

丰

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

通識健康教育計劃 Liberal Studies Programme

2016-2017



健康生活、食品安全及社交健康
Healthy Lifestyle,
Food Safety and
Social Wellness



目錄

CONTENTS

序	P.1
Preface	
引言	P.2
Foreword	
計劃內容	P.3-4
About the Programme	
總決賽及頒獎典禮程序表	P.5
Programme of Final Competition & Award Presentation Ceremony	
冠、亞、季軍及優異獎摘要	P.6-29
Abstracts of Champion, 1 st Runner Up, 2 nd Runner Up and Merit Awards	
初賽入圍摘要	P.30-64
Other Abstracts from Semi-final Competition	
初賽及總決賽花絮	P.65-69
Highlight of the Semi-final and Final Competitions	

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



香港防癆會成立已接近七十年，本會一直以來都是以預防、治療結核病為宗旨的機構。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。同時擁護政府的健康政策。

現今社會科技日新月異，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。由於生活節奏急促及飲食文化的改變，現今的香港人多有暴飲暴食、食無定時、多肉少菜、崇尚速食文化的習慣，不注重食物安全，而且缺乏運動，導致很多慢性健康問題出現，如肥胖和糖尿病等。很多人對食物安全意識亦不充足。另外現今出現很多「低頭族」，沉迷玩手機，網上欺凌、人與人之間缺乏溝通的情況亦很普遍。因此，本會在本學年舉辦的「通識健康教育計劃」，以「健康生活、食品安全及社交健康」為主題，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健康問題，擴闊學生對主題的知識，以及加強他們對社會問題的觸覺，提倡新的學習經驗。而是次計劃已是第八屆舉行。

而是次計劃的成功實在有賴所有評判的支持及協助。另外更感謝前教育局局長吳克儉先生的鼎力支持，更多謝本會董事岑啟基先生贊助是次計劃所有獎金。本人亦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。

今次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，發揮好學的研究精神，透過通識教育的概念，學習更多及更新的健康知識。

In the past seven 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 various topics including tuberculosis, heart diseases and other chronic non-communicable diseases by organising health talks, World TB Day, heart health exhibitions, training courses for professionals and conference. Our objective is to support the health policy of the Government.

Nowadays, people are living with rich material resources under social advancement of technology and well-developed information; however it doesn't necessarily mean that they are living healthily. With the ever-changing 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, lack of exercises and even blindly pursue weight loss or undergo dieting, which often resulting in different chronic health problems such as obesity, diabetes mellitus and so on. People are not well known in the topic of food safety issue.

On the other hand, many people are addicted in playing cell phones and result in lack of communication with family and friends. Also, cyber-bullying is not uncommon in modern society. In view of these impacts, the theme of the "Liberal Studies Programme" launched in 2016-2017 school year was "Healthy Lifestyle, Food Safety and Social Wellness". We encouraged the participating secondary school students to learn and explore knowledge on their own, so as to understand the topic among themselves, peer, family and even the community. The programme also promoted new learning experiences that they could gain new knowledge on different health topics and enhance their understanding of tactile social problems. This is the eighth round of the programme organised by the Association.

Without the unwavering support of the judging panels, it wouldn't have such great success. In addition, the Association would like to express our heartfelt thanks to Mr. Mr. NG Hak Kim, Eddie, SBS, JP, Former Secretary for Education, Education Bureau, HKSAR for his unfailing support, Mr. Robert Kai Kee SHUM, Director of the Board, for his generous sponsorship for all the cash prizes for the winners. I also thanked the school principals, teachers and students who actively participate in and support the programme.

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

香港防癆心臟及胸病協會
董事局副主席及
健康推廣委員會主席
廖嘉齡醫生

Vice Chairman of the Board and
Chairman of Health Promotion Committee
Hong Kong Tuberculosis, Chest
and Heart Diseases Association



首先本人要恭喜所有得獎的同學，雖然得獎隊伍有限，但參與比賽的計劃都十分精彩，本人亦看到同學們的表現一年比一年進步，他們的計劃都能夠體現通識教育的精神，從研究角度了解及探究社會上不同的健康問題。

現今社會健康及社交問題日新月異，要探究的健康問題實在多不勝數。而本會的健康推廣委員會每年都會訂出一個熱門又有意義的話題給學生研究，今年委員會訂立主題為「健康生活、食品安全及社交健康」，都是一些熱門但又是不同範疇的健康話題。

今年的初賽本人亦是評判之一，對學生演繹的嚴謹態度有深刻的印象。顯然學生的成功演繹是認真努力和付出大量時間及毅力的成果。本人深信參賽的經驗有助學生培養該計劃期望賦予他們的獨特素質。

除此之外，本人亦感覺到同學們的創意，除了是計劃內容很多本身都甚具創意之外，他們的口頭報告方式亦不是只作學術陳述，而是花很多心機準備道具，以話劇形式報告。更重要的就是他們的研究結果對社會的健康問題都提供了不少參考價值。

是次計劃的成功我實在感謝所有評判的功勞，他們從每個計劃的計劃書、摘要、初賽的口頭報告都為參加同學提供很多寶貴的意見，除了是知識上的意見，更有研究方式或口頭報告方式的意見，這些寶貴的知識都可以令學生有書本以外的得著。另外本人亦再次感謝本會董事岑啟基先生贊助是次計劃所有獎金。

總括而言，本人希望現今的青少年能養成獨立思考及以實據維護自己的觀點。希望參與的同學都能在這計劃中學會這兩點。最後本人至誠地祝賀是次比賽的得獎者，並感謝所有參與的教師和學生辛勞的工作和投入於這個值得支持的計劃。

I would like to begin with my heartfelt congratulations to all recipients of the liberal studies award. All submissions this year were amazing, but the projects presented by the winning teams demonstrated exemplary quality over the others. Each year, submissions showed significant improvement from the past; this reflects students' spirit and dedication towards their liberal studies in the research and exploration of different health problems.

Social and health problems are abundant in today's society. Consequently, the Health Promotion Committee of the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association provides various relevant and meaningful topics for students to research each year. This year's theme was "Healthy Lifestyle, Food Safety and Social Wellness", a theme that pervades multiple aspects of health and well-being.

I was one of the members of the judging panel in the semi-final competition and I was deeply impressed by the enthusiastic attitude exhibited by the students. It was clear that their success resulted from perseverance, time dedicated to the project, and effort. Undoubtedly, the participation in this programme helped students develop awareness, understanding, and literacy of the concept of liberal studies and the essence of the health topics they researched.

The presentation of their projects was very professional and academic. It was evident that ample time and creativity was put into the preparation of their props and the delivery of the content in a theatrical format. Furthermore, the results would provide high reference value for improving the health of the Hong Kong community.

I would like to thank all participating judges in the programme for their valuable advice and expertise in assisting students throughout the duration of the project. I firmly believe that this practical experience and experiential learning will benefit the students in ways that textbooks cannot provide. In addition, I would like to thank Mr. Robert SHUM, the director of the Association, for sponsoring all the cash prizes for the programme.

Ultimately, it is my fervent wish that today's younger generations learn to think critically and independently. It is also my hope that students have learned to appreciate the value of evidence-based research from participating in this project. Once again, I would like to sincerely congratulate the winners of the programme this year and to thank all participating teachers and staff that helped make this programme a resounding success.

計劃內容 About the Programme

1) 主題 Theme:

健康生活、食品安全及社交健康

Healthy Lifestyle, Food Safety and Social Wellness

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，「香港防癌會」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) 參賽隊伍於2017年4月下旬向評判團報告研究所得，而入圍總決賽隊伍將於2017年5月公開演述研究所得。
- All participating teams will present their findings at the semi-final competition in early April 2016; short-listed teams will present their findings in an open forum in May 2017.
- v) 研究報告將會被出版成書刊予各學校傳閱，並刊載於網上以供世界各地人士參考。
- Written reports will be published for circulation to schools and put in the website for world-wide dissemination.

3) 評選準則 Judging Criteria

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

· 內容 (配合多角度思考) Content (with Multi-perspective thinking)	30%
- 融合社會及文化情境於主題中 Link 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	
· 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	
9-10/2016	宣傳計劃及招募參加學校	Project Enrolment
25/10/2016	為參予計劃隊伍進行簡介	Briefing for enrolled teams
27/11/2016	遞交計劃書	Deadline for Proposal Submission
27/11 –11/12/2016	- 評審團檢閱各計劃書 - 評審團會議	- Proposals evaluated by Judging Panel - Judging Panel Meeting
12/2016-4/2017	進行相關研究工作	Conducting the research
17/4/2017	遞交摘要	Submission of Abstract
6/5/2017	演述研究結果及初回遴選	Project Presentation (Semi-final)
27/5/2017	決賽及頒獎禮	Project Presentation(Final) and Award Presentation Ceremony
31/5/2017	遞交研究報告	Submission of project report

5) 評判團 Judging Panel

初賽評判團 Judging Panel of Semi-Final Competition

1. 香港防癆心臟及胸病協會副主席 廖嘉齡醫生

Dr. LIU Ka Ling, Vice Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association & Former Deputy Director, Hospital Authority

2. 香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療講師 梅維浩博士

Dr. Lancelot MUI, Lecturer, Jockey Club School of Public Health and Primary Care, The Chinese University of Hong Kong

3. 葛量洪醫院護士學校校長 關雄偉先生

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

4. 律敦治及鄧肇堅醫院營養膳食部營養師 李奕嫻女士

Ms. Helen LEE, Dietitian in Charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals

5. 香港小童群益會助理總幹事(服務營運) 林綺梅女士

Ms. Y.M. LAM, Assistant Director (Services Operation), The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong

6. 香港明愛青少年及社區服務社會工作督導主任 陳偉良先生

Mr. W.L. CHAN, Senior Social Work Supervisor, Youth and Community Service, Caritas Hong Kong

總決賽評判團 Judging Panel of Final Competition

1. 香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療講師 梅維浩博士

Dr. Lancelot MUI, Lecturer, Jockey Club School of Public Health and Primary Care, The Chinese University of Hong Kong

2. 葛量洪醫院護士學校校長 關雄偉先生

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

3. 律敦治及鄧肇堅醫院營養膳食部營養師 李奕嫓女士

Ms. Helen LEE, Dietitian in Charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals

4. 香港小童群益會助理總幹事(服務營運) 林綺梅女士

Ms. Y.M. LAM, Assistant Director (Services Operation), The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong

5. 香港明愛青少年及社區服務社會工作督導主任 陳偉良先生

Mr. W.L. CHAN, Senior Social Work Supervisor, Youth and Community Service, Caritas Hong Kong

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

27th May 2017 (Saturday)

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. - 11:20a.m. 通識健康計劃2016-2017 — 總決賽 Liberal Studies Programme 2016-2017 - Final Competition

初級組 Junior Teams

- 保良局馬錦明夫人章馥仙中學 - 仲要「趁熱食」???
- 香港道教聯合會鄧顯紀念中學 - 安「枕」無憂?
- 荃灣官立中學 - 從香港上班族的工作壓力探討抑鬱症

高級組 Senior Teams

- 伊利沙伯中學 - 堅係伏
- 元朗公立中學 - 探討現今素食文化是否能達至真正的健康
- 伊利沙伯中學 - 麥默無聞

嘉賓意見分享 Remarks by Guests

11:20a.m. - 11:30a.m. - 香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療講師 梅維浩博士
Dr. Lancelot MUI, Lecturer, Jockey Club School of Public Health and Primary Care, The Chinese University of Hong Kong

11:30a.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. 香港防痨心臟及胸病協會主席 藍義方先生
Mr. Steve LAN, Chairman, 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

11:55noon - 12:00p.m. 致送紀念品 Souvenir Presentation

12:00p.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

香港防痨心臟及胸病協會副主席及健康推廣委員會主席 廖嘉齡醫生
Dr. LIU Ka Ling, Chairman of Health Promotion Committee & Vice Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

12:35p.m. - 12:45p.m. 合照 Group Photo

初級組

冠軍 Champion (Junior Team)

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

安「枕」無憂？

背景

枕頭，是增加舒適度的一種寢具。人生有三份一時間用於睡眠上，不少人花費大量金錢購買枕頭如羽絨枕頭、中空棉枕、保健枕頭等，這些枕頭標榜能通風透氣、改善睡眠質數，讓人徹底放鬆。近年，坊間提出無枕睡眠，此說認為枕頭會抬高頭部，使脖子往前傾，造成脖子極大負擔。故此提出無枕睡眠，認為此舉更有益於頸椎和脊椎健康，甚至說無枕睡眠能治療駝背問題。坊間傳言是人類自我改變去適應枕頭，繼而自傷腰頸背，所以人類應依從最自然的方式睡覺——無枕睡眠。「醫行天下」一書作者更提倡說睡覺要睡硬板床、最好不用枕頭，這樣才可以給身體正骨。到底，無枕睡眠是否真的有益於人的生理健康？假如不是，我們又應如何選擇枕頭呢？

研究目的

探討以下幾條問題：

1. 坊間流傳「無枕睡眠令生理更健康」，所言是否真確？
2. 枕頭對健康有多重要？
3. 不合適的枕頭對健康有何影響？
4. 應如何挑選合適的枕頭？

研究方法

訪問、搜集二手資料（書籍、互聯網）、實驗（10人）、問卷調查（100份）

研究結果

(一) 受訪者使用枕頭的習慣

所有受訪者睡眠時均使用枕頭，但大多數人都沒有注重枕頭合適度，大多數人早上起床時，頭肩頸等部位不舒服。

- 近9成受訪者沒有親自嘗試枕頭後才購買
- 8成半受訪者表示早上起床時，會感到頭肩頸等部位不舒服
- 有一半受訪者表示不知道頭自己肩頸不舒服，是否與枕頭不適合有關

- 6成受訪者會在1至2年內更換枕頭

(二) 無枕睡眠與健康關係

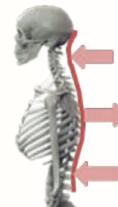
1.1 實驗結果

經過一星期的無枕睡眠實驗，有一半人認為無枕睡眠較舒適；一半人認為無枕睡眠會令他們頭痛、肩頸痛，好壞參半。

1.2 醫生訪問---骨科醫生任世傑醫生

‘坊間流傳無枕睡眠對身體健康的說法對大部分人來說是謬誤。’

- 從人體構造而言，側看頸椎，頸椎的弧度應是向前彎。使用枕頭的目的是承托頸椎，維持頸椎的弧度。不使用枕頭就無法維持頸椎的弧度，它所帶來的壓力對頸椎的天然弧度有所影響。因此存在一定謬誤。
- 某些人認為無枕睡眠較舒適是因為他們原本使用對自己而言過高的枕頭，當他們轉成不用枕頭睡覺，睡眠質素在短期內會有改善。但長期來說，不使用枕頭會為頸椎的天然弧度帶來壓力。
- 但對於頸椎天然弧度較小的人而言，不使用枕頭較使用枕頭適合他們的頸椎弧度。因此在這種情況下，他們有可能較適合不使用枕頭。



(三) 枕頭對健康的重要性

2.1 生理健康短期影響

- 避免頭痛：任醫生指出當頸椎第二條神經線受到刺激時，就會出現頭痛的情況。而一個合適的枕頭，就能減少此情況發生的機會。
- 頸椎健康：人的頸椎有天然弧度，會向前彎。而一個合適的枕頭，就能好好承托頸椎，令頸椎保持天然弧度，減少頸痛問題的出現。
- 改善睡眠質素：根據《走出運動健康的誤區》一書，過低的枕頭會令人下顎向上擡，容易張口呼吸，出現打鼾，影響睡眠質素。一個合適的枕頭就能令人睡得更舒適。
- 減少駝背問題：任醫生表示合適的枕頭能令頸部及背部肌肉鬆弛，減少駝背問題的出現。

2.2 生理健康長期影響

(四) 不合適枕頭對健康影響

3.1 生理健康短期影響

- 3.1.1.1 頭痛：任醫生指出使用過高的枕頭會令頸部肌肉拉得太緊，令頸椎第二條神經線受到刺激，導致頭痛的出現。
- 3.1.1.2 頸痛：如果枕頭太高，頭就會被墊得太高，頸椎會向後彎，違反天然弧度，加重頸椎負擔，從而導致落枕、頸痛的問題。相反，如果枕頭太扁，就不能好好承托頸椎，令主要力點只有兩點。因此，人會感到不舒適，頸部亦會感到疼痛。
- 3.1.1.3 影響睡眠質素：根據《走出運動健康的誤區》一書，過低的枕頭會令人下顎向上擡，容易張口呼吸，出現打鼾。另外，頸部過度牽拉，會造成喉部肌肉緊張，容易加重打鼾，因而影響睡眠質素。

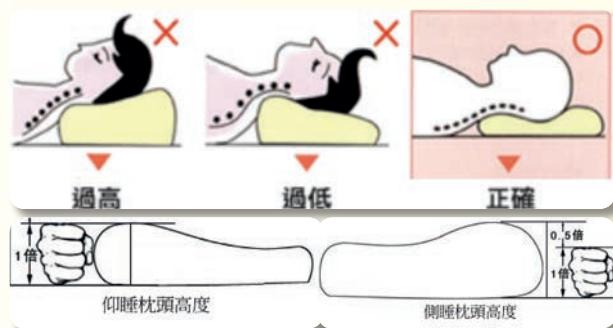
3.2 生理健康長期影響

- 3.2.1 頸椎病：長期頸椎生理前曲減少或消失會導致頸椎病。
- 3.2.2 駝背：醫生指出過高的枕頭會令頸部及背部肌肉長期處於拉緊狀態，容易造成駝背。
- 3.2.3 睡眠窒息症：長期打鼾是睡眠窒息症的警號。

(五) 如何挑選合適枕頭？

要挑選一個合適的枕頭，我們需從枕頭高度和硬度著手。

- 在高度方面，由於我們的後枕部正好能夠伸進去一隻手，所以我們在選擇枕頭時，枕頭的高度大約是一個立起的拳頭。更理想的是，枕頭的高度能依據人類椎的弧度身訂造。
- 在硬度方面，過硬的枕頭，與頭的接觸面積減少，壓力增大，會令人不舒服；枕頭太軟，難以保持一定的高度，會導致頸肌過度疲勞和影響呼吸通暢，不利睡眠。因此，合適的枕頭硬度非常重要，枕頭不能過硬或過軟。



討論及總結

透過問卷調查，我們得知同學都會有肩頸疲勞的問題。但同學並不重視或著眼去解決問題的根源，來幫助自己減輕疼痛感。同時我們亦發現同學對挑選枕頭的方法及枕頭的重要性認知程度有限。大部份同學都是由父母幫忙挑選枕頭的，但並沒有留意枕頭是否真的合適。可是，一個枕頭合適與否卻大大影響我們的生理健康。

歸納本研究，我們得出一個不合適的枕頭會影響我們的頸椎，出現頭痛、頸痛的問題，還會影響睡眠質素；嚴重的會令我們有頸椎病、駝背以及患上睡眠窒息症。相反，合適自己的枕頭（適合頸椎的生理曲度）能夠在睡眠中解除頸椎肌肉、韌帶的疲勞，亦可減低頸椎受壓點的形成，消除頸椎、脊椎疼痛，並提升睡眠質素。當然除了枕頭外，睡姿與工作姿勢的正確與否也會影響頸椎、脊椎的發育及健康。

相信同學們都希望自己能擁有健康的頸椎和脊椎，亦能睡得好。但不少同學似乎並不在意或不知道自己的枕頭是否合適。我們希望透過此研究，並加強宣傳，增加大眾對枕頭的認知度，令同學及父母能明白合適枕頭的重要性及關注挑選枕頭的問題。

參考資料

書籍：

- 《走出運動健康的誤區》李志端 2008年

網址：

- <https://kknews.cc/health/nxjkx5.html> (頸椎病患者的自我救贖——枕頭篇)
- [https://medbookpro.wordpress.com/2017/01/28/睡覺打鼾代表睡得香？](https://medbookpro.wordpress.com/2017/01/28/睡覺打鼾代表睡得香/)

問卷調查

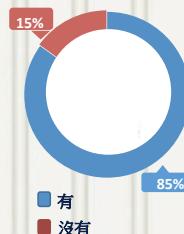


問卷調查

4. 你的枕頭會用多久才更換？



5. 早上起床時，有否覺得頭肩頸等部位不舒服？



初級組

亞軍 First Runner Up (Junior Team)

保良局馬錦明夫人章馥仙中學 - 張貝兒、張芯悅、許浚欣、吳嘉慧

仲要「趁熱食」???

研究背景及目的

「趁熱食」是指進食剛煮好並熱得沸騰的食物。中國人愛吃且好客，父母會催促子女把飯菜「趁熱食」、宴客時亦會請客人「趁熱食」。可是，國際癌症研究機構於2016年的研究報告顯示，飲用65°C以上的熱飲，會增加患食道癌的風險。另有研究表明，常喝熱茶的人還易得喉癌。目前世衛組織已將非常熱的飲料列入了2A級致癌物。不僅是熱飲，深受中國人偏愛的火鍋熱食也有同樣危害。

「趁熱食」的觀念在傳統華人社會中根深柢固，火鍋店在香港成行成市。然而，香港人對健康的資訊認知甚高，對不同影響健康的因素均在一定程度的認知。我們希望透過研究香港人進熱食的習慣和認知程度，找出究竟「趁熱食」這飲食習慣對本港市民的健康起著甚麼程度的影響，在面對傳統民間習慣與科學化的健康研究，市民大眾會有怎樣的取態。

研究焦點

1. 香港人進食和處理熱食的習慣和認知程度的怎樣的？
2. 有甚麼因素影響香港人進食和處理熱食的習慣和認知程度？
3. 「趁熱食」究竟有甚麼好處及壞處？
4. 如何提升大眾正確處理食物溫度的良好習慣與意識？

研究方法

一手資料：

- (a) 實驗法：透過讓受訪者喝一杯攝氏66度的熱開水，找出普遍受訪者對熱的接受程度。
- (b) 觀察法：到餐廳測試多款剛上桌的食品溫度，觀察食客的進食行為，推斷大眾進食熱食的習慣。
- (c) 問卷調查：收集大量數據以找出大眾對趁熱食的習慣、認知程度以及行為背後原因。

二手資料：

- (a) 透過文獻分析找出進食不同溫度食物對健康造成的正面及負面影響。

研究結果

研究結果一：食肆透過食物溫度及食客的行為

我們親自落區到不同的大型連鎖食肆透過食物溫度計量度不同飲料或食物的溫度，若飲料或食物的溫度高於攝氏65度以上會增加患食道癌的風險（根據國際癌症研究機構於2016年的報告）。

1. 譚仔三哥米線（東涌逸東分店）	將溫度計放入「雞絲清湯米線」顯示出剛上檯的米線溫度達攝氏76.2度。 而將溫度計刺入「土匪雞翼」內，溫度高達攝氏70.8度。 兩者皆高於攝氏65度。 店內的食客普遍於食物上檯後30秒至1分鐘內食用。	
2. 翠華餐廳（東涌富東分店）	我們將溫度計放入奶茶內，溫度計顯示該溫度為攝氏87.4度，高於攝氏65度。 店內的食客普遍於飲品上檯後45秒至1分鐘內食用。	
3. KFC肯德基（東涌逸東分店）	我們將溫度計放入葡撻內，溫度計顯示出溫度是攝氏71.4度，高於攝氏65度。 店內的食客普遍於食物上檯後1分鐘後食用。	

小結：以上實驗證明普遍大型食肆提供高於攝氏65度的食物或飲料，有機會增加香港人患食道癌的風險。另外，觀察所得，店內的食客普遍於食肆上檯後30秒至1分鐘內食用，可見他們對熱食會致癌的意識極低，因此政府需要提高市民對熱食會致癌的認知和意識。

研究結果二：香港市民趁熱食的習慣，香港市民的趁熱食的認知程度

我們以街頭隨機派發問卷方法，調查了共200位不同年齡層的香港市民。

香港市民趁熱食的習慣	問卷調查結果指出接近99%的受訪者也有趁熱食的習慣。接近87%的受訪者進食時的溫度為60-80度，另外接近22%的受訪者進食時的溫度為40-80度。由此可見，香港市民普遍進食的溫度也偏高。此外，全部受訪者亦有因為食物太熱而燙到唇舌的經驗，但是並沒有改變趁熱食的習慣。由此可見，趁熱食的這個概念在香港市民心目中早已根深蒂固。
香港市民對趁熱食的認知程度	透過問卷調查，其中54%的受訪者指出有趁熱食的習慣是因為熱食較健康，而他們覺得健康的原因則是來自高溫可殺菌的原理，而53%的受訪者是因為傳統飲食習慣。另外，98%的受訪者均指出他們並不清楚趁熱食會增加患癌的風險。由此可見，香港市民普遍並不了解趁熱食的飲食觀念，只是因為傳統飲食習慣及市民自以為相關的科學原理而應用趁熱食的飲食習慣。

研究結果三：市民對熱的接受程度

我們進行街頭實驗，在街道上找不同年齡階層人士試喝66°C的水，觀察不同人士對熱水的接受程度。

年齡	10-19歲	20-29歲	30-39歲	40-49歲	50-59歲	60-69歲
人數（我們一共請了68人）	11	10	9	9	13	16
輕易並快速飲用66°C的水	7	6	7	8	12	16

總結

普遍市民都對趁熱食有著一種誤解，只有極少部份人知道趁熱食會對人們的身體造成傷害。普遍人們認為趁熱食比較健康，認為高溫能殺菌，而部份人是因為傳統的飲食觀念，長輩或身邊的人影響，造成了趁熱食的習慣。另一方面，各大型食肆都會提供一些新鮮出爐的食物，食客均會在短時間內進食，顯示了市民經常接觸溫度較高的食物。最後，實驗發現大部份人都能接受較熱的水並把水喝。由此可見，人們趁熱食存在誤解，而且人們普遍都有趁熱食的習慣，但卻不知道趁熱食帶來的傷害，對趁熱食的危機意識十分薄弱，對趁熱食會致癌的意識極低，增加了市民致癌的風險。

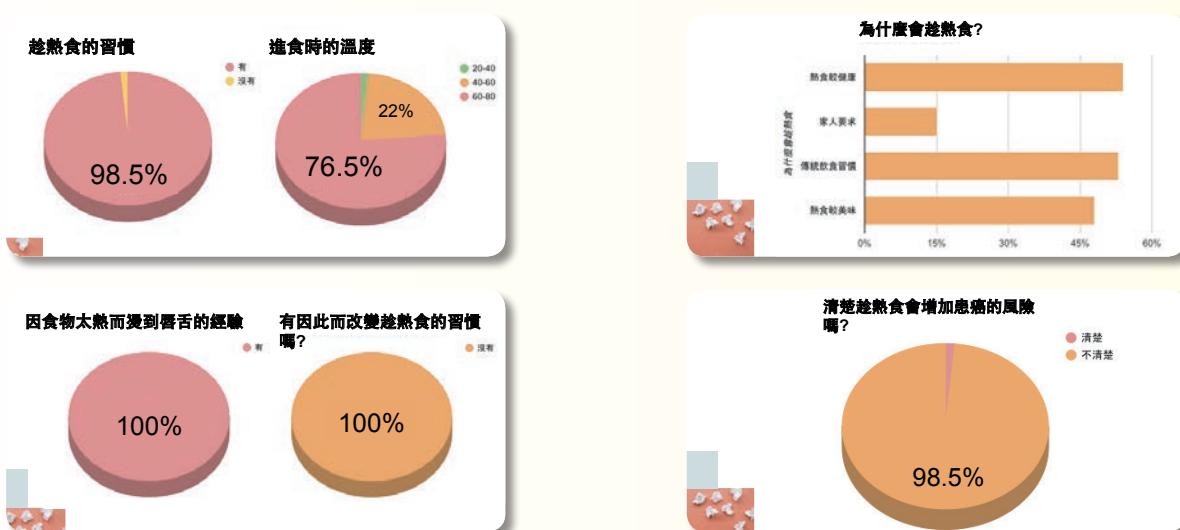
建議方法：

1. 政府應提高市民趁熱食的意識：政府可以加強宣傳及教育市民趁熱食對人體有潛在的健康風險（在食肆貼上一些宣傳單張或派發傳單提高食肆及食客的意識）
2. 政府可訂立一些政策減低市民接觸溫度較高的食物：規限食肆提供適合溫度的食物（須另進行可行性分析）

參考資料：

《趁熱吃：國人傳統原來如此傷腸胃!!》 <http://ikemanchen.pixnet.net/>

《「趁熱食」還是「攤凍食」？」 http://www.360doc.com/content/11/0921/10/176916_150042155.shtml



初級組

季軍 Second Runner Up (Junior Team)

荃灣官立中學 - 劉杭怡、盧嘉瑋、古建男、曹旭霖、尹廣輝
指導老師：江奕衡老師

從香港上班族的工作壓力探討抑鬱症

背景資料

現代人的工作壓力越來越大，從新聞和報章上也看見有很多的問卷調查都顯示各行各業的人壓力都很大，近年更有許多自殺案例，他們因壓力過大而選擇了一條不歸路，2016的上半年香港更是掀起了一股“自殺潮”，也指出抑鬱症有普及化的趨勢。香港是一個生活節奏急速的城市，因此，我們以香港上班族作為主要持份者，探討工作壓力大和抑鬱症之間的聯繫。

探究目的

本研究會以上班族作為主要持份者，去探討香港有那麼多人患有抑鬱症的原因，和平日的工作壓力之間的聯繫，目的是找出抑鬱症普遍的原因和有效預防抑鬱症的辦法，並喚起社會各界對抑鬱症和精神疾病的關注，對預防精神病和正在接受治療的病患投入更多資源，讓那些逃避治療的人接受治療，幫助他們重回正軌；務求減低患上精神疾病的機率和締造一個健康的工作環境。

探究方法及程序

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，以量性方法搜集上班族的壓力來源和程度，並借此瞭解上班族的工作壓力情況。在質性研究方面，我們了邀請一名上班族進行深入訪談，更詳細的瞭解上班族們的壓力來源，程度，和造成的影響。除此之外，我們還邀請了一名社工進行訪問，聽取他對於上班族們工作壓力的看法。

研究結果及分析

問卷調查——上班族

接近75%的受訪者認為抑鬱症是心理問題兼生理疾病，超過20%的人認為它是心理問題，只有少數人認為抑鬱症是生理疾病；這顯示了大部分人都對抑鬱症有最基本的認識。大概40%的受訪者認為工資低，難以維持生計，是最主要的工作壓力來源；另外40%的人則認為工作量過多才是最主要的工作壓力來源，約20%的人覺得上司責罵是他們最主要的工作壓力來源，只有少數人與同事意見不合，產生了壓力；而在與同事之間相處融洽的評分中，超過90%的受訪者選擇了等級3和4，只有大概5%的人給

了等級2。由此可見，工資和工作量相差太遠才是上班族最主要的工作壓力。超過75%的受訪者認為病患家屬最能幫助抑鬱症患者，約25%的人認為病患朋友最能幫助抑鬱症患者，只有1%的他們認為社工和宗教人士最能幫助他們。因此，病患家屬對於患者的復康佔了一定的地位。超過50%的受訪者一天有4小時以上的閑餘時間，大約30%的人有3至不多於4小時的閑餘時間，接近15%的他們有1至不多於2小時的閑餘時間，其餘的就只有1小時以下的閑餘時間。所以，過半數的受訪者都有充分的休息時間。但只有20%的他們會選擇做運動，大多數人都是進行視聽娛樂。約55%的受訪者在過去一個星期內平均每天睡6至不多於8小時，分別有20%的人睡4至不多於6小時和8小時以上，亦有接近5%的他們睡4小時以下；而其中又有大概70%的受訪者在過去的一個月間中失眠，接近20%的人經常失眠，每天失眠的佔了差不多10%，只有約1%的他們完全沒有。這些數據反映出了香港上班族的睡眠質素很差。即使過半數的受訪者在過去一個星期內平均每天睡6至不多於8小時，但大部分人都出現了失眠的狀況。

訪談——上班族

他認為香港人患上抑鬱症的情況十分普遍，而工作壓力對上班族來說的確是導致抑鬱症最主要原因，因為很多時在公司受壓，根本無法釋放，久而久之也會無從發洩而壓抑。由於抑鬱症在香港普及，漸漸就被認為是正常，也就忽略了。他認為要改善抑鬱症病人諱疾忌醫的情況，首先讓他們感到有需要去治療，其次是讓他們願意去接受治療。同時，多數香港人對精神疾病持負面態度，會標籤患有精神疾病的人，所以他們才不願接受治療。他表示即使他們一段時間不上班也不會比吃抗抑鬱藥來得好，如果工作環境沒有改變，一旦上班還是會復發，應該要以本質的內在問題為解決方向。他認為尋找寄託，發展興趣可以有效幫助他們。在他看來，抑鬱症病人最需要家人和朋友的幫助。他指出，政府的資源撥給機構後，機構未能運用好資源。相反，民間團體資源不足，大多扮演著宣傳者的角色。他認為目前社會普遍對政府不滿，所以可透過非政府機構去提升市民對精神健康的關注。他表示很多時候社會以抗逆力去解釋一切問題，但忽略了問題的根源還是公司無窮的壓力。他希望公司能減輕工作量，放適當合理假期，不要過度消費員工，才能有效降低香港上班族的工作壓力。最後，他認同推廣市民多做運動能改善市民患上抑鬱症。

專業人士意見——香港心理衛生會精神健康綜合社區中心社工

他認為香港人患上抑鬱症的情況並不是太普遍，而工作壓力對上班族來說只是導致抑鬱症的其中一個因素，還有家庭和經濟的壓力。他表示抑鬱症有完全根治的可能。若患者能處理好壓力的源頭，復發的機會亦較低。他不太認同抑鬱症在港易被忽略，因患者若要求醫其實並不困難。他指出，治療抑鬱症還是要去醫院，坊間團體只是起一個輔導的作用。民間團體以他們為例，會有社工跟進個案，會有一些治療的小組，還有配合他們去覆診，保持他們精神的穩定性。對謹疾忌醫的抑鬱症病人，他們第一步會先了解問題的出處，身邊人在這一步起重大作用，下一步就會以婉轉的方式勸他們去檢查。民眾對精神疾病的認識不夠深入，不懂分辨各類精神病，因此對它們持負面態度，會歧視相關的病人。部分人的確會受此影響，但以抑鬱症為例卻是比較少的，因為醫生開的藥物有即時的效果；若是長期的病患則需要配合輔導工作，令他們的心態有所轉變。對於我們的假設：如果他們一段時間不上班會否比吃抗抑鬱的藥好，他則表示如果那段時間能令他們放鬆，或者換一個工作環境，這是可行的。他認為抑鬱症病人最需要家人和朋友的幫助，還有他自己的想法的轉變。在他看來，政府在這方面的人手和宣傳不足；他建議政府可在中學的課程中加入對精神疾病的教育。他不認同患上抑鬱症等於抗逆力低，反而是上班族在他的工作崗位承受的壓力超過了他可以承受的範圍。他指出，上班族在工作賺錢之餘亦應該關注自己的精神健康，不應全部怪罪于公司。推廣市民多做運動以改善市民患上抑鬱症亦是他們在推行的政策。

討論

在問卷調查中，我們可以發現大部分人都對抑鬱症有最基本的認識，但卻不夠深入，這也印證了社工的論點——民眾對精神疾病的認識不夠深入，不懂分辨各類精神病，因此對它們持負面態度，會歧視相關的病人。不論在問卷調查還是上班族的訪談，他們都表示工資和工作量相差太遠才是上班族最主要的工作壓力。在問卷調查和兩個訪談中，他們都不約而同的表示病患家屬最能幫助他們，顯示出他們的重要性。問卷調查的數據反映出了香港上班族的睡眠質素很差，這可能與他們平常壓力過大有關。即使他們有足夠的閑餘時間，他們大多只是進行視聽娛樂，只有一部分人會做運動，反映他們的生活不夠健康。在兩個訪談之中，雙方都認同港人對精神疾病的標籤會影響有關病人。但社工卻認為以抑鬱症為例是比較少的，因為抗抑鬱的藥物有效。對於我們的假設：如果他們一段時間不上班會

否比吃抗抑鬱的藥好，雙方都有不同的見解：上班族認為不可行是因為工作環境不會有轉變，但社工卻提出可以藉此轉換一個工作環境，兩者並沒有衝突，當然前提是她能在放鬆的那段時間成功找到心儀的新工作。上班族希望公司能減輕工作量，放適當合理假期，不要過度消費員工；社工則認為上班族自己都有責任關注自身的精神健康，而不是一味的怪罪公司。雙方都認可推廣市民多做運動能改善市民患上抑鬱症。

結論及建議

總括而言，我們透過這次研究得知工作壓力過大的確是導致上班族患上抑鬱症的主要原因，而影響精神病患就醫數字最深的是來自港人的標籤。導致這種風氣出現的是政府對精神疾病宣傳不足，令民眾對它們只有最片面的認識。因此政府應加強在這方面的宣傳，甚至可在中學的課程中加入對精神疾病的教育，令青少年對此採取積極正面的態度，而不是被現在的風氣影響，歧視他人甚至長大後不敢求醫。在公司方面，高層應考慮員工的訴求，減輕工作量，放適當合理假期，不要過度消費員工。在個人方面，上班族在閑餘時間應多做運動而不是只專注於視聽娛樂，因為多做運動對預防抑鬱症有一定程度的幫助；他們在工作之餘亦要關注自己的身心健康。在家庭方面，家人應時刻關注彼此的精神健康，在病患還沒有發現自己發病以前提醒他，照顧他，這樣亦有利於他們的康復。

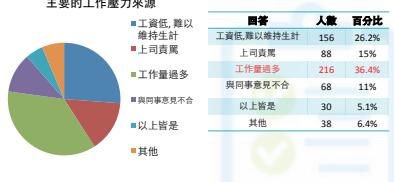
參考資料：

1. <http://www.mingpaohealth.com/cfm/archive3.cfm?File=archive/diseases/physco05.txt> -明報健康網-抑鬱症
2. http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_03_03_chi.asp -青山醫院精神健康學院-抑鬱症
3. <https://thestandardnews.com/society/>我是抑鬱病患者-我的世界是這樣/-立場新聞-我是抑鬱病患者，我的世界是這樣(3/11/2016)
4. <http://www.cuhk.edu.hk/med/hmdc/report/report20.html> -香港健康情緒中心-香港成年人患抑鬱症的最新概況(24/4/2005)
5. <https://hk.news.yahoo.com/研究指全球數千名機師或患抑鬱-恐禁飛不敢尋求治療-140500280.html> -星島日報-研究指全球數千名機師或患抑鬱 恐禁飛不敢尋求治療(17/12/2016)
6. http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20161125/bkn-20161125134100849-1125_00822_001.html—東網-患抑鬱症的哥亂刀斬死女友 遺屬入稟索賠(24/11/2016)
7. 李蘭妮/曠野無人：一個抑鬱症患者的精神檔案 / 人民文學 /2008年

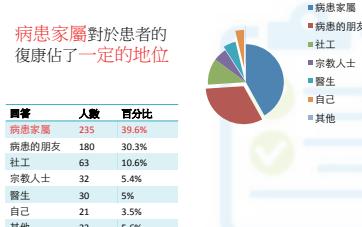
你和同事的關係如何?
(等級1最差 等級5最好)



上班族的主要的工作壓力來源



誰對患者的復康影響最大?



高級組

冠軍 Champion (Senior Team)

伊利沙伯中學 周曉盈 黃鈞湄 陳櫻煒 翁婉庭 廖婉瑜

麥默無聞

背景及目的

根據美國及台灣的標準，產品中必須含有51%或以上的全麥粉才可以標籤作全麥產品，所以全麥產品一般較健康。由於香港並沒有法例規定全麥標籤的使用方法，所以不少商家在製作食物時僅僅加入了少量全麥粉，便標籤作全麥食品，但是當商家在產品中增加糖鈉含量以掩蓋全麥粉的粗糙口感，這時全麥粉的含量甚至比糖鈉的含量更低，那麼這還是一個健康的飲食選擇嗎？為了解青年人對全麥食品的看法和選擇全麥食品的習慣和原因，藉此分析他們對全麥食品的認識，我們進行了各項的研究方法。

實地考察

我們到了太子區內多間超市及便利店考察，從中證實標榜全麥的食品並非較非全麥的健康，根據調查，我們有以下幾項發現。

- 市面上不少自稱全麥的產品均沒有在成份中標明全麥粉的含量，使消費者難以透過比較全麥粉含量選取較健康的產品。所調查的六款自稱全麥的麵包中更是全部都沒有標明全麥粉含量。雖然在餅乾類及粉麵類中，有幾款產品有標明到其全麥粉的含量，但是無標明全麥粉含量的情況還是頗為常見的。
- 雖然大部分的調查產品並沒有標明全麥粉的含量，但從全麥粉於成份中的排名，我們仍然可以發現大部分的調查產品中的全麥粉含量並不充足。雖然香港的法例並沒有清晰地定明全麥產品中至少需要有多少百分比的全麥粉，但以台灣及美國的法例作參考，全麥產品中至少要有51%或以上的全麥粉才可以被稱為全麥食品。而從此次調查中，可以看見大部分自稱全麥的產品中全麥粉於成份中都排名第二至第四，由此可見，大部分自稱全麥的產品中全麥粉含量並不足夠。
- 自稱全麥的產品纖維確實較非全麥多。考察中，除少數產品沒有標明纖維含量外，其他自稱全麥的纖維含量全部都比非全麥的產品多。同時，十七組食品中，有十一組中聲稱全麥的較另一款蛋白質多。
- 基於全麥食品口感一般比較粗糙，不受消費者歡迎，有些商家或會在產品中加入大量糖、鹽及油，以迎合消費者的口味。同時，一些意圖冒充全麥食品的商家，亦會在產品中加入糖漿、焦糖色素，使產品的外表顏色更像全麥產品。而於此次調查的十七組食品中，分別有九款、七款及八款中自稱全麥的產品中的糖份、鈉含量及總脂肪較同牌子同類型的非全麥產品高。

問卷調查

我們在學校以班級的形式派發了230分問卷予各師生，

收回有效問卷209份。問卷分別研究了大眾選購食品的考慮，對全麥食品的認知，會否被標籤上全麥的誤導，以及對營養標籤及成分的關注度。

- 選購食品的考慮和選購全麥食品的習慣：問卷結果指出有起過7成的受訪者在選擇食品時，最先留意價錢，其次是健康程度及營養標籤，較少人留意的是成分。根據結果，有超過7成半的受訪者認為包裝上標籤全麥的比非全麥的健康，並在各餐中選擇全麥食品，特別是早餐，可見，全麥食品與人們的生活息息相關。然而，多數人在選擇全麥食品時，只會留意食品營養標籤，但根據研究，標籤著全麥及非全麥的食品在營養標籤上的數據分別不大，糖鈉含量有時甚至比非全麥食品的含量更多。
- 對全麥食品的認知和謬誤：我們發現8成人選購全麥的食品是因為全麥食品較健康，而他們最常留意的是食物包裝上是否含有全麥字眼，大多數人認為包裝上標榜全麥的食品便是以全麥粉製成的食品。根據問卷調查中15-17題，能夠正確地分辨全麥食品的受訪者只得5.7%，而錯誤的原因大多是因為圖片含有全麥的字眼及包裝上的圖片像全麥食品，可見，不少消費者會被視覺上的影響及字眼上的誤導而選擇全麥食品。
- 對食物營養標籤及成分的關注度：由於包裝上的字眼並不能充分顯示食品的健康程度，所以我們希望了解青年人會否適當到運用營養標籤及成分，根據研究，正確排序全麥含量的受訪者低於3成半，而在選項中清楚地列明了全麥粉含量的百分比，由此可見，成分表的確不是人們最常關注的，又或容易被成分表上小麥粉的百分比影響。

街頭訪問

為了了解市民對全麥食品的認知，我們於旺角街頭設攤訪問了20位市民，並讓20位市民分別透過

視覺及味覺分辨全麥麵包及全麥餅乾。所提供的兩款麵包，一款標榜着全麥麵包，一款標榜着麥包，但以台灣全麥食品至少要含51%的全麥粉標準作參考，兩者的全麥粉含量均不足以稱為全麥麵包。而第二款的測試麵包，全麥粉於成份中的排名較後。所提供的兩款測試餅乾都標榜著為全麥消化餅，但第一款測試餅乾只含有11%全麥粉，以台灣法例作參考，並不足以稱為全麥餅乾，而第二款測試餅乾則足有69%全麥粉，以台灣法例作參考，足以稱為全麥餅乾。

- 第一階段，僅憑視覺觀察，20位的受訪者中有18位推斷第二款麵包為全麥麵包。而餅乾方面，20位受訪者亦有18位認為第二款餅乾為全麥餅乾，不少人表示選擇時考慮的同樣是顏色。
- 第二階段，20位受訪者加上味覺的嘗試後，有2位受

訪者改變原意，認為兩款測試麵包皆非全麥麵包。而餅乾方面，20位受訪者中，有15位認為第二款餅乾是全麥餅乾。

- 第三階段，設立展示板，教導大眾在營養標籤價值相若的情況下，如何透過成分表上成分來分辨真偽全麥食品。

透過此次街頭訪問，我們發現並非所有市民懂得分辨真假全麥食品。更是有大部分市民都不懂得分辨真假全麥麵包，普遍見到顏色較深或表面有麥麸的麵包就會推斷為全麥麵包。如此，市面上一些假全麥食品的外表或者包裝上等字眼及圖片或會誤導不少市民。因此我們亦於測試後向受訪者公佈正確答案，並向他們分享辨別真假全麥食品的方法及鼓勵他們多閱讀成分及營養標籤以選擇最健康的全麥食品。

營養師訪問

我們通過電話分別訪問營養師 Kit Liu 及 Marcus Tong，訪問內容結果如下：

- 全麥食品的營養價值比普通麵粉製成品高。
- 全麥食品含有纖維，維生素，礦物質及多元不飽和脂肪等等，可以降低體內壞膽固醇。
- 鼓勵糖尿病人多進食全麥食品。

二手資料

我們從報章、網上文章搜集資料。

- 所謂的全麥食品是指使用全麥麵粉製成的，而全麥麵粉指的是將含有麩皮、胚芽及胚乳的完整小麥研磨而成的麵粉。而一般麵粉指的是小麥去除麩皮與胚芽後，以胚芽研磨而成，也被稱做「小麥粉」。在台灣及美國，全麥食品中至少要有51%的全麥粉。但是香港的法例並沒有清晰地定義全麥食品中至少需要有多少百分比的全麥粉。
- 平時消費者常以為全麥、全穀製品看來就該是褐色，或是有一點點的穀粒，但褐色的外表其實可能是有些廠商為了混充全麥麵包，會額外添加糖漿、焦糖色素，讓麵包呈現淡褐色，讓麵包看起來像是全麥製，而且因為麩皮纖維多，口感較硬、不討喜，還會再添加品質改良劑、添加物等軟化麵包。更有商家會用白麵粉加麩皮製成假的全麥麵包或饅頭，比單純用白麵粉製作的成本還要低，但他們卻打著全麥旗幟，蓄意抬高價格。
- 全麥包營養密升糖數(50-70)，比白麵包(100)低，而且它們更多種不同的維生素、豐富的纖維和蛋白質，營養密度相對比白麵包高。
- 若攝取過多的鹽分，會造成高血壓、骨質疏鬆症等症狀。糖份長期攝取過多，容易導致肥胖問題，增加心血管疾病風險。

給消費者的建議

1. 看清楚包裝袋上的成分表，按法例規定，成分須按照加入的量遞減順序排列。因此全麥粉的位置越前越好，排在第一位就說明該產品的全麥粉含量最高。
2. 顏色不是越深越好，全麥粉顏色偏暗，做出來的麵包大多呈褐色或淺咖啡色。摻有普通麵粉的全麥粉

做出的麵包顏色發白，而且普通麵包的顏色分佈比較均勻；全麥麵包有時深淺顏色深淺會有差別。有不少商家會在普通麵包裏添加焦糖、食用色素等使顏色變深然後就號稱「全麥麵包」。

- 3. 全麥麵包口感比較粗糙，全麥麵包因為麩皮較多，所以吃起來口感會比較粗糙，有一種刮到舌頭的感覺。而全麥粉或麩皮含量少的麵包，則質地鬆軟、口感細膩。相對而言，全麥麵包更有嚼勁，而且越嚼越香，普通麵包則越嚼越甜。

總結

- ✓ 市場：現時市面上所售的食物中，有部分生產商為了使消費者認為該產品較其他健康而擅自加上「全麥」字眼，但產品所含之全麥粉分量卻不足材料的五成，不應被稱為全麥食品。
- ✓ 消費者：青少年大多都會被麵包或餅乾包裝上的「全麥」字眼所吸引，但對「全麥食品」所增加的糖鈉分量缺乏認知，因而認為該產品比非全麥食品健康，因此他們便會選購相較之下更高糖高鈉的「全麥食品」。
- ✓ 青少年常選取全麥麵包和餅乾作為早餐，市面上的「全麥食品」絕大部分都經過生產商的加工處理。為改善麥類食品粗糙的口感和過淡的味道，生產商會加入更多的糖和鈉以令其味道更佳。青少年便會因而攝取更多的糖和鈉。

要擁有更健康的體魄，應從飲食的選擇開始改善，青少年應更有效地運用食物包裝上的營養標籤。除個人外政府的政策亦是成事的關鍵，為更清楚地引領青少年培養正面的飲食觀念，政府可效仿外國的法例，立法規管全麥字眼使用上的限制和要求，這樣可以更大限度地達致健康飲食的推廣。

參考資料：

- 全麥小麥並非一字之差
<http://dailynews.sina.com/bg/food/recipes/sinacn/20100119/18211127079.html>
- 生活小貼士：全麥麵包坑爹的太多了 快來學習辨真假
http://www.buzzhand.com/post_319620.html
- 健康補給站：白麵包好還是全麥麵包好？
<https://www.hopenglish.com/white-bread-vs-brown-bread-which-is-better-for-you?ref=category>
- 聰明選對健康，拒絕「假全麥」！
[http://blog.xuite.net/ducky_hc/wretch/118002009-聰明選對健康麵包，拒絕「假全麥」！+++++\(轉載\)](http://blog.xuite.net/ducky_hc/wretch/118002009-聰明選對健康麵包，拒絕「假全麥」！+++++(轉載))
- 白麵粉加麩皮假充全麥 低成本賣高價的民生詐欺
<https://www.newsmarket.com.tw/blog/37876/>
- 你吃的全麥麵包 99% 都不是真的全麥
<http://dxy.com/column/6742>
- 食用食鹽有講究，攝入過量危害多
<https://kknews.cc/zh-hk/health/38r3xk8.html>
- 糖對我們的身體到底有多大的影響？其實肥胖從糖中來的
<https://kknews.cc/zh-hk/health/aavmbx.html>

高級組

亞軍 First Runner Up (Senior Team)

伊利沙伯中學：陸苑嘉 李詠桐 梁嘉馨 蔡珈琳

「堅」係伏

引言

市民一般都了解到進食堅果的好處，例如：堅果中的不飽和脂肪酸不但有益心臟健康，更有助降低膽固醇。但與此同時，堅果的部分營養成分，過量進食則會對人體造成損害，增加患糖尿病及痛風等風險。為了解市民選購堅果的習慣、對堅果的看法及市面上堅果類食品的營養成分，以分析市民對堅果的認識及堅果對人類身體的影響，我們進行了問卷調查、訪問營養師及實地考察，以下為我們的研究結果。

研究方法1) 問卷調查

我們在學校以隨機抽樣及網上調查的方式派發問卷共400份，對象為青少年及成年人，收回的有效問卷為197份青少年及191份成年人。問卷的研究焦點為：市民進食及選購堅果的習慣、對堅果營養成份的認識，以及對進食過量堅果所帶來健康問題的認識。

市民進食及選購堅果的習慣：問卷指出接近30%受訪者最常進食的堅果為腰果及花生，可見這兩種堅果較受歡迎。90.9%受訪者每周進食3次或以下，而90.2%每次進食少於1碗，超過三成受訪者會選購原味或鹽味的堅果，而只有約6%會選購較健康的無鹽堅果。問卷亦指出超過一半受訪者選購堅果時最先留意味道(50.8%)，其次是價錢(20.5%)。約50%受訪者把營養成分放在頭三個考慮因素當中，當中最受訪者間中或經常留意總脂肪含量(55.8%)，其次為糖(51.9%)及鈉(50.6%)。由此可見，雖然受訪者進食堅果的頻率不高，但選購時主要留意堅果的味道和價錢；此外，市民於選購及進食堅果時普遍都有留意其營養成分的意識，但他們一般都將焦點放於總脂肪含量上，有機會因此而忽略了其他營養成分資訊，例如：熱量。除此以外，他們亦忽略加工堅果的製作過程對其營養成分的影響而較重視其味道，因此會選購較不健康的加工堅果(如：烤焗)，此舉會增加他們過量攝取營養成分如糖和鈉的風險。

市民對堅果營養成份的認識：從問卷結果發現，接近一半受訪者(47%)認為堅果中的鈉會對人類健康構成最大傷害。問到半碗腰果所的含油量時，約40%受訪者回答1-2茶匙及約30%受訪者回答2-3茶匙，只有少於1%受訪者能回答正確答案6茶匙或以上。由此可見，市民普遍對堅果所含的熱量有基本認識，但對於堅果驚人的含油量的認識相對薄弱，令市民未能意識到自己已吸收了大量油分。

問卷亦要求受訪者比較六種堅果的熱量，約50%受訪者認為夏威夷果仁和腰果含有較高熱量，另外約

40%受訪者認為杏仁和核桃含有較低熱量，但事實卻是杏仁含有最高熱量而腰果含有最低熱量，由此顯出市民大眾不太瞭解堅果的營養成分，容易不知不覺間吸收過多油和熱量。

除此之外，當問及堅果於加工過程後營養成分的變化時，80%受訪者認為堅果經過堅果鹽焗後，糖分不會增加，但其實堅果經鹽焗或蜜糖焗後，所有營養成分，包括：糖及鈉的含量都會增加。因為經過高溫焗後，堅果中的水分會被蒸發，令當中的糖和鈉含量相應提高，同時堅果在加工過程中一般都會調味以提升口感，市民或會因為進食加工過的堅果而攝取額外的營養成分，如：糖分等，甚至因過量吸收而導致肥胖等問題。

市民對堅果所帶來的健康問題的認識：約75%受訪者知道吸收過多熱量會引致肥胖、脂肪肝及高血壓這些比較輕微的病症，而不知道其實吸收過量也會引致嚴重的病症如中風。對於堅果所含有的四種營養素中，超過一半受訪者只知道維他命D可以預防軟骨症，只有約35%受訪者知道葉酸、奧米加3及亞麻酸的功用，可見受訪者比較少留意堅果的營養價值。

研究方法2) 營養師查詢

我們通過電話訪問米施洛營養中心的營養師郭歡瑤小姐，主要訪問內容如下：

1. 食用堅果的好處

- 當中的不飽和脂肪酸可以降低壞膽固醇及減低患上心臟病的風險
- 含有大量膳食纖維，可以刺激腸道蠕動及減低體重
- 含有抗氧化物如類黃酮，能降低發炎反應及自由基對身體的影響

2. 食用堅果的壞處

- 含有大量熱量、油及脂肪，增加患糖尿病及痛風等風險以及總膽固醇亦會增加
- 加工堅果在製作過程中會加入糖和鈉等，過量攝取糖會令熱量提升，有機會引致肥胖的問題；過量攝取鈉有機會引致身體積水，令體重上升，此外亦會引致心臟血管毛病以及增加腎臟負擔

3. 堅果的建議食用份量

- 每日食用28-42克，並建議食用杏仁、榛子、核桃及開心果等以減低患心臟病的風險，因為它們含有相對較其他堅果少的飽和脂肪

研究方法3) 實地考察

我們曾到油尖旺區數間超市及商店進行考察，對所售賣的堅果進行分析，抽取69種樣本，從營養標籤上瞭解其熱量。根據香港食物安全中心資料顯示，一位18至30歲的男性每日建議熱量攝取為2400千卡能量，而女性則為1900千卡能量；結合營養師所建議的堅果每日攝取量(28-42g)中位數(即35g)，分別與花生，果仁及腰果的平均熱量作比較，我們得出以下結果：

堅果	平均熱量(千卡)	每35g堅果所含的熱量(千卡)	佔18至30歲的男性每日建議攝取量
花生	548/100g	191.8	7.99%
果仁	624.42/100g	218.5	9.10%
腰果	580.53/100g	203.2	8.47%

我們發現，35g花生、果仁及腰果的熱量平均超出200千卡，為一位18至30歲的男性每日建議攝取熱量2400千卡的8.3%及一位成年女性每日建議攝取熱量1900千卡的10.5%，而35克堅果的份量亦不算很多，由此可見堅果所含的熱量偏高，消費者容易會因食用少量堅果而吸收過多熱量，而過多的熱量最後會轉化成脂肪儲存於體內，造成肥胖等的問題。

研究方法4) 二手資料

我們從報章及互聯網上收集資料，根據《每日頭條》的資料顯示，堅果可促進嬰兒大腦發育及降低心血管疾病的發病率，但是含油量極高，是典型的高油脂高熱量食物。《每日頭條》亦有資料指出進食堅果時盡量避免選擇調味或加工過的，因為加工堅果會加入額

外的糖和鈉使它的味道及口感更佳，結果對身體構成壞處。從資料中可見進食堅果雖然有好處，但是它含有大量熱量和油分，而且經過加工後的堅果，對我們的健康會構成更大的傷害。

總結

綜合以上研究，我們得出結論如下：

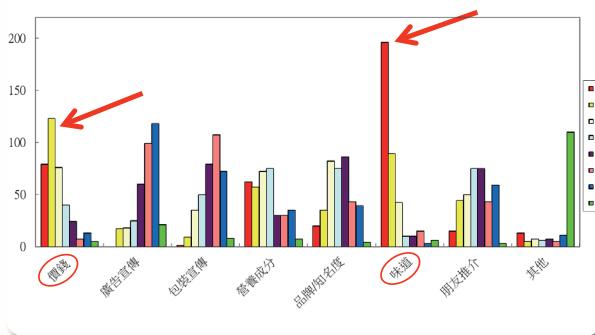
- 堅果含有膳食纖維和不飽和脂肪酸，有助腸道蠕動及減少人體的壞膽固醇，從而達到減輕體重的效果；可是進食過量的堅果會使人體攝取過量的糖、鈉、熱量及脂肪，會引致各種疾病如心臟病等。
- 現時市民對堅果的認識和關注不足，他們對各種堅果中所含的營養成分瞭解不深，也不清楚堅果在加工過程中各種營養成分的變化。

從問卷調查中可以看見市民選購堅果時主要留意其味道而較少留意其營養成分，因而會選擇味道及口感更佳的加工堅果，但這有機會令他們在不知不覺間進食更多，過量攝取。此外，他們亦不太了解堅果加工後的變化，其實堅果於加工時會加入額外的糖和鈉，以提升其味道及口感，而且他們留意營養標籤時一般都將焦點放於總脂肪上，有機會因此而忽略其他營養成分，結果引致不知不覺間進食過多堅果以及攝取過量糖、鈉、熱量及脂肪，對身體構成傷害。

無論是個人或團體，我們都應該對身體所需的營養和食物的營養成分有深入的認識。不少非政府機構積極推廣健康飲食，而政府所擔當的角色亦不容忽視，它能使大眾邁向更健康的生活模式。其實只要適量進食堅果，便能在食得健康的同時又不會掉進陷阱（「中伏」）。

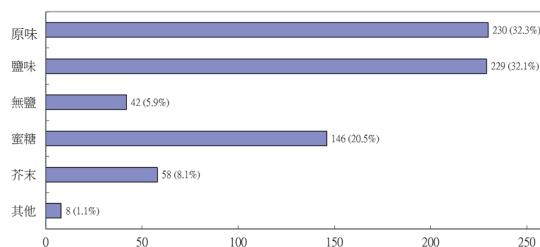
問卷調查Q4:

在選購堅果類食品時，你會考慮哪些因素？請按次序排列。
(1為最先考慮，8為最後考慮)



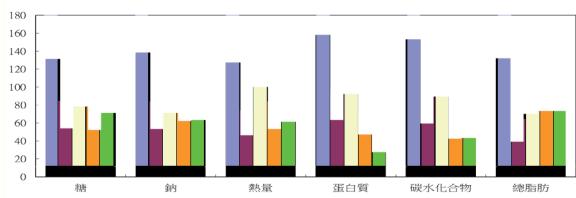
問卷調查Q5:

你會選擇甚麼口味的堅果？(可選多於一項)



問卷調查Q6:

在選購堅果類食品時，你會多大程度地留意以下在營養標籤中的成分？(1為從不留意，5為經常留意，請圈出答案)



高級組

季軍 Second Runner Up (Senior Team)

元朗公立中學 - 張薈雅、何敏妮、翁希晴、林曉培、陳靖昕、黃政森

探討現今素食文化是否能達至真正的健康

背景：

古代聖賢皆素食，現今匹夫漸素食。隨著人們越趨注重健康，選擇食素的香港人近年大幅增加，而且更多人選擇成為彈性素食者。同時，多元化的素食加工食品相繼出現，當中或使用品質改良劑和化學添加劑，吃素的人雖然增加了口福，但長期食用未必有益健康。

焦點問題：

- ▷ 社會大眾對素食的認識程度？
- ▷ 現今的素食文化是甚麼？
- ▷ 素食者選擇食素或構成人們選擇食素原因？
- ▷ 素食對健康帶來哪些影響？
- ▷ 素食是否能達至真正的健康？

研究結果：

焦點問題－社會大眾對素食的認識程度？

近八成非素食者都認為素食能夠為身體帶來健康，減少患病機會和維持良好身材。餘下兩成認為素食不能提供每日所需的能量，影響健康。

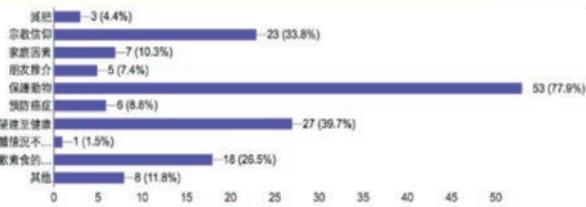
根據中學生受訪者，少部分認為食素會導致頭暈、不能支撐身體日常的活動，而引致體力不支的症狀發生。另外，有學生指出食素「好齋」，認為現時社會素食市場並沒有太多選擇，或認為所有素食方式只能夠進食蔬果類的食物，對素食存有誤解。

焦點問題－現今的素食文化是甚麼？

素食是很有彈性的概念，古今中外素食種類繁多，當中最為普及的有全素，蛋奶素，方便素，一週一素。但共通點都是避免或甚至需要戒掉肉類。

焦點問題－素食者選擇食素或構成人們選擇食素原因？

受訪者的素食動機主要可歸成三大類，首先，大部分受訪者選擇食素的原因也是基於保護動物（77.9%）。其次是希望達至健康。另外基於宗教信仰的約33.8%。



焦點問題－素食對健康帶來哪些影響？

正面影響：

- ▷ 預防及治療慢性疾病，降低癌症的罹患率
- ▷ 控制體重，減少肥胖
- ▷ 提升免疫力
- ▷ 減少婦女更年期障礙
- ▷ 體力較好，注意力集中，不易疲累
- ▷ 吃素健康又經濟

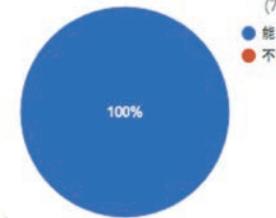
負面影響：

- ▷ 缺乏維生素B12(僅存於動物性食物)
- ▷ 容易引發貧血
- ▷ 在吃素一段時間之後，會出現睡眠質量下降、脾氣暴躁、體力恢復能力下降的情況

焦點問題－素食是否能達至真正的健康？

所有受訪素食者都表示茹素能帶來健康，能解決本來的健康問題，如便秘、鼻敏感、暗瘡等。近半受訪者表示茹素令他們精神狀態良好。可見素食帶來身體及心理的健康，達至真正健康。

8. 你認為素食能為你帶來健康嗎？ (72 則回應)



總結：

通過是次研究，我們發現市民對素食有一定認識，但仍有部分人對素食的定義有誤解。我們亦了解到素食種類繁多，大部分人茹素都是希望達至健康，雖然茹素仍令素食者不能吸收部分營養，但確實在生理心理都能為素食者帶來健康。

建議：

- 首先，實行每星期選擇一天減少吃肉類，嘗試逐步不吃牛肉、豬肉等紅肉，然後雞肉和海鮮等白肉。
- 當習慣了一週一素之後，可以逐步增加素食的日數。
- 初階段素食者應多吃不同種類的蔬果、豆類、穀物，增加吸收不同營養，種類多樣化以達致均衡。
- 多選擇新鮮、未精製的食物。吃素者最好能養成選擇新鮮豆類和五穀雜糧，取代素雞、素鴨的習慣。
- 豆類含豐富蛋白質，可補充因未攝食肉類而缺乏的部分。此外，核果類的油脂可補充人體所需熱量。
- 香草用途甚廣，可作天然調味料，減少使用含大量防腐劑及鹽份的人工調味品如豉油、蠔油或味精。

參考資料：

文獻：

1. 關鍵飲食（31位醫學專家與營養師合著）

2. 素食主義（史幼波）

3. 深層素食主義（王瑞香）

4. 防癌抗癌素食全書（柳秀乖）

報章：

- 國際素食日：如何做一個健康的素食者？（每日頭條）
<https://kknews.cc/zh-hk/health/analgk6.html#.WN2aUXAdPc4.whatsapp>
- 如果全世界都突然改吃素會怎樣（BBC）
http://www.bbc.com/ukchina/trad/vert_fut/2016/10/161021_vert_fut_what-would-happen-if-the-world-suddenly-went-vegetarian

網頁：

- 素食貼士<http://www.hkhselderly.com/tc/food/nutrition/246>
- 現代素食觀<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2009/03/200903017495145.pdf>
- 周兆祥主講，介紹素食文化<http://talks.club-o.org/GT20080913/>
- 素食面面觀<http://www.mst.org.tw/Magazine/magazinep/The%20Rest/100-素食面面觀.htm>
- 素食的好處<http://vegefun-wongsaukai.blogspot.hk/2011/01/bb-methylcholan-threne.html>
- 純素食的原因<http://www.vegan.hk/zh/2012-06-13-08-47-58-nutrition-zh>
- 素食是否一個好選擇<http://www.webmd.com/diet/features/is-it-better-to-be-a-vegetarian#1>
- 有「營」素食<http://www.vegan.hk/zh/nutrition/arlene/112-vegetarian>
- 本地素食文化新景象http://www.simonchau.hk/Chinese_B5/food/vegitoday.htm
- 素食與營養https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health-health_dn/health_dn_vdn.html
- 食物安全中心風險評估報告 - 水果和蔬菜的營養素含量
[http://www.cfs.gov.hk/sc_chi/programme/programme_rafs/files/fruit%20and%20veg%20report_C\(7.6.2007\).pdf](http://www.cfs.gov.hk/sc_chi/programme/programme_rafs/files/fruit%20and%20veg%20report_C(7.6.2007).pdf)
- 食素比較健康嗎？
<http://www.ftes.tyc.edu.tw/~lunch/knowledge/vegetarian-1.pdf>

焦點問題一：社會大眾對素食的認識程度



大部分非素食者明白素食的定義

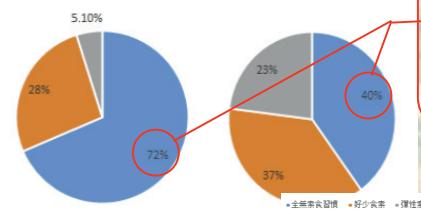
焦點問題三：素食者選擇食素或構成人們選擇食素原因



素食人士越來越注重健康

焦點問題二：現今香港的素食文化

香港人素食習慣 - 2008 香港人素食習慣 - 2014



2008年 VS 2014年
全無素食習慣減少42%

香港素食協會

焦點問題二：現今香港的素食文化

現今香港 素食文化 愈趨普及

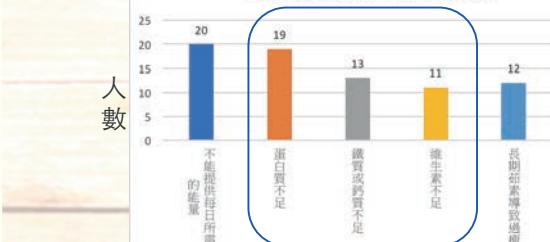


每4個香港人便有1個至少奉行Green Monday*

香港實踐素食習慣人口從2008年的35萬人激增4.5倍至160萬人

焦點問題二：現今香港的素食文化

你認為素食為何不能帶來健康？



初級組

優異獎 Merit

伊利沙伯中學 - 韓承熹 林巧兒 羅琬淇 李楚煊 李子盈 盛永愛

越補越「副」足

背景

都市人因生活繁忙，累積了不少隱性疾病。近年社會提高了對健康生活的關注，因此「有營」、「保健」等成為不少食品標榜的字眼。保健食品（下稱營養補充品）泛指從食物中萃取對人體有益的營養素的補充品，這些食品外型百變，廣告推銷手段層出不窮，導致大眾容易被誤導，忽略保健食品的所帶來的副作用及安全食用的方法，導致身體出現負面反應。

目的

- 提高公眾對營養補充品的認識
- 了解現時港人進食營養補充品的習慣
- 服用營養補充品的習慣會否對身體產生副作用
- 培養港人適當服用營養補充品習慣及健康生活模式，減少依賴

研究方法

一手資料

- 量性：隨機向175位中一至中四同學的家長進行問卷調查
- 質性：電話訪談的方式訪問了一位營養補充品推銷員

二手資料

- 引用了本港有關監控保健食品的法例
- 參照報章、研究報告、文獻等

研究結果及分析

問卷調查-----中一至中四同學的家長

首先，根據調查結果顯示，有25%受訪者不認識營養補充品，意即每4個香港人便有1個根本不認識什麼是營養補充品。儘管市民暫時沒有需要服用營養補充品，若增加對其的基本認識便能提防受騙。而且營養補充品牽涉及市民的身體健康，影響可大可小。因此，我們認為政府應通過不同渠道，如學校教育、媒體傳播，增加廣大市民對於營養補充品的認識，學習如何成為精明的消費者。

其次，受訪人數中有50%受訪者正在或曾經服用營養補充品，當中接近九成人服用營養補充品不多於

3年。他們主要的是從家人、朋友、網上以及廣告推銷中得知營養補充品的資訊，但這些來源是否真的可靠呢？家人和朋友可能是以口相傳，將網絡或廣告推銷中的資訊互傳。然而，網絡及廣告推銷可能為了提高該產品的銷售量而誇大其詞，可信度成疑。縱然是朋友或家人親身服用的經驗，但人人的身體質素不同，單靠他人口中得知營養補充品的功效，又不了解自身需要便開始服用，是不明智的。我們建議市民應在購買營養補充品前先徵詢家庭醫生或營養師的意見，按照他們的處方自行購買合適的營養補充品。

另外，當中接近五成受訪者不清楚自己服用營養補充品時有否超出每天的建議攝取量。這也是消費者在購買營養補充品時的一大弊病，不同種類的營養補充品有不同的攝取量上限。例如根據美國Institute of Medicine建議4-8歲的兒童每天攝取不多於1000毫克的鈣片，而9-18歲的青少年則每天攝取不多於1300毫克。若攝取過量鈣質會導致腎石產生和阻礙身體吸收鐵質。由此可見，市民沒有跟從或沒有了解正確服用營養補充品的方法，只會弄巧反拙，影響身體健康。

最後，結果顯示受訪者沒有花太多金錢或頻密地購買營養補充品，可見市民對其依賴不大，但仍有多於四分之一受訪者認為身體健康需要以食用營養補充品來維持。他們的選擇可能基於個人身體需要，非要長期服用營養補充品不可，但也可能引發副作用。例如有最多受訪者認為有機會阻礙身體吸收營養、身體組織鈣化及導致腸胃不適。因此，我們建議市民透過多做運動、保持心境開朗等方法維持身體健康，從而減少對營養補充品的依賴，以致其產生的副作用。

電話訪談-----營養補充品推銷員

首先，顧客購買營養補充品的心態。大部分顧客在購買營養補充品時都不清楚自己是否需要服用營養補充品，例如顧客患上感冒便認為自己需要吸收額外維他命素，於是自行購買營養補充劑。作用不顯著，卻存在一定危險性。

其次，我們也了解到營養補充品類型與其功效發揮的關係。營養師稱液態的營養補充品最容易消化，因為大部分都是水溶性，人體最容易將營養素吸收，而不殘留。相反，粉狀的營養補充品為最難分解。市民服用時並不能吸收全部內含的營養，需要大量服用才能看出成效來，相對容易造成依賴。因此，為求減少市民依賴營養補充品，又能達致身體吸收所需營養，他建議市民購買較容易吸收的營養補充品。

另外，我們針對人們對營養補充品的依賴性提出疑問，他指出一些比如解決失眠問題的營養補充品，使用者因習性需要該藥物協助，才能入睡，所以造成依賴。

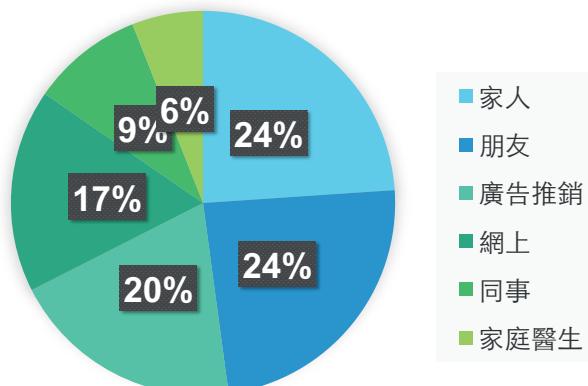
最後，營養不足的主因。上班族生活作息混亂，睡眠不足或睡眠質素低。加上生活上的各種壓力，例如家庭、工作。最常見的是長期加班，沒有定時飲食，甚至一日吃不足三餐，更談不上吃得有營。顛倒的飲食習慣及作息規律，是造成身體營養不足的主因。

營養師提醒市民營養補充品不是營養主要來源，所以不建議長期服用。若然身體需要服用營養補充品，便應遵守選購時銷售員講解的正確食用方法，以及留意生活習慣會否影響營養補充品的功效。例如服用失眠藥不應喝含咖啡因的飲料。若身體情況許可，就應徵詢醫生指引，停止服用。改為培養良好的生活習慣方為上策。

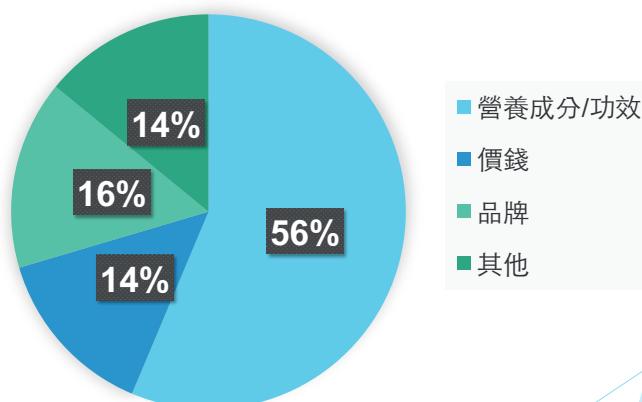
結論

總論而言，如以正確的方法服用營養補充品，配合有規律的生活模式，能補充日常生活中缺乏的營養，促進身體健康。如服用過量或不適合的營養補充品只會導致各種副作用產生，確是賠了夫人又折兵。在個人方面，我們建議市民選購營養補充品前先徵詢醫生或營養師意見，根據指引購買適合、有效的補充品，並以正確的份量和方法服用。在社會方面，我們建議政府多推廣有關服用營養補充品應注意的事項，提高公眾對其的認識，保障市民健康。長期來說，市民應按照多菜少肉、三低等原則進食，每天最少有7小時睡眠，以及每天做30分鐘運動等，真正活出健康豐盛人生。

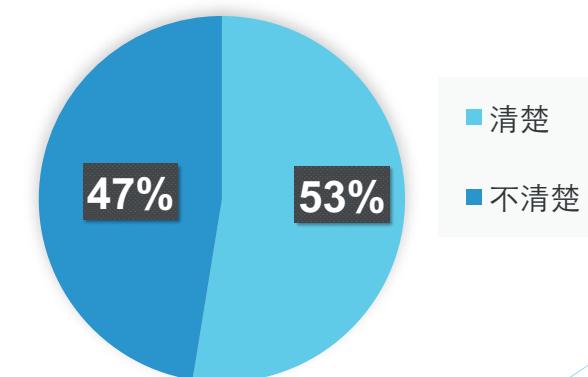
你從甚麼途經得知有營養補充品？



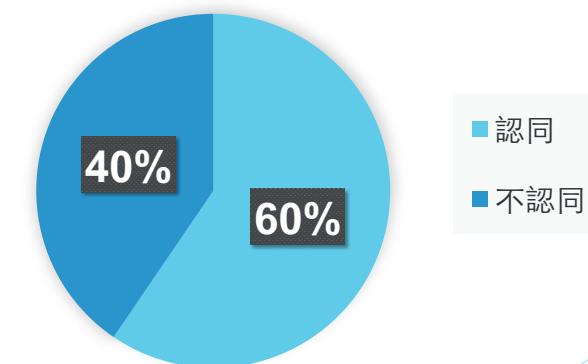
你根據甚麼因素來選購營養補充品？



你清楚你食用的營養補充品有否超出每天的建議攝取量？



你認同長期食用營養補充品有可能令身體產生副作用嗎？



初級組

優異獎 Merit

元朗公立中學 - 蕭淑蔓 蔡禮珊 何卓南 吳翠怡 林曉彤

探討有機食品，消費者的知覺價值及 購買有機食品的主要原因

背景

日常生活中都經常聽到「有機」兩個字，但其實市民對於有機食物並不熟悉，亦因為對此而感到疑惑，市民對其亦存有不少的誤解。其次人們不購買有機食品的主要原因：價錢差異，食用有機食品的效果，及分辨不清「真有機」和「假有機」的不同。因為社會上的各種質疑，有機食品從中未能引起市民的充分關注。

探究目的

探究消費者購買有機食品的原因：面對市面上林林總總的食品，究竟如何分辨真假有機：探究有機食品對健康和環境帶來的影響，從而提高消費者對健康的關注性和重視，讓消費者正確選擇對自己身體有益無害的食品，建立出一種良好的飲食習慣。

研究方法

一手資料：問卷調查；實地考察；訪問

二手資料：文獻（包括新聞報章、書籍、網頁）

焦點問題

1. 什麼是有機食物？
2. 有機食物和其他食物有什麼分別？
3. 進食有機食物對健康帶來什麼影響？
4. 政府就推廣有機食物的政策是否足夠？

研究結果

焦點問題一：什麼是有機食物？

在香港而言，要從生產、處理、加工到銷售階段均按照有機標準，並經香港有機資源中心和香港有機認證中心認證的食物，方可稱為「有機」

種植方面，避免使用化學性除害劑及肥料，而且多採用動植物堆肥、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

沒有使用基因改造技術和電離輻射法-----資料來源：食物安全中心

焦點問題二：有機食品和常規食物有什麼分別？

在香港而言：

有機食物標籤上通常標示認證機構的名稱及其遵循的標準。---資料由立法會食物安全及環境衛生事務委員會

有機食物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等非天然物質的農產品生產加工過程。

焦點問題三：進食有機食物對健康和環境帶來什麼影響？

進食有機食物可減少吸收殘餘合成化學物（如除害劑、除草劑和獸藥等）和添加劑。儘管有些消費者認為有機食物營養價值較高，但目前未有研究證據顯示有機食物含較多營養。既可以減少污染，又可以維持生態平衡。

焦點問題四：政府就推廣有機食品的政策是否足夠？

根據我們的問卷調查，大部分的受訪者都表示政府的政策並不足夠，大部分的受訪者都只是聽說過曾透過多媒體宣傳的「全城有機日」活動，至於由政府舉辦的其他活動，他們都不是很清楚，甚至有些受訪者表示完全不知曉，代表政府在推廣有機食品這方面的政策和宣傳並不足夠。

總結

綜合我們這次的研究成果，我們發現現今社會有不少對於有機食品的輿論，會直接影響到市民不選購有機食品的原因；社會上的各種質疑，亦令市民對於有機食品的信心下降。

我們希望通過這次的研究，令市民真正瞭解有機食品，並學會選擇對身體有益處的食物。

參考資料

-網站：

<http://www.hkorc.org/> (香港有機資源中心)

<http://www.cfs.gov.hk/cindex.html> (食物安全中心)

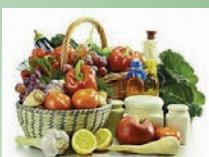
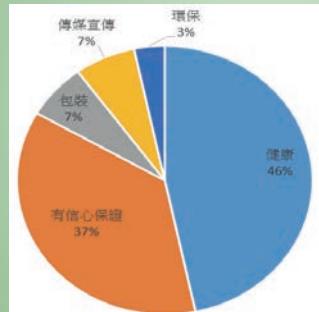
-報章：

<https://goo.gl/aR0Dx4> (有崖無崖——有機蔬菜)

<http://paper.wenweipo.com/2013/03/11/ED1303110022.htm>

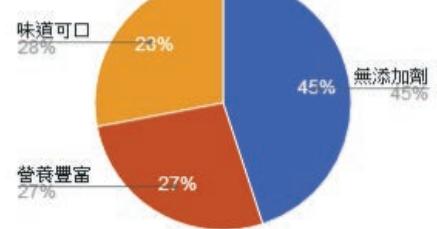
一手資料(1)--問卷調查

1.購買有機食品



焦點問題1:什麼是有機食物?

你認為下列哪項有關有機食品的描述是正確的?

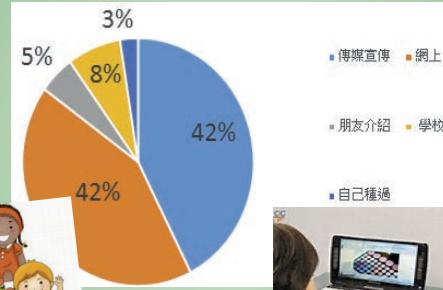


❖市民對有機食品的認知
還未夠深入

3

一手資料(1)--問卷調查

從哪裡知道有關有機食品的資訊?



焦點問題1:什麼是有機食物?

在香港而言,要經香港有機資源中心和香港有機認證中心認證的食物,方可稱為「有機」



種植方面

避免使用化學性除害劑及肥料

飼養動物方面

避免使用抗生素、生長激素

*沒有使用基因改造技術

----資料來源：食物安全中心



焦點問題2:有機食品和常規食物有什麼分別?

問卷調查:以下那些是有機和常規食物的區別?

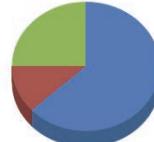


焦點問題4:政府就推廣有機食物的政策是否足夠?

問卷調查:

你知道哪些由政府舉辦的有機活動呢?

● 「全城有機日」 ● 有機認證 ● 不知道



市民對於政府舉辦的有機活動並未有詳盡的了解

初級組

優異獎 Merit

王肇枝中學 - 陳智諾，凌耀充，馮芷欣，梁恩慈，胡凱嵐，蕭珮盈

電子產品屏幕藍光VS健康

背景資料

隨著科技一日千里，電子產品日趨普及，「低頭族」隨處可見，他們無時無刻都凝視著手提電話或平板電腦，而這些產品當中大多使用了LED顯示器，正正會產生大量藍光(400至 500nm)而藍光專指在人眼可視的可見光線中、能量最高的『有害藍光』，可直接穿入眼球最深處的視網膜中心，造成藍光危害—(Blue Light Hazard)對視力構成損害，根據東方日報於2014年6月4日的報導，分別有兩位男士及一位女士長期對著電腦和手提電話，結果分別引致角膜受損、黃斑病變、飛蚊症和視網膜退化，更須接受激光手術修補視網膜。

因此我們將就這題目進行深入研究，探討電子產品屏幕所發出的藍光對人體健康的影響，從而引起公眾對這問題的關注，希望能避免更多人因視使用電子產品中的藍光對眼球帶來的影響及對生理時鐘的影響。

焦點問題

1. 分析人們對藍光的謬誤
2. 分析電子產品所發出的藍光造成的生理及心理影響
3. 如何有效預防由藍光有機會導致的眼部疾病

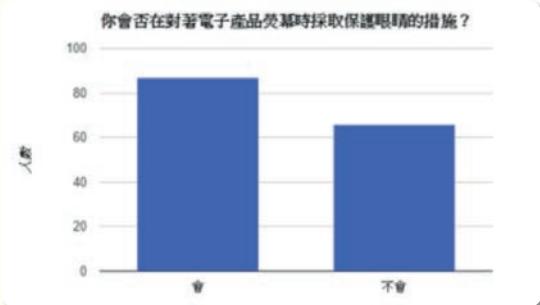
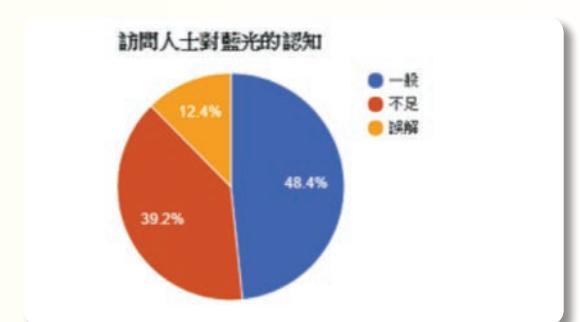
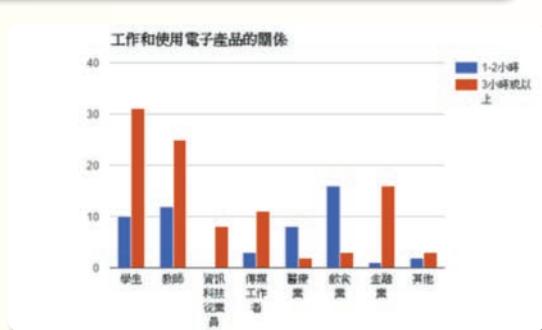
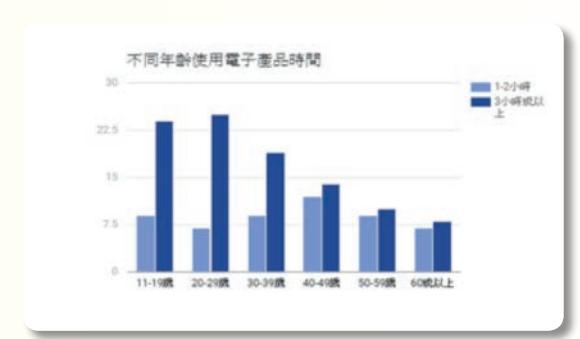
研究方法

我們將會透過蒐集一手及二手資料、問卷調查、實驗及訪問，探討電子產品的普及性、市民對藍光的認知，並就政府及市民的角度提出解決方法。

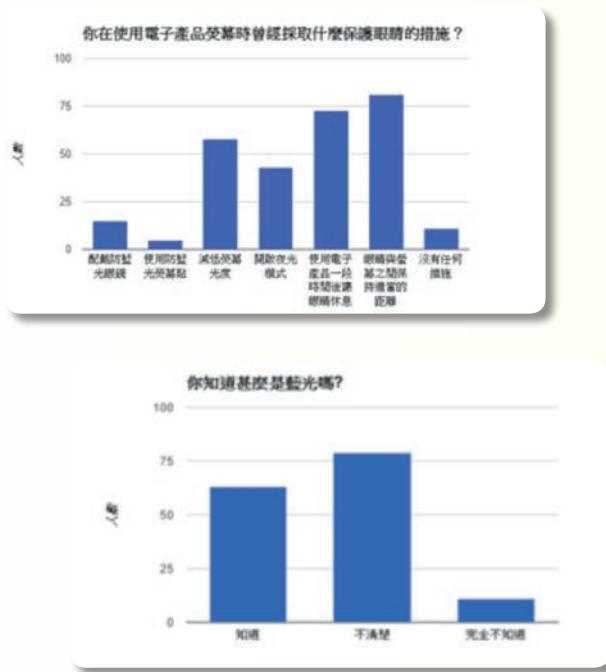
1. 問卷調查：我們會向同學發放問卷調查，以了解他們對電子產品藍光的認識，以及這些藍光有否令他們眼睛受損，並訪問他們會如何預防藍光對身體的傷害，從而探討藍光對學生的影響及找出最佳的預防方法
2. 參考文獻：我們會從書籍、報紙、互聯網、過往的研究報告中取得更多關於藍光資訊。
3. 訪談：訪問專業人士--我們會訪問一些對這方面有深厚認識的專家，例如眼科醫生，以取得更多關於藍光對身體影響的資訊，並找出預防的方法。

研究結果

問卷調查：我們一共收回153份電子問卷，問卷結果如下：



	長時間使用電子產品(3小時或以上),以113人為 標準	短時間使用電子產品(1-2小時),共37人
曾經因使用電子產品熒幕而出現身體不適的情況	63%	41%
曾經因使用電子產品熒幕而影響生理時鐘(如作息時間)	53%	32%



從以上的調查結果可見，大部分的受訪者都會長期使用電子產品，一些人也不知道什麼是藍光，反映出他們對藍光的認知不足，且有些更不懂如何保護眼睛，導致經常因電子屏幕出現眼部或身體不適等症狀。

成因

- 科技發展迅速：科技一日千里，電子產品經常出現在我們日常生活中，例如智能電話和電視等，人民生活離不開接觸這些電子產品，但當接觸時間長，對身體自然有一定的影響
- 教育不足：科技日新月異的同時，可人們卻忽略了電子產品所發出的藍光，若然眼部長時間對著藍光會產生身體不適，加上社會教育不足，令學生缺乏保護眼睛的意識，市民亦對藍光認知不足不懂得該如何預防，因而輕視藍光帶來的傷害。

對個人健康的影響：

- 干擾生理時鐘
- 影響睡眠品質
- 傷害眼睛水晶體及黃斑部
- 眼睛疲累
- 眼睛退化
- 頭暈及頭痛
- 乾眼症及結膜炎

解決方法：

1. 個人方面

- 避免長期使用電子產品
- 用面積較大的電子屏幕
- 使用電子產品一段時間後讓眼睛休息（使用電子產品每20分鐘，便應讓眼睛休息2至3分鐘）
- 黑夜（環境沒有足夠光線）關機
- 減低熒幕光度，如開啟夜光模式或下載濾藍光手機app
- 眼睛與螢幕之間保持適當的距離（最佳距離35公分、平俯視10至15度）
- 戴濾藍光眼鏡（濾除率建議低於20%）

2. 政府方面

- 加強教育：多舉辦藍光講座和宣傳預防藍光方法
- 提供資助：開發改進一些防藍光的應用程式立法規管一定要安裝一些防藍光的應用程式或使用防藍光電子屏幕

總結：

我們認為要解決這個問題，必須要有個人，政府不同方面入手，才能提高廣大市民對藍光的注意，減低他們患上眼部疾病的風險，使大家都有一雙健康的靈魂之窗

參考資料

- 蘋果日報-「藍光會累積」低頭族險瞎
[http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20150622/36622931/「藍光會累積」低頭族險瞎](http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20150622/36622931/)
- 蘋果日報-《蘋果》實測10款 抗藍光手機貼 沒用啦
<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20150622/36622828/>
- 小林眼睛-濾藍光鏡片教室
<http://www.kobayashi.com.tw/blueray/>

高級組

優異獎 Merit (Senior Team)

Diocesan Girls' School

Jennifer Ho, Jane Lam, Tiffany Sham, Kennis Wu

Antibiotics Prevalence: A Blessing or a Curse?

Background:

Our consumption of antibiotics has increased rapidly over time. In the recent decade, the 'antibiotics resistance crisis' has emerged, and many professionals predict that the world will face a major microbial challenge in the future. Hong Kong has made attempts to combat this emerging crisis: since 2010, the data of Antibiotics Resistance Surveillance has been continuously issued by the Public Health Laboratory Services Branch on a monthly basis, hoping to monitor the spread of antimicrobial resistance.

Objectives:

The objectives of our project include: 1. To investigate the current application of misusing antibiotics and the cause of antibiotic resistance through analyzing the behaviors of various involved stakeholders 2. To investigate on the societal harms that antibiotic resistance will bring about in the near future 3. To investigate on the potential challenges in the regulation of antibiotic resistance

Methodology:

1. Literature review (thesis, books, articles, reports) 2. Interview (Dr. Man) 3. Questionnaire (110 samples collected from respondents of various age groups in Hong Kong)

Results & Discussion (Objective 1)

a) Prescribers

Interview with Dr. Man	<ul style="list-style-type: none"> - "As physicians, there is no restriction to the amount of antibiotics prescribed to each patient; the phenomenon of over-prescription prevails, especially in public hospitals." - "The development process of antibiotics requires much investment and external resources, as well as time; bacterial mutation has to be closely monitored for a long period of time, possibly over a decade, so as to synthesize new antibiotics beneficial to humanity."
Discussion	<ul style="list-style-type: none"> a) Prescription-based: There is no restriction to the amount of antibiotics prescribed to each patient. b) Monitoring-based: Many pharmacies in Hong Kong violate the Antibiotics Ordinance and make profit from illegal antibiotics selling over the counter (From secondary research) c) Discovery-based: Minimal antibiotics research breakthroughs as long research periods are essential

b) Patients

Questionnaire	<ul style="list-style-type: none"> - 87% of respondents have taken leftover antibiotics saved up from the previous prescription without doctor's consultation before. - 71% of respondents strongly agree or agree that antibiotics can kill all the bacteria and viruses in our bodies, and 78% strongly agree or agree that antibiotics is the most effective cure for all diseases.
Discussion	<ul style="list-style-type: none"> a) Misconceptions concerning the functions and applications of antibiotics: The general public lacks thorough understanding concerning the functions and applications of antibiotics. b) Poor habits: They also have the habit of taking leftover antibiotics as an attempt to suppress the illness before paying a visit to the clinic. → Both lead to overuse of antibiotics, reducing the efficacy of antibiotics

c) Government

Interview with Dr. Man	"The government has come up with campaigns like the Antibiotic Awareness Day, but to be honest, I doubt all these reach a large audience effectively."
Questionnaire	8% of the respondents have heard of Antibiotic Awareness Day and other related-campaigns initiated by the government.
Discussion	<ul style="list-style-type: none"> a) The current governmental measures primarily focus on raising public awareness, yet such campaigns are unpopular and seldom accessed by the public. As such fails to reach the majority, the mindset of a proper use of antibiotics cannot be fostered. b) Loose enforcement of Antibiotics Ordinance: Many pharmacies sell antibiotics illegally, exploiting the loopholes of the system. This leads to a high accessibility of antibiotics to citizens, encouraging its overuse.

Results & Discussion (Objective 2)

Secondary research	"Without effective antimicrobials for prevention and treatment of infections, medical procedures such as organ transplantation, cancer chemotherapy, diabetes management and major surgery (for example, caesarean sections or hip replacements) become very high risk."
--------------------	--

Discussion	<p>a) Worsening public health: Patients experience higher health risk when antibiotics are no longer effective in combatting diseases.</p> <p>b) Challenge to the public health system:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) This also means longer hospital stays, more doctor visits that casts burden on the already insufficient medical resources, making it difficult for resources to be allocated to other needy areas. (ii) With the effective of current antibiotics decreasing at a rapid rate, new antibiotics have to be developed, which requires costly and lengthy research.
------------	--

Results & Discussion (Objective 3)

Interview with Dr. Man	<p><i>"Frankly speaking, the Antibiotics Ordinance is quite unclear. No one can accurately define phrases like 'appropriate use' and 'abusive use'."</i></p> <p><i>"I think it is because of the difficulties in ensuring that every pharmacy and hospital is following strictly to the ordinance."</i></p>
Discussion	<p>a) Absence of clarity in definition + Lack of cooperation from all pharmacies and hospitals</p> <p>b) 'Difficult to establish unified standards across countries due to differences in clinical trial requirements among countries' (From secondary research)</p> <p>c) 'Changes in regulatory and licensing rules' in different countries (From secondary research)</p>

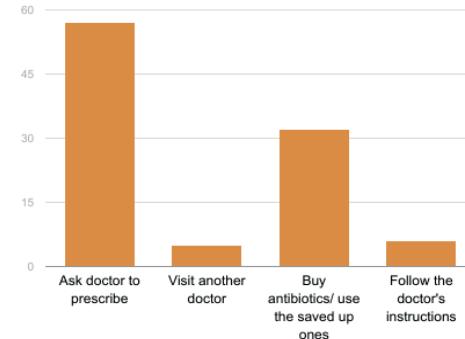
Conclusion & Suggestions

The emergence of antibiotics resistance is a serious problem that needs to faced squarely as soon as possible. The government should strengthen its cooperation with the medical sector in educating the public while tightening monitoring work. To ease the emergence of antibiotics resistance, we suggest the following: 1. The steering committee of the government should strictly monitor the pharmacies, making sure they are following closely to the Antibiotics Ordinance. 2. The government should launch more promotional campaigns that can reach and educate the majority of men to enhance general public's awareness by highlighting the severity of harm.

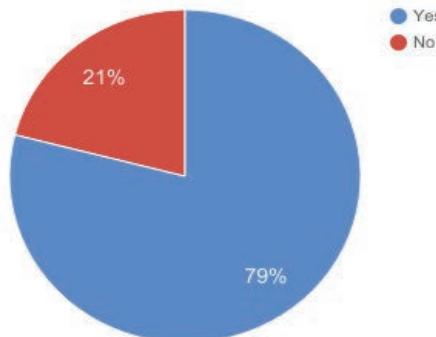
References

- World Health Organisation: Antimicrobial resistance <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs194/en/>
- Worldwide country situation analysis: response to antimicrobial resistance http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/163468/1/9789241564946_eng.pdf
- Centre for Health Protection: Monthly Antibiotics Resistance Surveillance data <http://www.chp.gov.hk/en/antibiotic/10/26/45.html>
- National Center for Biotechnology Information: The Antibiotic Resistance Crisis <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4378521/>

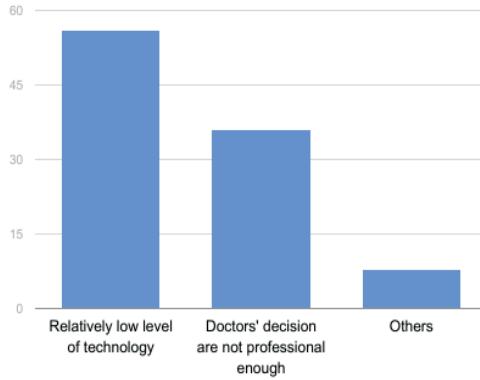
If you have a cold but the doctor did not prescribe antibiotics to you, what would you do?



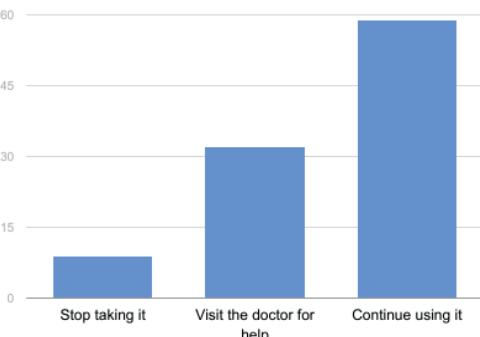
Do you think that frequent use of antibiotics will decrease the efficacy of the treatment when using the antibiotics again?



Follow up question: If not, what is the main reason?



If you experience adverse effects from taking antibiotics, what would you do?



高級組

優異獎 Merit (Senior Team)

荃灣官立中學 - 莫秀儀、董清穎、張卓琳、李穎妍
指導老師：陳慧燕老師

香港學校推行的健康教育在多大程度促進香港中學生的身心健康？

健康教育是中學必須推行的課程，但學校可自由編配課程，如體育課、班主任節，故此這次探究通過了解香港學校推行健康教育的狀況，從而探討健康教育在何等程度促進香港中學生的身心健康。

背景資料

現時，教育局把健康教育列為初中個人、社會及人文教育學習領域內其中一項必須學習的內容，幫助學生建立健康的生活方式。學校可以透過靈活開放的課程架構，或舉行有關健康方面的講座等進行健康教育，保障學生獲得充分而準確的健康教育知識；與此同時，有報導指出香港學生的運動時數偏少，亦有調查顯示四分之一的學生壓力偏高，均帶出學生的健康情況並不理想，而健康教育作為香港學生必須學習的內容，其對他們身心健康的影響固然是值得探討的議題。

探究目的

是次探究主要是圍繞健康教育和學生身心健康的關係，主要會探討健康教育在中學推行的普遍情況，找出健康教育對學生生理及心理健康的影響力。是次探究亦希望能提升中學生對自己身心健康的關注度，並提出建議令中學生養成健康的生活模式。

研究方法

首先，我們透過報章、網上文獻、機構調查研究及相關書籍等搜集資料。然後，我們運用問卷調查以量性方法搜集不同持份者的意見。

訪問對象	12-19 歲的香港中學生	香港教師
問卷數量	192	2
訪問形式	街頭訪問	學校訪問

研究結果

問題\結果	初中生	高中生
學校推行健康教育的狀況	最常用的方式為班主任節，次為講座。 約60%每週推行健康教育的課時少於一小時。 約80%內容深淺程度是非常簡單至適中。	

健康教育的影響 [認知]	約70%認為健康教育能增加他們對健康生活的認識。	約80%認為健康教育能增加他們對健康生活的認識。
健康教育的影響 [生理]	約80%認為健康教育能幫助培養健康的生活模式。	約60%認為健康教育能幫助培養健康的生活模式。
健康教育的影響 [心理]	約60%認為健康教育能助他們保持心境開朗。	約50%認為健康教育能助他們保持心境開朗。

訪問

- 兩位老師指出健康教育屬於滲透式教育，希望隨時間增長而增加學生對健康的認知及關注。屬於預防性措施，可能較欠缺針對性。
- 初中的健康教育課程較側重生理及認知層面，高中則有較多心理層面的教育幫助學生建立個人形象。
- 推行健康教育後學生的健康狀況有改善，尤其對衛生的認知程度提升。健康教育亦令老師多進修、了解學生心理及協助其解決問題。

討論

根據研究結果，大部分的中學生均認同現時所推行的健康教育能促進他們對健康的認知及為他們的生理及心理帶來正面的影響。但是我們可以看到，在心理層面上，僅有一半的高中學生認為健康教育能協助他們保持心境開朗。高中學生要面對逐漸迫近的公開考試，所承受的學校壓力自然比初中生高。近年亦有不少高中生因無法抵受壓力而輕生，種種的數據反映出現時推行的健康教育無法協助高中學生舒緩壓力，管理情緒。政府和學校是否要擴大現時課程中有關減壓的比例，並投放更多資源去關注高中生的情緒管理？

結論及建議

總括而言，我們透過這次研究得知大多中學生都認為健康教育課程對他們的生理和心理帶來正面的影響，可見健康教育有一定的成效。但在心理層面上，對高中生而言，健康教育的成效明顯不及初中生。現時涉及學生壓力問題的社會議題實在多不勝數，因此學校推行的健康教育的重要性也與日俱增。學校可以增加現行課程有關情緒管理和壓力處理的教育。

現時健康教育課程較為側重於認知層面，以傳授教導的方式推行，形式對中學生來說較為沈悶乏味，而且大多中學生認為課程內容偏向簡單，容易使學生產生

厭煩的情緒。因此我們建議可以用不同的方式去灌輸健康教育的知識，如健康食譜徵集比賽、烹飪比賽和社區探訪活動等，豐富學生的學習經驗，提高學生的健康知識和讓他們付諸實行。課程的內容需要做到知趣並重，這樣才能引起學生對健康教育的興趣，從而引發他們深入研究的精神，增加健康教育的成效。

參考資料

- 青協公布「在學青少年壓力情緒」調查結果
http://www.jmhf.org/upload_files/journal/82/79.pdf
- 立法會三題：改善青少年體能及健康的措施
<http://www.info.gov.hk/gia/general/201503/18/P201503180338.htm>
- 飲食、體能活動與健康：本港情況
http://www.change4health.gov.hk/filemanager/common/image/strategic_framework/action_plan/action_plan_2_c.pdf

焦點問題三：健康教育在香港中學推行的情況

推行健康教育的方式	班主任課（177人）	講座（164人）	課堂中插入相關內容（142人）
每週的推行課時	> 0.5小時（11.9%）	0.5 - 1小時以下（43.3%）	< 2小時（5.7%）
對課程內容深淺程度評價	簡單（40.8%）	適中（41.8%）	困難（17.4%）
對推行課時的評價	足夠（73.7%）	不足夠（26.3%）	
對課程資源配套的評價	足夠（73.7%）	不足夠（26.3%）	

- 學校以單向的知識傳授去教導健康教育的知識，欠缺互動
- 課程內容簡單
- 佔整體學習課時較少的比例



學生對健康教育的推行情況有正面評價

生理方面

問卷數據

問題：健康教育令你培養定期做運動的習慣

	同意	不同意
初中生	63%	37%
高中生	42%	58%



整體的數據並不高，高中生同意的比率更是不足五成，反映在生理方面健康教育並沒有顯著的效果

訪談結果

- 學校的體育課課程有助學生培養運動的習慣
- 亦有其他因素影響學生對健康教育的實踐程度

焦點問題四：健康教育對香港中學生身心健康的影響

問題	非常同意	同意	不同意	非常不同意
增加對個人衛生的認識	約73%初中生（57人） 約80%高中生（92人）		約27%初中生（21人） 約20%高中生（24人）	
增加對均衡飲食的認識	約80%初中生（64人） 約84%高中生（98人）		約20%初中生（14人） 約16%高中生（18人）	
培養良好的飲食習慣	26.3%（51人）	39.7%（77人）	23.2%（45人）	10.8%（21人）
健康教育令你培養良好的作息習慣	23.2%（45人）	29.9%（58人）	32.0%（64人）	14.9%（30人）
健康教育令你學懂舒緩壓力	18.6%（36人）	37.1%（72人）	26.3%（52人）	17.1%（35人）
健康教育令你積極面對困難	17.5%（34人）	39.1%（76人）	34%（66人）	8.2%（16人）

整體數據不大

心理方面

問卷數據

問題：健康教育協助您建立自信

	同意	不同意
初中生	59%	41%
高中生	73%	27%

- 在前面所述的兩條問題中，顯示在處理壓力方面，健康教育的效果不大
- 在左側的問題中，顯示在建立自我形象方面，健康教育對高中生的效果比初中生大，但兩者的數據仍不算高
- 反映健康教育在建立自我形象的效果較在處理壓力方面高，但綜合所有數據，健康教育的效果確實不大

訪談結果

- 健康教育推行欠缺強制性及針對性，無法針對個別學生的心理狀況作恰當的措施
- 普遍學校政策對初中與高中的關注點不同，初中主要希望可以收到生理的正面影響，而高中生則是促進心理健康



高級組

優異獎 Merit (Senior Team)

香港仔浸信會呂明才書院 - 鄭杏然 鄭綽綾 楊芷芊 楊芷晴

探討香港南區市民對正確食物儲存方式認知的現況

背景

根據東方日報於2015年10月13日的報導，香港的衛生防護中心於過去三年錄得兩宗確診食物中毒個案，其中所涉及的食物包括奶類製品，可見不適當的食物儲存方式對市民健康有不良影響。而於2016年11月9日，香港電視節目《東張西望》亦提醒大眾並非任何食物都適宜冷藏，不當的食物儲存方式更增加致癌風險。然而，香港市民有沒有充分接收這些資訊並改變其食物儲存方式？故此我們希望可以探究香港市民對正確食物儲存方式的認知，及不當儲存食物對市民健康有甚麼影響。

目的

我們希望通過此次專題研究了解時下香港市民有否適當儲存食物，以及他們平常儲存食物的方式和習慣。而透過調查結果和專訪，就不同角度提出建議，促使更多市民能夠正確儲存食物，減低健康的風險。

研究方法

問卷調查：是次調查共訪問105名香港南區市民。問卷分為四部份，共18個問題。1. 不宜冷藏的食物2. 雪櫃中各類食物正確擺法3. 食物在雪櫃的保存期和儲存溫度4. 食物儲存方式和習慣。第一至三部份是要了解市民對正確食物儲存方式認知，而第四部份則是要了解市民食物儲存的方式和習慣。

深入訪問市民：我們會採用這質性方法訪問南區市民，我們共訪問了五名南區市民了解為甚麼會錯誤儲存食物，以及即使知道正確儲存食物的方式卻不改善的原因。

二手資料搜查：透過書藉、新聞及影視資訊搜尋更多不當儲存食物的影響及正確的食物儲存方式。

問卷調查結果

第一部份：我們發現有最多受訪南區市民均認為香蕉不宜冷藏（70.5%），其次分別是麵包、蜜糖、薯仔，顯示市民對不宜冷藏食物的認知程度不低。

第二部份：我們以一般雪櫃位置的格式為標準，調查市民對雪櫃中4類食物的正確擺法，包括隔夜饅頭和加工肉類（如：腸仔、火腿等）、鮮肉、調味品、醬料和飲料，以及奶類產品（如：牛奶、乳酪等）。大部份市民均錯誤認為隔夜饅頭和加工肉類應放置雪櫃中層位置（52.4%）。並且，只有26.7%市民認為奶類產品放在雪櫃中層，選擇了正確答案，可見市民不太了解奶類產品的儲存方式。而市民對其餘二類食物的儲存位置相

對有較好的認知。

第三部份：我們調查魚生和刺身、冷藏雞肉，以及三文治的儲存溫度。其中我們發現在魚生刺身的儲存溫度上，只有48.6%的市民答對攝氏四度或以下的正確溫度。

另外，超過八成的市民均認為剩餘食物不應在雪櫃儲存超過三天，超過六成的市民亦認為已翻熱的剩餘食物不可再繼續儲存和食用及已解凍的食物不適宜再冷藏，表示市民有基本食物儲存的知識。

第四部份：在儲存食物的習慣上，我們發現超過四成的市民經常在雪櫃裝放太多食物，而且接近九成市民沒有用溫度計檢查雪櫃內的溫度。

不過，我們發現大部份市民皆有分開儲存生熟食物的習慣，亦會把剩餘的食物先包好才放進雪櫃，以及不會存放隔夜饅頭在雪櫃超過三天，除此之外亦經常以有蓋用器儲存食物。但數據顯示最多市民經常用塑膠用器儲存食物。

訪問結果

第一位受訪者張生透露雪櫃裡一直都維持相同的溫度，雪櫃的冷藏功能可安全儲存食物，所以他認為擺放那一個位置都沒有問題，只要生熟分開便可。第二位受訪者林太表示自己要工作，難抽出時間留意和儲存食物，而且儲存食物的過程繁複，以致即使知道怎樣儲存亦不改善儲存方式。不過她表示自己都會生熟分開。第三位受訪者方太則儲存食物覺得麻煩，難以改善。雖然如此，她會清潔雪櫃內的各位置，因為有時剛買的鮮肉鮮魚會殘留些污漬和味道。第四位受訪者戚小姐表示並不知怎樣儲存食物，沒有這方面的資訊。第五位受訪者阮小姐表示他們通常買太多饅頭，預多了，以致有很多剩餘的飯饅頭，她更透露隔夜饅頭不時會儲存在雪櫃超過三天，雖然留意到變味變質，但家人不想浪費，所以有儲存較長的情況發生。

分析及討論

在問卷調查中，市民主要對雪櫃中各類食物正確擺法和部分食物儲存溫度有較低的認知。

例如在雪櫃中奶類產品擺法上，大部分市民認為如牛奶是飲料，可以擺在雪櫃門，這樣是不恰當的。因為在婦女雜誌《Good Housekeeping》的「雪櫃食物指南」講及雪櫃門是冰箱最溫暖的地區，最容易受到溫度波動影響，食物安全中心亦指奶類食物若存放不當而受污染，可滋生李斯特菌，孕婦感染李斯特菌可導致胎兒流產、夭折、早產，或引致新生嬰兒患上嚴重的感染。而在魚生和刺生的儲存溫度上，市民應多加

留意。因為港大醫學院微生物學系系主任胡釗逸教授指出，當溫度上升至攝氏10度或以上，所有細菌都會加快繁殖，包括致病的沙門氏菌屬及副溶血性弧菌，進食這些含致病菌的壽司或刺身，有機會出現食物中毒。

根據食物安全中心的家居實用手冊，提及到用溫度計檢查雪櫃內的溫度，並不要把雪櫃裝得太滿，才能令冷空氣更易流通。但調查顯示市民裝放太多食物於雪櫃內，亦少用溫度計檢查雪櫃的溫度。另外調查中不少市民經常以塑膠用器儲存食物，這樣做會帶來負面影響，因塑膠含有塑化劑，塑化劑具有一定毒性，長期攝入會影響人類的生殖和發育。

在訪問中，首先，我們得知部分南區市民主要因誤解、資訊不足和不想浪費的觀念而錯誤儲存食物。在對食物儲存的誤解上，一些人錯誤認為雪櫃可以安全儲存食物或殺菌。但根據食物安全中心的家居實用手冊，說明冷凍或冷藏食物不能殺掉細菌。另外，我們知悉部分南區市民因沒有時間和感到麻煩複雜而令他們即使知道正確食物儲存方式卻不改善。

不過從問卷調查和訪問的結果都看出不少南區市民皆有基本儲存食物的知識和習慣，例如：生熟分開和清潔雪櫃。可是市民亦需要提高食物儲存方式認知和改善其錯誤的儲存食物習慣。

建議

個人：避免進食隔夜餸，即使儲存雪櫃亦要不超過三天。另外要留意雪櫃中各類食物正確擺法和食物儲存溫度，常清潔雪櫃及檢查內里溫度，避免裝放太多食物於雪櫃內。

雪櫃供應商：在雪櫃外面貼放雪櫃中各類食物正確擺法，提醒市民。

政府和相關部門：提供相關的講座，教育市民。透過單張、電視廣告、互聯網和影片提醒市民正確食物儲存方式。政府可以立法要求部分食品(例如魚生刺生和奶類製品)在包裝上貼上標籤，標示儲存溫度和儲存方式。

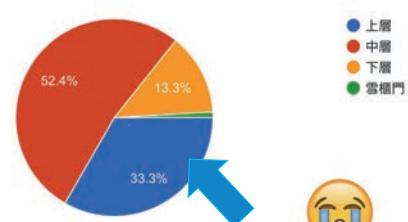
結論

雖然大部分南區市民有基本儲存食物的知識和習慣，但市民還有很多地方需要改善，市民往往忽略了食物儲存的重要性，其實不當儲存食物會對人體造成傷害，即使影響一般很輕微，但部分會對孕婦、嬰兒發展、長者及病人有嚴重影響。因此食物儲存的方式是不容忽視的。

參考資料

- (2015年10月13日)。〈探射燈：凍櫃唔凍鮮奶唔鮮 好快種菌好易中毒〉來源：東方日報
http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20151013/00176_128.html
- TVB (2016年)。[東張西望：不能雪的秘密]《無線電視翡翠台》，播放日期：2016年11月9日
http://mytv tvb.com/tv/cat_variety/scoop/280976
- 雜誌《Good Housekeeping》
- 食物安全中心的家居實用手冊
- 馬志英教授《食得安心》

1. 隔夜餸、加工肉類（例如：火腿、腸仔等） (105 則回應)

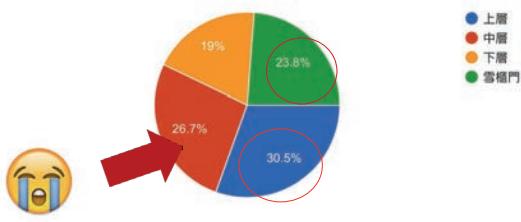


魚生和刺身的儲存溫度是？ (105 則回應)

- 摄氏四度或以下
- 摄氏零度或以下
- 摄氏零下四度或以下
- 摄氏零下十八度或以下

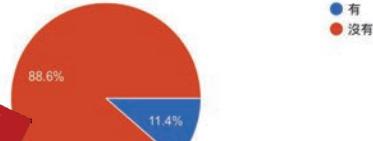


4. 奶類產品（例如：牛奶、乳酪等） (105 則回應)



你曾用溫度計檢查雪櫃內的溫度嗎？ (105 則回應)

- 有
- 沒有



入围初賽計劃(初級組)

Other Abstracts (Junior Team)

課外活動對社交健康的影響

基督教香港信義會信義中學

賴亭熾、洪綺琦、關憫晴、官子珊、余紀因

背景資料：

一談到「課外活動」這四個字，相信小朋友們都耳熟能詳。究竟是甚麼原因呢？因為疼愛子女的家長們時常為子女報名參加各項課外活動，希望他們多學一些技能，將來可以出人頭地。家長們懷這個心態來看課外活動，但孩子們又有何見解呢？

課外活動對學習成果的影響要視乎課外活動的形態而定。課外活動可分成幾種迥然不同的形態，要看課外活動是校內、校外；有組織或非組織性；以課業為主，或非課業性質。

好處是培養個人興趣結交朋友廣闊視野學習與人相處，促進及延展課堂學習，讓師生透過不同經歷作反思學習，發展學生多元興趣，培養學正確的態度和價值觀，增添學校生活趣味，讓學生享受暇生活等，擴闊學生視野，啟發學生潛能，促進學生具個性而全面發展，促進師生係及提供平台供跨課程學習。

壞處是增加學生家長經濟付擔(一般的課外活動都要費用，例如：坐車費用、膳食費、遊覽費、導師費)，令學生不能100%應付學校的功課(課外活動多，學生沒有時間溫習)，未能達到預期的學業成績忽略學業，過多課外活動不單增加子女的焦慮，亦對學業成績有負面影響，為建立朋輩關係，但亦不應因課外活動安排而破壞親子關係。

研習目的及預期結果：

我們希望透過這次的專題研習了解同學們在課外活動帶來社交上的影響，這些影響對不同同學帶來一定的好與壞，藉此研習分析課外活動對大多同學的社交健康影響。我們選擇問卷調查方式了解同學們在課外活動上的社交健康作研究，問卷以不記名方式進行，研究對象亦只針對我們學校同學們。最後回收所有問題並分析結果後整理好所有的資料，準時地呈交研習。

研習方法

1. 青少年參加課外活動的原因	你認為課外活動的定義是什麼？ 參加課外活動是為了什麼？一技之長還是為了興趣？ 參加課外活動對你來說是必然的嗎？為什麼要參加課外活動？學習變得更多元化能提升我們的教育水平嗎？	問卷
2. 參加課活動有什麼好處及壞處	青少年學習課外活動是好處還是壞處？ 乘上題，你認為好處或壞處是什麼？	文獻
3. 參加課外活動對青少年(影響)	過量的課外活動對你而言可以嗎？ 你認為課外活動會為你帶來壓力嗎？	問卷

4. 青少年如何選擇課外活動及如何分配時間	你有參加什麼類型的課外活動？(學術/運動/音樂) 你平均一星期參加多少小時課外活動？課活動對於青少年來說是一個怎樣的存在？你會在校外參加課外活動還是校內？你通常會在平日參加課外活動還是周末？分布不會影響你參加課外活動的選擇？	問卷
5. 青少年對於課外活動(意見)	課外活動有為你帶來困擾嗎？你喜不喜歡參加課外活動？平時生活已經有很多瑣碎消費，那你的父母平常用多少錢給你去參加課外活動呢？	文獻

規劃你的研習方法

問卷調查：

我們預計問卷調查將於2017年4月至5月進行，調查對象為小學生及中學生，合共發出100份問卷，主要了解現今青少年對於課外活動的意見，預計回收率為80%。

文獻：

在二手資料方面，本報告蒐集了多種資料進行分析：透過報章和調查報告指出，來了解現今學生在學習課外活動的情況，再與文獻作出比較，探討當中是否存在分別，藉此了解現今學生的想法透過文獻能從小學生的角度探討。透過報章能了解青少年的立場和理據，以了解同學們在課外活動上的社交健康作研究。

研究局限及應對方案

由於派出去的問卷不一定能收回預計數量，未能做到研究。為此，本研究將會從網上派問卷，使研究進行得更順利。文獻亦會根據本組員的分析，作出完整的研究。

分析議題(引發議題的因素)：

因素一，香港學生壓力大。根據都市日報在2014年的報導，導致學生壓力的原因是，家長對子女的期望過高，例如家長要求子女參加繁多的課外活動，令子女缺乏休息加上父母對子女的學業期望過高，亦會令子女感壓力

因素二，學童參加課外活動的自由度。根據香港專業教會人員協會在2015年12月8日的調查，學童對現時參加的課外活動中，由父母提出參加課外活動的比例，高小學生明顯較高中學生，佔40.6%；而高中學生則佔64.1%，另外表示參加課外活動的自由道，60%學童表示滿意，40.1%學童表示一般或不滿意，表示滿意或一般的學同中學生較小學生多。

因素三，學生參加課外活動着重學術方面。根據香港女基督教青年會的調查，顯示家長讓學童參加的課餘活動中著重技能訓練，而忽視全人發展數據顯示 學童在暑假時參加學術或技能訓練為主，只有一成人參加全人發展的課外活動。

議題帶來的影響

從學生角度來看，參加不同的課外活動(例如田徑隊，籃球隊)，不但可以學習到一些新的技能或課外知識，而且還可以從而認識一些新朋友，擴闊自己的社交圈子。但課外活動有可能會影響到學生的日常生活。如父母強迫

學童參加過多的課外活動，會使學生的休息時間更短，壓力更大。

從家長角度來看，子女參加課外活動可以令他們學到一些新技能，而且參加越多課外活動代表子女越多才多藝，在將來面試的時候很有幫助，但子女參加了課外活動之後，空閒時間少了很多，與父母小了溝通，另外參加課外活動在時間上的安排很麻煩，金錢上的花費也要控制。

從老師角度來看，學生參加課外活動可以發展學生多方面的才藝，而且不用只是把自己困在課本，認識新朋友，擴闊自己眼界，但學生參加過多的課外活動可能會使學生在學業成績上調節不來，未能好好控制時間，例如在課堂中睡覺，成績下降等。

綜合了各種因素和影響之後，我們認為其實參加課外活動是利多於弊，但要懂得如何分配時間才不會導致弊多於利

我們建議

第一，學生要與家長提出意見，令家長知道學生究竟想參加什麼類型的課外活動，家長也應該給予適當的自由予學生選擇課外活動

第二，家長不應該給予學生太大壓力，不要祈求他們在短時間就學有所成

第三，學生應學習如何適當地分配時間不要令課外活動影響到自己的學習或日常生活

第四，不應該將所有課外活動編排得太過緊密，應該預留一些空閑時間去休息或做其他事

參考資料

- 參加課外活動有何好處
www.plk83.edu.hk/topic17eca-good.htm
- 羅恒威 催谷文化 影響學童身心成長（文章）
stedu.stheadline.com/sec/sec_news.php?aid=1
- 2015.01.15 星島教育~
<https://ohm.wikipedia.org/zbu-hk/%E8%BD%BD%E5%8A%A8>
- 2016.02.02 Wikipedia~黃敏 研究發現課外活動不利學業
www.news.on
- 2011.03.29 新華網~李嘉亮 朋友，我當你一世朋友（文章）
stedu.stheadline.com/sec/sec_news.php?aid=1
- 2015.03.20 星島教育~文獻探討 討論課外活動
[Https://nccur.lib.nccu.edu.tw](https://nccur.lib.nccu.edu.tw)

加工肉類對香港人生活素質的影響？

基督教香港信義會信義中學

伍穎姿、羅穗賢、梁寶鋼、蕭景駿、林子鍵

說明

香港人的喝食中佔有大量加工肉類，它對香港的社會，經濟等佔有什麼地位？對香港有什麼影響？

焦點問題：

1. 現在加工食物在香港的情況？
2. 為何香港會有這麼多的加工食品？
3. 加工食物對香港不同層面的影響的原因？
4. 加工食物對香港市民健康的影響

說明

香港人的喝食中佔有大量加工肉類，它對香港的社會，經濟等佔有什麼地位？對香港有什麼影響？資料：香港人的生活中對速食及快餐有大量的需求，而加工肉類對香港人飲食習慣中佔有重要地位，在加工肉類的製造過程中，造成了不少污染。在養殖動物時，加入大量激素或不明化學物，這樣不但破壞食物鏈，還會使生態不

平衡。這些加工肉類，還會使香港的經濟佔有怎樣的地位，在文化上的重要性，對環境有如何的污染，社會上的負擔。但加上肉類的成本便宜，令入口商大量入貨，減低成本，還在香港這個中西交融的社會上，加工肉類有一個不可取替，香港應該如何是好？

目的

我們希望經過這次的專題研究中，能更加清楚知道加工肉類對香港的經濟、文化、環境及社會上影響，了解市為什麼選擇加工肉類對自身健康的傷害。世界組織已將加工肉類列入致癌物之一，世界各地已將加工肉類立法管制，但香港政府及未立法管制加工肉類。

(1) 不同角度分析引發議題的因素

因素一：根據什麼是加工食品及影響於2015年10月26日的報道調查，導致什麼是加工食品的原因是為了讓味道更好添加增鮮劑，味精或其他提高口味的化學物質等，在顏色，味道及人工香料等，都是人較難分解的化學物質，進入人體回增肝臟解毒負擔，誘發肝臟損傷。

因素二：在經濟層面上，但加工肉類的成本便宜，容易保存，不容易壞適合香港人口味，是銷量大增，所以令入口商大量入貨，也可以減低成本，但香港這中西交融的社會上，加工肉類是一個不可取替的食品。

因素三：在加工食品對香港的好處，好處是加工食品十分容易，能減低入口商及餐廳都能減低成本，方便煮食，又是色香味俱全，令香港這個中西共融的社會，到它愛不釋手，這就加工食品對香港的好處。

(2) 正反及不同層面分析議題帶來的影響

正面影響一 [經濟角度]：在經濟層面上，加工肉類非炸則急凍，都是種經濟實惠，沒有太多的人手，全是機器，使商人為了減低成本，而大量入口加工食物，而加工食品又十分適合香港人口味。

正面影響二 [文化角度]：在香港這個中西交融的社會，香港人都喜歡食速食及快餐，都以香港人是食肉獸為名，這是外遊客香港的印象，更添層次，令香港更有西方特色。

正面影響三 [市民角度]：在市民的角度中，加工食品進食及煮食都十分方便，能創造的菜色都多樣化，能煮各國美食，增添不少飲食風味，又能吸引各國旅客到香港旅遊，又能造成出具香港特色風味的自創食物。

負面影響一 [環境角度]：在環境層面上，它是一種危害環境的一個重要因素，在養殖動物時，加入大量激素或不明化學物，不但破壞食物鏈，便生態不平衡等，都是在危害動物及大自然，使動物短暫的一生十分痛苦，這是不人道的。

負面影響二 [健康角度]：因市民大量吸入致癌物質，會對下一代造成影響，一代傳一代，形成惡性循環，使市民健康下降，要使用大量醫療設備，但加工食品是致癌的，會使市民死亡率上升，令香港的各方面都有重大打擊。

負面影響三 [市民角度]：雖然加工食物十分方便，但對健康有很大影響，使香港有不少反對及支持的聲音，應否立法，因為它對健康及身體有很大影響，但加工食品又佔有很重要的地位，我們應如何是好？

問卷

可以明白訪問者的看法，更加有私隱度，意見是發自內心，並不保留，令資料準確。持份者認為加工肉類對香港的好處及壞處對經濟，政治，社會，文化及環境的看法，這樣我們能更加明白加工肉類對持份者的影響，再加以分析，數據加統計就能在客觀上了解加工肉類對香港的影響。

訪問

是問卷的更深入了解各持份者的看法，更加詳細，能更加明白訪問者對加工肉類的看法，資料能更加詳細，更加清晰，能有實際的個人意見，使我們的目的能達到各持份者的個人意見。

文獻

是一種二手資料的搜集方法，如果我們選擇文獻，可以令報告更有資料性，令報告更加信服性，更加多元化，能客觀地全面彌補因為時間同人手，資源的限制所造成的不足，已知能達到我們的目標，香港政府能立法規管加工肉類。

綜合而言，訪問，問卷及文獻，帶出持份者的個人意見及看法，達到我們的目標，令報告更加有說服力，能夠全方面了解加工肉類對香港的影響，了解香港政府應否立法規管加工肉類，對市民身心的影響。

研習方法

(1) 訪問調查報告

訪問於2017年3月期間進行以口頭形式，對象為學生，總共訪問了50人，透過訪問個持份者，讓我了解吃加工肉男比女多。

而調查發現，男性吃加工肉比女性多，男性每日平均進食21.3克，遠高於女性平均進食14.8克。

引述海外研究指出，人體每日攝取少於20克加工肉類，可將癌症死亡風險減低3.3%。以一條香腸50克、一塊火腿30克為例，建議市民每日最多吃三分一條香腸或三分二塊火腿，另避免燒烤。

(2) 就加工肉類被列為一級致癌物作出文獻查詢，就相關問題提出解答

有二手資料方面，本報告收集了多種資料進行分析

根據世貿組織的一份調查報告，透過問答形式解答市民對加工肉類的不同問題1，問答詳情如下

1. 火腿和腸仔的致癌風險跟吸煙相同嗎？

不是。加工肉製品雖與吸煙同屬1級，但這並不意味著它們具有同樣的危險性。國際癌症研究機構的分類指的是關於某一物質是否致癌的科學證據的力度，而不是評估風險水平。

全世界每年大約有3.4萬例癌症死亡可能是飲食中含有大量加工肉製品導致的。相比之下，每年全球因吸煙造成大約100萬例癌症死亡。

2. 哪些癌症與食用加工肉製品和紅肉有關或相關聯呢？

食用加工肉製品會引起大腸癌；也有顯示其與胃癌有關，但證據還不確鑿。與食用紅肉關聯最大的癌症是大腸癌，但相關證據仍屬“有限”。此外，還有證據證明其與胰腺癌和前列腺癌有關。

3. 我是否要停止吃肉？

世界衛生組織並沒有要求人們停止食用加工肉製品，而是指出減少食用可降低患上大腸癌風險。對個人來說，因食用加工肉製品而患上大腸癌的可能性依然很小，但隨著食用量的增多，風險也隨之增大。

肉類含豐富的蛋白質和鐵質。蛋白質協助生長、修補細胞及滿足新陳代謝需要；而鐵質是構成紅血球的主要物質，有助預防貧血。我們建議在日常飲食中應選擇低油鹽糖的食物，而由於加工肉製品脂肪及鹽分含量較高，因此應減少食用。健康飲食原則亦強調食物的選擇要多元化，即選用不同的食物。肉類及代替品的選擇除紅肉外，還包括家禽、魚、海鮮、蛋、乾豆和黃豆製品。

4. 肉的烹飪方法如何影響致癌風險？

食物在高溫烹調的過程中(例如煎、炸、烤、焗、燒或將食物直接放在火上或熱表面上等可達攝氏百多二百度的

烹飪方法)，會產生幾種致癌化學物。水煮和蒸是安全健康的烹飪方法，因為溫度不超過攝氏100度。如果選擇用高溫烹調肉類，可使用一些簡單的方法如烹調前先切去肥膏、快手兜炒、切去燒焦的部分、先用水煮再煎，減少高溫烹調過程中產生的致癌物。

(3)問卷

問卷調查於2017年3月在薪期間進行，調查對象為學生，我們用問卷派出了50分，並收回41分主要了解學生會因為加工肉類(香腸、培根)與紅肉可能致癌而減少食用嗎？」。

調查結果顯示「一定會」的受訪者有28.1%，「可能會」的受訪者有46.0%，「可能不會」的受訪者有17.6%，「一定不會」的受訪者僅有3.6%。另外，有4.7%的受訪者本來就不吃加工肉類與紅肉。

結果

結果顯示，由於食用紅肉有可能致癌，因此有七成四的受訪者會考慮減少食用，僅有兩成左右的受訪者堅持會繼續吃肉。建議若要攝取動物性蛋白質，不妨多吃白肉，如雞肉、魚肉等，並避免高溫的烹調方式如燒烤、油炸，以避免產生致癌物質，並增加高纖食物如全穀類的攝取。

超市所售賣的新鮮食品是否衛生？

基督教香港信義會信義中學

關家駿、陳積浩、陳錦鵬、陳一帆、陳奎佑、鄭琛

引言

相信大家都曾到過超級市場購買新鮮食品，例如新鮮的蔬果、魚肉等食品，但大家都可能曾想過同一問題——這些食品到底是否衛生，對我們的健康會否做成影響。因此我們便以此為題，探討超市食品安全衛生問題保障健康。

而且最近我們亦學習了「生活素質」這課題，因此我們希望能善用所學知識提升我們食品安全方面的素質，從而讓我們有一個全面良好而健康的「生活素質」。

背景資料

食品安全 (food safety) 指食品無毒、無害，符合應當的營養要求，對人體健康不造成任何急性、次要性或者慢性危害。當中食品的種植、養殖、加工、包裝、儲藏、運輸、銷售、消費等活動均需要符合衛生標準和要求，確保食品衛生及食用安全，降低疾病隱患，所以食品安全很重要。

最近我有一則新聞，Taste超市員工為求利益而將發霉的橙抹走霉菌後再放回架上出售。幸好香港有不少與食物有關的規例，如《公眾衛生及市政條例》(第132章0第V部，訂明所有出售的食物必須合乎衛生、無雜質和適宜人類食用等，才使香港的食品是普遍達到標準，但其實只要我們細心一看便會發覺有些「小毛病」。因此我們將透過超市對食品的處理方法及食品品質作出以下探討及建議。

研習目的及預期效果

我認為衛生是評論食品安全的首項重要條件，因為衛生的優劣是會影響我們的身體健康，因此我們希望藉此探討超市所售賣的新鮮食品的衛生情況，從而希望超市本身能自覺管理和改善問題，政府亦應加強監管，如派員巡查超市，而市民也要在購買時多加觀察，減少購買問題食品，最後希望三方一同努力改善食品衛生問題，以及提醒大家要注意所食用之食品衛生。

研習方法

4.1文獻：

在二手資料方面，本報告收集了多種的資料進行簡述了解：

①透過《越食越安全》這書了解到吃蔬菜會中毒的原因是因為蔬果當中含有除害劑，即殺蟲劑，而農業上常用的是第三類除害劑—有機磷除害劑(Organophosphatelnsecticides)，但其雖符合商業價值但卻含毒量高，若我們人體攝取過量的毒性便會引致急性或慢性中毒，因此我們藉此了解到攝取「有毒」蔬菜，尤如「吸毒」，影響健康。

②透過世衛報告，指出全球每年約二百萬人死於腹瀉性疾病，大多為細菌感染，而沙門氏菌便是頭號殺手，沙門氏菌主要會由污水感染蔬果，因此農場方應更注意用水衛生。

4.2實地考察

本組員於以下時間進行對超市的實地考察：

①於2017年2月19日上午進行考察，考察目標為了解超市對新鮮食品的處理方法，從中了解到花蘭花常放在有雪冰粒的發泡膠盒當中，但這樣便會造成冰化水後，西蘭花容易浸壞，因此分析到超市在細仔的地方上處理不太好。

②於2017年2月19日上午進行考察，考察目標為了解超市對新鮮食品的處理方法，從中了解到超市職員員在處理豬肉類時會戴上一些保護物品，如會戴上手套、髮帽及口罩等，避免了與身體的直接接觸，因此分析到超市在處理肉類上是安全潔淨的。

調查結果及討論（焦點問題）

①政府對超市的新鮮食品有何監管措施？

現今香港的食品安全主要由食物安全中心作食品監測、管理、檢驗等工作，並通過政府食物業界和消費者三方面的合作，確保在香港出售的食品安全和適宜食用。其次根據文獻記載香港還有不少的法律規例監管食品安全，最主要的條例分別是《公眾衛生及市政條例》(第132章)第V部和《食物安全條例》第612章。如香港不幸的發生重大食物安全危機問題則時政府便會立即成立由相關部門組成的小組聯合應對，使問題能盡快解決，減少影響，確保香港能成為全球食物最安全的城市之一。

②有什麼方法可提升超市售賣食品的安全？

首先可以通過政府的監管：

我們在上題已說明了政府為確保食品安全而建立不同的部門和規例，確保食品安全，保障大眾健康。就如最近發生的巴西黑心肉事件，政府獲悉後便立即將相關豬肉查封，作進一步檢查。及以完善的法例規限超市及供應商只可售賣或出售符合衛生標準的食品，使市民大眾獲得強大的保障。

其次超市的自我提升及管理：

超市方可作一個良好的管理，以提陞升己方(超市)對食品安全問題的關注，自行定立品質保證。就如早年百佳曾斥巨資協助供應商及己方提升衛生水平，做到由食物來源到銷售時的層層保障、安全情況，這樣不僅能使自己的聲譽及市民信心大增，還可保障到衛生安全，利民利己。

③現時超市如何處理新鮮食品？

首先運輸方面：

經本組員的數天留意後，發現食品通常都會由裝有有冷氣的貨車運送或是在箱子裏放有冰粒，使食品能以最新鮮的情況下送遞超市。

其次保存方面：

每間超市都會將某些食品(麵包、蔬果)入袋保存，使食品較為潔淨，能避免經多人親手接觸的情況，或是空氣的細菌傳染，超市亦會將食品分類擺放在架上，並在恆溫環境下出售或將食品存放在雪房裏，使食品保持新鮮、潔淨及不易壞掉。

④除了政府、超市和消費者外，還有哪個責任方需保障食品安全？

我認為農場亦有一定的責任力求食品安全。農場就像「母親」，生產出食品「嬰兒」，如果「嬰兒」從小就不健康，那長大出到社會也不會安全，就如文獻中提及，農場使用除害劑，為的是使農作物外觀漂亮，但若使用過量，則會使內心「變壞」有毒，危及人類生命安全。然後農場如使用不潔淨的飼料、食水也會使牲畜及農作物受到細菌感染，因此農場方的責任重大。

建議

①政府

政府應加強對食品進行檢查，如派員巡查超市，查核超市有否妥善處理新鮮食品及加派人手檢驗食品內有否含有不良的化學物質(農藥)等。

②超市

超市應自我建立一套完善的檢測/保證制度，確保自我售賣之食品符合衛生安全標準。

③消費者

作為消費者的我們在選擇食品時應多加注意食品有否任何異樣，以及選擇在信譽良好的超市購買食品，這樣便能有效的保證我們能夠食用到安全的食品。

結論

經過這次的探討研究，讓我們對這個議題加深了認識及明白到身位消費者的我們應怎樣保障自己能食用到安全食品。

總的來說，香港因擁有較為完善的規限管理，因而新鮮食品的安全衛生問題整體不大，主要的問題都是因粗心大意(留下針頭在肉裏)又或是因小小利益而將安全問題不大的(如發霉)食品整潔後重新出售等問題，因此我們在此建議政府應多著重注意這方面的食品安全衛生，而消費者亦要小心為謹。

最後我們祈望香港能在不久成為全球新鮮食品最安全衛生的地區之一，祝大家能夠食得安心，謝謝！

參考資料

- 參考書籍
- 食物安全中心 — 2008年食物內防腐劑（修訂規例）：防腐劑及抗氧化劑：使用指引
- 商周出版 — 食物的真相
- 新人才文化 — 越食越安心—食物安全Q&A
- 參考網頁
- 世界衛生組織 - 從農場到餐桌，保證食品安全
<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/previous/zh/index1.html>
- 世界衛生組織 - 食品安全
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs399/zh/>
- 東網專訊 - 旗下TASTE疑責發
http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20160427/bkn-20160427133910052-0427_00822_001.html
- TVBS新聞 - 超市買新鮮五花肉藏針頭
<http://news.tvbs.com.tw/china/333642>
- 法制晚報 - 澳兩大知名超市被曝不衛生
http://news.ifeng.com/a/20160202/47333670_0.shtml

人字拖解碼

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

背景

人字拖是年青人流行的鞋款，但人們卻常常忽略它為身體帶來的影響，低估它的壞處。早前有研究指出，穿著人字拖有機會影響其足部健康，更甚者會出現腰背疼痛問題。我們希望透過是次研究，探討對於正值發育階段的青少年，人字拖對其生理健康的影響和造成傷患的原理，以及人字拖與一般拖鞋相同相異之處。

研究目的

- (一) 了解同學穿著人字拖的習慣
- (二) 2.1 人字拖對生理健康的影響
2.2 影響背後的原理
- (三) 探討人字拖與一般拖鞋於生理健康影響的分別

研究方法

問卷調查（100份），訪問，搜集二手資料（互聯網）

研究結果

(一) 青少年穿人字拖的習慣

- 根據問卷調查，有98%的青少年是有穿著過人字拖，反映出人字拖的普及性以及受歡迎的程度
- 當中有39%的青少年差不多每天也穿著人字拖，而且通常也是在家裡穿著，並有56%的青少年表示每次穿著人字拖也會大概穿多於一小時，他們選擇穿人字拖的原因大多是因為方便而且舒適。

(二) 青少年穿著人字拖的影響

2.1 受訪者——受到的影響

- 有37%的青少年表示曾穿著人字拖而導致足部有皮外傷，主要是腳趾之間和腳底
- 有4%的青少年表示穿著人字拖會改變自己的走路姿勢，而有69%的青少年並沒有注意
- 有33%的青少年表示曾因穿著人字拖而出現扁平足，腳趾變形等狀況，證明人字拖會造成不同的足部影響

2.2 實驗——觀察到的影響

- 我們的組員共進行了一個月的實驗。結果，我們發現當穿著人字拖持續多過一個小時，腳底便會出現不適的情況，腳趾之間有疲勞感覺，部份組員感到腰部及肩部不適。

2.3 訪問——專家提出的影響

2.3.1. 短期影響

- 專家指出由於人字拖並不能保護我們的腳部，也不能覆蓋腳部，因此穿著人字拖會容易導致受傷，例如被石子刺到或擦傷
- 穿著人字拖一定時間後，腳底會容易疲累

2.3.2 長期影響

- 穿著人字拖要用力拖著鞋子走，要用到腳底小肌肉，腳趾夾著支柱走路，便會造成不必要的疲勞
- 人字拖未能承托人的腳部橋位，便會拉鬆腳底肌肉，因此會出現腳底筋膜炎，膝蓋和腰骨疼，肌肉損害等情況
- 穿著人字拖的時候要拖著腳部行走，並不是正確正常的走路方式，加上人字拖不能支撐雙腿，因此走路姿勢便會錯誤，隨之骨架結構便會開始歪斜

(三) 造成影響的原理

3.1 對腳部影響的原因

· 正常的鞋子受力是很均勻的，腳趾都是在休息狀態，而人字拖的力學結構是類似杠杆原理，五個腳趾往下夠，腳跟才能貼緊鞋面。而且靠腳趾的力量夾起鞋子中間的那兩根帶子，帶動整個鞋子向前行進。為了能更牢固地夾起鞋子，腳趾會長時間無意識地繃緊，並呈蜷曲狀來抓起鞋底，另外一般的涼鞋都有一根系帶，系帶固定住腳踝，而人字拖就缺乏系帶。腳趾往下夠的動作如果做得多，容易引起蹠筋膜炎，導致一連串的肌肉勞損。

3.2 對腰及肩影響的原因

- 在穿人字拖的時候，要拖著腳來走，令到走路姿勢變了，而且身體重心前傾，膝蓋會自然彎曲，腰部的脊柱也會跟著彎曲。穿著時間久了腰骨和肩便會感覺疼痛。

(四) 人字拖與一般拖鞋的不同

4.1 相同之處--人字拖與一般拖鞋都是拖著來走

4.2 相異之處

- i) 人字拖要夾著帶子來走
- ii) 人字拖的底部較平，沒有支撐，而一般拖鞋有拱形支撐
- iii) 人字拖的底部較薄，而一般拖鞋的鞋底比較厚，減震能力比較強

分析及討論

根據本問卷分析結果及結合有關二手資料，青少年穿拖鞋已成習慣，他們貪求方便，從而頻密穿着人字拖。這也給青少年帶來了健康影響，令他們的腳部有皮外傷，容易疲累，長期來說，穿着人字拖會改變穿着者的走路姿勢，增加患上腳底筋膜炎的機會，膝頭的筋骨或肌肉易會勞損，退化現象趨向年輕化，同時產生腰骨及肩膀疼痛的情況。同時，我們發現，不僅是穿着人字拖，穿着其他種類的拖鞋亦會帶來同樣的健康問題，造成人體由腳至腰到肩的影響，反映穿着人字拖對身體健康的影響值得關注，何況正值成長階段的青少年，他們更應該多加留意自己的穿着拖鞋引致的問題，可見減少或改善穿着人字拖的習慣刻不容緩。

總結

現今的青少年穿著拖鞋成為了潮流。歸納本研究，我們得出穿著拖鞋對於青少年在健康方面帶來許多影響。短期影響方面，人字拖因不能覆蓋腳部，令我們的腳部容易有皮外傷。而且因腳底的小肌肉、腳趾同腳趾之間要夾住人字拖來行路，所以造成一些不必要的疲累。長期影響方面，因人字拖長期沒有承托腳部，拉鬆了腳底的肌肉，便會容易形成腳底筋膜發炎。走路的姿勢不正確，不僅對腳部造成傷患，亦由於全身骨架結構緊密，便會連膝蓋、腰部和肩部等地方也影響到。

我們僅希望青少年能關注這個現象，並要減少穿著人字拖，選擇能夠承托腳部的鞋款穿著。

合法的飲品添加劑對健康真的沒有影響？

中華基督教會方潤華中學

文子峰、譚健文、徐文維、林致謙、林俊健

背景

隨著化學技術與化學工業的發展，人工飲品添加物的開發與應用，大幅提升產品的色、香、味，強烈的誘使消費者。為了在業界利益與市民健康間作出平衡，各地政府實施各種的法例，規定業界只可以使用對人類健康影響最少的飲品添加劑，例如人造色素及增味劑等。

在香港，使用合法的飲品添加劑情況十分普遍，例如盒裝果汁、奶類製品，甚至一些商戶聲稱的鮮榨果汁等。不少市民在不知情的情況下，每天都攝取不少雖然是合法，但是以化學品製成的飲品添加劑，對健康造成潛在的威脅。

研究目的

本專題研習的研究目的，是希望透過研究中學生的生活習慣、專家意見及文獻參考，指出合法的飲品添加劑對我們的健康有什麼影響。最重要的是，是希望透過是次研究，讓人們正視合法的飲品添加劑，對我們的健康是有潛在威脅，少接觸為妙。

調查結果

就著了解青少年飲用預先包裝飲品的問題，我們於2017年1月在天水圍區進行調查，對象是現正於中學就讀的中學生，是次調查成功訪問了44位學生。在調查中，雖然有接近70%（31人）受訪者知道預先包裝飲品，是含有化學色素及防腐劑等合法飲品添加劑，並有可能患上糖尿病、肥胖症甚至癌症的風險。但是仍然有接近93%受訪者（41人），於過去一星期有飲用預先包裝飲品，其中有接近32%受訪者（14人）更於過去一星期飲用超過7包預先包裝的飲品。即使明知道預先包裝飲品有合法的化學添加劑，但是有77%（34人）受訪者仍然會因為飲品味道佳，而繼續飲用。由此可見，從香港青少年對預先包裝飲品的飲用習慣來看，攝取大量合法的化學飲品添加劑是對香港青少年健康的一大隱憂。

深入討論

香港青少年健康隱憂-攝取大量合法的化學飲品添加劑

自從二十世紀開始，化工技術及發達，衍生了大量人工食品添加劑，令不少食品及飲品的質感、色、香、味都大幅提升，吸引消費者選購。但是，合法的飲品添加劑對健康真的沒有影響？有研究發現，不少合法但安全上有疑慮的食品添加劑，都對飲用者的健康有重大威脅。例如在乳酪飲品及奶油中的抗氧化劑（BHA、BHT）、人工甘味劑（糖精、甜精、阿斯巴甜）、人工合成色素（黃色四號、檸檬黃）等，經常食用會對人體做成的影響包括出現畸胎、氣喘、過敏、誘發兒童過動活躍症，甚至癌症等症狀¹。例如士多啤梨味飲品食物中常見的色素「胭脂紅」，是由寄生在仙人掌的胭脂虫的血液及石油提煉出來²。因此，合法的飲品添加劑對我們的健康，其實有不少的隱憂。此外，一如香港政府食物安全中心指出，預先包裝飲品的糖分含量亦高，「利賓納黑加侖子飲品」每100克飲品計，的糖含量由達13克³。由此可見，除了食品添加劑帶來的健康隱憂外，常喝預先包裝飲品會引起蛀牙、肥胖、糖尿病等疾病，加深對健康的影響。

建議預防方法

隨著科技發達及政策執行上的困難，我們很難單方面依賴政府，透過進一步的立法規管，以減小青少年攝取食品添加劑的數量。政府早年經已訂立法例，然而，作為自己身體健康負責的青少年，我們可以透過以下的方法，避免攝取過量的食品添加劑。

首先，認清營養標籤及食品/飲品成分標籤。按照法例規定，在香港出售的預先包裝的飲品，必定要成分標籤把飲品的營養資料印刷或貼在包裝上。預先包裝的飲品的成分及營養價值，在營養標籤及成分標籤上一目了然。青少年在選購預先包裝飲品時，應見觀看營養標籤及成分標籤，藉此避免攝取過量的食品添加劑。

此外，家長及青少年自身，亦應改變飲食習慣。例如在日常生活中，避免購買預先包裝的飲品，多喝開水或自行沖泡的茶，亦可以按照營養師忠告，飲用適量的鮮榨果汁，以取代預先包裝的飲品。雖然在運動或忙碌後，

飲用一包預先包裝飲品是賞心樂事。然而，這些預先包裝的飲品，亦為我們身體健康帶來極大風險的。

結論

透過本次研究，我們發現即使是合法的飲品添加劑，長遠來說對健康會有負面影響。為了減低成本及吸引消費者選購，不少飲品製造商也會為旗下產品加入合法的飲品添加劑，以增加色、香、味。然而，即使是合法的飲品添加劑，其成分也是化學添加劑，長期攝取會導致肥胖甚至如癌症等疾病。因此，青少年應避免選購預先包裝飲品，並以清水或新鮮飲品取代，即使選購，也應該要多留意營養標籤及成分標籤，選擇對健康影響最低的飲品。

參考資料

- 章克昌，《調味品、食品添加劑與人體健康》，化學工業，北京，1997年。
- 牛奶飲品非牛奶包裝易混淆，蘋果日報，香港（2016年11月18日）。
2016年4月15日，取自
<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20160415/19572222>
- 食物安全中心。2013。《食物添加劑》。香港：香港衛生署。
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/foodsafety_additives.html

困瘦鬥

聖公會莫壽增會督中學

張蔚晴、陳嘉儀、陳瞳夢、黎樂嫻、梁倬嘉、徐雪儀

引言

近年，瘦身文化的影響變得顯著。人人都希望自己更接近「黃金標準」。社會重新定義「美」，導致青少年誤解「美」，被困於「瘦的鬥爭」，部分更選擇不健康的方法減肥，最後患上後遺症。

隨著科技發展，瘦身資訊隨處可見。到處也能發現瘦身廣告。不少青少年因瘦身而感到困擾。究竟現今青少年對瘦身有何看法？他們的價值觀又是否理性？透過本次研習，我們希望探究瘦身對青少年的影響，為青少年重新建立自信，正確的審美標準和價值觀，掌握不同減肥方法的優缺點及後遺症，並提供參考，避免青少年盲目減肥。

問卷調查

本次研究為以網路問卷調查為主要研究方式，亦有在校派發問卷，對象為中一至中五生，並評估其對青少年於「健康生活」、「食品安全」及「社交生活」的影響。收回有效問卷共90份。65.6%的受訪者是女性，34.4%的受訪者是男性。當中有32.2%的受訪者是高中（不包括中六），67.8%的受訪者是初中。

問卷調查結果

有約五成的人有/曾經減肥，約四成的人沒有減肥/考慮減肥，約二成的人正在考慮減肥。綜觀上圖，我們推斷香港青少年減肥的趨勢正漸漸上升。

曾經/正在減肥的中學生因為健康著想而減肥，佔總數（86）約五成。受朋輩影響的佔約二成。我們能得悉，中學生多數是為健康著想才減肥的，可見他們十分重視自己的健康。不過亦有不少是受到朋輩的影

沒有選擇減肥的中學生，大多滿意自己現在的體形而作出減肥的決擇。換句話說，朋輩同時在中學生的心目中都扮演著重要的角色和佔有重要的地位可以看到，大多數中學生都認為「健康」、「有個人修養」、「長相甜美/英俊」才是對美的定義。

約五成人對瘦就代表美這個觀念抱有中立的態度，其餘三成和二成就分別表示認同和不認同。從上圖可見，現時的中學生稍為偏向覺得瘦不一定代表美的觀念。

根據調查，90位受訪的中學生當中，有七成人試過被別人批評自己的長相或身材，只有大約三成的人未曾試過被人批評自己的長相或身材。總括而言，平均每10個中學生，就有7個曾經被批評自己的長相或身材，情況頗普遍。

承上題，約八成的人都不會有太大的感受，但其後會特別留意被評論的身體部分。14.5%的人就覺得完全不介意，而8.7%的人就十分介意這種事。我們從上圖能知道，其他人對青少年的看法，有一定程度會影響他們的自尊和行為，縱使他們未必十分介意。受訪者最近一次看見有關瘦身廣告的地方，以地鐵站、互聯網和電視廣告最多。各佔總數(184)的26.6%、25.0%和23.4%。青少年最常接觸到有關瘦身廣告的地方都不外乎是地鐵站、互聯網和電視廣告。

當中曾經/現正減肥的中學生主要用了三種方法去減肥，包括「做運動」、「均衡飲食」和「節食」。選擇做運動的人佔了總數(101)的四成，選擇均衡飲食和節食的人則各佔三點六成和一成。由此可見，他們所選取的減肥方法都較為健康，選擇得宜。相反，他們絕大部分人試過出現「頭暈」、「情緒低落」、「被人稱讚」和其他情況。其中以出現過頭痛、胃痛、感到噁心和口乾舌燥的情況為最少。根據調查結果，選擇「其他」的中學生，大都表示沒有出現過上述情況。在沒有嘗試/選擇減肥的中學生當中，有六成的人是因為滿意現在的身材。24.4%的人是由於沒有動身材，於是就沒有刻意減肥。由此可見，減肥並不是所有學生的必需或所追求。

對減肥的看法

就所有受訪者對減肥的看法，有七成的人認為「運動」最有效，第二多的是「均衡飲食」，佔約二成。「扣喉」和「服用減肥藥」就佔最少。所有受訪者普遍認為，做運動和均衡飲食是最有效的減肥方法，絕少人偏向那些扭曲和不健康的方法(e.g. 扣喉)。可見中學生對減肥的正確態度和方法都有一定的認知。綜合第二部分題目二結果所得出，他們用得最多的亦是運動和均衡飲食這兩種方法，他們除了思想上，在行為上都實踐了健康的減肥方法。以「是為了健康」、「可以提升自信心」和「是個人的選擇」最多。分別佔總數(217)的29.5%、29.0%和23.0%。

從上述調查所 得出的結果：

中學生多對減肥抱有積極和正面的態度與看法。

受訪者認為青少年減肥之所以有機會成為趨勢，主要是因為「受朋輩影響」、「在意他人眼光」、「吸引異性」和「希望增加自信心」。分別佔總數(260)的29.2%、20.4%、15.0%和14.2%。青少年在青春期期間，難免希望得到異性或同輩的認同，於是往往為了各種原因減肥，希望增加自信心。

社工訪問

社工表示，時下青少年因社會風氣和自身要求而減肥，不過大多學生都能適當減肥。社工指出，青少年應做一个舒服的自己，不應隨波逐流。青少年可多做自己喜歡或擅長的事情，都有助增強自信心，活得更精彩和有意義。

社工訪問回顧

從社工的訪問得知，香港的青少年大多會使用合適的方式減肥。社會風氣會影響着我們對美的觀點，所以應正面面對自己的身材，只要健康地減肥，對身體狀況有反省和檢討總是好的。內涵和性格才最能影響別人對自身的看法。

總結

從問卷調查可見，香港青少年減肥的趨勢並非極盛行，而他們對減肥方法的價值觀亦普遍正面健康。雖坊間流傳不同減肥方法，但中學生較傾向選擇健康的減肥方法。減肥未必會帶來負面影響和副作用，力，另外7.3%的人是因為其他原因。

甚至能助人增加和建立自信心。不過基於中學生現正處於青春期，容易受朋輩影響，所以我們必須謹慎。減肥亦非增加自信心的唯一途徑，要令自己變得自信，還有很多辦法。

若果青少年為了變得自信，或渴望得到朋輩的認同而盲目減肥，社會的風氣和思想會逐漸歪曲。

反思

本研習令我們獲益良多，也解決了困擾我們的青少年減肥問題，也令我們明白瘦並不代表美，每個人都是獨一無二的。社會和朋輩的確會令我們在意自己的形象，但其實健康才最值得珍惜。過程磨練了我們的耐性和包容，學習接納不同意見，訓練我們的團體合作性。憑着組員的努力才能得出研究成果！

參考資料

- 書目：
 - 《「纖」方百計——透視纖體文化及身體政治》Chapter: 節食節食再節食, Chapter: 「欣宜」神話的力量
 - 《青少年怎樣減肥成功》：減重的祕招
 - 報章/雜誌/期刊：
 - <http://www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20161117/991002/> (淘寶減肥藥流竄入台 含禁藥恐致癌)
 - <http://www.healthnews.com.tw/news/article/27025/?act> (想瘦身狂吃水果 却得糖尿病!)
 - <http://healthlinker.weebly.com/25104211512049126696.html> (大豆蛋白減肥法)
 - <http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20140210/18620408> (按個人體質制訂長跑計劃)
 - <http://blog.angeltong.com.hk/%e6%88%91%e8%a6%81%e8%91%97%e7%9f%ad%e8%a4%b2/> (五行瘦身法/3日蔬果斷食法/林志玲(Chi-ling) — 3日瘦身餐單)

香港中學應否增設午睡時間？

荃灣官立中學

梁僖雯、陳彥嘉、林梓穎、梁僖洳、梁芷翹

指導老師：鄭孟傑老師

這次透過探討現時學生上課時打瞌睡的情況，以及他們的作息習慣，從而分析學校增設午睡時段的成效和影響，改善現時部分學生睡眠不足的情況。

背景資料

在不少國家，頗多中學生也會在下午的課堂打瞌睡，這問題是不容忽視的。如何提升學生專注力呢？有人提出午睡對學生造成幫助。究竟學校應否就學生的健康而增設午睡時段呢？我們以此為探究議題，多角度分析學校應否增設午睡時段，對中學生上課精神的問題作出建議，提升學生們對精神及健康的關注。

研究目的及預期結果

是次探究的目的是透過訪問不同中學的學生和進行實驗，了解中學生在上課時打瞌睡的情況和平日的作息習慣，分析增設午睡時間的利弊，希望政府和其他私校能考慮此報告作出的研究和建議，改善現今中學生上課打瞌睡的情況。

探究方法

在探究這個主題時，我們先從互聯網搜尋外國機構和本地新聞的資料，以增加我們對這主題的認知。此外，我們亦分別用了兩種方法來收集校方和同學對增設午睡時間的意見，以及測試這個計劃在學校的可行性和效果。我們嘗試在學校推行增設午睡時間的實驗。目的是為了找出推行這個計劃時遇到的難題以及效果。整個實驗為時三日，我們得到十個同學和相關老師的合作和支持，成功嘗試提供一個實驗平台。另一方面，我們也跟午睡時間後課堂的老師進行訪談，了解同學午睡後的上堂情況以及精神狀態，藉此找出午睡時間對同學的學習究竟有沒有真實的幫助。我們也了解了實驗對象對午睡的意見和感覺。

研究結果

在午睡實驗之後，我們對多位參加實驗的同學進行過簡短的訪談。在午睡的結果方面，有部分同學在開始實驗五至十分鐘後睡著，但數分鐘後因不同因素醒了，也有部份同學在午睡時段最後五至十分鐘才可以入睡，只有小部份同學能夠在午睡時段內的全部時間入睡。在同學的意見方面，部份同學認為減少午膳時間會影響他們的進食。亦有大部份同學認為，他們在課室睡覺時，彎着腰和頸部，難以入睡，有枕頭或讓他們躺著睡會比較好。此外，在同學午睡期間，曾經有鐘聲和老師宣佈，而其他同學和來自班房外的一些聲響也明顯曾經吵醒同學，同學均認為這些噪音影響了他們的睡眠，如果環境較寧靜，他們的入睡速度會更快。而在午睡後的兩節課中，一位老師認為同學的表現與平時沒有分別，而另一位老師則指出有部份同學在課堂上明顯比平日精神，不過亦有同學明顯仍有睡意。在與老師的訪談和老師的意見方面，我們訪問了兩位老師。一位老師認為不用設午睡時段，因為下午只有兩堂，早點放學更會好。如果同學午睡的環境寧靜，同學該可在短時間內睡著。而另一位老師認為，學校缺乏地方讓同學午睡，同學只能在桌上睡覺，若可以延長午飯時間讓同學回家睡覺會更好，雖然會延遲放學時間，但午睡會令同學下午上課時更精神，長遠來說對同學的成績會有幫助。

討論

究竟在學校增設午睡時段的可行性高嗎？在我們的實驗過程中，發現有不少因素影響實驗結果，包括：

- 1) 環境因素--因空間狹小，同學不能以舒服的姿勢睡覺，需要捲縮著小睡。姿勢不良，導致肌肉酸痛，精神反而差了。課室沒有窗簾遮住光線，明亮的環境不能令同學安心，舒適地入睡。
- 2) 嘈音因素--由於實驗橫跨午膳及午間閱讀時間，所以其中會有鐘聲吵醒同學，讓他們的午睡時間被間斷，不能擁有完全及深層的睡眠。嘈雜的脚步聲及交談聲也令實驗對像被吵醒，難以再次入睡，令同學不能在三十分鐘中有充足的睡眠。

此外，假設同學在午睡後真的能更有效率地學習，但是學校亦沒有足夠的資源去進行午睡。學校沒有足夠空間，令學生要在狹窄的書桌間伏在手上睡覺。另外，下午課只有約兩小時，午睡是不是十分必要呢？這是見仁見智了。還有，如真正實行午睡時段，時間表就要重新編排，也許會延長上學時間，因此要考慮不同持份者的意見去推行午間睡覺。

總結及建議

總括來說，我們透過探討學校應否增設學生午睡時段，得知增加午睡時段的可行性未如預期高。學生們在短時間內根本難以入睡，使午休實際成效下降。加上部分學校的上課時間表顯示午後的課堂並不多，令午睡時段未能發揮主要效力。同時，為增加午睡時段，學校需重新編寫上課時間表，加上學校資源有限，在行政上有一定

困難和限制。然而學生上課睡覺的問題仍需正視，因此我們建議學生應養成早睡早起的習慣，好好分配玩樂、休息和學習的時間，避免在晚上太遲睡覺。此外，我們建議學校可考慮提早放學時間，給予學生充足時間做功課和休息。再者，我們亦建議家長應多注重子女的休息時間，督促他們要養成早睡的習慣，不要因過度溫習而犧牲自己的健康。

參考資料

- Mic 2015年3月26日指出每日午睡的好處
<https://mic.com/articles/113718/science-has-good-news-for-people-who-love-to-nap#.zEvzEz7Q4>
- American Psychological Association 2016年7—8月指出午睡帶來的效果
<http://www.apa.org/monitor/2016/07-08/naps.aspx>
- 壹讀2015年5月31日指出午睡時間級別及注意事項
<https://read01.com/k5LGKg.html>
- 新唐人2013年11月16日指出不同午睡時間帶來的效果及注意事項
<http://www.ntdtv.com/xtr/b5/2013/11/16/a1006076.html>

探討快餐文化對荃灣官立中學生的生活模式的影響

荃灣官立中學

鍾金灝、馬碧蒨、彭佩儀、關智聰、利卓霏

說明 / 描述

透過了解快餐文化和荃灣官立中學生的生活模式，從而分析兩者之間的關係和影響。

背景資料

快餐，是可迅速準備和供應的食物的總稱，通常是可以徒手拿取的食物，無需使用餐具進食，大部分可以外帶或外賣。由於可大量烹煮，成本低、製作時間短等因素，速食從20世紀初期開始流行，成為西方飲食文化的象徵。一般速食大多以美式為主流，但中式、日式等東方式速食亦有一定發展。兩者的共同點是採用了工業化生產，利用流水線加工、預製冷凍餐點、烹煮配送現成食材、免洗餐具，佐料包等。同時將餐點菜色分開供客人自行選配。速食的特點是能在櫃台直接帶走或者簡單處理就可以食用，甚至通過微波爐加熱。

目的

最近，香港興起快餐文化，除了方便、快捷，價錢還比較便宜。但是，快餐以大量食用油、調味料和食品添加物來烹飪的方式，使得速食被批評危害人體健康，尤其是加速心血管疾病與其他內臟疾病。所以，我們為此進行研究，探討快餐文化對荃灣官立中學生的生活模式的影響。

研究方法

量性研究 質性研究

一手資料 問卷調查。深入訪談。

二手資料 官方統計資料、非官方統計資料。官方統計資料內容分析、非官方統計資料內容分析。

研究結果及分析

是次問卷總共有30分，根據問卷結果顯示：有接近七成的受訪者每星期吃快餐的次數有4-7次；而每星期吃快餐的次數有1-3次和7次以上的都接近有一成半的受訪者；只有少許的受訪者從不吃快餐。大多數的受訪者認為快餐會對健康有負面影響，至於認為沒有太大影響只佔一成以下。在訪問到吃快餐的原因：選擇便宜居多，有13人；其次是選擇快捷，有11人；最少是選擇方便，有6人。超過七成的受訪者同意吃快餐會成為生活的一部份。

重點分析

香港人就經常性地吃快餐，但是主要原因卻不是方便，比預期結果有差距。大部份人都知道吃快餐是對健康有負面影響的但仍然有很多人選擇吃快餐，這是因為香港的節奏太急速，大家明知道長期吃快餐是不好的事仍會繼續。

總結

對於這次的專題研習，我們得出的結論是即使大家都知道快餐很不健康，但仍然會繼續食用，這是因為香港的步伐急促，沒有辦法選擇自己想吃的午餐，又因為午膳的時間不多，人們為了節省時間和便宜都會選擇吃快餐，所以我們認為長久下去，香港人的健康都會受到損害。

參考資料

- <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%BF%AB%E9%A4%90>
資料來源：速食 - 維基百科，自由的百科全書（網站）
- http://tw.on.cc/int/bkn/cnt/news/20170202/bknnnt-20170202190253731-0202_17011_001.html
資料來源：on.cc 東網（新聞）
- <http://www.post852.com/74954/思家新聞 | 垃圾快餐卡路里廿年不變/>
資料來源：852 郵報（新聞）
- http://www.cp1897.com.hk/product_info.php?BookId=9789621454799
資料來源：我的第一本健步書 作者：陳啟明 容樹恒（書籍）
- <http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20121212/18099036>
資料來源：蘋果日報－爽通識－全球化議題：麥當勞文化（新聞）
- <http://wiki.mbalib.com/zh-tw/快餐文化>
資料來源：Mbalib－快餐文化（網站）
- <http://m.atoomu.com/culture/food/f/MzExNDQ4.shtml>
資料來源：阿圖姆－香港快餐文化對人們的影響（網站）

政府應否加強香港現有監管網購食物的制度

荃灣官立中學

陳巧桐，丘倩茵，陳樹輝，洪顯泰，林衍諾

指導老師：譚胡潔貞副校長

題目說明

是次專題研究的題目是「政府應否加強香港現有監管網購食物的制度」。研究主要探究網購食品的潛在問題，探討香港政府現時對網購食品的監管制度是否完善，並提出可行的改善方法，減低網購食品的風險。

背景資料

近年，網絡日趨普及，網購食品已融入人們生活中。最近的網購食品漸漸擴闊至保質期較短的新鮮食物，如蛋糕、三文治及魚生等。但卻接二連三的發生食物安全事故，情況令人擔憂。由於網購平台並沒有提供確實的供應商地址，亦沒有公開製作和運輸過程，所以難以監管之餘，追討、檢控的難度也隨之增加。即使在香港《食物安全條例》已規定食物分銷商和進口商需向食環署登記，但零售商就不用登記，所以仍有不少網店沒有申請經營許可證等相關的食物業牌照。由於有關網購食物的資訊透明度極低，所以難以有質素的保證，但網購食品的風氣於香港已是大勢所趨，所以政府有需要全面檢討法例，以保障消費者的權益和健康。

探究目的

是次專題研習的探究目的是為了進一步了解網購食品的安全問題和影響，再分析現時制度的漏洞，從而提出實質和可行的建議，並希望食物及衛生局能參考此報告，加強對網購食物的監管。與此同時，我們更希望能引起市民對網購食品安全的關注，減少於網上購買來歷不明的食品，以保障個人的健康。

探究方法

首先，我們透過新聞、報刊及網上文獻等搜集資料。其次，我們利用街頭訪問及網上問卷以質性及量性方法搜集不同持份者的意見。

	問卷一	問卷二	問卷三
訪問對象	香港16-50歲人士	香港50歲以上長者	不限
問卷數量	100	27	5
訪問形式	網上問卷	網上問卷	街頭訪問

探究結果

1. 問卷(市民)

問題	結果
網購食物的習慣	大部分受訪者認為網購食物在香港的情況普遍，有12.5%的受訪者曾進行網購食物，當中大部分受訪者都只是每次花費\$100以下，而主要網購的食物為乾糧
網購食物優勝之處	大部分受訪者都認為網購食物較優勝的地方是網上購買較方便及提供送貨服務
選擇網購食物商店的考慮因素	受訪者中大多考慮食物衛生透明度，價格及食物安全牌照
曾否進食網購食物後而身體不適	約5%的受訪者曾因此而身體不適，他們主要是食用急凍食物及新鮮即食食品而不適
對現時監管網購食物的法例觀感	有四成受訪者不滿意現時的監管制度
可增加的管制措施	大多數受訪者認為政府應加強監管從海外進口食品的商店，他們必須持有合適的指定牌照，並規定有關網站要詳細列明許可證等相關資料

2. 訪問(曾因進食網購食物後而身體不適人仕的意見)

- 食物品質難以保證，運送途中食物變壞。
- 刺身類食物無密封包裝，更沒有附加冰袋。
- 食物來源不明，導致身體不適。
- 網購回來急凍牛扒出現解凍情況，並滲出血水。
- 曾食用網購蘿蔔糕後，出現肚痛，嘔吐身體不適的徵狀，中毒風險遠比門市購買高。

討論

有12.5%的受訪者曾進行網購食物，其中大部分都是每次只花費\$100以下，主要網購的食物為乾糧。這反映出網購食物花費不算多，並且多會購買乾糧等經包裝的食物。大部分受訪者都認為網購食物較優勝的地方是網上購買較方便及提供送貨服務。這反映出對煩忙的香港人來說，網購食物遠比親自到門市購買節省時間，方便快捷。受訪者在選擇網上商店時會考慮食物衛生的透明度，價格及食物安全牌照。這反映市民大多都是關注食物安全的，同時會考慮經濟因素。約5%的受訪者曾因進食網購食物身體不適，他們主要是食用急凍食物及新鮮即食食品而不適，這反映網購急凍及新鮮即食食品存在更高的食物安全風險。另外，有四成受訪者不滿意現有的監管制度。從受訪者的意見中，可見現在網購監管制度尚有許多不足之處，政府應積極回應市民訴求，改善網購監管制度。大部份受訪者認為網購店沒有清晰展示許可證等相關資料以證明合法銷售，亦有大部份受訪者認為政府應規定網站要詳細列明有關出售食物的衛生資料。

結論及建議

總括而言，我們透過是次問卷研究得知香港政府應該加強監管現有的網購制度。從網上問卷和街頭訪問可得知，市民大多數認為網購食物存有一定的風險，這是基於現今的監管制度並不完善和未能保障買家的利益，大部份市民認為只要改善網購監管制度便能減低風險和提升市民對網購食物的信心，日後亦會多選擇網購食物代替傳統的購物方式。

網購食物已是大趨勢，而有不少網購食物(如三文治)都不須申請許可證，因此我們建議政府應該加強現有監管網購食物的制度。尤其要加強監管新鮮食品，如三文治、蘿蔔糕等的制作、處存和運輸的過程，亦可要求分銷商對外國入口食品作清晰詳細的記錄，包括食品的來源地和批次、供應商的資料、運輸過程的紀錄等，而出售者要申請許可證。除此之外，我們亦建議政府規定網店實名登記，方便食物安全中心追查違例的網店或違規食品的來源，減少網購的風險，以增強市民對網購食物的信心。

參考資料

- 記者陳沛冰(2015年01月25日)。政府在今年首季實施規管網購食物新措施。蘋果日報。
- 記者譚靜雯(2015年08月31日)。高永文研加強監管網購食品。蘋果日報。
- 食物安全中心。食物安全條例-食物進口商和食物分銷商登記制度 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/FSO_registration.html
- 食物安全中心。食物安全焦點 - 網購與食物安全(2015年10月第111期) 政府官方文件
- 方便營商諮詢委員會批發及零售業工作小組 (2016年1月)。WRTF文件 第35號加強監管及監察食物買賣及進口。食物及衛生局

「社交媒體在何等程度上影響了青少年的社交健康」

荃灣官立中學

李澤民，王慧詩，葉小慈，葉慧琳，嚴智瀚

指導老師：招麗貞老師

社交媒體，是為一群擁有相同興趣與活動的人建立的線上社群，是人們彼此用來分享意見，生活經驗，觀點等的一個平台。這為資訊的交流與分享提供了新的途徑。現時，絕大部分的青少年都有使用社交媒體來與朋友進行通訊，社群網路服務網站當前在世界上有許多，知名的包括Google+、Myspace、Twitter、Facebook等。中國內地較流行的則是百度貼吧微博等。社群網路為資訊的交流與分享提供了新的途徑。作為社群網路的網站一般會擁有數以百萬的登記用戶，使用該服務已成為了用戶們每天的生活。多數社群網路會提供多種讓使用者互動起來的方式，可以為聊天、寄信、影音、檔案分享、部落格、新聞群組等。

由於青少年經常接觸到，對他們的社交健康也會造成一定的影響。而我們作為青少年一份子，希望能探究出社交媒體對我們的健康造成了何等程度的影響，最後就探究結果提出改善方法。

背景資料

自科技發達以來，社交媒體及智能手機日漸普及，大部分的青少年，已沉迷於即時通訊系統。除了WhatsApp, Facebook外，近年還興起了五花八門的即時通訊應用程式，引起了青少年的關注，為了追上潮流，他們會選擇耗用時間去學習如何操作這些應用程式，他們有時候甚至會利用休息或溫習的時間與同學或朋友去進行即時通訊。除了有可能會令他們的學業成績外，對他們的社交健康有著一定程度上的影響。

探究目的

既然科技不斷進步，青少年使用社交媒體的情況愈來愈普遍，Whatsapp, Facebook, Instagram等，更是大部分青少年手機中必備的應用程式，瀏覽朋友的生活近況，上載圖片或分享有趣的見聞，已成為日常生活中重要的部分。因此，我們想通過這次專題研習，探討社交媒體在何等程度上影響了青少年的社交健康，青少年對社交媒體的影響所持有的看法，從而找出社交媒體影響青少年社交健康的原因，並提出建議以作改善從中所衍生的問題。

研究結果和分析

1. 訪問

是次訪談分別訪問了四名青少年和一名家長，了解他們對青少年使用社交媒體上的關注程度。當中有三名青少年認為自己很喜歡使用社交媒體，且認為社交媒體的好處比壞處多。他們使用社交媒體的主要目的是要與朋友、家人作對話。另一名受訪者則認為自己對社交媒體的需求不大，但有時也會主動瀏覽社交媒體，這名受訪者也認為社交媒體有好處，就是打破地域溝通的障礙。

四名受訪者均認為自己使用社交媒體的時間不長，他們的使用時間約為每天半小時至三小時。在影響方面，他們認為社交媒體對身心健康有壞處，他們認為社交媒體有機會對青少年的學業成績有負面影響。除此之外，社交媒體有機會令青少年和家長之間出現分歧，對家庭關係產生負面影響。但是，社交媒體也不是一無是處的，四名受訪者一致認為社交媒體能促進人與人之間的關係，也可以令他們「足不出戶能知天下事」，令自己能緊貼時事。他們認為社交媒體不應被壓制，否則會令香港人未能須與時遞進。

至於在家長與青少年的意見是有分歧的，受訪家長指出自己孩子在社交媒體的使用時間過長，平均每天使用三至四小時，因此她時常與自己的孩子發生衝突，在勸喻後，她的孩子都只是敷衍了事，不會接納她的意見。至於另一受訪青少年，由於自己的家長不會理會自己以及使用前已經知會家長，因此衝突較少。被問到倘若被家長勸喻時會否接納他們的意見，他們均指會作考慮。

2. 問卷重點內容

1. 你是否有使用社交媒體？

- A. 是 (97.3%) B. 間中 (2.7%) C. 否 (0%)

2. 你為何開始使用這些社交媒體？

- A. 大部分朋輩在使用 (67.3%) B. 其他人推薦 (15.3%) C. 時尚流行 (82%)

3. 你平均每天用多少時間使用這些社交媒體？

- A. 2小時以下 (59.3%) B. 2小時以上-5小時 (30.7%) C. 5小時-8小時 (8%) D. 8小時以上 (2%)

4.a 我認為自己沒有沉迷社交網絡。

- 完全同意 (37.3%) 同意 (45.3%) 不同意 (14%) 完全不同意 (3.3%)

4.b 我會打算減少使用社交媒體的情況。

- 完全同意 (36.7%) 同意 (48.7%) 不同意 (12.7%) 完全不同意 (2%)

4.c 我認為使用社交媒體會對青少年的社交健康造成不良影響。

- 完全同意 (10.7%) 同意 (16%) 不同意 (37.3%) 完全不同意 (36%)

5. 你認為你身邊的青少年有沒有沉迷社交媒體的跡象？

- A. 有 (15.3%) B. 間中 (32.7%) C. 沒有 (52%)

6. 你認為社交媒體對青少年的社交健康有沒有造成正面影響？

- A. 有(65.3%)如：多了機會與別人交流/認識新朋友/知道其他人的動態/促進朋友間的關係 B. 沒有(34.7%)

結論

經過分析整合訪問和問卷的數據，得出現時絕大部分青少年都有使用社交媒體，認為時尚流行和朋輩因素是令他們開始使用社交媒體的原因。大部分青少年認為自己沒有沉迷社交網絡，不過仍打算減少使用社交媒體的時間，他們亦認為身邊的青少年沒有或甚少出現沉迷的跡象，超過一半青少年認為社交網絡會為他們帶來正面影響，如促進友誼。總括來說，青少年大多有使用社交媒體的習慣，但不至沉迷，並認為使用社交媒體是利多於弊。

建議

個人及青少年

- 1) 制定時間表，限制自己使用社交媒體的時間
- 2) 學習減低風險和盡量減少有害影響的方法和途徑使用社交媒體
- 3) 應信任和尊重其家長和教師的指導和努力

家長

- 1) 有效控制和干預兒童和青少年使用屏幕的方法
- 2) 幫助兒童培養健康地使用互聯網及電子屏幕產品的意識和自制
- 3) 向兒童表現正確的態度，給他們作榜樣

教師

- 1) 教育學生掌握所需技能，指導他們妥善使用互聯網及電子屏幕產品
- 2) 向學生表現正面使用社交媒體的態度，給他們作良好的榜樣
- 3) 指導學生使用互聯網及電子屏幕產品的功能、益處、潛在陷阱和可能出現的不良後果。

參考資料

- http://www.rthk.org.hk/mediadigest/20101014_76_122669.html
(香港電台網站，傳媒透視----研究社交網站互動從何入手)
- <https://zh.m.wikipedia.org/wiki/人際關係>
(維基百科，人際關係)
- <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/社群網路服務>
(維基百科，社群網路服務)
- https://www.breakthrough.org.hk/ir/Research/44_Youth_media_usage>Youthmediausage.htm
(香港青少年使用媒體情況 2010年12月15日)
- http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20160317/00184_005.html
(昔日東方 大道之行：社交媒體影響日增(18/11/2016))
- <http://www.me.icac.hk/icac/topsee/64.pdf>
(廉政公署德育資源網：社交網站利弊－學生分享)

入围初賽計劃(高級組)

Other Abstracts (Senior Team)

咖啡夜貓 - 咖啡對青少年健康的影響

迦密柏雨中學

背景及目的

咖啡是市民經常接觸的飲品之一，青少年的學業繁重，又要平衡課外活動和社交，經常得不到足夠的休息，以致他們上課精神不集中，經常疲累，容易依賴咖啡作提神用途，但咖啡對健康構成的風險經常被忽視，因此特以此為題，以提高大眾對咖啡的認識和消除誤解，從理解開始，實踐健康生活。為探討青少年飲用咖啡的習慣、他們就咖啡因對健康的影響的認知以及了解市面上售賣的即飲咖啡飲料的成分，我們進行了問卷調查和實地考察，輔以二手資料作分析。

研究方法

(1) 問卷調查：

以下是有關咖啡與青少年的關係的問卷調查結果。我們以網上調查形式向市民派發共110份問卷，主要對象為12-18歲的青少年。是次問卷調查共回收102份有效問卷。是次調查問卷共分四個部分，分別研究了青少年飲用咖啡的情況、飲咖啡的原因、他們對咖啡的認知和咖啡對他們的影響。調查結果簡述如下：

問卷分析

A. 分析青少年飲用咖啡的情況調查的第一部分是了解受訪者飲用咖啡的情況，探討他們在多大程度上造成依賴。

近五成受訪者有/曾經有飲咖啡的習慣，近八成青少年在高中階段才開始養成飲咖啡的習慣。可見咖啡在青少年間頗受歡迎。我們在問卷中亦調查了有飲咖啡的受訪者每星期飲用咖啡的習慣，數據令人擔憂。一般青少年每星期上學5天，而近四成受訪者表示5-6天都有飲用咖啡，即每個上課天都會飲用咖啡，更有12.8%受訪者連續7天都有飲咖啡，由此可見青少年喝咖啡已成為他們的日常習慣。

B. 分析青少年飲咖啡的原因

調查的第二部分是了解受訪者的日常生活習慣與飲用咖啡的關係。從問卷可見，逾七成的受訪者每天的睡眠時數並不達標，以致幾乎全部受訪者皆會在上課時感到疲倦欲睡，可見作息習慣是影響他們選擇飲咖啡的因素之一。高中學生學業日漸繁忙，加上需參加課外活動以致時間安排不周，令青少年需要咖啡提神以應付功課溫習。這解釋了青少年多由高中開始養成飲咖啡的習慣的原因。

C. 分析青少年對咖啡的認識

調查的第三部分是了解受訪者對咖啡造成的健康影響有何認識，研究青少年有否忽視咖啡對健康構成的風險。

表一 就你的知識，你認為長期飲咖啡會對身體造成甚麼影響?(✓代表正確答案，✗代表錯誤答案)

項目	選擇次數	百分比 (%)
肥胖 ✗	46	45.1
阻延腦部發展 ✓	42	41.2
神經過敏 ✗	41	40.2
心悸 ✓	36	35.3

項目	選擇次數	百分比 (%)
焦慮 ✓	35	34.4
易怒 ✓	16	15.7
肌肉抽搐 ✓	16	15.7
糖尿 ✗	33	32.4

透過表一可見受訪者對咖啡存有一定程度的誤解。長期飲用咖啡對身體的負面影響眾多，其中神經過敏、肥胖和阻延腦部發展的影響較為人知悉，均有逾四成的人認知，反之，易怒和肌肉抽搐的影響均只有15.7%，反映他們對咖啡的負面影響的了解不全面。其次，約三成受訪者認為飲咖啡會引致糖尿，但一項研究指出經常喝咖啡的人罹患第二型糖尿病的風險較低，可見咖啡有助預防糖尿病，由此可見，青少年對咖啡的負面影響存有謬誤，反映他們對咖啡的認識不足。

D. 分析咖啡對青少年健康的影響

我們通過問卷和文獻分析出飲用咖啡會對青少年的健康造成以下影響：

表二 飲咖啡後會出現甚麼徵狀？

項目	選擇次數	百分比 (%)
臉紅	4	10.3
失眠	22	56.4
焦慮/易怒	10	25.6
震顫	18	46.2
心跳不正常	13	33.3

表三 當你中斷飲用習慣時 會出現甚麼徵狀？

項目	選擇人數	百分比 (%)
更加疲累	24	61.5
更加想飲	18	46.2
沒有出現任何異樣	10	25.6
沒有留意	4	10.3

根據問卷調查結果，有近六成的受訪者出現失眠症狀，可見咖啡對青少年的睡眠健康有不良影響。由於咖啡因會刺激中樞神經系統，因而影響睡眠質素，甚至導致失眠。令人憂慮的是，分別有超過六成和約四成半受訪者表示，中斷飲用咖啡的習慣後會出現更加疲累和和更加想飲的症狀，這是由於長期飲用咖啡因飲品後突然中斷，會出現戒斷現象，可見咖啡中的咖啡因會令青少年上癮。而日飲四至七杯，即吸收約500至600毫克咖啡因，更有機會出現不良反應。然而，正面來看，適量攝取咖啡有益於身心。營養師陳勁芝解釋，一日飲兩至三杯咖啡，攝取約300毫克以下咖啡因，對健康沒有特別危害。研究指出適量飲用咖啡可能有助降低患上中風、前列腺癌和柏金遜症等的風險。此外，咖啡因為利尿劑，也會刺激膽囊肌肉，減少產生膽結石的機會。

2) 實地考察：

我們到了超級市場對所售賣的即飲咖啡飲料進行研究。我們隨機抽查了六款即飲咖啡飲料的咖啡因含量。根據歐洲食品安全局的評估，在接近睡覺時間時攝取超過100毫克的咖啡因有可能影響睡眠質素。以上即飲咖啡每罐的咖啡因含量均超過100毫克，青少年若在睡前飲

用一罐此類咖啡飲料，則有可能導致失眠。因此青少年在睡前特別需注意，避免飲用咖啡。

總結

青少年對咖啡與健康有一定的認識，但仍然未夠全面，部分青少年亦會基於對咖啡的弊處的認識選擇去掉飲用咖啡的習慣，但仍有部分只重視咖啡提神的作用而依賴咖啡，因而對健康產生一些不良影響，如失眠等。因此青少年需注意咖啡因的攝取量，適量飲用包括咖啡在內的飲品，以達致健康的飲用習慣。

建議

- 個人：養成良好作息習慣，減少對咖啡的依賴，控制飲用量在每日兩杯以內；購買咖啡飲料時應留意營養標籤，了解熱量、咖啡因含量等後才選購。
- 學校：教育學生咖啡的利弊，協助他們在課業和休息之間取得平衡，減少對咖啡的倚賴。
- 家長：監督子女日常的作息飲食習慣，避免他們過量飲用咖啡和其他含咖啡因飲料。
- 政府：立法規管高咖啡因含量飲品的出售，訂立條例限制學校小食部出售高咖啡因含量飲品；透過宣傳提高公眾對過量咖啡因對健康造成的影響的認知。

參考資料

- 根據「美國睡眠醫學學會」發行的《臨床睡眠醫學期刊》，13至18歲的青少年每天建議睡眠時間為8至10小時
- Coffee Components Inhibit Amyloid Formation of Human Islet Amyloid Polypeptide in Vitro: Possible Link between Coffee Consumption and Diabetes Mellitus
<http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf201702h?journalCode=jafcau>
- Ne hlig, A; Daval JL, Debry G. Caffeine and the central nervous system: Mechanisms of action, biochemical, metabolic, and psychostimulant effects. *Brain Res Brain Res Rev*. 1992 May-Aug, 17 (2): 139—70. PMID 1356551
- 戒斷現象：人體會嘗試回復原先的作息平衡而自然調節，使身體對疲倦感更為敏感。當青少年停止飲用咖啡時，便會因身體對疲倦的敏感度上升而更感疲倦。
- 還咖啡清白，頭條日報
http://hd.stheadline.com/arts/arts_content.asp?contid=12975&srctype=g
- What is it about coffee? Harvard Health Publications, Harvard Medical School.
<http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/baihowhat-is-it-about-coffee>
- Scientific Opinion on the safety of caffeine, European Food Safety Authority
<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4102>

探討加工海味和中藥藥材對市民健康的影響，及尋找出如何分辨加工海味和中藥藥材的方法

元朗公立中學

陳子妍、錢嘉敏，關詠潼，黎巧盈

背景

飲食是生活中必要的一環，但食品安全問題不斷出現，且日益嚴重。隨著科技的進步，有黑心商人為謀取暴利製造加工食品，影響市民健康。香港許多市民都會買海味和中藥藥材補身，尤其是長者和孕婦，他們食用海味和中藥藥材主要是為了保健強身，但隨著加工食品出現，市民會擔心海味和中藥藥材含有化學物質，有損健康。

焦點問題

- 為何消費者會選擇海味和中藥藥材來補身？
- 如何製作加工海味和中藥藥材？

- 為什麼會出現加工海味和中藥藥材？
- 如何識別加工海味和中藥藥材？
- 加工海味和中藥藥材對消費者身體健康有什麼影響？
- 海味和中藥藥材有什麼營養價值？

回應焦點問題

為何消費者會選擇海味和中藥藥材來補身？

因為西藥藥效雖然快速痊癒，但並不能夠治本，部份含類固醇不宜長期食用；相反，中藥雖然痊癒速度緩慢，但它能夠治本。平時食用能補身，長期食用不會帶來反效果。現在人們有很多不良習慣，因而出現身體上大小毛病，所以希望透過食用中藥和海味調理身體。

如何製作加工海味和中藥藥材？

方法一：硫磺薰蒸	方法二：加入化學物質（如花膠及血燕）
在密閉空間用架子把中藥藥材和硫磺隔開，將硫磺點燃之後，放在架子上的中藥材需要密封處理。	花膠：將雜花膠打碎後混合魚膠粉，再放入塑膠機塑形；血燕：市面上的大部分都用化學物質阿硝酸漂過。

為什麼會出現加工海味和中藥藥材？

用硫磺薰制中藥藥材，有利於中藥藥材的存儲以及保持藥效的穩定。但近年來，有些不良商販一味追求藥材的賣相及延長存儲時間，使用大量硫磺來薰制中藥材，使藥材增重和方便及容易貯存。

如何識別加工海味和中藥藥材？

海味例子，如花膠：

顏色是淡黃色或金黃色，另外外觀是紋理清晰，燈光照射下呈半透明，質地是有韌性，乾身不黏手，氣味為淡淡魚味或海水味。加工的花膠顏色則為淡白色外觀有紅色血筋墨或綠色膽汁，有腥臭味。

中藥藥材例子，如冬蟲夏草：

真冬蟲夏草外形方面，頭尾四對腳偏平較難觀察，中間四對較為明顯。較有韌性，淺褐色，顏色自然。氣味帶香菇味，浸水後不會掉色，味道甘甜。假冬蟲夏草外形方面頭尾四對腳偏平較難觀察，中間四對明顯，八對腳整齊掛列。較易折斷，色澤略黃及渾濁，有木材或硫磺味，浸水後色素脫落，水變淺黑及黏，味道苦澀。

加工海味和中藥藥材對消費者身體健康有什麼影響？

硫磺薰蒸：可能產生二氧化硫殘留，對人體產生危害。硫磺在薰蒸過程中會與氧結合，產生二氧化硫，醫學研究已經證實，二氧化硫是對人體有損的物質，長期接觸輕者會出現眼痛、失眠、頭暈、噁心、乏力等，嚴重的可能會出現說話能力下降、吞咽困難、懶氣等，對人體的呼吸道黏膜、消化道黏膜有嚴重的損害作用，對肝腎功能也有直接的影響。如空氣濕度較大，二氧化硫與空氣中的水和氧氣反應，會產生亞硫酸使藥材變色、變酸，飲片變色、變味。長期積累會危害人體造血功能，使胃腸道中毒，甚至還會毒害神經系統，損害心臟、腎臟功能。

加入化學物質：人體長期吸收部分重金屬會引致腎臟、脾臟及肝臟受損，以重金屬鎘為例，會傷害腎臟引致蛋白尿；鹼水會灼傷食道及引致胃潰瘍；而硫磺更會令蠶豆症患者出現溶血徵狀。部分重金屬經過動物測試後，更證實會增加致癌風險。以含重金屬及污染物的工業用鹼水用作浸發乾貨海味，以較完整保留纖維，改變蛋白質結構，令食物更彈牙。除了瑤柱，其他海味亦無一倖免。

海味和中藥藥材有什麼營養價值？

每一樣中藥藥材都有不同的作用，分三種，一是預防疾病，二是醫治疾病，三是保健強身。如冬蟲夏草具有益腎壯陽，補肺平喘，止血法痰的功效。其適用於腎虛腰痛，陽痿遺精，肺虛或肺腎兩虛之久咳虛喘，勞嗽痰血，病後體虛不復，自汗畏寒等症。其現代臨床還用於腎功能衰竭，性功能低下，冠心病，心律失常，高脂血症，高血壓，鼻炎，b型肝炎及更年期症候群等病的治療。

海味方面，如海參補腎，益精髓，攝小便，壯陽療痿，其性溫補，足敵人參，故名海參。現代研究表明，海參具有提高記憶力、延緩性腺衰老，防止動脈硬化、糖尿病以及抗腫瘤等作用。

參考資料

- 書籍：湯補 柴瑞震 著
- 訪問：興隆海味
- 網站：
- 食物安全中心
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_10_01.html
- 知乎
<https://www.zhihu.com/question/20182742>
- 盡記
http://www.nest1964.com/posts/product-distinguish/43/lang:zh_hk

以迦密聖道中學為例，探討學生的進食即食麵的情況，並且討論青年人進食即食麵的原因及即食麵對健康的影響。

迦密聖道中學

黃繼楠、羅浩楠、鄧穎晞、韋耀森

即食麵的定義

即食麵是通過對切絲出來的麵條通過蒸煮、油炸，讓麵條形狀固定，一般成方形或圓形，食用前以開水沖泡，並開水溶解調味料，並將麵條加熱沖泡開，在規定分鐘超過內便可食用的即食品。

研究背景

香港青少年的生活節奏快，在飲食上追求簡單方便。因此有許多青少年喜愛進食簡單又方便即食麵。但青少年在發育時期需要食用有營養的東西，即食麵只提供了小部分的營養，若果肉類或蔬菜太少，沒有均衡飲食會使青少年健康變差，進食即食麵的飲食模式對他們成長不健康。所以我們透過這次研究，了解青少年的情況，並且討論青年人進食即食麵的原因及即食麵對健康的影響。

研究目的

我們希望透過問卷調查同學喜歡即食麵的原因及對即食麵健康的認識。其次在一些超市裏有各有著各種各樣嘅味道款式的即食麵，甚至有些即食麵寫非油炸。那麼我們希望透過了解非油炸的即食麵是不是真的比油炸的即食麵更加健康，青少年長期食用即食麵便會不會患上一些疾病和即食麵對健康的好處和壞處。

研究方法

首先，我們會透過一系列的問題組合成一份問卷進行調查，研究青少年進食即食麵的原因以及每周進食即食麵的次數。通過這次問卷調查，了解青少年是否認識即食麵對健康的影響，以及有什麼因素影響青少年進食即食麵。這一次調查總人數共97名，中一至中五的學生。

此外，我們會透過互聯網，報章的方式來協助研究。

研究流程

11月22日	計劃書
12月12日	計劃問卷+觀察
1月25-30日	發放問卷
2月1-18日	分析問卷
3月	整理資料

研究結果

通過調查，發現本校的學生飲食習慣是較為不健康的，世衛建議，成年人每日不宜攝取超過2,000毫克鈉，但很多即食麵類的鈉含量都超出1,000。例如：出前一丁同米粉的鈉都接近2000毫克。

在問卷調查中，

1. 中學生最喜歡進食的是：杯麵，佔58.8%，其次烏冬佔51.5%，最後為公仔麵佔50.5%。
2. 大部分中學生都沒有進食即食面，其次為1-2次，少數食超過3次。
3. 大部分中學生亦都沒有購買過即食面，其次為1-2次，少數中學生購買過即食麵的次數超過三次。
4. 很多中學生平時都在家中進食即食麵類，佔60.4%：學校，佔51.8%：食肆，佔19.8%。
5. 有很多的中學生都認為大部分的即食麵都是不健康，而祇有少數中學生認為部分的即食麵是健康。
6. 有很多的中學生都認為方便而進食即食麵類，佔71.1%；美味，佔56.7%；最後是受到朋友的影響所以進食即食麵類，佔36.1%。

由此可見，大部分青少年愛食即食麵類，和因為方便從而食用即食麵。另外，我們訪問了學生在過去的兩星期里，食用非油炸和油炸麵的次數。首先，我們發現學生愛吃即食麵類，反映出青少年的飲食習慣非油炸和油炸麵更偏向於油炸麵。最後，問卷中可以看出大部分青少年愛用即食麵類。例如：杯麵，即食麵，烏冬，拉麵等。

進食即食麵的因素及食用過多即食麵的影響

香港青少年經常會接觸到即食麵，因即食麵的價錢便宜和普遍。如果香港青少年經常食用即食麵，從問卷調查中可以看到58.8%人會選擇食用即食麵的原因是方便和好食，因此會導致他們的健康出現問題。

美國哈佛大學和貝勒大學做了一個大規模研究講述即食麵沒有益處。他們追蹤一萬一千名，年齡介乎19至64歲的韓國成年人。調查他們是吃即食麵的習慣和健康之間的關係。得出的結論每星期吃超過兩個即食麵，內分泌就會出現異常。即食麵的油分多和鹽分多，吃完後身體裏的血壓會上升，還會導致肥胖。

建議

從以上分析可以看出本校學生有較為不健康的飲食習慣，這可能會影響他們健康發育成長，針對以上各項問題，我們特此為有關持份者提出以下建議

- A. 供應商--提供一些較為健康的麵類，以及加強包裝吸引學生食肉從而選擇健康的麵類
- B. 學校--透過舉辦講座邀請營養師講解 講解非油炸和油炸的好處和壞處，和要留意鈉的含量
- C. 政府--應宣傳鈉含量的影響，讓學生及家長在購買麵的時候留意標籤，例如鈉的含量
- d. 個人--應選擇意大利粉，繩絲粉，烏冬，蕎麥麵，拉麵等麵，這些鈉含量較低，從而較健康

參考資料

- 網頁：

- 香港食物安全中心-----(81款熱賣食物含反式脂肪)
http://www.cfs.gov.hk/sc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_07.html
- 香港經濟日報-----(嚴浩：即食麵真的好毒)
<http://topick.hket.com/article/1502870/嚴浩：即食麵真的好毒>
- TopicK-----拆解即食麵惡真面目 增味劑或致頭痛麻木
<https://topick.hket.com/article/1508528/拆解即食麵惡真面目 增味劑或致頭痛麻木>
- 世界衛生組織----- 減鹽
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/zh/>
- 影片：
- 東張西望-----即食麵
<https://youtu.be/veFjRI56P24>

父母使用電子產品對親子關係的影響

迦密聖道中學

鍾翠玉、莊曉陽、黃家禧、劉藹茹、梁梓桐、何思慧

背景

使用電子產品對個人健康的影響已成為全球關注的議題。香港作為全球城市，對於使用電子產品的風氣尤甚，有報告指出香港人擁有智能電話數目高達500萬人。由此可見，使用電子產品對個人健康的影響越趨明顯。

研究目的

根據世界衛生組織對健康的定義，個人健康包括「身體（生理）、精神（心理）及社會（社交）都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱」；對於電子產品對港人社交生活的影響漸趨嚴重。資訊科技佔據了生活中各個領域，拉近人關係的距離；但另一方面電亦影響了家庭關係，不少家庭或多或少都面對著使用電子產品的衝突。父母和子女是彼此最親近、密切的人，家庭可謂組成社會的最基本單位，如今電子產品的普及化，正改變著大家的生活，也因電子產品的介入，家庭關係亦有所影響；過去不少使用電子產品的討論只將焦點集中在子女身上，認為子女使用電子產品不善是導致家庭出現衝突的主因，而往往較少討論有關父母使用電子產品的情況，因此，本研究嘗試探討家長使用電子產品的習慣如何影響他們的親子關係，籍此提醒家長此行為的潛在問題及風險。

研究方法

本研究嘗試從兩個方法收集資料，包括文獻搜集和問卷。文獻搜集方面，我們嘗試利用大數據分析，在wisenews內利用關鍵字，篩選過去一年父母與子女因使用電子產品而發生嚴重衝突有關的新聞報導，希望找出父母使用電子產品與子女發生衝突的關係，從而讓更多人關注每個家庭成員均有責任正確使用電子產品以維持家庭關係的和睦。

其次，我們會透過設計一系列的問題來組成一份問卷調查，我們會調查中學生（主要是本校高中生）有否曾因父母使用電子產品而受影響。我們會透過這份問卷收集有關現今香港家長是否對青少年的成長與人際關係有一定清晰的概念，以及有什麼因素影響香港家長使用電子產品習慣的數據。

研究流程

日期	2016年11月10日	2016年11月20日	2016年11月24日至27日
已完成的工作	開始討論計劃書、進行分工及討論題目	報告初期的工作進度	收集相關資料及整理計劃書

日期	2016年12月	2017年1月	2017年2月
預期工作	文獻回顧及搜集資料	派發問卷及進行訪問	整理收集的資料及進行分析

日期	2017年3月	2017年4月
預期工作	撰寫報告書	完成報告書

研究結果

部份子女沉溺使用電子產品和父母對使用電子產品的態度有一定關係

我們在wisenews使用三組關鍵字作為數據分析的第一個層級，包括「父母」、「手機」、「衝突」，搜集有關香港地區過去2016年相關新聞報導，共發現與上述關鍵字有關的新聞題目共348條，有接近6成與本主題無關。另外，其中有4條關於青少年使用手機的問卷調查報告，這些報告均指出父母對子女使用手機和玩電子遊戲情況最為不滿。父母對於子女使用電子產品有一定的成見；而其中有一份是香港家庭福利會「青少年使用數碼產品習慣與家庭關係研究」，在這份調查報告中得到一些結論值得參考。報告指出家庭衝突與父母管教模式有關，而使用電子產品只是其中一個衝突情境而已；而大部份父母偏向使用監察型的管教模式（包括與子女訂立使用時間限制、在家長覺得有需要時沒收智能手機、監察子女手機裏的資料等），但這種管教方式容易與子女發生衝突，更甚者令父母的管教信心下降。報告更指出，親子衝突容易和子女對數碼產品的倚賴、子女負面地使用數碼產品同時出現。而家長對管教能力的自信心愈高，與子女能正面地使用數碼產品有著顯著的關係。由此可見，父母管教模式影響父母管教子女的信心，管教子女的信心影響子女對使用電子產品的態度，子女使用電子產品的態度又會影響父母管教的模式，三者互相影響。

此外，在「電玩與手遊的反思 沉溺與充權 虛擬與現實」一文中，指出兩個觀察，第一，「不一些父母為了不讓幼兒叫嚷或干擾自己上網，便遞手機叫他自己玩，將依附關係物化了，試想幼兒自小便跟這位「奶媽」如此稔熟…」而忽視花點耐性與子女交談，久而久之令子女沉迷電子世界，最後令父母不滿，導致家庭衝突，破壞家庭關係；第二，家長有時候也會以打機為樂，忽視親子時間，這也會對子女沉溺電子產品有一定程度的影響。

由此可見，父母的身教對子女使用電子產品的態度有著一定的影響。

建議

綜合有關2016年新聞報章對提升親子關係意見，有以下方法：

- 針對家長的對子女使用電子產品管教方法：父母須提升資訊科技的能力，從而提升管教的信心，減少監察子女。
- 針對家長對子女使用電子產品的疑慮：不少家長擔心子女在網上接觸到不良資訊以致學壞，但又愛莫能助，家長需「再培訓」，了解更多電子世界的新動向，包括多了解現時電子產品相關行業的新趨勢，例如網絡紅人、職業電玩競賽等，明白更多子女的處境。
- 中年人沉溺電子產品的情況常被忽視，媒體或者坊間甚少探討家長（中年人）使用電子產品的習慣或相關議題，建議非政府組織可作大型問卷調查，了解更多中年人的使用電子產品情況，從而提供更多指引，也能喚起社會大眾關注更多親子關係的重要性。

參考資料

網頁：

- 江啟明（2013.4.25）英國幼兒 iPad 成癮 心理治療費達 1 萬 6 英鎊，《大紀元》，檢自 <http://www.epochtimes.com/b5/13/4/25/n3855183.htm>
- 吳慧敏（2011.10）：瘋手機 電腦 電視？吃掉寶寶發展力！，《媽咪寶貝》，檢自 <http://www.mababy.com/knowledge/article.aspx?aid=311CEA84B34293CD>
- 馬穎慧（2013.9.10）：iPhone iPad 蘋果類產品或對人體身心有害，《大紀元》，檢自 <http://www.epochtimes.com/b5/13/9/10/n3960511.htm>
- wisenews
- http://the-sun.on.cc/cnt/news/20150429/00407_047.html
- 《逾三成家長唔鍾意子女玩手機》，2016-05-06香港商報；《子女打機惡教？近半嗌交一講手》2016-05-08文匯報
- 香港家庭福利會「青少年使用數碼產品習慣與家庭關係研究」，心得 2016-11-01
- 心得 2016-09-01

探討本校的學校文化如何影響學生的社交健康，並提出進一步促進學生社交健康的方法

迦密聖道中學

蔡耀霆 吳子晴 徐希汶 楊希霖

背景

社交健康對學生的成長相當重要。根據馬思洛的「需求階梯理論」，青年期(13-18歲)正處於自我認同與角色混淆的挑選中。以寶帕的「自尊五感」解釋，聯繫感能使學生從群體生活中獲取他人的接納和尊重，以建立較清晰的自我概念和自尊。若不能解決這一階段的危機，則阻礙下一階段的成長，可見社交健康於青少年的成長中扮演重要的角色。有關如何促進青少年社交健康這一課題上，不管是青少年本身，還是學校的師長和家長，也值得共同探討。

目的

本專題研究會著探討本校文化(包括：宗教文化和學習文化)如何影響學生的社交健康，然後提出進一步提升學生社交健康的方法。期望本校學生能藉此研究報告，從學校生活中創造健康的社交生活，以及建立明確的自我概念，同時建立健康社交關係。

研究方法

資料種類	方法	詳細項目
1. 一手資料	問卷調查	以抽樣形式向本校高中學生發放問卷。了解他們對學校文化和社交健康的認識程度及對個人社交健康發展的評價。
	訪問	訪問本校老師及社工以瞭解普遍學生的社交狀況，以教育角度及輔導經驗分析學校文化如何影響學生的社交健康，並了解校方哪方面可做得更多，令更多學生達到社交健康的狀態。
2. 二手資料	文獻報告	透過查閱書籍、新聞報道、影片了解有關學校教育如何影響學生社交發展和自我概念的研究及有關學生發生社交衝突的新聞。

研究結果

老師角度	老師指出學校希望同學相親相愛，提供和諧學習環境，實際方法例如班際比賽，助學生建立健康社交圈子。老師認為同學關係融洽，甚少出現欺凌，有小部分因情緒而出現衝突。群育活動方面，同學大致投入參與活動，老師認為學校能針對不同年級學生用不同方法教導，達致同學受教的果效。
社交角度	就學校社交情況而言，社工認為校內欺凌情況不太算嚴重，但欺凌始終對當時人存有一定程度影響，學校亦存有朋輩間相處的問題。就學生參與學校社群活動而言，社工又認為學生可更主動熱衷參與社群活動，例如運動。
	總結而言，校內欺凌情況不算嚴重，欺凌亦對當時人存有影響，學校亦久有朋輩相處的問題。學生應更熱衷參與社群活動。學校希望同學相親相愛，建立和諧的學習環境，幫助學生建立健康社交圈子。大致上同學都能全情投入參與學校社群活動，針對不同年級學生，用不同方法教導，達致學生有健康的社交生活的目的。

建議

微電影	拍攝有關網上成癮的微電影分享到社交網站，讓同學知道經常使用電子科技的後果，例如遇到網絡陷阱、會有成為隱青的危機，透過了解其影響後提高使用互聯網節制的意識，避免染上網絡成癮的惡習。 成效：透過社交網站能令同學分享微電影給朋友，長期可令大部分同學提高使用互聯網的意識。
關愛社交健康計劃	透過計劃中舉辦以社交健康為主題的遊戲攤位可增加同學之間的交流，從而了解對方更多，增加雙方的溝通可避免出現誤會而造成不必要的爭拗，亦能培養同學的組織才能。另外，此計劃亦有分組活動，同學須透過互相合作完成任務，計劃中的這個安排能有助同學的磨合，可讓他們學到如何冷靜和平地達成共識，互相配合遷就，有效率地互相合作完成任務。 成效：參與此計劃後學到的長處能長期令同學活學活用，間接地有效減低朋友之間的爭執事件發生。
與老師茶聚	根據問卷調查結果，有大部分同學曾遭受欺凌，而家欺凌會直接影響學生的快樂指數，而現時的欺凌主因是受朋輩影響，若欺凌情況持續惡化，同學的快樂指數會有由中等下降至偏向不快樂的趨勢，透過與老師茶聚有助老師了解被欺凌者的情況，及與欺凌者作出輔導，讓他們清楚了解到被欺凌後的心理影響，希望他們能在欺凌同學前深思熟慮。 成效：可即時對涉事同學進行輔導，即時舒緩欺凌情況。

參考資料

- 通識教育系列個人成長與人際關係
- 香港教育城(2016)。健康管理與社會關懷(主題冊2：健康和幸福)。香港：教育局。
- World Health Organization. (2016). What is the WHO definition of health? Retrieved from <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>

另一個心臟 - 智能電話對青少年 社交健康的影響

寶血女子中學

林靜 高雯 葉允行 孫浩瑩 吳凱怡

背景

現時的科技發達，有不少的青少年都擁有自己的手提電話。智能電話的用途廣泛，連交友也可以透過手上的一部電話，正因科技帶來方便的原因，現今使用智能電話的已經成為青少年的生活習慣。但是此習慣會為青少年帶來益處或是壞處呢？

目的

我們希望透過研究，了解青少年使用智能電話習慣，繼而調對他們的影響。

研究方法1

親身調查

· 問卷調查

我們向13-22歲的青少年派發200份問卷，問卷分三部份，分別研究青少年使用智能電話的情況時間以及用途。

1. 青少年使用電話的情況：青少年大部分都會在街上行走時使用智能電話，高達96.9%；其次就是與家人或朋友一起的時間，有81.3%；甚至有多於一半的青少年在吃飯時使用，有65.6%。
2. 青少年使用智能電話的時間：果顯示有53.1%的青少年平均每天花多於3小時使用手提電話。其次有40.6%的少年花2至3小時使用他們的智能電話。此外使用1小時的則有3.1%。
3. 青少年使用智能電話的用途：青少年使用智能手機的用途：大部分青少年使用手機的用途都是與朋友及家人聯絡、聽音樂、娛樂用途，數據皆為100%；其次，就是用作打電話用途，有96.9%；亦有青少年作找資料用途，有93.8%。

· 小結

由此可見，現今科技發達，智能電話融入青少年日常生活，青少年通常擁有至少一部智能手機。智能電話為我們提供不少方便，但也容易出現過份沉迷、依賴的情況，亦可能會對青少年社交和健康造成負面影響。

· 口頭訪問

我們向約20位家長進行口頭訪問，調查家長對子女使用智能電話的看法。

大部分家長認為子女時常使用智能電話”成日對住部手機 都唔同下我講嘢 都唔知電話係佢阿媽定係我係佢阿媽”，認為與子女缺乏溝通，並有部份家長擔心子女在社交網站中結交損友。

· 小結

由此可見，家長認為子女過份使用電話忽略與別人溝通，影響他們的人際關係。而且有機會誤交損友，誤入歧途。

研究方法2

二手資料

1. 韓國醫學界的專家認為，智能手機雖然會提高獲取信息的速度和多任務處理能力，但是過度依賴智能手機可能導致人們深刻、廣泛思考問題的能力下降。
2. 科學研究也顯示，孩子過早的、長時間的使用手機可能會產生手機依賴，對身心帶來諸多方面的損害。
3. 台北慈濟醫院眼科醫師蔡明霖：過度使用智慧型手機，會造成眼睛斜視。青少年若過度使用智慧手機，

會導致斜視以及鬥雞眼，嚴重的話要開刀才能治療，建議看手機25分鐘，就要休息5分鐘。

總結

智能電話的普及對青少年帶來正面以及負面的影響。在正面影響方面。智能電話能方便青少年的日常生活。例如當他們做功課時遇到難題可以馬上上網尋找他們所須的資料。相比到圖書館找資料能節省不少時間。但是同時亦會在健康問題和青少年的人際關係帶來不少負面影響。青少年正是成長的階段。當他們過度使用智能電話會影響眼部的發展，形成近視及遠視等問題。此外有不少青少年會因過度沉迷使用智能電話而甚少外出，變成“隱蔽青年”，從而失去朋友以致影響他們的人際關係。雖然使用智能電話有不少好處但結論是弊多於利。因此，青少年應調整使用智能電話的時間，避免過度沉溺以影響個人生活。

建議

個人：青少年應避免長時間使用手機，要具備良好自制能力，分配時間

家庭：家長可以給予鼓勵，樹立良好典範，亦可與子女規劃時間

學校：讓青少年了解長時間使用智能手機對個人成長及人際關係的影響，加深其認識及理解。

政府：利用政府原用的公信力發放官方消息，例如進行公眾教育，除此之外可以提供資源及撥款，為成癮的青少年提供輔導服務。

參考資料

- <http://www.epochtimes.com/b5/13/1/21/n3781966.htm>
- <http://a.wenku1.com/question/7697414.html>

Pressure Make Diamonds?

La Salle College

Chan Wai Yin Regent, Chung Wang Ho, Hu Chi Wai, Loong Eddrick Chik Hei (Group Leader), Wong Tat Yeung, Yao Alan Yong

Introduction

This report aims to investigate how pressure of different aspect affects teenagers' social health. One hundred and thirty-six Hong Kong secondary students were surveyed about their opinions of how pressure affects their own social health. This report gives the finding of the survey.

How does pressure affect teenagers?

Teenagers nowadays are usually facing many types of pressure exerted on them from different people, such as peer pressure and study pressure. Pressure can affect teenagers in a positive or negative way.

Pressure is a good way to motivate or influence teenagers when a suitable amount of pressure is exerted on them. For example, teenagers might be motivated to study hard due to achievable requirements set by teachers and parents. In the long run, this can boost teenagers' self esteem and be more outgoing and willing to communicate to others, which has a positive impact on teenagers' social health.

However, if teenagers face too much pressure, they may lose confidence in themselves, because they cannot meet certain targets or expectations set by teachers and parents, or even their peers. This may lead to depression, and other symptoms, such as becoming easily agitated, frustrated and moody. In the long-term, teenagers might try to give up life and have mental health

problems and personality disorders in serious cases. They may not be willing to interact with others, as they have a sense of inferiority. This limits their social network and has a negative impact on their social health.

Nowadays, driven by elitism, which is a belief that a society or system should be led by elites, studying has become a competition of “survival of the fittest”. To enhance their student or children’s competitiveness, teachers in some schools require them to attend extra classes; parents force them to go to various tutorial classes. As a result, teenagers have less or even no free time after school for relaxation or developing their hobbies. Pressure builds on teenagers as they tire from overwhelming extra-curricular activities. This greatly hinders their ability to interact with other people, as they put most of the time on studying or academic-related activities and seldom hang out with friends.

Different effects of pressure on teens

In Hong Kong, pressure exerted to teens assumingly remains constant. While recent cases of teens committing suicide show that the effects of pressure are differentiated, we aim to find out the ‘real value’ of stress to teenagers. Rather than focusing on sources of pressure, investigation on the influence of pressure would be carried out.

According to a social experiment carried out by Carrie Silver-Stock, who has a Master in Social Work, teens’ personal lifestyle is the most influential factor contributing to the degree of stress. It is suggested that pressure could be tackled/minimised by the following ways:

- Routine sports activity

Doing sports can help with depression risk and low self-esteem. Social interaction in sports could improve our social health, as well as boosting spirits and moral values. Ability to focus, level of motivation, confidence and ability to manage distractions are trained if we do sports.

- Give vent to pressure in certain periods

Teens often suppress their emotions to show their maturity. However, suppression doesn’t improve our relationship. Contrarily, giving vent to pressure by talking to peers, listening to or playing music can improve our social well being. Friends wouldn’t care listening to one another, but credibility and reliability are increased using this method.

On the other hand, parents bear the highest liability in preventing exaggeration of stress/pressure. By long term observation, education, and physical intervention, anxiety and tension are less likely to induce great effects on teens’ social health. Parents may take the following actions to lend a helping hand to their children:

- Create a space for open conversation

Talk to teens about what’s going on in their lives. Interaction is crucial, and parents should not act as an advisor. Consistent and harmonious discussion for at least 10 minutes should help building a better mentality for teens.

- Model behaviour

Parents might have similar situations at work where they feel pressure from others or where they might need to take a stand. Showing the teens about what parents are dealing with and how they have been able to deal with it positively could build a clear aim for teens.

Instead of making attempts to ‘kill pressure’, healthy lifestyle, proper family education and support are also essential and significant to reduce problems caused by pressure. Despite the fact that there are thousands of roots of pressure, stress is

notwithstanding under control if all stakeholders do their best to assist teens.

Role of teachers and parents on teens’ stress

Academic stress

Parents always want the best for their children, getting good grades, entering into top schools, securing lucrative occupations. The extremely high expectations of parents on children academically lead to children feeling stressed. Unrealistic parental expectations of a child’s abilities and potential seem to be the most common cause of stress among students. Generally, high achievers and Asian parents find it difficult to accept a less-than-stellar performance from their children.¹ Parents might over assess children’s grades and require them to enroll in tutorial classes. Even though a small amount of stress might be beneficial towards pushing children in the right direction, excess pressure by parents might be detrimental to children’s social, mental and physical health.

Teachers also exert academic pressure on their students with homework or tests. Excess schoolwork will make students feel overwhelmed and stressed. Teachers’ expectations of students also contribute to academic pressure of teens, as they tend to compare different batches of students.

Social stress

Teenagers are constantly under social stress, which mainly stem from one’s relationships with others and from the social environment in general. Teens under social stress generally have trouble coping with different social situations. This can be due to parenting practices such as helicopter parents, with parents being over controlling and overinvolved in their children’s life. Since they have never encountered certain problems before, teens are unable to cope with various problem and challenges in later life. Lack of parental support also leads to teens being easily pressured into taking drugs or smoking. If teens are facing discrimination and lack parental or teachers’ support, their stress will increase substantially.²

Others

Parents might also require children to enroll in various extracurricular activities, such as learning instruments or sports. Excess activities will increase the stress and burden on teens, with less time for leisure activities.

Ways parents and teachers can help

Lessen expectations and pressure on teens to ensure they have room to adapt to stress themselves. Being supportive and trusting the teens can boost their confidence in confiding with parents and teachers, thereby releasing stress and pressure. Parents and teachers alike can instill in the teens the importance of time management.

Effects

On body	
• Headache	• Change in sex drive
• Muscle tension or pain	• Stomach upset
• Chest pain	• Sleep problems
• Fatigue	

On mood	
• Anxiety	• Feeling overwhelmed
• Restlessness	• Irritability or anger
• Lack of motivation or focus	• Sadness or depression

On behaviour	
• Overeating or undereating	• Exercising less often
• Angry outbursts	• Cheating
• Drug or alcohol abuse	• Burnout
• Tobacco use	• Loss of interest in hobbies
• Social withdrawal	

Suggestions of encouraging teenagers to pursue healthy social lifestyles

Firstly, the school should promote a positive attitude towards public exams. This can be done by holding talks or activities to all students at school about facing public exams positively and optimistically. Teenagers nowadays are suffering from a problem of being too stressful under public exams because of being too pessimistic and at last have bad results and more stress, thus mental illness may be resulted from this. According to the article titled ‘Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being’, it stated that optimistic subjects tend to have more frequently protective attitudes, are more resilient to stress and are inclined to use more appropriate coping strategies. This can be explained that if the school promotes and encourages an optimistic attitude to students, students will then be positive and confident towards exams and have better strategies in answering the exam questions, thus having good results. The students won’t feel stressful anymore and they will be confident with themselves, forming a virtuous cycle. If students are not stressed, they will hardly suffer from mental illness such as depression or anxiety, instead they will be bright and out-going to others, thus encouraging them to pursue healthy social lifestyles.

Secondly, the parents should develop their children’s characters, thoughts and values since they are small. It is believed that parenting styles will definitely affect the development of teenagers’ characters and values, some ‘Monster parents’ will keep urging their children to study, go to tutorial classes, to get good results etc, they might also instill the value to them, such as getting bad results will lead them to become a loser in life, thus this will give huge pressure to teenagers and therefore affecting their social health. According to the research titled “Parenting Styles and Child Social Development” from the University of Pennsylvania, National Institute of Child Health and Human Development, it stated that parents’ styles of caregiving can have both immediate and lasting effects on children’s social functioning in areas from moral development to peer play to academic achievement. Besides, it also stated that although extreme authoritative parenting with extremely high level of control and low level of responsiveness can let teenagers possess greater competence in early peer relationships, it minimize opportunities for children to learn to cope with stress. Therefore, parents should have an optimal authoritative parenting style with great flexibility and warmth in order to let children to learn how to cope with stress and enhance their social relationships, thus they will be more outgoing and hence encouraging them to pursue healthy social lifestyles.

texting: the 21st century perspective of exploring millennium's psychosocial states

DIOCESAN GIRLS' SCHOOL

NG Tsz Hang, Victoria, LEE, Lok Yee Asta, IP, Ingrid, CHIU, Dick Man Hannah

Research Topic

How texting styles among teenagers reflect their psychological conditions

Background:

Text messaging, the sending of short text messages electronically between two or more users, typically of mobile phones and other handheld devices. A recent Pew Research Center study reviews mobile trends 2015 among teenagers from 13 to 17, together with the growth of social media, popularity of messaging apps, and creation of FaceTime, teens have more ways than ever to keep up with friends. Yet texting still remains the top communication method for today’s teenagers. Being the top of the line in mobile trends, the psychology of texting is starting to sprout as a hot-button area. Word choices, sentence structures, figurative language, and sentence arrangements all work together to establish mood, images, and meaning in the text, forming various texting styles. In this research paper, we intend to explore on how texting styles reflect one’s personality, which extends to their psychosocial states and the effects on their mental health.

Aim/ Objectives:

- 1) What are the major types of texting style among teenagers
- 2) Why do they adopt such texting style in the first place
- 3) How texting styles reflect psychological conditions/ emotions of user

Research method:

Quantitative research (i.e. questionnaire): It aims to use such approach to direct questions to targets and receive quantitative data with a collective method

Results and tables | Discussion

We have done a detailed research in the form of online questionnaire, and has successfully received more than 100 responses from different teenagers of various backgrounds and social circles. Here below are extracts of some questions and results which marks importance in our investigation:

The majority of respondents, 72.1%, will use the “autocorrect” function when typing very complicated words. We can see that the majority seeks convenient and time-saving strategies to tackle the “difficulty”, which does not only imply on texting, but also in problem-solving in other aspects of their life. This can also be explained by the fast and hectic living pace here in Hong Kong, which shapes people, esp. Teenagers’ tendency to prioritize faster methods to tackle their problems.

The big majority of respondents, 92.6% of them, would structure the message as formal as they can, with appropriate punctuation and sincere language, including regards and proper format when messaging teachers. It reflects that teenagers master the skills of using different texting methods when texting different people under different circumstances, this shows that teenagers can adapt to changes easily.

The majority of respondents would reply in multiple short and discrete texts rather than replying in one huge text with a long paragraph. This shows the majority of the responded teenagers has tendency to practise instant thinking-and-action when

encountering unpredictable events. It could be the external environments and spontaneous situations that form such an exercise.

The majority of respondents, 40.2% , think that the emotions they used can reflect quite a lot of their real emotions at the moment they text. Seeing such an effect of the usage of emoticons, it can be reflected that other than making conversations more lively, emoticons can also be a more implicit way to express one's emotions. Also, from the frequency of the usage of emojis, we can see that emojis have indeed, accounted an important position in texting communication among teenagers nowadays, which function as a role to transmit and express one's feelings to each other so as to make communication more qualitative and accurate.

A majority of 26.2% of the respondents shows that they have approximately 1-10 friends, followed by 25.4% of them shows that they have approximately above 40 friends. These two similar yet relatively extreme statistics in terms of percentage may show teenagers' different definitions towards the concept of friends, in which some may define friends as “followers/ likers” on social medias, while the others may define the word as true companions in life.

Out of all the respondents, 71.3% of them will respond by saying “there is still half a cup left”.

- There's still half a cup left-- optimistic; It's half a cup empty-- pessimistic
- Among all the respondents, with the age ranging from 12-22, the data collected has shown that most of them would reply “there is still half a cup left”, which is a positive way of seeing this image. This suggests that they are relatively positive and holds an optimistic attitude towards the challenges they face in life.

Conclusion:

From this investigation, we are able to gain a deeper understanding on the texting styles of teenagers and how it implies their psychosocial states. We can see that a lot of texting habits of teenagers are framed by their personalities and external factors such as their living environment and the society. It is undeniably true that people may have to change their habits to adopt to different circumstances, but we hope that the true meaning behind communication, to express, to share, to listen, and to understand, will never be slipped off our minds.

「香港考試制度在何等程度上影響香港中學生的運動習慣」

荃灣官立中學

何玥洋、婁樂遜、蘇寶翹、葉蔚琳、曾雅婧

指導老師：林惠香老師

透過是次研究探討現時中學生的運動情況，分析香港考試制度與本港學生運動習慣的關係，並提出鼓勵青少年養成良好運動習慣的有效建議。

背景資料

近年社會上做運動的風氣盛行，出現了不少新式運動，但有調查顯示不少中學生仍未有良好健康的運動習慣。不少同學都傾向把時間擺放在學業上，因此他們做運動的時間並不多。此情況可能與現行考試制度偏重學術成績及體育科佔分少有關。香港中學生可能因以學業為重而忽略運動的現象值得社會關注。

探究目的

希望通過了解香港中學生的運動習慣，及香港考試制度或其他因素對其運動習慣的影響，分析考試制度對於中學生培養良好運動習慣的影響，從而提出有助中學生培養良好運動習慣的建議。

同時希望是次研究可引起本港中學生在重視學業之餘，對其身心健康的關注，因此養成健康運動習慣。

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二手資料了解情況。

然後，運用問卷調查及訪問收集不同持份者的意見。網上問卷150份，對象香港中學生；訪問對象包括老師，學生，醫生和家長

研究結果

1. 問卷

問題	數據	分析
1) 青少年課餘時間分配	- 上網(56%)和溫習(59.3%)佔青少年較多課餘時間 - 做運動(49.3%)和做家務(58.7%)佔青少年較少課餘時間	- 青少年課餘時間主要放在學業上，也較常上網，但很少做運動和家務
2) 青少年做運動的頻率及時長	- 最多青少年(49.3%)每週只做零至一次的帶氧運動 - 最少青少年(4%)每週都會做帶氧運動 - 68%青少年運動時間在1小時以下	- 大部分青少年的運動習慣不頻密 - 青少年運動時長較短，有可能因為可以做運動的時間不多
3) 現時香港的考試制度對青少年的運動習慣的影響	- 最多青少年(78%)認為是負面影響；最多人(76.1%)為了成績主要投放時間在學習，少做運動 - 最少青少年(3.3%)認為是正面影響；最多人(100%)為了舒緩學習壓力而有良好運動習慣	- 大部分青少年傾向以學業為優先考慮，運動作為次要 - 社會重視學業成績，令學生形成這種價值觀，減低做運動的動力
4) 青少年對考試制度與運動習慣的看法	- 學業繁重令青少年沒有時間做運動 - 現行考試制度無助青少年對體育的認識和接觸 - 青少年的朋友、家人、老師較少陪伴鼓勵他們做運動	- 大部分青少年有學業為先的價值觀 - 重視成績的考試制度導致課業繁忙，削弱青少年做運動動力
5) 鼓勵青少年培養運動習慣的因素	- 做運動帶來的成功感(58%)和朋輩(55.3%)最能鼓勵青少年培養運動習慣 - 考試制度(68.7%)最不能鼓勵青少年培養運動習慣	- 青少年可能重視運動中的成功感，可以加強自信；並可能較易受朋輩影響 - 考試制度對青少年運動習慣影響負面且消極

問題	數據	分析
6) 青少年認為哪個持份者最有效鼓勵中學生養成良好的運動習慣？如何鼓勵？	<ul style="list-style-type: none"> -最多青少年認為朋輩(53.3%)最有效鼓勵中學生養成良好運動習慣 -定期共同做運動(71.3%)和將運動當做共同興趣(65%)是最有效的 -政府和學校在體育和OLE課程方面的政策較有效鼓勵青少年運動 	<ul style="list-style-type: none"> -大部分青少年重視朋輩，朋輩於他們有較大的動力和影響力 -青少年較希望有人陪同自己一起做運動

2. 訪問

老師	學生運動量不足夠；高中學生會因公開試，緊張學業成績而少做運動
家長	子女運動量不足是因為學業緊張未能安排更多時間做運動；假日會預留時間和子女做運動以保持良好體格，鼓勵子女在學業和運動上勞逸結合；認為因學校體育課時太少，未能培養學生對運動興趣
醫生	生理方面保良好運動習慣有助提高免疫力，預防疾病；心理方面運動能調節情緒，提高學習效率

討論

青少年在課餘時間較常進行靜態的活動，沒有良好的運動習慣，缺乏對做足夠運動的相關知識。考試制度對青少年的運動習慣有負面影響，社會有重視成績的價值觀，考試制度無助青少年對體育的認識和接觸。做運動帶來的成功感和朋輩對青少年培養運動的習慣有較大影響力良好運動習慣對學習有好處，有助青少年加強專注力及調節情緒，消除煩惱與壓力，提高其學習效率，亦可以增強體格，令學生有更健康的身體來學習。

結論

總括而言，我們透過是次研究得知本港中學生的運動量嚴重不足，比世界衛生組織建議的少，大多數學生把此歸咎於學業繁重，分身不暇，故無法於課餘時間做運動。然而體育老師和醫生都認為做適量的運動有助學生於學業中事半功倍，故建議學生平衡學業與生活。

建議

為鼓勵青少年培養做運動的習慣，我們針對四個向度提出以下建議：

政府	改革教育制度，提供學業誘因，逼使花更多時間於體育活動上以取得相關分數，因此培養做運動習慣。
學校	增加體育課時，提供更多運動機會，讓學生有更充足的时间體驗不同的體育活動。；於體育課中增設多元化體育活動
朋輩	可定期結伴做運動，同濟聚會可以一起做運動；把做運動當作共同興趣，透過良性競爭鼓勵對方多做運動
家庭	父母表達對子女做運動的支持，以表對身心發展平衡的重視；父母與子女一起做運動，鼓勵青少年培養做運動的習慣

參考資料

- 港孩港青運動不足逾60%體力不達標. (2017, February 20). 蘋果日報. Retrieved from <http://hk.apple.nextmedia.com/realtim/news/20170220/56328789>

- 黃, %. (2016, March 24). 香港學生校內運動時間可能比在囚人士更少. TheNewsLens關鍵評論. Retrieved from <https://hk.thenewslens.com/article/38853>
- 體育署推SH150方案促進學生規律運動習慣1030529[Video file]. (2014, May 29). Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=qrqBcvjFpgs4>. 如何養成運動好習慣. (2011). Retrieved from http://rthk9.rthk.hk/elearning/sports/sports_ls02.html

素食能否在香港成為主流？

荃灣官立中學

陳欣恩、林廷匡、杜進謙、胡志朗、吳啟朗

指導老師：劉亦家老師

透過探討素食文化、其特色及香港人素食習慣，從而分析素食能否在香港成為主流。

背景資料

近年，香港興起素食，惟並未成為一種流行的飲食文化。另外，我們常聽到一些對素食的疑惑，例如：食素易頭暈？食素不飽肚？許多人不求甚解，相信這些誤解。因此，我們希望探究香港人對素食的見解，從而更正他們固有錯誤的想法。

探究目的

是次探究的目的是透過問卷調查、訪問以及搜集參考相關文獻以探討素食對身體的影響；在營養價值的好壞處並了解香港人對素食的見解，從而分析素食是否能在香港成為主流及提出實質建議。另外，我們常聽到一些對素食的誤解，透過是次研究，我們期望使大家對素食有更進一步的認識，解除對素食的一般疑惑及誤解，使香港人建立健康的飲食模式及有效地選取自己所需，達至吃得健康，幫助大家建立健康飲食習慣。

探究方法

首先，我們會搜集文獻，了解素食能攝取的營養等有關資料作參考和分析，提高是次研究的說服力和可信性。然後，我們以問卷訪問香港市民以了解香港人對素食的一些見解，收集意見。同時，我們會與醫生進行訪談以更全面了解素食的好壞並收集一手資料：

資料來源	自己蒐集	現存
探究方法	量性	質性
形式	問卷調查	訪談
對象	香港市民 (問卷數量：100)	醫生 / /

研究結果

1. 問卷

素食習慣	100%的受訪者不是素食者
不成為素食者原因	主要原因：已習慣三餐都有肉 次要原因：只食素太清淡，難以有恆心去堅持天天吃素；能吸收更全面營養等

對素食的觀感	<ul style="list-style-type: none"> · 5成受訪者在較大程度上認同素食比一般飲食習慣健康 · 有39.1%受訪者在較大程度上認同吃素很易肚餓沒有氣力；有26.1%的受訪者則在較小程度上認同 · 超過6成的人在小程度上認同上年紀或健康有問題的人才吃素 · 近4成受訪者在很大程度認同素食淡而無味、很悶
吃素食的障礙	有43.2%的受訪者在較大程度認同香港缺乏素食餐廳或餐單影響了他們選擇素食；較小程度認同的則有近3成受訪者
選擇素食	<p>主要阻力：素食款式少，難以吸引自己持續進食素食</p> <p>次要阻力：香港並未完全流行素食文化；身邊沒有素食者同伴等</p>
素食優點	8成受訪者認為素食健康；其次原因為環保、能潔淨心靈
素食的趨勢	促使成為素食者的原因：身邊的人因吃素而在多方面有所得著、社會流行素食文化；而次要原因包括身體健康欠佳等
有超過6成的人在小程度上認同素食文化會在香港成為主流	

2. 訪問（醫生）

- 香港人生活節奏急速，有傾向快食而不注重健康的飲食習慣
- 大部分人都有多肉少菜的習慣
- 膳食纖維及多種維生素(胡蘿蔔素)攝取不足，這不利於新謝代謝作用和增加患癌的風險(以大腸癌最為明顯，已經成為香港第二常見的癌症)
- 認同多菜的飲食方式能改善膳食纖維的攝取，降低患上多種疾病的機率
- 但就素食較健康的說法，表示有所保留
- 因為素食較難吸取某些營養，以鐵質為例，富含鐵質的食物大多是肉類。蔬果吸取鐵質效果低，蔬果屬於「非血紅素鐵」類別，導致人體吸收率低，未能有效補充鐵質
- 不認同素食文化會在香港成為主流，但認為多菜少肉的飲食習慣會變得普及

討論

香港人大多數認為素食能夠帶來健康及環保的好處，這看得出素食的好處已經被香港人認同。但是，他們認為素食的款式少，而且素食餐廳的缺乏都阻礙了他們吃素的選擇。此外，他們不吃素的原因亦包括只吃素太清淡；可見香港人已將選擇少、口味清淡成為對素食固有印象。香港人亦對素食存在一些誤解，例如：吃素很易肚餓沒有氣力、素食淡而無味、很悶；這些誤解應該如何去改變，以及改變了這些誤解是否更能吸引香港成為素食者？另外值得留意的是有港人認為香港並未完全流行素食文化，身邊沒有素食者同伴會阻礙他們吃素的選擇，可見從眾行為是影響香港人吃素的因素，如果加以推廣素食文化是否更能吸引香港成為素食者？受訪者中100%都不是素食者，當中亦只有小部份在大程度上認同素食文化會在香港成為主流，這是否反映素食文化難在香港普及？

結論及建議

總括而言，我們透過這次研究得知時下香港市民較少選擇素食，從而推論市民不熱衷於素食，素食文化在香港並不普及。即使大部分受訪者認為素食較一般食物健

康，素食文化亦沒有被普及化，至於素食文化不普及的原因主要是因為大家身邊沒有素食者同伴及素食款式少，顯示吃素食的障礙遠遠大於素食較健康的誘因。而就素食將來能否普及，我們抱著不樂觀的態度。有調查報告指出素食者在生理和心理健康等多方面不及雜食者；加上港人對素食文化的誤解，相信在短時間內素食文化不會在香港成為主流。

素食文化在不同報告指出其有利有弊，古今亦沒有一個明確的說法，但無疑多蔬果的攝取能改善身體狀況，使其更健康。我們建議市民可間中吃素，吸取更多來自蔬果等素食的營養。根據資料，何偉滔(營養學課程總監)表示，香港人在三餐攝取蔬果的機會較低，導致膳食中纖維嚴重不足，所以間中吃素相信能改善大家攝取不足的情況，更能達到吃得健康的方式。

參考資料

- 素食者真的更健康嗎？(2014年)。果殼科技有意思-科學人。取自 <http://www.guokr.com/article/438366>
- 素食的優點。取自 <http://taolibrary.com/category/category9/c9032/01.htm>
- Gigacircle (2014年)。吃素食的好處？吃素食的壞處？。取自 <http://tw.gigacircle.com/676665-1>
- 港人不良飲食與生活模式大解碼。取自 http://www.goldenage.hk/b5/ga_ga_article.php?article_id=2097

「豉」否健康？

伊利沙伯中學

何泳瑤 陳諺陶 朱惠詩 陳瑞怡 梁芷雯 鄭晞晴

引言

現今的香港人越來越重視健康，飲食方面講求節制，營養均衡。在平日煮食中，醬油是不可缺少的一種調味料，往往被人忽視其影響。很多商家標榜醬油低鹽、天然釀制等為賣點，但究竟是否健康呢？在這份報告中，我們希望研究不同品牌的豉油之中所含有的鹽是否超出每人每日所建議的攝入份量，而且了解攝入過多鹽份的影響，引起市民對豉油的關注。

研習方法

問卷調查

- 目的：了解大眾選購豉油時細閱營養標籤的意識
- 方式：於學校家長日隨機抽出80名家長進行問卷調查

訪問專業人士

- 目的：獲取可信性較高的參考資料
- 方式：訪問營養師陳喆冬小姐，詢問每天可用作調味的鈉質的用量，以及現時普遍人吸收的用量，藉此了解市民平時用豉油調味的情況是否過量。

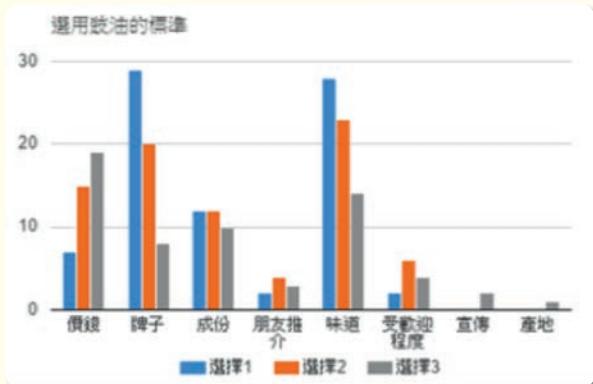
二手資料搜集

- 目的：多方面地搜集參考資料
- 方式：參閱業界對於鈉含量的研究報告，報章及網上文章

三) 研習結果

問卷調查

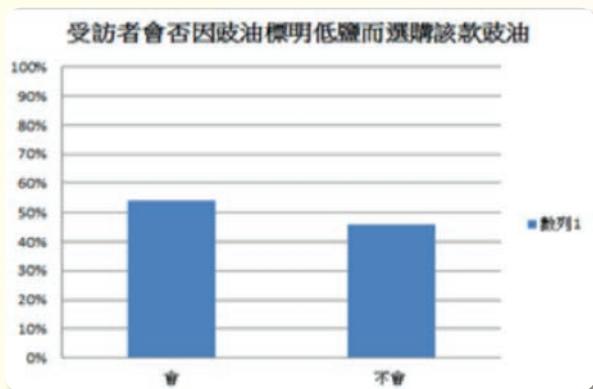
我們於學校家長日當天，隨機訪問了80名家長，針對他們選擇豉油時的標準，得出比較重要的兩項結果。如下：



備註:

- 此圖表的第一選擇為受訪者購買豉油時最先考慮的因素，如此類推
- 問卷調查中，受訪者可只作出兩個選擇，因此圖表中，選擇1及2加起來分別有80個，而選擇3則少於80個，屬正常情況，並非數據出錯。

從以上調查結果可見，受訪者主要以豉油的牌子，味道同成分作為主要選用的標準。但大部分受訪者都會首先考慮牌子和味道，其次才是成分。可見受訪者在選購的時候，缺乏參考營養標籤和成分表的意識。結果顯示，有約一半的受訪者不會因為豉油標明低鹽而選購，反映出他們未能夠了解現時市面上豉油鹽分偏多這個情況，亦缺乏減少鈉吸收的意識。



訪問專業人士

透過訪問陳喆冬小姐，得知許多天然食物中均含有鈉，扣除天然食品本身的鈉質後（約700至900毫克），人每天可用作調味的鹽分不應多於1200毫克鈉（每餐約400毫克，及1/5茶匙）。但現時普遍每人每餐吸收的豉油為1.5茶匙，即所吸收的鈉為3000毫克，超出世界衛生組織每天鈉吸收的2000毫克標準。而豉油不是鈉的全部來源，所以很多市民使用豉油時用量過多。

二手資料搜集

透過搜集各方資料，我們得知攝取過量鈉所帶來的健康問題和社會問題，以及可以減少豉油用量的替代方法。其後會在第四，五，六部分詳述。

鈉超標所帶來的健康問題

長期吸入過多的鈉會引致高血壓，提高患心臟病和中風的風險。而對成長中的兒童而言，過度攝取鈉會對腦部發展有不良影響，同時減弱學習能力和專注力。另一方面，雖然豉油並非鈉吸收的唯一來源，但根據問卷調查所得結果，大眾普遍對於豉油含鈉超標的認識片面，選購豉油時也未必有意識去了解鈉含量。因此大眾很大機會忽略豉油含鈉，在日常生活中超量使用，增加鈉超標而患病的機會。

鈉超標所衍生的社會問題

由於攝取過多鹽份可能會引致心臟以及腎臟的疾病，因此受影響市民需要求醫並接受治療。如不幸患上長期或慢性疾病，更要長時間定期求醫。市民必須明白心臟病和腎病並非如感冒一般容易痊癒，所以醫療費用遠遠昂貴得多。在香港，很多基層市民都未必能夠負擔龐大的醫療費用，而且當越來越多人需要接受治療，市民和政府的醫療負擔都會變得更沈重。這種負擔必定會增加受影響市民的生活壓力。

減少豉油用量的替代方法

使用天然香料

香港人大多喜歡重口味的食物，因此煮食過程很大機會過量使用豉油。專家建議在減少攝取豉油時可以選擇使用天然香草代替，如煮肉類時可加入百里香，因香料味濃，即使減低鹽份用量也不會無味。

當局監管

然而，市民未必明白攝取過多鹽份的壞處。如果當局能夠嚴密監控製造商，如實地考察其製造過程及評估產品品質，並實施更好的政策，相信能夠有更健康的豉油予市民食用。

教育市民

其實最理想的方法是從市民下手，教育他們，讓他們明白過量攝取鈉質的壞處，提高警覺，從而減少攝取。如果各市民能夠養成購買豉油時看營養標籤的良好習慣，相信即使未能監管製造商，亦能減低市民患上疾病的風險。另一方面更可鼓勵市民煮食時加入天然香草，減低鈉吸收。

「麥」盡其用？——探討坊間全麥麵包營養價值及普遍認知

寶血會上智英文書院

李沛瞳、梁淑娟、羅雪希、梁苑溶、黃曉瑩

背景

全麥麵包是不少健康人士的首選，可惜市面上林林總總的全麥麵包孰真孰假誰人知曉？不少偽裝的全麥麵包充斥市場，廣大市民對其有多少了解呢，又該如何分辨呢？

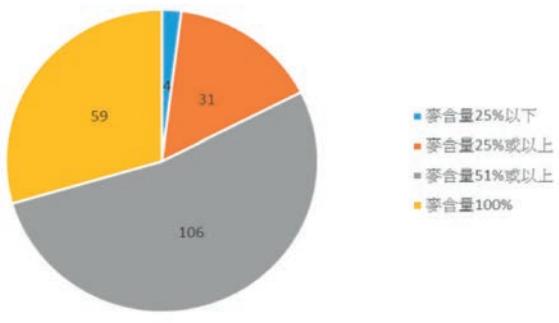
目的：希望藉此研究，實地考察市面上的全麥麵包的麥含量，並探究假全麥麵包充斥市面帶來的影響，希望藉此提醒廣大市民，並提出改善現時情況的建議，以推廣健康飲食，促進公共健康。

研究方法一：問卷調查

我們向不同年齡組別的市民派發了二百份問卷，旨在研究大眾對全麥麵包的認知、食用全麥麵包的習慣及他們知道市面上有假的全麥麵包後，會否影響他們食用的意欲。

問卷結果顯示，七成八人知道全麥麵包取決於麥的含量。五成受訪者知道一個合格的全麥麵包的小麥含量，必須為百分之五十或以上。八成八受訪者表示，若知道市面上有假的全麥麵包（麥含量低於50%），將不會購買。

你認為全麥麵包的麥含量是多少呢？



小結一

普遍市民對全麥麵包有基本的認識，並知道麥的含量是決定全麥麵包是否合規格的主要因素，一半市民知道全麥麵包實際所需的麥含量，可見，不同市民對這方面的認知參差，仍需了解更多。

研究方法二：專業人士訪問

我們訪問了註冊營養師Miss Peggy Yip和Miss Stephanie Lam，向其查詢全麥麵包的營養價值和真偽。兩位營養師均鼓勵大眾以全麥麵包取代白麵包，因全麥保留了麩皮和胚芽，含多種維他命、礦物質和纖維，有利心臟健康、預防便秘等，更有助糖尿病患者控制血糖。反觀白麵包，多種營養成分都被移除。

至於在“偽裝”全麥麵包的問題上，Miss Stephanie Lam指市面上假冒情況嚴重，店舖只加入焦糖色素來模仿全麥麵包。其實“偽裝”全麥麵包的營養成分與白麵包類似，卻欠缺膳食纖維、維生素和礦物質。要分辨真偽，可從營養標籤看出，因全麥麵包的成份列表中應有全麥粉，而非小麥粉，排列越前代表佔食物中越比例；同時，全麥麵包的纖維含量和重量也明顯較白麵包高和重。然而，縱然全麥麵包健康，不少麵包都添加了大量牛油、植物油、糖，大眾實在需細心選擇。

小結二

從兩位營養師的訪問得知全麥麵包比白麵包營養價值高，應鼓勵食用。惟市面不乏偽全麥麵包，市民可從營養標籤成份列表判斷。

研究方法三：實地考察

我們於2017年1月24日走訪了兩間連鎖超級市場以及數間連鎖麵包店，共發現四個不同牌子的全麥麵包。在四個不同牌子的全麥麵包營養成分表中，只有一種將全麥粉列在製作材料的首位，較為符合我們對全麥麵包的定義，即麥含量超過50%的標準。而其他三種全麥麵包，包括嘉x牌的original wholemeal, Bxxx Choice牌的全麥方包以及Yamxxxx牌的全麥方包，均沒有將全麥粉列在首位，證明這三種「全麥麵包」的麥含量絕對不會超過50%，亦即是不符合全麥麵包的定義，對消費者含有誤導的成分。

小結三

大部分（75%）「全麥麵包」將小麥粉列在材料表的首位，並不符全麥麵包真正的定義，對消費者存在誤導。

總結

普遍市民知道全麥麵包的真偽取決於其麥含量，惟接近一半不清楚其標準。正正市面上有不少偽全麥麵包，不合符全麥規格，容易誤導市民。故營養師亦指出真正全麥麵包麥含量應多於50%，市民應提防進食，方能攝取更高營養。

建議

- 個人：在選購全麥麵包時，應留意麵包背後的營養標籤排名，以免買到偽裝全麥麵包。
- 政府：應訂出全麥麵包指標，供市民參考。同時，可發出向真正的全麥麵包發出標籤，令市民更易辨別。甚至可制訂實質性條例監管全麥麵包的麥含量。另外，政府應加強推廣教育，令市民認識到真正的全麥麵包如何識別。
- 消費者委員會：應定期抽查市面上的全麥麵包的全麥粉含量是否達標，作出詳細報告，供消費者參考。
- 廠商：應重新審視配方，若發現不合乎全麥麵包的標準，則需要立即調整配方或更改產品名字。

健康逍遙「油」

寶血會上智英文書院

曾嘉怡、陳彥穎、楊舜琳、陳嘉盈、高芷澄、尹綽盈

引言

根據食物安全中心，成日攝取脂肪量應為人體每天所需能量的20%-35%。過量脂肪會增加患上多種疾病。然而，食物來源有很多種，香港市民對於食油對健康的影響是否有一定認識呢？為了解市民對食油的認識和正確使用食油的方法，我們進行了問卷調查及訪問營養師，繼而根據調查結果向市民推廣食油的知識和建議。

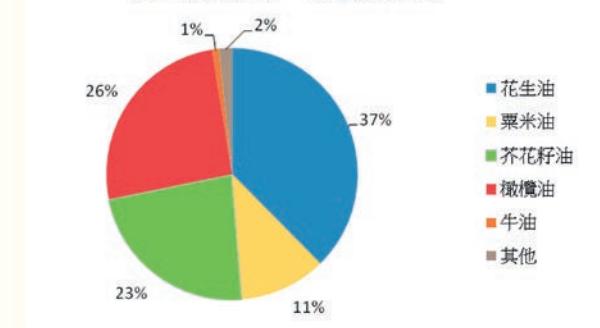
研究方法(1) 問卷調查

我們向市民隨機派發問卷派發了120份問卷。問卷分別研究了市民家中最常用的食用油及原因，對食用油成份的認知，常用的烹調方法，每天攝取的油量以及會否用萬年油烹調。（我們在(2),(4)部份使用計分方法統計，最高3分，最低1分）

(1)市民家中最常用的食用油

問卷結果指出有37%受訪者家中最常用的食用油為花生油。只有1%受訪者家中最常用的食用油是牛油。

家中最常用哪一種食用油？



(2)市民選擇食用油的原因

問卷結果指出市民選擇食用油最主要的原因是健康，其次是價錢，第三是品牌，比較少人認為別人介紹是選擇食用油的原因。

(3)市民對食用油的認知

問卷結果指出有82%受訪市民不知道食用油當中的成份，只有18%受訪市民表示知道食用油當中的成份。

(4)市民最常用的烹調方法。

問卷結果指出市民最常用的烹調方法是炒，其次是蒸，第三是煎，比較少人使用烤及炸。

(5)市民每天攝取的油量

問卷結果指出有1%的受訪市民表示每日攝取的油量為0茶匙，60%的受訪市民表示每日攝取的油量為1-3茶匙，只有2%的受訪市民表示每日攝取的油量為10茶匙以上。

(6) 會否用萬年油烹調

問卷結果指出有97%的受訪市民表示不會使用萬年油烹調，只有3%的受訪市民表示會使用萬年油烹調。

小結：根據調查結果可見香港市民家中最常用的食油是花生油，而且市民在選擇食油時較著重健康，不會盲目選擇別人介紹的食油，在煮食方面市民多用油量較少的烹調方法，所以油的攝取量較少，但是香港市民普遍都不太了解食用油當中的成份。

研究方法(2)營養師訪問

我們通過電郵與Miss Stephanie Lam營養師進行訪問，探討食油當中的成份對身體的影響和不同食油應用甚麼烹調手法。訪問結果如下：

- 食油經過長時間烹調，會分解出有害物質，與食物本身無關，所以切忌翻用食油（或俗稱萬年油）和減少長時間用同一鍋油煮食，因經過高溫翻煮後會分解出過氧化物，增加患上癌症和心血管疾病的風險，進食對人體有害。
- 烹食不能超過油的煙點，烹食溫度高於油的煙點會使油的化學結構產生變化，釋出對身體不利的物質，並會破壞其營養素。
- 植物油當中的多元不飽和脂肪酸和單元不飽和脂肪酸比例較高，有助降低膽固醇及對心血管健康。但一茶匙油已有45卡路里，過多食油會增加肥胖、慢性病如糖尿病、血壓高、心血管疾病等問題。

研究方法(3)二手資料

我們從互聯網上的調查報告搜集資料。

根據食物安全中心，脂肪是高能量的來源，每克脂肪可提供9千卡能量。要預防非傳染性疾病，攝取量應為總能量的15%-30%。而脂肪亦分為兩種—飽和脂肪和反式脂肪。飽和脂肪的攝取量應不超過人體每天所需能量的10%。反式脂肪的攝取量應不超過人體每天所需能量的1%。

不同種類的油和烹飪方式都會影響我們人體健康，油經過高溫翻煮後會分解出過氧化物，進食後使人體產生大量自由基，增加患上癌症和心血管疾病的風險。近年來，有關油脂烹調時溫度不宜過高的概念已逐漸廣為大家了解，當油脂被加溫到一定溫度時，將被分解為甘油及游離脂肪酸，並且產生偏藍色的煙，此即所謂的冒煙點。接著甘油被分解為丙烯醛，這是一種不飽和醛，對眼睛咽喉產生刺激，同時也使油脂的營養價值遭到破壞。所以，烹食不能超過油的煙點。

給消費者的建議

1. 用蒸、焗、炆、少油快炒的方式烹調，或用微波爐或焗爐烹食以減少用油量。減少煎、炸引致的過量油份攝取
2. 不可翻用食油（或俗稱萬年油）和減少長時間用同一鍋油煮食。食油需存放在陰涼的地方，並儲存於有蓋容器內，遠離陽光及爐灶，以減低食油變質的機會。
3. 注意烹食不要超過油的煙點
4. 首選植物油如芥花籽油和橄欖油，因其多元不飽和脂肪酸，單元不飽和脂肪酸比例較高，有助降低膽固醇及對心血管健康。減少使用含高飽和脂肪酸的油，因飽和脂肪會提升血液中的膽固醇。

總結

市民選擇食油時多以健康為主要因素，亦會使用較少油量的烹調方法，可是一般市民對食油當中的成分欠缺認

識，不知道油的不同成分會為健康帶來影響。因此我們希望藉著研究結果去提高市民對食油的認識和正確的使用方法。希望市民能選擇適合的食油，擁有健康逍遙的人生。

參考資料

- 衛生署活出健康新方向 http://www.change4health.gov.hk/tc/healthy_diet/facts/calories_nutrients/fats/index.html
- 健康醫師網有關食用油冒煙點 <http://www.doctorhealth.tw/index.php/2013-09-17-07-03-22/2013-09-25-07-46-32>

食物添加劑多大程度上會影響人們對食物安全的關注

保良局羅傑承(一九八三)中學

背景

食品添加劑是為了保持味道、增強口感或延長食物保存期限所用的添加物質。現時，大多食物中都含有食物添加劑。部分食物添加劑更可能會對人體造成負面影響。然而，普遍市民大多對食物添加劑有認知上的不足，甚至有誤解。原因可能包括政府提供的食物添加劑消費者指南，只列出了大段冗長的化學名稱，令大眾市民未能清楚明白食物添加劑的真正效用和對人體的影響。又或者食物標籤中的添加劑份量未能清楚表示。因此，我們的研究是希望了解市民對不同添加劑的認識程度。而透過搜集資料，我們發現市面上的研究大多有漏洞，例如缺乏實質行動，流於理論。因此我們的研究將會採取行為實驗的方式來印證我們的觀點，而不再是人做流於理論的研究。

目的

最近因食物添加劑造成健康負面影響的新聞頻頻出現，所以我們想了解一下大眾市民對食物添加劑的認識程度以及其對食物安全的關注，以及其在多大程度上會影響人們對食物的選擇。我們會進行下列所陳述之研究，分析人們對食物添加劑的認知程度及其如何影響市民選購食物。最後我們會因應研究分析結果，給予政府、業界及市民這三大持分者一些相關建議，去除大眾對食物添加劑的迷思，避免因自身對食物添加劑的主觀認知而影響對食物的選擇。

研究方法及流程

1 實驗研究：我們曾於二月下旬在學校嘗試進行隨機抽樣實驗，抽樣不同年級的學生和老師。而在三月其間，我們分別在青衣、長沙灣、天后和東涌透過陳列出相同的食物，但在食物前列上不同的名稱（某些化學物質，例如維他命C、抗氧化劑）供人們選擇，觀察人們（不同年齡層、職業）是否會被不同的名稱誤導、以及他們對各種食物添加劑的反應。接著再作一個簡短的訪問，詢問他們因為甚麼因素而影響了他們的選擇，從中了解人們對食物添加劑的認識程度、食品安全評分及其對食物選擇的影響程度。實驗結果為：

水：在45位受訪者中，有21位受訪者選擇蒸餾水，佔47%，比其他兩種水多20%，大部分選擇

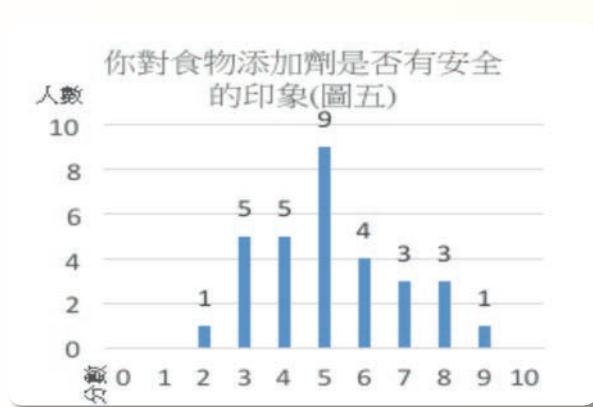
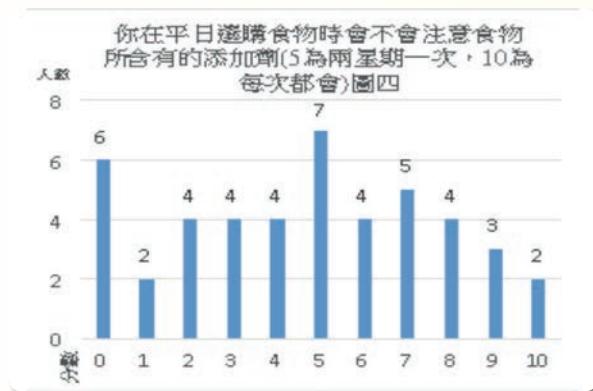
蒸餾水的受訪者都認為其較健康，佔選擇蒸餾水的人的43%。由於天然礦泉水對人體帶來的正面影響為三款飲品裏最多，所以此反映了市民對於食物真正的成分及食物添加劑帶來的影響認知有所不足。

烏龍茶：在45位受訪者中，有23位受訪者選擇普通烏龍茶佔51%，比第二高的含維他命C的烏龍茶多20%；選擇含維他命C或抗氧化劑的受訪者都認為兩者都較健康，近100%。由於實際上三款飲品都為相同，所以可見市民會被食物添加劑的名稱影響他們之選擇。

2.可樂：在45位受訪者中，選擇有糖但無甜味劑(下稱有糖)和無糖但有甜味劑(下稱無糖)的受訪者的人數類近，兩者相差人數為1；大部分選擇有糖的受訪者都認為甜味劑看起來像化學物，佔選擇有糖的受訪者的74%，而大部分選擇無糖的受訪者認為無糖比有糖較健康，佔無糖的受訪者的68%。在此次實驗中市民也指出了無糖較有糖健康的事實，但仍有市民擔心甜味劑可能會對人體造成負面影響，可見市民對食物添加劑的認知仍一知半解。

3.訪問：我們於四月訪問了陳冠宇先生，其中他指出現時政府對食物添加劑的監管仍不足夠，很多時候是出了食物安全事故後才發現及處理。並且在食物添加劑的宣傳方面，他認為多數廣告也非針對性地增加市民對食物添加劑的認知，因此，對於某些涉及專有名稱的食物添加劑，市民大眾就不會知道其對人體帶來的影響。最後，他指出市民大眾對食物衛生以及中毒關注較多，而食物添加劑的安全關注則較少，可見市民認為食物衛生帶來的即時影響(食物中毒)較長遠攝取過量食物添加劑帶來的影響（例如專注力下降）重要。

4.問卷：



在實驗後的跟進問卷中，圖4選擇0-5分的受訪者佔60%，反映出普遍市民不會特別注意成分上的食物添加劑。而會關注的市民主要是認為過量吸取食物添加劑會對人體造成負面影響，而不會關注當中的原因普遍為市民覺得麻煩、以外語作出標示和對食物添加劑的名稱缺乏認識而不關注。有11位兒童及青少年(6-25歲)都不會關注成分上的食物添加劑，佔55%，可見兒童及青少年留意食物添加劑的習慣較其他年齡層差。圖6中，市民卻知道一些常見的食物添加劑例如味精、防腐劑、色素等，而且圖5中可見市民普遍都不了解食物添加劑對人體的影響。他們認為其好壞參半並抱有懷疑態度。最後，我們以糖和鹽是否食物添加劑此問題以測試他們對食物添加劑的認知，認為和不認為它們是食物添加劑各佔一半，認為糖和鹽是食物添加劑的兒童及青少年為8個，佔認為它們是食物添加劑的62%，可見青少年在食物添加劑方面的認知較低。但可見整體上市民對食物添加劑的定義仍是一知半解。

建議

政府方面：味精、防腐劑、色素等食物添加劑得到市民的重視是因為它們的曝光率比較高。例如大部分食品廣告宣傳自己的產品沒有含有以上添加劑，令市民知道它們可能造成負面影響。所以政府可以拍攝食物添加劑的宣傳片，於主流傳媒上播放，加深市民的印象對添加劑的認知。政府更可以提供經濟誘因，鼓勵傳媒製作相關專欄推廣相關信息。政府還可以在學校舉辦講座，加強此方面的教育。

業界方面：業界應為了令大部分市民都能了解食物中含有的食物添加劑，於所有食品出售前應以適當尺寸附上中英對照的食物成份列表。

消費者方面：消費者可參考食物安全中心的有關食物添加劑的文章，避免因自身對食物添加劑的不了解而作出不適當的選擇。

總結

由以上資料搜集可見，食物添加劑的確很大程度上影響人對食物安全的關注，最主要市民認為過多食物添加劑會影響人體。有資料顯示過多食物添加劑的確對人體造成負面影響，但只要攝取適當分量的食物添加劑，並不會對人體造成負面影響。所以我們要反思過去食物添加劑推廣、宣傳和教育的成效。並且政府要做好食物添加劑的推廣、宣傳和教育，讓不同的年齡層和持分者都對食物添加劑這個議題有更充分的認識，例如如何讓不同市民認識包裝食物的添加劑內容。這樣便可以改善現有市民認知不足的問題及增加其就食物添加劑對食物安全的關注。

參考資料

- 東方日報(2016) 雞蛋仔含鋁超標 http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20161118/bkn-20161118162649150-1118_00822_001.html?view=d 在2016年11月20日閱覽。
- 中文大學有關的食物添加劑的研究. 取材自 http://edblog.hkedcity.net/ettl/wp-content/blogs/1688/uploads/Enriching_FST_Web_based/5b_01_Food%20Additives_Peter.pdf. 在2016年11月24日閱覽。
- 明報(2015) 塑化劑風波真搗台灣 吃的都是危險的。http://tw.on.cc/tw/bkn/cnt/news/20151022/bkn-tw-20151022180052617-1022_04011_001.html 在2016年11月24日閱覽。
- 長期飲用礦物質水對身體有影響嗎？http://big5.gov.cn/gate/big5/www.gov.cn/fwxx/kp/2009-05/04/content_1303455.htm 在2017年3月25日閱覽。
- BBC.食物添加劑導致專注力下降 <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7340426.stm> 在2017年3月25日閱覽。
- 食物安全中心食物添加劑的安全及應用 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme_programme_rats/programme_rats_fa_02_08.html 在2017年3月25日閱覽。

「隱形」標籤？！ - 以元朗區為例，探討食物標籤在何等程度上受到重視並作為選擇食物時的重要條件

元朗公立中學

陳科尹、梁泳雯、張嘉琳、李泳霞、李泳霖

引言

隨著香港社會急促的發展，市民對健康飲食的意識提高，而食物標籤正能夠讓市民在選購食物時作出更健康的選擇。因此，我們決定圍繞著與日常生活和食品息息相關的食物標籤進行相關研究，探討市民對食物標籤的可信度、關注程度以及食物標籤制度是否有改善空間。

焦點問題

1. 市民對食物標籤有多大程度關注？
2. 市民選擇食品時會受哪些因素影響？
3. 市民會否在選購食品時忽視物標籤的存在？
4. 香港與外國的食物標籤作比較，有何不同之處？
5. 就食物標籤的不足，提出哪些意見？

研究方法

研究方法1(實地考察)	研究方法2(調查訪問)
<input type="checkbox"/> 觀察市民會否查閱食物標籤	<input type="checkbox"/> 小測驗(36人)
<input type="checkbox"/> 比較不同包裝上的食物標籤	<input type="checkbox"/> 問卷調查(107份)
	<input type="checkbox"/> 學校訪問
研究方法3(文獻)	研究方法4(專家訪談)
<input type="checkbox"/> 二手資料閱讀與外國食物標籤比較	<input type="checkbox"/> 去信專家
	<input type="checkbox"/> 專家訪談

研究方法1(實地考察)

我們到超級市場作實地考察後，發現消費者在購買食物時並無閱讀食物標籤的習慣，而一些標示了「低糖」、「低脂」、「非油炸」的包裝食品，消費者都會優先選擇。

我們亦比較了不同食品及飲品。首先是蝦條，其中一包是標示了「非油炸」，而另一包則沒有任何標示。比較後發現標示著「非油炸」的蝦條其卡路里含量比無標示的為高；此外，我們亦發現了一些標榜「脫脂」的飲品往往為市民帶來更健康的印象，但事實上，其糖分含量比汽水更高，因此並沒有較健康。

此外，有不少商家所列印的食物標籤使市民難以閱讀。據我們觀察所得，不少食物標籤的「可閱性」較低，比如出現以下情況：字體過小、對比度欠缺鮮明、甚至食物標籤被食物包裝上的顏色所掩蓋、部分字體小於指引建議的0.8毫米等等。此外，我們還發現一款啫喱是可獲得豁免，而無需張貼食物標籤。但是，啫喱是小孩子喜歡的零食，而多食也會影響身體健康，故讓我們反思現在豁免貼上營養標籤的條件是否合宜。因此，政府可能需要修訂法例上的要求，從而堵塞漏洞。

研究方法2(調查訪問)

2.1 學校訪問

我們一共在學校裡隨機對兩位老師和十三位學生進行兩次不同的訪問。第一次則以兩包不同包裝的蝦條，供老師和學生選擇出較健康的一包。其中一包蝦條，其包裝

上一個列有非油炸聲稱字句，另一包則是普通包裝。但聲稱非油炸的，其卡路里含量比普通包裝的較高。第二次即提供兩罐不同的飲料(汽水和高鈣低脂乳酪)，亦讓訪問者選擇較健康的一罐。當中，高鈣低脂乳酪的糖份含量比汽水更高。

結果，發現他們大多都選擇了有非油炸聲稱字句的蝦條和高鈣低脂乳酪。可見，老師和學生都有觀察包裝上的分別，從而作出合適的選擇，但他們都甚少去主動閱讀食物標籤。

可見，食物標籤在市民心中並沒佔有重要的份量。市民往往相信包裝表面所帶來訊息，而忽視了食物標籤所帶來的較真確的數據和資料。

2.2 小測驗(測驗師生對食物標籤的了解)

測驗總分為9分，一共有36人參與了作答。我們得出全部作答人士的得分中位數是6分。足見，市民對食物標籤有初步的認識，但並非深入了解，而測驗中最多人答錯的題目是營養標籤中「1+7」的營養素是甚麼。當中，「1」亦是最多受訪者答錯。這種種跡象都反映了市民對食物標籤的關注度及認知度不高。

2.3 問卷調查

而問卷調查中，我們一共收到107則回應。於問卷調查中，我們看見市民購買有預先包裝食品前，並不一定會先查看食物標籤再選購，對當中的含意亦不是完全的了解，更有市民質疑食物標籤上的可信度。可見食物標籤實行以來的制度成效成疑，市民往往輕視食物標籤。

研究方法3(文獻)

香港的食物標籤與外國的比較

食物標籤內容要求	歐盟	香港
食物名稱	✓	✓
配料表	✓	✓
保質期	✓	✓
製造商 / 進口商	✓	✓
營養資料	✓	✓
數量、重量或體積	✗	✓
食品原材料的來源地	✓	✗
保健食品條例(規管保健的用語)	✓	✗
有機(有特定機構作認證)	✓	✗
基因改造	✓	✗

根據以上所得，反映了香港的食物標籤所列印的內容程度不能與外國比擬，一些重要的標籤比如基因改造等等，香港並未有列明規管，造成市民未能全面了解食品的特點。相反歐盟要求列出的內容比香港所要求的多，而其內容是有效用的，說明了香港的食物標籤內容所覆蓋的範圍並不廣，未必能配合各方面人士的需要。

而我們亦得知外國有一些配套是方便老人家去閱讀包裝上細小的文字，相反，香港則未有如此便利的措施。

研究方法4(專家訪談)

我們與衛生署營養師林小姐(Lily Lam)進行了簡短的訪問，並及後繼續以電郵進行查詢。

根據其解說，她指出食物標籤無疑能提升市民對健康飲食的意識。但她亦提到，香港的食物標籤是以每100克作計算，因此，市民只能作食物與食物之間比較，而不知道整份食物的劑量是多少。這無疑對市民選購食物帶來不便，因市民需要自行計算整包食物的劑量。

總結

綜合以上所得，我們得出以下幾個結論：

- 1) 市民對食物標籤的關注不高，購買食品時甚少有閱讀食物標籤。
- 2) 食物標籤的宣傳不足，市民雖然對食物標籤有基本的認識，但並不了解其含意。
- 3) 在選擇食品時，比起閱讀食物標籤，食物包裝上所標榜的字眼反而成為了市民購買食品時的主要考慮因素，但這些標榜字眼卻可能有誤導成分，因而影響市民健康。

建議

政府

- 1) 政府應就法例規定，強制包裝上列印的字體大小不能小於0.8毫米，強制食物標籤一定要有中文(現在只需有中文或英文即可)。強制所有預先包裝的食品需貼上食物標籤。
- 2) 政府應在宣傳及教育方便多加功夫，繼續強調單種及多種營養素對健康的影響。同時亦需要教育市民認識食物標籤上的用語。

市民

- 1) 市民可以主動查詢食物標籤上的用語意思。如何正確閱讀食物標籤。
- 2) 不應只注意食品包裝上的「虛張聲勢」，應細閱背面的食物標籤。

參考資料

- 立法會-食物安全及環境衛生、公共衛生、與營養有關的疾病：<http://www.legco.gov.hk/research-publications/chinese/essentials-1516ise05-nutrition-labelling.htm>
- 立法會-食物安全及環境衛生事務委員會(文件)：http://www.legco.gov.hk/yr07-08/chinese/panels/fseh/papers/fseh_f1a.htm
- 歐洲聯盟、英國及法國的食物安全機制及食物標籤規定：<http://www.legco.gov.hk/yr07-08/chinese/sec/library/0708np08-c.pdf>

以元朗區為例，探討加工食品對市民健康的影響，並探究預防有害物質加入食品的方法

元朗公立中學

陳曉晴、陳穎琳、羅綏煒、朱凱妍

背景

每天我們吃的都可能是加工食品，正所謂「少吃多滋味，多吃壞肚皮」凡事吃得多都不好，只要適量就夠，但你又有否發現我們每天吃的食品當中有不少都是加工食品？人們經常說「健康的食品都不好吃，好吃的食品都不健康」，此話何解？舉個例子，人們經常都不喜歡吃蔬菜，因為味道不可口但每餐都需要吃，使人厭惡，但香腸，午餐肉等醃製食品就使人們大愛甚至上癮。但隨着年紀越大健康多注意了，即使多不喜歡吃菜都會吃蔬菜乾水果乾取替，而取替的都是加工食品。但有研究顯示蔬菜乾水果乾的營養成分隨時與薯片一樣，究竟是「好心做壞事」或是營養成分的問題？若然當中的營養成份大多是對人體有害，那又該如何處理？

研究工作及目的

我們透過問卷調查收集了不同的意見希望解除市民對加工食品的憂慮同時給予建議希望政府、商界可以管制加工食品當中的添加含量，因為大部分的有害物質的來源都來自當中的添加劑。

社會對於加工食品的偏見

不少人認為加工食品是不健康，吃了一定很容易引發疾病，可是也有不少人每天早上喝一杯牛奶吸收鈣質，但這杯牛奶都是從超級市場購買回家的盒裝牛奶，若然不

經加工，這杯牛奶能夠從乳牛身上擠好再運送到超級市場都不腐壞嗎？或是你認為你能夠每天從乳牛身上擠完牛奶立刻新鮮喝？其實這都是錯誤的觀念認為所有的加工食品不值一提、沒營養價值。

總結

是次專題使我們發現及探究不少以往人們對加工食品的誤解，認為加工食品只有壞處沒有好處。故此透過簡報形式去為大家簡介加工食品的重要性及若然防止了有害物質的加入，加工食品將成為日後重要的一環。

參考資料

- 星島日報《加工食品傷身健選指引》，http://hd.stheadline.com/beauty/beauty_content.asp?contid=101351&srctype=g
- 蘋果日報《牛奶飲品不等同牛奶 隨時飲埋添加劑》，<http://hk.apple.nextmedia.com/reallife/news/20160414/54984627>
- 《通心粉的營養價值-通心粉的功效與作用》，www.knowchinesefood.com/value/37166.html

Why is spicy food so hot in Hong Kong?

La Salle College

Ryan Lau, Henry Lee, Jerry Or, Timothy Chiu, To Wang, Perry Chan

Background

Living in a gourmet paradise, Indian curry chickens, Korean kimchi, Thai spicy soup and Sichuan cuisines are all spicy food popular among Hong Kong people. According to the Oxford dictionary, spicy is “the taste flavored with or fragrant with spice”. Spiciness is one of the basic tastes of human and it is usually regarded as the most unique taste as it brings hot and excitement. Even though eating spicy food may lead to sweat and irritation, many Hong Kong people still eat it on a regular basis and the number of shops selling spicy food is increasing at a fast pace.

Objective

We believe that there are assorted reasons behind Hong Kong people's long-lasting love of spicy food. Therefore, we want to find out the relation between health and the habit of eating spicy food and the reasons behind the enduring popularity of spicy food in Hong Kong. After conducting the research, we want to suggest how Hong Kong citizens can eat spicy food both healthily and safely.

Focus Questions

1. What is the existing market situation of spicy food in Hong Kong?
2. What are the factors leading to the popularity of spicy food in Hong Kong?
3. How can Hong Kong people eat spicy food more healthily and safely?

Methods of conducting research

We have used various sources of information to understand the existing market situation and factors that may lead to popularity of spicy food. Apart from questionnaires and site visit, we have also searched for information about the popularity of spicy food in Hong Kong, scientific reasons behind people's crave for spicy food, and health risks posed by eating too much spicy food with the help of news articles, scientific journals and research reports.

Questionnaire

The questionnaire is about respondents' frequency of consuming spicy food and factors affecting their frequency of eating spicy

food. We have received 83 responses in total, with 44 males and 39 females, ranging from 13 to 67 years old to ensure the fairness of our questionnaire and explore factors such as gender, family income and age that may affect Hong Kong people's preference on eating spicy food.

Abstract of questions and result of questionnaire

Question	Responds (Number of people choosing)
1) On how many days did you consume spicy food last week?	0 (23)/ 1-2 (37)/ 3-5(19) / 6-7(4)
2) How many restaurants do you usually buy or eat spicy food from?	No (21) / 1-2(49) / 3-5(11)/ More than 5(2)
3) What are the factors that make you eat spicy food? (Can choose more than 1)	Friends/Family encouragement (37) Developed a routine for eating (59) Advertisement (20) Others (7)
4) What is your acceptable price range for a spicy meal?	\$0-\$10(9) \$11-\$25(20) \$26-\$40(24) \$41-\$60(14) \$60-\$80(11) More than \$80(5)
5) Would your family cook spicy food at home?	Yes (51) No (32)
6) How many spicy food restaurants (restaurants that focus on spicy food) are there near your places of living and working? (For example, 大家食, 雲貴川, 麻辣米線, 沙嗲王)	0(19)/ 1-2(39)/ 3-5(14)/ More than 5(11)
7) Which of the following food culture would you prefer the most when eating spicy food? (Can choose only 1)	Indian food (12)/ Korean food (7)/ Thai food(13)/ Chinese food(20)/ American food(5)/ Singaporean food (10)/ Malaysian food(2)/ Vietnamese food(12)/Others(2)

Through the questionnaire, some analysis can be done:

1) Over 70% of the respondents had consumed spicy food in the previous week. About one-third (32%) of whom have even consumed spicy food at least 3 times the week before. This implies that spicy food is quite popular among the public.

Most(71%) respondents eat spicy food as they have developed a routine for eating it. It is the most popular factor which makes people consume spicy food.

2) A majority (61%) of the respondents' families cook spicy food at home, hinting that the respondents have frequent exposure to spicy food due to family influence, which may in turn cause the respondents to develop their love towards spicy food.

3) 47% of respondents have 1-2 spicy food restaurants near their home or workplace, while 17% and 13% have 3-5 and more than 5 respectively, showing the high density of spicy food restaurants in Hong Kong. The easy access to spicy food restaurants has undeniably contributed to the popularity of spicy food.

4) There is a multitude of spicy food restaurants in Hong Kong selling spicy food of various culture, including Indian and Thai food. Among all the options, Chinese spicy food is the most popular one among the respondents, accounting for

about one-fourth (24%), followed by Thai spicy food (16%), Vietnamese spicy food (14%), Indian spicy food (14%) as well as Singaporean food (12%). The respondent's love towards diverse kinds of spicy food is relatively balanced, showing that they generally accept and prefer a wide variety of spicy food. Given the fact that Hong Kong is a globalized 'food paradise', the coexistence of restaurants of various culture may give rise to a wide variety of spicy food available, which may contribute to the popularity of spicy food in Hong Kong.

Discussion

Through conducting both primary research and secondary research, we now have a thorough understanding on the reasons why Hong Kong people like to eat spicy food. We can conclude that there are few main factors contributing to this phenomenon.

1) Scientific aspect: Unlike coffee and tobacco which contain addictive qualities such as caffeine and nicotine respectively, capsaicin, the compound that provides the mouth-watering punch of chilies, does not seem to have any addictive qualities. In spite of this, scientists discovered that both endorphins and dopamine, which are responsible for a sense of happiness, reward and pleasure, are released during the process of consuming spicy food. When chili pepper reach the tongue, capsaicinoids, the most well-known of which is capsaicin which excite pain receptors on your tongue that are linked to the sensation of temperature and interact with a type of protein called TRPV1 located on the surface of nerve cells and trick the brain into believing that the tongue is truly on fire. The brain in return responds by releasing dopamine and endorphins, which are the body's natural way of relieving pain by blocking the nerve's ability to transmit pain signals. Owing to the release of neurotransmitters known for pain killing and responsible for happiness, Hong Kong people can enjoy themselves and relieve pressure when eating spicy food. Moreover, spicy foods are effective stimulants which stimulate the circulation and raise body temperature. For hot places like Hong Kong, increase in body temperature can make people feel cooler by equilibrium of temperature through sweating and people can feel fresh after eating spicy food. Therefore, people may enjoy eating spicy food.

2) Restaurant managerial aspect: Some restaurants have breakthrough from the old style of eating spicy food and set a level of spiciness to help customers choose what they want to eat. Before the scales are set up, people have no idea of degree of spiciness of different food they order. People may simply add some spicy sauce to their food. However, they may not be able to withstand the spiciness they have added. Therefore, they may not prefer eating spicy food. Yet, for example, a famous noodles restaurant, has a scale starting from one-tenth light spiciness to ultra-spiciness, customers can have a clear idea about the degree of spiciness they can bear. The noodles are no longer a mixture of spicy sauce and soup but have the spiciness merged with the soup. Apart from this, the precise scale of spiciness give customers an impulse to try eating higher levels of spiciness and continue to challenge themselves. Therefore, they will keep eating spicy food.

3) Advertising and marketing aspect: Some restaurants which sell spicy food have made good use of the Internet and advertisements to attract more customers. In the world of Internet, many teenagers and adults are frequent users of social websites and advertisement viewers. Many different industries may make good use of the social platforms to promote their products and provide information about new sales, and so do some spicy food restaurants. For example, the noodle restaurants mentioned above have their own Facebook accounts. In the social platform, they can interact with customers and provide the latest

information of the shops. People can also reflect their opinions about deficiencies of the shops. Furthermore, they have video promotions and activities to grab the attention of new customers. The active usage of the Internet and advertising has helped explore new business chances for them and broaden the industry.

4) Hong Kong cultural aspect: Some restaurants which sell spicy food have easy food preparation processes and the price range is low. Hong Kong people have a fast-paced life and they would not like to choose and wait for food when they are in a hurry. They, however, may not want to choose some fast-food restaurants since the food served is not healthy. Hence, spicy food restaurants are good choices for them. The menu is not complicated and people can choose quickly what they want to eat and form a habit of ordering similar patterns of food. For simplicity, they may just order the same food they find enjoyable every time. Moreover, the price range is comparatively inexpensive. From snacks as simple as spicy fish balls to spicy noodles to curry chicken, the price is usually acceptable and affordable for most citizens. Apart from it, Hong Kong has been influenced by diverse cultures in recent years from nearby countries such as China, India, Japan, to name but a few. Most of these cultures have different spicy food and Hong Kong people are accepting more of these cultures and hence their food.

5) Family and peer influence: The act of combining levels of spiciness of eating with different ingredients can make people understand each other tacitly. The restaurant mentioned above has a slogan< the same spiciness, with people adapt to each other, can eat the taste of happiness in its twentieth year of business. It tells that people can gradually increase the level of spiciness they eat after eating with their family and friends who may like to eat spicy food. This can make spicy food as the connection of different relationships so restaurants who sell spicy food can have regular customers and further attract more customers.

Suggestion

Different food ingredients have different scale issued by World Health Organization or government in suggesting the suitable amount of food to eat to stay healthy. For example, total fat should not exceed 30% of total energy intake, keeping salt intake to less than 5 g per day and limiting intake of free sugars to less than 10% of total energy intake. Given the fact that spicy food is so popular among Hong Kong citizens due to the aforementioned reasons, it is without doubt that allowing all customers to eat spicy food healthily and contentedly is of paramount importance. An effective way to do so is by having an “index of spiciness” set by the government to indicate how spicy a food is as a reference for customers. Although many restaurants have already set various levels of spiciness for their food such as “medium spicy” and “light spicy”, these levels are subjective and may differ from one restaurant to another. Customers sometimes misjudge the spiciness of food as the crude measurements of spiciness provided cannot constantly reflect the actual degree of hotness. The universal spice index for each food is possible as spiciness is in fact a measure of “Scoville heat units”. Together with other indicators such as the duration of hotness, government can set up a scale compulsory for spicy food. Customers can then choose a suitable level of spiciness according to their experience without the fear of ordering or buying overly spicy food. This can avoid the health hazards of eating unbearably spicy food, such as sore throat and worsen some diseases like stomachache and heartburn. Therefore, people can eat wisely and healthily like how they control how much sugar and salt consume. Moreover, some spicy food served by southeast-Asian culture is not popularly accepted by Hong Kong people as they are not sure about the safety and ingredients content of those food. However, after imposing a scale of indicating how spicy the food is and its characteristics,

those spicy foods served by southeast-Asian culture can be more welcomed by Hong Kong people. Therefore, their food and hence culture can be more popular in Hong Kong. This can help these ethnic minorities to accommodate Hong Kong society.

Conclusion

Through conducting this research, we have acquired the current market situation of spicy food and have found out some factors that has led to the popularity of spicy food in Hong Kong. Yet, we realize there are limitation in the market. To let customers eat spicy food more healthily and safely is never an easy job and consistent improvements should be done by the government, restaurants and customers together. We believe spicy food can be an excellent choice for Hong Kong citizens and we can eat both healthily and safely.

Reference

- 吳美萱(2016-06-10)<譚仔三哥日賣5萬碗米線 辣足20年上位有「秘方」><http://tinyurl.com/ksg5rql>
- Christian Heftel (Aug 26, 2015) <Pros and Cons Of Eating Spicy Food><https://www.fitnessrepublic.com/nutrition/healthy-eating/pros-and-cons-of-eating-spicy-food.html>
- Oxford Dictionary: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/spicy>
- 吳宛樺(2016-04-17)<米線界風雲人物 譚仔三哥><http://ubeat.com.cuhk.edu.hk/124tambro/>
- Jason G. Goldman (November 30, 2011) <On Capsaicin: Why Do We Love to Eat Hot Peppers?><https://blogs.scientificamerican.com/thoughtful-animal/on-capsaicin-why-do-we-eat-love-hot-peppers/>
- Leidamarie Tirado-Lee (Jul 16, 2014) <This Is Your Brain on Capsaicin><https://helix.northwestern.edu/blog/2014/07/your-brain-capsaicin>
- Taylor Prewitt<Science Explains Why We Like Spicy Food><http://www.allday.com/science-explains-why-we-like-spicy-food-218079095>

豐之穀

聖公會莫壽增會督中學

梁丞禮、馮楚堯、胡曉嵐、周碧兒、梁靖瑤

指導教師：何禮信老師

背景

哈佛大學公佈的新食物金字塔穀物分為兩類，精製穀物放在金字塔頂層，也就是應最少食用，而全穀物則在底層，應為較常食用。我們平日接觸的大多是精製穀物-只留下胚乳的穀物，如白飯、白麵包、薏米。而全穀物則為完整的穀物，如糙米、燕麥片、蕎麥等。作為日常能量的主要來源，米飯、麵條、麵包等的穀物，相信大家每天也會接觸到。在中國，從小至大，人們每天都可說離不開一碗白飯。白飯可謂我們食物的核心。可是，有多少人知道如何選擇穀類？青少年又應食用甚麼穀物？在此調查中，我們將找出這兩種穀物產品的分別及對青少年的影響，以提醒及指引市民正確選擇穀物的重要性。

探究問題

- 不同穀類有何分別?(營養價值上和對人體健康上)
- 青少年對穀類(碳水化合物)有何誤解？
- 時下青少年如何選擇穀類？
- 進食哪種穀類對青少年發育較佳

研究方法

1. 問卷調查

向100名就讀於全港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

以電話訪問香港營養學會的顧問，向他請教各種穀類與青少年發育成長的關係

3. 參考文獻

通過互聯網、報章及雜誌等媒體，搜集有關不同穀類營養價值和對人體健康上的分別

研究結果

二手資料

各種穀類的營養價值：

(每 100g)	白米	小麦	大麥	燕麥	蕎麥	糙米	黑米	紫米	小米	高粱	玉米
能量(kcal)	346	344	327	367	324	347	333	346	358	360	340
碳水化學物(g)	77.9	73.6	73.3	66.9	73	77.9	72.2	75.1	75.1	74.1	75.2
蛋白質(g)	7.4	11.2	10.2	15	9.3	7.4	9.4	8.3	9	10.4	8.1
脂肪(g)	0.8	1.5	1.4	6.7	2.3	0.8	2.5	1.7	3.1	3.1	3.3
膳食纖維(g)	0.7	2.1	9.9	5.3	6.5	0.7	3.9	1.4	1.6	4.3	5.6
維生素 A (mcg)	0	0	0	0	3	0	0	0	17	0	7
維生素 B1 (mg)	0.11	0.28	0.43	0.3	0.28	0.11	0.33	0.31	0.33	0.29	0.26
維生素 E (mg)	0.46	0	1.23	3.07	4.4	0.46	0	1.36	3.63	0	3.8
鈷(mg)	13	188	66	186	47	13	0	13	41	0	0
磷(mg)	110	190	381	291	297	110	356	183	229	329	196
鉀(mg)	103	0	49	214	401	103	256	219	264	281	249
鐵(mg)	34	0	158	177	258	34	147	16	107	129	84

全穀類(非精製穀類)不論在蛋白質、膳食纖維、維生素A,B1,E、還是各種礦物質的含量都比精製穀類要高，而全穀類(非精製穀類)的碳水化學物量也普遍較低。

另外，碳水化合物的多寡、蛋白質含量、纖維量等也直接影響了血糖的水平(GI值)。

碳水化合物含量少、高蛋白質食物和纖維量較高的食物有較低GI。低GI的食物能更有效控制血糖，降低糖尿病併發症的風險，並給我們的飽足感，可以延遲餓餓感發生的時間，從而幫助控制體重。換句話說，全穀類的GI值較精製穀類的低，是健康之選。

可是，精製穀類也有其優點。所以最好是混合兩種穀類烹煮進食。

青少年選擇穀類的原則：

11-13歲：每天225-250克穀類每天30-70克全穀物和雜豆類

14-17歲：每天250-300克穀類每天50-100克全穀物和雜豆類

全穀類食物含有豐富的維生素、礦物質及各種膳食纖維，多攝取全穀類食物可均衡攝取到各類營養素。這些重要的營養素雖非全穀類中才有，但其含量卻是最高的，多食用的好處如下：

1. 排便順暢

豐富的膳食纖維可促進腸胃蠕動，改善便秘情況，更可預防大腸癌。

2. 降血脂

全穀類中可溶性纖維含量豐富，可降低血脂、降膽固醇。

3. 控制體重

豐富的纖維易產生飽足感，故也可用此方法來減少食量。

4. 均衡攝取營養素

日趨精緻化及西化的飲食習慣，讓我們的礦物質、維生素及膳食纖維的攝取量普遍不足，若是改食全穀類，將有助於營養素的均衡攝取。

結論

分別：攝取未精製穀物的組別代謝速率、糞便量以及從糞便中排掉的熱量，都比只吃精緻穀物的組別要高，但並未有研究顯示未精製穀物可以達到減肥的效果。

青少年吸取全穀類(非精製穀類)和雜豆類明顯較普通穀類少，可見青少年對非精製穀類的認識不深，未明白到非精製穀類對身體各方面或發育的好處，未加以吸收非精製穀類。

建議

- 精製穀類和全穀類各有優缺，若只吸收其中一種穀類，營養便不夠均衡，有礙青少年發育。所以將精製穀類和非精製穀類混合食用，便能互保不足，令人體吸收到兩種穀類的營養，有助青少年發育。

- 最佳的飲食並非只吃全穀類就能強身健體，百病不侵，而是要平衡飲食，例如粗細配搭，混合粗糧與精製的米、麵烹煮，即容易吸收，又可均衡營養。

- 烹調粗糧時，粗糧與精製的穀類的搭配比例以6份粗糧，4份精製米、麪，最為適宜。

參考資料

- 書籍：《吃粗健康 首席營養師教你吃對五穀雜糧不生病》主編：劉桂榮 (2015)
- 香港餐飲管理協會：香港中小企常用食物規格資料庫 (2008)
- 網站：台灣好食材Fooding (2017)
- 網站：香港糖尿聯會網站(作者：鄭家燕小姐 威爾斯親王醫院營養師) (2011-12)
- 網站：每日頭條--每天一碗米飯，你真的吃對了嗎？

食戟之靈

寶血女子中學

歐陽曼姿 何穎雯 梁寶云 吳聞聞

引言

現今大部分能在市面上購買的食物，例如；罐頭食品、零食、飲品等已被加工、包裝出售的食品，被加入大量防腐劑。雖然防腐劑能減少糖鹽的含量，但某些防腐劑已被證實會引發過敏或呼吸道疾病。對於一些過敏體質的人，嚴重亦可能導致過敏性休克。並且大多防腐劑雖屬於弱毒性，但食用過量亦會影響健康，引發疾病。因此我們就防腐劑來進行研究，希望可以藉著各種不同的研究方法，從中得知防腐劑對人體的害處、用處及人們對防腐劑的了解，並就此進行了一系列的研究調查，如；實地考察、問卷調查及營養師資訊等，以下是研究結果及分析。

研究方法（1）實地考察

我們於2017年4月2日到位於香港仔水塘南寧街19-23號的百佳超市進行實地考察，觀察不同年齡層市民選購的食材類型及對營養標纖的了解。就此我們得出以下數據及結果。

一小時內，我們觀察得出以下結果。青少年及25歲或以下的成年人主要購買零食、即食食品等食品。而家庭主婦及老人主要選購肉類、蔬果、零食及飲品等類型的食品。但就我們觀察，不論是青少年、成人還是家庭主婦皆沒有翻看營養標纖的習慣。

由此可見，香港市民普遍沒有翻閱營養標纖的習慣，對加工食品的了解亦不足，為求方便而購買即食食品及零食以解口腹之欲。

研究方法（2）問卷調查

我們以紙本問卷的方式調查了60名14-18歲的初、高中學生的飲食習慣及對防腐劑的了解。

飲食習慣方面：

問卷結果顯示接近70%的受訪學生最喜歡吃零食，而別的分別有肉類、奶類制品等，普遍皆是加工食品，含防腐劑。而75%的受訪者表示平常最常接觸的加工食品是零食，其次是即食麵。並根據結果顯示，有一半受訪青少年表示經常在外用餐，大多都是放學後或假期於快餐店用餐，其原因普遍是不會自己煮食及因方便快捷而在外用餐。

對防腐劑的了解方面：

有40%受訪者表示對防腐劑的認識一般，其次有30%的受訪青少年認為自己對防腐劑的認識只有一點。而接近9成的人皆表示購買食物時不會留意食品的添加劑成分。其後詢問其原因，普遍表示只要好吃就買，不理會成分或是表示即使翻看成份標籤亦看不懂當中含甚麼成份。

由此可見，即使得知防腐劑對其人體有害，普遍人還是會選擇加工食品。並得知普遍青少年對防腐劑的認識並不足。

研究方法（3）營養師資訊

我們以電郵方式與一位於佛羅里達大學就讀醫學的博士生進行訪問，內容如下：

1. 添加劑和防腐劑對人體的影響

- 引起敏感和哮喘反應
- 腸道不適，如噁心和腹瀉，可能由敏感引起
- 孕婦早產
- 兒童過度活躍症和注意力缺乏
- 增加心臟病風險
- 導致神經系統問題
- 體重增加

2. 添加劑會否令人上癮或肥胖

會。添加劑和防腐劑加到食物中會增加食物消耗，未能從食物中獲取足夠營養，人們便會感到餓，導致食物消費增加。

3. 有機食品有否添加防腐劑

有。有機食品中只有95%必須有機，在歐盟中有機食品允許使用45種添加劑。

4. 不建議市民過量攝取哪種添加劑

苯甲酸鈉。當苯甲酸鈉與維生素C融合時會變成致癌物質。

總結

綜合上述研究結果，我們得出以下結論：

- 青少年對防腐劑、添加劑的認識不足。即使知道添加劑對人體有害處，亦會選擇食用。
- 青少年接觸過多加工食品，對零食、即食食品、快餐等加工食品過於鐘愛。會因方便而選擇不健康、對人體有害的食物。
- 防腐劑對人體的害處很多，不論對兒童、青少年、成人、孕婦、中老年人都有害處。
- 即使是看似健康的有機食品亦有添加防腐劑。
- 市民沒有翻閱食物標籤的習慣。

由上總結，我們可得知市民的意識不足，因此政府可多宣傳，令市民得知其害處。亦可到校進行講座，多加教育學生增加他們的認知。

參考資料

- 食物安全中心 食物內防腐劑規例 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg_pf.html
- 食物安全中心 有關食物內防腐劑的常見問題（公眾篇） http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq_15.html

[gov.hk/tc_chi/faq/faq_15.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq_15.html)

青少年過份攝取糖份的原因及影響

南屯門官立中學

歐卓楠、陳敏彥、梁一鳴、徐譽家、黃家盈

目的

是次的研究目的是青少年吸取糖份的情況，現今青少年對健康的意識低，不知道過渡吸取糖份的危害和疾病的嚴重性。透過此研究可以向青少年傳達有關糖份的資訊，及早遠離糖份所帶來的疾病，希望青少年有一個健康的生活。

研究方法：派發問卷

我們一共訪問了二十五位青少年，他們的年齡介乎13至18歲。

我們設立問卷的目的是為了更了解青少年對自身攝取糖份的數量及對糖份的危害是否有足夠的認知。

根據問卷資料所顯示，共二十位青少年每天最少會飲用一至三包(250ml)含糖份的飲料，而他們購入含糖飲料的地方多為學校小食部及購買午飯時附贈的飲品。在二十五位青少年中，只有七人會選擇標籤無糖飲品或零食等。大部分人不願選取無糖飲/食品的原因是認為味道淡，不吸引。二十五位青少年中，他們都一致認為攝取過量糖分只會導致糖尿病和肥胖，並不會引發其他嚴重的疾病，亦不清楚攝取過多糖分對健康的其它影響。

結果及建議

根據是次研究的結果，我們得悉大部分青少年認為過甜的食物或飲品只會對身體造成很小的影響，不清楚攝取過量糖分會帶來的危害及影響。而市面上的無糖飲品亦未能夠吸引人們的注意及提倡無糖的意識。

但其實人會因過分攝取糖份對身體的健康造成很大的影響：

- 人會因過份攝取糖份而產生飽腹感，影響對其他富含蛋白質、維生素和膳食纖維食品的攝入。長此以往，會導致營養缺乏、肥胖等疾病。另一方面，會造成維生素缺乏、缺鈣、缺鉀等營養問題。長期大量食用甜食亦會使胰島素分泌過多，進而促進多種慢性疾病，如心腦血管疾病、糖尿病、肥胖症的發生，還會減弱免疫系統的防禦功能。

因此，我們建議世界衛生組織與大眾傳媒加強宣傳糖分的危害並宣揚減糖意識。學校可以多和社署合作推動健康無糖校園，餐飲業亦可以優惠價去吸引學生購買無糖飲品，令糖分的危害及早受到重視。

小組感想

透過今次的報告，令我們不但了解到現今青少年忽視了過分攝取糖份對身體構成的壞處，自己亦從中獲益良多。未進行資料搜集前，其實我們對過分攝取糖份會造成的影響都是一知半解。在搜集後大家才知道對身體的影響原來比我們想的嚴重很多，從中學到了不少有關健康的知識，大家亦決定以後減少進食含有大量糖分的食物或飲品。希望可以透過今次的報告令更多青少年和我們一樣，慢慢改變自己舊有的飲食習慣，才能有更健康的生活。

真有機、偽有機

陳樹渠紀念中學

王明順、林志傑、林樂怡、范俊廷、羅泳伶、羅卓燁

研究背景

現今社會愈來愈注重健康飲食，而近年流行的則包括有機食品。所謂有機食品是指在生產、處理、加工到銷售階段均按照有機標準。有機食物在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等非天然物質的情況下而生產出來的方法。隨著現代人對健康食物追求，聲稱有機的食物大行其道，而有機食物的價錢往往是傳統種植方法的數倍以上，基於利潤豐厚，使問題衍生：坊間有機食物是否一如其份還是表裏不一？這正是本研究修訂後的主題。

研究目的

正如上述所言，有機食品較為天然，而且對比之下對身體的好處較多，例如有較多的營養價值或較少機會出現殘餘合成化合物。而過程中可能對自然環境及動物福利亦較好，因此，推廣及普及有機食品對社會的發展是較好的。但從現今所見，商家會否為了利益已以常規冒充有機，法例又是否有足夠監管？公眾對有機食品的理解是否全面，實在值得商榷。更甚者，我認為縱使對有機食品有基本了解，但他們又能否購買貨真價實的有機食品。我們希望以是此研究了解坊間的有機食品是否真實與及公眾對於有機食品及其他食品的認知，最終探討本港現行法行對有機食品的規管是否足夠。

研究方法

我們的研究方法分為三項：尋找有機認証中心實驗結果作求証、問卷調查、了解法例規範。

首先，我們會從消委會的報告及有機認証中人的化驗結果獲得是否有冒充有機食物的情況，通過了解他們是否有冒充行為，我們可以進一步訪問同學是否有食用該食物已再作下一步研究。

其次，我們會向本校學生進行一份問卷調查，目的包括：第一、希望求證他們是否了解何謂有機食物。第二、想知道他們是否有購買和食用有機食物的習慣。第三、以獲得的食品的實驗結果作判斷。

其次，我們也會在大會的安排下訪問專業人士，例如營養師、醫生等去了解對議題的相關專業知識。期望通過獲得專業意見來補充我們知識上的不足。

最後，我們希望通過研究現行香港法例，認知現有有機食物監管不足存在的風險。

報告結果

根據消費者委員會473期的選擇月刊得出檢測結果，當中超過70款聲稱有機食品均檢測到有除害劑或農藥成份。例如樣本編號「83」的莎蓮娜有機食品蕃薯及樣本編號「96」的莎蓮娜有機食品薯仔含有除害劑毒死蜱等，我們認為並非所有市民均對此有深入了解，故此希望通過問卷了解同學對於有機食品的認識及是否有購買相關的食品。

而第二部份問卷我們主要集中在中四級同學的研究上，發出問卷數目一百份，收回一百份，有效問卷數目為九十二份。問卷的設計主要集中在研究方法所指的多項目的上，撮要如下：

你是否認識何謂有機食物？	
認識	85 (人)
不認識	7 (人)

你的家庭是否有購買有機食物的習慣？(一星期一次或以上)	
有	55 (人)
沒有	37 (人)

請問曾否購買以下有機食品？			
莎蓮娜有機食品 (菜心)	45(人)	FarmFresh330灣仔店 (菜心)	0(人)
莎蓮娜有機食品 (白菜)	38(人)	曉豐有機蔬菜 (蕃茄)	0(人)
莎蓮娜有機食品 (甘荀)	12(人)	曉豐有機蔬菜 (紫薯)	0(人)
莎蓮娜有機食品 (蕃薯)	16(人)	莎蓮娜有機食品 (薯仔)	28(人)

討論

根據問卷及我們的研究所得，坊間的有機食品較為參差，由於香港對有機食品的規管較弱，現行法例針對食物只有兩大項，包括公眾衛生及市政條例(第132章)第V部及食物安全條例(第612章)，所以對於食物的規管略有不足。

舉例而言，有機食品在本港種植，可以自願形式決定本港現有的兩大認証中心進行認証，縱使沒有認証，由於監管困難，會導致本地不少食物仍能聲稱有機(主要為蔬菜類別)，而針對海外運送者更為嚴重，不少食物獲得認証方法為該原產地的標準，所以出現聲稱有機食品但仍然存在農藥成份的情況，由於不少外國進口的有機食品均會在超級市場有售，不少家庭會因此購買進食，對於身份可能造成損害。

建議

針對以上的情況，本組認為最有效方法有三項：第一、加強市民對於有機食物的認識，讓他們了解如何分辨有機食品。第二、儘快對有機食品進行立法監管，強制性要求所有本地有機食品進行品質認証才可推出市場，針對海外食品，亦需要在本地進行初步認証以確保符合本地要求。第三、加強在不同銷售點進行執法，防止商戶因牟取暴利以濫用有機一字，而食環署、蔬菜統營署等相關機構亦可以加強合作以提升效能。

總結

有機食品原意為提升市民的健康，但不法之徒為了個人利益進行偽冒，影響市民。為了避免問題惡化，政府應該率先採取相關措施以爭取市民食用有機食品的信心，同時打擊不法之徒，為香港的食物安全贏回聲譽。

參考資料

- 網站：
- 食物安全中心《選擇》月刊473期 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_of/programme_of.html
- 食物安全中心：香港食物法例 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg.html
- 緑田園積金：<http://producegreen.org.hk/index.asp>
- 香港有機資源中心：<http://www.hkorc.org/tc/resources02.php>
- 香港浸會大學：香港有機資源中心
- 報紙：
- Topic：貴價有機菜含農藥重金屬 長期攝入或會致癌？

「因」變制「疑」

陳樹渠紀念中學

世界人口日益遞增，糧食供應成為一大問題。為避免糧食供應出現短缺，科學家嘗試了不同方法，其中基因改造技術是最為廣泛應用的方法之一，因此現今社會出現大量基因改造食品。在香港，基因改造食品其實遍佈每個角落，那麼香港市民對基因改造食品的瞭解有多少？基因食品對人們健康有否影響？基因改造食品又應否被監管？我們藉著問卷調查和資料搜查作研究，希望能就以上問題得出答案。以下為研究結果分析：

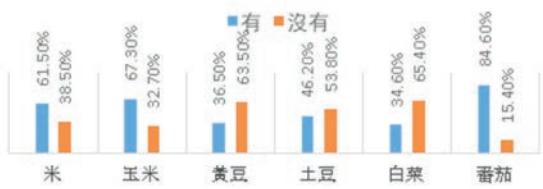
問卷調查



我們以實體問卷調查方式向市民派發共60份問卷，收回了有效問卷為52份，問卷主要分為三部份，分別為：一、測試不同年齡及學歷市民對基因改造食品認知程度；二、市民對基因改造食品安全程度的看法；三、市民認為政府是否需要立法監管基因改造食品。以下為問卷調整的結果及分析：

1. 不同年齡及不同學歷的市民對基因改造食品的認知程度

試識別一下以下食物有沒有被基因改造？



調查結果顯示，大部份市民知道市面上有基因改造食品（超過八成），但市民對基因改造食品的定義並不了解（例如：基因改造食品會改變食品外型顏色、營養價值和味道），可見他們對基因改造定義的瞭解並不透徹。在辨認基因改造食品方面，近八成的市民未能完全辨別哪些為基因改造食品，其中以黃豆、土豆及白菜最易被市民忽略，而這些食物也是日常生活普遍食用的食品。調查結果也指出有73.5%老年人未能辨別基因改造食品，成年人及青少年都有約六成能辨別基因改造食品，可見越年輕的市民對基因改造食品的辨識度越高。不同學歷的市民的認知程度也有所不同，問卷結果顯示大學或以上學歷受訪者57.1%能完全辨別基因改造食品，中學程度的受訪者有48.2%能完全辨認出基因改造食品，中學及小學程度的受訪者只能辨認出三成的基因改造食品，可見學歷越高的受訪者對基因改造食品的辨識度越高，學歷較低的市民的辨識度較低。

2. 市民對基因改造食品安全程度的看法

從調整結果可見，普遍市民對基因改造食品存在很多疑惑，在不同學歷和年齡的市民中，近六成的受訪者也不清楚基因改造食品是否安全，市民卻每天進食基因改造食品。而在問卷中也顯示認為基因改造食物不安全的較

安全的人多，可見受訪者未能接受基因改造食品全面代替普通食品。

3. 市民認為政府是否需要立法監管基因改造食品

從上文可見，受訪者對基因改造食品存在很大的隱憂，因此在問卷調查中，高達八成市民認為政府需要立法監管基因改造食品，即使是對基因改造食品認知度最高的大學生也有57.1%認為政府需要監管基因改造食品，可見大部份受訪者也認為政府需要立法監管基因改造食品。

資料分析

根據食物安全中心的資料顯示現時沒有基因改造食品在本地種植或飼養，僅有部分本地大學進行相關的生物科技研究。然而，本港亦有出售含基因改造的食物：包括粟米、大豆、木瓜等。上述食物均已獲生產商及來源地規管機構證明可供人類安全食用，這些亦是香港市民日常主要食品。

而市民對基因改造食物的認知普遍不足夠，早年民主黨曾就基因改造食物的問卷調查中，竟有35.5%的市民從未聽過基因改造食品，較其早前相關的調查的比例增加了10%，而認識基因改造食物的市民對其認知亦僅停留於表面，他們大多未能分辨那種為基因改造食物或其作用。對此可歸咎於政府缺乏公眾教育或社會對相關議題缺乏討論，導致市民對基因改造食物的認知日漸下降。

而正因為市民對基因改造食物缺乏認知，因此坊間如環保團體等均支持立法規管基因改造食物或為其推行食物標籤以保障市民安全同時解決他們的疑慮，從上述的問卷調查中亦有訪問市民對基因改造食物標籤的方案，當中有63%的市民支持政府應推行強制性標籤制度。由此可見，坊間大多認為政府應立法規管基因改造食物和推行強制性食物標籤制度。

從我們的問卷及民主黨的問卷調查均顯示出市民對基因改造食物的認知不夠透徹。從民主黨的調查可見，有部份市民並不知道基因改造食物的存在；而我們的問卷中則訪問了知道基因改造食物的市民，大部分人對其的定義認知僅知道它會改變食物的基因，但他們並不知道基因改造食物會改變食物的外形、營養價值和味道。此外，我們的問卷中還調查了市民對基因改造食物的辨別程度結果顯示有近八成的市民未能完成辨別基因改造食物。從上述兩份問卷調查可見，有一部份市民從未聽過基因改造食物而知道基因改造食物的市民對其認知亦不夠全面，僅流於表面，即從其名字理解基因改造食物會改變其基因，他們亦未能分別基因改造食物和普通食物。因此香港市民對基因改造食物的認知嚴重不足。

另外從民主黨的調查和環保團體的意見可見市民大多認為政府應立法規管基因改造食物或為其推行強制性標籤，他們的意願可以從我們問卷中市民對基因食物的安全程度中略知一二。從我們的問卷調查中有近六成市民並不清楚基因改造食物是否安全可見他們對基因改造食物擁有相當的疑慮，同時亦有近八成市民認為政府應立法規管或為基因改造食物推行強制性標籤，這與民主黨的調查和環保團體不謀而合。由此可見坊間對於政府應立法規管基因改造食物或為其推行強制性食物標籤的意見是肯定的。

總結

總括而言，基因改造食物在市面已經廣泛售賣，隱隱約約中已經和我們的生活息息相關。雖然基因改造食物是一個不錯的方法去解決世界糧食短缺問題，但基因改造食物對我們的健康有什麼負面影響仍然是未知之數。加上香港市民對基因改造食物的安全意識較為薄弱，也顯示出政府和社會對基因改造食物的宣傳及討論少之有少，才會令市民認知不足。因此我們建議政府可以為基因改造食物多作宣傳和教育，和立法要求標明食品是否

基因改造食物，以保障市民的知情權及加強對基因改造食物的安全意識。

參考資料

- http://www.dphk.org/index.php?route=news/press_releases&id=1645(2008年基因改造食物調查)
- http://www.greenpeace.org/hk/press/releases/food-agriculture/2008/02/20080228_GE_projection/ (綠色和平調查：市民不要基因改造食物，強烈要求強制性標籤)
- http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_gmf/programme_gmf_gi_info6.html(食物安全中心)

膠珠奶茶

青年會書院

敖偉軒、鄭河楷、蔡卓宏、翁耀賢、柯曉悠

指導老師：區紹聰老師

背景

目前，不少年輕人都喜歡於店舖中購買珍珠奶茶。但近年，則有新聞報導出不少食品都含有塑化劑（1, 2）。為了解同學飲用珍珠奶茶的習慣並對該新聞的了解。故此，我們將通過這次研究，先查找珍珠奶茶的相關報導及研究，再以問卷調查中學生對珍珠奶茶的了解。

目的

早前有傳媒揭發台灣及香港市面上的珍珠奶茶含有塑化劑（1, 2, 3, 4）。由於過量攝入塑化劑會嚴重影響身體健康，甚至會致癌（5, 6, 7）。

研究方法

我們以問卷調查於馬鞍山區訪問20人，研究香港人對珍珠奶茶的認知及相關習慣。此外，我們亦會回顧有關珍珠奶茶的文獻資料，如報章、論文、研究報告等，務求了解珍珠奶茶是否一如報導（1, 2）中所說。

研究結果

從問卷調查（8）顯示，香港人原來沒想像中熱愛珍珠奶茶，近半受訪者每月約飲一杯珍珠奶茶。受訪者普遍對珍珠奶茶相當了解，由成份以至其中的添加劑。最有趣的事，相信是受訪者了解珍珠奶茶對健康有影響，也知道其中可能含塑化劑，近半受訪者仍會繼續飲用珍珠奶茶。

從文獻資料（6, 9, 10）顯示，珍珠奶茶當中的粉圓主要成份為澱粉，通常由太白粉（木薯粉，Tapioca），也有以地瓜粉、馬鈴薯粉等或果凍者所製成的小球。按製作需要，添上水、糖及香料，做出顏色不同、口感不一的珍珠。問題是個別商人為加強口感，加入食用甚至工業用塑化劑（1）。

塑化劑DEHP比三聚氰胺毒上3.5倍至20倍。如果在食品或是飲料裡面含有它，不只造成生殖毒性（3），甚至有致癌危險。為此在亞洲地區以至世界也曾聞「珍珠奶茶」色變。新加坡2013年曾禁止及回收特定台灣飲品（11, 12）。但值得疑問的是其中不少行動都引用一份不再存在的德國醫學院研究（10, 11, 12, 13），繼而引起台灣生產商不滿（14）。故此，我們仍不能把正當商人製作的粉圓與癌症風險掛鉤。

討論

1. 珍珠奶茶中粉圓沒想像中邪惡。依正常製法做出來的粉圓，沒科學實證指出與毒性、不育、癌症等有直接關係
2. 粉圓或會加入塑化劑或其他添加劑，當中以塑化劑最令人注意。現時政府及製造商正以監管及自律兩方面，由源頭制止問題。

建議

市民應盡量減少喝珍珠奶茶的次數，而選購的時候亦應選擇較有商譽的品牌，以減低食用風險。購買時應選擇「少糖」或「減糖」，控制日常糖份攝取量。

總結

綜合上所述，珍珠奶茶的粉圓或沒想像中危險。反而是問卷調查反映消費者危機意識薄弱。

參考資料

- 1. 珍珠奶茶有塑料是真的嗎? (<https://goo.gl/lIcxOl>)
- 2. 塑化劑風暴燒海外 英倫珍珠奶茶也中槍 ? (<https://goo.gl/RlKAkh>)
- 3. 孕期珍珠奶茶不離手 男嬰生殖器變迷你 ? (<https://goo.gl/HsTk7F>)
- 4. 兩款進口台飲品證實勁超標塑化風暴運動飲料大抽驗 (<https://goo.gl/zXARBF>)
- 5. 食品塑化劑_百度百科 (<https://goo.gl/JF57v9>)
- 6. 珍珠奶茶—維基百科，自由的百科全書 (<https://goo.gl/WYxzwl>)
- 7. 《康健雜誌》含糖飲料 沒告訴你的秘密 (<https://goo.gl/QCksdt>)
- 8. 珍珠奶茶 (<https://goo.gl/EsPrSV>)
- 9. 珍珠奶茶的製作方法 (<https://goo.gl/McXWo3>)
- 10. 粉圓—維基百科，自由的百科全書 (<https://goo.gl/9GDqLg>)
- 11. AVA recalls popular Chun Cui He milk tea over unapproved food additive; no food safety risk to consumers (<https://goo.gl/lRqkdT>)
- 12. Recall of starch-based products from Taiwan over maleic acid taint (<https://goo.gl/D0b0ES>)
- 13. Bennett-Smith, Meredith (2012-09-05). "Bubble Tea Tapioca Pearls May Cause Cancer, Study Says". The Huffington Post. Retrieved 2016-11-18. (<https://goo.gl/evLq0>)
- 14. Bubble tea ingredient provider threatens protest in Germany (<https://goo.gl/0ukGTx>)

花絮 Highlight

簡介會 Briefing Session (25-10-2016)

評判簡介計劃內容

Judging panel was introducing the programmes

- 1) 何謂社交健康?
- 2) 資訊科技對社交健康所帶來的變化



初賽 Semi-final Competition (6-5-2017)

參賽同學報告參選計劃
Students were presenting their projects

參賽同學回答評審團的發問
Students were answering questions raised by the judging panel

初賽評審團
Judging panel of the semi-final competition



總決賽及頒獎典禮
Final Competition and
Award Presentation Ceremony
(22-5-2017)



參賽同學報告入圍計劃
Presentation by Students



香港防痨心臟及胸病協會主席藍義方先生致歡迎辭
Welcome Speech delivered by Mr. Steve LAN, Board Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



前教育局局長吳克儉先生致辭
Speech delivered by Mr. NG Hak Kim, Eddie, SBS, JP,
Former Secretary for Education, Education Bureau



香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療講師梅維浩博士分享意見

Comments shared by Dr. Lancelot MUI, Lecturer, Jockey Club School of Public Health and Primary Care, The Chinese University of Hong Kong



香港防痨心臟及胸病協會副主席及健康推廣委員會主席廖嘉齡醫生總結是次計劃

Round-up speech delivered by Dr. LIU Ka Ling, Chairman of Health Promotion Committee & Vice Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



頒獎典禮主禮嘉賓

Platform Party of the Award Presentation Ceremony



香港明愛青少年及社區服務社會工作督導主任陳偉良先生頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍Mr. W.L. CHAN, Senior Social Work Supervisor, Youth and Community Service, Caritas Hong Kong was presenting certificate of participation to students.



香港小童群益會助理總幹事(服務營運)林綺梅女士頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍Ms. Y.M. LAM, Assistant Director (Services Operation), The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong was presenting certificate of participation to students

通識健康教育計劃 Liberal Studies Programme 2016 - 2017



律敦治及鄧肇堅醫院營養膳食部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



葛量洪醫院護士學校校長關雄偉先生頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍

Mr. Joseph KWAN, Principal, Nursing School, Grantham Hospital was presenting certificate of participation to students.



香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療講師梅維浩博士頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍

Dr. Lancelot MUI, Lecturer, Jockey Club School of Public Health and Primary Care, The Chinese University of Hong Kong was presenting certificate of participation to students



香港防痨心臟及胸病協會副主席林貝聿嘉教授頒發優異獎予伊利沙伯中學及元朗公立中學

Prof. Peggy LAM, Vice Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Merit Awards to Queen Elizabeth School and Yuen Long Public Secondary School



香港防痨心臟及胸病協會副主席廖嘉齡醫生頒發優異獎予王肇枝中學及拔萃女書院

Dr. LIU Ka Ling, Vice Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Merit Awards to Wong Shiu Chi Secondary School and Diocesan Girls' School



香港防痨心臟及胸病協會主席藍義方先生頒發優異獎予荃灣官立中學及香港仔浸信會呂明才書院

Mr. Steve LAN, Board Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Merit Awards to Tsuen Wan Government Secondary School and Aberdeen Baptist Lui Ming Choi College



香港防痨心臟及胸病協會董事岑啟基先生頒發初級組季軍獎座予荃灣官立中學

Mr. Robert SHUM, Board Director, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting the 2nd Runner-up Award (Junior Team) to Tsuen Wan Government Secondary School



香港防痨心臟及胸病協會董事岑啟基先生頒發初級組亞軍獎座予保良局馬錦明夫人章馥仙中學

Mr. Robert SHUM, Board Director, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting the 1st Runner-up Award (Junior Team) to PLK Mrs Ma Kam Ming-Cheung Fook Sien College



香港防痨心臟及胸病協會董事岑啟基先生頒發初級組冠軍獎座予香港道教聯合會鄧顯紀念中學

Mr. Robert SHUM, Board Director, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting the Champion Award (Junior Team) to HKTA Tang Hin Memorial Secondary School



前教育局局長吳克儉先生頒發高級組季軍獎座予元朗公立中學

Mr. NG Hak Kim, Eddie, Former Secretary for Education, Education Bureau was presenting the 2nd Runner-up Award (Senior Team) to Yuen Long Public Secondary School



前教育局局長吳克儉先生頒發高級組亞軍獎座予伊利沙伯中學

Mr. NG Hak Kim, Eddie, Former Secretary for Education, Education Bureau was presenting the 1st Runner-up Award (Senior Team) to Queen Elizabeth School



前教育局局長吳克儉先生頒發高級組冠軍獎座予伊利沙伯中學

Mr. NG Hak Kim, Eddie, Former Secretary for Education, Education Bureau was presenting the Champion Award (Senior Team) to Queen Elizabeth School



本會董事、「通識健康教育計劃」籌委會、主禮嘉賓及參與同學合照

Group Photo by Platform Party of the Award Presentation Ceremony, Steering Committee of the Liberal Studies, Board members of the Association and participating students



香港防痨心臟及胸病協會

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瘧病、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、瘧病及胸肺健康研究、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