議。

#### 研究結果及討論

現況、成因及影響

本校體育老師:肥胖問題不太嚴重,但體能較差,對比全港學生,本校的學生連平均分也達不到,因學生只依 靠體育課來做運動是不足夠的。肥胖會使同學感到行動 有不便,例如上落樓梯會感到困難,行路容易感到疲累 等。同學如果過肥的話會引發糖尿病、心臟病、膽固醇 過高等病患。

持分者:駐校社工:在健康調查中,發現本校有肥胖問題少於10%,本校的肥胖問題主要是來自飲食習慣,家族遺傳和少做運動引致。同學由於在發育時期,容易感到肚餓,因此在午飯期間食大量食物令過多的脂肪積聚在體內引致肥胖。另外,同學也喜歡吃零食,令到吸取過多卡路里及脂肪,而引致肥胖。

肥胖問題會令身形肥胖,多種疾病的出現,在生理上的有腸胃問題(例如:胃痛,消化不良,便秘),行路時很大汗令自我形象受損,被其他同學取笑,令人際關係變差,導致自信心和自尊心受損。

#### 改善建議

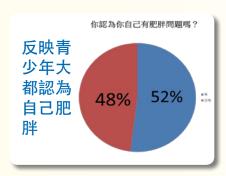
#### 駐校社工:

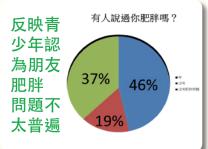
在個人方面,同學可以定時做身體檢查,知道身體發出 的警告或警號,令同學提升減肥動力。

在學校方面,學校提供了不少康樂設施(e.g.球類)讓同學使用,同學可因自己的興趣或喜好去使用,增加運動機會。學校提供健康課程讓同學報讀,令同學對BMI和食物管理有更多的認識,提高同學的警覺和肥胖的指標。另外,小食部可售賣更多健康或食物纖維較多的食物種類。令同學在選擇零食時,有更多的健康食品讓他們挑選。

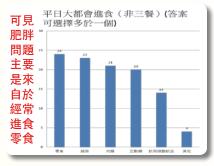
本校體育老師:建議同學每天最少運動半小時,或每星期最少運動兩至三次,可以改善肥胖問題,有一個健康的運動模式。建議同學可以選擇不太劇烈的運動,最好就是游泳,因為游泳是一種全身運動,比較全面,有助改善肥胖問題。

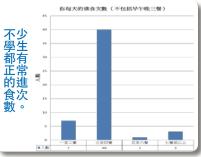
#### 問卷調查結果











#### 結論

通過是次研究,我們發現本校大部分的學生雖然沒有肥胖問題,但體能未如理想,認為學生應該多做運動,但並非做劇烈運動,改善體格。而且學生不應吃太多的零食,因為零食有很多脂肪,容易肥胖。要做適量的運動,有均衡的飲食,就會有一個良好、健康的身體。我們期望以上的建議能夠令同學有一個參考,改善肥胖的問題。

#### 參考資料

- 國家網絡醫院 (2009年) http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay. html?pid=20826&category=%C2%E5%C3%C4%AFe%AFf&type=
- 青少年教育與健康研究計劃(2009年)http://sph.hku.hk/yeah/obesity.php
- 減肥瘦身百科(2013年)http://jfss.baike.com/article-1272275.html
- 香港新聞網(2010年) http://www.hkcna.hk/content/2010/1002/70690. shtml
- 衞生署學生健康服務 肥胖與健康(2012年)www.studenthealth.gov.hk/tc\_ chi/health/health\_dn/health\_dn\_oah.html
- 癡肥傷身: 港學童超磅 健康響警號 香港文匯報(2012年)http://paper. wenweipo.com/2012/12/13/ED1212130031.htm
- 大紀元(2008) 港童肥胖情況趨嚴重http://www.epochtimes.com/ b5/8/11/14/n2329115.htm
- 和平圖書有限公司編輯部(2011)。通識手冊 -公共衛生。和平圖書有限公司
- 本校老師、駐校社工

#### 連「眠」不絕

#### 聖羅撒書院

#### 研究背景

香港是一個國際的大都市,但同時也是一個繁忙的大城市,因此睡眠不足的問題由成人蔓延至學生。而東區尤德夫人那打素醫院於去年的非考試期間,訪問了660名中學生。結果顯示,只有2%人在上課日睡足那打素醫院建議的9小時,而睡少於7小時更達34%。

根據以上數據顯示,香港大部份中學生在上課的日子皆未能有足夠的睡眠,即便是在非考試的日子中也有同樣的情況出現,由此可見問題的嚴重性。但是其背後的原因又是什麼呢?此問題絕對不容忽視。

#### 選材目的

1. 我們也是一名高中生,睡眠不足的情況也未為罕見。因此為了對我們自己的陋習有更為深入的研

究,我們選此題材作為我們的題目,以更了解個人 問題。

- 我們身邊的同學上課的時候皆精神不足,這個情況 影響了他們的學習表現。有見及此,我們希望瞭解 這個問題,所以欲透過這個機會深入認識如今的青 少年睡眠時間不足與其學習的密切關係。
- 報章和雜誌經常報導香港青少年睡眠不足問題,可見青少年睡覺不足的問題已經引起了社會的關注。 作為香港的一份子,我們希望透過這份報告深入瞭解香港現今面對的問題。

#### 研究方法

- 1. 問卷調查 -- 向不同年級的學生派發問卷
- 2. 數據分析 -- 把收集回來的數據重新整合,然後找出問題所在,再總結出有效的解決方法。
- 3. 文獻參考 -- 我們會從不同的管道搜集有關的資料, 例如:書籍,報章和專業報告

#### 研究結果

影響學生睡眠的原因		
查看手機	31%	
面對考試	35%	
打網遊	5%	
做功課	26%	
看電視劇	3%	
一個星期有多少天難以入睡?		
1-2天	24%	
3-5天	57%	
6-7天	19%	
會否經常在半夜醒來?		
會	45%	
不會	55%	

兩個部份:學生的睡覺時間 和 影響學生睡眠的原因				
學生睡眠時間(考試前)		學生睡眠時間(考試後)		
1小時	2%	1小時	1%	
2小時	1%	2小時	1%	
3小時	13%	3小時	5%	
4小時	27%	4小時	2%	
5小時	30%	5小時	13%	
6小時	11%	6小時	16%	
7小時	10%	7小時	41%	
8小時	2%	8小時	10%	
9小時	4%	9小時	11%	

#### 討論(反思)

在做此研究的過程中,我們發現可以改善的地方。

- 1. 我們可以做更多資料搜集,令簡介內容更充實。
- 2. 我們可以有更好的分工和時間管理,以至有更充足的時間令我們可以為簡介進行覆檢的程序,使簡介更趨近完美。

#### 總結

在現今社會中,有大部份的學生都有睡眠不足的問題。從以上數據中可見,在考試前夕,學生的睡眠時間會變少,原因有二點。第一,有的學生知道父母對自己有很高期望,所以他們選擇犧牲睡眠的時間去温習,從而考取好成績,為的是不令他們擔心和失望。第二,有的學生面對寵大的考試壓力,令他們難以入睡,造成失眠。例如每天睡7個小時的學生在考試前只有10%,但考試後則增至41%。由此可見,學校的考試和家長的壓力會直

接影響到學生的睡眠時間的原因之一。

此外,在調查中發現,大部份學生夜不成眠的原因除了考試的壓力外,就是查看手機和打網絡,分別為36%的學生,可見這也是他們成因。隨着科技的進步,手機和打網遊絡就成為他們首號的誘惑,而有些學生無法抵抗它們又沒有時間的觀念,所以浪費了大部份的睡眠時間,造成睡眠不足。

因為以上的因素,令學生睡眠不足,並造成心理和身體 的傷害。

#### 參考資料

#### 網上報章

- 文匯報-98%中學生睡眠不足 http://paper.wenweipo.com/2006/11/05/ HK0611050050.htm
- 明報- 兩成中學生睡眠不足損學業 http://www.mingpaohealth.com/cfm/ Archive1.cfm?File=20080218/news/gnd1.txt

 香港中文大學醫學院研究-「健康睡眠、健康校園生活」計劃 http:// news.takungpao.com.hk/paper/q/2014/0315/2354140.html

#### 車業網站

 維基百科- 睡眠不足 http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%9D%A1%E7%9 C%A0%E4%B8%8D%E8%B6%B3

#### 剪報匯合

• 醫源世界- 研究結果提醒家長:睡眠不足會影響兒童學習 http://big5.39kf.com/my/tag\_11\_-29261a19981a30496a30561/

#### 誓不「低頭」

#### 新生命教育協會平安福音中學 黃漢新、練德成、黃柳冰、陳詠姿

#### 研究背景

近年來智能手機崛起,出現不少「低頭族」;這個不良 習慣會嚴重影響他們的生理、心理及人際關係。根據青 年協會於2013年對青年使用手機情況作出的調查,得知 超過半成青年24小時長開手機,每日平均花3.5小時在使 用手機上,可見青年人使用智能手機極為普遍。不少醫 生指出過度使用手機會出現生、心理上的各種毛病,例 如:黃斑點病變、大拇指腱發炎等等後果不容忽視。我 們作為時下青年人,對於這個切身而禍害深遠的問題, 引起了我們研究此題目的興趣,我們亦感到有責任正視 這問題對健康的影響。接著,是次的研究將以本校學生 為例,探討學生使用智能手機的習慣及分析他們過度使 用智能手機的原因,並且對此提出具體改善建議,讓 他們能夠培養正確使用智能手機的習慣,成為一個誓不 「低頭」的青年人,從而建立一個健康的成長路程。研 究目的:透過以本校同學作為研究對象,收集資料及分 析數據,探討智能手機與青年人的相互關係,針對負面 影響,從而提供解決及預防方法,希望能提高社會各界 的關注,在追求科技進步的同時,不要忽略科技所帶來 的弊病。

#### 焦點問題

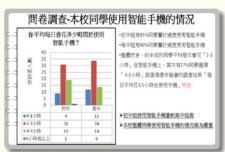
- 1) 現時青少年使用智能手機的現況如何?
- 過度使用智能手機對心理、生理及人際關係有何影響?
- 3) 如何預防及解決這些負面影響?

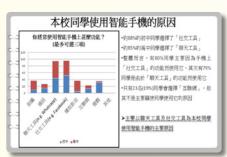
#### 研究方法

人物專訪(瀝源普通科門診周景浩醫生) 是次專訪是瞭解智能手機對現今青少年健康,所以我們邀請了對身體健康有專業瞭解的醫生。

首先,我們向醫生瞭解過去青少年因過度使用智能電話 的情況;他表示過去四個月並沒有太多青少年因過度使

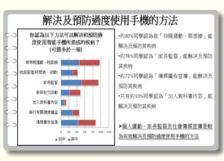
資料種類	方法	詳細項目
1.一手資料	問卷調查	向本校 120 名學生進行,每級各 20 份(共 6 級)。由 每班學號達 4 倍數的學生完成問卷;是次一共派發 120 份問卷 →獲知同學使用智能手機的情況、原因、影響及解 決方法
2.二手資料	新聞報道 視訊影片 網上文獻	→獲知香港青少年過度使用智能手機的背景及對身 體的影響 →獲知各界〈學校,家長,醫務人員,政府〉對青 少年過度使用智能手機有什麼解決及預防方法





		使用手	機對同	學的影響
-				生理方面:
->		初中 (同意人數)	高中 (同意人數)	<ul><li>同學能分辨常見的疾病,但未能分辨</li></ul>
	眼睛刺痛	48	42	一些不熟悉的疾病,如黃庭點劃變
_	干眼症	59	58	·超過一半同學談以為小兒麻痺症為你
	黃斑點何雙	1	4	用手機所導致的疾病
_	手指疼痛	17	21	<ul> <li>・只有11名同學(約9%)知道心臓病暴其</li> </ul>
_	大拇指腱發支	31	48	
_	精神疲倦	21	13	一導致的疾例
	睡眠品質差	23	11	
_	手機幻聴症	28	50	
_	頭部疼痛	55	60	▶回學只對常見的生雙疾病認識足夠
	小兒麻痺症	33	29	- Constitution of the Cons
	心臓術	5	6	





用智能手機出現身 體毛病而求診,但 他認為情況不是不 嚴重,而只是「冰 山一角」,因為過 度使用手機通常出 現的都是小毛病, 而青少年通常亦不 會因一些小毛病而 求診就醫。由此可 見,雖然青少年很 少因過度使用智能 電話而求診,但其 實智能手機對青少 年健康的影響仍然 存在。

其次,我們就著焦 點問題向醫生瞭解 過度使用智能手機 對青少年健康的影 響。生理上,在手 部方面,他表示長 時間握著手提雷 話,重複同一動作 不變,容易引致腕 部關節發炎,最常 見為關腱勞損,亦 會出現酸痛、麻木 等症狀。在眼部方 面,他亦說明要長 期專注於細小的螢 幕上,眨眼次數會 減少,眼睛容易變 得乾澀,加上長時 只用同一種眼鏡肌 肉,今眼睛容易疲 倦; 另外, 長時間 看著發光的螢幕, 容易引發黃斑點病 變、白內障及近視 等眼疾。在頸部及 脊椎方面,由於長 期保持低頭姿勢, 容易壓到神經線, 及造成其關節勞 損;而對於成長發 育期的青少年,對 脊椎的影響尤其嚴 重,長期彎曲身 邊,容易造成「駝 背」。心理上,他 表示最主要的問題 是成癮,做甚麼事 情也要按著手機,

使專注力下降及變得焦慮;同時亦沉迷於手機遊戲帶來 的刺激,對其他事物提不起興趣,例如學業,使成績倒 退。

#### 改善方法及建議

要改善青少年過度使用智能手機的負面影響,各方面都 要採取行動。

#### 計會方面

1)教育正確使用智能電話的習慣

透過傳媒宣傳、加入小學教科書內容等措施,使市 民由小認識使用智能手機的正確姿勢及合適時限, 避免過度使用,由小培養良好習慣。例如,每使 用二十分鐘智能手機,便看二十秒二十公尺遠的景 觀,以使身心放鬆。

#### 學校方面

1) 學校措施

問卷反映部分青少年因長期使用智能手機與人聯絡,令溝通技巧生疏。學校作為大部份青少年長時間逗留的地方,學校師長可留意學生的交友情況,適當協助他們,例如鼓勵或提供一些義工機會給予他們,令他們學習與人相處的技巧,多與現實世界接觸。

#### 家庭方面

1) 家長監督

家長作為青少年的監護人,亦是青少年面對時間最 長的其中一員,由家庭觀察青少年在使用智能手機 有何問題是最直接的方法,例如確保子女在光線充 裕的地方使用手機。

#### 個人方面

1) 青少年自我管理

青少年應自理,主動瞭解智能手機的負面影響及禍害,有意識管制自己使用智能電話的時間及姿勢。

總結:青少年首當其衝是上網最頻密的一個群體,他們最常使用社交網站及聊天功能。這份報告正正反映青少年對有關智能手機的認知不足,缺乏相關疾病知識及存在誤解,但一方面智能手機影響他們身心以及人際關係,我們要解決此問題要有賴各界聯手合作,希望各位看過這份報告後,令智能手機成為協助青少年健康發展的工具,而不是荼毒他們的產品。

#### 參考資料

- 香港防癆心臟及胸病協會
- 衛生署防護中心
- 香港青年協會
- 世界衛生組織
- 教育局
- 食環署
- 明報健康網
- 香港醫學組織聯會

# To Investigate the Problem of Insufficient Sleep of Teenagers in Hong Kong

Shung Tak Catholic English College S5 Students Jolie Chan, Cathy Hung, Louis Ho, Karen Leung, Katy Chan and Catrina Chan

#### 1) Background

We spend one third of our life sleeping so it is very important to sleep well. However, in reality, the students have to spend a lot of time on study and work. Also, most of the teenagers are obsessed with the technological devices. According to most of the research, the students recently spend less than eight hours on sleeping. Therefore, we decided to carry out this investigation to find out more about this issue through this project.

#### 2) Objectives

In this project, we hope to see:

- A. the reasons of insufficient sleep
- B. consequences of insufficient sleep (to health and other aspects)
- C. to give suggestions to raise the public awareness on this issue

#### 3) Methodology

Two research methods are used in this project. First, a survey was conducted and 25 students of our school in form 5 accepted the online survey. A few interviews were carried out to investigate the topic in depth.

#### 4) Results

· Online Survey

A total of 17 girls and 8 boys submitted the survey. More than half of the people went to bed after 11 at night in the most recent week. 80% of people had less than eight hours of sleep.

#### i. the reasons of insufficient sleep

For the reasons of sleeping after 11p.m, more than 60% said it is because of too much homework and the use of social network sites/communication apps. For the reasons of sleeping less than 8 hours, more than 66% think it is due to too much homework and spending a lot of time for revision. More than one third of the people also admitted that they spend too much time on SNS.

ii. the consequences of insufficient sleep (to health and other aspects )

Less than half of the people believed they have fair quality of sleep.

All respondents agreed that insufficient sleep brings negative effects to health and daily lives. To health, over 70% found they feel tired easily. 68% thought their condition of their skin turns worse. Near half of the people believed they have lower immunity and suffered from illnesses easily(e.g catching cold, having a stomach upset). One third also thought dry eye syndrome is caused because of a lack of sleep.

Over 70% suffered from memory lapse, delay in reactions and concentration drop in lessons. Near half of the respondents agreed insufficient affected their interpersonal relationship and mood swings happened.

iii. attitude on improving the quality of sleep

Less than half of the students are keen on improving the quality of sleep. 60% thought personally, reducing the time on using computers and SNS is the most effective way to improve the situation. Over 60% thought the schools should cut down the current curriculum and reduce the amount of homework. Almost half of them believed the most effective ways to raise

the awareness of teenagers are education of schools and family members. Workshops and talks held by different organizations are needed too.

#### 5) Discussion

From the results of the survey and interviews, we can see most of the teenagers lack sleep because of the pressure of study and spending too much time on SNS. The consequences of insufficient sleep are adversely affecting the teenagers on health and their daily lives. Most of the students suffered more from sickness and mood disorders. These effects caused inconvenience in their daily lives and worsen their interpersonal relationships. The above results reflected that insufficient sleep brings a heap of problems to the teenagers.

The students believed the schools and their family members are the most important roles to raise the awareness and educate them about the importance of sleep like tell them if they are lack of sleep, their emotion may be affected. Schools, especially, should consider restructuring the curriculum at the moment and help the teenagers to improve their quality of sleep.

#### 6) Conclusion & References

Most of the teenagers in Hong Kong lack sleep. Insufficient sleep brings them negative effects on health and causing inconvenience in daily lives. We hope this situation can be improved with the efforts of the society, especially schools who act as a medium to teach students the impacts of using SNS too much to their health.

- 中大:延遲上課時間有助學生睡眠(14/03/2014):now.com新聞
- 醫院管理局(2012):睡眠問題,載於青山醫院精神健康教育《關懷援助·垂手可得》小冊子
- Link of online survey: https://docs.google.com/forms/d/1hrlx0XHle4CLt\_ 3G3Vnl1n0OTgTy2tN1x1-pgYecS\_4/viewform?edit\_requested=true

# 以元朗區為例,探討青少年吸煙的問題和評估現行政策的成效。

元朗公立中學

陳綺靖 文綽瑩,李廣聰,黃健熙

#### 背景

吸煙是從燃燒煙草產品吸入其煙及化學成份,香菸的主要成份包括尼古丁、焦油及一氧化碳。不少人認為本港青少年吸煙問題非常嚴重,且一直沒有改善。事實上,人們對此產生誤解,近10年間青少年吸煙率一直下降,但青少年吸煙問題亦不能忽視,例如近年新興的水煙及電子煙都吸引青少年。

近年電子煙在全球各地日益流行,營銷策略更針對青少年,推出多元化的味道,形狀及包裝以迎合青少年好奇心,追求新鮮及潮流的心理。近日香港吸煙與健康委員會建議全面禁止電子煙,指出電子煙含有毒物質,研究指出吸食電子煙對健康有長遠影響損害健康,調查發現15至29歲受訪者使用電子煙比率較30歲以上人士為高。

吸食水煙在本港日趨流行,不少使用者誤以為吸食水煙 較安全,但水煙所產生的煙霧含有大量有毒化合物。電 子煙和水煙都不見得比傳統捲煙安全。不少國家已全面 禁止電子煙,可見此乃國際趨勢。

#### 探究目的:

有見青少年吸煙有年輕化趨勢,我們希望了解有關青少年的禁煙政策和其成效;分析吸煙原因;深入探討元朗區青少年吸煙人口和購買煙草渠道,從而提出深入而有效的方法助減低青少年吸煙人口。

研究方法及流程:

問卷調查,了解元朗區青少年吸煙的結果

- 進行訪談,向專家請教青少年吸煙的狀況
- 實地考察,觀察元朗區青少年吸煙的情況(如向便利店、士多、報攤詢問青少年購買煙草的情況)
- 搜尋有關網站和閱讀相關圖書了解更多關於吸煙的 資訊,加以分析、研讀有用內容

#### 調查結果:

- 問卷調查:派出吸煙者問卷及非吸煙者問卷各100份,共收回70份及100份。大部分非吸煙者認為本港吸煙問題仍嚴重,他們認同朋輩因素為青少年吸煙的最大原因;增加煙草稅、擴大禁煙範圍、定額罰款等政府政策有助改善問題。大部分吸煙者道次吸煙原因是受朋輩或家人影響,青少年吸煙者現時仍有多種獲得煙草的途徑,且有轉為吸食水煙電子的傾向。大部分亦表示再增加煙草稅將會考慮戒煙。

#### - 訪談:

受訪者為香港大學公共衞生學院副教授何世賢博士 (Dr Daniel SY Ho)。我們最主要了解到原來社會普遍 大眾對青少年吸煙情況產生了誤解:大部分市民認 為現時青少年吸煙率仍居高不下。

2014年的報告指出青少年的吸煙人數只佔3.3%,但青少年吸煙問題亦不能忽視。另外,我們了解到水煙和電子煙並非如網上聲稱般有助戒煙。水煙有很多致癌物質無法經過水過濾,引起不少慢性疾病。電子煙指溶液經高溫將尼古丁等煙草成分氣化而吸食,而廠商也添加不少食物添加劑和增味劑吸引青少年。因電子煙是近年新興產品,要了解電子煙引起的慢性疾病和壞處非常困難,因此難以與香煙比較。教授更指出如青少年有吸電子煙,戒煙意欲更低,煙癮更大。

#### 文獻分析:(此數據取自《香港中學生吸煙與健康調 查報告》)

青少年吸煙率只佔全港的約3%,相比2006年已大幅下降兩倍。根據政府統計處約10年前的調查,本港慣性吸煙者總人數為819700人,當中青少年(15-19)總人數為16700,青少年期吸煙成癮的機會比率相當高。會沙田青少年綜合服務中心督導主任陳香數第一支煙問題與朋輩因素關係密切,絕大多數第一支煙是是實力,是要不完全。 為。青少年輕視吸煙帶來的影響,各種後遺自己吸煙大為。青少年輕視吸煙帶來的影響,各種後遺自己吸煙對也是理所當然。總括而言,從朋輩、健康及家庭層面方面看來,青少年往往會對上述層面充滿誤解。

#### 焦點問題及結果:

#### 青少年吸煙有那些主要的原因?

#### 吸煙對青少年的健康有何影響?

吸煙不會因身體年輕而較成年人做成較低傷害。根據世界衛生組織調查,有吸煙習慣的青少年更易對尼古丁上癮。此外,青少年吸煙者同樣會出現中風和心臟病的早期徵兆,甚至患上癌症。根據香港吸煙與健康委員會的調查,青少年期間開始吸煙會促成及提高對煙草的依

賴,甚至有可能導致日後濫用藥物。青少年吸煙者成為 酗酒者機會都較非吸煙者高出10倍;長期煙民嘗試毒品 的機會較非吸煙者高出25倍。教授指出吸煙的傷害並非 立時呈現,所致的慢性疾病對健康造成長遠影響。

#### 青少年對煙草的認識是否正確?

政府多年來努力宣傳吸煙的禍害,在社區、學校等地方都有舉辦過不同類型的活動,例如攤位遊戲、講座、作坊等活動。目標都是希望青少年知道吸煙的禍害,。 離煙草。根據問卷調查,逾九成青少年清楚知道吸煙 提高感染呼吸系統疾病、癌症等致命疾病的機會,證明 提高感染呼吸系統疾病、癌症等政府的期望。看港健康 與吸煙委員會自2012年起至今,每年舉辦「無煙事份 年大使領袖訓練計劃」,提高青少年對煙草禍害、最实 控煙及吸煙趨勢的認識,致力在校園及社區宣揚無煙文化。

#### 政府現行的政策能否有效地改善青少年吸煙問題?

政府現行的政策分別有增加煙草稅、擴大禁煙範圍、定額罰款等。當中,增加煙草稅效果顯著,青少年經濟門人工,當無法負擔吸煙花費,次數便會減少,甚至選擇或煙。香港吸煙與健康委員會進行的控煙政策調查發現2011年後戒煙的人士當中,有很多都因為煙稅增加強決心戒煙。兒童及青少年對煙草價格較敏感,藉煙草稅提升煙草價格,可有效降低兒童及青少年表示再增加煙草稅將考慮戒煙,證明經濟因素會影響他們戒煙的意欲。

#### 香港政府全面禁止電子煙和水煙是否必要之舉?

水煙和電子煙兩者的壞處都比好處多。青少年有吸電子煙,戒煙意欲更低,煙癮更大。電子煙營銷策略更針對青少年推出多元化的味道、形狀及包裝以迎合他們追求新鮮及潮流的心理。近日香港吸煙與健康委員會建議全面禁止電子煙,指出電子煙含有有毒物質對健康有長遠影響。吸食水煙在本港日趨流行,水煙所產生的煙霧含有大量有毒化合物對健康有長遠影響。不少國家已全面禁止電子煙,加上電子煙和水煙都不見得比傳統捲煙安全,因此全面禁止電子煙和水煙是需要的。

#### 鏀結

經過我們的分析,發現不少人對青少年吸煙問題嚴重性有着誤解。其實近十年來,青少年吸煙人數一直趨向下降,至2014年青少年吸煙人數只佔3.3%,但我們亦不能因此忽視青少年吸煙問題。青少年吸煙對健康有長遠的影響,政府與各機構的合作幫助青少年戒煙,正視青少年吸煙問題。

#### 參考資料:

#### 1. 中文書籍

- 《青少年與吸煙》/作者:李昌隆、簡明宇
- 2005香港青少年吸煙態度行為調查/研究:香港中文大學香港亞太研究所

#### Ⅱ. 報賃

- 香港東方日報「全港33000青少煙民」http://orientaldaily.on.cc/cnt/ news/20090929/00176\_037.html
- 香港吸煙與健康委員會一控煙新聞http://www.smokefree.hk/tc/content/ web.do?page=NewsUpdate

#### Ⅲ. 中文網站

- 衛生署控煙辦公室http://www.tco.gov.hk/cindex.html
- 衛生署衛生防護中心一非傳染病及風險因素(吸煙)http://www.chp.gov. hk/tc/content/9/25/8806.html
- 防止青少年吸煙委員會http://www.ysp.org.hk/
- 世界衛生組織全球煙草流行報告http://www.who.int/tobacco/global\_ report/2011/

### 就元朗區學生為例,探討中一 至中六學生沉迷上網的惡習

#### 元朗公立中學 劉碧玉、盧樂陶、彭胡珺、唐珮翎

#### 背景:

#### 探究目的:

評估元朗區中學生沉迷網絡的嚴重程度,了解中學生沉 迷上網的問題,從而探討中學生沉迷網絡箇中原因而分 析網絡對中學生所引起的問題,並針對研究結果作出具 體而有效的解決方法及建議,由此改善沉迷網絡對中學 生所引伸的問題。同時,將搜集回來的數據對比不同地 區甚至全港的數據,以找出元朗區中學生的沉迷上網的 嚴重性。

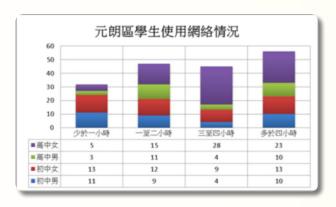
#### 研究方法:

透過搜集一手資料和二手資料,透過問卷調查、文獻搜集及進行專家訪談,找出青少年沉迷網絡現象的普遍情況,以及家長對青少年沉迷網絡的看法。透過學生和家長問卷,瞭解兩個持份者對沉迷網絡的認識,及對其沉迷網絡的看法與有效的改善方法,亦期望在社工和專家的訪談中,找出青少年求助個案和改善建議。

#### 焦點問題及結果:

-元朗區學生使用網絡情況如何?本區的中學生沉迷網絡 的嚴重程度如何?

每天使用網絡多於4小時的學生最多,有56名同學,而每天使用網絡小於一小時的學生最少,有32名同學。兩者共相差24名同學。物理學博士KIMBERLY S. YOUNG指出平均每日使用網絡5小時25分鐘就屬於沉迷上網,每天使用網絡多於4小時的56名同學有很大機會屬於沉迷上網的人。



#### 元朗區學生家長如何監管子女使用網絡的情況?

使用口頭勸喻阻止子女使用網絡是最多家長選擇的,第二是事後與子女詳談,可是家長都認為這方法沒有效用,因為子女不理會,而有部份家長則因避免發生衝突而不理會子女使用網絡超時的情況。

#### 對青年改善沉迷網絡的方法?

大約四成學生選擇多參與不同的活動,建立正常的現實 社交生活,脫離虛擬網絡世界,超過半數同學認為這方 法成效高,而只有一成同學選擇向專業人士尋求協助和 輔導,大約四成學生認為這方法成效高。

#### 青少年沉迷網絡的成因。

超過六成的中學生原意使用網絡是為在緊張的現實生活放鬆壓力,可是他們在網絡中尋找到現實中得不到的成功感和快感,有超過四成逃避現實中的困難,並逐漸依賴網絡,結果造成沉迷網絡。

#### 青少年使用網絡帶來自什麼自身的影響?

超過半數學生認為使用網絡會導致自己作息的時間改變,第二為上網耗費過多時間而受到埋怨,而有最少學生認為使用網絡會導致在親朋聚會時只顧上網而忽略身邊人,為上網耗費過多時間而受到埋怨,反映使用網絡對青少年人際方面造成不少負面影響。

#### 調查結果:

派出200份學生問卷及100份家長問卷,共收回171份學生問卷及56份家長問卷。

從收回的學生問卷中,本小組發現元朗區中學生每天使用網絡都多於1.5小時,而超過六成認為自己沒有沉迷,可是有三成都已有沉迷上網的惡習,最為影響自身的是有八成同學都曾試過為使用網絡而耽誤課業或學習。

如考試或測驗期間不會減少使用網絡的時間的受訪中學生竟佔整體受訪中學生約23%,反映元朗區中學生沉迷 上網的問題頗為嚴重。

家長問卷中,有37.5%的家長選擇口頭勸喻來解決子女 使用網絡超時的問題,但則各有28%的家長認為他們所 選擇的方法有效程度只是一般及有效,反映中學生使用 網絡的情況已不受家長控制。

除此以外,有50%的青少年認為「多參與不同的活動, 建立正常的現實社交生活,脫離虛擬網絡世界」是成效 高且能改善沉迷上網的方法。然而,本小組發現約42% 中學生認為網絡讓青少年能夠在緊張的現實生活放鬆壓 力,所以才選擇透過網絡來抒緩壓力。

#### 總結:

經過我們的研究及分析,元朗區學生網絡成癮的問題普遍,而沉迷網絡的成因可分兩類,其一是網絡世界吸引力大,,家長的監管力不大。有超過五成中學生並對完了。 根據我們分析有以下可能因素:學工學業成績及個人健康方面影響最大,其次是人際關學生的方法,多參與不同現實的活動,學校與附近於解中了關注學生學業成績外,亦要關注學生的課外時間安排,並教育中學生認識更多關於沉迷上網。

#### 資料來源:

#### 網址

- 何謂網絡成癮 東華三院成癮輔導服務http://addiction.tungwahcsd.org/ internet.ohp
- 香港青年協會青年全健中心 沉迷上網 http://ywc.hkfyg.org.hk/page. aspx?corpname=ywc&i=4084
- 非傳染病直擊2013年7月- 迷「網」e 世代 衛生防護中心(問卷調查結果) http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\_watch\_jul2013\_chin.pdf

#### 書籍

網絡心魔 - 網癮的症狀與康復策略( 金伯利・S・揚(DR,KIMBERLY S,YOUNG)(作者))

《青年探索》

#### 探討本校學生金錢管理情況,並提出 向青少年推廣正確金錢管理的建議

#### 元朗公立中學 何文廸、劉慧儀、關樂兒、郭灼敏、譚曉靜

#### 背景

金錢管理—這個耳熟能詳的詞語,在現今經濟不境的環境下顯得更加重要,究竟如何管理金錢呢?在金錢管理前,必須先培養正確的金錢價值觀及消費觀念。

香港早已發展成一個「知識型經濟社會」,作為青少年,大部分不屬於勞動人口,金錢來自於父母給的零用錢、兼職收入。可是,部分青少年因不同原因,如購買名牌、賭博,造成入不敷支的情況。據東方日報在2013年9月9日的《大專生醜「貸」畢業即破產》,280名學生資助辦事處資助及貸款計劃貸款人申請破產,可見青少年破產的嚴重程度。

青少年沒有對自己的金錢管理有計劃,缺乏金錢管理的知識,以致出現入不敷出或到月中就已把金錢花光的現象。販毒集團近年利用青少年不正確的金錢及物質價值觀,以金錢利誘他們偷運毒品。據財華網《15歲青少年偷運毒品機場被捕》,青少年成為不法份子偷運毒品的目標,以金錢利誘他們偷運毒品的新聞不時發生,可見這漸漸成為趨勢。

目的:了解本校學生金錢管理情況,喚醒學生對金錢管理的關注。向政府、學校、青年組織提出一些有利的建議,以更有效地協助學生正確管理金錢。

- 對學校的意義:針對學生理財習慣作有效指導, 讓他們適應現代經濟生活,變得獨立、節約。現 時學校只強調學習成績,忽視理財教育,但這種 程度的教育不足以適應快速發展的時代潮流。
- 對社會的意義:向政府建議如何改善青少年理財 習慣,從而定立方案改善。青少年不善理財可能 增加往後不良借貸及破產的風險,甚至造成仇富 現象及增加社會負擔,不利社會長期發展。

#### 研究方向:



#### 研究流程:



#### 研究結果:

#### 一. 甚麼是理財觀念?

理財觀念是指人們對理財的看法和態度,正向的理財觀念可妥善利用資金,對現在以及未來的現金流量與需求做好控制,滿足人生各方面的資金需求,建立更好的生活素質。理財分為四部份,收入、支出、儲蓄、負債,只要每四方面能夠兼顧平衡,便能達成完善的理財。 青少年通常不善理財,理財觀念淡薄並因而胡亂花費金

錢,不懂分析物品的迫切性和重要性。擁有一個正向的理財觀念可以讓青少年懂得未雨綢繆,先準備儲蓄以便不時之需;但錯誤的理財觀念卻會使人們儲蓄失敗,甚至負債。

#### 二. 本校學生如何運用金錢?

據問卷結果分析,大多同學的金錢來源於父母或親戚給予的零用錢。學生在不同方面均有消費,金錢運用模式分為兩類:儲蓄和購物。大多數學生有儲蓄習慣。購物方面,學生購買玩具(如模型、拼圖)、衣服和零食。亦有把金錢使用在日常生活中,如午膳。學生的金錢使用情況主要為普通型,即有儲蓄及消費,兩方面的金錢運用得宜,不會過多或過少。大多數學生能正常分配零用錢,每月主要的金錢使用在儲蓄和購買零食。

#### 三. 本校學生從何得知理財的方法

據問卷調查,學生均從學校和家庭中獲得,可見家庭及學校教育對青少年使用金錢的方式的重要性。因此通家庭和學校作媒介,有助灌輸青少年正確理財方法会接受學校宣傳的同學表示,以話劇方式宣傳最有效。他們認識與金錢管理有關的資訊,其次是講座。在家庭的面,家長應從小培養孩子的儲蓄習慣,讓他們自行管理自己的零用錢。此外,更可通過耳濡目染,如:平日購物時,教育子女進行購物決定是需顧及的因素和金錢管理的重要性。

#### 四. 如何抑制青少年購物的慾望?

青少年應培養在購物前列明購物清單的習慣,只按清單購物,避免不必要開支。此外,青少年更應記錄金錢支出,增加對金錢現況的管理。青少年亦可定立目標,如每星期不可使用超過500元,定立目標可讓青少年了解如何運用金錢,並更具效率和彈性,避免因一時的過度消費而導致個人的財困。

#### 五. 如何幫助青少年建立正確的金錢管理概念

幫助青少年建立正確的金錢管理概念可從政府、非政府 機構、學校、家長方面進行。

#### 壓力「其」觀

香港四邑商工總會陳南昌紀念中學 朱咏梅、林婉婷、勞志升、林羽馨、梁海宏

#### 研究背景:

青少年往往對自己及生活的期望很高,當目標與現實不符時,便會出現挫敗,壓力也會隨之產生。壓力不只在

於青少年的自身上,也可能建基於家庭、社會或其他因素之上。然而,不是所有青少年都懂得面對壓力,一些青少年會使用相對較消極及負面的方法來處理壓力,並 形成陋習,最終可能會影響青少年的身心健康成長。

#### 探究目標:

透過是次專題研究,探討現時中學生的壓力情況,分析青少年的壓力可能會對其自身的發展以及周圍造成的不良影響,當中有否涉及一些惡習或不正當的發洩壓力的方法,再由此提出健康的處理壓力方法的建議,令飽受壓力煎熬的青少年把壓力轉危為安,並提高社會關注青少年的壓力問題。

#### 探究方法:

量性研究(一手資料):在校內及街上派發問卷,調查葵

青區中學生的壓力情況、壓力來

源及其影響。

質性研究(一手資料):邀請校內一位老師、一位社工及

兩位同學作深入訪談,探討中學 生面對壓力的情況及處理壓力的

方法。

二手資料:參考報章、文獻報告及網上資料,了解青少年的壓力狀況,提出可行的改善陋習、把壓

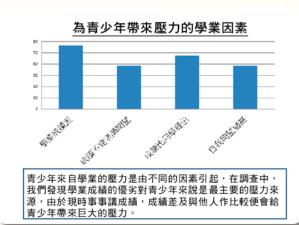
力轉為推動力的解決方法。

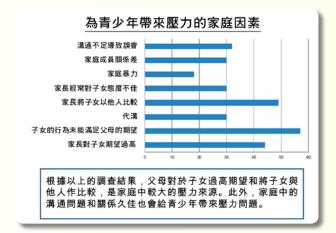
#### 研究結果及分析:

問卷共收集了100位中學生的意見。結果發現,青少年壓力情況的平均得分為3.45(5分為滿分),顯示本區的青少年的壓力狀況為中等偏高水平。

問卷亦發現青少年面對來自學業、家庭、人際關係、社會等多方面因素的壓力。另外,我們亦訪問了一名初中生(中二)及一名高中生(中五)同學,他們分別認為家庭及學業是形成他們壓力的最大來源。再結合問卷調查結果,我們發現青少年面對的壓力來源如下:

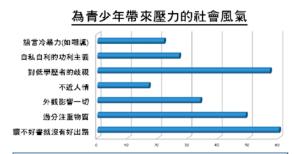








青少年每天都會接觸不同類型的人,因此人際關係也是青少年 壓力的一大來源。朋輩對於青少年的影響是很大的。因此在調 查結果中,與朋友的關係不佳和害怕不被接納對青少年造成的 壓力最大。除此以外,青少年渴望證明自己受其他人重視,若 自己質疑自己所存在的人際關係價值,也會是壓力之源?



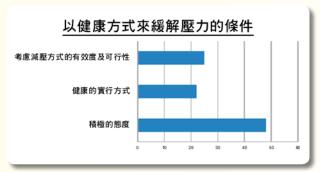
根據以上的調查結果,現在社會中存在的社會風氣也會給青少年帶來壓力。當中,與學業及未來出路有關的社會風氣,對青少年的影響尤其大。注重物質及重視外觀的社會風氣所帶來的影響卻較為次要。

在處理壓力上,問卷顯示較多青少年會以放任不管、聽 天由命的方式來面對壓力,其次與朋友傾訴及積極尋求 解決問題的方法,亦有不少人選擇以聽音樂、睡覺或做 運動等方式來面對壓力。雖然選擇以吸煙、喝酒、責罵 他人發洩等消極方式只佔極少數,但也值得關注。被訪 問的中五學生,也曾向我們表示他會間中以喝酒方式 來面對壓力。根據另一項研究,有一些青少年會使用 相對較消極及負面的方法來處理壓力,如自責、選擇 吸煙和飲酒、收埋自己、選擇服食藥物、責罵他人來宣 洩情緒、認為問題已到無可挽救的絕路、自殘身體、毆 打他人來宣洩情緒,上述方法雖然使用情況並不普遍; 但一定程度上反映一些青少年愛借助吸煙、飲酒、服食 藥物以及收埋自己來逃避問題;或將情緒發洩於他人或 自己身上,甚至對問題持悲觀態度。(香港青年協會, 2004)。若長期使用消極方法面對壓力,甚至形成陋習, 長遠會影響青少年的健康。在問卷中,我們發現壓力會 給青少年帶來心理、生理甚至人際關係多方面的負面影 響,其中壓力最直接的影響就是生理方面,會令青少年 容易失眠,其次便是心理方面的影響,思想悲觀等都是 壓力的負面影響,最後便是人際關係方面,甚至會對他 人的情緒造成影響。

#### 建議:

根據被訪老師、社工的意見及二手資料資訊,壓力其實 不一定是壞事,只要使用適當態度和方法面對困難,可 讓青少年健康地處理來自不同方面的壓力。首先,可保 持基本的身心健康,以健康的身體面對生活中的壓力, 例如透過運動,放鬆身心,釋放情緒。其次,應該學會 控制情緒以及保持良好的心境,若心境煩躁可以聽輕 柔的音樂,還可以多參加集體活動,維持良好的人際 關係,在壓力來臨期間,朋友的支持也可以是很大的 助力。最後,積極的態度是至關重要的,正如問卷中, 被訪者也認同要以積極的態度作為緩解壓力的最重要條 件。積極的態度能夠改變我們看待壓力的角度,更加容 易採取健康的方法處理壓力。要學會接受生活的各種不 如意,不怨天尤人。嘗試多欣賞自己,堅決拒絕不良的 排遣壓力方法,例如吸煙酗酒。若自己一人無力處理, 可以尋求可靠的師長或者友人的幫助,積極尋求解決方 法。





#### 結論:

現今青少年需要面對來自學業、家庭、人際關係、社會等多方面的壓力,在不同因素的影響下,本區青少年的壓力水準處於中等偏高水平。壓力對於青少年的成了生理、心理以及人際關係上的不良影響。因此,是 康而有效的緩解壓力方法對青少年來說至為重要。本次研究提出的建議,希望能讓青少年認識健康有效的減壓方法,從而令飽受壓力煎熬的青少年剔除以不良方式面對壓力的惡習,把壓力轉危為安,成為生活解難上的推動力。

#### 參考資料:

- 香港青年協會(2004)。〈青少年問題研究系列(三十二)香港青少年應付壓力的狀況研究〉。2014年11月9日取至 http://yrc.hkfyg.org.hk/news.aspx?id=cc7527e5-6002-4e7c-be18-d981a8a1401a&corpname=yrc&i=2527&locale=zh-HK
- 香港特別行政區政府:衛生署學生健康服務(2014)。〈心理社交健康: 管理壓力〉。2015年4月1日取至 http://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/ health/health\_ph/health\_ph\_stress.html

#### 「你今日訓夠未?」

#### 保良局姚連生中學

#### 背景

香港中學生功課多、壓力大,不少中學生也有睡眠不足 或失眠問題,中學生睡眠受干擾,如早起、睡眠不足、 半夜紮醒及失眠,每日睡眠時間不足。太陽報表示有超 過三成中學生失眠。因此,我們希望通過是次研究,探 討失眠原因,後果及解決辦法。

#### 研究目的

- 1. 找出中學生失眠或睡眠受到干擾的原因,例如:學 習壓力,睡前習慣或者其他原因
- 睡眠質素欠佳對中學生的健康造成後果,由生理方面,心理方面探討
- 3. 提出改善睡眠質素可行的方法

#### 研究方法

- 問卷調查(向中一至中四派出200份問卷,收回164份問卷)
- 2. 文獻回顧
- 3. 實驗(干擾睡眠質素的因素:茶,咖啡,睡前運動,玩手機,閱讀)

#### 研究結果及圖表

中學生睡眠質素情況

- 根據資料所示,整體有42%的受訪者"能有充足的睡眠",而有58%的受訪者"不能有充足的睡眠",整體上不能有充足睡眠比例大於能有充足睡眠。
- 最多受訪者表示自己"1-3天不能有充足的睡眠" (約41%),情況不算太過嚴重,只有12%的受訪者 "6-7天不能有充足的睡眠"。
- 有35%的受訪者表示自己"偶然"會打瞌睡,為數最多。而最少受訪者回答"從不"打瞌睡,只有12%。
- 有50%的受訪者"在上課天睡4-6小時",為數最多。而有46.7%的受訪者能"在上課天睡7-9小時"。只有約1%的人"睡10小時以上"。
- 有60%受訪者表示自己能"一覺訓天光",最多受訪者認為自己能"一覺訓天光"的原因是"睡前沒有壓力",約有61.3%。
- 有40%的受訪者"不能一覺訓天光",最多受訪者認為自己不能"一覺訓天光"的原因是"外在環境影響"(光線,噪音,溫度),約有65%。
- 最多受訪者表示"自己的作息環境會遭室內溫度影響",有37%。其次是"受強光幹擾",有26%。最少是"受夜尿影響",只有9.5%。

有80%的受訪者表示"重視自己的睡眠質素",可見中學生也重視自己的睡眠。

睡眠質素差對中學生的健康造成的後果

- 有近60%的受訪者表示"容易疲倦"的,其次有近 30%的受訪者表示會"出現記性差的情况",反映睡 眠受到干擾會影響生理狀態。
- 57%成的受訪者受到"精神欠佳"的影響其次是48%的受訪者有"專注力下降"的情況,
- "脾氣暴燥"有14%人,反映青少年如睡眠遭干擾, 心理狀態會變差。

有接近80%的受訪者表示自己重視睡眠質素,約20%的 受訪者不重視自己的睡眠質素

#### 分析及討論

1. 在我們的問卷中發現一個趨勢,就是中二至中四不

能有充足的睡眠的比例有上升的趨勢(由50%上升至68%)。

- 2. 我們亦發現中一至中三受"學業壓力"的趨勢亦有 上升趨勢(由18.18%上升至45%)但到中四回落 (36.6%),我們認為是由於課業的難度會逐漸上 升,所以學生面對的壓力會越加上升,加上中三需 要讀的科目是最多的,且要面對選科壓力,所以壓 力會在初中中最高。
- 3. 由於我們並未向中五中六學生派發問卷,我們基於 資料及其他因素(如:面對文憑試,學業難度上 升)由此推測中五中六不能有充足的睡眠的比例將 會有比較大的幅度上升。
- 由於我們並未向中五中六學生派發問卷,我們估計如果加上中五中六,整體不能有充足的睡眠比例將會上升。
- 5. 有接近80%的人表示自己重視睡眠質素,但表示能有充足睡眠的整體比例只有42%。我們推測有一些不可抗因素(例如大量功課,溫度等),影響學生無法獲得良好的睡眠質素。

#### 實驗:

實驗項目1:連續三晚睡前半小時飲用咖啡(250ml) 實驗結果(以三天作為整體結果):

	有沒有喝咖啡 的習慣?	會有一段時間 睡不著?	特殊情況?
同學1		✓	紮醒,並心臟 加速
同學2		✓	去廁所兩次
同學3	✓	✓	醒後沒有精神
同學4		✓	肌肉痠痛
同學5	✓	✓	肌肉痠痛

實驗項目5:連續三晚睡前半小時玩手機 實驗結果(以三天作為整體結果):

	有沒有睡前玩 手機的習慣?	醒後會否感到 很累或沒有精 神?	特殊情況?
同學1	✓		
同學2	✓		
同學3	✓		
同學4	✓	✓	肌肉痠痛
同學5	✓	✓	
同學6	✓	✓	

#### 建議

- 政府:睡眠作為健康的其中重要一環,但香港政府並沒有處理相關睡眠問題的部門或委員會,香港政府連「降低食物中鹽和糖委員會」也設立了,所以我們建議政府亦考慮了建立處理睡眠問題的部門或委員會,並進行全港性的中學生睡眠質素調查,並針對調查推出措施。
- 學校:減少功課數量,可考慮在上課完結之前5-10分 鐘進行小測,減少使用功課評估學生吸收知識的情況。減少學生需回家面對家課的壓力
- 學生:根據我們的實驗結果,我們認為咖啡會使睡眠時間推遲並影響睡眠質素,我們建議學生如非必要,儘量不要飲用咖啡。調節室內溫度,以讓自己有更舒適的睡眠環境。培養睡前閱讀的習慣。
- 家長:鼓勵及管制子女睡前不要玩手機,幫助子女

建立一個穩定的睡眠時間(如限制11點前需上床睡覺),並儘量以身作則,與子女同時間進睡,子女睡覺時儘量不要開電視很大聲,以免吵醒子女。

#### 參考資料

- 〈憂慮學業三成中學生失眠〉 2014年4月1日《太陽報》
- 〈兩成中學生睡眠不足損學業〉 2008年2月18日《明報》

#### 「同根生,童一心」

#### 王肇枝中學

4A黎莉貞 4A何曜謙 5A周施嵐 5D蘇潁淇 5E曾偉揚

#### 背景

面對一波三接且不斷升溫的中港矛盾、中港居民批擊和兩地居民關係的破裂,新來港學童的適應問題隨之此,戰線不知不覺蔓延至校園。截然不同的文化差異內。截然不同的文化是異學習能力和生活環境均令適應百上加斤,資源的侵絕是報刊,因而令他們受偏見,於港人對新移民的消極態度以及嘲弄斯移民的消極態度以及嘲弄斯務民的消極態度以及嘲弄斯育惡習,乃一大危機。幸在如此環境下,仍有喜訊升升意惡習,乃一大危機。幸在如此環境下,創造良好的風來之類學生楊雯由最初只懂二十六個英文字母至成功升風來名校全賴學生、學校及政府通力合作,創造良好的風氣。 在學生親身探討的研習,促使我們研究此主題。

#### 目的

我們以王肇枝中學的學生作為研究對象,期望深入了解 新來港學童對中學校園生活的適應情況以及港人對他們 的態度,針對跨文化遷移涉獵的主要方面,歸納和比較 新來港學童在適應過程中的經驗和挑戰,提供實際之建 議予學生、學校和政府,喚醒本校以至香港中學生與家 長對適應以及欺凌問題之重視以求在香港各大中學營造 出更友好的制度和文化環境,預防偏差行為,增強新求 港學童畢業後留港就業的動機,能有助教育工作者檢討 中學生現況,並為教育以及衛生政策提供參考資料

#### 研究方法:

#### 量性研究

我們早前於網上設立問卷,了解王肇枝學生之現況,數據經由電腦計算,以減低人為錯誤,共收回536份有效問卷,並設立問卷瞭解教師與家長意見

#### 質性研究

為了令報告更完善,我們訪問了本校校長何志立先生、 駐校黃社工、通識科莊毓倡老師以及本校四位新來港學 生以及兩位本地學生。

#### 研究結果:

#### 量性研究

#### 質性研究

何校長、黃社工以及莊老師皆不約而同指出,讓新來港 學生儘快適應以及於本地生培養正確價值觀雙軌並行方 法,乃解決欺凌惡習之不二法門。對此,何校長指出新 來港學生受到家庭文化以及社經背景所限制,對社會涉 獵面較少,卻營造出勤奮的學習態度,這種差異或會反 令本地生不適應,但本地生基於並不成熟的思想才會 歧視而作出欺凌行為,而縱使有口音語言、繁體字的 障礙,抱持正面信念的學生皆能在半年內克服以及適 應到,正如何校長所提出曾有新來港學生名列前茅,適 應到本校生活;對於欺凌問題,何校長認為現時歧視、 偏見於任何情況下理應為不當行為,但社交網站中部份 人則樹立一個不良印象,令學生對欺凌習而為常,黃社 工亦同樣認為信念乃至關重要的一環,倘若學童能主動 融入班別,必定減少欺凌問題的發生,面對社會緊張氣 氛,政府已經盡了其所能,反而港府於上網、書簿皆有 津貼,其實已經比國際間其他國家好,而非牟利組織其 實能夠於此時多開拓市民思想,舉辦講座以及課程,緩 解氣氛。莊老師認為作為老師能夠從課堂的師生合作氣 氛以及互動方式,令課堂由競爭性轉為合作性,鼓勵本 地生以及新來港學生多合作必定有所助益。綜合四位新 來港學生所言,適應過程形容為三個轉變:地域轉變、 社群轉變以及文化轉變,而倘若能有本地生接納、關 注、欣賞會加快適應過程,而本地兩位學生皆認為自己 對於新來港學生只限於傳媒報導而沒有刻意了解,接受 資訊有偏頗,但認為本校學生皆理性「受教」,更多的 指導能大大減低欺凌,反而更要關注欺凌發起者的自尊 心問題。

#### 改善方法及建議

要令欺凌問題無所遁形,除了改變欺凌者的觀念,令到 新來港學生儘快適應亦同樣重要。

- 3. 彈性指導:學校能利用更有彈性以及創意的指導,協助他們適應環境,包括調和兩種文化虧絀以及文化差異為本的課堂,一方面鼓勵學童儘快追緊同齡進度,一方面鼓勵他們利用差異作為優勢,利用互動性強以及合作氣氛濃厚的方式,調和班中氣氛,避免新來港學生以及本地生有太強的競爭心態而有

- 摩擦,而學校亦應善加利用國內的集體主義一學生 對學校權力以及紀律服從一減低主流教育以成績為 依歸的排他性而於初期(影響力最大時期)多加接 納、關懷和欣賞,同時於班中提倡如此風氣,建立 共融文化,即相互尊重、尋求真理、同感責任、社 會意識和公平。

#### 總結

#### 檢討

由於時間所限,只能在第一組別學校進行研究,亦未能 聯絡有關專業人士,期望能於匯報前聯絡到。

#### 參考資料

- 〈〈內地生在香港〉〉 香港中文大學/香港亞太研究所 公共政策研究中心 2014年3月
- 〈《成功進入大學的內地移居香港青少年的適應之敘說分析〉〉 林孟秋、宋 同九 2004年
- 〈〈內地跨境及新來港學生的文化及公民身分〉〉 袁月梅 香港教育學院教育政策與行政學系 2008年
- 〈〈貧窮與變遷:香港新移民家庭的生活故事〉〉 陳國賁 中華書局(香港)出版有限公司 2011年5月1日
- "A Study on New Arrivals from Mainland China" Central Policy Unit Jan 2013

#### 減肥大作戰

#### 王肇枝中學

李彥穎、陳芷雅、劉湘琪、蒙健燁、邱沛聰

#### 背景:

近日我們發現身邊有不少同學因肥胖的不當觀念而出現生理甚至心理的問題,例如悶悶不樂、自尊心低落,嚴重影響到學習能力和個人健康。近年來快餐文化肆虐清少年肥胖問題正逐步迫近香港,引起了我們的關注;同時卻有不少青少年因傳媒的渲染而減肥,但青少年的知識不足及不健康的價值觀,卻容易造成過度減肥,反而大大影響了他們的健康,這是我們更值得關注的地方。因此我們決定選擇青少年這個題目,深入地研究青少年肥胖及過度減肥的成因、影響和其預防的方法。

#### 目的:

我們希望透過我們初步的問卷調查統計,找出本校的學生對青少年肥胖的認識和關注,接著再透過訪問、參考文獻、互聯網和新聞資料等的各種方法,深入地探討,成青少年肥胖及過度減肥問題的成因、特徵和影響,可解更多其對青少年的生理、心理及社交的影響,再根確資料所得,嘗試找尋具體而可行的預防方案(包括確減肥之道及防止受不當觀念所影響),使社會和學校可以採用,一來減低引致學生肥胖及過度減肥的機會,使學生可以對肥胖有真正的認識及作出正確的選擇。

#### 研究方法:

(一)訪問專業人士,如訪問專業的營養師和相關老師, 以取得關於青少年肥胖及過度減肥的資料。此外,透過 這些面談,從而探討出預防青少年肥胖及過度減肥的措 施,並進行分析。

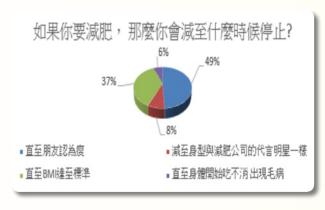
(二)數據分析:搜集衛生署的數據,研究社會的肥胖趨勢,形成青少年肥胖及過度減肥的成因、影響和機構所建議的方法,從而尋找最好的預防方法。同時,亦會在學校搜集學生的身高、體重、腰圍等數據,以研究本校是否有肥胖問題。

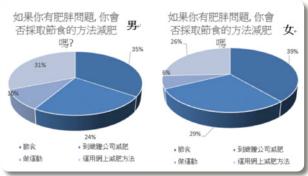
(三)問卷調查:向同學發放問卷調查,以了解他們的生活習慣、對自己身體的評價、對青少年肥胖問題有多深的認識和關注程度,以及其他們生理和心理上的影響,還有他們所想到的減肥(或控制體型體重)方法,從而探討肥胖問題對學生的影響,及評論他們所想方法的利弊。結合之前的訪問,讓我們找出最佳的預防措施。從問卷調查的結果,亦可找出青少年肥胖及過度減肥的影響和學生提出的建議和感受,對我們的研究很有幫助。

(四)參考文獻:在圖書館找出一些關於形成青少年肥胖的成因和預措施的書籍,和一些小冊子,經過整合資料後,研究最佳的處理手法

#### 初步問卷調查結果:

我們一共訪問了多位本校的同學,問卷調查結果如下:





普遍同學皆運用節食方法減肥,但運用運動減肥的同學只有一成,可見同學對減肥的觀念有所誤解。

接近四成同學認為應減至BMI標準才停止;接近半成同學認為減肥應減至朋友認同為瘦的標準才停止,可見同學對減肥有基本知識,但仍未足夠,可能有過度減肥的危機。

#### 總結:

由此可見,現時青少年對於肥胖及過度減肥的認識不足。要解決此問題,需要學校、老師、家庭及同儕的幫助,協助他們建立正確的價值觀,認識肥胖的標準,並提高他們對肥胖的正確認知、過度減肥的不良影響、及正確的控制體重方法,才能使青少年有身心健康的身體。

#### 參考資料:

• 衛生署網站及其相關小冊子

#### 香港飲食文化如何影響健康

#### 優才(楊殷有娣)書院

#### 大綱:

以四個主要令香港人不健康的飲食習慣作主題,然而探討當中食物成份導致有身體上健康問題的原因。

- 大牌檔
- 連鎖快餐廳

快餐店所售賣的多是些高脂肪、高卡路里、糖份等 食物,加上大多十分油膩,又添加了味精,多吃對 健康有百害而無一利,對身體構成不良影響。

燒味

由於燒味多數採用炭烤燒製而成,含有大量致癌物質。

飲茶

多類中式點心的脂肪、飽和脂肪及納含量偏高,容 易導致肥胖、乳癌、糖尿病及胃癌等毛病。

這種不良的飲食習慣若果一直持續下去,大家的健康一定轉壞怎至引起病情而死。所以我們要找到導致港人健康質素下降的源頭就可以再解決及舒緩這些問題,香港的獨特飲食文化可以從調理方面,烹調方面等去進一步舒緩問題的嚴重性,而令到香港人有一個更健康,更創新的慨念下品嚐地道特色的飲食文化。

#### 以炮台山循道衛理中學為例,探討 本校學生肥胖問題的情況,並提 出有效改善肥胖問題的方法。

#### 炮台山循道衛理中學

甘綺雯、鄭慧雯、羅嘉蔚、程德恒、潘浚鏘

#### 一. 研究背景

本校48%學生的BMI 超過23以上,即出現肥胖的情況,當中有14%的學生的BMI大於30。反映我們應關注本校學生肥胖情況,避免問題繼續惡化。以現今的學生經濟能力來看,現在的美食非常便宜,而且食店透過很多優惠來吸引學生去購買,再者現在的食物愈來愈吸引(如:快餐店食物、甜品、零食等等),導致肥胖問題嚴重。

#### 二. 研究目的

透過收集資料,了解學生肥胖的原因,分析肥胖對學生 在生理及心理的影響,繼而提出改善肥胖問題的方法, 希望學生能正視肥胖問題,提高學生與校方的重視及關 注。

#### 三. 焦點問題

- 1. 學生認為怎樣才算是肥胖?
- 2. 分析本校學生肥胖的成因。
- 3. 分析肥胖造成的心理和生理問題。
- 4. 個人及學校如何改善學生肥胖問題?

#### 四. 研究方法

1. 量性研究

問卷調查(附件一):我們向本校60名學生進行問卷調查,每級各10份,共6級,每級2班,每班隨機抽取5位學生,目的為了解本校學生對肥胖的認知、成因和影響。

2. 質性研究(附件二): 我們與3位本校學生及2位老師進行深入訪談; 以獲知不同持份者對肥胖的看法及建議方法。

#### 五. 研究結果及討論

總括而言,上述的分析結果能在較大的程度上回應了探 究題目的要旨,就焦點問題的要點可歸納如下:

焦點問題1:學生認為怎樣才算是肥胖?

在面談訪問和問卷調查中,大部分的受訪者認為身型和 體重是肥胖的指標。由此可見,他們對受訪者對肥胖的 認知較薄弱,未能指出BMI能反映個人肥胖的狀況。

因此,我們認為應該多加宣傳和教育有關肥胖的指標,如體育堂協助計算學生個人BMI,讓他們了解健康狀況,繼而訂立相關的建議,改善健康。

焦點問題2:分析本校學生肥胖的成因。

在面談訪問和問卷調查中,大多數的受訪者認為學生肥胖的成因是飲食習慣,以「多肉少菜」的飲食習慣。問卷調查顯示家族遺傳亦是第二個肥胖的原因,而面談訪問中,有受訪者表示運動習慣會引致肥胖,他們表示除上體育堂外,都不做運動,因為花時間去玩遊戲機。

由此可見,受訪者對運動能改善肥胖問題的認知不足。因此,我們認為學生和校方可培養他們的運動習慣有助改善他們健康。

焦點問題3:分析肥胖造成的心理和生理問題。

在面談訪問中,接近一半受訪者認為肥胖會引致日常生活不便。問卷調查中,有大部分受訪者認為會引致生理問題,影響健康。在兩種的訪問方式中,較少受訪者認為肥胖會影響心理。

由此可見,他們擔心肥胖對生理影響多於心理影響。因此,我們認為若推行一些校園改善健康計劃,以學生的健康狀況仍誘因,能有效吸引學生參與。

#### 六. 參考資料

- 香港電台 (2008): 《中大調查:本港兒童肥胖情況趨嚴重》,瀏覽日期: 12-11-2014, http://www.rthk.org.hk/rthk/news/expressnews/20081113/ news\_20081113\_55\_537606.htm
- 減肥俱樂部 「專家:造成肥胖的原因有哪些!」http://www.weight.com. tw/zhuanjiazhidao/126.html
- 文匯報-「學童肥胖問題應該關注」http://paper.wenweipo. com/2010/02/12/PL1002120003.htm
- 「肥胖:可愛背後的陷阱」(20-1-2014)。《AM730》。
- 「健康小百科 減重術後營養照護不能少」(27-11-2014)。《台灣時報》。

#### 青少年負面情緒管理問題

荃灣官立中學

李佩兒、馬曉欣、黃浩恩、楊紫君 指導老師:劉亦家老師

背景資料

根據世衛對健康的定義,心理健康是構成健康生活不可 或缺的一環,但卻為人們所忽略。香港社會競爭激烈, 壓力和負面情緒亦接踵而來。香港小童群益會於2013年 8至9月期間進行問卷訪問,發現逾半受訪青年出現抑鬱 的徵狀,反映出現時青少年不善情緒管理,這可能會對 社會帶來危機。

#### 探究目的

我們利用問卷數據、訪問和心理測驗分析青少年負面情緒的來源和情緒管理不當現象成因,了解現時青少年處理情緒的方法,再加上搜集回來的文獻資料,提出具針對性的建議,由根本協助青少年妥善管理情緒,減低青少年因情緒而造成悲劇的機會,化解社會上的負面情緒,轉危為安,創建一個正面、樂觀的香港。

#### 探究方法及程序

在量性研究方法方面,我們以問卷方式收集了100位本港學生處理負面情緒的方法及其負面情緒的來源,亦以具權威性的心理測驗測試青少年管理情緒的現況。在質性研究方法方面,我們邀請了社工、家長及其子女進行訪問。我們亦搜集了一些與青少年情緒管理有關的文獻及大型機構的統計數字以作參考,提高本研究的可信性。

#### 研究結果和分析

問卷調查調查得出焦慮、失落和悲傷是現今青少年最常見的負面情緒。6分為滿分,大部分受訪者對自己選團 請緒管理的表現給予4分或以上。可是儘管大部分選 聽音樂等正確方法舒緩負面情緒,仍有40位選擇逃避問題。另外,分別有69及56位受訪者表示曾產生「自己過程的念頭,更有超過10位曾自殺或自殘。此外問卷中,更有超過10位曾自殺或自殘。此外問卷表示學校對有關情緒管理的活動,超過7成受訪者更表示這些活動無效。

#### 家長及學生訪談

我們邀請了馬曉欣同學及其母親進行深入訪談,發現長時間工作的馬太只知道學業為女兒帶來壓力,而忽略人際關係等其他來源。馬太認為教育子女情緒管理是學校的責任,所以沒有特意教導女兒正確處理負面情緒,而馬太曾因負面情緒而拍枱、砰門。潛而默化下,馬同學亦曾採取同樣方法紓解負面情緒。

#### 社工訪談

我們邀請了駐校社工鄭僑莉姑娘進行訪談,她指出現今 青少年學業壓力增加的主因為大量計分作業,而朋輩競 爭亦更激烈,時下青少年崇尚天才,認為努力只是次 等。在人際關係方面,以前青少年主要因朋友轉換而是 生負面情緒,但現今青少年則面對交友問題。鄭姑娘 出其原因是家庭規模縮小及家長保護意識強烈,令子 女接觸社會的機會減少,處理人際關係的技巧比上一代 差。她亦指出傳媒渲染暴力解決問題,影響青少年價值 觀及其處理負面情緒的方法。

#### 總結

#### 校園網絡欺凌

#### 荃灣官立中學

任柏軒、林曉峰、王鈞達、黃文灝、何金寶

#### 甲、探究目的

眾所周知,校園網上欺凌的風氣漸漸盛行,其嚴重性絕對值得注視。故此,我們希望透過了解校園網上欺凌的成因和方式,並探討在校園網上欺凌中獨有的問題及形

響,從而從不同角度出發,給相關的機構或持份者提出有效、實際及具針對性的解決方法,例如政府、家長、學校等。令他們能有抑制網上欺凌的發生,防止出現更多校園悲劇之餘,更甚至把其帶來的挑戰轉成機遇,營造一個良好的校園風氣及網上平台,確保學生能在一個健康快樂的環境下成長。

#### 乙、 研究過程及結果

#### 一、質性研究

#### 文獻研究

對於校園欺凌這個專題,我們可以參考過往不同機構以 及大學有關校園欺凌所進行過的研究及調查以作我們的 專題研究的基礎。官方文獻具備一定的權威性,而書籍 文獻及研究可以作為官方文獻的補充和解釋。另外,學 術機構(如不同大學和學院)有充足的人力資源作研 究,以致研究具備頗高的可信性以及參考性。參考這些 文獻和學術研究可以彌補本次研究在人力資源上的不 足,提升本組專題探究內容的說服力和參考性。

#### 訪問研究

本次研究會訪問本校訓導組老師以及本校社工,以能夠 更深入地了解本校中校園欺凌的情況,以及對校園及網 絡欺凌問題給我們提供專業的意見。此外,本次研究亦 會訪問一位曾經受校園以及網絡欺凌問題所困擾的同 學,以能夠更深入了解欺凌問題為被欺凌者所帶來的影 響,以豐富本研究的內容。

#### 二、量性研究

針對網絡欺凌的主要持份者一青少年,為了獲得更全面和準確的結果,主要以樣本代表母群進行研究。我們會採用問卷調查的方式從指定社會群體中收集具代表性的樣本作為研究對像,並利用互聯網普及性和全面性,制定網絡問卷,並透過社交網站收集本港各地區中學生和大學生對網絡欺凌的意見及看法,甚至自己的親身經歷。本研究的量性研究運用歸納法,分析問卷調查所得的資料,從而獲得最確切的資料,歸納出校園網絡欺凌的現況和最普遍的成因。

的現沈和	1 最普遍的成因。
乙、建議 持份者	方法
政府	· 加重網絡欺凌的刑罰
	政府應加強對網絡欺凌的罰則至最少七年,以收阻嚇作 用。
	· 加強執法
	警方可以於社交網站以及網上討論區上定期進行有關網絡欺凌的監察,對有關人士提出起訴,進而懲處有關人士,對網絡欺凌形成阻嚇作用。
	· 加大宣傳教育力度
	政府可以多運用不同的宣傳媒介宣傳反校園網絡欺凌的 途徑。此外也可以在影片分享網站與網絡藝人拍攝宣傳 短片,以達到在互聯網更廣泛宣傳之效。
學校	・ 加強推廣
	教育局應要求學校在班主任課、週會或公民教育課等場 合講解網絡欺凌的應對方法和警惕學生,避免網絡欺凌 發生
	· 營造校園關愛文化
	學校社工和老師應加強對學生的關懷,留意學生一些不 尋常的情緒或舉動,以及早發現欺凌問題。
	· 加強老師的危機意識
	學校應該為老師提供在職培訓和工作坊,提高老師們的 危機感,及早洞悉出現問題的學生,制止網絡欺凌問題
家庭	<ul><li>・ 留意子女情緒變化</li></ul>
	父母應在公餘時間多詢問子女的身心發展和學校生活, 避免網絡欺凌問題有機會繼續惡化。

#### 個人 ・ 多留意身邊朋友

青少年應多留意身邊朋友的情況及情緒變化,如發現有 朋友欺凌別人或是突然變得情緒低落,應多加了解,給 予適當的勸止或是安慰。如情況未能受控,應向老師或 社工反映,讓社工對事情提供專業的意見或作出調解。

向別人尋求協助

青少年被欺凌時,應向身邊的人,例如家人、朋友,甚至社工和老師等專業人士求助,解決被欺凌問題。

#### 青少年運動習慣多面睇

#### 荃灣官立中學

蘇俊禮、周修俊、石家宇、林福亮(胡麗蘊老師)

#### 背景資料

當今社會科技日新月異,在體育運動的消費市場也出現不同的由電子設備輔助的健身方式,坊間也盛行有關於肥瘦身的體操運動……異樣紛呈的運動模式與傳統問題動並存,正影響本港青少年的日常運動習慣。因響不大探究嘗試了解香港中學生在當今社會發展的影響的提式之現況,通過各種探究方法,物模式是到青少年的所產生的影響,再而作出客觀比較。我們日常生活所產生的影響,再而作出客觀比較,以確認基於此探究,分析相關原因並且提出建議,以確認、推廣和促進青少年正確的運動模式養成。

#### 探究目的及預測結果

是次探究以分析現今社會青少年所採用的不同運動模式 對他們日常生活之影響為依歸。探究旨在分析本港的 況,通過客觀比較分析不同運動聲式的影響,時 資料確認適合青少年的正確運動習慣,同方式等 課動的分析結果,追溯他們用不可能中 運動的成因,並且提出建議,本 實動的訊息。因此本組預測,本 時間 選大 實動的訊息,在運動參與方式 實動的面 題於多元化有存異,因而所 等的 的 一言以蔽之,相關的預測結果會 受到 等差。然而一言以蔽之,相關的預測結果會 多 素影響,因此不能等量齊觀或淺嘗膚受。

#### 研究設計

#### 結論及建議

從問卷調查、深入訪談及個案分析三種研究方法中,本組發現中學生於運動習慣上的兩大問題。第一是中學生的普遍運動參與度低,未能達到合適的標準。第二是大部分中學生認為新興的新式電子運動模式能達到與傳統運動相同成效,但事實上其成效差異甚大,對他們日常生活的影響亦有所參差。針對此兩問題,本組從家庭、社會、學校及學生個人四方面作出建議從而改善問題。

首先,家庭方面。父母應鼓勵子女多參與體育運動以以 維持身體健康。父母亦應向子女灌輸有關運動模式正確 的價值觀,例如告訴他們新式電子運動模式與傳統運動 模式之不同及其帶來的影響。此外,父母可以以身作則,與子女一同參與傳統運動,例如與父母與子女一起 跑步健身。這樣能提升中學生的運動參與度以及培養對 運動模式

#### 正確的價值觀

其次,學校方面。學校可以將有關運動的重要性及運動模式的資訊加入校本課程,從而讓學生有效地吸收有關方面的知識,例如運動對健康的影響,傳統運動與新型電子運動的差別等等。而且學校可增強體育的配套設施,例如增設發球機,開設新球隊等等。這些都能鼓勵學生運動及吸收有關運動模式的正確資訊。

另外,社會方面。社會也應透過媒體大力宣傳運動的重要性,從而提升學生的運動參與度。同時,社會不應透過傳媒向青少年灌輸有關運動模式錯誤的資訊和價值觀,例如新興的電子運動模式的成效比傳統運動模式高。

最後,學生個人方面。中學生個人應著重運動,明白運動的重要性,對運動抱有積極和正面的態度。若對運動 模式方面有困難應該主動向老師或父母尋求幫助以獲取 正確的資訊。

總而言之,本組建議從家庭、社會、學校及個人四方面 入手能有效改善中學生於運動習慣上的問題。

#### 參考資料

- 衛生署。運動處方。2012年。2014年11月20日擷取自 http://exerciserx. cheu.gov.hk/tc/。
- 衛生署。運動知多少。2006年。2014年11月19日擷取自 http://www. dh.gov.hk/tc\_chi/useful/useful\_dykt/useful\_dykt\_exercise.html。
- 衛生署。健康資訊運動活力Keep Fit篇。2014年。2014年11月19日擷取自 http://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_pe/health\_pe\_ekf. html。
- 運動。2014年。2014年11月19日擷取自 http://www.youth.gov.hk/tc/infocentre/health/physical-exercise.htm。
- 陳洸艟(2005)。運動科技與人生。台北:五南。
- 洪祥洲(2002)。優質運動生活。台灣:聯經。

#### 新來港學生面對的問題及如何融入香港

#### 伊利沙伯中學

張雪怡、王希賢、廖蔚藍、鍾靜儀、伍皓琳

#### 背景

根據政府統計處的調查,現時43.3%香港內地來港定居7年以下人士(下稱新來港人士)正面對著學業、人際關係、文化差異、經濟狀況等困難。由此可見,新來港適齡學童正面對著巨大的衝擊,這對整體香港市民的生活素質與社會發展造成嚴重影響。

#### 目的

是次研究將會訪問新來港學生,探討他們正面對着甚麼問題及其影響。另外,是次研究亦會了解本港學生對新來港學生的看法。除此之外,本報告將通過向政府部門、社福機構和學校提供改善現時對新來港學生的支援的建議,讓他們共同協助新來港學生融入香港,創造和諧共融的社會。

#### 研究方法

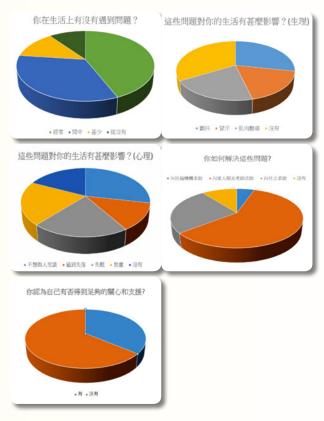
在量性研究方面,是次研究分別以問卷調查探討新來港 學生以及本港學生對新來港學生遭遇到的問題的看法。 在質性研究方面,

本報告則訪問了已融入社會的新來港學生、本港學生, 以及社工。另外,是次研究亦參考了報章及書籍、統計 數據,以及文獻及權威網站。

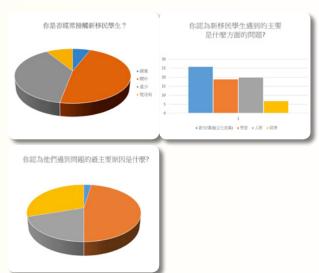
研究結果

#### 問卷調查

#### A. 新來港學生



#### B. 本港學生



#### 改善方法

- 1. 政府
- · 勞工及福利局可針對新來港的低收入家庭推出一系列措施,包括資助企業聘請新來港人士、向新來港人士提供就業津貼及為新來港人士提供職業培訓,解決他們的就業問題,舒緩他們的經濟壓力;舉辦有關新來港學生所面對的問題的研討會,與社福機構交流現況,從而加強對新來港學生的支援;資助社福機構向新來港學生提供適應課程。
- 教育局可就新來港學生的學習水平將他們分配到合 適的學校,緩和他們的學業壓力。
- 2. 學校
- 舉辦講座和利用話劇宣揚「零歧視」的訊息,消除

本港學生對新來港學生的偏見,減少新來港學生在 人際關係方面的壓力,促進新來港學生與本港學生 的共融。

- · 提供課後補習班,提升新來港學生的廣東話及英語 能力,減輕他們在學業上的壓力。
- 3. 社福機構
- · 提供適應課程,解決他們在學業和日常生活中的面對困難。
- 為新來港學生與本港學生舉辦聯誼活動,加強雙方的互相了解,減少新來港學生在人際關係方面承受到的壓力。
- 提供心理輔導、興趣班,舒緩他們的心理壓力。

#### 鄉結

通過是次研究,我們發現新來港學童認為語言不通是他們面對最主要的困難。就適應上的問題,往往帶來了不想與人交談、焦慮,甚至失眠的情緒反應,可見政府、 學校及社福機構有責任攜手合作,協助新來港學生融入 香港,締造和諧共融的香港。

#### 眠眠不絕 分分入睡

#### 寶血會上智英文書院 劉雅雯 吳穎其 謝雪瑩 姚詠宜

#### 簡介:

生活在二十一世紀這個資訊發達的時代,到處充滿着競爭。不論是成人還是青少年,每天都在努力地奮鬥。在忙碌的生活下,難免會出現疲憊的情況。但只要有足的的休息,就絕對能有精神應對明天的挑戰。在熬夜的隔天,上課時經常會頭昏腦脹、注意力無法集中,甚至會出現頭痛的現象。專家實驗證明,人的大腦要思維清晰、反應靈敏,必須要有充足的睡眠。如果長期睡眠不足,會使人心情憂慮焦急,大腦更會得不到充分的休息,繼而影響工作效率。

我們發現,每天上課時都有很多同學在睡覺。睡五分鐘、十分鐘的,甚至一整堂的都有。究竟是什麼原因導致睡眠不足的出現?失眠?功課量多?過度使用手機? 作為學生,我們又可以做什麼避免於課堂上打瞌睡?對 於這種現象,老師和家長又有什麼看法?

出於好奇心及為了解答以上的問題,於是我們就發起這次研習。希望研習過後能夠找出減少同學們睡眠不足的可能性,使第二天更有精神學習。

#### 研究目的:

本次研究目的是針對香港青少年的睡眠習慣,探討對象的睡眠時間足夠與否。繼而分析睡眠時間少或晚的負面影響,並就着壞習慣作出改善建議。研究務求提出方法剔除惡習,轉危為安。青少年究竟有什麼方法可以提升睡眠時間和質素?又如何將這一切帶來的後遺症(例如精神不滯)減至最低,令健康不再游走於危險邊緣?我們希望透過這次研習能解答這些在心中的疑問。

#### 焦點問題:

- 缺乏睡眠如何影響學生的生理健康、精神狀況及學業成積?
- 2. 不同持分者對學生睡眠不足的看法及建議。
- 3. 如何解決或減低學生睡眠不足的問題和帶來之影響? 探究方法:

訪問(一位睡眠不足的同學,老師,家長和醫生) 問卷調查(283位高中同學)

#### 結果:

#### 1. 問卷調查

我們就學生的睡眠情況和質素進行問卷調查。我們訪問了283位高中的同學,發現超過八成的同學的睡眠質素都處於一個低下的水平。就同學的作息時間作調查,超過九成同學平均在11點後入睡,超過五成平均在12點後入睡,他們的睡眠時間平均為五至六小時,遠低於國際睡眠協會建議的八小時。由此可見,大部份學生的睡眠情況和質素都很低劣,情況使人擔憂。

另外,大部份同學反映不足夠的睡眠時間會影響他們的 學業,健康以及人際關係。在學業方面,睡眠時間越短 的同學越難在上課時集中。睡眠時間少於五小時的同學 平均每星期有三天會在上課時間睡覺,嚴重影響學習。 在健康方面,表示睡眠時間不足對他們的生理和心理健 康都有顯著的負面影響。在一時後入睡的同學平均每年 看醫生的次數比起一時前入睡的同學多出三次。他們亦 較容易出現頭痛、頭暈、嘔肚、手腳乏力等的症狀。在 心理方面,睡眠時間少於五小時的同學較容易出現暴 躁、抑鬱、疑神疑鬼等的症狀。由此可見,睡眠的長度 和質素會嚴重影響同學的生理和心理質素。在人際關係 方面,許多同學表示太夜睡覺會導致與家人的爭執,而 且會影響到與朋友的社交,例如沒有精力外出遊玩和沒 有興趣與別人交談。由以上問卷調查顯示,大部份同學 都有缺乏睡眠的情況。而不足的睡眠時間對於他們的日 常社交以及身心健康具有顯著的負面影響。

#### 2. 訪問(睡眠不足的同學)

為了了解缺乏睡眠的學生的健康狀況,我們訪問了一位 中五級的同學,她平均每天只睡四小時。她表示睡眠不 足是因應付過多的功課和溫習,或玩電話,所以每晚都 大概2點才睡。她每天放學都要補習,加上她是學會的 幹事,時常要出席會議,使她每天都在10點後才開始做 功課。她亦表示缺乏睡眠使她上課時不能夠集中精神, 亦時常盹睡,有時候因此而追不上進度。儘管她常常花 很長的時間溫習,她的成績還是不是太好,她感到很沮 喪。此外,她提及她今年看醫生的次數有所增加,常常 感到疲倦和頭暈。儘管在假日睡多於8小時,她依舊感 到疲憊,精神也比往年差。她認為父母不明白家課的繁 重,所以時常與家人爭執。由此可見,缺乏睡眠除了會 影響青少年上課的精神,還會影響他們的生理和心理健 康。醫生建議青少年正值發育時期,要有充足的睡眠和 均衡飲食,才能有健康的體魄。若然沒有足夠的休息, 青少年抵抗力會變弱,身體內的毒素容易累積在身體 內,導致容易生病,所以他們應每天最少睡7小時,才 能有充沛精力上課。足夠的睡眠除了使身體更健康,還 使人心境開朗。

#### 訪問(老師)

訪問兩位於寶血會上智英文書院任教的老師過後,我們發現原來高中生(中四至中六)於上課時睡覺的情況比初中生(中一至中三)普遍得多。老師指出前者比後者人數多出高至五倍。其中一位老師更表示她所教授的課堂幾乎每一次都有人睡覺,另一位情況則沒有那麼嚴重。

對於在課堂上有睡覺的同學,老師表示超過九成無法於老師發問後清晰正確地回答。這可以反映此行為會影響課堂上的吸收。除了課堂表現,有關同學的功課和測驗都顯著比同班同學較為表現遜色。老師估計同學可能因睡眠不足而導致整天不在狀態。

被問及對於學生於上課時間睡覺的看法,兩位皆表示能理解但不能接受。兩位認為學生於上課時應用心上課,畢竟本來課堂時間就少。若是把時間用於睡覺而錯過了老師所提及的重點,那就更影響學習。老師明白同學有很多功課測驗,放學後又可能有各種活動和補習。但亦希望同學能好好分配時間,早睡早起,否則長此下去只會是惡性循環。

#### 訪問 (學生家長)

為了進一步探討不同年級的同學的在睡眠時間上的分 別,我們特意訪問了三位分別來自中一、中三級中五同 學的家長。綜合各位家長的意見後,發現各年級的同學 在睡眠習慣上也有頗大的差異。首先,就讀中一的同學 李心詠家長表示心詠在上課日子普遍會有約七至八小時 的休息時間,因此在平日放學後也不感到特別疲倦, 能夠在晚上十點前做好所有功課,然後進睡。而今年 就讀中三的陳康琪同學的母親就表示女兒每天平均有五 至六小時的休息時間,有時放學校會感到疲倦,因而在 回家後有時候會小睡一至兩小時,她認為雖然康琪的功 課比中一、二年級多,但亦能在晚上十二時前完成所有 課業。在週末有空時,康琪則會有八至九小時的休息時 間。而最後在訪問中五學生黃芷茵的母親時則驚奇地發 現芷茵每日只有約四至五小時的睡眠時間,主要原因是 芷茵不單要花費不少時間準備2016年的中學文憑試, 身為學會幹事的她要在星期一至五放學後不時亦要留校 參與學會會議及籌備學會的活動,因而在大部分日子都 要七時多才回家,處理好學校功課以及溫習測驗後經已 凌晨一時多,因此難以有充足的睡眠,即使在週末亦因 為要參加不同的校外活動及補習而只有約六至七小時的 睡眠時間。即使芷茵的母親已多次告誡勸導她,至今仍 未有很大的改善。從以上的各家長訪問中得知,年級越 高的同學睡眠時間則越少,主要原因是難以兼顧學業成 績、課外活動以及學會幹事事務三方面的工作。

#### 結論

睡眠足夠與否會影響青少年的生理和心理健康。老師和家長都應該主動了解學生的情況,多與他們溝通,以免學生受太大的壓力,在學業和休息之間取得平衡,有足夠的睡眠,才有健康的人生。

Can the Student Ambassador Programme (SAP) enhance Hong Kong secondary students' sense on blood donation and hence increase the sense of Humanitarianism?

#### **Holy Trinity College**

Ada Au-yeung, Yuki Tong, Flora Tsang, Zoe Wen, Winky Zeng

#### **Background:**

SAP, implemented by Hong Kong Red Cross (HKRC), aims at promoting to the students the idea of donating blood and increase the sense of Humanitarianism. Students aged 16 or above are eligible to donate blood. Although there are more blood donation activities, for example, Student Ambassador Programme, have been organized by NGO, the shortage in blood is not yet alleviated or eased and even gets worse. Through this study, we hope to find out Hong Kong secondary students' willingness on blood donation and find out whether their sense of Humanitarianism increase after joining the Students Ambassador Programme.

#### **Objectives:**

- To find out the effectiveness of the SAP in promoting the idea of blood donation
- To understand the limitation(s) on the SAP in promoting blood donation
- 3. To suggest some possible recommendations to overcome the limitations of the programme
- 4. To study the variation of the students' sense of humanitarianism before and after joining the programme

#### Methodology:

Report from HKRC,

Survey (Number of respondents:143, including 66 male and 77 female).

Observation (during the implementation of the scheme)

#### **Results and Discussion**

As our target group is secondary students, the age group is divided into students aged '16 or above' (58.7%) and students aged 'below 16' (41.2%).

According to the Fig. 1, among those aged 16 or above, 54% of respondents have joined the SAP while the rest (46%) have not.

From Fig. 2, it shows that one-fifth of respondents do not know about the programme. And another one-fifth of them simply are not interested in blood donation.

There are actually very little promotion from Hong Kong Red Cross, except its website information and letters to those participating schools. Since the programme aims at educating students about blood donation through schools, promotion will solely be done by participating schools if they hope to. Therefore, there is no organisation promoting the SAP.

Although Hong Kong Red Cross has done a lot of promotion through television and facebook, 75% of the respondents agree that the promotion of blood donation done in school is not enough for students to know more about the current situation of blood shortage and the concept of humanitarianism. This indicates students who are willing to donate blood through this programme are mainly due to curiosity or peer pressure, etc. rather than wills to help the needy. More, the feasibility is not high enough as blood donation takes up their lessons time. 64% of the respondents agree that the blood donation services during the lessons time would reduce the willingness of donating blood.

Indeed, there are more than half of the respondents joined the programme and most of them think that there is an urgency for blood supply. Though some respondents joined the programme for helping others, many were interested simply because of their own desire. Peer pressure and fear of blood are factors that affect their wills. For instance, gain of OLE records, receiving free drinks after donating blood, find blood donation interesting, etc. We found that the will of the participants to save lives is not strong enough.

There are nearly 70% of respondents agreed that the programme provided an incentive for them to donate blood, which increased the geographical mobility and increased the willingness of them. Since most of the secondary school students are not familiar with the process of blood donation, SAP lets students to learn the details in depth. Over a half of respondents reflected that they found blood donation experience interesting and almost 80% of them would recommend the message of donating blood to their friends since it can help people. They were also motivated by the drinks provided there and they were able to write on their other learning experiences profile.

According to our survey, 42 students show a high willingness to donate blood again after participating in the SAP. However, the ratio is less than 50% out of the 114 respondents. It shows that the impact of the programme is limited.

### Feasible recommendations on alleviating the weakness(es) of the programme

We suggested that the programme can carry out more promotion. For the students aged below 16 and cannot join the blood donation, the SAP may provide talks and workshops to those students to enhance their idea of blood donation. For students who are eligible to donate their blood, the SAP can promote more

about the idea of blood donation to them by leaflets, posters, websites, and activities to encourage them to donate blood more frequently in the future.

#### **Conclusion:**

From the above data, we found that most of students who aged 16 or above have an idea of blood donation but they do not have a strong sense to join the blood donation activities. Although there is some promotion in schools, student may not want to join the activities because of peer pressure and little interest. Some students also said that they have no idea about the programme. It shows that the programme did have some limitations on promotion. The SAP does not work as it could not raise students' interest which remains at the stage of knowing the concepts of blood donation and humanitarianism. Only the students signed up for the event could know about blood donation in depth.

#### **Reference:**

#### News

- RTHK(2015), 紅十字會指去年首次捐血人數較前年少15% http://rthk.hk/rthk/news/expressnews/20150209/news\_20150209\_55\_1075920.htm
- Wenweipo(2015), 去年熱心人減 紅會籲多捐血 http://paper.wenweipo.com/2015/02/10/HK1502100024.htm
- Apple Daily(2013), 334新學制影響 中學失適齡生力軍 首次捐血人數急 跌 http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20130202/18154314

#### Leaflet

- 《校園捐血大使計劃 活動手冊及指引》.2015
- 《校園捐血大使計劃執行手冊 2013-2014版》

#### 講「港」性教育

#### 保良局姚連生中學

#### 背景

現時網絡資訊自由流通,網絡色情資訊氾濫,比比皆是,對香港青少年的影響實不容小覷。因此,學校和家長均有責任建立開明健康的性態度,並對香港青少年進行正確的「性」教育工作,以提升青少年對「性」的認識。

#### 研究目的

- (一)探討現時香港家庭以及政府向青少年推行性教育 的情況
- (二)探討家庭及政府性教育帶來的成效
- (三)就家庭及政府性教育的不足之處提出具體的改善 建議

#### 研究方法

文獻回顧、訪問(衛生署學生健康服務社會醫學顧問醫生鍾偉雄醫生)、家長問卷調查(137份)、學生問卷調查(108份)、實地考察(參觀香港家庭計畫指導會活動及資源館、出席兩次性教育工作坊、觀察中四級學生性教育課堂表現、參觀香港家計會活動及資源館)、實驗(以測驗形式探究性教育工作坊的成效)

#### 研究結果

- 1. 現時香港家庭以及政府向青少年推行性教育的情況
- 我們在2014年12月14日以問卷調查137位中一至中六學生的家長,瞭解他們對子女談戀愛、同性戀、婚前性行為、瀏覽色情資訊等的接受程度,以及他們向子女進行性教育的實際情況。
- 調查發現,家長有在家庭推行性教育(39.4%),而家 長向子女推行性教育(39.4%)的主要原因包括:家長 認為有責任為子女建立正確性觀念(31.9%)、不希望 自己子女行差踏錯(27%)。家長沒有在家庭推行性教

育(60.6%),家長沒有向子女推行性教育的原因主要包括:認為學校有足夠性教育(22%)、認為子女在成長的過程中會自行探索(17%)。

- · 我們在2015年4月1日以問卷調查了108位就讀中一及中四的學生,瞭解家長曾和子女談論的話題,包括:學生會談及生殖系統的知識(20.4%)、青春期時的生理現象(36.1%)、性病知識(11.2%)、性取向(18.1%)和避孕方法(9.3%)。調查發現大部分受調查的學生都選擇與母親談論以上話題,卻甚少選擇與父親交談以上話題。
- · 調查發現,學生不選擇與家庭成員談論以上的性話題,主要是因為自己難以啟齒(24.3%)、自己沒興趣瞭解(17.6%)、能在網路找到答案(16.2%)以及擔心父母覺得尷尬(14.9%)。而學生願意與家庭成員談及以上的性話題,主要因為家長有相關經驗(26.8%)、父母主動向你詢問(23.2%)、父母值得信任(22%)、自己不知道如何處理(18.3%)。
- · 除此之外,調查亦發現學校提供的性教育活動講座(38.1%)科目如生活教育(27.8%)、工作坊(21.6%)最令學生認識性知識。學校(49.5%)、朋友(31.7%)對學生建立性觀念的影響程度較高,而報章雜誌(5%)、電影(16.7%)對學生建立性觀念的影響程度較低。

#### 2. 家庭及政府性教育帶來的成效

- · 根據學生問卷,家人對學生的性觀念的影響程度只屬一般(39.8%),可見成效不彰顯。
- · 我們在2015年3月19日以實驗去考核已於2015年1月 6日及13日接受「寧缺勿濫」及「避無可避」為主題 的性教育工作坊的中四級學生,測試以多項選擇題 的形式進行,共設有9條題目,測驗的內容包括避孕 方法、性病知識、性罪行的法例等性知識,滿分為9 分,而學生的測驗成績集中於5-7分,表現最理想的 是關於性病知識,答對的百分比約85%,但對於避孕 方法的副作用及性罪行法律,表現最差,介乎20%。 可見,各方面的成效較參差。

#### 可行建議

#### 針對家長:

- · 家長應該提升危機感,要讓子女有足夠時間消化所 學知識,避免等到問題發生才不知所措。
- · 在YouTube上載不同的性教育影片,為青少年提供性病預防、性取向等資訊,以教導家長在家中進行性教育,並製成動畫,歌曲等形式的廣告(15秒內)。
- · 在學校及社區內成立家長性教育支援小組,在專業 人士的帶領下,讓家長獲得支援。
- 舉辦更多家長性教育工作坊、製作教材,提升家長 向子女推行性教育的能力

#### 針對學生

- 在學校舉行性教育的海報、標語或畫作創作比賽, 提升學生對性教育的學習興趣及認識。
- 可研發關於性教育的手機或電腦程式,包括性知識的諮詢、遊戲程式、微電影。

#### 分析及討論

- 根據家長問卷調查,有22%家長不向子女推行性教育 是因為認為學校有足夠性教育。家長因缺乏技巧, 過於依賴學校的性教育,而忽略了自己在推行家庭 性教育的重要性。
- 根據學生問卷調查,有20.4%家長曾和子女談論生殖系統的知識、青春期時的生理現象有36.1%、性病知識有11.2%、性取向有18.1%和避孕方法有9.3%。可見部分家長和子女談論的話題較狹窄,主要圍繞談

戀愛會否影響學業或知識,其他感到尷尬的話題卻 不提及。

· 根據家長問卷調查,家長對敏感及重要的課題,避 而不談。而NowTV早前突破禁忌,在港推出英國真人 騷節目《性教育·是咁的》,但赤裸裸的性器官官 電視機上出現,惹來不少家長擔憂,證明英國的性 教育開放大膽、內容露骨,但這種性教育方式。因 在本港推行嗎?這方式並不適合在香港推行。因 香港家長對於性的態度和外國的家長並不一樣,因 而可推行的性教育方式也不一樣,所以英國的性教 育不能強行套用於香港的性教育上。

#### 總結

歸納本研究,我們得出:現時網絡色情資訊氾濫,向青少年灌輸正確的性教育是十分重要。透過是次研究,發現本港家庭的性教育推行情況並不理想,僅有少量的家庭會在家中推行性教育;學校對青少年建立正確的性觀念影響最大,但學校推行的性教育仍有可進步的空間,望以上建議有助改善學校及家庭性教育的不足之處,有助學校及家庭推行更優良的性教育,輔助青少年的成長。

#### 參考資料

- 《性教有方—青少年性教育教學手冊》 香港家庭計劃指導會 2006年
- 《十六歲後才上床?》天地圖書有限公司 2008年
- 《性教育是咁的》邵家臻 鄭文 2007年
- 〈那些年的性教育-避孕等同墮胎?〉《英國每日鏡報》 2015年4月9日
- 〈從幼兒園到高中性教育"缺"一路 誰負責〉《廣州日報》2014年3月12日
- 「性本善 我看子女的性、情生活」調查報告 香港城市大學社會科學學 部2007年
- 它山之石:國外"性教育" http://www.people.com.cn/BIG5/jiaoyu/1055/2975831.html
- 國外性教育不能「拿來主義」 http://www.singpao.com/xw/yw/201211/ t20121119\_402636

#### 保健產品知多點!

#### 保良局姚連生中學

#### 背景

隨著本港科技發達、醫療設備和技術的進步,男女平均壽命愈來愈長,市民壽命愈來愈長壽,對保健產品的依賴愈來愈大,有調查顯示,受訪的確1062名市民中,三成半人有吃保健產品。因此,我們希望通過是次研究,探討市民服用保健產品的原因和市民對服用保健產品的繆誤。顯示本港市民現時服用保健產品的現況。

#### 研究目的

- 一 探討市民服用保健產品原因
- 二 探討市民對保健產品的認識
  - 2.1 保健產品的功效是否對市民有用
  - 2.2 保健產品的副作用
  - 2.3 保健產品的成份
- 三 探討本港保健產品市場情況
- 四 就本港現行保健產品的發展提出可行建議

#### 研究方法

文獻回顧、問卷調查(121份)、實地考察(觀察兩大連鎖店保健產品種類)。

#### 研究結果

- 一 市民服用保健產品原因
  - 1.1 從問卷調查結果所得:
  - 約35%受訪者服用保健產品,而約65%的受訪者

都未選擇服用保健產品。當中21-40歲的年齡層中約44%正在服用產品,41-60歲的年齡層中約37%正在服用保健產品,60歲以上的年齡層中約有66%正在服食保健產品,顯示「老年人」是服用保健產品最多的組別。但並非只局限於「老年人」組別。

- 約60%的受訪者,是透過「自行購買」來獲得保健產品,為數最多的。其次是「朋友送禮」和「子女」送贈分別約為31%和28%。另外,約56%受訪者是透過「朋友推薦」得知保健產品的訊息,為數最多。此外「透過電視廣播」、「報紙雜誌」、「互聯網」均約為13%。
- 約53%受訪者在選擇保健產品以「保健產品的效用」為最優先考慮,當中約6%受訪者因為「代言人」而選擇保健產品,為數最少。反映市民重視保健產品的效用。
- 約66%的受訪者在「萬寧」購買保健產品,其次 約53%受訪者在「屈臣氏」購買保健產品,而約 3%受訪者在超市購買保健產品,為數最少。「萬 甯」和「屈臣氏」反映保健產品可以隨處購買。
- 約47%的受訪者同時服用1種保健產品,其次是同時服用2種保健產品約為41%,反映大部分市民沒有過度服用保健產品。
- 約有80%的受訪者對保健產品的已有大概認識, 而約有20%的受訪者對保健產品的認知仍有不 足。(在問卷4-9問題中約有80%受訪者選擇正確 答案)

#### 二 探討市民對保健產品的認識

- 2.1 保健產品是否對市民有用
- · 當中服用保健人士中,以服用補鈣產品的人數最 多占了五成,而服用後人士大多數(87%)人士 都認為身體狀況有所改善。
- · 其次改善身體的疲倦、改善睡眠質素的服用人數 為第二高有38%,當中有83%人士認為服用後身 體狀況有改善。
- · 而剩餘65%未服用人士中,當中68%人士人認為保健產品來維持我們身體健康外,自己的生活習慣(作息、飲食、運動)更為重要。其次,受訪人士中有42%的人認為自己身體健康狀況良好無需額外服用保健產品。最少人士(19%)選擇因為產品種類太多,而不懂如何去選擇而放棄購買保健產品。顯示本港的大部分市民對保健產品依賴性不大。

#### 2.2 保健產品的副作用

約60%受訪者,認為保健產品有副作用,而約40%的受訪者認為保健產品沒有副作用,顯示仍有部分市民不知道保健產品是具有副作用的。(參考資料,服食保健產品的事故顯示保健產品是具有副作用)

#### 2.3 保健產品的成份

- 服用保健產品的受訪者當中,有約30%在回答的服用保健產品成分中答對,約20%受訪者答錯,50%受訪者答「不知道」,顯示市民對所服用的保健產品認識不足,盲目相信商家所說的功效。
- 三 實地考察(24/1 5.00pm 6.00pm萬寧,31/1 5.00pm 6.00pm 屈臣氏)
  - · 香港保健產品的種類繁多(破壁靈芝孢子、健肝素、心血通、健目視力寶、牛初乳鈣片)。
  - · 購買保健產品的人數較少。(15分鐘內有7人觀看,2人購買)
  - 售貨員在先消費者推銷時,只提及服用保健產品

後的效果顯著,但未提及服用該保健產品的應注 意的事項。(售貨員在銷售時說「服用後馬上見 效」)

#### 四 就本港現行保健產品的發展提出可行建議

- 消費者方面:消費者切勿輕信廣告所聲稱的服用效果,不應認為服用保健產品就可以代替求醫就症。此外消費者購買前應看清產品的成分和購買前最好資訊專業人士的意見,避免服用到一些自己不適合服用的藥物引致突發性疾病。
- 商家方面:宣傳中不應過分誇大產品的效果以達到自己的商業利益,同時在推銷保健產品時應同時提醒消費者如何正確的去服用該產品和應注意的事項。
- 政府方面:加快立法速度來完善保健產品的規管制度,理清保健產品與中成藥的分別,防止商家用中成藥註冊保健產品來減少審核的步驟程式。加大宣傳力度來增加市民對保健產品的正確認識,例如透過電視廣播來宣傳不應依賴服用保健產品。

#### 分析及討論

本港市民服用保健產品的人數沒有明顯上升,根據本研究結果與港大所研究的結果相約,服用保健產品的人數約35%,但本港的人口老化越趨嚴重,且老年人口是服用保健產品最多的組別,相信日後保健食品市場需求將會十分龐大。

本港大部分市民對保健產品的功效以及服用後的副作用 仍有憂慮。大部分市民較重視保健產品的功效,若商家 不誇大保健產品效用,如實向市民彙報保健產品的效 用,相信會增加市民對保健產品的信心。

由調查結果知道,大部分的受訪者不知道自己服用保健產品的成分,顯示市民誤信保健產品的功效。

#### 總結

歸納本研究,我們得出以下影響市民服用保健產品的原 因:

- 市民對保健產品的認知度、對自身健康的關注程度、政府及社區的宣傳及教育工作是否足夠,若認知度、關注度較高及政府有完善的規管制度,市民可能將會傾向服用保健產品。
- 市民在服用保健產品時,服用的種類約90%為1-2 種,可是如果市民對保健產品的認知不足夠,認為 服用越多種類的保健產品對身體有好處,這個「繆 誤」則會引發身體疾病。

#### 參考資料

- 「保健食品不等於健康食品」 http://www.3phk.com/v5article. asp?id=1905
- 「部分消費者食用保健食品不在乎成效」 http://www.consumer.org.hk/website/ws\_chi/news/press\_releases/p34601.html
- 「香港大學社會科學研究中心發布「港人對保健食品的認知」調查結果」 http://www.hku,hk/press/press-releases/detail/c\_12065,html
- 「「香港銀髮市場調查報告」香港社會服務聯會2014/3/3」 http://www. hkcss.org.hk/uploadfileMgnt/0\_201433115140.ppt
- 「促請政府規管保健食品 ----工聯會」 http://www.ftulegco.org.hk/麥美娟-大會發言/促請政府規管保健食品
- 「規管「口服產品」六類健康聲稱的補充指引」 https://www. drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/doc/guidelines\_forms/umao\_Annex\_B\_ Supplementary\_Guidelines\_Chi\_pdf
- 「香港保健食品協會週年晚宴」 http://www.tommycheung.com/trad/ article\_detail.php?catid=24&id=51&type=3
- 「港人對保健食品的認知」調查結果發布」 http://www.hkhfa.org/zh/events-detail.php?id=119
- 「保健品?食品?藥物?」 http://www.3phk.com/v5article. asp?id=2770&section=forum
- 「服用保健產品的事故」

- A:http://baojian.9939.com/bjp/bjpcs/2011/1221/1516890.shtml
- B:http://taiwanheart.ning.com/m/group/ discussion?id=3420351%3ATopic%3A77522

#### 探討青少年的日常午膳是 否達至營養標準?

#### 保良局姚連生中學

#### 背黒

就讀小學開始,學校就教育我們健康營養膳食應要達至3:2:1(3份飯、2份菜、1份肉)的比例及3低1高的要求(少糖、少油、少鹽及高纖),但我們發現隨著學生長大,升到中學後往往容易忽視午膳營養的重要性,因此希望通過是次的研究,瞭解青少年的日常午膳是否達至營養標準。

#### 研究目的

- · 定義如何才算是營養午餐
- · 瞭解青少年吃午餐的習慣
- · 青少年選擇午餐會考慮的因素:校內/校外/中餐/西餐/快餐
- 如何改善青少年午餐營養不足問題

#### 研究方法

文獻回顧、問卷調查(149份)、實地考察(觀察中一級學生享用午餐的情況、觀察青少年在學校小食部、便利店、港式快餐店午膳的選擇情況)

研究結果及圖表(一)營養午餐的定義

定義:不單計算一餐的卡路里,應達致的均衡飲食,應 攝取午餐所需的營養素。

營養素的攝取參考「食物安全中心」的資料,而這些結 論亦成為是次研究的「營養午膳」的參考標準

・ 營養素	・ 每天的攝取量(11-18歲)	
・卡路里	・2650-2900卡路里(男) 2300-2400卡路里 (女)	
• 糖	· 攝取量應不超過人體每天所需能量的10%	
• 鈉	・ 每天不要攝取超過2000 毫克 (即5克鹽)	
• 蛋白質	· 每公斤體重攝入0.83克	
· 反式脂肪	· 攝取量應不超過人體每天所需能量的1%	
碳水化合物	人體每天所需能量的 55% 至 75%	
膳食纖維	每天的攝取量應不少於25克	
飽和脂肪	攝取量應不超過人體每天所需能量的10%	
總脂肪	攝取量應為人體每天所需能量的20% 至35%	

#### 二 瞭解青少年吃午餐的習慣

#### 2.1 從問卷調查結果所得:

- · 受訪學生選擇午餐的地點,受訪學生選「經常」 光顧茶餐廳的百分比最多有24%;有36%(最 多)的受訪學生選擇「間中」光顧美式快餐店, 其次有28%的受訪學生選擇光顧茶餐廳,從中可 以看出大多數的受訪學生習慣光顧茶餐廳或美式 快餐店吃午餐。
- · 受訪學生選擇包含蔬菜的午餐,選擇「視乎情況」的受訪學生有54.4%,從中得出受訪學生會偏向吃有蔬菜的午餐,但是要考慮價錢的因素;而28.9%受訪學生選擇「會」包含蔬菜的午餐多過選擇「不會」包含蔬菜的午餐(14.1%),受訪學生選擇「會」的包含蔬菜的午餐百分比沒有我們想的那麼少較為理想。
- · 受訪學生選擇跟餐的飲品,有4%的受訪學生選擇 「不喝飲品」,可能因為加餐飲需要加價或者沒

有喜歡喝的飲品,從中看出大部分的受訪學生都 偏向喜歡喝飲品。

- · 受訪學生過去一個月上學天受訪學生有幾天外出用餐,最多有65.8%的受訪學生選擇「多於16天」,因為本校有超過82%的受訪學生是非中一的學生不用留校午膳,所以他們吃到營養不均衡的午餐的機會很多。只有2%選擇「另點一碟菜」,從中可以看出只有很少的受訪學生可以達到營養習慣,可能因為家長沒有教育子女吃蔬菜的好處。
- · 受訪學生有沒有吃水果的習慣,最多有41%受 訪學生選擇「視乎要不要付款+水果種類」,也 有37%的受訪學生選擇會「吃飯前/飯後吃水 果」,從中可以看出受訪學生吃水果的習慣良 好。有23.5%的受訪學生選擇「不吃水果」,表 示他們的不太注重營養。

#### 三 青少年選擇午餐會考慮的因素

- 從問卷中得出受訪學生的午餐會考慮茶餐廳或美式快餐店,因為那裡可以吃速食節省時間,而且那裡的衛生環境好。
- · 有27.5%受訪學生選擇「朋友因素」會影響餐廳地點的選擇,所以我們可以從日常的教育來教導受訪學生什麼是「營養」;而且資料顯示只有19.5%的受訪學生選擇「營養價值」因素來選擇餐廳,從中可以看出大部分注重營養成分的受訪學生不多。
- 從營養知識題中答對的百分比不超過四成有的更是不超過一成,而且選擇「不知道」的百分比超過兩成以上。這顯示出受訪學生的營養知識不足夠,以及政府的教育及宣傳不足。

#### 四 如何改善青少年午餐營養不足問題

- 為了改善學生的午餐營養不均的問題,建議食肆負責人在訂立餐單時(尤其是學生餐)需加入多方面的營養(如:蔬菜,水果等),讓學生們能夠有個較為營養均衡的午餐。
- · 亦建議家長可趁子女年幼時,多加教育膳食達致營養均衡的重要性,灌輸一些何謂營養均衡膳食的知識及在平日為子女安排的膳食中亦加入多方面的營養,讓子女能夠習慣吃一個營養均衡的膳食,有助於學生階段選擇一個營養均衡的餐單。

#### 分析及討論

- 根據文獻與實地考察,青少年嘗試接觸及深入認識 食物營養動機比較低,證明他們不注重自己的健 康。所以,必需加強學校教育、家長及家庭傭工的 教育等。
- · 大多受訪學生認為朋友的選擇最重要(選擇比例為 27%),而重視營養的就餐者就較少,所以青少年對 看重食物營養的程度較低。
- 就午餐時間對餐廳的實地考察,甚少青少年以食品營養價值為選擇午餐的側重點,例如大部分青少年都會選擇肉類食物(如牛肉飯)。

#### 總結

歸納本研究,我們得出以下三個影響青少年選擇營養午 餐的因素:

- 個人對營養素及攝取量的認知度、個人對健康的關注程度、政府及社區的宣傳及教育工作是否足夠,若認知度、關注度較高,而且市民能從小接觸相關知識,市民較傾向注重營養。
- · 我們發現注重營養均衡午餐的受訪學生人數普遍 多,但是可以達到營養均衡午餐的受訪學生十分 少,所以大部分學生的午餐都偏向不營養。

#### 參考資料

#### 網百

- 〈學生午膳營養計畫〉,衛生處,2014年6月 http://school.eatsmart.gov.hk/ files/pdf/lunch\_guidelines\_bi.pdf
- 〈青少年教育與研究健康計畫〉,香港大學,2009 http://sph.hku.hk/yeah/ online\_query.php
- 〈中學餐好有營〉,都市日報,2014年11月14日 http://www.metrohk.com. hk/?cmd=detail&id=230319
- 第二十九期〈大學線學童午膳營養尚待保證〉http://www.com.cuhk.edu.hk/ ubeat\_past/990329/29food.htm
- 健康飲食在學校(首頁)2014年 http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/ home.asp
- 食物安全中心 http://www.cfs.gov.hk/tc\_chi/nutrient/nutrientc.php

#### 入"香"隨俗

#### 保良局姚連生中學

#### 뺩봄

根據文匯報(2014年5月8日)報導指出由於環境、住屋及照顧子女上的適應問題影響新來港婦女的精神健康狀況,導致她們需要求診。此外,近年只有少數研究探討新來港人士如何走向成功的狀況。有見及此,本研究將探討新來港人士如何克服困難,走向成功等各方面的狀況。

#### 研究目的

- (一)探討內地新移民來港適應所面對的困難及影響
- (二)探討內地新移民克服這些困難的方法
- (三) 為內地新移民適應香港的可行建議

#### 研究方法

文獻回顧、訪問聖公會麥理浩夫人中心鄧姑娘(以電郵形式)及問卷調查(100份)

#### 研究結果

我們收到100份問卷

受訪者背景:年齡:20歲以下(59人),21-40歲(12人),41-60歲(26人),60歲(3人)

在職情況:59%學生,33%在職人士,4%失業人士,4%無業人士

(-)

- 1. 內地新移民來港適應所面對的困難
  - · 34%的受訪者表示面對最大的困難是「語言方面」,其中佔最高比例的是「英文水準較低」, 有63%,其次是「聽說廣東話」,佔54%。
  - · 26%的受訪者表示面對的困難是「住屋方面」, 主要原因是「擠逼」,佔76%。
  - · 36%的受訪者表示面對的困難是「工作方面」, 「工資低」佔50%,「工時長」佔44%。
  - 24%的受訪者表示面對的困難是「社交方面」, 「人生路不熟」佔67%。
  - · 亦有20%受訪者表示沒有遇上任何困難。反映部 分新來港人士適應力強。
  - · 在另一問題中,受訪者表示曾遇上「經濟方面的 困難」,佔27%;其次為「房屋居住」方面,佔 25%;第三為「精神壓力」方面,佔18%。
  - · 我們設計了四條問題測試他們「對比在內地的生活,我較喜歡香港的生活方式」,「我感到香港人尊重我」,「我能適應香港的生活」,「我認為政府部門或非牟利機構願意協助我」,四成或以上受訪者傾向「同意」,唯獨是最後一條問題有16%受訪者選擇「非常不同意」,原因是部門

之間的推卸責任,他們根本不知找哪個部門。

- 2 內地新移民來港適應的困難所帶來的影響
  - · 受訪者表示來港後出現「失眠」佔12%、「情 緒低落」佔11%、「頭痛頭暈」佔10%等心理症 狀。
  - 24%受訪者表示「沒有」出現不良心理影響。
- 二 內地新移民克服這些困難的方法:
  - · 受訪者表示當遇上「經濟方面」的困難,最多人 選擇找「親人解決」,能解決困難的有57%, 遇上「房屋居住」方面的困難,最多人選擇找 「政府部門」解決,可是有55%表示不能解決 題。當遇上「精神壓力」方面的困難,最多人 選擇「自己解決」,能解決困難的有80%。反映他 們喜歡找熟悉的人或自己解決,而很少向較。 問題時,不知有什麼途徑去解決,各有31% 選擇自己解決或找親人解決。
  - · 表示最有效的方法是「自己解決」,佔60%;最少人表示最有效的方法是找「政府」,佔4%。
  - 有43%的受訪者「知道」有關政府提供給新移民的服務,47%主要通過「傳媒廣告」認識;有57%「不知道」有這些服務。有94%受訪者或其家人「沒有」接受過由自願團體舉辦的免費培訓課程或者講座。反映他們可能不知途徑、認為沒有幫助、不知這些計畫的用處或沒時間去。反映他們對社會資源陌生和沒接觸。
  - 89%受訪者「沒有」嘗試上網瀏覽政府或相關網頁尋找以上免費課程或講座。反映他們不知有何網頁可以查到相關資料、網頁設計得複雜以及欠缺指引或家中沒有電腦。
  - 有48%受訪者表示「不知道」香港有什麼機構或 組織提供新來港人士服務,有52%「知道」,其 中「明愛荃灣社區中心」最為人熟悉。原因是該 中心是在本區,歷史悠久以及經常有賣旗活動, 為人熟悉。

#### (三) 為內地新移民適應香港的可行建議:

#### 3.1 語言方面

- · 針對學生的語言困難,可提供課後補習班予中小學的新來港學生。例如:英文班或粵語班。令他們較容易與香港人溝通以及提升英文水準,適應香港的教育制度。
- 針對成年人聽說廣東話的困難,鼓勵雇主告知新來港在職人士參與社會機構或政府部門所提供的廣東話課程的途徑。

#### 3.2 社交方面

針對69%學生表示人生路不熟,鼓勵香港本地學生帶領新來港學生適應學校生活,一方面可讓新來港學生結交本地朋友,另一方面可讓新來港學生適應香港的校園生活。

#### 3.3 宣傳方面

- · 針對57%受訪者表示不知有關政府提供給新移民的服務,對社會資源陌生和沒接觸,建議政府邀請明星代言,經由電視廣告宣傳有關服務,依靠明星的知名度發揮影響力。
- 在新來港人士入境時,入境處職員會一本新來港人士服務指南予新來港人士,可是該冊子較厚, 資料繁多,使人看得不耐煩,建議政府改良設計,精簡內容。
- · 建議政府開發手機應用程式,使新移民可輕易找 到相關的服務或機構。

#### 分析及討論

- · 在內地新移民來港適應所面對的困難中,當我們分開對象,發現在職人士主要面對「住屋方面」的困難佔77%,而學生主要面對「語言方面」的困難佔53%,反映在職人士的職業較少接觸英文,他們生活上主要面對聽說廣東話,英文不需要擔憂,而他們未滿7年不能住公屋,住屋方面的負擔較重。而學生需要面對考試,因為香港注重英文,他們倍感壓力,內地的英文水準較低,所以當他們到香港時很難適應。
- · 我們發現不同的物件解決困難的時候有不同的解決方法,學生傾向自行解決或「尋找親人」(各佔31%),而成人尋找的協助物件較平均,但仍較多「自行解決」佔35%。反映他們自尊心較強,愛好面子,不想依靠別人,所以很少主動尋求外人的幫助,他們也可能對社會資源陌生和沒接觸。

#### 總結

歸納本研究,我們得出以下兩個幫助新來港適應香港生活的建議:

- · 建議政府邀請明星代言,經由電視廣告宣傳有關服務,依靠明星的知名度發揮影響力。
- · 改良新來港人士服務指南的設計,精簡內容。

#### 參考資料

#### 新聞

- 〈大陸移居香港新移民生活壓力大〉《看中國》2006年3月30日。
- 〈新移民面對的歧視和影響〉《明報通識網》2011年10月21日。

#### 調查報告

- 《Soco組織報告》香港社區組織協會(SoCO) 2009年3月1日。
- 《合作與共生「新移民」「問題」研究報告》香港天主教勞工事務委員會 政策研究組1999年。

#### 向快餐說「不」

#### 保良局姚連生中學

#### 뺩봄

快餐風潮由外國引起,香港因此多了不少快餐店,令青少年對於快餐食物愛不釋手,他們對炸薯條,汽水等十分喜愛,此熱潮令青少年不斷進食快餐,青少年甚至出現過肥的現象。根據香港衞生署學生健康服務部資料顯示,本港中、小學生的肥胖普遍率亦由1997/1998年度的12.1%逐漸增至2000/2001年度的14.1%。顯示青少年肥胖普遍率有上升的趨勢,因此我們對此作出研究。

#### 研究目的

- 一 探討香港青少年現今進食快餐的模式
  - 1.1 每星期進食快餐的次數和花費/進食快餐的種類
  - 1.2 進食快餐的原因
  - 1.3 青少年對營養價值的認知
- 二 現今青少年對進食快餐會影響健康的認知
- 三 就現今青少年進食快餐的模式提出可行建議

#### 研究方法

文獻回顧,問卷調查(100份)

#### 研究結果

#### 受訪者背景

100份問卷中:36位為男性,64位為女性 9成受訪者就 讀於荃灣區 1成受訪者就讀於葵青區

中一(10人) 中二(17人) 中三(7人) 中四(55人) 中五(10人) 中六(1人)

#### 探討香港青少年現今的進食快餐模式

每星期進食快餐的次數和花費/進食快餐的種類

- · 受訪者每星期進食快餐的次數:71%受訪者每星期進 食快餐「1-3次」,14%受訪者每星期進食快餐「4-6 次」。而一星期進食「10次或以上」的受訪者則沒 有。顯示大部分受訪者於一星期21頓用膳中,只享 用了3頓快餐,受訪者進食快餐的頻率稀疏。
- · 受訪者每星期進食快餐的花費: 45%受訪者每星期花費「\$21-\$40」,21%受訪者每星期花費「\$41-\$60」,但也有18%受訪者每星期花費「\$61或以上」。對比於茶餐廳一頓午飯的價錢,受訪者花費在進食快餐的金錢並不多。
- · 受訪者最常購買快餐的種類: 22%受訪者最常購買「漢堡/麵包」, 21%受訪者最常購買「炸物/小食」, 19%受訪者最常購買「雪糕/新地」。

#### 進食快餐的原因

- 受訪者進食快餐的原因:40%受訪者選「方便快捷」 為主要原因,其次25%及18%受訪者的原因是「視乎 心情」或「近住所/學校」。反映受訪者是因自己的 身處環境和心情去選擇快餐。
- · 受訪者選擇快餐店的條件: 25%受訪者根據「口味」, 23%受訪者根據「價格」。

而「等候時間」和「朋友選擇」的選擇率都是低於6%, 是令人出乎意料之外的。反映受訪者比較注重考慮食物 的味道和價錢的。

#### 青少年對營養價值的認知

- · 受訪者在回答問卷中的營養價值問題時,答對人數的百分比都不超過15%,而每條營養價值的問題回答「不知道」的受訪者則平均有七成。反映受訪者對快餐的營養價值並不清楚。
- 一 現今青少年對進食快餐會影響健康的認知
- · 91%的受訪者認為多吃快餐會帶來「癡肥」的影響, 是各選項裹最高的。其次的是「高血壓」問題佔 73%,第三的是「糖尿病問題」佔71%。顯出受訪 者都知道吃快餐對身體的影響,但卻將繼續進食快 餐,是一個不健康的行為。因此,我們從以下層面 提出改善建議,以改善青少年進食快餐的情況。
- 二 就現今青少年快餐模式提出可行建議

透過問卷調查,得出青少年每星期進食快餐的頻率為1至3次,最常選購漢堡/面包類,其次是炸物/小食類,因此提出以下建議:

#### 學校層面

- · 學校可與小食部推出一些方便可口健康的午餐,例如:已包裝的便當,便當可遵守「三低一高」的營養標準,以麵和飯為主食,減少油炸食物,增添蔬果及小量健康肉類,為學生提供營養午餐,以減少學生吃快餐的次數。
- · 學校可以施行「積分獎勵計劃」,例如當學生多選 購學校午餐時,減少光顧快餐店的次數,便可獲得 一積分。當學生集齊一定數量的積分,便可換取獎 品,藉此鼓勵學生多進食非油炸,低糖分以及低鹽 分食品。
- · 學校可延長膳用午餐的時間,讓學生不用在考慮方 便和時間的因素下,不顧快餐店,選擇其他較健康 的膳食。

#### 家長層面

- · 家長可多與子女用膳或親自為家人烹調,藉以減少 青少年光顧快餐店的次數。
- · 家長應多在青少年面前煮食營養午餐,成為青少年 的榜樣,以身作則,身教言傳。

#### 政府層面

- 政府可製作宣傳單張并在學校派發。
- 剪輯進食快餐後帶來影響的影片,并在課堂上播放,增加青少年對快餐帶來壞處的認識,讓市民了解食用快餐的不良影響,加深他們對快餐的認識,從而對青少年引起警示作用。
- · 政府可舉辦快餐製作過程的工作坊,并在學校增設 課堂,增加青少年對快餐帶來壞處的接觸,讓青少年認識快餐的壞處,令他們向快餐說不。

#### 分析及討論

- 約七成的受訪者不了解快餐食品的成分,由於接觸 正確資訊的途徑很少,例如:政府缺乏對青少年宣 傳進食快餐的壞處,以致青少年對快餐的認知不 足。
- 學校並沒有大力推行健康飲食,包括非油炸,低糖 分以及低鹽分食品,對青少年的教育不足,以致青 少年不能正確選擇有營養價值的食物。
- · 受訪者在接受問卷調查時,七至八成受訪者多選擇「不知道」,反映受訪者的態度不認真或對快餐的知識貧乏,缺乏追求知識的心態,沒有興趣了解和探討快餐對身體的影響。
- 得出的問卷調查結果與預期中的答案不相乎。問卷調查顯示出只有2.41%青少年因朋輩選擇而選擇光顧快餐店,而有25%青少年因心情影響選擇進食快餐,與預期中受朋輩影響較多和受心情影響較少的答案有落差。由於本港推崇自由,因此在作出選擇前青少年會先考慮個人因素。

#### 參考資料

#### 文章

- 《細數洋快餐七宗罪》 南方日報 2005年3月17日 http://www.southcn.com/news/community/shzt/fs/statement/200503170013.htm
- 《漢堡快餐文化帶來的社會問題》 大紀元時報 http://www.epochtimes. com.hk/archive/lssue79/szlz-2.html
- 《香港逾四成中學生飲食習慣不良》 香港中國通訊社 2010年10月02日 http://www.hkcna.hk/content/2010/1002/70690.shtml







評判簡介計劃內容

Judging panel was introducing the programmes









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 projects







#### 參賽同學回答評審團的發問

Students were answering questions raised by the judging panel

### Final Competition and Award Presentation Ceremony (10-5-2015)





通過發展教育計劃

參賽同學報告入圍計劃 Presentation by students



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



前教育署署長余黎青萍女士致辭 Speech delivered by Mrs. Helen YU, SBS, OBE, Former Director, Education Department

衞生署助理署長(健康促進)馮宇琪 醫生致辭

Speech delivered by Dr. Anne FUNG, Assistant Director (Health Promotion), Department of Health







葛量洪醫院護士學校校長 關雄偉先生頒發參與獎狀予入圍 初賽隊伍

Mr. Joseph KWAN, Principal, Nursing School, Grantham Hospital



臨床心理學家黃玫芳小姐頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍Ms. Rose WONG, Registered Clinical Psychologist was preseting certificate of participation to students.



教育界前賢區軼群博士頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍 Dr. Robert AU, Distinguished Scholar was presenting certificate of participation to students



香港理工大學醫療及社會科學院鄧柏禮教授頒發參與獎狀 予入圍初賽隊伍

Prof. TANG Pak-lai, Faculty of Health and Social Science, The Hong Kong Polytechnic University was presenting certificate of participation to students



香港防癆會副主席梁永鏗律師頒發參與獎狀予入圍初賽隊 伍

Dr. Vitus LEUNG, JP, Vice Chairman, The Hong Kong TB Association was presenting certificate of participation to students



香港防癆會副主席廖嘉齡醫生頒發參與獎狀予入圍初賽隊 伍

Dr. LIU Ka Ling, Vice Chairman, The Hong Kong TB Association was presenting certificate of participation to students



香港防癆會主席藍義方先生頒發優異獎予保良局唐乃勤初 山 書院

Mr. Steve LAN, Board Chairman, The Hong Kong TB Association was presenting Merit Award to Po Leung Kuk Tong Nai Kan Junior Secondary College



前教育署署長余黎青萍女士頒發初級組季軍獎座予元朗公 立中學

Mrs. Helen YU, SBS, OBE, Former Director, Education Department was presenting the 2nd Runner-up Award (Junior Team) to Yuen Long Public Secondary School



前教育署署長余黎青萍女士頒發初級組亞軍獎座予荃灣官立中學 Mrs. Helen YU, SBS, OBE, Former Director, Education Department was presenting the 1st Runner-up Award (Junior Team) to Tsuen Wan Government Secondary School



前教育署署長余黎青萍女士頒發初級組冠軍獎座予荃灣官立中學 Mrs. Helen YU, SBS, OBE, Former Director, Education Department was presenting the Champion Award (Junior Team) to Tsuen Wan Government Secondary School



衞生署助理署長(健康促進)馮宇琪頒發高級組季軍獎座予元朗公立 中學

Dr. Anne FUNG, Assistant Director (Health Promotion), Department of Health was presenting the 2nd Runner-up Award (Senior Team) to Yuen Long Public Secondary School



衞生署助理署長(健康促進)馮宇琪頒發高級組亞軍獎座予荃灣官立中學

Dr. Anne FUNG, Assistant Director (Health Promotion), Department of Health was presenting the 1st Runner-up Award (Senior Team) to Tsuen Wan Government Secondary School



衞生署助理署長(健康促進)馮宇琪頒發高級組冠軍獎座予伊利沙伯中學

Dr. Anne FUNG, Assistant Director (Health Promotion), Department of Health was presenting the Champion Award (Senior Team) to Queen Elizabeth School



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, Board members of the Association and participating students

## 港防痨心臟及胸病 The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



### 如有與趣成為我們的義工、歡迎聯絡我們

標:推動、聯繫及舉辦各項預防癆病、心臟病的健康活動,研究治療結核病、心臟病等工作

服務範圍:健康講座、健康展覽、健康資訊、健康工作坊、簡單健康檢查、護理安老服務、中醫藥及口腔健康教育服務、

癆病及胸肺健康研究、電話熱線查詢

如欲支持我們的服務,可將善款寄交:香港灣仔皇后大道東二六六號

2572 3466

**2834 0711** 

antitb@ha.org.hk

www www.antitb.org.hk