

通識健康教育計劃  
Liberal Studies Programme  
2009-2010

# Lifestyle & Health

## 生活模式與健康



香港防癆心臟及胸病協會

The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

Address : 香港灣仔皇后大道東266號

266 Queen's Road East, Wanchai, Hong Kong

Tel : (852) 2572 3466

Fax : (852) 2834 0711

Website : [www.antitb.org.hk](http://www.antitb.org.hk)

Email : [antitb@ha.org.hk](mailto:antitb@ha.org.hk)



目錄 Content	P.2
序言 Preface	P.3
前言 Foreword	P.4 - 5
計劃日程及評判團 Program Schedule & Judging Panel	P.6
總決賽及頒獎典禮程序表 Final Competition and Award Presentation Ceremony Programme	P.7
冠、亞、季軍及優異獎摘要 Abstracts of Champion, 1st Runner Up, 2nd Runner Up and Merit Awards	P.8 - 13
初賽入圍摘要 Other Abstracts from Semi-final Competition	P.14 - 28
初賽及總決賽花絮 Highlight of the Semi-final and Final Competitions	P.29 - 31
主辦機構及鳴謝 Organizer, Acknowledgement and Sponsor	P.32

追求健康是基本的生活需要，關顧學生的身心健康成長是學校的重要責任。學校必須提供合適的學習環境，讓學生培養良好的生活習慣，以及學習建立和諧的人際關係。

教育局已將「培養學生建立健康的生活方式」列為學校課程的其中一個宗旨，建議學校透過不同學科和其他學習經歷，協助學生掌握有關身心及社群健康的基本知識，學習抱持尊重和關愛的價值觀，並以健康和積極的態度面對人生。



以高中通識教育科為例，其課程架構涵蓋個人成長、生活素質、公共衛生等範疇，學生可探究不同文化的健康觀念及其影響因素，審視有關公共衛生與健康的議題，了解個人和社會在維持良好衛生環境上所擔當的角色，從而協助學生作出有識見的健康決定。本年度「通識健康教育計劃」的主題是「生活模式與健康」，參與學生所探討的範圍包括：學校健康教育、健康生活習慣，以及損害健康人生的不當行為等，這些議題正與通識教育科的課程內容彼此呼應。

我們期望這項計劃能夠繼續推廣健康生活，同時將探究精神在全港學校發揚光大，讓更多學生獲益。

**教育局局長 孫明揚 GBS, JP**

The pursuit of health is a basic need in life. Schools are responsible for students' healthy development in both physical and psychological aspects. Appropriate learning environment should be provided for students to develop healthy habits and establish harmonious interpersonal relationships.

The Education Bureau has set out "enabling students to lead a healthy lifestyle" as one of the key learning goals of the school curriculum. Through different subject curricula and other learning experiences, schools should assist students to acquire basic understanding of physical, psychological and social health, learn to respect and care for others, as well as develop a healthy and positive outlook on life.

To take Senior Secondary Liberal Studies as an example. The subject covers personal development, quality of life and public health. Students can explore the concept of health and their shaping factors in different cultures, investigate into issues about public health, reflect on the roles of the individual and society in maintaining a hygienic environment, and learn to make informed decisions on health. With "Lifestyle and Health" as the theme of "Liberal Studies Programme 2009-2010", the participants could enquire into areas such as health education in schools, healthy ways of life and inappropriate behaviours that are detrimental to one's life. These areas echo well with the Liberal Studies curriculum.

We sincerely hope that this Programme will continue its endeavor in promoting healthy lifestyle and enquiry learning in all schools so that more students can benefit in the future.

**Michael Suen Ming-yeung, GBS, JP, Secretary for Education**

我們2009-2010年「通識健康教育計劃」的主題是「生活模式與健康」。在很短時間內，我們已接到超越20個參加項目的目標。我對此感到鼓舞。可惜資源有限，特別是給各項目提供意見及跟進各階段進展的專家義工人手，我們在接受來自15所學校的25個項目後，便要停止接受新項目，對此我們不無歉意。



雖然留學外地的本港學生未嘗遇到嚴重的適應問題，但他們往往被老師形容為被動及較少自動發問或回答問題，這是因為香港學生的學習方法源自傳統的「緊隨老師指導。」這種模式在廿年前「通識教育」被引進高中課程時曾受挑戰；但直至現在學生們大致上仍然未能轉到「自發性學習」的模式；而家長及老師亦未充分掌握如何鼓勵年青一代自發地探索創新，以提昇我們生活的素質。

我們的2007-2008年「通識健康教育計劃」顯示香港學生有能力並願意探索未明事物。這種自發地探討好奇項目的動力可以引發獨立思考及創意，並消弭香港教育制度數十年的「強記」及「完全依賴老師」陋習。其他優點還包括：

- 甲) 加強學生與教師間的互動。當老師的角色改變為「促進者」，學生們在策劃期要多作思考、在推進計劃時要作形勢分析以獲取適當資料、數據分析，最後還要努力思考以找出合理及適當的結論。
- 乙) 學生們不但學會漸漸減低並且最終脫離倚賴老師或外界的資訊，甚至反而可以把自己的發現放到互聯網上，供他人參考。他們的目標應是自發地尋找新事物，或在遇上問題時自行找出解決辦法，進而以理性的思維推算如何防止問題重現。
- 丙) 研究工作給予他們實踐團隊合作、分析、創造等的前線經驗、及令師生們更加緊密合作。
- 丁) 學生獲得深入及難忘的訓練，並會牢記他們的研究經驗及發現、各類儀器的運作、對社會的貢獻及影響，最後從政府及社區領袖的讚賞，感到自豪。
- 戊) 把學生的學習態度從「教師教、學生學」及「強記」改變為「研發」模式，擴闊他們的視野、見聞、及價值觀。這學習模式甚至可把一個枯燥、老套的科目改變成生動及有建設性。
- 己) 參與研究的學生心態亦慢慢地從很容易過時的「冷知識」，轉到一個與時並進的概念模式，從閱讀及親身體驗中擴闊視野。

通識教育既然旨在擴闊尋找知識的過程，我希望它不會受到課程範疇的微分或成績評估(例如考試評分)的方式所掣肘。我們在評卷時更不應忽略「校本」及「生本」之需要，而只以籠統的方式閱卷。

我祈望研發式的學習在不久將來會成為香港學生一個主要的學習模式。



I am delighted at the enthusiastic response in this round of our Liberal Studies Programme (2009-2010), under the theme of “Lifestyle and Health”. Within a matter of days, we have received many more projects than our quota of twenty. As our resources, particularly voluntary specialists to give advice and to follow the projects at various stages, are limited, we regrettably have to call the invitation to a halt after taking on 25 projects from 15 schools.

Although most Hong Kong students studying abroad have no major problem with adapting to the learning environment of other places, they are often described as passive or reluctant to ask and to answer questions from the teachers. This is not surprising as learning in Hong Kong has largely evolved from the tradition - ‘students learn what the teacher teaches’. This attitude called for a review when ‘Liberal Studies’ was introduced as a subject in the senior secondary curriculum two decades ago; but up to now our students are, in general, still not yet ready for switching to a new mode, self-initiated learning. Nor are teachers and parents at ease with encouraging our younger generation to explore into the unknown themselves and to create new things to enhance our quality of living through self-initiated research.

Our Liberal Studies Pilot Programme 2007-2008 provided concrete evidence that our students are both able and willing to explore into the unknown. This self-initiated drive to probe into one’s curiosity provokes independent thinking and creativity, and obviates total reliance on teachers and rote learning which have dominated the Hong Kong Education scene for donkey’s years. Other benefits include:

- A) The interaction between students and teacher is enhanced. When the teacher becomes a ‘facilitator’, students have to do more thinking at the planning stage, situation analyses to acquire the required information at the implementation stage; follow by analyses of data, and finally additional thinking to draw sensible and appropriate conclusions.
- B) Students learn to become less dependent to totally independent of information provided by the teacher or outside sources. They can even inspire others by putting their findings on the internet. Their objectives should be to find out new things themselves or solutions to problems they encounter through understanding the cause; then rational thinking to eliminate the source and to avoid recurrence.
- C) The research offers them front-line, hands-on experience in team-work, analyses, imagination, creativity, and better student-student/student-teacher co-operation.
- D) Students acquire in-depth training and a deeper impression/memory of their experience throughout the research, application of facilities available, and appreciation of one’s influence and contributions to the community, as well as a feeling of satisfaction from gratifications expressed by community leaders and/or the government.
- E) Revolutionise the learning attitude of students from give-take (teacher – student) and rote learning to an exploratory approach, enhancing the vision, exposure and value judgment of students. Through this mode of learning, subjects generally regarded as boring and stereotype can be made very lively and productive.
- F) The mentality of students involved in the research gradually changes from acquisition of hard facts (which are often overtaken by event) to a conceptual approach (which advances with time) as one widens one’s experience through reading and live examples.

As liberal studies targets at widening the scope of one’s knowledge-seeking process, I hope it will not be handicapped by subdivision into curricular domains or in the appraisal of performance, such as examination marking. On the other hand, one should not lose sight of the need for more in-depth school-based or student-based assessment instead of only an across-the-board consideration of students’ approach to the topic.

It remains my aspiration that exploratory approach will be a key feature of learning among Hong Kong students in the not too distant future.

**T. F. Kwan, Chairman of Steering Committee of Liberal Studies,  
Hong Kong Tuberculosis Association**

# 計劃日程及評審團



主辦機構：香港防癆心臟及胸病協會 - 香港健康教育疾病預防中心

主題：「生活模式與健康」

計劃日程：

日期	事項
2009年6月至10月	宣傳計劃及招募學校參加
2009年10月9日	計劃簡介會議
2009年11月9日	遞交計劃書截止日期
2009年11月10日 - 11月30日	評審團檢閱各計劃書 評審團會議及提出相關建議

日期	事項
2009年12月1日至2010年3月31日	進行相關研究工作
2010年4月9日	遞交摘要截止日期
2010年5月15日	初賽(演述研究結果)
2010年5月29日	總決賽及頒獎禮
2010年6月30日	遞交研究報告及財政報告

評判團：關定輝先生 香港防癆會通識健康教育計劃籌委會主席、  
前教育署副署長

鄧柏濃教授 香港理工大學醫療及社會科學院教授

廖嘉齡醫生 香港防癆心臟及胸病協會董事、前醫院管理局副總監

陳英儀小姐 香港防癆心臟及胸病協會總幹事

王偉雄先生 愛普生基金理事

## Programme Schedule and Judging Panel

**Organizer:** Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association  
– Hong Kong Centre for Health Promotion and Disease Prevention

**Theme:** Lifestyle and Health

**Schedule of the Programme:**

Date	Activities
Jun to Oct 2009	Registration for the Programme
9th Oct 2009	Briefing Session for Participating Schools
9th Nov 2009	Deadline for Proposal Submission
10th- 30th Nov 2009	Evaluation of the Proposals by the Judging Panel Judging Panel Meeting Suggestion by the Judging Panel

Date	Activities
1st Dec 2009 – 31st Mar 2010	Conducting the Research
9th Apr 2010	Deadline for Abstract Submission
15th Apr 2010	Semi-final Competition (Project Presentation)
29th May 2010	Final Competition and Award Presentation Ceremony
30th Jun 2010	Submission of Project Report and Financial Statement

### Judging Panel:

**Mr. T.F. Kwan**

Chairman, Steering Committee of Liberal Studies, Hong Kong Tuberculosis Association and  
Former Deputy Director, Education Department

**Prof. Tang Pak-lai**

Faculty of Health and Social Science, The Hong Kong Polytechnic University

**Dr. Liu Ka-ling**

Director, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association and  
Former Deputy Director, Hospital Authority

**Ms. Babe Chan**

Executive Secretary, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

**Mr. Willie Wong**

Trustee, Epson Foundation

# 「總決賽及頒獎典禮」程序表



## Programme of "Final Competition and Award Presentation Ceremony"

29 May 2010 (Saturday)

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

### Final Competition 總決賽

10:00a.m. - 11:30a.m.

#### Liberal Studies Programme 2009-2010 - Final Competition

##### 通識健康計劃 2009-2010 - 總決賽

- Daughters of Mary Help of Christians Siu Ming Catholic Secondary School  
天主教母佑會蕭明中學
- Queen's College 皇仁書院
- The Chinese Foundation Secondary School, Hong Kong(1) 中華基金中學(1)
- The Chinese Foundation Secondary School, Hong Kong(2) 中華基金中學(2)
- HKTA Tang Hin Memorial Secondary School 香港道教聯合會鄧顯紀念中學
- C.C.C Ming Yin College 中華基督教會銘賢書院

11:30a.m. - 11:40a.m.

#### Remarks by Guests 嘉賓意見分享

- Prof. Tang Pak-lai, Faculty of Health and Social Science, The Hong Kong Polytechnic University  
香港理工大學醫療及社會科學院教授 鄧柏澧教授
- Dr. Liu Ka-ling, member of Board of Directors, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association and Former Deputy Director, Hospital Authority  
香港防癆心臟及胸病協會董事及前醫院管理局副總監 廖嘉齡醫生

11:40a.m. - 11:45a.m.

#### Adjudication of the winners 公佈得獎名單

11:45a.m. - 12:00noon

#### Break 小休

### Award Presentation Ceremony 頒獎典禮

12:00noon - 12:04p.m.

#### Welcome Speech 歡迎辭

- Mr. Edwin Leung, MBE, Chairman, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association  
香港防癆心臟及胸病協會主席 梁仲清先生

12:04p.m. - 12:08p.m.

#### Speech 致辭

- Mr. Michael M Y Suen, GBS, JP, Secretary for Education, Education Bureau  
教育局局長 孫明揚太平紳士

12:08p.m. - 12:12p.m.

#### Speech 致辭

- Dr. Regina Ching, JP, Assistant Director of Health (Health Promotion), Department of Health  
衛生署助理署長(健康促進) 程卓端醫生

12:12p.m. - 12:15p.m.

#### Souvenir Presentation 致送紀念品

12:15p.m. - 12:20p.m.

#### Signing Ceremony (Healthy Lifestyle Awareness through Liberal Studies)

約章簽署 (透過通識教育, 認識健康生活)

12:20p.m. - 12:35p.m.

#### Brief Presentations by Winning Teams 得獎隊伍簡報

12:35p.m. - 12:40p.m.

#### Award Presentation 頒獎典禮

12:40p.m. - 12:45p.m.

#### Round-up Speech 總結

- Mr. T.F. Kwan, Chairman, Steering Committee of Liberal Studies, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association & Former Deputy Director, Education Department  
香港防癆會通識健康教育計劃籌委會主席及前教育署副署長 關定輝先生

12:45p.m. - 12:50p.m.

#### Group Photo 合照

## 睡事卷 Student's Sleep Quality Studies

皇仁書院 Queen's College

### 研究背景

睡眠佔人生三分之一的時間，對生活及健康尤其重要，而睡眠質素更成為社會上一個重要的議題。中學生正處於青春期（成長和發育的重要階段），更是未來的社會棟樑，因此他們的睡眠質素更備受社會關注。只要能找出如何改善中學生的睡眠質素，不但達到是次研究最重要的意義和理念，對於社會還大有裨益。

我們希望透過是次研習探討以下問題：

- 一）探討皇仁書院學生的睡眠習慣及模式。
- 二）探討影響皇仁書院學生睡眠質素的因素。
- 三）探討皇仁書院學生睡眠質素欠佳的影响。
- 四）探討改善皇仁書院學生睡眠質素的方法。

### 研究目的

此研究以皇仁書院中學生的睡眠習慣為中心。獲得此基本資料後，若能將之與北京一零一中學學生的睡眠習慣及東區尤德夫人那打素醫院的研究結果作比較，便可判斷我校同學的睡眠質素相對來說是好是壞。如果結論是其質素較其餘兩者為高，我們便可推動同學們把良好習慣持之以恆，並加以改善，更會鼓勵其他人以這成功的例子為榜樣；如果其質素較低，我們便要參考較佳的例子，從中學習。

此外，我們也希望通過了解我校學生的心理及生活環境，得知達致優質睡眠的條件，繼而提出可行和具建設性的方法，改善其睡眠質素。

### 研究結論

經過我們質性和量性的調查，我們得出以下四個結論：

- 一）皇仁書院學生的睡眠質素較差，並且有較大的改善空間。
- 二）皇仁書院學生有不少睡眠問題。例如失眠，睡眠缺失以及睡眠相位後移症候群。
- 三）各種來自家庭或學業的壓力、生活模式及生理因素也會影響皇仁書院學生的睡眠質素。
- 四）睡眠質素差，會對皇仁書院的學生造成非常嚴重的影響。

### 改善睡眠質素的方法

- 可以在睡前泡一個溫水浴，原因是較低的體溫有助入睡，而泡溫水浴後體溫下降得較快；反之，從睡前3至4小時起，他們便不應進行劇烈運動，因為這會緩慢體溫下降。
- 在睡前不應看一些刺激性的書籍、電影等，並注意要減少在日間飲用含有咖啡因的飲料，因為咖啡因的提神作用能持續很長的時間。
- 可以在睡前以10至15分鐘為憂慮時間(worry time)，把自己的緊張憂慮寫出來、找人傾訴，將不安的情緒消除。

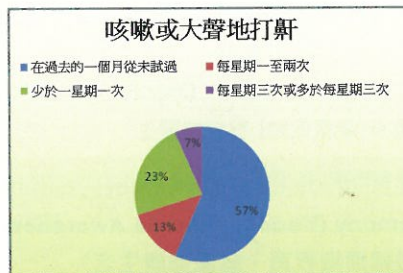
### 研究發現的總結和啟示

通過是次的研究，我們發現皇仁書院學生的睡眠模式與北京一零一中學學生的模式及東區尤德夫人那打素醫院的研究結果相約，但從這些例子，我們也能得出部分值得參考的資料及改善方法。現時我校學生的睡眠質素欠佳，仍有很大的改善空間。在探討不同的因素及影響後，我們發現了三種可行且有效的解決方法，希望這些措施能確切執行，而其他學校及組別亦可以此為參考，改善社會中青少年的睡眠質素，以達致健康生活。

#### 一. 皇仁書院學生的睡眠習慣及模式



#### 二. 影響睡眠質素的因素



#### 三. 睡眠質素欠佳的影响

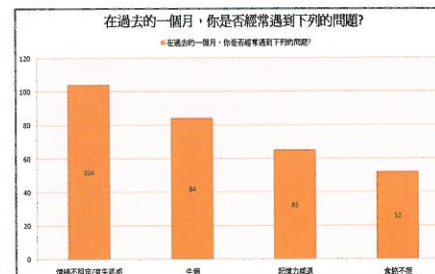
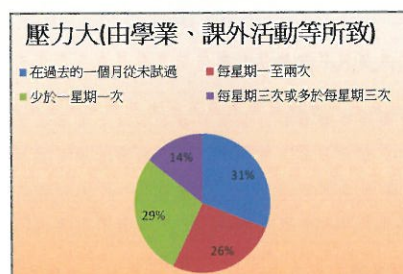


附件：

- 一. 質性研究結果一訪問結果
- 二. 問卷樣本
- 三. 計算匹茲堡睡眠質量指數之方法

鳴謝：

Buyse,D.J., Reynolds,C.F., Monk,T.H., Berman,S.R., & Kupfer,D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.



## 生活模式與經痛的相關性

## The Correlation between Life Style and Pains among School Girls

天主教母佑會蕭明中學 Daughters of Mary Help of Christians Siu Ming Catholic Secondary School

## Background

Period pain is a common discomfort affecting female students. There are many different custom, traditions and formal medical knowledge concerning the prevention and relieve of it. This study is seeking for the correlations among the pain and the food consumption, and the prevention of period pain.

## Method

A questionnaire survey was performed in December, 2009 in our school. A total of 1067 questionnaires were distributed to all accessible girls in all forms (S1 – S7) and 888 valid responses were collected. The questionnaires were completed anonymously and on voluntary basis with consent.

There were 33 questions with 104 sub-questions in the questionnaire. The survey collected the respondents' information on (1) period pain and menstruation, (2) other pains and symptoms, (3) life-style such as rest and sports, (4) diet (with the consumption level of 41 food items), and (5) health conditions such as height and weight.

The consumption of food items were classified as high and low. Period pain was further categorized into five sub-categories: pre-menstrual pain (before menstruation, PreM), early menstrual pain (first two days of menstruation, EarlyM), mid-menstrual pain (MidM), late menstrual pain (last two days of menstruation, LateM) and post-menstrual pain (after menstruation, PostM). The correlation of food consumption and period pain was studied.

## Result

Among the 888 valid responses, 768 girls have their menstruation cycle started and their questionnaires were analyzed. About 71.1% of them reported experienced at least once period pain in the past six months, while they mainly have PreM pain (n=189), EarlyM pain (n=380) and MidM pain (n=153).

The correlation patterns of different food items are found interesting and could be grouped into three categories. (1) Some food items, which are believed as han liang ("cold", 寒涼) and causing period pain, were verified to be correlated with the pain. Nian si wei (廿四味) [Relative risk of pain (RR)=1.392-1.448 at PreM, EarlyM and MidM], turtle jelly (龜苓膏) (RR=2.486 at LateM) and water melon (RR=1.181 at EarlyM) are examples. (2) Some dairy products were found reducing PostM pain (yogurt, RR=0.215; milk, RR=0.359) with statistically significance. However, more research should be done before a definitive conclusion is drawn because the occurrence of PostM pain is rare (~2.7%) among the respondents.

The major finding of the correlation between food and period pain falls on the last category. (3) Two Chinese herbs, angelica (*Angelica sinensis*, 當歸) and motherwort (*Leonurus spp.*, 益母草), showed interesting correlations with period pains. They both showed positive correlation against the pain at EarlyM and MidM (RR range from 1.243-1.584), but the relative risks to pain dropped dramatically at the later stages of menstruation (angelica, RR=0 at PostM; motherwort RR=0 at both LateM and PostM). We suggest that the positive correlation at the early stages indicates there is a majority of girls with period pain would take the Chinese herbs as a pain-releasing treatment, that is, the girls without pain history tend not to take the herbs. The dramatic drop of pain at the later stages may support that the herbs could relieve the pain occurring at those particular stages, instead of all period pains.

Apart from the pains occurred in different stages of menstruation, the high consumption of some food items were found correlated with headache. Water melon (RR=1.216), coffee (RR=1.436), and some high-fat food items [yogurt, butter, cream cake and salad (RR=1.221-1.335)] are examples.

## Discussion

The search of period pain related food items does not result in rational suggestion of food avoidance to the general public at this moment. Instead, it provides a basis for the food items to be chosen in cohort studies in the future, as there are still a lot of possible confounding factors in our research. Furthermore, the relatively homogeneous background of the girls in the same school would limit the validity of the findings when the results are to be applied in the general public.

## Results

Period pain pattern and pressure  
Questionnaire filled: 888  
Number of respondents having menstruation: 768  
Average number of pain in the six months: 2.6  
Percentage of respondents having headache: 67%

	Have period pain (n)	Average number of pain in the past six months (n)
Elite class S2C	69.0% (29)	2.0 (28)
Other S2 classes	53.5% (71)	2.0 (67)
Elite class S3C	63.9% (36)	2.2 (36)
Other S3 classes	74.8% (107)	3.0 (101)
Secondary 1	58.7% (104)	2.0 (102)
Secondary 2	58.0% (100)	2.1 (95)
Secondary 3	72.0% (143)	2.7 (137)
Secondary 4	71.3% (157)	2.6 (151)
Secondary 5	77.9% (154)	3.1 (147)
Secondary 6	77.2% (57)	3.2 (56)
Secondary 7	70.6% (51)	3.2 (51)

## 全面禁煙 Anti-Smoking

鄧顯紀念中學 HKTA Tang Hin Memorial Secondary School

### 題目: 全面禁煙

評價《禁止售賣或給予煙草產品予18歲以下人士》與《禁止在某些指定區域內吸煙》對阻止青少年吸煙的成效

### 引言:

近年，政府在零售和吸煙範圍都加強了執法力度，然而青少年吸煙人數卻有增無減。根據街頭義工的調查顯示，2010年全港有大約11%青少年吸煙，情況令人關注，而吸煙對青少年的身心發展有很大影響，要達至無煙社區必須從小做起。

### 目的:

本專題的目的是評價《禁止售賣或給予煙草產品予18歲以下人士》和《禁止在某些指定區域內吸煙》這兩條禁煙法例對阻止青少年吸煙成效，以及針對兩條政策的漏洞從而作出建議。

### 研究方法:

#### 一手資料:

**訪問:** 我們一共進行了四次訪問，分別訪問了李紹鴻教授(前吸煙與健康委員會主席)，就讀北區一所中學的吸煙青少年，兩位賣煙商販對禁煙政策的看法和建議。

**問卷調查:** 我們在北區街頭成功訪問五十名市民，邀請他們填寫一份共有七條的問卷，以收集北區廣大市民對禁煙政策的意見。

**調查:** 我們分別在粉嶺和上水六間售賣香煙的報紙攤檔與便利店買煙，測試一下不同店舖對《禁止售賣或給予煙草產品予18歲以下人士》條例的態度。

#### 二手資料:

互聯網，書籍，報章

### 研習結果:

#### 漏洞一: 商戶(報攤)不遵守法例

我們分別到6間香煙零售商店進行了6次買煙測試，成功率有50%，而且香煙零售商以利益為先，不會嚴格遵守法例，青少年的年齡難以從外表服裝辨別。

#### 建議:

- 增設香煙售賣許可證
- 增設香煙購買許可證
- 呼籲香煙零售商自律
- 延伸問題: 私煙問題嚴重

嚴重的私煙問題間接導致《禁止售賣或給予煙草產品予十八歲以下人士》條例不能阻止青少年獲得香煙，青少年容易獲得私煙，是因為私煙價錢便宜，而且交收途徑方便。

#### 建議:

- 加強打擊走私煙
- 與內地建立良好合作伙伴關係

#### 漏洞二: 法例模糊

近期，有人在有蓋的大牌檔吸煙被檢控，但因室內定義模糊而鬧上法庭，最後終審法院釐清《吸煙（公眾衛生）條例》的「室內」定義，指總面積百分之五十被圍封，就屬於室內。法例模糊令市民、商界容易踏界犯法而不自知，最後利益受損。而且，控煙辦人員為求自保，在執法時有所顧忌，令法例效力降低。

#### 建議:

- 印製清晰指引
- 檢討法例細節

#### 漏洞三: 控煙辦人手不足

根據明報新聞資料，現時控煙辦只得100人，香煙零售商亦表示控煙辦在半年內只到過其商店兩次，控煙辦人手不足，導致了許多違例商店和吸煙人士逍遙法外。

#### 建議:

- 增聘控煙辦人手，加強巡查次數
- 每月突擊派出「青少年臥底」到零售店買煙

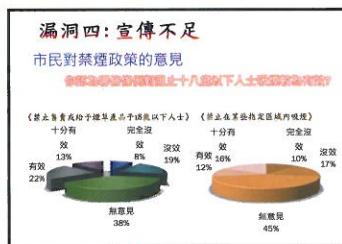
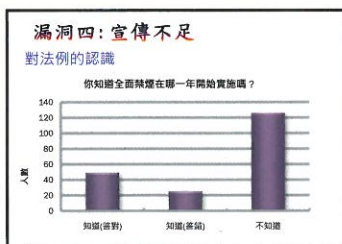
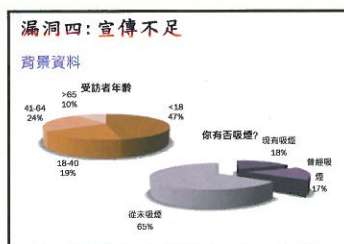
#### 漏洞四: 宣傳不足

我們在北區街頭成功邀請二百名市民進行問卷調查，只有不足25%的人知道《禁止在某些指定區域內吸煙》的細節，而且，分別有近四成及近半人是對《禁止售賣或給予煙草產品予18歲以下人士》和《禁止在某些指定區域內吸煙》沒有什麼意見的。這顯示了政府在禁煙方面的宣傳不足。

在專家訪問方面，前衛生署署長李紹鴻教授認為實踐demand reduction亦要從宣傳教育方面著手。

#### 建議:

- 增設無煙日，禁止零售商在當日賣煙，並以廣告呼籲戒煙
- 加強老師的健康教育培訓
- 設立無煙團隊，推廣無煙校園



### 總結:

兩項政策因存著不同漏洞，包括煙商不遵守法例，法例模糊，控煙辦人手不足和宣傳不足，所以效用不大，要解決以上問題，很依賴政府的幫助，我們建議可從立法，加強執法及宣傳教育三方面入手，望政府能借此作參考。

### 限制:

儘管香港政府有許多禁煙政策，但因能力和時間所限，我們只選取了兩條禁煙政策作集中研究，是次調查及測試的範圍也只集中在北區。

# Drug abuse problem of teenagers in Hong Kong

中華基金中學 The Chinese Foundation Secondary School

## The background of the issue of drug abuse

Abuse of drugs among teenagers in Hong Kong has been a concern. In recent years, the problem of drug abuse has aroused attention and awareness from the public. A government report shows that 4.3% of secondary school students had abused drugs in 2008-2009, compared with the survey four years ago, and 4.6% started abusing drugs at age 12 or below. In terms of the types of drugs abused, Ketamine was the most popular, followed by heroin and cannabis. These three drugs made up over 85% of the drugs abused by teenage abusers. These figures have demonstrated an increasing prevalence of youth drug abuse and the younger drug abusers.

## The harm of Drug Abuse

The impacts of drug abuse on teenagers' both physical and mental health are severe. Ecstasy abuse leads to damage of brain and co-ordination amongst youngsters. And the drug dealers produce a cocktail of drugs with insecticides, glass powder and other poisonous ingredients to reduce the production cost, which poses permanent damage to kidneys, brains and other internal organs. Most drugs are psychostimulants, giving hallucination and excitement to the abusers. Nevertheless, such euphoric feelings last for a few hours, followed by depression and strong paranoid illusion.

## Measures to combat youth drug abuse

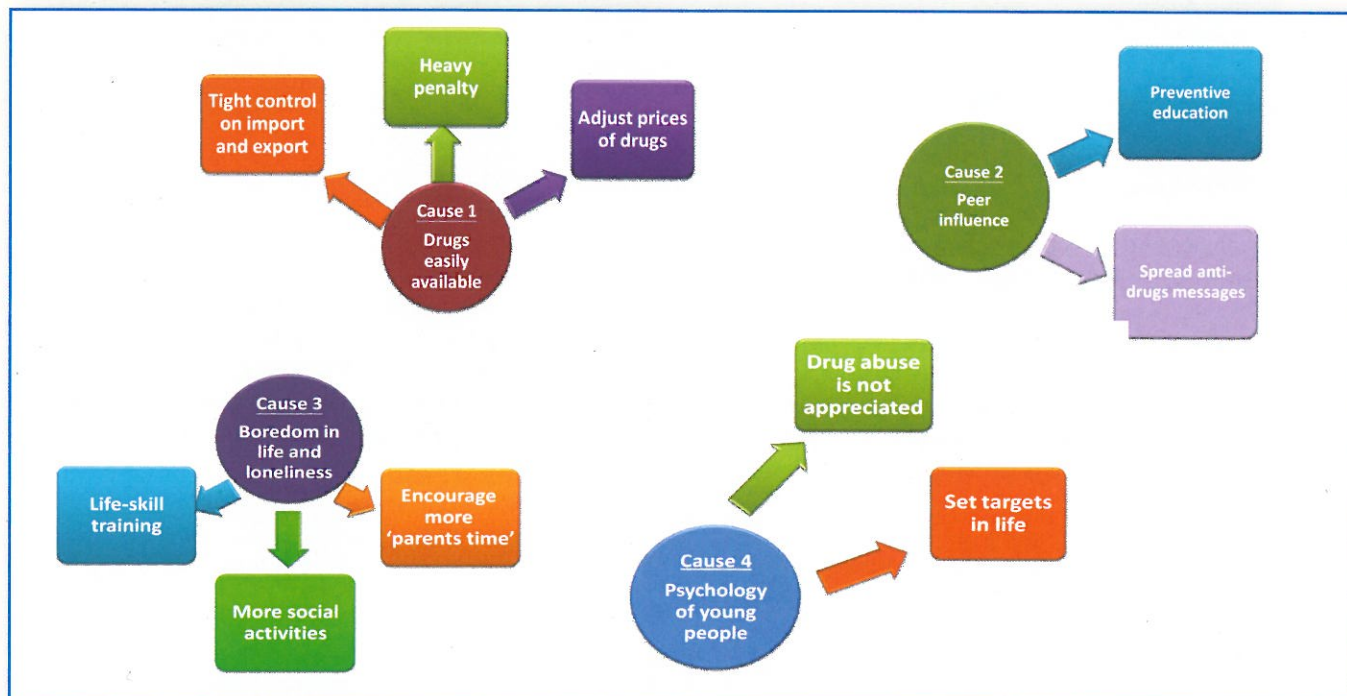
With the alarming situation of teenage drug abusers, the government has launched a drug-testing scheme among secondary schools in Tai Po from the start of the 2009-2010 school year. Discussions about the issue on its value and efficacy have been heated amongst different groups in the community. Along this line, more attention has been drawn to the importance of measures on prevention (before teenagers become drug abusers), treatment and rehabilitation (after being identified as drug abusers). Immediate and concerted efforts would be able to minimize the risk of drug abuse by young people and help abusers to quit the habit effectively.

## Suggestions to combat youth drug abuse problem

On top of this, it is advised that life-skill training should be provided to develop a positive lifestyle among drug abusers. Training can cover areas such as interpersonal skills, stress management, problem-solving skills and attitudes in facing pressure from peers. Besides, preventive education should be done more frequently in schools, including primary schools, to instill the correct concept of a healthy lifestyle, both physically and mentally, in the young generations, and provide them with a real and clear picture that drugs are destructive and fatal. Since drugs are easily accessible to teenagers nowadays and cross-border trafficking has become serious, the government and departments responsible should enforce laws and monitor the situation.

## Conclusion

On the comprehensive drug-testing scheme in schools, although there are many different comments by professionals and the public, it should be an inevitable measure to alleviate the situation. Besides, more human resources should be allocated to follow-up parties for drug addicts and potential drug abusers, including rehabilitation center, social welfare centers and schools.



## To what extent does exercise habit relate to the problem of overweight among CFSS students?

中華基金中學 The Chinese Foundation Secondary School

### Introduction on overweight problem

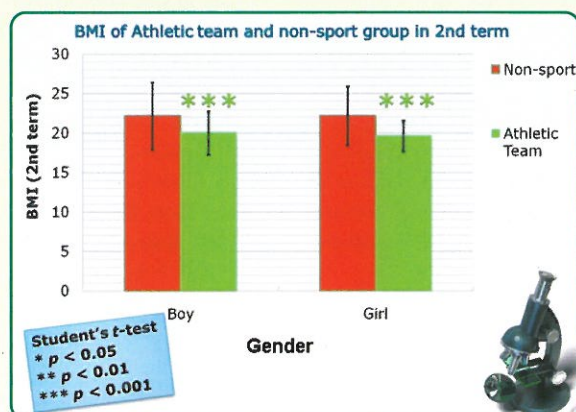
Physical fitness has become a concern in recent decades. World Health Organisation projection indicated that in 2015 globally, approximately 2.3 billion adults will be overweight<sup>1</sup> and more than 700 million will be obese<sup>1</sup>. In Hong Kong, it is estimated that 10 – 13% of secondary school students are overweight and obese.

### Impact of overweight

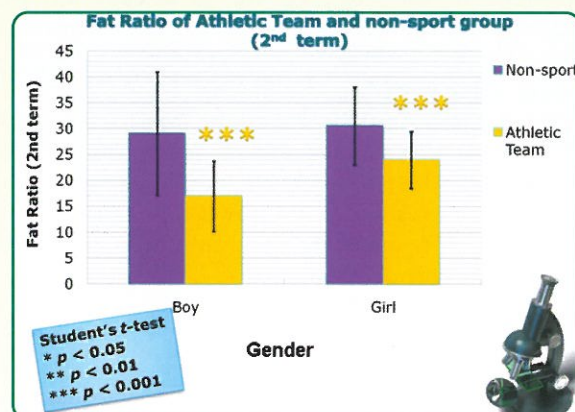
Overweight is defined as abnormal fat accumulation in the body. Overweight may lower the self-esteem of Hong Kong students and hinder inter-relationship between schoolmates, which in turn affect interactive group work and academic results on the whole. In our society where appearance is stressed, some may try to go on diet resulting in underweight or malnutrition. Several kinds of illnesses stem from overweight. Overweight can aggravate pain in joints. Medical reports reveal that risks of getting cardiovascular diseases, diabetes II and hypertension rise with increasing 'Body Mass Index' (BMI) and fat ratio, and the average age of patients is decreasing in recent years. Overweight people are always associated with high blood cholesterol level which reduces elasticity of blood vessels causing high blood pressure and stroke.

### Statistics of our school on physical fitness

To calculate or estimate whether a body weight is healthy or not, a statistical measurement BMI is adopted in our school. Novel BMI studies in our school shows that an average of 8.99% and 4.35% of the students from all levels are overweight and obese respectively.



	Boy		Girl	
	Non-sport	Athletic	Non-sport	Athletic
Average	22.19	20.04	22.17	19.63
SD	4.20	2.73	3.69	1.95
p-value		0.00693**		0.00036**



	Boy		Girl	
	Non-sport	Athletic	Non-sport	Athletic
Average	29.05	16.98	30.55	24.01
SD	11.87	6.87	7.48	5.49
p-value		0.0000004**		0.0000522**

The statistics are suggested that exercise habit help maintain physical health by reducing our BMI and body fat.

### Suggestions to promote physical health for youngsters

More subsidies should be granted by the Government to conduct research to identify the underlying causes of overweight and more efforts should be made to educate the public on the importance of physical fitness and correct slimming concepts. The number of P.E. lessons should be doubled, this should be implemented with different sports team, to cultivate students' interest and instill correct values on sports in them. Parameters of students' physical fitness should be recorded at least twice a year, with remedial follow-up classes for students who do not meet the requirements. Kitchens should be installed in schools to monitor the nutritional values of the lunch rather than outsourced to service providers, which provides menus that far deviate from the FDA-suggested food pyramid. Some primary schools in Hong Kong are role models of centralized lunch distribution for secondary schools to put into practice.

### Conclusion

With comprehensive Healthy School Policy and workshops, importance of exercise and dietary habit on physical fitness can be stressed in a whole-school approach to foster a healthy school atmosphere for students.

### References

1. "obesity and overweight," World Health Organization [Online], <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html> [retrieved September 2006].

## 香港人與電視

中華基督教會銘賢書院 CCC Ming Yin College

### 研究目的

許多香港人的日常生活都離不開電視，由小孩到老人，從閒餘時間至繁忙時候。電視已變成日常生活中不可或缺的一部分，這已成為了香港人的生活模式。但這究竟在健康上會為香港人帶來什麼影響呢？我們想尋找出電視對人體的影響，並提出一些建議改善。

### 研究方法

- 做問卷調查，共訪問了170位港人，藉此了解港人平日看電視的習慣
- 尋找有關報導
- 參考各大機構的研究數據

### 研究結果

#### I. 兒童(12歲或以下)

在生理方面，過份沉迷觀看電視會導致兒童專注力不足、容易引起肥胖、視力衰退、睡眠素質下降、脊椎發展不良。  
在心理方面，看電視可調劑身心；但亦因電視充斥暴力，會影響兒童的價值觀。此外，更會影響兒童的語言發展。  
在社交方面，好處是可利於交友；但看電視亦會阻礙親子交流。

#### II. 青少年(13-25歲)

在生理方面，看電視會使青少年容易患上心血管疾病、近視，縮短睡眠及運動時間。  
在心理方面，若少女多看情慾電視，其懷孕率會較高；多看電視亦會使青少年容易抑鬱、消極，變得對暴力麻木。  
在社交方面，青少年會因看電視而缺乏人際交流，因而與家人、朋友疏遠。

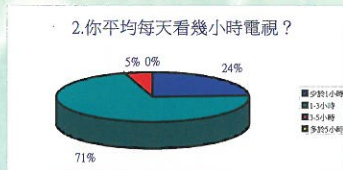
#### III. 在職人士(26-64歲)

在生理方面，看電視可獲取健康資訊；而缺點則是會增加誤解患疾病及死亡的風險。  
在心理方面，看電視可消除上班時的緊張；但亦會帶來錯誤的觀念：利益為先、瘦是美等。  
在社交方面，電視內容可成為共同話題，可助在職人士聯誼；但亦會因爭看電視而與家人爭執，使關係惡劣。

#### IV. 長者(65歲或以上)

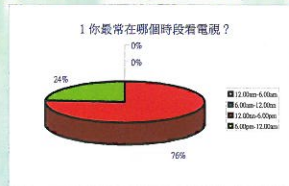
在生理方面，看電視時跳高腿對長者的心臟有益；但會誤解患老人癡呆及記憶力衰退的風險，降低身體機能。  
在心理方面，好處是可為長者帶來歡樂；不過長者亦有可能因節目過於刺激，看後感不適。  
在社交方面，長者的家人陪伴長者看電視，能增進與家人的感情。

#### 電視對兒童的影響(生理層面)：過份沉迷地觀看(壞處)



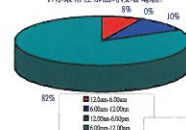
71%的兒童平均每天收看1-3小時電視節目  
沒有受訪兒童看多於5小時電視節目

#### 電視對兒童的影響(心理層面)：好處



大部份(76%)的兒童都在12.00pm-6.00pm這個時段看電視

#### 電視對青年的影響(生理方面)：壞處

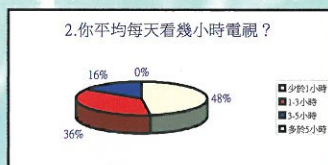


從調查顯示有82%的人都常在6.00pm-12.00am這個時段看電視，原因大多數因為早上和下午的課程基本上趕不上課。

從右圖可見54%的人平均每天看1-3小時電視，而沒有有人看電視的時間多於5小時，可能是因為沒有時間的關係。

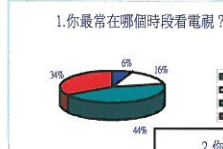


#### 電視對在職人士的影響(生理層面)：

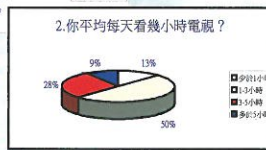


大部份的受訪者(48%)平均每天看少於1小時電視節目  
沒有受訪者看多於5小時電視節目  
但亦有52%受訪者平均每天收看1-5小時電視節目

#### 電視對長者的影響(生理層面)：



分別有50%和44%的老人家平均每天收看1-3小時和3-5小時的電視節目  
→看電視是大部份的長人家的餘暇活動，用來消磨時間



壞處：

大部份(44%)的老人家都在12.00pm-6.00pm這個時段看電視

影響	生理層面	心理層面	社交層面
小童	✗✗✗✗✗	✓✓✓✓	✓
青少年	✗✗✗✗✗	✗✗✗✗✗	✓
在職人士	✓	✓	✓✓
長者	✓	✓✓	✓

✓ - 好處 ✗ - 壞處

### 總結

雖然現今電腦很流行，但電視的影響力仍然很大，影響健康。電視雖然可為人類提供娛樂，但若沉迷看電視，長遠來說，會為人帶來多方面的壞影響，包括生理、心理、社交。

市民可為年幼子女制定時間表，從小培養良好習慣，不要吃飯時看電視。家長亦應陪同子女看電視，從中指導。影視處亦應監管看電視節目內容，防止內容過於暴力。

不管是政府或是市民都應正視這問題，並共同作出改善。



## The Attractions of Cigarettes

聖傑靈女子中學(觀塘) St Catharine's School for Girls, Kwun Tong

### Introduction

The problem of young women smokers has been a real concern among academics and the public. Many studies have suggested that smoking habit are rooted in teenage years since the majority of regular smokers begin their habits during that time. In fact, we don't have a complete understanding of young smoking in Hong Kong.

### Objective



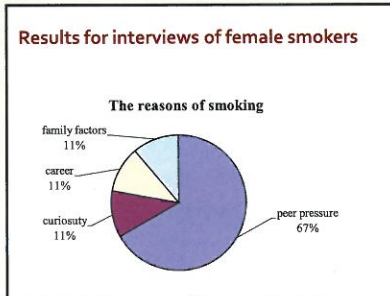
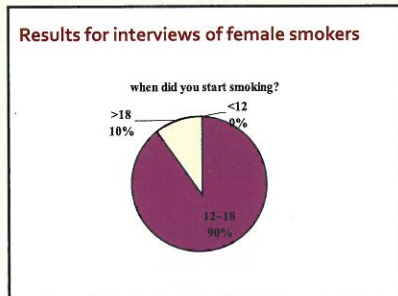
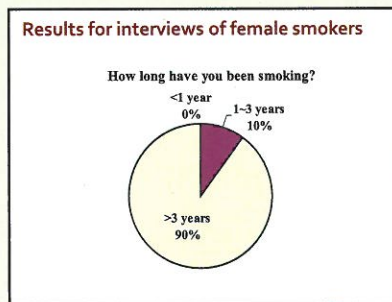
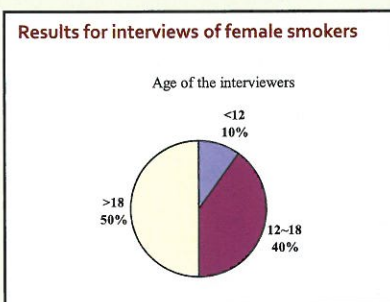
Therefore, we hope to know the reasons they start to smoke, and the importance of preventing young women from starting to smoke at an early age.

### Methods

Through this project, we are going to use two main approaches to investigate young women smoking: questionnaires and face-to-face interview. However, the number of questions in each questionnaire cannot be too many because this may infringe their privacy. Last but not least, we will give them some suggestions on preventing smoking.

#### Background



- There are total 16,000 of 15-19 years old smokers in Hong Kong (According to the data from Hong Kong Census and Statistics Department)
- The number of teen female smokers is increasing sharply.
- The ratio has been doubled for the group of 15-16 years old teen female smokers in the past ten years.
- The percentage increased from 0.9% in 1993 to 2.3% in 2003.
- The actual number increased from 1800 to 4900 people.

#### Reasons for Smoking

Peer pressure/ Peer attractions



- Most interviewers (age 12-18) pick up their first cigarette → eg. A teenager was given a cigarette by friends
- influence of admiration of friends is stronger than that of punishment of parents or seniors? teenagers are easily be influenced? they willing to gain admire from other

#### Reasons for Smoking

Social gatherings and meetings

- eg. A person have a meeting? she was given a cigarette? difficult for him/her to refuse smoking → need to smoke with his/her clients

#### Reasons for Smoking

Family factor

- Imitating seniors' behavior
- Getting cigarettes from parents
- Learning skills of smoking from parents

#### Reasons for Smoking

Personal values of smoking



- Have fun
- Realize discontent and pressure from daily life
- Smoking burns calories
- Ignored bad effect of smoking from their mind
- Smoking have same effect of coffee
- Lack of knowledge about cigarette



#### Suggestions

Education through schooling

- Strength the anti-smoking promotion to junior & senior students
- Fund support for junior & senior schools by the government
- "Anti-smoking ambassadors" programme


#### Suggestions

Advertisements

- To encourage female smokers to quit smoking

Award Scheme


- Give certificates & coupon to those who quit smoking successfully
- Provide tax reduction to those who persuaded the smokers quit smoking successfully



#### Suggestions

Inter-School Anti-Smoking Fair

- Game stalls about smoking
- Distribute gums, coffee, etc. to smokers
- Invite professors to tell the advantages of quitting smoking



### 學習太極拳對平衡能力的影響

香港道教聯合會圓玄學院第三中學

Hong Kong Taoist Association The Yuen Yuen Institute No.3 Secondary School

#### 引言

太極拳被視為人類養生長壽的保健法，成為很多老年人的主要運動，卻甚少青少年接觸這項活動。我們可觀察到練習太極拳對長者的健康、平衡能力均有良好影響。

#### 目的

因此是次研究目的是探討發育中的青少年練習太極拳對平衡能力的影響。

#### 方法

本次研究以本校中六四十名學生為研究對象，分為甲乙兩組各20人，進行三次的平衡能力測試，其中甲組在第一次測試後開始練習太極拳，而乙組則作為對照組。研究會測試靜態無干擾姿勢的維持能力（計算學生閉眼單腳站立的時間）、主動運動過程中的平衡能力（閉眼向前步行十步後偏差的距離）、運動過程中受干擾時的平衡控制能力（在簡易平衡木上快速往返一次的時間）。本次研究假設甲組學生平衡能力將有很大進步，而乙組學生平衡能力則沒有多大變化。

#### 結果

在09年11月至10年4月期間進行測試及收集三次數據，研究者通過前後數據及不同組別的比較，發現了有明顯分別的結果。

#### 總結

此結果也證明太極拳對青少年的平衡能力確實影響深遠，亦代表著學習太極拳對發育中的青少年有特殊意義，由此可見傳統中國人的運動生涯有較西方長之說法的原因，因為太極是可以終身學習，是長期的保健運動，更加值得我們發起全民運動，一起練習太極拳。



## 創傷影響須要知 運動無憂 you and me

荔景天主教中學 Lai King Catholic Secondary School

現時社會正提倡「多運動，少病痛」的健康生活模式，很多市民都熱烈響應「全城運動」的熱潮，可是他們卻忽略了過量運動和不正確運動的嚴重性。過量運動和不正確運動造成的後果可也不能輕視，輕則可能造成皮外傷，重則可能引致關節炎、韌帶撕裂等難以痊癒的傷患，影響終身。

### 焦點探究問題：

1. 青少年運動創傷的現況如何呢？
2. 青少年對運動創傷的認知如何？他們如何處理和預防運動創傷？
3. 運動創傷在何等程度上對青少年構成影響呢？

### 研究對象及方法：

1. 問卷調查(有效問卷109份，研究青少年運動創傷的現況)
2. 實地觀察(觀察青少年的運動意識)
3. 個案研究(研究三名青少年的運動習慣和受傷經驗)
4. 訪問(訪問物理治療師)

### 主要發現及個案研究：

青少年的運動創傷意識稍弱，而當中以女性的運動創傷意識較高，不同年齡層青少年的運動創傷意識差異則不大

#### 個案一

洪同學喜歡各項球類運動，特別喜歡籃球運動。他更是學校籃球隊的成員。他於2010年3月在公共籃球場打籃球，卻使他於19歲前參與NIKE League的希望幻滅了。之前已在球場進行數場比賽，但在第五場時，他作出跳投。在他落地的時候他被對手撞擊左膝蓋。被撞擊後，他即時聽到「啪」的一聲，然後立刻以手按著落地慢慢退出場。

就診後，醫生證實他左腳十字韌帶撕裂，並於受傷後10天進行了微創手術，取出左腳十字韌帶斷裂碎片。而在第二次手術，醫生將使用膝蓋附近其他筋腱，接駁成十字形，以形成「新」的十字韌帶。醫生說他最少6個月不能運動，將來亦最多回復八成的運動能力。對於此次的創傷，他認為選擇恰當的對手有助防止運動創傷。

#### 個案二

鄧同學同樣喜歡各項球類運動，特別喜歡足球運動。有一次他在公共足球場踢足球，被別人撞擊跌倒地上。被撞後，他倒地，他立刻以手腕著地保護自己，可惜及後發現手腕劇痛，於是停止運動。就診後，醫生證實他右手手腕骨折。

他花了三個月接受中醫骨專科(跌打)治療，以木棒固定手腕位置，再敷上中藥輔助復原。對於此次的創傷，他認為學習如何「著地」有助防止運動創傷。

### 青少年的七宗罪

1. 運動前不進行熱身運動(90%)
2. 運動後有不做伸展運動(90%)
3. 沒有使用合適的運動服和運動鞋(70%)
4. 沒有使用保護裝備(70%)
5. 遇嚴重創傷(骨折，脫臼，拉傷韌帶)才立即停止運動，遇輕微創傷(拉傷肌肉，擦傷，撞傷)時，不會立即停止運動
6. 運動創傷後沒有求醫(60%)
7. 嚴重創傷沒有待痊癒才運動(35%)

### 八項有關運動創傷的重要事實

1. 多因籃球(男性)和田徑(女性)受傷
2. 多發生在康樂及休閒活動時
3. 數運動創傷弄傷下肢(主要為膝頭，小腿和足踝)
4. 多數是拉傷肌肉或韌帶而受傷
5. 受傷時間：1小時1分鐘-1小時30分鐘。女性較男性早
6. 大部分運動創傷於14天內痊癒。女性較男性快
7. 只有2%的受訪者曾因運動創傷而入住醫院
8. 女性受傷次數普遍較男性低
9. 物理治療師稱每天最少有3個個案是運動創傷
10. 檯球的運動創傷有上升的趨勢

#### 個案三

李同學是一名運動健將，常在校內運動會的短跑項目名列前茅，故她代表學校出席校際運動會。在小西灣運動場的女子一百米初賽中，她在遙遙領先之際，被積水滑倒。滑倒後，她猛烈撞向地上，滾了兩個圈，發現肩膀有點痛和麻痺。在受傷後她仍在下午繼續比賽。對於此次的創傷，她認為若是次比賽於一個理想的場地和她穿上防跌功能較好的跑鞋，或可避免受傷。

### 建議：

#### 個人層面

- 穿合適的運動鞋和衣服
- 運動前，足夠熱身和伸展
- 運動後，將活動量逐漸減，再作伸展運動
- 在疲倦、身體不適、病後復原或沒有接受循序漸進的訓練的時候，請勿運動或進行劇烈的活動
- 運動前接受基本的訓練
- 受傷後若有懷疑，應立即求診
- 新/舊患都應接受復康治療和完成康復訓練
- 若因急性創傷而出現紅、腫、痛、熱、應以“RICE”去處理

Rest (休息)

Ice (冰敷)

Compression (加壓)，例如使用繃帶

Elevation (抬高傷肢)

#### 政府層面

- 教育局規定學校每年把百分之五的課時用於教導學生認知運動創傷、處理運動創傷的方法、如何避免運動創傷
- 改善運動場地的設施和安全性 • 增加康文署運動課程的名額
- 先讀運動課程，後租場地，效法康文署要求市民先報讀「器械健體訓練班」，才可租用健身室
- 增撥資源給學校聘請校隊教練，教授各種運動的正確姿勢和技巧

#### 學校層面

- 體育課中加入運動創傷
- 規定學生運動時穿上合適的運動鞋和衣服
- 教授多種運動的正確姿勢和技巧
- 提升學生的體適能狀況，如平衡力、肌耐力、柔軟度等
- 為學生測試是否有某些生理上的不正常現象，如扁平足、脊椎骨彎曲等。這些問題都容易引致運動創傷。
- 招募校隊新隊員後及開始投入訓練期間，為新隊員作體能評估，亦為他們檢查有否新/舊患是需要治療，以免於訓練期間增加他們受傷的機會

運動不一定是 “No Pain, No Gain”



## The effect of sleeping time on BMI index

張祝珊英文中學 Cheung Chuk Shan College

### Survey:

In order to eliminate the other possible factor which can affect the BMI index, we ask questions on those factor like eating habit and level of exercising. Our strategy of distributing the questionnaire is by sending e-mail to the target group and go to the street to do interviews. At this time, we have finished simple analysis of the questionnaires collected.

### Simple results and analysis method.

First, we will pick out those results which have similar eating habit or any other factor which will affect BMI index, then by comparing their sleeping time and BMI index, we can easily find out the relationship between sleeping time and BMI index.

The first result is just pick out people who sleep more than 8-10 hours a day, although they do not have the same eating habit and same level of exercising, more than 85% interviewees' BMI index go to extreme values. If a male sleep over 10 hours a day, their BMI index go to overweight and over 25, but if it is a female, the index will go to extremely small value, around 15-17.

Second, we use the BMI index to put the results in groups.

BMI Index	Sleeping time on weekday	Sleeping time on dayoff
Around 16-17	More than 10 hours	More than 9 hours
~18	5-7 hours	5-7 hours
~19	6-8 hours	6-8 hours
~20	6-8 hours	6-8 hours
~21	7-8 hours	7-8 hours
~22	5-6 hours	7-8 hours
~23-24	8-9 hours	8-9 hours
>25	Above 10 hours	Above 10 hours

From the above table, we can see that the BMI index will increase with the time of sleeping on weekdays and dayoff.

Third, we arrange the results by age.

Age	Sleeping Time (hours)	BMI index
Below 15	Above 10	>16
	5-8	19-21
15-20	5-6	>18
	7-8	19-21
21-25	7-8	20-23
26-30	6-8	~19
	3-5	>25
31-35	6-7	19-23
36-40	6-8	20-23
	5-6	>19
41-45	Above 10	>25
	6-8	NORMAL
	5-6	>20
46-50	6-8	21-23
	Above 10	>25
Above 50	6-8	21-23
	Above	>25

### Discussion

From all the analyze shown above, we found that if any people sleep more that 10 hours a day, their BMI index will be greater than 25, which mean he or she is overweight. Thus, if you sleep more, the BMI index will be increased too.

This is only a very rough analyze and we have not finish the final analyze because we plan to pick other factor which can affect BMI index and compare the BMI index with sleeping time when they have similar other factors like eating habit and level of exercising. But the above results are based on similar eating habit and level of exercising, which means those factors can be eliminated. Also, we have not collected all the questionnaires which we have distributed so the final results will become more exquisite, and the analyzing method will be the same as this one.



## 無毒新一代

皇仁書院 Queen's College

### 專題摘要

近年社會吸毒風氣日盛，青少年吸毒的情況亦漸趨嚴重，故此我組決定以「無毒新一代」作為這次專題研習的主題。

我們會透過瀏覽互聯網、問卷調查及訪問專業人士等作為搜集資料的途徑；同時，我們也會向中學生進行訪問，以便了解時下青少年對「吸食毒品」的意見。

我組希望藉着這個專題研習探討青少年吸毒的主因和吸食毒品對他們產生的不良影響；我們亦會探究校園驗毒計劃的推行，對避免青少年接觸毒品的效用。另外，我們也會訪問專業人士，藉此獲得他們所提供有關防止青少年吸毒的意見。

藉着這個專題研習，我們可以得悉大眾市民對現今青少年吸毒的看法；並向政府提出相關的措施及希望政府能夠聆聽社會大眾的聲音，推行更有效的禁毒措施；我們也會詳列毒品的種類和害處，藉此教育青少年愛惜生命，拒絕毒品，引領他們朝向正確的健康生活成長，避免青少年吸毒的情況惡化。

### 預計結果

- 1) 近年青少年吸毒有年輕化的趨勢。
- 2) 青少年吸食的毒品種類多為「軟性毒品」。
- 3) 避免青少年接觸毒品，除了政府推行的禁毒宣傳及有關措施外，學校和家庭的教育同樣重要。
- 4) 政府對青少年的禁毒教育疏於執行。
- 5) 家長對子女參與校園驗毒計劃意見不一。
- 6) 政府在推行校園驗毒計劃中，沒有聽取青少年的意見和顧及他們的私隱，以致被抽驗的青少年發出不滿的聲音。
- 7) 校園驗毒計劃仍存有弊處，有需要進一步研究和改善。



## 九型人格與生活模式

皇仁書院 Queen's College

### 研究背景

- (一) 近年提倡健康生活，從生活細節累積健康財富
- (二) 在宣傳和教育層面下了不少功夫，鼓勵市民培養良好的生活模式和習慣
- (三) 礙於都市生活步伐急促，很多人未能正視生活模式的問題
- (四) 我們嘗試加入「九型人格」新興元素，趣談不同生活習慣對健康的影響，以喚醒市民關注健康的重要

### 焦點問題

- (一) 這九類人的性格和生活方式會怎樣影響他們的健康狀況？
- (二) 當中影響是否明顯且直接？研究結果是否準確？
- (三) 這九類人的健康狀況會有甚麼不同？當中差距是否會很大？
- (四) 會否出現任何一個健康影響完全正面的人格，抑或是各有長短？
- (五) 最理想的性格和生活模式是甚麼？

### 研究目的

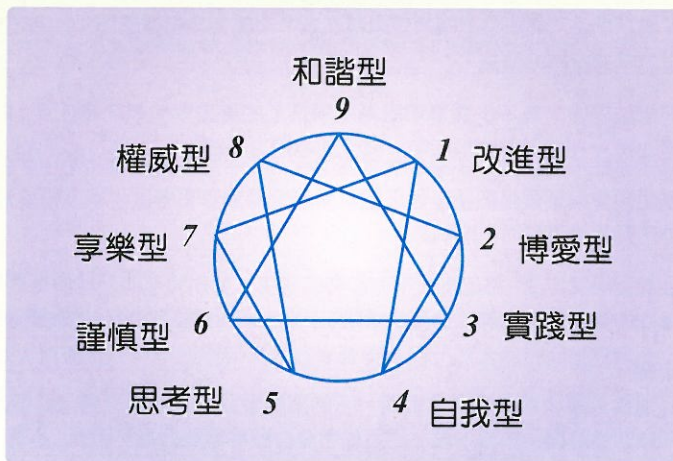
- (一) 透過生動的方式講解不同生活模式怎麼影響健康
- (二) 嘗試探究出最理想的處事態度和生活模式

### 研究架構

- (一) 健康與生活模式的關係
- (二) 九型人格概論
- (三) 分述九類人格特徵
- (四) 羅列相關健康問題 (生理及心理)

### 生活模式與健康的重要性

- (一) 日常生活一舉一動習以為常成習慣
- (二) 生活習慣長久來說會影響健康
- (三) 我們需要認識自己生活習慣中的弊端
- (四) 較有趣的方法是從一個系統去歸納和概括大家的個案
- (五) 我們運用「九型人格」系統作不同人種的分類依歸
- (六) 我們的大前提是「人格 (或性格) 會影響一個人的生活模式，從而影響健康」



### 九型人格的類型

- (一) 「九型人格」中，可分為「腦中心型、心中心型、腹中心型」三類
- (二) 腦中心型的人容易在行動力方面出問題
- (三) 心中心型的人容易在情感方面出問題
- (四) 腹中心型的人容易在與環境的互動關係方面出問題

### 研究結果

納出九型人格，我們發現了九類人格當中包含着一些概括性的共同點。

- (一) 凡是有自我批評過重的人，會過於追求完美，忽略了在從中尋求休息和緩衝。這種人過於投入工作，有着工作大於健康的心態，常因此積勞成疾。  
例、第一型、第二型
- (二) 有些人有着過於抽離的性格，他們會忽略自身的問題，容易使一些隱性的健康問題在時間的沉積底下惡化。  
例、第四型、第五型
- (三) 九種人格都有着不同的缺點，但這些缺點發展下去，若到了一個極端的狀態，會引致一些心理失衡，引成心理上的健康問題。  
例、第四型
- (四) 有些性格具有強烈的攻擊性，有可能傷害到其他人的心靈，使他們受打擊，形成心理疾病。  
例、第八型、第四型

### 總結

- (一) 人們需要更呵護自己的身體和關注自己的健康問題。
- (二) 人們應嘗試透過覺察，提昇人格，從而盡量減少人格中的缺點。
- (三) 常保持心境開朗、正面、知足常樂，是最好的生活態度。

## 心理創新TEEN

皇仁書院 Queen's College

### 研究前奏

我組同學以<心理創新teen>為題，研究學業方面的心理壓力對香港學生所帶來的影響。我們選擇了「同學的學業」作較針對性的研究，這是因為學業為同學最關心和最熟悉的東西，再者我組同學更有第一身的體會。

### 研究方法

我組同學主要以問卷調查，面談及搜集資料，徵求專家們的專業意見。專家們的意見能夠令研究獲得充實的資料，而且比起由網上尋獲的資料，他們的意見更具說服力，所以有需要尋訪專家。經心理學家Ms Wong解答後，我組同學對心理學上的疑難得到解答，其成果於後文略解。我們亦以問卷訪問各階層人士，大部分均為初中及高中學生，接受香港教育多年，他們對壓力有不同見解。最後我們也與同學面談，深入了解他們的感受。

### 現階段成果

經心理學家解答後，我組同學認為在心理健康沒有一個實質的定義下，難以判斷一個人心理到底是否健康，所以先要為心理健康作定義。經訪問後，大部分上學同學都認為，少壓力及保持開朗，沒有不开心就是心理健康。專家指出，如果青少年能夠應付負面情緒，便能更容易達至心理健康。

問卷訪問中，有不少同學均認為，學業上的壓力令他們情緒低落，無心情，不能輕鬆及疲累，更甚者會失眠、焦慮、精神崩潰，情況值得注意。在與同學的對話中，部分認為壓力可讓人有推動力，令人們有目標地去做事，可是現時的功課或測驗，造成的壓力過大。

我組同學與專家都認為，香港的教育制度過於注重考試，一方面造成龐大壓力，另一方面造成失衡的現象，學生都因為要應付學科，課外活動等等項目而不能喘息。

至於新學制方面，對於受新學制影響的學生，我組特意訪問他們是否感到額外的壓力，造成心理問題，大部分同學均表示沒有，但他們最擔心的是選科及一試定生死問題，因此香港的教育制度依然需要改善其「考試為上」的方針。

### 小結

心理質素與日常生活息息相關，它的確影響我們的一舉一動。心情好的時候，我們通常都比較開朗，做事也較得心應手；心情差的時候，卻像四處碰壁，愁眉不展，更可能引發自殺等極端行為。因此，心理問題會影響一個人的生活、家庭生活、學業等方面，此外仍有部分同學認為自己心理健康，所以心理健康是很主觀的。

還有家長也是香港教育的「受害者」，因為家長們因考試制度而更緊張子女成績，他們的心理壓力往往與學生不相伯仲。

教育是社會發展重要的一環，但對一個仍在發育階段的學生來說，壓力會造成不健康的心理環境，後患無窮，因學業困擾而導致不愉快事件發生的消息也越來越多，學業造成的壓力值得政府重視，避免情況惡化。

我組同學分析所得數據後，認為政府應盡量減少「考試為重」的方針，避免以考試訂定學生前途，減少因考試成績而將學生分類的情況出現，這樣就減輕了學生的壓力，因為考試也未必「訂生死」。

學習是全面的，如果政府可給予更多支援，學生就可以循多方面發展，達致全人發展。





## 香港學校環境對中學生健康的影響

皇仁書院 Queen's College

### 簡介

我們認為學校的環境與學生的健康有非常密切的關係。為證明我們的假設，在質性調查方面，我們會探討政府在一些學校中曾實行改善環境的解決方法，並探討其成效，也會訪問本校的老師對環境的看法。在量性調查方面，我們會了解和以問卷獲取這些學校學生的健康資訊，我們訪問了四種不同類別學校的學生，然後分析學生健康與學校環境的關係。

### 詞語定義

我們會為探討以下的詞語，並為此下定義。

1. 千禧校園
2. 校園村

### 訪問學校類別：

#### 類別一

這些學校有闊大的校舍，如瑪利諾修院學校，喇沙書院和我們的學校皇仁書院等學校。我們在實地考察時發現，這些學校都有足夠空間給學生活動，而且有不少綠化區，附近的交通也不算繁忙，也沒有太大的聲浪，根據暫時的統計，我們估計這些學校學生的健康會較其他學校為佳。

#### 類別二

這些學校都是位於牛津道的，如東華三院黃笏南中學，何明華會督銀禧中學，賽馬會官立中學。我們在實地考察時，發現這些學校的環境清靜，學校旁有不少樹木，附近更有公園和球場作為學生的休憩區，令同學在課餘時可做運動鍛煉身體。根據暫時的統計，我們認為這些學校的健康也會較佳。

#### 類別三

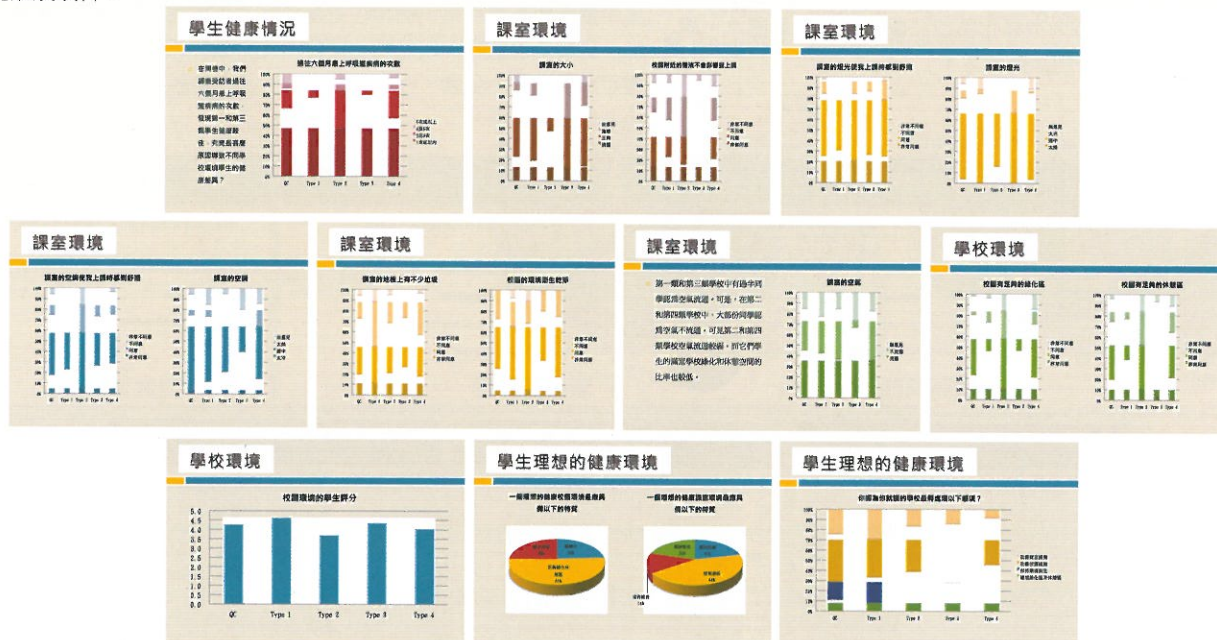
這些學校是位於南昌港鐵站附近的學校，如英華書院，聖瑪加利英文中學等。這些學校處於海邊，因此海風不會由屏風樓所遮蔽，空氣較流通和清新。另一方面，這些學校位於港鐵站附近，因此交通方便。周邊也只有一些屋邨，令附近聲浪較低，加上附近交通流量低，對學生健康有良好的影響。

#### 類別四

這些學校位於中西區。它們雖然位處半山，但附近被高樓大廈所包圍，令空氣不太流通。此外，附近交通流通多，令空氣不太清新，在上學，下課等繁忙時段更會造成交通擠塞的情況，引起師生的不便。因此，我們估計學生的健康會受這些因素影響而變得較差劣。

### 總結

對於學校環境與學生健康的關係，到目前為止我們仍在調查中。我們現今正和各所學校的同學進行問卷調查，以了解他們對學校環境的看法和環境對他們健康的影響。接下來，我們將會訪問我校健康教育組的負責老師和同學，以知道他們對我校環境的看法。我們希望集合問卷調查的結果和訪問所得後，能清楚了解學校環境與學生健康的關係，從而提出可改善香港校園環境的建議，令香港中學生的健康水平能繼續改善。



## 社區綠化對居民健康的影響

皇仁書院 Queen's College

### 簡介

香港市民長期處於具壓迫感的「石屎森林」當中，少不免會影響健康。這個話題引起不少環保團體和機構的關注希望能夠改善，其中行政長官曾蔭權在二零零七年的施政報告中提及會在中環實行《綠化總綱圖》，在社區中進行綠化，提供一個舒適的環境給香港市民。我們希望透過是次研習去研究究竟《綠化總綱圖》的實行情況如何；實行《綠化總綱圖》後中環居民健康有如何的轉變；有實行《綠化總綱圖》（中環）及沒有實行《綠化總綱圖》地區（旺角）的居民健康的怎樣的分別。

### 研究摘要

#### 資料分析

我們分別到圖書館及上網搜尋了關於社區規劃對居民健康影響的資料，經過分析後有以下結論。理想的社區規劃應是經濟活動及綠化並重，在社區種植樹木能夠令居民視覺上感覺壓迫感減小，自然環境中之顏色綠色亦是最溫和的顏色，間中遠望樹木令人感覺較舒服；此外，樹木會在空氣中吸收二氧化碳而釋出氧氣，在道路兩旁種植樹木能夠使空氣更清新，舒緩空氣污染的問題，所以適當在社區進行綠化能對居民的眼和呼吸系統有正面的影響。

#### 量性調查

在量性調查方面，我們設立了問卷分別在旺角及中環訪問途人，除此以外，由於問卷的對象主要為該區居民，我們在兩個區域各選擇了一幢大廈透過信箱發放問卷。在有實施《綠化總綱圖》的中環地區的調查結果中，我們發現有近七成（69.7%）中環區居民認為該區的空氣污染問題僅屬一般嚴重，但只有二成多（27%）發覺政府有在該區進行大規模綠化，對他們健康影響也不大，雖然如此他們均認為政府應該種植更多樹木，綠化環境。相反，在旺角區的問卷結果中，我們發覺有超過九成（92%）的居民認為該區的空氣污染程度達最高的5級，更有不少受訪居民他們有呼吸困難及咳嗽的問題，部分居民希望政府能設立一個大型綠化區或公園，種植大量樹木，讓他們有一個空氣較清新的休憩地方。

### 質性調查

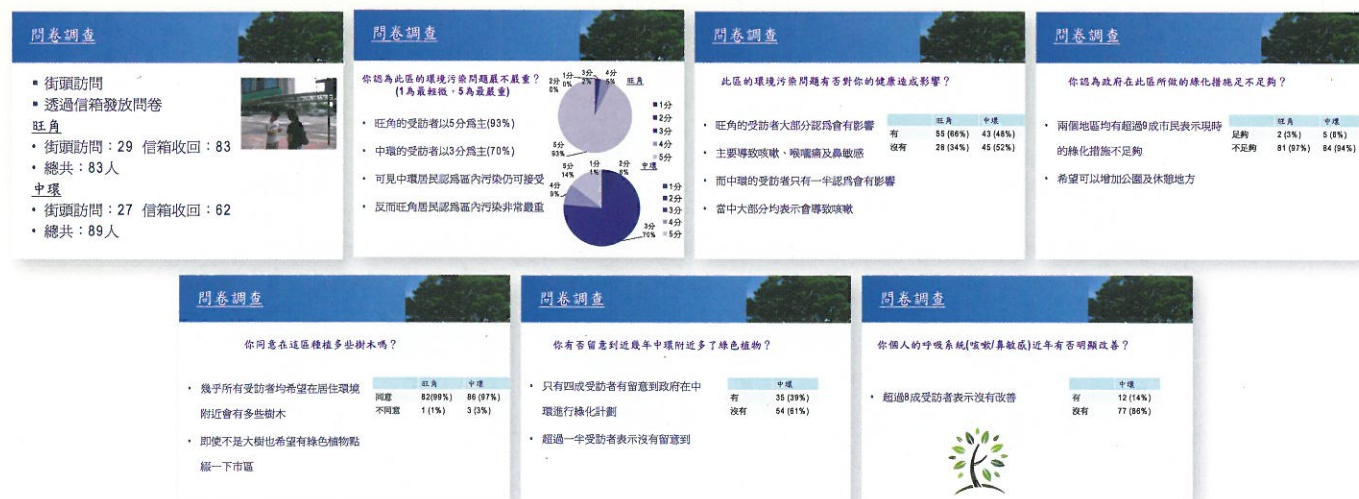
質性調查方面，我們詳細訪問了一個居住於中環的家庭及另一個居住於旺角的家庭，了解他們社區綠化對他們日常生活習慣的影響及身體上的改變。首先是居住於中環超過五年的王先生一家，他們日常生活都在中環區，王太更是在中環區上班，他們均表示一向有留意社區綠化的情況，特別留意到政府在中環海旁的綠化著墨較多，但卻忽略了其實中環內城區主要道路兩旁的綠化，使該區域空氣很差，反而向碼頭走的空氣卻明顯的轉好，政府在這區的綠化有失衡的情況。他們表示雖然政府有進行綠化，但卻因為綠化不平均，令綠化對身體的正面影響不大顯著。至於梁先生一家居住於旺角區已超過十年，空氣一直不太好，人多車多，區內雖然種有樹木，但不少均相當矮細，對社區的空氣影響相當輕微，改善不顯著，整個旺角區除了花墟附近的區域外，其他區域的綠化相當不足，使他們經過人多車多的區域都要掩住口鼻，他們相信政府如能在這區加強綠化對他們的健康會有非常正面的影響。

### 實地考察

除了分析資料和進行質性及量性調查外，我們還分別到了旺角和中環進行實地考察，了解該區域的環境。在中環區，我們看見如王先生所述，在中環海旁附近的地區政府進行了頗大規模的綠化，可是近德輔道中一帶，整條道路兩旁均沒有任何樹木，加上繁忙的交通，那兒的空氣非常差，實在難以想象如何在附近居住。至於旺角區方面，眾所周知旺角的空氣甚差，車的流量相當高，人站在街上一會兒而感到呼吸困難，更何況長期居住。

### 總結及展望

總括而言，我們發覺雖然表面上政府在中環實行《綠化總綱圖》，致力改善居民的健康，可是兩年過去，在中環區，我們發覺政府對綠化只是集中於了無人煙的海旁位置，反而在最繁忙、空氣最污濁的主要道路如德輔道中兩旁沒有進行綠化。以致中環居民根本察覺不到綠化前和綠化後的分別，更遑論有健康上的改善。同時間，香港其他地方的空氣其實也相當差，長期居住在這些區域會使人的健康變差，政府必須盡力改善。其實我們也有一些建議想提供給政府，好像中環區般，政府可以主力集中繁忙地區的綠化，例如在主要道路上種植樹木，甚至在燈柱附近增加一些攀附的植物，以加強社區的綠化。至於旺角等其他區域，我們提議可加設一些小公園，一些休憩場地，不但能綠化社區，也能提供一個地方供居民休息。



## 速食文化與健康

聖母無玷聖心書院 Immaculate Heart Of Mary College

### 目的

我們想利用學生吃杯麵的習慣去反映他們的日常生活習慣，以小見大，並了解吃杯麵對身體的影響，去分析他們生活模式對健康的影響，最後就這情況作出建議。

### 背景

速食文化原是指從美國帶出的文化，因為當社會急速發展時，社會中的經濟輸出就變得很重要。「時間就是金錢」的概念更令人們加大工作時間的比重。相對之下，用作享用食物的時間就變得太奢侈了，同時用餐時間的重要性便被比下去了。「速食文化」，顧名思義，就是能快速解決食慾的飲食文化。那些過分著重食物的色、香、味，而營養相對不足的飲食文化就是速食文化的副產品。

### 假設

我們假設人們食用杯麵的習慣可以直接反映他們有否一個「健康」的生活習慣，以讓我們了解人們對健康生活模式的追求。另外，我們假設在香港這個中外交匯的地方，人們對生活質素的追求會凌駕於他們的健康。

### 方法

一方面我們在校進行了問卷調查，其中派發了50份問卷，其中問卷以杯麵為主線，詢問了學生們在衣食住行中的「食」，的要求及需要。

當中問題包括：

食用頻率、原因、喜愛程度、他們對杯麵的認識、看法、及選擇食物的因素

其中我們希望了解杯麵：

在香港的普及程度、香港環境如何引致這種飲食文化、人們對日常食物的警覺性、對健康生活的追求等等。

我們也通過電話訪問香港營養師協會對外事務主任劉碧珊有關杯麵的營養資料，以深入了解杯麵這食品對健康有何影響。

我們去過食物安全中心的網頁內，找到一些關於鈉對身體的影響，和不同食物添加劑的種類，了解到杯麵的特性和壞影響。

我們也買了2010.03.15選擇月刊，在內有關於杯麵的專題，詳細分析了在香港市場中買得到的杯麵，在營養價值上的客觀分析。包括鈉、脂肪、糖、能量等等，讓我們能在短時間內得到大量二手資料。

### 結果

在問卷調查方面，有四成受訪者食用杯麵的次數都少於每月一次。而食它的原因就是貪它夠方便快捷。

過七成的受訪者都表示愛吃杯麵，大部分是因為他的味道。而少數則不喜歡，原因是它不健康。

在對認識杯麵的程度實在是不濟，全部食物添加劑的得票都是相若，可以受訪者只是把答案推理出來。

受訪者絕大部分認為杯麵不健康，但仍會食用。而在選擇食物，他們認為味道和價錢是最重要的因素。最後，受訪者進食杯麵短期內並無不良影響。

劉碧珊表示，由於杯麵曾經由油炸這不健康的手法處理，杯麵中所含的反式脂肪以及飽和脂肪會大大增加，使我們肥胖和患高血壓的機會亦隨之增加；而杯麵中所含的纖維素卻很低。她亦指出，我們為貪圖方便和快的原則而選擇食用杯麵，是會減少我們食用正餐的份量，令其他身體所需的營養不能得到適當汲取的份量；基於快的大前提之下，我們食用速度的增快亦有機會導致消化不良的情況出現。

在月刊和網頁中也能看到香港的杯麵質素參差不齊，有時市民不留意當中成份，就有機會跌入這些陷阱裏頭，引起各種杯麵能對人體做成的傷害。

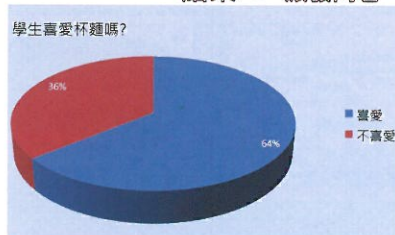
### 結論

在速食文化裡杯麵不是普遍的選擇，普遍人接受杯麵是由於方便以節省時間，但又認為杯麵不健康，可見都市人矛盾的心態。

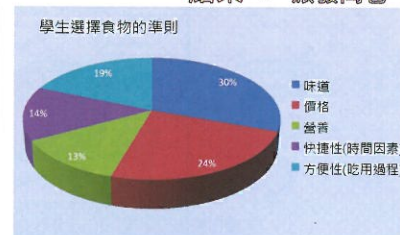
而他們對健康生活模式的警覺性也低，因為他們普遍沒有關心他們日常食用的食物。同時都市人對健康的追求，在與味道和價錢比較，也被比下去了。

換句話說，若果食物既方便又健康（選擇準則以味道，價格為主）該食物絕對有市場價值，而市民過量食用杯麵能對健康做成的影響，也是也科學角度上能被証明的。

結果 - 派發問卷



結果 - 派發問卷



### 結果 - 訪問營養師

電話訪問中，劉碧珊女士表示

- 杯麵經油炸，反式脂肪以及飽和脂肪會大大增加，引起肥胖、高血壓，同時影響心臟健康
- 纖維素低，令腸道不健康，甚至引起腸癌

### 結果 - 訪問營養師

- 份量少，令身體所需的營養不足
- 食用速度快，會導致消化不良
- 鈉含量高(包括鹽、味精)，短時間進食大量鈉，會引起「口乾」的問題

### 結果 - 訪問營養師

另一方面，她說.....

- 香港受認可的食物添加劑，都是無害的
- 令食物更美味可口、外觀吸引，同時保持食物的穩定性、提高食物的安全性
- 多數會被排出體外，不會殘留，因此影響不大



## Drugs & Friendship

香港神託會培基書院 Stewards Pooi Kei College

### Introduction

According to various data and documents, the trend of drug abuse in Hong Kong is increasing, but the age of taking the first drug is dropping. More and more youth become drug abusers. The important role of peer influence should not be neglected. In our report, we would like to discuss the relationship between friendship and the spread of drug abuse.

### Definition and characteristic of Friendship

Friendship can be defined as a peer group with supportive behavior between two or more people. Friends will welcome each other and exhibit faith to each other. They usually have a similar taste towards things and they will share enjoyable activities. To conclude, friendship is nothing more than the trust that someone or something will not harm them.

Value of friendship can usually be shown by the qualities listed below.

- The tendency to desire what is best for each other.
- Sympathy and empathy.
- Honesty, perhaps in situations where it may be difficult for others to tell the truth.
- Mutual understanding.

### Influence of friend

In teenagers' society, one is influenced by his friends and they may not even be aware of it. As a person is growing up and going through their teenage years, their life may be full of peer influence. Peer influence is very powerful. Teenagers tend to gain peer recognition and acceptance. They value friendship. It is their fear of losing relationship that drives them to shape themselves in order to suit the way the friends behave. Therefore, the habit of drug abuse is easily spread among peers.

### Reason of drug abuse

In our research, the main reason for teenagers' drug abuse is the influence of their peers. By observation, teenagers taking drugs are usually in relation with people who sell drugs, or they sell drugs to earn money to buy drugs. Selling drugs can make wealth. With the money earned, teenagers are able to buy products with brand names. They soon become the leader of their group. That's how the trend of drug abuse spreads.

### Conclusion

With the help of Statistics, we have drawn the conclusion that the main reasons of why the number of teenage drug abuses has increased a lot in these 10 years is the influence of peers. Our advice to teenager is to keep away from those who take drugs and to "Say No to Drugs" before temptation.

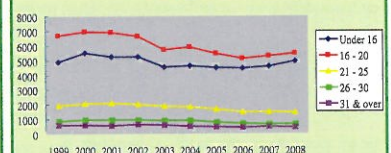
### Research Background

The General Situation in HK:

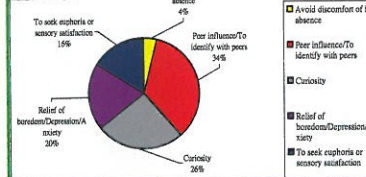
	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
All reported drug abusers	16,311	15,555	15,840	14,780	13,272	12,200	11,430	10,709	11,125	14,175
Male	14,147	13,555	13,640	12,772	11,772	10,700	10,100	9,400	9,700	12,772
Female	2,164	2,000	2,200	2,008	1,500	1,500	1,330	1,309	1,425	1,403
% of all	13.3	12.9	14.1	14.1	11.6	12.7	11.6	12.2	13.3	13.3
Mean age	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Median age	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Youngest age	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
% of all	13.3	12.9	14.1	14.1	11.6	12.7	11.6	12.2	13.3	13.3
Mean age	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Median age	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Youngest age	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
% of all	13.3	12.9	14.1	14.1	11.6	12.7	11.6	12.2	13.3	13.3
Mean age	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Median age	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Youngest age	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13

Reference: Central Registry of Drug Abuse Fifth Report

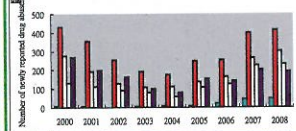
Number of all reported drug abusers for 1999-2008 by Age of first abuse



Number of new ly reported drug abusers for 2008 by Reason for current drug use by percentage



Number of new ly reported drug abusers for 2008-2009 by Reason for current drug use



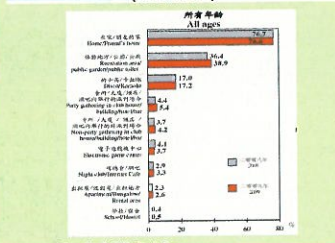
### Finding

- From the Graph
- Over 34% of people take drugs because of peer influence
  - 26% is out of curiosity
  - 20% of people take drugs to relief anxiety
  - 4% avoid discomfort of its absence

So, peer influence is the most common reason for people taking drugs.

Friendship is the main source of influence for students to take drugs?

Reported drug abusers by age group by locality of abusing drugs (2008 and 2009)



Over 76% of people take drugs at home/ friend's home.

This shows that friend's influence is highly related to drug problem.

## 學校教育與青少年毒禍

旅港開平商會中學 Hoi Ping Chamber Of Commerce Secondary School

### 引言

現時香港的青少年吸毒問題的嚴重性，已經到了刻不容緩的地步。一項非正式統計顯示，全港有三分之一中學都存在學生吸毒問題，而較早前，學生在校內、公園、海灘、商場索K昏迷送院的事故則愈來愈多，令人感到難以致信。因此，說是“三分之一”學校有吸毒問題的估計並非誇大。

### 研究目的

學校對青少年成長和學習擔當了一個重要的角色，所以學校在禁毒方面的教育措施是否足夠，對青少年濫藥問題會構成一定的影響。本專題研習的宗旨，就是研究學校提供的教育措施是否足夠，而學生又能否吸收到正確的濫藥知識。另外，我們會給予學校一些見議和讓其他學校作為一個參考。

### 研究方法

- 設計問卷，以訪問一些中一至中六同學為對象，測試同學們對濫藥的認識有多深和了解學校對學生灌輸的反吸毒概念是否足夠
- 對一些老師作有關的訪問，希望能得到有用的資料
- 透過網上、書籍和一些有關機構，參考政府部門或各機構之宣傳資料作研究和參考。

### 研究展望

我們希望透過研究，找出學校對濫藥的教育措施是否存有不足。若有，學校可以向不足之處對症下藥，改善教育措施；若沒有，學校應該繼續努力，為學生建立更鞏固的反毒品概念。

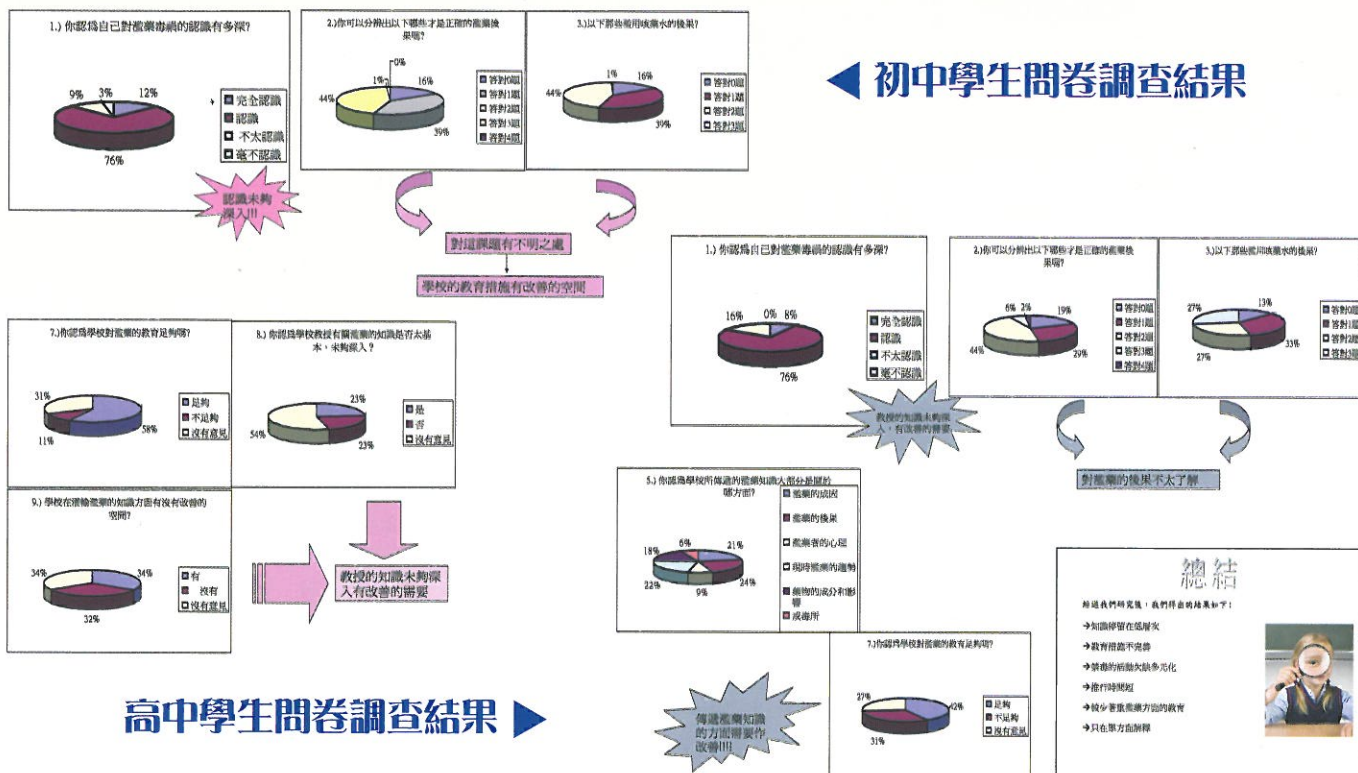
我們的研究，雖然不能完全解決青少年濫藥問題，但仍希望能夠減低毒禍問題的嚴重性。

### 改善的意見

- 參觀戒毒所 - 因為同學很少機會接觸這一類的組織。透過此活動，能令學生覺得有新鮮感。
- 參觀戒毒學校 - 因為這樣可以令他們更了解濫藥的害處和感受到吸毒者所受到的痛苦
- 舉辦攤位遊戲 - 因為遊戲可以令同學更有動力去學習。
- 請曾吸毒的人來校分享他們的經歷 - 能有助加強說服力，勸喻學生不要吸毒。
- 舉辦毒品專題研習 - 讓學生透過專題研習來自行學習有關濫藥的知識，故此加深他們對濫藥的印象。
- 探訪戒毒者 - 當學生探訪戒毒者時，可以用自己的親身探訪經歷來明白濫藥的害處和傷苦，印象亦會較深刻。
- 舉辦與濫藥課題有關的話劇 - 舉辦一些生動有趣的話劇，能吸引學生觀看，從而增進學生有關濫藥的知識，印象亦會更加深。

### 研究結果

我們一共訪問了418人。從問卷調查來看，學生並不能完全理解濫藥的後果。雖然學校提供了不同的活動來傳播濫藥知識，但並不仔細的，而且只是圍繞幾方面，如濫藥的成因和後果，因此學校應該改善對學生傳遞的教育知識，如傳遞多方面的知識、多出外參觀、多舉辦講座和舉辦攤位遊戲。



## 早餐文化與青少年之身體健康

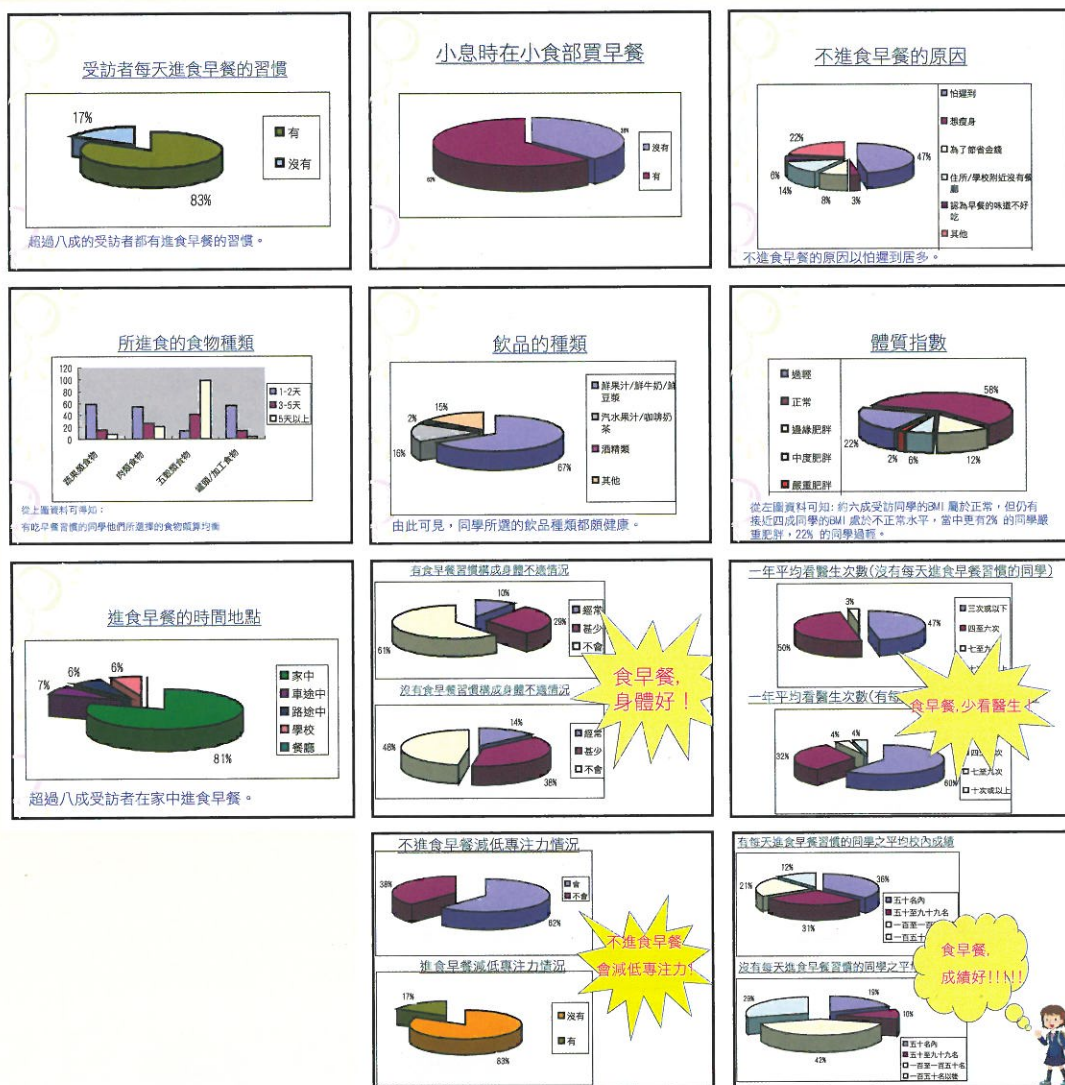
旅港開平商會中學 Hoi Ping Chamber Of Commerce Secondary School

### 導言

有報告指出，普遍青少年並不重視早餐的重要性。他們會因為各種理由而不進食早餐。即使進食，他們的選擇往往只著重食物的味道和進食的速度。再者，部份青少年飲食不定時，進食速度過快。有見及此，這份專題研習報告將會探討吃早餐習慣會否對青少年構成影響。希望透過這報告，作為宣揚健康早餐文化重要性的第一步。

### 研究方法

- 設計問卷：訪問約190位中一至中六的同學，統計所得數據，研究青少年早餐習慣
- 搜尋互聯網和相關書籍，找出問題成因或結微點
- 參考政府部門或各機構之宣傳資料作文獻探究
- 查閱一些學者的研究報告，找出客觀並有根據的例證



根據衛生署資料顯示，青少年常見飲食問題：

- 1.) 忽略早餐：青少年礙於功課繁忙、睡眠不足，往往沒有預備足夠的時間吃早餐。
- 2.) 食無定時：生活節奏急速，令精神緊張，再加上進食時狼吞虎嚥，很容易患上胃病。
- 3.) 過胖：吸收過多熱量，倘若運動量少，便容易過胖。
- 4.) 過輕：吸收的熱量低於每天消耗的能量，會阻礙身體的成長和引致體重下跌。

### 總結

透過是次研究，我們得出以下結論：

1. 大部份同學有進食早餐的習慣，而不進食早餐的原因以怕遲到居多。
2. 有吃早餐習慣的同學他們所選擇的食物尚算均衡，如進食最多的是五穀類，其次是蔬果類和肉類，唯部份同學間中會選擇罐頭或加工食品。
3. 有進食早餐習慣的同學比沒有進食早餐習慣的同學較少感到身體不適。
4. 大約六成受訪同學的BMI屬於正常，但有部份同學處於邊緣肥胖，而過輕、肥胖的同學更佔百分之三十。

## 正向校園-生活滿足問卷

林大輝中學 Lam Tai Fai College

### 背景

生活滿足問卷於2010年3月其間，分派給林大輝中學初中及高中學生。透過問卷普查，不但對同學的情緒狀態更為清楚，而且除了了解他們的快樂指數外，更進一步把初中及高中同學的快樂指數作出比較。

生活滿足問卷是要同學於每題給自己一個分數，從 1 = 非常不同意，到 7 = 非常同意。評分亦分為六級(圖一)，由 30 - 35 = 非常滿意，到 5 - 9 = 極度不滿意。

- 題目如下：
1. 我的生活很多方面都接近我的理想
  2. 我的生活狀況非常好
  3. 我對自己的生活感到滿意
  4. 到目前為止，我已擁有我想得到的重要東西
  5. 如果我可以重活一次，我不用做任何改變

林大輝中學  
生活滿足問卷

日期：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ 性別：男 / 女

請對下列的陳述給自已一個分數(由1 = 非常不同意，到7 = 非常同意)。

	1. 非常不同意	2. 不同意	3. 有微不同意	4. 沒有意見	5. 有微同意	6. 同意	7. 非常同意
1. 我的生活很多方面都接近我的理想							
2. 我的生活狀況非常好							
3. 我對自己的生活感到滿意							
4. 到目前為止，我已擁有我想得到的重要東西							
5. 如果我可以重活一次，我不用做任何改變							

### 生命滿足問卷 - 評分

- 30 - 35 非常滿意
- 25 - 29 滿意
- 20 - 24 少許滿意
- 15 - 19 生活滿足感輕微低於中等水平
- 10 - 14 不滿意
- 5 - 9 極度不滿意

### 研究對象

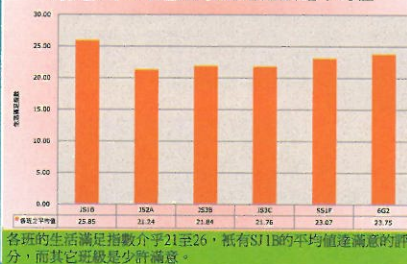
初中：S1及S2的同學  
高中：S4及S6的同學

除了了解他們的快樂指數外，更進一步把初中及高中同學的快樂指數作出比較。

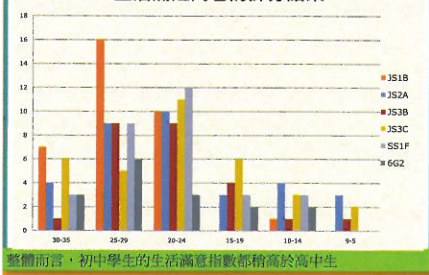
### 研究結果

班級	人數	男	女
JS1B	34	21	13
JS2A	33	16	17
JS3B	25	16	9
JS3C	33	20	13
SS1F	30	23	7
6G2	16	6	10
Total	171	102	69

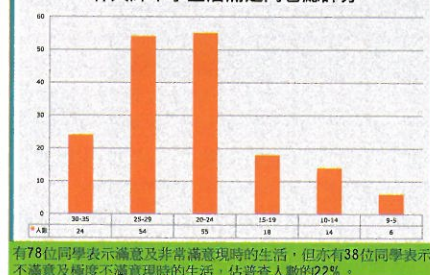
林大輝中學各班生活滿足指數之平均值



生活滿足問卷的評分結果



林大輝中學生活滿足問卷總評分



	題目四	題目五
JS1B	5	6
JS2A	9	6
JS3B	4	5
JS3C	5	6
SS1F	5	7
6G2	0	1
總人數	28	31
選擇不同意之百分率	16%	18%

題目四：到目前為止，我已擁有我想得到的重要東西  
題目五：如果我可以重活一次，我不用做任何改變

### 研究結果

在這次問卷普查中，共有6班初中及高中學生參與。收回問卷共171份(圖二)。將收回的問卷處理及分析後，結果是各班的生活滿足指數介乎21至26，祇有JS1B的平均值達滿意的評分，而其它班級是少許滿意(圖三)。整體而言，初中學生的生活滿意指數都稍高於高中生(圖四)。從圖表五顯示，當中有78位同學表示滿意及非常滿意現時的生活，但亦有38位同學表示不滿意及極度不滿意現時的生活，佔普查人數的22%，情況值得關注。

從題目四及題目五，可更了解同學對生活的看法。題目四，是問同學到目前為止你/妳已擁有你/妳想得到的重要東西，選擇不同意或非常不同意的人數是28，佔16%。而在題目五，是問同學如果你/妳可以重活一次，你/妳不用做任何改變，選擇不同意或非常不同意的人數是31，佔18%(圖五)。我們可進一步探討什?是他們認為重要的東西及什麼是他們認為需要改變的。



## My heart will go on

九龍真光中學 Kowloon True Light Middle School

### 研究目的

由於現今香港的青少年都離不開「壓力」二字，有些青少年甚至因為壓力過大而對個人的身體及精神健康造成嚴重影響，因此，我們希望透過今次的專題研習，能找出香港青少年壓力的主要來源；無論是家庭、學業或朋輩等各方面所引致的種種問題。我們亦希望透過研究，能清楚瞭解香港青少年面對壓力的情況，由此，我們渴望找出合適的方法以幫助青少年紓緩或減輕壓力，為作為青少年的一分子的我們帶來更多的反思，令我們的青少年更懂得享受及欣賞生活，用積極的心態面對世界，使壓力對我們的生理及心理的負面影響減至最低。

### 研究方法

我們透過問卷調查找出青少年壓力的來源，主要針對家庭、學業、朋輩等各方面因素作出研究和分析，問卷調查的對象也是針對學業壓力較大的中四及中五同學。為了考慮男女的價值觀的不同，我們會在一間女校（九龍真光中學）和一間男校（陳瑞祺（喇沙）書院）同時進行問卷調查。希望可以利用第一手資料而獲得更準確和更新的數據結果。

### 數據分析

#### 陳瑞祺（喇沙）中學

根據我們的問卷調查結果顯示，家庭因素為陳瑞祺中學中四及中五的同學帶來2至3級程度的壓力（5為最高的壓力指數）有53%，可見家庭對青少年有一定的影響力，會為近半的學生帶來普通程度的壓力，也有近30%的學生認為家庭為其帶來過度的壓力。

家庭方面，學生家人對自己的期望、家庭給予的自由度和對自己的關懷均感到4至5級程度的壓力，約有50%。而與家人關係惡劣所導致的壓力則比較低，只有25%為4至5級程度的壓力，而2至3級程度的壓力則較為多，有44%。而欠缺家人關懷所形成的壓力則最高，可見青少年需要家人對自己的支持和認同，亦希望家人對自己有關懷，問候，這對降低青少年的壓力有一定的幫助。

而由於學業方面所導致的壓力以4至5級程度為多，共有58%。可見學業對學生的壓力影響很大。結果顯示學業也是在家庭、學業、朋輩三個方面令學生感受最大的壓力。在學校的功課繁多、艱深程度、課程艱深、是否能趕上課程進度和學校考試測驗頻密都感到有4至5級程度的壓力，有接近50%。可見學業方面的壓力是來自功課、課程、考試測驗等不同原因。根據結果，當功課、課程、考試測驗超出了自己可以承擔或是感到過份多、艱深時，便會產生壓力。當學生學業成績不理想，情緒處理較差的學生會容易產生挫折感，從而產生壓力。

在朋輩方面所導致的壓力則比學業和家庭為低，調查結果顯示大約50%中四、中五學生於這兩方面感到的壓力指數集中於2至3級程度，而建立個人形象的所導致的壓力較與朋輩相處和獲得認同感為高，可見青少年與朋輩相處愉快，不常因此產生壓力。在陳瑞祺中學中四、中五的「青少年壓力來源」問卷調查數據結果可見學業方面是他們主要壓力的來源，家庭為其次。

#### 九龍真光中學

根據我們的問卷調查結果顯示，學業也是九龍真光中學學生最大的壓力來源，有45.8%的學生認為學校令他們感到有4-5級程度的壓力。

其中較多同學認為學校的考試或測驗頻密，感到4-5級程度的壓力指數佔最多，有50.6%，可見學生大多認為考試或測驗過量，更超過他們可以承受的數量，因而產生壓力。至於學校的功課繁多和是否能趕上課程進度方面，也有接近50%的學生感到4-5級程度的壓力。而課程艱深程度，則有48.5%認為有中等2-3級程度的壓力。可見九龍真光中學的學生主要的學業壓力來源為考試、測驗和功課繁多，而課程程度是可以接受的，壓力也較低。

而在家庭方面，結果也只是大約60%認為有中等2-3級程度的壓力。家人對她們的期望所帶來的壓力指數有過半的學生認為只有中等2-3級程度的壓力。相信家人給予的自由度和對她們的關懷程度偏高有關，有分別48.9%和50.2%的學生認為其程度有4-5級。學生與家人關係良好，產生的壓力也較少。最後在家人關係惡劣與否為她們所帶來的壓力指數方面，有59.7%認為有一定的壓力，可見她們大多重視與家人的關係。

最後是朋輩間的壓力問題方面，有60.3%認為朋友為她們帶來的壓力指數只是2-3級中等的壓力；至於在朋輩間相處所帶來的壓力、尋求朋友的認同感、建立個人形象方面，均60%認為只有中等2-3級的壓力，可見青少年與朋輩多相處愉快，不常因此產生壓力。

至於在學生對新舊學制所帶來的壓力比較，同學在對於新舊學制的考試壓力比較中，有50.7%認為334新學制的一次性文憑考試的壓力較大；而在新舊學制的課程比較方面，有62.5%也認為334新學制的課程壓力較大；最後在「其他學習經歷」方面，有48.5%認為「其他學習經歷」會為她們帶來額外的壓力。由此看來，新學制為學生帶來更大的壓力。

## 初賽 Semi-final Competition (15-5-2010)



1



2

1-2. 參賽同學報告參選計劃 Students presenting their project

### 3. 參賽同學等候報告參選計劃

Students waiting to present their projects



3



4



5

### 4-5. 初賽評審團

Judging panel of the semi-final competition



6

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



## 決賽 final Competition (29-5-2010)



1-4. 參賽同學報告入圍計劃  
Presentation by students



5. 香港防癆會主席梁仲清先生致歡迎辭  
Welcome Speech by Mr. Edwin Leung, MBE, Chairman of the Hong Kong TB Association
6. 教育局局長孫明揚太平紳士致辭  
Speech by Mr. Michael M Y Suen, GBS, JP, Secretary for Education, Education Bureau
7. 衛生署助理署長(健康促進) 程卓端醫生致辭  
Speech by Dr. Regina Ching, JP, Assistant Director of Health (Health Promotion), Department of Health
8. 香港理工大學醫療及社會科學院鄧柏濃教授致辭  
Speech by Prof. P.L. Tang, Faculty of Health and Social Science, Hong Kong Polytechnic University
9. 香港防癆會董事及前醫院管理局副總監廖嘉齡醫生致辭  
Speech by Dr. Liu Ka Ling, member of Board of Directors, the Hong Kong TB Association & former Deputy Director, Hospital Authority
10. 香港防癆會通識健康教育計劃籌委會主席及前教署副署長關定輝先生總結是次計劃  
Round-up speech by Mr. T.F. Kwan, Chairman, Steering Committee of Liberal Studies, HKTBA Association & Former Deputy Director, Education Department

## 決賽 final Competition (29-5-2010)



11. 香港防癆會健康推廣委員會主席李紹鴻教授頒發參與獎狀予初賽入圍隊伍  
Prof. S.H. Lee, SBS, ISO, JP, Chairman, Health Promotion Committee, Hong Kong TB Association, presenting certificate of participation to students.
12. 香港防癆會副主席施羅孚夫人頒發參與獎狀予初賽入圍隊伍  
Mrs. Purviz Shroff, Vice Chairman, Hong Kong TB Association, presenting certificate of participation to students.
13. 香港防癆會副主席藍義方先生頒發參與獎狀予初賽入圍隊伍  
Mr. Steve Lan, Vice Chairman, Hong Kong TB Association, presenting certificate of participation to students.
14. 愛普生基金理事王偉雄先生頒發參與獎狀予初賽入圍隊伍  
Mr. Willie Wong, Trustee, Epson Foundation, presenting certificate of participation to students
- 15-17. 衛生署助理署長(健康促進) 程卓端醫生頒發優異獎予香港中華基金中學及中華基督教會銘賢書院  
Dr. Regina Ching, JP, Assistant Director of Health (Health Promotion), Department of Health, presenting Merit Awards to The Chinese Foundation Secondary School, and C.C.C Ming Yin College
18. 教育局局長孫明揚太平紳士頒發季軍獎座予香港道教聯合會鄧顯紀念中學  
Mr. Michael M Y Suen, GBS, JP, Secretary for Education, Education Bureau, presenting the 2nd Runner-up Award to HKTA Tang Hin Memorial Secondary School
19. 教育局局長孫明揚太平紳士頒發亞軍獎座予天主教母佑會蕭明中學  
Mr. Michael M Y Suen, GBS, JP, Secretary for Education, Education Bureau, presenting the 1st Runner-up Award to Daughters of Mary Help of Christians Siu Ming Catholic Secondary School
20. 教育局局長孫明揚太平紳士頒發冠軍獎座予皇仁書院  
Mr. Michael M Y Suen, GBS, JP, Secretary for Education, Education Bureau, presenting the Champion Award to Queen's College
21. 本會董事及「通識健康教育計劃」籌委會與主禮嘉賓合照  
Group Photo of Platform Party at the Award Presentation Ceremony, Members of the Steering Committee of Liberal Studies and Board of Directors of the HKTBA Association
22. 參賽同學及嘉賓大合照 Group Photo of guests and participating students



香 港 健 康 教 育 疾 病 預 防 中 心  
**Hong Kong Centre for Health Promotion and Disease Prevention**

Address : 香港灣仔皇后大道東266號地下 G/F., 266 Queen's Road East, Wanchai, Hong Kong

Tel : 2834 9333 Fax : 2834 5522 Email : [hpc@antitb.org.hk](mailto:hpc@antitb.org.hk) Website : [hpc.antitb.org.hk](http://hpc.antitb.org.hk)

如想詳盡了解個別報告內容，請瀏覽本會網頁：  
For details of projects, please visit our website :  
**[www.antitb.org.hk/zh/healthinfo.html](http://www.antitb.org.hk/zh/healthinfo.html)**

鳴謝 Acknowledgement :

**EPSON**  
EXCEED YOUR VISION