



香港防癆心臟及胸病協會

Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

# 通識健康教育計劃 Liberal Studies Programme 2017-2018

校園生活與健康  
School Life and Health



# 目錄 Contents

|                |       |
|----------------|-------|
| 序              | P.1-2 |
| <i>Preface</i> |       |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 引言              | P.3 |
| <i>Foreword</i> |     |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 計劃內容                       | P.4-5 |
| <i>About the Programme</i> |       |

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| 總決賽及頒獎典禮程序表                                                             | P.6 |
| <i>Programme of Final Competition &amp; Award Presentation Ceremony</i> |     |

|                                                                                                   |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 冠亞季軍及優異獎摘要                                                                                        | P.7-29 |
| <i>Abstracts of Champion, 1<sup>st</sup> Runner Up, 2<sup>nd</sup> Runner Up and Merit Awards</i> |        |

|                                                    |         |
|----------------------------------------------------|---------|
| 計劃摘要（初賽）                                           | P.30-72 |
| <i>Other Abstracts from Semi-final Competition</i> |         |

|                                                                            |         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| 簡介會、初賽及總決賽花絮                                                               | P.73-77 |
| <i>Highlight of the Briefing Session, Semi-final and Final Competition</i> |         |

# 序言 Preface

香港特別行政區政府  
教育局副局長  
蔡若蓮博士 JP  
Dr. CHOI Yuk Lin, JP,  
Under Secretary for Education,  
HKSAR Government



香港防癆心臟及胸病協會  
二零一七至一八年度通識健康教育計劃

精研敏學  
養智惠人

教育局副局長蔡若蓮



# 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



香港防癆會成立至今已七十多年，本會一直以來都是以預防、治療結核病為宗旨的機構，更積極支持政府倡導的健康政策。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。

從小學到大學，學生大部份時間都在校園裡生活，學校環境對他們的健康都擔當著很重要的角色。學校的健康政策讓學生能在一個健康及安全的環境下，身、心得到健康成長。本人知道教育局近年積極鼓勵學校推行健康學校政策，鼓勵學校透過整合校內資源，營造一個健康愉快的學習環境，幫助學生從小養成良好的健康生活習慣、正面的價值觀和積極上進的生活態度，加強他們的正面能量及抗逆力，使他們健康愉快成長。本會亦大力擁護政府健康政策，更在本學年舉辦的「通識健康教育計劃」，以「校園生活與健康」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校園不同的健康問題，擴闊學生對主題的知識，以及加強他們對社會問題及校園健康的觸覺，提倡新的學習經驗。而是次計劃已是第九屆舉行。

本屆計劃共有二十三間中學合共七十四隊參加。而是次計劃的成功實在有賴所有評判的支持及協助才可順利完成。另外更感謝教育局的鼎力支持，更多謝本會董事岑啟基先生贊助是次計劃所有獎金。本人更感謝各間學校的校長、老師、同學及家長的積極參與、支持是次計劃。

今天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. 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 conferences. Our objective is to support the health policy of the Government.

From primary school to university, students spend most of their time on campus, and the school environment plays a very important role in their health. The school's health policies allow students to grow healthily in body and mind in a healthy and safe environment. I understand that the Education Bureau has actively encouraged schools to implement healthy school policies in recent years. It encourages schools to integrate school resources to create a healthy and enjoyable learning environment to help students develop good healthy living habits, positive values and positive attitudes towards life. Also, it strengthens their positive energy and resilience to bring them up healthily and happily. At the same time, the Association strongly supports the health care policies of the government and the "Liberal Studies Programme" we organised in this school year was based on the theme of "School Life and Health". We hope that this project will enable 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 ninth round of the programme organised by the Association.

A total of 23 secondary schools with 74 projects participated in this programme. Without the unwavering support of the judging panels, it would not be such great success. In addition, the Association would like to express our heartfelt thanks to Dr. CHOI Yuk Lin, JP, Under Secretary for Education, HKSAR for her unfailing support, Mr. Robert Kai Kee SHUM, one of the Directors of the Board, for his generous sponsorship for the cash prizes for the winners. I also thank the school principals, teachers and students who actively participated in the 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

Dr. LIU Ka Ling,  
Vice Chairman of the Board and  
Chairman of Health Promotion Committee  
Hong Kong Tuberculosis,  
Chest and Heart Diseases Association



本人首先衷心祝賀通識健康教育計劃的所有獲獎者。本學年同學提交的計劃都令人讚嘆，亦能體現通識教育精神，從研究角度了解及探究校園內不同的健康問題，擴闊學生對主題的認識，加強他們對身邊問題的觸覺及提倡新的學習經驗。本人亦深信同學除了學習課題的知識外，在整個計劃中從準備，進行研究到比賽，他們必體驗到隊員之間合作的重要性及如何克服在研究中出現的種種問題。

本人是準決賽中評判成員之一，對學生們的熱誠印象深刻。明顯地，他們計劃的成功是源於堅持不懈，專注於計劃的時間和努力。毫無疑問，參與該計劃有助學生提高對通識教育概念的認識，理解和關注，以及他們研究的健康主題的知識。

本人亦感覺到同學們的創意，除了有趣的題目擬定外，口頭報告方式亦花了很多心機及時間去準備，用一個有趣和革新的手法報告，加深聽眾的印象。此外，研究結果將為改善香港社會的健康發展提供高參考價值。

是次計劃的成功我實在感謝所有參與該計劃的評判，感謝他們在整個項目期間為學生提供的寶貴建議和專業知識。我堅信，這種實踐經驗和體驗式學習將以教科書無法提供的方式使學生受益。另外再次多謝本會董事岑啟基先生贊助是次計劃所有獎金。

最後，本人熱切希望今天的年輕一代學會批判和獨立思考，也希望學生們能夠從參與這個項目中學懂以實據為本的研究價值。本人再一次真誠地祝賀今年該計劃的獲獎者，並感謝所有參與的教師和工作人員幫助該計劃取得圓滿成功。

I would like to express my heartfelt congratulations to all recipients of the liberal studies awards. All submissions this year were amazing. Each year, submissions showed significant improvement from the past; this reflects students' innovative spirit and dedication towards their liberal studies in the research and exploration of different health problems. I am also convinced that in addition to the knowledge learnt from the programme, students also learned the importance of cooperation between the teammates and how to overcome the problems from the process of preparation, research and competition throughout the programme.

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 sincerely congratulate the winners of the programme this year and to thank all participating teachers and staff that made this programme a resounding success.

# 計劃內容

## About the Programme

### 1) 主題 Theme:

校園生活與健康 School Life and Health

### 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) took up a research project relating to the above theme; planned and carried out by the students themselves, culminating 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 were divided into Junior Secondary (S1-S3) and Senior Secondary (S4-S6) levels.

- iii) 參與之學生為計劃之主要研究員，「香港防癆會」可協助聯絡有關專家及/或政府部門提供資料及經驗。

Teachers were facilitators only. If necessary, the Association helped to establish contact with relevant specialist and/or government department to provide information or professional advice.

- iv) 參賽隊伍於2018年4月向評判團報告研究所得，而入圍總決賽隊伍於2018年5月公開演述研究所得。

All participating teams presented their findings at the semi-final competition in early April 2018; short-listed teams presented their findings in an open forum in May 2018.

- v) 研究報告將會出版成書刊予各學校傳閱，並刊載於網上以供世界各地人士參考。

Written reports would be published for circulation to schools and put in the website for world-wide dissemination.

### 3) 評選準則 Judging Criteria

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <ul style="list-style-type: none"><li>內容(配合多角度思考)<br/>Content (with Multi-perspective thinking)<ul style="list-style-type: none"><li>融合社會及文化情境於主題中<br/>Link the theme with social and cultural contexts</li><li>符合計劃之目的及宗旨，具實用性及原創性<br/>Achieve aims &amp; objects of the project, creative, authentic and practical</li></ul></li></ul> | 30% |
| <ul style="list-style-type: none"><li>創意<br/>Creativity</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10% |
| <ul style="list-style-type: none"><li>分析技巧<br/>Analytical thinking</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                             | 20% |
| <ul style="list-style-type: none"><li>表達技巧(計劃書及摘要內容和口頭簡報)<br/>Communication skills (as shown in the proposal, abstract and short oral presentation)</li></ul>                                                                                                                                                                            | 20% |
| <ul style="list-style-type: none"><li>研究結果對社會貢獻<br/>Benefit of project findings to the community</li></ul>                                                                                                                                                                                                                               | 20% |

#### 4) 計劃日程 Schedule of the Project

| 日期 Date           | 活動 Activities          |                                                                   |
|-------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 9-10/2017         | 宣傳計劃及招募參加學校            | Project Enrolment                                                 |
| 25/10/2017        | 為參予計劃隊伍進行簡介            | Briefing for enrolled teams                                       |
| 26/11/2017        | 遞交計劃書                  | Deadline for Proposal Submission                                  |
| 27/11 –11/12/2017 | - 評審團檢閱各計劃書<br>- 評審團會議 | - Proposals evaluated by Judging Panel<br>- Judging Panel Meeting |
| 12/2017-3/2018    | 進行相關研究工作               | Conducting the research                                           |
| 31/3/2018         | 遞交摘要                   | Submission of Abstract                                            |
| 14/4/2018         | 演述研究結果及初回遴選            | Project Presentation (Semi-final)                                 |
| 6/5/2018          | 決賽及頒獎禮                 | Project Presentation(Final) and Award Presentation Ceremony       |
| 31/5/2018         | 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

- 香港防癆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
- 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
- 葛量洪醫院護士學校校長關雄偉先生  
Mr. Joseph KWAN, Principal, Nursing School, Grantham Hospital
- 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
- 香港小童群益會署理助理總幹事陳碧輝先生  
Mr. P.F. CHAN, Acting Assistant Director, The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong
- 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

- 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
- 葛量洪醫院護士學校校長關雄偉先生  
Mr. Joseph KWAN, Principal, Nursing School, Grantham Hospital
- 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
- 香港小童群益會署理助理總幹事陳碧輝先生  
Mr. P.F. CHAN, Acting Assistant Director, The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong
- 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

6<sup>th</sup> May 2018 (Sunday)

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

### 程 序 表 Programme

#### 總決賽 Final Competition

- 9:45a.m. - 11:30a.m. 通識健康計劃2017-2018 — 總決賽 Liberal Studies Programme 2017-2018 - Final Competition
- 初級組 Junior Teams
- 元朗公立中學 Yuen Long Public Secondary School
  - 香港道教聯合會鄧顯紀念中學 HKTA Tang Hin Memorial Secondary School
  - 荃灣官立中學 Tsuen Wan Government Secondary School
- 高級組 Senior Teams
- 香港華仁書院 Wah Yan College, Hong Kong
  - 元朗公立中學 Yuen Long Public Secondary School
  - 伊利沙伯中學 Queen Elizabeth School
  - 天主教母佑會蕭明中學 Daughters of Mary Help of Christians Siu Ming Catholic Secondary School
- 嘉賓意見分享 Remarks by Guests
- 11:30a.m. - 11:40a.m. - 葛量洪醫院護士學校校長關雄偉先生  
Mr. Joseph KWAN, Principal, Nursing School, Grantham Hospital
- 11:40a.m. - 12:00p.m. 小休 Break

#### 頒獎典禮 Award Presentation Ceremony

- 12:00p.m. - 12:05p.m. 歡迎辭 Welcome Speech  
香港防癆心臟及胸病協會主席 藍義方先生  
Mr. Steve LAN, Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
- 12:05p.m. - 12:10p.m. 致辭 Speech  
香港特別行政區教育局副局長 蔡若蓮博士, JP  
Dr. CHOI Yuk Lin, JP, Under Secretary for Education, HKSAR
- 12:10p.m. - 12:15p.m. 致送紀念品 Souvenir Presentation
- 12:15p.m. - 12:30p.m. 頒獎典禮 Award Presentation
- 12:30p.m. - 12:40p.m. 冠軍隊伍簡報 Short Presentations by Champion Teams
- 初級組 Junior Teams
  - 高級組 Senior Teams
- 12:40p.m. - 12:45p.m. 總結 Round-up Speech  
香港防癆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
- 12:45p.m. - 12:50p.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

## 瞳視天涯倫樂人

### 背景

近年，學童視力問題日漸嚴重，本港學童的近視比率由學前兒童的6.3%，倍增至6歲的18.3%，至12歲時更攀升至61.5%，而21-30歲的成年人患近視的比率更高達84.7%。除此之外，坊間亦根據光波長短的科學知識將藍光界定為損害視力的其中一個元兇。因此，防藍光產品，如防藍光螢幕貼及防藍光程式等應運而生。此外，一些有關用眼習慣及姿勢的話題再次成為城中熱話，各式各樣標準亦被推而廣之。其實，為何學童視力問題會日益嚴重？究竟防藍光產品是否如所述般神奇又有效？到底哪一個關於用眼習慣及姿勢的標準孰對孰錯？我們又應如何保護獨一無二的眼睛？

### 研究目的

我們希望探討以下幾條問題：

- 了解保護眼睛的正確方法。
- 了解時下學童對眼睛保護的意識及當中謬誤。
- 通過研究學童近視的狀況及成因，提出改善視力的方法，盼學童能將養成護眼的習慣。

### 研究方法

訪問、搜集二手資料(現存訪問、互聯網、書籍)、問卷調查(208份)、實驗

### 研究結果

#### 1) 受訪學童的用眼習慣

- 超過六成半的受訪學童表示他們有保持適當距離用眼的習慣。
- 72%受訪學童會經常注意使用螢幕產品時是否有充足光線。
- 接近一半受訪者表示會在晚上沒有光的情況下用電話。
- 78%受訪者習慣於比較光亮環境工作。
- 超過20%受訪者習慣在過度光亮或過度昏暗的環境下工作。
- 68%受訪者會在集中精神用眼後30-90分鐘放鬆眼睛作休息。
- 87%受訪者在眼睛疲倦時會休息。
- 27%受訪者習慣以坐直腰姿姿勢工作。
- 73%受訪者都沒有於工作時保持正確的姿勢。

#### 2) 學童對常見視力問題的看法

- 超過六成半的受訪學童表示他們有保持適當距離用眼的習慣。
- 超過四成半受訪者認為近視為香港學童常見視力問題
- 超過一成半受訪者認為遠視為香港學童常見視力問題
- 超過三成半受訪者認為散光為香港學童常見視力問題
- 六成受訪者認為現今香港人受視力問題影響的情況普遍
- 超過兩成半受訪者認為現今香港人受視力問題影響的情況極普遍

#### 3) 受訪學童對常見視力問題的應對方法

- 超過一半的受訪者均同意佩戴隱形眼鏡或眼鏡能舒緩近視、遠視和散光問題。
- 極少量受訪者同意激光手術能舒緩近視、遠視和散光問題。

#### 4) 受訪學童對防藍光產品的認知

- 4成半受訪者認為防藍光產品能減少眼睛疲勞
- 超過3成受訪者認為防藍光產品能預防視力問題
- 多於一半的受訪者對防藍光產品能預防近視問題的說法表示同意或非常同意
- 15%受訪者不知道防藍光與近視關係的相關知識
- 多於一半的受訪者對防藍光產品能預防防止黃斑病變的說法表示同意或非常同意
- 21%受訪者不知道防藍光產品與黃斑病變的相關知識

#### 5) 受訪家長對子女視力的關注情況

- 超過八成受訪家長都會主動鼓勵子女保護自己的視力
- 了解深近視會增加患青光眼和視網膜脫落風險的受訪家長不足一半，完全不知道深近視會增白內障機會受訪者更達八成。

#### 6) 受訪家長對子女使用電子產品的監管

- 過半數受訪者會為子女訂立使用電子產品的規則
- 約4成受訪家長會對子女使用電子產品的情況進行監管
- 近3成8受訪者會限制子女使用電子產品次數

## 7) 受訪家長對子女護眼產品的看法

- 約2成受訪家長表示其子女會使用護眼產品
- 不足2成半受訪家長曾主動購買護眼產品予他們的子女
- 對於使用護眼產品，放心及不放心兩方數字則相約

## 8) 受訪家長對正確用眼姿勢與習慣的認知

- 超過受訪家長一半認為集中用眼時正確距離應離物件30厘米以上，並會要求子女遵循此標準。
- 一半以上受訪家長會確定子女集中用眼時有充足的光源
- 不足3成半受訪家長會對子女用眼姿勢加以留意。

## 9) 受訪家長對休息方法的建議

- 近9成的受訪家長會建議子女於眼睛疲倦時稍作休息
- 閉目休息、望綠色物件和望向超過10米外的遠方是受訪家長中常見的建議休息方法，相對地，眼部按摩和眼球操則較少被推薦

## 反思及總結

透過問卷調查，我們統計到現今每10個學童中大約8個都有視力問題，當中超過9成的學童都有近視問題。由此得知，現今學童視力問題日益普遍及嚴重，尤其是近視問題。問卷亦發現，大部分同學並不知道高度近視的度數定義及會容易構成高度近視的年齡層。在護眼方法方面，超過一半的學生指出他們曾在晚上沒有光源的情況下使用電話。反映出他們在近視的知識方面以及護眼方法知識層面不足。而家長一直都是在子女的健康扮演重要的角色，尤其是子女們的視力問題。透過家長問卷調查，我們發現超過9成的家長有限制子女使用電子產品的時間，亦有分別接近5成及9成的家長會要求子女集中用眼時應離物件30厘米以上及集中用眼後稍作休息。由此可見，香港學童的家長都頗關心子女的視力狀況，並設法為他們提供最合適的環境用眼。而我們亦獲悉受訪學童大多數都有接納父母護眼的意見，證明家長對孩子的用眼規勸確實對學童的視力狀況有較大的作用。但另一方面，部分學童及家長對於坊間的護眼謬誤卻一知半解。調查顯示，接近一半的學童並不知道使用藍光護眼產品對預防黃斑病沒太大關係。即使在現今資訊發達的情況下，正確的護眼資訊仍然缺乏。所以，有關方面應加強社區的基礎護眼教育。

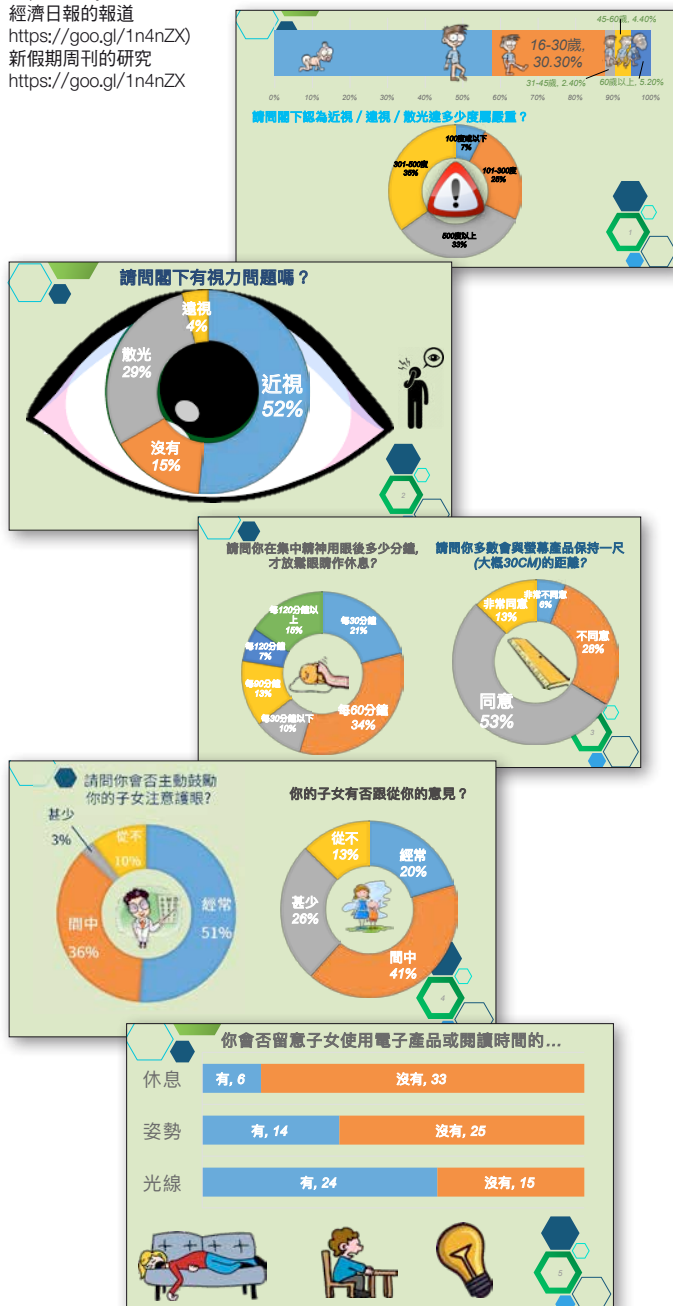
總括而言，我們認為維護學童的眼睛健康十分重要，但顯著的成效並非可以一步登天。因此，我們深信唯有靠各方的努力，包括政府、學校、家長及有關方面，透過不同的途徑，如設立講座及在其他媒體上教授有關保護視力的知識及重要，並積極推廣正確的護眼方法予學童。然而，我們認為最重要的是學童自己需要更主動去保護自己的眼睛，才會令自己的雙眼更為健康，做個真正的「瞳視天涯倫樂人」！

## 參考資料

眼睛微狀測試  
<https://bit.ly/2uaMGRM>  
 香港01  
<https://goo.gl/5vS57a>

## 良醫健康網

<https://bit.ly/2pFc6IV>  
 高度近視百科  
<https://bit.ly/2GbwqEQ>  
 衛生處學生健康服務健康資訊  
<https://bit.ly/2unqjZr>  
 近2萬香港學童視網膜變異近視人數增警號(文匯網2016.9)  
<https://bit.ly/2pOjQf>  
 理大：深近視學童78%視網膜變異(星島日報)  
<http://bit.ly/2FXU7x6>  
 Medpartner引用美國眼科醫學會及西班牙科學家研究的資料  
<https://bit.ly/2G8kkCF>  
 濾藍光保護眼睛？醫：恐讓視力下降(健康雲)  
<https://goo.gl/5UuvQo>  
 逾半受訪家長對深近視認知不足(東方日報)  
<http://bit.ly/2DH9tE5>  
 實測10款抗藍光手機貼沒用啦(台灣蘋果日報)  
<https://bit.ly/2DYkCAw>  
 抗藍光慎防反效果、沉迷電子產品親子關係起衝突(星島日報)  
<https://goo.gl/HRBb7p>  
<http://bit.ly/2lay7Jh>  
 眼球操難解疲勞遠望放鬆最有效(明報)  
<https://tinyurl.com/ya78yemp>  
 亞太日報訊  
<https://bit.ly/2DXU5Uh>  
 經濟日報的報道  
<https://goo.gl/1n4nZX>  
 新假期周刊的研究  
<https://goo.gl/1n4nZX>



## 初級組

亞軍 *First Runner Up* (Junior Team)

元朗公立中學 一梁翠華、文婷郁、曾嘉穎、陶沛穎、彭詠瑜

## 「網」言可畏——探討網絡的興起如何對青少年建立良好的社交關係及心理健康帶來哪些挑戰？

## 背景

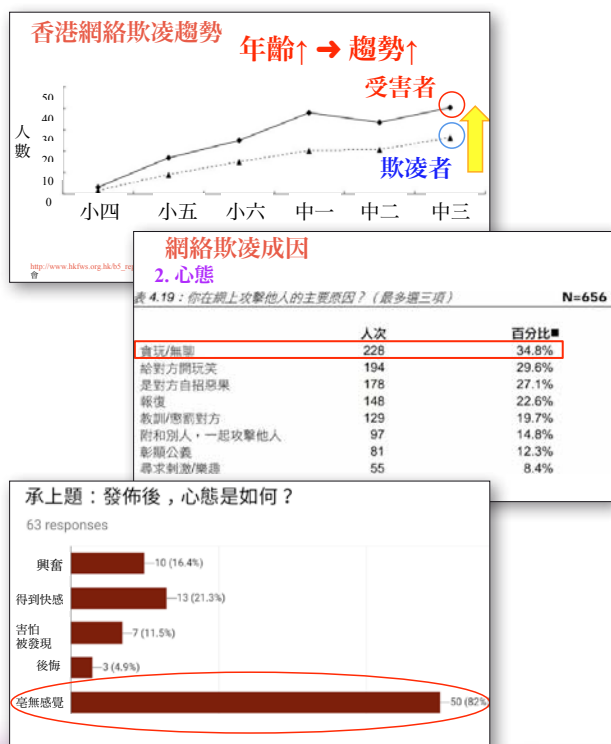
隨着科技的發展，互聯網已成為人們生活的重要部分和人類文明傳播發展的重要載體。正因為互聯網有匿名的特性，讓使用者僅靠一個暱稱，便通行整個網路。同時間，互聯網的確會令同學之間的話題變多了，令班內氣氛變得更融洽。但討論某些話題時，難免會出現意見分歧的情況，同學之間的爭執變多，也會增加了對彼此的不滿，甚至造成排擠和出現對立的小圈子。

## 研究目的

1. 網絡興起的情況是怎樣？
2. 網絡的興起對同學之間的信任及班房氣氛有何不良影響？
3. 網絡的興起會否令青少年感到焦慮或自尊心受損？
4. 社交關係及心理健康之間有何關係？
5. 針對以上情況，對不同持分者（如家長、學校、政府等）有甚麼建議？

## 研究方法

訪問（心理學家、社工）、問卷調查（107份）、搜集二手資料（學術報告）



## 研究結果

## 1) 網絡興起的情況

- 有6成的受訪者指出他們曾經或正留意一些論壇
- 其中約5成的受訪者指他們曾經發佈、轉發或評論以上可見，青少年往往活躍於網上，不少青少年會於網絡發聲。而當中不發聲的，也會加以留意網上的各項動態，以旁觀者的形式參與其中。有研究指出，青少年們會利用一些「不記名」平台去發表自己的言論，正因為「不記名」，他們會毫不擔心地重複留言，造成留言氾濫的問題。留言也不會直接為涉及者帶來後果及不良影響，因此青少年開始視網絡為發洩工具。

- 有8成的受訪者發佈評論後毫無感覺

可見，只要看到自己感到不滿的留言或貼文，就毫無保留地攻擊對方，因為匿名而沒有感受到一絲的罪惡感。學校是社會的縮影，社會的不和諧同時會間接影響到校園，令校園生活不和睦。

## 2) 網絡興起對校園生活的不良影響

- 有5成受訪者曾經發佈、轉發或評論一些論壇
- 當中有5成是以匿名身份發佈
- 大部分的同學則受到通訊軟件、部落格的騷擾，例如被人散播有關自己的謠言或不實訊息
- 有近4成的受訪者表示當自己被攻擊時會什麼也不做，而有4成的受訪者表示當看見有青少年在網上被攻擊時會持續留意事件發展

由此可見，當有人被欺凌的時候，班上不自覺會分為三個組合，分別是欺凌者，被欺凌者，旁觀者。就以我們日常生活中的個案為例，男同學就是因為隨意於網上部落格（如Instagram）發表自己意見而被其他同學辱罵，導致其他同學對他不滿，亦開始不信任他，與他保持距離，免得自己亦被其他人欺凌自己。班上的話題都圍繞着他，令男同學感到十分自卑，令班上氣氛變得緊張，形成對立的小圈子。

### 3) 網絡興起對青少年心理的影響

- 有5成以上的受訪者表示被人網絡攻擊時會感到沒有面子、沮喪以及害怕。

#### 3.1 教育心理學家訪問

網絡欺凌的確會令被欺凌者的情緒受到波動，產生負面情緒，打擊社交的自信心，造成社交障礙。同學們互相議論、以訛傳訛，讓被欺凌者感到顏面盡失，彼此便互不信任，從而社交感到抗拒、逃避。各方面的因素令到受害者的心理壓力不斷增加，從而影響日常生活，受害者的專注力會開始下降，出現食欲不振及失眠的現象，令受害者的健康質素日漸下降。甚至最後導致情緒病的出現，例如抑鬱症、焦慮症等。這些病狀都需接受長時間的藥物及心理治療，雖然可以痊愈，但是仍有復發的機會，所以這對青少年的精神健康來說是極其壞的影響。在壓力層層疊加的情況下，更會有極端的情況發生，如輕生的念頭。其實，因校園網絡欺凌而自殺的新聞並不在少數，如：2016年一位美國18歲女高中生因為長期不少人匿名在社交平台上拿她的體重、照片等開玩笑，最後她選擇了開槍自殺來結束自己的痛苦。

### 4) 社交關係及心理健康之間的關係

在世衛的定義—健康是指身體、精神及社交需處於完全健康的狀態。故網絡欺凌會損害健康。

#### 4.1 教育心理學家的訪問

當被欺凌者受到網絡暴力時，家人、朋友、長輩等飾演著極其重要的角色。因為被欺凌者因網絡欺凌已經自尊心受損，在社交上已經缺乏自信，如果沒有家人、朋友的及時舒緩幫助，出現便是情緒病的騷擾，對受害者的心理素質和精神健康方面都有極其大的不良影響。所以當網絡暴力出現時，要將被欺凌者的影響縮到最小。

#### 4.2 教育心理學家的建議

當中一些被欺凌的個案，因為家人、朋友的溝通得到改善，因而沒有造成情緒病的出現，所以良好的社交關係是精神健康必要的支柱。而越親近的人，對受害者本身需提供的關懷和支持是要最多的，而且是必要的。所以與家人、朋友、長輩維持良好的關係是重要的。他們可以讓被欺凌者能有適度的宣洩情緒和控制情緒，從而適當的估價自己的能力，給被欺凌者安全感，讓被欺凌者能正面去看待事情，維持良好的心理素質。總括而言，社交關係與心理健康有著密不可分的關係。

### 5) 對不同持分者的建議

- 有5成以上的受訪者表示被人網絡攻擊時會感到沒有面子、沮喪以及害怕。

#### 5.1 透過社工的訪問，我們得出以下建議：

##### 5.1.1 家長

家長是每個人最強的后盾，無論發生什麼事情，他們都是最強的保護傘，所以家長一定要給多點關愛予子女，建立起一個信任關係；當發生網路欺凌事件時，家長一定要義無反顧地保護子女，幫他們疏導心情。

##### 5.1.2 朋友

朋友可以作為指路明燈，大多大家之間沒有代溝，所以朋友可以給出正確的意見，讓受害人找到正確的路。而且一定不可以以訛傳訛，謠言止於智者，網上的信息傳播其實是非常廣泛，而且速度很快，不可以人云亦云。別人傳出傳言，傳播緋言緋語，這樣會對受害者造成更大的傷害。

##### 5.1.3 學校

學校應作為一個監管，或提供機會的角色，對這些欺凌行為絕不罷休，可以起到一個警示和監管的作用。學校可以提供機會，例如現在大多學校都會有的同儕輔導員(peer counselor)或社工等，都是給學生求助的機會。

##### 5.1.4 政府

政府能做的便是給學校更好的資源去落實更多關愛學生的措施、設施、活動等。討論及總結 歸納本研究，我們知道一個網絡的興起對青少年校園生活及個人心理上都會構成影響，於網上被欺凌的情況是最常見。於校園生活中，同學之間的關係疏遠、不信任，形成對立的小圈子。個人的心理素質亦會繼而受影響，對社交會產生抗拒、逃避；嚴重則會患上抑鬱症、焦慮症。相信同學們都希望自己能擁有一個良好的社交圈子、關係。但網絡已逐漸成為彼此的話題、溝通橋樑。我們希望透過此研究，並加強宣傳，增加大眾對網絡興起情況的認知度，令同學、家長及學校能關注網絡興起的情況對青少年自身影響問題。

## 參考資料

<http://www.truth-light.org.hk/>

香港青年協會-香港中學生網上欺凌研究 (44 青少年問題研究系列)  
衛生署-彩橋 (二零一四年六月 第六十三期)

| 被欺凌者 |                                                |
|------|------------------------------------------------|
| 層面   | 影響                                             |
| 心理   | 情緒受到波動<br>心理壓力增加<br>患上情緒病 (如：抑鬱症、焦慮症)<br>輕生的念頭 |
| 生理   | 食欲不振<br>失眠<br>專注力下降                            |
| 社交   | 打擊自信心<br>社交障礙 (如：不敢跟人接觸、不信任他人)                 |

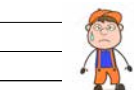


#### 欺凌者

|      |                                           |
|------|-------------------------------------------|
| 層面   | 影響                                        |
| 心理   | 產生心理壓力<br>反社會傾向                           |
| 未來求職 | 予人較差的印象<br>留底→影響個人檔案記錄<br>對前途帶來不利影響→競爭力下降 |

#### 旁觀者

|      |               |
|------|---------------|
| 層面   | 影響            |
| 心理   | 感到不安、焦慮       |
| 校園氣氛 | 互相議論→氣氛凝重     |
| 社交   | 分派結黨→出現對立的小圈子 |



## 初級組

季軍 *Second Runner Up* (Junior Team)

荃灣官立中學 黃巧兒、林靖雯、黃心筵、黃煒璇 指導老師:鄭孟傑老師

## 自殺？自煞？

是次探究的題目是「自殺？自煞？」，所屬的通識單元是「個人成長與人際關係」。透過探究現時學童自殺的情況，指出問題的成因，探討自殺只是單純地結束自己的生命，還是源自現時香港教育制度產生的壓力，從而對症下藥，提出改善建議並協助他們擺脫尋死的意欲，以解決香港學童的自殺問題。

## 背景資料

近年，香港青少年自殺事件不斷，問題備受關注。曾有本港研究推斷，每四名青少年便有一人曾有自殺念頭或行為，而本學年開學一星期內已有兩件青少年自殺的案。香港撒瑪利亞防止自殺會指去年自殺個案跌，唯獨青年組別的自殺率上升，而根據港大防止自殺研究中心的數據，15至24歲青少年自殺率按年微升至每10萬人中有8.9人，可見港人自殺率下降，唯青少年自殺率不減反增。

同時，青少年自殺問題原因十分具爭議性。香港的學生壓力非常大，中小學生的壓力主要來自巨大的功課量及TSA、DSE考試。香港的教育制度只著重操練試卷，令學生變成一部考試機器，無非是為了剔除大部分學生在大學教育以外，維持低水平的教育開支。香港，幼稚園、小學和中學學生每週平均學習時數為62小時，中學生更長達77小時，比打工仔的工時還要長！這種環境下，如何讓年輕人有希望？香港學生的功課量還是全球第二高，而諷刺的是，香港學生的學習動機、自信力、學習興趣及投入度在全球排尾三。這反映在一個強迫性的環境下，不但無助學生的學習，反而令年輕人陷入焦慮抑鬱，甚至發生自殺的悲劇。聯席曾以網上問卷訪問逾一萬三千人，包括家長、中學生及大專生，結果有八成四人認同本港學生自殺與教育制度有直接關係，認為現行教育制度為學生帶來沉重壓力，九成半人倡全面檢討教育制度與政策。擔任中學教師超過20年的張老師對BBC中文網說，教育制度確實給學生很大壓力、很多限制，「個人成長是中學的教育制度裏面很缺乏的。」特別是重視升學的學校，對學生成績以外的事關心有限。但教育局防止學生自殺委員會則指出學生自殺與教育制度無直接關係，這喚起了我們對這個問題的關注，決定自殺這議題為研習題目，探討青少年自殺的責任是否在教育制度上。

## 探究目的

是次探究的目的是透過了解青少年自殺的情況，找出青少年自殺的主要成因，探討其責任是否在教育制度上，抑或是源於其他問題指出問題的成因。

## 探究方法

二手資料方面，我們會從互聯網搜尋有關此議題的文獻資料，例如報導，文章，以取得有用的二手資料。同時我們亦從其他方面（日本自殺森林、韓國自殺橋大橋、藍鯨遊戲、自殺歌）去尋找與青少年自殺的關係以及原因。

## 研究結果

## 1) 日本自殺森林（青木原森林）

樹海(Aokigahara)是日本富士山腳下的一片森林，與好萊塢恐怖片《女巫布萊爾》(The Blair Witch Project)中的森林極為相似，給人陰森、恐怖之感。尼亞加拉大瀑布是令無數青年男女嚮往的結婚聖地，但樹海卻受到自殺者的青睞，因此又被稱為「自殺森林」。

鳥瞰「自殺森林」自20世紀50年代以來，已有超過500人在這裡結束了自己的生命。這種趨勢被認為始於日本作家松本清張(Seicho Matsumoto)的一本小说——《蕭瑟樹海》(Black Sea of Trees)。

在書中，兩名主人公全部選擇在樹海自殺。《蕭瑟樹海》出版以後，日本有數百人在樹海的樹林中上吊。據報道，樹海森林茂密，即便是大中午，找到一塊完全被黑暗包圍的地方並非難事。除了屍體和自制的套索，森林中到處是珍惜生命的標語，比如「生命寶貴！請三思而後行！」，「為你的家人想一想！」，「如果在此自殺，熊會將你的身體咬得稀巴爛。」在20世紀70年代，樹海自殺問題引起日本全國上下的關注，日本政府開始每年對這片森林實施「大掃蕩」，尋找自殺者的死屍。

2002年一年，他們在樹海發現了78具屍體。但誰知道還有多少具屍體未被找到？在這片茫茫林海中，你沒准哪一天就會撞見一個「吊死鬼」。順便提一句，如果說整片森林到處是「吊死鬼」還不夠恐怖的話，幾年前日本有人開始發「死人財」。他們注意到，很多在樹海上吊的人身上可能有現金或珠寶，於是，「樹海清除」(Aokigahara Scavenging)傳統開始了：人們紛紛湧向「自殺森林」，爭奪死人身上的財物。

日本自殺數據於1970年。開始的幾年，「收穫」的屍體穩定地保持在大約20具左右，可2004年以來，這個數字卻大大增加。1994年發現57具屍體，到1999年，已達創紀錄的70多具屍體。2002年更是已發現78具之多。

從1999年開始，日本每年因自殺身亡的人數超過3萬人。尤其令人擔憂的是，日本青少年的自殺率呈大幅上升趨勢，19歲以下青少年自殺率每年以25%左右的速度增長。也就是說，日本每天有近一百人自殺身亡，該人數是交通事故死亡人數的4倍。在所有的發達工業國中，日本的自殺率是最高的，美國的自殺率只是日本的一半。

僅在2002年，日本警方就在富士山下的青木原森林中，發現了76具可能是自殺者的屍體，此前一年則發現59具。

## 2) 韓國自殺橋（麻浦大橋）

韓國自殺大橋—麻浦大橋在2007年至2012年間，超過100名自殺人士選擇在麻浦大橋跳下自殺，令麻浦大橋一度背負「自殺大橋」，而因為太多人選擇在這裡結束生命，韓國政府近年對麻浦大橋進行了大改造，不但加上許多暖心標語、美食、小孩圖片，還設置自殺防治電話，不過自殺率竟然卻適得其反飆升六倍。

比起香港，韓國的自殺情形更為嚴重。根據OECD（經濟合作與發展組織）公布的分析資料顯示，2012年韓國的自殺率是34個OECD會員國之最，而且還是連續10年居高不下的十連霸，期間悄悄地被冠上自殺王國污名，此一標籤至今還是撕不掉。其中學生的自殺率特別高，而原因則是由學業與校園霸凌帶來的壓力。雖然韓國與香港教育的知識上有所分別，但兩者的體制雷同，大家都十分重視教育，重視得到的成績，認為成績好及考入大學是將來的唯一出路，所以課後補習風氣都相當盛行，更而加重了學生的壓力，並對於能否考取理想學校存有不確定感，讓學生走向極端。

但由自殺橋的例子，我們可以看到字面上的鼓勵與支持是沒有實際的作用，反而帶來反效果，善意的關心標語在絕望的人眼裡，可能會被當成是一種挑釁或嘲諷，更讓他們勾起不快的回憶，是治標不治本的方法。由此可見，單靠簡單的暖心話語及防止自殺熱線是不能有效地解決青少年自殺的問題，我們更需要正視的是改善現時的教育制度，減低學生的壓力，從而減少青少年萌生自殺念頭。

## 3) 藍鯨遊戲

教育制度？還是另一場藍鯨遊戲？

一款名為「藍鯨」（Blue Whale）的恐怖網絡遊戲兩年前在俄羅斯興起，遊戲每天給玩家分發「任務」自殘，最終引導他們自殺，遊戲涉嫌和逾百名俄國年輕人的死有關，情況令人擔心，而「藍鯨」近日懷疑已游抵香港。遊戲透過洗腦方式，鼓勵參與者在50天內完成各種自殘任務，並在第50天要求參與者自殺，引起多方警惕。

遊戲的開始是要求參與者提供裸照、身份證件照片等，用以威脅參與者不得退出。又是否如教育般強迫學生不能退出呢？

接下來就是剝奪遊戲參與者的睡眠，要求參與者在凌晨4點20分起床；這又是否像學生在測驗考試甚至默書和正常上學的時候，因為家長報名過多補習班、課外活動班，還是學校功課量過多，默書測驗過於頻密，剝奪了學生的睡眠時間，教育制度其實

是不是就是「一隻披著羊皮的狼」一個無形中「藍鯨遊戲」？

到了最後一步，亦是玩家人生的最後一步..自殺。

在香港的教育制度上，這除了是一場弱肉強食的比賽，一場不公平的比賽，也是一場「持久戰」，誰捱得下去，誰付出的青春、時間、精力更多誰就奪得勝利；誰捱不下去，生理心理上捱不下去了，誰就輸了。

只要一開始參與這場遊戲，結局就是死亡。香港制度的最後一步雖然並不是DSE，但是也是最重要的一步，就用一個分數代表了你十多年的努力。你，甘心繼續玩這場不公平的競賽嗎，還是要繼續被逼不准退出？

藍鯨遊戲的目的就是要玩家極度憂鬱到自殺，而香港教育制度的目的又是為了什麼？淘汰一個又一個勝不出這場比賽的人？

或許教育制度不是導致青少年自殺的唯一原因。社交關係？家庭關係？壓力？還是因為成績不夠突出，被同學朋友看不起？因為成績未如理想，辜負家人期望？因為溫習做功課，和家人缺乏溝通？家人老師和自己給自己過高期望？這又是否一連串的連鎖效應？責任又是否再次歸咎於教育制度上？在一樣的年紀，有些人甚至還未學會說話就去上學，俗語又說：「未學行就學跑」，家長過分擔心小朋友輸在起跑線上。在同樣年紀，為什麼在其他國家的小朋友就能愉快的玩耍？為什麼在其他國家的學生就能愉快學習？為什麼在其他國家的學生就能愉快的追尋自己的理想？究竟是香港學生的問題還是教育制度的問題？

大家在批評責罵藍鯨遊戲的時候，又有多少人重視過教育制度的問題？大家是否輕視了教育制度的殺傷力？藍鯨遊戲創辦人聲稱，「理解、溝通、溫暖，是這款遊戲能夠給予參與者的東西」。青少年缺乏的，家長又有否關注過？這實在值得我們反思。

## 4) 自殺歌《黑色星期天》

自殺歌的歌詞與旋律是相當消極與悲涼，氣氛中充滿了淒涼。其中一首是《黑色星期天》，它把一些很難表達出來的內心感受，用旋律和歌詞表達出來。聽者聽後可能因歌詞或歌曲觸動了傷痛的心靈，因此會有身同感受的感覺，可以令人感到失落。自殺歌裡頭也提到了一些絕望的念頭，而念頭是自殺的最大幫兇，所以這首歌感染了人們內心的恐懼與不安，因而把它帶到了自己的思想念頭裡，才有人因此自殺。

《黑色星期天》是由一名匈牙利人作的。根據OECD公佈的2013年調查數據顯示，匈牙利的自殺率是全球第四高，每10萬人就有19.4人輕生。而且頭三高的也是東歐的國家。東歐國家青年的自殺率是全球最高的，不少自殺者都是學校里的高材生。因為教育水平較高的人很容易意識到自己目前低下的社會和經濟地位，擔心及困擾較多，因此受不了而自殺的人也較多。此外，受過教育的人對自殺的方式亦較了解。可見教育制度是青年自殺的大原因。

## 討論

很多人也覺得香港青少年自殺是來自香港的教育制度問題，但這是否顯示出香港的教育制度的確存在問題呢？

香港的教育制度跟外國的不同，所以令到有很多人以此作比較。香港的讀書氣氛大家一直一切以成績為先。而外國的教育可以讓學生可以參加不同課外活動，讀書氣氛較也輕鬆。所以教育制度未必關係到。反而是人出問題。在社會層面，家長追求名校，緊張子女將來出路，所以壓迫子女學習，令到學童學習壓力沉重，每天功課積壓，沒有發展其他生活興趣和鍛鍊體能的機會，放學以後也編排密密的補習時間表，逐漸成為學生的日常。

相反，若果香港的教育制度有問題也未必完全不是。香港的教育制度重視考試成績，因此學校都會教授學生如何在考試中獲得好成績，課程內容也是圍繞著考試，並非為了提高學生對於學習的興趣，更嚴重的是，目前的教育制度令補習風氣盛行，學生為了考試成績報讀補習班，補習名師只是教授學生拆解考題技巧以取得高分

## 結論及建議

通過這次研究，我們得知教育制度所產生實在是導致青少年自殺的主要原因，香港的教育制度亦嚴重影響青少年的心理質素。除了一般的人際關係問題外，還有其他因素助長了青少年自殺的動機，例如：到一個多人曾自殺的地方、參與洗腦式遊戲、聆聽旋律及歌詞消極的歌曲，都有機會導致青少年自殺。但是這些因素都有一個共通點，樂觀正面或者一般人並不會因此而去自殺，反而會迴避這一類型的東西。反則受到有壓力，受情緒困擾和性格悲觀的人，會嘗試從這些途徑逃避現實，解脫一切。從上述研究提及到青少年自殺的多個因素都與教育制度有關，青少年的情緒和心理質素亦受之影響。可見，教育制度所產生的壓力是導致青少年自殺的主要原因。

總括而言，香港現時的填鴨式教育，即以提升學生應試能力為主要目的且十分看重於考試成績，背誦與解題的教育制度，大大地增加了學生的壓力，使近年來青少年自殺的數目有增無減。應試教育缺乏了對於學生全面的教育，抹殺了學生的各種能力，使學業成績上較為遜色的學生缺乏自信，導致心靈扭曲，感到無望及覺得自己無價值，更可能危害學生的身心健康，導致休息不足，容易患上心理和精神疾病，從而萌生自殺的念頭。

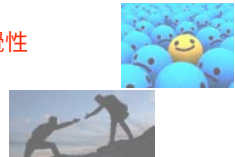
因此，香港政府應正視這個問題，改善現時的教育制度，杜絕現時的填鴨式教育，提供更多職業發展的學校，而非考好迫使學生考好公開試，讀一所好大學。此外，學校不應只重視成績，應多注意品德教育及正確的價值觀。另外，政府應對媒體加以控制，防止青少年接觸到負面的信息，例如藍鯨遊戲及自殺歌等令到人們內心恐懼及不安的媒體，防止加深青少年的負面情緒。除此之外，家長和老師也不應只重視學生的成績，反而要在他們心情低落時，成績不如理想時細心聆聽他們傾訴，陪伴著他們，這樣才能阻止他們踏上自殺的不歸路。

## 參考資料

1. <http://www.inmediahk.net/node/1041154>  
記協對處理自殺新聞的指引，香港獨立媒(2016-03-10)
2. <http://www.inmediahk.net/node/1049746>  
香港：學童自殺，還是被制度殺害？017-06-01
3. [https://m.mingpao.com/pns/dailynews/web\\_tc/article/20170625/s00002/1498326601996](https://m.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20170625/s00002/1498326601996)  
青少年自殺率升 求助多因家事，明報專訊(2017/6/25)
4. [https://m.mingpao.com/pns/dailynews/web\\_tc/article/20170517/s00002/1494958072267](https://m.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20170517/s00002/1494958072267)  
調查：三四成中小生潛在自殺風險 小一生稱不想做人 母學懂明白你，明報專訊(2017/5/17)
5. <http://www.bbc.com/zhongwen/trad/chinese-news-38955025>  
香港該如何防止「學生自殺潮」再現？，中文網 (2017年 2月 13日)
6. <https://www.google.com.hk/amp/s/kknews.cc/psychology/eo9ye5n.amp>  
藍鯨遊戲 每日新聞 (2017/5/12)
7. <https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5087426>  
日本青木原樹海 天下雜誌 (2018-01-16)
8. <https://www.ettoday.net/news/20140414/346055.htm>  
ETtoday新聞雲 2014年04月14日

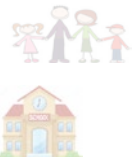
### 預防措施

- 培養青少年的**正向人生觀**和**抗逆能力**
- **家庭、學校、社會**建立**順暢、良性的互動溝通**
- 提高公眾對自殺的**警覺性**
- **鼓勵**青少年向人求助



### 怎樣防止青少年自殺? (短期)

- 家庭方面
  1. 父母**主動**子女**溝通**,**表達關心**
  2. **確保**家居**安全**
  3. 盡快尋求**專業協助**
- 朋輩方面
  1. **通知成人**, **協助**朋輩得到**適切**的**幫助**及**情緒支援**



### 怎樣防止青少年自殺? (中期)

- 學校方面
  1. **隨機抽樣**與學生**溝通**
  2. 注意品德教育及教導正確的價值觀  
(增設**生命教育課 e.g**講座、話劇)
- 社會方面
  1. 增加**資源**和**人手**
  2. 提供**有效**且**針對性**的方法



### 怎樣防止青少年自殺? (長期)

- 社區方面
  1. 提供更多**防止自殺服務**
  2. 改善現時**被動**及**有限**的服務
- 政府方面
  3. 改善現時的**教育制度**
  4. **制定法律**對媒體加以**控制**
  5. **撥款資助**有關機構及學校



## 高級組

# 冠軍 Champion (Senior Team)

香港華仁書院 陳允、何善謙、梁彥諾、阮浣舜

## 以港華為例，探討香港性教育的成效

### 研究背景

現時教育局雖則有指引建議學校如何推行性教育，然而其內容空泛、略有舛誤，令港華的性教育謹限於綜合科學科與生物科之一部份，沒有獨立成科。而當中所概括的性教育只乃停留於表面知識，例如男女第二性徵以及分娩過程等等，對於一些比較生活化的性知識或關乎性的議題可謂毫無涉獵。然而，這情況並不單只出現在港華，差劣的性教育卻令種種情況在社會浮現。

### 文獻回顧

香港中文大學社會學系教授蔡玉萍指出，現在的性教育非常保守，並假設青少年沒有性需求，把青少年從性這個問題中排除出去。因此，她認為香港的性教育絕不應只集中於生理方面的講解。此外，明光社高級項目主任張勇傑亦指出，學校在性教育方面太過以目標為本，忽略了學生的需求，許多老師亦發自心底認為自己的學生不會與出租男女友、變性人、同性戀等議題扯上關係，因此把這些議題通通忽略。另一方面，香港中文大學性別研究課程講師曹文傑也認為學校過分強調性的不良後果，忽略其正面價值——「一講就係性好危險，容易有性病、會令人懷孕、會有法律後果等。」在他眼中，若然性教育過分強調保護、展示後果的話，學生難以得到全面的資訊。有見及此，香港性教育可能只是金玉其外，實際執行上卻仍然闕漏百出、敗絮其中。<sup>1</sup>

因此，本報告旨在以港華推行性教育工作之情況為例，探討香港性教育推行的成效，同時分析不同持分者例如學校、老師推行性教育時會遇上什麼困難，並提出對有效推行性教育的建議。

### 焦點問題

1. 目前香港華仁書院的性教育實踐情況如何？
2. 若在香港華仁書院實施有效性教育，箇中有何困難？
3. 建議香港華仁書院改善性教育的方法

### 性教育的內容

現時教育局指引是根據香港教育署課程發展委員會於1997年出版《學校性教育指引》指引裏建議的五個課題包括<sup>2</sup>：

| 課題範疇  | 內容                                                                            |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 人的成長  | 主要內容包括人類的生殖系統和生理、青春期、自我形象和自我觀念、性身分和性取向、情緒反應                                   |
| 健康與行為 | 處理性衝動、身體私隱、性習慣和行為、經性接觸傳染的疾病、避孕、意外懷孕、身體護理                                      |
| 人際關係  | 內容包括基本價值觀、處世技巧、友誼、約會、戀愛與迷戀、性騷擾、性侵犯和性暴力、亂倫                                     |
| 婚姻與家庭 | 家庭的意義、家人互相倚賴和不同輩份的家人之間的關係、家庭糾紛和解決方法、家庭模式的轉變、處理家庭的轉變、組織家庭時所要考慮的因素、婚姻和終生承諾、為人父母 |
| 社會與文化 | 內容包括社會及文化對性的影響、兩性角色、性與傳媒、性與法律、性與道德倫理等                                         |

然而，由於指引空泛，涵蓋內容卻廣闊，學校難以訂立明確及具針對性的性教育內容，老師亦因而難以在課堂上教授有深度的性知識。況且，根據訪問及調查結果，老師甚少在課堂上提及性知識，導致學生未能吸收正確知識。更甚的是，政府沒有提供詳細的教學策略予老師，若果某些老師不擅於教授相關課題，有機會令學生未能涉取全面且正確的性知識。

況且1997年《學校性教育指引》，迄今竟從未進行過任何修訂。隨着近年來不同關乎「性」的議題，例如同性婚姻等在社會冒起，落實適切有效的性教育可謂當務之急，令學生能夠對「性」放下有色眼鏡，持開放態度面對各項議題。然而，這套超過二十年沒更新過的指引無法覆蓋上述的議題，難以令學生建立正確的價值觀。

<sup>1</sup> 曹文傑 2015 <https://www.hk01.com/社區/154531/-01周報-校譽紀律先行-校園性教育脫離現實>

<sup>2</sup> 香港課程發展議會。1997。『學校性教育指引』。載於<http://210.6.198.17/cache/sexedu.org.tw/hongkong.pdf>

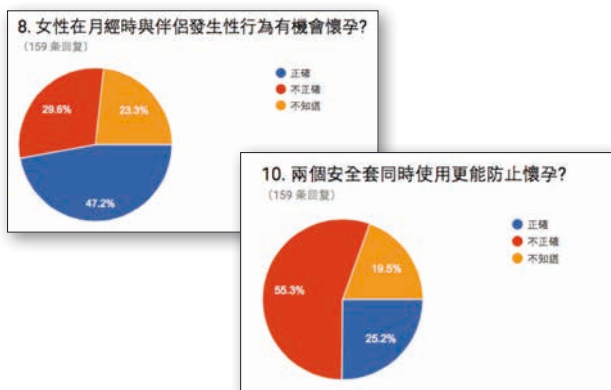
## 研究結果

焦點問題1：目前港華性教育實施情況如何？

訪問以及研究結果撮要如下：

| 問卷調查(約200名各年級港華學生)                                                                                                  | 訪談：香港華仁書院輔導組負責老師黃主任                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 即使問卷中測試的只是基本的性知識，卻仍有大部分受訪者給予錯誤答案，或是填寫「不知道」的選項。受訪者普遍認為港華性教育實踐情況以及成效未如理想，更有大部分人表示學校大約每兩年才會舉辦有關性教育的講座，而且講座內容籠統，亦欠缺互動性。 | 黃主任表示學校並沒有推行以及處理有關性教育課程的專責小組。                                                                             |
| 有超過八成的受訪者認為港華性教育須要加強。                                                                                               | 黃主任認為學校所推行的性教育未夠具體，而且效率較低，因為過往學校大多透過大型講座向學生灌輸性知識，卻未知同學是否能夠吸收，同時學生會因尷尬而拒絕於大型場合提出與「性」有關的問題，導致學校難以了解學生的真正需要。 |

由此可見，不論是學生抑或老師，皆認為港華性教育的內容空泛，並只停留於基本表面的知識，例如在問卷調查中被問到男女第二性徵時，大部分同學皆能辨認出正確選項，但當被問到更深入或是實踐層面之問題，同學大多數未能選中正確答案：



(只有47.2%受訪同學能指出女性在月經時與伴侶進行性行為會有懷孕可能性)

(55.3%的同學錯誤認為兩個安全套同時使用更能防止懷孕，而有兩成五的同學不知道同時使用兩個安全套會令安全套互相摩擦)

可見港華欠缺對性教育的重視，例如有關性教育的講座約兩年才會舉辦一次，以及於課堂上教授性知識僅限於初中綜合科學以及高中生物課之兩個單元，暫見情況未如理想，容易令學生對「性」衍生錯誤觀念，從而對各種有關「性」的議題建立不良態度。因此，從問卷以及訪問結果顯示，港華性教育顯然不足，問題亟待正視。

焦點問題2：若港華要實施有效性教育，箇中有何困難？

### 一. 校方難以訂立合適課程

至於上述所言，雖然教育局有為學校訂立性教育指引，但由於指引涵蓋內容廣闊而空泛，令學校難以訂立明確及具針對性的性教育內容，老師亦因而難以在課堂上教授有深度的性知識，令學生固然未能受惠於一套良好、仔細、合適的課程。

### 二. 老師施教亦顯困難

當校方增加性教育之課堂，老師便要縮減其他課程，令其他科目的教學變得倉卒，影響學生吸收常規科目知識。再者，倘若要老師在緊密的教學工作之中撥冗自製性教育教學物資及編排課程，可能令老師敷衍了事(因為性教育始終並非常規課程)，使實踐有效性教育適得其反。更重要的是，政府沒有提供詳細的教學策略予老師，如老師不善於教授相關課題，會終令學生缺乏這方面的知識，甚至建立錯誤的觀念和價值觀。

### 三. 學生難以對性知識作深入探討

正如黃主任與訪談中所言，倘若學校以集體講座或大班教學之形式教授性教育，學生會因尷尬或害怕被恥笑，因而拒絕發問，未能使他們釐清性觀念。再者，根據問卷結果顯示，學生可能有認為「性教育是多餘」的想法，從而無心把知識銘記，令即使港華訂立有效的性教育課程，也未能有效把知識灌輸予學生。

焦點問題3：建議香港華仁書院改善性教育的方法

#### 1. 性教育課程恆常化

由於現時本校沒有固定的堂數推行性教育及課程內容。本校可以考慮於每週一課的生命教育加入適量的性教育課程(例如每周一次)。並且安排老師成立性教育委員會，制定課程。例如安全性行為及性病等範疇，並增加非生理結構的教學課程，一來避免教師隨心而教的情況發生，二來擴大性教育的範圍。把性教育列入常規課程中，學生因而可以接受恰當的性教育。

#### 2. 加強學校輔導

受亞洲封閉文化影響，不少學生認為有關性難以啟齒。對於性取向、戀愛和性的話題，學生都不會主動發問，令他們的困惑不能得到解答，出現了誤解。因此學校可以選擇推廣一對一輔導服務，吸引學生在遇到有關性疑問時，尋找本校輔導員發問。一對一的輔導可減少學生尷尬的感覺，更有效地消除誤解。

#### 3. 增加講座

由於現時政府並沒有推出任何教師培訓計劃，學生深入的問題難以被解答。因此學校應邀請家計會、關懷愛滋等非政府或政府組織，舉行講座，向學生灌輸有關性的專業知識，例如有關的法律條例及預防性病的方法。更可邀請跨性別人士等性小眾來舉行演講，消除他們對性小眾的誤解。

#### 原因及背後困難？

##### 一) 政府層面：沒有明確指引

- 難以制定合適範圍
- 誤將生理性知識當成唯一重點
- 忽略深度、實踐層面

#### 原因及背後困難

##### 二) 學校層面：老師施教困難

- 課程緊迫、老師工作量大
- 難調配課程、製作高質素教材
- 欠缺培訓
- 加上部份老師欠缺知識

#### 原因及背後困難

##### 三) 學生層面：學生探討困難

- 講座課堂提問造成尷尬
- 無法深入探討
- 觀念錯誤(性教育多餘)

#### 港華應如何改善其性教育？

- 性教育恆常化
  - 安排固定課堂
  - 設立委員會，制定課程並擴大課程內容
  - 活用社交媒體例如 Facebook
- 加配社工人手，提供一對一輔導諮詢
  - 提供專業意見，減低風險
- 增加講座
  - 邀請非政府組織或有關人士
  - 提供深入解說及第一手經驗

台灣：  
建構性別友善  
校園環境

## 高級組

# 亞軍 First Runner Up (Senior Team)

元朗公立中學 - 何卓南、林曉彤、蔡禮珊

## 元・「機」

### 背景

現時政府在校園裏推行「多菜少肉」和均衡飲食的政策，期望令學生達到真正的健康。但根據浸會大學有機資源中心在今年三月公佈，有關抽查市面上蔬菜樣本的調查中發現，在82款蔬菜中有超過六成的樣本被驗出含有除害劑殘餘，當中甚至有3個蔬菜樣本超出本港標準；尤甚近年，越來越多質素未受保證的食品混入香港，就例如在前段時間發生的哈密瓜受污染事件。縱使推行健康飲食政策，但食品的安全和質素仍收到質疑。本地獲認證的有機食物雖能達到真正健康，卻因認受性不足，難以獲得大眾的信任，政府應在此方面加以推廣及教育，找出有機食物在香港裏不普及的原因。

### 焦點問題

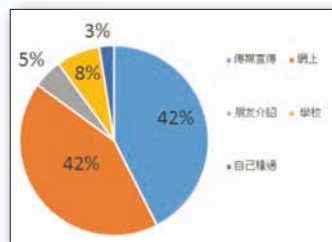
- 甚麼是有機食物？
- 現時香港有機農場的經營者正面對什麼困難？
- 政府可如何支援有機農場經營者？

### 研究結果：

- 焦點問題- 甚麼是有機食物？

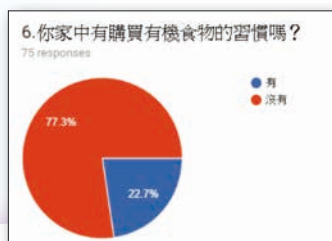
有機食品指的是由符合有機農場標準的機構生產的食品，在生產過程中，農藥並非被一律禁用，但某些農藥和肥料可能被禁止使用，在劑量上亦有限制；

根據問卷調查，普遍受訪者(中學生)都是透過傳媒和網絡得知有機食物的資訊，他們當中透過學校渠道了解有機資訊的只有不足一成，可見政府在校園的宣傳力度仍未足夠。



- 焦點問題- 現時香港有機農場的經營者正面對什麼困難？

香港大部分的有機農場缺乏政府津貼和資助，面對本金、技術不足等的問題，經營者需要自負盈虧，承受不小風險；加上香港農地不足，經營者無法作出在品種、肥料、科技等方面的新嘗試，更規限了有機食物的種類；根據中學生受訪者，只有兩成的受訪者家中有購買有機食物。



機食物，其餘八成的受訪者家中沒有購買有機食物的習慣，這也明顯告知有機農場沒有穩定的收入，甚至開始出現入不敷支的情況。

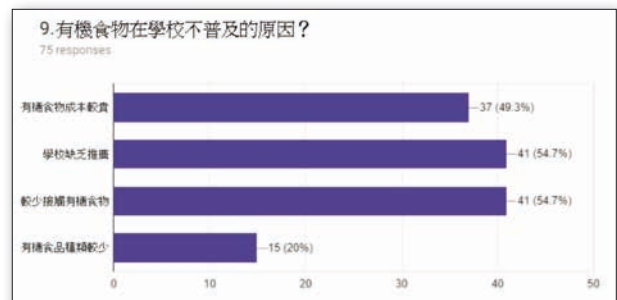
- 實地考察- 青協有機農莊

我們到了位於元朗八鄉的青協有機農莊進行實地考察，目的是為了觀察有機農場的種植模式和步驟。而在參觀的過程中，我們發現農莊的收入不只是靠售賣有機蔬菜，還需要售賣有機飲品和收取導賞費才能勉強維持農場的收支平衡，可見政府的津貼其實是不可缺少的。

青協有機農莊是全港首個，亦是唯一一間獲得美國農業部國家有機標準認可的有機農莊，農莊裏也種植了香港少見的食用仙人掌，參觀過程中導賞員的講解亦加深了我們對農莊及有機作物的了解。



- 焦點問題- 政府可如何支援有機農場經營者？



- 人物專訪- 香港青協有機農場項目經理彭玉婷小姐

我們就有機農場的經營模式、困難及改善方法，訪問了農場的項目經理一彭玉婷小姐。彭小姐則指出現時政府所提供的支援包括舉辦應對天災等問題的講座，又會教導農夫們一些針對如蟲害等問題的應對方法；另外亦設立了三萬元的「農業基金」(一次性)，以作改善農場之用途。但即使有政府的支援，經營者仍面對不少困難，我們希望政府能在以下三方面提供援助：



- 經營方面，政府可提供技術上的支援，向農莊提供已研發的有機蔬菜種類，以免農莊內部人員浪費時間研究。

- 宣傳方面，因經營者難以自資買廣告，令大眾對有機菜的認知性較低。若政府能夠多以推廣，讓有機菜普遍化，並提供選購地點，更能幫助市民了解購買有機菜的途徑。
- 教育方面，問卷中有超過一半的中學生認為有機菜在學校不普及是因為少接觸和成本較貴。若政府可以在教育方面加強入手，釐清同學對有機菜的概念和解釋其高昂價格的形成，讓學生明白有機菜背後的好處和意義。

## 總結

通過是次研究，我們發現了有機食物能令身體達至真正的健康，卻因政府宣傳不足而未能令其獲得大眾足夠的關注；而有機食物的低認受性亦直接影響了香港大部分有機農莊的運營狀況，情況令人擔憂。

## 建議

- 在學校舉辦有機食物試食會，讓同學了解及分辨有機食品 and 常規食品的分別。
- 當同學試食完畢後，跟同學說明有機食品對身體的好處，以及有機食品的種植方法，並宣傳學校的有機農園。令他們明白有機食物昂貴的原因，也增加同學接觸有機食物的機會。

- 教導同學如何把有機食品帶到日常生活當中，同時推薦父母購買及進食有機食品。
- 向蔬菜統營處提出建議，把有機食品引入學校小賣部取代現時售賣的常規食品，讓學生能有機會進食健康的有機食物。
- 進食天然、養分較多的有機食品取代進食含化學農藥及添加劑食品的習慣，以減少吸收殘餘合成化學物，避免化學物對健康造成損害。

## 參考資料

網站:

- 1.香港有機資源中心  
<http://www.hkorc.org/>
- 2.食物安全中心  
<http://www.cfs.gov.hk/cindex.html>
- 3.有機農業全球資訊網  
<http://www.organic.org.tw/supergoodfront/bin/home.html>
- 4.選擇有機產品的 10 個理由  
[http://www.producegreen.org.hk/agronomy\\_04.htm](http://www.producegreen.org.hk/agronomy_04.htm)
- 5.立法會十四題：有機食品的規管  
<http://www.info.gov.hk/gia/general/201605/11/P201605110725.htm>

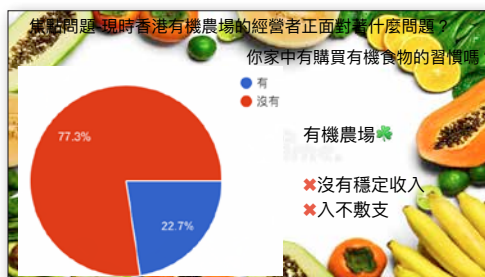
報章:

- 1.有崖無崖——有機蔬菜  
<https://goo.gl/aR0Dx4>
- 2.環保健康有爭議 食品有機或投機？  
[paper.wenweipo.com/2013/03/11/ED1303110022.htm](http://paper.wenweipo.com/2013/03/11/ED1303110022.htm)
- 3.有機食品健康又環保？有機農業救地球？  
<http://kansir.net/organic-food>

|     | 有機蔬菜:    | 常規蔬菜:   |
|-----|----------|---------|
| 外觀: | 多蟲洞      | 完整/靚    |
| 顏色: | 平淡       | 鮮明      |
| 成份: | 化學成份/溶化肥 | 農藥/化學成份 |

|     | 有機蔬菜:   | 常規蔬菜: |
|-----|---------|-------|
| 味道: | 可口/原汁原味 | 菜味    |
| 養份: | 較多/齊全   | 較少    |
| 分辨: | 認證/標籤   |       |

資料提供:黃如榮先生/  
大橋街市有機商舖老闆



## 高級組

# 亞軍 First Runner Up (Senior Team)

伊利沙伯中學

## 「背」負重任

### 引言

書包過重的問題一直都受學生關注。因此，現在的學生大多都會選擇聲稱具備護脊功能的書包，唯市面上大多聲稱能夠護脊的書包並未完全達到一定要求，使市民與學生容易被誤導。為了解學生選購書包的習慣、以分析市民對護脊書包的認識及選用正確的護脊書包能為學生身體帶來甚麼影響，我們進行了問卷及街頭調查、訪問脊科醫生及店鋪抽樣調查，以下為我們的研究結果。

### 研究方法（一）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，對象為中學生，派出問卷共300份，收回有效問卷281份。問卷的研究焦點包括：學生購買書包的準則、同學對於書包的保護性和功能性的認知，以及學生能否知道如何使用書包才能得到最佳護脊效果。

學生選購書包的習慣：問卷指出接近40%受訪者購買書包時會最先留意其價錢，其次為外觀(31.3%)及護脊質素(6.4%)。約30%受訪者把護脊功能放在首三個考慮因素中，當中最多受訪者認為書包應具備合適的背板軟硬程度(30%)，其次為合適背板設計(27%)和物料(26%)。而當中注意護脊質素的人士數量與注意外觀的人士有著近五倍的人數之差，可見大部分消費者較為注意價錢與外觀，而注意護脊質素的人相對偏低。雖然問卷反映出同學於選購書包時，有留意護脊功能的意識，但他們一般都將焦點放於背板上，有機會因此而忽略了其他重要配套與措施，例如：海綿墊及肩帶設計等。此外，問卷結果中亦指出有九成半受訪者正使用背負式書包，4%受訪者選用斜揹式書包及1%的人使用手抽式及拉桿式書包。而當中最主要原因是因為同學的習慣(80%)，其次為功能(11%)及朋友的推薦(5%)。所以，由此可以看出學生最主要按自己的習慣選擇書包，從而亦有較大機會漠視自己真正的需要，不能選擇真正合用的書包。

學生對護脊書包的認識：問卷結果顯示，接近一半受訪者(46%)認為書包的總重量不應超過人體11-20%的體重，惟事實上世衛對於書包總重量的標準為不應超過人體10%；而當中亦只有25%受訪者能夠正確選出答案，反映出同學對於書包負重的最佳比例認知不足。

學生書包的負重情況：為對同學書包負重，我們亦於校內量度同學的書包重量。問卷調查發現，有30%受訪者的書包重量超過衛生處建議的10%，最高重量的

書包甚至佔了人體21%的重量，情況讓人擔心。問卷結果顯示，有40%受訪者每天有30-60分鐘都是背著書包，甚至有近30%每天背著書包超過1小時。另外問卷結果亦反映出43%的受訪者曾經因為書包過重而分別感到肩膊疼、腳痛等等。由此可見，同學使用書包的現況為人擔憂，長期背負過重的書包亦會影響脊骨成長，長遠更會導致寒背問題等。

### 研究方法（二）脊科醫生查詢

我們通過電話，訪問了脊科醫生林紹明先生有關學童書包負重的資料，主要訪問內容結果如下：

#### 1. 背負過重書包對人體的影響

- 為承受過多的書包重量，人通常會把頭部壓低，以卸下一部分在背部所受的壓力。可是，長期維持此姿勢卻會增加頸部及頭部受傷的風險，更會使胸腔受壓，減少胸腔擴張能力。
- 過重的書包可扭轉脊柱，使其向左/右及前/後轉移，變化的程度亦可以直接影響學童的肺容量。假若書包重量達到學生體重的10-20%，更有機會使肺容量減少，令人產生輕度的呼吸困難。

#### 2. 各種書包的保護性

##### 2.1 斜揹/手抽式書包

- 當使用這類書包時，重量集中傾向身體一個地方。為平衡身體負重，學生往往會向另一邊傾側來穩定身體，同樣會扭曲脊柱，影響頸、肩和中背部肌肉。

##### 2.2 背負式書包

- 使用者將需注意不能夠將肩帶調較得過長，以至揹起來書包位置過低，甚至低於臀部。以平衡壓力，減輕對脊柱、頸部、肩部和中背部肌肉的影響。

##### 2.3 拖拉式書包

- 拖拉式書包原意希望減低學童背負過重書包所受的壓力，但學生需要將上臂和肩膀向後扯動，如果經常維持這個姿態，便會有脊柱側彎的問題。

### 研究方法（三）實地考察

我們曾到油尖旺區數間專門店及百貨公司進行實地考察，對所售賣的書包進行抽查，並抽取四個樣本，我們將概括四個書包的個案再作論述（有關所有樣本的資料詳見附錄四）。經過分析，我們發現市面上售賣

的書包大多並沒有全面的護脊設備，大部分只具有海綿背墊及腰扣。當學生長期使用這些護脊功能不完備的書包，不但未能實際舒緩過重的問題，更會因為書包設備的不完全性而為增加受傷的風險。

## 研究方法（四）街頭訪問

我們在街頭以隨機抽樣的方式訪問了61位中學生，旨在了解他們對於背負式、拉桿式、手挽式及斜揹式四個類型的書包的認識，並透過問答，測試他們對書包護脊性的認知。

學生選擇書包的情況：在問卷中，我們共提供五個書包樣本，裡面包括了四個不同類型的書包及一個經美國物理治療協會認可的護脊書包。而調查指出，有88.5%人士能夠辨識正確的護脊書包。惟大多受訪者對於拉桿式書包的護脊性比較含糊，在問卷結果裡，有近3成人認為拉桿型書包為具護脊功能的書包，可是，事實上拉桿型書包會加重上臂和肩膀的負擔，大大提高使用者拉傷上半身或脊柱側彎的機會。

## 研究方法（五）二手資料

我們在報章和互聯網上搜集了不同有關護脊書包的資料。在《蘋果日報》的報導中，註冊脊醫王漢榮指出，護脊書包的肩帶需要寬1吋或以上，令書包重量能更平均地分配在人體上。另外，肩帶需附有軟墊以增強承托力和舒適度。胸帶及腰帶亦十分重要，它們能固定肩帶的位置，並且將部分重量分散到腰部，避免影響脊椎發展。另外，我們參考了由衛生處在2015年訂定的「減輕學童書包重量」指引，根據該指引，學童不應長時間背負重量超過該學生體重10%的書包。

## 總結

綜合以上研究，我們得出結論如下：

（一）護脊書包應能做到舒緩用家背部與肩部所受壓力。應具有能鞏固人體與書包的位置的設備（如扣帶及背板等），這樣一方面可以減低使用者上半身所承受的力，另一方面亦不需俯身而平衡重量，有助矯正姿勢。相反，當使用者使用不能夠完全護脊或不能護脊的書包時，由於書包缺乏足夠承托力，所以會直接影響學童的肺容量及脊柱，造成長久性的傷害。

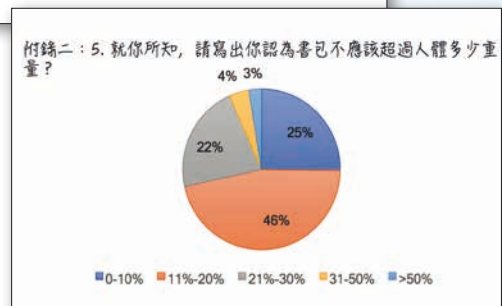
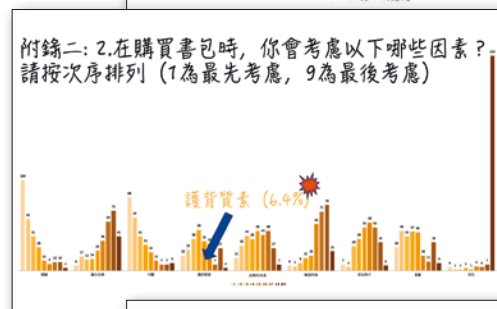
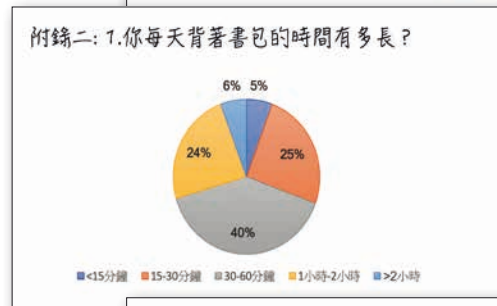
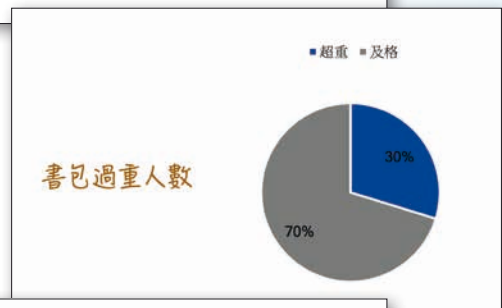
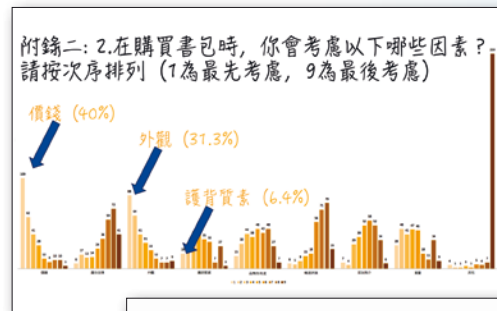
（二）現時學生對護脊書包的認識和關注不足，在問卷調查中亦反映出他們對書包重量可佔人體體重的最高比率了解不深。由於缺乏相關的知識，所以他們也未能按需要選擇適合自己的書包；學生選購書包時主要留意其價錢是否便宜以及外觀是否新潮，而不太重視書包的護脊功能，同時，亦很容易受商家誤導，錯誤購入沒有全面護脊功能的書包。

## 參考資料

網上資料：

- Allenby, G. (2003) Pain-free packs lighten student load: The Sydney Morning Herald, Retrieved March 28, 2018 from <https://www.smh.com.au/articles/2003/09/04/1062548936249.html>
- 伍兆聰 (2015)。學生書包太重會影響脊骨健康。今日兒童。2018年3月28日，取自<https://www.kidsno1.com/component/content/article/61-healthnews/542-health-press100930.html>
- 嚴敏惠 (2015) 護脊貼士 書包點揀話你知。蘋果日報。2018年3月28日，取自<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20150811/19251163>

- 教育局 (2016)。「減輕學童書包重量」指引。2018年3月28日，取自教育局 <http://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBC/EDBC15017C.pdf>



## 高級組

### 季軍 *Second Runner Up* (Senior Team)

Daughters of Mary Help of Christians Siu Ming Catholic Secondary School - Chow YY, Lie YC, Ling TK, Tsang TT, Wong N and Yuen YP

## The Correlation between Lifestyle, Stress and Health Conditions in a Local School for Girls

### Background

A healthy lifestyle is vital for people especially children and youngsters when they are in their important developmental stages. However, there are various factors affecting the lifestyles of them. Our study was performed to investigate the correlation between some health conditions and lifestyle of our schoolmates, that some of the lifestyles are highly related to the current social culture, and some others are some restrictions from school rules. The project is aimed at understanding the current situation among our schoolmates and provide some recommendations to our fellow schoolmates and suggestion to the school.

### Method

A questionnaire-based census was performed on 5th February 2018 involved nearly all students in our school. A total of 755 questionnaires were distributed to all accessible girls in S1 to S6 and 591 valid responses (78.3%) were collected. The questionnaires were completed anonymously and on a voluntary basis with consent.

There were 53 questions with 109 sub-questions in the questionnaire. The questionnaire consists of seven parts concerning (1) diet, (2) habits of excretion and egestion, (3) lifestyles, (4) study, (5) stress, (6) menstruation and (7) other health conditions.

### Results and Discussion

#### Diet and exercise

It was found that 35.5% of the respondents were on diet, and 21.2% of them targeted at losing weight and 14.3% at keeping it stable. There were 35% and 11.8% of the respondents not eating breakfast and lunch every school day, respectively. The average BMI of students having breakfasts on all the 5 school days (Monday to Friday) was lower than that of other groups. Most of the respondents having lunch with plenty meat and little vegetable (65.7%). They mainly take the taste (46.4%) and the price (35.8%) as their first priority of meal when choosing lunch.

Only 11.1% of the respondents had enough exercise (more than 3 hours per week). The more time the respondents spent on doing exercise, the lower their stress was reported.

#### Fluid consumption and excretion

About 40% of students reported drinking less fluid due to school rule that discouraged students to drink during lessons. Most of the respondents had less urination at school than on holiday (82.7%) and the main reasons were “unclean washrooms”, “long waiting time” and “being busy at recess”. The students seemed were not aware that reduced drinking may be one of the reasons. We recommend our schoolmates to drink actively during recess time.

#### Sleep and stress

Drinking coffee was verified as a factor correlated to poor sleeping quality in our result. It was related to waking up at night and insomnia.

The respondents using gadgets half an hour before sleeping were found having the similar correlation as coffee to sleep.

The stress of students rises with their grade. About 84% of the respondents thought that “study” was their largest source of stress, and then “family” (21.9%), following by “social” (16.3%).

The more stressful students were found to sleep shorter, and with poorer sleep quality.

#### Menstruation pain: food and stress

Positive correlations were found between the consumption of some food and the degree of period pain, such as coffee and sprout. Besides, there was a negative correlation between the frequency of eating curry and the degree of period pain. There were also some interesting correlations. Although the ingredients of yogurt and ice cream are similar, there was a positive correlation between the frequency of eating ice cream and the degree of period pain while nearly no correlation between the frequency of eating yogurt and the degree of period pain was found. The causal relationship is still unclear.

High stress level was found to correlate with irregular menstruation time intervals between each menstruation (RR=1.24) and degree of period pain (RR=1.21). However, stress had not shown a strong correlation with the frequency of pain.

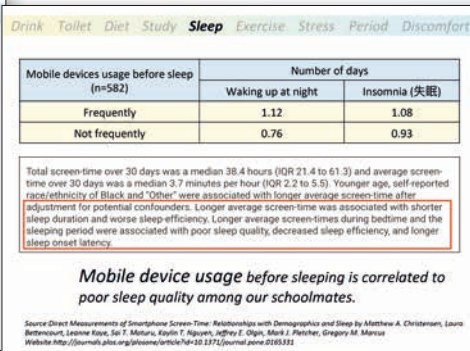
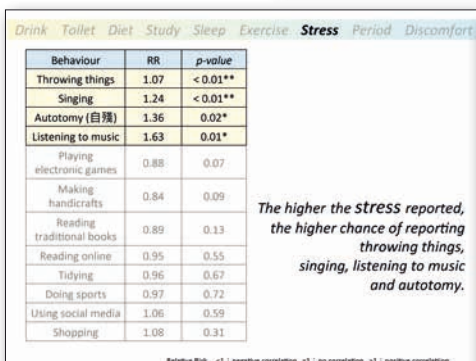
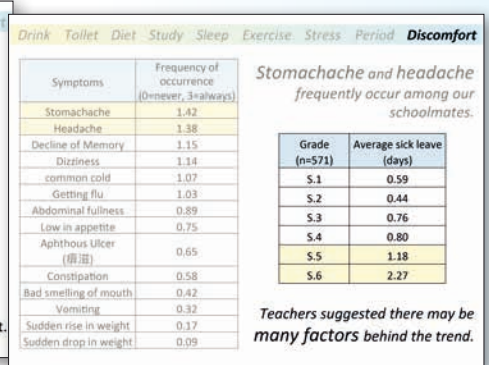
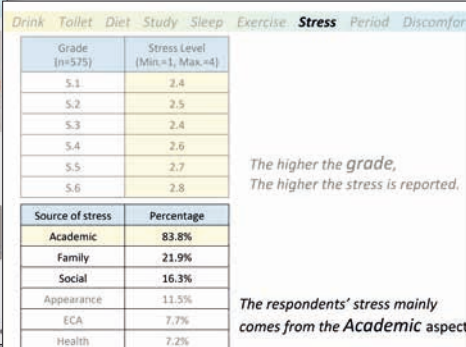
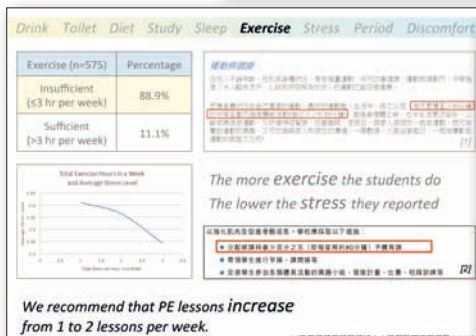
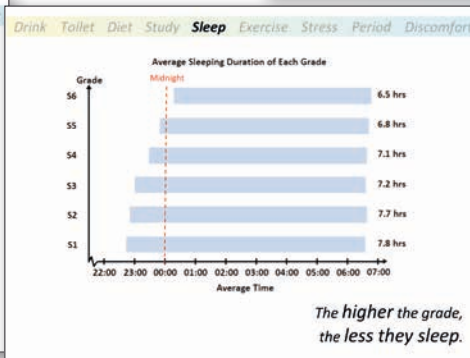
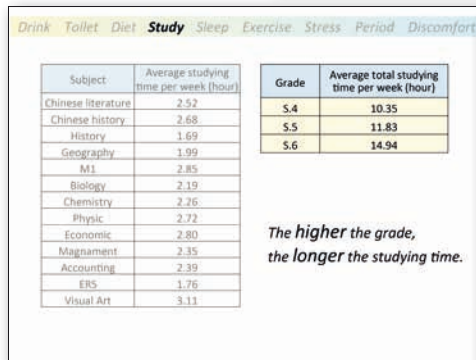
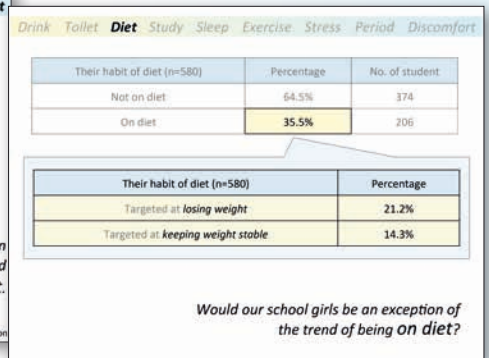
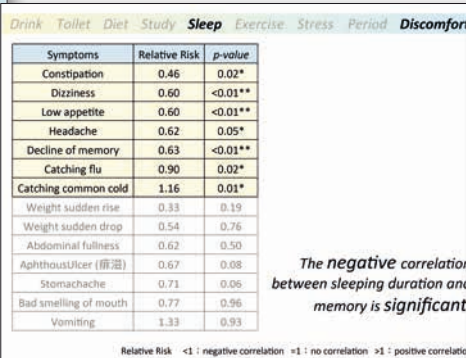
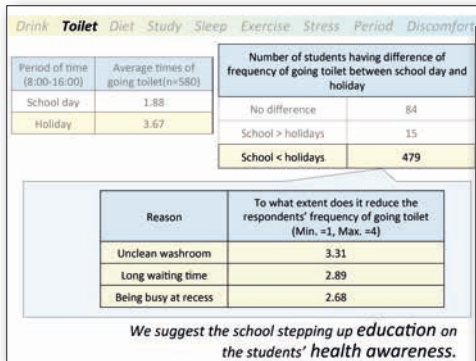
## Limitation and further work

Due to our limited knowledge, the p-values were not studied at this stage. The self-reporting nature of the questionnaire census also limited the precision of our research.

Some recommendations based on our result were delivered to our schoolmates through a poster exhibition in early April. At the same time, some suggestions will be submitted to the school through Student Association.

## Major References

1. 健康飲食金字塔工作小組：〈「健康飲食 三多一少，我做得」〉，香港衛生署學生健康服務宣傳單張，2014版
2. 研究：九成半中學生睡不足青春期較遲睡 專家倡延遲上學，明報，2014年3月15日
3. 鄧穎琳：〈調查-93-青少年因學習壓力受情緒困擾-3成人不會求助〉，香港01，2017年9月19日



## 初級組

# 優異獎 Merit (Junior Team)

荃灣官立中學 - 陳凱怡、鄧麗華、蔡堯琳、徐敏怡 指導老師：林惠香老師

## 香港考試制度是否導致中學生自殺潮的主因

### 探究問題及說明/描述

是次專題研習題目是香港考試制度是否導致青少年自殺率上升的主因。我們留意到香港的自殺率有上升的趨勢，當中大部分更是青少年。根據調查顯示，2015-2017年間，有76宗青少年自殺案，數目非常驚人。我們推測這可能與香港的考試制度有關，大量的考試導致青少年壓力過大，加上現時家長過度側重孩子的學業成績，不斷督促他們溫習，又替他們報讀過多的補習班，令他們沒有足夠時間休息，導致學童學業負擔沉重。他們無法宣洩考試帶來的壓力，又擔心因為考試成績差而受到父母的責備，最終可能選擇以輕生來逃避現實。故此，我們希望透過是次專題，探討香港的考試制度是否導致青少年自殺率上升的主要因素，分析及進一步了解香港的考試制度與青少年自殺率上升的關係。

### 背景資料

近年來，學生自殺風波一浪接一浪，甚至造成自殺潮。根據資料，在2015年至2017年期間，已經有76名學生輕生。引起社會關注。而香港的考試制度更一直以帶來沉重壓力而惹人垢病。在社會廣泛輿論中，學業壓力、朋輩相處、家庭問題等，均被認為是導致學生輕生的因素。而香港的考試制度更被認為是主要因素。然而，有市民認為學生輕生的原因是自身抗壓能力弱。因此，我們會藉是次專題研習，分析考試制度是否造成香港學生自殺潮的主要因素。

### 探究目的及預期結果

自2015學年初，學生自殺潮在香港社會上成為全城熱話，每一宗自殺案的發生，就是一條生命的離開，「潮」這個字可以顯示到學生自殺的嚴重性。作為學生這持分者，希望是在是次研究了解香港教育制度會否加劇學生自殺，學童自殺到底是社會責任，還是學生的個人責任。是次研究的主要對象是中學生，目的在於透過了解香港中學生接受香港教育對他們造成甚麼影響，從學校至家庭，分析本港學生所承受的壓力來源，從而探討現時的教育模式應如何調整，避免學生自殘、甚至自殺，並向各持分者提出可行的建議。再者，透過是次研習，我們希望引起大眾除了專注中學生的學業表現外，也要注意他們的身心健康、精神狀況，避免學生自殺潮持續。

本次研習的預期結果為，香港教育模式影響著學生的身心、精神狀況。由於現時香港以填鴨式教育為主導，向學生灌輸大量知識，受大勢所趨，家人、社會

都以學業成就來評價學生，令他們承受不少壓力，令部份抗壓能力較弱的學生以自殘、自殺這些消極的方法逃避、發洩。

### 探究方法及程序

在量化調查方面，我們在網上及學校大量派發問卷，以保證數據的準確性。我們平均地向中一至中六每級派發問卷，使得出的數據和分析更有可信性。另外，我們亦向與這議題相關的持分者，如：老師、學生、教育局工作者等，進行訪談以了解現今學生在香港考試制度之下，家長望子成龍，長年累積的課業壓力，如何導致香港學生萌生自殺念頭。除此之外，我們也搜集了可信性較高的文獻資料，作資料互證。

### 調查結果及分析

我們派出的網上問卷一共收到474份回應，當中463份來自於中學生有效的回應。是次問卷調查的主要目的是找出現時中學生的主要壓力來源、他們對於壓力的態度和處理方法、考試制度和中學生的壓力有多大程度的相關。

根據問卷結果顯示，40.4%的被訪者表示現時壓力主要來自於考試，20.6%主要壓力來自於社交，18.4%主要壓力來自於家庭。可見考試對於處於求學階段的大部分青少年會構成一定程度的壓力，人際關係和家庭關係則是會令中學生產生壓力的較次要的原因。問卷亦反映73.7%選擇主要壓力是考試學業的學生指出壓力來源是來自對未來的憂慮，61.9%則是來自同學之間的競爭，48.2%是來自對自己的要求過高。由此可見，大部分學生感到壓力的來源是對於前途不確定，部分是來朋輩之間，部分則是屬於個人因素。

71.6%受訪者會選擇做自己有興趣的事情來抒發壓力情緒，36.3%會跟同學傾訴，也有21.6%的受訪者不加以理會。這顯示大部分中學生面對壓力時會積極尋求方法去減壓，亦有較少部分的學生會選擇不去處理自己的情緒和壓力。35.9%的受訪者指壓力會導致他們失眠，28.9%會出現頭痛的徵狀，25.9%會出現肚痛的徵狀，可見壓力的確會影響到中學生的生理健康。當中39.3%被訪者曾因壓力而產生自殘或自殺念頭，更有6.5%被訪者承認曾因壓力而嘗試自殘或自殺。由此可見，部分中學生處理壓力的方法是否恰當，仍有商榷。

## 建議

學生應明白快樂與悲傷應並行，而不應因而作出自殺決定來逃避，應多從樂觀方面想，一刻的挫敗並非永恆；在痛苦受挫時應與別人分擔，或做自己有興趣的事情減壓；學生亦不應對自己要求過高和與別人作比較，造成壓力，多欣賞自己，令自己心情更歡愉。

家長應以體諒的心態來對待子女的不足，而不是以打罵和過分規管，過高的要求會對青少年造成壓力，增加情緒困擾的機會，所以家長應多了解子女，對子女作出適量的要求；青少年的抗逆能力會隨著時代改變和物質的豐盛而逐漸減退，所以家長應從小培養子女的抗逆能力，對子女的要求不要過份聽從和過分溺寵子女，子女就能從小遇到一點挫折，比一切順境的來面對挫折，挫敗感沒那麼大，亦會更懂得要如何面對壓力，抗逆能力也能因而增加。

朋輩應抱同理心對待身邊的人，不應欺凌其他同學，傷害別人；作為朋友的，亦應多留意自己的朋友有否情緒受困，因為自殺前或產生自殺念頭的人，多想有人關心，從而向身邊人發出求救訊號，訴說自己的痛苦；作為朋友應多開解和陪伴，令情緒受困的朋友令重拾快樂。

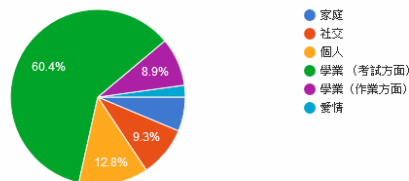
校方應多留意同學的情緒，特別是有家庭問題、對考試有壓力的同學，多派駐校社工協助同學改善情緒狀況；亦應杜絕欺凌事件，因這對受害者傷害極大；學校亦應在考試前後舉辦一些教育性講座或輔導活動，教導同學如何減輕對考試的壓力，從而減少因考試而自殺的人；學校亦應就現今自殺潮與教育局洽談，商討現行的公開試是否應作出調整，減少「一試定生死」來定論同學的前途，因這個公開試已可能令有學生輕生，各界應多加關注。

## 參考資料

- 孔淑薇(等)編寫，救救孩子。取自 [https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2397588&locale=zh\\_TW](https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:2397588&locale=zh_TW)
- 自然學校創校校長，〈減輕學童壓力 教師家長也應找回平衡〉 <https://www.hk01.com/親子/128059/-3R>
- 〈多關注 少煽動 阻學生自殺潮〉，取自 <http://paper.hket.com/article/1930971/>
- 教育署，預防及處理學童自殺問題：輔導教材套(小學適用)。取自 [https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:1141166&locale=zh\\_TW](https://webcat.hkpl.gov.hk/lib/item?id=chamo:1141166&locale=zh_TW)
- 從學生自殺說起「學業決定論」與「社會整合論」。取自 [http://m.liberalstudies.hk/blog/ls\\_blog.php?id=3069](http://m.liberalstudies.hk/blog/ls_blog.php?id=3069)
- 博評：誰來珍惜學童生命-評-防止學生自殺委員會最終報告。取自 <https://www.hk01.com/01>
- 經緯線：誰聽孩子心。取自 [https://youtu.be/Duk\\_nad7mjs](https://youtu.be/Duk_nad7mjs)
- 〈學生自殺，到底是誰的責任：老師？家長？學校？社會？〉取自 <https://www.google.com.hk/amp/s/kknews.cc/zh-hk/education/92ryq6b.am>
- 學童自殺因素，取自 [https://www.google.com.hk/search?client=ms-android-sonymobile&biw=360&bih=242&tbn=isch&sa=1&ei=bFgUWqPTLYGj0gS\\_2KeQDg&q=學童自殺因素+illustration&oq=學童自殺因素](https://www.google.com.hk/search?client=ms-android-sonymobile&biw=360&bih=242&tbn=isch&sa=1&ei=bFgUWqPTLYGj0gS_2KeQDg&q=學童自殺因素+illustration&oq=學童自殺因素)
- 鏗鏘集：重生。取自 <https://youtu.be/N0OVrD6xime>

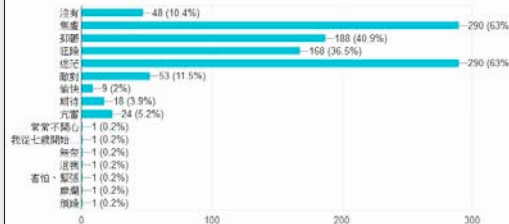
### 3. 請問你壓力的主要來源是什麼？

460 則回應



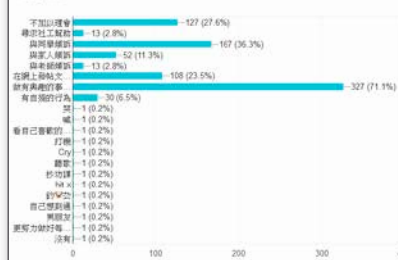
### 5.1 請問你會因上述壓力感受到以下的情緒嗎？(可選多於一項)

460 則回應



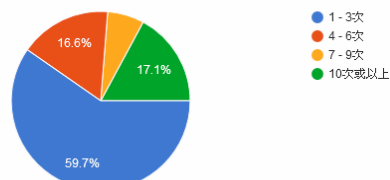
### 7. 請問當你感到有壓力的時候，你會採取以下哪種行動？(可選多於一項)

460 則回應



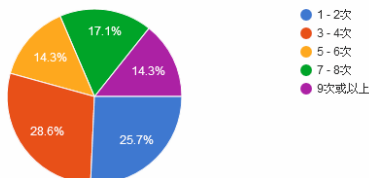
### 9. 請問你曾因壓力而產生自殺/自殘念頭的次數是？

181 則回應



### 10. 請問你曾因壓力而嘗試自殺/自殘的次數是？

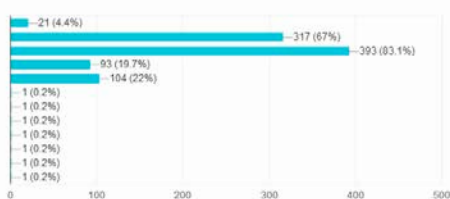
35 則回應



### 11.

如果當你發現身邊的人因壓力產生自殺/...你會採取哪種行動？(可選多於一項)

479 則回應



## 初級組

# 優異獎 Merit (Junior Team)

荃灣官立中學 - 方子璘、劉灝淋、陳寶琪、張皓怡

## 學習有時？《香港學生的上課時間安排，對學習成效有多大程度上的影響》

### 焦點問題

1. 香港中學生的上課時間安排普遍是怎樣？
2. 上課時間安排對他們的學習效率是否有直接的關係？
3. 有何因素影響他們的學習效率？
4. 如何能幫助他們有效學習？

### 背景資料

美國的國家睡眠基金會的網站上有關於青年與睡眠的內容，清楚指出在青春期時我們的睡眠時間會自然地推遲，以致年輕人在晚上11時前仍然清醒，實屬正常不過。而且青年需要每晚睡上8-10小時，但當中大部份人都沒有充足睡眠，影響學習能力、健康、情緒等。

中大醫學院的研究曾顯示，94%本地中學生未能滿足世界睡眠醫學協會建議的9小時睡眠，恐導致新陳代謝減慢、內分泌失調及情緒行為問題等，建議上課時間不應早於8時30分。

兩年前，美國教育部部長Arne Duncan也曾在Twitter上呼籲：「讓年輕人睡多些，遲一點才開學」。今年8月，期刊《Learning, Media and Technology》上的一篇文章，檢視了過去30年關於青春期與睡眠的重要研究，引用Arne Duncan的呼籲並以科學支持。

8時30分上學現時已成環球醫學界的共識，個別睡眠學者如Paul Kelly更主張延至起碼10時，好處包括減少遲到、提升出席率、改善成績等。倫敦UCL Academy於2013年成為全英國首家10時才上課的學校，校長稱學生變得更警惕、專注和投入。新加坡南洋女中去年中開始延遲上課時間45分鐘至8時15分，發現學生平均多睡20分鐘，學生少打瞌睡且變得活躍。

另外，據台灣《民生報》報道，世界各地中小學生吃午餐的時間平均是10至15分鐘。與此同時，香港自然協會本月初的調查發現，超過四成受訪小學生認為小息時間太短，一些學生甚至不夠時間上洗手間，其中一個原因是教師授課超時。為此，孩子們呼籲：「請給我們多一點空間。」而中大心理學系2002年發表的一項實驗研究則發現，三成學童在均衡飲食、適當運動、餘閒時間輕鬆地多聽音樂的環境下，學業成績有顯著的提升，社交關係也見改善。

由此可見，如果上課時間，小息和午膳時間作出改善的話，一定會對學生做成不少的幫助。

### 研究方法

#### I. 文獻回顧

現時，世界各地都有不少的文獻指出了有關學生上課與作息時間的問題，例如中大研究報告，美國國家睡眠基金會的報告等。這些報告都是經過深入的調查而得出來的結論。我們希望可以找到10份有關的資料，並將這些資料整合在一起，並加以分析，以一個簡單易明的方式呈現在大家面前，讓這一份專題報告顯得更有說服力。

#### II. 訪談

現時有不少年長一輩都是接受與現今社會不一樣的教育制度。當時有不少學校是不用8時10分就上學的，而且當時有很多小學還在實行半日制，全日制小學是在1993年後才逐步取代半日制小學的。我們希望透過訪問一至兩位學生家長，進一步瞭解他們當時的學習狀況，並與現今的上課時間制度做出比較，讓他們發表一下對此的看法，讓我們可以有更對得一手資料做探究。

#### III. 問卷調查

正如我們先前所說，面對這個上課時間制度的是學生。因此，我們將會訪問約150位中學生，主要初中學生，看看他們對這到底有何看法，並做出一些適當的建議。畢竟，這個制度是會對學生做成最直接的影響的，所以我們認，像中學生做問卷調查時一定不可以少的一個步驟。

### 研究結果及分析

#### 問卷調查：

香港學生的上課時間大多在早上8:30前。甚至有學生在早上7:55就開始上課。港學生平均每天的上課時間也是6至9小時，亦有10%的學生每天上課9小時以有70%的受訪學生每天平均會有0至2個小息，而有30%的受訪學生會有3至5個小息。有70%的受訪學生小息時間達10至15分鐘，有30%的受訪學生有15至20分鐘。有80%的受訪學生的學校也沒有在午膳後增設休息時間，只有20%的受訪學生有。各有一半的受訪學生認為上課，小息和午膳時間的編排會影響學習成效。有60%的受訪學生，也認為每天早上的第一節課堂會感到特別疲倦，只有40%的學生沒有感到疲倦。有85.7%的學生認為如果稍微延遲上課時間會改善到疲倦的情況，只有14.3%的受訪學生覺得不會。有66.7%的學生認為延遲上課時間，可以有時間調整自

己的狀態。而有33.3%的學生認為延遲上課時間，能夠有多一點的睡眠時間改善到疲倦的情況。有70%的受訪學生認為午膳後的課堂表現會比午膳前的差，只有30%的受訪學生覺得不會。有80%的受訪學生認為在午膳時間後增設休息時間能幫助改善課堂表現，只有20%的學生覺得不會。

由此可見，大部分學校的上課，小息和午膳的編排也比較早和倉促。令到有不少的學生也會感到疲倦及影響課堂表現。希望從這份問卷調查，能找出適當的編排，提高學生的學習成效。

#### 深入訪談－家長：

我們在訪談部分一共訪問了兩位家長。

#### 第一位家長指出：

在他就讀中學的時候，上課的時間跟現在的差不多。當時他每上三節課才有一個小息，而每節課的長度是半個小時。他表示，他在上課的時候很容易打瞌睡，有一部分是受到昨天晚上的晚睡所影響，但另一部分則是因上課時間的安排。我們把現在的上課時間表給他比較後，他認為現在的已經大改善，但仍有改善空間。

至於這裏的具體細節他就沒有回答。

#### 第二位家長指出：

在她就讀中學的時期，上課的時間跟現在的差不多。若每三節課堂後有一個小息，而每節課的長度約三十五分鐘。她表示，上課時間並沒有影響她的學習。基於「早睡早起」的習慣，她在上課時不會打瞌睡。她認為現在上課時間安排與以前分別

不大。此外，她認為學習的環境與設備會影響學習成效。現時科技發達，每所學校的設備都較完善，並在課堂上利用遊戲程式（例如：Kahoot!）協助學習。因此，學生更容易吸收知識。

### 結論

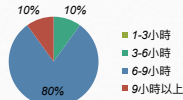
從上述資料可見，香港中學生的學習效率和成效都會受到晚睡，上課時間的安排和學習的環境與設備所影響。學校可以在課堂上利用遊戲程式教學，讓學生更容易吸收知識和有效學習。

如果上課時間，小息和午膳時間作出改善的話，一定會對學生做成不少的幫助，也能夠提升學生的學習效率和締造一個輕鬆的學習環境。

#### 香港中小學生的上課時間安排普遍是怎樣？

##### 香港學生的上課時間安排

##### 每天的平均上課時間



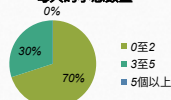
##### 問卷調查

- 香港普遍學校的上課時間由7時55分至8時10分開始。
- 有80%的學生，每天的平均上課時間為6-9小時。各有10%的學生，每天的平均上課時間為3-6小時及9小時以上。
- 反映香港中學生第一節的上課時間普遍較早，上課時間亦較長，學生疲倦或專注力不足的問題較容易出現。

#### 香港中小學生的上課時間安排普遍是怎樣？

##### 香港學生的上課時間安排

##### 每天的小息數量

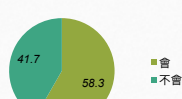


##### 問卷調查

- 有70%的學生，每天有0至2個小息。有30%的學生，每天有3至5個小息。
- 有30%的學生，每個小息有15至20分鐘。有70%的學生，每個小息有10至15分鐘。

#### 上課時間安排對他們的學習效率是否有直接的關係？

##### 上課時間的安排會否影響學習成效？

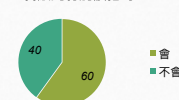


- 上課時間的安排會直接影響學習效率。
- 根據問卷調查，有58.3%的學生認為上課、小息和午膳時間的編排會影響你的學習成效。

#### 有何因素影響他們的學習效率？

##### 影響學習效率的因素

##### 在每天早上的第一節課堂你會感到特別疲倦嗎？



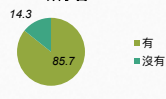
##### 問卷調查

- 有60%的學生認為每天早上的第一節也會感到特別疲倦，原因是沒有充足的睡眠時間。
- 有40%的學生認為每天早上的第一節不會感到特別疲倦。

#### 如何能幫助他們有效學習？

##### 有效學習的方法

##### 延遲上課時間能否幫助有效學習？



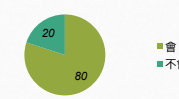
##### 問卷調查

- 有大部分的學生認為每天早上的第一節也會感到特別疲倦。
- 有85.7%的學生認為延遲上課時間對更有效學習有幫助。有14.3%的學生認為延遲上課時間對更有效學習沒有幫助。

#### 如何能幫助他們有效學習？

##### 有效學習的方法

##### 午膳時間後增設休息時間，會對改善課堂表現有幫助？



##### 問卷調查

- 有大部分的學生認為午膳後的課堂表現會比午膳前的差。
- 有80%的學生認為在午膳時間後增設休息時間，會對改善課堂表現有幫助。只有20%的學生認為沒有幫助。

## 高級組

# 優異獎 Merit (Senior Team)

基督教香港信義會信義中學 - 鍾柏裕、曾詠詩、陳彩華、胡汶鈺、趙采琳

## 語無倫廁：討論廁所的衛生程度如何影響健康，甚至令人「無語」

### 背景資料

廁所是一個人生活中重要又尷尬的微妙存在。而在學校，對師生來說是經常去的地方之一。廁所是學校衛生問題其中一個的關鍵點。而學校的衛生問題與師生的健康有密切關係，因此值得我們深入探究。

### 研習目的及預期結果

藉着學校廁所的衛生問題對師生的影響，帶出廁所衛生問題的重要性，藉此希望學校有合理的解決方案，改善這個衛生問題。

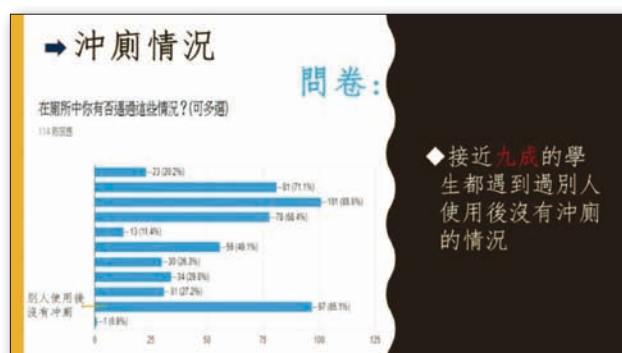
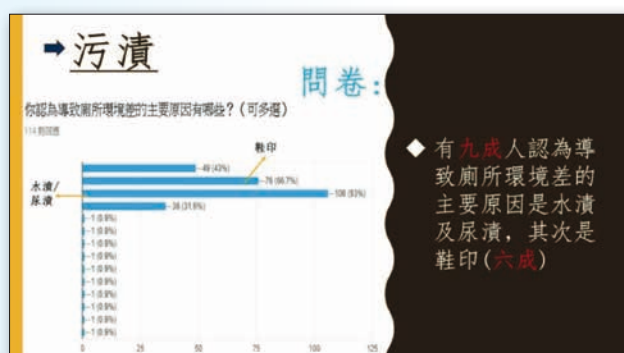
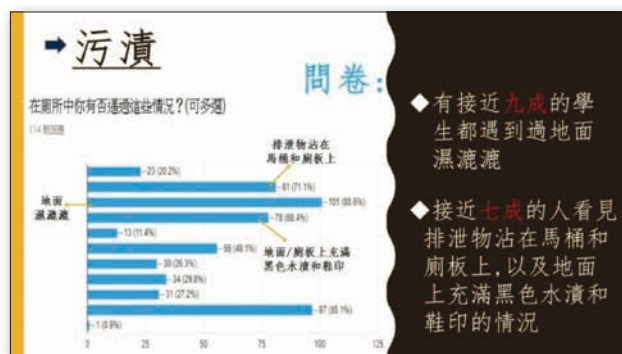
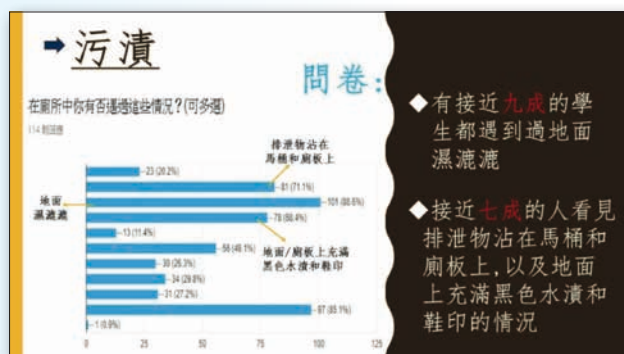
### 研習方法

✓ 觀察    ✓ 個案研究    ✓ 訪問    ✓ 問卷    ○ 實驗    ✓ 文獻    ○ 其他：

選擇以上研習方法的原因：

因為透過直接觀察，可知道廁所衛生程度及發現學校廁所衛生問題所在，再因應個案研究和文獻的研究，就可深入了解廁所的衛生如何與健康相聯，也可作比較，最後透過訪問和問卷調查，直接了解師生對學校廁所的觀感，也了解到學校廁所的問題。總括而言，通識以上種種研習方法，我們可深入了解廁所的衛生問題和與其相聯的健康問題，從而也令我們有更多資料去做這份專題研習，這些方法都提供了很大的幫助給我們。

### 結果

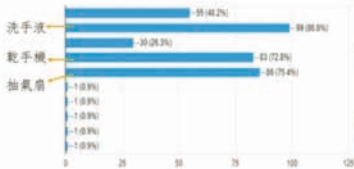


## → 設備

### 問卷：

學校廁所內有什麼設備？

114 則回應



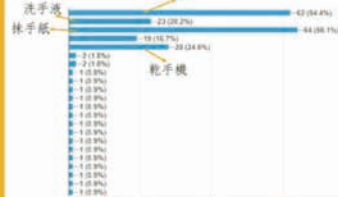
◆有超過九成的學生及老師都指出學校有足夠的洗手液供師生使用，其次是乾手機及抽風扇（接近八成）。

## → 設備

### 問卷：

承上：除了學校已有的設備外，你還希望學校增設甚麼設備？

114 則回應



◆有五成人希望學校能夠增設廁紙及抹手紙，其次則是乾手機及洗手液（接近兩成）。

## ⇒ 結論

|      | 標準衛生廁所                                                                                  | 學校廁所現況                                                                                      |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 衛生情況 | <ul style="list-style-type: none"> <li>沒有污漬</li> <li>沒有異味</li> <li>沒有沖廁</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>有污漬</li> <li>沒有異味</li> <li>沒有沖廁</li> </ul>           |
| 設備   | <ul style="list-style-type: none"> <li>充足的廁紙</li> <li>有洗手盆配套設施</li> <li>有垃圾桶</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>沒有提供充足的廁紙</li> <li>有洗手盆配套設施</li> <li>有垃圾桶</li> </ul> |

## ⇒ 建議

### 校方：



- ◆應加強培養同學的公德心及個人衛生意識
  - 如開設加強同學公德心的專題講座，攤位遊戲等
- ◆若校方資源允許
  - 應增加學校廁所的衛生設備例如廁紙和抹手紙

## ⇒ 參考資料

| 項目 | 作者          | 書名/文章/報導/網頁的名稱                                                                                                                                       | 出版/上載日期    | 出版商       |
|----|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|
| 1. | 彭堯仙         | 學校廁所清掃工作到底該不該受升<br><a href="https://udn.com/news/story/5857/264066">https://udn.com/news/story/5857/264066</a>                                       | 17/8/2017  | 聯合新聞網     |
| 2. | 每日環衛        | 學校廁所乾淨不可「沒門」好尷尬<br><a href="https://hknews.cc/zh-hk/education/kowloon.html">https://hknews.cc/zh-hk/education/kowloon.html</a>                       | 26/11/2016 | 每日環衛      |
| 3. | iFuan.com   | 法國公立學校衛生問題每季<br><a href="https://www.vnews.com/4/16296740">https://www.vnews.com/4/16296740</a>                                                      | 4/10/2017  | iFuan.com |
| 4. | 張為平         | 公共衛生學                                                                                                                                                | 15/10/1989 | 台灣商務      |
| 5. | BBC         | 系統：習近平要把中國的廁所革命進行到底<br><a href="http://www.bbc.com/chinese/travel/2017/11/2017112811063">http://www.bbc.com/chinese/travel/2017/11/2017112811063</a> | 2017.11.28 | BBC       |
| 6. | 羅君忠、吳光偉、關傑祥 | 上環夜市一週雨水安全 傳染食肉菌 而度載數<br><a href="http://orientaldaily.com.hk/20170319/00174_001.htm">http://orientaldaily.com.hk/20170319/00174_001.htm</a>         | 2017.03.19 | 東方日報 - 壹日 |

## ⇒ 參考資料

| 項目  | 作者       | 書名/文章/報導/網頁的名稱                                                                                                                                 | 出版/上載日期 | 出版商      |
|-----|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 7.  | 世衛組織     | 環境衛生<br><a href="http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs302/zh/">http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs302/zh/</a>                  | 2017年7月 | 世衛組織     |
| 8.  | 聯合國兒童基金會 | 水、環境衛生和個人衛生<br><a href="https://www.unicef.org/chinese/wash/3942_43694.html">https://www.unicef.org/chinese/wash/3942_43694.html</a>           | /       | 聯合國兒童基金會 |
| 9.  | 世衛組織     | 忘記洗手可能會造成生命損失<br><a href="http://www.who.int/features/2017/washing-hands-lives/zh">http://www.who.int/features/2017/washing-hands-lives/zh</a> | 2017年6月 | 世衛組織     |
| 10. | /        | 食物衛生守則<br><a href="file:///C:/Users/xx/Downloads/code_summary%20(1).pdf">file:///C:/Users/xx/Downloads/code_summary%20(1).pdf</a>              | /       | /        |

## 高級組

# 優異獎 Merit (Senior Team)

元朗公立中學-高中組 李泳霞、李泳霖、張嘉琳、朱敏婷、梁詠雯

## 較瘦量肥

### 背景及目的

可見，女性一般追求纖瘦、有線條的體型，而男性則是追求高、肌肉發達的體型。現今社會鼓吹瘦身文化的社會風氣，瘦就是美的看法已被接受和內化。由於瘦身化的年輕化及市民不太尋求減肥的專業建議，那麼現今男女採用的減肥方法觀念到底是否正確？為了解現今男女的減肥觀念和方法是否健康及合理，我們進行各項的研究，再藉此給予建議。

### 焦點問題

1. 現今男女對「理想」體型的看法是什麼？
2. 現今男女對減肥的觀念受什麼因素影響？
3. 現今男女有什麼減肥方法？
4. 運用這些方法減肥有何利弊？
5. 針對現今男女減肥的心態和方法有什麼建議？

### 研究方法

透過問卷調查、學術文章及專家訪談，以探討青少年瘦身的情況及取得專家的評估。

### 研究結果：

#### 焦點問題1-現今男女對「理想」體型的看法是什麼？

校內女性受訪者：平均身高和體重分別159.8厘米和50.3公斤，BMI是19.7，可見體重位於正常水平。而她們的理想身高和體重卻分別164.4厘米和46.2公斤，BMI是17.1。她們的目標體重位於過輕的水平(<18.5)。反映了就算受訪者擁有正常的體重，也會追求過輕的身材，以達到纖瘦的身形，顯示了盲目減肥的情況。

校內男性受訪者：無論是平均和理想的身高體重都符合BMI的正常範圍內。但男生對理想增肌的標準超過了正常的水平。過分強調增肌會引起脫水、損腎損肝。可見，女性一般追求纖瘦、有線條的體型，而男性則是追求高、肌肉發達的體型。

|    | 男    | 女       |
|----|------|---------|
| 理想 | 肌肉發達 | 纖瘦身型    |
| 體  | 腿長   | 腿長、幼    |
| 型  | 高    | 皮膚白皙、滑嫩 |
|    | 五官立體 | 五官精緻    |

同時，問卷調查中發現，女性較男性更接受減肥手術，在「在經濟條件的允許下，會否進行減肥手術」中，男性受訪者表示100%不會，而女性受訪者不會佔80.6%，佔19.4%。可見現今女性比起男性為了達致理想體型更願意作出改變，更不惜冒上風險。

#### 焦點問題2-現今男女對減肥的觀念受什麼因素影響？

研究顯示傳媒正深遠地影響青少年對「身體形象」的看法，傳媒（尤其是美容及時裝雜誌）鼓吹纖瘦為美麗體態的標準。

一項對外國青少年的研究發現青少年的瘦身消費行為深受社會因素的影響。研究顯示青少年對媒體上出現模特兒所代表的符號意義愈傾向認同，而媒體所形塑出來的標準身材愈能引起青少年的注意，則青少年對於自身體重的滿意程度會愈低，對於身材的重視程度會愈高，愈願意採用各種瘦身方式來進行減肥瘦身。即真正影響青少年選擇瘦身的原因，為大眾傳播媒體的推波助瀾及明星、朋輩效果的持續發酵。

### 焦點問題3-現今男女有什麼減肥方法？

現今的 主要減肥方法為：節食、運動和減肥手術。

而坊間還有很多流傳的減肥方法大都 可分為靠進食某種食物、改變生活習慣、不進食這三種方法，而這些方法大部分都沒有收到專業人士和醫生的肯定，會對身體帶來壞處。以鹼性食物減肥法為例：這個減肥法的原則是透過影響身體酸鹼度來瘦身。餐單需要你戒掉肉類、奶類、糖果、咖啡因、加工製品，並只能進食蔬果和仁。

### 焦點問題4-運用這些方法減肥有何利弊？

| 方法   | 利處                                                                           | 弊處                                                                                      | 例子                                                                                                                                 |
|------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 節食減肥 | -過程簡單，效果快<br>-適當的節食可以排毒、預防心臟疾病等，亦有助降低老化、糖尿病、癌症及心血管疾病的風險                      | -只有短暫維持體重的效果<br>-對身體有機會造成營養不良、代謝率降低等，長期會損害身體機能<br>-造成厭食症、暴食等嚴重後遺症<br>-造成厭世、自卑，自我否定等負面情緒 | -生食減肥法<br>生食主義者相信烹煮過程會令營養流失，這無疑是正確的。然而即使令食品失去部分營養，在另一方面烹煮能促進多種營養，並有效殺菌。生食減肥法主要進食蔬果、種子、胚芽、穀粒和豆子等食物，然而長期以這些作為主食會令營養不均衡。              |
| 運動減肥 | -適量的運動可以消耗身體多餘的熱量<br>-增強身體免疫力和抵抗力，例如減低患上心臟病、糖尿病等慢性疾病的機會<br>-能令人保持心情輕鬆愉快，增加自信 | -並非所有運動都有減肥效果<br>-大強度運動後，有機會造成血糖過低、頭暈、嘔吐等過度運動問題                                         | -瑜伽<br>瑜伽的深呼吸運動能增加體內細胞的氧氣吸收量，包括了脂肪細胞，使得氧化作用增加而燃燒更多的脂肪細胞，達到很好的減肥效果。但如果動作不協調或者柔軟性差的人就不要選擇瑜伽，因為瑜伽中有很多動作都需要有柔軟性才能夠做到，如果勉強聯繫很有可能會傷害到身體。 |
| 減肥手術 | -快速減肥<br>-進行減肥手術後與肥胖相關的疾病可得到改善甚至消失，其中包括：糖尿病、嚴重關節炎等                           | -副作用和後遺症會造成大的精神壓力<br>-可能令人喪失自我，只有盲目追求大眾以及不切實際的外表形象                                      | -切除或抽取部份太脂肪進行胃繞道手術-可降低胃部面積，從而降低食物吸收量。但風險十分高，必須由醫生進行評估。                                                                             |

### 焦點問題5-針對現今男女減肥的心態和方法有什麼建議？

- ✓ 個人方面：認清自己是否有減肥的必要才去實行正確減肥，提高自己對這些減肥觀念與方法的辨別能力。可以尋求專家或醫生意見，找出自己是否有減肥的必要才去實行，避免損害個人健康。
- ✓ 家庭方面：不要盲目地支持家人的減肥，當有家庭成員進行減肥時，其餘家人應為那人分析，並給予合適的建議。家長亦應灌輸正確的價值觀予子女，如在瀏覽節目時，提醒子女並非只是節目中人士的身形便是標準理想的身材，多讚美和支持子女，提高他們的自信心，避免他們盲目減肥和有不合理的減肥觀念。
- ✓ 學校方面：學校應多舉辦有關減肥或自我認識的講座以及工作坊，這些活動中學校會邀請專家到訪，同學可得到一個直接而正確的減肥觀念，明白自己是否有減肥的必要以及正確健康的方式。
- ✓ 政府方面：提供資源給機構舉辦富有健康減肥價值觀講座，投放資源在廣告宣傳如電視等，加強宣傳效度，如：在全民運動日加插一些資訊，讓市民加倍留意自己是否有進行過量運動。

## 總結

透過今次的研究，得知現今男女的減肥觀念和減肥的普遍性，部分受訪者存有盲目減肥的情況。合適的節食、運動減肥能健康身體，但過多和不適的節食與運動將為身體帶來很大的傷害，可見採用適合自己、不盲目跟風和不過度的減肥方法之重要性。

## 參考資料

青少年纖體與身心健康研究  
[https://www.breakthrough.org.hk/ir/Research/24\\_Diet/diet.htm](https://www.breakthrough.org.hk/ir/Research/24_Diet/diet.htm)  
 媒體扭曲青少年審美觀  
<http://www.epochtimes.com/b5/14/7/13/n4199650.htm>  
 螢幕世代：傳媒、青少年和健康  
[http://rthk9.rthk.hk/mediadigest/20090615\\_76\\_122283.html](http://rthk9.rthk.hk/mediadigest/20090615_76_122283.html)  
 Slim Smart減肥方法利弊  
<http://m.marieclaire.com.hk/articles/178/slim>

## 入圍初賽計劃(初級組)

### Other Abstracts (Junior Team)

**高主教書院 - 孫征宇，巫麗迪，鄭逸朗，  
劉梓揚，鄭洛謙  
健康育「墜」**

#### 背景

蘇軾曾說：「讀書萬卷始通神。」作為學生，我們每天「公行例事」回校上課，每天朝七晚四已成習慣。在書海中透不過氣來的時候，已經不知不覺中坐下很久。埋頭苦幹，卻不知道自己已把背彎下去不少時間。國際外科科技期刊發表報告指出，平時駝背已成習慣的人在沒有額外負重下要承受近27公斤的重量。從我們日常觀察，發現學生的坐姿的習慣都是受到學校一朝一夕的生活作息所影響着，加上我們年輕一輩忽略坐姿的重要性，最終往往得不償失。

#### 目的

以本校為方向，從自身問題及外在因素兩方面探討學生坐姿問題，理解當中問題及其帶來的影響，尋找解決及預防方法，並藉由探討內容提醒學生需保持健康生活方式的重要性和積極的校園生活。

#### 探究方法

- 訪問：我們有幸邀請一位物理治療師接受訪問，除此之外我們也找到本校同學訪問關於上課坐姿問題，以及探究坐姿習慣與自身問題的關係。
- 參考文獻：透過不同書籍、報導、網上資料等，尋找除自身問題外的外在因素影響學生坐姿問題，及解決辦法。

#### 研究結果和分析-自身問題

##### ● 訪談——物理治療師鄭姑娘

這是高主教書院於初中期間實行的小班教學，而座位被安排成馬蹄形的坐法(圖片如上)，本校希望藉此使學生上課時方便討論，但圖中畫有交叉的座位背向黑板，同學望向黑板時頗辛苦。而在我們的採訪中，她指出這是學生坐姿惡劣的原因之一。她建議我們應該在課堂中提高我們對姿勢的認識，例如我們應該稍微旋轉椅子向黑板成一個弧形，這樣可以防止我們的脖子和脊柱受壓力。我們亦可每半小時進行一些伸展運動，讓肌肉放鬆和得到適當的平衡。她亦指出學生踏進青春期，身體會快速成長，平時上課時養成的壞習慣，如長時間維持低頭閱讀課本的姿勢會導致寒背，並會對脊椎造成很大的負擔，如果情況嚴重更會損壞脊椎，後果不堪設想。最全面解決問題的方法是平時養成做運動的習慣，以及平日多注意姿勢。她表示中學生上學時間繁忙，除每星期一至兩堂的體育課，都沒能有時間得到身心放鬆，所以長時間低頭上課，肌肉缺乏運動是致命元兇，從這幾方面注意就能預防脊椎問題。

##### ● 問卷調查——本校同學

我們訪問了100位高主教書院的同學找出同學課堂間的坐姿問題。

##### ● 問卷分析：

坐得好與壞，無時無刻都對身體有潛在風險，因此在日常上課時需配合正確坐姿。如圖所示，我們發現大部分學生對當前的座位表示不滿。令人驚訝的是，很多人並沒有意識到自己在課堂上的不良坐姿，因此給他們的脊椎和脖子帶來了沉重的負擔，更增加了駝背和疼痛的風險。由於學生忽視這個問題的嚴重性，他們既沒有採取任何預防措施，又沒有深入保護脊柱的意識，令問題惡化。根據鄭姑娘口述提出，她現在大部分的病人都是青春發育後才發現脊椎的問題。因此，我們強烈建議學生不要低估坐姿不良的嚴重性和後果。

而且，我們發現學校缺少關於姿勢問題的教學，從校方渠道中教育學生保持良好姿勢的重要性，可以以免一切變得太遲。

#### 二手資料-外在因素

我們從網上資料及有關報導搜集資料，並尋找其他外在因素影響坐姿問題。根據維基百科，正確的坐姿是「保持上半身挺直的姿勢，坐立時頭以眼耳平面定位，平視前方，大腿大致平行，膝彎成直角，足平放在地面上。」我們發現除了自身因素影響坐姿，我校課室桌椅高度大小一樣，可是一班同學之間的高度並不一樣。因為學生每天長時間使用課桌和椅子，適當的座椅十分重要。

根據國內各媒體報導，學生指出座位問題：桌面高度讓學生很不習慣，使用起來也不方便。也有教師和學生反應，桌椅的木頭太軟、桌面太薄，重量太輕，甚至部份家長質疑桌椅品質。此外，以本校為例，座椅椅背一般是直立的，但有研究報告顯示桌面稍為傾斜有助於學生在輕鬆的坐姿以最小的身體移動在桌面上書寫或閱讀。

在長期的不當坐姿下，臀部可能會漸漸地滑出坐面，同學沒有多加注意也會引致到脊椎問題。因此將座面向後傾斜若干角度可改善上述缺點。座位向後傾斜，能夠使軀幹靠後移，使背部有所支持，而傾斜角度不宜太大，以防止大腿與軀幹之間角度變小，造成骨骼肌肉的壓力。這樣才使學生在最適當的座位有一個最好的坐姿，可減少把腰彎下來的機會。

#### 建議

- 每天合共做不少於一小時中等至劇烈程度的體能活動，例如：跑步、打羽毛球、跳繩、游泳等，亦可做拉筋動作。
- 上課時腰背挺直，雙肩放平，胸離課桌一拳左右；雙臂放在桌上略張開，應正對老師。寫字時，眼睛與紙面保持一尺遠距離。
- 椅子要靠近課桌，椅和桌的高度要適中。為幫助防止駝背，可將毛巾捲成滾筒狀，墊在椅背和背部中間的下背處，用背部力量頂着毛巾。
- 睡前不進食，不做劇烈運動，要有適當的睡眠時間。

#### 結論

香港的課室空間不大，需在狹窄的房間裏容納數十位學生，實在是不容易的事。根據訪談和問卷，我校同學忽視坐姿的重要性的保護脊椎的意識，最終導致寒背或脊椎側彎，或長期下去會造成一連串的疾病。造成這些結果有兩個因素：自身問題和外在因素，即座位本身亦影響學生。因此，為了學生的脊椎健康，校方應從教育方面入手，提高對同學坐姿的重視和關注，而我們學生在護脊方面也要提高警覺性，這樣我們才能維持一個健康脊椎，維持良好坐姿。

#### 參考

<https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/脊椎>  
<https://hk.finance.appledaily.com/finance/daily/article/20080307/10836626>  
<http://www.chiropractors.com.hk/hyperky.htm>  
<https://www.healthwaytips.com/content/373942344345394141353743.html>  
[http://140.131.24.185/prof-rtlin/Research\\_theory\\_Data/G.林榮泰相關論文/高中課桌椅因人尺寸研究.pdf](http://140.131.24.185/prof-rtlin/Research_theory_Data/G.林榮泰相關論文/高中課桌椅因人尺寸研究.pdf)

## 高主教書院 「同」舟共「濟」

#### 背景

眾所周知，香港學生就如一個壓力煲，每天的生活都充斥着來自各方面的壓力，而同儕就是其中一個壓力的主要來源。同儕的壓力有很多種，例如在學業上的，或是在互相的比較上的。然而，這情況有增無減。因此，我們便想找出當中的成因，以及同儕壓力究竟是利多於弊，還是弊多於利。

## 目的

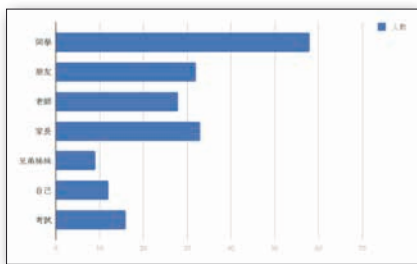
我們做「同舟共濟」這一份研究報告的目的是找出同儕壓力問題的成因和影響，並探討同儕壓力的利弊，幫助香港學生解決同儕壓力的負面影響，例如因害怕被同伴排擠而放棄自我、做出順應別人的選擇和心理影響。從而改變學生們的態度，價值觀和行為。

## 研究方法

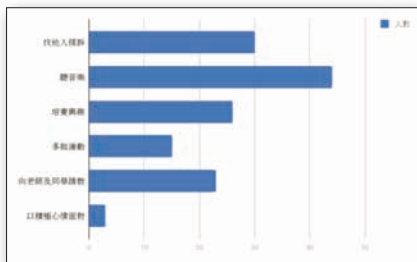
我們設計了一份問卷（谷歌表格），以問卷調查形式訪問了學生對同儕壓力的認知想法，例如同儕壓力的種類，對學生的影響和來源等。除此之外，我們也上網搜集了關於這個問題的資料，整合後加插我們自己的意見，清楚地介紹同儕壓力這個問題，從而加深讀者對這個問題的認知。

## 研究結果

1. 約六成人認為自己有同儕壓力。
2. 大多數人在學業和與朋友相處方面有同儕壓力。
3. 同儕壓力的來源主要是同學，其次為家長、老師和朋友。
4. 同儕壓力對人的影響偏高。
5. 約七成人認為同儕壓力對他們有負面影響。
6. 約一成半人不能處理同儕壓力，近一半人不清楚自己能否適當處理同儕壓力。
7. 最常用處理同儕壓力的方法是聽音樂。
8. 近五成人希望得到朋友的幫助，而只有百分之三的人希望得到社工幫助。



圖表一



圖表二

## 討論

綜合以上調查結果，我們發現

1. 大部分的同儕壓力是弊多於利
2. 同儕壓力都是直接和學校有關
3. 大多數學生都在學業方面有同儕壓力
4. 同儕壓力最大的來源是同學和老師
5. 較多學生選擇單獨處理同儕壓力，反而找老師和同學傾訴則只獲少數學生選擇
6. 學生似乎不希望由老師介入處理同儕壓力的問題
7. 學生不希望社工幫助他們解決同儕壓力的問題
8. 現時的老師往往不能解決學生的同儕壓力問題，從而轉介社工跟進。這樣不能真正解決同儕壓力的問題

## 建議

大多數學生希望得到朋友的幫助解決同儕壓力，因此除了學會如何解決自己的同儕壓力外，學生也應學會協助朋友解決同儕壓力。這方面應納入教學範疇，由老師在課堂上講解。此外，大部分學生不希望社工幫助解決同儕壓力，校方也應反思這情況出現的原因，並作出相應的行動。

## 總結與延伸

總括而言，眾多同儕壓力問題的矛頭都指向香港的教育制度。香港的教育制度與其他國家比較，單是學業的競爭已比外地高出數倍。在教學範疇上，香港明顯缺少許多實用性的知識，如生命規畫、管理情緒壓力等，令香港學生在這些方面的能力較弱。香港的教育制度應如何改進？這個問題值得探討。

## 參考

維基百科  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Peer\\_pressure](https://en.wikipedia.org/wiki/Peer_pressure)  
 我們的問卷  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe69wmvO39VSXFFSpYlQAGE0lqddA2JeMhm7T8qj7xbq0NBQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe69wmvO39VSXFFSpYlQAGE0lqddA2JeMhm7T8qj7xbq0NBQ/viewform?usp=sf_link)

## 保良局馬錦明夫人章馥仙中學 - 曾潔儀、鄭智烽、吳天恩、劉熙敏「電教」危機

## 背景

自1988年前教育統籌局推出第一個資訊科技教育策略後，局方一直研究如何加強及優化政策，以吸引更多學校參與。2014年開始，教育局致力推行電子學習，並實施電子學習學校支援計劃，現今已有超過100間中小學參加。由此可見，香港越來越多中小學推行電子教學。電子學習或能有助學習，但多少人顧慮到電子學習對學生健康的影響？

眾所周知，電子產品對人體健康傷害不淺。近年因電子產品而造成健康問題的數字日益上升，電子產品不但對人體眼睛有害，長期使用電子產品更會容易患上頸椎炎、手指關節炎、寒背等。電子產品除了帶來生理健康的問題外，還會帶來心理及社交問題。例如：現今社會越來越多人依賴電子產品，人際關係越來越疏離，長久就會容易產生人與人之間情感疏離和信任危機，心理越發孤獨情緒，日漸低落，進而影響溝通能力等。

但我們發現，教育局的報告及指引，並沒有任何研究指出電子教學對學生的生理及心理可能造成的影響。為了尋找電子教學和學生的心理及生理健康的關係，我們決定研究電子教學的潛在危機。

## 研究焦點

1. 學校對學生正確使用電子產品的姿勢和用法的教育是否足夠？
2. 長期使用電子教學對學生造成甚麼健康問題？
3. 電子教學究竟有什麼好處及壞處？
4. 如何提升大眾正確使用電子產品的好習慣與意識？

## 探究方法及預期結果

| 焦點問題                           | 搜集的資料                                                             | 探究方法                        | 目的                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 學校對學生正確使用電子產品的姿勢和用法的教育是否足夠？ | A. 觀察不同受訪者使用電子產品的方法<br>B. 受訪者對學校對學生正確使用電子產品姿勢的教育是否足夠？             | A. 觀察法<br>B. 問卷調查           | A. 透過觀察學生使用電子產品的姿勢，找出普遍學生使用電子產品的姿勢是否正確<br>B. 收集數據以找出學校對學生正確使用電子產品姿勢的教育是否足夠                     |
| 2. 長期使用電子教學對學生造成甚麼健康問題？        | A. 使用電子產品的姿勢錯誤對學生帶來的影響<br>B. 受訪者使用電子產品的習慣<br>C. 受訪者有沒有電子產品引起的健康問題 | A. 文獻分析<br>B. 訪問<br>C. 動作測試 | A. 透過文獻分析找出長期使用電子產品對健康所帶來的影響<br>B. 收集數據以找出學生平時使用電子產品的頻率及時間<br>C. 透過動作測試找出學生有沒有電子產品帶來的健康問題      |
| 3. 電子教學有什麼好處及壞處？               | A. 不同機構對電子教學的研究結果<br>B. 民間對電子教學有什麼理解<br>C. 老師能否管理到學生真的在使用電子教學的網頁  | A. 文獻分析<br>B. 訪問<br>C. 觀察法  | A. 透過文獻分析找出電子教學的正面/負面影響<br>B. 收集數據以找出大眾認為電子教學對健康造成的正面/負面影響<br>C. 在課堂上觀察同學使用的網站，判斷出同學對使用電子教學的習慣 |
| 4. 如何提升大眾正確使用電子產品的好習慣與意識？      | A. 本港及其他地區如何推廣正確使用電子產品方法的訊息                                       | A. 文獻分析                     | A. 透過比較本港及其他地區推廣正確使用電子產品信息的方法，對本港政府及學校提出合適建議                                                   |

## 討論/爭議

1. 教育局指出目前未有研究確定使用電腦會直接導致學童患上近視或者近視度數加深，亦未有研究確定電腦有輻射並會對身體帶來不良影響，但這是否就能說明電子教學不會對學生身體造成影響呢？
2. 同時，坊間有不少研究及報道指出長期使用電子產品會對身心帶來影響，究竟電子學習的好處能否覆蓋它的潛在危機呢？

## 建議

學校應該加強正確使用電子產品的教導

學校應該加強運用電子學習時對學生的管理

## 參考資料

英國幼兒iPad成癮 心理治療費達1萬6英鎊  
<http://www.epochtimes.com/b5/13/4/25/n3855183.htm>  
 備戰文憑試系列——青少年與互聯網  
[http://stdedu.sheadline.com/sec/sec\\_news.php?aid=1071&cat=8&subcat=21](http://stdedu.sheadline.com/sec/sec_news.php?aid=1071&cat=8&subcat=21)  
 iPhone iPad蘋果產品或對人體身心有害  
<http://www.epochtimes.com/b5/13/9/10/n3960511.htm>  
 課本及電子學習資源發展專責小組報告  
[http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/resource-support/textbook-info/wg%20final%20report\\_c.pdf](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/resource-support/textbook-info/wg%20final%20report_c.pdf)  
 「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」報告  
[http://www.studenthealth.gov.hk/psi/prod/tc\\_chi/internet/executive\\_summary\\_e\\_report\\_tc.pdf](http://www.studenthealth.gov.hk/psi/prod/tc_chi/internet/executive_summary_e_report_tc.pdf)  
 Video  
[https://youtu.be/DhQSaWL\\_K5o](https://youtu.be/DhQSaWL_K5o)  
 理大專家研究使用手提電子產品對健康的影響  
[https://www.polyu.edu.hk/web/tc/media/media\\_releases/index\\_id\\_2595.html](https://www.polyu.edu.hk/web/tc/media/media_releases/index_id_2595.html)  
 家庭事務委員會 智能電子產品對學童身體影響調查  
[http://www.dab.org.hk/jm/images/news/doc/2014/Oct/20141020\\_poll.pdf](http://www.dab.org.hk/jm/images/news/doc/2014/Oct/20141020_poll.pdf)  
 玩電子產品少運動 97%人有痛症 8歲女機迷肌肉勞損動彈不得  
[http://s.nextmedia.com/apple/a.php?i=20120529&sec\\_id=4104&s=0&a=16378247](http://s.nextmedia.com/apple/a.php?i=20120529&sec_id=4104&s=0&a=16378247)  
 國際研究：電子教學無助成績進步 港生課堂少用電腦成績反較佳  
[https://news.mingpao.com/pns/國際研究：電子教學無助成績進步%20港生課堂少用電腦成績反較佳/web\\_tc/article/20150916/s00002/1442339632853](https://news.mingpao.com/pns/國際研究：電子教學無助成績進步%20港生課堂少用電腦成績反較佳/web_tc/article/20150916/s00002/1442339632853)

## 梁文燕紀念中學（沙田）2A方肇楠、方偉華、曾卓樂、麥舒姚、王思齊、余梓欣 肥從口入

### 研究背景

近年，香港學童肥胖問題不斷上升，根據香港電台《鏗鏘集》〈胖我難行〉（2015）的報道，香港學童每5個就有1個有肥胖問題。根據衛生署的統計，香港學童的肥胖數字不斷上升，全港中學生的肥胖檢測率從06/07年的16.6%上升至15/16年的19.6%。從影片〈胖我難行〉中可得知，香港有不少學童在小息及午飯後都會到小食部購買食物代替午餐，當中的撈麵、薯餅等，都是不健康食物。有調查亦發現，部分中學生有進食宵夜的習慣。從上述資料可見，香港中學生的肥胖問題與日常的不良飲食習慣是息息相關。

### 研究目的

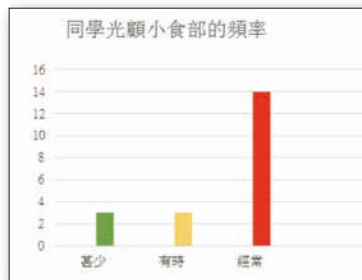
1. 飲食的習慣如何導致肥胖？
2. 肥胖問題會造成甚麼影響（疾病及社交問題）？
3. 如何在校園內推廣健康飲食？

### 研究方法

透過訪問（校內同學、老師及小食部員工）及問卷調查（中學生）

#### （一）受訪者飲食習慣

所有受訪者中，百分之五十五都有挑食習慣，原因是認為不好吃或味道奇怪所以拒絕進食某種食品（例如：蔬菜水果）。大部分受訪者表示小息及午膳都會在小食部購買食物，甚至以小食代替午餐。部分受訪者認為是家長忽視了正確的飲食習慣培養，對孩子過於放任或遷就，助成孩子挑食的壞習慣。由此可見，同學平時的挑食習慣造成少吃正餐，多吃零食的情況，導致他們吸收過多的卡路里及造成肥胖問題。



### （二）肥胖問題造成的影響

1. 健康方面：肥胖的人會容易患上各種身體上的健康問題，如高膽固醇、高血壓和心血管疾病。他們運動會比平常人辛苦，若抵擋不了壓力就會放棄運動，而造成持續肥胖。此外，他們因別人的眼光而有嚴重的精神壓力，從而希望透過減肥增加自信，但他們會採取不恰當的方法（如過度節食），反而有損身體健康。
2. 社交方面：同學會因為身型問題而介懷自己外表，讓他們失去自信、導致自我形象低落、自卑；其他同學可能有取笑的行為，導致校園欺凌，例如：身體欺凌，言語欺凌、網路欺凌。因此這會導致他們在學校難以結識朋友，阻礙社交生活。

### （三）推廣健康飲食與運動

1. 增辦水果日次數：讓同學增加進食水果的機會，亦可明白到不同水果的營養價值以及避免攝取過多熱量，而且水果日把可以宣傳吃水果的重要性。
2. 舉辦更多健康講座：例如請營養師講解均衡飲食的重要性，讓同學了解食物金字塔選擇食物種類，並培養多吃五穀類、蔬菜及水果的飲食習慣。另外，可以邀請健康飲食成功減肥的人士向同學分享是因為什麼而下決定改變，以及改變後的好處。
3. 設立學校健康大使：於早會推廣健康飲食及肥胖的知識。同學亦可以在體育課做多一點體能訓練（量力而為），確保有足夠的運動量。

### 參考資料

- 1 香港衛生署衛生防護中心，〈超重和肥胖〉，<http://www.chp.gov.hk/tc/data/1/10/757/5513.html>，最後瀏覽日期：28.11.2017
- 2 香港電台通識網，《鏗鏘集》〈胖我難行〉（2015），<http://www.liberalstudies.hk/video/programme.php?vid=tcs15-1594>，最後瀏覽日期：28.11.2017
- 3 香港01，〈【世界肥胖日】中學生肥胖問題嚴重過小學生 原來同小食部有關〉，2016年10月11日，最後瀏覽日期：28.11.2017
- 4 東方日報，〈飲食習慣影響中學生〉，2015年3月31日，[http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20150331/00176\\_090.html](http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20150331/00176_090.html)，最後瀏覽日期：28.11.2017

## 基督教香港信義會信義中學 網誘

### 背景

互聯網一是網路與網路之間所串連成的龐大網路，1990年代起開始興起。它把全球的人類聯繫起來，社會的運作非常依賴互聯網。但是正因為互聯網的普及，令社會出現了不少問題，網絡成癮便是其中之一。網絡成癮即各種對網際網路的過度使用，致影響正常作息的情況。最初是由柏格醫生（Ivan Goldberg, M.D.）在1995年所提出的一種精神錯亂，一直以來網絡成癮亦是一個備受爭議的議題。網絡成癮的主要成因就是因為互聯網的普及，互聯網令一些自制力不足的青少年更容易接觸並沉迷於線上遊戲，社交平台，網購，以至到一些18禁的信息，並對日常生活構成極大的影響，輕則影響正常社交，荒廢學業，重則誤交損友，做出觸犯法律的行為。因此我們以較容易誤入歧途的青少年作主要對象，探討到底互聯網對青少年造成多大的影響？怎樣才能避免被網癮所影響呢？各國政府有甚麼針對網癮的措施呢？

### 研究目的

1. 網癮對新一代年青人的影響

2. 在工作/上課時間使用互聯網的情況及對校園生活的影響
3. 了解各國政府針對網癮的措施
4. 互聯網的好壞

## 研究方法

問卷調查：我們計畫通過電子問卷對大約150至250人進行問卷調查，目的主要為了解網癮普及的程度

訪問：計畫通過電郵/電話訪問中國大陸的戒網癮學校，了解其成因及影響

二手資料：計畫通過報章，文獻，研究報告，網站等，來了解網癮的定義及帶來的影響，各國針對網癮的措施

## 研究結果

### (一) 受訪者使用網絡的習慣

在收回的102份的電子問卷當中，有5成半的受訪者每天使用互聯網的時數超過4小時，當中七成使用網絡的原因為娛樂，其次為使用社交軟件，約4成受訪者有因使用互聯網而影響日常生活或社交，43%的受訪者表示如果失去互聯網便會感到失落，根據由北京軍區總醫院制訂的網絡成癮臨床診斷標準，一、對網絡的使用有強烈的渴求或衝動感。二、減少或停止上網時會出現周身不適、煩躁、易激惹、注意力不集中、睡眠障礙等戒斷反應；上述戒斷反應可通過使用其他類似的電子媒介，如電視、掌上遊戲機等來緩解。三、下述5條內至少符合1條：為達到滿足感而不斷增加使用網絡的時間和投入的程度；使用網絡的開始、結束及持續時間難以控制，經多次努力後均未成功；固執使用網絡而不顧其明顯的危害性後果，即使知道網絡使用的危害仍難以停止；因使用網絡而減少或放棄了其他的興趣、娛樂或社交活動；將使用網絡作為一種逃避問題或緩解不良情緒的途徑，且平均每日常使用網絡時間達到或超過6個小時則符合網絡成癮的標準。由此可見，最少有4成受訪者，已經符合網絡成癮的標準，而在該4成受訪者當中，大部份為13-17歲的青少年。

### (二) 朋輩及心理因素對受訪者使用網絡的影響

8成受訪者表示如果朋友都不再使用互聯網，他們亦會或可能會停止使用互聯網。34.3%的受訪者表示，如果認識更多朋友，會減少使用互聯網，31.4%表示不會，而有34.3%的受訪者則認為，反而會增加使用互聯網的時數。4成受訪者表示，如果平日有更多活動，會減少其使用互聯網的時數，其餘3成表示或許會減少。另外，84.3%的受訪者表示在焦慮、緊張及悲傷等負面情緒的影響下會加大對互聯網的依賴。由此可見，正面情緒對網絡成癮的關係頗大，另外，朋輩心理因素對於網絡成癮的直接關係不大，但如果平日有更多活動也對網絡成癮有更大成效

## 總結及建議

透過問卷調查，我們得知香港不少的青少年，都對網絡產生依賴，甚至有部份青少年對網絡成癮。然後我們通過一些二手資料及電話訪問，得知網絡成癮的形成主要源於他們在現實生活中遇到種種困難而不能解決，在現實生活中不善於人交談，得不到成就感，感到無能為力，而且網絡成癮是由小時候慢慢形成，而非瞬間形成。在這次研究中，我們亦了解到網絡成癮的定義及其影響。

歸納本研究，我們得出兒童或青少年不應該在未有自制能力前，過度接觸互聯網，因為一旦對網絡成癮，需要戒除則十分困難，甚至需要通過一些較嚴苛的方法去戒除(例如：嚴格限制人身自由，尋求專業人士的協助等)，另外我們亦得出了一些解決和預防染上網絡成癮症的方法。

## 家長方面:

1. 愉快的家庭生活，一個不愉快的家庭驅使青少年逃避現實生活，走進虛擬世界。建立一個愉快的家庭，並要耐心聆聽青少年的意見，增加他們參與家庭活動的影響力，令到他們積極成為真正家庭的一分子，增加他們現實生活的滿意

度。令青少年願意在現實世界中生活，才可以平衡現實與虛擬的生活。

2. 讓青少年有夢想，讓青少年有自己的夢想，在追尋自己的夢想時，得到真實的喜悅，勝過虛擬世界的喜悅。
3. 家長亦可以在子女使用互聯網時，在旁邊指導子女正確使用互聯網，從小教導子女如何自律

## 政府方面：

1. 政府可以提供一些青少年休閒場地，使他們在現實生活中建立自己的朋友圈。他們可以面對面交流自己的興趣如音樂、美術、文學等等。
2. 我們認為政府亦可以仿效澳洲、中國、日本、印度、義大利、南韓等國家的措施，限制未成年人士使用互聯網的時間，及加強宣傳等

互聯網是一把「雙刃劍」雖然帶來不少負面影響，但亦因此拉近了人和人的距離，加快了信息傳送的速度，給予人一個抒發情緒的地方，所以我們認為互聯網有利有害，視乎如何使用。

## 參考資料

網站報章，研究報告及文獻：  
我國首個《網絡成癮臨床診斷標準》通過專家論證  
[http://www.gov.cn/jzg/2008-11/08/content\\_1143277.html](http://www.gov.cn/jzg/2008-11/08/content_1143277.html)  
納川教育  
<http://www.nchjy.com/>  
治網癮各國有各國的高招兒  
[https://read01.com/02gn2D.html#\\_Wp\\_l9mpuaM8](https://read01.com/02gn2D.html#_Wp_l9mpuaM8)

## 基督教香港信義會信義中學 從學童自殺探討校園壓力

## 背景

壓力，是一種不可或缺的東西。沒有壓力就沒有前進的動力；壓力過多就會影響身心健康。近年，有很多香港學童因各方面的壓力而自殺，政府、教育局及家長無不關心此問題。美國民調機構蓋洛普（Gallup）在一項「快樂指數」調查中指出，在全國53個受訪的國家與地區中，香港竟排在倒數第七位，快樂分數僅有29分（滿分100分）。其中四成受訪港民表示「快樂」，近兩成認為「不快樂」。香港撒瑪利亞防止自殺會表示，2010年香港10歲至十九歲青少年的自殺死亡個案較2005年激增43%；當中學生的自殺死亡案較2008年增加近1倍。為何香港近年「快樂指數」急降而自殺率上升了？

## 研究目的

探討一下幾條問題：

為何現時香港學童會擁有過重的壓力（各方面）？

為何香港學童自殺趨勢逐漸上升？

有什麼方法可以舒緩/解決現時香港學童的壓力和自殺的情況？

## 研究方法

訪問（30人）、搜索報章或者文章、個案研究

## 研究結果

### (一) 訪問調查

我們設立了五條問題，總共採訪了30位從中一至大一的學生，以下是我們的調查結果：

在過去的三個月內，你有沒有感受到任何壓力？

在過去三個月內，有接近95%的學生感受到的壓力是徘徊于中等和甚高，餘下的5%是甚低。

你在哪方面感受到壓力？

大約80%學生受訪者都在學業成績方面感受到壓力，30%的都是父母師長、朋輩、運動以及飲食等。

## 當你感受到壓力時，有想過自殺嗎？

即使有很多學生受訪者感受到壓力，可也有90%沒有想過自殺，僅有10%的學生受訪者有想過自殺。

## 當你有這個想法時，有向他人尋求幫助嗎？

50%在想自殺的時候，會向他人求助；相反，餘下的50%擁有自殺想法但不會向他人求助。

## 從本港多件學童自殺案中，你認為相關部門可以做些什麼緩解？

所以，學生受訪者亦希望香港不會再發生因各方面壓力而導致自殺，他們認為相關部門（例如：教育局等。）可以採取：1.減少考試科目或作業數量；2.對學生們進行一些教育性的指導；3.審查香港現今的教育制度是否有問題？而父母師長方面可以多鼓勵以及指導下子女，並不要過度注重成績。

## 分析

透過訪問，大部分受訪者都表示會感受到壓力，但每個人所感受到的壓力不但程度有所差異，同時也來自不同方面。近年來，香港有關學童自殺身亡的報導屢見報端令人痛心疾首，但有部分家長和老師並沒有注意到或者著手去解決這種問題。同時我們亦發現有60%學生會對外傾訴自己的壓力，而另外40%卻選擇自己承擔。可是如果選擇自己承擔壓力，這會大大影響學童的身心健康。通過研究香港有關學童自殺身亡傾向多種因素分析得出：教育政策的失衡或配套上的僵化是導致學童無謂競爭壓力的開端。

## 結論

綜合上述，我們可以得出無論哪個年齡層的學生都會有壓力問題，而一宗宗接二連三發生的自殺案令廣大市民痛心及失望。盼望有關部門可以採納我們的研究結果，繼而檢視現今香港的教育制度是否存在問題，給予全港學生一個美好的學習回憶。而家長、老師和社工要多加留意學生的情緒波動，不要將成績放在第一位，更不要令“以成績取人”成為現代的審人標準。家長和老師在檢視子女成績之前，可以考慮一下子女在過程中是否有努力，不要注重於結果。

## 參考資料

- (一) 網址報章
1. 小學生自殺傾向的原因及對策研究\_百度文庫  
<http://wk.baidu.com/view/6ba0611bb8f67c1cfbd6b83a.html#1>  
香港學童為何不快樂？（港澳在綫）-教育-人民網  
<http://edu.people.com.cn/BIG5/n1/2016/04/06/c1053-28252602.html>  
怎麼評論香港單親媽媽說：她後悔悔讓孩子出生在香港？-知乎  
<http://www.zhihu.com/question/57747598/answer/154563173>  
做人最緊要就是開心\*？香港人快樂指數竟倒數 | 獨家-娛樂頻道-手機搜狐  
[http://m.sohu.com/a/214605387\\_—240951#read](http://m.sohu.com/a/214605387_—240951#read)  
港青自殺率升 溫室成長抗拒難  
<http://rc.mbd.baidu.com/ggm1y61>

## 基督教香港信義會信義中學 - 陳卓盈 陳采琳 陳珈穎 陳穎姿 何雅婷 葉晨 中學，性教育提及「自慰」錯了嗎？

## 研習題目

探討初中生對自慰的認知及性教育對中學生健康成長的影響

## 背景

現今的初中生普遍缺乏接受正確性教育知識的渠道。校園裡，每當提及「自慰」或其他與性有關的活動時，人人皆露出尷尬的表情。但是，缺乏這些認知，不知道對身心有何影響，人人避之不提，對初中生健康成長真的好嗎？台北市最近有學校於小六的課程加入「自慰」主題，引起大眾熱烈回響。即使學校提及性教育，也只是著重兩性之間，甚少提及個人方面的性教育。我們想透過此專題研習探討初中生對自慰的認知，藉著問卷調查中了解初中生對自慰的看法和反應，從中分析自慰對青少年的身心影響。

## 研究目的

- 1) 探討初中生對自慰的認知是否正確
- 2) 了解自慰對初中生身心有何正面及負面影響
- 3) 希望讓學生明白性教育對初中生的重要性

## 研究方法

首先，我們發出了50份問卷調查，問卷用作了解初中生對自慰以及性教育的認識程度。問卷中向受訪者列舉了一些與性有關的詞語，以測試初中生對其的認識程度。另外，我們向5名初中生進行訪問，留意受訪者聽到訪問者提及有關性的詞語(如自慰)時會露出的神情和反應，從而推測同學對自慰的反應是可笑還是有正面、正當的思路。

再者，我們參考文獻，如政府或專業機構發表有關性教育的報告、醫生對性教育有關的評論，了解自慰對青少年身心帶來的正面及負面影響。

## 研究結果

### 1) 受訪者性教育知識的來源

- 50%受訪者的性知識來自學校
- 80%受訪者從學校得知自慰的知識
- 90%受訪者由學校的講座去得知適當的性知識

以上數據反映初中生的性知識主要是來自學校。

### 2) 受訪者對性教育的認知

- 80%受訪者不知道過度自慰對身心的影響
- 大部分受訪者都認為過度自慰會造成以後性冷淡及正常性交無法得到性滿足
- 40%受訪者認為現今學生對性沒有正確價值觀
- 超過80%受訪者接觸過的性教育有青少年生理變化、避孕方法及兩性相處態度等
- 90%受訪者認為性教育是屬於與生殖有關的生理知識、色情資訊及性行為

以上數據反映出大部分初中生對性有基本的知識，但對其影響和價值觀未有深入的了解。

### 3) 受訪者對學校性教育的看法

- 60%受訪者認為學校有教導足夠的性知識
- 70%受訪者認為學校或其他機構能幫助他們更瞭解性
- 50%受訪者認為學校不應該忌諱關於「性」的話題
- 50%受訪者認為初中不應忌諱關於「性」的話題
- 70%受訪者認為中學提及自慰是正確的
- 70%受訪者也認為學校若進行性教育，應該包括自慰

從以上數據我們可得知大部分的初中生均認為學校能向他們提供性知識，並期望學校提供更多的性教育的機會。

### 4) 訪問結果

大部分受訪者均認為學校不應忌諱性知識，但訪問時，受訪者聽到有關詞語，如：性教育，自慰，避孕時，有些是直接拒絕、有些是很尷尬地繼續接受訪問、也有的是一直傻笑。這訪問證明了在香港初中生裏多數人還是很忌諱有關性的話題，或感到尷尬。可能是因為在亞洲地區，人們較為保守，關於性的話題還沒有太開放。

性對初中生身心健康有何正面及負面影響性對於初中生的身心有正面，亦有負面。而我們根據部份文獻，從而得知其中利與弊。在正面影響方面，性有助記憶力性。《性行為檔案》的研究發現性可以刺激海馬體，該處是大腦儲存記憶的區域，即女性的性行為有助她們對於文字的記憶。第二，可提高自信心，《社會心理學與人格科學》的文獻指出，喜歡性生活的大學生經常會有更大的自信心。負面影響，影響身體發育過程，長久以來會引起精門鬆弛無力，敏感早洩。第二，過度耗精會導致骨髓空洞，骨髓不滿，生命提前衰老、

夭折、身體的極度虛弱反而是次要的表現。第三，會損傷情志，令人精神萎靡，意志薄弱，優柔寡斷，暴躁乖戾等。

### 學校性教育的範圍及利弊

基本上，性教育是關乎個人認識自己，以及認識與他人的關係，教授與人類繁殖有關的生理知識之時，亦須灌輸人生的各種價值觀。在學校實施性教育的主要目的，是協助學生了解兩個相輔相成的因素，即是從成長過程中認識性、重視人際間的責任，從而學會如何達致美好人生，以及調整自己適應社會規範。均衡的性教育課程應能幫助學生對性和性行為的後果有正確全面的認識、探討自己對性的態度，以及對婚姻和家庭的觀念，從而培育出更好的判斷技巧和溝通技巧、培育出一致而積極的價值觀及負責的行為。

性教育嘗試從以下三個領域提供有意義的學習經驗：知識，性教育課程應從生理、心理、社會文化及道德倫理各方面，向學生傳授充足又正確的性知識，以便學生在知道後果的情況下及時作出決定；價值與態度，學生很多時都接觸到互相衝突的性價值觀，令他們感到迷惑。因此，性教育應為學生提供機會去探索自己認為重要的價值，在面臨抉擇時知所決定。

這些價值應可以借助種種澄清或反思的課題，在學生心中植根生長。同樣重要的是讓學生培養出客觀的態度，從而明白自己的處境，也理解他人的困難，而知所處理。根據這種觀點，學生須培養出對他人的性取向、宗教信仰等採不批判、不歧視的態度；技巧，學生應學會與下列有關的技巧：懂得考慮各種可能引致的後果才作決定、懂得應付性問題、學會人際間的溝通，既能表達自己，也明白他人所表達的意思，從而建立有意義的關係。

因此，性教育應強調有效的溝通技巧、解決問題技巧、取決技巧。這樣，學生就能為自己的行為負責，並根據自己的價值觀念，仔細判斷，作出相符的決定。

### 總結

雖然部分醫學研究指出過度自慰才會導致對身心有影響，而適當的自慰是對人體有一定的幫助或減輕壓力，但是還要自己去衡量，而學校有責任讓中學生知道有關的利弊，以免他們自行上網尋找不正確的資訊。

此外，性教育的知識在香港是非常忌諱的，長輩較少接觸到這方面的知識，並且受傳統教育影響而性格較為保守，所以較少向下一代教導有關知識，令下一代對此話題較為忌諱。而學校是初中學生最常接觸的地方之一，學校有責任制定合適的性教育課程，並在學校營造開放及正面的態度，及早讓青少年認識有關利弊，以免因缺乏相關知識而影響身體。

### 參考資料

- 立法會秘書處資料研究組 (2018)：《性教育》
- 《性教育的範疇》 瀏覽自：  
[http://www.twghczm.edu.hk/library/sex\\_ed/ie/sexed/ys\\_con.htm](http://www.twghczm.edu.hk/library/sex_ed/ie/sexed/ys_con.htm)
- 香港課程發展議會 (1997)：《學校性教育指引》
- 維基百科：自慰 瀏覽自：  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%87%AA%E6%85%B0>
- 維基百科：性教育 瀏覽自：  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%80%A7%E6%95%99%E8%82%B2>
- 百度百科：自慰 瀏覽自：  
<https://baike.baidu.com/item/%E8%87%AA%E6%85%B0>

## 香港道教聯合會鄧顯紀念中學 「輕」「鬆」上學去

### 1.背景

書包，是學童上學的必需品，書包的款式、功能、重量，以及背書包的姿勢也會影響學童的脊骨健康。因此我們決定研究書包與學童健康的關係，觀察學童現時的狀況，探討書包會對學童造成的影響，並研究最合適學童的書包款式，以及有甚麼可行的方法能減輕書包的負重重量。

### 2.研究目的

- 學童背書包的習慣是怎樣的？

- 書包過重會對學童造成甚麼影響？
- 怎樣才可以「輕」「鬆」上學去？

### 3.研究方法

一手資料：

| 方法   | 內容                                                | 目的                                  |
|------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 觀察   | 1. 觀察同學背書包走路或站立時的姿勢<br>2. 邀請15位同學量度書包重量與體重的比例     | 1. 觀察同學的姿勢是否正確<br>2. 了解同學的書包有否超重的情况 |
| 問卷調查 | - 對象：校內、外的中學生<br>- 數量：172份<br>- 派發方法：隨機抽樣的方式親身及網上 | 了解學童背書包的習慣，問題和對減輕書包重量的方法的認知         |
| 實驗   | 用不同減輕膊頭負重的方法測試肩頭所承受的重力                            | 找出最有效減輕學生背書包時肩膊負重的方法                |
| 訪問   | 受訪者：侯天煒醫生(矯形及創傷外科顧問醫生)                            | 了解過重的書包對學童的影響，有效減輕書包重量的方法和釐清坊間的謬誤   |

二手資料：有關之資料和專欄訪問及其他機構的研究報告

### 4.研究結果

#### 4.1學童背書包的習慣是怎樣的？

問卷調查顯示，學童每日不僅要背着書包一段時間，更需走上較高的樓層，負擔十分高。最少受訪者表示書包的護脊功能是他們選擇書包的考慮因素之一，僅佔整體不足三成(26.2%)。另外，我們於觀察期間發現大部分同學均有用手捧著少量書本，或用單肩袋來裝書本及其他用品，甚至有同學背書包時只用單邊肩膀背著書包。學童書包重量超標，但問題仍不算嚴重。學童均有留意過自己的脊椎問題，可只流於表面，沒有深究或持續留意。

#### 4.2書包過重會對學童造成甚麼影響？

不少學童均在背書包後感到負面感覺，如膊頭疼痛、膊頭痠累、肌肉酸軟等，當中又以膊頭痠累的症狀最為普遍。另外，我們訪問了骨科醫生侯天煒醫生，得出以下結論。沉重書包與學童患上脊椎側彎的疾病並沒有直接關係，而是與先天因素和姿勢有關。

#### 4.3怎樣才可以「輕」「鬆」上學去？

經過實驗(表一)，我們發現許多坊間流傳減輕書包重量的方法都十分有效，均可以減少10%或以上的總重量。而最有效的方法是將最重的書本貼緊背脊，可以省力達21.6%。學童不需要特別去更換一個書包。相比起重新更換一個護脊書包，似乎這個方法來得更有效。而且同學本來已經有定期執拾書包的習慣，而現在只不過是將書本按重至輕排列，再將最重的書本貼緊背脊擺放如此類推，只是舉手之勞，相信同學們亦會樂於接受。如果他們誤把最輕的書本貼緊背脊，與正確的擺放方法(即將最重的書本貼緊背脊)足足可以相差22.74%，可見效果將會是多麼的顯著。

(表一)

| 實驗項目     | 重量改變百分比(%) |
|----------|------------|
| 隨意       | 0          |
| 輕物貼背     | +1.4       |
| 重物貼背     | -21.6      |
| 胸扣       | -14.9      |
| 腰扣       | -13.5      |
| 肩帶長度:腰對下 | -16.2      |

### 5.主要參考資料

|                                   |                                               |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------|
| 消費者委員會，第370期：書包也減磅！               | 「減輕學童書包重量」指引 (教育局通告第24/2003號)                 |
| 書包好重 學童恐脊椎側彎 (蘋果日報2014.9.17)      | 政黨調查80%學童書包超重 4.9公斤超標60% (東方網2017.09.25)      |
| 坐姿錯 書包重 運動少 學童提早腰頸背痛 (蘋果日報2014.9) | 書包減重：物理治療師教路 護脊書包助「卸力」 厚書放近背部位置(明報 2017.11.7) |

## 荃灣官立中學 - 梁僊雯、林梓穎、 梁僊洳、梁芷翹 指導老師：劉亦家老師 中學應否強制學生參加課外活動

### 題目說明

是次專題研究的題目為「中學應否強制學生參加課外活動」。透過探討現時學生參與課外活動的意願及家長對學生參與課外活動的要求，探討課外活動對學生在學業上或生活上造成的影響，從而判斷學生應否被強制參與課外活動，以提升學習效能。我們希望由課外活動方面著手，認真解決學生學習壓力大的問題。

### 背景資料

大部份學生在學校的催迫下，放學後都要留下來參與各式各樣的體藝活動。然而很多家長已經從小為子女挑選不同的興趣班，務求美化他們的履歷表。那麼學校強制學生們參加其他課外活動的必要性還存在嗎？我們希望從多角度分析學校應否強制中學生參與課外活動，深入了解參加課外活動對學生綜合性健康和學業的影響，期望能通過研究結果提出平衡中學生參加課外活動及學業的方法，並提升學生們對自己身心發展的關注。

### 研究目的及預期結果

是次探究的目的是為了探究如果學校強制同學每人至少報一項活動，會不會有效地幫助學生的身心健康。因此我們希望了解現時中學生參加課外活動的情況及意願，分析強制學生參加課外活動的可行性及利弊，改善現今中學生因不能夠平衡課外活動與學業而引致健康出現問題的情況。

### 探究方法

這次我們採用量性及質性的探究方法探討學校應否強制學生參加課外活動。量性方法上，我們將會向受影響的持份者(不同學校的學生)派發問卷，大量收集他們對於強制學生參加課外活動的取向和意見，並詢問有關課外活動對學生不同方面的影響，以了解各持份者對此措施的看法，全面分析其效能和影響。質性方法上，我們會向學校老師、被強制參加課外活動的學生進行詳細訪談，查詢他們對此建議的看法及期望，以及找出其他有效的建議。我們亦會隨機抽樣向不同年級及班別的(沒有被強制參加課外活動)學生進行訪談，深入了解查詢及了解他們平日參加課外活動的習慣和對他們生活上的影響，以及他們對此建議的看法和意願。同時，我們亦會透過互聯網及書籍收集一些有關強制學生參與課外活動爭議作參考，並配合我們所得的一手資料作分析，以提高是次研究的說服力和可信性。

### 研究結果

在是次研究中，我們總共收集了118份問卷。當中分別有八成女學生和兩成男學生作為受訪者，中三學生約佔五成，中二學生約佔兩成，中一、中四和中五學生各約佔一成。從問卷可見，約七成的學生認為他們在日常生活中的主要壓力來源是來自學業，亦有約兩成的學生認為壓力主要來自人際關係。當中有約三成的學生有被學校強制參加課外活動，約七成的學生沒有被學校強制參加課外活動。

在被學校強制參加課外活動的學生中，被強制參與一項課外活動及兩項課外活動的學生分別約佔七成和兩成，而表示自己一星期參與1至2小時及2至3小時課外活動的學生分別各佔三成。由於在問卷裏學生可以選多於一項參與課外活動的種類，約各五成學生表示他們會參與學術和音樂類的課外活動。

約七成的學生表示除學校強制外，他們都是因為個人喜好而參加課外活動，而認為自己因被強制參與課外活動而不受影響和受影響的學生各佔五成。填寫乙部的是選擇後者的學生，以下是受訪者對被強制參與課外活動產生影響的同意程度：

| 項目/同意程度   | 最少程度  | 少程度   | 中立    | 大程度   | 最大程度  |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 培養興趣      | 26.7% | 13.3% | 20%   | 20%   | 20%   |
| 有助身心發展及健康 | 20%   | 26.7% | 33.3% | 6.7%  | 13.3% |
| 有助減壓      | 20%   | 46.7% | 20%   | 6.7%  | 6.7%  |
| 激發不同方面的才能 | 20%   | 20%   | 20%   | 40%   | 0%    |
| 全方位發展     | 20%   | 20%   | 26.7% | 26.7% | 6.7%  |
| 增加學業壓力    | 6.7%  | 6.7%  | 13.3% | 40%   | 33.3% |
| 有足夠時間休息   | 0%    | 13.3% | 6.7%  | 53.3% | 26.7% |
| 時間表被擠滿    | 0%    | 13.3% | 13.3% | 40%   | 33.3% |

另外，約有四成學生對支持中學強制學生參與課外活動表示中立。當中接近七成學生認為學校可以局部強制學生參與課外活動(強制初中學生，允許高中學生自由選擇)。丙部的受訪者是有沒有被學校強制參加課外活動的學生。他們有八成多現時都有參加課外活動，而沒有參加的以往都曾參與課外活動。於沒有參加課外活動的學生中，有七成是因為沒有空餘時間、四成是因為認為課外活動沒有意義、三成半是因為參加課外活動會影響學業、不足一成則是因為對課外活動失去興趣。丙部所有受訪者中有六成曾被學校或老師要求參加課外活動，有六成多認為學校強制他們參加課外活動會對他們造成影響，以下是受訪者對被強制參與課外活動產生影響的同意程度：

| 同意程度/項目   | 最少程度  | 少程度   | 中立    | 大程度   | 最大程度  |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 培養興趣      | 6.8%  | 8.5   | 27.1% | 50.8% | 6.8%  |
| 有助身心發展及健康 | 0%    | 11.9% | 44.1% | 39%   | 5.1%  |
| 有助減壓      | 10.2% | 32.2% | 25.4% | 28.8% | 3.4%  |
| 激發不同方面的才能 | 1.7%  | 6.8%  | 33.9% | 45.8% | 11.9% |
| 全方位發展     | 1.7%  | 15.3% | 33.9% | 40.7% | 8.5%  |
| 增加學業壓力    | 3.4%  | 6.8%  | 32.2% | 42.4% | 15.3% |
| 有足夠時間休息   | 1.7%  | 18.6% | 16.9% | 44.1% | 18.6% |
| 時間表被擠滿    | 0%    | 10.2% | 25.4% | 40.7% | 23.7% |

因此，他們有五成半認為中學強制學生參加課外活動會對他們的學業造成很大程度上的影響，六成多認為這會對他們的日常生活造成很大程度上的影響。在沒有被學校強制參加課外活動的學生中，有一成多人大程度上支持學校強制學生參加課外活動，五成多表示小程度上支持。

在訪談方面，我們一共訪問了2位中一學生、2位中三學生、2位高中學生、2位家長和3位老師。在學生方面，六位受訪學生表示他們的主要壓力來源來自學業。他們亦有參與課外活動。而學校在中一上學年曾強制學生參與課外活動。他們皆不贊成中學強制學生參與課外活動，因為中學生課務繁重，不容易再抽空出席額外活動。

兩位中三同學表示學校曾於中一時強制他們參與課外活動，但直至現在已經沒有繼續參與那項課外活動，他們認為中學強制學生參與課外活動沒有帶來任何成效，反而縮短了休息的時間。他們認為中學沒有必要，亦不贊成強制學生參與課外活動。因為學生在小學的時候已參加很多課外活動，有些直至中學仍有參加。

至於高中同學方面，他們皆認為參加了課外活動令她學到不同額外的知識，豐富自己的經驗，令自己更懂得面對困難，不易放棄、發脾氣，但課外活動亦會佔用時間，需要好好管理個人作息。

在家長方面，兩位家長都認為強制學生參與課外活動是利多於弊的。第一位家長認為這種制度給予了機會讓學生發展興趣，還能學到書本沒有的知識。第二位家長認為強制中學生參加課外活動能夠讓他們從活動上多與人接觸，從而促進大家的溝通及互相學習，加上一些課外體育運動能鍛鍊學生的堅強意志，令他們的心智更加強大，精神健康更好。兩位家長都贊成及認為學校是有必要強制同學參與課外活動的，他們亦認為學校應強制初中學生參與課外活動。第一位家長覺得有一些學生會完全不參與課堂外的活動，將剩下的時間花在沒有意義的事上，亦不會懂得面對困難時的心態，而強制他們參與活動能夠讓他們更擅用時間。第二位家長認為現代社會多了很多誘惑及選擇，有太多學生沉迷網絡世界，不懂得鍛鍊心理健康，碰到障礙容易放棄。

在老師方面，第一位老師認為中學不應該強制學生參與課外活動，學生感到被逼迫，降低他們參與課外活動的意欲，欠缺動力，會造成反效果。但另一方面，他認為強制學生參與音樂和體育方面的課外活動是合理的，因為學生大多不會主動參與這兩範疇的課外活動。

第二位老師認為學校應強制中學生參與課外活動。老師認為強制中學生參與課外活動鼓勵他們在當中培養生活技能，這些不能在書本上隨意找到。他又認為學生如感到壓力，能向學校提交他的證明，豁免強制參加課外活動。老師亦建議學校應該在紀律團隊和學術性各方面參與一個課外活動，以訓練學生的守規和紀律性。

第三位老師亦是支持學校強制學生參加課外活動。他認為學生通常需要有人逼迫才願意參加其他活動。他認為強制學生參加活動可以讓學生有多種技能，建立自信。但是學生需要懂得時間管理，否則會有更大壓力。但他認為學校應只強制初中生參加課外活動，讓學生在每一年參加一項活動，並在上學日舉行，避免同學沒有時間放鬆休息。

## 討論

究竟學校強制學生參與科外活動有什麼爭議性？有何利弊？

我們根據二手資料和一手資料發現：

### 正面影響

①激發學生潛能：中學生有可能未完全認識自己，不知道自己有什麼才能或優點，參與課外活動，例如制服團隊、體藝班等能作為平台讓學生更瞭解自己，發掘潛在能力，如領導才能和團隊合作精神，有助學生建立自信。

②培養學生生活技能和各方面才能：一些課外活動例如樂器班主要培養學生在音樂方面的才華，但這些都要經過連日訓練和努力來建立，強制學生參與這類課外活動有助培育他們的專長，全方位發展自己。

③有助學生減壓：強制學生參與如球類的課外活動不單能訓練學生的肌肉和身心健康，學生與一群朋友一起參與課外活動有助改善精神狀態和心理素質，舒緩生活中的壓力，令學生保持心境開朗。

### 負面影響

①縮短學生休息時間：放學後和假日均是讓學生好好休息，以應付翌日學習的時間，但學校強制中學生於這些時間參與一至兩小時的課外活動，剝奪了學生的自由時間，使他們沒有足夠時間完成功課，間隔縮短了他們的休息時間。

②增加學生壓力和精神負擔：學生不一定對學校強制他們參與的課外活動感興趣，他們在指定時間參加該課外活動只屬於被逼性質，而且課外活動，對學生的體力和智力要一定程度的需求，學生不單要應付課外活動帶來的功課，還要完成校內的作業，這大大增加了他們的心理壓力，導致學生出現焦慮緊張的精神狀態，加重他們的健康負擔。

③忽視學生的選擇自由：中學生比小學生成熟，有自己的想法，也有自己選擇所參與課外活動的權利，不應受學校的強逼，而學校也不可以強制學生參加自己不感興趣的課外活動，這不但對學生做成不公，還損害了學生的選擇自由。

## 總結及建議

總括來說，我們透過探討中學應否強制學生參加課外活動，得知此措施的可行性未如預期高。從問卷結果得知，大部分學生都有參加一項或以上的課外活動，而他們參加的原因主要是個人喜好和學校強制，只有少部份因學業繁重、沒有時間或其他因素而沒有參與，而學生普遍的壓力都是來自學業。雖然他們都同意強制學生參加課外活動可以為他們如帶來有助身心全方位發展、培養興趣、減壓等正面影響，但同時亦大大影響他們的學業和日常休息時間。因此，過半數的受訪同學都不贊成中學強制學生參加課外活動。從訪談結果得知，雖然不少學生、家長和老師都認同強制學生參加課外活動能夠為他們帶來如增加學生各方面的技能、學習課本

外的知識、幫助他們放鬆心情、擴闊社交圈子等等的正面影響，但同時亦會減少他們做功課和溫習的時間、縮短了他們的休息時間並影響日常上課和學習，增加他們的壓力。縱使家長和老師都認為強制學生參加課外活動對於學生有利，但學生大都認為學校應給予學生自由，讓他們自行選擇課外活動，而且大部分學生、家長和老師都支持學校局部強制學生參加課外活動。因此，我們建議學校可強制初中學生參加最少一項課外活動，而活動的種類就交由學生自行選擇，讓他們可以更投入地參加自己喜愛的課外活動，避免他們因被迫參與自己不喜歡的課外活動而反感，浪費學習的機會；而因高中學生學業上的事務已經十分繁重，而且他們已成熟，有更好分配時間的能力，學校可給予他們自由，因應個人能力選擇是否參加課外活動，抑或專注在學業上。另外，我們亦建議學生可以主動參加各種課外活動，發展自己潛能的同時，也可學習到更多技能和知識，相信只要學生能好好分配和安排學習和課外活動的時間，參與課外活動對於學生的成長和發展是百利而無一害的。

## 參考資料

- 網頁：
- 1) 澳門中學發展課外活動的概況調查分析  
<http://www.macaudata.com/macabook/book154/html/13401.htm>
  - 2) 香港家庭子女參與課餘活動狀況調查研究  
<http://fwc.ywca.org.hk/files/fwc/調查報告/香港家庭子女參與課餘活動狀況調查研究.pdf>
  - 3) 港生每週平均學習時數高於「打工仔」工時  
<http://www.rahk.org/research/1162/1162newsX.pdf>
  - 4) 國民中小學課外活動現況的研究  
[http://www.geontrn.edu.tw/files/paper/301\\_1cdc72f1.pdf](http://www.geontrn.edu.tw/files/paper/301_1cdc72f1.pdf)

## 荃灣官立中學 - 梁以樂、虞啟林、余天翔、翁國樺 指導老師：陳慧燕老師 健康校園全賴充足睡眠？

### 題目及說明

睡眠是促進學生健康及發展的重要一環，學生睡眠的質和量對他們日常活動都會帶來影響，故此我們要探討校園如何幫助學生改善睡眠質數，以提升學生的身心健康。

### 背景資料

衛生署學生健康服務健康資訊提及「充足的睡眠和休息有助提高專注力，可考慮在日間有小睡或短暫的休息，避免過分疲勞。」

睡眠不足已成為現今都市生活的普遍現象。這問題不只困擾成年人，也常見於青少年及兒童。他們的睡眠時間和規律往往受到上課時間表、其他學術、社交和康樂活動等所影響。過往研究指出睡眠質素欠佳及不規律的睡眠習慣會對學生身心和學業帶來多種負面影響，包括新陳代謝減慢、內分泌失調、情緒和行為問題。

曾經有調查報告指出香港學生睡眠時間不足問題嚴重，他們平均每每晚睡眠時間約為6.9小時，遠較中文大學醫學院建議的睡眠時間(9-10小時)為低。所以，我們希望探討現今教育制度有否重視學生的睡眠情況及如何改善學生睡眠不足的問題。

### 探究目的

我們希望通過此次研究探討哪種因素影響學生的睡眠時間和質素，以及學校可以透過何種方法協助學生改善睡眠質素以提升他們的身心健康。

我們就著本題目提出四個可行的方案。

1) 午睡：在鄰近的中國大陸和台灣學生也有午睡的習慣，香港卻沒有；中醫也提倡午睡，認為能降低心血管疾病的風險。一般午睡時間為10至20分鐘，人的清醒程度、情緒、注意力都能得到改善。2008年在《Journal of Sleep Research》期刊上有研究認為6分鐘左右的超短睡眠時間就可以改善陳述性的記憶力；但午睡超過30分鐘會增加患心臟病和糖尿病的機率。我們建議學校在午膳後設6-10分鐘的午睡時間，時間適中，能有效提升學生的學習效能和身心健康。

2) 延遲上學：根據期刊Learning, Media and Technology的文章，提出青少年的生理時鐘與學校的時間並不同步，普遍較成年人遲。學校要求青少年過早上學，對學生身心造成嚴重的影響。作者認為學生應在早上九時才開始上學，所以我們提議延遲上學時間至早上九時正；為了補償因此而失去的課時，學校可相應延遲下課的時間。

3) 減少功課量：香港研究協會調查發現，本港學生每週平均學習時間長達62.2小時，比英國學生多逾8小時，其中中學生的學習時數更長達76.5小時。調查又發現，香港學生每日平均只睡6.9小時，即使幼稚園學生的睡眠時間平均亦只有7.9小時，遠遠不及中大醫學院建議5至12歲兒童每日要睡10小時的要求。故減少功課量有助學生增加睡眠時間。

4) 時間管理教育：青少年需要完成的責任(如溫書，做功課)和想做的事情(如興趣)繁多。因此他們要有時間管理的規劃，避免影響作息時間以及睡眠素質。為了讓青少年懂得管理時間，學校可以舉辦各種活動或在課堂時，教導學生有關時間管理的方法。

## 研究方法

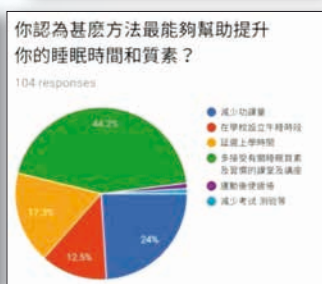
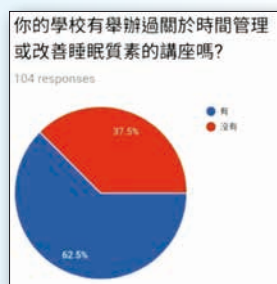
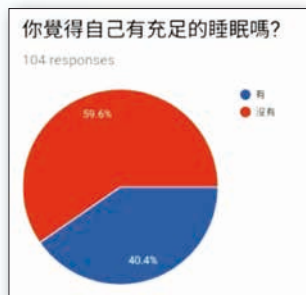
在是次研究，我們會採用質性和量性的探究方法。我們以問卷形式，了解中學生的睡眠習慣，包括睡眠長度、上學時間、自評睡眠素質、影響睡眠素質原因等。收集數據後，我們分析有關中學生睡眠習慣的資料，從而了解其普遍的睡眠時間、質素和改善方法。質性方面，我們訪問了中學校長，以了解學校有否關注學生的睡眠素質及如何改善實際情況。另外，我們亦會搜集更多文獻，以提供各種可行的辦法，以提高是次研究的真實性，可行性及說服力。

## 問卷調查

本次問卷調查共收回約100個中學生的回覆，其中大部份受訪者都認為自己睡眠不足，睡眠時間約為6至8小時，低於世界睡眠組織建議的9小時。

就我們提出的四個改善方案，時間管理教育最為受訪者接受，認為有助增加睡眠時間及改善睡眠素質，其次為減少功課量。

大部份受訪者曾於學校接受時間管理教育，如課堂、講座及課外活動等，但只有部份人於日常生活中應用。



## 訪問結果

我們訪問了本校鄧淑貞校長，並和她討論我們提議改善學生睡眠素質的四個方案——午睡、延遲上學、減少功課量和時間管理教育，從而讓我們得出改善睡眠情況的建議。

首先，鄧校長認為午睡方案的可行性不高，因為學校現在已出現課時不足的情況，課程較為趕急，如再推行午睡時間，會對教學有所影響。另外，我校並沒有足夠地方供同學午睡，所以此方案的可行性較低。

其次，延遲上學時間與午睡存在相同問題，只會令課時減少。同時，鄧校長認為延遲上學時間也不會令學生的睡眠時間增加，故此方案缺乏針對性，無法對症下藥。

關於減少功課，鄧校長表示這個方案同樣針對性不足，因為同學普遍遲睡的原因是玩樂，與功課多寡無關。還有，減少功課量會使同學無法鞏固學習進度，從而影響學習。

最後，教育方案，鄧校長表示我校已經在班主任課、中一迎新日和通識課中滲入時間管理的元素，令同學有所理解，可惜未能好好實踐。鄧校長表示我校計劃舉辦工作坊和模擬遊戲，使同學能夠充份掌握時間管理。

## 結果分析

我們分別以可行性、針對性及成效來比較這四個方案，並以H來評分，以便得出最適合的方案。

|        | 可行性  | 針對性 | 成效  |
|--------|------|-----|-----|
| 午睡     | HH   | HHH | HHH |
| 延遲上學   | HH   | H   | HH  |
| 減少功課量  | HH   | HH  | HH  |
| 時間管理教育 | HHHH | HHH | HHH |

HH 為滿意 SH 為最好

## 總結

根據問卷調查、專業人士訪問及文獻分析，時間管理教育在可行性、針對性及成效都是得分最高，可以加強推廣。其次是午睡，雖然有外國科學研究認為有助鞏固學習，但在香港可行性不高。

## 建議

時間管理教育應從理論的講解轉向更多的日常生活運用。

運用時間管理實踐方法：

- 訂立清晰目標以助集中意志力去追求預期的成果。
- 仔細地計畫實踐目標所需要進行的行動，安排好次序，並給予行動所需時間。
- 提高辦事效率，以最少資源來獲取最大成效。

通過良好的時間管理，從而建立一個學習與生活平衡，並獲得充足的睡眠時間，改善睡眠素質。

## 參考資料

- 衛生署學生健康服務健康資訊  
[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_lea/health\\_lea\\_ss.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_lea/health_lea_ss.html)  
 港生每週平均學習時數高於「打工仔」工時 - 香港研究協會  
<http://rahk.org/research/research01.asp#1162>  
 研究：九成半中學生睡不足 - 20140315 - 明報新聞網  
[https://news.mingpao.com/pns/研究：九成半中學生睡不足-青春較遲睡%20專家倡延遲上學/web\\_tc/article/20140315/s00002/1394820530731](https://news.mingpao.com/pns/研究：九成半中學生睡不足-青春較遲睡%20專家倡延遲上學/web_tc/article/20140315/s00002/1394820530731)  
 中大研究指出大部分在學青少年睡眠不足 在校睡眠教育可改善情況  
[http://www.cpr.cuhk.edu.hk/tc/press\\_detail.php?id=1771](http://www.cpr.cuhk.edu.hk/tc/press_detail.php?id=1771)  
 「睡眠與快樂」香港兒童快樂調查2017  
[http://www4.bga.org.hk/newsletter/rl\\_view\\_detail.aspx?id=6636&tid=14&pid=6369](http://www4.bga.org.hk/newsletter/rl_view_detail.aspx?id=6636&tid=14&pid=6369)  
 英學童10時才上課 睡好過早？ - 20130319 - 香港經濟日報 - 國是港事  
<http://paper2.hkett.com/article/92202/英學童10時才上課%20睡好過早？>  
 香港中文大學研究：94%中學生睡眠不足，建議上學不早於8點半 - 華人心理健康報 (CPHT) March 31, 2014, No. 76 (港漢台新聞)  
<http://acmsunmysinablog.com/index.php?op=ViewArticle&articleid=5113284>  
 香港衛生署學生健康服務-健康資訊-學習-時間管理  
[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_lea/health\\_lea\\_timegmt.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_lea/health_lea_timegmt.html)  
 Daytime napping, daytime sleepiness and the risk of metabolic diseases: Dose-response meta-analysis using restricted cubic spline model  
[https://www.researchgate.net/publication/299573512\\_Daytime\\_napping\\_daytime\\_sleepiness\\_and\\_the\\_risk\\_of\\_metabolic\\_diseases\\_Dose-response\\_meta-analysis\\_using\\_restricted\\_cubic\\_spline\\_model](https://www.researchgate.net/publication/299573512_Daytime_napping_daytime_sleepiness_and_the_risk_of_metabolic_diseases_Dose-response_meta-analysis_using_restricted_cubic_spline_model)  
 Journal of sleep research volume 17 issue 1  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2869.2008.00622.x>

**新界鄉議局元朗區中學 - 潘曉欣  
 曾顯晴 陳婉薇 柯貝知 黃愷瑩  
 指導老師：李思明老師  
 多多益「膳」？**

## 背景

現今中學生的超重和肥胖比率呈上升趨勢，每五個青少年中約有一人出現超重或肥胖等問題，情況令人擔憂。加上青少年於中學期間正值青春發育時期，食物選擇自然顯得重要。有些學校規定學生不可外出午膳，導致大部分學生需要留校午膳，只能依賴午膳供應商提供的膳食，午膳供應商的角色就更顯重要。

現時的午膳供應商常常面對一項難題，就是學生及家長均認為他們供應的膳食份量不足、味道欠佳及營養不均衡，這導致很多學生都不願訂購。究竟現時的午膳供應商供應的午餐

是否真的份量足夠及營養均衡？供應的午餐對學生的健康又有何影響？為探究現時中學學校午餐供應商是否能提供合適的午餐予中學生，是次的專題將以「多多益『膳』？」為主題。

## 目的

為探究現時中學學校午餐供應商是否能提供合適的午餐予中學生，是次專題將以以下焦點問題作研究：

1. 現時普遍中學售賣午餐的情況如何？
2. 學生對飯盒有何看法？
3. 午餐供應商提供的飯盒是否健康？
4. 怎樣才算一個健康午餐？

## 研究方法：

一手資料：

本報告以問卷調查和訪談形式收集一手資料。

問卷調查：問卷以量化的方式探討，隨機向有訂購飯盒的中學同學派發問卷，從而了解同學們對飯盒的看法。我們將會於2018年2月期間派發100份問卷，各同學問卷相同，以比較他們問卷的同異之處，瞭解學生對午餐供應商的午餐的味道和營養意見。而問卷會以隨機抽樣方式回應第一及二條焦點問題。

為彌補問卷調查未必能得到深入回應的缺點，本報告將會加入訪談，以確保資料的全面性。

訪談：我們將於2018年3月期間，利用訪談的形式訪問一位專業營養師，了解午餐供應商提供的飯盒是否健康和何謂一個健康午餐，從而回應第三及第四條焦點問題。

為增加探究的可信性和持平性，本報告會配合二手資料加以整合。

二手資料：

| 文獻類別 | 作用            | 回應問題  |
|------|---------------|-------|
| 網頁   | 比較不同午餐供應商的餐單  | 第一、三條 |
| 研究   | 了解中學生超重的情况和趨勢 | 第四條   |
| 書籍   | 了解何謂一個健康午餐    | 第四條   |

由於二手資料或包含作者的見解而欠客觀，同時為增加資料的準確性，報告會搜集多份資料及加入一手資料進行比較。

## 研究結果及分析

### （一）普遍中學售賣午餐的情況

所有受訪者中近五成半人則沒有訂購飯盒，訂購飯盒的人佔約四成半。近七成受訪者認為學生訂購午餐供應商提供的膳食情況普遍，而有三成人認為完全不普遍。

透過對比幾間午餐供應商(帆船飲食管理有限公司、丹尼食品有限公司)的餐單與其調查，最受同學歡迎的菜色<sup>1</sup>有以下：

燒排骨雞翼飯 (618 cal)<sup>2</sup>

肉片魚腐、牛肉薯仔 (650 cal)

廈門炒米+豉油皇雞翼 (795 cal)

豉椒炆斑腩飯 (729 cal)

豬扒包、北海道粟米粒 (729 cal)

由此可見，同學大多傾向選擇較高熱量的餐單。

### （二）學生對飯盒有何看法

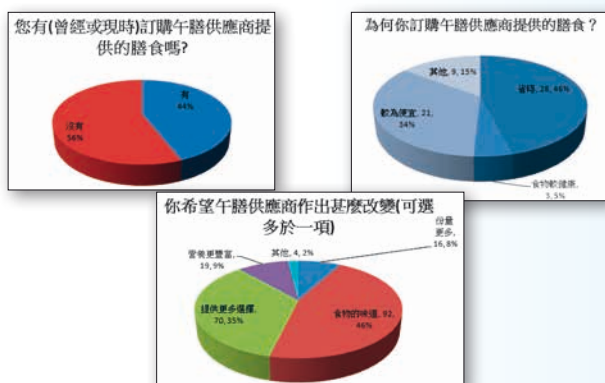
（一）受訪者訂購和不訂購飯盒的原因

#### 1.1 訂購的原因

- 近六成人認為省時
- 約五成人因為飯盒較為便宜而訂購

#### 1.2 不訂購的原因

- 有約七成人覺等分量不足
- 近一半受訪者覺得飯盒味道不佳



### （三）午餐供應商提供的飯盒是否健康

營養師訪問

- 受同學歡迎的飯菜未必健康，因大多數飯盒的五穀類食物都含添加油分，大部分更含高脂肉類、連皮禽肉、加工肉類或醃菜，例如廈門炒米+豉油皇雞翼、燒排骨雞翼飯等等。

### （四）甚麼才算一個健康午餐

中學正值青少年身體發育的時期，不健康的飲食會影響身體機能發展、引致發育不良、過胖，增加患上心臟病、癌症、糖尿病等慢性病的風險。

- 在份量方面，穀物類（例如飯、麵）、蔬菜和肉類（及其替代品）佔飯盒容量的比例應是三比二比一。
- 在營養方面，一個健康午餐應該為學生提供約每天三分之一的營養素，並應盡量減少不建議食品的攝取量（例如脂肪、鹽及糖）及提供足夠的鈣質。

## 總結

總括而言，我們從問卷調查中得知現時中學午餐供應商飯盒的情況，近四成人有訂購飯盒，而同學選購菜色時主要留意其味道而較少留意其營養成分，因而會選擇味道佳但高熱量的飯盒。然而，營養師指出受同學歡迎的飯菜都未必健康，因大多數飯盒的五穀類食物都含添加油分。

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餐單旁的標示去選擇健康的餐單，攝取足夠所需的營養。而政府所擔當的角色亦不容忽視為更清楚地引領青少 年培養正面的飲食觀念，它能使大眾邁向更健康的生活模式。政府可立法規管對飯盒限制和要求，這樣可以更大限度地達致「多多益『膳』」。

## 資料來源

- 1 廚師營養烹調培訓工作坊 - 健康飲食在校園[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/ChefTraining2010\\_Handout\\_tc.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/ChefTraining2010_Handout_tc.pdf)
- 2 卡路里表<http://elearning.qcoba.edu.uk/~cs/0304hodesign/s001103/kcal.htm>

## 新界鄉議局元朗區中學組員：劉心悅、李晞維、鄧仲恩、鄧芷悠 姿「悟」椅對

## 背景

青少年正值發育階段，是脊椎發展的重要時期。現時香港學生每天上課時間大概為六至八小時，而大部分時間都是坐在課室裏上課。俗話說：「坐得好，腰骨好」，可見學生坐的椅子與他們的坐姿絕對是影響生理健康和脊椎生長的重要元素。

可是，現今部份青少年的坐姿嚴重不良，有些人坐的時候會翹二郎腿；有些人的身子傾前；有些人更會縮成一團。同時，學校裏的桌椅也不符合人體工學設計原則，影響學生的

發育及脊椎健康。以上原因導致青少年腰酸背痛，繼而造成脊椎側彎、椎間盤突出等健康問題。因此，我們希望透過【姿「悟」椅對】這份專題報告，探討正確的坐姿和適合的椅子對青少年健康有何重要。

## 研究目的

是次專題研習將以下列焦點問題作探究：①現時學生普遍對學校的椅子是否滿意？②現時青少年有何不同的坐姿？③坐姿如何影響青少年的健康？④學校應如何挑選適合的椅子供學生使用？

## 研究方法

在這個研究中，我們使用了以下方法：

### 一手資料

針對第一及二條焦點問題，我們在校內觀察及紀錄不同同學的坐姿，以了解現時青少年的慣用坐姿。為了解學生對學校用椅的滿意度，我們亦在網上學術討論平台向全港學生發放問卷調查，最終收到95份問卷。一手資料提供了最直接、最真實的資料，使我們的報告更貼近現況，而其餘報告所需要的資料，我們將搜索二手資料，並配合一手資料，全方面探討本次研究的焦點問題。二手資料

針對第三及四條焦點問題，我們分析了不少新聞報導及網站，以了解坐姿和椅子種類對青少年健康的影響，並獲取有關挑選椅子的意見，以彌補一手資料的不足，並確保數據的全面性及可信性，使報告更加完善。

## 研究結果

### （一）學生對現時學校椅子的滿意度

學校使用的椅子種類

根據問卷調查結果，九成受訪者的學校有使用普通學校用椅，六成四受訪者的學校有使用高腳凳，只有不足一成受訪者的學校有使用護脊椅。1 學生對最常用學校椅子的滿意度有三成九受訪者表示滿意，因為椅子舒適、價廉物美。而四成八受訪者表示不滿意，因為椅子影響健康、不舒適。

問卷結果反映了學生對學校椅子的滿意度偏低，而他們都認為學校椅子影響健康，可見現時學校椅子並不適合學生。

### （二）現時青少年普遍使用的坐姿

實地考察同學的坐姿

透過校內觀察和問卷調查，我們得出以下常見的同學坐姿：



### 受訪者的慣常坐姿

有六成半受訪者表示經常小幅度翹腳坐，有一半受訪者表示平時會駝背坐，只有四成受訪者表示平時會使用端正坐。

以上數據反映出最為常見的坐姿是小幅度翹腳坐，而這個坐姿會令腿部血液循環受阻，影響學生健康。

### （三）不良坐姿對青少年健康的影響

根據書籍《疼痛消除痛經》1，不良坐姿會引起種種健康問題，特別是對於長時間坐着的青少年。不良坐姿容易導致身體出現不適、疼痛，長遠而言更會危害骨骼及肌肉的發育。

#### 短期不適

腰酸背痛：不良坐姿會消弭腰椎的自然弧度，使椎間盤長期受到巨大壓迫，而令下背疼痛，甚至引發椎間盤突出。

腿部血液循環受阻：蹺腳可能導致雙腿互相擠壓，妨礙腿部血液循環，可能造成腿部靜脈曲張，嚴重者腿部血液回流不暢、甚至會出現青筋暴突、靜脈炎和出血等問題。

#### 長期影響

關節勞損：不良坐姿會導致營養無法透過關節運動傳送，因此容易造成髖關節不健康甚至損傷。例如盤腿或翹腿，都會使髖關節周邊的關節囊及韌帶受到較大壓力，造成髖關節的早期損傷。

大臀肌肉緊繃：不良坐姿會抑制原本就不常用的大臀肌，使其發生功能性失憶，結果椎旁肌會接手放鬆髖部的工作，而引起負荷過大的傷害。

### （四）學校應如何挑選適合的椅子予學生？

根據註冊物理治療師盧俊傑所述2，正確坐姿應為上身保持挺直，上背及臀部要緊貼椅背，形成正常的生理弧度。一張合適的椅子應協助學生建立正確的坐姿，避免因不良坐姿而衍生的健康問題，故此我們參考晨豐傢品3提供的資訊，就坐椅高度，椅背及坐椅面，提出了以下幾項建議：

坐椅高度：坐下時雙足能平放於地面，且大腿跟小腿的夾角角度能維持在100-110度是最適合的椅高。

椅背：椅子的傾斜角度為135度左右對椎間盤的壓力最小，工作用椅的椅背相對於坐墊的傾斜角度可以在110至120度左右，以符合工作時的需求。

坐椅面：由於坐下時體重會集中在坐骨的骨突上，椅面要能將上半身體重均勻分散才能減輕久坐時的不適。坐墊的厚度至少要有2公分，且材質為軟質有彈性的物料，就可以分散體重壓力。

綜合以上建議，我們認為學校應選購符合這三項標準的椅子，協助學生養成良好的坐姿，從而改善學生的健康問題。

## 總結及討論

透過問卷調查，我們發現各學校大多使用普通的校用椅子，較少學校會使用有利同學健康的護脊椅。而同學對這類型的椅子滿意程度亦偏低，大多數不滿的原因為舒適度不足。同時我們也發現大部分同學的坐姿皆為不恰當的坐姿，資料顯示不正確坐姿有可能導致同學短期內出現疼痛徵狀，對長遠健康也是百害而無一利。

總觀本研究，我們得出平日的坐姿對我們的健康影響深遠，例如阻礙腿部血液流通、導致脊椎移位等等。要避免身體出現不適，除了我們要多加留意自己的坐姿外，一張合適的椅子也是關鍵。合適的椅子在椅背、座椅面、椅座高度等都有一定的標準，唯現時學校使用的木椅子未能達標，嚴重影響學生的脊椎發育與健康。

## 資料來源

- 1 「「坐」對了嗎？坐姿對體態7大影響。皇冠出版。https://goo.gl/fP5gf。瀏覽日期：2018.03.15。
- 2 2017.02.01。蹺腳會引致腰痛？。樂本健康網。https://goo.gl/Yxy36d。瀏覽日期：2018.03.15。
- 3 如何挑選合適的椅子。晨豐傢品。https://goo.gl/xkoDm6。瀏覽日期：2018.03.10。

## 新界鄉議局元朗區中學 - 利澤賢 吳焯嵐 陳卓琳 葉瀚林 林哲僊 有「營」？「少」食部-小食部不同 食物對學生飲食習慣造成的影響。

### 背景

小食部是大多數學生小息時經常流連和吃「上午茶」的地方。根據衛生署「學生小食健康指引」，小食按照營養價值分為三個類別：『宜多選擇』的小食、『限量選擇』的小食及『少選為佳』的小食。但是，根據《小學推行健康飲食基線研究 - 小學小食附加報告》，有半數(50.8%)及三成五(35.7%)的小食分別屬於「少選為佳的小食」及「限量選擇的小食」，反映出學校小食部很少出售建議的健康小食，令學生的身體健康在不知不覺間受到影響。而教育局的《學校膳食安排指引》亦沒有完整說明有關小食部售賣食物的完整規條。導致小食部售賣限量選擇或少選為佳的小食。因此，我們以學生作為主要持份者，探討小食部與學生的身體健康之間的聯繫。

### 研究目的

現在大多數的學校都設有小食部，當中不少食物亦吸引不少學生購買，然而，他們所購買的食物營養程度參差，為他們健康造成隱憂。因此，我們希望基於學生觀點以透過是次的專題研習深入地去探討小食部的食物對學生飲食習慣所造成的問題，並且研究出小食部的食物對學生健康的影響。

### 焦點問題

1. 學生在小食部買食物的現況？
2. 不同持份者是否會對小食部所售賣的食品持有不同的觀點？
3. 小食部所售賣的食品是否符合「健康食品」或「宜多選擇的小食」的原則？
4. 小食部如何能夠協助推廣「健康食品」或「宜多選擇的小食」？

### 研究方法

問卷（242名學生和72名家長，合共314份）、訪問（小食部店員）、文獻分析（研究報告、網頁、短片）

### 研究結果及分析

#### （一）學生買食物的現況

##### 1.1 學生買食物的趨向

- 根據問卷訪問結果，有九成五的學生每星期最少光顧小食部一次，當中超過一半以上的學生每個星期會於小食部購買食物或飲料不少於四次。
- 多數學校設有小食部：小食部是大多數學生小息時經常流連和吃「上午茶」的地方。根據政府資訊中心《新聞公報》當中的「立法會十一題：本港中小學小食部」，由教育統籌局所進行的一項抽樣調查顯示，百分之九十以上的中小學都設有小食部。

◆ 這顯示了學生經常到小食部購買食物，小食部所賣的食品對學生的健康有相當大的影響

##### 1.2 學生對食物喜好及優先選擇

- 學生傾向選擇麵食類和熟食類：根據問卷訪問結果，學校小食部的麵食類(如撈麵、淨麵)和熟食類(如雞腿、珍珠雞)最為熱門，學生表示會在學校小食部購買麵食類及熟食類的分別占二成三和一成九。而其他食物例如飲品、包類及零食則只各佔一成
- 學生購買食物時以味道作為首要考慮：根據問卷訪問結果，有一半學生購買食物會第一考慮味道，只有不足百分之五學生會首先考慮健康。此外，超過四成學生將健康放在最後考慮。在訪問學生為何置健康為尾選時，多數學生

解釋因為購買小食部食物只是想吃些東西，並沒有考慮其健康及營養成分

- ◆ 這顯示了小食比起飲料和零食更受學生歡迎，其營養成分應該受到重視。此外，學生比起健康選擇了味道作為首位，並認為購買小食部食物只是為了隨便吃些東西。這顯示了學生輕視健康，不重視食物的營養成分

#### （二）持分者對小食部食物的意見

##### 2.1 不同持份者對食物的清晰度

- 學生方面：大部分學生不清楚小食部所賣食物的營養成分，根據問卷訪問結果，只有不足一成學生清楚食物的營養成分，但是，有九成三學生表示只是略有了解或不清楚。在問到某部分學生為何不清楚仍然購買時，當中大部分學生表示無所謂或不重視。

- 家長方面：家長不清楚其子女學校小食部售賣的食物種類，根據問卷訪問結果：所有家長皆表示對其子弟學校小食部售賣的食物種類只是略有了解甚至不清楚。當中各佔一半。然而，在不清楚小食部所賣的食物的營養成分的情況下，仍然有九成家長沒有詢問過其子女。食物健康方面，在略有了解的家長中，有八成四家長不清楚小食部所賣食物的營養成分，其餘一成五則略有了解。

- ◆ 這顯示了學生和家長均不清楚小食部所賣食物的營養成分。雖則如此，有九成學生依然每星期光顧小食部，更有部分學生認為營養成分不重要或不重視食物的健康。這反映了學生輕視小食部食物的健康。此外，這更顯示了家長極度不重視小食部的食物的營養價值及對青少年的影響。小食部應該讓學生清楚了解食物的營養成分。同時透過不同方式引起家長關注。

##### 2.2 學生對食物的觀點及意見

- 大部分學生認為小食部會對青少年的健康造成大影響：根據問卷訪問結果，約四成五的學生認為小食部會對青少年的健康造成的影響很大或大，而三成學生認為小食部會對青少年的健康造成的影響一般。只有不足一成的學生覺得造成很少程度的影響。

- 很多學生認為小食部對青少年沒有足夠的營養：超過六成學生認為小食部的食物的營養對青少年完全不足夠或不足夠。只有一成學生認為完全足夠或不足夠。

- 只有少數學生認為學校小食部所賣的食物健康：只有一成學生認為健康。約六成學生認為小食部的食物的營養十分不健康，有三成認為尚可。一成學生認為健康。

- ◆ 從以上可見，大部分學生雖然認為小食部的食物會對青少年的健康造成極大影響，但學生卻認為小食部會對青少年沒有足夠的營養。甚至在認為學校小食部所賣的食物不健康的時候，卻依然購買小食部的食物。由此可見，青少年的健康意識不高，明知道小食部的食物不健康，卻仍然購買。

##### 2.3 家長對食物的觀點及意見

- 大部分的家長都認為小食部賣的食物會對青少年的健康造成大程度上的影響：在已訪問的家長中，有七成五家長認為小食部賣的食物會對青少年的健康造成大程度上的影響，一成六為中等，其餘約一成為很少影響或不清楚。

- 很多家長都認為學校小食部所販賣的小食對青少年所需的營養並不足夠：超過半數家長認為販賣的小食的營養對青少年完全不足夠。只有半成家長認為足夠，約兩成家長表示不清楚。

- 極少多數的家長認為學校小食部所賣的食物對青少年來說很健康：根據問卷資料，只有百分之二點八家長認為非常健康或健康，認為不太健康或完全不健康的家長卻超過七成。

- ◆ 從以上可見，大部分家長雖然認為小食部會的食物並不健康，但卻沒有充分了解或者詢問其子女，任由其繼續購買。可見家長十分不重視小食部食物的營養成分。

### (三) 小食部所售賣的食品並不符合「健康食品」或「宜多選擇的小食」的原則。

#### 3.1 小食部所售賣的食品並非屬於「健康食品」

- 小食部售賣的食品都不健康，持續食用會造成健康問題：我們訪問了鄧俏君營養師，她指出小食部的食物都是高熱量，高脂肪，低蛋白的食物，也缺乏纖維和維生素，營養價值十分低。

- 根據《小學推行健康飲食基線研究 - 小學小食附加報告》，當中有八成半的學校小食部所出售的食物都是高脂、高糖或營養價值低的小食，僅約一成是屬於健康小食，另外，更有七間學校的小食部並沒有提供任何的健康小食供學生選擇。

- ◆ 小食部售賣的食品多數用於學生充飢及早午餐，但是因為在高脂低蛋白和營養價值差的情況下，身體根本無法得到所需的維生素。長遠來說，購買小食部食物會造成「營養不良」。

#### 3.2 小食部所售賣的食品並不符合「宜多選擇的小食」的原則。

- 青少年不適宜多食用小食部售賣的食物：根據與鄧俏君營養師的訪問內容，由於青少年正值發育階段，所需的蛋白質攝取量比成年人多。但小食部所售賣的食品大多是加工食品如司華力腸、魚肉燒賣、魚蛋或漢堡包等，這些食物當中根本沒有足夠的蛋白質供應給學生。在發育巔峰期，11到14歲的女生和15到18歲的男生對蛋白質的需求量最高。此時，如果蛋白質攝取不足，可能會造成身高發育不良、性成熟延遲、淨體重較少等情形。

- ◆ 由此可見青少年需要的蛋白質比成年人更多，長期食用加工食品對學生並無幫助。甚至還會對身體造成傷害或造成晚熟。

### 建議

- 根據訪問問卷，學生較贊成推出食物健康分級制，具體為將每個食物以一至五排序，一位最健康，五為不適宜多吃。方便學生了解食物的健康程度。此外，亦各有兩成一的學生認為可以將宣傳健康食物的海報貼在小食部當眼處及以健康食物作為主要銷售食物。

- 家長方面，有兩成家長同意推出食物健康分級制。並有兩成家長認為以健康食物作為主要銷售食物可推廣健康飲食。

- ◆ 綜上所述，家長及學生較支持推出食物健康分級制及以健康食物作為主要銷售食物，以推廣健康飲食，同時增加學生的關注程度。此外，我們可以將宣傳健康食物的海報貼在當眼處。

- 根據營養師的建議，小食部應增加水果、乳製品如鮮奶、低脂芝士、低脂低糖乳酪、烱蛋、蕃薯、粟米等食物供學生選擇。這樣能提供四大營養要素，包括纖維及維生素類(水果)、動物性蛋白質(乳製品)、澱粉質(蕃薯、粟米)，我們可以選擇用新鮮的水果、烱蛋或豆類食物去代替那些三高小食。

- 另一方面，她建議應在學校小食部售賣最為健康的食物，例如雜菜沙拉，沙律卡巴，紅 / 綠豆沙，雜錦果仁，奶類飲品，一般麵包等。

- ◆ 我們可以增加健康食物的種類，同時代替某些三高小食。以吸引學生選擇。以減少他們食用不健康食物的機會。

- 另外，她認為營養質量好的膳食，每餐應包括穀物類、動物性蛋白、植物性蛋白及蔬菜水果四大部分。而小食部較為健康的食物是雞腿。相較於其他加工食品如司華力腸、燒賣、火腿或午餐肉等，雞腿含有較好的動物蛋白

質，鹽份及糖份亦較少。又或三文治尚可。不過三文治的材料應改為低脂芝士片或烱蛋切片代替火腿、午餐肉為佳。

- 我們亦邀請了營養師為我們編寫一份學生營養餐單，餐單如下：

| 早餐                 | 小息 | 午餐     | 放學後 |
|--------------------|----|--------|-----|
| 蘋果1個               |    |        |     |
| 低脂芝士一片             |    |        |     |
| 全麥面包1片(女)/2片(男)    |    |        |     |
| 低糖豆奶250ml 1盒       |    | 車厘茄10粒 |     |
| 1盒 250ml 低脂奶       |    | 橙一個    |     |
| 蒸水蛋1/2碟(女) / 1碟(男) |    |        |     |
| 白飯1碗(女)/1.5碗(男)    |    | 蕃薯1條   |     |
| 低糖豆漿1杯             |    |        |     |

### 總結

通過是次研究，我們發現小食部所售賣的食品對青少年的健康發展十分重要，但是，其售賣的食品的營養價值對青少年極為不足，大部分的小食都屬於高油、高鹽和高糖的食物，甚至會對學生的健康發展造成負面影響。此外，大多數學生與家長並不清楚食物的營養成分，同時輕視小食部食物對青少年健康的重要性，造成即使學生知道或認為小食部的小食可能會導致學生發育不良以及導致其他疾病的出現，卻仍然盲目購買，目的為求飽肚，卻對身體造成了傷害。

### 參考資料

是在兩個正餐之間，用來補充身體所需的水份及體力。《衛生署2008健康中央教育組健康教育教材運動與營養健康小食》[http://www.chep.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2078&HTMLorText=0](http://www.chep.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2078&HTMLorText=0)，衛生署，25/11/2017  
 《小學推行健康飲食基線研究 - 小學小食附加報告》[http://www.chp.gov.hk/files/pdf/grp\\_supplementary\\_report\\_on\\_snacks\\_tc\\_20061003.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/grp_supplementary_report_on_snacks_tc_20061003.pdf)，15/12/2017  
 根據聯合國191名成員的定義，健康是一個健全的生理、精神、社交都能充分滿足的狀態，而非僅是沒有病患或身體虛弱。  
 《學校膳食安排指引》[http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-sch/meal%20arrangement%20guidelines\\_chi\\_2015.pdf](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-sch/meal%20arrangement%20guidelines_chi_2015.pdf)，14/02/2018  
 健康食物泛指任何被認為對身體有益的食物，或者該食物可能對健康有些微好處，又或者沒有(含有較低)如脂肪、糖、鈉和膽固醇等對身體無益的營養。<http://www.hkna.org.hk/zh-hant/article/解構「健康食物」定義>，  
 《解構「健康食物」定義？》，香港營養學會，24/11/2017  
 網頁資料大多質量參差，因此是次研究將採用政府機構或其他具權威性組織（例如：大學、醫學界）的資料，確保真確性。  
 《學生小食健康指引》[http://www.chp.gov.hk/files/pdf/snack\\_guidelines\\_bupdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bupdf)  
 《小學推行健康飲食基線研究 - 小學小食附加報告》[http://www.chp.gov.hk/files/pdf/grp\\_supplementary\\_report\\_on\\_snacks\\_tc\\_20061003.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/grp_supplementary_report_on_snacks_tc_20061003.pdf)  
 《學校膳食安排指引》[http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-sch/meal%20arrangement%20guidelines\\_chi\\_2015.pdf](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-sch/meal%20arrangement%20guidelines_chi_2015.pdf)  
 政府資訊中心《新聞公報》「立法會十一題：本港中小學小食部」  
<http://www.info.gov.hk/gia/general/200512/14/P200512140087.htm>

## 新界鄉議局元朗區中學 - 蔡善明 洪詠姿

## 汪本立 黃穎屏 楊沛甄

## 學業壓力是否導致香港學生自殺的最大成因？

### 背景和目的

根據BBC中文網報導，現代學生壓力越來越大，導致他們輕則有情緒病，嚴重的更走上了自殺這條不歸路。近年，香港有許多學生都因為學業壓力過大而選擇了自殺。究竟學業壓力是否導致香港學生自殺的最大成因？抑或背後還有更大的原因加劇了他們自殺的念頭？學生身為此議題中最重要的持分者之一，我們希望透過這份報告去理解香港學生自殺的成因及提供一些有效的減壓方法，從而降低香港學生的自殺人數。

### 焦點問題

1. 香港學生有甚麼學業壓力？
2. 因學業壓力而導致學生自殺的趨勢如何？
3. 不同持分者對學生因學業壓力而自殺有什麼意見？
4. 除了學業壓力，是否還有其他壓力導致學生自殺？
5. 如何舒緩學生因學業壓力自殺的問題？

## 研究方法

研究方法一：問卷調查(共109則回應)

| 對象 | 學生 | 家長 | 教師 | 社工 | 市民 |
|----|----|----|----|----|----|
| 數量 | 63 | 24 | 9  | 2  | 11 |

研究方法二：訪談(老師、社工、家長)

研究方法三：網頁、報章

## 研究結果及分析

### 1)學生面對的學業壓力

- 根據am730報導，學業壓力普遍來自沒信心應付文憑試、擔心日後出路、與同學競爭比較、父母期望子女入大學、校內功課及測驗繁重等。
- 而問卷調查中，受訪者一致認同構成學生的學業壓力有測考成績，社會風氣，功課量過多以及家長老師的催谷。

### 2)學生自殺的原因及趨勢

#### 2.1)學業壓力是導致學生自殺的主因

- 在109個受訪者當中，57人認為學業壓力是導致學生自殺的最大成因，其次有27人則認為是着重競爭的社會價值觀，再者是17人認為的長輩壓力，只有8人認為朋輩壓力是學生自殺的最大成因。
- 由此可見，大部分人皆同意學業壓力是學生自殺的主因。

#### 2.2)學生因學業壓力自殺的趨勢

根據香港01的報導，本港自2015/16年起，懷疑學生自殺個案呈上升趨勢。

### 3)持分者對學生因學業壓力而自殺的意見

**老師[各方面因素形成問題]:** 社會競爭風氣強，不停催迫形成壓力，學生無方法解決問題，而抗壓力又低，各項因素疊加形成惡性循環。學生見到媒體報導的自殺新聞，就愈來愈多學生以為一死了之可以解脫。

**社工[預防工作很重要]:** 學生自殺潮現時有回落跡象，但要繼續做好預防工作。家長[望子成龍風氣]: 感到惋惜，很多家長望子成龍，要子女上各種各樣的補習班，功課量亦增加。間接令學生們的學業壓力增加，有學生無法承受便決定以自殺來解決問題。

**學生[學業壓力大]:** 現時社會對學生要求很高，學業壓力是負面情緒的一大來源，太多人承受不了導致有同學自殺的悲劇發生。

### 4)舒緩學生因學業壓力自殺的方法及困難

#### 4.1)舒緩學業壓力自殺的方法

- 學校和家長都應該要多關心同學的精神和情緒情況，盡可能開導和協助溝通，有需要時可轉介輔導和社工支援。
- 學生要有充足睡眠。若經常睡眠不足，身體過勞會令壓力荷爾蒙上升，容易出現情緒症狀，建議學童每晚至少要睡7-8小時。
- 家長宜培養子女有運動習慣，讓他們做自己有興趣的運動。運動可提升腦部物質「安多酚」，有助舒緩情緒。
- 各持分者需合作才能協助受學業壓力困擾的學生。

#### 4.2)舒緩學生因學業壓力自殺的困難

- 模仿效應**  
因傳媒大肆報導學生自殺新聞，令原本有壓力的同學，放大了自己的壓力和傾向負面思想。造成了模仿效應，打算以自殺方式解決問題，造成惡性循環。
- 推行的解決方案沒有效用**  
政府已推行一校一社工政策十六年，但資源根本不足。社工工作量大、人手不穩定，難以長期跟進學生個案，學生壓力仍長期積累，因此最後還是選擇了自殺去解決問題。由此可見，一校一社工政策只是「治標不治本」。

## 建議

**建議1:** 由於一校一社工政策現時因資源不足而推行成效不大，因此政府應全面檢討中、小學的輔導政策，考慮增加中學駐校社工的人手和在小學推行一個駐校社工聯拍一個學生輔導教師/學生輔導主任的政策。

**建議2:** 根據問卷所得，有8成人認為政府若能由教育制度入手能有效降低自殺人數。近6成人及5成人分別認為家長與學生多溝通、提供情緒管理指導和提高個人抗逆力皆有幫助。

## 討論及總結

歸納本研究，我們得知普遍市民均認同學業壓力是學生自殺的最主要成因，雖然社會風氣(如贏在起跑線)亦是間接導致學生自殺的成因之一，但學業壓力對學生的直接影響更大。而且自殺潮有上升趨勢。社會風氣(如操卷文化)是構成學業壓力的因素之一。因此，政府是有責任由教育制度入手去解決問題。當然，紓緩學生壓力也需要不同持份者各方面的合作才可以幫助受學業壓力困擾的學生走出困境。

## 參考資料

報章1: 劉子維(2016-3-18)。分析：香港為何學生自殺事件不斷。BBC中文網  
報章2: 青年學業壓力大 九成人受情緒困擾(2017-09-20)。am730  
報章3: 呂潔敏 梁顯軒(2017-12-27)。平均每9.3日一青年人自殺 數據解構為何踏上不歸路。香港01。  
網頁1: 健康薈台(2016-9-28)。【健康online】5招助學童輕鬆對抗學業壓力。  
<http://healthappleddaily.com.hk/health-and-you/20160928/6632/>  
網頁2: 香港社會工作者總工會(2016-3-14)。問題根源非培訓不足 攜手合作守護下一代。  
<http://www.hkswg.org.hk/問題根源非培訓不足%20%20攜手合作守護下一代.html>

## 新界鄉議局元朗區中學 真·健康校園？

## 背景

校園內的不適當行為(例如校園欺凌)日益嚴重。以青少年吸毒問題為例，根據教育局數據顯示，21歲以下青少年吸毒人數在過去5年間增加了55%，而當中約有一半的青少年第一次吸毒時更未滿15歲。吸毒行為(例如：販毒，聚眾吸毒，共用針筒)漸趨普及，更成為校園隱憂。有見於此，教育局推行了健康校園政策，希望營造健康的校園環境，並幫助有需要的學生及建立相關轉介機制，從而改善學生生理、心理、社交三方面健康。到底，健康校園計劃是否真正打造到健康校園？又有沒有限制呢？

## 研究目的

探討以下幾條焦點問題：

1. 政府為建設健康校園環境，做了哪些政策？
2. 政策的作用對學生有哪些限制？
3. 政策在不同層面(社會，學生)上有那些影響？
4. 政府在健康校園政策上可作出什麼改善？

## 研究方法

一手資料：問卷調查(50份)，輔導心理學家專訪

二手資料：政府資料檔案報章，期刊報道及研究文章

## 研究結果

### (一) 健康校園政策

根據禁毒處介紹，

健康校園政策包括：

- 預防禁毒教育活動
- 技能訓練和生活體驗
- 健康生活正確價值觀
- 對家長的支援

由不同的非牟利機構訂定不同的計劃，並贊助學校推行計劃。資金可由學校自由運用。

## (二) 政策成效

問卷調查結果:

1. 百分之五十七的受訪者曾聽聞「健康校園計劃」。
2. 當中百分之四十七的受訪者曾參加/協助「健康校園計劃」活動，但一成九的受訪者表示不知道自己是否曾參加計劃。
3. 當中三分之二清楚知道計劃內容的受訪者曾參與/協助驗毒計劃，其餘則參與情緒健康大使和健康計分站。
4. 普遍清楚知道自己參與了「健康校園計劃」的受訪者認為此計劃能有助增強禁毒意識和情緒健康。可對此計劃能改善生理及社交健康的有效性持中立，不太認同。
5. 近六成受訪者表示未來會參與「健康校園計劃」之活動，原因主要為活動帶出正面思維、增強學生拒絕毒品意識、活動有趣。

## (三) 專家訪問

我們在2018年3月6日到香港理工大學專業進修學院訪問了學生發展組項目經理及輔導心理學家周女士，縱觀整場訪問，我們得出以下結果:

1. 青少年的中學階段通常在成績及家人相處上出現了問題。
2. 他們多以砸物件，發脾氣及自殘等不良手段解決。周女士遇到吸毒問題反而是在任職女童院的時期。
3. 她認為「健康校園計劃」是以遠離毒品為主，改善學生健康為輔。駐校社工的職能與校外負責計劃的社工重疊，駐校社工的職能被削弱。
4. 由於「健康校園計劃」的贊助金是由學校自行管理，所以心思放在驗毒計劃上的學校把資源投放在低互動的講座上，學生願意接受的程度有限，所以計劃達至改善健康的成效大打折扣。

## 討論

根據以上調查，我們一致認為健康校園計劃的成效有限，原因如下:

- a. 基於有四成二受訪者不清楚甚至不知道「健康校園計劃」，由此可見計劃透明度不足，計劃所用的政策效果也不太理想：政府的宣傳不足，公眾難以理解健康校園計劃是什麼，所以社會的各方面人士也難以為計劃提供意見。況且計劃的宣傳多數運用講座學生難免會感到沉悶削弱了計劃的效果；而且政府在社工的支援做得不足，社工數量不足應付學生，出現社工輔導質素下降的問題。
- b. 計劃的目標模糊，未能與時並進，當中的政策支援方面不足，達不到「健康」要求：根據世界衛生組織的標準，健康包括維持社交，生理，心理方面的平衡。可是，健康校園計劃的內容大多數只包括禁毒的知識，而現在香港學生的吸毒問題已經有很大的改善，減弱驗毒的作用。

根據衛生署二零一一至一二年度調查發現，整體十三至十九歲青少年在統計前一星期內每天累積最少六十分鐘中等或以上的強度體能運動為百分之八點四，由此可見香港學生健康的問題焦點應是運動量不足和各式各樣的壓力，而且學生有情緒問題，例如焦慮症等，對學生心理和生理上健康都有影響。現在香港學生的主要健康問題已經不是吸毒，但是健康校園計劃仍然保留在吸毒的層面上，未能針對香港學生健康的問題。

所以應該在學生的情緒層面上增加支援，如應以情緒大使作主導，多做情緒評估。駐校社工可以多抽樣學生作訪談，了解他們的問題，提供更多建議，引領迷路的羔羊們別行差踏錯，還原基本步。

## 總結

推行健康校園政策的原意是幫助有問題困擾的學生，但成效不理想。政府應以輔導學生的情緒和生理健康為目的，才能清楚知道每個學生的真實情況，從而對症下藥，解決問題。

## 建議

雖說世上沒有十全十美的計劃，可政府應加強推廣「健康校園計劃」，並把計劃重點從側重禁毒，改為協助受問題困擾的學生走出困境，才能讓莘莘學子在一健康的校園環境裏成長；在運動量不足方面，政府可以推行更多的政策令學生多做運動；如可推廣更多學生租用政府體育設施優惠，舉辦更多體育培訓計劃等，吸引學生多做運動。

## 屯門官立中學 - 曾天禮 張嘉諾 梁呈蔚 黃敏麗 陳子建 你睡夠了嗎?

## 背景

香港學生生活繁忙，除了應付課業，還要參與多項的課餘活動，帶來沉重負擔，導致久未入睡。部份青少年或沉迷玩樂，以致慣性睡眠不足。根據香港小童群益會2017年的一份調查，香港6-13歲兒童平均睡眠時間為7-8小時，較美國全國睡眠基金會建議的9-11小時為少。而香港14-17歲的青少年的平均睡眠時間則為6-7小時，較美國全國睡眠基金會所建議的8-10小時少。究竟香港學生是否知道長期睡眠不足會造成甚麼影響？面對這個問題又有何對策？因此我們以香港學生睡眠習慣為題，作出深入探討。

## 目的

- 一、找出學生長期睡眠不足的原因及對校園生活的影響。
- 二、提高學生對建立健康睡眠習慣的意識。
- 三、改善學生的睡眠習慣，促進他們的健康。

## 研究方法

| (一手資料)            | (二手資料)             |
|-------------------|--------------------|
| 訪問專家:             | 包括:                |
| 1. 了解睡眠不足的影響      | i) 香港學生的睡眠習慣       |
| 2. 了解良好睡眠習慣重要性    | ii) 其他地區/國家學生的睡眠習慣 |
| 3. 尋求專家對改善睡眠習慣的建議 | iii) 睡眠不足的影響       |

## 問卷調查:

1. 找出青年久未入睡的原因
2. 蒐集學生睡眠習慣的資料
3. 了解學生是否清楚睡眠不足的影響
4. 了解學生對良好睡眠習慣的意識

訪問老師:

1. 了解老師對於學生睡眠不足的看法

## 研究結果-

### a.問卷調查

是次訪問了115位中學生和32位小學生。其中84.3%中學生表示每天平均睡眠時間不足8小時，低於美國全國睡眠基金會所建議的8-10小時。其中有65.6%的小學生表示每天平均睡眠時間不足9小時，低於美國全國睡眠基金會所建議的9-11小時。在所有受訪者中，50.4%在12點或以後才入睡，當中因使用電子產品娛樂而久未入睡最多，佔了78.4%;因學習以致久未入睡佔17.6%。在所有受訪者中，58.5%人認為自己的睡眠時間並不足夠，但91.2%受訪者認同睡眠充足是重要的。當問到睡眠不足的後果時，選了錯誤答案(低血糖)的受訪者最多，佔34%。在所有受訪者中，僅12.9%表示從不賴床，當中17%學生上課從不打瞌睡。

### b.訪問專家

我們親身訪問了香港理工大學護理學院助理教授楊穎輝博士，針對香港青少年睡眠情況，治療方式和對青少年的建議進行深入探討。

青少年睡眠情況:楊博士指香港青少年睡眠不足情況令人擔憂，平均只有四分之一學生達「足夠睡眠」的標準，他認為

香港學習氣氛緊張，應付大量學習事宜，許多學生未能妥善管理時間，加上社交生活不規律，繼而衍生睡眠不足和作息不定時問題。他提及香港人對睡眠不足後果認知淺薄，問題必須被正視。

治療方式 / 對青年的建議：楊博士認為充足的睡眠，對求學中的青少年學習及發展新知識確有裨益，亦可助青少年健康發育。現今臨床心理學家透心理療法，糾正患者心態。不少學生在床上並非睡覺，而是使用電子產品。電子產品釋出的藍光，使人難以入睡。他建議衛生署向校園推廣睡眠衛生意識，讓他們知道只可以在床上睡覺，並非使用電子產品，提高入睡比率。他指出青少年可在平日多做運動，提升睡眠質素，並減除學業帶來的壓力。不過，他也提及勿在晚上六時後進行劇烈運動，會讓人感到亢奮，反而不利於失眠人士。最後，他建議香港青少年應妥善管理時間，適當時放鬆自我，勿向自己施加太大壓力。

### c. 訪問老師

我們一共訪問了七位小學老師和六位中學老師。受訪老師大多數都認為香港中小學生睡眠不足。老師對學生上課時打瞌睡的嚴重程度由1-5作出了評分（1為最低分，5為最高分）。經計算後，中學生的平均分為3.67分，小學生的平均分則為1.71分。可見中學生在上課打瞌睡情況比小學生嚴重，同時亦反映中學生睡眠不足情況比小學生嚴重。所有老師都認為學生打瞌睡會拖慢教學進度，因老師需把同學喚醒及訓示。有時還要複述教學內容，因而拖慢教學進度。大部分受訪老師亦認為學生在上課打瞌睡會影響學業。同學會因打瞌睡而無法專注上課，錯過學習重點，因而跟不上進度，影響成績。部分更因精神欠佳而欠交課業，影響學習態度。

### d. 二手資料

睡眠不足的影響：根據美國健康雜誌HealthLine，睡眠不足會提高患上高血壓，糖尿病及心臟病的機會，甚至增加出意外的機率。香港小童群益會更指出，學童睡眠時間愈少、快樂程度愈低，更影響兒童賀爾蒙分泌，容易暴躁和焦慮。

香港學生睡眠情況：基督教香港信義會於2011年訪問800多名小學生，有六成半小學生睡眠時間都不足美國全國睡眠基金會建議的9-11小時。香港中文大學亦在2011-2013年間訪問14間中學，顯示1114名中學生睡眠時間不足7小時，不達美國全國睡眠基金會建議的8-10小時。

延後上課時間：據美國報章TIME報導，指出青少年在青春期中體內會釋放一種荷爾蒙（sleep-inducing hormone melatonin），致青少年的睡眠周期延遲達2小時，嚴重則晚上11時都未能入睡。美國、英國及新加坡已有推遲上課時間的措施，成效顯著。

### 分析(睡眠不足)

綜合以上研究結果，我們得知香港大部分中小學生的睡眠時間都未達到美國全國睡眠基金會建議的8-10小時及9-11小時。根據問卷調查，學生夜睡主因是使用電子產品作娛樂用途。然而所有老師都認為學生夜睡的主要原因是學生不懂分配時間，晚上只顧使用電子產品娛樂，遲遲不願入睡。當問到睡眠不足後果時，不少受訪中學生都選擇錯誤答案，可見他們不清楚睡眠不足後果。有科學研究指出，在青春期中，生理時鐘把醒來時間推遲，香港的上課時間過早，會使青少年睡眠或有不足，對青少年心理及生理健康帶來負面影響。受訪老師亦提及睡眠不足的學生，他們學業也受一定程度影響。除此之外，不少青少年亦因睡眠不足，上課時打瞌睡，影響整體教學進度。由此可見，香港學生睡眠不足的情況普遍，對其健康及學習帶來負面影響。

### 建議

1. 學校可以嘗試把上課時間延遲。外國已有多個成功例子，因而能改善學生的學習情況。
2. 無論是問卷調查或老師及專家建議，使學生久未入睡主因是由於晚上使用電子產品娛樂。因此學生應懂得分配時間，才能解決睡眠不足問題。

3. 學校亦可多向同學探討睡眠議題，使學生清楚睡眠不足影響，有所警惕且提早入睡，以解決睡眠不足的問題。

### 總結

本次研究中，我們做了問卷調查、訪問老師及專家、搜集二手資料等，發現香港學生睡眠不足的問題相當普遍。所以，確保有充足睡眠，學生應該從小就要養成良好習慣，無論是學習或玩樂，都要妥善管理時間。另外，港府亦應正視學童睡眠不足問題，按青少年的生理時鐘，建議學校調整上課時間。若果香港學生能自律，加上校方配合，睡眠不足的問題定必得到改善，使學生在學業上有所進步，同時改善全港學童的身心健康。

### 參考資料

<https://hk.news.yahoo.com/調查-65-高小學生睡眠不足-22300199.html>  
<https://www.healthline.com/health/sleep-deprivation/effects-on-body>  
[http://www.cpr.cuhk.edu.hk/to/press\\_detail.php?id=1771&t=中大研究指出大部分在學青少年睡眠不足-在校睡眠教育可改善情況](http://www.cpr.cuhk.edu.hk/to/press_detail.php?id=1771&t=中大研究指出大部分在學青少年睡眠不足-在校睡眠教育可改善情況)  
<https://topick.hket.com/article/1807528/沈帥青：學生睡眠不足成績更好%20上課應推遲？>  
<http://time.com/4741147/school-start-time/>  
<https://kknews.cc/education/8xg9emq.html>  
<https://kknews.cc/education/8922g6q.html>

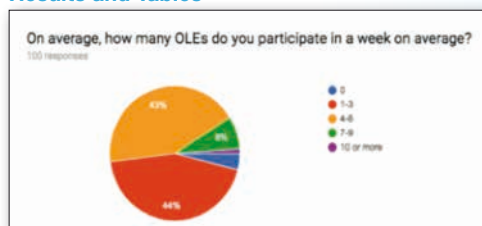
## Diocesan Girls' School (Tiffany Cheung, Maggie Luk, Athena Sheung, Germaine So) To what extent do Other Learning Experiences (OLEs) affect students' personal growth?

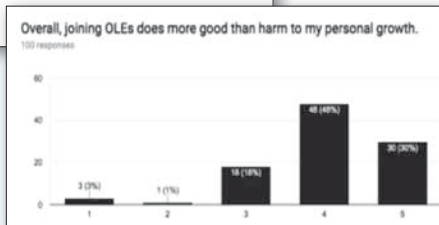
### Background

Nowadays, in a competitive city like Hong Kong, the society seeks talents with not just outstanding abilities, but with a good attitude and a high adaptability. Students are often encouraged to pursue a well-rounded education. Under the NSS Curriculum, OLE is a vital component that refers to a balanced development through the five areas (Moral and Civic Education, Community Service, Career-related Experiences, Aesthetic Development and Physical Development). However, can OLEs help students achieve their goals? Have any unintended negative impacts been resulted? In this research report, we hope to find out how OLEs affect students' physical and psychological health. We will focus on aesthetics development and physical development, with music and sports as the respective proxies.

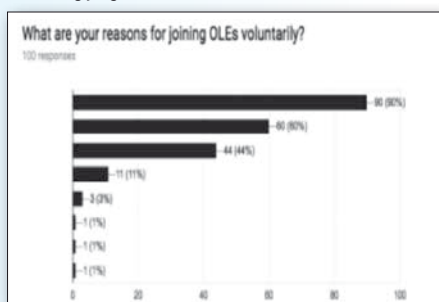
| Objectives                                                                                                         | Methodology                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. To find out the participation of OLEs among Hong Kong secondary school students (the number, types, time spent) | <ul style="list-style-type: none"> <li>Primary research: questionnaire (100 responses with a balanced ratio of gender and age group from S1-3 and S4-6)</li> </ul> |
| 2. To understand why Hong Kong secondary students join OLEs                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Primary research: questionnaire (same as the above)</li> <li>Secondary research</li> </ul>                                  |
| 3. To find out how OLEs affect students mentally and physically                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Primary research: questionnaire (same as the above) and interview (with a professional clinical psychologist)</li> </ul>    |
| 4. Suggestions on how OLEs can better nurture and improve secondary students' personal growth                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Primary research: interview (same as the above)</li> <li>Secondary research</li> </ul>                                      |

### Results and Tables





1 - Strongly disagree  
2 - Disagree  
3 - Neutral  
4 - Agree  
5 - Strongly agree



Key: 1. Personal interest 2. Improve CV/Resume  
3. Spend time with friends  
4. Not go back home straight after school

### Discussion: Objective 1

- Number of OLEs per week + Number of hours spent on OLEs per week  
96% of respondents participate in at least 1 OLE. Most respondents (86%) participate in 1-6 OLEs per week, while only 1% participate in 10 or more OLEs.  
Majority (49%) spend 6-10 hours on OLEs per week, followed by 1-5 hours (26%). A very small percentage of respondents (5%) spend more than 20 hours.
- Types of OLEs joined  
Majority (80%) have joined OLEs related to aesthetic development. Those joining instrumental classes, school music groups and music competitions were fairly the same, with 59%, 55% and 56% respectively. Few (16%) have participated in visual art classes. Many (69%) have also joined OLEs related to physical development. Half of them have joined their schools' sports teams, followed by sports competitions (38%) and school sports club (25%).

### Discussion: Objective 2

| Voluntary Reasons                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Involuntary Reasons                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Almost all (90%) join OLEs based on self interest. A majority of them (60%) also wanted to improve their own resumes, followed by spending more time with friends (44%).</li> <li>This implies that many students are genuinely interested in the OLEs they choose to join.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Majority (55%) did not join OLEs involuntarily. However, 29% were forced by their parents to join OLEs, followed by forced by school (20%) and peer pressure (17%).</li> <li>This shows that involuntarily joining OLEs is not a common practice among students. For those who joined OLEs involuntarily, most were being forced by others (parents, school, peers etc.)</li> </ul> |

### Discussion: Objective 3

|                | Positive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Negative                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Physical       | <b>Healthier physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>58% of the respondents feel physically fit after joining OLEs → a healthier physique after their participation in OLEs.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Insufficient time to sleep → physical fatigue</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>51% of the respondents have had sleep deprivation due to time spent on OLEs → physical fatigue</li> </ul> <b>Dizziness/Headache</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>40% of the respondents have experienced dizziness or headache.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Psycho-logical | <b>Having a higher self-esteem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Majority (64%) agree that they have developed higher self-esteem after participating in OLEs → 73% due to meeting more friends; 64% is because OLEs can bring them a better CV/résumé</li> </ul> <b>Help relieve stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>44% of the respondents think that participating in OLEs help relieves stress.</li> </ul> | <b>Feeling pressurized</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>27% feel pressured. 68% of them do not have enough time to revise for tests, while 44% do not have enough time to spend with family and friends → may worsen their interpersonal relationship</li> <li>Parental force in joining OLEs → conflicts increases → worsen relationship with parents → stress load increases</li> <li>Unnecessary comparisons of OLEs among peers and one's high expectations on themselves → extra pressure</li> </ul> <b>Emotional problems</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Students might become over-stressed and develop other emotional problems when unable to balance academics and OLEs.</li> </ul> |

### Discussion: Objective 4

To address the major problem of stress caused by OLE participation, suggestions are as follows:

#### Stakeholder 1: Students

Students should improve their time management to balance academics and OLEs.

#### Stakeholder 2: Parents

Parents should observe their children's physical and psychological health closely and support their children to choose OLEs they are genuinely interested in.

#### Stakeholder 3: School

School teachers should monitor students' physical and psychological health closely and they should give freedom for students to make choices on their OLEs.

#### Stakeholder 4: Government

The government can subsidise social workers and or psychologists to schools to provide professional advices and guidance for students. The government can also cooperate with schools and hold talks to educate students on how to relieve stress.

### Conclusion

Overall, OLEs have more of a positive impact than negative on students' personal growth.

### References

<https://resources.hkedcity.net/downloadResource.php?rid=1909252516&pid=1527618075>  
<http://334.edb.hkedcity.net/doc/eng/OLEParentPamphlet.pdf>  
[http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/wl/ole/01\\_intro\\_01.asp](http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/wl/ole/01_intro_01.asp)  
<http://www.vjmedia.com.hk/articles/2014/03/20/66892>

# 入圍初賽計劃(高級組)

## Other Abstracts (Senior Team)

晉色園主辦可道中學 - 葉健怡 房承熹  
曾綺文 黃卓文  
心理病發

### 背景

世界衛生組織定義健康：「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格、精神與社會之完全健康狀態。」由此可見，精神健康會影響個人健康發展，卻常遭忽略，大眾意識仍多只集中於身體健康。根據衛生署中央健康教育組健康地帶的資料，日常生活中的瑣碎問題與人際關係衝突、交通擠塞、工作不順利等，都足以形成壓力。最近，亦有不少則關於學生自殺的新聞，必定引起學校與家長的關注。

研究目標：探討學生的心理壓力來源及徵狀，比較心理疾病與生理疾病之間何者嚴重性及影響較大，再就不同情況造成心理疾病的學生給予建議，最後希望藉此引起社會關注現時學生心理疾病。

### 問卷調查

#### 焦點問題1)

現時香港學生由精神壓力引致的身體徵狀

1.失眠：根據研究顯示，自我要求過高、生活過於嚴謹、沉默寡言、情緒化或有強烈自卑感的人，都容易患上失眠。反之，心胸豁達、精神愉快、苛求自己的人，患上失眠機會較少。

2.頭痛：腦神經外科醫生李頌基指出，頭痛個案中，約66%為壓力性頭痛，患者由早痛到晚，壓力大時幾乎日日痛。主因為壓力太大，如工作量突然增加、被責罵等，都會令情緒持續緊張、焦慮或抑鬱，誘發壓力性頭痛。

調查結果顯示，有9.1%的學生處於每晚失眠的狀況，即代表他們的精神出現極大的危機，並且出現抑鬱症狀。有近一成的學生位於精神崩潰的邊緣，這是一個極嚴重的問題。近二成學生每月失眠一次，這亦代表學生的壓力相當大，同時代表有極大部分學生被失眠所困擾。有近四成學生有頭痛的現象，這代表香港學生經常處於極大壓力之中。若長期處於極大壓力之中，則精神或情緒管理會出現極大的影響，長此以往有機會出現自殺的傾向。

#### 焦點問題2)

香港學生普遍的情緒問題

在訪問中，從校園中隨機抽取三十位不同年級的學生進行訪問，以評估他們的心理狀態，分析出其中四個最常見的心理壓力來源。

訪問調查：

學業較優秀的學生表示，一名中五學生的學業名列前茅，擔心未能考上大學心儀的學科，父母對自己的期望高，希望自己讀醫科或法律。學生最初開始失眠，其後對活動失去興趣，失去自信心，經常感到疲倦，甚至自殘，經診斷發現患上抑鬱症。

有7%學生表示自己受到欺凌，該名學生從中一開始受到言語欺凌，後來更變本加厲。最初出現早醒，胃口下降等病徵。因害怕受到報復，不敢求助，漸漸變得不想上學，成績大為退步。

45%成績較差的學生表示自己渴望進入心儀的大學，但無奈成績上並不允許，對前途感到迷茫，覺得自己一無是處，自信心下降，最後診斷為抑鬱症。

15%學生因家庭壓力，自小父母離異，由母親照顧，母親一直對女抱有極高要求，久而久之感到憂鬱，無助和絕望，失去自信，甚至自殘。

由此可見，處於任何情況下的學生都可能存有心理問題，不只有單一情況下才會形成心理病。

焦點問題三) 比較心理疾病與生理疾病何者影響較大

|    |      |      |     |      |
|----|------|------|-----|------|
| 心理 | 較難發現 | 較難根治 | 較普遍 | 抗亦力低 |
| 生理 | 較易發現 | 較易根治 | 較少數 | 抗亦力高 |

第一：較難發現：因為心理疾病，即精神狀況出現問題，一旦人的精神狀態長期處於不穩定的狀態，人的判斷力會下降，因此一般人都較難發現自己出現情緒問題。

第二：較難根治，治療心理疾病需要專業的心理醫生進行一系列心理治療，例如情緒病需要至少一年時間根治，而非像身體疾病一樣，單靠吃藥就能醫治。

第三：較普遍，香港學生一般壓力較大，同時較難找到合適的方法減壓，因此出現抑鬱症的機率亦較高，由此推斷，香港學生普遍有情緒問題。相反在提倡健康校園的香港下，本港學生的健康指數亦有上升的趨勢。因此心理疾病在香港普遍性較高。

第四：患心理病的學生抗逆力較低，一般受情緒困擾學生都有自毀的傾向，相反患身體疾病的學生希望自己能早日康復，抗逆力較高。

由此可見，心理疾病比生理疾病較需要重視。

二手資料：根據報章收集資料，《每日頭條》表示心理障礙幾乎是人人都可能遇到，例如失戀、落榜、人際關係衝突造成的情緒波動、失調，一段時間內不良心境造成的興趣減退、生活規律紊亂甚至行為異常、性格偏離等，這些由於現實問題所引起的情緒障礙，比如強迫症、焦慮症、恐懼症、疑病症、神經衰弱以及人格問題等。潘集陽指出，像這些心理障礙問題大多數人往往自我調節或求助父母、親朋、老師幫助來調節，若通過調節方法仍無效果時，就需要找心理諮詢醫生尋求幫助。

#### 焦點問題3)

根據問卷及訪問結果作出建議

1. 41.4%學生認為壓力於考試測驗

- 解決方法1) 在學校方面。首先，學校可多舉行有關減壓的講座，從而讓學生對壓力的認知更為深刻，減低患上心理病的機會。其次，學校可為學生舉辦興趣班，讓學生分散注意力。
- 解決方法2) 在家長方面。家長可多子女進行溝通，以家長進行開導，因為大多數考試壓力都來自家庭，家長對子女的要求過高從而造成考試壓力。因此，家長可有效為子女減壓。

2. 30%學生認為壓力來自未來發展的困難：

現時香港社會出現一批「三低」青少年，「三低」指低學歷、低技能和低收入，使學生中學畢業後，在就業方面遇上困難進修方面，「三低」青少年大多語文基礎薄弱及經濟困難等因素而無法進修，所以很多英語能力較薄弱的學生對未來倍感壓力。

- 解決方案1) 以長遠推算，我們建議教育局資助中產或基層市民的中學生到(例如：英澳等地)作交流或轉換生，藉此提升學生英語能力，應付未來工作發展。
- 解決方案2) 在校園方面，可從初中學的學生入手，學校應發掘學生的不同興趣或意向，讓學生深入認識自己的能力或天賦，對自己的未來有明確的方向；同時亦要讓學生盡早為學習打好根基，這能讓學生升上高中時能減少學習壓力，對未來或升學發展的壓力亦會減少。

### 3. 14.3%學生認為壓力於家長層面：

- 解決方法1) 家長的配合，如有效的親子溝通，能夠充分了解子女所需，讓子女自由發展自己的意向。
- 解決方法2) 有時子女未必所有事都與父母分享，因此家長應與校方密切聯絡，了解子女承受之壓力，再由家長入手開解，這會是更為有效的方法。

### 總結

根據以上調查結果及分析，結論如下：

1. 大部分學生的壓力都離不開學校的考試、社交及未來發展等因素，使他們長期失眠和頭痛，精神健康狀況不佳的徵兆，不容忽視。
2. 精神疾病往往是隱性及存持久性的，需多加關注，精神健康會影響日常生活，甚至會導致身體上的毛病，如焦慮腸胃炎。由此可見，心理會影響生理，導致本港學生健康水平下降。
3. 在校園中，學生出現壓力此乃正常現象，部分學生以樂觀態度於短時間內可有效消除壓力；部份學生則選擇逃避而長期處於壓力當中，壓力長期積聚，使壓力延伸至心疾理病。

## 梁文燕紀念中學（沙田）- 廖卓謙 湛卓澄 莫子琳 楊凱皓 探討本港學生的精神健康問題

### 背景資料

近年來，學生自殺個案有上升趨勢，在過去的16/17學年，本港一共發生了44宗學生自殺個案，精神健康問題備受關注。社會上有聲音認為問題是源於沉重的學業壓力。壓力是指當人感受到威脅時所引起的一種不舒服的感覺，現時，我們發現香港學生普遍都有壓力過大的問題。

### 目的

我們希望透過專題研習探討現時香港學生壓力過大的情況和原因，壓力過大會為學生帶來甚麼影響。我們希望能在了解找出目前香港學生壓力過大的原因後，提出可行的建議讓校方能為有需要的學生提供更適切的幫助。

### 焦點問題

現時香港學生壓力過大的情況和原因？

壓力過大會為學生帶來甚麼影響？

學生自身、家人、學校和政府可以怎樣協助壓力過大的學生？

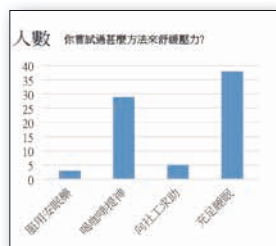
### 研究方法

一手資料方面，我們會訪問一共80名學生，中四及中五級A、B、C、D班，每班各十名學生，以及任教高中的張老師，了解他們精神健康狀況以及他們對於精神健康的看法。同時，我們亦會訪問駐校社工了解校方作出的應對措施，以及目前的成效。二手資料方面，我們會於網上進行資料搜集，亦閱讀有關的書籍報章及文章等。

### 研究結果

問卷調查 — 本校學生：

圖1顯示，所有學生均受不同程度的壓力影響，26%的受訪學生為3以上，同時，A班的學生的壓力明顯比其他班的學生大，55%的受訪學生均為3以上，而A班在我校中是成績比較優異的班別，由此可見，成績就優異的學生較為注重成績，因此學業會造成較大的壓力。



而壓力會導致學生出現失眠、脾氣暴躁、意志消沈、集中力下降等問題。當中大部分受訪學生處理壓力方法均是不當，例如失眠時他們會喝咖啡提神，只有13%的學生會向父母或社工求助。由此可見，大部分學生面對壓力時並不懂得正確的處理方法，使問題持續惡化，長遠會造成抑鬱等精神健康問題。

### 訪問 — 駐校社工 林姑娘：

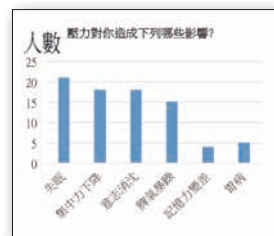
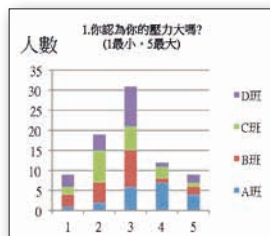
林姑娘認為學生壓力過大與家人的處理方法有關，家人對子女的壓力問題處理不當會使問題惡化，造成抑鬱等精神問題。同時，抗逆力低亦是現今一些壓力過大的學生自殺的原因，不懂得自己解決問題。林姑娘指出曾遇到一些學生，因為害怕別人的目光而不願意上學，林姑娘認為最有效的解決方法是幫助他們建立正面思考。同時，鼓勵他們多與其他人接觸，與身邊的同學一起去參加群體活動。

### 結論及建議：

總括而言，學生自殺不僅是由沉重的學業壓力所導致，學生自身、家人、學校和政府面對壓力問題時處理不當亦使問題惡化。因此，現時本港學生的精神健康問題必須由學生自身、家人、學校和政府共同改善，方能解決問題。

**政府：**撥出更多資源予學校，用以為教師提供輔導訓練，為壓力過大的學生提供適切的幫助。政府也可撥款給非政府組織舉辦推廣活動，衛生署亦可聯同學校舉辦精神健康講座，講解舒緩壓力的正確方法。

**學校：**參考任教高中的張老師的意見，學校可為教師提供輔導訓練，識別高危學生，在學生有情緒問題時可提供即時幫助，有需要時亦可以進行家訪。同時，老師應與學生有良好的溝通，保持良好的師生關係，留意學生的情緒變化。學校及老師應對情緒出現問題的學生作出包容，提供適切的幫助，不應只是對學生在出處罰。另外，可舉辦有關精神健康講座，邀請心理專家講解如何舒緩壓力。



**家長：**留意子女的情緒變化，注意是否出現情緒病的先兆，在學業上不要給予過大的壓力。此外，家長應適當關心子女在校的日常生活，或與班主任有良好的溝通，達致家校合作。

**學生：**不應在學業上給予自己過大的壓力，壓力過大時應向父母或社工求助，不要獨自承擔壓力，亦要懂得在閒時放鬆心情，多參與社交活動，如做運動或找朋友一起外出等。

### 參考資料

衛生署學生健康服務- 管理壓力 瀏覽日期：2018.2.21  
[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_ph\\_stress.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph_stress.html)  
 維基百科，自由的百科全書 壓力管理 瀏覽日期：2018.2.21  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A3%93%E5%8A%B9%E7%AE%A1%E7%90%86>  
 讀書壓力無有怕| 青年新領域 瀏覽日期：2018.2.21  
[http://youthoutlook.stewards.org.hk/?page\\_id=116](http://youthoutlook.stewards.org.hk/?page_id=116)  
 壓力管理- 精神健康學院 瀏覽日期：2018.2.21  
[http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article\\_01\\_02\\_chi.asp](http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_02_chi.asp)  
 明報新聞網 學業壓力引爆一屋情緒炸彈- 20170918 瀏覽日期：2018.2.21  
[https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web\\_tc/article/20170918/s00005/1505671434050](https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20170918/s00005/1505671434050)  
 壹網集 重生 播出日期：2016-05-22 瀏覽日期：2018.2.21  
<http://www.liberalstudies.hk/video/programme.php?vid=tcs16-1651>

## 梁文燕紀念中學(沙田) - 劉易朗、羅美儀、羅海喬、馮家敏 探討校園驗毒計劃的推行對解決青少年的吸毒陋習是否有效?

### 研究背景

青少年吸毒問題日趨嚴重，2009年7月行政長官訂出處理青少年毒品問題的方向。其中一項是毒品測試，大埔先於

2009-2010學年推行驗毒試行計劃。計劃於2009年12月開始進行，目的是為了鞏固沒有吸食毒品的學生繼續遠離毒品的決心和觸發吸食毒品學生(尤其是初期接觸毒品的學生)的戒毒和求助的動機。

## 研究目的

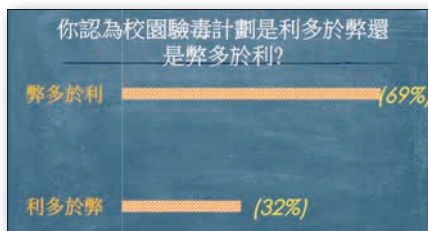
根據多份報章[1]，不同持份者對校園驗毒計劃(下稱「計劃」)有不同立場和意見，如禁毒相關機構和戒毒人士均持正面意見，但政黨團體卻反對計劃。由於計劃引起各界質疑，再加上本校現推行此計劃，所以我們想透過是次研究，分析此計劃的成效和失敗原因及如何加以改善，藉此加強學生的禁毒意識。

## 研究方法:

|    | 1. 訪問    | 2. 問卷調查(分為參加和沒有參加計劃的問卷) | 3. 文章分析法 |
|----|----------|-------------------------|----------|
| 對象 | 本校及外校的校長 | 初、高中各佔50份，家長20份及老師30份   | 網上文章及報章  |
| 數量 | 各1個，共2個  | 派發共150份，最終收回143份問卷      | 共3篇      |

## 校園驗毒計劃的成效: (參考圖1及訪談內容)

- 69%受訪者認為計劃是弊多於利，比利多於弊(31%)高出1倍，而當中高達85%受訪者(學校曾推行計劃)認為是弊多於利。由此可見，受訪者認為計劃成效不明顯並且仍有很多改善的空間。

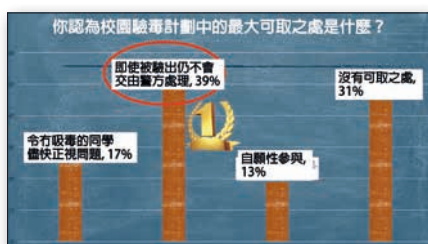


- 與兩位校長的訪談中，得知兩位認為計劃是有一定的成效，但同時亦有不少的改善地方。本校校長認為學校參加計劃後，校園的禁毒風氣變得越高，同時計劃也給予同學壓力。從正面來說，由於學校經常進行驗毒，吸毒的學生擔心自己被捕的可能性大增，從而強迫自己儘早遠離吸毒以免被捕。反觀某些班別可能因為經常進行驗毒而被其他人標籤，大大增加同學的心理壓力。

- 相反，外校並沒有參加計劃，他們拒絕的主要原因是擔心學校會被「吸毒」字樣標籤。學校擔心被標籤後會令家長質疑校風，認為學校存在吸毒的學生，以致影響長遠的收生入學。該校現時積極舉辦一些反吸毒的講座或工作坊等禁毒活動，以其他活動宣揚禁毒，但只是不願意冒險參加計劃，以免導致學校需要面對更大的風險。該校校長也透露假如政府改善計劃後，會重新考慮是否參加，但前提是計劃必須有重新的包裝。

## 校園驗毒計劃的可取之處: (參考圖2及網上報章)

- 約四成受訪者認為計劃最大可取之處是當學生被驗出吸毒，學校仍不交由警方處理。可見受訪者認為計劃能令吸毒的學生有機會改過自新，經過社工或老師協助，令學生重歸正軌。



- 文章一的持份者是媒體及政府官員，立場是支持。報章以國際學校作為例子，指出入學條件是學生必須同意學校可抽查學生的個人物件和以驗頭髮抽驗學生有沒有濫毒，認為政府需透過更多的意見和經驗改善，令計劃如政府所說，在校園內形成一種「吸毒零容忍」的文化，以抗衡現時的吸毒風氣。簡單而言，計劃仍有可取之處，但仍然有待改善。

## 校園驗毒計劃的存在問題1:學生的私隱問題(參考圖3及網上文章)

- 34%受訪者認為計劃帶來最嚴重的影響是個人私隱問題。由於驗毒時需要提供尿液樣本，其他人可藉計劃的名義來得到同學的尿液樣本，從而可能侵犯私隱，因此受訪者紛紛擔心個人私隱能否得到保障。

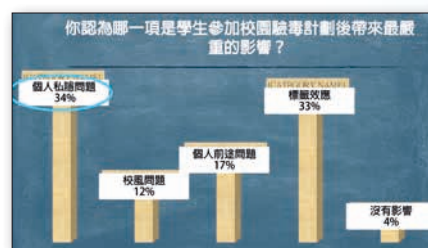
- 文章二的持份者是民間團體(人權監察)，立場是反對。他們認為學生的私隱欠缺保障是計劃失敗的最大成因，改善計劃時須由私隱方面入手，才可以吸引更多的學生和學校參加。簡單而言，計劃的弊處就是影響個人私隱，可能無形中被侵犯。

## 校園驗毒計劃的存在問題2:學生及學校被標籤(參考圖3、網上報章及訪談內容)

- 從圖3，33%受訪者認為計劃帶來第二個嚴重的影響是標籤效應，僅次於最嚴重的個人私隱問題1%。可見學生在計劃中若被抽到，會擔心個人被標籤，令同學或朋友質疑自己的個人品格。

- 文章三的持份者是媒體及市民，其立場是反對。報章舉出香港明愛的數據作例子，指出近70%認為計劃會對學生造成標籤效應，也有近60%指計劃同時會標籤整間學校。

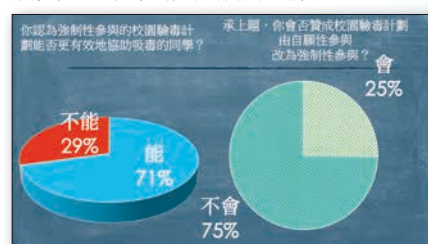
- 與本校校長的訪談中，得知參加計劃的學校會有資金援助，鼓勵學校參加，以便舉行更多的禁毒活動。可是與外校校長的訪談中，學校拒絕是因為擔心學校被「吸毒」字樣標籤。學校權衡輕重後覺得校風比資金來源更加重要，加上現時整體的計劃不太完善，因此他們做出不會參加計劃的決定是可以理解的。簡單而言，計劃的另一大弊處便是學生及學校參加計劃後有可能會被標籤，令計劃引伸出更多的負面影響。



## 校園驗毒計劃的存在問題3:計劃並非強制性，未能針對需要人士(參考圖4、圖5、訪談內容及就我們所知)

- 第一，學校不是強制性需要參加計劃。

- 與本校校長訪談中，得知官立學校必須參加計劃，津貼學校則無需。在計劃推出不久，不少的津貼學校是參加計劃，但隨著計劃的弊處陸續浮現，結果越來越多的學校逐漸退出計劃，尤其是津貼學校，現在只剩下官立學校和非常少數的津貼學校參加計劃。由此可見，計劃並不是所有的學校都必須參加，令計劃的成效大打折扣。



- 第二，儘管學校有參加計劃，學生也不是強制性需要參加計劃。

- 近7成受訪者認為強制性參與是有效協助吸毒的同學，卻只有25%是贊成把計劃改為強制性參與，代表受訪者認為即使強制性再有效，但基於計劃的許多漏洞，令他們也不願將計劃改為強制性。

- 就我們所知，即使同學被抽到前往驗毒，同學仍然可聲稱自己近日服用了藥物，職員以免結果不準確，只好放棄進行驗測。我們得知一位同學雖然沒有服用任何藥物，但他依然訛稱自己有服用，原因是他不希望特意浪費時間及認為以尿液作為驗測方法過於麻煩。簡單而言，基於大部份學校和所有學生都只是自願性質，甚至同學參加後也有方法逃避驗測，結果計劃能夠針對需要人士的機會是難上加難，失去計劃原意。

## 總結

總括而言，我們相信校園驗毒計劃的出發點是良好和正面的，但計劃的成效偏低，主要原因是來自以上提及的三大漏洞，即學生的私隱問題、學生及學校被標籤和計劃並非強制性。可是，計劃仍有可取之處，政府需要參考和吸取更多經驗，如參考文章一國際學校的做法或文章三戒毒人士所提出的意見，以發揮計劃的最大成效。因此，我們組認為校園驗毒計劃的推行並暫時未能有效地解決青少年的吸毒陋習。

## 建議

1. 政府推出校園驗毒計劃時，需要重新包裝整個計劃，刪減容易令人誤會的字眼如「驗毒」。我們提出的建議是將現時對青少年的各種保健計劃重新分配資源，合併成為一個全面性的校園免費身體檢查。檢查項目涵蓋的範圍包括驗毒及其他身體的部位如眼睛、耳朵等。青少年甚至可透過全面性的校園免費身體檢查，增加發現自己是否有慢性病或隱性病的機會，從而及早得到治療。

2. 與本校校長訪談中，得知政府推出校園驗毒計劃時並未與學校有足夠的溝通，也未諮詢社會各界的意見便推出計劃，因此政府在下次推出前要預留時間，不要倉卒推出，也給予學校一定的時間作計劃的準備。

## 參考資料

文匯報(17-11-10)  
<http://paper.wenweipo.com/2017/11/10/ED1711100025.html>，瀏覽日期:17-11-22  
 東方日報(09-08-17)  
[http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20090817/00176\\_098.html](http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20090817/00176_098.html)，瀏覽日期:17-11-22

## 文章分析法

(1)驗毒計劃有優點(09-08-11)，瀏覽日期:18-02-20  
[http://news.stheadline.com/dailynews/headline\\_news\\_detail\\_columnist.asp?id=85471&section\\_name=wt&kw=4](http://news.stheadline.com/dailynews/headline_news_detail_columnist.asp?id=85471&section_name=wt&kw=4)  
 (2)提防校園驗毒計劃 免招人權被侵害(09-11-30)  
<http://www.inmediahk.net/node/1005278>，瀏覽日期:18-02-20  
 (3)70%青少年憂標籤效應(09-08-13)  
<http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20090813/00176009.html>，瀏覽日期:18-02-21

## 梁文燕紀念中學(沙田) - 梁家俊(組長) 吳家輝 鍾煒城 黃嘉沛 呂浚達、曾宇軒 小食部食物 有益？無益？

## 研究背景

根據香港營養學會調查發現，中學生的飲食習慣並不健康，以小食充當午膳外。學會早前訪問一千二百多名中學生，發現他們選午膳時會先考慮個人喜好、價錢及飽肚感，之後才想營養價值，另有近三成中學生會在校內小賣部買小食代替正規飯餐。衛生署2017年數字顯示中學生的超重和肥胖比率不斷增加。原來跟學校小食部出售的三高(高鹽、高糖、高油)不健康食物有關。這些俗稱為「垃圾食物」，即是有高熱量(高脂、高糖)、低營養、高GI(升糖指數)的特性;健康食物泛指任何被認為對身體有益的食物、或者該食物可能對健康有些微好處。

## 目的

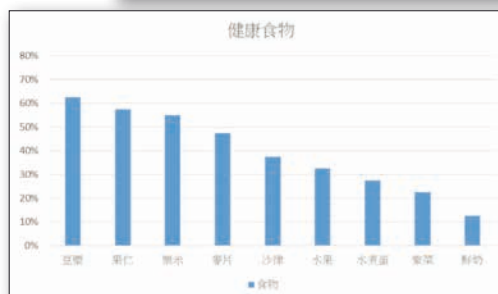
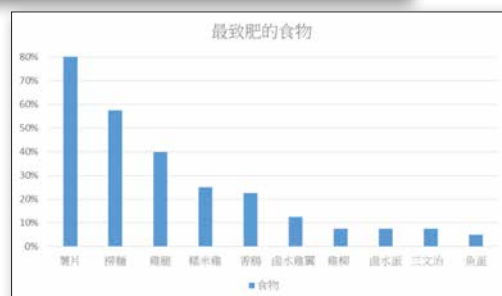
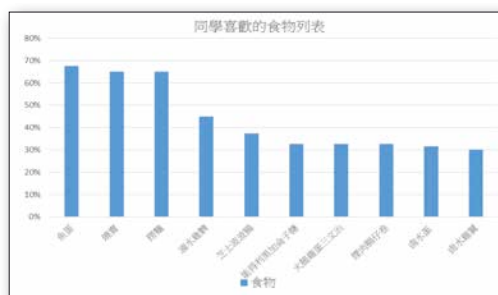
為了解中學生的肥胖與小食部出售的食物的關係。我們希望透過是次研究，深入探討本校學生出現肥胖是否因小食部的食物所致，藉此分析本校小食部的食物是有益還是無益，並提出改善方法，以推廣健康飲食。

## 研究方法

1. 問卷調查：我們在校內以隨機抽樣的方式派發問卷共40份，對象為本校學生。問卷的焦點主要為：學校小食部所提供的飲食種類及學生購買的種類，學生到小食部購買的次數和學生對小食部所提供食品的健康程度認識。並透過問卷結果與學生所提供的個人資料(如身高和體重)進行分析，從而得知不同食品對學生的身體帶來的影響。

透過問卷調查，我們得知同學選擇食物的因素有三。超過50%的受訪者會考慮食物是否符合自己的口味或美味；30%的受訪者會注重食物的價格；約20%的受訪者則考慮食物的營養價值。由此可見，大部分同學購買食物的時候都不重視食物的營養價值，忽略健康飲食的重要性。

同學們購買的時段：70%的受訪者會在第一個小息購買食物，將食物當作早餐進食。選擇在第二個小息和午膳購買食物各有15%。於第二個小息購買食物的人，原因為不能抑制自己食欲。而於午膳購買食物的人，多數人是在小食部中購買飽肚食物作午膳，而少數人則只是購買小食滿足食欲。



同學們最常購買的頭五項食物：魚蛋(76kcal/串)、撈麵(453kcal/碗)、燒賣(294kcal/串)、鹹水雞脾(215kcal/100g)、芝士波波腸(212kcal/100g)。若然，同學一天內進食這五樣食物，他們一共攝取1250kcal，再加上正餐的卡路里，他們攝取的卡路里遠比標準(1800至2400千卡)多。

我們也得知同學希望小食部能增加一些健康食物：例如：豆漿(54 kcal / 杯)，玉米(365 kcal / 100g)，鮮奶(65 kcal / 杯)。

2. 訪問：小食部的職員說小食部午餐是有蔬菜選擇，但同學反映數量不多，因此同學在小食部購買午餐也不能達到均衡飲食。

經過這次問卷調查及訪問，發現同學攝取的卡路里遠比標準（1800至2400千卡）多，造成多個同學有肥胖問題。因此，如要讓同學們的健康得到保障，或要規管小食部出售的食物，增加多點有營食物，如豆漿，沙律等，以確保同學能夠養成健康飲食習慣。

### 總結及建議

綜合以上研究，我們看到同學選擇小食部的食物的主要原因是好味及價格便宜，少數才會考慮食物的營養價值，結果導致他們攝取的卡路里比標準（1800至2400千卡）為多，因此造成本校學童肥胖問題頗嚴重(30%受訪者屬肥胖或超重，即BMI是25或以上)。是次研究告訴同學小食部不健康食物比健康食物多，希望他們小心選擇，並會向校方反映同學欲增加出售健康食物，如果仁、麥皮、沙律等。

### 參考資料

衛生署:超重和肥胖。瀏覽日期: 1/11/2017  
<http://www.chp.gov.hk/tc/data/1/10/757/5513.html>  
 香港01:世界肥胖日-中學生肥胖問題嚴重過小學生-原來同小食部有關。瀏覽日期: 1/11/2017  
<https://www.hk01.com/熱話/47829/-世界肥胖日-中學生肥胖問題嚴重過小學生-原來同小食部有關>  
 香港營養學會有限公司。瀏覽日期:28/3/2018  
 健康電子報。瀏覽日期:28/3/2018  
[http://epaper.ntuh.gov.tw/health/201509/special\\_1\\_1.html](http://epaper.ntuh.gov.tw/health/201509/special_1_1.html)  
 (《經緯集》「餐桌上的鹽和糖」)  
 HK Yahoo STYLE: 營養師Mian Chan:港人肥胖禍害數據逐樣數。瀏覽日期: 2017年11月1日  
<https://hk.style.yahoo.com/mian-chan161951614.html>

## 保良局馬錦明夫人章馥仙中學 - 張芯悅 吳嘉慧 許浚欣 張貝兒 校園宮心計

### 研究背景及目的

競爭的定義為個體或群體間力圖勝過或壓倒對方的心理需要和行為活動。即每個參與者不惜犧牲他人利益，最大限度地獲得個人利益的行為，目的在於追求富有吸引力的目標。

而我們發現現時香港大眾學生之間出現了競爭的風氣，甚至為避免落後於人，努力讀書考試，生存意義只有競爭。有些同學甚至不擇手段求取更高的成績並影響了學生的健康。健康分了三個方面：心理、生理和社交。但往往人們只注重心理、生理上的健康而忽略學生於社交上的健康。因此，我們希望藉此研習，探討學生在學業上競爭有多大程度影響個人的社交健康。透過探討競爭心態對本港學生的人際關係有多大程度上的影響，從而去慢慢改變和舒緩學生之間緊張的競爭心態和風氣。

### 研究焦點

1. 同學之間競爭心態形成的原因？
2. 競爭心態對同學人際關係有多大程度上的影響？
3. 現時學校上的競爭情況？
4. 如何緩和同學之間的競爭心？

### 研究方法及結果

| 研究方法                                                 | 研究結果                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 小結                                                         |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 實驗法:在班上的測驗或考試大概前數分鐘問同學一些關於學術上的問題，透過他們的態度從而理解同學們的競爭心態 | 我們會在考試大概前一分鐘的時候向同班同學發問有關考試內容的問題，測試對象為12位成績較好的中四學生（中學於全港排行第125）（事前已肯定他們懂得回答題目）<br>我們向同學發問了一些比較基本的問題 12個同學之中有5位同學願意如實回答為我們解惑 當中有4位以不同的藉口拒絕回答 餘下的3位則假裝沒有聽到我們的發問<br>我們再向願意回答問題的那5位同學進一步問一些深入的問題，5位同學之中只有1位願意解答我們，有3位同學指他們也不太清楚，餘下那一位同學則叫我們自己看教科書。同學即使知道答案也選擇不解答，有很大可能是出於競爭心態，不希望其他同學比自己高分。 | 當競爭心態在全港排名並不是特別出色的中學已經如此誇張，不難想像香港的超級名校或在全港排名出色的學校競爭風氣會是如何。 |

| 研究方法                                                                   | 研究結果                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 小結                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 街頭訪問:在學校門口周圍隨機找學生做訪問以問答的模式探討出同學之間互相競爭的成因以及競爭如何影響學生的人際關係                | 1.訪問了一位中五的女學生，受訪者稱曾因成績比身邊的朋友低而感到自卑甚至出現妒忌心態，認為關係有由成績而變差。在派發成績的日子經常出現情緒低落及焦慮的心理現象，會第一時間問同學的成績，以自己與同學的成績作比較。<br>2.訪問了一位中六準備考dse的學生(學生A)，受訪者稱曾有一位友人(學生B)一同學習，作為良性競爭對手。途中卻因有一次成績突飛猛進，友人成績卻未如理想，隨後友人便沒有理會自己，每次碰面也感受到友人愁恨的眼神。一段時間後從另一位同學得知友人在其他同學面前說自己的壞話，一口咬定學生A是因作弊才能得到好成績，並告稱自己與學生A相識多年，學生A沒可能獲得比自己更優越的成績。結果造成了誤會，更重是令學生心靈上受創，令他開始斷絕對外社交，認為同學十分虛偽，原本大家約定的互相支持都是虛情假意，同學只會在自己比他成績低的時候開心,反之亦然同學會因成績比別人低而反面，同學間因成績競爭難以有長友誼。                                                                                                                                                                                         | 由此可見，現時在香港的競爭風氣已往不良方面發展，在校園的競爭心態已嚴重影響學生的個人成長，我們需正視問題。                                  |
| 問卷調查:收集大量數據去調查學生會否因成績與友人或同學而改變關係，探討現時校園之裏競爭、比較的情況。                     | 訪問了26位學生，有24位受訪者曾因競爭由其在成績上競爭而對人際關係及個人心理健康上有不良影響，如班上出現成績好的同學組成「學霸群」排擠成績低的同學，導致班上出現分化，不和諧的情況。為人師表及父母亦會偏心於成績較好的學生，間接對學生之間的競爭施壓，並助擁「學霸只求分數」的心態。如學生會因大家虛偽地面對對方，關係變得有隔膜，學生亦會因對同學間互相競爭的恐懼而拒絕社交。<br>透過問卷調查得來的結果，九成受訪者表示曾試過被父母、老師與他人作比較。我們發現有八成半受訪者認為競爭心態會對人際關係帶來負面影響。他們認為大家會因為競爭激烈而虛偽地與對方相處，並不是全心為對方好，因而關係變得有隔膜，從而關係變差。當中亦有受訪者認為競爭可以使大家進步，關係可以昇華，但這只佔了受訪者中的一成。<br>我們亦在問卷當中向受訪者嘗試用不同情況來看他們的態度。有八成受訪者坦誠指出在考試或測驗不肯回答是因為不希望對方知道答案從而有機會超越自己。又有三成的受訪者不希望對方阻礙自己僅餘的溫習時間而選擇不回答。甚至有達七成受訪者向他人詢問而被拒。<br>另外有近九成受訪者指出在考試成績派發時會第一時間詢問其他同學的成績，而其最主要目的是為了比較，想知道自己是否比對方優勝。<br>在問卷中，我們亦發現超過九成半的受訪者會因為當自己比對方高分的話，會感到驕傲，而比對方低分的話，則會感到難受。 | 由此可見，普遍受訪者認為競爭心態使大家之間勾心鬥角，並不是對對方真正好，會對人際關係造成負面影響。基本全部受訪者亦參與在競爭裡面，他們會於不同方面亦會比較，競爭充斥了生活。 |
| 二手資料:瀏覽社交網站從一些大型專頁如名校secret,到一些私人帳戶探討什麼原因導致學生遇到人際上的困難，以及了解到現時學生之間的競爭情況 | 我們在社交網站上面看到一些帖文說因為自尊心強要面子而希望在競爭中取得勝利。也會試過因為競爭而損失了好友可見同學之間的競爭能夠直接影響人之間的關係。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                        |

### 建議方法

#### 學校方面：

增加以小組形式進行的習作——讓學生坐在同一條船，學生與學生之間的關係透過一起做小組習作不再是競爭對手，而是互相幫助的隊友。

#### 家庭方面：

停止灌輸壓力和強烈的競爭心態予子女,可以使子女的競爭心態不再加強，甚至惡化。另外身教亦很重要,自身也不要經常以子女和他人作比較——子女受父母影響而減少比較，降低比較會對人際關係造成的影響。父母也應細心觀察、開導子女當看見子女與朋友有矛盾時應了解並給出解決意見，即便人際關係受到影響,子女亦可以盡快改善。

## 學生自身：

應保持良好的競爭心態，抱持著「勝不驕，敗不餒」的態度。而在朋輩成績未如理想或失落時應互相勉勵，培養良好學習氣氛，建立良好人際關係。

當遇到沉重壓力或大量負面情緒時主動尋求師長及信任的人協助及詢問意見以作改善和舒壓，提升心理質素。

## 保良局馬錦明夫人章馥仙中學 - 陳映慈，陳愉媛，勞雪君，羅巧兒，林藹妍 學生哥仲chur過打工仔？ 就保良局馬錦明夫人章馥仙中學為例，分析過度的學習時數對學生的身心及學習動機帶來何等程度的影響

### 研究背景

學習時數可包括上課時間、課後補課、做功課、課外活動所佔的時間。近年學童受壓力、焦慮困擾以致學童自殺的情況日益嚴重。「正視青年自殺社工陣線」的調查顯示，學生每日的上學時間有增無減，學生因為學習時間過多，而造成學習壓力。適量的壓力雖然有助於學習與成長，但過度的壓力則會弄巧成拙，對學生身心造成負面影響。

### 探究目的和方法

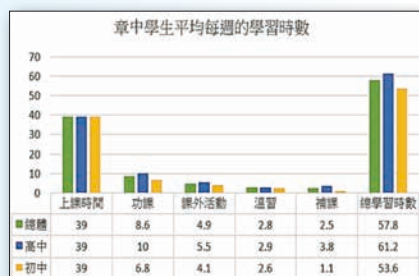
為探討中學生學習的時間分配和模式，我們以本校為研究對象，以問卷調查的形式在學校以隨機抽樣方式向一至五的學生派發問卷共150份。並透過訪問學生、老師和社工，收集學生不同的學習情況，從而探討在校學生的學習時數對其學習動機以至身心的影響。並以文獻作分析討論，就此提出相關可行的改善措施和教育模式。在社會方面，我們亦希望藉是次研究，令大眾更加關注香港學生的學習時數和壓力問題，從而促進政府及各界人士在教育政策上的商討，制定適合本港學生的學習模式，減少香港學生壓力過大的問題及負面影響。

### 研究結果及討論

#### 1) 問卷調查結果

##### 1. 中學生學習的時間分配和模式：

調查結果顯示受訪中學生的整體學習時數，平均每週長達57.8小時。當中除了上課時間所佔的39小時，做功課佔較多的學習時數（平均每週達8.6小時），其次是課外活動，佔4.9小時，課後補課則佔2.5小時。反映不少學生的課餘時間只側重於功課、補課和課外活動。



高中的學習時數較初中長：就讀高中生每週的平均學習時數更高達61.2小時，較初中生的53.6小時長。其中每週平均做功課時間更高達10小時，其後是課外活動（佔5.5小時），依次是課後補課（佔3.8小時）。

##### 2. 學習時數過長如何影響學生學習動機以及身心健康：

在身心健康方面，

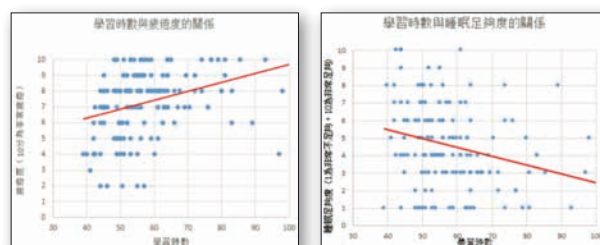
調查結果顯示，隨著學習時間愈長，受訪學生對睡眠的滿足度、生活的滿足感愈低。芸芸受訪的學生中，多達66%認為睡眠不足（低於5分以下）。當中高中生較為嚴重。而整體

學生的生活滿足度平均值只有5分（10分表示對生活非常滿足）。

學習時間長短與壓力和焦慮呈現一定正比關係：調查結果亦顯示，隨著學習時間愈長，學生較易出現疲倦、感到焦慮、壓力。在10分為之非常疲倦中，受訪學生感到疲倦和壓力的平均值分別高達7.4和6.9，情況令人憂慮。

討論：調查結果反映學習時數過長會造成睡眠不足、疲倦的問題，同時增加學生的壓力，及減少他們對生活滿意度的情況，影響身心健康。足夠的睡眠時間，對青少年腦部發展及身心健康十分重要。根據美國的疾病控制及預防中心於2017年發佈的醫學指引，青少年每天最佳的睡眠時數為8至10小時。然而，由於香港學生的學習和活動時間編排緊湊，影響學生的睡眠時間和質素，這情況對學童的身心健康造成負面影響，例如情緒和行為問題，身陳代謝和心血管異常等。

在學習動機方面，調查結果顯示，隨著學習時間愈長，學生的學習動機（興趣）反而會逐步下降。可見學習時間過長與學習動機呈現一定反比關係。以10分為最高的學習動機中，整體學生學習動機的平均值為4.9分，當中高中生（4.5分）的學習動機較初中生（5.1分）低。



討論：不少研究指出學習動機不但受到外來因素的影響，而且也受個人心理和情緒因素的影響。（Ryan and Stiller, 1991, Deci and Ryan, 1985）過度的補課及功課量下，使學生負荷過重，愈感疲勞，學習動機與興趣開始低落，更不想學習，恐形成惡性循環。

#### 3. 出現以上模式的因素：

1 教育制度及對個人前途是學習時數過長的主因：接近六成半受訪者認為教育制度是導致學習時數過長的主要原因。依次為個人前途（佔57.6%）和追求分數（佔52.3%），其後為老師、學校、父母期望（41%）、而個人興趣則佔31.1%。

討論：在現時考試制度下，本港普遍將學習成績作為學生成功的指標，加上社會競爭的價值觀，學校加以透過「加時」催谷成績；家長增加子女參與課外活動的次數；而子女們亦會不斷鞭策自己去參與活動及提升成績。最後，學生在校園的學習時間失衡、模式單一，難以達到全面的個人發展。

#### 2) 訪問結果：

為深入了解學習時數過長的成因，以及對他們帶來何等程度的影響，我們訪問了五位高中的學生以及學校老師和社工。

受訪學生反映，上到高中後，除日常上課時間外，每週平均需要補課3天，每次為45分鐘至1.5小時不等，多為緊接放學的時間。受訪學生均認為學習時數太長，有時更補至晚上6時，回到家又緊接做功課，部份甚至做到深夜12時才完成，大大影響作息及個人時間。有同學更因為高中學業繁重而放棄喜愛的游泳。學習時間過長，加上高中老師、父母的要求高之下，學生也感到壓力越來越大，有時會因為成績不佳而影響一整天的心情。身體狀況亦因此漸漸不佳，其中一位學生更因為學業壓力導致過勞而入院。

受訪老師反映礙於公開試的壓力和高中課程考核內容及校本評核過多，學校難免需透過課後補課追趕課程，但亦留意到部份學生課後補課較難集中，學習效率較慢的問題。更發現部份學生對自己要求過高下，給予個人太多壓力而影響其睡眠質素和情緒。

根據本校社工進行的訪問，學習時數過長增加學生的壓力和焦慮情況。社工指出曾經遇過有同學因長期學業及課外活動的催谷，令她出現大量掉頭髮的情況。其性格亦由樂天變得容易焦慮緊張，如失眠、頭痛、肌肉拉緊等症狀。嚴重的更會演變成情緒病，若情況再惡化更可能會造成自殺念頭。

## 總結和建議

以上的探究反映學生的學習側重於補課、功課方面，較為單一。學習時數過長下，他們的生理和心理健康也慢慢出現失衡的情況。針對以上的問題，我們有以下的建議：

政府應透過立法或發出指引，或制定標準學時，為學生每周學習時間訂立上限，確保學校不會無限延長學生的學習時間，從而改善學童的精神壓力問題。

學校應檢視學童的適應情況，避免過分操練。而當學校發現學童出現身心問題，應盡快為學童提供適當的輔導及精神支援，改善學童壓力問題。透過適切輔導，及早處理有情緒問題的學生，阻止學童精神壓力問題惡化。

家長應為子女安排合適的減壓活動。家長可在課餘時間安排娛樂，例如陪伴子女郊遊或不同戶外活動，令平日校園生活緊繃的同學可得到釋放，讓學童在學習及休息間得到較佳平衡。同時，在滿足基本學習需要的情况下，家長應讓子女在沒有任何壓力的環境下自由選擇活動，發揮所長。還需撥出多點時間跟子女溝通，建立良好親子關係，使孩子感到父母的支持，消除負面情緒，杜絕一些較偏激，例如自殺的念頭。

## 參考資料

1. 香港研究協會《「香港學生時間分配態調查」  
http://www.rahk.org/research/1162/1162newsX.pdf
2. 852郵報《全日小學課時過長違轉制原意上堂8粒鐘食飯半個鐘》
3. 促進學習動機的策略  
http://www2.hkedcity.net/sch\_files/as/nsm/nsm2202/visitor\_cabinet/129886/strategies\_for\_enhancing\_motivation.htm#p2

## 保良局馬錦明夫人章馥仙中學 - 陳紫嫣、白綺彤、雷凱媛、梁婉瑩 少食多滋味，多食壞肚皮

### 研究背景、目的和方法

- 零食種類繁多，由於味道吸引，往往成為青少年的首選。現時香港絕大部分的學校均設有賣部，售出各式各樣的食物和飲料供學生選擇。適量地進食小食可補充能量，但進食過高熱量、高鹽份的小食或飲品，會導致體重超標，增加多種慢性疾病如心臟病的風險。
- 根據衛生署《學生小食營養指引》，學校提供的小食（涵蓋零食和飲品）的營養價值須符合「適宜選擇」、「限量選擇」及「少選為佳」小食的營養要求。然而，學校遵從衛生署的指引純屬自願性質。反之，據組員的觀察以及衛生署的調查，均發現在學校小食部出售的大多數是高油、鹽或糖的小食。
- 在面對味道與健康營養價值底下，學生會有怎樣的取態？故此，在一手資料方面，我們首先到本校賣部進行實地考察，以探究學校賣部售賣的食物是否符合衛生署的標準。另一方面，我們以隨機抽樣的方式，向全校學生派發問卷148份，並且訪問了數位學生，藉此研究學生在校園小賣部購買零食的習慣和種類，了解學生對零食營養價值的認知程度。並透過深入的訪問，找出影響學生在小賣部選購不同零食的因素。此外，在二手資料方面，我們亦搜集相關文獻分析，探究學生對零食的取態如何影響他們的健康狀況？最後總結出不同持份者可如何提升小賣部零食的健康程度，以及提高學生的健康意識？

### 研究結果

研究方法1) 實地考察：以探究學校小賣部售賣的食物是否符合衛生署的標準。

- 衛生署《學生小食營養指引》根據小食（包括食物和飲品）的營養價值對健康構成的影響分為三個主要類別：「宜多選擇」的小食（屬較健康的小食，鼓勵學童多選此類小食）、「限量選擇」的小食、以及「少選為佳」的小食（屬高糖、高鹽、高脂肪小食，建議少吃為妙）。
- 我們收集了學校小賣部所供應食物（共60款）和飲品（共18款）的清單，根據指引進行以下分類，得出以下發現：



- 37%及50%的小食分別屬於「少選為佳的小食」及「限量選擇的小食」，反映學校小賣部較少出售衛生署建議的健康小食。故此，小賣部售賣的小食較多是欠缺健康的。
- 根據英國食物標準局的建議，以100克計算，食物總脂肪量若高於20克，為高脂食物；食物的鈉高於600毫克，為高鈉食物；若糖分高過15克，為高糖食物。小賣部售賣高脂肪、高鈉以及高糖的零食分別達55%、36%和64%。當中36%的零食屬三高的產品。
- 衛生署《指引》指出，以100克做計算，飲品含糖量超過7.5克，為高糖飲品，不建議售賣。小賣部售賣的飲品中，含高糖分的飲品佔73%，而低糖的飲品只佔23%。
- ◆ 小結：小賣部售賣的小食較多是欠缺健康的，未能合符衛生署的營養標準；小食方面較為煎炸的食物，欠缺青菜水果；學生選購「三高」小食的機會很高。而在飲品選擇方面，小賣部較多提供高糖的飲品，欠缺供應無糖的飲品，學生選購高糖飲品的機會較大。

研究方法2) 問卷調查：以探究學生在校園小賣部購買零食的習慣和種類

- 問卷調查結果顯示接近9成的學生有進食零食的習慣，當中接近一半有在學校購買小食的習慣。
- 零食方面，肉類小食（佔73%）、薯片（45.3%）和麵食（43.9%）是熱門的零食選擇；飲品方面，頭三項學生最喜愛的飲品分別是含糖的紙包飲品如檸檬茶、綠茶（佔57.1%）、豆奶（47.6%）和汽水（44.9%）。
- 調查結果亦顯示，約7成半的受訪學生平均每日至少吃一次「三高」零食或飲品，包括汽水、薯片、糖果等，極易致肥。當中約9成學生每日飲用1次或以上添加糖分飲品；零食方面，分別有9成、7成和6成的學生每日均會吃高糖、高脂肪和高鹽的零食1次或以上。
- 超過6成的學生認為自己的飲食習慣一般，近兩成認為其飲食習慣「不健康」或「非常不健康」。約64%的同學認為，零食的味道較健康程度（約36%）重要。
- ◆ 小結：在選購食物種類方面，結果顯示學生較喜歡「三高」的小食，當中最受歡迎的頭三款零食和飲品中，都是衛生署建議「少選為佳」和「限量選擇」的小食。可見學生選購零食的種類傾向高脂、高糖和高鈉，反映學生的飲食習慣並不健康。而在飲食次數方面，學生食用「三高」的零食或飲品次數頻繁，當中平均每天飲用添加糖分飲品2次以上的學生更達4成，情況令人擔憂。

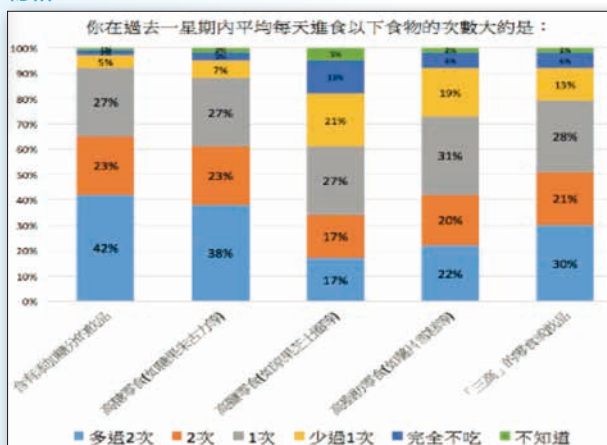
研究方法3) 訪問：以探究學生對健康飲食的認知及影響其選購零食的因素

- 為了解學生對健康飲食的認知，我們分別向40名初中及高中生提供6款零食或飲品，讓他們分辨健康及不健康的小食，然後選擇他們會買的零食。訪問結果發現，全部學生都能正確分辨出較健康和較不健康的小食。可是，當要求他們作出選擇時，大部份學生最終選擇購買不健康的小食

(選擇不健康小食與健康小食的比例約為3:1)。當問及原因時，受訪同學一致認為味道是他們選購零食的首要因素，而不健康的零食普遍味道較佳；相反，不健康的零食味道較淡，口感枯燥。而絕大多數受訪學生均皆了解這些零食對健康構成的問題，如增加肥胖甚至心臟病的風險。學生明白「三高」零食和飲品對健康造成的風險，但仍個人口味而選擇「三高」的零食，可見大部份學生忽視這些風險，欠缺意識去改善他們日常選擇零食的習慣。此外，受訪學生中亦不乏提倡健康飲食的同學，但他們均無奈認為小賣部提供「三低一高」的數量很少，而且種類有限，限制了他們健康小食的選擇。

- 此外，近一半受訪者能具體指出健康零食的定義，如高纖維，低糖少鹽等等。可是，從訪問中亦發現，有部分學生把某些食品與健康與否掛勾，如「奶類=健康」，或以「大家都這樣說」作界定何謂健康或不健康的零食。絕大部分同學甚少觀察零食或飲品營養標籤內的脂肪含量、含糖量、鈉含量等。甚至有同學反映就算看了也不會影響進食意欲，足見學生對健康飲食的認知有限，同時對健康零食的關注度不足，忽視大量飲食「三高」零食或飲品的危機，以致欠缺意識去改善其選購或進食零食的習慣。

## 總結



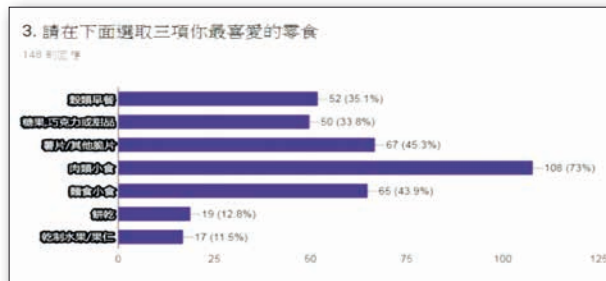
總結實地考察、問卷和訪問結果，我們得出以下結論：

- 學校小賣部售賣零食和飲品的脂肪量、鈉含量和糖含量大部份超過英國食物標準局的建議，加上健康小食的選擇有限，增加學生健康的風險。
- 雖然訪問實驗中反映同學們清楚知道甚麼零食和飲品比較健康，亦明白「三高」零食和飲品對健康構成的風險，但從他們對於零食的選擇上來看，他們仍然比較重視口味及味道，而不是健康營養價值，可見同學輕視當中存在的風險。當然，小賣部出售健康零食的選擇有限也是一個因素，令同學無法作出健康的選擇。此外，值得關注的一點是，問卷調查顯示，有逾一半（48%）學生沒有在學校小賣部購買零食的習慣，可見他們的不健康飲食仍有其他因素影響。
- 大部份同學對零食和飲品的營養標籤關注不高，未能意識當中的脂肪量、含糖量、鈉含量等，容易使他們墮入危害健康的危機。

## 建議

- 學校可以選擇一些比較健康的供應商並與其合作，為學生提供更健康的選擇。建議小賣部及自動售賣機推廣「宜多選擇」小食，擺放「宜多選擇」小食在當眼的位置。於此同時，學校亦需加強學生健康飲食的宣傳教育，協助學生實踐「三少」（少油、少鹽、少糖）飲食的原則。提升學生健康飲食的認知和意識。

- 供應商也需要致力改善所提供的食物選項，盡量在滿足同學口味的同時也要注意營養，減少出售高鈉、高糖等不健康的食物，並提高健康小食的種類和選擇，如水果、堅果、栗子等
- 青少年在選購零食時，應閱讀食物營養標籤，選擇脂肪、糖和鈉含量較低的產品。多喝清水，避免飲用高糖飲品。



## 參考資料

- 衛生署《學生小食營養指引》  
[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack\\_guidelines\\_bi.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf)
- 《有「營」小食資料庫》  
[http://www.hkna.org.hk/sites/default/files/pdf/Snack%20DB%202017/Food\\_TC.pdf](http://www.hkna.org.hk/sites/default/files/pdf/Snack%20DB%202017/Food_TC.pdf)
- 食物安全中心—再談營養標籤  
[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/multimedia\\_pub\\_fsf\\_49\\_02.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_49_02.html)

## 保良局馬錦明夫人章馥仙中學 - 陳蓉慰

張瑞安 馮嘉蔚 吳育兒 杜熾雯

無「原」之水：飲料=喝水/補水？

## 研究背景和目的

中國有句古話，「藥補不如食補，食補不如水補，水是百藥之王」。可見，水對人體健康的重要性。在香港市面上不同「補水」的有味飲料琳琅滿目。在校園中，學童除了從飲水機中取得清水，還可從小賣部或飲品機中購買飲料，作為攝取水份的途徑。然而，調查顯示，學生不僅喝不夠水，還喝不對水。註冊營養師指出，多數飲料如咖啡、奶茶(包含各種茶類)、汽水等等含有糖分，會導致攝入過多能量，讓血液變得缺水黏稠。飲料在加工時往往添加了多種添加劑，這些物質在新陳代謝過程中還需要消耗額外的水分。可見，多數飲料不但無身體補水，反會讓人脫水，多喝對身體反而不利。英國有關研究指出，多喝飲料會提高高血脂，增加肥胖、糖尿病、心臟病等慢性疾病的風險。調查顯示，每天多喝一杯軟性飲料，肥胖率會增加60%。

處於發育階段的青少年對水的需求量大，其飲水的習慣和觀念對青少年健康影響深遠。面對飲料的味道和健康，學生對清水和飲料會有什麼取態？我們將以本校學生為研究對象，希望透過研究學生對飲水的習慣以及攝取水份的取態，了解學生對健康飲水和補水認知度。再進一步分析其飲水習慣和觀念對健康起什麼程度的影響。不同持分者可如何提升正確飲用水的良好習慣和觀念？

## 焦點問題及研究方法

|    | 焦點問題                    | 方法                                                                                       |
|----|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 現況 | 學生攝取水份的習慣、取態和觀念是怎樣的？    | <ul style="list-style-type: none"> <li>問卷調查</li> <li>觀察法</li> <li>小賣部的數據</li> </ul>      |
| 因素 | 有什麼因素影響學生攝取水份的取態和觀念？    | <ul style="list-style-type: none"> <li>問卷調查</li> <li>訪問學生</li> </ul>                     |
| 影響 | 學生的補水習慣和觀念對其健康起什麼程度的影響？ | <ul style="list-style-type: none"> <li>實地考察</li> <li>文獻資料、研究報告</li> <li>訪問營養師</li> </ul> |
| 建議 | 如何提升學生正確飲用水的良好習慣和觀念？    | <ul style="list-style-type: none"> <li>文獻資料、研究報告</li> <li>訪問營養師</li> </ul>               |

## 研究結果

### 研究結果1

| 學生攝取水分之習慣                                                                                | 學生攝取水分之選擇                                                                                  | 學生攝取水分之觀念                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 只有15%受訪者每天會飲用8杯或以上飲料，而有40%受訪者會飲用4-5杯<br>飲用清水方面，不足1成受訪者每天飲用6杯或以上清水，同樣地亦只有佔近1成半的受訪者會定時飲用清水 | 選擇以清水及以含糖飲料來補充水分的分別佔75%和60%。而每星期飲用4杯以上含糖飲料的受訪者亦高達2成。<br>6成受訪者選擇正常糖份、近2成受訪者選擇少糖、1成半受訪者選擇無糖。 | 近6成受訪者認為常用運動飲料或含糖飲料不能代替清水補充水分近4成受訪者不清楚及認為能代替清水補充水分。 |
| 只有少數受訪者能達到香港食物安全中心每天飲用6-8杯水的標準                                                           | 可見不少受訪者對含糖飲料有所偏好，並以此作為補充水份的選擇。當中只有少數選擇無糖或少糖飲料。                                             | 受訪者對攝取水份的觀念不足。                                      |

### 研究結果2

本校小賣部共售賣34款飲料，其分佈如下：

| 無糖<br>(每100毫升不超過<br>5克糖) | 低糖<br>(每100毫升不超過<br>5克糖) | 可接受水平<br>(每100毫升介乎5<br>克至7.5克之間) | 高糖<br>(每100毫升超過<br>7.5克糖) |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 3項                       | 3項                       | 9項                               | 19項                       |

小賣部售賣的飲品中大部份含糖量(每100毫升計算)也高於7.5克糖，屬於高糖飲品，一些同學常買的飲料如檸檬茶及冰震蜜桃茶都屬於高糖飲品。相反，低糖飲料和無糖飲料的種類就少之有少。長期飲用高糖飲品會對健康造成負面影響，例如患上糖尿病、癰肥、膽固醇高等疾病。本校小賣部的無糖飲品和低糖飲品種類較少，同學的選擇亦較少。

### 研究結果3

根據營養師的意見，青少年每日攝取糖分上限方面，其以熱量攝取標準(2000卡路里計算)為最多50克糖分。若青少年飲用低糖飲品(即每100毫升少於1.5克糖)而超過攝取上限，即使低糖，整體亦不健康。若青少年過量攝取糖量高的飲料，熱量吸收增加，經過長時間吸收令體重增加，從而增加患慢性疾病機會，例如：糖尿病、癰肥、膽固醇高等。因此，青少年應盡量控制每日攝取的糖分，盡量不超過攝取上限，以減低患慢性疾病機會。

青少年每日攝取水分方面，因青少年處於成長階段，所以青少年每日須一共8杯流質飲料(1杯即250毫升)。清水、奶類飲品、豆奶、湯水、無糖飲品均為流質飲品，汽水、果汁(加糖/其他成分)不建議列為8杯須攝取流質飲料當中。最補水飲料為清茶(不包括紙包飲品及加糖)例如：綠茶、烏龍茶等。

### 研究結果4

發現大部份受訪者都清楚知道每天要飲用6-8杯流質的水，但他們會因水的味道比不上飲料，嫌麻煩以及忘記要帶水而喝不夠水或選擇購買飲料。同時受訪者普遍喜歡喝飲料，他們認為相比起水，有味道的飲料更為吸引更好喝。不但如此受訪者更認為相比起用金錢購水購買飲料更為值。由此可見，同學平日都會因「麻煩」或「忘記」等原因而不帶水上學結果喝不夠水，他們感到口渴時便會到便利店及校內小食部購買飲料作補充水份。受訪者們都表示他們購買飲料時並不會注意飲料的含糖量。他們大部份卻認為比起飲料，水更能夠補充他們身體流失的水份。因此，我們可得知學生明白飲水的重要性以及是無可取代的，但他們依舊因一些原因例如不方便或是不想用金錢買水而購買飲料。更有些同學因對有糖飲料有所誤，他們將一些市面上有出售的茶類或奶類等飲料視為低糖。因此他們會忽視這些產品對健康帶來的風險。同學們大多到小食部購買飲料，而我們學校的小食部除了水及鈣思寶以外，剩餘的糖份也高於7.5克，根據衛生署的《學生小食營養指引》是屬於高糖飲料。

## 結論

大部份受訪者於平日並沒有攝取足夠的水份，他們認為飲料有味道更為值得花錢去購買，因此並不會因要補充水份購買

清水。同時同學會因對高糖飲料有所誤解而莫視購買前看營養標籤的重要性，利用自己對飲料的評價及看法去判斷飲料是高糖還是低糖，最終購買了一些高糖飲料危害他們的健康。根據營養師意見，吸取過多糖份會造成糖尿病、癰肥、膽固醇高等，後果不堪設想。由此可見，同學對高糖飲料概念不清晰，應從此着手向同學灌輸正確觀念使他們及早遠離風險。

## 建議

在校內小息、午膳時段於飯堂派發宣傳單張，說明健康補充水份的方法，並教導同學如何分辨高糖飲品，說明高糖飲料對健康造成的問題。經過一星期後，會再派發問卷調查，與之前的研究結果比對，找出成效如何。之後會進一步整理宣傳材料，於社區進行健康宣傳，將健康補水觀念帶進社區。

## 參考資料

1. 聯合新聞網《茶、咖啡當水喝 小心身體更渴》  
<https://udn.com/news/story/7266/2413642>
2. 《喝飲料不算喝水？營養師這樣說...》  
<https://www.top1health.com/Article/40360>

## 伊利沙伯中學- 羅敏洛，簡雪瑩， 梁苑晴，陳沛希，梁綵詠 斤斤計較計算機

## 引言

本港中學生的超重和肥胖檢測率持續上升，反映中學生生理健康水平下跌，健康問題年輕化的趨勢不容忽視。中學生對健康有一定的知識，但內容頗為有限，亦未必能準備運用相關知識來評估自己的健康狀況。

本計劃希望以中學生為焦點，制訂一個容易使用且具參考價值的個人健康測量表。現時針對青少年的健康檢查主要為每年一度的學生健康服務，頻率不高之餘，檢查內容亦只有血壓、體重、身高及基本的視覺測試等基本項目，但沒有包括其他生活化因素，實在不能提供足夠的資料來讓學生判斷自己的生理健康水平。坊間雖有很多健康量表，但並非以青少年為目標，加上不少需要用上價值不菲的智能配件，實用性及普及性皆不高。因此，我們希望製作一個的全新的量表，令中學生有一個可靠且方便的指標來評估自己的生理健康。

## 問卷調查

於飲食方面，調查發現學生進食每天進食蔬菜兩份的只有四成，而水果為一份的最多，佔六成。根據最為理想的進食分量，調查顯示只有約二成受訪者能達標。而相比起肉類，近60%的受訪者每天會有近食2-3兩肉類的習慣。另外有八成受訪者每天只喝4-5杯水，能夠和8杯或以上的只有約5%。調查亦發現許多受訪者有飲用含糖飲品的習慣，三分四人每天喝1-2杯的含糖產品。只有7%人士不會有進吃零食的習慣。

睡眠方面，八成受訪者有7-9小時的睡眠時間，但多於十小時的卻為0%。大部分入睡時間為晚上11時後，凌晨12時前。不過多於二分之五人士指自己並沒有失眠的狀況。

在運動方面，只有40%有一周多於一次的三十分鐘運動，當中接近七成受訪者只於上體育課時才有接觸30分鐘的劇烈運動。更有20%人士的主要運動為行樓梯和慢跑。只有10%會因課外活動而又參與劇烈運動，例如拳擊和跳繩。

## 方程式

我們就調查結果研發方程式以更準確判斷中學生的健康狀況。方程式以食物，飲品，運動以及睡眠四個範疇判斷健康狀況；用家會輸入四個範疇對他們的重要性，而這個比例會對計算分數有所影響。每個範疇滿分為100，總分合格分為50分，而根據政府的資訊及此方程式，一般達到健康指標的總分為67分。

於食物方面，用家會輸入五穀類，水果，肉類，以及蔬菜影響他們整體飲食習慣的輕重比例，而這個比例會影響他們在進食方面的分數。然後，用家需要輸入他們每天所進食以上

四 食物種類的份量。用家根據所輸入的份量將會獲得評分，以1分為最低，6分為最高，4分達標。此外，用家需要輸入吃零食的次數及所選零食的款式。零食和正餐的飲食習慣的分數再分為3/7比例，以示兩者相對的重要性。

至於飲品方面，決斷性的資料就是用家攝取糖分和清水的比例。用家每天攝取糖分的比例越高，分數就會越低，以反映出反常的現象。於運動方面，我們重視用家於一個月內做運動的次數；次數越為頻繁，分數便會越高。睡眠方面而言，我們會考慮用家的睡眠時數，入睡時間，於一個星期失眠或睡眠中斷的次數，以斷定分數。評分的準則就是如果用家的睡眠時數充分，而時間適當，分數就會相當的高。我們會就失眠或睡眠中斷的次數調整用家睡眠方面的最後分數；用意在於睡眠的質素其實比睡眠時間更為重要。

至於所得的最後分數其實反映用家於自己訂立的範疇的重要性裡是否達標。當然，用家所得分數受先前自訂輸入的比例所控制。這顯示如果用家能夠從新排列四個範疇對於自己健康的重要性，或會有幫助改善健康情況。

## 二手資料

我們從互聯網及報章搜集資料，根據《衛生署學生健康服務》的資料顯示，現在香港學生只使用稱為體重指標(BMI)來衡量學生生理健康，並認為體重穩中能充分反映學生健康。不過，這體重指標只可以測量學生有沒有良好的飲食習慣、進行適量的運動，並不能全面衡量學生生理健康。除了飲食、健康這兩個範疇外，也要顧及睡眠及飲品方面，它們其實在生理健康中都站立一個重要地位，而這個指標疏忽了這兩個方面，所以我們會在新的指標表增設及再界定健康的標準。

## 總結

綜合以上研究，我們得出結論如下：

由問卷及方程式結果可見，本港中學生健康狀況並不如理想。根據方程式的結果顯示，大部分學生未能達到健康指標67%。

根據問卷結果，本港中學生在飲食，運動及睡眠三個範疇各有不少問題。為了改善學生的身體健康問題，我們作出了以下建議。在飲食方面，學生應每天攝取2份水果，以及8杯水。在運動方面，同學應每星期做150分鐘中度運動量或75分鐘劇烈運動。

為了改善本次問卷，我們思考了當中的不足。於本次問卷內，我們並沒有包括運動的時數，使計算的過程相當複雜。除了問卷外，方程式也有些不足之處。方程式的使用只適用於「安卓」機(Android)，因為當中有內置office。因此不少IOS用家只能下載程式去使用此方程式或使用電腦代替。因此，我們會於下次認真改良方程式。除此之外，方程式及問卷均沒有提出性別及體重等可變因素。而兩者都沒有考慮有關心理健康的問題。

雖然學業繁重，但中學生也應多注重健康，飲食習慣以及睡覺的重要性，作出一個合適的工作與生活平衡。

## 伊利沙伯中學 「森」不足道

### 引言

學生一般都了解到喝水的重要性，明白水在人體內的主要功效為促進新陳代謝，可是大部分學生的喝水量仍未能達標，並缺乏良好的喝水習慣，例如：口渴的時候才會想到喝水、常以其他飲料代水或是有水喝得越多就對身體越好的錯誤概念。為了解現時學生的喝水習慣及對較健康的喝水習慣的認知，以糾正同學錯誤的喝水習慣，提高同學對喝水的重要性的關注，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308份，對象為青少年及成年人，收回297份有效問卷。問卷的研究焦點為：現時學生在學校與家裏的喝水習慣、對健康喝水習慣的認識，以及對飲水過少過多、以其他飲料代水所帶來健康問題的認識。

現時學生在學校與家裏的喝水習慣：問卷指出31.31%受訪者每天的攝水量為500至1000毫升，而27.61%每天只會喝1000至1500毫升，而只有約一成(12%)每天的喝水量能達標，即2000毫升或以上。問卷亦指出超過一半受訪者(73.74%)在口渴的時候才喝水，只有近三成受訪者(26.26%)有定期喝水的習慣，其中46.15%每隔1小時喝水。約八成(81.53%)受訪者在學校攝取水分主要由清水，8.71%由茶及8.01%由紙包飲品；56.79%受訪者其次的攝取水分途徑是紙包飲品。而在家裏，83.28%的主要途徑也是清水，近五成受訪者(49.83%)選擇湯為其次。除此之外，超過一半的受訪者(62.02%)偶爾會因為飲用有味飲品而相對減少喝清水的份量。由此可見，還有少數學生的喝水意識不足，於學校的8小時會喝含有糖的飲料的份量比喝清水還要多。此外，學生未能每天都喝相對的水，因他們只要喝了其他飲料，吸收了飲品的少量水分，便會減少了需要喝清水來解決口渴的情況。久而久之，忽略了喝水的重要性，攝取的水分，減慢新陳代謝。

學生對健康喝水習慣的認識：從問卷結果發現，只有約四成的受訪者(39.73%)能回答正確的健康的每日攝水量是2000毫升或以上。問到計算人體每天需吸收多少杯水的方程式時，約40%受訪者回答正確，選擇了體重(kg)×30mL÷250mL，另外的四成受訪者則分別選擇體重(kg)×40mL÷250mL及體重(kg)50mL÷250mL。由此可見，大部分學生雖聽說過每日八杯水的說法，但仍不知道實質的標準的每日攝水量。對於喝水是否越多越好，約二成表示認同(21.89%)，近七成受訪者認為不是(66.67%)，11.45%表示不知道。結果顯示有小部分學生以為所謂健康的喝水習慣不是在盲目地喝水，而是適當而止。

學生對不當喝水習慣所帶來健康問題的認識：約77%受訪者知道水能促進新陳代謝和60.61%選擇能幫助消化，但是只有38.14%知道能提升專注力，35.69%選擇了抗癌或抗衰老。約三成受訪者認為喝水可以減肥，不過其實喝水不會直接幫助減肥，只是當我們喝水喝多了，我們不會那麼肚餓，因此我們會吃少一點。55.65%認為茶能代替水的功效，雖茶的功效跟水相約，但它含有咖啡因，有機會導致脫水，因此茶還是不能代替水。34.68%受訪者認為運動飲料能代替水的功效，但運動飲料只適用在做完強烈的運動後喝，如果喝得太多，也會因為他的糖分太高而導致非常口渴。約73%受訪者認為飲水過多會導致水腫，事實上飲水過多不會導致水腫飲水過少才會。約36%受訪者知道飲水過多會導致鈉流失，導致頭暈、嘔心、意識不清等，並且加重腎臟負擔。只有近20%受訪者認為飲水過少會導致肥胖。人體缺失水分時，會自動搜集並儲存脂肪，導致肥胖。約83%受訪者知道飲水過少會造成泌尿道相關問題，約46%受訪者知道飲水過少會加速老化並影響抗氧化功能。約11%受訪者認為飲水過少會導致智力下降，但飲水過少只會令腦細胞無法正常運作，導致疲倦，並不會影響智力。約21%受訪者知道飲水過少會導致脫髮。約13%受訪者認為一次性飲大量水會吸收更多水分。事實上一次性大量飲水不會使細胞吸收更多水分，反而可能導致「水中毒」。約40%受訪者知道一次性飲大量水會使大量水分流失並可能導致嘔心嘔吐。近60%受訪者知道一次性飲大量水會加重泌尿道及腎臟負擔。約65%受訪者知道飲飲料會導致肥胖。只有約25%受訪者知道飲飲料會令細胞失水，導致脫水。約70%受訪者知道飲飲料會使人約飲越渴。

### 研究方法2) 營養師查詢

我們與畢業於香港大學理學院食物及營養學的關梓盈小姐進行了面談，主要訪問內容如下：

## 1. 良好的喝水習慣

- 每天喝6-8杯水，大約2公升
- 要培養定期喝水的習慣，每隔1-2小時喝一杯水
- 早上時消化道處於一個較空狀態更容易吸收水分，且人體一晚沒有喝水需快速補充水分，因此早上空肚飲水更利於吸收

## 2. 水的功效

- 細胞與血大部分是水
- 細胞中的運作及新陳代謝皆依賴水
- 人體的循環系統依賴水
- 水能以汗水揮發形式助人體降溫

## 3. 喝水過多或過少的影響

- 飲水過多: 加重腎臟負擔
- 飲水過少: 飲水不足會使細胞無法正常運作及血量減少，使人疲倦

## 4. 對比水與其他飲料的功效及對身體的影響

- 水vs普通飲品
  - i. 飲品的水勢較低，人體吸收的速度較慢
  - ii. 大量飲用飲品甚至會使細胞失水，導致脫水
- 水vs運動飲品
  - i. 運動飲品與體液等滲，人體吸收的速度較快
  - ii. 運動飲品能補充水不含的成分如電解質
  - iii. 運動飲品含糖分，大量飲用也可導致脫水
- 水vs茶
  - i. 某些茶含有抗氧化成分，對細胞運作有利
  - ii. 茶的水勢較低，補水效果比水差
  - iii. 某些茶含有咖啡因，會使排尿次數變得頻密，可能導致脫水

## 研究方法3) 實地考察

我們曾到學校小食部和飲水機進行考察，分別採訪了小食部阿姨和同學有關同學的喝水習慣。小食部阿姨反映購買飲品的同學較購買水的同學多，因此入貨時也會多購入飲品。依照我們的觀察，相比起小息，較多同學會在早上吃完早餐後購買飲品，而即使同學購買礦泉水，也會選擇冰凍的水，而不是常溫的。可見同學的喝水習慣比較不健康。

我們採訪了購買飲品的同學，在受訪者中，接近半數購買了紅茶或綠茶，他們均認為茶類飲品能夠醒神和更好喝。與此同時，約70%受訪者表示有帶水回校，雖然沒有喝完，但依然會購買飲品。但問到是否覺得水較健康，所有的受訪者給予肯定的回答。可見同學雖然知道水比較健康，但由於缺乏對水的重視，而選擇喝飲品。

我們亦採訪了在飲水機斟水的同學，約70%受訪者表示因為省錢所以斟水。過半數受訪者會在兩堂課內喝完一瓶水。

## 研究方法4) 二手資料

我們從互聯網上搜集資料。根據《每日頭條》的資料顯示，晨起空腹飲一杯白開水可以稀釋血液，改正夜間的高滲性脫水，且有助排出經過一宿代謝後所產生的廢物。《每日頭條》亦有資料指出睡前飲少量水可以補充體內水分流失，減少血液黏稠度，從而降低腦血栓風險。另外，根據《Natural News》的資料顯示，飲料如咖啡、碳酸飲料、茶含有咖啡因等化學成分，喝這些飲料會加速水分流失，導致慢性脫水。飲料裏亦含有大量糖分、香料等，使人發胖。由此可見，各種飲料雖各有優點，但多喝都會造成另一方面的問題，因此絕對無法代替水。

## 總結

綜合以上研究，我們得出結論如下：

人體的血夜中有約九成是水，因此新陳代謝及循環系統都需要依賴水來運作；細胞也含有很多水分，當細胞脫水時，人類會感到疲倦。可是，飲水過多會加重人的腎臟負擔，嚴重的更會中水毒。

雖然現時學生對於水的功效已有最基本的認識，但是他們對怎樣才為健康的喝水習慣瞭解不深，也不清楚喝水不當會引致的後果。

從問卷調查中可以看見學生並沒有定期喝水的習慣，感到口渴時才會喝水，即身體的細胞脫水始初的徵狀。當學生隔3小時才喝水，即使一次性地喝很多水亦是無補於事，吸收到的水分只屬於小部分，大部分的也流失於體外。這樣的方法喝水並會影響血壓、加重腎臟負擔，有弊無利。於校園的實地考察亦可反映學生缺乏對水的重視，學生清楚清水比其他有味飲料健康，唯仍然缺乏自覺性維持健康攝水習慣。

水對人體運作十分重要，我們都應該對健康攝水習慣有所認識，並付諸行動，不宜輕視其重要性。

## 參考資料

每日頭條 (2016)。〈10個健康飲水習慣讓你遠離亞健康〉。擷取自每日頭條網頁  
<https://www.google.com.hk/amp/s/knews.cc/zh-mo/health/6zqkqkq.amp>  
 Natural News (2014)。〈飲料無法取代！喝水的重要性須知〉。擷取自Natural News網頁  
[http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz002580.html](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002580.html)  
 James McIntosh (2018)。〈Why is drinking water important?〉。擷取自Medical News Today網頁  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/290814.php>  
 Clark Bartram (2017)。〈Top 10 reasons we need to drink water!〉。擷取自Body Building網頁  
<https://www.bodybuilding.com/fun/clark2.htm>

## 伊利沙伯中學 - 陳毅成 李凱瑤 張心悅 林穎希 陳凱樺 麥藝詩 一日之計在早餐

## 背景

一日三餐是為人體提供能量的來源。而早餐作為三餐的起始，對人體的健康尤其重要。早晨是三餐中為最重要的一餐，早晨距離前一餐的時間最長，我們體內的糖原已在睡眠的時間中消耗殆盡。所以一頓豐富的早晨可以為人體補充糖原，提供一日所需的能量。然而，作為學生的我們，要在每天清晨吃上一份營養均衡的早餐，似乎不是一件容易的事。有人為了節省時間和金錢，會隨便吃一些不健康的小食作為早餐，更甚者會忽略早餐不吃，對健康做成不良影響。

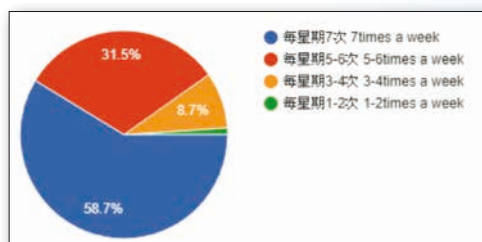
## 目的

有不少學生認為忽略早餐不會對身體作出影響。我們注意到有部份學生因為忽略早餐而在課堂期間體力不支，影響課堂表現及學習效能。因此，我們將以學生作為研究對象，透過訪問及調查學生日常的享用早餐的習慣，並將不同早餐的營養價值作出比較，研究不同早餐對學生在課堂上表現和健康狀況有何影響，並分析哪種食物能對學生的表現發揮最大的幫助，引起學生對這問題的關注，並作出適當的建議。

## 研究結果

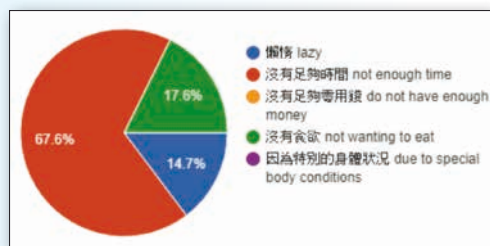
### 1. 問卷調查(網上及校內作自填式問卷調查)

根據調查所示，84%的受訪同學有吃早餐的習慣，其中58.7%的同學有每天吃早餐的習慣，31.5%的同學，每星期吃五至六次早餐，8.7%的同學每星期吃三至四次早餐。



同學沒有吃早餐習慣，最大的原因是因為他們沒有足夠的時間，有67.6%的同學選擇了此選項。

另外17.6%的學生，因為沒有食慾，而不吃早餐。而因為懶惰而不吃早餐的同學，則有14.7%。



此外，我們對吃早餐習慣如何影響同學上課的精神狀態展開了調查。

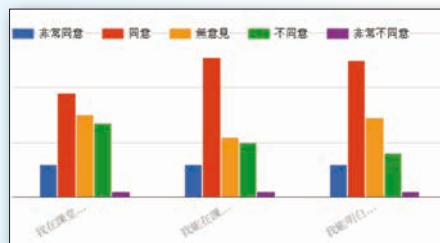
34.9%的同學認為吃早餐後能在課堂中保持清醒，不容易感到困倦。47.7%的同學，同意吃早餐後可以集中精神上課，較少胡思亂想或發白日夢。

因此有46.8%，接近一半的受訪同學同意他們能明白上課內容，53.2%的同學吃早餐後不會出現頭暈等身體不適的狀況。

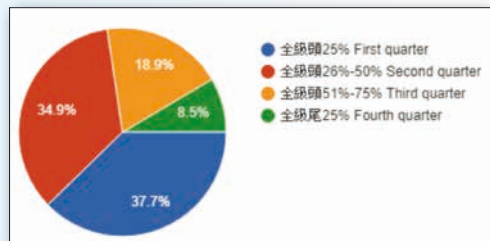
由此可見，吃早餐能讓同學上課時保持良好的身體與精神狀態，上課效率也頗高。

相反，在沒有吃早餐習慣的同學中，於“我在課堂中并不想睡覺”這一選項中，除了沒有意見的38.2%受訪者外，有30%認為不吃早餐會令他們感到困倦。37%的學生認為不吃早餐會使他們上課時較難集中精神。有28.7%表示不能明白課堂內容。除此之外，接近三成，即64位同學，表示不吃早餐會使他們出現頭暈，腹痛等身體不佳的狀況。在“我在上課時情緒穩定”一選項中，37.4%同學選擇了“無意見”，25.2%選擇了同意，22.4%則選擇了不同意。

相比起有吃早餐的同學，不吃早餐的同學不論是精神狀態，身體狀況或學習效率都有所下降。

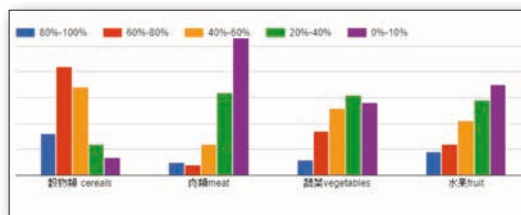


在212位受訪者中，72.6%同學學業成績較佳，全級排名的頭25%的有37.7%，中上位的有34.9%。在剩下的27.4%中，18.9%同學成績處於中下位，全級尾25%的只有8.5%。根據問卷調查有六成的學生認為穀物類需要佔早餐超過六成。而資深營養師趙思姿指出，複合碳水化合物能支援大腦做每一件事，如思考、記憶、解決問題和放鬆身體，因此有過七成的同學有更高的學習效能，得到更佳成績。



## 2. 實地考察

根據訪問結果，有過七成的學生選擇穀物類的早餐，例如麵包、粟米片、蛋糕等，有過半選擇含有蔬菜的早餐，例如三文治、點心等。有過四成的學生選擇含有奶類的早餐，例如牛奶、起司等。有近四成的學生選擇含有肉類的早餐。



為了了解學生購買早餐的營養價值，我們於較多學生購買早餐的地點考察，如小賣部、附近的零售店和麵包店等，抽取了學生通常會買的食品例如麵包、飲品等

以兩款麵包‘南瓜提子包’（圖一）、‘粒粒芝士皇冠包’（圖二）為例，每200克來計算兩者都有大約600千卡，而註冊營養師李正雅建議早餐可以達到500至600千卡，較午餐及晚餐約500千卡略高。資深營養師趙思姿指出，複合碳水化合物可直接轉換成腦部唯一必須的燃料——葡萄糖，葡萄糖支援大腦做每一件事，如思考、記憶、解決問題和放鬆身體。葡萄糖供應足夠時，腦細胞就會活躍起來，不但頭腦清楚，人也顯得較有精神。由於穀物類的早餐含有大量碳水化合物，因此能有助提升學習效能。

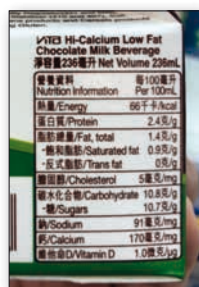


圖一



圖二

又以兩款學生常選擇的飲料‘高鈣低脂巧克力’（圖三）、‘高鈣低脂鮮奶’（圖四）為例，每200克來計算，兩者都有大約480千卡，兒科專科醫生王曉莉解釋，早餐提供腦部糖分，不吃早餐會令腦部反應變慢。她分析，奶類等食物的升糖指數低，可保持較長的體力、認知力及記憶力；相反汽水、速食麵等的升糖指數又快又高，卻同樣跌得快，令人容易疲倦及沒精神，因而影響學習，建議學生的早餐，可吃全穀物加低脂奶。因此奶類能有助提升學習效能。



圖三



圖四

## 3. 專業人士意見

營養師們瞭解香港人想多睡的心態，於是為我們調整了平常為方便而買的早餐。

### 營養師的建議

1. 要求餐廳不塗沙律醬或塗薄一點，以減少油脂攝取。
2. 每天須吃3碟蔬菜（約半斤），但這類早餐蔬菜量少，所以要在中、晚餐多補充。
3. 咖啡一天控制在兩杯以內，早上可以喝牛奶含量較多的拿鐵。不過，茶和咖啡最好在餐前或餐後兩小時才喝，因為會影響人體吸收鐵質，所以盡可能不要跟著餐喝。
4. 這類早餐容易吃進過多油脂，一星期不宜超過三次。

- 吃西式速食店的早餐，建議不要點套餐，例如吃漢堡就不要再吃薯餅。飲料選擇小杯柳橙汁或牛奶，而不要喝糖分多、空熱量的冰紅茶、可樂。另外，這類早餐油脂多、熱量偏高（超過500卡），所以當天的午、晚餐不要再吃炸、煎、炒的食物，儘量選擇滷、煮或蒸的烹調方式。
- 早餐店或西式速食店用的漢堡肉油脂含量較高，如果自己在在家做，選擇油脂較少的瘦肉，肥肉比例才能減少。
- 不要以奶茶代替牛奶
- 遵循三大原則：「少加工食品」、「少油炸、油煎、醬料」及「少糖」。
- 營養師汪旭紅說，每天早餐最好能吃2-4大類，比如蛋類、乳類、穀類、肉類、堅果類、蔬果類等等，細化到具體食物的話，可以準備全麥麵包、水煮蛋或荷包蛋、小番茄，以及剝幾粒核桃。
- 相信跟著這些建議同學就能精神奕奕地上課了。

## 4. 二手資料

- 中大教育數據研究中心隨機抽樣調查15000名中小學生，每天吃早餐的小三學生有76%，而每天有吃早餐習慣的中三學生就只有41%。調查又指，早餐能提供學生蛋白質及碳水化合物等能量，提升專注力、認知及記憶力。沒有吃早餐的學生血液內缺乏足夠營養應付學習。
- 中大研究發現，吃早餐為學生的學業成績帶來極大好處，對中文、英文和數學科表現均有正面影響。以2015年TSA學業成績作參考數據，幾乎每天吃早餐的學生，比每周只吃0至2次早餐的學生，成績高30至50分（以全港學生平均獲500分計算，下同），兩者成績差距相等於半個標準差（standard deviation）。根據國際研究，學生要接受3年教育才可追回1個標準差的成績，故推算沒有吃早餐習慣學生需用1.5年時間才能追上每天吃早餐學生的學業成績。

## 總結

經過本次研究，我們發現進食早餐對於學生學習的效率有正面的影響。在繁多的早餐種類中，我們發現一個健康的早餐，由避免低脂及加工食物，多進食高纖及高碳水化合物食品組成，可以提供人體每天所需的營養，支撐學生一天的校園活動。只要持之以恆，每天維持健康的早餐習慣，可以令學生在課堂中不易感到困乏，並更易理解課堂內容，更集中精神在學習上。我們亦在調查中留意到，有部分同學都會因為種種原因而不吃早餐，例如是沒有時間或是沒有食慾。但其實不吃早餐也會對學生造成不良的影響，如容易感到疲累或是難以集中精神，學習效果也會有所不足，導致成績下跌。因此，我們建議在條件充足的環境下，學生們應享用一份營養均衡的早餐，以達至最佳的學習效果。

## 參考資料

中大研究：學生常吃早餐成績較好 如多讀書1.5年 優勢勝學習模式家庭背景  
[https://news.mingpao.com/ins/instantnews/web\\_tc/article/20161127/s00001/1480248262294](https://news.mingpao.com/ins/instantnews/web_tc/article/20161127/s00001/1480248262294)  
 過年管好孩子的作息！吃早餐對學習影響大，比補課還有用  
[http://edu.zjol.com.cn/jysb/201802/t20180215\\_6605747.shtml](http://edu.zjol.com.cn/jysb/201802/t20180215_6605747.shtml)  
 中大調查顯示 學生是否每天吃早餐影響大  
<https://hk.mobi.yahoo.com/news/中大調查顯示-學生是否每天吃早餐影響大-120418470.html>  
 蒲公英學會——早餐的重要  
<http://www.dandelion-hk.net/page224.php>  
 TSA高50分早餐食雞蛋麵包牛奶成績好  
<https://topick.hket.com/article/1546728/TSA高50分%20%20%20早餐食雞蛋麵包牛奶成績好>

## 元朗公立中學 - 唐琛蕾 江芷詠， 陳詠怡，曾依玲，王若嵐，張保怡 探討香港學童心理健康問題

## 背景

珠海學院商學院聯同嶺南大學公共政策研究中心於2016年9月中，以電話形式隨機訪問了約925名香港本地居民，量度其快樂程度。今年港人整體快樂指數為六十七點六分，低於去年的七十分，三十歲以下年輕受訪者的快樂指數跌幅最明

顯，由六十九點三分下跌至六十三點八分，共下降百分之八，為十二年來以來最低。由此可見，香港青少年心理健康情況值得關注。

另外，香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心估算，自03年開始，香港青少年自殺率有上升情況。多宗學生自殺個案都曾在遺書中，表示自己長期受自殺意念困擾。媒體報道的自殺原因，超過20人有「學業壓力」，而「情緒病」（心理疾病）有四例以上，為第二多數的原因。由此顯示，學童自殺行為與其心理健康情況有密切關聯。

## 探究目的

評估香港學童心理健康問題的嚴重程度，探討學童心理健康問題的成因，從而分析學童心理問題可能導致的後果。並透過訪談和問卷分析，評估政府針對學童心理問題相關措施的成效，從而提出有效的改善建議，希望能夠舒緩香港學童心理健康問題。

## 研究方法

透過搜集一手及二手資料，以及問卷調查及進行專家訪談，找出學童心理問題的嚴重程度及成因，對比社會大眾以及學童的兩份問卷調查結果，探討社會對學童心理健康問題是否有共識，或者有誤解。另外亦訪問專業社工，瞭解學童心理問題的情況以及原因。

## 焦點問題及其調查結果：

### 一：甚麼原因導致學童出現心理健康問題？

學生壓力來源可以分為個人壓力，家庭壓力，學業壓力，社會環境壓力，朋輩壓力，愛情壓力等。學生適用問卷中，共獲得110份有效問卷。提問甚麼因素會令回應者產生壓力和負面情緒，選擇率首三位是學業繁重，朋輩關係及無法追上學習進度。

### 二：學童心理健康問題個嚴重性及其影響？

問卷提問回應者日常生活中的壓力程度，選擇率最高的是嚴重(41.8%)，和一般(29.1%)。提問負面情緒及壓力將會對回應者造成什麼影響，選擇率首三位是影響學業成績，影響身體健康及影響和同學的關係。

### 三：社會大眾對學童心理健康情況的了解及重視程度？

近期的青少年輕生事件都歸因香港學生的學業壓力巨大、考試負擔沉重，與「生活不如意」的挫敗感。而我們的調查顯示，非學生受訪者認為學業繁重(考試默書，功課等)是學生壓力最大來源，符合受訪學童認為的學業繁重。在非學生問卷中，我們共接收100份回應，當中大部分問題的調查結果跟學生問卷的結果類近，代表社會大眾對學童心理健康問題有一定瞭解。

### 四：現有針對學童心理健康問題的舒緩措施及其成效？

現時有很多針對青少年的健康發展的措施或援助，例如「關心一線」服務，以一般電話熱線、互聯網、iPhone手機應用程式及WhatsApp短訊等渠道提供輔導；「好心情@學校」計劃透過一系列的活動，提升學生對精神健康的關注和認識。但根據調查結果顯示，大部分學生和社會大眾都只聽聞過安排駐校社工和香港撒瑪利亞防止自殺會的自殺危機處理中心等措施，可見這些措施廣泛性不足。另外，根據資料蒐集，這些措施的深入程度不足，要發現學生心理問題比較困難。而且當發現學生有心理健康問題的時候，將結果反映給老師或學生家長的渠道也不足夠，而令其成效變小。

### 五：如何有效舒緩學童心理健康問題？

在政府能如何加強舒緩學生心理問題的問題中，選擇率首三位是提供定期心理健康檢查，減少功課數量，提供壓力處理、心理健康或其他問題的課程。

提問針對現時學生心理健康問題最應該重點改善哪方面，選擇率首三位是調整教育政策，擴闊學童壓力處理和心理健康的知識，制定更多舒緩服務或活動計劃。

## 訪談結果

本次訪談對象為中華基督教青年會小學駐校社工何綺汶姑娘及保良局曹貴子動感青年天地社工林靜菲姑娘。就小學學童而言，根據與何綺汶姑娘的訪談結果得知，小學學童的心理健康問題不算嚴重，但小學學童大多不會主動找社工談話，小學學童的負面情緒多由環境轉變而成，如做出反常行為，多因為希望獲得長輩關注。而就林靜菲姑娘的訪談結果得知，年齡較大的青少年依然較少主動尋求社工幫助，而青少年的負面情緒來自學業和感情問題。

林靜菲姑娘提及，當學生產生負面情緒時，需要陪伴及聆聽，瞭解事情並協助其尋找解決方法，讓其瞭解有人相伴同行。

## 總結

根據是次研究，我們了解到造成學生心理健康問題的成因關於學業方面的因素較多，另外根據問卷調查，大部分學生都於日常生活中承受較嚴重壓力，並造成影響學業成績，影響身體健康及影響和同學的關係等後果。另外，另一份問卷調查亦顯示了社會大眾認為學生的壓力程度比較嚴重，可見社會大眾亦知道學生正面臨較大程度的負面情緒或壓力。

但是提及政府現有針對學生心理健康問題的措施成效如何，不論學生或社會大眾，一致認為現有措施沒有太大成效。從蒐集的資料可見，政府的學生心理健康問題改善措施於一些深入程度，或是發現問題後學生與老師家長的聯繫程度都略顯不足。

問卷調查結果顯示，不論學生或社會大眾，都對政府所設立相關學生心理健康問題的措施沒有太大的了解。絕大多數人只聽聞過學校安排駐校社工和香港撒瑪利亞防止自殺會的自殺危機處理中心等措施，而「關心一線」服務，「好心情@學校」計劃，「醫教社同心協作先導計劃」等只有少數人聽聞過。

學生方面，他們認為提供定期心理健康檢查，和提供學習壓力處理、心理健康方面的課程是能夠加強舒緩學生心理問題的成效的首要條件。而社會大眾方面，則認為增加投放資源，和加強針對青少年健康的保障是能夠加強舒緩學生心理問題的成效的首要條件。

根據問卷調查結果，學生和社會大眾一致認為現時針對學生心理健康問題最應該重點改善的層面是調整教育政策(如課業頻率)，和擴闊學童對壓力處理、心理健康方面的知識。而就與兩位社工的訪談，可以得知學童需要關心和陪伴，因此學校老師或學生家長應不批判，對學生多投放關懷，使其知道有人相伴同行。

## 參考資料：

信報財經新聞 - 學生自殺與社會支援 林碧霞  
<http://www.eduhk.hk/main/wp-content/uploads/2016/08/160805-HKEJ-Lam-Bick-har.pdf>  
學生壓力處理平台 - 中學生的壓力來源  
[http://stress.hkbu.edu.hk/teacher\\_support\\_secondary\\_pressure.html](http://stress.hkbu.edu.hk/teacher_support_secondary_pressure.html)  
星島教育《S-file通識大全》- 抱怨尋樂，快樂原來很簡單！  
[http://stedu.stheadline.com/sec/sec\\_news.php?aid=16530&friendly\\_print=1](http://stedu.stheadline.com/sec/sec_news.php?aid=16530&friendly_print=1)  
文匯報 - 加強心理健康教育 杜絕學童輕生念頭  
<http://paper.wenweipo.com/2017/07/08/WW1707080002.htm>  
通識健康教育2012-13 壓力處理或其他健康問題  
<http://www.antitb.org.hk/attachment/pub/doc/145871963746YN.pdf>  
now新聞 申訴專員：學童心理評估欠成效  
[https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web\\_tc/article/20170404/s00002/1491241737830](https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20170404/s00002/1491241737830)  
<http://news.now.com/home/local/player?newsId=216448>  
[http://orientaldaily.on.cc/ont/news/20170404/mobile/odn-20170404-0404\\_00176\\_034.html](http://orientaldaily.on.cc/ont/news/20170404/mobile/odn-20170404-0404_00176_034.html)

## 德蘭中學 - 葉碧茹 林曦桐 李穎欣

### 指導老師：湯德成老師

### 探討香港中學增設午睡時間對學生學習效能及身心健康的影響。

## 焦點問題

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

## 4. 增設午睡時間是否最有效方法？

## 背景

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

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

故此，想透過今次研究探討中學應否在午膳時間增設午睡時間，以提升學生的睡眠質素。

## 探究方法及程序

首先，我們會通過網絡，先對題目有基本的了解。接著透過不同的途徑，例如報章、網上文獻、相關書籍等，作為取得二手資料的來源。然後，我們會利用量性和質性的方法搜集資料，例如派發問卷給同學，及問他們對增設午睡時間的看法，也會向不同年級的同學做訪問，從而了解增設午睡時間對他們的影響。最後再就我們搜集到的資料加以整理和分析，並提出建議。

我組會採用混合研究方法，融合質化和量化的優點，互補不足，來研究這個專題。我們會透過不同的渠道，作文獻研究。從互聯網的泛濫資料中，加入多一些條件和限定關鍵字，如「午睡時間」...善用索引分類，挑選和收窄被鎖定的明確範圍，分辨屬於一手和二手的文獻的異同比較，作者和資料的準確性和權威性，提取較可信性高的材料來作分析研究。

其次，我們會做問卷調查。這包含封閉式和開放式提問。預設多項標準化的體問及答項，方便量化和統計分析；又設部分自由答項，補充封閉式提問的不足。再者，深入訪談也在考慮之列。看看同學對增設午睡時間的爭議和成效。

## 研究分析

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，分別向同學及老師派出問卷及進行訪談，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。

## 總結

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

1. 生理時鐘決定一切！麥可·布勞斯(2017年7月) 圓神出版
2. 每天睡10分鐘，提高免疫力及專注力。蒂埃里·德格瑞斯朗,馮佳莉,薩隆松內·弗羅蒙(2017年8月) 跨境文化
3. 越睡越成功。雅莉安娜·赫芬頓(2016年12月) 商業周刊

## 德蘭中學 - 梁靖彤 錢希汶 文樂婷 李詩詠 雲欣欣 黃采盈 指導老師：湯德成老師 以德蘭中學為例，探討學校的校園健康政策能否遏止校園欺凌及提出有效建議

### 焦點問題

1. 香港的校園欺凌情況是否嚴重？
2. 校園欺凌出現的原因？
3. 校園健康政策的成效如何？
4. 有什麼方法遏止校園欺凌？

### 背景

校園欺凌是指同學，朋友之間的傷害、言語攻擊及敲詐勒索，甚至嚴重的會出現毆打或群毆等行為，令受害人在心靈精神上以及肉體上感到痛苦或受傷害等等，輕則逃避上學，重則有自殺傾向。

校園欺凌多數發生在中小學。校園欺凌分為單人實施的暴力行為，少數人數暴力行為，和多人實施暴力行為。實施環境地區多為校園周邊或人少僻靜地方，例如街巷，後樓梯等。

香港校園欺凌事件時有發生，不論上學時間或放學後，一項國際性研究顯示，香港中學生稱遭同學欺凌比率更是全球之冠！32%受訪的香港中學生稱1個月最少遭欺凌次數，有接近10%指曾遭同學毆打以及推撞。此外，香港中學生對生活滿意度評分之低為全球「尾三」，以10分滿分，僅得6.5分，低於平均值。有負責校園欺凌個案輔導的社工指，近年香港校園欺凌有上升的趨勢，有受害人稍為成長後卻變成欺凌者，最終更因打傷同學而遭警司警誡。引起我們對這個問題的關注，所以決定以校園欺凌作為這次專題研習的主題，希望能夠引起大眾對校園欺凌的關注以及明白到校園欺凌對受害者的嚴重性。

### 探究方法及程序

首先，我們會通過網絡，先對題目有基本的了解。接著透過不同的途徑，例如報章、網上文獻、相關書籍等，作為取得二手資料的來源。然後，我們會利用量性和質性的方法搜集資料，例如派發問卷給同學，及問他們對校園欺凌的看法，也會向一些曾經歷校園欺凌的同學做訪問，從而了解校園欺凌對他們的影響。最後再就我們搜集到的資料加以整理和分析，並提出建議。

我組會採用混合研究方法，融合質化和量化的優點，互補不足，來研究這個專題。我們會透過不同的渠道，作文獻研究。從互聯網的泛濫資料中，加入多一些條件和限定關鍵字，如「校園欺凌」、「網絡欺凌」... 善用索引分類，挑選和收窄被鎖定的明確範圍，分辨屬於一手和二手的文獻的異同比較，作者和資料的準確性和權威性，提取較可信性高的材料來作分析研究。

其次，我們會做問卷調查。這包含封閉式和開放式提問。預設多項標準化的體問及答項，方便量化和統計分析；又設部分自由答項，補充封閉式提問的不足。再者，深入訪談也在考慮之列。看看同學對校園的健康政策能否遏止校園欺凌的爭議和論據。

### 訪談結果及分析

我們從網上找到很多關於校園欺凌的二手資料，亦在校園訪問2人，希望能知道同學對校園欺凌的意見。首先在二手資料方面，我們了解到香港校園欺凌的情況，利弊，正好可以回應我們的焦點問題。

我們先從資料里分析校園欺凌，從而知道校園欺凌帶來的影響。我們在校園訪問了2人，其中1位是曾經受欺凌的同學，表示學校實在有需要制定相關有效政策去遏止校園欺凌的情況。

### 總結

透過這個探究計劃，我們對香港的校園欺凌問題有更深的認識，更加了解校園欺凌的潛在問題。此外，我們體會了團體合作及妥善分工和時間管理的重要性。最後，我們要學會從多方面、多角度思考和探討、觀察一件事或物。

### 參考資料

1. 《學童欺凌研究及對策》作者：黃成榮博士，出版社：花千樹出版有限公司，2003年
2. 《全校總動員處理學童欺凌：實踐及研究》作者：黃成榮博士，鄭漢光博士及馬勤先生，出版社：香港城市大學青年研究室出版，2006年
3. 書名：《514童黨殺人事件》作者：餘非，出版社：三聯書店，1999年

## YMCA of Hong Kong Christian College - Christine Acepcion, Kevin Diego, Ashwinpreet Kaur, Yusuf Mohideen “Are school lunches adequately catering to the nutritional needs of adolescents?”

### Background

School lunches have been a major concern with various questions raised on how it plays an important role in the development of students mentally and physically. A government study conducted in 2013 revealed that 99% of school lunch samples contained an average of 950 mg of salt per meal, exceeding the recommended intake of 500 mg. Due to the numerous statistics, the government is making strenuous efforts into ensuring various aspects of the school lunches provided to be nutritious as well as balanced for school students especially adolescents.

### Objectives

The objectives of our project include:

1. To investigate how students' dietary habits affect their academic performance
2. To evaluate if school lunch providers consider the varying nutritional needs through different stages of adolescence
3. To inquire how the amount of ECAs and the ECAs themselves affect the different nutritional needs
4. and its health effects on different students.

### Methodology

1. Literature review (articles, news reports, online news)
2. Interview with Mrs. Whitman (Home Economics teacher) and school dietician as well as students
3. Questionnaire (134 samples collected from adolescents in different age groups of different forms from our school)

### Results and Discussion (Objective 1)

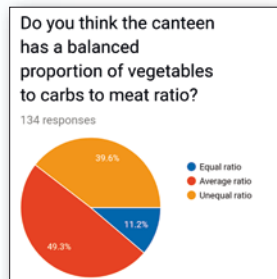
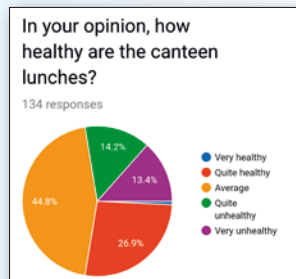
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Interview with Mrs. Whitman | "You are what you eat, there's certainly a huge connection between the food students eat and how they do in their studies and I think the students are aware of what is good for them, it's just their decision to act upon it and school lunches need to enforce that."<br>"Some lunch providers are more business-driven." |
| Discussion                  | Improper nutrition may deteriorate sleep quality and dampen concentration levels in students by affecting the circadian rhythm of students, which may also cause ADHD symptoms thus affecting academic performance of students.                                                                                              |

### Results and Discussion (Objective 2)

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Questionnaire                   | 57.5% of students think that the cafeteria provides average levels of healthiness.<br>68.7% of students think that the dishes have average salt levels in the dishes.                                                                                            |
| Interview with school dietician | "Chefs are chefs, it's hard to measure how much salt is used per dish but we do try to follow the department of health guidelines with different colours (green, yellow, red) indicating how healthy each meal is."                                              |
| Discussion                      | The school lunch providers do consider the varying nutritional needs through different stages of adolescence as over half of the students agree that the cafeteria provides average levels of healthiness and the dishes have average salt levels in the dishes. |

### Results and Discussion (Objective 3)

|                         |                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Interview with students | "Well, I think as a student in different ECAs that we obviously have some differences in what foods we need and sometimes the cafeteria does that and sometimes not."         |
| Discussion              | Students that may take sports ECAs may definitely require more healthy options as they are more physically active whereas other ECAs also require specific food requirements. |



### Conclusion and Suggestions

We have come to the conclusion that this situation is worse in some schools compared to others as different schools have different lunch providers. However, the schools should take a more active role and adopt different strategies to ensure students are provided with nutritious lunches. To provide better and healthier lunches to students, we suggest the following. 1. To add a salad bar in the cafeterias, so students can eat more vegetables and fruits in order to improve their health. 2. To check out different lunch providers regularly as some providers are more healthier so as to improve the quality of cafeteria food. 3. To focus more on flavor with the help of the chef to revamp the menu to significantly increase students' consumption of fruits and vegetables.

### References

DH launches Salt Reduction Scheme for School Lunches, September 2017.  
<http://www.info.gov.hk/gia/general/201709/14/P2017091300844.htm>  
 Too much salt in 99 per cent of Hong Kong school lunches, SCMP, January 2015.  
<http://www.scmp.com/news/hong-kong/article/1696793/too-much-salt-99-cent-hong-kong-school-lunches>  
 Salt Reduction Scheme for School Lunches 2017/18, February 2018.  
[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/salt\\_reduction\\_scheme\\_for\\_school\\_lunches\\_1718\\_participating\\_lunch\\_suppliers\\_feb\\_en.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/salt_reduction_scheme_for_school_lunches_1718_participating_lunch_suppliers_feb_en.pdf)  
 Department of Health  
<http://www.dh.gov.hk/>

### YMCA of Hong Kong Christian College - Srinivas Namakkal Ragharendran, Angela Yuen, Sandy Ho, Tiffany Ha, Yasmine Samir Abdelrahman, Hans Josef

#### How does the quantity of friends in school affect teenagers' self-esteem?

The project was inspired by an article named 'HK students need to have more confidence in themselves.' This article states that the children's Happiness Index in the stage of primary and secondary decreased from 7.23 to 6.47 in 2014, despite the decline in pressure from school activities and slight improvements in the influence of parents' happiness towards their children. The article suggested that peer pressure is the cause of the declining of teenager's happiness level. In this project the main purpose is to investigate the impacts of peer relationship towards the self-esteem of adolescences. In the research, more than half of the students agreed that peer relationship is one of the key factor affect their self-esteem. The interviewed target group shows the relationship between number of friends one has and the happiness level is not connected. Research also shown that the definition of friend would also be varied from different objects. Adolescences who has a loose definition of friends would be less likely to be affected by the peer relationship in a serious level, while on the other case more significant influence would

took place in terms of self-esteem. To conclude the project, peer relationship is one important factor in affecting teen's self-esteem while to the extent of quantity of friends towards self-esteem, it depended on subjective judgments which varied from different people.

### YMCA Hong Kong Christian College - Kyla Fernandez, Shannon Hilario, Christian Vallecer, Arsal Shehzad

#### Investigating students' mental well-being and effectiveness of the school social workers' support in secondary schools

### BACKGROUND

The concerning increase in cases of self-harm and suicide in Hong Kong among secondary school students was brought into our attention. An article from the South China Morning Post illustrates a well evaluated picture that amplifies the urgency of the deteriorating mental states of Hong Kong students. A study conducted by Chinese University indicates "nearly a third reported having depressive symptoms in the past five years and 7 per cent had been suicidal, but very few have ever been screened or counselled for mental health concerns".

### OBJECTIVES

The objectives of our project includes: 1. What is the current state of the mental well-being of students in school? 2. Who do these students look for, for relief and comfort? 3. Are the school social workers able to provide adequate support to the students in need?

### METHODOLOGY

1. Questionnaire (50 samples collected from respondents of various age groups in Hong Kong) 2. 5 Interviews (1 school social worker and 4 students) 3. Literature review (thesis, books, articles, reports)

### RESULTS & DISCUSSION: (OBJECTIVE ONE)

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Questionnaire           | "75% of respondents have encountered stress, followed by anxiety. Only 12% state that they have not faced any negative emotions" "the majority of negative emotions were experienced at school. Academic related problems contributed the most followed by inter personal issues."                                                                                                                                                                                                                                              |
| Interview with students | "All of the interviewees has experienced negative emotions while two of them has experienced more severe symptoms such as self-harm, suicidal thoughts, depression and anxiety."                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Discussion              | <b>Experienced multiple negative emotions:</b> Most of the students experienced multiple negative emotions such as stress and anxiety. Surprisingly most of the negative emotions that are faced by the students are developed at school. Academics and interpersonal relationships are shown to be the most problematic aspect for students.<br><b>Severity of negative emotions:</b> The respondents who turn to the social workers reveal that their emotions could escalate to self harm, suicidal thoughts and depression. |

### RESULTS & DISCUSSION: (OBJECTIVE TWO)

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Questionnaire           | 72% of respondents would seek help from Peers, only 6% of the respondents would approach the social workers for support while in reality, only 5% have actually consulted with social workers.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Interview with students | "at the time i was seriously struggling with self harm & suicidal thoughts & my friend was worried about me, so she brought me to see the social worker"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Discussion              | <b>Peer guidance over professional help:</b> Students tend to turn to their friends and family when they are in need of support as they have built a more comfortable relationship with them whilst the social workers are perceived as strangers by the students.<br><b>Severity of situations and poor brand:</b> Social workers are only viewed as the last resort because of the distant and negative stigma attached to them. Students will only turn to social workers if they are in severe situations, which are usually recommended by a friend. |

## RESULTS & DISCUSSION: (OBJECTIVE THREE)

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Questionnaire           | "Having seen improvement in mental being": 39.2% felt neutral with the statement. 17.6% agreed while 7.8% disagreed; "Gave practical advice and/or solutions": 29.4% felt neutral. 19.6% agreed with the statement; "They were very helpful": 31.3% felt neutral. 21.5% agreed while 11.8% disagreed; "Should recommend other students to talk to a school social worker": 23.5% felt neutral. 25.5% agreed while 13.7% disagreed. |
| Interview with students | "After sessions, I never felt any different afterwards, and never really felt like what we were talking about actually helped" "Sessions with him came with a sense of comfort knowing that someone understood what I was going through. I guess I just needed to vent."                                                                                                                                                           |
| Discussion              | <b>Neutral Views of effectiveness:</b> The majority respondents felt neutral about their effectiveness of social workers. The results from two student interviewees showed mixed views towards the effectiveness of school social workers. More respondents are satisfied with the sessions and believe that they are offered practical solutions than those who disagreed.                                                        |

## CONCLUSION & SUGGESTIONS:

It is proven that the mental well-beings of students have been depreciating, and that secondary schools' measures to support them are insufficient. Furthermore, although a majority of students encounter problematic emotions at school, students are reluctant to turn to professional support until the problem escalates to a dangerous degree. To counter this concerning trend, the government should provide schools the necessary funding and resources to further reinforce the social workers' roles in aiding students in need of support. Schools should additionally educate students of the mental healthcare services provided as well as seek solutions to eliminate the negative stigmas that accompany consultations with school social workers. Schools should consider implementing mental health support schemes such as mindfulness sessions and support groups that uphold students' sense of belonging in school as a long-term preventive measure to cultivate secondary students mental well-beings.

## REFERENCES:

- "It's time to talk openly with Hong Kong's youth about suicide and stress" (March 2017) - <http://www.scmp.com/comment/insight-opinion/article/2075761/its-time-talk-openly-hong-kongs-youth-about-suicide-and>
- "At School Where Student Died, Bullying Led to a Suicide Attempt" (October 2017) - <https://mobile.nytimes.com/2017/10/27/nyregion/at-school-where-student-died-bullying-led-to-a-suicide-attempt.html?referer=https://www.google.com.hk/>
- "Half of 3,441 Hong Kong students polled show signs of depression" (September 2017) - <http://www.scmp.com/news/hong-kong/education-community/article/2113124/half-3441-hong-kong-students-polled-show-signs>

## 王肇枝中學 - 陳樂淇、江穎環、羅倩婷、李栩如、蕭珮盈、胡凱嵐 「超級」食物的真相

### 背景資料

隨著社會不斷進步，現代人於健康的認知大為增加之下，社會大眾開始追求健康的生活，即使日常生活繁忙，仍希望追求飲食的養生之道：遠離那些過份添加食物。於是近年來，世界上出現了一個名詞——超級食物。

超級食物是市場行銷策略的一個用語，意指各種宣稱有益健康的食物。然而，許多營養師卻質疑當中不少超級食物：指其所宣稱的健康助益之功用有言過其實之嫌，又或其宣傳過於簡單而忽略其他所需條件。同時，不少人對超級食物趨之若鶩，但對超級食物了解的不多，甚至有一些誤解，使他們只看重其功效，卻忽視其他方面的多元配合（尤其是均衡飲食），以為只需付出這一點點，便可將日積月累的病痛一掃而空。

因此我們將就這題目進行深入研究，探討社區中人們對超級食物的認知，超級食物對人體帶來的利弊，食用這些超級食品的正确方法。我們期望透過研究，引起社區公眾對這問題的關注，釐清人們的謬誤，使他們能作合適而正確的選擇，避免更多人因不當食用超級食品而反令健康受損；同時我們

都要強調均衡飲食重要性，因此當中亦研究如何利用超級食物配合均衡飲食等其他因素，為人們帶來真正的健康之道。

### 目的

#### 1. 釐清概念

我們發現身邊的人都對超級食物的認知不足，就此我們期望能協助他們了解超級食物是甚麼、當中的成分及其對人體的利弊、何謂均衡飲食、健康生活、真正健康的定義等等，提高大家對超級食物的真正認識，釐清他們對超級食品的一些謬誤。

#### 2. 探究影響

我們希望透過訪問、閱讀關於超級食物的研究報告、因不當使用超級食物而身體不適的個案，詳細瞭解過度食用超級食物、又或者單靠超級食物但忽略其他生活方式對身體的負面影響。

#### 3. 建議

有鑑於超級食物已日趨普及，因我們希望透過該次研究，令大家明白如何食用或作其他配合才能對身體有最大的益處，從而維持健康的生活。

### 研究方法

#### 量性研究

##### 1. 問卷調查:

我們會向社區（大埔區為主）發放問卷調查，以了解他們對超級食物的認識；其食用的習慣；如曾食用，就訪問他們是如何食用，從而探討他們超級食物認知的多少、及找出大多數人所接受（採用）的食用方法，從而得知當中可有誤解之處、及評估現時一般人的食用習慣對社區健康的影響。

##### 2. 參考文獻:

我們會從書籍、報紙、互聯網、廣告、過往的研究報告中取得更多關於超級食物的資訊，以作進一步分析。

#### 質性研究

##### 1. 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，例如營養師，以取得更多關於超級食物對身體影響的資訊，並找出預防的方法。
- 訪問社區街坊：我們會到學校附近的超級市場 / 街市訪問街坊們對超級食物的看法以及買超級食物的習慣。

##### 2. 數據調查

我們會向售賣超級食物的數間店舖查詢，人們平均一星期購買超級食物的數量，以了解人們食用超級食物的習慣；同時會短期逗留在部分售賣超級食物的貨架，以觀察社區中人的選擇、及選購超級食物的頻率；我們亦會在市面上找尋一些有包裝的超級食物，並對其成分作探究。

### 研究成果

#### 1. 問卷調查：

##### （一）市民對超級食物的認知

你知道甚麼是超級食物嗎？27.2%知道

你認為多吃超級食物就會越健康？63.3%認同

你知道某些超級食物也會對健康構成負面影響嗎？41.8%知道

你認同超級食物的營養成分比一般食品更高嗎？81.4%認同

##### （二）市民吃超級食物的情況

你有吃超級食物的習慣嗎？22.1%有

你是否認同食用超級食品有顯著的功效？38.6%認同

即使超級食品的價錢比一般食品貴數倍，你是否也會為了身體健康而購買？58.5%是

有沒有試過因過量食用超級食品而有負面影響？3.9%有

根據調查結果，大部分市民對超級食品的了解不足。他們認為多吃超級食品就會健康，而且不知道某些超級食品會對健康造成負面影響，更有人認為超級食品可以取代日常食品。加上廣告只會誇大超級食品的功效能媲美、取締天然食物，能比天然食物所攝取的營養還要高，還要多，再配合名人的宣傳，消費者便會受蒙蔽，一味認同廣告的說法。

## 2. 訪問營養師：

1. 坊間將超級食物定義為有益健康的食物，作為營養師，你覺得這個詞語形容得適合嗎？

我們營養師不會將食物分類成超級食物，因為每種食物都有好處有壞處，所以在我們的角度，並不會有超級食物這個詞語。

2. 這些食物的平常攝取量多少？可以代替日常攝取的食物嗎？

要視乎是什麼食物，例如蔬菜類的超級食物就應按平時蔬菜攝取的份量，又例如剛剛你們所說的藍莓就應該要按平時水果攝取量就可以了。

3. 你會否向你的求診者推薦超級食物（例如營養不良的人）？

我們並不會推介有超級食品的保健藥品給病人，我們要視乎個案的飲食習慣從而建議適當的食物，只會建議一些未經加工的食物予病人。

4. 保健產品都聲稱含有超級食物吸引消費者但這些保健產品有沒有加工？這些加工過的超級食物會影響健康嗎？

天然的當然比加工過的健康，所以我們建議消費者最好選擇一些天然的未經製成藥物的食品。

5. 是否多吃超級食物就代表越健康？

當然不是，超級食品只是屬於補助品，均衡飲食維持良好的飲食習慣才是最重要。超級食物只是一個補充的角色並非解藥，若平常飲食習慣差，只靠吃超級食物亦不能變得健康，因為超級食物並不能治病，吃再多超級食品亦無補於事，健康並不會因此改善。

## 影響

超級食品的影響

- 根據美國堪薩斯州立大學研究人員對於老年人來說，超級食物含有高抗氧化物，如果攝入過多抗氧化物，會“清除”有助血管擴張的物質，阻礙血細胞流動，從而引起呼吸問題，而且有損肌肉。
- 美國註冊營養師羅嘉敏認為，羽衣甘藍是健康食物，但呼籲市民勿誤以為「狂食就無癌症」。尚營坊健康顧問高級營養師黃凱詩稱，即使是具抗癌作用又健康的食物，都不應「日日食」，「每週吃一至兩餐已足夠」。
- 早前，有市民為解決便秘煩惱，在網上接觸奇亞籽資訊，跟隨指示服用，非但未能通便，反導致脹足。事實上，奇亞籽成分其中約1/4纖維是水溶性，另外3/4是不溶性。水溶性纖維能為腸臟的益生菌提供能源，而不溶性纖維由於不能被消化，能達到幫助大腸蠕動的作用。對腸胃功能好的人而言，奇亞籽能幫助腸道蠕動；可是對腸胃功能較差的人來說，奇亞籽會與腸臟益生菌產生氣體，造成腹脹。
- 另外加拿大 St. Michael's Hospital 醫院報告指出，奇亞籽有降血壓的功效，同時有加強降血壓藥的效果，所以有血壓問題的人吃奇亞籽時必須特別小心，盡量避免食用。

## 解決方法

政府：

- 加強規管廣告不宜失實或誇大超級食品的效用
- 宣傳及教育市民有關超級食品的正确知識及正確使用的方法，加強市民對超級食品的了解

消費者：

- 不應過量食用超級食物，應當適量食用及根據包裝指示使用
- 須保持均衡飲食

- 不應盲目相信網上有關超級食物的資訊，應詢問營養師及有關人士

商戶：

- 不要以超級食物作誇大的宣傳
- 向消費者提供超級食物正確的資訊

## 總結

我們發現大部分市民都對聲稱「超級食物」的食物有誤解，甚至因其名稱而胡亂食用超級食物，認為多吃超級食物就會越健康，導致身體出現毛病。因此我們認為應從政府、消費者及商戶方面入手解決這個問題，並減少市民胡亂食用超級食物的機會。

## 資料來源：

- [http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20160124/bkn-20160124070223011-0124\\_00822\\_001.html](http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20160124/bkn-20160124070223011-0124_00822_001.html)
- <https://topick.hkett.com/article/1475159/羽衣甘藍防癌不宜狂食%20應配其他蔬果>
- <https://nutritionfacts.org/video/superfood-bargains-2/>
- <http://www.bodyandsoul.com.au/nutrition/nutrition-tips/why-this-nutrition-expert-wont-buy-superfoods/news-story/7d3ecb2808d9d28034b37f69a0914b>
- <https://news.tvbs.com.tw/fun/802446>

## 高主教書院

### 因時制宜-探討學校在時間和管理方面的制度對校園飲食健康的影響

## 背景

根據衛生署的最新數字顯示，每5名學生就1人出現超重及肥胖，中學生的超重和肥胖比率4年間大幅增加。究竟這些肥胖問題背後的原因是什麼？我們可以做些什麼去補救？

學生的早午兩餐很多時候都會在學校解決。然而學校的制度是否容許學生健康地飲食，解決同學膳食的需要？學校的各種規矩和政策又對同學飲食帶來什麼影響？

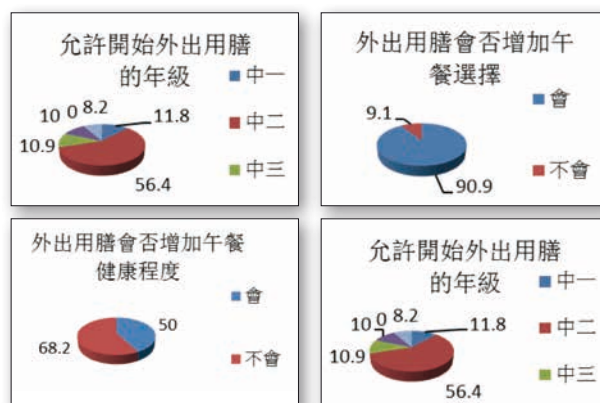
## 研究流程

- 設計問卷
- 發出問卷
- 收回問卷
- 綜合所有資料得出結論
- 根據結論提可行出具性的建議
- 撰寫報告

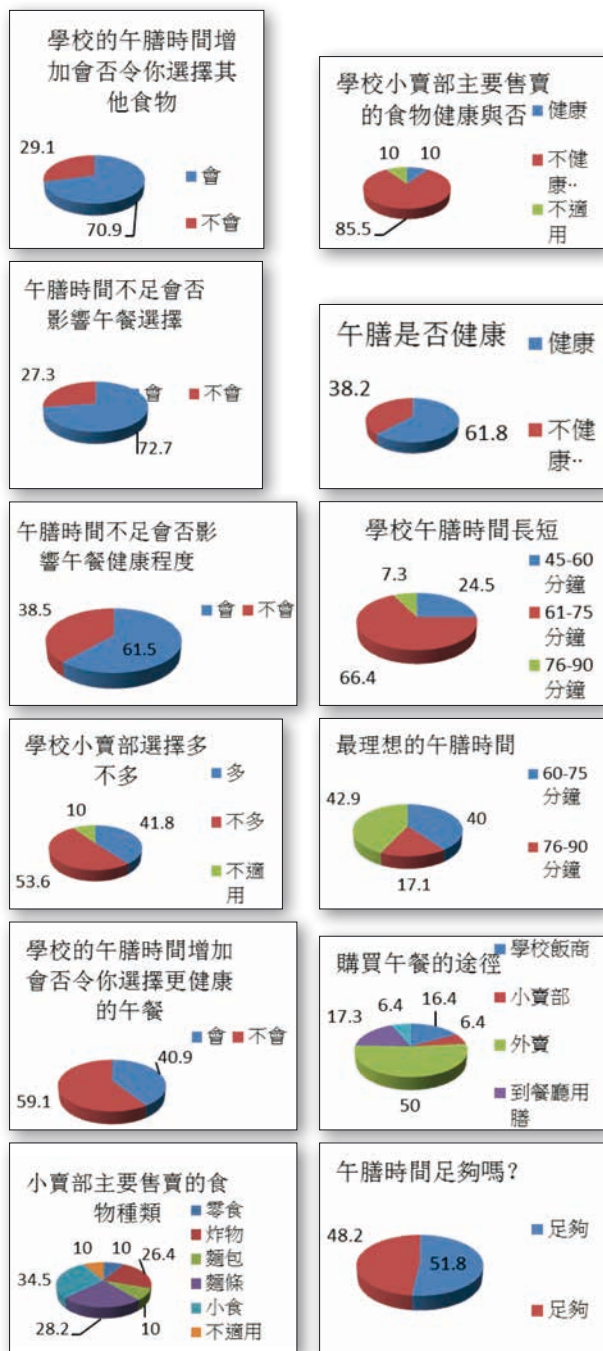
發出問卷共 110份，收回有效問卷110 份

在收到的110份回復中，大部份都是高中生(68.2%)，而超過一本受訪者都獲許中2起出外用膳或訂購飯盒。大部份學生都認同學校所提供的午膳較外出用膳健康，但出外用膳則提供能更多的選擇及予學生。

時間性方面，有接近5成受訪者認為午膳時間不足，但並未能判定跟食物是否健康有直接關係。大部份人表示，若午膳時間加長，會選擇其他午飯途徑，但不一定較為健康。數據亦顯出學校的午膳時間與同學的預期有所偏差，



小賣部方面，超過一本收訪者認為選擇太少，但約八成都應為小賣所銷售的食物並非健康，並以麵條小食及炸物為主。



## 建議

根據問卷資料顯示，學生在允許出外用膳之前，有過半成認為其午膳是健康的，而有超七成學生在中一或中二便得到出外用膳的允許，可以肯定的是對於大部分學生來說食用學校提供的午餐或自携午餐要比出外用膳要健康，但他們大多都必須在未來五年或四年的中學生涯面對出外用餐的健康程度這個問題。針對這個問題，我提出以下建議：

### 一. 延遲學生出外用膳的年級

過早允許學生出外用膳，會令欠缺自制力的初中生過早面對不同琳琅滿目的午餐選擇的誘惑。沒有了老師和家長的監管，這些初中生很容易會接觸美味但三高一低的垃圾食品，而這些食品正是肥胖問題的罪魁禍首，久而久之，肥胖的問題便會日益嚴重。延遲學生出外用膳的年級，不但可以強制性要求初中生食用學校提供的較為健康的午餐，而且對於高

中生來說，高中生的自制力通常較強，在面對各種誘惑時，更能權衡利弊，做出更好的選擇。

## 二. 學校與學生較常選擇的餐廳合作

學生在外出用膳的選擇通常都在學校附近，而學校可以和學生較常選擇的外賣餐廳和附近的餐廳合作，推出一些以健康餐為主的優惠學生餐，增加學生的購買慾，吸引學生去選擇較為健康的午餐，從而減少攝取三高一低食物的機會。

而根據問卷資料顯示，學校小賣部所提供的食物大多數都是高糖，高鹽，高熱量的炸物，撈麵或零食。而且過八成半的學生都明白小賣部所出售的食物都是不健康的，針對這個問題，我們提出以下建議：

### 一. 小賣部可以以套餐形式出售食物

小賣部可以以套餐形式出售食物，因為如果只以健康食物取代美味的垃圾食物，會使小賣部的顧客減少，從而使小賣部的利潤降低，因此這並不可行。但如果以套餐形式出售食物，例如以健康的沙律搭配較少的炸物，以低糖的茶搭配撈麵或是以水果搭配零食。這樣不僅同學更加容易接受和更有慾望購買，而且他們食得亦會更加健康。

### 二. 小賣部可推出較為便宜的健康食物

小賣部可推出較為便宜的健康食物，增加學生的購買慾，吸引學生去購買。在以前，他們在小賣部的選擇可能只有不健康的食物，推出健康食物之後，學生在小息或午膳，便有了多個選擇，比起以前，同學可能在經過長時間學習之後，感到肚餓時，只能被迫選擇小賣部所出售的垃圾食品，他們的飲食會變得更加健康。

## 高主教書院 - 區曉銘 范續麟 馮永鏗 吳嘉裕 吳蔚楠 譚震鎧 飲水思源

### 背景

近年，政府積極提倡「健康校園計劃」，而參與計劃的學校，均開始於校園增設飲水機供學生使用，以達致令學生維持在生理上的良好狀態與健康的目的；但實際使用情況一直未有向同學公佈，作用成疑。此外，自2015年的食水含鉛醜聞，社會對食水安全的關注性較以往大幅上升，部分同學亦質疑學校水機供水水質對人體是否安全；而學校飲水機因由所有同學共同享用，衛生情況或未如理想，往往令同學感到擔憂，甚至敬而遠之，大大削弱設立水機的作用。

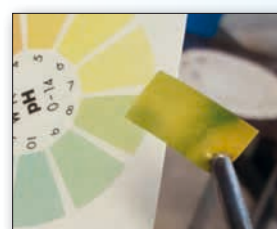
### 目的

在是次研究計劃中，本組會著手調查高主教書院中，學生飲水機的使用情況及頻率，以及就飲水機提供的食水是否符合健康標準作初步檢測；並從中建議及反思，不同持份者可如何改善同學對校園飲水機「不衛生」的印象，從而提升其使用率與效能，吸引同學善用飲水機去維持健康狀態，協助締造「健康校園」。

### 研究方法

首先，本組對飲水機提供的食水作初步水質檢查，測量樣本的酸鹼值；然後透過參考政府以及世界衛生組織對食水酸鹼值的相關標準，最終初步印證出學校飲水機的水質是否適合人體。

其次，本組向高主教書院的學生，就其使用飲水機的頻率次數及原因、對飲水機的印象如是否衛生、對水質的意見如味道等方面，進行問卷調查。為確保問卷調查的結果具一定代表性及準確度，本組現時已訪問一百位學生，即全校學生中約七分之一。



為確保問卷調查能夠取得同學於各方面的看法，本組在構想問卷問題時，一共考慮了五方面，分別為同學使用學校水機的情況、同學使用學校水機的頻率、同學對學校水機的印象、同學對學校水機供水安全之看法，以及同學對改善學校水機食水質素之建議，最終設計了23條問題。

另外，本組為免同學因小息時間過短需爭分奪秒，而未能撥冗填寫問卷，是次問卷調查中，本組採取了網上問卷的方法。透過分發網上問卷，同學便可足不出戶輕易完成問卷，而問卷亦可於短時間內散播至不同年級的同學；再者，使用網上問卷，毋須列印紙張，亦不會產生因為問卷調查完畢後需銷毀紙張問卷而造成的浪費問題，能為環保出一分力。

最後，本組對研究數據進行分析。透過衡量各方面研究得出的資訊，帶出對學校飲水機的水質及同學使用飲水機的狀況的結論。

### 水質測量結果

本組借用我校友驗室，以安全地對食水樣本進行酸鹼度測試。先後使用酸鹼值試紙與試劑後，本組發現食水樣本的酸鹼值約為8.0，屬於偏鹼水平。

### 問卷結果

基於篇幅有限，以下只輯錄部分關鍵題目之統計數據。

首先，在100個受訪者中，其中有89人曾經使用學校水機，另外的11人則沒有。而在該89人中，共有52人表示自己已有使用學校水機的習慣，佔89人中的58.4%。

其次，同學使用水機的方法如下：



另外，以下是其他問題的結果，以表格顯示。

|          | 高5 | 4  | 3  | 2  | 1低 |         | 5 | 4  | 3  | 2 | 1 |
|----------|----|----|----|----|----|---------|---|----|----|---|---|
| 食水品質信任度  | 7  | 36 | 38 | 12 | 7  | 食水品質滿意度 | 8 | 38 | 42 | 7 | 5 |
| 多大程度同意安全 | 9  | 29 | 51 | 7  | 4  |         |   |    |    |   |   |

|           | 曾經 | 不曾 |           | 曾經 | 不曾  |
|-----------|----|----|-----------|----|-----|
| 曾否飲用味道已變異 | 14 | 86 | 曾否遇見已變混濁  | 15 | 85  |
| 曾否遇見已變色   | 8  | 92 | 鉛水事件後曾否疑慮 | 46 | 52* |

\* 有2名受訪者表示未曾聽聞有關事件

### 討論及結論

首先，根據世界衛生組織《飲用水水質準則》，飲用水的酸鹼值應保持在6.5 - 8.5之間。而根據本組早前進行的酸鹼值測試之結果，我校水機提供的食水之酸鹼值約為8.0，屬標準範圍之間。因此，本組初步認為我校的食水符合健康標準，應適合人體飲用。

其次，問卷調查的數據顯示，受訪者中只有約一半人有使用學校水機的習慣，可見我校同學使用水機之風氣並不普遍，大部分人均未有善用飲水機。而曾經使用學校水機的受訪者中，多數人會以嘴直接飲用水機供水，比以水瓶裝盛再飲用的人還要多，顯示我校同學大都未有養成正確地、有衛生地使用水機的習慣。

另外，問卷數據亦顯示，同學對學校水機的信任度、滿意度只屬中等水平，接近半數的同學亦於鉛水事件爆發後，對學校水機的水質有所疑慮。本組認為，我校之所以普遍瀰漫不去使用學校水機的風氣，大程度均是因為同學對學校水機的水質有所警戒與擔憂，擔心會有不合衛生的問題。

### 建議

首先，本組建議我校將水機過濾器的更換日期，以及過期日放在水機一旁，讓學生知道過濾器有作定期清潔，符合衛生，令學生能安心享用食水。

其次，要徹底改善水機衛生，最重要還需各持份者協調。學校方面除要定時就水機水質作檢測，亦要負教育者責任，加強對使用水機之正確方法的教育。而學生方面，亦需配合學校，自律使用水機，並為其他使用者著想，戒除以嘴飲用等錯誤使用水機的陋習。

### 參考資料

> 世界衛生組織，《飲用水水質準則》（第四版），上海市供水調度監測中心及上海交通大學譯。

## 聖士提反女子中學 - 周凱彤 胡倩滂 黃樂怡 朴妍臻 食塑化劑落肚?

### 背景

塑化劑是一種增加材料的柔軟性，或使製造成擁有各種韌性的軟硬度、光澤的成品，使更具彈性和更加耐用屬環境荷爾蒙之一。塑化劑主要用於聚氯乙烯(PVC)產品，是最常使用塑化劑的硬塑料。例子有：保鮮膜、雞蛋膠盒，調味罐等日常用品。因此，用PVC製成的食物容器、商用保鮮紙、用來密封玻璃瓶的金屬蓋墊片、輸送帶、手套以及黏合劑和食物包裝上的印墨都含有一定含量的塑化劑。

塑化劑之中，業界常用的有多種，包括鄰苯二甲酸酯類、己二酸類、環氧酯類和檸檬酸類等，其中以鄰苯二甲酸酯類及鄰苯二甲酸二正丁酯在規管和科研方面最受關注，因為這類塑化劑對實驗動物的生殖及發育具有毒性影響。盛載熱或冷食物或飲料的塑料容器亦含有一定數量的塑化劑。

因此，我們希望通過對塑化劑的深入探討，喚起大眾市民對塑化劑的注意，從而令他們更了解塑化劑對市民的影響。

### 目的

- 提高公眾對塑化劑的認識
- 讓人們更了解 塑化劑對人體的影響
- 讓消費者認清塑化劑會影響食物的品質
- 令 塑化劑的話題受到社會更多的關注
- 提醒消費者小心選購食品，並留意食品包裝的配料或添加劑

### 二手資料

1. <http://www.storm.mg/article/290392>

概括內容：互聯網上一則出版於2017年06月24日報道，講述台灣的「PVC毒桌墊」。因市售的切割墊材質大部分是PVC聚氯乙烯，不僅多含塑化劑，且官方抽驗發現超標嚴重，伴隨全台灣數百萬中小學生寫字及用餐。

2. <http://food.ltn.com.tw/article/1283>

概括內容：互聯網一則於2016年8月23日的報道，講述了在塑膠容器的挑選和挑選塑膠容器要注意的3個地方等內容。

### 問卷調查結果

1. 68%市民去便利店購買飲料時不會避免買塑料瓶的飲料。所以，人們對塑化劑對人體有害的意識比較低。
2. 57.7%市民一般會購買使用塑料瓶盛裝的飲料，另外42.3%的市民則會購買紙包飲料，兩者有15.4%的差距。
3. 69.7%購買飲料時並不會考慮該產品有沒有塑化劑。從此可見大部分人並不會因為容器裡有塑化劑而減少使用塑膠容器，而大部分香港市民都沒有太多理會塑化劑的問題。

## 考察結果

為了令此計劃書能與香港社會有更緊密的關係，以至喚起人們對塑化劑的關注，我們決定從不同角度進行考察。以下為考察方向。

### (a) 學校的小吃部

我們觀察了我校小賣部使用含塑膠成分的容器（如：膠袋，塑膠盒）的頻率。由於小吃部為了減低製作成本，他們會使用塑膠袋作為盛載食物的容器，例如魚蛋、燒賣等。將這些高溫而又剛煮好的食物立即放入膠袋中。當膠袋遇上高溫或油性的東西時，便會釋放致癌物質。

### (b) 便利店

另外，便利店售賣很多不同種類的飲料，但根據我們考察，大部分的飲料的標籤為PETE或PET（聚對苯二甲酸乙二酯），即是編號一。由於PETE或PET具有韌性佳、質量輕、不透氣、耐酸鹼、耐水、耐油等特點，近年成為汽水、果汁、食用油零售包裝等之常用容器。但一般情況下，PET材料不會添加塑化劑，所以市民不用太擔心，有一個基本認知便可以了。

### (c) 環保議題

近年，社會不同人都提倡環保，例如將塑膠的物品循環再用。因此，人們都會把飲料的膠瓶和保鮮膜洗乾淨再用，有些市民甚至因個人喜好用來盛載溫水。但是，若果膠瓶接觸的溫度超過60°C，便會釋放塑化劑。食品用途的容器盡量不應通過清洗後重複使用，因為不易徹底清洗殘留物。

## 影響

(a) 對孕婦及胎兒的影響：孕婦體內的甲狀腺質爾蒙濃度越低，如此會影響嬰兒的腦部發育，造成智力下降

(b) 對兒童的影響：塑化劑含有類似女性荷爾蒙的雌激素促發女性第一第二性徵的發育成熟作用，而且長期暴露會增加罹患乳癌、子宮內膜癌的危險性

(c) 對成人的影響：塑化劑會造成基因毒性，會傷害人類基因，長期食用對心血管疾患病害風險最大，對肝臟和泌尿系統也有很大傷害

## 總結

塑化劑主要用於PVC產品，當PVC物料與油性或高溫食物接觸，塑化劑的遷移量會增加。由於塑化劑是廣泛存在於環境中的污染物，我們無可避免會攝入小量塑化劑，但正確使用食物接觸物料可減少攝入量。儘管如此，我們也不能小覷塑化劑對社會大眾的影響。長遠不要用泡沫塑膠容器泡速食麵，不要用塑膠容器在微波爐中加熱食物，可以減低吸收塑化劑。希望透過以上對塑化劑不同的調查及資料，提高公眾對塑化劑的認識，從而使大眾市民得悉塑化劑對人體的害，令塑化劑成為市民所關注的話題。除此之外，希望可以加深市民對塑化劑的影響。

## 參考資料

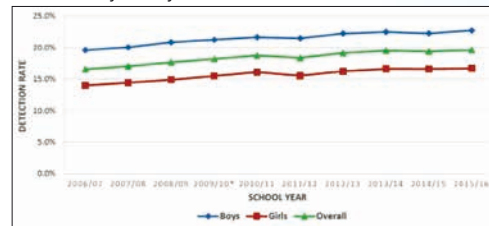
<https://baike.baidu.com/item/致癌塑化劑/5452812>  
[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/consumer\\_zone/foodsafety\\_contaminants\\_DEHP\\_Q&A\\_3.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/foodsafety_contaminants_DEHP_Q&A_3.html)  
[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/multimedia\\_pub\\_fsf\\_60\\_01.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_60_01.html)  
<https://tw.appledaily.com/headline/daily/20110525/33411891/>  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/塑化劑>  
[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/multimedia\\_pub\\_fsf\\_60\\_01.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_60_01.html)  
[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/consumer\\_zone/foodsafety\\_contaminants\\_DEHP\\_Q&A\\_3.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/foodsafety_contaminants_DEHP_Q&A_3.html)  
<https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/塑膠分類標誌>

## St. Rose of Lima's College Is Physical Education (PE) At School Effective In Promoting Students' Physical Health? Taking The Students of St. Rose Of Lima's College as an Example

### Background

According to the Education Bureau, Physical Education (PE) is "to educate students through physical activities". It aims to develop

students' physical competence and knowledge of movement and safety, and their ability to use these to perform in a wide range of activities associated with the development of an active and healthy lifestyle.



Rate of Secondary School Students Overweight and Obese in Hong Kong

PE lessons are mandatory in all schools in Hong Kong. However, there are rising health problems such as obesity developed among students in Hong Kong in recent years. Therefore, we are going to investigate the effectiveness of PE lessons in promoting students' physical health in this project.

### Objectives

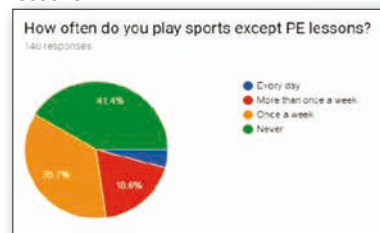
The objectives of our project include: 1. find out the effectiveness of PE lessons at St. Rose in maintaining Rosians' physical health; 2. different stakeholders' views towards the effects to students' physical health brought by PE lessons; 3. suggestions on what the schools can do to improve PE lessons in order to better achieve its aim of enhancing students' physical health.

### Research Methods

Questionnaire (for Form 1 to Form 6 students of St. Rose Of Lima's College), literature review (books, newspapers articles, reports) and interviews with different stakeholders (PE teachers and LS teachers of St. Rose Of Lima's College)

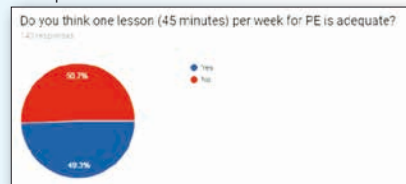
### Results, Charts and Table

1. The physical activities habit of Rosians: According to the survey we have done beforehand by questionnaire among Rosians, 41.4% Rosians never do sports apart from PE lessons, 35.7% do only once a week besides PE lesson. Only 8.3% students have physical activity every day. It is suggested by the WHO (World Health Organisation) that children and youth aged 5–17 should accumulate at least 60 minutes of moderate to vigorous-intensity physical activity daily. It shows that Rosians do not have adequate exercises without PE lessons.



- Pros of PE lessons in SRL that can help enhancing Rosians' physical health: The curriculum of PE lessons is interesting and most Rosians actively engage in PE lessons and enjoy themselves through it. Only around 24.3% Rosians disagree that the things taught in PE lessons are interesting and could arouse their interest in sports, while around 57.1% Rosians enjoy themselves in PE lessons. Half of the Rosians also actively engage in PE lessons, showing the curriculum of PE lessons in SRL can successfully make students arouse their interest in sports and enjoy themselves in PE lessons, thus promoting their physical health.
- Cons of PE lessons in SRL that hinder the enhancement of Rosians' physical health: The time for PE per week in SRL is inadequate. The PE teacher in SRL disagree to a large

extent that one lesson (45 minutes) per week is adequate for students. Whereas for Rosians, nearly half also agrees that having one lesson per week is inadequate. The inadequacy of PE lessons fails to promote Rosians' physical health effectively especially for students who do not engage in physical activities except PE lessons.



### Discussion

According to a study on physical activity by the Chinese University of Hong Kong (CUHK). Making comparison with 37 countries and regions, Hong Kong children and teens have low rating for "overall physical exercise", with less than half able to reach the World Health Organization's recommendation. They pointed out that many Hong Kong schools cannot meet the standard of at least two physical education lessons per week, the actual lessons are 20% shorter than scheduled as time is wasted in lining up and changing clothes for PE lessons. The insufficient duration of PE lessons reflected matches with the questionnaire we conducted, with half of the students not satisfied with the short duration of PE lessons and the teacher's response in interview. Meanwhile, many students in Hong Kong rely a lot on schools' PE lessons and do very little amount of exercises or even do not do exercise at all apart from PE lessons due to the sedentary lifestyle and lack of family influence in sports. This results in the lack of physical activities of students in Hong Kong.

### Conclusion and Suggestions

To conclude, PE lessons in SRL can effectively promote students' physical health. However, there are still plenty of rooms for improvement and below are our suggestions for different stakeholders on PE lessons which can help promote students' physical health more effectively.

#### Government

1. Make the standard of having two PE lessons per week compulsory among all schools in Hong Kong
2. Subsidise the schools to build more sports facilities to encourage the diversity of sports activities in PE lessons
3. Give priority for schools having insufficient sport facilities to use public sport facilities for PE lessons

#### School

1. PE teachers can introduce more diversified sports activities for PE lessons based on the PE Key Learning Area Curriculum Guide set by the Education Bureau
2. Encourage the students to be more actively engaged in PE lessons by introducing programmes organised jointly with sports organisations

#### Students

1. Be more attentive and actively engage in PE lessons
2. Do not rely on PE lessons solely, do more exercises voluntarily

### References

Physical Education-Education Bureau  
<http://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/kl/physical-education/index.html>  
 Centre for health protection  
<https://www.chp.gov.hk/en/statistics/data/10/757/5513.html>  
 CUHK releases Hong Kong's first Report Card on Physical Activity for Children and Youth making comparison with 37 countries and regions  
[http://www.cpr.cuhk.edu.hk/en/press\\_detail.php?id=2457&t=cuhk-releases-hong-kong-s-first-report-card-on-physical-activity-for-children-and-youth-making-comparison-with-37-countries-and-regions](http://www.cpr.cuhk.edu.hk/en/press_detail.php?id=2457&t=cuhk-releases-hong-kong-s-first-report-card-on-physical-activity-for-children-and-youth-making-comparison-with-37-countries-and-regions)  
 Results From Hong Kong's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth  
<https://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/jpah.2016-0302>

## La Salle College

### Giants of knowledge, 'Giant' in size?

#### Preface

With increasing living standard, obesity has been prevalent in childhood society in Hong Kong. According to the Statistics on Overweight and Obesity among Local Youth, the overweight and obesity detection rate of Hong Kong primary school and secondary school students is 20% and 18% approximately from school year 06/07 to 15/16. However, obesity increases risks for cardiovascular diseases as well as social and psychological impacts, revealing a dangerous trend to follow. To understand more about relationship of meals, sports and knowledge to obesity, as well as its relationship with school education, we conducted a questionnaire and field trip. Below are our findings,

#### Method (1): Questionnaire

We distributed 180 online questionnaires to the public and received 168 valid responses. Our target audience are secondary school students, aged 12 to 18. The questionnaire is separated into two parts, which have investigated eating and sports habits, their health-related knowledge (focusing on obesity) and effect of school curriculum in each respective part.

##### ○;1Eating and sports habits

Eating habits - The result of the questionnaire reveals that about half of the interviewed eat more than 4 meals per day, which shows they often eat snacks in between meals. Despite half of the respondents eat fruits for snacks, a larger portion of more than 60% of the interviewees choose chocolates or potato chips as their snack. However, potato chips and chocolates are high in calorie and often contains flavour additions, which are harmful to health. Prolonged consumption of such unhealthy snacks will lead to higher chance of obesity.

Sports habits - Despite most of the interviewees choose keeping healthy and being strong and slim to be the main reasons for sports, more than half of them failed to maintain regular exercise in daily life. More than 40% of them do sports at least 4 days ago. Such lack of exercise leads to fat accumulate in body and leads to obesity. Amongst those who do sports regularly, more than 70% do less than 3 hours of aerobic exercises per week, including 1-1.5 hours of P.E. lesson in average. Lack of aerobic sports also spots on insufficient respiration of the body, deterring body development, plumbing hope to reduce weight as failure.

##### ○;2Knowledge of obesity and effect of school curriculum

Despite information of obesity embedded in the primary LS curriculum, about half of the interviewees reported they have not learnt obesity-related information at school. Common sources of information include school and social media, at which they learnt mainly about causes of obesity, health problems of obesity and methods to reduce chance of being obese. In spite of such knowledge, about 90% of the respondents can only partially apply obesity knowledge and techniques in daily life. Most can apply food pyramid advice to daily lives, where nearly 70% of respondents reported that regular sports, sleep and wake up early advice are seldom followed. It reveals obesity knowledge is partially acquired, being accumulated but not realized and carried out.

Under current co-curriculum arrangement of teaching obesity knowledge, most of the respondents rated the school lessons as ineffective. Two third of them agree that there are insufficient number of school lessons to learn obesity-related health knowledge. To improve current low efficiency in teaching, school curriculum should be improved. More than half of them agree that improve school curriculum can help alleviate childhood obesity. More than 60% of the deemed traditional methods, school talks

held by professionals and teaching materials included in co-curriculum classes as ineffective, while the same portion agreed teaching materials to be included in regular classes, as well as hosting related campaigns with outsiders to be effective. These arouse interest of people and motivate to act against obesity.

### Method (2): Field observation

We have investigated the activeness of students in P.E. lessons in various forms in La Salle College, as well as eating habit of students in canteen and McDonald in Kowloon City Plaza, 128 Carpenter Road. Below are our findings,

- P.E. lesson – About half of the students attending P.E. lesson are doing sports, while the other half are inactive and wander around in the basketball or football court. When asked of the reasons, most of them reported insufficient sports resources (like badminton rackets) to play sports, while some of them describe P.E. lesson as boring and unproductive.
- Canteen – About 10% of the students having lunch in canteen (about 30 people) ask for more rice at least once after they finished their original portion. About 3% (8%) ask for more rice twice in a single day. About two third of the students finish their lunch within 10 minutes. Such hurried eating habit delays the time for feeling full, thus leads to excessive intake of calories and accumulate fat in the body.
- McDonald's – About 20% of the students ordered two burgers or 'big' set.

From above data, it can be observed that most students inactive in P.E. lessons, while some of them have large lunch sets. Such imbalance in intake and output leads to obesity.

### Method (3): Second-hand sources

We search information from books, newspapers and internet research reports.

Obesity is a chronic disease affecting more and more children, adolescents and adults. People are generally considered to be obese when BMI>30, depending on region. Main causes include sedentary lifestyle, excessive intake of food, lack of exercise and stress. Schools should take the main responsibilities to tackle obesity with students' dependence nature.

### Conclusion

To sum up the above methods of investigation, it can be concluded as below,

- Secondary school students have poor eating and sports habits. Such low awareness in these habits leads to excessive intake and lack of output, thus foster obesity.
- Obesity-related knowledge in co-curriculum class failed to cultivate students' values, cannot change their behaviour and habit, thus is ineffective in implementing them in daily life.
- Current P.E. lesson cannot arouse students' interest and motivation. Well-planned activities and campaigns should be organized to increase participation of students.

Obesity is a serious problem threatening health of whole society in Hong Kong. To cease the increasing trend, secondary school students should enhance their knowledge and activeness in obesity alleviation, so the root cause of the problem could be resolved. Although changing the eating and sports habits of students may not achieve immediate significant results, a little makes a mickle in the long term. Despite pushing for good results, schools should bear the collective responsibility and contribute more in nurturing students to build up a strong, healthy society in the future.

### Suggestions for schools

1. Encourage physical activity – deliver meaningful P.E. lessons by planning activities, and increase the amount of P.E. lessons.
2. Sufficient knowledge – include teaching materials in regular classes for F1-F3.

3. Make it natural – create an immersive experience through hosting weight loss campaigns with canteen to motivate students and create a good diet.

### Reference

Harvard T.H. Chan – School Obesity recommendation: Complete list <https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-prevention/schools/school-obesity-prevention-recommendations-read-and-print/>  
Stanford Health Care – How to Prevent Obesity  
<https://stanfordhealthcare.org/medical-conditions/healthy-living/obesity/prevention.html>

## La Salle College

### Desserts for the Stressed

#### Background

World Health Organization points out that childhood obesity is one of the most serious public health challenges of the 21st century. The prevalence has increased at an alarming rate.

According to the statistics of the Student Health Service, the prevalence of overweight including obesity among primary school students rose from 16.4% in 1997/1998 school year to 21.4% in 2010/2011 school year. Similarly, the prevalence of overweight including obesity among secondary school students rose from 13.6% to 18.7% in the same period. Overall, the prevalence of obesity among local primary and secondary school students rose from 15.7% in 1997/1998 to 20.3% in 2010/2011.

#### Objective

To find out whether academic life cause obesity for students.

#### Methodology

1. Second-hand data

We have read reports relating stress to obesity, and stress is common among students. We are going to find out the level of stress students are dealing with and the actual effect of stress in causing child obesity.

2. Investigation (by questionnaire)

We have disseminated questionnaires to secondary students from different schools and different grades and collected 106 copies of responses.

We aim to find out the regular academic stress faced by students and the academic stress faced by students before examination.

We wish to compare different students in different situations (students facing regular daily academic stress, more relaxed students, and students facing examinations and DSE) and analyze data to see whether our hypothesis is correct.

#### Results

The followings are some key data we got from the questionnaire.

- i. The regular academic stress of students
- ii. Over 75% of student rated their academic stress level larger than or equal to 7 out of 10
- iii. The respondents spend an average of 6 hours weekly on studies (classes / self-study)
- iv. The respondents enjoy 0.4 hours of extracurricular activities (ECA) and 6 hours of sleep per day on average.
- v. The students from 30 - 100% have similar level of stress (about 7)
- vi. Students get stress mostly from exams and tests (97%), parents' expectations (82%) and peers comparison (71%).
- vii. Most people deal with stress by playing electronic games (78%) or talking with friends (63%).
- viii. The students' lifestyles worsens before tests generally. They have irregular meal (65%) and sleeping time(80%). They enjoy less sports activities(81%) and become very tense(76%).
- ix. Form 6 students are having a relatively higher stress level and put a lot more time in studies, this shows that shows the stress level is according to the academic demand.

## Discussion

Now that we successfully found that academics is a large factor to stress and it changes our lifestyle, we may proceed into how the change in our lifestyle causes obesity. Most people deal with stress by playing electronic games or keeping them to themselves and they have less exercise. Thus, students have no way to burn away excessive energy and this leads to accumulation of fat and hence obesity. Students were also found to be dining and sleeping irregularly. Numerous researchers have found that these causes obesity as well. There has also been reports stating that our brains would form a kind of steroid hormone called cortisol to deal with stress. Cortisol would in fact raise the blood pressure and the blood sugar level of the human body. Therefore, academic stress not only reduces the chances for students to reduce fat, but in fact leads to students having a higher blood pressure and blood sugar level.

## Suggestion

Although academic stress may not be a direct cause of obesity among students, reducing the academic pressure should definitely help with the obesity problem. Therefore, we suggest a few ways to reduce academic stress.

Reduce the time spent on doing homework or revision by focusing more on current work. Studying while playing games will lower the efficiency of studying. Using a fixed and preset period for learning purpose solely and putting other distractions (including electronic devices) aside can make yourself more devoted in your studies and remember and revise your acquired knowledge. As a result, the amount of spare time will also be increased since less time should potentially be spent on academics, and their mental health could be improved. Students may have more chance in participating in outdoor activities, which may also improve their health.

Also, there are some methods to directly alleviate the problem of obesity:

Eat and drink according to the food pyramid, or have meals with less fat and sugar content. Food and drink containing a lot of fat and sugar, such as chocolate, potato chips and cola are common among students, but they are generally unaware or indifferent towards these health traps, which directly causes obesity. To improve their health, frequency of consuming obesity-causing food and drinks should be lowered.

## Conclusion

By the above findings and generalizations, we have proved our hypothesis right, i.e. academic life of students causes obesity. Students are enduring a huge amount of academic stress, especially before tests, and it would ultimately lead to obesity by changing their lifestyles and their bodies' functions. The school and parents should keep close watch to the students' stress level and the students should be taught how to handle stress in a proper way to prevent obesity. The education bureau have also failed to maintain the mental healthiness of students.

## Reference

[https://www.studenthealth.gov.hk/english/newsletters/newsletter\\_57.html](https://www.studenthealth.gov.hk/english/newsletters/newsletter_57.html)  
<https://en.wikipedia.org/wiki/Cortisol>  
<https://www.mindbodygreen.com/0-20448/why-your-sleep-habits-might-be-making-you-gain-weight.html>

**荃灣官立中學 - 劉杭怡、趙嘉喜、  
古建男、尹廣輝 指導老師：江奕衡老師  
書在健康**

## 背景資料

電視上常常看見書包品牌的宣傳，說這個書包的性能源有多好，可以怎樣護脊等；然而在街上卻常常看見學生彎著身子吃力的背著書包，時不時停下撻撻腰，可見書包給他帶來的

壓力。那麼到底網上的書包廣告鼓吹的護脊書包到底有沒有起到它應有的作用？為何書包對學生來說如泰山壓頂？是功課太多？書本太重？還是學校的政策問題？

而因為學生的課業份量越在近年越來越大，以致書包過重的學生和患有脊柱病的患者愈年增多。有見及此，我們選擇此題目，這個題目與「今日香港」和「公共衛生」這兩個通識單元相連繫。我們會以問卷調查、訪問等探究方法來將找出書包過重對學生帶來的影響。

## 探究目的

首先，本研究的主要目的是探討書包重量對學生健康的影響。研究的主要對象是學生，透過問卷調查，詢問不同學生對書包的看法，如從書包的製作設計、書本數量和重量，個人收拾書包的習慣和學校制度分析書包過重令學生健康受影響的原因，並會利用訪談及文獻探討書包的重量究竟如何影響學生健康。

## 探究方法及程序

我們會以量性及質性的研究方法深入瞭解現時香港學生書包過重的情況，並由此書包重量超標的問題。

在量性研究方面，我們會以問卷調查的方式來收集學生每天收拾書包的情況。

在質性研究的一手資料方面，我們會邀請脊椎醫生和老師進行深入訪談，因為他們都是有經驗的專業人士或對學校的政策有足夠的瞭解，從而獲取可信性的資料，並取得他們的看法或意見，以此深入探討學生書包過重的問題。除此之外，我們在二手資料方面會蒐集一些有關脊椎健康和書包重量的文獻，以此提高本研究的可信性。

## 研究結果及分析

### 問卷調查——學童

受訪者對帶回家的書本的主要用途為溫習和做功課，分別佔有53.5%和86.8%。與此同時，有76.2%受訪者表示自己有收拾書包的習慣。

因此，我們知道大部分受訪者都對書包的用途是有一定的了解。大部分受訪者都認為書包的重量應該是1-2kg(46.6%)和3-4kg(40.6%)，但同時大部分的受訪者都有因長時間背書包而有肩膀疼痛的問題，經常和有時的佔超過七成。這是因為書本的重量都有1kg，導致書包更重，令學生更容易疲累。超過八成的受訪者都是使用雙肩帶的書包，其次是書包加環保袋，有10.5%，最少的是單肩帶的書包。同時，大部分的受訪者都能選出雙肩帶的書包和書包加環保袋比起單肩帶的書包對脊椎的傷害少。在選購書包方面，最多人優先考慮外觀(48%)，其次是內部空間(24%)和護脊功能(29%)，最後考慮的分別是牌子。由此可見護脊功能在受訪者的考慮中有不同的重視程度。在學校方面，我們列舉出三種學校常用的減輕書包重量方法，分別是書本的分頁式包裝、學校的儲物櫃/抽屜和使用電子課本/功課。受訪者普遍認為學校的儲物櫃/抽屜幫助最大(48%)，其次是使用電子課本/功課(45%)，最後是書本的分頁式包裝(30%)。但只有七成的受訪者能一人一個儲物櫃，有11.3%是兩人一個，甚至有15%沒有儲物櫃。

### 訪談——荃灣官立中學生物科雷兆昌老師

他平日觀察到同學的書包較為臃腫，而且學生的身體會向前傾斜以抵消書包賦予的力量，可見書包的沉重。他表示學校課程只有提到少許關於脊椎的知識，例如脊椎與脊椎之間的椎間盤會因為坐姿不正確，而向外突出，從而壓到脊椎附近神經線，造成坐骨神經痛。但因為學生沒有背著書包上課，所以沒能確認脊椎問題的主要成因是由書包過重引起，反而學生可能因為坐姿不正或長時間打遊戲導致頭部向前傾，影響脊椎。他不會考慮書包過重而減少功課量，因為他認為家長的管教模式和學生的溫習時間表才是減輕書包重量的根本；尤其初中同學還未適應從小學到中學的過渡階段，沒有養成收拾書包習慣的意識，長期帶過重課本，引致書包過

重。同時，他認為家長對子女的個人管理教育十分重要。他指出現時有很多書包都有護脊功能，加上學校儲物櫃亦有助學生減輕書包負擔。一般老師選擇課本和作業時會考慮重量、價錢、書本內容和單元分裝，他多數選擇單元分裝的書本。另外，他認為電子教學的構思是好的，他仍認為手寫對學習的印象會較為深刻，對記憶會深刻些。他亦從學生日常的坐和站的高度與坐姿發現大部分同學都有脊椎問題。他認為透過展板宣傳脊椎知識的方法可行但較為被動，他亦建議邀請專業人士舉行講座。

#### 訪談——荃灣官立中學譚胡潔貞副校長

學校有留意到學生書包過重的問題嚴重，尤其是初中的同學。他們不像高中同學經常需要把課本帶回家參考，更多的是他們自身收拾書包的能力較弱。由於學生是在家中收拾書包，學校老師無法監督或幫助他們，因此學校主要從家長教育方面入手，從而改變他們收拾書包的習慣。學校也有相關政策去幫助同學，例如提供儲物櫃（課室和更衣室）、多安排連堂（同學可以帶較少課本）等。學校選擇課本時會考慮重量、價錢、書本內容和單元分裝，但優先考慮的還是內容的質素。學校亦有推行電子教學，但對於大力推行以減輕學童書包重量則有所保留，主要是要考慮電子教學的配套及課堂教學質素的影響，還有學生的經濟負擔能力等，故電子教學的推行不可操之過急。學校老師平日看到學生書包過重的時候亦會對他們做出提醒，她表示會考慮我們的建議方案：在中一的班主任課上加入書包知識的課程，但首先要看看家長教育方面如舉行講座的成效如何。她認為學生培養收拾書包的能力和責任感比學校政策更有效也更重要；學校發放功課時主要考慮學生學習的成效，故不會因書包過重而考慮減少或改變功課的模式。

#### 專業人士意見——善培育醫務所馮顯聲醫生

他認為小學生的書包過重問題較普遍，因為他們的書包和體重比例不均，書包在他們身上的壓力較大。他亦表示課業繁重是書包過重的其中一個主要原因，但電子書能解決這個問題。而市面上的「護脊書包」是有用的，也是一個簡單而有效的方法，因為書包的重量能平均分在身體上；但學生與使用前應知道書包的正確使用方法。以往都有真實的個案指出學生因頸痛、腰痛而致導致不可專心上課，老師和家長應多留意學生是否因這個問題而無法專心上課。同時，如果學生或家長覺得學生有脊椎問題的時候應該儘快求醫；沒有覺得痛的學生會較不重視這個問題，而當他們感覺到痛楚的時候問題已經變得嚴重，所以求醫的時候問題都較嚴重，問題多為脊柱側彎、高低膊等。如果脊椎問題需要完全根治，則需要視乎學生是否能依照醫生的指示如減少低頭等生活習慣。一般來說不痛的話可能兩三週就能改善就能改善。普遍坊間認為接受治療後就不會復發是錯誤的觀念，就如感冒一樣，不良生活習慣等問題會有機會引致復發的。他認為一般學生都有注意書包的重量，家長亦知道學生有書包過重的問題，但沒有一個有效的方法，因為帶書本回校是不可避免的。家長、學校、政府三方面可以合作解決問題，但書包對脊椎的問題影響其實不太大，主要是生活習慣，例如姿勢，低頭會導致頸痛，但很多人在問題不嚴重時會輕視問題。頭對身體的影響更大，因為低頭的時間遠比用書包時間長。他建議學校可以提供儲物櫃，選購提供分頁式包裝課本的書商，而政府可以提倡電子書，以減輕學生書包過重的問題。除此之外，運動也對減輕書包問題有幫助，例如護脊操，能改善如頸痛和寒背等問題，但需要持之以恆。

#### 結論及建議

總括而言，我們透過這次研究得知學生對收拾書包的方法認知不足的確是導致學生書包過重的主要原因，而其中最大的原因是錯誤收拾書包的習慣而導致書包過重。導致這種風氣出現的是因為學生從小都沒有接受關於收拾書包的教育，一般人均忽視了收拾書包的問題。在個人方面，學生應該時刻注重自己收拾書包的習慣，有沒有把沒有需要的東西或書本帶回家，養成一個良好的習慣，增強他們的健康。在家庭方

面，家長應時刻關注子女收拾書包的情況，不少家長都只會關注他們子女的成績，可能忽略了他們的健康。而書包過重是學生患有脊椎問題的根源之一，家長可以從問題入手，提高學生的健康意識。在學校方面，他們應該增加儲物櫃的數量，確保學生能夠一人一個儲物櫃。他們也可以增加探討書包重量的課堂，甚至每星期與全校同學進行護脊操，以維持學生的脊椎健康。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針對書包的教育，例如選擇書包的時候應該以護脊功能為主，而且每天都要有收拾書包的習慣，不能依靠別人，需要由自己出發。而且政府也能夠與中小學提供電子書以減輕學生書包的重量，例如提供金錢上的資助。

#### 參考資料

- <https://www.hk01.com/親子/126660/書包超重測試-八成學童書包超重-每日揸5公斤爬139級樓梯>
- [https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web\\_tc/article/20171107/s00005/1509992319244-明報-實測書包重量](https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20171107/s00005/1509992319244-明報-實測書包重量)
- [https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web\\_tc/article/20171107/s00005/1509992322411-明報](https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20171107/s00005/1509992322411-明報)

### 荃灣官立中學 - 施鈞婷、丘倩茵、周浩賢 指導老師：李文政老師

#### 「校園欺凌－現況、成因及解決方法」

透過是次研究探討現是校園欺凌的現況，分析校園欺凌的主要成因，並提出可以和平解決校園欺凌的有效方法

#### 背景資料

校園欺凌又稱校園暴力，指的是一種長時間持續的、並對個人在心理造成恐懼、身體和言語遭受惡意的攻擊。近年校園欺凌事件愈來愈嚴重，不管是小學還是中學也不斷有欺凌的事件發生。校園欺凌的現況和成因值得社會關注。

#### 探究目的

希望通過了解香港中小學生的校園欺凌狀況，分析不同校園欺凌事件的成因及對被欺凌者的影響，從而提出有效的方法解決校園欺凌。

同時希望是次研究可引起本港學生及社會關注校園欺凌的嚴重性，並鼓勵被欺凌者不要啞忍，勇敢地站出來求助。

#### 探究方法

##### 1.問卷

| 問題                         | 數據                                                                                                                                  | 分析                                                                          |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 你曾經被他人校園欺凌過？               | - 有(22%)<br>- 沒有(78%)                                                                                                               | - 香港青少年的校園欺凌情況較少，情況不算太嚴重。                                                   |
| 你曾受到什麼程度的校園欺凌？(可選擇多項)      | - 言語羞辱(64%)<br>- 敲詐勒索(21%)<br>- 毆打(34%)<br>- 網絡(60%)<br>- 其他(8%)                                                                    | - 言語羞辱和網絡欺凌問題最為嚴重，顯示青少年較為傾向言語攻擊和使用網上媒體施行欺凌。<br>- 青少年之間的暴力傾向情況相對較輕。          |
| 受到欺凌後，你會採取什麼行動？(可選擇多項)     | - 告知家人(17%)<br>- 告知師長(17%)<br>- 告知社工(11%)<br>- 告知朋友(21%)<br>- 啞忍(80%)<br>- 報警(2%)<br>- 其他(1%)                                       | - 相比起和別人傾訴，青少年較傾向啞忍。<br>- 青少年面對欺凌時較為懦弱，大多數選擇啞忍以逃避現實，其中部分人更因沒有人傾訴，壓力過大而選擇自殺。 |
| 若你的朋友欺凌他人，你會採取什麼行動？(可選擇多項) | - 告知家人以協助解決(19%)<br>- 告知師長以協助解決(20%)<br>- 告知社工以協助解決(12%)<br>- 告知朋友以協助解決(16%)<br>- 裝作不知情(71%)<br>- 參與欺凌(40%)<br>- 報警(0%)<br>- 其他(1%) | - 大部分青少年會裝作不知情，以避免牽連在內。<br>- 有一部分青少年會與朋友一起參與欺凌，說明朋輩間的影響力。                   |

|                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                            |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 老師或校方對於不同成績情況的欺凌者，在處罰結果方面有差別嗎？ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 成績好的學生處罰較輕(19%)</li> <li>- 成績差的學生處罰較重(28%)</li> <li>- 沒有差別(49%)</li> <li>- 不知道(4%)</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 約一半人認為老師或校方並不會因為成績好與壞而影響處罰結果，顯示校方處理一般較為公正</li> <li>- 少部分人還是認為成績會影響處罰結果</li> </ul> |
| 您多大程度同意現在解決校園霸凌問題的機制足夠健全？      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 大程度同意(23%)</li> <li>- 中等程度同意(24%)</li> <li>- 小程度同意(34%)</li> <li>- 不同意(12%)</li> <li>- 沒有留意機制(6%)</li> <li>- 沒有意見(1%)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 較多人選擇中等程度同意和小程度同意，反映政府和學校在處理欺凌事件上仍有進步空間</li> </ul>                                |

## 2. 訪問

|    |                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 學生 | 身邊的被欺凌者一般行為較為怪異和態度惡劣，認為欺凌者不完全是蠻不講理而進行欺凌，大多數欺凌案件均是有原因的。但欺凌或會對同學造成心理陰影，大程度反對欺凌。     |
| 老師 | 欺凌案件多不勝數，作為師長只能多加教導學生和對案件作出制止以及紀錄處分，但一般不會報警，以免影響學生前程。                             |
| 家長 | 若然子女被人欺凌，會先了解事情經過和原因，再為子女提供適當的解決方法以及提醒子女遇上暴力行為必須告知自己。若然子女欺凌他人，會作出警告以及告知子女欺凌是不道德的。 |

## 評論

香港學生少數人被欺凌，且暴力程度較低。而在面對欺凌情況方面，大多數人比較被動：被欺凌者不會主動尋求幫助，選擇啞忍；目睹欺凌者也大多為避免牽連在內而袖手旁觀。在學校方面，問卷調查顯示學生學業成績會影響欺凌者的處罰程度；訪問也顯示學校大多不會報警處理欺凌。此外，問卷還反映政府壓制欺凌情況的力度不足，需再作改善。

## 建議

就校園欺凌的問題，我們針對三個向度提出以下建議：

1. 家長：應密切留意子女的情況，例如行為和情緒上的異常。此外，還應該多與子女溝通，子女遇到任何困難應該給予解決方法，而不是埋怨。最後，家長不應給予子女太大壓力，協助他們在學校建立良好人際關係。
2. 個人：若自己受到別人欺凌，應及早尋求幫助，不應忍耐。此外，若目擊欺凌情況，應幫助受害者尋求幫助，不應視若無睹。
3. 學校：學校應幫助學生在校內建立良好人際關係。在目擊嚴重欺凌情況，應該報警處理，不應因學生的前途而酌情處理，漠視事情嚴重性。

## 文獻資料

1. 【全國兩會】內地擬修改《未成年人保護法》 解決校園欺凌問題 <https://www.hk01.com/中國/167378/全國兩會-內地擬修改-未成年人保護法-解決校園欺凌問題 180305>
2. 【拆局】香港校園欺凌問題全球最嚴重 只是「細路仔玩玩吓」？ <https://www.hk01.com/社會新聞/135584/拆局-香港校園欺凌問題全球最嚴重-只是-細路仔玩玩吓 171122>
3. 【01周報】校園競爭文化 催生學子欺凌風氣 <https://www.hk01.com/社會新聞/136454/01周報-校園競爭文化-催生學子欺凌風氣 171126>
4. 校園欺凌是怎樣形成的？ <http://www.inmediahk.net/node/1053391 171119>
5. 如何避免校園欺凌 [http://m.liberalstudies.hk/blog/ls\\_blog.php?id=3238 171115](http://m.liberalstudies.hk/blog/ls_blog.php?id=3238 171115)
6. 【評論】楊銘輝：法律角度看校園欺凌 <https://www.liteneews.hk/> 【評論】楊銘輝：法律角度看校園欺凌/170906
7. 联合国報告：全球每年有2.46億兒童遭受校園霸凌 <https://news.un.org/zh/story/2017/01/269362>
8. 《從欺凌暴力到關懷互愛》作者：姚繼斌先生，徐葉慧蓮女士，羅天佑先生
9. 《年紀最小的班級裡，個子最小的女孩》作者：賈斯丁·羅伯茲

# 花絮 Highlight

## 簡介會 Briefing Session (25-10-2017)



簡介計劃內容  
Introduction of the programmes



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

## 初賽 Semi-final Competition (14-4-2018)



## 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

總決賽及頒獎典禮

Final Competition and Award Presentation Ceremony (6-5-2018)



參賽同學報告入圍計劃  
Presentation by students



香港防癆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



教育局副局長蔡若蓮博士致辭  
Speech delivered by Dr. CHOI Yuk Lin, JP, Under Secretary for Education, Education Bureau



葛量洪醫院護士學校校長關雄偉先生分享意見  
Comments shared by Mr. Joseph KWAN, Principal, Nursing School, Grantham Hospital



香港防癆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



律敦治及邵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



香港防癆心臟及胸病協會副主席林貝聿嘉教授頒發優異獎予荃灣官立中學

Prof. Peggy LAM, Vice Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Merit Award to Tsuen Wan Government Secondary School



香港防癆心臟及胸病協會副主席梁永鏗律師頒發優異獎予荃灣官立中學

Dr. Vitus LEUNG, Vice Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Merit Award to Tsuen Wan Government Secondary School



香港防癆心臟及胸病協會副主席廖嘉齡醫生頒發優異獎予元朗公立中學

Dr. LIU Ka Ling, Vice Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Merit Award to Yuen Long Public Secondary School



香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生頒發優異獎予基督教香港信義會信義中學

Mr. Steve LAN, Board Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Merit Award to ELCHK Lutheran Secondary School



香港防癆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



香港防癆心臟及胸病協會董事岑啟基先生頒發初級組亞軍獎座予元朗公立中學

Mr. Robert SHUM, Board Director, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting the 1st Runner-up Award (Junior Team) to Yuen Long Public Secondary School



香港防癆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



教育局副局長蔡若蓮博士頒發高級組季軍獎座予天主教佑會蕭明中學  
Dr. CHOI Yuk Lin, JP, Under Secretary for Education, Education Bureau was presenting the 2nd Runner-up Award (Senior Team) to Daughters of Mary Help of Christians Siu Ming Catholic Secondary School



教育局副局長蔡若蓮博士頒發高級組亞軍獎座予伊利沙伯中學  
Dr. CHOI Yuk Lin, JP, Under Secretary for Education, Education Bureau was presenting the 1st Runner-up Award (Senior Team) to Queen Elizabeth School



教育局副局長蔡若蓮博士頒發高級組亞軍獎座予元朗公立中學  
Dr. CHOI Yuk Lin, JP, Under Secretary for Education, Education Bureau was presenting the 1st Runner-up Award (Senior Team) to Yuen Long Public Secondary School



教育局副局長蔡若蓮博士頒發高級組冠軍獎座予香港華仁書院  
Dr. CHOI Yuk Lin, JP, Under Secretary for Education, Education Bureau was presenting the Champion Award (Senior Team) to Wah Yan College, Hong Kong



本會董事、「通識健康教育計劃」籌委會、主禮嘉賓及參與同學合照  
Group Photo by Platform Party of the Award Presentation Ceremony, Steering Committee of the Liberal Studies, Board members of the Association and participating students



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



如有興趣成為我們的義工，歡迎聯絡我們

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

**服務範圍：**健康講座、健康展覽、健康資訊、健康工作坊、簡單健康檢查、護理安老服務、中醫藥及口腔健康教育服務、癆病及胸肺健康研究、電話熱線查詢

如欲支持我們的服務，可將善款寄交：香港灣仔皇后大道東二六六號



 2572 3466

 2834 0711 [antitb@ha.org.hk](mailto:antitb@ha.org.hk)

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