



香港防癆心臟及胸病協會

Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

通識健康教育計劃

Liberal Studies Programme

2015-2016



目錄 CONTENTS

序	P.1-3
Preface	

引言	P.4
Foreword	

計劃內容	P.5-6
About the Programme	

總決賽及頒獎典禮程序表	P.7
Programme of Final Competition & Award Presentation Ceremony	

冠、亞、季軍及優異獎摘要	P.8-29
Abstracts of Champion, 1 st Runner Up, 2 nd Runner Up and Merit Awards	

初賽入圍摘要	P.30-84
Other Abstracts from Semi-final Competition	

初賽及總決賽花絮	P.85-89
Highlight of the Semi-final and Final Competitions	

序言 Preface

教育局局長 吳克儉先生
Mr. NG Hak Kim, Eddie, SBS, JP,
Secretary for Education,
Education Bureau



香港防癆心臟及胸病協會自1948年成立以來，積極推動、聯繫及舉辦各項預防疾病的活動，並為社會各階層提供健康教育服務，成績有目共睹，廣獲各界好評。

本年度的「通識健康教育計劃」以「健康生活—飲食及生活習慣」為主題，有助學生加深認識健康生活，提升自學、合作及探究學習的精神，以及建立正面價值觀。根據世界衛生組織的定義：「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格、精神與社會之完全健康狀態」。此外，從小建立健康生活方式，有助促進學生的全人發展。

因此，我們將「建立健康的生活方式」作為香港學校課程重要學習目標之一；隨著「學會學習」課程改革的持續更新，在課程中加強健康教育元素亦是教育局聚焦發展的工作之一。在高中通識教育科的「公共衛生」單元，教師會指導學生探究影響公共衛生的各項社會議題，促使學生關注個人、社會、國家，以至世界的衛生情況。

本人感謝 香港防癆心臟及胸病協會舉辦這項有意義的教育活動，並成功推廣健康生活的重要性。

Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association has been proactive in promoting, coordinating and organising various activities on disease prevention, and providing health education services for different sectors of society since its establishment in 1948. The achievements of the association are prominent and widely-acknowledged.

The theme of this year's Liberal Studies Programme is "Healthy Living – Food and Habit". The programme is helpful in fostering students' understanding of a healthy lifestyle, enhancing their independent learning, co-operative and enquiry learning capabilities, as well as developing their positive values. As defined by the World Health Organization, "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." In addition to this, adopting a healthy lifestyle from early age is conducive to the whole-person development of students.

Therefore, "development of a healthy lifestyle" has been set as one of the key learning goals of the Hong Kong school curriculum. With the ongoing renewal of the "Learning to Learn" curriculum reform, enhancing health education in the school curriculum has become an area of focus in the work of the Education Bureau. In the module of "Public Health" of the senior secondary Liberal Studies curriculum, students are encouraged to look into various social issues affecting public health, so as to raise their concerns about personal, social, national and global health situations.

I would like to express my sincere gratitude to Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association for organising this meaningful educational activity and successfully promoting the importance of a healthy lifestyle.

序言 Preface

前漁農處處長
李熙瑜博士

Dr. Lawrence H Y LEE,
Former Director of Agriculture
and Fisheries Department



香港向來以新鮮食材及烹調技巧知名世界，蔬菜是重要的食材。不過，1987年及1988年的毒菜事件，令全城震驚。有見及此，當時的漁農處(現稱漁護署)於1994年11月推出「信譽農場計劃」，提供優質蔬菜安全保證。該計劃下之農場在農藥使用及殘餘農藥控制均受到漁農處監控，並由半官方之「蔬菜統營處」及認可的「信譽菜檔」發售；五個月後漁農處更把「信譽農場計劃」推廣到廣東省，以便更全面性提供安全蔬菜給香港市民。這計劃提昇了蔬菜質素，增加消費者信心，食用者的健康亦因此得以保障。「信譽農場計劃」自1994年推行，成功地運作至今，並於2009年擴展至寧夏省的大型菜場。

上述有關安全蔬菜生產及供應，與香港防癆及胸病協會「通識健康2015-16計劃」的主題「健康生活--飲食及生活習慣」互相呼應，因為「健康生活」離不開安全食品。而蔬菜正是醫學界極力推薦的主要健康食品。此外，重溫這段歷史，有助同學明白一些安全食品的由來和香港人所取得的成果，希望同學們更能深入了解通識教育的意義，更珍惜香港得來不易的成就。

說到教育，閒時閱讀看到一個教育家的名言：“教育的竅門是要把知識化為活水而非一潭死水”。我在近年編寫的「尋蟲記 - 大城市小生物的探索之旅」和「尋蟲記 2 - 蟲中取樂」兩書中，主張要感受到自然界的樂趣，觀察生趣的互動與延續，從而啟發對身邊事物的興趣和求知慾，利用學到的知識，加上實際體驗，改善學習效率和切實解決面對的問題。這一切都與香港防癆及胸病協會「通識健康教育計劃」所提倡的精神，極為吻合。

學校教育無疑是我們「終身學習」過程中的重要部份，從中我們吸收到書本作者精心搜集得來的知識及老師們悉心策劃的教導。正如健康食物需要充份消化及被身體吸收，才能對我們的身體有裨益，我們從學校學到的知識，亦必須徹底了解其真理及意義，才可存入我們大腦，以便日後活學活用於解決面對的問題或提昇我們的生活素質。

從現實社會環境親身汲取知識的經驗，亦是十分重要。除非我們能夠把從學校及從實際經驗兩方面獲得的知識加以分析、思考和改進，否則社會將永遠不會進步。香港防癆及胸病協會「通識健康教育計劃」，正是如何能夠利用從學校學到的知識，結合社會實況調查的經驗，解決我們面對的問題的一個活生生例子。

最後，我向所有參賽隊伍致敬，讚揚他們的努力使學習過程更臻完美。我亦祝賀獲獎隊伍，希望他們的研究結果為本港帶來好處，改善市民健康。

Hong Kong is world renowned for fresh ingredients of food as well as cooking techniques; and fresh vegetable is an essential food item. The occurrence of toxic vegetables in 1987 and 1988 came as a shock. As a remedy, the then Agriculture & Fisheries Department (AFD, now retitled AFCD) introduced an "Accredited Farm Scheme" in November 1994 to provide assurance for supply of safe and quality vegetables in the territory. Under the scheme the AFD monitored the use of pesticides and their residues in accredited farms, produce of which were sold through the quasi-government "VMO" and the designated "accredited vegetable stalls". Five months later, AFD introduced the Scheme to Guangdong Province to provide more extensive supply of safe and high quality vegetables to Hong Kong. The Scheme serves to reassure the safety aspects of vegetables and to enhance consumers' confidence and health. Since 2009 the "Accredited Farm Scheme" has been further extended to cover large vegetable farms in the Ningxia Province.

The production and supply of safe vegetables depicted above is in synchrony with the spirit of HKTBA's "Liberal Studies Programme 2015-16 - Healthy Living - Food and Habit" as 'Healthy Living' is inseparable from safe food. Besides, vegetable is a major healthy food recommended by the medical profession. The above review is meant to help students appreciate the origin and success of certain aspects of safe foodstuff supply to Hong Kong, to gain a better concept of food health through liberal studies, and to cherish the achievements of Hong Kong.

On the issue of education, I came across at casual reading the following wise remark from an educator: "The crux of education is to keep knowledge flowing instead of allowing it to become stagnant." In my recent publications: "In Search of Small Creatures in a Big City" and "In Search of Small Creatures 2 - Have Fun with Them", I advocated to explore fun with nature, to observe interaction and continuation of such fun, which would trigger off our interest and curiosity on things around us, and to make use of the knowledge so gained, coupled with practical experience, to improve our learning efficiency and to effectively solve problems confronting us. All these aligned squarely with the spirit of the "Liberal Studies Programme" of the HKTBA.

School education is undoubtedly a crucial part of our "lifelong learning", from which we absorb the knowledge elaborately collected by book writers, as well as the meticulously designed teaching of our teachers. Just as healthy foods need to be fully digested and absorbed before they become useful, the theory and meaning of what we learnt from the school must also be thoroughly understood before they are stored in our brains to be used for solving the problems we face or for improving our quality of life.

It is equally important that we value the experience gained from our practical social environment. The society will hardly progress unless we are able to analyze, think and enhance our knowledges gained from the school as well as from practical experience. The 'Liberal Studies Programme' of the HKTBA is a vivid example of how to take advantage of the knowledge learnt at school, combined with fact-finding social experience, to solve problems we face.

Last but not least, I wish to pay tribute to all the teams for their efforts to bring learning to perfection. I also congratulate the winning teams and hope their findings will benefit Hong Kong through improving public health.

序言 Preface

香港防癆心臟及胸病協會
董事局主席
藍義方先生
Steve LAN
Board Chairman
Hong Kong Tuberculosis,
Chest and Heart Diseases Association



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衛生等研討會。

現今香港社會科技日新月異，資訊發達，而且物質資源豐富，不過不一定代表香港人活得更健康。由於生活節奏急促，現今的香港人多有暴飲暴食、食無定時、多肉少菜、盲目追求節食瘦身、崇尚速食文化的習慣，導致很多慢性健康問題出現如肥胖和糖尿病等。因此，本會在本學年舉辦的「通識健康教育計劃」，以「健康生活 – 飲食及生活習慣」為題材，目的是希望透過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。

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。另外，更感謝本會前副主席岑才生太平紳士及其兒子，亦為本會董事局成員岑啟基先生贊助是次計劃所有獎金。本人更感謝各間學校的校長、老師、同學及家長的積極參與、支持是次計劃。

通識健康教育計劃自2007年開展至今，已是第七屆舉行。由於防癆會董事局大力支持，計劃由最初兩年舉辦一次到現今成為每年的恆常活動。計劃所頒發的獎項是為了鼓勵所有參與是次計劃的學生積極參與，日後，本人亦希望他們可以繼續努力，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, 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 implements health promotion activities on the topics of TB prevention, heart diseases and other chronic non-communicable diseases, such as organising health talks on various topics, World TB Day, heart exhibitions, training courses for professionals and conference on prevention of tuberculosis and public health.

In the contemporary Hong Kong society, social advancement of technology and information are well-developed and people have rich material resources, however it doesn't necessarily mean that they are living healthily. With the fast-paced environment we are living in, many people in Hong Kong demonstrate symptoms of eating disorders, advocate fast-food culture with their meals are mainly meat but less fruit and vegetables and even blindly pursue weight loss and undergo dieting, which often resulting in different chronic health problems such as obesity, diabetes mellitus and so on. In view of these impacts, the theme of the "Liberal Studies Programme" launched in 2015-2016 school year was "Healthy Living – Food and Habit". 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.

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 the late Mr. SHUM Choi Sang, JP, Vice Chairman of the Board, and his son, Mr. Robert Kai Kee SHUM, Director of the Board, for their generous sponsorship for all the cash prizes for the winners. I also thanked the school principals, teachers and students who actively participated in and supported the programme.

This is the seventh round of Liberal Studies Programme organised by the Association since it was first launched in 2007. From being organised every two years to becoming an annual event, the Association strongly supports this Programme. We wish the students continue to carry out research in the future under this spirit and learn more health knowledge through the concept of liberal studies.

引言 Foreword

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

Mr. T F KWAN,
Chairman,
Steering Committee of Liberal Studies Programme,
Hong Kong Tuberculosis,
Chest and Heart Diseases Association and
Former Deputy Director, Education Department



首先，我們感謝本年度的主禮嘉賓，香港特別行政區教育局局長吳克儉先生及前漁農處處長李熙瑜博士，親臨致訓及頒獎與優勝隊伍。

我們得到的支持繼續上升，本年度參加者達到29所學校的90個項目，與2007年始創時只得10所學校的18個參加項目，有天淵之別。

雖然人氣高漲令人鼓舞，我們却要面對另一難題——缺乏志願專業人士以應付(i)十一月簡介會的背景資料搜集；(ii)十二月對每項目的草案作初部評核並提供書面意見；(iii)五月初的半準決賽——一個長達九小時的專注評審，並在現場對每項目的演繹提出評論及改進的建議；(iv)兩週後的最後裁決及發表專家意見。在這方面，我非常感謝所有核心評審委員，包括自本計劃2007年開始舉辦以來從不間斷地支持我們的廖嘉玲醫生和鄧柏濃教授、2011年加入評審團的區軼群博士及2012年加入的黃玫芳女士和黃浩卓博士；我亦要感謝配合每屆主題在評審團服務一年或以上的專家。

本計劃旨在引發年輕人的好奇心，鼓勵他們自發地了解對社會的責任，產生自信及自尊，為成長後服務社會作出準備。最重要的就是幫助成年人了解年輕人的思維，縮小甚至清除「代溝」，創造、保持及提昇社會融洽，並為培育下列個人素質鋪路：

- 發展自學能力、個人終身學習、人際關係、領導才能等技巧，加強自信及自尊。
- 培育精通兩文三語人才，從團隊經驗提昇溝通及社交能力。
- 建立廣博知識根基，深入了解影響我們日常生活的問題，養成自己尋找事實真相的精神。
- 培育有知識及有責任感的領導者，有創意及獨立批判能力，能夠終身學習及思考並以提昇市民福祉及生活素質為己任。
- 對自己的意向、理想、才能、現在或將來如何發揮對學習及工作的正確態度有更深入的了解和認識。
- 給自己及社會大眾帶來健康的生活模式。
- 提供成就感以減輕過度重視考試成績引起的壓力，加強發展年青人應有的直覺及尋找真相的技巧，改善生活素質，幫助我們在現實環境中趨吉避凶。

計劃的成功實有賴兩位先賢：第一位是前香港防癆心臟及胸病協會副會長李紹鴻教授。當我在2005年提出計劃初稿時他大力支持，並於策劃階段提供大量寶貴的專業意見。從2007至2013年他無間斷地任首席評判。我們亦十分感謝另一位前副主席岑才生先生。他自2012年起慷慨捐贈本計劃的全部獎金，並親自出席頒獎禮。

在感受到每年的研究結果及演繹技巧之進步之餘，我們亦不應自滿，因為還有可以改善的地方。近年頒獎典禮中獲獎隊伍的簡報顯示出同學們還未能完全掌握到研究結果的要點，在一半的時間內充分表達。這點是十分重要的，因為在日常生活中，我們常常遇到突發的情況，需要在較短時間內充份地表達事件的精髓。

最後，我更衷心感謝香港防癆心臟及胸病協會各工作人員過去十年的努力，沒有他們的支持，本計劃不可能每年都是這麼順暢。

First and foremost, we feel much honored to have Mr. Eddie NG, Secretary for Education of the HKSAR Government, and Dr. Lawrence LEE, former Director of the Agriculture & Fisheries Department, to be our officiating guests, to address the congregation and to distribute awards to the winning teams.

Support to our Liberal Studies Programme continued to escalate as the number of entries this year rose to 90, coming from 29 schools, compared with 18 projects from 10 schools at its inauguration in 2007.

While the rising popularity is encouraging, we are faced with a demand for more volunteer professionals to cover (i) background information for the Briefing Session in November; (ii) assessment with written comments on initial draft proposals in December; (iii) adjudication at the Semi-final in early May --- a 9-hour concentration to evaluate and give on-the-spot comments after each presentation; and (iv) adjudication plus expert advice at the final competition a fortnight later. In this connexion I am most grateful to the core team of adjudicators, including Dr. LIU Ka Ling and Prof TANG Pak Lai who provided incessant support since the Programme's inauguration in 2007; Dr. Robert AU Tit Kwan who joined the adjudication team in 2011; Miss Rose WONG Mui Fong and Dr. Alvin WONG Ho Cheuk who joined us in 2012. I feel equally obliged to the ad hoc professionals who served in the adjudication team for one or more years.

Our programme is designed to stimulate the curiosity and innovation of students, to help them better understand their role in the society and prepare them to be active members of the community. Most importantly, it enables adults to appreciate the thinking of the younger generation, to narrow and hopefully obviate generation gap and enhance / sustain a congenial atmosphere within the community. It is also meant to provide a venue to —

- develop self-learning capabilities, whole person and life-long learning abilities, interpersonal skills, leadership, self-confidence and self-esteem;
- bring up proficient bilingual/tri-literate speakers and to improve their social and communicative skills through working together as a team;
- develop a broad knowledge base; better understand issues with impact on one's daily life, and a spirit of seeking the truth through one's effort;
- bring up informed and responsible leaders; critical, reflective, independent and lifelong thinker and learner, with a mind to enhance the welfare and quality of living of fellow citizens;
- better understand one's inclination, aspiration and aptitudes; to develop positive attitude towards work and learning, now and in the future;
- secure a healthy life-style to self and other members of the community;
- provide a sense of achievement to offset pressure of examination scores; with emphasis shifted to intuition, fact-finding aptitudes, skills to enhance quality of life and to keep out dangers in living environment.

This foreword would not be completed without paying tribute to the former Vice-President of HKTBA — Professor LEE Shiu Hung who fully endorsed the idea I put up in 2005, took an active role in its planning, gave valuable opinions in his professional capacity, and served as chief adjudicator at both the semi-finals and finals between 2007 and 2013. We are also obliged to the late Vice-Chairman Mr. SHUM Choi Sang for his generosity to sponsor all the cash prizes from 2012 onward, as well as honoring us with his presence at prize-giving ceremonies.

While gratified at the rising standard of the researches and presentations in general, we should not be complacent as there is still room for improvement. Recent summary presentations of winning teams at the prize-giving ceremony indicated that students might not have their materials fluent enough in their mind to condense the presentation to half the original time. This is important as presentations in real life situation are often confronted with unexpected circumstances, necessitating distillation to a fraction of the scheduled time whilst preserving the gist of the topic to be presented.

Last but not least, I am most grateful to the staff of the HKTBA for their unfailing support over the past decade, without which our programme would not have been so plain-sailing.

計劃內容

About the Programme

1) 主題 Theme:

「健康生活 - 飲食及生活習慣」
Healthy Living – Food and Habit

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2016年5月上旬向評判團報告研究所得，而入圍總決賽隊伍將於2016年5月下旬公開演述研究所得。
All participating teams will present their findings at the semi-final competition early May 2016; short-listed teams will present their findings in an open forum in late May 2016.
- v) 研究報告將會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:

• 內容(配合多角度思考) Content (with Multi-perspective thinking) - 融合社會及文化情境於主題中 Linking the theme with social and cultural contexts - 符合計劃之目的及宗旨，具實用性及原創性 Achieve aims & objects of the project, creative, authentic and practical	30%
• 創意 Creativity	10%
• 分析技巧 Analytical thinking	20%
• 表達技巧(計劃書及摘要內容和口頭簡報) Communication skills (as shown in the proposal, abstract and short oral presentation)	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	
9-10/2015	宣傳計劃及招募參加學校	Project Enrolment
23/10/2015	為參予計劃隊伍進行簡介	Briefing for participated teams
22/11/2015	遞交計劃書	Deadline for Proposal Submission
23/11 – 11/12/2015	- 評審團檢閱各計劃書 - 評審團會議	- Proposals evaluated by Judging Panel - Judging Panel Meeting
12/2015-4/2016	進行相關研究工作	Conducting the research
15/4/2016	遞交摘要	Submission of Abstract
7/5/2016	演述研究結果及初回遴選	Project Presentation (Semi-final)
22/5/2016	決賽及頒獎禮	Project Presentation (Final) and Award Presentation Ceremony
31/5/2016	遞交研究報告	Submission of project report

5) 評判團 Judging Panel

初賽評判 Judging Panel of Semi-Final Competition

- 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, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association & Former Deputy Director, Hospital Authority
- 香港理工大學醫療及社會科學院鄧柏濃教授
Prof. TANG Pak Lai, Faculty of Health and Social Science, The Hong Kong Polytechnic University
- 教育界前輩 區軼群博士
Dr. Robert AU, Distinguished Scholar
- 覺心・心理健康促進協會創辦人 及香港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, Fonder, Aware Mental Health Promotion & Lecturer, CUHK School of Public Health and Primary Care
- 律敦治及及鄧肇堅醫院 營養部主管 營養師 李奕嫻女士
Ms. Helen LEE, Dietitian in-charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals
- 香港防癆心臟及胸病協會總幹事 陳日華先生
Mr. CHAN Yat Wa, Executive Secretary, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

決賽評判 Judging Panel of Final Competition

- 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, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association & Former Deputy Director, Hospital Authority
- 臨床心理學家 黃玫芳女士
Miss. Rose WONG, Clinical Psychologist
- 律敦治及及鄧肇堅醫院 營養部主管 營養師 李奕嫻女士
Ms. Helen LEE, Dietitian in-charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals

**通識健康教育計劃2015-2016 -
「健康生活 - 飲食及生活習慣」 - 總決賽及頒獎典禮**
**Liberal Studies Programme 2015-2016 – “Healthy Living – Food and Habit”
Final Competition and Award Presentation Ceremony**

22nd May 2016 (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

9:45a.m. - 11:15a.m.	通識健康計劃2015-2016 — 總決賽 Liberal Studies Programme 2015-2016 - Final Competition
	初級組 Junior Teams - 香港華仁書院 - 以港華學生為例，探討咀嚼香口膠對中學生專注力的影響 - 香港華仁書院 - How Does Participation in Physical Activities Affect the Mental Health of Students? Taking the Students of Wah Yah College, Hong Kong as an Example - 屯門官立中學 - 「鹽」疑 - 荃灣官立中學 - 家長在何等程度上影響青少年的飲食習慣？ 高級組 Senior Teams - 寶血會上智英文書院 - 少吃多滋味，多吃壞肚皮？--加工肉品與青少年健康 - 伊利沙伯中學 - 食鹽多過你食米 - 伊利沙伯中學 - 低脂偽術
	嘉賓意見分享 Remarks by Guests
11:15a.m. - 11:25a.m.	- 律敦治及鄧肇堅醫院 營養部主管 營養師 李奕嫻女士 Ms Helen LEE, Dietitian in-charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals
11:25a.m. - 11:45a.m.	小休 Break
	頒獎典禮 Award Presentation Ceremony
	歡迎辭 Welcome Speech
11:45a.m. - 11:50a.m.	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
	致辭 Speech
11:50a.m. - 11:55a.m.	教育局局長 吳克儉先生 Mr. NG Hak Kim, Eddie, SBS, JP, Secretary for Education, Education Bureau
11:55a.m. - 12:00noon	前漁農處處長 李熙瑜博士 Dr. Lawrence H Y LEE, Former Director of Agriculture and Fisheries Department
12:00noon - 12:05p.m.	致送紀念品 Souvenir Presentation
12:05p.m. - 12:20p.m.	賽果公佈及頒獎典禮 Result Announcement & Award Presentation
12:20p.m. - 12:30p.m.	冠軍隊伍簡報 Short Presentations by Champion Teams - 初級組 Junior Teams - 高級組 Senior Teams
12:30p.m. - 12:35p.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, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association & Former Deputy Director, Education Department
12:35p.m. - 12:45p.m.	合照 Group Photo

初級組

冠軍 Champion (Junior Team)

Wah Yan College, Hong Kong

Chan Kai Chun Augustine, Puri Dev Lalit, Wong Timothy Bryan Co, Wong Ngai Fung Wallace

Supervising Teacher: Mr. Lam Chak Wa, Elvis

How does Participation in Physical Activities Affect the Mental Health of Students? Taking the Students of Wah Yan College, Hong Kong as an Example

Background

With 22 students having committed suicide in this academic year, the society of Hong Kong is grappling with the spate of teen suicide and the mental health of students, which is the well-being of one's psychological and emotional state, is put under the spotlight.

Comparing with teenagers in other parts of the world, teenagers in HK are physically less active. While researches show that regular physical exercise can help relieve low mood, we would like to study the relationship between physical activity and the mental health of teenagers in Hong Kong is worth studying.

Objectives

The objectives of our project include: 1.the physical activities habit of Wah Yan students in Hong Kong; 2.the major causes of lack of exercise; 3.how physical activities affect the mental health of Wahyanites; 4. find out how different stakeholders should work together to solve the mental health problems of teenagers.

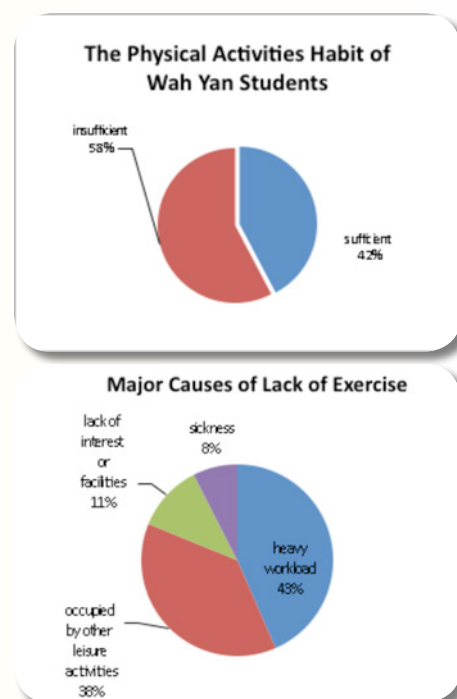
Methodology

Literature review (thesis, books, newspaper articles, reports), interviews (Dr. Matthew Chu, Educational Psychologist, Mr. K.W. Leung, Physical Education teacher of Wah Yan College, Hong Kong), questionnaire (92 samples were collected from Form 1 to Form 6 students of Wah Yan College, Hong Kong).

Results, Charts and Table

1. The physical activities habit of Wah Yan students: According to the recommendations from World Health Organization on physical activity for young people 5-17 years old, children should engage in physical activities of moderate to vigorous intensity for an accumulation of at least 60 minutes a day. Therefore, 42.4% of Wah Yan students have sufficient exercise while 57.6% do not.
2. The major causes of lack of exercise: For Wahyanites who have not got enough physical activity, 43.4% claimed that it was caused by heavy workload and study pressure, 37.7% claimed that they were occupied by other leisure activities such as computer games, music, movie, reading or hanging out with friends, 11.3% claimed that it was due to a lack of interest or facilities and 7.5% claimed that they were sick in the last month.
3. How physical activity affects the mental health of teenagers:

Comparing the mental health conditions of 2 groups of Wahyanites, it is found that for those with sufficient exercise, the frequencies of "never" losing interest, feeling depressed and fatigue, having sleeping or eating disorder, having low self-esteem and suicidal thoughts are a lot higher. For instance, in the group of students who have sufficient exercise, the amount of student never having depression is 2.5 times higher than their counterpart.



Mental Problems	Students with Sufficient Exercise			Students with Insufficient Exercise		
	Never	Sometimes	Always	Never	Sometimes	Always
Loss of interest in doing enjoyable things	41.9%	46.5%	11.6%	17.0%	50.9%	32.1%
Feel depressed	62.8%	32.6%	4.7%	26.4%	45.3%	28.3%
Suffer from insomnia or oversleeping	69.8%	18.6%	11.6%	45.3%	41.5%	13.2%
Tiredness	74.4%	20.9%	4.7%	17.0%	39.6%	43.4%
Poor appetite or eating too much	65.1%	25.6%	9.3%	43.4%	34.0%	22.6%
Low self-esteem, consider oneself as a failure	51.2%	30.2%	18.6%	37.7%	41.5%	20.8%

Poor concentration	53.5%	34.9%	11.6%	41.5%	34.0%	24.5%
Having suicidal thoughts	97.7%	2.3%	0.0%	81.0%	18.9%	0.0%

Discussion

According to a survey conducted by The Chinese University of Hong Kong's Center for Health Education and Health Promotion, around 60% of the youth in Hong Kong do not exercise regularly. In our survey, 58% of the students of Wah Yan do not have sufficient exercise and it complies with the survey.

Heavy workload and study pressure is the major cause of lack of exercise. Since the education system of Hong Kong is demanding and Wah Yan College, Hong Kong is a band 1 secondary school, students have to spend a lot of time in their studies. They are also occupied by other entertainments, such as computer and spend less time in exercising. As a result, these distractions become the 2nd major cause of lack of exercise.

According to the studies of American Psychiatric Association, loss of interest in doing enjoyable things, feeling depressed and fatigue, having eating and sleeping disorder and low self-esteem some of the common symptoms of major mental illness. Comparatively speaking, Wahyanites with insufficient exercise encounter these problems more frequently than their counterparts. It can prove that exercise is vital to the mental health conditions of young people and lack of exercise may cause mental problems.

According to the survey of The Samaritan Befrienders Hong Kong, 4 in 10 young Hongkongers have suicidal thoughts. In our survey, for the students with insufficient exercise, 2 in 10 have suicidal thoughts. Since the prevalence of suicidal thoughts is higher among females than males (girls experience more mood swings) and the samples are all boys, the result is explainable. However, only 0.2 in 10 students with sufficient exercise have suicidal thoughts, which is around 10% of its counterparts. It shows that exercise helps in preventing committing suicide.

Conclusion and Suggestions

To conclude, lack of participation in physical activities affects the mental health of Wahyanites adversely. Hong Kong society should promote exercising in order to improve the mental conditions of the youth.

Students: Students should spend less time on electronic gadgets and exercise more. Never having the thought that exercise is a chore.

- Parents: The acquisition of exercise behavior is formed in childhood. Parents in Hong Kong are over-protective and do not encourage physical activities as it may cause injuries. Also, they emphasize too much on academic performance and overlook the importance of exercise. Parents should encourage their children to try different types of sports, exercise with them, reduce the number of tutorial classes in order to spare time for physical activities and monitoring them on the time they spend on other entertainments.
 - Schools: Schools should emphasize on the importance of physical and mental health. They can promote exercising by arranging sports activities with prizes to encourage students to participate in them, set up a morning workout session before lessons so every student exercise before the beginning of school and allocate more resources to P.E lessons and sports clubs. Also, class teachers and P.E. teachers should monitor the physical activities habits of the students regularly, remind them of the important of exercising and advise them to seek help if mental problems arise.
 - The Government: Overall, the population of Hong Kong is physical inactively comparing with other part of the world. The government should promote participation in physical activities. According to the guidelines of Education Bureau, P.E. lessons constitute 5-8% of total lesson time. The government may consider doubling the lesson time of PE lessons in junior level of study, so as to reach the standard of USA. This can also help students habitualize the engagement in physical activities. Also, more resources should be allocation to sportsmanship scholarships, construction of sports ground and facilities and supporting the development of different kinds of sports.
- i. Central Policy Unit. 2001. Exercise and Sports Participation in Hong Kong. Hong Kong: Central Policy Unit.
 - ii. Otto, Michael, and Smits, Jasper. 2011. Exercise for Mood and Anxiety: Proven Strategies for Overcoming Depression and Enhancing Well-Being. New York: Oxford University Press, Inc.
 - iii. Department of Health. March 15, 2015. <http://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/fitness/over3.html#1>
 - iv. Lee A, Tsang CK. "Youth Risk Behaviour Surveillance in Hong Kong". Public Health 2004; 118(2): 88-95
 - v. American Psychiatric Association. 2016. <<https://www.psychiatry.org/patients-families/warning-signs-of-mental-illness>>
 - vi. The Samaritan Befrienders Hong Kong. 2016. < <http://www.sbhk.org.hk/>>
 - vii. Crosby AE, Han B, Ortega LAG, Parks SE, Groerer J. "Suicidal thoughts and behaviors among adults aged ≥18 years-United States, 2008-2009." MMWR Surveillance Summaries 2011;60(no. SS-13)
 - viii. R.C. Stuckyropp, T.M. DiIorenzo. 1993. "Determinant of Exercise in Children". Preventive Medicine Volume 22, Issue 6, November 1993, Pages 880-889ntive Medicine Vol. 22, Issue 6, Page 880-889.
 - ix. Hong Kong Sports Development Board. 2001. Health and Education Activity in Hong Kong – A Review. Hong Kong: Hong Kong Sports Development Board.
 - x. Education Bureau. 2014. Physical Education Curriculum and Assessment Guide. Hong Kong: Education Bureau.
 - xi. National Association for Sport and Physical Education. 2011. Status of Physical Education in the US. USA: National Association for Sport and Physical Education

初級組

亞軍 First Runner Up (Junior Team)

荃灣官立中學 趙琛瑜 李育盈 戴煒杉 黃紀婷 黃溢翹

家長在何等程度上影響青少年的飲食習慣？

焦點問題

1. 釋義：甚麼是飲食習慣？
2. 實情：現時香港青少年飲食習慣的情況如何？
3. 因果：有甚麼因素影響青少年的飲食習慣？
4. 評價：家長對子女的飲食習慣有甚麼影響？
5. 建議：家長應如何幫助子女培養良好的飲食習慣？

背景資料

飲食習慣是指人們對食品和飲品的偏好。其中包括對飲食材料的偏好，烹調方法的偏好，以及烹調風味及佐料的偏好。現在許多人都會注意自己的飲食習慣，孩子也不例外，不過他們的正餐多由父母安排，因此家長對子女的飲食習慣應該會有頗大的影響。然而，子女的飲食習慣也會受外界因素如朋輩、傳媒等等影響。故此，我們想透過是此研究，了解家長如何教導子女培養良好的飲食習慣，從而對各個持分者提出相關的建議。

研究方法

在一手資料方面，我們以量性問卷調查方式，收集青少年的意見；質性方法上，我們對個別家長進行深入訪談，以及訪問兒科專家獲取專業意見。在二手資料方面，我們利用網上平台收集量性的統計數據；質性方法上，我們會回顧有關議題的文獻資料，如報章、論文、研究報告等。

研究結果及分析

問卷調查—青少年：

根據問卷調查顯示，影響青少年飲食習慣的最大因素是家長，有69%，但比第二高的朋輩因素不是高出很多，只高出10%。超過一半的受訪者認為他們的飲食習慣會受到家長影響，是因為他們認為家長的指導是正確的；約25%的受訪者則是害怕被家長責罵，才跟從他們父母的指導；其他的受訪者受家長影響的原因是他們的正餐是由家長安排的，或者是被家長強迫的。由此可見，受家長影響其飲食習慣的青少年可以分為兩類：主動的和被動的。主動的會樂意接受家長的指導，被動的則是因為害怕被家長責罵，或是被家長強迫。

對於平日和家長一起用餐時會否跟從家長的選擇，結果顯示選擇非常同意和同意的受訪者比選擇不同意和非常不同意的多。可是當家長不在時，不會跟從家長的指導去選擇食物的受訪者居多。而當家長的指導和朋友的喜好在飲食習慣上出現了分歧，受訪者大多不會選擇聽從家長的指導。由此可見，青少年當在家長在場時才會跟從他們的指導去選擇食物。但如果家長在很大程度上影響青少年的飲食習慣，青少年會無時無刻都跟從着家長的指導，可見家長對青少年的飲食習慣實際並不大。

香港青少年飲食習慣的情況

- 文獻：〈向青少年宣揚健康飲食〉 - 香港浸會大學傳理學院陳家華教授
- 只有4成香港中學生每星期至少3次有食早餐及進食一份水果及半碗蔬菜的健康飲食習慣
- 超過4成每星期至少3次食糖或薯片及飲汽水
- 超過8成的受訪者每星期進食宵夜少於3次

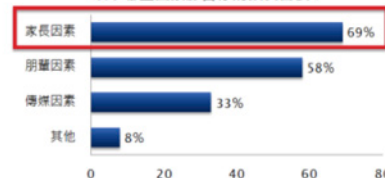
文獻資料

不少青少年有不良的飲食習慣

為甚麼我們對此題目產生興趣？

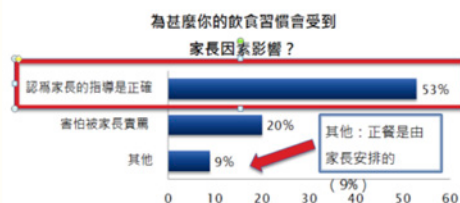
2. 家長的影響力較大？

以下哪些因素影響你的飲食習慣？



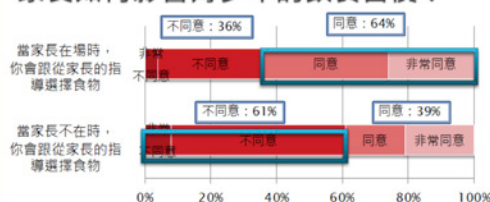
探討家長在何等程度上影響青少年的飲食習慣

為甚麼青少年的飲食習慣會受到家長因素影響？



大部分青少年認同家長的指導

家長如何影響青少年的飲食習慣？



- 家長在青少年面前時，家長的影響力較大
- 但背後卻受到其他因素影響

從問卷調查中得知，當家長的指導和傳媒的宣傳在飲食習慣上出現了分歧，大多受訪者會選擇聽從家長的指導，相信是因為他們認為家長的指導比傳媒更具可信性。再者，絕大部分受訪者的家長會重視他們的飲食習慣，但會給予他們自由的空間選擇食物，佔了其中的90%，而表示家長會嚴格控制他們的飲食習慣和家長從不理會他們的飲食習慣則只佔了10%。可見，家長會關心青少年的飲食習慣。此外，有80%的受訪者認為加強學校對健康飲食的教育能有效幫助他們培養良好的飲食習慣，所以我們建議學校能作出相對的教育，而加強政府對健康飲食的宣傳也是可以帶來幫助的。

● 深入訪談一家長：

我們訪問了一位家長，年約45歲，育有三名子女，一共進行了三次訪談。她指出：在她青少年階段的時候，她的父母並不重視她的飲食習慣，她的父母認為她只要吃得飽，養得「肥肥白白」便已足夠，並不重視食物的健康指數。原因是以前的社會沒有那麼富裕和發達，那時的人對健康的認識不足，並不那麼重視健康的重要性，認為有一餐溫飽已是十分難得，因此，無論該食物是健康與否，她的父母都不會阻止她吃。然而，隨著時代變遷，她指出她會教導自己的子女如何培養健康的飲食習慣，例如：儘量避免多吃「三高」的食物--即是高鹽、高糖、高脂肪、低纖維的食物，但她也給予子女自由選擇食物，並不會嚴格控制，因為她認為「物極必反」，愈是嚴格控制，子女愈會反抗，繼而不聽從自己的建議。這位家長認為現今的社會和家長愈來愈重視子女的健康飲食，是因為社會漸漸變得文明和富裕，現代人對健康飲食的概念加深，也是歸功於政府和學校的宣傳做得非常足夠，但她認為：學校應加緊教導學生健康飲食的概念，皆因她認為即使她有教導子女，子女在她不在場的時候仍會跟從朋友選擇有可能是不健康的食物，因為大部分青少年非常受朋輩影響，因此，她認為家長在青少年成長期間未能有足夠的說服力，因此，她希望學校能加強學生對健康飲食的教育。

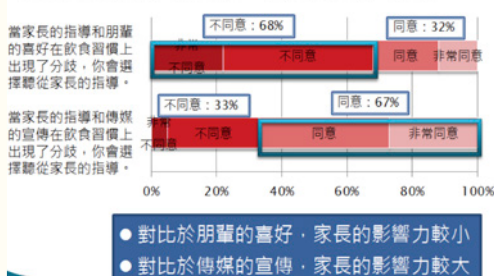
● 專家意見－兒科醫生：

兒科醫生趙華強指出，不少香港人有不良的飲食習慣，而青少年趨於吃多鹽、多糖、多油的食物，但攝取過多油或糖的食品，會使青少年患上高血壓、高血脂、冠心病等疾病的機會大大提升；另外，少吃菜會令到食物難以消化，因缺乏膳食纖維而影響消化，造成便秘、消化不良，甚至患上消化系統疾病。故此，良好的飲食習慣是非常重要的，趙醫生建議家長應從小開始為孩子培養良好的飲食習慣，給予孩子有自由的空間選擇食物，同時指導孩子選擇高纖維的食物，政府也應該加強教育，教導他們「食物營養金字塔」、「三低一高」等這些健康知識，幫助他們培養良好的飲食習慣。

結論

總括而言，不良的飲食習慣會引致嚴重的健康問題，而影響青少年飲食習慣的最大因素是家長，但其實際影響不大，大部分的青少年只在家長面前履行健康飲食，但背後卻受到朋輩等因素影響，因此家長在很小程度上影響青少年的飲食習慣。在個人方面，我們建議青少年應該注重均衡飲食，不應因朋輩壓力而改變飲食習慣；在家庭方面，我們建議家長應該從小為孩子培養良好的飲食習慣，但不應嚴厲控制孩子，應給予孩子自由的空間選擇食物；在政府方面，我們建議政府應該加強對健康飲食的教育和推廣，也要增加對於家長如何幫助孩子培養健康飲食習慣的指引。

家長如何影響青少年的飲食習慣？



家長對飲食習慣的指導

三種家長常見的指導：

1. 就算飽也要吃完所有食物
2. 多吃魚肝油能幫助成長
3. 雞翼不可以吃多於三隻



正確？

會對健康造成影響？

就算飽也要吃完所有食物？

- ▶ 趙醫生同意青少年不應該浪費食物
- ▶ 過飽會增加患上代謝症候群
- ▶ 引發高血脂、高血糖、高血壓
- ▶ 未來患上糖尿病、心臟病機率，比一般人高出約2至6倍以上
- ▶ 家長不應該強迫他們繼續進食

專家意見



多吃魚肝油能幫助成長？

- ▶ 各種維他命依年齡、體重都有指示劑量
- ▶ 家長千萬不可讓子女超量服用
- ▶ 過去曾有業者將魚肝油製成糖球銷售
- ▶ 導致吃太多、出現發育不良的慢性中毒症
- ▶ 人工營養補充品比天然食品易出現過量問題

專家意見



雞翼不可以吃多於三隻？

- ▶ 有指雞農在飼養雞隻時會注入激素
- ▶ 香港已全面禁用激素飼養雞隻
- ▶ 激素只會集中在雞皮
- ▶ 故食用適量雞肉不會有問題
- ▶ 但雞翼不可以吃多於三隻就未有研究鑒定

專家意見



初級組

季軍 *Second Runner Up* (Junior Team)

香港華仁書院 王振權 李文匯 黃昭豪 何善謙 阮浣舜 劉昊豐

指導老師：林澤華老師

以港華學生為例，探討咀嚼香口膠對中學生專注力的影響

背景

現在部分市面上售賣的香口膠的包裝和廣告都聲稱有「醒腦醒神」的作用，能提升專注力，從而提升工作效率。根據美國科學人雜誌所報導的一項實驗指出，在該實驗期間咀嚼香口膠的人比沒有咀嚼香口膠的人的專注力較為高。但多項報告的研究地點皆位於歐洲或美國，例如 Gummed-up memory: Chewing gum impairs short-term recall 及 Chewing gum moderates the vigilance decrement。咀嚼香口膠對身處亞洲的香港中學生的影響可能有所不同。

根據牛津英文字典的定義，專注力是指精神上集中於一件或一組物件的能力，是中學生有效率地學習的必要條件，但同時我們發現香港許多中學都不容許學生在上課或考試期間咀嚼香口膠。

目的：

透過這次專題研習了解香港中學生咀嚼香口膠的習慣和其原因，並探討香口膠如何影響學生的專注力。我們希望能在找出學校禁止學生咀嚼香口膠的原因後，提出可行的建議讓學生能在學校適當地使用香口膠所帶來學習方面的好處。

焦點問題：

1. 香港華仁書院學生咀嚼香口膠的習慣、原因是什麼？
2. 為何香港華仁書院禁止學生咀嚼香口膠？
3. 咀嚼香口膠如何影響香港華仁書院學生的專注力？

研究方法：

一手資料：量性調查 — 對192名港華學生進行問卷調查；
質性調查 — 對訓導組老師進行深入訪談

二手資料：網上資料搜集、閱讀文獻、報章等

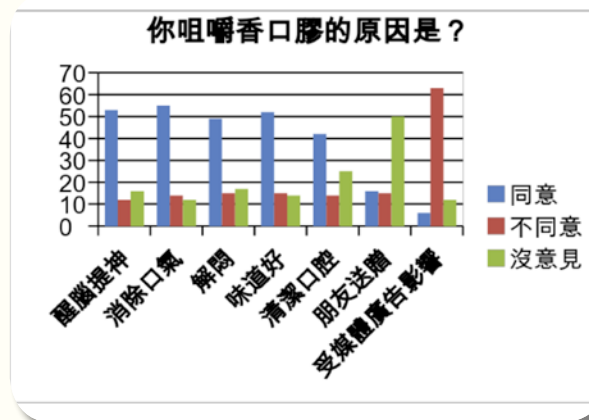
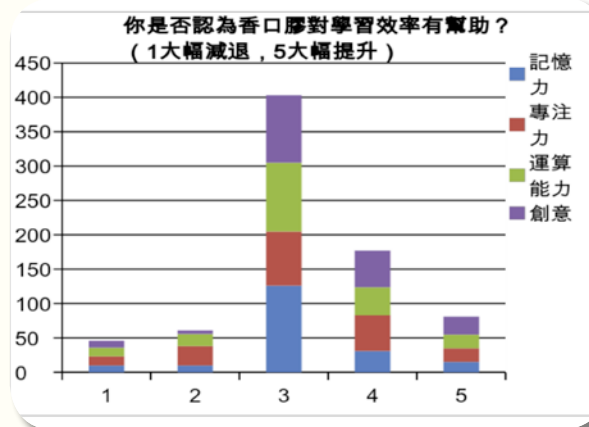
研究結果：

• 訪問

持份者：香港華仁書院訓導組主任吳宏樑老師

由於香港華仁書院現時是明文禁止學生咀嚼香口膠，我們訪問了訓導組主任吳宏樑老師，了解當初校方為何會訂立這規矩。根據受訪者訪談內容，相比起個人形像，對環境的破壞才是禁止學生咀嚼香口膠的主因。由於校園主要建築物物料為塑膠及磚頭，一但咀嚼後的香口膠黏附在牆壁或地板上，需由校工以刀片等工具去除，不但耗時，更有機會造成損毀。而學生在課堂中咀嚼香口膠，亦有機會令老師誤以為學生是在說話，造成不必要的誤會。

受訪者亦表示不認同有折衷方案，認為學生專注力低的原因是精神不足，應該以調整作息時間改善問題。



• 問卷

持份者：香港華仁書院學生

根據數據顯示，65.6%受訪者認為咀嚼香口膠對學習效率沒有影響。然而，在57.8%有咀嚼香口膠習慣的受訪者當中，認為咀嚼香口膠可以醒腦提神及消除口氣分別有65.4%和67.9%，並認同咀嚼香口膠可以提升專注力。其餘普遍沒有咀嚼香口膠習慣的受訪者有44.1%認為不咀嚼香口膠是因為清理麻煩，比起認為咀嚼香口膠不利個人形象和不符合社會禮儀的受訪者分別多出25.6%和17.1%，可見主流認為衛生問題才是不咀嚼香口膠的主因，並不是我們原先假設的禮儀。

受訪者看過美國科學人雜誌的研究結果1後，29.7%受訪者會考慮開始咀嚼香口膠或增加咀嚼香口膠的次數；58.9%受訪者認為學校應允許學生於校園內咀嚼香口膠，不應以禮儀問題禁止學生咀嚼香口膠。

結論：

根據美國科學人雜誌研究，沒有任何數據證實到咀嚼香口膠能夠增強數理運算能力，而真正提升的是專注和記憶能力。在問卷調查中，受訪的同學大部分都明顯感受到咀嚼香口膠能提升專注力和記憶，證明到咀嚼香口膠是能夠“醒腦醒神”，從而令學生表現更好。

但提升專注力不只可靠外來因素而維持着，而是要由根本問題着手，探討為何學生要藉着咀嚼香口膠來維持專注力。大部份學生睡眠不足，導致精神不振，固然要靠咀嚼香口膠而提升專注力和記憶。但在疲倦的時候，咀嚼香口膠是絕對能夠精神起來，提升專注力。

建議：

就我們所探討的題目，考慮了不同持份者(學生以及訓導主任)的意見後，總結出以下三點建議：

- 1) 從學校的角度去看。考慮學生的意見後，高達六成的學生也認為學校應該允許學生在校園內咀嚼香口膠。現時校規明文禁止學生於校園內咀嚼香口膠，原因是校方認為在校內咀嚼香口膠會影響校園衛生，而如果要清理香口膠，也會對學校的設施帶來傷害，和上課時進食香口膠容易被老師誤會為談話。我們建議校方可以修改校規，容許學生在校園內進食香口膠，嚴格要求學生需要保持清潔，並如果弄髒地方，需親自清理及附上責任(例如寫悔過書)，並可限制學生只能在上課前進食香口膠，並於學校各處張貼字句話海報提醒學生，這樣便可以解決問題。
- 2) 從學生的角度去看，考慮訓導主任的意見後，他認為學生上課欠缺專注力的其中主要一大原因是因為他們欠缺充足的睡眠。想解決問題，我們建議學生只需要早睡早起，想要早睡早起，計劃好生活的時間，定立時間表便可以。學校亦可以舉辦一些講座，為學生解釋睡眠的重要性，從根源解決問題。
- 3) 從家長的角度去看，可以協助子女調整生活及睡眠的習慣。以上第二點建議已經提及學生可藉着改善睡眠去解決上課精神不足的問題，但一件事沒有人協助或督促往往很難成功，此時家長便可成為這樣的一個角色，家長可以在家中多多提點學生早睡早起及強調這個做法的好處，甚至可和他們一起定立生活的時間表，並協助他們執行。學生有了家長的幫助，便可以事半功倍，盡快解決精神不足的問題。

參考資料：

維基百科-專注力
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%B0%88%E6%B3%A8%E5%8A%9B>

Airwaves香口珠廣告－醒神隊長羅志祥
<https://www.youtube.com/watch?v=dP8IW-C25jk>

Gum Chewing May Improve Concentration
<http://www.scientificamerican.com/podcast/episode/gum-chewing-may-improve-concentrati-13-03-26/>

Gummed-up memory: Chewing gum impairs short-term recall
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22150606>

咀嚼口香糖對高考生考試焦慮的緩解作用
<http://202.112.82.45/irp/item.do?handle=123456789%2F1061>

考生減壓小妙招：咀嚼口香糖緩解壓力
<http://health.sina.com.cn/hc/2011-06-09/091222611067.shtml>

高級組

雙冠軍 Double Champion (Senior Team)

伊利沙伯中學 張雁華 林靜 羅美華 嚴婉茵 葉詠稀

食鹽多過你食米

引言

為了解市面上五穀類食物的鈉含量、青少年的飲食習慣、以及其對五穀類鈉含量的認知和高鈉危機的認知，了解市民對不同食品成份對影響健康程度的看法，我們進行了實地考察，問卷調查及訪問營養師，以下是研究結果的分析。

研究方法（1）：實地考察

我們到了位於九龍旺角太子道西171號1樓的百佳超級市場，對超市所售賣的所以五穀類食品進行研究。我們抽取每種五穀食物中10的個樣本，從營養標籤了解其鈉含量。（研究數據見附頁之附錄一）據英國食品標準局，每100克食物含量高達600毫克鈉或以上，即屬高鈉食品。根據此標準，我們綜合所得數據得出以下統計：

食品類別	麵 (不含調味包)	通 粉	梳 打 餅	消 化 餅	其 他 餅 乾	穀 物 脆 片	果 仁	花 生
鈉超標樣本數量 (每10個樣本)	7	9	9	2	6	4	1	1

我們發現麵，通粉，餅乾和堅果類食品的鈉含量範圍最廣，例如由每100克含264毫克鈉的低脂蕎麥麵到1336毫克的波菜麵。

當中我們抽取的燕麥片鈉含量雖然沒有超標，但原味(0-330毫克)與有添加口味(50-570.1毫克)的樣本鈉含量範圍相差甚遠，可見五穀類食品之中的口味之分與其鈉含量有直接關係。

研究方法（2）：問卷調查

我們以網上問卷調查的方式向市民派發共250份問卷，主要對象為12-18歲的青少年，收回的有效問卷為230份。問卷問題分為兩部分，分別研究了市民的飲食習慣(如最常吃的食物)，市民對對五穀類鈉含量以及高鈉危機的認知。

① 市民的飲食習慣

問卷結果指出接近95%的受訪者在午晚的兩餐主餐中會攝取五穀類作為主要的能量補充，其中尤有米飯為最普及的五穀類，足以可見五穀類在人們日常飲食中占據了很重要的位置。除此以外，麵包是接近80%受訪者

最常吃的早餐，但不少預先包裝的麵包如白麵包有高含鈉量，對健康無益處；粉麵類是受訪者在午餐次常吃的食物，排名僅次於米飯，但在我們實地考察的調查中，麵類食品在10個樣本中有7個為高鈉樣本。

② 市民對五穀類鈉含量以及高鈉危機的認知

在眾多的營養標籤的成分中，脂肪和糖是受訪者最為關注的，而鈉相對而言容易遭到忽略。另外，調查亦反映了青少年普遍對五穀類的鈉含量有基本的認識，他們能透過常理的估計得出正確的判斷，例如在四種五穀類食物中(包括餅乾，果仁，伊麵和米)，受訪者大多認為餅乾的鈉含量為最高，與我們的調查結果相符。與此同時，受訪者對於鈉的認知並不深入，如超過6成人認為食品的鹹味與其鈉含量有很大程度的關係，而且只有大概1成人認為攝取過量鈉會對人體健康構成最大的影響。但實際上不少商業加工食物如預先包裝的麵包和穀物，雖然含鹽卻不帶鹹味，令我們可能會在不知不覺間攝取過多的鹽分/鈉。不少甜味的夾心餅乾以及標榜健康的早餐穀片(低脂高纖原味水果穀麥片)含鈉量也超過了國際組織的標準。

雖然只有三成半受訪者知道攝取過多鈉會增加患中風和過胖症的機會，但祇有約一半的受訪者能正確指出攝取過多的鈉可能引致腎病、冠心病、高血壓，可見普遍青少年對高鈉危機(引發肥胖、蛀牙、血糖升高、高血壓等)了解確實不深入。

研究方法（3）：營養師查詢

我們通過電郵與香港營養師協會認可營養師楊淑喻小姐進行訪問，主要訪問內容如下：

1. 攝取過多鈉的影響

導致高血壓，從而增加中風、冠心病、心臟衰竭和腎病等長期病患的風險

2. 五穀類食物高鈉的主要成因

人們從膳食攝入的鈉主要是來自佐料和醬料，例如鹽、豉油和蠔油。另外鈉可能來自加工食物中的食物添加劑，多數食物生產商透過鹽以改變食物的味道(例如遮掩金屬味)，以及延長產品保質期。

3. 減少攝取五穀類食物中的鈉建議

- 多使用新鮮食材，少食醃製食物，例如經加工的即食麵
- 以低鹽份零食，如新鮮水果、原味果仁，代替鹹餅乾等高鹽份零食

- 購買預先包裝食物時，留意營養標籤中的鹽份，並選擇鹽份較低的食物

研究方法（4）：二手資料

我們從書籍、報章、互聯網上的調查報告搜集資料

世界衛生組織建議每人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克。鹽是我們膳食中鈉的主要來源，而鈉是維持人體機能正常運作必需的礦物質，但進食過多的鈉卻會影響健康。流行病學研究顯示攝取過量的鹽分或鈉會增加患上多種慢性疾病的風險，包括高血壓、心臟病、中風、腎病、胃癌，以及骨質密度下降等。

不過，綜合本港研究，港人平均每日攝取的鹽含量為9至10克，高出世衛建議標準一倍。日常飲食中，鈉主要來自添加了鹽的商業加工食物和餐廳食肆供應的食物，例如麵包和餅乾、即食穀物類早餐、加工肉類、醃製蔬菜、罐頭食物、急凍食物和芝士等。

不少商業加工食物如預先包裝的麵包和穀物，雖然含鹽卻不帶鹹味，令我們可能會在不知不覺間攝取過多的鹽份或鈉。董氏基金會發佈不少甜味的夾心餅乾以及標榜健康的早餐穀片（低脂高纖原味水果穀麥片）含鈉量也超標。研究量度了參與者尿液內的鈉含量或參考他們的膳食資料，以估算他們攝取鹽分或鈉的分量找出減低健康風險的可行建議。

• 給消費者的建議

1. 保持均衡飲食，多吃新鮮蔬菜和水果，以代替鹹味小食。平時亦應減少進食鈉或鹽含量較高的食物
2. 可吃含豐富鉀的食物，包括蔬果、堅果、奶類及其製品。水果以香蕉、奇異果的鉀質最多。鉀有助排走鈉及擴張血管，從而降低血壓。另外，進食含鎂及鈣的食物也可調節血壓，其中綠色蔬菜、堅果及豆類均含有豐富的鎂，如菠菜、杏仁及黃豆等；常見含鈣食物則有西蘭花、豆腐及奶類，宜選擇低脂或脫脂奶
3. 可參考預先包裝食物的營養標籤上的資料，選擇較低鈉（或鹽）的食物

• 給業界的建議

1. 減少在食物中使用鹽及含鈉配料
2. 正確標籤食物成分，確保食物標籤所提供的資料無誤，包括營養素含量等
3. 多提供有利消費者健康的食物選擇

總結

綜合以上研究方法，我們得出結論如下：

- 現時青少年對於食物鈉含量的關注不高，他們選擇食物時，很容易忽略了鈉含量，而他們對於鈉含量超標而對身體造成的危害並無太大了解。
- 青少年日常吸收最多的食物為五穀類，而他們對五穀類的認知主要局限於「主要的能量來源」和「健康的選擇」，但他們普遍對於當中的鈉含量缺乏認知，亦不會多作關注。

- 在青少年經常食用的五穀類中，以加工食物和餐廳食肆供應的食物為多，當中經過了生產商的不少處理，增加了食物中的鈉含量以換取更佳的味道，但同時亦造成了鈉攝取量超標的問題。而消費者就在不知不覺間身體攝取過量的鈉。

改變青少年的飲食習慣并非一朝一夕的事情，而是長年累月地堅守健康飲食的原則。無論是個人，或者是團體，我們都需要對於身體所需的營養有深入的認識，不少非政府機構都經常擔當起推廣健康飲食的責任，而政府的角色亦相當的重要，它的工作能夠引起公眾的關注。只要持之以恆，我們每個人也能做到食鹽和食米間的最好平衡。

參考資料：

- 1.) 董氏基金會 - 市售食品「鈉」麼多，低脂穀片也過量（2011年12月20日）<http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=63&bid=650&cid=1759>
- 2) Canadian Liver Foundation - 鈉鹽攝取
<http://www.liver.ca/chinese/liver-disease/having-liver-disease/healthy-living-guidelines/sodium-guidelines.aspx>
- 3) 香港特別行政區政府食物環境衛生署 - 第22號報告書 本地粥粉麵飯營養素含量(2006年3月) http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/files/congee_rice_and_noodles_c.pdf
- 4) World Health Organisation - Guidelines: Sodium intake for adults and children http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77985/1/9789241504836_eng.pdf?ua=1
- 5) 香港特別行政區政府食物環境衛生署 - 本港食物鈉含量研究 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/files/programme_rafs_n_01_14_c.pdf
- 6) 食物安全中心 - 食物安全之風險評估 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_08.html

高級組

雙冠軍 Double Champion (Senior Team)

伊利沙伯中學 鄭昱芳 何芷晴 何婉怡 劉芷澄 蘇悅呈

低脂偽術

香港食物及衛生署鼓勵市民多進食「三低」的食物，即：低糖、低脂、低鈉。為了解青少年對低脂食物的看法與及選擇低脂食物的習慣和原因，藉此分析他們對低脂食物的認識，我們進行了問卷調查、實地考察、訪問及資料搜查，以下為研究結果分析。

問卷調查

我們向青少年隨機派發問卷，一共派發了211份問卷，有效問卷收回198份。問卷問題分別研究了青少年選購不同食品前的習慣，對全脂食品及低脂食品的了解，以及對選擇低脂食品的關注度及認知。

- 青少年選購食品的習慣：問卷結果指出近九成半青少年在選擇食物前，最先留意價錢，其次是味道，比較少人留意的是健康程度。當中有一半青少年會在選擇食品前留意其營養成分，另外一半的是不記得或者沒留意，從而顯示出食品的營養價值和健康程度並不在青少年選購食品時的考慮因素內。在青少年而言，近八成的人都認為一樣健康的食品最需包含的元素是低糖，其次是低脂，可見他們大多都傾向認為低脂低糖食品就是比較健康，而忽略了真實的營養成分資訊，青少年有可能因為該食品標榜著低糖或低脂而盲目選購。
- 青少年選購低脂食品的習慣：我們發現，原來當青少年所選購的食品有及低脂全脂兩項選擇時，他們有八成人會選擇低脂食品，祇有兩成人會選擇全脂食品，並且有超過九成青少年曾選購低脂食品，而當中九成人通常在超級市場選購低脂食品，由此可見，低脂食品已經成為了大部分青少年的無二選擇。調查結果反映了青少年選擇選購低脂食品的多種原因，最多人認為低脂食品較健康，所以才會選擇購買，近有八成，其次是因為減肥，第三則因為好奇，從而得知，大部分青少年有誤以為低脂的食品就會比較健康。而有近九成人最常選購的低脂食品是牛奶，其次是乳酪，第三是芝士。
- 對選擇低脂食品的關注度及認知：從問卷結果可見最多人認為低脂食品 and 全脂食品之間的分別是：低脂食品的能量、總脂肪、反式脂肪、飽和脂肪及糖份含量比全脂食品較低，鈉、蛋白質及碳水化合物則相對提升了。接近所有青少年認為過量食用脂肪含量過高的食品會導致肥胖，其次是會令動脈血管堵塞和脂肪肝，其餘的選項則皆不夠三成受訪者選擇。然而我們所提供的所有答案都會是過量食用脂肪含量過高的食品而導致的健康問題，由此可見，儘管青少年有意慾選購低脂食品，卻不清楚選購的原因及高脂食品所帶來的健康影響。[根據資料所得，青少年雖然有傾向選購低脂食品的習慣，但原來對於低脂食品的認知和了解不深，關注度低。]

實地考察

產品名稱	產品名稱	脂肪的減少(每100克)	糖份的增加(每100克)	產品名稱	產品名稱	脂肪的減少(每100克)	糖份的增加(每100克)
麥樂純牛奶	低脂麥樂純牛奶	2.2g	0.4g	雀巢三花淡奶	雀巢三花減脂淡奶	4.1g	1.2g
維他高鈣牛奶	維他高鈣低脂牛奶	2.3g	3.3g	咖啡忌廉粉-全脂	咖啡忌廉粉-低脂	13.1g	1.9g
丘比沙律醬	丘比低脂沙律醬	43.9g	9.9g	麥斯威爾原味咖啡	麥斯威爾低脂咖啡	1g	-2.3g
卡夫蛋黃醬	卡夫蛋黃醬(低脂)	73.5g	4.7g	總統牌忌廉	總統牌低脂忌廉	30.9g	1.1g
pasual乳酪	pasual低脂乳酪	4.9g	3g	卡夫芝士片	卡夫低脂芝士片	17.6g	0.3g
頂好牌幼滑花生醬	頂好牌減脂幼滑花生醬	12.5g	3.12g	法國總統牌芝士片	法國總統牌低脂芝士片	8.5g	3.5g

分析

根據調查發現，把低脂食品與全脂食品作比較，無容置疑地，低脂食品的脂肪含量會比全脂食品的脂肪含量少(以每100克計算)，如以卡夫奇妙醬作例，低脂卡夫奇妙醬的脂肪的減少(每100克)為13.3g。但基於低脂食品脂肪含量的減少而可能導致的味道失色，以及各種理由，因此，低脂食品會在製作時添加額外的糖份，再以卡夫奇妙醬作例，低脂卡夫奇妙醬糖份含量比全脂卡夫奇妙醬的糖份增加(每100克)為4.1g。可是，在眾多受調查食品中，有一款低脂食品在減脂同時，並沒有增加糖份。以麥斯威爾低脂咖啡為例，糖份不但沒有增加，還少了2.3g，可見也有少數個別例子的。然而，在以上11種低脂食品中只有一種食品有減脂而沒有加糖，可見低脂食品普遍都會加糖，以維持其本來的味道，所以青少年在選購食品時，青少年有較大機會接觸這些標榜低脂卻較高糖份的食品。因此，青少年在選購眾多食品時容易不小心地掉進「多糖」的陷阱，他們意欲選購低脂食品以減少脂肪的吸收時，可能相反吸收了更多的糖份。

訪問

為了解同學對健康食物及低脂食物認識的程度，我們訪問了十位伊中同學，並讓他們嘗試了同一系列的食品裏，一款正常及一款加了「低脂」字眼的同一系列的乳酪。十位同學當中，只有三位同學在嘗試我們提供的食品前及稱於購買食品時有閱讀及比較相近食品的營養標籤的習慣，另外七位同學並沒有此習慣，可見大部分同學並沒有先留意食品對身體是否健康才購買及進食的習慣。我們亦請同學舉出低脂食物的例子，他們都能舉出除了乳酪之外的一至兩項的低脂食品，如低脂牛奶及芝士等，可見低脂食品的已十分普遍。而我們亦再請同學舉出標榜低脂、實則上卻不健康的食品的例子，有八位同學都回答不知道，只有兩位同學舉出豆漿及芝士，由此可見同學對個別標榜低脂但不健康的食品的認識並不深。除此之外，我們訪問了同學有關低脂食品與全食品具體的分別，有四位同學分別認為低脂產品味道較淡、味道較差，其餘則皆認為兩沒有分別，因此我們得出有部分低脂食品為求能做到「低脂」同時又可保持產品原來的味道而加入更多糖分或化學物，使其更不健康。此外，我們亦在同學嘗試了低脂及全脂乳酪後，訪問他們日後會選擇正常或加了「低脂」字眼的同一系列食品，有六位同學會選擇低脂食品而非全脂食品，他們的原因皆是味道與全脂食品並無分別而且低脂食品感覺上較健康，所以選擇低脂食品，而另外四位的同學則基於個人習慣及認為低脂食品較難吃的原因而選擇了全脂食品，可見同學只注意到食品上標榜的「低脂」便認為該食品較健康，並沒有留意其真正成分。最後，我們向同學提出「如果低脂食品實際上並不健康，你們認為是甚麼原因？」的問題，有六位同學指並不清楚，其餘的認為是因為多了反式脂肪、納等，以及增加了添加劑、納，由此可見很多同學並不清楚促使部分低脂食品不健康的真正原因。

資料搜查

據《每日郵報》報導，世界衛生組織最近公布的報告指出，飲用全脂牛奶的人普遍比飲用脫脂牛奶的人體重較輕。而且全脂牛奶飲用者罹患糖尿病的風險比低脂牛奶飲用者低46%。由此可以推論出，低脂食品並不一定比全脂食品健康，而全脂食品亦不一定較低脂食品不健康。

總結

綜合以上的研究方法，我們得出幾個結論：

- 1) 低脂食品於青少年中已十分普遍，絕大部分青少年亦曾選購該類食品，可是同時對低脂食品的認知及關注度不足。他們一直誤以為低脂食品多數含有較低糖份，故此食用該類食品的主要原因是健康因素，並認為健康的食品的主要條件是列為低糖，卻於食用低脂食品時吸入了較高的糖份。
- 2) 大部份青少年認為產品被標籤了低脂就代表食物更健康，忽略了低脂食品中的糖分，於食用低脂食品的同時其實從而吸入了更多的糖分，皆因低脂食品中的糖分其實絕大部份比起其正常版本的多。
- 3) 青少年在購買各種食品時，很少留意營養標籤，其實一些低脂食品在營養標籤上已顯示出脂肪雖然降低了，但糖份卻增加了，可見青少年平日購物沒有看營養標籤的習慣，甚至影響到健康。

因此，我們希望可以從研究報告去提醒青少年選購低脂食品時應要留意的地方，希望青少年日後不要盡信各產品包裝的聲稱，應比較營養標籤，以確定糖份、脂肪等含量，讓人人飲食得健康寫意。

參考資料

1. <http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20120307/16133447> (Apple Health：低脂花生醬糖份更高 出版日期：2012年03月07日)
2. <http://litchichang.pixnet.net/blog/post/41289851>-《不可不知》低脂食品添加糖熱量反高 (《不可不知》低脂食品添加糖熱量反高 出版日期：2014年06月30日)
3. <http://www.adaymag.com/2014/09/16/5-foods-nutritionist-wont-eat.html> (脫脂食物和高纖營養棒竟然也不健康？這幾種食物營養師Kristin Kirkpatrick 建議絕對不要碰 出版日期2014年09月16日)
4. <http://hokkfabrica.com/5-low-fat-traps/> (Low-fat Trap：女生必須提防的5種「低脂」食品！ 出版日期：2015年04月21日)

高級組

季軍 Second Runner Up (Senior Team)

寶血會上智英文書院 郭珈希 林玉恬 劉詠螢 盧曉慧 鄧鈺枝 余樂旻

少吃多滋味，多吃壞肚皮？--加工肉品與青少年健康

背景

世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構¹ 在去年十月底，把加工肉列入最高的致癌級別，與香煙和砒霜同級，令不少市民嘩然。但是時下的青少年對進食加工肉對健康的影響是否有一定的認識呢？

目的

我們希望透過研究，調查青少年對加工肉的認識和進食加工肉品的平均攝取量，繼而根據調查結果向政府和學校提出建議，以推廣健康飲食。

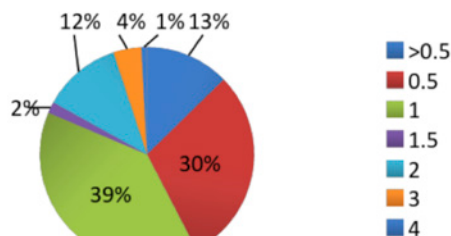
研究方法1

問卷調查

我們向13至22歲的青少年派發200份問卷，問卷分為三部分，分別研究青少年對加工肉品的認知、進食加工肉品的平均攝取量以及他們知道加工肉會致癌後，會否減少食用加工肉。

1. 青少年對加工肉品的認知：問卷結果指出七成受訪者表示知道甚麼是加工肉，為此我們設計了測驗，測試他們能否辨別出加工肉。結果顯示，九成一受訪者對加工肉的認知度頗高(答對八題或以上，共十一題)。接近九成人知道進食加工肉會致癌。
2. 進食加工肉品的平均攝取量：加工肉類中，受訪者最常吃香腸(最高)、火腿及午餐肉。五成七受訪者每個月進食加工肉不多於兩次。
3. 減少食用加工肉的意欲：當知道加工肉致癌後，六成受訪者會減少進食加工肉，其中八成七受訪者以健康着想為理由，減少進食加工肉。四成受訪者不會減少進食加工肉，其中三成六受訪者因為不害怕加工肉影響健康，分別有兩成一的受訪者因本身少吃和因為加工肉好吃而選擇不會建減少進食份量。

受訪者每次食用加工肉的份量
(以手掌為單位)



大多受訪者每次吃1個手掌大的加工肉，繼而是0.5個手掌大的加工肉。

小結

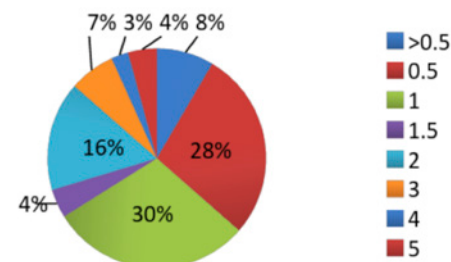
大部分(接近九成)青少年知道並能夠分辨加工肉，而且過半數亦願意減少進食加工肉，主要是為了保持身體健康，可見青少年對加工肉有紮實的基本認識，並有頗強的健康意識。

問卷調查2

我們向家長派發200份問卷，收回有效問卷為166份。問卷分為三部分，分別研究家長對加工肉品的認知、平均每日煮的加工肉份量以及他們知道加工肉會致癌後，會否提醒子女減少食用加工肉。

1. 家長對加工肉品的認知：問卷結果指出超過九成受訪家長表示自己知道什麼是加工肉。接近九成六受訪家長表示知道加工肉會致癌。

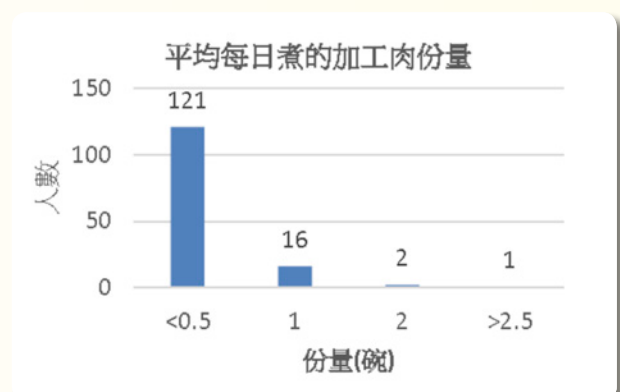
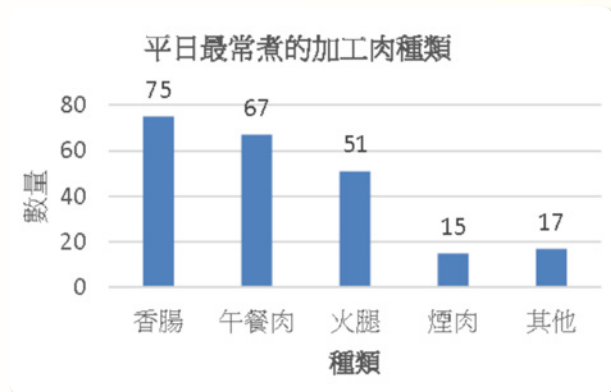
受訪者每次吃加工肉的份量
(以厚度為單位(cm))



大多受訪者每次吃1厘米厚的加工肉，繼而是0.5厘米厚的份量。

¹ 國際癌症研究機構 (2015)。國際癌症研究機構專刊對食用紅肉和加工肉製品做出評價。2015年10月26日，取自<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/zh/>

2. 平均每日煮的加工肉份量：超過八成受訪家長平日在家中會煮加工肉，最常煮的加工肉種類為香腸，午餐肉及火腿，平均每日煮少於半碗加工肉。
3. 對子女食用加工肉的意識：約八成受訪家長有提醒子女避免食用加工肉。



• 小結

大部分受訪家長對加工肉有一定認識，知道進食加工肉會致癌。從調查所見，家長平均每日煮的加工肉份量偏少(少於半碗)，因此子女在家進食加工肉的機會較少。

另大多家長有提醒子女避免進食加工肉，子女外出用膳時可能因此減少選擇有加工肉的菜式。

研究方法2

專業人士訪問

我們與註冊營養師蘇子熙進行了深入的訪談，探討每天加工肉品的攝取量上限及過量食用加工肉品對健康的影響。從訪談中得知，肉類本來就有致癌物，加工的過程會增加肉製品內致癌物含量，增加致癌風險，回家後再烹煮加工肉製品會再度增加致癌風險。現時沒有研究得出加工肉製品的攝取量上限，也沒有發現男和女的攝取量上限有分別，但可以肯定患癌風險會隨加工肉製品的攝取量而上升。每日食用50克加工肉製品，患胰臟癌的風險會增加18%。過量食用加工肉製品會增加攝取脂肪和鈉，攝取過多脂肪及鹽份，亦會增加肥胖、其他心血管疾病及腎臟問題的風險。

總結

青少年對進食加工肉與健康有一定的認識，大部分青少年亦會選擇減少進食加工肉。此外，他們因為家長對加工肉的意識增強，在家中攝取加工肉的份量亦因此減少。加工肉除了增加致癌風險，亦會增加其他健康風險，因此青少年需注意加工肉製品的攝取量，減少進食加工肉，以達致健康的飲食習慣。

建議

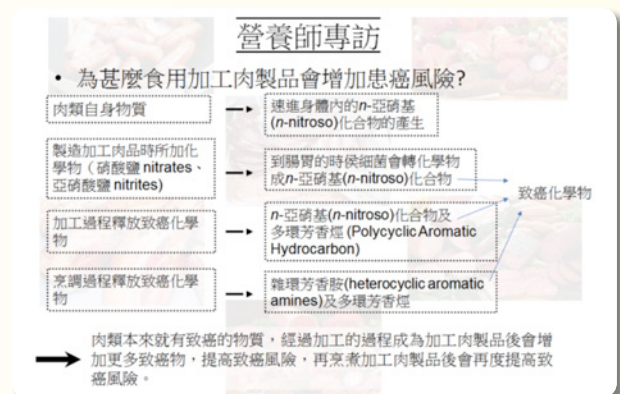
個人：避免購買加工肉品，應選擇較低溫的烹飪方法，如蒸、汆等。盡量不用煮至熟透，如扒類可七成熟。香腸則可以先汆再煎，可避免長時間高溫烹調以降低致癌物的產生。

學校：飯盒供應商應避免提供含加工肉類的餐單

學生：避免選取加工肉類食物，建議選擇菜類、豆類和魚類。

餐廳：避免提供含有加工肉的菜式。

政府：可以定立一個進食加工肉的指標，同時多做公眾健康的推廣，讓更多人了解加工肉類及其對增加患癌的風險。另外，可以訂立實質的條例限制學校飯餐供應商使用加工肉。



初級組

優異獎 Merit

屯門官立中學 曾天禮 陳子建 張嘉諾 陳承琮 余昀瑩 黎卓芝

「鹽」疑

背景

近年來，香港人越來越注重飲食健康，很多快餐店和食品公司也順應時勢，相繼推出標榜低鹽的食品。香港政府有見及此，於2015年3月13日成立「降低食物中鹽和糖委員會」，推動低糖低鹽的健康飲食及評估監察香港的情況，以減低香港市民因長期攝取過量的鹽和糖而患上慢性疾病的風險。不過，情況是否真的有所改善？為了找出答案，我們決定對香港青少年進食含鹽食品的習慣作出深入調查。

目的

- (一) 提醒香港人攝取太多鹽分的壞處
- (二) 了解香港青少年對食物中鹽為人體所帶來的影響的認知

研究方法

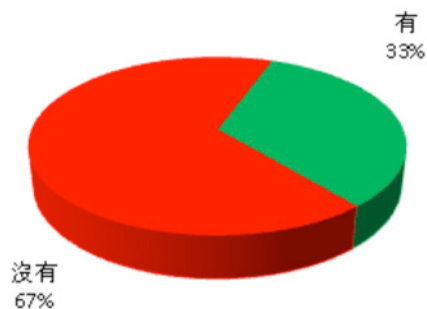
- (一) 問卷調查 - 以街頭派發問卷和網上問卷調查兩種方法收集數據，進行資料統計。
- (二) 考察 - 到超級市場搜集多款青少年喜愛的食品，查看當中的含鈉量。
- (三) 搜集二手資料 - 包括上網搜尋二手資料和到圖書館翻閱相關的書籍。

問卷調查結果及圖表

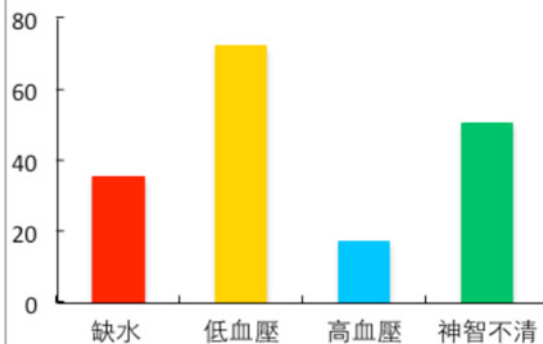
是次調查共訪問了93名中學生，主要來自新界區，包括70名初中生和23名高中生。

- 問題一：「購買包裝食品時有沒有看營養標籤的習慣？」，結果顯示大多數受訪者都沒有留意營養標籤的習慣，有67%，只有少數的受訪者(33%)有留意營養標籤的習慣。
- 問題二：「攝取鹽分不足有哪些壞處？」，結果顯示最多人選擇的答案是低血壓，接著是神智不清及缺水，最少人選擇高血壓。此題正確答案是低血壓和缺水。
- 問題三：「攝取過量鹽分有何壞處？」，結果顯示最多人選擇的答案是缺水，然後是肌肉無力和嘔吐，接著是中毒和視力受損，最少人選擇的是發燒。此題正確答案是嘔吐，肌肉無力，中毒和缺水。在所有受訪者當中只有一位能完全答對。

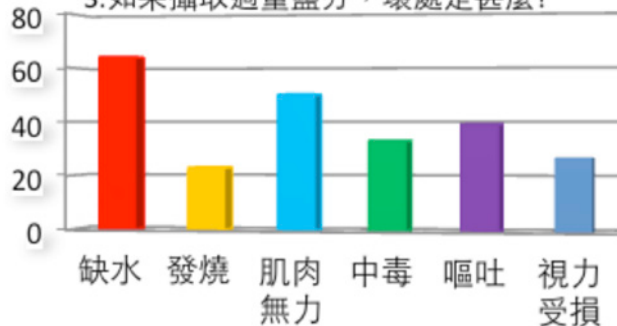
1. 你購買包裝食品時有沒有看營養標籤的習慣?



2. 如果攝取不足鹽分，壞處是甚麼?



3. 如果攝取過量鹽分，壞處是甚麼?



分析及討論

根據本港營養資料標籤制度，低鈉標準是以每100克的食物計算，鈉含量應低於120毫克。我們查看了青少年喜愛的食品，其中餅乾條、話梅、杯麵等的鈉含量是介乎600至1700毫克之間(以每一百克計算)，可見有不少青少年喜愛的食品都是高鹽食品。而根據問卷調查結果，我們發現大多數受訪者都沒有留意營養標籤的習慣，反映本港青少年大都沒有留意他們所吃的食品是否有營養，或該食品會否含有過高鹽分，影響自身的健康。另外，問卷調查結果亦顯示青少年對鹽為人體所帶來的影響，包括攝取不足或過量鹽分的壞處都沒有足夠的認知。

總結

從這次專題研習中，我們發現青少年喜愛的食品很多都含有很高的鹽分，而大部份受訪的青少年在購買包裝及加工食品時，都沒有查閱營養標籤的習慣，長期進食這些高鹽食品會令他們不知不覺間攝取了很多鹽分，增加日後患上慢性疾病的風險。調查結果亦顯示大多數青少年對食物中鹽為人體帶來的影響並不太了解，反映情況需要大大改善。

就以上結果，我們作出以下建議。首先，政府可以透過加強教育和宣傳，例如：在學校舉辦講座，在電視播放宣傳短片和在屋苑張貼海報，令普羅大眾對攝取鹽的影響有更深入的認知，令香港人更留意他們的飲食習慣，注意健康。其次，政府亦可以盡快落實食物「交通燈」方案，即要求食品業界在食物包裝的表面以不同顏色的標籤標示有關食物的特定營養素含量，令消費者更留意有關產品的營養素資料。而食品業界方面，須加強控制生產食品時的含鹽量，減少使用鹽。最後，作為消費者應更加注意自己所吃的食品是否健康，養成查閱營養標籤的習慣，從而在選購食品時，可以盡量避免購買到非健康有益的食品。

參考資料

- (一) 食物安全中心。食物安全之風險評估。取自http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_fci_01_01.html
- (二) 新聞公報(2016)。降低食物中鹽和糖委員會討論減鹽減糖措施(2016年1月8日)。取自<http://www.info.gov.hk/gia/general/201601/08/P201601080791.htm>
- (三) 馬文飛編(1989)。調味品與健康。香港得利書局出版。
- (四) Dunne, Lavon J, 王秀婷譯(1993)。營養百科。世界文物出版社。
- (五) 食物安全中心。營養資料查詢。取自http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.php
- (六) WHO(Media Centre), Salt reduction, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>
- (七) 香港經濟日報(2014)。港人攝鹽量超標勁，一個杯麵已超上限(2014年11月12日)。取自<http://www.healthsmart.com.hk/article/issues/1122886.aspx>
- (八) 食物安全中心。世界盃熱門小食：薯片蝦片高脂高鈉。取自http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_Joint_Feature_Articles_04_CHOICE_404.html

初級組

優異獎 Merit

中華基金中學 張佳良 梁家瑜 阮紀言

「手工皂健康之迷」

背景

根據東華三院新聞中心所發佈的數字，濕疹位居本港皮膚病首位，兒童的病發率為20%。都市日報亦報導現時香港約有超過一百萬人為濕疹患者。

中文大學兒科學系教授韓綿倫指出，濕疹患者是免疫系統特別強，當遇上致敏原如灰塵、肥皂等，便會有過分和強烈的反應，以致出現濕疹。患者洗澡時應用不含雜質的肥皂或沐浴液，還要避免用過熱的水和沖洗太久。

近年健康意識及環保意識抬頭，手工皂使用天然材料，沒有添加化學雜質，使用後亦容易被微生物分解。無論是在家自製或出外購買手工皂，都是在香港新一兩年間新吹起的風潮。手工皂冒起的原因包括它用料天然，不會造成皮膚乾澀及過敏⁶，是濕疹患者的救星。

目的

1. 去探討手工皂對人體健康的價值
2. 去探究手工皂在香港的普及程度及原因
3. 去探討在香港推行手工皂的優勢及難處

研究方法

1. 第一手資料：我們在小西灣、愛秩序灣公園及鰂魚涌公園進行問卷調查，訪問了121位途人，以了解普通市民對手工皂的看法；我們亦訪問了手工皂製作坊導師朱小姐及手工皂店老闆娘，以探索手工皂在香港的流行情況，以及這個行業在香港發展所擁有的優勢和所面對的挑戰。
2. 第二手資料：我們會透過互聯網去搜尋有關手工皂的基本資料，如手工皂的成份、健康價值、和市售肥皂的比較和在香港、台灣等地的流行情況。

結果及討論

問卷結果	
問題	結果及討論
1. 年齡	約1/4(33位)的受訪者屬13-17歲年齡組別。在7個年齡組別都有不少於7位受訪者。所以這個問卷調查是有代表性的。
2. 性別	76%受訪者為女性，女性主導家庭中沐浴用品的購買，所以這個問卷調查是有代表性的。
3. 你知道甚麼是手工皂嗎？	84%受訪者稱他們知道甚麼是手工皂，這代表手工皂在香港的流行程度偏高。
4. 你平常使用肥皂或沐浴露？	90%受訪者使用沐浴露。這個習慣可能令他們對使用手工皂感到猶豫。
5. 你平常使用甚麼牌子的沐浴品？	58%受訪者使用在超市買到的大牌(如Lux)，20%受訪者使用天然草本為主的大牌子，15%受訪者使用護膚品牌，只有7%受訪者使用手工皂。
6. 在題5作這個選擇的原因	30%受訪者的主因為滋潤，26%是因為方便，19%是因為誘人的香氣，15%為清潔力強，10%為價錢便宜。
7. 你會購買手工製身體清潔用品嗎？	64%受訪者表示想購買。
8. 你會想購買手工製身體清潔用品的原因是？	42%的原因是無添加，37%是因為這類貨品對皮膚比較健康，14%是因為可自選材料搭配。
9. 你不想購買手工製身體清潔用品的原因是？	35%的原因是質素沒保障，28%是因為購買地點不方便，26%是因為對身體清潔用品不講究，11%是因為價錢昂貴。
10. 你會想自己製造手工製身體清潔用品嗎？	57%受訪者表示不想。
11. 你想自己製造手工製身體清潔用品的原因是？	34%的原因是氣味吸引，30%的原因是因為高清潔效能，23%的原因是滋潤。
12. 你不想自己製造手工製身體清潔用品的原因是？	57%的原因是需時長，19%的原因是沒位置擺放用具及半製成品，9%是因為價錢昂貴，9%是因為質素沒保障。

訪問手工皂製作坊導師朱小姐的結果及討論

因為不少受訪者表示不想自己製造手工皂的原因是需時長，製作不方便，所以我們參加了手工皂製作班親身體驗手工皂製作並訪問手工皂導師朱小姐以了解香港人參與製作手工皂的動機。

她表示學習手工皂製作的學生多數是皮膚有問題(如濕疹)人士，或是對身體健康比較講究、喜歡漂亮肥皂的女士。她說在家製作手工皂不是件難事，而且成本並不高，但製作時需要大概兩小時，皂化過程要六至八星期，所以製作者要有耐性，並要多看參考書，多嘗試不同的成份搭配以製作適合自己皮膚的肥皂。

訪問手工皂店aWitch老闆娘蔡小姐的結果及討論

為了增加我們對香港的手工皂業的了解，我們訪問了擁有自己商店的專業造皂師蔡小姐。

她認為手工皂的最大優勢在於用料天然不刺激皮膚、皂化時產生的滋潤性甘油亦得以保存。商業肥皂多用化學介面劑，用多了皮膚會容易敏感，而商業肥皂亦不含甘油，因為甘油會被抽出另作買賣。手工皂的用料亦可以因應不同需要去作調整，令用家受惠更多，同時可以訓練皮膚作酸鹼度的自我調整，令皮膚有更高的抗濕疹性。

她表示台灣有較完善的專業資格培訓及考核，政府亦有鼓勵民間創業，所以台灣比香港多手工皂店，而當地的手工皂店亦比較有規模。在香港創業的優勢是香港天氣、空氣質素差，很多香港人都有皮膚問題，從而創造市場，而香港人亦越來越著重不同方面的健康，亦比較捨得在這方面花費。在挑戰方面，手工皂比商業肥皂的價錢高，而消費者亦難以對不同手工皂店的自家製產品建立信心。

建議

現有問題	建議
1) 工皂比商業肥皂對皮膚有益，但大多市民都在用商業肥皂。	不同團體應該加強對大眾的教育，令市民了解手工皂和商業肥皂的成份分別，令消費者在知情的情況下作出選擇。
2) 工皂的質素沒保障。	香港政府可以像台灣政府一樣，推出完善的專業手工皂師培訓及考核系統，以增強消費者對手工皂產品的信心。
3) 工皂價錢高昂	政府應鼓勵手工皂創業，引入競爭，令產品質素提高及價錢下調。

結論

1. 手工皂成份天然，皂化時產生的滋潤性甘油得以保存，用料可根據用家皮膚需要作調整，手工皂亦可訓練皮膚作酸鹼度的自我調整。
2. 香港人對手工皂有普遍認識，真正用家並不多。最大原因分別為對身體健康越來越重要，及手工皂價值比較貴及質素沒保障。
3. 手工皂業在香港的優勢是香港多皮膚病病患，香港對健康越來越重視；難處為手工皂價格高，及消費者難對自家製手工皂建立信心。

參考資料

1. 東華三院新聞中心－中醫淺談兒童自閉症及濕疹
2. 都市日報－溫暖潮濕慎防皮膚病
3. Health Plus－別誤解濕疹
4. 香港電台第一台－奶癬/小兒濕疹
5. 明報健康網－BB有濕疹 最緊要保濕
6. 無負擔的洗滌－淺談「手工皂製作」

四大造皂法	
方法	描述
1.冷制法 (CP)	1. 製作需時: 3-8 星期 2. 營養被完整地保存
2.熱制法 (HP)	1. 因為皂化過程在加熱後加速，所以加熱後便完成皂化 2. 營養在加熱過程中變質及流失
3.再生制皂(研磨皂)	1. 把CP皂加熱融掉，加入另外的材料後再倒模 2. 營養在加熱過程中變質及流失
4.融化灌入法	1. 把在市場買到的透明皂加熱融化，加入其他材料，通常會加染色素，再倒模製成 2. 營養在加熱過程中變質及流失

香港的情況	
• 沒有任何認證系統 • 香港的造皂師課程都是從台灣引入 • 造皂師要到台灣取得專業認證資格 • 小型的網上商店	
	

	手工皂	一般市面肥皂
製造法	冷制法	熱制法
材料	高純度的植物油	平價豬油、牛油和植物油
製造期	長 (3-8 星期)	短 (2-3 小時)
製造量	小型製作	大量製作
營養價值	皂化過程中產生的甘油被完整地保存，加上植物油中的天然營養，肥皂甘油亦被取走，肥皂因而變得滋潤性強	營養在加熱過程中變質和被分解，肥皂因而變得潤性低
添加物	草本植物和植物油中的精華	人工香味、色素、介面活性劑和防腐劑
有效期	短 (半年左右)	長 (數年)
售價	高	低
用家的用後感	乾淨滋潤	乾淨乾燥緊繃

濕疹患者使用手工皂的好處	
• 沒有不明的化學成份 • 無添加 • 可被生物降解 • 滋潤性強 • 避免過度刺激皮膚	
	

初級組

優異獎 Merit

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

「虎」口良藥？

背景

為讓子女成才，近年來出現了虎爸虎媽，他們以嚴厲手法來管教子女。適當嚴厲的管教能使子女在各方面精益求精，表現更卓越。但過分的規管，會對他們的身心造成負面影響。因此，我們希望透過是次研究，探討虎爸虎媽管教模式對青少年生理、心理和社交的負面影響，以及虎爸虎媽與其他家長的管教方式有何不同。

研究目的

(一) 找出虎爸虎媽管教孩子的方式

(二) 探討出自虎爸虎媽教育的孩子與採用其他管教方式的家長的孩子之分別

1. 「虎爸虎媽」的管教方式如何影響孩子的身心健康？
2. 「虎爸虎媽」的管教方式如何影響孩子的社交發展？
3. 「虎爸虎媽」的管教方式如何影響孩子其他方面的發展？

研究方法

搜集二手資料（互聯網、書籍和報章）、問卷調查（100份，家長、學生各派出50份）。

研究結果

(一) 虎爸虎媽管教孩子的方式

1.1 虎爸虎媽管教方式的特點

父母多常採用心理控制手段的管教方式，例如引發孩子罪惡感或威脅要收回關愛，比如：你這樣做就等於不愛媽媽。此外，父母會替子女安排所有課外活動，例如：補習、興趣班等，並強制子女參加。更甚是，為孩子設立高標準，指出孩子哪裡做錯而非讚賞他哪裡做了努力。無視孩子本身的興趣，例如孩子希望學足球，父母卻強制孩子學網球，不聆聽小孩的意見。

1.2 虎爸虎媽的自覺性

- 據本問卷調查，50%的虎爸虎媽會對孩子有過高的期望；相反，只有20%的家長對子女的期望與孩子的能力成正比。反映虎爸虎媽並不了解自己的孩子，還會對孩子有過大的要求。
- 從問卷找出屬「虎爸虎媽」類的家長之中，卻有80%認為自己偏向民主型的家長，只有20%認為自

己使用較為獨裁極權的方法管教子女。由此可見，大部份「虎爸虎媽」並不覺得自己的教導子女的方法有何不妥，這樣更會加深家長與子女之間的矛盾和紛爭。

(二) 虎爸虎媽教育的孩子與其他孩子的分別

2.1 「虎爸虎媽」的管教方式如何影響孩子的身心健康？

- 生理健康

近7成在虎爸虎媽管教下的學生表示因經常要參加課外活動(如補習班、興趣班)而感到疲憊。由此可見，虎爸虎媽要求孩子參加過量的課外活動使孩子身心俱疲。

- 心理健康

臨近考試時，45%在虎爸虎媽管教下的學生表示會因來自父母的壓力而感到緊張、害怕或焦慮。只有36%來自其他管教方式家庭的學生有相同感受。

只有56%在虎爸虎媽管教下的學生表示對自己充滿信心。同時，超過7成來自其他管教方式家庭的學生表示對自己充滿信心，顯示來自其他管教方式家庭的學生更有自信。

在面對抉擇的時候，63%的學生在虎爸虎媽管教下缺乏信心，要詢問父母的意見才安心，顯示虎爸虎媽式管教會使孩子倚賴家長，性格變得優柔寡斷。

80%在虎爸虎媽管教下的學生害怕在眾人前表達自己的意見和表演才藝專長，可見虎爸虎媽的管教方式會使孩子不敢表現和表達自己。

2.2 「虎爸虎媽」的管教方式如何影響孩子的社交發展？

- 調查結果顯示有56%的孩子在虎爸媽的管治下必須於放學後指定時間內歸家，他們認同此舉會令與朋友的相處時間減少，放學後要馬上回家令他們較少參加學校活動（例如學會）甚至減少與朋友溝通的機會，會為孩子的社交帶來影響。
- 只有20%來自虎爸虎媽家庭的孩子是外向的；相反地，60%來自非虎爸虎媽家庭的孩子認為他們較外向。
- 有80%虎爸虎媽的孩子認為因父母管制使他們在朋友面前抬不起頭，只有17%來自非虎爸虎媽家庭的孩子有相同的想法。這反映「虎爸虎媽」的管治下會令孩子感到自卑。
- 由此可見，在虎爸虎媽的嚴苛方法管教下，給孩子帶來社交影響，在朋輩活動方面面對重重困難，令

他們在朋友面前難以勇敢表達自己的觀點，在朋友面前抬不起頭，社交圈子變得愈來愈窄，個性也趨向為更內向自卑。

2.3 「虎爸虎媽」的管教方式如何影響孩子其他方面的發展？

- 70%在虎爸虎媽管教下的學生認為在父母的管教下，學業成績才可以維持良好水平。顯示虎爸虎媽的管教方式能一定程度地幫助孩子的學業成績，但會使孩子倚賴父母。

分析及討論

根據本問卷分析結果及結合有關二手資料，虎爸虎媽的管教方式會使孩子感到自卑，失去自信心，從而不敢表現和表達自己。這也給孩子帶來了社交影響，令他們在朋友面前難以勇敢表達自己的觀點或意見，在朋友面前抬不起頭，社交圈子亦變得愈來愈窄，個性也變得更為內向自卑。

據本問卷結果顯示，虎爸虎媽的管教方式使孩子倚賴父母，使孩子缺乏自制能力，需要他律，但的確能一定程度地提升孩子的學業成績。

同時，我們發現，促使子女參加過量課外活動並非虎爸虎媽的「專利」，此現象在一般家庭也不容忽視。

虎爸虎媽常採用心理控制手段的管教方式，例如引發罪惡感或威脅要收回關愛，對孩子的心理健康影響深切，但大部份「虎爸虎媽」往往不覺得自己的教導子女的方法有何不妥，這樣不僅會加深家長與子女之間的矛盾和紛爭，破壞親子關係，還可能對孩子的成長和人生造成不良影響。

總結

歸納本研究，我們得出「虎爸虎媽」的管教方式令學生在學習、社交、個人發展和身心方面都有不同程度的影響。

學習方面，虎父母常對子女有過高要求，而要求或與子女的能力有一定距離，但虎父母不以為然，令子女疲憊不已；社交方面，虎父母影響其子女在社交方面的發展，規限其在外與朋友、同學相處的時間，使其與朋輩的相處常有障礙，可會使其子女性格內向、自卑；而個人發展方面，虎父母常為其子女決定大小事務，令子女不能自理、自立，不能選擇自己想要的東西。

虎爸虎媽式的管教，亦為其子女帶來身心影響。因專制的管教方式，孩子常心生不滿卻有口難言，不敢發表意見，煩惱無處宣洩，久而久之造成心理問題。

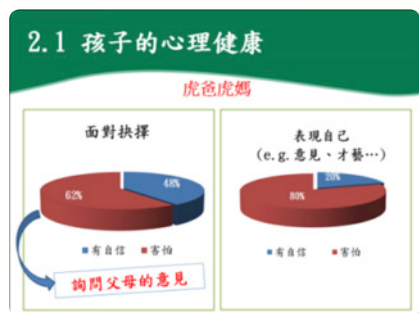
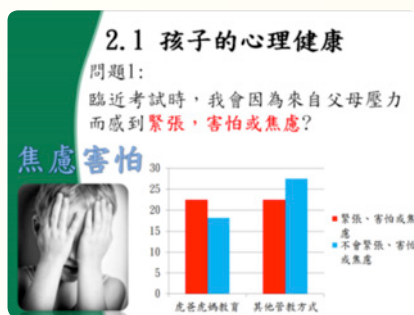
來自其他管教方式家庭的孩子在對比下更自信，相信非虎爸虎媽的管教方式或能幫助建立自信，從而有助他們發展人際關係，善於與人相處，對孩子的心理健康有正面幫助。

相信父母都希望自己的子女有好的前程、人生和健康。但不少父母似乎低估管教方式對子女的影響，甚至一直採用負面的管教方式而不覺。我們僅希望父母能關注此現象，並作出適當調節。

參考資料

書籍

- 《虎爸媽！苦爸媽！》錢鋒、林明慧、蕭美玲 2011年。
- 《港爸大戰虎媽媽》林廣輝 2011年。
- 《預見家的幸福》黃心怡 2012年。
- 《港孩要虎媽：復興權威家教》余琦琦 2011年。
- 《港孩告白》林澤銘 2011年。



高級組

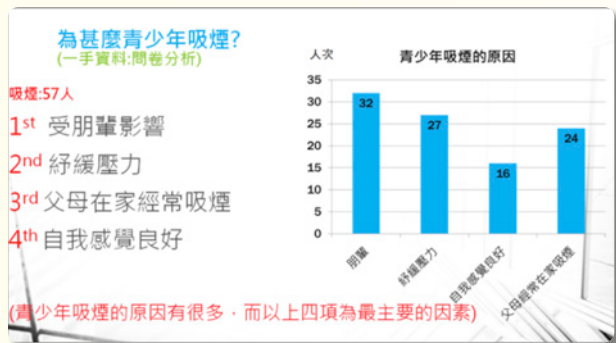
優異獎 Merit

元朗公立中學 翟詠欣 鄭泳珊 蔡曦瑤 許穎彤 麥耀禧 黃海嵐

「以元朗區青少年為例，探討青少年吸煙的情況及提出改善建議」

研究背景

跟據政府統計，香港十五歲以上人士每日吸煙率降至2015年的10.5%，相當於641,300人，為1982年起有紀錄以來最低比率，男性及女性的吸煙率分別為18.6%及3.2%。但以上數據只限於吸食傳統香煙的情況，暫時沒有數據顯示青少年近年吸食水煙或電子煙的趨勢。從近年的情況可見，一項有關學生吸煙情況的學校統計調查，發現中學生現時有吸煙的比率和曾經使用電子煙的比率分別為2.7%及9.0%，而小學生的有關比率分別為0.2%及2.6%。電子煙在青少年及兒童間日趨流行，政府應儘快立法禁止電子煙。由於現時一般校園較少注重學生吸煙問題，而且在政府監管不足的情況下，促使校園吸煙個案有上升趨勢。以見及此，我們將以元朗區為例探討青少年吸煙的情況，並提出改善吸煙問題的建議。



研究目的

透過搜集資料，找出元朗區青少年吸煙的原因，評估政府的政策規管不足和學校的措施不夠完善，導致青少年對香煙的認識薄弱，繼而提出改善建議。以避免青少年吸煙個案繼續上升為目標。

焦點問題

1. 青少年吸煙的原因？
2. 為何青少年吸煙的情況日趨普遍？
3. 為何青少年轉向吸食電子煙和水煙？
4. 政府和學校會做出甚麼應變措施？

5. 這些措施是否足夠和有效？

6. 政府、家庭及學校三方面可如何減低青少年吸煙個案？

研究方法

除了分析二手資料如相關書籍、機構的報告，更透過跟專業人士訪談中了解對青少年吸煙情況及現行措施的不足。最後向元朗區100名青少年進行問卷調查，瞭解青少年吸煙的趨勢、他們對吸煙的了解、危險意識的高低、吸煙的原因和購買途徑及青少年對政府控煙措施的建議。

問卷分析

我們就元朗區青少年吸煙問題進行問卷調查，根據統計數據，我們發現有接近半數(57%)青少年有吸煙的習慣。當中有(24%)父母經常在家吸煙，可見父母的吸煙習慣會影響子女對它的看法。此外，青少年吸煙的主要原因是受朋輩影響，有32%，其次是為了紓緩壓力(27%)以及自我感覺良好(16%)。有大部分人知道吸食香煙對健康有害但並不了解箇中原因(39%)，只有8%的人真正清楚吸煙帶來的疾病。由此可見學校或社會教育未能讓青少年對香煙有全面的認識。青少年一般在報攤購買香煙，有32%，其次是便利店(27%)，由此可見執法者未能完全阻止青少年非法購買香煙。除此之外，有48%的青少年沒有任何戒煙的意念，而有想過戒煙但不成功的有6%，可見社會各界需要更多戒煙服務配合並幫助青少年。再者，有27%的受訪者認為煙稅要加達\$91-\$100元一盒才能減低吸煙意慾。有34%人認為現時政府的增加煙草稅的禁煙措施最有效，而最低效用的是香煙包裝條例，只有6%。政府能夠加緊收訂包裝條例以作改善。除了吸食傳統香煙，我們發現有27%的人曾經嘗試吸食電子煙，18%的人曾嘗試水煙，有38%的青少年認為他們吸食電子煙及水煙的情況有上升的趨勢。由此可見青少年在承受不起購買傳統香煙的情況下會改轉為吸食較便宜的電子煙及水煙。

人物專訪---何世賢教授

我們從受訪者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，更指出如青少年有吸電子煙，戒煙意欲更低，煙癮更大。

總結

目前為止，我們發現元朗區的青少年吸煙情況普遍和有上升的趨勢，而他們主要吸煙的原因是為了舒緩壓力及受到朋輩影響。在研究過程中，我們發現政府在推行增加煙草稅和禁煙區的措施頗為有效，惟盼政府在加強巡邏及禁煙措施及戒煙服務多著手，減低青少年吸煙的機會。而且，學校的措施亦有不足，例如不著重舉辦禁煙講座或活動、沒有成立學校輔導組等，導致青少年對吸煙的認知及後遺症認知不足。問卷中亦反映家長在家吸煙也會影響青少年對吸煙的看法，令他們有樣學樣，所以家長應對自己吸煙的情況多加注意，如減少在家中吸煙。

總括而言政府學校家長應共同協作，發揮相輔相成的作用，提高學生對吸煙其禍害的認知，以減低青少年吸煙的機會。我們期望以上建議能供政府學校家長參考，提高對青少年吸煙的警覺性，改善青少年吸煙呈上升趨勢的情況。

參考資料

香港吸煙及健康委員會 <http://www.cosh.org.hk/tc/content/home.do>

文匯報-青少年吸煙率 <http://paper.wenweipo.com/2011/09/19/ED1109190030.htm>

衛生署-衛生防護中心 <http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/25/8806.html>

維基百科-水煙 <https://zh.m.wikipedia.org/wiki/%E6%B0%B4%E7%85%99>

衛生署控煙辦公室 <http://www.tco.gov.hk/cindex.html>



人物專訪---學校社工

是次專訪目的是了解元朗區青少年的吸煙情況，以及學校和政府針對吸煙的措施成效，故此我們訪問了曾接觸過元朗區學生吸煙個案的學校社工李寶枝姑娘。首先我們向社工了解學生吸煙的原因，她表示有三個主要因素。在家庭方面，部分家長在家中有吸煙的習慣，所以青少年對吸煙並不陌生。部分青少年尤其是男性，受到家庭環境影響，例如住在村屋或者圍村，家長接受他們吸煙的程度較大，容易被接納。在朋輩方面，容易受朋友影響而吸煙。此外在傳媒影響下，部份電視或電影情節標榜吸煙是有型的象徵或者可以解悶，這些訊息令到青少年嘗試吸煙或產生誤解。

除此之外，李姑娘表示學校認為學生吸煙的人數並不嚴重，故此不著重舉辦吸煙講座或活動。她表示活動有一定信息傳遞(明白吸煙會引致疾病)，但並沒有阻嚇性。以上反應學校需要加強學生對吸煙的認知或後遺症等，而且需要用另一個模式去教育學生，教導正確表達和發洩方法。

在政府措施方面，她表示青少年對煙包警示並不陌生，覺得合理化和正常，沒有太大阻嚇性。此外，煙稅價格持續上升，可能會令青少年用另外一個途徑買平價煙(例如電子煙，水煙，走私煙)。另外，設立禁煙區令不吸煙者少滋擾，但未能有效阻止吸煙情況發生。由此可見，即使原稅煙價格持續上升，青少年有可能會轉變消費模式而買其他煙類產品，政府需要打擊走私煙，加強規管電子煙，水煙等。

從以上人物專訪結果可見，不論在家庭、朋友、傳媒方面都會影響青少年吸煙。學校對防止學生吸煙的措施並不足夠，而政府的政策並不大程度上能阻止青少年吸煙情況上升。

高級組

優異獎 Merit

Diocesan Girls' School

Christie Leung, Kitty Wong, Tiffany Wei, Vanessa Yip

An investigation on the problem of skipping meals among teenagers

Background

A "meal" is defined as "any of the regular occasions in a day when a reasonably large amount of food is eaten." (Oxford Dictionary, 2000) According to the Centre for Health Protection, a survey conducted in 2005 on 426 Primary 6 students reported that 33.7% of respondents sometimes skipped breakfast. Some claimed that skipping meals leads us to a lower efficiency with a slower metabolism while others say skipping meals may improve a patient's health by relieving several asthma-related symptoms.

Objectives

The aim of our research is to investigate on the trend and reasons of skipping meals among teenagers. Through the research, apart from finding out the negative impacts on our physical health, we would like to raise teenagers' awareness towards the issue and suggest measures that the government or schools can implement in order to alleviate the issue. Ultimately, we aim to improve teenagers' health and their holistic development.

Method 1: Questionnaire

We have received 101 responses in total, with 53 female respondents and 48 male respondents (Fig. 1), spanning across Form 1 to 6 to ensure the fairness of our questionnaire and also to see whether factors such as gender, family income and age affect their eating habits. A sample of our questionnaire and the result charts for a few of the most important questions are included in the appendix.

Results

To start with, about 90% of our respondents have skipped meals before, taking up the great majority (Fig. 2). Only 10% of those who have skipped meals believed themselves to 'always' skip meals; while the rest of the respondents either 'rarely' or 'sometimes' skip meals (Fig. 3). One interesting phenomenon is that the number of male respondents who have never skipped meals more than double that of those of female respondents. Additionally, the number of F.1-3 respondents who have never skipped meals was three times that of those in F.4-6. Thus age and gender may be some of the factors to having regular meals. As for those who have never skipped meals, they claimed to have done so either due to health reasons or parental guidance. Breakfast is the most common meal to be skipped, followed by lunch, then dinner (Fig. 4). However, we are unable to collect accurate data on how family income affects teens' trend of skipping meals since many respondents are unwilling to disclose their family income.

Afterwards, we posed a series of questions to investigate on the reasons behind their decision to skip meals.

There was a great diversity in the reasons for their behaviour, but the majority, i.e. over 60% of those who have skipped meals have done so due to lack of time (Fig. 5). Among these 60% of respondents, nearly 70% had no time due to school related work. Some other respondents decided to skip meals for reasons like

they prefer snacking to having proper meals, to save money, or to be on a diet. One extra point to note is that more females than males skip meals to be on a diet (mainly to achieve an ideal body shape), though the difference is not drastic. However there did not seem to have much difference in the reasons behind skipping meals for different age groups.

The last few questions of our questionnaire focus on the impacts and the awareness towards the health impacts of skipping meals. 57% of those who have skipped meals are said to have experienced negative health impacts (mainly stomachaches and dizziness) after skipping meals (Fig. 6). Over 90% of those who have skipped meals believe that they understand the negative health impacts of skipping meals (Fig. 7) and the majority (i.e. 70%) of these respondents have taken actions to avoid skipping meals mainly by having meals at breaks or during lessons.

Method 2: Interview with expert

We interviewed a dietitian, Mrs Pang, who works at Department of health for further and deeper understanding on impacts of skipping meals to secondary school students.

Results:

Mrs Pang sees one to two patients who have skipped meals before every week. They usually suffer from muscle loss and impaired immunity due to malnutrition. This shows that skipping meals lead to many detrimental health impacts. She commented that the situation of skipping meals among teenagers is still controllable and that many teenagers skip meals for weight control. However, this would impair teens' growth and health as they are in a period of rapid growth. In the short term, skipping meals would lead to muscle weakness and low

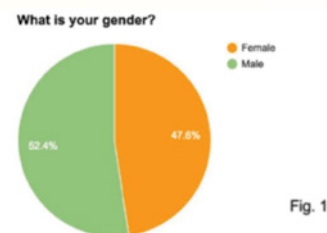


Fig. 1

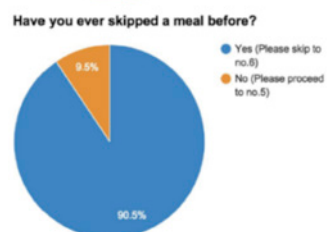


Fig. 2

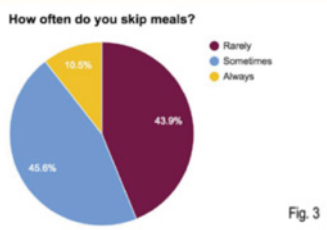


Fig. 3

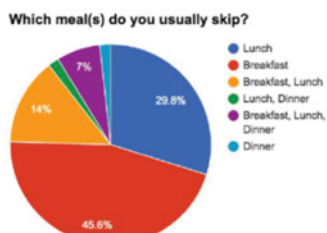
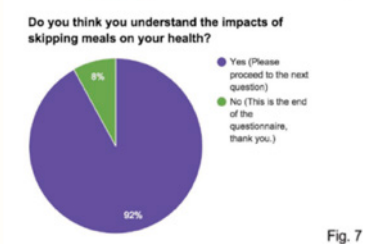
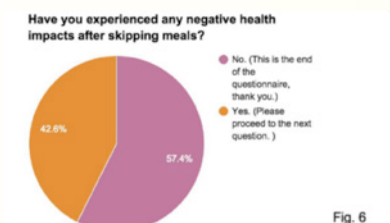
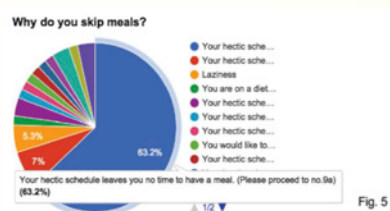


Fig. 4

teenagers chose to skip (from questionnaire), is the most important meal in a day. Skipping it would lead to exhaustion and lower concentration as less energy can be mobilised. Without intake of energy, our body can only mobilise the protein storage and a depletion of body storage would damage the basal metabolism and in the long run, result in organ failures.

Discussion:

Moving on to the issue regarding the health impacts of skipping meals, Mrs. Pang reflected that various health issues can arise, for example malnutrition and impaired immunity; in the long run, detrimental impacts such as growth stunt and impairment to mental



health may also arise. Both physical and mental health of such teenagers worsen. Another point we have noticed is that teenagers mostly skip breakfast, however, Mrs. Pang stresses that breakfast is the most vital meal of the day, as it provides energy for teenagers to kickstart their metabolism. It is apparent that the practice of skipping meals has heavy consequences, especially to teenagers, who are experiencing puberty. It is worrying that many teenagers nowadays are obliged to prioritize schoolwork over nutrition. This is a matter that has to be addressed.

Suggestions

On a personal level, teenagers could consume healthy snacks that require minimal preparation, such as low-fat yoghurt, as recommended by Mrs. Pang. Lack of time is not a valid excuse for skipping meals, as health should be the top priority of teenagers, and other reasons (e.g. weight loss) are certainly not acceptable. Teenagers should make effort to eat something that comprises of a variety of food groups to provide adequate nutrition and energy for the body to manage the workload of school. They can also have meals during non-meal times, such as recess, to acquire sustaining energy, as reflected by some of our questionnaire respondents. On a wider scope, schools should raise awareness on this issue and promote a steady eating pattern such as include designing meal plans in the curriculum to ensure students are well-informed of the importance of having meals. Schools can also avoid arranging activities during mealtimes, so students can have ample time to have a proper meal. Large-scale activities that require interschool collaboration could be held to promote the message of healthy eating. On the government's part, apart from "Fruit days" that are implemented currently to promote a healthy eating pattern, it can increase students' awareness on the impacts that skipping meals or not maintaining a healthy eating pattern can bring through holding talks, distributing flyers or starting a campaign via social media, since students are active users of social platform such as Facebook.

Conclusion and references:

All in all, we have learned a lot through this research project. The problem of skipping meals among teenagers is serious, and could result in various health issues. It is important that schools and the government collaborate to promote the message of healthy eating; simultaneously, teenagers should also prioritize having meals over other work, to ensure a healthy development of the body and soul.

- <http://www.oxforddictionaries.com/>
- Medical journal Free Radical Biology and Medicine
- Evelyn Tribole, the author of Eating on the Run
- http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_feb_2011_eng.pdf
- https://www.hklife.com.hk/hklifeweb/web/others/others_health_detail.jsp?lang=eng&id=89
- <http://www.scmp.com/lifestyle/health/article/1523841/skipping-meals-can-hurt-your-relationship-with-your-waistline>

入圍初賽計劃(初級組) Other Abstracts (Junior Team)

手機撈飯? - 探討香港中學生用膳時使用智能手機對個人成長的影響及建議

天主教喇沙會張振興伉儷書院

背景資料

近年來智能手機日趨普及，我們察覺到不少同學沉迷使用智能手機，甚至在用膳期間「機不離手」。這種現象除了影響青少年間的日常社交生活，更可能影響青少年的飲食習慣、健康和人際關係，遂引起我們對「用膳時使用智能手機」此議題的研究興趣。

研究目的

透過探討青少年用膳時使用智能手機的情況，評估此現象對青少年個人成長的影響，並提出改善建議

研究方法

- 問卷調查：以本校學生為調查對象[初中及高中學生]，約100份問卷
- 訪問：以本校老師、社工、家長及學生為訪問對象，從不同持分者角度了解青少年用膳時使用智能手機對個人成長的影響
- 文獻：透過蒐集互聯網、報章雜誌等媒體資訊了解本港青少年用膳時使用智能手機的現象，並從相關書籍及醫學文獻中找出此現象的影響和可行建議

研究結果

- 青少年用膳時使用智能手機的情況方面：
張振興伉儷書院學習支援主任陳曉芬姑娘通過訪談指出校內青少年在用膳時使用智能手機已經成為了普遍現象。問卷調查結果反映79%的受訪學生每日花至少一小時於智能手機上，而少於一小時使用量的學生僅10%。網上資料顯示，「每天使用手機一個小時後十年或更長時間顯著增加腫瘤風險。」雖然於用膳期間並非學生最常用智能手機的時段，但仍然有50%的受訪學生表示曾在用膳時使用智能手機。調查結果反映出學生用膳時使用智能手機主要目的是進行社交溝通，例如使用WHATSAPP、FACEBOOK及INSTAGRAM等，但學習支援主任卻表示，此現象往往令青少年忽略了用膳作為社交場合的重要性，失去聯誼、談天的空間，場面令人尷尬。
- 用膳時使用智能手機對青少年個人成長的影響：
綜合上述結果，我們認為青少年在有限的用膳時間內使用智能手機，反映出他們具有成癮問題，對青少年生理健康和社交表現造成負面影響。

在生理健康方面，由於接近八成的受訪學生每日花至少一小時於智能手機，可能導「十年或更長時間顯著增加腫瘤風險。」雖然沒有充分的資料反映用膳時使用智能手機會對個人健康構成影響，但問卷調查發現有17%的受訪學生認同此行為會影響個人食慾和食量。

在社交表現方面，用膳除了應付生理需要，它更是一個社交場合，在成人社會中尤其重要，具有交際、討論、談判甚至交易等功能。青少年如果習慣在用膳時使用智能手機，會令他們失去學習從用膳達到上述目標的機會，喪失應有的應變能力。另外，46%的受訪學生認為於用膳時使用手機是對他人

不尊重，甚至接受兩成的學生曾因而與他人發生爭執。

改善建議

我們建議從學校、家長和社工三個層面著手改善青少年用膳時使用智能手機的問題。在學校層面，我們建議一般中學可以限制學生在特定時段和地點使用智能手機，讓學生可以充分投入校內的社交生活，學習與人建立面對面的人際關係。在家長層面，我們建議家長以身作則，不要在用膳時使用手機，避免子女「有樣學樣」。在社工層面，校方可以和駐校社工合作設計多元化的午間活動給予學生參與，從而減少青少年於午膳時間使用智能手機的機會。

參考資料(僅呈現了部分資料來源)

- 今周刊〈邊玩手机邊食飯，容易致肥〉<http://www.businesstoday.com.tw/article-content-80731-106138>
- 自由時報〈手機比長桶還髒！還在邊滑邊吃飯嗎？〉<http://3c.ltn.com.tw/news/19882?page=>
- 自由時報〈邊吃飯邊看悲劇，小心體重變悲劇〉<http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/961769>

研究運動飲品對人體健康的影響

陳智諾，陳樂淇，馮芷欣，梁恩慈，胡凱嵐，李愷程
王肇枝中學

背景

根據蘋果日報於2012年7月的報導，運動飲品佔便利店的飲品總銷售量三成，比一直位居銷售量榜首的汽水更高，可見運動飲品越趨普遍。因此市面上亦開始出現各種運動飲品，當中的成份和配方亦各有不同，哪個配方對人體最好？攝取過多這些成分對人體又有何影響？實際上市民對運動飲品的認知又有多少呢？所以我們將就這題目進行深入研究，包括使用各種方法，從而分析各運動飲品的成分和配方對人體的影響及其成效。

焦點問題

- 探討市民對運動飲品的誤解
- 探討運動飲品的成分對身體的利弊
- 尋找出運動飲品對人體最好的配方
- 向市民提出飲用及選擇建議

研究方法

- 訪問專業人士：詢問營養師對運動飲品的看法及飲用建議，從而探討運動飲品的成分對身體的利弊。
- 問卷調查：我們邀請約200名市民於網上填寫問卷，是次問卷調查的焦點是
- 互聯網：瀏覽食物安全中心與衛生處網頁，以找出有關運動飲品各種資訊

研究結果

根據問卷所得數據，52%受訪者在一星期內飲用一次至三次運動飲品。而36%受訪者在運動過後對飲品的首選是運動飲品。63.5%受訪者飲用運動飲品的原因是補充

能量、61.9%受訪者飲用運動飲品的原因是解渴、44.8%受訪者飲用運動飲品的原因是味道吸引。56.9%受訪者不了解運動飲品中的成分。在181位受訪者中有10位受訪者曾試過在飲用運動飲品後身體出現心跳及血壓上升、有4位受訪者曾試過在飲用運動飲品後身體出現抽筋、有4位受訪者曾試過在飲用運動飲品後身體出現糖尿病。

有51.9%受訪者最常飲用的運動飲品是寶礦力水特(Pocari sweat)、34.3%受訪者最常飲用的運動飲品是水動樂(Aquarius)、1.7%受訪者最常飲用的運動飲品是佳得樂(Gatorade)。有68.8%受訪者是基於運動飲品味道較好而選擇運動飲品牌子，有44.7%受訪者是因為能補充較多能量，有32.9%受訪者是因為價錢較便宜。大部分受訪者基於運動飲品味道較好而選擇運動飲品牌子，49.7%受訪者認為運動飲品的含糖量屬於適中和低。

但其實運動飲品的糖分是很高的，若不是做了劇烈運動後而飲用運動飲品，根據營養師的意見，這可能會造成腎衰竭和糖尿病等問題。

有78.5%受訪者認為運動飲品的原意是補充能量，有38.1%受訪者認為是有助運動後消除疲勞，有40.3%受訪者認為可以解渴。有60.8%受訪者認為能做到以上功效，但有39.2%受訪者認為不能做到以上功效。大部分受訪者原意是想補充體力，可是若市民飲用不適合自己的運動飲品，會造成其他副作用，例如運動的原意是減肥，可是因為運動飲品的糖分太高反而會適得其反。

營養師訪問結果

我們訪問了養和醫院駐院英國註冊營養師關於她對運動飲品的意見，有以下數點：

- 在炎熱的天氣下，做劇烈運動多於一小時的話，便應該飲用運動飲品以補充流失的糖分，而比賽後的運動員亦應飲用運動飲品；相反，如果只是因為口渴而飲用運動飲品的話，是不需要的。另外，因為減肥而到健身房做運動的人，做運動後也不需要飲用運動飲品。
- 運動飲品內含有不少的糖分及電解質（即礦物質，如：鉀、鈉）如果吸收過多糖分的話，會導致肥胖，更會導致糖尿病；如果吸收太多電解質亦會影響腎臟健康，導致腎衰竭。
- 市面上有些運動飲品標籤為zero，即無添加糖分，但飲用運動飲品的目的就是要補充糖分。做運動時，肌肉裏的糖分是會被使用到的。如果是希望補充糖分的話，飲用zero的運動飲品就沒有作用，因它只能充補礦物質，並非糖分，最好購買前觀看營養標籤。
- 若飲用過量的運動飲品體重會上升及皮下脂肪會增加，從而影響到做運動的效果。飲用運動飲品不要過量，過量的蛋白質，糖分都是不好的。
- 至於飲用多少，則要視乎體質和運動量，一般配方以每一百毫升為單位，應該含有4至8克碳水化合物和23至45毫克的鈉，因為這個配方是最接近人體體液，可以令身體更快吸收。同時糖分及蛋白質也不應過多。一半水分和一般運動飲品成分才是最安全。
- 營養師認為市面上以寶礦力和水動樂，這兩個運動飲品的配方較佳，配方與人體體液相近，運動後飲用可快速吸收成分補充體液。營養師亦提醒市面上聲稱無糖（zero）的運動飲品以代糖代替葡萄糖，是不能夠補充流失的糖分，經常飲用代糖亦可能做成嗜甜的習慣。加入了咖啡因和胺基酸的運動飲品亦應小心不能攝取過多。
- 余小姐承認，現實法例並沒有監管運動飲品，營養師提醒消費者要注意，特別要小心的是聲稱「增強

體力」的飲品，真的要飲用最好諮詢醫生的意見。寶礦力等運動飲品相對較安全，因為它能做到最接近人體體液的配方。

改善方法及建議

為免市民不適當地飲用運動飲品而出現副作用，甚至令未能達到運動後想要的效果，例如減肥，所以我們提出以下建議

1. 成份釐清

要以每一百毫升為單位，應含有4至8克的碳水化合物及23至45毫克的鈉這個標準，因這個配方最接近人體體液，能令人體更快吸收，所以我們建議市民選擇與這個配方相同或接近的運動飲品，例如：水動樂，寶礦力。運動飲品亦含不少糖分和電解質，建議有糖尿病和腎衰竭者切勿飲用過多。

2. 清晰指引

我們希望政府能對運動飲品作出監管，清晰運動飲品上的標籤，例如改善無糖的運動飲品上的標籤。營養師指出無糖的運動飲品是不能補充運動時所流失的糖份。所以，為免誤導公眾，因而不能選擇適合自己的運動飲品，我們建議政府能在這作出監管。

另外，運動飲品在包裝上亦能加上一些飲用指引，例如在一小時劇烈運動後，飲用運動飲品能補充糖分等等。

總結

我們發現近年運動飲品越趨普遍，但市民對其認識實在不多，因此決定以此為是次專題研習之主題。希望透過研究及調查，令市民更深入了解運動飲品。首先，為了市民的健康著想，我們在營養師的協助下，嘗試找出運動飲品最恰當的配方，我們得出的結果為以每一百毫升為單位，應含有4至8克的碳水化合物及23至45毫克的鈉。此外，根據問卷調查所得及營養師的意見，現時的運動飲品包裝上註明的成分及營養標籤均有誤導。長此下去，市民會被以上的資料誤導，攝取過量的糖分或其他成分，引致身體出現各種問題甚至疾病。故此，我們建議政府日後訂立有關法例，規定製造商必須在運動飲品的包裝上註明各種成分確實的份量，令市民能為自己選擇合適的運動飲品，擁有健康人生。

檢討

由於問卷調查訪問人數不足，或未能反映出整體之實況。此外，是次專題研習因時間不足，部分研習階段未能按預訂時間進行。

參考資料

- 食物安全中心<http://www.cfs.gov.hk/cindex.html>
- 消費者委員會<https://www.consumer.org.hk>

鳴謝

是次研習的成功，除了組員的努力外，亦全賴以下人士之協助。我們非常感謝養和醫院營養師余思行小姐，王肇枝中學鄭思宏副校長、顧問潘卓華老師及接受問卷調查之人士。

運動的重要性及注意地方

張凱晴，萬若仟，黃金淙，章子傑，劉海桐，鄭念祖
王肇枝中學

背景

根據統計，有65.5%的7歲或以上的香港市民表示曾經參與至少一次的運動。男性香港市民的參與率(68.4%)較女性的(62.9%)稍高。同時亦顯示了年齡與運動參與率成反比例，隨著年齡的增加，參與率明顯地由95.6%(7至12歲)下跌至53.3%(60歲或以上)，這反映了在香港，運動的普及程度實在成疑，而且當人的運動量愈小，所帶來的健康問題亦是一大隱憂。

所謂運動，是指運用骨骼肌，而且能產生實質能量消耗的身體動作，是有組織、有計畫、有目的的維持或促進體適能的身體活動。根據國際體育聯合會所定義的，一個體育運動應當要有競爭要素、對生命身體無傷害、不依賴於某一單一體育器材提供商、亦不包含運氣成分。

目的

1. 介紹部分大家常見的運動，及指出這些運動的好處
2. 研究運動飲品在運動中所扮演的角色，及其重要性
3. 研究本校學生運動時引致受傷的原因
4. 提供避免受傷的方法，及如何使運動發揮效用

研究方法

觀察：在本校體育課及運動會中觀察本校學生的運動姿勢及準備工作

收集：收集在市面上銷售的運動飲料加以研究

結果

從觀察所得，大部分學生的動作不太正確，容易引致受傷。

運動飲品成分：

成份	Watsons Iso-tone 每100毫升	Aquarius 每100毫升	POCARI SWEAT 每100毫升
熱量	19kcal	17kcal	26kcal
碳水化合物	4.1克	4.2克	6.6克
糖	3.9克	4.2克	6.6克
鈉	34微克	34微克	483微克(全樽)
鉀	14.4微克	8.1微克	195微克(全樽)
鈣	1.4微克	0.8微克	20微克(全樽)
鎂	0.4微克	1.2微克	0.5毫克當量
氯化鈉	43.7微克	-	560微克(全樽)
檸檬酸	96微克	-	10毫克當量
乳酸	12微克	-	1毫克當量
異亮氨酸	-	1微克	-
纈氨酸	-	1微克	-
亮氨酸	-	0.5微克	-

討論

籃球運動的好處：

- 訓練身體核心平衡，有助腹肌發展，身體向前傾，可用腹肌力度幫助平衡；發展肌肉爆發力，耐久力等

- 增強心臟功能。使動脈血管壁的中膜增厚，平滑肌細胞和彈力纖維增加；使骨骼肌肉的毛細血管分佈數量增加，使冠狀動脈口增粗和重量增加；心肌的毛細血管數量增加，這均有利於包括心臟本身在內的器官供血和機能的提高。同時，籃球運動還可以使血壓有所下降，並能降低血清膽固醇含量，對於預防高血壓，冠心病有良好的作用。

足球運動的好處：

- 由於跑動姿勢與一般的跑步動作有別。踢足球需要在跑動時前後左右移動，有助提升身體的協調性。
- 三個月內每周踢足球兩次的參加者，血壓下降的幅度，是每周兩次、每次跑步一小時的參加者的兩倍。雖然體重相若，但踢足球組別的男士，膽固醇較低。

運動飲品的好處：

- 人體會透過排汗來散熱，在流失水分的同時，鉀及鈉等電解質亦隨之流失。若不及時補充水分，會令身體脫水，隨時有中暑的危險。水分約佔人體體重的55至75%，在血液循環、恆溫、消化及排泄及等系統擔任著重要的角色。若流失超過體重2%的汗，可引致電解質代謝紊亂、加重心臟負荷、影響神經系統運作、肌肉乏力。
- 補充在運動期間所消耗的糖分，為身體提供能量，可減低疲勞及提升運動時的表現，亦能補充隨汗水所流失的水分及電解質，以維持肌肉正常運作及避免體溫過高。

建議

運動方面：要注意正確的運動姿勢和動作

飲食方面：

早餐：一碗稀飯，一隻雞蛋，一碟沙律，一個橙。因這時人的食欲最旺盛，而營養搭配基本要求是主副相輔，早餐所供給的熱量要占全天熱量的30%主要就靠主食。

午餐：牛肉200克，牛奶一杯，小麥或米飯一碗，豌豆6安士，包心菜12安士，蘋果一個，小食（如蜜糖、乾水果），高熱量食物可補充運動員操練時所流失的脂肪；如只進食低熱量食物會使運動員飲食中所吸取熱量不足。

晚餐：蝦仁一碟，清蒸魚一碟，白飯一碗，香蕉一條，冬瓜紫菜湯一碗。晚餐需要吸收高蛋白、高醣類、低脂肪和富含纖維素的食物來加以調配身體的疲勞。香蕉含豐富鉀，補充在運動中因排汗而流失的鉀質及容易入睡。

運動飲品：

運動後飲用適量的運動飲料，可補充因流汗而失去的部分礦物質。

參考資料

- <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%BF%90%E5%8A%A8>
- http://www.lcsd.gov.hk/en/sportforall/common/pdf/study_abr_082009_c.pdf
- http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20100208/00176_066.html
- <http://www.pocarisweat.hk/special/characteristic.php>

「香港中學生的飲食習慣健康嗎？」

梁兆楠、吳明麗、黎曉晴、吳明如、張嘉凱
北角協同中學

研究背景

中學生對身邊事物感到好奇，什麼東西也喜歡嘗試，包括飲食在內。面對日常課業壓力，學生們普遍喜歡透過飲食，與朋友一起進食喜歡的食物，為繁重的課業生活減壓。可是，絕大部份學生喜歡的食物，都屬於高脂、高糖、高鹽的「三高食品」，多吃會導致肥胖，甚至心血管等問題，影響健康。

另一方面，除了住所外，學校是學生每天逗留最久的地方，因此學校小賣部的食品，往往是學生的唯一選擇。換句話說，學校小賣部的食品，往往會影響學生的選擇。此外，香港大多數家庭也是雙職家庭，學生們不會經常於家中進膳。因此，課後的生活飲食習慣，也會直接影響學生的健康。

探究目的

透過研究校內同學於校內及校外飲食情況，分析中學生的食物選擇及飲食習慣，進而提供建議，維持正確及改善不當的飲食習慣，促進學生健康。

焦點問題

- 1) 香港青少年的飲食情況及習慣
- 2) 香港人飲食習慣的成因
- 3) 飲食與健康的關係

資料搜集

主要會第一及第二首資料，即透過問卷、報章報道及書籍，收集學生的食物選擇及飲食習慣的相關資料，進行分析及研究。

調查結果

我們發出了共90份問卷。當中，全部都是正在就讀中學的同學，目的是更有效貼近現實性。

最近的一星期裡，在調查中，只得6位受訪者未曾外出用膳，其餘受訪者都曾經外出用膳，當中更有24人外出用膳超過11次或以上，反應出香港人外出用膳情況非常普遍。

在調查發現，雖然所有受訪者都認為飲食對健康十分重要，但是，在選擇食物類型時，有60位受訪者都會選擇蔬果。然而，同時亦有66位受訪者會選擇肉類、30位受訪者會選擇即食麵、18位受訪者會選擇油炸食物。當中，只有30人認為自己的飲食習慣是健康的。由以上資料可見，雖然香港青少年明白到飲食對健康是十分重要，亦會懂得選擇食物。然而，在飲食習慣方面，不少人仍然會選擇進食肉類、即食麵和油炸食物。

調查亦發現同學對良好飲食及健康的相互關係，當中，大部分同學認為健康飲食能減少疾病，以及保持健康的體魄。然而，受訪問青少年當中，他們承認自己有時比較少進食蔬菜等高纖食品，亦會與同學在校內購買小食及飲品的習慣，部分甚至是高油、高脂、高鹽、高糖的零食或飲品。反映青少年在受同輩影響下，亦有機會多進食不健康食品。

焦點問題(一)香港青少年的飲食情況及習慣

與普羅香港市民一樣，香港青年人外出進食的次數頻密。

青年人選擇的食物類別，雖然有不少人都會有進食蔬菜的習慣，但同時，與友人相處時，他們亦喜歡進食肉類、煎炸食物、高糖的零食及飲品。

但是根據食物金字塔的指引，我們應該多進食五穀類、蔬菜等食物，少進食肉類等高脂食品。此外，坊間食肆的食品，為了令賣相更吸引，因此在烹調的過程中，除了以粒煎炒煮炸為主外，亦加入了不少油份。由以上可見，香港青年人飲食不算均衡，而且外出同膳的次數亦不低。在這情況下，香港青少年的飲食習慣偏向多油為主，而且進食的食物纖維亦不足。反映香港青少年的飲食習慣未算健康。

焦點問題(二)：香港青少年的飲食習慣的成因

香港作為國際化城市，有各式各樣來自不同國家的美食。此外，香港食肆林立，香港市民即使不在家煮食亦可以很方便地外出用膳。

同時，香港人工作忙碌，沒有太多時間在家中進食或煮食。加上，香港大部分家庭都是雙職家庭，父母都要外出工作，未有充足時間於家中為子女準備晚飯。因此，間接增加了青年人外出吃飯的次數。

焦點問題(三)：香港青少年的飲食與健康的關係

香港青少年喜歡的食品，大多以三高食品，以及高糖的零食或飲品為主。

三高食品即是高鹽、高糖、高脂的食品。高鹽食品會引致高血壓等心血管問題；高糖食品會引致肥胖及糖尿病問題；高脂食品會引致脂肪肝、心血管毛病甚至癩肥等毛病。由此可見，飲食與健康相互之間，存在著不可或缺的因果關係。

促進香港青少年飲食健康的建議

現時，香港政府雖然有透過宣傳及教育，例如：推行有營食肆、健康飲食在校園等運動。然而，青年人肥胖情況仍然普遍，所以運動成效未如理想。

因此，我們建議政府可以透過立法改善肥胖問題。例如，參考新加坡政府針對肥胖學童，強制他們要於校內和在老師監督的情況下，不能進食零食及做運動。

此外，亦可參照丹麥及美國紐約州政府的做法，向高脂食品和高糖飲品及果汁收取垃圾食品稅，透過行政及經濟手段，減少人民進食高脂高糖食品的意慾。從而減少肥胖的問題和促進市民健康。

參考資料

- 「向香港青少年宣揚健康飲食的訊息」調查結果，生命力，2009年10月16日。（<http://www.vitality.hk/page.aspx?page=hknews20091016>）
- 「關心青少年飲食，15歲的飲食影響50歲的健康」，2011年1月24日。（<http://members.shaw.ca/rubyhsu/teens.htm>）
- 「如何更有效地向青少年宣揚健康飲食的訊息」，傳媒透視，2010年11月12日。（http://www.rthk.org.hk/mediadigest/20101112_76_122679.html）
- 「港逾四成中學生飲食習慣不良」，文匯報，2010年10月3日。（<http://news.wenweipo.com/2010/10/03/IN1010030033.htm>）
- 「青少年如何掌握營養，擁有健康？」，康甄真，UHO優活健康網，2008年3月7日。（<http://www.uho.com.tw/sex.asp?aid=4300>）

笑的頻率對健康的影響

何家宜 陳彥睿 郭安琪 高穎潼
香島中學

背景資料

笑是一種心理狀態的表達，一般情況下笑更多的用來表達高興和快樂。根據神秘顧客服務協會2016年發佈的「全球微笑報告」，香港排名由倒數第三降至倒數第一，全球包尾。港人不愛笑，壓力大一直是個巨大的社會問題。希望通過課題來了解來增加港人對笑的認識。

研究目的

我們試圖通過調查人們笑的頻率，探索笑對人的心理，生理上有何影響。通過調查結果，我們希望人們正確認識到笑的作用及重要性。此外，我們亦希望是次研習能釐清笑對於生理沒有太大幫助等說法，以此呼籲人們多綻放甜美笑容。

研究方法

本研究報告所採用的探究方法有四種，分別是問卷調查，親身體驗，訪談，二手資料。在問卷調查方面，我們在香港中環，旺角，荔景等地向12至66歲以上的香港人派發了120份問卷。在親身體驗方面，我們安排三名成年人，三名中學生在兩天內分別增加，減少笑的頻率，來體驗笑的頻率對自身及他人的影響。在訪談方面，我們向南昌大學江西醫學院的神經科教授陳建雲，福州市錢塘小學心理輔導師陳菁進行詢問。在參考文獻方面，通過互聯網，報章，網站，電子書籍來獲取可靠資料。

研究結果

• 多笑對健康的有利影響

綜合訪問，問卷調查及二手資料，我們發現多笑對心理，生理和社會健康有著很多影響。

a) 對心理的影響

笑表達的是一種積極，正面的情緒，在適度範圍內增加笑的頻率有助於使心情更加愉悅。笑時腦下垂體分泌的內啡肽，被稱之為“快感荷爾蒙”或者“年輕荷爾蒙”，可以幫助人保持年輕快樂的狀態。同時，它也是一種沒有副作用的天然止痛劑，能緩解壓力，增強愉悅感。問卷調查中過半的受訪者認為笑有助於他們釋放壓力及樂觀面對生活。

b) 對身體的影響

現代生理學研究證明，笑是一種獨特的運動方式，對機體來說是最好的體操。笑可以減肥。柏林大學西克爾教授認為，每天平均大笑十五次可以增加能量消耗，使人心跳加速，燃燒一定能量的卡路里。大笑使心跳加快，促進血液流動，從而避免有害物質的積聚，因而減少對血管的威脅，減少心臟病發生的機會。喜悅的笑聲能促進消化道的活動，從而增進食慾，有助於食物的消化和吸收，增強腸胃功能。笑能促進呼吸，使肺部擴張，呼吸變深且均勻，同時也能增強咳嗽的自我保護作用。笑的時候胸口起伏不斷，腹部肌肉也得到了很好的鍛煉。笑能令體內的白血球增加，促進體內的抗體循環，這都能增強免疫能力，對抗病菌。

c) 笑的頻率對外貌的影響

笑可以讓血液循環增加，使更多的養分被運送到皮膚並運走皮膚下沉澱的壞物質，從而改變皮膚的營養狀況。笑可以使面部肌肉更具彈性。從嬰兒時期開始人類就對常笑的人更有好感，現代人類審美更是將笑定義為美的標誌，多笑也從審美角度上提升了美貌。

• 笑的頻率要適可而止

笑雖可祛病健身，但必須適度，否則會樂極生悲。研究表明笑的頻率並不是越多越好而是適可而止。對於工作中始終保持職業性微笑的工作者來說，“微笑面具”壓抑了真實的情感，不良情緒長時間得不到釋放，因此強迫自己長時間微笑可能導致沮喪和抑鬱。整日微笑還會引起各種生理問題，不少長期微笑的服務業工作者抱怨臉部肌肉僵硬和頭痛。陳建雲教授亦指出，面試者在緊張時仍強迫自己微笑反而會產生負面影響，使他們備感壓力。同時，人的精力有限，如果長時間大笑便會產生亢奮心理，從而導致失眠，頭暈和注意力不集中。多笑也不是適合每一個人。有習慣性下頷關節脫位的人經

常笑會造成下頷關節脫位。懷孕期間的婦女不宜經常大笑。大笑時由於腹部猛烈抽搐，容易早產或流產。

• 笑與心情的相互作用

笑與心情有著一定的相互作用，人在開心的時候笑，產生的內啡肽促進了人更開心。但在心情低落時笑是否可以讓心情有所好轉這個議題上，結果則因人而異。美國《每日公報》健康專欄作家勞瑞林·芮克爾認為，沒有理由的傻笑也可以讓人心情愉悅。

討論

從調查結果我們可以看出僅有不到百分之十的香港人認為笑可以促進消化和增強自身免疫力。只有8%的人認為笑使身體年輕，或許香港人對於笑對於健康的理解更多的是偏向心理方面，而並沒有意識到笑對生理的有力影響。同時，有將近一半的人認為笑的越多越好，但結果不然，他們並沒有意識到笑的頻率過高有害身心。好在如今香港人已經漸漸意識到了笑的重要性，更發起愛笑協會鼓勵人們多笑。

建議和結論

適當範圍內增加笑的頻率，對健康的好處甚廣，但長期“職業性微笑”卻危害極大。我們建議港人正確認識笑的重要性，嘗試增加笑容，真心地笑，促進對身心的影響。香港從事服務業的人極多，我們建議他們適可而止的笑，在微笑待客時能發自內心的微笑，並在工作之外找到更多的快樂，讓不良情緒有渠道發洩。並在工作結束後多按摩臉部肌肉來緩解肌肉僵硬。

參考資料

- 明報—微笑報告香港包尾 http://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20160408/
- s00002/1460052475518 百度百科—內啡肽 <http://baike.baidu.com/view/105435.htm> 大紀元報—笑的作用 <http://health.takungpao.com.hk/ys/q/2015/0401/2961594.html> 大公網—一笑一笑十年少
- <http://health.takungpao.com.hk/ys/q/2015/0401/2961594.html>

揀慢食，得好食？探索關於慢食對健康的影響和在香港的可行性

葉譯涵 張慧琳 許一彤 嚴凱頤 江富軒 潘浚軒
香島中學

何為慢食

根據North American Association的研究數據顯示，進食速度在11.7分鐘以內被定為「快」，而在29.2分鐘以上則被定為「慢」。此外，曾提倡「慢食」的人主張花時間去認真並全心全意地享受一餐飯，尊重食物從而學習並支持食物背後的文化傳統以及烹飪過程中的努力。

因網上對於慢食的定義沒有完全統一的答案，我們希望結合多方面的資料，重新定義一個「慢食」概念：基本條件是進食的時間需要一小時至兩個半小時左右。而更重要的是，要用緩和的進食步調去咀嚼、認真品嚐食物。在這基礎上，再由心地體驗食物的精神所在，將時間的價值呈現在食物上。

研究背景及目標

現時，全球流行的「慢食協會」廣泛分佈於153個國家和地區，中國大陸和台灣都包括在內。但在香港，就算立法會曾動議促請政府推廣「慢食」，社會上也依舊缺少這種飲食意識的廣泛傳播。由於香港生活節奏普遍急速，港人往往忽視慢食而依賴快食。其實，進食過快不僅會引致腸胃問題，更會使人進食過量，從而成為香港近年來因肥胖引起的健康疾病機率增加的原因之一。因

此，我們希望通過是次研究去深入探討慢食，尋找慢食中的進食速度和飲食心態會否給人體機能和精神心理等方面帶來健康的正面影響。同時也希望深入香港社區，去調查香港人對慢食的認知，並研究慣於快速生活節奏的港人是否願意接納並嘗試這種緩慢、認真的飲食方式。

探究方法

我們會以問卷調查的方式，瞭解不同地區、年齡段和職業的香港人對於慢食的看法。此外，我們亦會通過訪問專業人士和搜集二手資料作為參考並且分析，去深入探究慢食對人體的影響，從而提升我們是次探究結果的參考價值。

訪問結果

• 慢食對身體的影響

慢食對人體攝取存在影響。研究指出，進食速度減慢會增加飽腹感，從而控制到進食量。訪問的一位註冊營養師也提出，飽腹感的增加有機會減少人在正餐之間進食其他食物(e.g. 零食)。因此，體內攝取的能量相對沒那麼多，脂肪的轉化和儲存也相應減少。

慢食對人體消化存在影響。人體需要時間去消化食物，若進食時間(e.g. 10mins)過短，身體便會在調節上出現問題。註冊營養師指出進食速度過快時會忽略口腔磨碎食物次數，導致咀嚼不足。因此慢食能確保咀嚼時間的足夠，避免增加胃部和消化道的負擔，避免出現胃氣等問題。

• 慢食對精神的影響

進食速度減慢會給胃部足夠的消化時間，可以降低壓力性血管的收縮，改善大腦和心臟的神經控制狀況，從而減輕身體機能負荷，舒緩精神壓力。另一方面，人會在「慢食」過程中放下平日綑綁神經的工作情緒，投入身心去品嚐和體驗食物，也有效地舒緩心理壓力。

討論

在訪問和搜集資料的過程中，我們得知「慢食」會帶來三方面的健康影響，可見這種飲食模式在健康方面是值得被認可的。此外，通過在新界、九龍以及港島派發的一百多份問卷調查，我們發現港人的飲食時間普遍不長，主要集中在半個到一個小時。而在口頭訪問中，更有部分市民(30-50歲 主)反映他們的進食時間不足，也很清楚進食過快會帶來什麼不良影響，但因為生活節奏的快速忙碌和機會的缺少而未曾積極去改進飲食模式。我們也發現，不少港人曾聽說過「慢食」，更願意深入瞭解及嘗試。因此，我們認為這種飲食模式在香港具有被接納的空間，可以嘗試去推行。就應該如何推廣和提供機會給港人嘗試「慢食」這個問題，我們繼而進行了更深一層探究。

建議

• 宣傳教育

- 學校教育：舉辦講座，讓青少年了解慢食並培養健康的飲食理念；學校也可以有規劃地調節午膳時間，並提倡學生在午膳時要減慢進食速度，細心品嚐食物，從而幫助學生漸漸養成慢食的習慣。
- 社區宣傳：政府可以與健康組織合作，在社區中心等地方進行宣傳教育，推廣慢食文化的理念和飲食態度等，讓更多市民深入瞭解慢食。其次，也可在公眾地方張貼宣傳海報，派發宣傳單張等，甚至是製作多媒體的公益廣告，來引起公眾對於慢食的注意。

• 制訂措施

- 政府可呼籲或與商界合作，為僱員提供足夠的用膳時間如限定日子調節標準工時。令港市民有機會在充足時間內享受食物。
- 健康機構可聯合飲食界，舉辦慢食為主題的美食展以吸引市民的參與。邀請專業人士按照慢食的時間制定適當的食物分量，讓參與者享受到佳餚的同時，又能體驗如何才能做到真正的慢食物。也可以創立慢食餐廳，提供更多機會給市民去關注和嘗試慢食。

結論

通過是次研究，我們希望與政府、有關健康機構共同合作，將「慢食」這種健康的飲食模式和良好的飲食態度推廣於香港社區，與大眾市民從快速的生活節奏走出來，嘗試「慢食」及體驗其效果。

參考資料

- 國際台灣慢食協會：<http://www.slowfood.com.tw/about-us.html>
- Journal of the AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION :
- [http://www.andjnl.org/article/S2212-2672\(13\)01673-0/abstract](http://www.andjnl.org/article/S2212-2672(13)01673-0/abstract)
- [http://www.andjnl.org/article/S0002-8223\(08\)00518-X/fulltext](http://www.andjnl.org/article/S0002-8223(08)00518-X/fulltext)

Are Hong Kong People Cooking Healthily?

Au Chung Chak Chan Chun Lok Cheng Hok Wang Fok Yat Nam Lee Wang Yui

Supervising Teacher: Mr. Elvis Lam

Wah Yan College Hong Kong

Background

As Hong Kong is one of the important economic centers in the world, the living pace of people in Hong Kong are quick. Thus, people may not pay much attention to what they eat. As a result, their health may be affected.

Objectives and aim

Through this project, we would like to discover what cooking methods most Hong Kong people prefer. On the other hand, we would like to suggest a few healthy cooking methods and balanced diets to our schoolmates. We would also like to raise the awareness of self-cooking by suggesting different healthy and simple recipes at school according to our results of observation in this project. It will be healthier if more schoolmates are able to bring their own lunchboxes. Finally, we hope we can spread a healthy cooking atmosphere throughout our school.

Methodology

Survey

• Questionnaire

Respondents: About 100 Hong Kong Citizens

Aim: To find out the usual practice of Hong Kong people having meals.

• Interview

Interviewees: 2 students of Wah Yan College Hong Kong

Aim: To find out the opinions and views of healthy cooking of students

Second-hand information

- Newspaper
- Article

Results and Discussion

From the result, about 78% of our interviewees have food mainly cooked by themselves. They usually take their cooked dishes at home instead of having processed food or preserved food from supermarkets. In addition, majority of the respondents cook at home by way of either steaming or boiling.

Also, based on the results, respondents who prefer going out for meals are simply because of convenience as well as their taste. Business needs are also another option.

Most of our respondents are teenagers. Also, from the 2 interviews we did with the students. We strongly believe that the foods they have at home are mainly cooked by their parents or their domestic helpers. As a result, the most common cooking method is either steaming or boiling which considers as a healthier way comparing with the others.

However, the result may not be the same if our main respondents are the working class since they are less to focus on the food they have every day.

Suggestion

We aimed at spreading a healthy cooking atmosphere throughout our school. Therefore, we would like to give out some concrete examples to students. Students can ask their family to cook a bigger portion for dinner as they can bring some of it to school. It will be healthier comparing to have lunch at restaurants. Students can also avoid eating snacks before meals since this will ruin their appetite. Moreover, students can also try to have energy bars as snacks during recesses instead of having fish balls or Siu Mai in the tuck shop.

Conclusion

A healthy cooking habit is important no matter who you are. Although, we aimed at the cooking habits of students, we believe that the cooking habits of Hong Kong people can be further improved. At last, we encourage everybody to stay healthy by cooking healthy dishes.

Reference List

Websites

- www.bbcgoodfood.com
- www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/Healthyeating.aspx

Survey

- <https://www.google.com/forms>

Newspaper

- Sing Tao Daily 23/11/2015
- Sing Tao Daily 20/01/2016

寵愛有家---小孩與笑

張子彤 周采欣 莊穎琳 林樂晴 李建瑩 謝雪汶
香港道教聯合會鄧顯紀念中學

背景

香港人工時長，生活面對很大的壓力。大部分人都沒有時間做能夠舒緩壓力的事，長期積聚而未能渲洩就會對心理造成影響。很多人都說寵物能夠舒緩壓力，不少都市人亦會選擇這個簡單、方便的方法減壓。同時也可以給小朋友培養從小愛護動物的習慣，一舉兩得。但小朋友和動物相處的時間長，他們的心智未完全成熟，對生命的態度很可能因養寵物而改變。小朋友如何和寵物相處？如何學懂愛護生命？對小孩心理及社交成長有幫助嗎？這是我們希望探討的問題。

目的

1. 小孩的心理健康
2. 小孩的社交健康（小孩待人處事態度和人格發展）
3. 小孩看待生命的態度

研究方法

問卷調查(88份)、訪問(2位分別是小孩時已開始飼養寵物多年的青少年及飼養寵物的小孩家長)

研究結果及圖表

(一) 對小孩責任感的影響

1.1 從問卷調查結果所得

- 飼養寵物會令小孩的責任感提高，70%的人表示會陪伴寵物玩，不會陪伴的只有20%
- 92%的受訪者，表示會準時餵寵物，不會的有18%

1.2 從訪問結果所得

- 照顧寵物的基本上都是小孩，而且會積極負起責任張小姐表示寵物的排泄物和陪他們到街上都是她負責的，她會主動陪伴及照顧他們。
- 麥女士表示兒子會為烏龜洗缸及餵牠

(二) 小孩對生命的尊重

2.1 從問卷調查結果所得

- 大多數人認為寵物是我們的好朋友，我們應該互相陪伴，70%的受訪者表示寵物不是一定應該陪伴主人
- 超過一半人認為寵物其實沒有責任丞我們開心，佔60%左右受訪者不認為牠們會煩到我們
- 超過一半人覺得寵物是承擔多於負擔，由此可見可以提高小孩的責任心

2.2 從訪問結果所得

小孩飼養寵物後學懂尊重生命。麥女士表示兒子知道烏龜曾經有一次跌入馬桶，兒子立刻救回烏龜並說牠不懂愛惜生命，由此可見她的兒子開始懂得尊重生命

(三) 對小孩自信的影響

3.1 從問卷調查結果所得

- 近七成的受訪者認為飼養寵物後其自理能力有所提升，同時亦有超過六成的受訪者認為他有能力照顧別人。由此可見，飼養寵物可提升小孩獨立自處的能力
- 六成受訪者飼養寵物後更相信自己能完成所訂下的目標。從而可見，飼養寵物可令小孩的自信心提升

(四) 對小孩親社會性格發展的影響

4.1 從問卷調查結果所得

約六成六人表示，在養寵物後，會比以往樂意幫助有需要的人，六成人會主動幫忙兄弟姊妹及朋友。可見，飼養寵物令孩子比以前更樂於和主動幫助身邊，以至有需要的人。

令我們心情放鬆

- 飼養寵物能讓孩子養成跟其他人分享和溝通的習慣，六成七人會較以前喜愛與別人分享自己的感受。
- 七成三人會較之前更主動關心身邊的人和事

4.2 從訪問結果所得

- 受訪者指出自養寵物以來，多了協助家人做家務和陌生人，可見飼養寵物能培養孩子樂於助人的好品格，也沒以前的被動

- 受訪者表示當寵物成為自己的聆聽者後，會習慣跟寵物溝通，從而增強自己的勇氣，就不太害怕跟其他人談說自己的意見和感受

(五) 對小孩生理健康的影響

5.1 從問卷調查結果所得

- 36%的受訪者同意在飼養寵物之後，他們感到身體更健康了因為絕大部分的受訪者都會經常和寵物一起運動和玩耍
- 最多有50%的人同意在飼養寵物之後，他們大部分都有更多時間放鬆和休息

5.2 從訪問結果所得

- 張同學和麥女士的兒子都是每隔兩三天左右就會和寵物一起玩耍和運動
- 張同學認為這樣對她和寵物的身心健康都有益
- 另外，張同學亦認為陪伴寵物令她有更多做運動的機會

(六) 對小孩心理健康的影響

6.1 從問卷調查結果所得

根據問卷調查結果顯示，近九成的受訪者認為飼養寵物後當遇到不如意的事，與寵物相處能令他們放下心事

- 八成受訪者認為遇到情緒不佳時，寵物能令他們放鬆，而且與寵物相處能夠紓解壓力

6.2 從訪問結果所得

- 根據訪問，雖然寵物不能帶給他們任何建議，但張同學和麥女士的兒子都會與寵物相處去放鬆自己的心情

分析及討論

- 大部分的受訪者都會與寵物一起運動及遊戲，令他們心身上得以有更多的放鬆和休息，從而有助他們心身發展得更加健康。
- 大部分受訪者皆認為飼養寵物後自信心及對抗逆境之能力有所改善
- 大部分受訪者皆認為飼養寵物有助提升自己的責任感及學會了如何尊重生命
- 從問卷調查及訪問中，得知與寵物相處的確令到小朋友甚至青少年心情放鬆，紓解壓力

總結

- 飼養寵物可令小孩做多些運動及舒緩各方面的壓力，並且可以從小培養孩子的責任心，從而有助小孩的心理發展，令小孩心身更加健康，同時亦為小孩培養出健康和全面的人格發展。

參考資料

- 書籍
- 《The Secret Puppy》Webb, Holly 2012。《再見！不拉多》劉千華 2011。
- 《Saying Goodbye to—a pet》Edwards, Nicola C 2003。

有機食品 「有機」嗎？

陳欣恩、杜進謙、張偉僊、胡志朗

指導老師：鄭孟傑老師

題目說明

透過這次探究了解有機食品分別在對人體的健康、價格、營養價值及安全方面的資料與非有機食品作比較，從而提醒消費者應如何選擇。

背景資料

現今大家都注重健康，在這前提下，大家開始關注有機食品，而有機食品亦逐漸普及化。據「消費者報導」指出，香港市場上的有機食品比非有機食品貴上5至6倍。然而香港有機農業協會相信，有機食品具有潛在市場。但同時部分報導及專家都質疑有機食品不一定更好。因此有機食品是否勝過非有機食品是值得探討的議題。

探究目的

是次探究的目的是透過探討有機食品與非有機食品在價格、營養價值的分別以及對人體健康的影響，了解有機還是非有機優勝，從而提出一些建議，讓人們更有效地選取自己所需及改善飲食習慣。

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分者的意見資料。

	問卷一	問卷二
訪問對象	中學生	香港市民
問卷數量	80	100
訪問形式	校內訪問	街頭訪問

最後，我們將搜集到的資料加以整理、分析，再作總結和建議。

研究結果

1. 問卷(中學生及香港市民)

問題	中學生	香港市民
結果		
對有機食品的看法	普遍(80%)認為較為新鮮。	約70%認為較為健康，含有較少化學物質。但價錢昂貴。
對非有機食品的看法	約80%認為化學物質較多。	約70%認為價錢較合理。
進食有機食品的習慣	約85%只嘗試過一次，10%從未嘗試，只有5%有進食有機食品的習慣。	約80%只嘗試過一次，10%從未嘗試，只有10%有進食有機食品的習慣。
有機食品的好與壞	優點：使人體健康、促進環保、含較少化學物質。 缺點	

討論

香港有機農業協會相信，有機食品具有潛在市場，但依調查結果顯示，情況有很大進步空間。

普遍中學生以及香港市民皆認為有機食品較為新鮮、健康、含有較少化學物質，更能促進環保。大部分受訪者都認為有機食品的好處頗多。

有機食品，例如蔬菜，只用沒含有害化學物質的農藥，對人體吸收更健康，亦更環保，對環境造成的傷害較小。

但只有很少受訪者有進食有機食品的習慣。原因是價錢昂貴，並未能接受。大部分人都不願花費金錢購買有機食品，認為非有機食品價錢相對合理。這反映出有機食品的價錢仍未能達到大多數人的接受範圍內。

總結及建議

總括而言，我們透過這次研究得知普遍受訪者都認為有機食品好處多，但卻未有太多人養成進食有機食品的習慣。以此推論，有機食品在香港的市場依然較小，未見有明顯增長的跡象。雖則現今大家都開始愈來愈注重健

康，但價錢是一大誘因使他們沒意欲去買，大部份人依然購買非有機食品。

有機食品已是一個趨勢，進食有機食品比非有機食品更好，我們建議零售店舖，雖則沒可能與非有機食品價錢一樣，但可減至一個人們接受到的水平，例如\$20-50斤，比起\$30-60斤好得多。此外，亦要多多宣傳。這不但吸引人們購買，同時讓更多人知道有機食品的優勝之處，開拓客源及擴闊市場。

參考資料

- 太陽報-昔日太陽有機-好?(2012年05月09日)。取自the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20120509/00484_004.html
- 大紀元新聞報有機食品在香港具有潛在市場(2015年3月20日)。取自www.epochtimes.com/b5/1/3/20/n60390.html
- 大紀元新聞報有機食品益於健康但價高是否值得買眾口紛紜(2015年6月29日)。取自www.epochtimes.com/gb/15/6/29/n4468130.html
- 綠田園有機食品不一定更好?www.producegreen.org.hk/agronomy_03.html

「健康住宅」-- 探討不同居住環境對居民健康的影響

梁僊雯 林晴曦 林梓穎 梁芷翹

指導老師：范樂蔚老師

荃灣官立中學

題目說明/描述

本次探究題目所屬的通識學習單元是「個人成長與人際關係」和「今日香港」。

我們希望透過探究不同居住環境對居民身體及心理的健康影響，從而反映出香港現時的居住環境問題。

背景資料

居住環境會影響居民的健康嗎？現在的香港高樓大廈林立，居民不是居住在馬路兩旁，就是居住在喧鬧的市鎮中，相信只有少部分是居住在低密度的地區。某些居民更要居住在簡陋的板間房和籠屋，他們的身體和心理健康必定會受到一定的影響。根據國立成功大學文獻中的資料指出，自然環境、建築設計及公共空間對健康有顯著的影響，並指出接觸自然環境有助於病情控制、兒童發展、壓力的降低以及工作表現等。有見及此，我們希望透過是次專題研討，找出居所環境如何影響居民健康的各種因素，指出居住環境對居民的影響，並比較不同的居住環境，從而指出甚麼的居住環境能保障市民的健康，明白良好的居住環境質素對我們的重要性。

探究目的及預期結果

我們希望透過是次研習，收集居住在不同環境的居民的聲音，從而探討出居住環境對於他們的心理和生理健康有甚麼影響，並對統計出來的數據進行深入分析和研究，目的是想探究出居住環境和對身體的影響兩者之間的關係，並對此提出對政府的建議。此外，我們還希望借此專題，讓大眾更加關注香港的貧富不均的問題，因為現在兩者的差距甚大，貧富懸殊會對社會造成不和諧甚至帶來長遠的負面影響，令香港的形象下滑。因此，我們希望可透過我們的報告提高對這社會問題的了解。

探究方法

一手資料搜集	1. 派發問卷調查	2. 訪問居民
	收集數據用以分析居住在不同居住環境的人的生活狀況、健康狀況等。	前往不同類型的屋苑，例如：公共屋邨、私人屋苑、唐樓等，訪問居民對自己生活環境的滿意度。
二手資料蒐集	從網上、書本和報章收集相關資料，研究不同的社區環境對居民而言有什麼影響。此外，我們亦會了解香港的房屋規劃政策，以了解政府如何幫助市民建立更宜區的生活，提升他們的生活素質	

研究結果

問卷結果

居住類型	居屋	公屋	私人樓宇 (包括獨立屋、村屋)	舊樓(包括唐樓、劏房等)
居住單位類型	租住:約3%	租住:約24%%	租住:約15% 自置:約50%	租住:約6% 自置:約3%
居住環境配套設施	環境可以接受	環境較擁擠	環境不太擁擠，舒適	環境很擠逼
居住環境對健康的影響	沒有太大影響	沒有太大影響	沒有影響	空氣焗促、易生病
個人對居所的滿意度	滿意(4/5分)	一般至不滿意(3/5分)	十分滿意至滿意(4/5分)	十分不滿意(1/5分)

訪問結果

- 居住私人樓宇：

受訪者認為私人樓宇的管理較好，居住環境舒適、安靜、寬敞。亦有受訪者表示，雖然家居面積不大，影響他們的作息。

鄰里關係方面，受訪者認為一般較友善。

配套方面，並非所有私人樓宇均設有配套設施(如商場、康樂設備)。

- 居住公共房屋：

受訪者公共房屋居住環境比較擠迫，單位同住一幢的鄰居很多，在享用配套設施時經常需要等候，而且空間不足。

然而，在租住負擔方面，公共房屋租金較為經濟，負擔不是太大。

討論

對於我們所得的問卷和訪問結果，我們認為香港的居住環境各有不同，亦各有好處和壞處，私人樓宇價格雖然較高，但較舒適；公共房屋較擠迫，但租金負擔方面壓力較少。我們亦認為居住環境對居住者的心理會有一定的影響，居住環境較擠迫的會令住客與家人關係較差，而且覺得不開心，相反，居住環境較寬敞的會與家人關係較融洽，而且較為開朗，因此我們認為居住環境對人們的心理健康有影響。

結論及建議

總的來說，在我們受訪者中的住屋差距問題並不是太嚴重，只有小部分受訪者住在舊樓和劏房，生活素質較差。大部分居住在私人樓宇的，反映對其居住環境比較滿意，對個人健康的影響不大。我們建議政府可以推行更多有關推動居住環境的政策，如津貼低收入人士住宅

開支，或提出降低樓價的措施，與及更新社區生活配套等，以舒緩香港的住屋問題，解決低下階層、中產家庭等人士的住屋需要，造福大眾。

參考資料

- 社區鄰里環境對健康的影響：文獻回顧. Retrieved November 18, 2015, from <http://www.healthycities.ncku.edu.tw/download/95/3.pdf>
- 香港房屋委員會——環保政策. Retrieved November 18, 2015, from http://www.housingauthority.gov.hk/hdw/b5/aboutus/events/greenestate/sec5_7_1.html
- 通識攻略：劏房反映社會問題. Retrieved November 18, 2015, from http://the-sun.on.cc/cnt/news/20130111/00661_001.html
- 健康住宅. Retrieved November 18, 2015, from <http://wiki.mbalib.com/zh-tw/健康住宅>
- 健康城市基礎原則系列之健康的決定因素. Retrieved November 18, 2015, from http://www.chp.gov.hk/files/pdf/hcp_health_determinants_tc.pdf
- 港樓細絕東亞3豬空間1人住-明報財經網. Retrieved November 18, 2015, http://www.mpfinance.com/htm/finance/20141203/news/ec_gba1h.html

網購新鮮食品的安全性

李美清，余泳芯，嚴文婷，葉建廷
指導老師：鄭孟傑老師，湯德誠老師
荃灣官立中學

題目說明

網購新鮮食品的安全性

網購食物是一股近來才興起的新興商業，而且和大家都息息相關，我們希望認識這一種新的潮流，並探討究竟其安全性有多高、是否受法律保障。

背景資料

現今資訊科技發達，不少人為了貪求方便，而在網上購買食品。網購商品的出現，使我們「足不出戶」便能得到一切所需。但是，不少顧客卻忽略了網購食品的安全性，導致食品中毒。而根據調查，網購食品漸漸普遍，對於年輕人來說，未嘗是一件新鮮的事，至於應否嘗試改變現在購買食品的模式，以及其安全性，亦頗具爭議性。

探究目的

是次探究的目的是了解市民對網購食物的了解以及他們網購食物的情況，了解利用互聯網購買食物的利與弊，從而提出針對性的建議，讓人們了解網購食物的風險，提高對不知明食物的警覺性，不要為了一時方便，使用沒有經驗或不安全的途徑購買食物。

探究方法

我們透過瀏覽新聞報道、政府公佈、時事評論等，收集所需要的資料。另外，我們還制定了問卷，以收集持份者對食物安全的看法和意見。

訪問對象	會上網的香港人，包括所有年齡
問卷數量	35
訪問形式	網上問卷訪問

研究結果

問題	結果
認為網購食物的好處	認為網購食物方便的有約63%
會使用網購食物服務購買食物	同意有約38%
希望使用網購食物服務	同意有約29%
認為網購食物很安全	同意有約11%

查看該網站的聲譽

約84%人會

討論

- 為何網購食物能夠成為潮流？
鑑於現時資訊科技發達，不少人為了貪求方便，光顧網購食品網站，導致網購網站越來越多，顧客只要在互聯網購買食品，食品便會送到府上，十分方便，使顧客足不出戶，便能得到一切所需。而食品供應商就是看中顧客的羊羣心態，別人看到有網上購物這個新鮮事，便紛紛在網上購物食品，卻往往忽略了食品的安全。
- 在網上賣食物比現售食物有甚麼好處以至食品供應商會在網上賣食物？
在網上賣食物，食品供應商能慳到昂貴的鋪租費，從而賺取更多錢。
- 消費者對網購食物的看法如何？
大部分消費者不會選擇網購食物，因為他們不知道哪個食品網站持有合法牌照。
- 安全性高嗎？
網購食物的安全性很低，因為消費者只能靠字面描述以及不能盡信自照片和其他消費者評語，去判別食物的品質，所以網購食物並不一定可信。
雖然網購食物方便而且很吸引，但顧及食品安全，避免選擇互聯網途徑。

結論

網購食物是一種近年才出現的潮流，可能由昂貴的鋪租費促成，不過根據研究結果顯示，大部分消費者不會選擇網購食物，原因主要是認為網購食物不安全。在早前曾發生的“洪瑞珍”三明明治中毒揭示了網購食物安全性仍遠遠不及現購食物，尤其是新鮮食品。

建議

為了避免各種食物的安全問題，政府應該立法管制網上出售的食物需申請牌照，經過檢驗確保安全的生產商方能獲批銷售許可證。另外，加強鞏固、宣傳和教育市民食物安全的觀念。例如注意購買食物渠道是否安全，盡可能選擇較安全的作選購。還有，市民應盡量避免購買街邊的無牌小吃，網購沒安全保證的熟食等等。若網購食物，最好選擇聲譽和品質良好的網站。

參考資料

- 累計84港人食“洪瑞珍”三明明治中毒. (2015, August 7). Retrieved April 4, 2016, from <http://www.nanzao.com/tc/hk-macau-tw/14f065d835a56cb/lei-ji-84-gang-ren-shi-hong-rui-zhen-san-ming-zhi-zhong-du>
- 網店售限制食品每種須申許可證. (2016, January 25). Retrieved April 4, 2016, from <https://hk.news.yahoo.com/網店售限制食品-每種須申許可證-215516535.html>
- 立法會十九題：網上銷售食物. (n.d.). Retrieved April 04, 2016, from <http://www.info.gov.hk/gia/general/201512/02/P201512020638.html>

「瘦=靚？」(瘦即是美?)

婁樂遙 蘇寶翹 麥嘉灝 方輝宏
指導老師:陳慧燕老師
荃灣官立中學

題目說明

「瘦=靚？」(瘦即是美?)

這次探究主要深入了解港人減肥的原因及方式，探討極端減肥對其身體的影響。我們想要深入了解香港人想要

減肥的原因，包括其性質，和當中反映出的香港人的心態，以找出造成這種情況的原因。

背景資料

現今香港人大多認為瘦就是美麗的一種表現，而肥胖人士外型上顯得醜陋。許多港人正正因為社會這種審美觀而去減肥，其中有人無止境進行減肥療程，甚至不惜花重金減肥，為的就是令自己看起來更瘦。更有甚者因減肥而影響了自己的身體健康，對身體造成許多的負面影響，只為達到別人心中「美」的標準。

探究目的

我們想要通過這次的專題研習想通過了解港人的審美觀及減肥風氣的現況，探討港人減肥的成因及減肥對減肥者身體的影響。並且找出正確的減肥方式，令社會大眾不再受到錯誤減肥風氣影響，盲目追趕瘦身熱潮，及讓大眾瞭解減肥的原意--保障身體健康。

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。另外，我們亦運用了問卷調查，以量性方法搜集香港不同年齡段的人士的意見。（共100份）

訪問對象	50歲以下的香港市民	50歲以上的香港市民
問卷數量	80	20
訪問形式	網上問卷	紙本問卷

討論

由我們組所搜集回來的資料顯示，受訪者認為瘦就是靚，而普遍認為苗條和皮膚白就是美的表現，較年輕的受訪者就覺得減肥就可以變美，這證明了他們再一次認為瘦就是美，他們大多盲目於減肥的問題，而一些不需減肥的人士也跟隨了這種風氣，認為減肥對身體不會造成太大的損害。

同時，由於他們有意成為減肥的其中一分子，所以他們對香港人的盲目減肥的問題持否決的態度。相反，年長的一輩則與他們的選擇完全不同，有著相反的意見和立場。

年輕的受訪者多數有過減肥的想法，而近七成的他們都會把減肥付諸行動，這顯示了他們不加思索，盲目減肥。年長的則沒有減肥，顯示他們有著守舊封建的觀念。

受訪者有減肥的原因大多是不滿自己的體型，證明了他們對自己的外表很有追求。

最少人選擇的不正確的減肥方法是增加運動量，（即認為增加運動量是正確的減肥行為）而吃瀉藥是最多人選擇的。根據文獻，他們的選擇正確，這證明受訪者有對正確的減肥方法有基本認知。

而老年人會認為減肥會對身體有負面影響，但青年人卻不以為然，這顯出他們減肥的原因。

而他們都認為減肥的負面影響是沒精神，這會影響他們的日常工作。

結論及建議

總括而言，我們透過這次研究顯示了青年人和老年人對減肥問題的強烈鮮明的對比，以致他們在回答問卷時有著不同的意見。明顯地，年青的一輩趨向跟隨著社會上的減肥潮流，以此推論，跨代就減肥問題表達的意見有很大的分歧。自古以來，人們都是崇尚胖就是美，在所有的朝代，特別是唐朝。以古鑑今，近年的減肥風氣盛行，這看出了時代的演變對人們的價值觀有所改變。然而，減肥風氣也漸漸興起，越來越多人有減肥的想法，由於他們對減肥的認知不足，所以導致他們盲目減肥，漠視健康和是否真正的需要，對自己的體型十分有追求。

年青一輩對這個世界的認識不深，不及老年人，於是他們覺得減肥對身體不構成大影響。這是直接導致減肥風氣的原因。

我們組認為BMI指數標準或偏瘦的人不宜減肥，而有需要的人士，需要先諮詢專業人士的意見才可以去減肥，不能夠盲目減肥。同時，他們應定時定量的吃飯，以自然不用藥物的方法減肥。我們期望社會上的減肥並不是一種風氣，而是一個每人也要重視的健康問題。其實，如果有善良的內心，就是美的定義，而不是”瘦就是美”。

參考資料

- 本港新聞.2009年12月12日.瘦身潮席捲 青少年為減磅變營養不良停經.取自<http://www.happyfunnyland.com/viewthread.php?tid=10674>
- 蘋果日報.2004年4月4日.25%小學生受減肥風氣影響.取自<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20040404/3960650>
- 「瘦不了！」瘦身風潮對時下年輕人的影響--以中壢地區女高中生為例。吳耘萱，鄒逸綺，蘇柔。取自<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2011/03/2011032814093636.pdf>
- 遵義師範學院學報.2006年第三期.淺論中國傳統文化對中國人現代審美觀的影響。劉玲，王凱。取自<http://www.cqvip.com/qk/87670x/200603/22337127.html>
- 大紀元.2014年7月13日 媒體扭曲青少年審美觀 台學者：政府應正視 徐翠玲 取自<http://www.epochtimes.com/b5/14/7/13/n4199650.htm%E5%AA%92%E9%AB%94%E6%89%AD%E6%9B%B2%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E5%AF%A9%E7%B%E8%E8%A7%80-%E5%8F%B0%E5%AD%B8%E8%80%85-%E6%94%BF%E5%BA%9C%E6%87%89%E6%AD%A3%E8%A6%96.html>

無肉不歡？

莫秀儀 董清穎 勞婧婷 彭靄彤 黃偉鑫
荃灣官立中學

焦點問題

1. 港人的飲食習慣是怎樣的？
2. 肉類在香港人的飲食中佔據什麼地位？
3. 香港人進食較多肉類的原因？
4. 進食過多肉類有什麼影響？
5. 如何幫助市民建立較健康的飲食習慣？

背景

港人本來就進食不少肉類，美國農業部統計指出香港人均豬肉消耗量長期雄踞榜首，2011年港人人均肉食消耗高達150公斤，較第二名的美國人高38%，較歐盟高足一倍、內地高出兩倍。除了新鮮肉的盛行，加工肉亦冒起，餐桌上隨處可見。因此，我們主要想透過研究探討港人的食肉習慣，透過分析其食肉原因及進食過多肉類帶來的影響，從而提出建議幫助改變食肉習慣。

研習方法

我們主要透過3種方法來探究問題，分別是二手的文獻回顧，一手的問卷調查及訪談。

問卷研究結果

我們合共派出了100份紙本問卷，全數成功收回，此外，我們亦透過網絡進行了100份問卷調查。問卷調查的總人數有200名，當中34%是12-20歲的青少年，39%的是21-45歲的成人及37%是46歲或以上的中年人。三個年齡層的受訪者人數接近，令我們所得的結果亦較平均。

首先，我們訪問受訪者對自己飲食習慣的評估，當中只有17%的受訪者認為自己擁有健康的飲食模式。大部分(74%)的受訪者都認為自己的飲食模式是多肉少菜，七

「日日運動身體好？」- 探討 香港中學生運動的習慣

柯珈安 熊藝 鄺婉婷 黎雪穎

指導老師：范樂蔚老師

荃灣官立中學

題目說明

這次探究通過瞭解香港中學生少做運動的原因，分析其背後的主要成因，舉出運動量不足帶來的負面影響並針對問題制定解決方法，以改善香港中學生運動量不足的情況。

研究目的及預期結果

我們這次的研究目的是希望瞭解香港中學生少做運動的主要原因，我們發現香港大部分的學生日常運動量都不足，所以香港學生的身體健康情況都未如附近城市的學生，在操場跑兩三個圈已經疲倦不堪，我們希望瞭解當中的原因並加以改善，令到我們身邊的同學，甚至全港的學生都可以多做運動。我們預期的結果是可以了解到香港學生不願意做運動的原因，並作研究，再想一些解決方法去解決香港學生少做運動的情況。

研究方法

首先，我們透過網上文獻，相關機構調查研究及書籍等途徑搜集資料。然後，我們以(量性方法)運用問卷調查收集不同持份者的意見。此外，我們運用訪談(質性方法)訪問不同持份者的意見。

	問卷一	問卷二
訪問對象	中學生	成人(18歲以上)
問卷數量	100	50
訪問形式	網上問卷	街頭問卷

研究結果

問題	中學生	家長
對世衛建議運動時間的認知	只有約5%中學生知道世衛兒童的正確建議運動時間	少於5%家長知道世衛兒童的正確建議運動時間
中學生的平均每日運動時間	約50%中學生只有0-29分鐘運動時間，30%有多於30分鐘，只有20%有1小時	/
對中學生運動時間的審視	逾70%中學生認為自己的運動時間不足	逾80%家長認為自己子女的運動時間不足
中學生運動時間不足的主要因素	約80%中學生認為是學業問題所致，少數人認為是有適合的運動場所	約60%家長認為是學業問題所致，其餘為是沉迷電子遊戲和怕麻煩，不耐苦
運動量不足的影響	約65%中學生認為運動量不足對自己有大至很大程度的影響，約30%認為有小程度的影響	分別有約65%和20%的家長認為運動量不足對子女有大和很大程度，只有10%認為有很小程度影響
運動量不足的影響	約85%中學生認為運動量不足主要帶來健康方面的影響，亦有約10%中學生認為會影響人際關係	逾95%家長認為運動量不足主要帶來健康方面的影響

成多的市民在一天的三餐之中，有至少兩餐的食物中包含肉類。反應普遍市民認同自己的吃肉量大。當中市民指出在他們外出用餐時，餐廳的餐牌上有不同的肉類選擇，亦增加了他們吃肉的機會。資料普遍反映市民食肉量偏大，而且他們自身亦察覺到這個問題。

問到受訪者日常食用的肉類，有74%的受訪者認為豬肉是他們常吃的肉類，亦有近7成受訪者認為雞肉是他們常吃的肉類，選擇常吃牛肉的則有56%。在加工肉方面，66%的人覺得午餐肉是自己常吃的加工肉，其次則有火腿、煙肉。有57%的受訪者表示自己的家人會在煮食時使用罐頭肉。以上的數據均反映肉類在市民的飲食中具有一定的普遍性。

問到市民會否選擇減少進食肉時，有22%的受訪者表示不會，有57%受訪者表示希望減少，餘下的則表示不確定。反映市民在一定的程度上意識到食肉量高的問題。

訪談結果及分析

我們分別訪問了兩位家庭主婦及兩位分別就讀中四及中五的學生。

學生方面，他們表示日常接觸到肉類的機會非常大，例如學校的小食部會有腿蛋治餐蛋治等食物，當中均包含加工肉。當他們中午外出吃飯時，會見到餐廳的餐牌上寫著不少包含肉的食品，例如魚柳飯、吉列豬排飯等等……中四的陳同學更表示有很多時候是下意識見到了餐牌上的選項，就會直接選擇，再難以兼顧到健康的問題。

兩位家庭主婦均指出自己會在晚餐時煮肉類食物，原因是絕對只有菜太單調太平淡，而且認為有肉才可以滿足到不同家庭成員的胃口。當中一名家庭主婦以魚肉為主，另一名則以排骨、雞翼為主。其中一名家庭主婦指出自己意識到常吃肉不太健康，但因為家庭因素而無法減少肉類，所以只能夠盡量在烹飪時少下調味料。另一名家庭主婦則表示自己已控制肉的份量，認為尚可以接受。

綜合訪談資料，我們發現市民其中一個常吃肉的原因就是因為餐廳所提供的食物中大多包含肉類，從而增加了受訪者吃肉的機會。而家庭主婦在烹飪時，會考慮到食物的配搭，通常煮肉是不可避免的。

建議

1. 選擇低脂肪的肉類，如低脂肪的瘦肉、去皮及去肥的家禽、魚類等。
2. 避免進食加工肉製品，如香腸、臘腸、午餐肉等
3. 使用蒸、焗、白灼、滷水的烹調法。

總結

綜合以上而言，市民普遍吃肉量大，顯示出肉類在香港人的飲食中佔據了重要的地位。食用食量的肉類確實能夠提供營養，供給我們身體的需要；但長期食用過量的肉類，餐餐無肉不歡，會令身體蛋白質的攝取過量，引致不同的健康問題，如加重腎臟負擔、引發心血管疾病等。從問卷調查和訪談中，可見人們也意識到這個與他們生活息息相關的問題，雖然他們表示吃肉使不可避免的，但他們也會盡量減少肉類的攝取量，為自己的健康著想。

參考資料

- 衛生防護中心－紅肉和加工肉製品(2015, November 6). Retrieved March 28, 2016, from <http://www.chp.gov.hk/tc/content/42034.html>
- 食辣都市與地球(2013, April 8). Retrieved March 28, 2016, from <http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20130408/18220841>
- 港人肉食消耗全球第一(2013, January 18). Retrieved April 10, 2016, from <http://news.takungpao.com.hk/paper/q/2013/0118/1393714.html>
- 健康飲食指引(2013, January 18). Retrieved April 10, 2016, from http://www.clst.edu.hk/schoolweb/05support/07healthlife/07_01.pdf

訪問(中二學生)

做運動的持續性不足	有太多的活動比運動有趣
短時間內做運動的成效不明顯	可以做運動的地方太狹窄
做運動的時間不足	沒有其他同伴一起做運動
大多數的時間花在讀書上	做運動需要許多體力
每日繁重的功課已經令身心疲倦	大多學生都比較懶
	認為讀書比任何事重要

討論

香港中學生平常並沒有做運動的習慣，在一星期，用少於兩小時的時間做運動。學業的壓力沉重，功課測驗繁多，使他們對做運動的意識下降，令他們的過胖情況越來越嚴重。除學業這個共同的主要因素，中學生和家長所認為中學生運動時間不足的主要因素有所不同，中學生歸究於時間和環境因素，家長則歸究於子女問題。

總結及建議

香港中學生平常並沒有做運動的習慣，在一星期，用少於兩小時的時間做運動，加上學業的壓力沉重，功課測驗繁多，使他們對做運動的意識下降，令他們的過胖情況越來越嚴重。所以，我認為中學生應爭取時間做多一點運動，注意自己的飲食，以減輕肥胖的情況，有更健康充實的生活。們要學會以做運動來減輕自己在學業上的壓力，此外，應養成均衡的飲食習慣，適量的運動，早睡早起。

參考資料

- 小學生運動量嚴重不足. (2013, January 28). Retrieved November 17, 2015, from <http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20130128/181486762>.
- 明報通識網L.I.F.E. (2009, January 24). Retrieved November 17, 2015, from <http://life.mingpao.com/cfm/reports3.cfm?File=20090124/rptaa07d/gfa1.txt>
- 星島日報網頁-www.singtao.com. (2009, January 24). Retrieved November 17, 2015, from <http://std.stheadline.com/archive/fullstory.asp?andor=or&year1=2009&month1=1&day1=24&year2=2009&month2=1&day2=24&category=all&id=20090124g01&keyword1=&keyword2=>
- 中學生愈大愈少做運動. (2009, January 24). Retrieved November 17, 2015, from <http://edu.sina.com.hk/news/3/1/4/24100/1.html>
- 少運動常上網15%中學生便秘港大訪3.2萬人全港首個同類研究. (2014, March 10). Retrieved November 17, 2015, from <http://www.mingpaohealth.com/cfm/health3.cfm?File=20140310/leisure/gha1.txt>
- 教育學院青年運動調查. (2012, August 10). Retrieved November 17, 2015, from <http://kkp.org.hk/node/3173>
- 生活晴報Megalife. (2014, July 10). Retrieved November 17, 2015, from <http://www.megalife.com.hk/industry/post-208>
- 中小學生運動量嚴重不足. (2013, January 28). Retrieved November 17, 2015, from <https://www.e123.hk/ElderlyPro/details/218664/75>
- 調查顯示超半數大學生運動量不足. (2012, November 5). Retrieved November 17, 2015, from <http://health.big5.enorth.com.cn/system/2012/11/05/010232966.shtml>
- 一半以上少年兒童感到運動量不足--教育--人民網. (2005, January 24). Retrieved November 17, 2015, from <http://www.people.com.cn/BIG5/jiaoyu/8216/3141004.html>

探討藥物治療還是飲食習慣最能有效改善健康

趙嘉愛 林雪淇 黎穎雯 姚星怡 錢啟希

指導老師：劉亦家老師

荃灣官立中學

題目及說明/描述

透過了解現時香港人會先從飲食習慣開始進行預防，還是藥物治療來改善健康的問題，透過問卷調查，訪談等

作出分析對症下藥，並提出改善健康最有效的方法及建議。

背景資料

藥物指用於預防、治療、診斷疾病或增強體格或改善精神狀態的化學物質。藥品可以短期使用或定期使用來治療慢性疾病。有的藥物可以產生依賴性和習慣性，並且所有的藥物均有副作用。

營養指食物中包含的熱量及其他有利健康的成分(碳水化合物、蛋白質、脂肪、礦物質、維生素、水)。人以及多數動物攝入食物以獲得足夠的營養素；攝取食物後，經過消化、吸收、代謝，利用食物中身體需要的物質（養分或養料）以維持生命活動。

探究目的及方法

人們對健康的追求有所提升，他們都希望能維持身體健康。但是究竟他們應該從食物營養開始，還是等到生病了才用藥物治療幫助維持健康？究竟藥物治療會給人體帶來什麼影響？我們分別會採用量性和質性的研究方法深入探討藥物還是飲食習慣哪個對健康有較好的成效。

量性的研究方法：我們會以問卷調查的方法收集香港人服用藥物以及日常飲食的習慣，以及其維持健康的方法【三高測試】，再加以分析並藉此了解藥物和習慣對他們改善健康的成效。

質性的研究方法：一手資料方面，我們會邀請營養師進行深入訪談。我們能從訪談中了解到藥物和營養的區別，並聽取他對維持健康的方法的建議。而在二手資料方面，我們會搜集一些與藥物和生活習慣對健康影響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。

研究結果及分析

• 訪談

我們與一位營養師作了訪談。營養是身體運作所須的東西，食物當中有熱量及維生素等東西便是營養。她認為營養是能維持或改變身體原來的狀況的，因為人體天生免疫力就是由食物當中的營養而來。藥物是針對要治療的疾病，而營養是能針對身體各個系統的健康狀況，從而慢慢作出調整的。藥物並不是天然的東西，解決一樣疾病，可能會引起身體上其他問題。再加上藥丸會留在體內七年或以上才能被分解，有可能變成身體毒素。她認為食物營養是人體天然的禦防補充劑，但一些長期疾病或癌症等是須要靠藥物來治療的。而普通的傷風感冒，平常多吸收營養就能避免。

另外我們訪問了一名青少年，他認為食物營養是對身體有好處的一些物質。他認為飲食習慣只能作禦防，而藥物治療才能真正有效地改善身體狀況，才能有效作出治療。但大致上他認同多吸收營養，並有良好飲食習慣，對身體有一定成效。

• 問卷

大多人認為自己的飲食習慣一般健康，並表示平常多吃豆奶類，蔬菜和水果類。他們最多人認為應該根據自己的身體狀況，訂立營養餐單才能有良好的飲食習慣。他們亦認為調查飲食習慣最能改善健康，而且食物營養是能取代藥物治療的。總括而言，要改善身體狀況或維持健康籍飲食習慣才是最有效的，當中的食物營養是我們必不可缺的。

建議

根據訪談及問卷結果，藥物始終不是天然的，需要很長的時間才能分解，甚至變為身體毒素，對身體未免是一種傷害。所以我們建議人們可以在真的患上長期或比較嚴重疾病時，才依靠藥物來穩定或改善病情，而在平日

則不用刻意透過服食藥物來吸取營養，維持良好的飲食習慣，例如少吃「三高」食品、多吃蔬果，就可以了。

參考資料

- Eagerbot. (2015, December 11). 藥物. Retrieved December 20, 2015, from <https://zh.wikipedia.org/zh-hk/藥物>
- 使用藥物常識. (2012). Retrieved December 20, 2015, from http://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news_informations/knowledge_on_medicines/general_use_on_medicine.html
- 健康飲食. (n.d.). Retrieved December 20, 2015, from <http://www.mingpaohealth.com/cfm/archive3.cfm?File=Archive/dietinfo/Diet32.txt>
- 研究：保持健康生活習慣可多活十四年. (2008, January 9). Retrieved December 20, 2015, from <http://www.epochtimes.com/b5/8/1/9/n1969870.html>

「傷風感冒是家常便飯？」

丁皓正 甄俊賢 陳鈺菁 梁芷晴

指導老師：招麗貞老師

荃灣官立中學

題目說明

傷風或感冒均是由咳嗽、打噴嚏及個人接觸引致的病毒感染。但傷風相對來說是較輕的一種上呼吸道感染，而感冒則較嚴重、也會帶來嚴重的併發症，患者可能需要住院接受治療。傷風和感冒都是傳染性極高的疾病，可經由病人咳嗽或打噴嚏時傳播在空氣中的病毒或分泌物傳染。近年來，傷風感冒在生活中似乎變成了十分普通的一項疾病，就像「家常便飯」一般，但事實上傷風感冒是否很普遍？而我們是否已接受傷風感冒為「家常便飯」而忽視了個人健康呢？我們希望能夠深入探究這些問題，從而喚起學生或大眾對於傳染性極高的疾病的關注和提出有關傷風感冒的應對建議。

背景資料

身為學生的我們對於傷風感冒似乎已是習以為常，有時候努力溫習，缺乏休息，抵抗力因而降低；或是轉天氣，上學少穿了外套，於是便會有打噴嚏和流鼻水等的傷風症狀，嚴重的甚至還會出現發燒的情況。當我們患上傷風感冒時，有時為貪方便也只會購買成藥服用，情況非常嚴重，也不會去求醫，完全忽視了傷風感冒對健康所帶來的影響。然而，看似「家常便飯」的傷風感冒對於學生來說真的是一種普遍的上呼吸道感染疾病嗎？究竟有多少的學生會經常患上傷風感冒？而我們又是否輕視了傷風感冒對健康所帶來的影響？我們對以上的議題深感興趣，因為身為學生的我們必須時刻注意身體才可以有足夠的體力和精神面對學業。同時，傷風和感冒均為傳染性極高的疾病，我們希望大眾可以透過我們的研究結果得知傷風感冒的嚴重性和應對措施，從而多加注意日常健康，不要經常令自己患上傷風感冒或傳染給他人。

探究目的及預期結果

我們希望從這次的專題報告中，探討傷風感冒的普遍性，學生們對容易患上傷風感冒的原因所持有的看法，並找出傷風感冒對於我們的健康帶來的影響，從而令我們關注健康及日常生活習慣，尋找到一些能幫助健康的生活方法，減少傷風感冒的情況發生，達致身體健康，能面對學業帶來的挑戰。

我們在探究中會採用質性和量性的方法。質性方面，我們會訪問一位老師，一位長者，一位小學生，一位中學生和一位大學生，以得知不同年齡階層對於傷風感冒的看法，加以對比，從而了解不同年齡階層的衛生意識和一些建議。量性方面，我們以網上問卷的方式去搜集了約80位人士的生活習慣和衛生意識，找出傷風感冒與兩

者的關係，從而分析容易患上傷風感冒的原因以提出預防傷風感冒的建議。我們亦會從網上搜集二手文獻資料以作參考分析，從而提升是次研究結果的可信度和參考價值。

研究結果和分析

• 訪問

我們分別訪問了一位老師，一位長者，一位小學生，一位中學生和一位大學生。五位受訪者都一致認為傷風感冒常見和引致患病的主要原因是因為大眾的生活習慣不健康以致抵抗力下降，無法應對病毒的侵入，而受訪老師則認為城市的空氣不流通亦是患上傷風感冒的原因之一。關於患上傷風感冒的高峰人群，四位受訪者都表示擁有不良衛生習慣的人士最容易患病，受訪老師則認為睡眠不足，生活壓力大的人和居住或工作環境容易接觸病人，老人家等工作的人也較容易患病。在問到如何有效預防傷風感冒時，在個人方面，受訪者中的學生們一致認為每個人都要注重衛生，受訪老師則認為有病也要盡快看醫生，而受訪者中長者則認為平日都注重休息，不要過於疲倦。在社會方面，五位受訪者都認同要教育市民注意衛生，教育機構更應在學童在學期間教育他們衛生常識，派發資料，或在社區中心宣傳，擴大教育大眾市民的衛生常識。最後，在政府方面，受訪長者覺得教育仍是關鍵，要從小培養兒童有良好的衛生習慣，學生和老師則認為政府除教育外應加強規管大廈的衛生情況，例如大廈大堂和通風系統，另外，受訪老師更認為在檢查入境旅客要更為謹慎，避免傳染病者入境，一旦發現有傳染病症，應採取隔離政策，以防止病毒散播傳染，並在第一時間通報有關機構，交換意見，掌握資料應付病症。

• 問卷

- 1) 你經常患有傷風感冒嗎？(每個星期一次:11.3%; 每個月一次:11.3%;三個月一次:36.3%;六個月一次:23.7%;一年一次:17.5%)
- 2) 如果你病了的話，你會做以下那些事情？(看醫生:40%;買藥吃:18.8%;留在家休息:13.8%;多吃蔬果,飲白開水:3.7%;清淡飲食:7.5%;沒有特別:16.2%)
- 3) 如果你病了的話，你會上班或者上學的比例是多少？(0%:7.5%; 25%:8.7%; 50%:18.7%; 75%:32.5%; 100%:32.5%)
- 4) 你的病多久才能康復？(1-3日:43.8%;4-6日:28.7%;1星期:12.5%;2星期:7.5%;2星期以上:7.5%)
- 5) 你平日一星期做運動的時間是？(少於3小時:50%;3-5小時:27.5%;5-8小時:12.5%;多於8小時:10%)
- 6) 你認為三餐的蔬菜和肉的比例是甚麼？(2:1:23.75%; 3:1:16.25%; 3:2:13.75%; 2:3:6.2%; 1:1:10%; 4:1:3.75% 不合理答案:26.3%)
- 7) 你如何定義為傷風和感冒？(慢性鼻炎:6.2%;鼻膜炎:9.9%;上呼吸道感染:63%;打噴嚏就是:16%;不知道:3.6%;頭暈、頭痛:1.2%)
- 8) 你平日怎樣預防疾病？(戴口罩:9.9%;維持均衡飲食:38.3%;多飲水37%;多做運動14.8%)

結論

經過分析整合訪問和問卷的數據，得出現時市民對傷風感冒有一定的基礎認識，認為傷風感冒是一種常見的疾病。但有不少的市民擁有不良的生活習慣，例如少做運動，飲食不健康，或擁有不良的衛生習慣等，導致患上傷風感冒。而再患病的人中，超過一半的人不會去看

醫生，採取最適當的方法治療，大多數都會繼續上班或上學，衛生意識不足。總括來說，市民雖然對傷風感冒很熟悉，但還有部分不懂怎樣預防和採取適當的治療方法。

建議

對於傷風感冒，我們共有兩方面的建議：1. 小心預防：要防止患上疾病，首先要擁有良好的生活習慣，例如多做運動和飲食健康等。而政府和學校也可從小對兒童和市民進行教育，使他們培養衛生意識，有一個健康的生活模式去預防疾病。2. 患病後的措施：再確認患病後，最適當的選擇理應是盡快看醫生，假如不採取合適的治療，只會令病情惡化。而在公共場合，病人應戴上口罩以免這傳染性甚高的疾病影響其他市民。病人也應格外注意身體，早睡早起，健康飲食，令身體盡快康復。

參考資料

- http://www.blackmores.com.hk/cms/HealthLibrary/Detail.jsp?cid=4439 澳佳寶，保健圖書館，傷風和感冒，分別是甚麼？教你用自然療法舒緩不適症狀的貼士
- http://www.mingpaocanada.com/healthnet/content.php?artid=1582 明醫網，是傷風、還是感冒呢？（郭詠觀醫生）
- http://www.bupa.com.hk/chi/individuals/health-information/a-z-of-health/C/Cold-and-flu.aspx 保柏，健康A至Z，感冒和流行性感冒
- http://www.ziondaily.com/2.0/web/health_10a/view.php?id=9216 錫安日報「均衡生活」——傷風與感冒（一）（共12篇，順數字，9216, 9217, etc.）
- http://www21.ha.org.hk/files/PDF/issue_06_flu.pdf 醫院管理局健康資訊天地（什麼是流行性感冒？）
- http://www.she.com/health/allergy/2012/11/%E9%BC%BB%E6%95%8F%E6%84%9F-vs-%E5%82%B7%E9%A2%A8%E6%84%9F%E5%86%92/50a4bb9e611cc 鼻敏感Vs 傷風感冒
- https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news_informations/knowledge_on_medicines/drugs_for_common_cold.html 衛生處提供的傷風感冒治療方法
- http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/29.html
- http://www.cdc.gov.tw/diseaseinfo.aspx?treed=8d54c504e820735b&nowtreed=dec84a2f0c6fac5b&tid=3013B7FC8F965336

政府應否立例全城禁煙？

周靜妍 徐卓琛 黃珮瑩 楊穎琛
荃灣官立中學

背景資料、相關資訊及有關知識

禁煙是指對在公眾地方吸煙的立法管制。禁煙的基本理據是為市民設立無煙空間，旨在減少由二手菸引起，而可避免的壽命縮短、疾病和殘障。此外，這些法例令醫療衛生的成本大大減低，以增進工作生產力和降低社會的整體勞動成本，降低人們吸入二手菸甚至是二手菸的可能性。

在近日的課堂上，我們瞭解到香煙裏含有的有害物質會對吸煙者和吸入二手煙者的身體帶來嚴重的影響，他們會比正常人更容易患上不同的疾病，例如心臟病、哮喘等；加上我們在外出時都經常看到有人吸煙，有時亦會感到困擾，既危害健康，有破壞市容，所以我們對上述題目有關立例全城禁煙的議題產生濃厚興趣。除了可從前設知識，也即是以我們在以往上課和平日生活所聽過所學的知識來做，也能從不同途徑深入探討有關知識，例如剪報，報紙早前常常談論關於禁煙的資料，給我們參考；文章-網上有不少專家及持不同立場之人士曾發表過很多有關文章，又有很多關於全面禁煙的資料；調查報告-過往有不少調查報告關於禁煙，給我們參考之用。

焦點問題

- 釋義：甚麼是「全城」禁煙？是否包括私人地方？
- 實情：現時吸煙人次在室內禁煙條例下有甚麼趨勢？

- 因果：全城禁煙的利弊是甚麼？
- 評價：全城禁煙會帶來甚麼影響？
- 意義：全城禁煙是否符合香港法律精神，保持大眾利益呢？

探究目的/預期結果

是次探究的目的：是透過探討全城禁煙的利與弊，進行多角度分析，以求尋找合適的結論。現時本港吸煙人數眾多，單單在室內禁煙未能使效果顯著，也使他人因吸入二手煙而引致患上肺病的機率上升，導致不少人健康仍受損，亦影響市容。故此，我們希望從多方面瞭解全城禁煙對社會、經濟、民生方面的好壞，並提出建議和解決辦法，以求創造一個更好、更清新、更健康的社會。

探究方法及程序

首先，我們會透過網絡，先對題目有基本的了解。接著透過不同的途徑，例如報章、網上文獻、相關書籍等，作為取得二手資料的來源。然後，我們會利用量性和質性的方法搜集資料，例如派發問卷給普通市民，問他們對全城禁煙的看法，也會向一些吸煙的人士做訪問，從而了解全城禁煙對他們的影響。最後再就我們搜集到的資料加以整理和分析，並提出建議。

我組會採用混合研究方法，融合質化和量化的優點，互補不足，來研究這個專題。我們會透過不同的渠道，作文獻研究。從官方發表的數據和報告、權威的評論以及互聯網的泛濫資料中，加入多一些條件和限定關鍵字，如“香港煙民數目”、“全城禁煙”、“禁煙條例”、“新禁煙條例爭議”、“禁煙條例成效數據”……善用索引分類，挑選和收窄被鎖定的明確範圍，分辨屬於一手和二手的文獻的異同比較，作者和資料的準確性和權威性，提取較可信性高的材料來作分析研究。

其次，我們會做問卷調查。這包含封閉式和開放式提問。預設多項標準化的體問及答項，方便量化和統計分析；又設部分自由答項，補充封閉式提問的不足。再者，深入訪談也在考慮之列。看看群眾對全面禁煙的爭議和論據。還有，實地考察。配合主題，搜集考察的吸菸和非吸菸的地方的成效和不足之處。有系統記錄觀察所得。

搜集所得的數據 / 資料與探究議題的相關性和用處

我們從網上找到很多關於禁煙的二手資料，亦在荃灣訪問10人，希望能知道市民對全城禁煙的意見。首先在二手資料方面，我們了解到香港吸煙的情況，利弊，正好可以回應我們的焦點問題。在一份資料中，我們得知北京正實行一個嚴格的禁煙條例，規定公共場所、工作場所的室內區域以及公共交通工具內禁止吸煙，這規例和全城禁煙很相似，所以從這條例來說，全城禁煙并不包括私人地方。而關於禁煙的利弊方面，我們先從資料里分析吸煙的利弊，從而知道全城禁煙帶來的影響，更知道禁煙是否符合香港法律精神，保持大眾利益；雖然全城禁煙會降低市民的患病機率，保障市民健康，但是這也奪了煙民的利益。我們在荃灣訪問了10個人，有部分是煙民，有5個人表示他們贊同全城禁煙，另外4名煙民卻不贊同，因為這會奪了他們應有的利益，另外1個人保持中立。

建議

通過我們深入鑽研這個關於政府應否立例全城禁煙的議題，我們從多角度分析了各持份者的意見，而大部分人也認為只立例室內禁煙並不足以改善市容，政府反而應該逐步擴寬禁煙的範圍，按部就班慢慢將計劃推行。政府大可把當初訂立的數十個吸菸區慢慢減至只在香港某幾個的區設立吸菸區，令吸菸者慢慢適應，戒掉菸癮。吸煙者們最初當然強烈反對措施的實行，但為了保障全

城市健康以及改變吸煙者吸煙成癮的惡習，我們認為政府應通過此法案，以少數服從多數，達成雙贏的局面。使香港空氣更清新，使香港市民更健康，使香港形象更美好！

總結

大部分人都認同政府應立例全城禁煙，因為可以保障非煙民利益，但當政府實行全城禁煙后，香港就會成為無菸城市，雖然能降低社會成本負擔，保障市民健康，但無疑中奪取了煙民的利益。總括而言，全城禁煙有利有弊，政府應考慮多方面的因素，以求訂立兩全其美的方針。這份通識研究報告，實在令我們獲益良多呢！

參考資料與獨立專題探究

- <http://www.scpw.hk/zhant/info/>
- <http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20100809/14325420>
- <http://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=news20150706a>
- <http://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=news20151015>

油尖旺區的街道衛生

楊靖軒 李政謙 勞英財 黃朗為 莫浩銘 陳景祺
基督教香港信義會信義中學

焦點問題

- 1 市民對油尖旺區的街道衛生的看法
- 2 街道衛生的不佳是否會影響居民的生活
- 3 市民認為政府有沒有著重改善街道衛生

探究目的

人人都知道街道衛生的不佳可能會影響市容方面以及傳播疾病，所以，我們希望通過此探究

資料搜集方法

我們以3種方法搜集資料，分別是訪問路人，觀察清潔工人清洗街道的時間，並且在網上找一些政府的二手文獻

研究結果

- 訪問：35人之中，有21人認為旺角區街道衛生情況不好，10人覺得衛生普通，4人認為衛生十分好，在35人之中，其中27人認為街道衛生不好會嚴重影響他們生活而其他則認為影響不大。最後，24人認為政府沒有重視改善環境衛生，而剩下的11人認為有重視改善環境衛生，但並沒有顯著的效果。
- 觀察：旺角區大部分的小巷都有積水而且很多垃圾，有時還會出現老鼠及昆蟲的屍體。部分主幹道堆積着很多招牌以及垃圾袋不但阻礙人們出行，還嚴重影響了街坊的生活。部分的旺角街道也十分乾淨，說明政府有能力改善街道衛生但沒花太多的精力在環境清潔這方面。

文獻

根據頭條日報於2016-02-05的新聞，民建聯於一月中至本月初巡查全港各區街道，發現51個衛生黑點，常見衛生問題包括後巷污水垃圾隨處可見、行人路及車路有非法傾倒垃圾等。

建議

政府可以加緊衛生署對街道衛生的執法，例如加大亂垃圾的罰款，還可以多設置垃圾桶，政府還可以加強對道路清潔的安排，把每天清洗街道的次數加大和加密，令街道保持清潔。

結論

以訪問的結果分析，大部分的人認為街道的環境不佳，而且人們大多認為政府沒有極力改善道路環境。以觀察的結果分析，政府明顯有能力去解決道路衛生的問題，並且加強對道路衛生的要求。而且民建聯於一月中至本月初巡查全港各區街道，發現51個衛生黑點，由此可見，政府需加強對街道衛生的關注。

參考資料

- 頭條日報：<http://hd.sheadline.com/news/realtime/hk/1047959/>

青少年進食水果的習慣

許海嵐 張穎欣 黃宇嵐 江嘉曼 羅凱晴
基督教香港信義會信義中學

背景

多數青少年都有食水果的習慣，因此我們利用這次的探究香港青少年每日食水果的次數，時間，從而得知青少年食水果的情況，對青少年食水果的習慣作出一些適當的建議。

焦點問題

1. 香港人吃水果的習慣？
2. 吃水果的重要性？
3. 不吃水果或亂吃水果對我們有什麼影響

研究方法

我地選擇的研究方法是問卷調查，這樣我們可以清楚了解青少年有進食水果的習慣，究竟一日進食多少水果，進吃的類型，有助我們對這次的研究。

研究結果

1. 香港人吃水果的習慣？
根據訪問得出的結果有81.7%的青少年有進食水果的習慣18.3%的青少年沒有吃水果的習慣因此得出大部份青少年都有吃水果的習慣。
2. 吃水果的重要性？
 - 能增強免疫力、促進肌膚細胞再生的作用，可以保持皮膚的彈性，減少皺紋。
 - 預防和治療青春痘；還可保護眼睛，預防近視和夜盲症。
 - 可以增強身體抵抗力，預防感冒，消除疲勞，並可降低血液中膽固醇的含量。
 - 有效預防癌，能減少某些疾病或癌症的致病率。
3. 不吃水果或亂吃水果對我們有什麼影響
水果吃太多容易胃寒，胃痛，腹脹等不同情況。所以不同人都要因應自己，而去選擇水果。
4. 每天應該要進食多少水果才能夠攝取足夠的份量？
每天食用水果200克左右為宜，大約每天吃二個。

建議

根據訪問得到的數據，大部分青少年通常在飯後才吃水果，大約吃0-3個水果。胃腸功能正常或體質較強者，吃水果較可隨心所欲，不必有所顧慮。但腸胃功能不佳者，最好別飯後吃水果，避免水果在胃裡滯留，延遲消化，造成果糖與胃酸起作用，導致過度發酵，引發腹脹、噯氣、胃腸不適。飯後吃水果會不舒服者，建議調整吃的時間，把水果當作餐與餐之間的點心。

總結

根據訪問中，大部分青少年沒有食水果的習慣，一日只會食0至3次進食水果的時間通常都是在飯後，水果的外形比較常見。

因此我們得出嘅結論是大多數青少年有食水果的習慣。

參考資料

- 百度-水果的定義<http://goo.gl/MRdx5E>
- 水果的問題<https://goo.gl/Tk5yHe>

青少年現時玩網絡遊戲的習慣

陳智軒 黃枚烽 潘嘉琳 李加輝 曾樂文
基督教香港信義會信義中學

背景資料

這次專題研究主要針對香港青少年現今玩網絡遊戲的情況，以多種研究方法去詳細了解現時青少年的習慣，包括訪問青少年的意見和玩網絡遊戲的情況及相關資料，並找出當中的成因和作深入研究，最後做總結分析狀況以及提出相關解決方法。透過專題研究結果，可以深入理解到現今青少年的生活狀況和當中可能存在的禍害。

研習目的

時代變遷，昔日與今時今日有一定的差距，同時間，現時生活也出現許多社會問題。透過研習，我們希望能深入認識青少年的生活習慣以及背後的成因和影響。讓現時的青少年有所反思和領悟以及做出相應的改善。

研習預期結果

現今電子科學盛行，基本每人都有電腦，智能電話等電子器材，我們預期演習結果可能會使青少年玩網絡遊戲的情況會打到沉迷效果和造成依賴。大部分在傳媒界，也不斷出現有關青少年沉迷玩網絡遊戲而造成惡果的新聞或相關研究報告。

研習方法

這次研習我們通過派發問卷作為主要研究方法。以青少年作為研究對象，透過問卷收集他們最近玩網絡遊戲的習慣，背景資料和相關意見等重要資料。問卷有助我們容易分析並總結青少年生活習慣的細節和提升研究的準確性，對這次研究有很大的幫助。

研究結果

我們一共派出110份問卷，受回100份問卷，一律訪問90位25歲以下的青少年。問卷包括他們玩網絡遊戲的時段，時間，成因等問題並且詢問個人意見。問卷顯示有77%的青少年有玩網絡遊戲的習慣；有22%的則沒有此習慣。有玩網絡遊戲的青少年有20%在放學後遊玩；有44%於假期時遊玩；有24%於深夜時遊玩；而90%則於其他時段遊玩。這些青少年有19%每天使用一小時以下玩網絡遊戲；有35%使用兩至三小時遊玩；有22%多於四小時。青少年認為造成習慣成因大多因為打發時間而玩網絡遊戲，有六成青少年贊同。其他則有20%認為減壓；15%認為朋輩影響；8%屬其他原因。最後便是有84%受訪者覺得現時大多年輕人是沉迷玩遊戲機；只有16%否認年輕人沉迷玩網絡遊戲。

結果分析

通過100位青少年的問卷調查，我們得知現時的年輕人大多普遍有玩網絡遊戲的習慣，足以證明現時網絡有遊戲的流行和普及性的影響甚大。大部分有此習慣的青少年都會選擇在假期時段遊玩，這種情況表示了現時年輕

人在管理時間方面尚好，暫不會造成生活節奏分佈不穩定。

問卷中顯示大部分青少年每天會使用兩至三小時來玩網絡遊戲。有新聞報導指出青少年每天超過一小時遊玩卻可能令玩遊戲機的時間日益增加，可見現況危在旦夕，未來有機會形成沉迷打機的情況。有六成受訪青年認為現今大多數人造成打機習慣大多是希望能打發時間。籍以表示現今青年生活枯乏，生活並沒有什麼趣味，因此以玩網絡遊戲為樂。總括多方面習慣的資料，我們得知香港現今青少年大多以玩網絡遊戲為樂，在遊玩時間方面顯示香港未來可能造成沉迷打機的機率有所上升。同時反映了青年的生活苦悶，缺乏發展。

參考資料

- 頭條日報頭條網—如何判斷沉迷打機 hd.stheadline.com
- 上網成癮—香港網絡大典—Wikia evchk.wikia.com
- 頭條日報頭條網—出現手震抽搐後遺症學生沉迷上網不惜錢 hd.stheadline.com

早餐吃什麼才健康

謝雪婷 陳諾妍 古可怡 梁梓澄 陸如璋 謝雪婷
基督教香港信義會信義中學

焦點問題

1. 早餐的重要性
2. 人們吃早餐的習慣
3. 建議改善吃早餐的問題

研習目的

探討人們吃什麼早餐才較為健康、在哪裡吃早餐、早餐的種類，並向人們提出怎麼選擇健康的食物為早餐建議。

研究方法

我們以不同方法搜集資料和數據：分別是網上搜尋二手資料；對外發放網上問卷。

研究結果

- 身體方面

從身體方面來說，吃早餐有助提升一整天的活力。吃早餐的人會吸收更多的維生素、礦物質，而較少地吸收脂肪與膽固醇，良好的早餐習慣能夠保持體重而不會使體重增加，根據美國心臟協會研究，吃早餐的人與不吃的人相比不易患上糖尿病。相反，不吃早餐會導致人體葡萄糖缺失，從而出現記憶力下降和反應遲鈍的症狀，同時亦會使人體需要的平衡膳食得不到滿足。加上不吃早餐會造成胃損傷而影響脾運化，會變得容易摔倒以及會使女子月經出現問題，有經失調的情況；另一方面，不吃早餐會使工作學習表現變差、加速皮膚衰老等，如果長期不吃早餐會使胃疾、胃癌的風險和膽結石的機率增高。此外，不吃早餐並不能夠減肥，反而會增肥，會使青少年及成人出現肥胖，影響外表，因此而被人嘲笑，從而影響了自尊和自信等多方面

- 學習和工作方面

根據美國飲食協會發現，兒童吃早餐能夠有效提高記憶力與學習能力，早餐能量可以提供兒童更多活動能力，參加更多動態活動，亦有研究表明吃早餐不但提供營養，還可以給人們一個愉快輕鬆的心情，減少身心的壓力。但是不吃早餐會影響學習能力和成績，因為學習是一項繁忙的腦力勞動，而能夠提供的能源便是葡萄糖，即血糖。如果不吃早餐便會使血糖降低，不能夠提供充足的能源，從而導致學習能力和成績下降。

建議

我們發現絕大部份人不吃早餐的原因是沒時間，我們建議人們可以早點起床，那麼便會有充足的時間去吃早餐。若是很趕時間，可以在上學或上班的路途中，什麼是在之前買定一些便宜及輕便的早餐，如三文治、麵包、飯糰等，方便在路途中或回到學校及工作地方裏食用。我們建議以健康的食物作為早餐，例如可能在早餐時吃麥皮、麵包、粥等等會比較健康，亦可以在早餐中也搭配一些飲料例如牛奶、維他奶等。

總結

總括而言，根據以上的問卷調查，我們可以得知青少年食早餐的習慣，從而對「想健康，早餐吃什麼？」這個議題有一定的認知和了解。大部分受訪者有吃早餐的習慣，他們大都認為吃早餐對身體有益。而且在表示有吃早餐的習慣的受訪者當中有61.5%受訪者表示每天都吃早餐，而少部分受訪者則表示有時間才會吃。綜合受訪者的意見，他們絕大部分人不吃早餐的原因是沒時間，而少部分受訪者則因為他們不想吃。此外多數受訪者認為不吃早餐會帶來體力不足和出現胃病等問題，絕大部分受訪者表示當知道不吃早餐會對身體和健康上造成許多問題，便會選擇吃早餐。

健康生活(運動)對青少年的影響及導致他們肥胖的成因

陳嘉喜 陳慧盈 趙采琳 何健儀 梁慧琳
基督教香港信義會信義中學

背景資料

做運動是青少年每天生活的一部分，對他們的個人健康尤其重要。青少年因種種因素而不做運動，直接會影響他們的身體機能。只要找出如何令青少年自行改善他們的生活習慣的方法，不但使他們知道運動對自己的益處，從而提升他們對健康生活的意識。

研究目的及預期結果

是次研究是給青少年了解做運動能帶給他們益處。肥胖可能會引致死亡的風險，是給予他們的身體警號。我們預期，透過此研究向青少年傳達運動與健康的訊息，繼而提升他們對健康生活的認知及重要性，希望為全球減低肥胖人口的數目。

研習方法

- 一手資料：派發問卷

我們共收回57份問卷，57位青少年中，有17位為男性；40位女性。我們訪問的是年齡介乎12-18歲的青少年。根據資料顯示，較年輕的人口組別中，肥胖情況為最普遍。

是次問卷主要有兩個研究目的：首先，籍着訪問了解青少年有否做運動的習慣；然後，進一步探究導致他們肥胖的成因。

問卷中，只有11位青少年同意自己擁有健康生活，就此問題再進一步瞭解青少年因甚麼原因而不同意自己擁有健康生活。

青少年不同意自己擁有健康生活的主要原因是因學業或工作，忽略了健康，認為自己身體有肥胖的象徵，不喜歡做運動反而經常對着螢幕以及作息不定時等等理由，都造成青少年有肥胖的危機。

由此可見，青少年出現肥胖的機會甚大，若現在不解決，便構成嚴重的健康問題。

訪問中，只有約5%的青少年會花2小時或以上做運動；大部份都是30分鐘或以下；30分鐘以上則不夠50%的人。所以多數的青少年做運動的時數仍未達標。

問卷中，受訪者經常會做的運動有跑步、伸展運動、羽毛球、籃球等。這些動態運動能消耗更多卡路里和能排走身體多餘的脂肪。

- 二手資料：文獻

2005年本港男女的肥胖現況

- 2005年，本港資料顯示，男性出現過重或肥胖的機會是較女性容易，和男性肥胖人口的數目是比女性的多
- 根據香港特區政府衛生署由蔡遠寧博士所提供的資料中，在已發展或發展中的國家，肥胖現象有明顯上升趨勢及較年輕的人口組別中，肥胖情況也很廣泛。藉此證明香港的人口，甚至青少年都要盡快解決肥胖或痼疾的問題
- 多個工業國家已有一致有力的證據，顯示肥胖與健康欠佳互有關連，關連在於體重指數
- 根據資料，肥胖不但危害人體健康，還對社會造成沉重的經濟負擔。據估計，肥胖問題對多個已發展國家所造成的直接經濟損失，介乎總醫療開支的2-7%之間

議題分析

現時本港青少年的肥胖問題已受重視，肥胖帶來的影響甚大，例如：生活質素下降、醫療開支上升、生產力下降及引致不同疾病等。透過研究，好讓青少年得知做運動是在生活中不可缺少的一部分，使青少年把運動作生活的一分子，這樣能減少肥胖人口的數目。

建議/總結

總括而言是次研究中，青少年的肥胖問題不可忽視。若處理肥胖問題可從飲食及運動着手，建議飲食必須要調節和均衡；每天做最少合共30分鐘中強度體能活動，最好是進行約45-60分鐘的運動。做運動對個人及社會大有益處，政府也應加強青少年及社會上的人作有關做運動的宣傳，以激發他們對做運動的興趣。

參考資料

項目	作者	網址/名稱	上載日期	出版社
1	康樂及文化事務處	www.lcsd.gov.hk/te/healthy/index.html	2004年4月	文化事務處
2	衛生署及衛生防護中心	Exercisers.chcu.gov.hk 運動	/	衛生署
3	國民健康署	www.hpa.gov.tw/BHPIUet/wed/HealthTopic/Topic.asp?id=201109290003	2014年11月13日	衛生署

食物毒素？咩黎架，食得架？

張展弘，鄭可怡，劉安怡，李芷泓，邱穎妍，余曉晴
聖公會莫壽增會督中學

目的

- 研究及提高香港市民對食物毒素及食物中毒的警覺性
- 瞭解及預防食物中毒的方法。

研究結果-問卷調查

問卷調查結果年齡組別：

A. 20- (51人)	B. 20-30 (37人)
C. 31-40 (40人)	D. 41-50 (49人)
E. 51-65 (18人)	F. 65+ (5人)
總數為200人	

1. 請問您認為自己對食物中毒有足夠的認識嗎？

a. 足夠 b. 不足夠 c. 完全不認識

在組別A中，有15人認為自己對食物中毒有足夠的認識；有36人認為自己對食物中毒的認識不足；沒有人認為自己對食物中毒完全不認識。組別A的受訪者，主要為中學生，所以對食物中毒都會有一定的了解。但在各學科的教科書裏，都沒有深入介紹食物中毒，或有指定課題是教授食物中毒。因此，不足1/3人認為自己對食物中毒有足夠的認識，可見教育局對食物中毒的重視度不足。

在組別B中，有9人認為自己對食物中毒有足夠的認識；有24人認為自己對食物中毒的認識不足；4人認為自己對食物中毒完全不認識。組別B的受訪者，主要是大學生或已投身社會的上班族。食物中毒未必是社會最關注的食物健康問題，所以政府在

推廣健康宣傳、公司向員工推廣健康工作生活，往往只集中在建議市民少吃三高一低的食物，而忽略了食物中毒帶來的壞影響。因此，在組別B中，只有約1/4人認為自己對食物中毒有足夠的認識，甚至有4人認為自己對食物中毒完全不認識，可見政府在食物中毒這方面的宣傳不足。

在組別C中，有19人認為自己對食物中毒有足夠的認識；有15人認為自己對食物中毒的認識不足；6人認為自己對食物中毒完全不認識。組別C的受訪者，主要是上班族。正如以上所說，由於政府和公司沒有針對食物中毒作出宣傳，不過1/3人認為自己對食物中毒有足夠的認識，更加有6人認為自己完全不認識食物中毒。

在組別D中，有22人認為自己對食物中毒有足夠的認識；有25人認為自己對食物中毒的認識不足；2人認為自己對食物中毒完全不認識。組別D的受訪者，主要是中年人士，人身歷練相對較豐富，所以有接受一半人認為自己對食物中毒有足夠的認識；

但同時超過半數人認為自己對食物中毒的認識不足，我們認為這都是由於政府的宣傳不足。

在組別E中，有4人認為自己對食物中毒有足夠的認識；有7人認為自己對食物中毒的認識不足；7人認為自己對食物中毒完全不認識。組別E的受訪者，主要為準備退休或已退休人士。我們認為他們會較關心慢性疾病及生活模式病，例如：癌症、心臟病等，這是由於他們在這個年紀會較易患上這些疾病。相比起食物中毒，他們自然會減少對食物中毒知識的關注，所以在認識不足及完全不認識兩個選項中，合共有14人，接近總受訪者的數目。

在組別F中，有1人認為自己對食物中毒有足夠的認識；有2人認為自己對食物中毒的認識不足；2人認為自己對食物中毒完全不認識。組別F的受訪者，主要為已退休人士。正如上述所說，他們會多關注慢性疾病或生活模式病，所以沒有多留意食物中毒的資訊，只要1/5人認為自己對食物中毒有足夠的認識。

從5個組別的數據顯示，大多香港市民都是對食物中毒的認識不足。

2. 您曾否食物中毒？

a. 有 b. 沒有(跳至第5題)

在組別A中，有3人曾經食物中毒；另外47人則未曾食物中毒。

在組別B中，有4人曾經食物中毒；另外33人則未曾食物中毒。

在組別C中，有4人曾經食物中毒；另外36人則未曾食物中毒。

在組別D中，有7人曾經食物中毒；另外42人則未曾食物中毒。

在組別E中，有3人曾經食物中毒；另外15人則未曾食物中毒。

在組別F中，有1人曾經食物中毒；另外4人則未曾食物中毒。

在200個受訪者中，只有22人曾經食物中毒，佔整體的11%。而根據衛生署在2015的

食物中毒的個案中，只有1079名市民受影響。雖然食物中毒在香港並不普遍，亦只有少數市民曾經食物中毒。而根據衛生署的資料，在2006年至2015年間，食物中毒的影響數字有下跌的趨勢，但食物中毒亦可由食物相剋引致，嚴重的甚至會死亡，所以這個問題亦不容忽視。

3. 您認為“食物相剋”，即食物錯誤地同時進食能對身體造成不良影響嗎？

a. 相信 b. 不相信 c. 不清楚是甚麼

回答第3題的人數總共有22人，當中有18人不清楚是什麼；1人相信；2人不相信，從中可見大部分曾經食物中毒的市民都不清楚什麼是食物相剋，甚至沒有聽過。當大多市民對食物中毒，或是食物相剋時，就會很容易無知，而意外吃下相剋的食物，對食物構成威脅。因此，政府應該多推廣有關食物相剋的宣傳。

4. 請判斷下列數個陳述是否正確

- 北杏，白果可多吃
- 芋頭與香蕉同吃引致腹瀉
- 馬鈴薯與香蕉同吃會面部出斑
- 鰻魚+桔子會導致中毒
- 蘋果與綠豆會導致中毒
- 蕃茄咸魚可致癌

在組別A，只有10人全中，15答對5題或以上，26人答對1題或以上，沒有人全錯。

在組別B，只有5人全中，11答對5題或以上，21人答對1題或以上，沒有人全錯。

在組別C，只有8人全中，17答對5題或以上，16人答對1題或以上，1人全錯。

在組別D，只有4人全中，19答對5題或以上，23人答對1題或以上，3人全錯。

在組別E，只有2人全中，4答對5題或以上，7人答對1題或以上，5人全錯。

在組別F，0人全中，0答對5題或以上，3人答對1題或以上，2人全錯。

根據上述數據顯示，大部分市民都只是答對1題至4題，可見他們對食物相剋的認識不多。

翻查文獻

• 根據食物安全中心的資料

天然毒素可能本已存在於植物中，食用植物中的天然毒素常見例子：

- 豆類（例如四季豆、扁豆、刀豆、紅腰豆和白腰豆）中的植物血球凝集素
- 北杏、竹筍、木薯和亞麻籽中的氰甙
- 馬鈴薯中的貳生物鹼
- 白果中的4'-甲氧基吡哆醇
- 鮮金針（鮮黃花菜）中的秋水仙鹼
- 部分野菇中的毒蕈鹼

• 吃下未經妥善烹煮或處理的食用植物的後果：

- 食用前沒有徹底煮熟的四季豆、扁豆和刀豆會令人產生中毒症狀。

- 吃下一定分量未經烹煮的含氰甙的植物（例如北杏）會引致食物中毒。若以沸水徹底煮熟並加以稀釋，則可供安全食用。
- 至於木薯和竹筍等植物在烹煮前放進水中浸泡或切成小塊可有效地消除其中有毒的氰化物。但是部分可供食用的植物不能透過一般處理程序有效減低當中的毒素。如大量吃下這些植物亦會引致食物中毒。
- 以往曾有人在進食少至十顆白果後出現中毒症狀，而烹煮難以破壞白果中的所有毒素。
- 另外部分食用植物如馬鈴薯在發綠或發芽時，可能含有大量植物毒素。由於這些毒素非常耐熱，即使馬鈴薯已徹底煮熟，亦會引致食物中毒。食用人士會否出現中毒症狀，取決於所吃的植物分量、植物中的毒素含量和個人體質。

結論

- 多數人認為自己對食物中毒的危機意識不足
- 大部分人士都不太理解食物毒性的危險
- 對食物中毒存有誤解
- 研究指出大部分食物中毒的情況經適當處理或分別進食便可避免。

因此要加強他們對食物毒性的警覺性令他們能避免食物中毒的機會及降低危險性

建議

- 減低因進食含天然毒素的食用植物所帶來風險的措施，如白果和北杏等，一般只需用100°C烹煮至徹底煮熟便可消除毒素
- 遵從傳統已知的安全處理食物方法，並保持均衡的飲食。
- 切勿自行採摘及食用野生植物
- 若要進食兩種相沖的食物，要隔二至三個小時後進食
- 政府亦要加強宣傳食物的安全問題以提升他們的警覺性；透過刊物，廣告等宣傳此信息

參考資料

- 食物安全中心-食物安全焦點
- http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub.html
- 與食物業有關的食物中毒事故
- http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_firm/programme_firm.html

飲完咳藥水即刻飲水？ - 青少年及其家人對非處方藥物的認識及態度

劉峻杰 鍾孝昕 方珮懿 洗在晴
聖公會莫壽增會督中學

背景

OTC（非處方藥）藥物，是指無需處方就可獲得在註冊藥房自行購買的藥物。在香港，OTC藥物被廣泛使用，但普通家庭只是基於對病症的自我判斷而服藥，沒有充足的醫學知識判斷病情，較難掌握用藥的標準，故此引起了不少意外。以撲熱息痛為例，截至2012年，曾發生107宗由撲熱息痛引起的皮膚過敏病例，其中造成十二人死亡；亦曾有七歲女童因發燒及喉嚨痛，獲處方撲熱息痛藥物，服藥後十二小時，臀部及雙腳出紅疹入院。由此可見服用OTC藥物確實存有隱患。近年越來越多藥

物重新歸類到非處方藥物，這意味著越來越多藥物無需詢問醫生意見便可服用，而市民知道如何判斷藥物的使用嗎？市民對於非處方藥物的認識有多少？

研究目的

- 探討青少年及家庭對非處方藥物的認識及關注性
- 探求并指出提高服用OTC藥物安全性的方法
- 就提高青少年及家庭對非處方藥的認知提出可行性建議

研究方法及流程

資料種類	方法	詳細項目
一手資料	1. 問卷調查（量性）	向本校200名學生及其家長進行，每級40份（共五級），家長及學生各200份，共400張問卷（3-4/2016） ○ 調查學生及家長對非處方藥物的認識及關注程度，根據其了解程度和認知不足的方面，提出加強認知的方法和建議
	2. 人物專訪（質性） 香港醫院藥劑師學會 黃啟宗藥劑師	訪問藥劑師或專業醫生（4/4/2016） ○ 獲知醫學界專業人士對非處方藥物的看法 ○ 獲知更全面的非處方藥的（潛在的）隱患及避免方法
二手資料	3. 文獻報告	查閱書籍、醫學網站、報章 ○ 了解服用藥物的禁忌和安全隱患 ○ 獲知內地和美國等地如何提高市民OTC藥的安全意識

採訪方面

黃啟宗藥劑師指出OTC藥物安全性經過臨床試驗，有足夠保障，而即使是普通常見的非處方藥物，例如必理通等止痛藥，肝功能障礙者未能服用，另外長者和兒童更應注意服藥時的藥物劑量，盡量詢問藥房藥劑師的建議。大多數情況下，服藥時不可切開藥物，並最好以白開水服用，果汁、茶酒都會影響藥效和個人健康。最好的服藥方式便是跟從藥物說明書服用，大多無礙，當然更好就是詢問藥劑師建議。而黃藥劑師表示政府的普及工作並未到位，可以更多地推廣善用藥房藥劑師。

問卷

問卷方面，我們共訪問了500名學生和家長，分別為250名學生及250名家長，以了解學生及家長對非處方藥物服用安全的認識及關注性。資料總結如下：

不論是學生，還是家長對非處方藥物的關注性及認識比較低。

首先是關注性方面，即使藥房和零售商店內有當值藥劑師，但只有少數學生和家長在購買非處方藥物時會詢問當值藥劑師，不過大部分學生和家長都有閱讀藥物資料的習慣，亦會跟從藥物說明書服用藥物。另外是對藥物認識方面，ICT藥物知識測驗中，雖然大部分學生和家長只是處於「不認識」的水平並不是最差，但他們仍低於合格水平5分，而能夠達到「認識」和「非常認識」水平的學生和家長都分別不高於5%，可見大部分學生和家長對藥物知識的了解和認知程度頗低，有待改進。

總而言之，可見學生和家長有頗佳的服藥習慣，可是對非處方藥物的認識並非十分了解。

建議

鑒於家長及青少年對非處方藥物並無深度認識，家庭方面，我們建議家長在註冊藥房藥劑師在場的情況下購

藥，藉機可多詢問藥劑師藥物適應症狀，和服用方式的可行性，確保藥物選擇的準確性。再者家長購藥時應注意藥物標籤的禁忌和成分是否與現服藥物重複，嚴格遵行服用非處方藥物所提供的劑量，切勿擅自加量或減少。政府方面，政府可在電視上播放教育短片（e.g. 藥駕的宣傳片）進行成藥的介紹和正確用藥的基礎知識（e.g. 劑量、用白開水送藥）並推廣善用藥劑師的好處。其次政府可開辦有關藥物使用、存儲的講座課程，供青少年家長參加。另外因本港對中成藥的知識普及和管理都不足，所以政府可以在將來完善中成藥的管理并向大眾派發冊子或建立專門的中藥網站供慣用中成藥的市民參考。

參考資料

書籍

- 《百年謊言 食物和藥品如何損害你的健康》---蘭德爾·菲茨傑拉德 1/7/2002
- 《OTC國家非處方藥手冊》---吳景時 王羽竹 顏卿 2001

報紙

- 撲熱息痛可致敏癱瘓 東方日報http://m.on.cc/odn/local/20130804/odn-20130804-0804nhko22x.htm 4/8/2013

網站

- 服用止咳藥的六個錯誤 http://www.chaofood.com/health/health_detail.asp?sendid=18475 /
- http://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/healthcare_providers/news_informations/pharmacy_medstote.html(衛生署 藥物辦公室) 23/9/215
- 醫學百科-非處方藥物http://big5.wiki8.com/OTC_101502/ 19/12/2009

Teen Teen補眠

周碧兒、梁丞禮、陸海淇、馮楚堯、梁靖瑤、胡曉嵐

聖公會莫壽增會督中學

指導教師：黃文威老師

背景

睡個好覺對於現代人來說，可以用“奢侈”來形容。人們工作忙、學習累、壓力大，要天天保證充足的睡眠，實在很難。中學生常常晚睡或是失眠，於是睡眠品質愈來愈差，而不少學生就用透過補眠嘗試回復自己的精神狀態。補眠有效嗎？我們期望通過探討中學生的補眠情況，糾正他們對補眠的誤解，並提出建議鼓勵他們改善不良的睡眠習慣。

探究問題

1. 現時中學生補眠的情況是怎樣？
2. 中學生對補眠有否誤解？
3. 如何建立正確補眠習慣？

研究方法

1. 問卷調查
向100名就讀於大埔區不同中學的學生派發問卷，收集有關他們現時補眠情況的資料
2. 訪問專家
以電話訪問香港睡眠醫學會副主席黃達剛醫生，向他請教中學生對補眠有否誤解以及正確補眠的方法
3. 參考文獻
通過互聯網、報章及雜誌等媒體，搜集有關中學生對補眠有否誤解以及正確補眠的方法



研究結果

1. 問卷結果

訪問結果

香港睡眠醫學會副主席 黃達剛醫生：

- 補眠可用作補充平日睡眠不足而失去的精力，但其需要的時間會比正常睡眠更長。
- 睡眠不足會導致睡眠債(sleep debt)的出現
- 但睡眠債是有限制的，當睡眠債累積到了一定程度便不會再增加。
- 儘管補眠對身體並沒有壞處，它不能代替正常睡眠修復已經勞損的身體。

二手資料

精神科醫生方日旭指(考獲澳洲雪梨大學內外全科醫學士及英國皇家精神科醫學院院士)：

- 成年人連續七日每天只睡三至五小時，即使之後補眠三天，其專注力都無法返回正常水平
- 若果長期缺睡，只會令腦功能一直轉差

美國賓州大學附設醫院的一項研究指：

- 只要有數天睡眠不足，便會直接影響身體各項機能
- 即使周末補眠，仍無法彌補因睡眠不足而引起的專注力缺乏和身體損傷

新光醫院睡眠中心主任林嘉謨：

- 超過固定量的睡眠，都是屬於淺睡及做夢
- 就算一口氣睡了10多個小時，對身體來說，多睡的時間並不能把前天熬夜的幾個小時補回來，反而會愈睡愈累
- 真的需要補眠，建議採分段式補眠法，即每天多補眠1小時或午睡30分鐘即可

結論

- 大埔區中學生的補眠情況頗為普遍
- 他們補眠的時間普遍比專家建議的1小時久
- 他們補眠的主要原因是疲累和前一天睡眠不足
- 大部分同學都認為補眠能恢復精神
- 專家和研究都指出補眠雖能讓人短期地回復精神，卻不能恢復身體機能。

建議

- 補眠雖不失為一個能短暫恢復精神的方法，可是它卻代替不了正式睡眠
- 我們建議中學生盡量早點睡覺，得到適當的休息才能應付第二天的學習和活動

- 避免對補眠產生依賴及補眠的惡性循環，以致最後對身體造成無法修補的損害。

參考資料

- 破迷思！周末補眠無法滿足平日睡眠 (2013-10-13 華人健康網)
- 缺睡壞處多 假日補眠非良策 (2013-12-26 星島日報)
- 補眠，不要一次睡太久(2008年 台灣常春Evergreen生活保健專欄)

笑一笑世界更美妙

郭筠頤 汪芷賢 岑穎兒 彭詠捷
聖公會陳融中學

背景

聯合國發表2016年「全球快樂報告」(World Happiness Report)，丹麥在排行榜上的157個國家及地區之中名列首位，成為全世界最快樂的國家！而香港排名下跌至75，加上《全球微笑報告》顯示，本港「微笑指數」排名三十七，首次全球「包尾」。

研究目的

- (一)探討香港人不快樂的原因
- (二)探討每天笑一笑的重要性
- (三)就如何提高香港人快樂指數提出可行建議

研究方法

- (一)問卷調查(218份)向同學和老師進行問卷調查,以了解他們對笑的重要性的認識,及其心理和生理上的影響。
- (二)透過醫學文獻，從而探討每天笑一笑的重要性和對人的影響。

研究結果

對自己的生活快樂指數(1分為最低分,10分為最高分)假設1至5分為不快樂,6至10分為快樂。	 74.3%	 25.7%	平均的生活指數為6.67分,屬於快樂,証明市民其實覺得自己的個人生活是快樂的
對香港現今的社會快樂指數(1分為最低分,10分為最高分,)假設1至5分為不快樂,6至10分為快樂。	 20.3%	 79.9%	-平均只有4.36分,屬於不快樂 -接近八成的人認為和朋友一起是最快樂的 -容易受朋輩影響 -受外在環境因素影響, e.g: 香港經濟低迷、社會政治不穩、過多新來港人士在港產生本土文化差異,考試及功課的壓力
1.你認為這個社會要多傳播正能量嗎? 有90.2%的人認為社會應該傳播正能量,加點歡樂以減少社會上的負能量。			
2.你認為你會否傳播正能量嗎? 只有84.6%的人認為自己會否傳播正能量,可能因為個人受社會影響而不開朗。			
3.你覺得快樂重要嗎? 有52.1%的人認為快樂十分重要,認為快樂可以令個人心境開朗。			
4.假如世上沒有了快樂的元素,對你的生活有影響嗎? 有74.4%的人認為假如世上沒有快樂的元素,對我們的生活絕對有影響。			

表達快樂最直接、簡單就是笑,有92.1%的人因遇到有趣的事情,如笑話等而笑。可是只有45.5%的人平均每天笑10次或以上。

根據資料,超過70%的疾病是由壓力(不開心的原素)而引發的,如高血壓、心臟病、抑鬱症、感冒、失眠、頭痛、胃痛至癌症等。因此笑正好可以起到緩解壓力、放鬆精神、抵抗疾病的作用。

建議

學校方面：

可以推行一些讚賞的活動 可以透過讚賞帶給別人鼓勵,使人快樂。

商店方面：

可以推選“笑容大使”,既可鼓勵員工多點笑,又客人倍感親切,從而傳播正能量,又可幫公司宣傳。不過,切勿強迫,反而會反效果。

政府方面：

可增設更多公眾假期和制定上班時數,使公眾有更多空閒時間休息和消費,從而減輕壓力和帶動經濟。

總結

笑是廉價的心靈雞湯,常常記著「笑一笑,世界更美妙」!

參考資料

- 2016年「全球快樂報告」(World Happiness Report) <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%BF%AB%E6%A8%82%E5%A0%B1%E5%91%8A>
- 《全球微笑報告》<http://www.hk01.com/%E6%B8%AF%E8%81%9E/15443/%E5%85%A8%E7%90%83%E5%BE%AE%E7%AC%91%E6%8C%87%E6%95%B8%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%8C%85%E5%B0%B%E%E8%88%87%E7%B6%93%E6%BF%9F%E4%BD%8E%E8%BF%B7%E6%9C%89%E9%97%9C>
- <http://zhidao.baidu.com/question/2115727412402945867.html>

Teenagers Roar – Lack of Sleep

Tak Nga Secondary School

Background

In Hong Kong, most of the teenagers are busy on dealing with their friends and family. At the same time, they also need to deal with homework and schoolwork. They spend at least 8 hours at school; 7.5 hours on their homework and housework; and 3.5 hours on their extracurricular activities. This caused them suffer from fatigue, short temper and lack of focus. Therefore, they often have a poor sleep quality.

Objective

To find out reasons of why teenagers are having lack of sleep, effects of having not enough sleep and differences between students who have enough sleep and not enough sleep.

Methodology

The research was conducted by both qualitative and quantitative methods. 30 students from different forms were selected. They were requested to answer questionnaires with 10 questions. Besides first hand data, to make the research more reliable and valuable, we also collected qualitative data from academic books and the Internet.

Results

In this research, 30 students have participated in total. There is 10% students' sleep less than 3 hours and 54% students said that

they sleep less than three to five hours. On the other hand, there are only 33% students who sleep about six to eight hours and even 3% of them sleep more than 9 hours.

Regarding to their sleeping quality, 68 % students describe their sleeping quality as poor. Only 20% and 12% students claimed that they were having satisfactory or good sleeping quality respectively. These students have commented a common problem that they were feeling dizzy in the day time. Among these students, regarding to their poor sleeping quality and lack of sleep, 53% of them commented they have lost interest in their hobbies and vice versa. As a result, we found out that due to too many assignments and quizzes, students are lacking of sleep, they caused them to feel un-refreshed when they wake up.

Discussion

- The major reasons that lead to sleepiness:

First, there is a lot to study. Students commented that whenever they have dictations, tests or exams, they study till late at night and wake up early in the morning in order to have more time to study. Besides having homework to finish every day, some students also have tutorial classes. As a result, they are not able to study in the evening, but only at night.

Secondly, they have overloaded homework. Among these students, most of them are having problems in English. When they have English homework, they need to use dictionary in order to understand the homework. This may increase their time for doing homework and it is a hard work for them and causes them tired. Since these students need more time to finish their work, they need to work until late at night which then they end up sleeping late and feel unable to wake up in the next morning.

Thirdly, stress is also a major problem for lack of sleep. This can be very serious. According to the U.S Census Bureau, the number of teens lack of sleep in the age between 15 to 19 is expected to rise from 18.5 million in 1996 to 26.5 million by 2050. That means there will be more sleepy teens. It argued that studying and homework might put lots of pressure on students.

- The impacts brought by sleepiness:

Sleepiness also leads to many problems. First, the students will feel sleepy during lessons. They may feel all the lessons are boring and tiring in the day. Second, student may feel lack of concentration during class. Sleepiness caused them to doze off, in which they cannot even hear their teacher calling them and what the teacher teaches in class. This will end up with lower grades and poor school performance. Moreover, students also don't want to attend afterschool activities, because they get depression and negative moods easily due to sleepiness. For instance, they get angry or mad over something they shouldn't be. They feel so frustrated every day because of these negative moods and sometimes they end up crying. Beside the poor school performance and having negative moods, sleepiness also leads to physical health problem. For example, among these students, most of them feel dizziness even they are standing in the assembly or walking.

Solutions

1. Exercise

Having exercise. It suggested that having exercise in the daytime will be better than at night. Prevent doing exercise 3 hours before bed— this is because exercise can act as a stimulant to distract your sleep and waking you up.

2. Dim your lights

Darkness triggers our body to release hormones in order to prepare sleep. It suggested to turn off gadgets and keeps your room cool and quiet. What is more, to make a better sleep try to sleep in a totally dark environment by wearing eye mask.

3. Eating

Do not eat too full or get hungry at night. This is because it will cause uncomfortable to get on sleep at night. Also avoid eating stimulant's food like coffee, latte and chocolate after 3pm.

4. Create bedtime ritual

Relaxing activities can promote better sleep. This can be easing the transition between wakefulness and drowsiness, in which could tell your body to wind down. Taking a warm bath or shower, reading a book or listening to soothing music are some of the good suggestions. And, try to avoid putting your smartphones, laptop, computer or TV near your bed, as it will just keep you awake. Last, don't look at the time, it will just leave you anxious.

5. Maintain a sleep schedule

Please try to go to sleep and wake up at the same time every day. This is because humans have an internal timekeeper, which also known as the biological clock. This clock sets itself according to our own habits.

Conclusion

To conclude, we can see that most of the students only sleep for 3-5 hours, and many others describe their sleeping as poor. They usually feel un-refreshed when they wake up and feel dizzy at daytime and most of them lost interest in their hobbies. This is all due to their homework and study pressure. Students can improve their sleeping quality through exercise, eating, dim their lights, create bedtime ritual and maintain a sleep schedule.

References:

Books:

- Learn to sleep well, Chris Idzikowski, Duncan Baird Publishers, Ltd., 2000
- Dead on their feet, Joan Esherick, Mason Crest Publishers, 2005

Surveys:

- Surveyed by U.S Census Bureau
- Surveyed 30 people from Tak Nga Secondary School, HK

Internet:

- 10 tips to improve your sleep — https://www.youtube.com/watch?v=s_bGH18mnvc
- Sleep tips: 7 steps to better sleep — <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>

早餐變午餐，健康搵唔返？

關運來、吳兆康、陳樂彬、林東升
觀塘功樂官立中學

背景

我們發現現時不少都市人都沒有吃早餐的習慣，尤其是學生和上班族。雖然近年關於「早餐的營養價值」及「營養早餐」的研究層出不窮，但相信不少的青少年仍然不清楚不吃早餐的影響。因此我們將希望探討青少年不吃早餐的原因和替他們提出解決方法，改善這個惡習。

研究目的

1. 探討青少年不吃早餐的原因

2. 上述原因與個人生活習慣之關係
3. 對發育階段青少年的生理影響
4. 針對原因提出改善方法，重新建立吃早餐的習慣

研究方法

我們使用以下幾種方法進行研究：

1. 問卷調查研究：利用網絡平台及網上軟件，向就讀中學的107名青少年進行問卷調查，搜集及分析所收到的數據，以得悉現時人們「早餐變午餐」的大約人數和原因。
2. 搜尋相關資訊：除了直接的調查外，同時進行二手資料搜集，方便研究。如坊間的健康資訊、新聞、政府刊物及網站等等。

研究結果

1. 青少年進食早餐的習慣：部分受訪者青少年都有吃早餐的習慣（平均一星期每天都有吃早餐的佔45.8%；一星期1-3次的佔22.4%；一星期3-5次的佔21.5%），而沒有吃早餐的習慣的則佔較小部分（10.3%），顯示大部分的青少年其實都有吃早餐的習慣。
2. 進食早餐的時間：受訪者通常只會花5-10分鐘時間進食早餐（50%），並且於家裡進食早餐（49%）。而有些青少年會於學校或上學途中吃早餐（34.4%及15.6%），花費於吃早餐上的時間也各有不同（10-20分鐘：41.7%；20-30分鐘：6.3%；而少於5分鐘及40分鐘的各佔1%），並通常進食麵包類的早餐（60.4%）。
3. 不進食早餐的原因：受訪者不吃早餐的主要原因是時間太趕（66.1%），其次就是認為不需要吃早餐、沒有喜歡吃的早餐等原因（20.3%、3.4%、其它：10.2%）。
4. 與其生活習慣之關係：為了更深一步進行研究，我們設計了一些額外的問題，收集受訪者平日的的生活是否健康。我們發現，受訪者通常於晚上10時-12時睡覺（57%），甚至我們發現，有38.3%的受訪者常於凌晨後睡覺，而於晚上10時前睡覺的受訪者則佔少數（4.7%）。就此，我們同時發現不少受訪者每天平均睡6—8小時（55.1%），並且有受訪者每天的睡眠時間更只有4—6小時（33.6%），而每天睡4小時以下的受訪者只佔11.2%。因此，有很多受訪者都認為自己的睡眠時間不足夠（62.6%），認為睡眠足夠的受訪者只有37.4%。
5. 早餐與日常上課表現之關係：有不少受訪者認為自己的上課表現一般（47.6%），認為自己上課表現良好和非常好的分別佔28%及4.7%，認為自己上課表現差或惡劣的卻只佔少數（13.1%及6.5%）。大部分受訪者認為自己的上課表現與早餐並沒有關係（70.1%），但仍有部分受訪者認為該表現與早餐沒有關係（29.9%）。
6. 早餐與個人健康的關係：此外，很多受訪者並不經常生病（64.5%），間中生病與經常生病的人則佔較少數（28%及7.5%）。他們對上一次生病大都於一個月前與半年前（34.6%，30.8%），而於一年前及一星期前生病過的人則較少（20.6%，14%）。
7. 最後，有很多受訪者於不用上課的日子中，都不會吃早餐（66.4%）。

分析及結論

從以上數據中，我們可以知道青少年吃早餐的習慣尚算良好，但仍有不少青少年不會於早上吃早餐，而大部分原因是因為時間過急，令青少年沒有足夠時間進食早餐才上學。

而我們也可以從以上數據得知，大部分有吃早餐習慣的青少年會於6-7時進食早餐，表示若要進食早餐，就得起早起床。但同時受訪的青少年中，有不少人的睡覺時間都於晚上10時-12時甚至凌晨後的時間，引致睡眠時間不足的問題。有專家指出，青少年的睡眠時間須保持8小時才算健康，若要他們再早起床進食早餐，就會令他們的睡眠時間更少，嚴重影響健康。

對晚睡的青少年來說，於早上花時間進食較有營養的早餐是有困難的。但有一項日本的研究指出，不吃早餐會大幅增加腦出血的風險，更有其他研究指出，不吃早餐同時也會提高肥胖、高血壓和糖尿病等風險。因此，進食早餐對人的健康有重大影響。

為此，我們提出以下建議予青少年，希望能夠讓更多人養成進食早餐的習慣：

1. 青少年們應該提早睡眠的時間，盡量保持7-8小時的睡眠時間，並於每天早上提早起床時間，進食早餐。
2. 而早餐的種類，有研究顯示，每天的早餐最好是包含碳水化合物、纖維及蛋白質，例如：全麥麵包、麥片及乳酪製品等，能降低高血壓和膽固醇，並為早上帶來足夠的動力工作和學習。
3. 進食時間也不宜太長，如果進食速度過急，會容易進食過量，令能量攝取過多，久而久之便會引致肥胖問題，因此，我們應將進食時間延長至15-20分鐘，令身體保持健康。
4. 我們建議人們應於工作或學習前進食早餐，除了保持身體的健康外，也能提高工作及學習效能，研究指出，進食早餐能夠達至提神作用，令大腦更容易集中和保持精神。因此，進食早餐與平日表現也有微妙的關係。

參考資料

- 《這就是不吃早餐的後果》，文匯報，2015年2月7日。<http://info.wenweipo.com/index.php?action=viewnews-itemid-71972>
- 《第三章 研究方法與步驟》，朱家榮，國立成功大學圖書館建築用後評估之研究，2005年。<http://nccur.lib.nccu.edu.tw/handle/140.119/33506>

入圍初賽計劃(高級組) Other Abstracts (Senior Team)

有機?無機?

張晉軒、林浩源、李鴻俊、單浩斌、何天朗
天主教喇沙會張振興伉儷書院

探究背景

近年來有很多商家標榜著有機食品比非有機食品健康，所以以高價售出。然而，大家未必知道有機食品和非有機食品的不同，因此，期望藉此專題研習了解有機食品的「本體」，讓消費者能夠選擇更合適的食品。

探究目的

藉了解(i)消費者選購食品的考慮因素和(ii)有機食品較非有機食品的優勝之處，以探究購買有機食物的需要性。

探究方法

我們會從以下方法探究這個主題

- 問卷調查
- 實地考察
- 參考網上研究

探究結果

1. 消費者選購食品的考慮因素

我們在東區以問卷調查方式訪問了200位不同年齡階層的人包括：23歲以下的青少年(30%)，23~45歲的人士(30%)，46~64歲的人士(17%)，及65歲以上的人士(23%)，以了解他們選購食品的因素與他們吃有機食品頻率的關係。

經統計後，較年輕的人一星期食少於4次，只有約20%，較年長的人一星期食少於4次約有30%，較年輕的人一星期食多於4次，約有40%，較年長的人一星期食多於4次，約有10%，可見較年輕的人較趨向食有機食品。還有，我們發現較年輕的人士(45歲及以下)較著重食品的產地(64%)，營養成分(69%)，安全與否及味道(81%)，並且比較傾向頻密地進食有機食品。而比較年長的人士(46歲及以上)則較著重食品的價錢(92%)及購買食品的方便程度(74%)，並較少進食有機食品甚至從未接觸過。

2. 有機食品較非有機食品的優勝之處

- 有機食品即生產的操作模式避免破壞環境。
 - 種植方面，有機食品避免使用化學性除害劑及肥料，而且多採用輪作，動植物堆肥，人工除草和以生物方法防治蟲害。
 - 飼養動物方面，避免使用抗生素，生長激素和其他動物飼料添加劑。
- 較為安全，健康
 - 有機耕作不使用化學肥料及化學農藥，並重視生產過程，所以重金屬及致癌的硝酸鹽含量較低。
- 含有較少化學物質
 - 在有機生產的理念下，所有生產及加工處理過程均只允許在有限制的情況下施用化學物質。
- 生產過程不含基因改造成份
 - 在有機生產的理念下，所有生產及加工處理過程均不可使用任何基因改造生物及其衍生物。
- 保持食物原來味道

- 有機農業提倡保持產品的天然成份，因此可以保持食物的原來味道。

探究結果

購買有機食物的需要性：

由於本地有機農業發展仍處於開發階段，有機農產品的產量遠低於非有機的，而有機飼養又未夠成熟，加上中國及海外經本地認證的優質有機食品於市場上的供應量較低，經本地認證的優質有機食品價格遠高於非有機食品及其購買的便利性較低(這正是較年長的人較少接觸有機食品的原因)，因此消費者除非有特別需要，否則按自己的經濟能力以購買合適的產品應是比較合理的。

建議

由於有機食品比非有機食品更健康，更環保，在其發展成熟的前題下，它的市場是大有可為，對商家及消費者都有眾多好處。故此，經過我們的討論後，我們對有機食品市場未來的發展方向有以下的建議：

- 增加有機食品的產量及供應量，以降低有機食品的價格。
- 增加有機食品的銷售點，尤其是超級市場和街市的銷售網絡，以配合一般消費者。
- 加強消費者購買有機食品背後的環保理念以提升有機食品在支持環境保育方面的競爭力。
- 發展有機農產品以外更多元化的有機食品市場，如有機加工製成品，有機食品材料和有機肉類等，以吸納更多有不同偏好的消費者。

參考資料

- 網址：<http://www.gov.hk/tc/residents/health/foodsafety/organiceating.htm>
- <http://www.hkorc.org/tc/consumer0203.php>
- 報告：有機食品消費市場調查(香港有機資源中心，漁農自然護理署)

苦口「涼」藥

天主教喇沙會張振興伉儷書院

背景資料

我們常常聽老人家說：「涼茶四季皆宜，無病時可防病，有病時能治病。」究竟我們日常所飲用的涼茶是否存在風險，而誤飲涼茶又有什麼問題呢？這個問題十分值得我們去關注。

研究目的

1. 探究香港青少年飲用涼茶的趨勢
2. 探究香港市民飲用涼茶產品(包括新派涼茶及傳統涼茶)的安全性和風險

研究方法

樣本收集：我們收集了數款新派涼茶的營養標籤，以了解新派涼茶的成分與營養。

問卷調查：我們共收回144份有效問卷，年齡層為11-35歲。問卷分為兩部分，分別研究青少年喝涼茶的習慣，以及他們選擇涼茶時的考慮因素。

訪問中藥專家：我們訪問中藥專家，以了解與涼茶有關的知識，並請他說明不當飲用涼茶的後果，以及提出一些喝涼茶應該注意的地方。

閱讀文獻：我們閱讀了不同地方的研究及文獻，以深入了解涼茶的功效、特點和注意事項。

研究結果和分析

青少年飲用涼茶的情況和習慣

青少年對涼茶的接受程度甚高，有部分更有飲用涼茶的習慣。我們的研究發現，青少年已經不再覺得涼茶是古舊、老土之物。84%受訪者表示他們不覺得涼茶是過時之物，98%受訪者也不抗拒飲用涼茶，反映絕大部分青少年接受涼茶。另外，大部分青少年(67%)較常飲用新派涼茶，其餘33%人則表示通常飲用傳統涼茶，顯示大部分年輕人都傾向飲用新派涼茶。他們飲用新派涼茶的原因，主要是因為味道可口(73%)和飲用方便(69%)。而飲用傳統涼茶的受訪者則表示保留傳統(81%)和功效較好(64%)是選擇傳統涼茶的主要原因。我們也發現喝涼茶漸漸成為青少年生活的一部分。12%受訪者表示他們恆常喝涼茶，而近一半人(45%)經常喝涼茶。同時，72%受訪者表示他們在吃完「熱氣」食物(如燒烤、炸雞、火鍋)後會喝涼茶，而47%則表示涼茶是他們的日常飲料。以上資料均顯示「喝涼茶」被青少年廣泛接受，並逐漸成為他們的生活習慣。

同時我們也發現有近六成(59%)青少年曾經連續飲用涼茶。他們連續喝涼茶的原因是為了預防或治療身體疾病(82%)和美容(38%)。由此可見，香港人喝涼茶主要原因是相信涼茶能夠治療或預防身體不適(如喉嚨痛)，並依靠涼茶來調理身體。另外，在選擇飲用哪種涼茶時，青少年主要考慮涼茶的藥性和功效(84%)，其次考慮味道是否可口(48%)。然而，只有21%人會考慮個人體質，因此青少年有可能忽視誤飲涼茶造成的不良影響。

飲用涼茶的風險

i. 不當飲用傳統涼茶的風險

在「青少年飲用涼茶的趨勢和習慣」一段中提到，草本及涼茶飲品在香港日漸流行，更有不少青少年視之為一般日常解渴飲料，並長期和連續飲用。然而，有中醫指出，涼茶乃由中草藥煎製而成，具有一定的藥性，且性質通常較為寒涼，有別於性質溫和的保健食品，需根據體質和身體狀況服用，否則會引發不良情況，弄巧反拙。尤其傳統涼茶的藥效通常較高，因誤飲而產生的反效果亦會更加顯著。

從我們的問卷及文獻閱讀中發現，通常青少年對個人的體質認識不足，有些人更可能高估自己對自身體質的認識。在我們的問卷調查中，近七成的受訪者認為他們了解自己的體質(自我評分六分或以上)，這反映他們對自我體質的了解很有信心。另外，受訪者通常依賴網上資訊去辨別個人體質(66%)，其次則由家中長輩判斷體質(56%)，甚少人是透過中醫的診斷來了解自己體質(22%)，可見他們判斷自身體質的方法頗為粗疏。然而，根據中文大學中醫學院講師李宇銘博士指出，所謂熱底寒底，乃是一種民間的說法，並非中醫用詞。浸會大學中醫藥學院臨床部一級講師馬劍穎博士也指出，如單單因為經常咳嗽或生排滋等表明症狀，便斷定自身體質偏熱，是過於粗疏的做法。中醫八綱環環相扣，一個人的體質可以是「表面剛陽而內裏陰寒」，而沒有受過專業中醫藥知識訓練的人通常難以準確判斷自己的體質，故自我評分高的人有機會高估了自己對自身體質的了解。在這個喝涼茶成為潮流的

時代，錯誤判斷體質可能會增加錯誤服用涼茶的風險，提高了因飲用涼茶而導致出現身體不適情況的機會。

ii. 不當飲用新派涼茶的風險

我們也發現，不當飲用新派涼茶也存在一定的風險。因為新派涼茶的藥性一般較低，希望透過喝新派涼茶以達到某種目的(如清熱)的人可能需要較長時間的飲用才能達到預期效果。然而，我們發現坊間許多新派樽裝涼茶的含糖量偏高，長期飲用有可能對身體造成不良影響。

根據香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心中藥房主任陳偉俊先生在訪問中指出，新派涼茶生產商為了確保市民喝了他們的涼茶後身體不會出現問題，通常會對其配方產品進行稀釋過程，故藥性一般不高。所以，誤飲藥性較為溫和的新派涼茶而造成身體不適的機會會較傳統涼茶為微。雖然，新派涼茶的藥性不如傳統涼茶，但大部分受訪者都認為喝新派涼茶有效，這可能是受到廣告的影響。近年來，新派涼茶大行其道，時常為他們的產品作廣告宣傳，更經常用到「迅速清熱解毒」、「成面暗瘡，梗係無飲夏枯草啦」等含引導性或誇大功效的字眼。這些宣傳手法可能對消費者造成誤導，令他們接受和認同新派涼茶的功效。

另外，我們也發現新派涼茶的含糖量偏高。我們收集了不同品牌的新派涼茶營養標籤，以查看他們的含糖量。我們發現除了廿四味和祛濕茶兩種涼茶是無糖或低糖外，其他涼茶的含糖量都頗高。以一瓶樽裝500毫升夏枯草為例(4.8g/100ml)，喝完一瓶便等同攝取了24克糖，差不多是成人每天攝糖上限的一半(50克)。因此，長期飲用新派涼茶會不知不覺間吸收了過多糖份，並增加導致肥胖和患上心血管病的風險。再者，從中醫的角度，攝取過量糖份會導致上火。如果市民希望「下火」而喝新派涼茶，便有可能出現未能達到預期成效之餘(因藥效不明顯)，令自己更加「熱氣」的情況。因此，不當飲用新派涼茶是會造成一定程度的風險。

涼茶種類	含糖量(克/每一百毫升)
廿四味	0.0
祛濕茶	0.6
五花茶	4.0
雞骨草	4.8
夏枯草	4.8
蔘蜜	6.5
番石榴洛神花茶	7.9

建議

政府

政府應多加宣傳不當飲用涼茶的風險。例如派發小冊子、網上宣傳等。政府亦可以聯同中醫藥界別到各中小學進行講座，教育學生不當飲用涼茶的後果，以及宣傳如有疾病應先到診所求醫的做法。

另外，我們對涼茶現時歸由食物環境衛生署負責管理的做法感到懷疑。很多證據均指出涼茶帶有藥效，不適宜視作普通健康飲品看待。然而，根據現行制度，售賣涼茶者只需要向食物環境衛生署申請「涼茶許可證」，其涼茶配方亦不需要受到中醫藥條例監察。我們明白涼茶有悠久的發展歷史，並是國家級非物質文化遺產。然而，我們認為政府不能因為涼茶背後的文化因素而忽視消費者權益，故希望政府能夠檢視現行政策，加強對市民健康的保障。

市民

市民不應盡信坊間辨別體質、病徵的方法，而胡亂服用涼茶以消除病痛。如身體感到不適，應該向註冊中醫師求診，並遵照他們的建議去飲用涼茶或服用中藥。另外，家長也應該教育後輩不能盡信坊間傳言或治療方法，應鼓勵孩子在身體不適時告訴父母，共同思考最佳的改善方法。同時，市民在購買樽裝涼茶前應該查看營養標籤，充分了解其成分(如配料、含糖量、其他添加劑等)後才購買。

「鹽」重危機

游穎霏 程樂怡 陳卓軒 史穎彤
屯門官立中學

世界衛生組織(WHO)的鈉飲食指引指出，成年人每日應攝取少於2公克，以減低患上高血壓的風險。

鈉對多項人體功能十分重要，有助維持體內細胞外液和酸鹼的平衡，亦是神經傳送和肌肉收縮方面的必需元素。

研究方法：

- 問卷調查

我們在網上進行了問卷調查，收回的問卷為107份。問卷問題分為4部分，分別研究了不同年齡層對吸收鈉的認識、對不同食品的鈉含量的認識、吸收過量鈉有甚麼後果及吸收過量鈉後的舒緩方法。

- 分析調查結果

在調查中，有逾六成半的受訪者表示不會留意食物中的鈉含量，只有接近三成半的受訪者會留意食物中的鈉含量。雖然大多數受訪者不會留意食物中的鈉含量，但當中仍有過半數的受訪者清楚了解世界衛生組織(WHO)對成人的鈉建議攝取量為每日不超過2000毫克(大約為6公克食)，另外有不足四成半的受訪者認為我們每日應吸收5000 - 7000公克的鈉。

香港食物安全中心的網頁指出攝取過多鈉會增加患上高血壓的風險，而高血壓是罹患冠心病和中風的主要因素之一。雖然有接近六成的受訪者知道吸收太多鈉會引起高血壓的問題，但只有不到四分之一的受訪者認為攝取過多鈉會帶來中風等問題，中風問題被忽略，可見受訪者對於吸收過量鈉的後果還不太了解。

食高鉀蔬果有助平衡體內鈉質水平，而當中香蕉屬於高鉀食物，只靠飲水不能排走體內過多的鈉。「狂飲水」可解口渴，但不能百分百排走體內的鈉，加上身體容易儲存鈉及扣住水份，因此飲水不但未能完全排走多餘的鈉，反而會引致水腫，並帶來高血壓問題。但當中有超過八成的受訪者誤以為喝水便能夠舒緩已吸收的鈉。

研究方法2

- 實物考察

食品鈉含量(每100克)	食品鈉含量(每100克)
佳之選燒烤味蝦條(淨重40克)	1149毫克
佳之選燕麥梳打餅(每一獨立包裝淨重15克)	742毫克
RITZ芝士餅(每一獨立包裝淨重27克)	650毫克
珍珍薯片(淨重140克)	520毫克
韓國蜂蜜薯片(淨重65克)	431毫克
美國開心果(淨重431.3克)	250毫克

以上研究可將顯示出我們每天很容易攝取過量的鈉。以珍珍薯片為例，一包淨重140克的珍珍薯片內有728毫克的鈉，已經佔了成人每日建議所吸收的鈉含量的3成半。另外，一包淨重40克的佳之選燒烤味蝦條亦佔了成人每日建議所吸收的鈉含量的2成。再加上在正餐時所吸收的鈉，便很容易超出世界衛生組織(WHO)的鈉飲食指引標準。

總結

從研究可見，受訪者對吸收鈉含量仍有一定認識，但並不全面，而且不重視自己所吸收的鈉含量是否超出標準，我們認為有必要讓市民了解更多與鈉有關的知識、對不同食品的鈉含量的認識、吸收過量鈉有甚麼後果以及吸收過量鈉後的舒緩方法。病從口入，因此我們認為市民應清楚了解如何吃的健康。要減少攝取鈉，須先了解哪些是高鈉食物，並懂得食物換算。

建議

多採用新鮮食材，避免選擇醃制食物(如咸魚)及罐頭食物(如午餐肉)。煮食時少用鹽，豉油，雞粉，味精，或改以天然香料作cfs調味，如葱、薑、蒜頭、檸檬汁等，都可做到低鈉飲食，外出用膳則可選清淡菜式、走汁或炆菜不加蠔油。

為了健康著想，市民在選購食物時，應多留意食物標籤，包括的標籤上的鈉含量，糖及脂肪(包括反式脂肪及飽和脂肪)等的含量。

要了解吸收過量鈉後的舒緩方法，目的不是鼓勵市民先吸收大量鈉再用其他食物舒緩，而是希望消除謬誤，鼓勵市民均衡飲食，盡量減低市民患上長期病患的風險。

參考資料

- 食物安全之風險評估http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_08.html#1
- 世界衛生組織發表有關鹽和鉀攝取量的新指南 — http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/salt_potassium_20130131/zh/
- 食物安全焦點http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fs4_34_02.html

家有一寵，好定唔好？

葉曉澄 馮皓賢 史穎彤 陳曉彤
屯門官立中學

背景

- 遺棄寵物及其附帶的社會問題隨着飼養寵物的風潮而日趨嚴重
- 嘗試了解更多有關資訊或原因，提出可行方法改善問題

探究方法

正如計劃書提及，我們會以問卷，訪問和參考文獻三方面探究，唯細節作出少許修改，亦加插實地考察。詳情如下：

- 問卷調查：

我們在寵物公園和學校內派發了200份問卷，有效問卷為143份。問卷分為三部分，分別探究飼養寵物和不飼養寵物的原因和影響，人們對寵物帶來的社會問題的認知和對領養寵物的看法。

1. 飼養寵物的原因和影響：

原因：共137人因想有新玩伴或是覺得其可愛而飼養寵物，而較少(10人)會因購買寵物不太昂貴才決定飼養；不養寵物的人當中則有43人是出於能力問題，其次是家人不批准(34人)或家有嬰兒(27人)。影響：

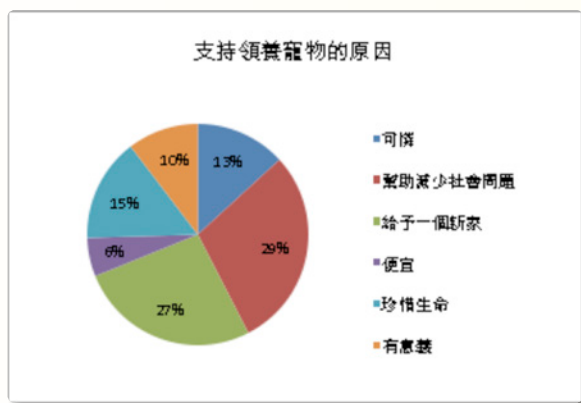
在有飼養寵物的78人中63人都認同養寵物的利益多於代價，而且提供感情依附(73人)及令生活變得充實(68人)。由此看來，飼主普遍認為養寵物的好處多於壞處。

2. 人們對寵物帶來的社會問題的認知

由問卷中可見，大部分人對寵物帶來的某些社會問題如流浪，大量繁殖等都熟悉，但對其解決方案如CCCP或TNR的認知較淺薄，36%人更不知道任何有關措施；受訪者大多不知除SPCA外的其他關愛動物組織。而受訪者建議的解決問題方式大多是灌輸更多知識。

3. 對領養寵物的看法

由問卷可見，74%的人都支持領養寵物，而不支持的人大都擔心待領養的動物未必健康、缺乏保障或領養手續麻煩。



訪問：

我們訪問了三個人，包括正進行領養手續，有意領養的和不支持領養的普通市民。不支持領養的市民指出領養手續麻煩，又怕領養的寵物沒有保障，認為購買寵物較佳，也不清楚寵物引起的社會問題。另一方面，有意領養的市民指出由於工作繁忙、家人不批准，以致她沒有養寵物。但她支持領養寵物。她認為這樣可以給予寵物一個新家 and 減少社會問題，例如大量繁殖和流浪。最後，正進行領養手續的市民指出領養寵物是因為寵物十分可憐，他家中的天台飼養了很多從不同機構領養回來的寵物。他對寵物引起的社會問題瞭如指掌，但認為香港寵物引起的社會問題不及其他國家嚴重。

參考文獻：

我們主要參考SPCA貓隻領域護理計劃和領養服務的宣傳單張，並瀏覽SPCA的官方網頁。

實地考察：

為了得到更多的資訊，我們到了SPCA(旺角)、SPCA的街邊攤檔、果園社企的街邊攤檔、元朗寵物公園、屯門寵物公園等地方，最後在附近成功訪問市民。

結論及建議

綜合以上三個探究方法所得，結論如下：

- (1) 飼養寵物整體來說益處較多，對於飼主的心理健康尤甚。
- (2) 部分人對領養寵物持有錯誤的觀念。他們誤以為領養回來的寵物沒有保障、不是完全健康。另外又認為申請方式十分麻煩，因此選擇不領養寵物。
- (3) 大部分人都認為多加宣傳灌輸更多知識及推行更多預防計劃是解決社會問題的方法。

- 從SPCA網站可見，其實他們亦致力完善外展工作，把愛護動物的訊息帶給大眾，包括舉行教育參觀及講座。但多數活動都須參加者自行關注，較少由協會主動作推廣，偏偏大多數缺乏有關知識的人們平時根本不會留意是否有類似活動，令問題未得改善。由於SPCA是非牟利機構，礙於資金難以在大眾傳媒作宣傳，因此我們建議利用社交平台多作宣傳。這樣不僅免費，還令更多人關注。任何宣揚愛護動物的組織都可如此幫助糾正部份人的錯誤觀念(如在寵物店買寵物，多達78.7%的幼犬在購入一星期內患病，其中14.7%更於購買當日已經患病，而且37.3%的幼犬沒有植入晶片，17.8%未附帶疫苗注射記錄卡，實際更不健康及無保障)，亦可提供其他新資訊(例如如何避免觸怒流浪狗，令怕狗的人減少對牠們的排斥心理和恐懼，望減低虐待事件或幫助他們建立與動物的和諧關係)。至於預防計劃的成效有目共睹，若條件許可，推行更多計劃必能解決更多問題，而上述方法亦有助順利推廣新措施。但是我們認為部分人覺得領養手續繁複的問題難以改善，因為這些程序有助審核申請人是否適合領養動物，保障動物安全，不適宜簡化。加上少少的程序不足以令非常想領養並呵護寵物的有心人卻步，因此現時程序變相是令一時興起的人止步，減低了遺棄寵物的情況。

參考資料

- SPCA貓隻領域護理計劃宣傳單張 動物傳心術(書)
- SPCA領養服務宣傳單張 果園社企宣傳單張
- www.sPCA.org.hk www.afcd.gov.hk
- 備註：我們將會在匯報提出更多的資料數據，提出更詳盡的建議。希望可以藥到病除，減低寵物帶來的社會問題。

快餐行者

陳澤生、陳偉倫、黎梓俊、李天悅、黃佩珊
王肇枝中學

說明

1. 世界衛生組織指出，青少年肥胖的原因主要是出現全球性飲食變化，即更多地攝取高脂、高糖。但缺乏維生素、礦物質及其它健康微量營養素的高能量食品。
2. 社會目前對快餐一詞並未有一個廣泛認同的定義，但在一般市民的認知中，快餐泛指價錢便宜、供應速度快的食物。

目的

學生肥胖問題一直是本港學童健康的其中一項嚴重問題，根據香港衛生處的統計，香港中學生的肥胖率從96-97學年的13.2%攀升至13-14學年的19.5%。即大概每五名中學生中就有一人超重；相較之下，本港小學生的肥胖率則持續下降，所以我們推測其原因為中學生主要光顧校外食肆為午餐(主要為快餐)。那麼究竟快餐與中學生的健康及肥胖問題有沒有關係呢？要如何就因進食快餐食品而引致的健康問題向中學生提出改善建議？

調查方式

資料搜集

我們從不同渠道查詢，獲得各項受歡迎之食品的營養資料。並將其整理成表格，再加以分析，得出以下結果。

快餐店熱門食品	熱量 (kcal)	總脂肪 (g)	糖份(g)	碳水化合物(g)
焗豬扒飯710g+可樂330mL	1349	58	44.88	176.98
叉燒飯520g+可樂330mL	1000	37	41.68	164.98
焗肉醬意粉588g+可樂330mL	823.20	32	46.74	129.06
麥樂雞餐（6件麥樂雞+中薯條+中可樂）	814.60	35.40	34.98	139.86
魚柳飽餐（魚柳飽141g+中薯條+中可樂）	753	33.60	15.60	95.80

結果分析

上表可見，快餐的平均熱量為947.96 kcal，但一般男性青年的平均熱量攝取量為2900 kcal，而女性則為2300 kcal，快餐的卡路里量已佔每日所需的約三分之一及二分之一。若青年們再食用熱量較高的食品，則有攝取過量熱量的風險。此外，世衛組織指人類不應攝取超過5%（對於熱量），而快餐的平均糖份為36.776 g，即佔其熱量約3.89%，但由於快餐的熱量高，所以其糖分雖然未有超標，但已是十分高。世界衛生組織及聯合國糧食及農業組織建議健康人士的脂肪攝取量應限制於每日總能量攝取量的15%至30%，由於每克脂肪提供9 kcal，即若單以快餐作計算，其脂肪量不可超過31.60 g，但上述快餐的脂肪含量平均為39.2 g，超出了標準。根據衛生署的資訊，肥胖的成因主要為攝取過多熱量，即經常食用高糖份和高脂肪的食品，可見食用快餐和肥胖有一定的關係。

問卷調查

我們決定使用問卷形式以調查中學生的對快餐的了解。問卷問題分為三部分，分別了解受訪者的基本資料（年齡、身高、體重等），研究受訪者常到的快餐店種類及進食次數，以及對快餐的了解和意見，即他們知否進食快餐或會引致超重或肥胖，並知否近年所推出的營養快餐，以及他們對營養快餐能否改善肥胖問題的看法。

問卷結果

我們透過發放網上問卷以進行調查，作答人數101人，實收有效問卷95份。在了解受訪者的基本資料後，發現近3成男性受訪者的BMI（身體質量指數）均超過22.9（超重）。近2成男性受訪者的BMI更超過25.2（肥胖），而有3成女性受訪者的BMI超過22.5（超重），近2成女性受訪者的BMI超過25.0（肥胖），情況令人擔憂1（以上男女性的超重及肥胖的BMI參考數值取至亞洲男女性11至18歲BMI的平均值。）。第二部分調查的結果顯示，受訪者最常光顧港式快餐店和美式快餐店的次數相若，分別佔46.9%和52.1%。而平均每週進食快餐次數，佔近一半受訪者選擇1-3次，有近4成受訪者選擇4-6次，而約1成受訪者則選擇7-9次。可見，人們多數有進食快餐的習慣，而且次數頻密。最後，第三部分的結果顯示，超過一半受訪者認為自己知道快餐食品是導致肥胖的主要因素，只有近兩成四受訪者認為快餐非導致肥胖的主要因素。反映多數人知道快餐會構成肥胖問題，但可能基於快餐美味價宜、省時等優點，忽略快餐對健康的影響。有6成受訪者表示因省時而選擇快餐食品，可見快餐確有一定程度之誘因。

然而，近年新推出的營養快餐，有近半數受訪者並不了解營養快餐，近8成人更沒有進食過營養快餐，反映營養快餐的受關注程度不足，多數人不知道營養快餐的存在。在進階問題中，逾4成受訪者不認為進食營養快餐便能改善肥胖問題，而只有3成受訪者認為這能有效

改善中學生肥胖問題，反映較多受訪者認為這未能舒緩肥胖問題。

訪問

為加深了解快餐與中學生健康之間的關係，我們決定訪問數位王肇枝中學的同學以了解他們對快餐影響健康及引致肥胖問題的看法。結果顯示他們大多數知道快餐食品是會引致肥胖，對身體有害，但不太嚴重，而且他們指出，學校周圍的食肆以快餐店居多，快餐種類繁多，再加上價格比起其他食肆如茶餐廳等更為便宜，且份量較多，所以時常光顧快餐店。其中一位同學更指，學生午膳時間不足，根本沒有時間到其他餐廳用膳，被迫到快餐店去。從以上訪問可見，多數同學知道快餐對健康的不良影響，但快餐的魔力在於便利，同學們往往貪圖快餐的優點，抱着只是多吃一餐的心態，久而久之，便養成了進食快餐的習慣。此外，我們亦訪問了同學有關營養快餐的問題。受訪同學表示，他們甚少在快餐店中留意到餐牌上的營養快餐，因而缺乏對營養快餐的了解。他們更表示，若有營養快餐供他們選擇，有近一半同學表示願意嘗試，可是其餘同學則對此有所保留，認為營養快餐較為乏味，而且不知營養快餐能否改善健康，因而選擇不吃。我們從以上訪問可見，營養快餐在快餐店的選擇較少，未能吸引中學生注意，而且近半數受訪同學對營養快餐的效果存疑，可見中學生或較少進食營養快餐。

我們亦訪問了一名相熟的註冊營養師林翠盈女士（於英國考取營養師牌照，四個月指導經驗）及本校的家政科主任魏佩君老師（在英國多間大學完成各種營養學課程並取得營養學家資格，有約15年指導經驗）。林女士與魏老師均表示中學生頻密進食快餐與中學生肥胖率上升有著密切的正向關係。她們指出美國快餐飲食文化席捲全球，各種心血管疾病，胖症，膽固醇過高，血壓高等長期病患漸漸有患者有年輕化的趨勢，例如小學生亦有血壓高，膽固醇過高的問題。除了導致癆肥，還會引發相關疾病，如糖尿病，心臟病，心血管疾病等。而快餐加凍飲會引致卡路里的吸收增加，令癆肥加劇。其中主因是人體進食大量味精，會導致鹽過量被身體吸收。魏老師認為在快餐中也有較健康的選擇，例如在麥當勞中可以選擇粟米粒或沙律來代替炸薯條，又例如在subway中，可以選擇多番茄生菜青瓜等蔬果的健康配搭。在營養快餐方面，林女士認為Green Monday等機構有助減少中學生肥胖的現象，且有需要被傳媒或政府推廣，她建議這類機構應針對中學生的興趣，並加以推廣。魏老師認為這些機構有必要加強宣傳，去改善學生以至港人的健康。她指出綠色星期一個機構透過改良素食的餐單及配方推廣素食文化，改變食用人士對素食的觀感（即味道難吃，賣相不佳等），多食菜蔬等亦可以有效減少中學生肥胖情況。她認為這類機構最需要改善的就是宣傳問題，她指出這種機構的宗旨十分好，但所知的人不多，令機構的成效減少。另外，她建議這機構亦應與更多的學校飯商合作，令學生可以吃得健康。我們必須注意自己的身體健康，因為身體是屬於我們的，並將陪伴我們一生，所以必須要珍惜。

結論

總結各項研究方法所得之結果，我們可得出以下結論：

1. 有超過六成受訪者表示明白快餐食品的成份是構成肥胖的主要因素，可是這群受訪者中有一半人每週都進食4-6次或以上的快餐，可見現今的中學生「明知山有虎，偏向虎山行」。
2. 大部份中學生是因為快餐店購買食物過程方便，能有效節省時間而進食快餐食品，而且價錢較便宜。但他們往往卻忽略快餐對他們身體健康之影響。
3. 較多中學生不認為或不知道過度進食快餐食品會構成肥胖或其他健康問題，可見他們對這方面的資訊

認知不足，缺乏關注。況且這群中學生仍然頻密地進食快餐食品，嚴重影響他們的健康。

4. 總括來說，要改變他們的飲食習慣，便得從以上各點著手。

在進行本次研究過程後，我們發現有不少中學生並不清楚進食快餐食品對他們的健康會帶來什麼影響，所

以我們將會在回報上提出數項改善建議，希望能有效改善現今中學生的飲食習慣，以及如何在無可避免的情況下選擇較為健康的快餐，於享受和健康之間取得平衡。

參考資料

- 1. 世界衛生組織 - 飲食、身體活動與健康全球戰略 http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/zh/
- 2. 食物安全中心 - 食物營養計算器 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/fc-introductionc.php
- 3. 臺中市政府教育局營養教育網 - 營養算一算 <http://140.128.171.15/Calculate/Calculation.htm>
- 4. 明報 - 中學生肥胖率升 主因出外午餐 健康措施見效 小學生肥胖率下 (2015年3月25日) http://news.mingpao.com/pns/中學生肥胖率升%20主因出外午餐-健康措施見效%20小學生肥胖率下跌/web_tc/article/20150325/s00002/1427220333503
- 5. 東方日報 - 飲食壞習慣胖隨中學生 (2015年3月31日) http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20150331/00176_090.html

「割」不勝「豪」？「物」在其「所」

蘇希童、林鍾玲、李卓華、江心怡、陳曉慧

王肇枝中學

背景

香港貧富懸殊問題日漸嚴重，根據香港政府統計處公佈的數據，香港的堅尼系數由1991年的0.476上升至2011年的0.537。在香港這富裕的國際都市，竟有195500萬居民（政府統計處2015年數據）屈身於環境、衛生極為惡劣的劏房。

按政府主題性調查報告書的定義，劏房即分間樓宇單位，普遍指住用屋宇單位被分間成兩個或以上較小單位作出租用途。普遍來說，單位原先的非結構間隔牆會被拆除，並加設新的間隔牆；裝置新的廁所及廚房；和改動或加設內部排水渠。可有間隔牆和獨立廁所，或兩者都沒有。

目的

以生活環境和生活習慣的不同作比較，探討生活環境對健康的影響。通過比較豪宅、屋邨、劏房三者的生活環境和住戶的生活習慣，探討兩者對住戶健康的影響，共同營造健康、舒適的環境。

研究結果

問卷

本組在街市、公園、商場等地方面對面與50名街坊進行問卷調查，以盡量涵蓋不同身份背景的人為受訪者，以了解一般大眾對劏房的看法和了解。本組大部受訪者均住在公共屋邨並對居所感滿意及未曾住過劏房。但達44%受訪者認為劏房的環境、衛生、人身安全問題非常嚴重（影響健康），36%認為嚴重，可見本組的劏房、屋苑及豪宅環境對健康的影響的議題是值得探討和與生活有密切關係，可引起市民注意。

訪問

持分者：學者

本組訪問了香港科技大學的關繼祖教授，關教授表示居住生活環境對居民健康的影響大致可分為三個層面，分別為環境、衛生和安全。在生理健康方

面，居民容易得慢性生活模式病。在心理健康方面，劏房居民生活困苦，常為生計而感擔憂，又對前景感迷茫，且長期困於細小的居所。劏房這惡劣環境的影響對兒童尤其甚大，因劏房空間狹窄，品流複雜，兒童容易學壞和被傷害。

持分者：曾居於劏房的街坊

本組在進行問卷期間，同時訪問了一位曾居於劏房的婦女。她指以前因生計不振而居劏房，每天需屈身在一個不多於八平方尺的劏房，走廊滿佈垃圾，空氣極不流通。

參考文獻：

本組分析了《我的豪華劏房生活》、《劏房圍城》、《劏房小孩》、政府統計處主題性住戶統計調查報告書、各調查報告等文獻，以深入了解劏房戶、屋苑戶、豪宅戶生活，並作討論及分析我們之前所發現的。

討論及分析

在衛生方面：

劏房的空間細小，雜物多，住戶衛生意識低，相比有定期清洗、消毒及維修的屋邨住戶，和一般會僱有傭人打理的豪宅住戶，更容易吸引害蟲和細菌。世界綠色組織的一項調查顯示部分劏房單位未能符合香港空氣質素指標，總細菌含量「爆錶」。旺角個案中，細菌內毒素含量也很高，該劏房周圍垃圾堆積，單位滲漏嚴重，導致微生物滋生及釋放大量細菌內毒素。

另外，劏房空間狹窄，廚房及廁所設於同一格。按基督教服務處的問卷調查，發現46%受訪劏房戶在廁所板上煮食，廚廁共用外，更沒有合適地方讓他們儲存食物。食物容易變壞或沾上細菌，但住戶照常食用，便會容易患病。劏房戶未必願意將金錢和時間跟進衛生問題，令劏房環境更加惡劣，加上空氣不流通令病毒囤積在細小空間，導致集體生病。

相反，一般屋邨住戶有公屋扣分制，管制了居民行為，住戶不得不保持衛生。加上一般住戶的大廈都有貼上衛生指引和作宣傳，更會派發垃圾膠袋；而豪宅住戶會聘請大量的傭人去打理衛生和有足夠窗戶保持空氣流通，所以甚少衛生問題。

在環境方面：

劏房的通風系統不完備，空間小而感局促，加上居住空間細小，所以壓迫感較大，會令原本工作壓力大的劏房戶，精神壓力更大。另外，人與人之間小不免爭吵，但在狹小的空間更要與其他人同用廁所和廚房，住戶和住戶之間磨擦和爭吵的機會必增加，而且，劏房戶的家庭成員也可能因狹小的空間和與家人不能好好相處和分享地方而埋怨和吵架，破壞家庭和諧。最後，劏房的隔音設備差，住戶和住戶之間會互相滋擾，可能會阻礙住戶的兒女溫習或騷擾住戶睡覺，減低睡眠質素，從而增加磨擦或一個惡性循環。

相反，一般住戶大廈附近有綠化帶，花園等，加上房屋裡有多個窗戶，當住戶感到壓力時，也可以欣賞風景，放鬆一下。另外一般住戶大廈附近有不同康樂設施，例如公園，籃球場，體育館等，好讓他們有抒解壓力的地方，不易患上精神病。另外，豪宅住戶居住空間廣闊，甚至有私人泳池，私人體育館和私人花園，豪宅住戶能隨心用不同康樂設施。

在安全方面：

劏房的加建會改變樓宇結構，如：清拆樓宇的主力牆，安裝非結構性隔牆和開鑿額外門口，這增加樓宇負荷，有倒塌的危機，構成生命安全问题，如馬頭圍道劏房樓倒塌事件。加上劏房樓宇的樓齡大，

有石屎剝落的現象，所以劏房戶時刻都應提高警覺，以保護自己安全。另外，劏房是由一間普通住戶分成5-6間獨立小房子，所以普通住戶的供電只是提供一家人，但現在要供給5-6戶，電力負荷太大，容易發生火災。最後，劏房的消防設備不足，沒有消防喉，滅火筒，警鐘等，加上走火通道狹窄，如果當火警發生時，未能好好控制火情，也會令住戶喪失生命，構成生命威脅。如旺角花園街劏房火警事件。

相反，一般住戶有完備電錶系統，更有電力公司管理，而且屋宇署會嚴格監管和發出指引，所以不用擔心電力負荷而發生火災。另外，大廈會定期舉行火警演習和定期檢查消防設備，加上大廈會定期清理後樓梯，確保走火通道暢通，那就能保護住戶人生安全。最後，豪宅住戶不但有完備消防設備，更有防震技術，加強鋼筋網品質，減低倒塌危機。

由於劏房居住條件惡劣，引發不少住戶的健康問題，而引發這些疾病的因素正是居住環境。根據我們所分析的文獻，各年齡階層均有健康問題，可見劏房戶健康指數低。另一方面，一般屋苑和豪宅較少因居所引發的健康問題。

· 劏房住戶的健康問題案例：

1) 兒童層面：脊骨移位（蘋果日報13/3/2016報道）

香港社區組織協會為居於劏房等擠迫住所兒童進行的脊骨健康調查指，近八成居於劏房或天台屋的兒童有脊骨健康問題。其中一名劏房戶女童指，每天平均用4小時趴在地上或在飯桌上做功課，有時畫畫更花上6小時，她坦言常感腰脊疼痛。

2) 成年人層面：精神病（蘋果日報3/12/2014報道）

居於劏房的35歲廖珊珊及32歲譚金順患有抑鬱症，因生活艱苦，又受其悲觀情緒影響而相相自殺死亡。

3) 長者層面：失眠，耳痛（明報周刊第2373期封面故事 我的家很吵 鄰里噪音）

居於劏房的權叔，74歲，樓下卸貨和開檔的噪音令他難以安寢震耳欲聾，權叔躺在牀上，再眼睜也睡不着。又因戴耳塞耳朵痛，失眠困擾他多年，晚上要靠安眠藥入睡。

總括而言，劏房住戶的患病風險高，而一般屋苑住戶和豪宅住戶的居住條件良好，患病風險相對地低。因此，理論上劏房住戶的健康指數較一般屋苑住戶和豪宅住戶低。

改善建議

· 個人層面

各住戶注重環境衛生和個人健康，時常清潔及不要隨處吐痰，生病時及早求醫。

· 社會層面

政府可增加關愛基金投放金額（包括醫療津貼），及每年定期向劏房及低收入人士發放租金津貼，讓他們有更大經濟預算租住條件更好的房屋，杜絕劏房這惡劣居所的出現，同時改善他們的生活環境和減輕其經濟負擔。

提供資助式職能培訓課程予他們，進修和提高其競爭力，增加由上流動機會，提高生活素質。

政府可增加政府臨時房屋、中轉房數目，及增加公共房屋供應，增加好條件房屋的數目為長期措施，甚至按工廠大廈建築結構暫時改成中轉房，給予平台劏房戶生活和輪候公屋，改善居住環境。

加上，政府作為公共衛生的教育及資源分配者，其轄下的衛生署可多發指引和教育、宣傳工作，教導

住戶如何保持地方清潔衛生和加強衛生意識，推廣衛生整潔家居。

· 環境層面

政府及社區組織可開放「社區空間」，讓住戶可到較寬敞、空氣流通的地方歇息，舒緩擠迫的居住環境，減輕精神壓力。

· 政治層面

政府盡力修補官民關係，促進和諧社會，減少階級紛爭，減低市民精神壓力和增加對社會的歸屬感。

結論

經過研究，我們發現住在劏房的住客在安全，環境和衛生上，都會引起健康的問題和有存在的風險。為了再深入了解，我們會進行實地考察和訪問三種不同住戶，包括劏房，一般住戶和豪宅，以更深入探究不同居住環境會存在的健康問題。

社會上之所以有劏房問題，全因貧富懸殊問題嚴重，公營房屋供應不足，所以我們建議政府及社區組織可以開放「社區空間」，舒緩擠迫的居住環境，在市區重建策略上，設公私營房屋比例，甚至每年定期發放租金津貼。

參考文獻

- 高中新思維通識單元2今日香港
- 立法會秘書處資料便覽 <http://www.legco.gov.hk/yr04-05/chinese/sec/library/0405fs07c.pdf>
- 香港基督教服務處通訊 http://www.hkcs.org/csn/348/c348_5_4.html
- 明報周刊 第2373期封面故事 我的家很吵 鄰里噪音 <http://old.mingpaoweekly.com/easyview/content.php?type=2§ion=2373&id=1398914744264>
- 世界綠色組織 基層住屋研究：室內細菌含量「爆錶」劏房戶環境衛生響警號 <http://thewgo.org/website/chi/news/iaq/>
- 蘋果日報
- <http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20141203/18956010>
- <http://hk.apple.nextmedia.com/realtime/news/20160313/54862773>
- 主題性住戶統計調查第60號報告書 http://www.censtatd.gov.hk/hkstat/sub/sp140_tc.jsp?productCode=B1130201《我的豪華劏房生活》
- 《劏房小孩》
- 《劏房圍城》
- 調查：八成劏房家庭發生衝突 麥世賢 http://christiantimes.org.hk/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=75749&Pid=2&Version=1319&Cid=944&Charset=big5_hkscs

特別鳴謝

- 香港科技大學身兼健康、安全和環境部部長及環境部教授的關繼祖教授
- Prof. Joseph Kwan
- DEnv, University of California, Los Angeles; CIH; REHS; FAIHA; FHKIOEH
- Director of Health, Safety and Environment
- Adjunct Professor, Division of Environment
- Hong Kong University of Science and Technology
- 受訪大埔區街坊
- 潘卓華老師

健康新「住」意

葉芷茹 陳睿立 鄭煊威 林永樂 劉梓渝 徐紫筠
王肇枝中學

引言

相信大家常常聽到香港地少人多，又聽到香港山多平地少。在香港這個彈丸之地，的確每個香港人平均居住的地方以面積計小之又小。就這麼簡單的幾個問題：你外出的時候有覺得街道擠擁嗎？你覺得在擠擁的街上有壓

力嗎？其實家中附近的地方與我們的生活健康密不可分！

近日，我們也留意到水貨客的問題，然後我們從中得到啟發，並希望透過研習報告去了解家附近的環境會不會影響人們的生活健康。

目的

在研究計畫中，我們希望透過觀察、訪問及量度等方法，探討北區居住環境的問題和對該處居民影響及他們的感受，從而提出改善建議，提升該處居民的生活素質

內容大要

1. 居住環境與健康的關係
2. 專家對上水居住環境的看法
3. 上水居民對生活環境的調查
4. 實地考察結果

· 居住環境與健康的關係

本組根據國立成功大學兩位教授（胡淑貞、陳淑眉）的定義開始對上水社區環境考察。

生活環境對於健康影響主要分為兩類：

1. 物理環境對健康的影響

自然環境、建築設計及公共空間對健康有顯著的影響，並指出接觸自然環境有助於病情控制、兒童發展、壓力的降

低以及工作表現等；而都市建材、設備及通風系統的設計都是維持健康的重要設計策略。此外，設計良好的街道、人行通道、公園、咖啡廳、戲院及運動設施等公共場所對於社會互動及身體活動是很重要的；社區建設的可近性、吸引人的風景、明亮的燈光、乾淨的廁所及飲用水、設計及維持良好的走道會影響居民的運動行為。

2. 社會環境對健康的影響

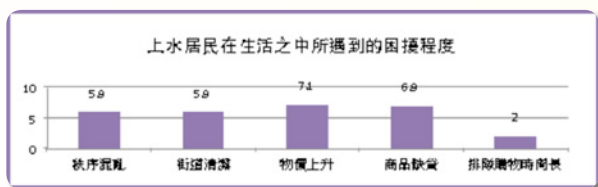
居民的健康不只是與社區的物理環境結構有關，也跟社區內的社會互動的情形有關。當鄰里是可步行的環境以及在住家附近有維持良好的公共空間，有助於社區認同感的增加及社會互動，有助於社區居民健康行為的養成。

· 上水居民對生活環境的調查

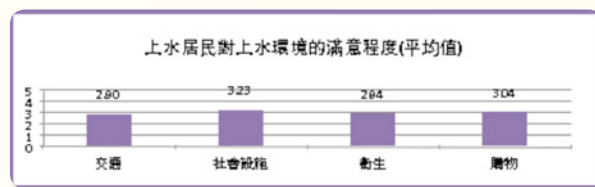
我們訪問了167名上水居民在水貨客

的影響下，而對上水的交通、衛生、區內商品供應及價格和治安的意見。

- 而在水貨客的負面影響方面，足足7成上水居民指出水貨客的出現推高了上水物價，增加經濟壓力
- 同樣7成受訪者認為水貨客大量購買商品的行為導致商品缺貨，造成不便
- 5成9受訪者指出水貨客對上水帶來衛生問題，例如習慣性隨地亂拋垃圾等



當中我們更詢問上水居民對生活環境的各方面作評價



· 實地考察

行程：

12:00 到達上水火車站

12:05 觀察上水火車站附近設施，如巴士站和小巴士站

12:30 行上水的商場看看店舖總類和人流

1:15 到上水的公共設施如圖書館和街市留意環境和衛生

1:45 到上水廣場附近街留意藥房數量和街道的整潔情況

總結我們實地考察的結果，親身體驗上水居民的生活情況後，得出以下解決辦法：

- 食環處職員加強巡查，以免路人非法佔用公共空間
- 提高市民意識，對於骯髒的環境重視並處理
- 政府設立更多政策解決水貨客遺留下來的衛生問題，例如社區清潔活動

總結

香港一個大都市之中，我地將焦點聚焦在上水這個受深港兩地居民爭議的地方作觀察。我地希望這次的專題研習了解更多關於上水的背景以及居民的生活背景。除此之外，我地更希望我們的研習成果可以與上水居民分享，提高他們對於生活環境的關注。

參考資料

- 社區健康評估與健康社區評估的異同（陳淑眉、胡淑貞）：<http://www.healthycities.ncku.edu.tw/HCV2/cht/journal-3/p1.htm>

一日一水果 醫生遠離我？

陳正伶 陳采盈 陳燕亭 鄭惠盈 張俾瑜 張庭悅

伊利沙伯中學

政府近年一直提倡「日日2+3」，代表每天應以兩份水果，三份蔬菜為健康飲食標準。因為進食適量水果，能幫助消化，提供身體所需的礦物質、維他命，還能保護免疫系統。可是近年多個研究指出水果並非如大家想像般對身體有益，進食過量更可能對身體有害。就水果的含糖量和各界對此的關注和了解，我們進行了實地考察，問卷調查和實驗。以下是研究結果分析：

研究方法 1：實地考察

我們到了位於油尖旺區的超級市場，例如惠康、百佳和只售賣水果的專門店（如：名果店）進行了實地考察，藉此了解市民購買水果的習慣，以及了解他們會否考慮水果的含糖量。在這次實地考察中，我們發現所有水果的包裝上都沒有附上能有效表達其營養價值的標籤，例如有關水果的糖分、維他命、蛋白質，膳食纖維素等等，大多只列明水果的出產地、品種和食用期限。由於大部份水果的包裝上皆沒有清楚列明其營養價值，市民不能清楚了解各種水果真正的含糖量、營養價值及其正面或負面影響。這不但令他們不能選擇適合他們的水果，更極可能令他們對各種水果的營養價值存有誤解，例如不

斷進食同一水果能有助減肥。因此，市民對水果的種種存在的誤解也不足為怪。

此外我們亦發現水果專門店和超級市場內售賣水果的部門沒有教導市民健康進食水果的指引(如：進食時間)的單張或宣傳，只展示了各種水果的價錢。這反映政府就水果營養價值(如：含糖量)對市民的宣传不足，導致不少市民對此存在誤解。這亦令市民對水果營養價值關注度不足，在購買水果時甚少考慮此因素。

再者，當我們在水果專門店詢問職員有關不同水果的營養價值時，職員只能指出各水果的功用(如：香蕉能有助排便)，未能指出它們的具體營養價值。職員亦未能回答我們有關進食過多水果以及攝取過多果糖的對身體的影響。這顯示即使是在專門售賣水果的商店，商店對於水果營養價值仍是抱着不關注、不重視的態度；職員亦沒有這方面的知識，未能為客人提供有關資料。

研究方法 2：問卷調查

我們分別在街頭和學校進行問卷調查。

街頭：我們在花園街一帶向途人進行問卷調查，共有61份有效問卷。

學校：我們在學校以隨機抽樣的形式，向中一至中五級的同學派發100份問卷，收回的有效問卷為83份。

我們是次派發問卷的目的主要為了解市民進食水果的習慣、對水果含糖量的了解和對果糖對身體影響的認識。(收回的有效問卷的總數:144份)

1) 市民進食水果的習慣：

根據問卷調查結果顯示，市民普遍在挑選水果時存在兩個問題。

第一，市民在選擇水果時忽略其營養價值。調查結果顯示，超過五成的受訪者根據水果的味道而選擇，其次有約兩成半是因為習慣，根據時令和價錢分別大約只有一成，而以水果糖份為選擇準則的則佔最少(只有三名受訪者)，可見市民在選擇水果時甚少考慮水果的含糖量和營養價值。

第二，市民最常吃的水果的含糖量普遍是最高的。根據調查顯示，約四成受訪者最常吃蘋果，約三成受訪者最常吃香蕉，而有約一成受訪者最常吃橙。可是，蘋果、香蕉和橙的含糖量在每一百克中分別含有10.4g/100g、12.2g/100g和9.35g/100g，在七項選項中根據它們的含糖量由高至低排列，分別排第四、第三和第六，可見他們最常吃水果的含糖量頗高，大部分市民進食水果的習慣不太健康。

2) 對水果的含糖量的了解：

調查反映，市民普遍不了解水果中的糖分。約有四成受訪者認為水果越甜代表水果所含糖分越高。事實上，根據實驗結果水果的甜度和所含糖分的關係不成正比(如：西瓜(普遍認為味道較甜的水果)的含糖量比奇異果(普遍認為味道較淡的水果)低。分別約有三成受訪者認為蘋果和香蕉是含糖量最低的水果；約有一成受訪者認為是橙；約有兩成半受訪者的選擇是西瓜；約有兩成受訪者認為是榴槤。但參考資料顯示，最低含糖量的水果是西瓜(6.2g/100g)，其次是橙(9.35g/100g)。約有四成受訪者認為榴槤的果糖含量為最高；約有兩成受訪者的選擇為西瓜；約有一成受訪者的選擇為香蕉。但含糖量最高的水果是榴槤(27.09g/100g(碳水化合物))；其次為香蕉(12.2g/100g)和蘋果(10.4g/100g)此外有七成受訪者表示不認識或非常不認識水果中的含糖量。結果指出至少七成的受訪者不了解各種水果的含糖量，部份受訪者更認為水果的甜度與其含糖量有直接的關係。這顯示市民大多對水果的含糖量存在誤解。

3) 對於果糖對身體的影響存在誤解：

根據美國營養學期刊3指出果糖是在眾多種糖之中，對身體的害處最嚴重的。所以就測試受訪者對果糖的基本認識。根據調查結果指出九成受訪者認為攝取過多果糖會引致糖尿病；約八成半認為會引致肥胖；約七成認為會引致蛀牙。但綜合網上和參考書籍所得資料，攝取過多果糖引致肥胖、增加患上肝炎、糖尿病心血管疾病、焦慮症、抑鬱症的風險4。結果指出市民並不清楚了解果糖對身體的負面影響。

研究方法 3：實驗

我們從兩個不同的水果樣本透過量度預先準備好的果汁(先從兩個不同的水果樣本已以濾紙隔渣)的重量和容量，計算出各水果的密度，再以水果的密度從密度與含糖量的關係之折線圖中找出其含糖量。

綜合實驗結果和參考資料得出的常見水果營養價值表：

	菠蘿	西瓜	梨	奇異果	橙	蘋果	西柚	提子	芒果
果糖 (Xg/100g) ⁵	2.1	3.3	6.4	4.3	2.5	2.3	1.2	7.6	2.9
膳食纖維 (Xg/100g) ⁶	1.4	0.3	3	2.4	1.7	1.6	1.2	0.6	1.1
果汁總 含糖量 (Xg/100g)	12	6.5	7.5	7.5	10	14.5	13.7	7.5	6.5

結論

1. 市民在每天進食定量水果的同時，不了解各種水果的含糖量，並對果糖對身體的負面影響存在謬誤。
2. 市民因對水果的含糖量和果糖害處認識不足，在日常生活中大多着重水果的價錢和味道，而忽略了其營養價值(如：含糖量)，養成不良的進食水果習慣。
3. 社會各界只着重提倡水果的好處，而甚少提及進食過量水果的壞處(高含糖量)，久而久之令大眾對水果的高含糖量關注度不足。

建議

政府在提倡日日2+3的同時，應清晰指出各水果的營養價值(包括含糖量)，讓市民能對進食水果有更深入的了解，從而選擇最健康和適合自己的水果來進食。

備註

- 日日2+3 http://www.chau.gov.hk/b5/info/2plus3_26.htm
- 市民進食水果的習慣
- Xg/100g為100克的水果含有X克糖份
- 營養學期刊為美國德州大學西南醫療中心臨床營養學所發表的: The American Journal of Clinical Nutrition <http://m.ajcn.nutrition.org/content/86/4/895.full>
- 過量攝果糖 焦慮惡化 <http://www.skypost.hk/%E5%89%AF%E5%88%8A/%E5%81%A5%E5%BA%B7/20141121/007/%E9%81%8E%E9%87%8F%E6%94%9D%E6%9E%9C%E7%B3%96+%E7%84%A6%E6%85%AE%E6%83%A1%E5%8C%96/160779>
- 錯誤的水果減肥法 吃越多果糖讓你變更胖 <http://i-health.cc/wrong-fruit-diet/>
- 果糖：健康不健康？ <http://www.guokr.com/article/151224/>
- 膳食纖維(Xg/100g)為綜合兩本參考書籍所得的結果
- 果糖含量參考 <http://thepaleodiet.com/fruits-and-sugars/#.Vw9gydR94dU>

探討香港有機耕作所面對的困難及相對的建議

青松侯寶垣中學

背景

有機農業一般共有的要求是不使用化學合成農藥、化學合成肥料、基因改造生物、動物及植物生長調節劑、保養泥土長遠生產力、避免對生態環境造成破壞、減低能源消耗等非天然物質的農產品生產加工過程，這種耕作方式是純天然的。(香港有機資源中心；農業自然護理)

有機耕作在香港的發展歷史不長。綠田園(現名為綠田園基金)是最早採用有機耕作的概念來推廣綠色生活的教育農場隨著人們對環境保護的關注，本港的漁農署在近年積極發展有機農業。

目前，香港有機農業生產的規模仍是十分細小，同時亦存著一些困難和問題，令部分消費者卻步。這是亦是我們希望探討的焦點。

目的

我們選擇這個題目是為了從香港有機耕作運行過程中，在政策、資金及成本等方面進行分析，找出香港有機耕作所面對的困難，並就此作出相關建議。

是次研究將會以問卷、實地考察及深入訪問形式，去收集更多不同持份者之意見，從中了解不同市民對有機耕作的認知及看法，同時去認識本港有機耕作的政策，成本以及所面對的困難，及作出相對建議。

研究方法

1. 問卷：在網上發放(對象：同學的親戚和朋友(18歲以上的成年人)，共收回60份)，收集市民對有機耕作的看法和意見。
2. 訪問：向從事有機耕作事業的人士作訪問，從而得知更多更詳盡的資料。如有機耕作主要面對那方面的困難(財政/政府政策/農作物收成量/自然因素)，有沒有相關解決方法？
3. 實地考察得知農場主要運作情況及模式，耕作過程中涉及的工具及人手數目，與普通農場耕作環境及方法的相異之處。

分析

問卷調查分析

你曾否光顧有機農場的有機產品

Q1受訪市民有光顧有機農場的有機產品有15人，佔整體25%，而沒有光顧有機農場的有機產品有45人，佔75%。由此可見，沒有光顧有機農場的有機產品的市民比光顧有機農場的有機產品的市民多出約50%。

Q2你為何不購買有機蔬菜？

受訪市民因價錢昂貴而不進食有機蔬菜有29人，佔整體65%；而認為沒有保證而不進食有機蔬菜有9人，佔整體20%；而認為與一般蔬菜沒有分別而不進食有機蔬菜只有9人，而屬於其他原因的有6人。由此可見，價錢昂貴是不進食有機蔬菜的主要原因。

Q3你認識什麼是「有機認證」嗎？

受訪市民對「有機認證」表示不認識的有34人，佔整體55%，而表示認識的有26人，佔45%。由此可見，表示不認識「有機認證」的比表示認識的市民多。

訪問分析

- 經營成本高的困難：由於農地需要大量人手開墾農田，比非有機耕種需要更多人長期打理(例如：除蟲)，加上有機農場不能使用農藥，同時某些農作物蟲害嚴重，令蟲害成為有機農場經營困難的地方。

再者，有機食品的飼養或種植需時較長，農作物不能用化肥催生，期間極端的天氣變化亦會破壞農作物，影響其收成及農夫收入，而且香港土地不足，田地租金高昂，使農夫難以達致收支平衡。

- 有機農產品銷售有一定困難：農場負責人指因其菜價比一般化肥蔬菜貴，如上述Q2受訪市民因價錢昂貴而不進食有機蔬菜佔最多人，而獨立媒體亦指出政府的宣傳不足以致人們對有機農蔬菜的信心不足，銷量並不穩定，亦不樂觀。
- 消費者對有機蔬菜的認識不足：如我們的訪問及問卷中，出現相同的答案，就是消費者對「有機認證」並不了解，市面上又有一些標籤不明或報稱或暗示「有機」的產品出現，令部分消費者對購買意欲下降。
- 有機農夫技術支援不足：負責人指政府沒提供充足的培訓課程及生產技術支援，令經營時不能提高生產量；綠田園基金亦說明香港有機農業生產的規模仍是十分細小，生產技術仍停留在二、三十年前的水平，產量及質素參差，市場與生產仍未能好好配合。

建議方法

針對經營成本高的困難

- 建議政府對各項符合有機耕種的農場設施和用具之物料提供更清晰的資料以節省農友投放在採購及選取合適物料所花的時間及資料。例如：參考台灣農業委員會「有機農業商品化資材品牌推薦作業規範」的做法，有關部門可向農友推薦認可物料的供應商的資料，方便農友作出選擇。
- 政府增加對有機農場的津貼。例如：提高對有機農場因極端天氣而農作物受到破壞所作的補償以及資助維修因受極端天氣破壞的農場設施；向有機農場的租地成本提供津貼
- 對有意申請「有機認證」的農友提供更多的協助，例如對化驗的成本提供資助，簡化申請程序，加快審批時間

針對有機農產品銷售的困難

- 政府可建立有機農場電子商店網站，協助拓展本地有機農場的農產品於網上銷售
- 政府以部分成本價格向有機農場購買未能出售的農產品，政府可轉贈這些有機產品予非牟利或慈善團體，如老人院、特殊學校等。

針對有機農夫技術支援不足的困難

- 政府應投放更多資源發展有機耕種相關的技術和科研，協調農友掌握最新的相關技術，提升農產品的質素。例如：最新的除蟲技術，堆肥技術。

針對消費者對有機產品的認識不足

- 政府應透過網上資訊或社區活動向市民加強宣傳有機產品的資訊好處，教育消費者「有機認證」的概念，建立對「有機認證」的農產品的信心
- 政府可向消費者提供有機農產品的參考價格，讓消費者對有機農產品的價格有一定程度的參考
- 政府可建立有機農場電子商店網站，方便市民更容易找到有機農場和有機產品的資訊

總結

我組探討了從事有機耕作事業的人士正面對一連串的經營困難，包括經營成本高、有機農產品銷售難、農夫技術支援不足及消費者對其認識不足的問題，我組作出針對性的建議，希望能改善其經營情況及提高消費者對有機產品的認識。

參考資料

- 香港有機資源中心，<http://www.hkorc.org/tc/index.php>
- 農業自然護理處，有機耕作在香港，http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/agriculture/agr_orgfarm/agr_orgfarm.html
- 有機農業，維基百科，<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9C%89%E6%A9%9F%E8%BE%B2%E6%A5%AD>
- 低碳生活館，<http://www.lowcarbonliving.hk/chi/index.aspx>
- 漁護署網頁，<http://www.afcd.gov.hk/agriculture/arch.htm>
- 綠田園基金，<http://www.producegreen.org.hk/index.asp>
- 綠色園地，<http://www.greengarden.com.hk/>
- 獨立媒體(2013-05-14)，如何「有機」下去？—假日農墟訪，<http://www.inmediahk.net/node/1016562>
- 行政院農業委員會 - 台灣有機農業推動成果，<http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=23259>
- 東張西望(2016-04-11)，有機菜驗真身？<http://programme.tvb.com/variety/scoop/episode/20160411/>

以麥當勞為例，探討快餐文化對本港中學生健康的影響

馮嘉蕙 林巧若 盧穎萱 譚伊婷 黃思銳
迦密柏雨中學

探究背景及目的

在經濟全球化下，麥當勞、肯德基等美式快餐店傳入香港，對港人的生活習慣有很大的影響，形成一種快餐文化。麥當勞作為快餐業中最具代表性、最廣為人接受的企業，通過研究麥當勞食品的營養價值，相信能反映出整個文化的特色，以及找出其對健康帶來的影響。

我們的探究對象集中為中學生。正值青春期的中學生，需要攝取足夠的營養和維生素幫助發育。然而，由於快餐文化的盛行，食肆逐漸以供應快餐為主，中學生出外用膳時，無可避免要選擇快餐食品，而快餐大多都是高油、高鹽、高糖的「三高食品」。究竟經常性接觸這類文化，會否影響中學生對健康飲食的價值觀，從而改變他們的飲食習慣呢？

焦點題目

1. 為何快餐食品的營養價值引起爭議？
2. 快餐文化在中學生的受歡迎程度？
3. 中學生的飲食習慣對他們的健康有什麼影響？
4. 如何減少快餐文化對中學生的影響？

研究方法

本組之研習報告採用了兩種研究方法，分別是文獻參考和問卷調查。研究過程如下：

文獻

透過報章、互聯網和書籍，蒐集關於快餐的營養價值、流行因素等資料，以此分析快餐文化對中學生的影響力，論證快餐文化會否改變中學生的飲食習慣，從而影響身體健康。

問卷

我們在學校隨機邀請了65位中一至中五的同學分別接受我們的問卷調查，以下是我們的研究結果分析：

研究結果

餐名	熱量(千卡路里)	脂肪(克)	鈉(毫克)
麥樂雞6件	871	35.4	774
板燒雞腿包	921	29	1468
巨無霸	1044	40.1	1064
魚柳包	909	33.6	1228
雙層芝士孖堡	980	39.1	1288
豬柳蛋漢堡	988	42.9	1201
脆辣雞腿包	1007	35.1	1165
麥樂雞18件	1519	74.4	1796
脆香雞翼 4件	767	27.1	837

焦點題目一：為何快餐食品的營養價值引起爭議？

以麥當勞為例，他的食物的卡路里，脂肪，鈉含量均十分高在熱量方面，一個正常的青少年每天需吸收2000卡路里²。但麥當勞的一個餐(包含了飲品和薯條)，如受歡迎的魚柳包，雙層芝士孖堡等都大約佔了全日攝取量的一半。而巨無霸和脆辣雞腿包則超過1000卡路里，超過了全日攝取一半。在脂肪方面，青少年一天需攝取32.5克至65克的脂肪¹，但麥當勞的一個餐平均40克左右，佔了最高的全日攝取量的一半。在鈉方面，青少年一天需攝取2000毫克²，而麥當勞的一個餐平均幾1000毫克，佔了全日攝取量的一半。當中，板燒雞腿包餐更含有超過1400毫克的鈉，佔了超過7成。雖然麥當勞套餐的脂肪，鈉，熱量並沒有超出全日攝取量，但全部都佔超過了一半或以上，三餐中有一餐含有如此高的脂肪，鈉，熱量已經足以致肥，令到愛吃快餐的青少年容易肥胖。

焦點問題二：快餐文化在中學生的受歡迎程度？

根據問卷結果中，本組發現有77%學生在一個星期內吃多過一次快餐，而一個月吃多過一次快餐的有一97%，當中有31%的學生吃超過6次。這樣顯示快餐文化在學生中十分普遍。另外，他們選擇吃快餐的原因主要為方便、好吃、便宜、趕時間。中學生生活繁忙而且經濟能力有限，因此快餐十分受學生歡迎。

焦點題目三：中學生的飲食習慣對他們的健康有什麼影響？

學生對含鈉和脂肪量的了解不足：在65名被訪者中，沒有一位知道建議最高鈉攝取量為每人每天2000毫克²。在脂肪量方面，脂肪攝取量應限制於30—65克之間¹。在調查中，能指出脂肪攝取量在這個範圍中的人並不多(約兩成)，反映學生對含鈉和脂肪量的了解不足。在認知不足下，不良的飲食容易引起一些健康風險，例如麥當勞的一些高糖、高鹽及高脂的食物。這些食物含過多能量及油脂，是導致癡肥、高血壓、糖尿病和心血管疾病等多種慢性疾病的主因之一。

另一方面，根據問卷結果，本組發現65名被訪者中，有超過5成半人BMI達正常標準。然而，當中有接近4成同學體重過輕，至於屬於肥胖的同學合共有5位，佔8%。這顯示本問卷的被訪者大多體重標準，但值得注意的是，BMI過重的同學數量接近1成，反映中學生肥胖問題並不罕見，但問題值得關注。

總結

總括而言，在是次研究中，沒有一個同學完全清楚知道每人每天的建議營養攝取量和麥當勞餐的營養價值，可見同學對營養攝取量的認知十分不足，因此本組做出以下建議：

建議(回應焦點問題四)

一 學校方面：學校應加強教育，指出快餐對中學生的壞處以減低快餐文化的流行風氣，並在通識課程中

加入健康飲食資訊，例如健康飲食金字塔，鼓勵多用蒸、炒等方式來烹調，少用炸的方式，推動健康飲食文化，讓學生明白健康飲食的重要性及方法，使他們減少進食快餐。

- 二 政府方面：可要求麥當勞等連鎖快餐店在當眼處張貼店為所有食物的營養資料，以便中學生瞭解食物的營養價值並做出適當的選擇，從而減少他們吃快餐的次數。

參考資料

- 衛生署-脂肪的來源及攝取量<http://goo.gl/rUUmbW>
- 食物安全中心-營養素的定義及功用<http://goo.gl/KKdMcM>
- 麥當勞-餐單上食品的營養資料<http://goo.gl/JHZJHO>
- 文匯報-癡肥傷身：港學童超磅 健康響警號 <http://goo.gl/VjvD1i>
- 衛生防護中心-香港的華裔成年人體重指標(2010年4月) <http://goo.gl/NCKUh8>

加工類食物列入一級致癌食品會否改變香港市民的飲食習慣？

梁娉怡 李敏 鄒普賢 張靖雯 駱明智
迦密聖道中學

背景

早前，世界衛生組織將火腿、香腸、及煙肉等加工類食品列為1A級“一類致癌物(group 1 list)”，以上加工類食品與香煙、石棉、酒精、柴油發動機尾氣等並列，以我們平時觀察香港市民的飲食習慣問題，他們會因貪圖方便快捷而選擇食用這些加工類型食品。所以，我們會就這個問題展開探討，並調查了解香港市民會否因加工類食品被列為最具致癌風險物質而改變平日的飲食習慣。

目的

我們研究加工食品被列為致癌食物的目的是為了瞭解現今香港市民是否對加工食品有一定清晰的概念，加工類食物是否影響香港市民的飲食習慣變差，以及香港市民在得知加工食品有安全隱患之後會否改變自己的飲食習慣。

研究方法

首先，我們透過網上問卷調查，訪問了100人，其中包括學生及在職人士等，年齡介乎13-30歲。問卷調查研究加工食品列入一級致癌食品後，香港市民進食加工食品的情況如何。例如現今香港市民是否對加工食品有一定清晰的概念，什麼因素影響香港市民的進食加工食品飲食習慣變差會以問卷形式調查。此外，我們亦會參考不同報章，專欄以及文獻，書籍來協助研究。最後，我們會使用圖表來顯示所獲得的調查結果以及數據，以便總結。

研究結果

- 在過去一個月，有5成市民進食香腸類食物。進食加工類食物的大多數是學生，佔63%
- 過去一個月，雖然早午晚三餐都沒有進食加工類食物的人數較多，但綜觀而言，有5成市民在早午晚三餐都會進食加工類食物。市民對於加工類食物的認知不深，並不知道加工類食物對人體的危害，從網上的報章指出一日食一條腸仔，便會增加患上大腸癌的風險。因此，研究中晚餐一星期進食3-4次（17.8%）的市民患上大腸癌的風險大增，這個問題在晚餐方面較為嚴重。
- 從問卷中發現，一星期早午晚三餐進食5件以上的市民（同樣佔8.9%），這並不是一個小數目，證明從

接近10個人中便會有一個人是幾乎每天都進食加工類食物，這樣會嚴重影響市民的身體健康情況。

- 在問卷中，可見市民對芝士腸的認知不足，則是，他們不知芝士腸在醃製和煙熏等製作過程中會產生致癌物質，認為芝士腸不是一級致癌食物（佔31.7%），但芝士腸仍是香腸的種類之一。
- 有大部分市民（佔54.5%）都有聽過「一級致癌食物」。
- 香港市民在得知上述食物被列為一級致癌食物後，都仍會繼續食用，佔72.3%。
- 雖然上述食物被列入一級致癌食品，但由於市民認為這些食品好食（佔55.4%），再加上因大部分食肆都提供，令市民覺得方便（佔63.4%），因而有經常食用的習慣。

進食加工類食物的因素及過多食用加工類食物的影響

香港市民經常會接觸到加工食品，由於加工食品價錢便宜及普遍，如果香港市民經常食用加工食品，從問卷調查中可看到大約六成人會選擇加工食品的原因是方便及好吃，因此會導致他們健康出現問題。世界癌症研究基金的數據顯示，每日吃五十克加工肉，患大腸癌風險增兩成一，從問卷調查當中有六成人在一個月來曾經食用過香腸，可見香港市民都會經常接觸到香腸，導致有機會患上大腸癌的人佔大多數，另外加工食品的味道美味可口，因此市民在選擇食物時就會忽略了食品對他們的影響。其次，當小朋友經常食用加工食品，就會增加了患癌的機會，令到患癌人士年輕化，導致醫療系統失衡，加重了醫療負擔。另外，部份加工食品都加入了味精及二氧化硫令到部份人進食後會產生食物敏感反應，患者進食後有機會出現紅疹、咳嗽等症狀，加上長期食用會令進食者增加癡肥機會，增加患糖尿病或心臟病的風險。

建議

針對香港市民不了解加工肉類會導致致癌風險上升的問題，本組建議政府應該加強宣傳，告訴廣大市民加工食品中所含有的防腐劑，染色劑，香料等等化學物品會對身體造成巨大危害。根據資料可見，45.5%的市民是因為對加工肉類的認知不足而食用過多。如若政府能夠將食用加工肉類的危害告訴香港市民，能夠有效解決香港市民致癌風險上升的問題。針對供應商為了節省生產成本而選擇用加工肉類以代替新鮮肉類的問題，本人建議政府應該加強對市場上大部分的加工肉類的監控，嚴格管制加工肉所含的化學物質是否超標，建立嚴謹的食品標籤，以便市民能夠自行判斷加工食品是否值得購買。

此外，針對食肆多選用加工肉類以作為材料製作菜肴，本組建議香港食肆應該推出健康菜式，儘量以新鮮肉類來代替火腿，芝士腸，魚蛋等等加工紅肉。最後，在學校方面，學校應該通過講座的方式告知學生加工食品已被世界衛生組織列為一級致癌食品，鼓勵學生食用雞腿，麵包，牛奶等其他健康的早餐。學校還應強制小食部所供應的加工食品，限制學生的購買量。

參考資料

網頁：

- 世界衛生組織《關於食用紅肉和加工肉製品致癌性的常見問答》 <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/zh/>
- 東方日報2013年8月3日《日吃一條腸仔 患大腸癌增21%》 http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20130803/00176_085.html
- 食物安全中心《食物安全焦點(加工肉類、紅肉與癌症)》 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fs_113_01.html

研究報告：

- 《香港人的飲食習慣和營養狀況》林思為2010年
- 《N-亚硝基化合物》北京醫科大學1995年

新聞：

- 《世衛：加工肉列一級致癌物 食餐肉腸仔等同吸煙》 蘋果日報2015年10月27日

書籍：

- 鍾嘉惠《食物標籤大解密：超市裡危機四伏》2011年8月24日 台灣東販出版社
- 鄭易行博士《看懂食物標籤》2009年9月 萬里機構
- 石川美幸，南清貴《食品標籤大解密》2011年08月萬里機構

以迦密聖道中學為例探討本校學生的飲食習慣是否符合衛生署兩份菜一份肉準則並提出有效建議

鄧靜怡、潘汶因、劉映均、郭壹銘

迦密聖道中學

背景

香港青少年飲食習慣的問題一直都很值得我們去關注。青少年在發育時期需要均衡的飲食習慣才能健康的發育成長。可我們卻發現大部分的青少年並沒有均衡飲食這方面的概念，原因是他們對菜和肉的營養價值有錯誤理解，如認為吃肉才會有氣、認為蔬菜沒有飽腹感等。

探究目的

我們以問卷調查了解得知學生的飲食習慣之情況；又從文獻報告資料中獲得食物之營養價值及青少年發育時期食物之建議比例。因此，我們希望透過是次研究，探討本校學生的飲食習慣是否符合衛生署給出健康食物金字塔的建議準則，擬定建議改善青少年對飲食習慣的改變，藉此引起青少年及大眾對青少年飲食習慣的關注。

研究方法

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24份（共5級），每級首四班，每班隨機抽取三位男學生以及三位女學生，共派發120份問卷 →得知初中及高中生的飲食習慣 →對菜和肉喜愛種類 →是以菜的口味、味道還是營養價值作為優先選擇 →特別是早午晚三餐菜和肉的比例是否符合衛生署給出健康食物金字塔的建議準則
2、二手資料	文獻報告	查閱書籍、新聞報道、影片 →獲知現時青少年飲食習慣之情況 →獲知青少年時期應攝取營養的比例 →獲知衛生署對青少年飲食比例的建議準則

研究結果

通過調查發現，本校學生的飲食習慣是頗不健康的，不符合衛生署給出的準則。在問卷調查中，77%的受訪者在點餐時優先考慮菜品的口味，而會選擇營養價值及外貌的占少數，分別為14%及9%，飲食習慣令人擔心。另一方面，在問卷調查中，63%的人在點餐時不會留意菜和肉的比例，而只有37%的人會留意，由此可見，大部分青少年三餐均不會留意菜和肉的比例，飲食習慣與衛生署的準則有偏差。

另外，我們訪問了學生在過去的一個星期里，早午晚三餐選擇菜和肉的比例。首先，我們發現學生相對更喜歡吃肉，反應出青少年的飲食習慣菜和肉之間更偏向于肉。最後，問卷中可看出兩者都有近兩成學生早午晚其中一餐都會沒有吃菜或肉，可看出他們偏食。

建議

從以上分析可看出本校學生並沒有均衡飲食的概念以及有不健康的飲食習慣，這可能會影響他們健康發育成長，針對以上各項問題，我們特此為有關持分者提出以下建議：

- A、供應商——提更多健康餐款式，以及加強包裝，以吸引學生的食慾，藉此令更多學生選擇健康餐。
- B、學校——透過舉辦講座，邀請營養水講解均衡飲食對身體以及發育的好處，使學生們不再對菜和肉的營養價值產生錯誤理解；其次，學校亦可多舉辦均衡飲食活動，例如均衡週，以鼓勵學生食用校園健康餐，給予學生更多接觸均衡飲食的機會。
- C、政府——拍攝教育電視讓學生及家長對均衡飲食有所了解，從而重視。

參考資料

- 衛生署網站——均衡飲食包含什麼元素？——http://www.change4health.gov.hk/tc/faqs/healthy_diet/index.html#3
- 衛生署網站——改善學童日常飲食——http://www.cheu.gov.hk/b5/info/2plus3_22.htm
- 衛生署網站——電視宣傳短片-健康午餐（20060731）——<http://www.cheu.gov.hk>

家常「茶」飯—探討粵式飲茶文化是否健康的飲食？

司徒毅政 陳建銘 李慧儀 丁一楚

迦密聖道中學

背景

粵式飲茶文化是港人最喜愛的飲食文化之一。每逢周末及假日港人都愛一家大小到酒樓飲茶。不少港人均認為粵式點心以蒸煮為主要烹調方式，加上茶有消滯功效，因此認為粵式飲茶是健康的飲食習慣。本研究透過分析港人的飲茶習慣、粵式點心的烹調方式及營養成份以了解粵式飲茶的健康程度。

目的

研究香港人飲茶的習慣，探討粵式飲茶會對香港人帶來甚麼健康問題，從而提出健康飲茶方式的建議。

研究方法

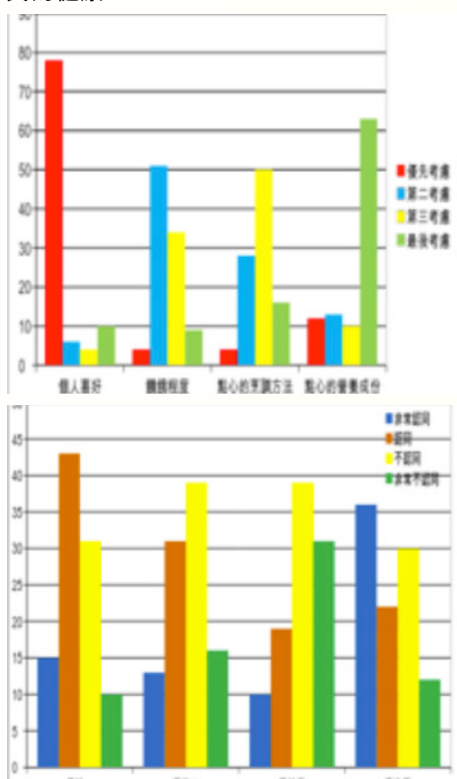
資料種類	方法	詳細項目
1.一手資料	問卷調查	向大埔區100名居民進行問卷調查，以親身訪問形式派發問卷。共派發了100份問卷。問卷內容大約關於飲茶最常吃的點心、飲茶的頻密情況、喜愛的粵式點心、對自己健康的關心程度等。
	實地考察	於3月份上午9:00-12:00到大埔區某酒樓觀察茶客的飲食習慣
2、二手資料	文獻報告	透過查閱書籍、新聞報道、影片了解粵式點心的營養成份及健康程度及從專業人士的訪談、文章中了解飲茶時如何可以吃得健康。

研究結果

從問卷調查結果得知，大埔區的居民平均一星期飲茶1-2次，普遍有到粵式酒樓飲茶的習慣。而大多數受訪者表示他們選擇點心時最先是按自己的喜好，他們大多數都忽略點心的營養成份和點心的烹調方法。其次，大部份受訪者表示覺得飲茶時點蔬菜類是不值得的，因此不會選擇蔬菜類食物。另外，大部份受訪者表示點心的份量少，多吃也無妨。最後，大部份受訪者認為粵式飲茶是健康的飲食。

然而根據不同的研究均指出粵式點心大部份也是高熱量的食品，例如煎炸類的點心食油過多；一些傳統點心例如牛雜膽固醇過高、脂肪含量過高；即使蒸煮的點心其實也是高鈉的食品。因此，粵式點心並非市民想像般健康。

最後，超過一半受訪者認為如果酒樓點心紙列出點心的營養標籤，有助他點選較健康的點心。由此可見，市民對粵式飲茶的健康程度有誤解，而這些誤解將影響市民的身體健康。故此，消除對飲茶健康程度的誤解將有助提升市民的健康。



看法一：粵式飲茶是健康的飲食

看法二：點心的份量少，多吃也無妨

看法三：飲茶時，不值得點蔬菜

看法四：如果酒樓點心紙列出點心的營養標籤，有助我點選較健康的點心

建議

針對粵式飲茶對港人的健康造成的負面影響，筆者有以下建議：

1. 政府衛生署可推出「健康飲茶手冊」，列明各類點心的卡路里含量，同時製作類似食物金字塔的指標，標籤出哪些粵食點心可常吃、適量吃及慢性病、高危人士避免吃。「健康飲茶手冊」於各大酒樓派發。
2. 酒樓可在點心紙上標籤各類點心的卡路里含量，或點心紙計設上按點心按熱量分類，讓茶客能清楚知道點心的熱量，在揀選點心時能作出更健康的選擇。

參考資料

- 1. 通識教育系列公共衛生
- 2. 米思語營養手冊
- 3. 衛生署網站——<http://www.change4health.gov.hk/>

機能性飲品的真面目：探究青少年飲用機能性飲品的情況

陳楓妮 張倩兒 林詩千 梁晴怡 李志達 黃秀婷
迦密聖道中學

背景及探究目的

部份香港學生學習壓力大，有些同學會選擇熬夜學習。為應付第二日的考試或學習，不少同學選擇飲用咖啡等飲料來維持第二日上課的精神。除此之外，在劇烈運動後，如比賽或跑步，大多數同學會選擇飲用補充電解質的運動飲品。在日常生活中，同學們亦會選擇去星巴克等咖啡店飲用咖啡。

上述飲品均屬於機能性飲品的範疇，但這些飲品往往含有大量的糖份、咖啡因等物質，如長期或過量攝入，有機會對身體造成損害，而香港的青年人對其認識又是否足夠？

針對上述情況，我們選擇了機能性飲品作為探究範疇，我們希望了解於市場上同學較為常用的機能性飲品的種類、它們的營養成分，有機會產生的副作用，以及青少年對其的認知情況及飲用習慣。

研究方法及結果

1. 問卷調查及實地考察（量化研究）

首先，我們進行了網絡問卷調查，以了解現今中學生飲用的機能性飲品的情況、習慣、偏好，以及有否有出現副作用。然後統計出學生較偏好的機能性飲品類型，接著我們再會以其作為我們的主要研究對象並統計它們的營養含量。

1.1 問卷調查

問卷調查對象：本校年齡介乎13-19歲的學生（共129人）

問卷形式：網絡發佈問卷

結果

是次調查結果顯示，有超過六成半的學生會飲用機能性飲品，而將近三成的學生每星期至少飲用一次。在飲用機能性飲品的原因方面，有超過一半的學生是為了補充體力，其次有近三成的學生是為了熬夜提神。在這些學生中，超過六成學生多數飲用寶礦力水得等運動飲品，其次有超過兩成的學生多數飲用咖啡等提神飲料，另有一成的學生多數飲用Red Bull等的能量飲料。在飲用後出現副作用方面，有近一成的學生在飲用機能性飲品後出現心跳加快，失眠，頭暈目眩，精神緊張，頭痛等情況。有個別學生甚至出現過上述多於三種的副作用，亦有學生反映出現連續睡二十一個小時的情況。受訪者中，有超過一半的學生透過廣告了解機能性飲品的營養含量、成份等資訊，僅有一位同學是通過自己搜查資料來了解其含量他們在選擇機能性飲品時，有超過一半的學生會考慮價格因素，其次是功效及品牌，僅有3.9%的同學會考慮副作用的因素。

1.2 實地考察

在問卷調查後，我們選擇了三種在青少年當中最為普遍的三種機能性飲料類型，分別為運動飲品，提神飲料及能量飲料。然後在不同的便利

店，超級市場等地收集它們各種成份的含量資料。

結果

經調查發現，市面上大部分的運動飲料的糖分都偏高，有些飲料一支500毫升可含12至13茶匙糖，以成年人每日攝取10茶匙糖計算，飲一支已經超標。即使是符合準則含7%糖份，以一支500毫升飲料計算，其實亦含35克糖，即7茶匙，多飲亦可以致肥。不僅是運動飲料，市面上的提神飲料例如罐裝咖啡，含糖量亦偏高，每500毫升就有34克糖。

至於能量飲料方面，96%含有咖啡因，而且大部分飲料每250毫升中有80毫克或以上。以一支700毫升的monster energy飲品為例，共含240毫克咖啡因，相當於9罐330毫升的可樂。

2. 訪問（質化研究）

我們會採取訪問的形式。分別訪問迦密聖道男女學生各一名，以及一位生物老師。能夠更加詳細的了解學生飲用機能性飲品的具體情況，以及他們對其的看法，亦能夠從老師處獲得更加專業的知識。

結果

訪問的兩位學生中，兩位平時都會飲用運動飲料以補充體力，提神飲料以提神。

男同學平時會留意飲品的營養標籤，而女同學認為不重要所以不會留意。對人體每日能夠攝取的咖啡因，糖，鈉等物質的含量都表示不清楚。至於副作用方面，亦只是一知半解，女同學更表示因為口味的問題，所以不會揀選無糖的飲品。而老師表示，雖然運動後飲用運動飲料能夠補充電解質，但如果過多飲用，攝入大量電解質，其實對心臟與腦部的功能都會有影響。而鈉的攝入亦是一個值得注意的問題，如果攝入過多，會影響身體水分的排出，出現高血壓，冠心病甚至中風。除此之外，運動飲料也含有大量的糖分，若過多攝入，有機會導致肥胖，脂肪肝，甚至是糖尿病。至於提神飲料的方面，老師提出過多的咖啡因不單會影響腎功能，出現心律不正，亦會影響中樞神經的判斷，誤認為身體仍有能量進行活動。

文獻研究

我們會在網上收集國內外各大知名新聞媒體與上述研究對象有關的新聞報導，相關學術論文，研究及在政府網站上公布的資料為參考，並在圖書館查閱國內外有關的專業書籍或是學術期刊，結合上述三種調查結果後得出結論。

結論

綜合以上四種研究方法所得，我們的結論如下：

1. 總體來說，學生飲用機能性飲品的頻率較高，大部分飲用的是運動飲料，提神飲料，及能量飲料。而這些學生中飲用後有一成曾出現過不同程度的副作用，說明機能性飲料正影響著一部分香港學生的生活。
2. 市面上主流的運動飲料普遍含糖量高，飲一隻（500ml）已超出世衛指引。而能量飲料的咖啡因含量可以超出同分量可樂的3倍至5倍，英國，美國等地亦出現能量飲料致死的事件。但學生普遍不會留意飲品包裝上的營養標籤，亦不了解它們對身體可能造成的影響，輕視有機會造成的副作用，他們亦對基本的營養方面的知識一知半解，對他們的健康存在潛在的危機。

3. 學生大多是從廣告中得知有關機能性飲品的信息，有機會被賣家的營商手段迷惑，錯誤地選擇機能性飲品。

鑑於以上的研究結果，我們發現不少青少年仍然沒有良好的飲用機能性飲品抑或是其他飲品的習慣。在接下來的探究中，我們將會回顧之前的研究結果，針對研究所得，完成一份更加詳盡的研究報告，亦會針對上述問題提出具體的解決方法。

參考資料

- 1. 蘋果日報 — 運動飲品糖份爆標 常喝壞腸胃兼致肥 <http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20140209/18619279>
- 2. 食物安全中心 — 能量飲品的安全性 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_fci_02_01.html
- 3. 泛科學 — 咖啡因的利與弊 <http://pansci.asia/archives/66249>
- 4. 果殼網 — 運動飲料背後的真相 <http://www.guokr.com/article/405408/>
- 5. Daily mail UK - 'My heart just hit the floor': A mother's pain after her son died from drinking FOUR energy drinks daily... as a doctor warns no more than two caffeinated beverages per day, <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2741591/My-heart-just-hit-floor-A-mother-s-pain-son-died-drinking-FOUR-energy-drinks-daily-doctor-warns-no-caffeinated-beverages-day.html>
- 6. WHO Europe - Energy drinks cause concern for health of young people, <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2014/10/energy-drinks-cause-concern-for-health-of-young-people>
- 7. 南清貴、石川美幸 — 《超市裡危機四伏！食品標籤大解密！》

美味？健康？——探討食物中的鹽和糖對中學生成長與健康的影響

馮嘉俊 羅凱晴 黃竹君 梁思林 朱瑋傑

指導老師：劉亦家老師、陳慧燕老師

荃灣官立中學

題目及說明

題目：「美味？健康？——探討食物中的鹽和糖對中學生成長與健康的影響」

說明：通過研究香港中學生的飲食習慣及食物中的鹽糖的成份，評估其對中學生的成長與健康的影響，並就如何盡量攝取低鹽低糖的健康食物，提出一些可行的建議，改善中學生的飲食方式。

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：

1. 問卷調查
問卷調查對象：荃灣區學生
取樣方法：派發問卷（共150份）（回收率100%）
75份為初中學生、75份為高中學生，其中75男、75女。
2. 訪問
• 營養師
• 健康教育組老師
目的：提供準確而具權威性的資料，不但令報告的說服力大增，而且減少報告中的錯誤。
3. 文獻
透過互聯網、報章、電視節目等媒體，蒐集一些有關的專業知識，以作參考。我組於文獻中搜集一些評價和資料，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，令是次專題研習報告更多樣化，理念更中肯。

研究結果

經過以上三種方法的研究，本組發現現時香港中學長遠的健康水平其實頗令人擔憂。

根據問卷調查，我們主要想藉此探討中學生的平時飲食習慣，發現不管是全日制或半日制的學生，午餐可能他們是最大的鹽糖來源，他們都表示早晚二餐的食量都比較少。

超過七成的中學生在一星期四至五天都是外出就膳或選擇校外訂飯，只有約兩成選擇帶飯或家中就膳。這可能和香港生活節奏急促有關，然而在香港這個「美食天堂」，為求供應的「美食」做到色香味俱全，合味客人口味，加入更多調味料，鹽和糖當然是不能少。在文獻中和從一些專業人士口中可以得知，即使茶餐廳最常食到的乾炒牛河，鈉質有機會達至二千毫克(兩克)，已經超出世衛五克鹽增中風、心臟衰竭風險，亦因鹽份需靠腎臟過濾，同時會帶走鈣質，增患腎衰竭、骨質疏鬆，甚至大腸癌及胃癌機會。

同時有約有六成學生表示餐廳都「通常」會奉送飲料，其中凍檸茶是最常點的，營養師表示一杯不加糖的凍檸茶已經三十六千卡路里，加入一茶匙(6克)的糖後更去到五十二千卡路。一般我們的食用糖為蔗糖，這種糖有高熱量，攝取過量容易引起肥胖，體形肥胖往往較容易引致糖尿病、心臟病、癌症等疾病，所以特別值得關注。

同時，其餘兩成的同學也不代表飲食沒有問題，因為在問卷的一條肉類排序題中，最多人選了腸仔為主，約有兩成，其次為滷肉，反而選魚這較健康的白肉最少，只有不足百份之三。其實這種市面上買到的加工肉都是其實高鹽高糖的陷阱，世衛在近年已將這些食物列作致癌食物。

總結來說，綜合不同數據，中學生平時的一頓午飯，可能已經超出營養師所建議的糖攝取量。另一方面，晚餐的食量較少也反映了可能在中間的時間段進食過多的零食有關。

建議

透過這個議題，我們的確可以知道時下年輕人儘管有著不太正確及良好的飲食習慣，但大多數都不理會並加以改善，因此我們對各持分者有以下的建議。

就個人而言，年輕人需在日常生活中多注意飲食，以保障他們的身體健康。青春期正值人體成長發展高峰期，若此時不能均勻飲食，很大機會不能健康成長。故他們應該好好管理自己的飲食習慣，使身體正常運作，有助抵抗疾病。必要時可請教家庭醫生或營養師。同時針對有時難免要外出就膳，改變不了鹽糖攝取量，足夠運動也是十分重要的，可以消耗卡路里。

就父母而言，他們是一家之主，很多時候也在當一個榜樣給他們的孩子。常言道：上樑不正下樑歪。網上有不己健康食譜，花少少心思，給小朋友從小多接觸及吸收健康食物，不但可令家人強健體魄均衡，減少患上疾病的機會，更給小朋友了解均勻飲食的重要性，日後長大也有此習慣，保持身體健康。

據政府網頁公布，健康飲食的三大原則，分別為：進食多類食物、避免暴飲暴食及注意均衡，以吸收各種所需營養。家長或年輕人也可對於多加注意。

現在，許多包裝食品也會在標籤上註明營養資料，令我們在選購食品時，也能輕易地辨別出健康食品。認識如何解讀營養標籤，了解各類食物的營養價值，有助你選購健康食品。

但其實政府可從健康飲食再作多點的宣傳，確保時下的年輕人從小已經清楚明白什麼是健康飲食習慣。很多時

候中學生雖表面好像明白什麼是均勻飲食，但往往也實行不到，主因很大機會是他們不明白當中對他們的重要性。故政府可向學生提講作，健康飲食計劃，或者可以限定廠商需向學童提供營養飯盒，給他們從小已經多接觸這類食物，建立健康飲食習慣。

這全都有賴各方人士全力支持及改進，為下一代建立好的飲食風氣。

探討中學生的生活模式對其健康的影響

劉穎怡、施美怡、譚芷婷、黃敏姿

指導老師：陳慧燕老師

荃灣官立中學

題目說明

是次研習將以微觀和宏觀的角度分析中學生的生活模式，並如何影響其生理、社交和心理健康，最後歸納出中學生是否能達致「全人健康」。

背景資料

根據世界衛生組織的定義，健康是包括生理、社交及心理三方面的全人健康。要達致全人健康是要擁有和諧家庭及良好的人際關係，穩固的社區支援網絡，才能積極享受生活，發揮個人潛能，盡展所長。

探究目的

是次研習目的是了解現時中學生普遍的生活模式，探討那些生活習慣對全人健康有何好壞影響，從而判斷現時中學生是否健康，繼而提出一些針對性的改善建議，使中學生活得更健康。此外，我們亦希望中學生參考是次研習的結果和建議，得知自己生活模式的不足之處，從而作出調整。

探究方法

為了是次研習的客觀性與公信力，我們將採用三項量性及質性研究方法：問卷調查、訪問及參考文獻。

· 問卷調查

問卷調查對象：荃灣區中學生(中一至中六)

問卷形式：派發問卷(共307份)

226份為中學生，81份為家長受訪者

· 訪問

我組訪問了本校駐校社工鄭僑莉姑娘，了解現時中學生 有哪些普遍的生活習慣與問題，其生活模式怎樣影響到健康，從而讓我們提出適當的建議以達致健康生活模式。

· 文獻回顧

透過互聯網、報章、電視節目等媒體，我們會深入鑽研可靠的研究資料，了解更多青少年的生活習慣及其對健康的影響，以求令分析結果更全面、更具深度，提高建議之可行性。

總結

綜合我們的資料探究，可以歸納出中學生有以下的生活習慣。首先，他們普遍有晚睡的習慣，導致睡眠不足的問題。其次，雖然每個人的飲食習慣各有差異，但大多數學生喜愛吃油炸食品，有些甚至偏愛垃圾食品，但也有為數不少的人持有多菜少肉的飲食習慣。第三，絕大多數中學生的娛樂活動都以電話和電腦為主，反映娛樂單一化和電子化，而且忽略群

體活動的問題。第四，普遍中學生在生活中較重視學業，因而衍生因學業而排得很緊密的時間表，以及因學

業而成的壓力。第五，普遍中學生都有參與課餘活動的習慣，能透過其他活動學習課堂以外的知識和技能，同時放鬆學業壓力，有學業以外的追求目標。從宏觀的角度分析，中學生的生活習慣則包括：感到壓力會首先向朋友傾訴；願意與父母分享心事；以電子通訊科技取替面對面的方式與人交流溝通。以上的生活習慣有些對全人健康有正面影響，有些則有負面影響。睡眠不足、不良飲食習慣、娛樂單一化而忽略群體活動、過度緊湊的學習時間表、電訊科技取替現實生活的交際等生活習慣對全人健康有負面影響；至於參與課外活動、有傾訴的朋友、與父母有良好的溝通和關係則對達至全人健康有正面幫助。

建議

我們現就各持份者可做的工作以協助中學生改善其生活模式以達至健康生活作出以下的建議。

學業對中學生的心身健康構成影響。因此，學生應放鬆看待學業，如受訪社工指出「不應過份催谷自己」。參考文獻，我們建議學生要適時為自己減壓，例如在空閒時間多做自己喜歡做的事。此外，也可多作自我反省，審視自己負面情緒來源並積極面對。另一方面，學生在日常生活可多嘗試主動處理家中、校內事務，培養獨立思考和解難能力，並可從錯誤中學習，受挫後成長可增強抗逆力。再者，學生應注意作息時間，避免有熬夜的情況出現，情緒也因而較穩定，維持心理健康。我們亦建議家長多觀察子女的日常生活，並與他們保持緊密溝通，多聆聽子女心事。此外，父母不應給予過度期望，因為這將構成子女主要壓力來源之一。面對子女態度欠佳或學業問題，父母應先理性教導子女或與他們討論，而非開口指責。在家長可做的事以改善子女社交健康方面，家長可以其豐富的人生經驗教導子女如何處理與朋友間的爭拗以及如何與別人溝通合作，讓他們更能強化社交技巧和健康。

參考資料

- 定義及理念。屯門健康城市。2015年11月16日，取自 <http://www.in.edu.hk/osl/TMHC/about/vision.php>
- 突破香港青少年研究檔案。突破機構2015年11月17日，取自 <https://www.breakthrough.org.hk/ir/youthdatabank/index.htm>
- 香港中學生的生活壓力，心理防衛方式與心理健康的關係。2015年11月17日，取自 <http://www.fed.cuhk.edu.hk/en/cumphil/95khng/>

隔夜菜——隔營養？

喇沙書院

背景

隔夜菜，相信很多人都吃過。社會上有不少研究和報導指出，放過夜的餸菜一般都失去大部分營養，因而不宜食用。最近有調查講出，隔夜菜甚至會致癌。可是，社會上仍有不少人視吃隔夜餸為習慣，也有醫生指出隔夜菜對身體並非有害。由於近日有一宗新聞報導，一位常吃隔夜菜的母親一年暴瘦27公斤後病逝，隔夜菜為健康帶來的影響實在值得關注。

目的

在是次專題研習中，我們組希望能搜集關於隔夜菜的資料，從不同角度探討市民吃隔夜菜的原因、習慣和對隔夜菜的認識，從而更透徹了解現在社會的趨勢。再者，我們希望探討市民對健康資訊的認識，以及健康資訊對市民飲食習慣的影響。我們希望通過是次報告能提升我們對通識科的認識，尤其是今日香港和公共衛生的單元。我們亦希望這次研習能釐清市民對隔夜菜的一些誤解，能讓廣大市民和我們都能得到益處。

研究方法及流程

我們將會搜集第一手和第二手的資料，了解不同年齡界別社會人士吃隔夜菜的習慣。首先，由於我們會以問卷方式進行調查，所以我們會先觀察香港人對隔夜菜的概念，以便我們設計問卷的內容，能夠更方便和有效地探索隔夜菜對我們的影響。之後，我們會進行街頭訪問和問卷調查，看看市民在吃隔夜菜時有沒有對隔夜菜有充分認識。然後，把訪問和調查的結果整理，並同時綜合從網上搜索一些關於隔夜菜的營養價值的資料、新聞及國外一些有關隔夜菜的報告中得到的資訊，看看能不能找到一些食隔夜菜的問題，從而寫出我們最後的報告。

結果及圖表

問題	結果
你有沒有吃隔夜菜的習慣？	42% 有 58% 沒有
如沒有，為什麼不吃隔夜菜？	31% 外出吃飯 43% 沒有飯菜剩下 20% 不健康 6%其他
如有，你平均一星期吃多少頓？	35% 1-2 31% 3-4 22% 5-6 12% >7
為何吃隔夜菜？	73% 不想浪費食物 18% 方便 9% 其他
平時隔夜菜放了多久才吃？	53% 1日 33% 2日 10% 3日 4% >4日
你一般會如何處理或保存隔夜菜？	72% 雪櫃，用保鮮紙 19% 雪櫃，不用保鮮紙 9% 室內
你吃隔夜菜的食物種類包括什麼？	31% 海鮮類 33% 肉類 22% 蔬菜類 14%其他
你最近有沒有於食過隔夜菜後感到不適？	70% 沒有 30% 有
你知道什麼是亞硝酸鹽？	93% 不知道 7% 知道
以下有什麼食物不適宜放隔夜選擇？	24% 肉類 26% 油炸物 39%海鮮 11%綠葉蔬菜
你如何吃隔夜菜？	19% 直接吃 46% 用微波爐翻熱 35% 用鍋再煮才吃
以下哪一項是最佳保存隔夜菜的溫度	67% 0°C-5°C 29% 5°C-10°C 3% 10°C-15°C 1% >15°C

討論

從問卷填查中，發現近半受訪者(大部分都是長者)都有食隔夜菜的習慣。這很大程度上是基於他們不想浪費食物，反映了食隔夜菜的最主要目的。大部分受訪者於一至兩天後就會把隔夜菜吃掉，而且他們很多都會正確地處理和保存隔夜菜，可見隔夜菜變壞的可能性並不是太高。

另外，從問卷調查中，發現大部分被隔夜的食物種類主要是海鮮類，肉類和蔬菜類。根據化學專家報告¹顯示，這些類別的食物其實不太應該放隔夜。尤其是蔬菜類，隔夜的綠葉蔬菜，非但營養價值已破壞，還會產生致病的亞硝酸鹽。而且，我們也發現大多受訪者都會用微波爐翻熱/用鍋再煮才吃隔夜菜，據新報導顯示，青菜、菠菜等綠葉菜反復回鍋，每重複炒一次，其中的致癌物質就增加數十倍，極易致癌。加上，一部分受訪者於食過隔夜菜後曾感到不適，由此可見，隔夜菜對人體所帶來的危害還是不容忽視的。

此外，我們在問卷中發現市民對隔夜菜的認識不是太深，有部分的受訪者都不太清楚有什麼食物不適宜放隔夜，仍有一部分的受訪者還不知道隔夜菜是不可以直接吃的和保存隔夜菜的最佳溫度，更甚的是，接近全部人都不認識亞硝酸鹽，可見市民對隔夜菜的認識是非常有限，值得改善。在問卷調查當中，有不少受訪者都對答案感到詫異，這足以證明市民的衛生及食物安全意識不

足，亦證明政府在宣傳和教育方面做得不足，情況值得關注。

建議

由上述資料和問卷調查可見，市民對隔夜菜存不少誤解，隔夜菜對市民的健康也有這不容忽視的影響。因此，我們組建議政府跟各持份者合作，方能改善現況，保障市民健康。

首先，政府在學校、社區、企業層面向社會各階層加緊教育，分析隔夜菜對人體的影響，並藉增加市民對隔夜菜的認識，例如隔夜菜保存方法、哪些食物不宜放隔夜等來釐清市民的概念和誤解，避免市民因錯誤處理隔夜菜而引發種種身體不適。在不少受訪者持隔夜菜的原因是為了減少浪費的前提下，我們組提議政府多推廣廚餘回收，令剩下的飯菜也能物盡其用。在宣傳方面，政府可督促食環處在社區增設海報和運用媒體，例如廣告來就隔夜菜的影響和利弊做宣傳，並參考外國政府例子²，我們組相信上述教育及宣傳能加深市民的了解。市民方面應注意隔夜菜的狀況，並謹記政府、學者所建議的處理方法來保存和煮熱隔夜菜，方能安全食用隔夜菜，保障自己的健康。學者和科研組織可就隔夜菜的營養價值³、食用安全等展開研究。鑑於現在仍然存在隔夜菜應否食用的爭議，進一步的研究能進一步印證隔夜菜的營養。我們組相信只有各持份者多管齊下，加緊合作，定能保障市民健康。

結論和反思：

經過這次以隔夜菜為題的專題考察報告，我們組對隔夜菜的營養、處理方法等知識有了更深入的了解。在資料搜集和問卷調查過程中，我們發現不只是受訪市民，甚至我們家庭本身對於隔夜菜的處理和概念也存在一些疑問甚至謬誤，這反映政府對於隔夜菜這方面的宣傳和教育做得不足。要是繼續錯誤處理和食用隔夜菜的話，會對市民健康甚至公共衛生構成影響。因此，我們組希望政府能多加教育和在社會各階層做宣傳工作，來改善市民對隔夜菜認知不足的現況，亦希望這份報告能讓大眾對隔夜菜有進一步了解，幫助社會改善現況。在這次專題報告中，我們也對通識科中今日香港和公共衛生的單元有了更深入的探究，也令我們搜集資料的能力，例如網上和問卷得以提升，確實獲益良多。

- 1. Do Not Eat Overnight Food. (n.d.). Retrieved from <http://www.lookchem.com/Chempedia/Health-and-Chemical/17281.html>
- 2. Handle Leftovers with Care. (n.d.). Retrieved April 11, 2016, from <http://www.foodsafety.gov/blog/leftovers.html>
- 3. Alice Smellie for the Daily Mail. (2015). Don't bin leftover food - it's better for you second time around! From low calorie rice to easy-to-digest cheese, the surprising health benefits of day-old food. Retrieved April 11, 2016, from <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-3031102/Don-t-bin-leftover-food-s-better-second-time-low-calorie-rice-easy-digest-cheese-surprising-health-benefits-day-old-food.html>

以新亞中學為例，探討青少年食火鍋的情況及其對健康的影響

蔡家琳、陳嘉恩、張蓓欣、林志彪、劉曉嫻、陸奕霖

監督老師：魏天沛老師

新亞中學

背景

火鍋深受青少年的喜愛，材料有較多的選擇，還能一直保持菜餚的溫度。而且，火鍋煮食方便，更可一班人一起吃，漸漸成為香港主食的一種方式。

目的

火鍋是否真的健康呢？有的人認為吃火鍋是好的。湯底持續加熱，能一直保持菜餚的溫度，能夠保持足夠溫度。有的人認為長期吃火鍋會危害健康，例如，若肉片未涮熟，病菌和寄生蟲就未被徹底殺死，則容易引起消化道疾病。其次，含油脂和熱量太高，容易致肥。因此本研究分湯底、材料及食法三方面探究火鍋對新亞中學學生的影響。

研究方法

本研究採用了問卷調查及文獻調查方法。參考有關火鍋的文獻，引用相關文獻論證火鍋的好處與壞處。問卷調查可以在短時間內收集到大量的數據，向中一至中五級，每級訪問人數相若，最終共收集了本校172名青少年火鍋的情況。以下先展示問卷部分結果。

研究結果

清湯、牛肉、海鮮、麻辣湯底依次序較為受歡迎，最受歡迎的是清湯湯底，只有四成半受訪者選擇，未佔一半，這未必是一個主流的選項；其次有25%受訪者選擇麻辣火鍋，情況令人憂心，因麻辣火鍋對人體的影響很大。最不喜歡的是藥膳湯底，反映了他們吃火鍋主要是因為自己喜歡吃，忽略健康。

最常食用的是肉類和丸類，不太喜歡吃海鮮，而排第三的是蔬菜。反映了受訪者吃肉居多，吃太多的肉也會影響身體健康。

一半的受訪者會在中間時段吃蔬菜，33%受訪者會在最後才進食，13%受訪者會在最開始的時候進食。在中間和最後進食蔬菜反而吸收不到蔬菜的營養，反映了大部分受訪者的吃火鍋的習慣不良。

大部分受訪者較喜歡搭配果汁或者汽水，最少搭配的是涼茶和水。這個情況反映了他們的飲用方式不好，汽水和果汁糖分較高，與火鍋一起搭配，對身體的影響更深。

36%受訪者會將肉煮至全熟才食用，其餘64%受訪者均是喜歡肉不全熟。肉類需要全熟才能夠避免寄生蟲滋生，反映了接近四成受訪者較健康。

32%受訪者很少飲用湯底，28%間中飲用，只有5%會經常飲用，其餘35%從不飲用。火鍋的湯底並不健康，反映了超過一半的人比較少飲用湯底。

討論

以下將從三方面火鍋對新亞中學學生的影響，第一，火鍋湯底成分方面：

根據問卷第一題的數據，清湯、牛肉、海鮮、麻辣湯底依次序較為受歡迎，最受歡迎的湯底是清湯湯底，只有四成半受訪者選擇，這未必是一個主流的選項；其次有25%受訪者選擇麻辣火鍋，這個情況令人憂心，麻辣火鍋，會造成腹瀉，腸胃等疾病，而且46%的受訪者並不熱衷於藥膳湯底，這種湯底成分，有補充營養，活血的作用，反映受訪者在選擇火鍋湯底時往往忽略了湯底的健康成分，只注重味道。

另外，根據問卷第10和11題的數據，有35%的受訪者從不飲用湯底，只有5%會經常飲用，但整體有超過一半人數很少飲用湯底。而且有63%的受訪者會在最後才飲用湯底。隨著時間的增加，火鍋湯中會含有越來越多亞硝酸鹽、嘌呤的物質，氨基酸和胺類物質的含量亦會增加，可能會在加熱條件下與亞硝酸鹽合成可致癌的亞硝胺，對人體有害。反映同學會在進食火鍋時飲用不健康的湯底，會危害身體健康。

麻辣火鍋有暖胃，增進食欲的作用，但其當中的辛料和麻辣食材不應過度攝取。根據問卷第二題的數據，62%的受訪者很少吃麻辣火鍋，只有大約5%的受訪者會經常吃麻辣火鍋。反映了麻辣火鍋並不多人經常吃。

第二，火鍋材料方面，火鍋的食材有各種肉片、海鮮、蔬菜及加工肉類，當中不少是脂肪、熱量等等成份超標的食物，人們較容易在吃火鍋的過程中攝取過量以致危害身體健康。根據問卷第五題的數據，最常食用的是肉類和丸類(加工肉類)，不太喜歡吃海鮮，而排第三的是蔬菜。反映了受訪者以吃肉居多，進食過多的肉會造成過多的脂肪，危害身體健康。

根據問卷第6題的數據，在吃火鍋時進食蔬菜中，有64%受訪者選擇的是適中，而有近兩成受訪者只吃少量的蔬菜。反映了，五分之一的人吃很少的菜，吃火鍋時吃得太多會造成身體在攝取肉類和蔬菜的比例不平均，導致脂肪聚集，會導致肥胖。另外，根據問卷第7題的數據，33%受訪者會在最後才進食，這食法反而吸收不到蔬菜的營養，因最後滾煮會吸收了大量的油脂和火鍋湯中的一些有害物質。

第三，火鍋食法方面，根據問卷第4題的數據，有67%的受訪者吃火鍋需時1-2小時，1-2小時，是比較適中的時間，反映了大部分吃火鍋時不會進食過量食物。

搭配火鍋的飲品也很重要。在問卷第8題中，大部分受訪者較喜歡搭配果汁或者汽水，最少搭配的是涼茶和水。這個情況反映了他們的飲用方式不當，汽水和果汁糖分一般都較高，而且火鍋中本身含有大量的油脂，這類飲品與火鍋一起搭配是吸收更多的糖分脂肪，對身體的影響更深。

根據問卷第9題的數據，64%受訪者均是喜歡肉不全熟。肉類需要全熟才能夠避免滋生寄生蟲，反映了只有接近四成受訪者吃肉的方式較為健康。同時，根據第10題的數據，有32%受訪者很少飲用湯底，28%間中飲用，只有5%會經常飲用，其餘35%從不飲用。超過一半的人比較少飲用湯底，不會過多攝取湯底中有害的物質，將火鍋對身體的影響減小。

結論

第一，選擇的湯底成分令人擔心，因為超過一半受訪者不選擇清湯，但較欣喜是比較少人吃麻辣火鍋。第二，選材分量不適當，以及進食次序有問題，因為受訪者首先吃肉，導致湯底里充滿脂肪，而蔬菜會吸收脂肪，更加危害健康。第三，由於普遍人都不會將肉類煮至全熟，所以容易產生寄生蟲。而且吃火鍋時選擇的飲料也不健康，因為多數受訪者選擇汽水。

建議

第一，火鍋湯底成分應選擇清湯或藥膳湯底。第二，選材分量應多菜少肉，且先食菜，後食肉，這樣不會失去蔬菜的營養價值。第三，進食肉類時，應該煮熟再食用，以免受到細菌感染。飲品應該選擇水或者涼茶。

參考資料

- 《吃火鍋有什麼好處和壞處？》檢索日期：2015年11月17日，http://zhidao.baidu.com/link?url=IS3CDIWZmMj3R9sKLaavDHG52qBdufEZ_J5J11zEDWldz1NlmfK01Gg28l0haTMat953Jq11WQitxJ40Mpoeqw99CJerD_AD-2j_Tn3i33u
- 《養生警惕：火鍋湯久煮變毒藥 冬季吃火鍋7大禁忌》
- 《吃火鍋有什麼好處和壞處？》檢索日期：2015年11月17日，http://zhidao.baidu.com/link?url=IS3CDIWZmMj3R9sKLaavDHG52qBdufEZ_J5J11zEDWldz1NlmfK01Gg28l0haTMat953Jq11WQitxJ40Mpoeqw99CJerD_AD-2j_Tn3i33u
- 《養生警惕：火鍋湯久煮變毒藥 冬季吃火鍋7大禁忌》檢索日期：2015年12月27日，<http://news.qq.com/a/20131219/003643.htm>

探討素食在香港的普及程度以及對健康的影響

鍾曉晴 郭可盈 吳靖怡 黎靜霖 鍾德如 姚妍寧
聖公會莫壽增會督中學

背景

2014年3月市場調查機構Ipsos，訪問了1,006名15至64歲的市民，發現彈性選擇素食人士由5.1%大幅上升至23%。而根據2014年Green Monday的調查，全港七百多萬人中23%有素食習慣，當中素食者、半素食者和每週一素食的比例分別為3%、8%和12%。反映素食者在香港有一定的人數。此外，越來越多有關素食的活動在香港舉行，包括素食嘉年華、亞洲素食展等，這都喚醒市民對素食的關注，以及增加對其認識。有研究報告指出，素食能令身體保持健康，包括減低膽固醇、減低癌症發病率等。但有人亦會認為素食會導致營養不良，甚至加速衰老，因此不鼓勵素食。

目的

隨著素食在香港有上升趨勢，我們希望透過此研究，探討1. 素食在香港不同學歷和收入人士的普及程度2. 香港人對素食的不同看法和誤解。

研究方法

是次研究透過綜合一手及二手資料，對應以上三個探討焦點。在一手資料方面，我們採用問卷調查的量化方式，親身到街上派問卷以及將問卷傳給多間素食機構。問卷分兩部份，甲部分聚焦於素食或不素食的原因。乙部透過受訪者選擇對句子的認同程度去歸納出港人對素食的不同看法。此外，我們亦訪問了素食餐廳及售賣素食食品的商店，從經營者的角度進一步了解素食的現況和對健康帶來的影響。在二手資料方面，我們透過不同機構的調查報告、新聞節目、報章報道、網頁等，了解更多素食的資料，根據已知的數據和趨勢，展開研究。

調查結果

問卷結果分析

普及程度及素食者的資料

根據問卷調查結果，只有近兩成受訪者(26%)有素食習慣。這些素食者佔最大部份是蛋素食者(39%)，其次是半素食者(27%)，而全素食的只佔20%。四成的素食者是40歲以上，擁有大專以上學歷的素食者更有五成半以上。此外，他們的素食習慣以維持五年以上的人居多，佔四成。最後，扣除沒有收入的青少年及退休人士，月薪在20,000以上的受訪者佔四成，但月薪\$10,000下的卻只有兩成。

素食和不素食原因

不選擇素食的受訪者主要原因是自己不適合自己飲食口味(64%)，其次，難以找到素食餐廳(27%)。第三是認為社會普及程度低(17%)。選擇素食的受訪者主要原因是不想殺生(30%)，其次是健康考慮(21%)，第三是保護環境(18%)，基於宗教信仰的只有17%。

素食的影響

素食者認為素食最大的影響是心情更輕鬆22%，其次是不容易發怒和對動物更有愛心各20%，長壽養生佔14%，減低膽固醇和瘦身分別是13%和8%。只有1%認為素食會使自己營養不良。非素食者估計素食的影響最多人認為是可以降低膽固醇24%，其次，是瘦身(19%)及長壽養生(16%)，此外，非素食者覺得素食者是注重健康和環保的，總佔四成。但亦有不少人(17%)認為素食是一個宗教迷信。

訪問摘要

有關對素食的誤解，從與素食食材店主的訪問中，得知部份人特別是年齡較長的，會將素食誤以為是食中國傳統齋菜及認為每一餐改吃齋菜是不健康的飲食習慣，加上華人都傾向多吃肉吸收營養和維持體力，認為素食後會導致營養不均和精神健康轉差。

討論

素食在香港不同學歷和收入人士的普及程度

素食的普及程度偏低，從我們的問卷調查和Green Monday的調查發現，約四分一的香港人有素食習慣，而選擇全素食的並非是素食的主流，我們的調查只有20%，Green Monday的更只有3%。此外，我們問卷調查數據反映學歷與素食成正比，學歷越高選擇素食的機會越大，可能是近年環保組織的宣傳增加，加上市民的知識水平上升，對環保日益重視，透過減少對肉類的需求從而減低對地球所造成的污染，吸引更多人選擇素食。從自身健康的角度出發，接受教育程度越高的人更能明白素食對健康帶來的好處，從改善生活模式去減輕慢性疾病發病率，促進健康，所以考慮素食的比率較高。另外，問卷亦反映收入較低人士，素食比例較低，原因可能是他們的工作多是體力勞動，覺得素食未能提供足夠的體力。

香港人對素食的不同看法和誤解

素食者選擇素食的原因主要是心理因素如不想殺生，如素後覺得自己心情輕鬆、不容易發怒和對動物更有愛心。反而健康是放在較次要位置。非素食者誤解素食者是以健康為出發點，是為了降低膽固醇、瘦身和長壽養生。可喜的是非素食者沒有誤解素食者選擇素食是基於宗教迷信。

但另一方面有些對素食未有較大了解的人對素食的營養價值有誤解，從受訪的素食食材店主口中得知部份人特別是年紀較長的人，會因一些根深蒂固的思想誤將素食當為中國傳統齋菜，認為每一餐都吃齋菜是不健康的，加上很多體力勞動工人都傾向多吃肉吸收營養和維持體力，認為素食會導致營養不均和精神體力轉差。由此可見，傳統觀念很大可能影響港人選擇素食。

問卷調查亦顯示學歷越高，選擇素食的機會越大，這反映知識水平上升令市民對環保日益重視，減少對肉類的需求從而減低碳排放量，這吸引更多人選擇素食。從健康的角度，教育程度越高的人更能明白素食對健康帶來的好處。從生活模式方面去減低慢性疾病發病率。他們對素食的營養值不會有誤解，相信隨著社會教育程度提高，日後考慮素食的比率會上升。

建議

雖然素食的普及程度偏低，但是大部份受訪者都認為若政府增加對素食的宣傳和支持，他們會考慮選擇素食。所以素食組織可以主動與政府合作，以得到更多資源推廣素食和綠色飲食文化(例如制作宣傳短片，舉辦展覽等)。另外，素食者會受到誤解和批評，市民大眾應尊重 and 包容不同的飲食文化。

結論

研究發現素食在香港尚未普及，素食仍未是一個潮流。大部份選擇素食是愛心、心境平靜和環保因素。此外，大部份的非素食者對素食有很多誤解，政府的介入可減少這情況的出現。

參考資料

- 影片：香港素食會 新世紀健康飲食<http://www.vegsoch.org/>

- 報章/ 評論文章：希望之聲 全球「半素食者」日漸增多<http://big5.soundofhope.org/node/444600> 讀者文摘 長期素食對人體的影響<http://www.godsdirectcontact.com/vegetarian/ch/ha27.htm> 網頁：IVU World Vegfest Join Us at 43rd World Vegfest in Australia <http://www.ivu.org/Vegfest> 書籍：《365 個素食的好理由》Victor Parachin 譯者：宋楚芸，遠流出版事業股份有限公司 1999

探討青少年進食宵夜的情況及影響

梁卓浩 盧柏熹 蔡嘉希 薄以昊 黃意洛 余梓君
聖公會莫壽增會督中學

背景

現今不少青少年都會有吃宵夜的習慣，青少年養成這個習慣的原因卻有很多，有些人會因為父母均有吃宵夜的習慣而受到影響，亦有些人單純因為想吃東西而吃宵夜。再者，每一個人吃宵夜時所選的食物都有所不同，有人會選擇吃較健康的食物果腹，如水果等，但亦有人會選擇吃不健康的零食及速食如薯片、即食麵等。青少年都經常進食零食，雪糕、薯條、曲奇、糖果、薯片等。由此可以估計，不少青少年或會以不健康的食物作為宵夜。然而，進食宵夜所帶來的影響不能忽視，如引致不同生理問題。

目的

透過本次研究，調查青少年吃宵夜的習慣，探究青少年選擇吃宵夜的原因，從而了解吃宵夜對青少年身體的影響，讓青少年能夠正視此飲食習慣所帶來的問題。

研究方法

問卷調查

在3月15至21日期間，本組別向不同學校的11-18歲青少年派發了問卷，希望藉此了解青少年進食宵夜的情況，原因，以及在心理和生理帶來的影響。

派出問卷：100份，收回問卷82份，回應率：82%

訪問

在4月3日訪問了靈實醫院行政總監林正財醫生，目的是了解進食宵夜對青少年的影響和導致那些影響的原因，以及解決進食宵夜的方法。

在3月31至4月2日期間訪問了15位青少年，直接和深入了解青少年進食宵夜的情況和原因，食品的種類和進食後心理和生理的影響。

研究結果

- 接近50%青少年表示有進食宵夜的習慣。
- 只有37.5%青少年表示會以較健康的水果作為宵夜的食物。有較多人選擇以雪糕(32.5%)、朱古力(37.5%)、餅乾(47.5%)、汽水(15%)等不健康食品作為宵夜。
- 青年進食宵夜後會開心及滿足，分別佔52.5%及77.5%。
- 大部份有進食宵夜習慣的青少年都認為進食宵夜並不是一個良好的習慣，佔76%。但當中只有不足一半人有曾經考慮過減少至停止進食宵夜。
- 曾嘗試減少及停止進食宵夜的青少年，當中近七成都失敗。原因大多都為意志力不足及美食當前難以拒絕。

討論

1. 香港青少年進食宵夜的習慣

香港青少年進食宵夜的習慣日趨嚴重。根據問卷調查，有近一半青少年表示有持續進食宵夜的習慣，

表示每兩名青少年當中便有一名有持續進食宵夜的習慣。相對於曾良倫、陳家華於2010年發現兩成的青少年受訪者有持續進食宵夜的習慣的情況嚴重，由此可見香港青少年進食宵夜的習慣日趨嚴重。

2. 香港青少年進食宵夜的原因

青少年進食宵夜的原因有很多，根據問卷調查，顯示出有多個青少年進食宵夜的原因。如肚餓，佔31%、嘴饞，佔30%及美食當前難以拒絕，佔26%。這些都是青少年進食宵夜的主要原因。

3. 進食宵夜對青少年帶來的影響

青少年會較易出現肥胖問題。林醫生表示人體於晚上，新陳代謝率下降，消化能力較低，進食後立即睡覺會引致消化不良，食物較易積聚於身體，會較易出現肥胖問題。同時，一項台灣所做的研究亦指出進食宵夜頻率越高的青少年的身體質量指數 (BMI) 越高(洪佳儀、黃翊婷、吳汶玲、吳章奕、唐銳哲、陳正倫，2014)。加上現今青少年較常以不健康食品作為宵夜的選擇，使肥胖的情況更為嚴重。根據問卷調查，於有進食宵夜習慣的青少年中，有10%受訪者表示自己因進食宵夜而有肥胖的問題。受訪青少年亦表示自己經常以不健康的食物作為宵夜，如五香肉丁即食麵、燒賣等，而經常進食宵夜亦使他們體重增加。

青少年進食宵夜亦有機會導致失眠。桂視網新聞報導 (2012)亦指出宵夜會引致失眠。林醫生亦表示假若青少年進食較為具刺激性的食物，如汽水、辛辣食品，有機會會影響睡眠質量並引致失眠。有1.2%的受訪青少年亦表示自己因進食宵夜而引發了失眠的問題。

建議

1. 適宜提早睡眠時間

林醫生表示只要提早睡覺便可以避免進食宵夜，而從問卷調查所得，四成有進食宵夜習慣的青少年表示曾經嘗試以提早睡覺去減少甚至戒除進食宵夜的習慣。

2. 改善進食宵夜的習慣

林醫生表示就算青少年堅持進食宵夜，以健康食品如水果及麥片作為宵夜有助他們填餓之餘，亦可以避免他們肥胖等不良宵夜習慣引起的問題。

3. 捱餓不進食

林醫生提出捱餓不會對身體構成影響，饑餓感只是神經反應，並不是身體需要能量的指標，所以我們不是必須去進食宵夜而填肚。而從問卷調查資料所得，有近四成青少年選擇以捱餓去減少進食宵夜。

總結

總括而言，不少青少年都有進食宵夜的習慣，最主要的原因是他們的睡眠時間都在食完晚餐以後較長的一段時間，所以才會引起他們的食慾，雖然醫生表示以健康食品為宵夜並不是一項不良習慣，但青少年一般都以垃圾食品為宵夜，宵夜會變成一項不良的生活習慣，影響我們生理與心理的健康。再者，進食宵夜並不是必須的，我們可以選擇戒掉這個習慣，請教醫生，向青少年提供有關宵夜的影響，由他們自行去選擇是否去戒掉這個不良習慣。

參考資料

- 曾良倫、陳家華 (2010)。如何更有效地向青少年宣揚健康飲食的訊息。傳媒系視。香港浸會大學傳理學院傳播系。香港。香港衛生署中央健康教育組 (2005)。香港人的飲食和運動習慣定質調查。香港衛生署。香港。
- 洪佳儀、黃翊婷、吳汶玲、吳章奕、唐銳哲、陳正倫 (2014)。青少年個人家庭背景、主觀肥胖認知、運動及飲食行為對身體質量指數之影響研究。德明學報。第三十八卷第二期。台灣。
- 桂視網 (2012)。吃夜宵易誘發多種疾病 四大壞處。桂林電視台新媒體中

心。中國。(http://news.gltvs.com/201202/2012022116532109159aa6264a4efc.shtml)

- 不吃宵夜不熬夜 健康沒煩惱 <https://castnet.nctu.edu.tw/castnet/article/412?issueID=17>
- 向青少年宣揚健康飲食 香港浸會大學傳理學院 http://www.coms.hkbu.edu.hk/ies_support/file/survey_report1.pdf

慢食文化----探討香港市民對慢食文化的認識，並就相關推廣活動提出建議

陳嘉敏 詹子生 洪逸謙 黎羚而 冼家傑

聖公會莫壽增會督中學

背景

慢食運動由歐洲國家不滿美式快餐店的入侵而發起，以抵抗日益盛行的快餐文化，而「慢食」的概念旨在希望人類在生活急速的步伐下稍稍停頓、放鬆，繼而享受一餐與別不同的食物。其特點在於食物是經過精心挑選的，以新鮮、純淨的食物慢慢地烹調出的一頓美食。換言之，「慢食文化」就是希望我們能夠重新認識食物、珍惜食物，並關心食物的生產過程。另外，它亦提倡「不吃加工食物、不吃快餐」的想法，令大眾重拾享受美食時的樂趣，從而培養健康的飲食習慣及態度。

目的

報告的目的是透過探討公眾對慢食運動的接受程度，進而深入分析在本港推行慢食文化的限制。國際慢食協會亞太區策劃總監亞妮耶表示，慢食文化有助改善市民整體健康水平，慢食注重品嚐味道，在過程中能深入瞭解所吃食物的真正味道，藉此更用心品味人生和生活，舒緩壓力。慢食文化可讓人們在生活中找到平衡點，以提高生活素質。本報告將從市民和企業的角度探討對慢食文化的接受程度，推廣時的限制以及相關改善方式，有助政府推廣慢食文化。

探究方法

(一)一手資料：向調查對象，即向公眾派發問卷調查，了解市民對慢食文化的認知及接受程度，訪問台灣慢食協會 對推廣慢食文化的看法，從而推敲出慢食在香港的可行性及改善之處。

(二)二手資料：從書籍、報章、影片、網頁等搜集相關背景資料，鞏固對題目的了解，經過整合及分析後找出推行慢食運動的成效和限制，及後提出推廣慢食文化改善方式。

結果（問卷）

我們總共向150名市民派發問卷，收回的有效問卷為120份。問卷共分為三部分，分別探究市民對慢食文化的認知及接受程度，以及推行慢食文化時遇上的限制，從而提出有效的建議有助推廣此文化。

- (1) 市民的認知程度及看法：52.5%的受訪者認識慢食文化，其餘47.5%的則不認識。最多受訪者是從報章雜誌的途徑認識慢食文化，最多受訪者(71%)認為慢食文化是指進食速度慢，但其他的選項只有大約一至兩成人選擇，而普遍受訪者都認同慢食的好處是讓食物易於被消化，減輕胃部及腸臟負擔。約56.6%的受訪者不會選擇到以慢食文化作主題的餐廳進膳。
- (2) 推廣程度：受訪者認為現時慢食文化的推廣程度的指數為1.94分(5分為滿分)，另一方面，約86%的受訪者認為慢食文化值得進行推廣。
- (3) 慢食文化的限制：69%受訪者願意為慢食文化付出額外的時間，但只有43%受訪者願意為慢食文化付出額

外的金錢。同一時間，有61%的受訪者認為，政府未有積極協助是現時社會推行慢食文化的最大限制。另外的57%和49%的受訪者則分別認為市民的刻板印象(覺得慢食文化就是慢，浪費時間)和慢食餐廳數目不足亦是慢食文化在香港社會發展的阻礙。

- (4) 市民認為的有效建議：六成受訪者認為要從增加市民認知方面方可令慢食文化普及。在措施推行方面，有近七成受訪者認為餐廳推出相關優惠能夠吸引市民接觸慢食，而均有各一成半的受訪者認為增加市民認知，包括展覽，講座及派發傳單能夠有效推廣慢食。

結果（訪問）

為更深入了解慢食文化推行的可行性與所面對的困難，我們訪問了台灣慢食協會理事長羅秀玉女士，台灣慢食協會於2005年加入義大利國際慢食協會。羅女士指出慢食文化主要是推廣時令在地文化和永續經營模式。隨時代轉變，國際慢食2.0的世代在去年始至，將慢食擴闊至食物文化、來源等層面。她謂近年頻頻出現的食物安全問題提高了市民對健康飲食的意識。另外，生活水平的提升亦令市民更重視食物的來源地、生產和栽種過程，例如關心有機蔬果在種植時有否添加農藥。值得一提的是，市民近年來在健康飲食意識的提升與慢食的思維同出一轍，加上全球化和網絡盛行，更多人能透過互聯網了解慢食文化或相關活動(如國際慢食世界博覽會)，慢食的發展空間亦因此大大拓展。

縱使慢食文化的機遇可見，但在推行上仍要面對各種限制。根據羅女士的經驗，慢食文化主要在市民、政府及營運三方面遇到困難。雖然近年市民對飲食健康的意識有所提升，但市民香港生活節奏急速，因此市民太多認為慢食只是浪費時間，使慢食文化在香港的接受程度偏低。羅女士成立慢食協會後曾制定相關的企劃案以尋求政府支援，可惜未獲接納，反映慢食在推行上很難得到政府的支持。

有關如何能有效推廣慢食文化，她則指出推廣時可配合當地的飲食文化以加強效用，由於慢食文化強調在地性，因此可以利用當地特別的飲食文化吸引外地及本地遊客。另外，參與共創在推廣慢食是不可或缺的一環，政府與商界可合作宣傳招商，以加強普及慢食文化之用。

討論

綜合以上所觀，我們得出以下結論：

- (1) 市民對慢食文化的了解及認知普遍不足。問卷反映雖然有媒介對慢食文化進行相關報導，但市民對其認知仍有不足。大眾均認為慢食文化是一種健康的生活體驗，但對慢食文化只流於片面認識。他們於理解慢食文化的意義時，大多時都只能從字面上了解，如進食速度慢，而未能認識慢食文化當中大部分的深層意義，如注意食物文化、來源和基因的傳承等，令他們在考慮接觸慢食文化時未能第一時間理解這些深層意義，變相減弱慢食文化對大眾的吸引力。
- (2) 慢食文化在香港受社會風氣限制。香港社會節奏急速，事事講求成本效益。不少市民因認為這樣是太慢、浪費時間及該類型餐廳的價格高昂而不會選擇慢食餐廳，可見經濟要求是普遍市民不願意接觸慢食文化的原因之一。加上由於投資者認為慢食文化的經濟發展潛力不如其他類型的飲食，令相關行業如農場及餐廳面對資金短缺的問題，沒有足夠資源推行慢食文化或降低價格以吸引大眾。另外，以慢食為主題的餐廳數目不足，消費者因而沒有太多的選擇，令消費者進行慢食的意欲減低。
- (3) 政府沒有積極推廣慢食文化。慢食文化於香港的推廣程度不足，無論從報章，電視，甚至是互聯網，

有關慢食文化的資料都只佔極小數，而政府又未有推行任何有關慢食文化的政策，相關推行慢食文化的非牟利組織更沒有獲得任何資助用以推廣。慢食文化的盛行有助改善市民健康，提升生活質素，政府理應有足夠動機及資源推廣，但政府未有對推廣慢食文化作有效回應，慢食文化的政策雖曾提交於立法會審議，但政策欠缺約束力，最終只有少許宣傳，成效未見。其實市民對慢食文化並不反感，從問卷可見大眾認同其能對生活帶來好處，但即使市民有意接觸慢食文化，亦會因接觸渠道的缺乏而無從入手。

建議

根據分析結果，我組從不同持份者提出能有效推行慢食文化的建議：

僱主方面	1.延長員工的午膳時間，從根本入手，放慢他們午餐的進食速度，讓他們能仔細品嚐午餐。
政府方面	1.參考惜食文化及三低一高飲食文化的方式，以電視廣告、單張、與連鎖集團合作等方式推廣慢食文化，提升市民的關注度，及對食物來源、生產及品質等相關概念的認知，增加大眾接觸慢食文化的途徑。 2.發展美食旅遊，主動推廣慢食，例如參考台灣推廣本土特色風味的慢食文化，將本地獨有的飲食文化與慢食概念糅合，吸引人們接觸慢食。 3.為本地第一產業的生產者提供生產高質素食材的誘因，例如現金補貼及調低土地租金。 4.將慢食餐廳概念制度化，以食物來源及餐廳方針定義慢食餐廳，並減免慢食餐廳稅項及牌費，減輕慢食餐廳維持日常開支，增加其市場競爭力及投資者的投資意欲，為消費者提供更多樣性的選擇，讓消費者自然更容易去主動接觸慢食文化。
餐廳方面	1.提供折扣優惠，吸引顧客進行慢食。經濟因素例如食物價格往往是消費者去選擇消費與否的標準。提供折扣優惠，減低食物價錢，對消費者而言，是一個不錯的誘因去進行慢食文化。同時較低的價錢也減低了慢食文化的消費門檻，讓經濟條件相對較差的組別也能體驗慢食。 2.與信賴的食品生產商購入貨品，達至公平貿易，及採用具永續原則的原材料烹調。

參考資料：

- 立法會會議「推廣慢食文化」議案 進度報告 <http://www.legco.gov.hk/yr1011/chinese/counmtg/motion/cm0316m5prptc.pdf>
- 放緩節奏找回幸福的感覺「慢生活」再掀風潮 <http://www.epochtimes.com/b5/14/11/15/n4296882.htm>

保護眼睛，保護脊椎……咁雙耳呢？

莫浩廷、鄧俊剛、陳芷晴、陳曉筠

聖公會莫壽增會督中學

背景

目前，包括手機和MP3在內的資訊終端設備越來越普及。戴耳機聽音樂成了一種時尚。日常生活中，隨處可以看到戴著耳機，沉醉於音樂世界的“發燒友”，其中青少年佔有很大的比重。習慣戴著耳機乘車或在馬路上邊走邊聽，有人甚至晚上睡著了還不把耳機拿下來。然而，社會上對聽覺保護的討論大多是關於職業性失聰，較少提述使用耳機習慣所造成的影響。多數人並沒把耳機對聽力的損害放在心上，我等關注年青人是否對使用耳機時留意保護聽力的認知與實踐都不足夠，故此開展此研究，探討此一問題。

目的

是次研習旨在了解學生使用電子產品習慣對聽力健康的影響，與其護耳意識是否充足。同時，透過研究結果喚起護耳意識不足者對此議題的關注。

探究問題

- 一) 學生使用耳機習慣對聽力健康有什麼影響？
- 二) 學生對於護耳意識是否充足？
- 三) 學生因過度使用耳機，而造成多少程度的聽力受損？
- 四) 學生應如何護耳？

研究方法及流程

一) 量性研究-問卷調查

我們向學生（大專生及中學生）進行100份問卷調查，調查他們日常聽音樂所使用的音量，並詢問他們有關保護聽力的問題，以了解他們對聽力的重視與用耳機的日常習慣，例如在不同環境的影響之下所調校的音量大小及聽音樂的時間，聽力受損程度的嚴重性，務求獲得第一手資料。

二) 搜集二手資料

基於焦點問題，我們從不同相關的網站(e.g. 世衛，愛聆聽力保健中心) 搜集不同研究標準。

根據瑞典研究 Listening to music with earphones: an assessment of noise exposure，在運動時使用耳機聽音樂的傷害比平常多一倍，因為快速耗氧與養分讓血液流向運動部位，讓內耳更容易受高頻聲音(大於4000Hz)傷害，所以聆聽高頻音樂容易使耳朵疲勞。

我們亦/收集不同新聞報章(e.g. 良醫健康網，iHealth 愛健康，uho優活健康網，明報) 以獲取真實事例或外國研究結果。

討論

一) 學生使用耳機習慣對聽力健康什麼影響？

不當使用耳機造成內耳毛細胞壞死，甚至是聽覺神經傷害。現職台灣羅東博愛醫院復健技術科，主修聽力學的楊逸民醫師表示，在90分貝噪音中超過8小時、95分貝超過4小時、100分貝超過2小時、110分貝只要半小時，內耳就會受損。個人音樂播放器播放音量可達九十至一百零五分貝，甚至一百二十分貝。每增加三分貝音量，聲能增加一倍，聆聽時間亦應減少一半。在使用耳機習慣的方面，有94%受訪青少年有在空閑的時候使用耳機的習慣。

耳道式和耳塞式耳機直接對準耳膜，更傷聽力。問卷調查顯示，耳道式和耳塞式耳機佔受訪者使用的耳機類型的九成二，令人堪憂。有使用耳機習慣的受訪學生當中，三成二受訪者表示經常在嘈雜的地方使用耳機。近三成受訪者會將裝置音量調至七成以上，近半受訪者一周使用耳機超過五小時，更有13%受訪者使用超過十小時。

二) 學生對於護耳意識是否充足？

問卷調查亦發現學生對於聽力的知識不足，在判斷危險水平的分貝一題中，僅有約50%受訪者答對。根據【社會生活環境嘈聲排放標準】顯示，70至89分貝已達到聽力危險水平。同時，有大約20%的受訪者表示自己會在嘈吵的地方使用耳機，而35%亦表示曾將耳機音量調高至70%或以上，顯示學生缺乏適當的護耳意識。

三) 學生過度使用耳機造成多大程度的聽力損害？

從問卷調查發現，部分受訪者的聽力已有受損跡象，當中超過逾半學生表示在有背景噪音的情況下，間中會聽不到別人說話。另外，更有25%受訪學生有時候會感到其他人說話不清晰。

結論

學生過度使用耳機，不知不覺中對耳朵造成傷害。他們亦缺乏適當的護耳意識，加劇聽力受損。

建議

1. 耳機的選擇

- 應該選用能夠播放優質低音的耳機，減少聆聽高頻聲音（四千Hz以上）。因為人對高頻聲音較不敏感，高頻聲音相對低頻更傷耳，容易使耳朵疲勞，要調高音量才能清晰聽到。(Owen Brimijoin, Investigator Scientist at the Medical Research Council Institute of Hearing Research in Glasgow)
- 使用蓋著雙耳（耳罩式）而非塞入耳道的耳機，增加耳蝸和聲源距離 (James E. Foy, DO, an osteopathic pediatrician from Vallejo, California)
- 使用喇叭等開放式的擴音設備，減少直接刺激

2. 使用耳機的時間

- 每使用耳機30分鐘便要休息，以免在長時間連續的音壓下，慢慢喪失某些頻率的聽力。

3. 使用情況

- 避免用耳機聆聽過於高音、音量差異過大、較為刺激的樂曲以降低傷害
- 較為吵雜的環境則使用耳塞式耳機，降低雜音影響，從而降低播放所需音量
- 避免在運動、睡覺的時候使用耳機，因為身體可能在休息、專注於其他事情而處於較為脆弱的狀態，耳朵容易受損

資料來源

- Listening to Music with Earphones: An Assessment of Noise Exposure (Airo, Erkkö; Pekkarinen, Jussi; Olkinuora, Pekka)
- Will headphones damage my hearing? by Luisa Dillner - The Guardian
- 使用耳機過度讓您聽力受損！專業醫師二不一要讓你享受音樂無負擔！— iHealth 愛健康

探討香港青少年使用耳機的習慣及對青少年聽覺的影響

王晟 林君夏 劉栢 冼嘉傑 馮穎希

聖公會陳融中學

研究背景

大街上的遊人如鯽，走在大街小巷，都被聲音包裹得密密麻麻，從窗邊透進來的是震耳欲聾的機械聲，拐過街角的隔壁，是街市小販們的叫賣聲。但是，在這個喧囂的都市，更多途人都帶上耳機，用自己喜愛的音樂隔絕了整個世界。我們都不知道，長期帶上耳機對自己構成什麼影響，更遑論了解音量大小對聽力損害的分野。我們既然身在密封的空間裡，我們必須清楚知道關於聲音的秘密，因為，『它』與我們，息息相關，密不可分。通過這次研究，我們希望了解香港青少年使用耳機的習慣及使用耳機如何對聽力造成損害。此外，我們亦會從研究結果中提出應該如何正確地使用耳機才能避免聽力損害。

焦點問題

1. 香港青少年(為簡略研究範圍，增加研究的可行性，我們將研究對象由香港青少年收窄為本校中一至中五級學生)使用耳機的習慣有多普遍？他們對耳機和聽力的關係有多大認知？

2. 使用耳機如何對聽力造成損害，影響的程度及範圍有多大？
3. 個人如何正確地使用耳機才能避免聽力損害？
4. 家庭，學校及政府可以如何令青少年養成正確使用耳機的習慣？

研究方法(探究方法在研究過程中作出修改，與計劃書略有不同。)

資料種類	方法	詳情
一手資料	(i) 問卷調查(量性)	以隨機抽樣的方式，向本校中一至中五級學生，派發250份問卷，收回有效問卷220份 - 了解學生使用耳機的習慣 - 了解學生對耳機和聽力的關係的認知 - 了解耳機如何影響學生的聽力
	(ii) 訪問(質性)	訪問經常使用耳機及較少使用耳機的學生，了解耳機如何影響學生的聽力 訪問本校生物科潘老師，了解使用耳機對聽力的影響，及不同的使用耳機習慣對聽力的影響有何分別
二手資料	(iii) 搜集文獻(質性)	查閱關於聽覺的書籍，網站和本地及外國與耳機及聽力有關研究的文獻，了解使用耳機如何對聽力造成損及應該如何正確地使用耳機

研究結果

方法	詳情
問卷調查(量性)	56.8%受訪者平均每星期使用耳機三天或以上，更有29.5%受訪者每天使用耳機 45.5%受訪者平均每天使用耳機1小時或以上，更有約16%受訪者每天使用耳機4小時以上 34%受訪者使用耳機時通常會調到50%以上音量 24.4%受訪者會在運動時使用耳機 17.8%受訪者出現聽力減退的先兆 - 只有28.9%受訪者認為使用耳機會損害聽力並可以造成失聰，更有17.8%受訪者認為使用耳機並不會對聽力造成影響
訪問(質性)	受訪者A—經常使用耳機的學生(每星期使用耳機約20小時) - 耳塞式及頭戴式耳機都有使用 - 出現聽力減退的先兆—談話時經常要求別人重複說話，因為覺得音量太小，聽不見，曾被朋友和家人因此投訴 受訪者B—較少使用耳機的學生(每星期使用耳機約2-6小時) - 只使用耳塞式耳機 - 沒有因為戴耳機出現聽力減退的先兆 生物科潘老師 - 長期使用耳塞式的耳機聽音樂會對聽神經帶來不可逆的永久性傷害，因它深入耳道，而且幾乎貼在耳膜上 - 使用耳機聽音樂的分貝，約於90~100分貝，能與火車和尖銳的警笛聲相比(醫學上認為大於90分貝的聲音，會對聽力造成嚴重影響)

搜集文獻(質性)

- 運動時使用耳機聽音樂的傷害比一般更大，瑞典做過研究，在運動時聽的傷害比平常多一倍
- 美國則早在1998年就對6~19歲年齡段的青少年進行過調查，有15%的人有聽力受損的症狀，與他們長期使用耳機有很大的關係

建議

- 使用耳機的時間，應該限制在每天不超過1小時
- 每次佩戴耳機30-40分鐘後，就要讓耳朵得到充分休息
- 在極吵雜的地方不要聽音樂，因為使用耳機讓你在將音量調得更高，更造成對耳朵更嚴重的傷害。
- 使用耳機最好堅持「60、30」的原則，音量不要超過耳機總音量的60%、每一次聆聽不要超過30分鐘。
- 多留意自己是否有出現聽力下降的情況(例如發覺自己看電視時經常需要將音量調校得很大聲)，若發現有此情況，則應該減少使用耳機的時間，有需要更應該接受聽力測試，了解自己聽力是否受損

結論

- 超過一半受訪者都有長期佩戴耳機的習慣，而且使用時間比較長→不利他們的聽覺
- 有不少受訪者因為長期佩戴耳機而開始出現聽力減退的先兆，例如看電視時經常需要將音量調校得很大聲
- 約四分一的受訪者會在運動時使用耳機→對聽力造成更大損害
- 近兩成受訪者對佩戴耳機和聽力的關係缺乏了解，即使是其他知道會造成影響的受訪者亦有不少誤解，例如只要不把音量調到最大便不會損害聽力
- 研究結果說明長期佩戴耳機已經開始對某些青少年造成聽力損害，令他們的聽力減退；亦說明了學校及政府在耳機對聽力的影響教育不足，令青少年對這方面的認知很低
- 學校和政府應該重視青少年佩戴耳機對聽力造成的影響，增加在這方面的宣傳和教育

參考資料

- 耳機對耳朵的影響<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2011/11/2011111510052867.pdf>
- 隨身聽耳機音量與聽力損失研究<http://www.acoustics.org.tw/committee/2008/proceedings/C1-5.pdf>

Students' Perceptions towards Food They Should Eat and Avoid

AU Yeuk Lai CHAN Nim Kok CHOI Siu Yeung LAU Kam Ming

ST. LOUIS SCHOOL

Background

Healthy eating is essential for students' growth and prevention of diseases. However, even when the 'EatSmart@school.hk' Campaign has been implemented in schools since the 2006 - 2007 academic year (Department of Health, 2012), the obesity rate of Hong Kong people accounted for 39% in the latest figures (Department of Health, 2015) and 'local cancer burden continues to rise' (Hospital Authority, 2012). Coupled with the recent announcement of carcinogenic processed food (WHO, 2015), there are three questions for us to ponder upon: (1) How

do people perceive processed food, organic food and traditionally grown food? (2) Why do they choose to eat and avoid certain foods? (3) How to strike a balance between our dietary preferences and needs?

Objectives

- (i) To find out what exactly processed food, organic food and conventionally grown food are;
- (ii) To find out the patterns of students' eating habits so as to find out the perceptions of students on these types of food; and
- (iii) To find ways to attain balance between eating these foods so it can bring us the least adverse impact on our health and will bring no obstacles to our daily life

Methodology

First-hand information

- Survey
 - Respondents: Students of St. Louis School, Hong Kong
 - Numbers of questionnaire distributed: 100
 - Aim: To find out students' habits in eating
- Second-hand information
 - Newspaper articles
 - Different websites
 - Previous studies
 - Aim: To obtain more authoritative and convincing data

Findings

Processed food, conventionally grown food and organic food and their advantages and disadvantages

Processed food: Any food other than a raw agricultural commodity and includes any raw agricultural commodity that has been subject to processing, such as canning, cooking, freezing, dehydration, or milling. In short, food processed chemically.

Conventionally grown food: Food produced by scientific and technological developments to grow food for human or animal consumption.

Organic Food: Food produced by natural farming.

	Advantages	Disadvantages
Processed food	* Good Preservation * Good Taste * Less bacteria grown in the containers * Can be stored for 2 to 3 years long if handled properly	* High Level of Cholesterol and Sodium * Imbalance between Minerals and Salts
Organic food	* Cleaner crops, which contain few or no chemicals * Promotes the material cycle in nature	* Expensive * Short life-span * Is not easily accessible
Conventionally grown food	* Cheaper * Easy to obtain in stores	* Long-term body damage * Harmful chemicals are added during fertilisation

Their eating habits

- Vegetables

62% of interviewees have 1 cup or less than 1 cup of vegetables a day. It shows that many students have a

consumption to vegetables, while in another question, it sees an opposite result, 73% of interviewees declares that they like eating vegetables, their reason are as the following, 'healthy', 'taste not bad', these are the most common answer, but they are not motivated to take in 3 to 4 cups of vegetables a day, they eat less vegetables. So we can deduce that their lack of motivation is one of the major reasons for why they don't take in enough vegetables.

• Meat

45% of students take in 3 cups of meat a day, where they represent the majority that shows a worrying result of intake of meat. While for their preference, according to question 7 in the survey, 92% of them love eating meat, their reasons are 'tasty', 'can matches with almost every ingredients to make good food.', it shows that the root of problem which they take in too much meat is not due to their lack of understanding, the good tastes of meat that have allured them.

• Rice

Generally, interviewees take in enough cups of rice a day, which 91% of them take in 3 to 4 cups of rice a day, which is regarded as 'healthy', 1%, 3%, 4%, of them take in 1 cup, 2 cups, 5-6 cups respectively, this is an acceptable results, showing that most people are taking in sufficient rice a day.

• Snacks

The high level of intake and preference on snacks really shows a worrying result of students. The majority (54%) take in 2 snacks a day. And more, according to question 9, about 96% of people love eating snacks, because they are 'tasty' and 'having many tastes', this really give the reason why obesity spread through students and countries.

• Fast food

According to data, 65% of them eat of fast food a day, and according to question 6 in questionnaire, 64% of people love eating fast food, main reasons are 'cheap', 'delicious', and only 36% of them don't like it, they think it is 'unhealthy', 'easy to get fat'. These two results show that the majority adores fast food, this should be one of the root problem to be dealt with.

In conclusion, there are several problems to be dealt with before maintaining a continuous and healthy diet.

Discussion

Maintaining a healthy diet

Solution with three problems:

Problem 1: over-consumption of meat

- Understand the harm of excess meat
 1. Excess meat produces excess protein, which cannot be stored in our body, and so it will change to sugar and contribute to diabetes, it is painful to have such diseases when you are young.

Problem 2: Lack of motivation on consumption of enough vegetables

- Try to add some oil on vegetables so as to make it tasty.

Conclusion

From the data gathered from the questionnaire, students consumed more processed food and conventionally grown food. It is not a healthy eating style, not because of the lack of nutrients, minerals that we need to absorb, it is because of the excessive artificial agents added into the food by such food process. It is recommended that students should buy more organic food as it is considered the best option among processed food, conventionally

grown food despite its expensive price. Students should attempt to adjust their unhealthy eating habits step by step, which can be done by adding such food when dining by a small portion.

Reference links

- http://legcounsel.house.gov/Comps/FDA_CMD.pdf
- <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/retinol+equivalent>
- <http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/understanding-comprendre/daily-value-valeur-quotidienne-eng.php>
- <http://ucce.ucdavis.edu/files/datastore/234-779.pdf>
- <http://www.seattleorganicrestaurants.com/vegan-whole-foods/avoid-canned-food/>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Organic_food
- <http://www.health.harvard.edu/blog/organic-food-no-more-nutritious-than-conventionally-grown-food-201209055264>
- <http://nutrition.about.com/od/diets/ht/samplemenu1.htm>
- Department of Health. (2012). EatSmart@school.hk Campaign. Retrieved 10th March, 2016 from <http://school.eatsmart.gov.hk/en/template/index.asp?pid=2005&id=3075>
- Department of Health. (2015). Health Facts of Hong Kong - 2015 Edition. Retrieved 10th March, 2016 from http://www.dh.gov.hk/english/statistics/statistics_hs/files/Health_Statistics_pamphlet_E.pdf
- Hospital Authority. (2012). Overview of 2012 Hong Kong Cancer Statistics. Retrieved 10th March, 2016 from <http://www3.ha.org.hk/cancereg/Summary%20of%20CanStat%202012.pdf>

Keeping Pets at Home and the Health-Related Benefits and Risks

CHEUNG On Yiu, CHEUNG Yin Tat, TANG Yat Chun,
LEUNG Chi Yu
ST. LOUIS SCHOOL

Background

Keeping pets at home has been found to have both mental and physical health benefits. But not many related studies have been conducted to explore the issue in the local context (Cheung, 2007, Chow, 2012). According to Robinson & Siegal (2015), The American Heart Association has linked the ownership of pets, especially dogs, with a reduced risk for heart disease and greater longevity. This may be explained by having increasing exercise with pets, thus achieving weight loss, also triglycerides and cholesterol levels, which are the indicators of heart disease are found to be lowered. Aside from physical health benefit, studies have also found pet owners, particularly dog are less likely to suffer from depression since playing with pets can elevate levels of serotonin and dopamine, which calm and relax. The improvement in the social ability and instillation of a sense of responsibility in children are also the good sides brought by the healthy lifestyle changes of keeping pets at home.

Although there are potential health risks that are identified with keeping pets (BBC News, 2014a, 2014b), a study in the Journal of Pediatrics (Bergroth, et al, 2012, Park, A., 2012) shows that kids who had a dog during the first year of their life had higher immune response, with 31% fewer respiratory tract infections than those without. Therefore, if pet ownership is accompanied by careful maintenance and precautions, potential risks can be outweighed.

In this study, we aim to investigate the physical and mental health aspects of keeping pets at home.

Objectives

The objectives of this study are as follows:

1. To identify the physical benefits and risks of keeping pets, dogs in particular.

2. To investigate the mental benefits and risks on subjects after keeping pets as identified from parent's point of view.
3. To have a view on the percentage of potential pet ownership among the subjects.

Rationale and Significance of this study

This study is conducted with the hope of giving some insights to the government and social groups to understand the health and mental benefits and risks that are happening to Hong Kong primary students keeping pets and potential pet owners so they can provide more facilities and guidelines to make keeping pets easier especially in the crowded environment of Hong Kong. Also, the government can also use the results of this study in promoting the good sides and minimizing the setbacks of keeping pets to Hong Kong people.

Research Methodology

First-hand information

- Questionnaire
 - Respondents: Primary 4 – 6 students of St. Louis School and parents
 - Numbers of questionnaire distributed: 100
 - Aim:

Physical aspect: To find out the weight loss of the subjects, number of visits to medical doctors and the reasons

Mental aspect: To find out primary student pet owners' the level of pressure before and after keeping a dog. Social aspect: To find out primary student pet owners' relationship with their peers

- Interview
 - Numbers of interviewees: 30 Primary 4 – 6 students of St. Louis School and parents with or without a pet at home
 - Aim: To find out students' and parents' opinion about the difficulties on keeping pets

Second-hand information

- Newspaper Articles
- Research studies
- Journal publications
 - Aim: To obtain more authoritative and convincing data

List of References

- BBC News. (2014a). Are the health risks of keeping exotic pets increasing? Retrieved 10th November, 2015 from <http://www.bbc.com/news/health-30053262>
- BBC News. (2014b). What diseases can we catch from our pets? Retrieved 10th November, 2015 from <http://www.bbc.com/news/health-26784579>
- Bergroth, E., Remes, S., Pekkanen, J., Kaupila, T., Büchele, G. & Keski-Nisula, L. (2012). Respiratory Tract Illnesses During the First Year of Life: Effect of Dog and Cat Contacts. *Pediatrics*. 130(2). Retrieved 10th November, 2015 from <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/130/2/211.full.pdf>
- Cheung, M, Chan, A. Kam.W., Cheung, K. & Lo, L.F. (2007). An exploratory study of pet raising and health of the elderly people in Hong Kong. Retrieved 10th November, 2015 from <http://commons.in.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=apiasmp>
- Chow, L.Y. (2012). The health-related benefits of dog-ownership in Hong Kong. Retrieved 10th November, 2015 from <http://hub.hku.hk/handle/10722/173885>
- National Heart, Lung and Blood Institute. Calculate Your Body Mass Index. Retrieved 10th November, 2015 from http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm
- Park, A. (2012). Study: Why Dogs and Cats Make Babies Healthier. Retrieved 10th November, 2015 from <http://healthland.time.com/2012/07/09/study-why-dogs-and-cats-make-babies-healthier/>
- Robinson, L. & Segal J. (2015). The Health Benefits of Dogs and Cats. Retrieved 10th November, 2015 from <http://www.helpguide.org/articles/>

emotional-health/the-health-benefits-of-pets.htm

- MOBILELIFE (2011) Will Walking My Dogs Help Me Lose Weight? Retrieved from 29th March, 2016 from <http://mobilelifetoday.com/06/07/will-walking-my-dog-help-me-lose-weight/>
- G. Arnold (2011) Do let the dogs out: insurer warns of dangers of keeping pets cooped out Retrieved in 31st March, 2016 from <http://www.theguardian.com/money/2011/sep/30/dogs-insurer-dangers-cooped-up>

Investigate the Effects on Personal Development of Youths with Social Networking in Their Lifestyles

Leung Vince Matthew, Pineda, Kwok Andrew, Har Chit Leung, Leonard

ST. LOUIS SCHOOL

Background

Sites such as Facebook, Instagram, Snapchat, offer a portal for entertainment and communication and have grown exponentially in recent years. It is well known that the use of social networking has become dominant in youth's lifestyle. For this reason, it is important that parents become aware of the nature of social networking sites, given that not all of them are healthy environments for adolescents.

Purpose

To prove whether habits of using social networks affect the psych of the youth, thus holding back the required development they need to grow into functional adults? To clarify any misconceptions and raise awareness, so that the public would be able to handle the risks on personal growth that comes with social networking.

Find the impacts on personal development (self-worth, social interactions etc.). Find the factors of the impacts, and derive a pattern from it. Devise plans of precautions or solutions to tackle it.

Methodology

Questionnaire Survey – 54 respondents from True Light Middle School of Hong Kong and St Louis School

Interview – 7 interviewees (4 boys from St Louis School and 3 girls from St Margaret's Girl's College and Ho Tung Secondary School)

Positive and Negative Key Findings (according to the raw data collected):

In terms of daily lives, the more hours spent, the less sleep (67%). But doesn't necessarily mean more hours affects the academics of youths, they're only affected when youths allow themselves to get distracted. Better time management is needed, and discipline which those who aren't affected had shown (55%), they don't use it at all when exam periods or only use when they're free. Their privacy is important to them as they say it's their responsibility to safeguard their personal interest (96%), so they develop a sense of security towards themselves. Other obtrusion include poor eye sight, less free time, less time for family and friends, less exercise, less communication. They think social networking is important to them as it's their source of news of the world and those around them (78%), though others claim they can live without it as they can do it in other ways,

In terms of communication and social life, half of the youths use social networking as a tool to socialize. The majority says they're more aware of those around them (76%). Also, the majority claims to have better relationships (69%), because a convenient

platform for more communication, they understand each other better, and have more topics to talk about. In retrospect, some said the connection and bond is different online from real life. Slightly more than half of youths say they have a larger social network because they meet people by common interest (59%). However, majority of them says their communication skills had no improvement (69%) because they find it easier to communicate online than real life as they can avoid conversations and think for a while before responding which is the opposite of what they can do in real life. Those who said their social skills had improvement was because they are more updated on current affairs thus having more topics to say.

In terms of self-image, slightly more than half of youths said they aren't more confident (59%), they find no connection, they receive confidence from other places such as school, and haters make them self-conscious. Those who said yes claim that likes provide confidence boost, sharing positive and encouraging quotes does the same as well. The majority don't care about the number of likes, followers etc. (63%), reasons are they find it unnecessary, refuse to see it as competition, find real friends are better, prefer in the flesh communication anyway, and that it's troublesome. Those who are bothered by it is because they're envious, reflects that they have less friends than others, and want fame and reputation. A more reasonable one is that they want to increase their social network. Slightly more than half says they have a better self-image of themselves (52%), due to the approval and admiration of others online, spread of positive messages, and can be their best online. Also, the majority claims to have established their identity (81%), most obvious reason is the fostering of their interest with the support received and inspiration online, and expanding the horizons thus understanding themselves better.

In terms of social awareness, nearly all youths said their awareness have been heightened (98%), as well as their values or virtues being altered through social networking (63%). Reasons are because a wider range of viewpoints are shared, thus getting a better understanding and strengthened opinions. Also most of them said their critical thinking is improved (80%), those said no because they can only absorb the knowledge that is given but cannot project their own thoughts. Finally, they aren't more expressive because they don't want to be attacked by haters (61%). Those who said yes said more platforms make it easier to and having the support of others.

In terms of cyber-bullying, slightly more than half would just ignore it (57%) while the rest would do defend themselves, block and report the user and find support.

In terms of mood, their effects depends entirely on the content on they see.

Discussion (criticism)

When they say they have more topics to choose from, they have a larger social network, but the bond online is different from that in real life, does it mean they have personal growth?

Can we have friends who don't share the same interests as us? Why can we be friends? What do friends mean to the participants? People who share the same interests? People who show care and concern for each other? When they say social networking sites are convenient platforms, do they bother to walk through thick and thin with their friends which is never convenient?

What's the significance of communication skills when we have no conflicts with each other? Communication skills include attitude and tone. So does that help personal development in terms of conflict resolution?

Suggestions to the negative findings

Don't use it before going to sleep. Manage time better. Avoid obsessing over it, using too long, take breaks in between. Use it as a tool to meet up in real life and form a deeper bond. Learn to reply faster, thus eventually making you think faster in real world. Remind yourself that numbers don't mean anything and what matters most is what's real. If there are haters, there are supporters.

Conclusion

The personal development of youths cannot be hindered by social networking, at most all the negative findings have been too minimal and easily fixable that it shouldn't be too much of a concern.

有機耕種在香港的發展

林子茵 施雅欣 王子青 丘凱欣
寶覺中學

歷史背景

有機耕種在香港發展已有28年歷史。在1988年，綠田園基金開辦了香港第一個教育農場，並採用有機耕種的概念來推廣綠色生活。自此，有機耕種在香港開始發展。另外，我們亦曾經在去年七月參與日本大地藝術祭，有助了解有機耕種，現正與日本進行比較，並從中了解香港農業發展的進度。

研究情況

近年，不少農地被大集團收購，被荒廢或改作其他土地用途，例如「新界東北發展計劃」，本港耕地正不斷減少。然而有機耕作或可改變香港土地不足，農產品依賴入口的問題。

研究方法1（實地考察）

首先，我們透過學校有機天台耕種活動，了解有機耕種在香港發展的可能性。我們在學校訪問了參加了有機天台耕種計劃的學生，共派發了20份問卷，並透過日本大地藝術祭了解香港發展有機耕種的困難。在這次的考察當中，有20位同學參與。在活動當中，導師亦提及可持續發展的理念，並了解新界東北發展計劃對香港的農業構成嚴重威脅。在活動當中，我們得知天台耕種的泥土是來自新界地區的有機農場。由此可見，現在不少有機農業機構，正努力推廣耕種，並向學生提供一系列的課程，了解有機農業的發展，並讓有機農業延續下去。

研究結果

香港回歸後，對香港農業採取不鼓勵的態度，較不重視農業，導致農業日漸式微。相比起日本新瀉縣，亦有雖然受到人口老化問題及耕地荒廢等問題的影響。然而，日本每年均推行農業發展活動，如越後妻有大地藝術祭等，均吸引不少各地義工前往日本協助耕助活動。由此可見，香港的農業發展比日本落後。

分析研究結果

問題1：請問在參加此活動之前，曾參與有機耕種嗎？

從以上分析可見，有3名同學曾參與有機耕種活動，而有其餘17位同學未曾參與有機耕種活動，可見有機耕種活動尚未在香港進行推廣。另外從以上分析可見原來不少同學在參與有機天台耕種活動前，其實是尚未認識什麼是有機耕種。因此，不少學生都是第一次接觸有機耕種，並能在活動當中了解有關什麼是有機種植，並在從中得到親身的經歷及一些有關耕種的知識。

問題2：在這個課程中，你能了解有機耕種在香港的發展嗎？

從以上分析可見，有3名同學表示，在這一次課程中，能十分了解有機耕種在香港的發展；有七位同學表示，在這一次課程中，能非常了解有機耕種在香港的發展；有10位同學表示，在這一次課程中，能了解有機耕種在香港的發展。所以根據以上的數據可見，不少機構能透過一些教育的活動，例如舉行天台有機耕種活動，讓不少同學了解到有機耕種在香港的發展及其重要性。

問題3：你會再次參加同類的活動嗎？

從以上分析可見，有16名同學表示，會再次參加同類的活動；有4名同學表示，不會再次參加同類的活動。這能反映不少學生都希望有機天台種植能在香港持續發展，並且希望讓有機耕種能在香港發展。而且在這次課程有助他們了解自己的生活在與大自然相關，甚至了解香港的農業發展。所以不少同學都希望，將來會有更多同類的有機耕種活動。

問題4：天台耕種是一種新式的環保計劃，你認為可行嗎？

從以上分析可見，有10名同學認為天台耕種是可行的；有10名同學認為天台耕種是不可行的。由此可見，新式的天台耕種計劃尚未得到大多數人認同，存有爭議性。

可行	不可行
1.教育學生	1.土地一般需要休耕三年
2.宣傳有機耕種	2.成本高
3.推行講座	3.收成較少(產量較底)
4.培訓人才	4.欠缺教育(推行措施)
5.有詳細的有持續發展計	5.教育學生過程中存有一定的困難
6.有不少機構或基金會支持	

總結

從以上分析可見，香港的農業發展雖然尚未純熟，但不少有機團體舉辦不少的推廣活動，例如推行講座、培訓世界各地的人才成為義工及教育學生等等，希望透過這些活動吸引社會大眾的注意，讓有機耕種能在香港承傳，達到可持續發展之目的。不過有機耕種之發展亦有些阻礙，例如：政府缺乏宣傳、成本多而收入少等等，均導致有機耕種在香港的可行性降低。在日本方面，日本的農地及人口數量均較香港少，再加上耕種人口以老人家為主。不過這卻沒有為日本的農業發展構成嚴重的問題，因為當地政府及機構都會極力支持及積極宣傳耕種活動，讓農業可持續發展。由此可見，日本的農業發展較香港順暢及蓬勃，有助農業的推動及發展；香港則受到阻礙，政府缺乏支持，可行性低，導致農業未能在香港迅速發展。

參考資料

- http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/agriculture/agr_orgfarm/agr_orgfarm.html
- https://hk.news.yahoo.com/白領受耕種-城市綠化-天台有機農莊-223000584.html
- http://www.leisurefarm.com.hk
- http://www.producegreen.org.hk/agronomy_07.htm
- http://www.info.gov.hk/gia/general/201306/26/P201306260308.htm

咪做大咗鬼

鄭梓珊 趙佳鎰 李妙珠 林子遙 吳宛怡
寶覺中學

背景

目前，廚餘佔整體都市固體廢物的36%，每日達3,300多公噸，單單是全港中小學所產生的廚餘，每日就多達100公噸(綠色力量)，就如上水惠州公立學校在高峰時曾一日內收集到超過十公斤的廚餘(蘋果日報)。廚餘更是棄置於堆填區的都市固體廢物中最大類別。這些廚餘並不符合持續發展的原則，對環境亦造成不良影響。如難以分解並會產生氣味。

研究目的

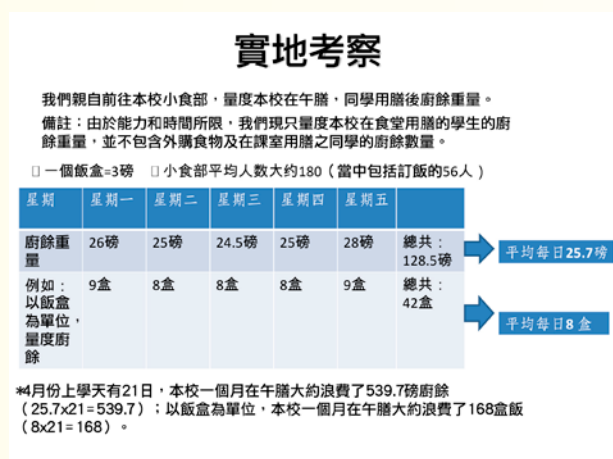
- (1) 瞭解學校浪費食物的程度
- (2) 如何處理及解決學校廚餘問題
- (3) 對學校廚餘問題提出可行的建議方法

研究方法

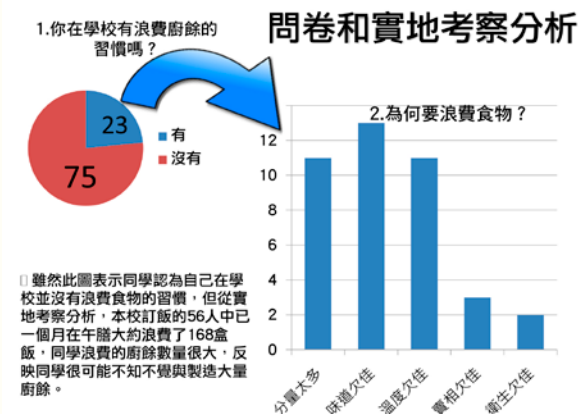
資料總類	方法	詳細項目
一手資料	1.實地考察	量度本校一個星期在飯堂的廚餘重量 →觀察同學午膳進食後浪費食物的情況 →量度同學午膳進食後所造成的廚餘
	2.問卷調查	抽樣訪問本校100位學生 →瞭解同學對廚餘的認知
	3.訪問	訪問本校2位小食部經理和小食部總公司(維他天地) →瞭解他們對廚餘處理的看法
二手資料	4.文獻數據	查閱新聞報導，書本，政府刊物，網頁 →瞭解廚餘的定義等背景資料 →瞭解處理廚餘的解決方法

研究結果及圖表

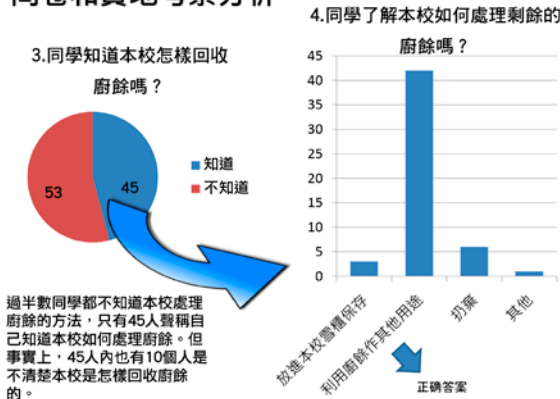
- (1) 同學午膳進食後浪費食物的情況



- (2) 同學和老師對廚餘的瞭解程度



問卷和實地考察分析



訪問分析

我們首先訪問了本校2位小食部經理以瞭解他們對廚餘處理的看法及如何處理本校廚餘的問題。

本校2位小食部經理首先都表示讚成本校回收廚餘，以減少浪費食物；而他們說明本校小食部平日(早餐小息及放學時段)賣剩的食物會扔棄，但平日他們會以適當分量烹飪食物，因此不會造成大量浪費；但他們亦表示並不清楚收集本校午膳的廚餘給供應商後，供應商有何其他用途。於是我們再與小食部總公司(維他天地)進行電話訪問，以瞭解他們如何處理本校及他們所負責學校的廚餘問題。維他天地供應商回答：處理本校及他們廚餘的方法，是將廚餘運送至魚塘作魚糧之用。這反映本校及其餘約80間學校的廚餘得以被回收，有其用途，但亦反映供應商在運用廚餘的地方較少。因此，我們就供應商在運用廚餘的地方較少，提出可行建議以決廚餘問題如下：

解決廚餘問題提出可行建議

範疇	方法/現行方法	例子	針對學校進一步的建議
政治方面	從鼓勵方式收集廚餘 提高「環境及自然保育基金」資助推行環保，如提供快速乾燥廚餘機。該廚餘機售價為二十五萬元，學校可以以八千五百元月租。	如垃圾徵費 如上海惠州公立學校已試用了全港首創、利用微波技術的快速乾燥廚餘機，把廚餘轉變為魚、豬等動物飼料，新技術耗電量低，也不會產生異味。	學校支持並參與政治所提供的方法。 作為午飯生產商，可聯絡
環保方面	香港綠色力量與綠領行動的齊惜福合作的「校園『零』廚餘」計劃可為學校添置廚餘回收設備，將廚餘轉化成有機肥料，再用於校園綠化。 廚餘本身可以循環再造成多種有用資源。	如作有機肥料當作泥土。 (甚至更可以提供比泥土更有益的肥料) 如有機肥料、魚糞(根據廚餘機供應商，廚餘所製成的魚糞為三分之一，約20多公斤)。	學校積極參與「校園『零』廚餘」計劃，更可主動提出參與。 作為午飯生產商，可聯絡不同回收公司，如不同方面的廚餘重用方法，增加處理廚餘出路
教育方面	在學校推行廚餘教育，教導學生減少剩食，從源頭減少和回收再造廚餘兩方面入手。 提供教師工作坊，認識香港處理廚餘現況。	如增加「環保堂」課節 如帶領教師到訪具回收廚餘經驗及成果的學校，提供彼此學習和交流的機會，並參觀回收學校午餐廚餘的公司	學校教師積極教授課程，在學校推廣。 亦可以提供家長講座，推廣並解釋廚餘回收計畫。 學校教師積極參與課程，在學校推廣。
經濟方面	商人可將廚餘變成本土製環保商品售賣。	如「咖啡肥皂」和「豆腐渣貓砂」	作為午飯生產商，可聯絡本土製環保商店，增加處理廚餘出路

總結

從我們學校可見，廚餘問題也頗嚴重，單一個月已可以浪費高達168盒飯。由此可見，相信其他學校的廚餘問題也差不多。再加上有些學校還沒有參與廚餘回收計劃。而全港1004間中小學所造成的廚餘數量會更嚴重，更驚人。所以，我們一定要馬上行動解決廚餘問題

參考資料

(1) 網址

- 香港環境保護處 http://www.epd.gov.hk/epd/tc_chi/environmentinhk/waste/prob_solutions/food_waste_challenge.html
- 綠色力量 http://www.greenpower.org.hk/html/chi/job_waste_09.shtml
- 大學線月刊 http://www.com.cuhk.edu.hk/ubeat_past/060272/story10.htm
- 惜食香港 <http://www.foodwise.hk.gov.hk/zh-hk/channels-for-food-donation.php>
- 齊惜福 <http://foodforgood.org.hk/>
- 地球之友 http://foodwaste.foe.org.hk/html/chi/c_donation.php
- 綠色環保有限公司 <http://greenidea.com.hk/>

(2) 新聞

- 蘋果日報(27-10-2013) 學校每天吃剩飯870公斤 廚餘製魚糧最環保

- 都市日報(17-03-2016) 投身環保 廚餘製「咖啡皂」
- 立場新聞(11-04-2016) 減廚餘改善氣候變化 但談何容易?
- 香港01(17-02-2016) 香港廚餘量超臺北首爾 帳委會批環保署工作散漫欠專業
- 星島日報(15-06-2016) 微波廚餘機快速變出飼料

從餸菜處理看香港貧富差距

梁永宗 陳杰浩 林成銳 陳曉恆 蘇竟邦 劉家賢
觀塘功樂官立中學

背景

中國傳統以節儉為美德，吃剩的餸菜不可扔掉，應留下改天翻熱後再吃，認為這是有「衣食」，否則「折墮」有報應，晚年會餓死。現在，香港人也響應環保，將在餐館進食後剩餘的餸菜「打包」，拿回家留待改天再吃，以免浪費。對於低下階層家庭來說，節儉更是必要的。他們會把當天吃剩的飯菜保存於冰箱留待下一天再食用，或是為了節省電費、煤氣費等，煮幾天吃的份量放於冰箱，按每次食用的份量翻熱。相反，中上階層往往會追求食物的新鮮，會把進食後餸菜棄掉，尤其是蔬菜類，以免影響食物的營養。

據專家分析，食物於室溫內不應存放超過兩小時，否則會滋生細菌甚至毒素，之後放入雪櫃翌日再翻熱，也未必能消除所有毒素。正因為社會上「翻熱食品」屢見不鮮，因此我們想了解不同階層對餸菜的處理，更從低層家庭方面着手，從而傳遞正確的健康飲食知識給社會大眾。

目的

希望通過這次專題研究後，我們可以加深對「翻熱隔夜餸菜」對健康影響的認識，也參考專家的意見來消除一般市民對翻熱隔夜餸菜的誤解。

其次，我們想探討不同階層對餸菜處理的不同看法，引證我們的假設——「貧富的差距，會影響其處理餸菜的方法」是否成立，藉以深入探討不同階層處理餸菜的方法、原因及其影響。

最後，我們想透過是次專題研究，能針對研究成果作出一些具針對性的建議或指引，由此提高不同階層人士及本校學生對餸菜處理與健康生活的認知。

研究方法

方法	預期作用
二手資料研究	預期透過搜集大量二手資料來增加對探究題目的理解，如概念詞語、背景資料等。而且，搜集相關研究數據及學者意見能夠提供具權威性的參考，提升探究的說服力。
問卷調查	希望通過問卷調查收集大量同學及老師對餸菜處理的習慣及認知。
實地視察	希望透過實地視察低下階層（板間房）的住屋情況來了解他們的日常生活情況。
訪問	訪問居住板間房低下階層人士對餸菜處理的看法。

研究流程

日期	活動計劃
2015年10月	編寫研究計劃書
2015年10月-11月	搜集二手資料
2015年11月	編寫問卷、訪問稿
2015年11月-12月	進行問卷調查、訪問
2016年1月-2月	進行數據篩選以及整合數據
2016年2月-3月	編寫研究報告

問卷調查

在受訪問的47人當中（年齡位於20-51歲）：

1. 家庭成員：1人（6.38%）2人（17.02%）3人（14.9%）4人（38.3%）5人（12.8%）
2. 房屋類型：公屋（53.2%）自助（21.3%）私人（29.8%）
3. 收入：0（12.8%）4000-6000（14.9%）6000-10000（6.38%）10000-15000（27.7%）21000或以上（19.1%）
4. 一週花費於餸菜上的金錢：200-400（19.1%）400-800（36.2%）800-1200（21.7%）1200-1600（4.26）1600或以上（12.8%）
5. 關於餸菜處理：置棄（24.57%）雪櫃（71.7%）喂養動物（1.9%）其他（1.9%）
6. 剩菜置於雪櫃日數：一天（66.7%）兩天（27.8%）三天（5.6%）三天以上（0%）
7. 剩菜置於雪櫃種類：蔬菜（22.41%）肉（63.3%）罐頭（12.2%）其他（6.12%）
8. 翻熱剩菜方式：微波（18.5）光波（0%）蒸（50%）煎炒（31.5%）
9. 知道翻熱剩菜對健康影響與否：知道（74.5%）不知道（25.5%）
10. 承上提，如知道會否繼續翻熱剩菜：會（63.8%）不會（36.2%）
11. 承上題，繼續翻熱剩菜原因：以免浪費食物（33.3%）節省金錢（60.6%）其他（6.1%）

分析結果

受訪問的市民大多居住在觀塘、樂華、秀茂坪和牛頭角的公共屋邨，他們的家庭收入總額大多是屬於低下階層家庭的收入（\$1000-15000），多數人每周花費在食物的金錢為400至800元，普遍只會選購價格較為低廉的食物（通常質量不好）；受訪人士當中，較少會選擇買幾天的份量一次性煮熟，留待別日食用；受訪者普遍會將當日未吃完的食物會存放入雪櫃保存，待明天翻熱食用，但他們絕多數人知道翻熱食物對於身體健康有影響（佔74.5%），但他們為節省金錢（佔60.6%），其次的原因為以免浪費食物（佔33.3%），會選擇保存剩菜於雪櫃然後翻熱食物再食用（佔63.8%）。

上述資料顯示出香港物價通脹的情況嚴重，低下階層家庭難以負擔起昂貴的食物，即使知道翻熱食物對於身體健康有害，但在金錢因素的影響下仍會去翻熱食物。在和部分受訪人士的深入訪談下得知，他們大多對自己現時的生活不滿，原因多為自己收入不及通脹，使生活質素不斷下跌所致，他們認為政府需要為此擔當舒緩者的角色。

建議措施

在宣傳翻熱剩菜有害人體健康的資訊工作上，政府可以不同的平台上推出廣告，如電視和網路。同時可以邀請營養師和專家到校舉辦一些講座，將這一些重要資訊傳遞給年輕人。

在舒緩通貨膨脹方面，政府可對低下階層提供更多福利以舒緩物價通脹對他們生活帶來的影響，例如提出舒困措施和公屋免租等等。除此之外，一項值得人關注的是香港房屋協會將轄下大部分屋邨商場、停車場等設施出售予領展，以及領展街市外判化的問題。外判化的街市大幅加租，牽連商品一併變貴，一些消費能力低的市民難以負擔，造成許多社會問題。政府應規範這些企業用這些對社會產生不良影響的方法賺取利潤。

參考資料

- 「隔夜餸 健康食」。〈都市日報〉。2014年3月11日。
- 「翻熱菜致癌？」。〈東周網〉。2011年9月28日。
- 「隔夜菜致癌嗎？」。〈伴您行 癌症病人關顧小組〉。2013年1月8日。
- 「隔夜菜害了她-吃了十多年婦女胃癌死」。〈光明日報〉。2015年11月17日。

花絮 Highlight

簡介會 Briefing Session (29-10-2015)



評判簡介計劃內容
Judging panel was introducing the Programme

簡介會座無虛席
The Briefing Session was packed with audience



初賽 Semi-final Competition (7-5-2016)



參賽同學報告參選計劃
Students were presenting their projects



初賽評審團
Judging panel of the Semi-final competition

參賽同學回答評審團的發問
Students were answering questions raised by the judging panel



師生們細心聆聽其他組別的參選計劃
Students and teachers were attentive to the presentations by other teams



總決賽及頒獎典禮
Final Competition and
Award Presentation Ceremony
(22-5-2016)



參賽同學報告入圍計劃
Presentation by Students



教育局局長 吳克儉先生致辭

Speech delivered by Mr. NG Hak Kim, Eddie, Secretary for Education, Education Bureau



香港防癆心臟及胸病協會董事局主席藍義方先生致歡迎辭

Welcome Speech delivered by Mr. Steve LAN, Board Chairman, Hong Kong TB Association



前漁農處處長李熙瑜博士致辭

Speech delivered by Dr. Lawrence H.Y. LEE, Former Director of Agriculture and Fisheries 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總結是次計劃

Round-up speech delivered by Chairman, Steering Committee of Liberal Studies Programme, Hong Kong TB Association and Former Deputy Director, Education Department.



律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管營養師李奕嫻女士分享意見

Comments shared by Ms. Helen LEE, Dietitian in-charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals



頒獎典禮主禮嘉賓

Platform Party of the Award Presentation Ceremony



律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管營養師李奕嫻女士頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍

Ms. Helen LEE, Dietitian-in-charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals was presenting certificate of participation to students



臨床心理學家黃玫芳女士頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍

Miss. Rose WONG, Clinical Psychologist 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, Vice Chairman, Hong Kong TB Association was presenting certificate of participation to students



香港防癆會副主席林貝聿嘉教授頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍

Prof. Peggy LAM, Vice Chairman, Hong Kong TB Association was presenting certificate of participation to students



教育界前輩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, Hong Kong TB Association was presenting certificate of participation to students



香港理工大學醫療及社會科學院鄧柏灝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頒發優異獎予香港道教聯合會鄧顯紀念中學

Mr. T.F Kwan, Chairman, Steering Committee of Liberal Studies Programme, HKTBA & Former Deputy Director, Education Department was presenting Merit Award to HKTA Tang Hin Memorial Secondary School



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頒發優異獎予屯門官立中學

Mr. T.F Kwan, Chairman, Steering Committee of Liberal Studies Programme, HKTBA & Former Deputy Director, Education Department was presenting Merit Award to Tuen Mun Government Secondary School



香港防癆會副主席林貝聿嘉教授及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頒發優異獎予中華基金中學

Prof. Peggy LAM, Vice Chairman, Hong Kong TB Association and Mr. T.F Kwan, Chairman, Steering Committee of Liberal Studies Programme, HKTBA & Former Deputy Director, Education Department was presenting Merit Award to The Chinese Foundation Secondary School



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頒發優異獎予拔萃女書院

Mr. T F KWAN, Chairman, Steering Committee of Liberal Studies Programme, HKTBA & Former Deputy Director, Education Department was presenting Merit Award to Diocesan Girls' School



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頒發優異獎予元朗公立中學

Mr. T F KWAN, Chairman, Steering Committee of Liberal Studies Programme, HKTBA & Former Deputy Director, Education Department was presenting Merit Award to Yuen Long Public Secondary School



前漁農處處長李熙瑜博士頒發初級組季軍獎座予香港華仁書院

Dr. Lawrence H Y LEE, Former Director of Agriculture and Fisheries Department was presenting the 2nd Runner-up Award (Junior Team) to Wah Yan College, Hong Kong



前漁農處處長李熙瑜博士頒發初級組亞軍獎座予荃灣官立中學

Dr. Lawrence H Y LEE, Former Director of Agriculture and Fisheries Department was presenting the 1st Runner-up Award (Junior Team) to Tsuen Wan Government Secondary School



前漁農處處長李熙瑜博士頒發初級組冠軍獎座予香港華仁書院

Dr. Lawrence H Y LEE, Former Director of Agriculture and Fisheries Department was presenting the 1st Runner-up Award (Junior Team) to Wah Yan College, Hong Kong



香港防癆會董事局主席藍義方先生頒發高級組季軍獎座予寶血會上智英文書院

Mr. Steve LAN, Board Chairman, Hong Kong TB Association was presenting the 2nd Runner-up Award (Senior Team) to Holy Trinity College



香港防癆會董事局主席藍義方先生頒發高級組雙冠軍獎座予伊利沙伯中學

Mr. Steve LAN, Board Chairman, Hong Kong TB Association was presenting the Double Champion Award (Senior Team) to Queen Elizabeth Secondary 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



香港防癆心臟及胸病協會

Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



如有興趣成為我們的義工，歡迎聯絡我們

目 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.antitb.org.hk