



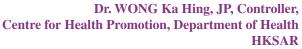


ESCONTENTS

序	P.1-2
引言	P.3
計劃內容 About the Programme	P.4-5
總決賽及頒獎典禮程序表	
冠、亞、季軍及優異獎摘要	P.7-27 wards
初賽入園摘要	P.28-100
初賽及總決賽花絮	P.101-105



香港特別行政區 衞生署衞生防護中心總監 黃加慶醫生





非傳染病已成為香港人死亡的主因。單在2018年,四種主要的非傳染病,即心血管疾病(包括心臟病和中風)、癌症、糖尿病和慢性呼吸系統疾病,佔所有登記死亡個案約56%。這些非傳染病有四種共通的行為風險因素,包括不健康的飲食習慣、缺乏體能活動、吸煙和酒精傷害。最重要是,這些行為風險因素是可以預防或改善的。根據世界衞生組織,如果我們能夠奉行健康的生活模式,可以預防八成的心臟病、中風、二型糖尿病,以及四成的癌症個案。

為了應對非傳染病的威脅,政府去年發表了《邁向2025:香港非傳染病防控策略及行動計劃》,當中列出了在2025年或 之前須實現的九項本地目標,並制定了一籃子有系統的非傳染病政策、計劃及行動,以減少非傳染病在香港造成的社會 負擔。

眾所周知,健康的生活習慣需要從小養成,而家庭和學校正是影響兒童及青少年成長最關鍵的地方。今年香港防癆心臟 及胸病協會舉辦的「通識健康教育計劃」,以「個人、家庭及校園健康」為主題,正好突顯了三者相輔相成的關係,實 在很有意思。

衛生署一直十分重視在校園推廣健康的生活模式。推動學童健康飲食是一個例子,我們自2006/07學年起推行「健康飲食在校園」運動。在這13年間,這項運動發展出包括「至『營』學校認證計劃」、「開心『果』月」、和「學校午膳減鹽計劃」三大重點項目。我們期待透過這些活動,協助全港小學達至衞生署有關午膳和小食供應的營養要求,降低學童午膳的鈉含量,並讓學童在愉快氣氛中吃水果。

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

Hong Kong is facing an unprecedented threat from non-communicable diseases ("NCD"). In 2018, about 56% of registered death were attributed to the four major NCDs, namely cardiovascular diseases (including heart diseases and stroke), cancers, diabetes and chronic respiratory diseases. These NCDs have four shared behavioural risk factors namely unhealthy diet, physical inactivity, tobacco use and harmful use of alcohol. All these risk factors are preventable or modifiable. According to the World Health Organization, 80% of heart disease, stroke, type 2 diabetes and 40% of cancer can be prevented through adopting a healthy lifestyle.

In response to the threat of NCDs, the Government promulgated the "Towards 2025: Strategy and Action Plan to Prevent and Control Non-communicable Diseases in Hong Kong" last year, which sets out nine local health targets to be achieved by 2025, and has put forward a systematic portfolio of NCD policies, programmes and actions to reduce the burden of NCD in Hong Kong.

To help our children and teenagers to develop a healthy lifestyle and continue to practise it when they grow up, homes and schools are the best place to start. The theme of the "Liberal Studies Programme" by the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association this year, 'Personal, Family and School Health', highlights the relationship between the three, which is very inspiring.

The Department of Health always attaches great importance to promoting healthy lifestyle in schools. One good example is on healthy eating among students, for which we have launched the "EatSmart@school.hk" Campaign since the 2006/07 school year. Over the last 13 years, three key programmes have been developed under the Campaign, namely the "EatSmart School Accreditation Scheme", the "Joyful Fruit Month" and the "Salt Reduction Scheme for School Lunches". The schemes aims to assist primary schools to achieve the nutritional requirements of lunches and snacks laid down by the Department of Health; reduce the sodium content of school lunches, and to create a favourable environment for students to enjoy fruits

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



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



香港防癆會成立已經超過七十年,一直以來都是以預防、治療結核病及心、胸肺疾病為宗旨。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活動、世界防癆日、心臟健康展覽、醫護人 士的專業訓練課程,以及結核病和公共衞生等研討會,以支持政府的健康政策。

學生在中學生活期間,「家庭」及「校園」都是他們在成長時最重要的地方,家庭及學校環境對他們的身心發展和健康都擔當著一個很重要的角色,因此,學生除了要培養個人健康生活習慣外,家庭健康及安全,以及校園的健康政策都能讓學生在一個健康及安全的環境下成長。本人知悉衞生署近年積極推動「健康促進學校計劃」及「健康飲食在校園計劃」,當中更包括「至營學校認證計劃」等,鼓勵學校營造一個健康環境,幫助學生養成良好的健康生活習慣,使他們健康愉快成長。近年本會亦舉辦「家庭健康大使培訓計劃」,旨在培訓一些市民在家庭推動健康及確保家居安全。本會在2018-2019學年舉辦的「通識健康教育計劃」,以「個人、家庭及校園健康」為主題,希望透過計劃可以令學生從多角度研究及了解個人、家庭及校園不同的健康問題,擴闊學生對不同範疇的知識,以及加強他們對個人、家庭及校園健康的觸覺,提倡新的學習經驗。而是次計劃已是第十屆舉行。

本屆計劃共有二十五間中學合共八十六隊參加,而是次計劃的成功實在有賴所有評判的支持及協助,才能順利完成。本會感謝衛生署的鼎力支持,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和支持。

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,學習更多及更新的知識。

Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association acted as a major prevention and treatment of tuberculosis institution over 70 years. In recent years, in order to promote the concept of holistic health, the Association actively implements health promotion activities on various topics including tuberculosis, chest and heart diseases and other chronic non-communicable diseases by organising health talks, World TB Day, heart exhibitions, training courses for professionals and conferences. Our objective is to support the health policies of the Government.

In the secondary school life, "family" and "campus" are the places where they spend most of their time. The family and school environment play a very important role in the development of their physical and mental health. Other than cultivating a good personal healthy lifestyle, family health and safety, as well as campus health policies, allow students to grow in a healthy and safe environment. I understand that the Department of Health has been actively in promoting the "Health Promotion School Scheme" and the "EatSmart@school.hk" Campaign in recent years. It also includes the project of "EatSmart School Accreditation" to encourage schools to create a healthy environment and help students develop healthy living habits. In recent years, the "Family Health Ambassador Training Programme" has been organised by the Association to train some general public to promote health and ensure home safety in their families. In 2018-2019 school year, our Liberal Studies Programme was based on the theme of "Personal, Family and School Health". Through the Programme, students would0 learn and understand the different health problems of individuals, families and campuses from various angles, broaden students' knowledge of different areas and enhance their sense of personal, family and campus health from new learning experiences. This is the tenth round of the programme organised by the Association.

A total of 25 secondary schools with 86 projects participated in this programme. Without the unwavering support of the judging panels, it would not be such great success. The Association would like to express our heartfelt thanks to the Department of Health for their unfailing support, Mr. Robert Kai Kee SHUM, one of the Directors of the Board, for his generous sponsorship of the cash prizes for the winners. I also appreciate all 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.

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



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



首先我要恭喜所有得獎同學,得獎計劃一年比一年精彩,除了得獎隊伍表演出色外,是次比賽有很多計劃都對個人、家庭及校園,甚至社區都十分實用,亦充分體現通識教育的精神,從研究角度自行去了解及探究身邊不同的健康問題,擴闊學生健康知識,更加強他們對身邊問題的觸覺,提倡新的學習經驗。除了學到研究項目的知識外,我亦深信同學們在這半年的計劃當中,從準備、進行研究以至報告研究所得,大家一定也學習到同學之間團結的重要性及如何克服在研究中出現的種種問題。

在初賽時我亦是評判之一,大部份學生在報告計劃時都十分認真。我亦感覺到同學們的創意,除了是研究的題目已經十分有趣外,報告方式亦不是只作學術陳述,他們會花很多時間去準備道具,以一個有趣的手法例如話劇、新聞報告、短片形式等去演繹,令觀眾的印象更深刻。更重要的是他們在這半年所研究出來的結果對個人、家庭、學校,甚至社區的都帶出一些令人反思及要認真對待的健康問題,當中大部份更會有一些具參考價值的建議給學校及社會去借鏡。他們所發掘的問題可能大學生甚至成年人都未必想過去探討。

是次計劃的成功實在要感謝所有評判的功勞,他們從每個計劃的計劃書、摘要、初賽的口頭報告都為參加同學提供很多 寶貴的意見。除了知識外,更包括研究或口頭報告方式的意見,這些寶貴的知識都可以令學生有書本以外的得著。我亦 要再次多謝本會董事岑啟基先生贊助是次計劃所有獎金。

科學需要證據以支持理論。我鼓勵學生們必須抱著獨立思考的精神及以理據維護自己的觀點。而老師及家長應該向他們 提出建議、鼓勵、引導和支持。上述元素都體現於本會的通識健康教育計劃。我在此摯誠地祝賀是次比賽的獲獎者,並 感謝所有參與的教師和學生辛勞的工作和投入於這個值得表揚的計劃。

I would like to express my heartfelt congratulations to all recipients of the liberal studies awards. All submissions this school year were amazing. Each school 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 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 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 spent on the preparation of their props and the delivery of the content in a theatrical format. Results of their researches 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 teachers and staff that made this programme a resounding success.

計劃內容 About the Programme

1)主題 Theme:

個人、家庭及校園健康
Personal, Family and School 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, cumulating in the production of an innovative project with a proposal, abstract and written report.

ii) 比賽將分初中組(中一至中三)及高中組(中四至中六)進行。

Participating groups 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2019年4月向評判團報告研究所得,而入圍總決賽隊伍於2019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 2019; short-listed teams presented their findings in an open forum in May 2019.

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

Written reports 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:

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

4) 計劃日程 Schedule of the Project

日期 Date	活動 Activities	
9-10/2018	宣傳計劃及招募參加學校	Project Enrolment
23/10/2018	為參予計劃隊伍進行簡介	Briefing for enrolled teams
25/11/2018	遞交計劃書	Deadline for Proposal Submission
26/11 –17/12/2018	- 評審團檢閱各計劃書 - 評審團會議	- Proposals evaluated by Judging Panel - Judging Panel Meeting
12/2018-3/2019	進行相關研究工作	Conducting the research
31/3/2019	遞交摘要	Submission of Abstract
13/4/2019	演述研究結果及初回遴選	Project Presentation (Semi-final)
5/5/2019	決賽及頒獎禮	Project Presentation(Final) and Award Presentation Ceremony

5)評判團 Judging Panel

初賽評判團 Judging Panel of Semi-Final Competition

1. 香港防癆心臟及胸病協會副主席 廖嘉齡醫生

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

2. 香港中文大學賽馬會公共衞生及基層醫療講師梅維浩博士

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

3. 前葛量洪醫院護士學校校長關雄偉先生

Mr. Joseph KWAN, Former Principle, Nursing School, Grantham Hospital

4. 香港明愛青少年及社區服務暨社區發展服務總主任陳偉良先生

Mr. W.L. CHAN, Service Head, Youth and Community Service, Caritas Hong Kong

5. 葛量洪醫院醫務社會工作部主管劉燕卿女士

Ms. Hope LAU, Medical Social Worker in-charge, Grantham Hospital

6. 律敦治及鄧肇堅醫院註冊營養師程嘉敏女士

Ms. CHING Ka Mun, Registered Dietitian, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals

總決賽評判團 Judging Panel of Final Competition

1. 香港中文大學賽馬會公共衞生及基層醫療講師梅維浩博士

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

2. 前葛量洪醫院護士學校校長關雄偉先生

Mr. Joseph KWAN, Former Principle, Nursing School, Grantham Hospital

3. 香港明愛青少年及社區服務暨社區發展服務總主任陳偉良先生

Mr. W.L. CHAN, Service Head, Youth and Community Service, Caritas Hong Kong

4. 律敦治及鄧肇堅醫院註冊營養師程嘉敏女士

Ms. CHING Ka Mun, Registered Dietitian, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals

鳴謝 Special thanks to

1. 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

總決賽及頒獎典禮程序表

Final Competition & Award Presentation Ceremony Programme

5th May 2019 (Saturday)

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

程序表 Programme

	總決賽 Final Competition		
9:50a.m 11:30a.m.	通識健康計劃2018-2019 — 總決賽 Liberal Studies Programme 2018-2019 - Final Competition		
	初級組 Junior Teams 香港道教聯合會鄧顯紀念中學 - 動悉先機 荃灣官立中學 - 燒沒有醬汁的肉類會否比燒有醬汁的肉類含更多致癌物 荃灣官立中學 - 荃官,你健康嗎? 高級組 Senior Teams 元朗公立中學 - 健康,自脊來 - 以元朗公立中學為例,探討電子學習怎樣影響學生的脊椎及心理健康,並提出改善建議 新界鄉議局元朗區中學 - 舌尖上的鹽和糖一你吃對了嗎?「探討現時香港青少年飲食習慣中鹽和糖的攝取」 元朗公立中學 - 飲水思「元」		
	嘉賓意見分享 Remarks by Guests		
11:30a.m. – 11:40a.m.	- 香港明愛青少年及社區服務暨社區發展服務總主任陳偉良先生 Mr. Charlie CHAN, Service Head, Youth and Community Service, Caritas Hong Kong		
11:40a.m. – 12:00p.m.	小休 Break		
	頒獎典禮 Award Presentation Ceremony		
	歡迎辭 Welcome Speech		
12:00p.m 12:05p.m.	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		
	致辭 Speech		
12:05p.m 12:10p.m.	衞生署衞生防護中心總監黃加慶醫生 Dr. WONG Ka Hing, JP, Controller, Centre for Health Promotion, Department of Health		
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		
	香港防癆會健康推廣委員會主席 廖嘉齢醫生 Dr. LIU Ka Ling, Chairman, Health Promotion Committee,		

Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

合照 Group Photo

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

初級組

冠軍 Champion (Junior Team)

香港道教聯合會鄧顯紀念中學 - 郭凱晴 羅詠詩 余映霖 戴卓謙 何肇軒 李澤鵬

動悉先機

背景

體育是一種動態的教育,其目的在求身體、心智、運動能力、社會行為的發展,進而充實生活內容。體育堂可用作培養青少年對運動的興趣,後養成日常運動的習慣,亦可以令同學在繁忙的課業中放鬆心情。但坊間不少研究指出香港的體育課並不能違到以上目標。究竟香港體育課的模式是否真的適合青少年呢?假如不是,我們又應該如何改善呢?

研究目的

探討以下幾條問題:

- 1. 香港青少年的運動習慣是怎樣的?
- 2. 為何香港青少年有這樣的運動習慣?
- 3. 運動堂課程是否符合現今體能需求?
- 4. 如何改善運動堂?

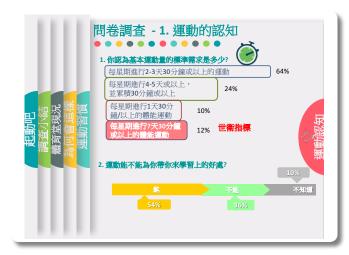
研究方法

- 1. 搜集二手資料(互聯網,書籍)
- 2. 問卷調查
- 3. 訪問(受訪者為體育科老師)

研究結果

(一) 青少年的運動習慣

- 1.1 青少年的運動習慣:根據問卷調查,過半數(近 64.2%)青少年都有做運動的習慣,50.6%的青少年 每星期一般會花2至3天的時間,而23.5%的青少年 每星期會花1天的時間做運動。每次做運動達30-120分鐘的青少年均占30.4%,只有25.3%會花上2 個小時的時間。另外,他們亦偏好群體運動。
- 1.2 青少年的運動夥伴:在運動夥伴方面,有20.5%的 受訪者有和家人間中或經常做運動的習慣,而有 38.0%的受訪者有和朋友間中或經常做運動的習 慣。
- 1.3 沒有保持運動習慣的原因:在60位沒有運動習慣 的受訪者當中,有62.7%的受訪者認為沒有足夠時間保持做運動的習慣,而有30.7%的受訪者認為他們的生活壓力太大導致沒心情做運動。







(二) 青少年對運動的認知和看法

- 2.1 運動帶來學習上的好處:相比不活躍的青少年, 活躍的青少年於數學或英文科獲得『A』的比率高 20%。根據調查,半數青少年(近53.7%)認為多做 運動能在記憶、數理能力、語文能力上有進步, 上課也能更專注。
- 2.2 運動與快樂的關係:大部分學童(近88.6%)都認為 做運動可為他們帶來快樂感。
- 2.3 運動的認知:有過半數的學童認為基本運動量的標準需求是每星期進行2-3天30分鐘或以上中等強度的體能運動。事實上,世衞建議5-17歲兒童每天至少運動60分鐘。

(三) 青少年對體育堂的看法

- 3.1 青少年對體育堂的看法:大部分青少年(78.9%)都 認為體育堂能為自己身心帶來正面影響,70%以 上的青少年認為體育堂,能舒緩平日壓力、放鬆 心情和保持身體健康。
- 3.2 運動堂的課時和活動:大部分的青少年(74.8%)都認為體育堂不能滿足一星期基本運動量。學校運動課的活動多為球類活動(64.2%),而青少年都喜歡體育課時的球類活動(73.2%)。而受訪老師表示,現在我們雖有大約兩節共80分鐘的體育課,但比起教育局所建議的標準,其實是遠遠不足。
- 3.3 體育堂和體育的興趣:半數青少年認為自己在體育課時的態度是投入或十分投入(63.4%),亦有半數青少年認為運動課能夠提升自己對運動的興趣。

(四) 如何改善運動堂

- 4.1 時間分配:八成的受訪者認為體育堂的講解部分 只佔10-20%,做運動的時間則佔80-90%。他們認 為體育課的時間應大多用於做運動方面,而非用 在一些理論上。
- 4.3 教學方式/設備:訪問調查中,受訪者表示應著 眼於提升活動空間及投放更多資金以升級硬件設 備。若有更多活動空間和場地,就能提昇校隊成 員的訓練質素,比賽成績都會進步;學校能提供 更多活動機會,

參考資料

- 體育課程期望與滿意度之研究 http://ir.lib.cyut.edu.tw:8080/bitstream/310901800/22822/1/2.pd
- 非傳染病直擊: 活躍兒童的學業成績更佳 https://www.chp.gov. hk/files/pdf/ncd_watch_february_2018_chin.pdf
- 「運動與快樂」- 「香港兒童快樂調查 2018」 https://www.bgca.org.hk/files/bgca/PDF/20180403運動與快樂-香港兒童快樂調查2018%20結果撮要.pdf







初級組

冠軍 Champion (Junior Team)

荃灣官立中學

燒沒有醬汁的肉類會否比燒有醬汁的肉類含更多致癌物

研究背景及目的

燒烤中致癌物的問題,可能是烤肉聚會時最少 想到的事。和親朋好友在郊外野餐時,我們通 常會對其健康風險視而不見。

醫管局香港癌症資料中心公布最新的癌症統計數字,肺癌繼續為頭號癌症殺手。本港2016年新確診癌症數字創新高。醫管局香港癌症資料中心公布最新的癌症統計數字,2016年新確診31,468宗癌症,比2015年多1150宗,升品。香港癌症資料中心剛發表的數據顯示為場底。香港癌症資料中心剛發表的數據顯示為以來最高,16,035宗為男性,15,433宗為女性以來最高,16,035宗為男性,15,433宗為女性以來最高,16,035宗為男性,15,433宗為女性以來最高,16,035宗為男性,15,433宗為女性以來最高,16,035宗為男性,15,433宗為女性減少107人或0.7%。死亡個案中,逾一半為男性、佔59%。香港人患癌症的數據一年比一年多元,我們希望借這次的專題報告讓人們更加注意時日常生活及燒烤時的行為,預防癌症。

研究目的

- 1. 探究燒烤中致癌症的問題
- 燒烤時用不同醬汁會有不同的效果,是否增加還是減少癌症機率
- 3. 燒烤時預防癌症的方法
- 4. 抗癌日常小知識

研究方法

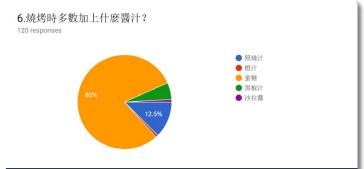
- 1. 問卷調查
- 2. 訪問
- 3. 搜查資料(數據,燒烤和癌症的資料,燒烤對 癌症的機率)

研究結果

要降低吃油炸、燒烤食物致癌的風險,最簡單的方法當然就是不吃或至少儘量少吃,但是如果真得辦不到,細心挑選食材及調整烹調方式,則是必要的。



從上面的圖表可見,有45.0%的受訪者半年進行一次燒烤,亦有8.5%的受訪者 一個月便燒烤一次。



從上面的圖表可見,在燒烤時有80.0%的受訪者會加上蜜糖。另一方面,又有 0.8%的受訪者會加上沙拉醬



從上面的圖表可見,有78.3%的受訪者認為淋上醬汁和沒有淋上醬汁是有分別的 ,亦有18.3%的受訪者不確定,而剩下的3.3%則認為沒有分別

通識健康教育計劃 Liberal Studies Programme 2018 - 2019

吃得安心小技巧

- 1. 要減少燒烤時產生致癌物,醃食材的醃料不 建議放醬油及糖,因糖加上醬油裡的氨基 酸,以及燒焦的肉,產生的致癌物會稍高。 此外,有些食材很難烤熟,像是玉米, 豆干或是甜不辣,不是太焦就是烤不熟, 先水煮過後再烤,以避免食物半生熟下肚。 而烤肉時搭配些蔬菜,可以幫助消化及均衡 營養。
- 烤肉前先醃肉,也能減少致癌物質。科學家認為,醃肉過程就好像在肉品與致癌物之間架起一道防護網,肉品較不易產生致癌物質。美國癌症研究所建議,烤肉前先花至少三十分鐘醃肉,可避免肉品產生雜環胺。

醃肉時可使用大蒜、蔥、檸檬汁等辛香料, 鹹度不宜過鹹,對健康較為有利。張斯蘭營 養師提醒,奶油含有反式脂肪,烤肉時要盡 量避免使用奶油。

烤好後再沾醬:市售烤肉醬多半含鈉量很高,使用時最好先加白開水稀釋,或是用蔥、蒜、味噌、醋、醬油等材料,自製低油、低鹽的烤肉醬。

總結加反思

透過問卷調查,我們統計到現今每十個港人的大約七個都曾嘗試燒烤時使用醬汁能減低時度的港人知道燒烤時使用醬汁能減成成的港人知道燒烤時使用醬汁能減成成會。由此可見,港人對燒烤會造低健時的健康問題十分着緊。問卷亦發現就低管黑的機會,但仍有小部分人卻不會付諸實行的強強,所以有關方面應加強燒烤的基礎的機會。

總括而言,我們認為使用正確的方法燒烤十分重要,但市民對燒烤的認知力。因括政們深信唯有靠著各方的努力,包括政府,發展大力,透過不同的途徑,透過不同的途徑,如識上數投有關燒烤內港區要性,並積極推廣正確的燒烤方法。主動去數分量更健康。

9.你認為"燒烤會導致癌症"是哪一方面的原因導致?

- 肉裡面的物質燒壞了
- 食物燒焦的地方燒烤會令食物外表焦黑,進食了有可能能致癌
- 明火直接燒烤食物的緣故, 食物燒焦會產生致癌物質
- 炭灰熔入食物,長時間用火燒,令部份位置燒焦,燒焦的位置會令食物的分子改變,成為致癌物
- 亞銷酸鹽
- 化學作用

以上是受訪者對於"'燒烤會導致癌症'是哪一方面的原因導致?"的看法的撮要

- 燒焦的部分會產生致癌物質
- 高熱使到肉類釋放至癌毒炭燒的過程令食物產生化學作用燒焦產生致癌物質食物加熱至燒焦食物變質
- 因為根據世衛標準,腸仔等食物都是致癌食物。而且燒烤這種烹調方 法本來就不健康。
- 有時是因為食物稍為燒焦了一點。



健康又美味的醬汁 https://www.google.com/ uff?ga=18.6ouroe swebshrote 18.url=http://www.google.com/ uff?ga=18.8ouroe swebshrote 18.url=http://www.google.com/ uff?ga=18.8ouroe swebshrote 18.url=http://www.google.com/ uff?ga=18.8ouroese 18.url=http://www.google.com/ uff?ga=18.8ouroese 18.url=http://www.google.com/ uff?ga=18.eouroese 18.url=http://www.google.com/ uffg=18.eouroese 18.url=http://ww

脆皮汁

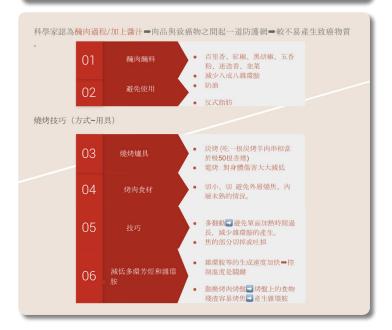
脆皮汁

材料 (30 毫升):

- 麥芽糖 2 湯匙
- 白醋3湯匙
- 米酒 1 茶匙
- 紅醋 1 茶匙
- 青檸半個(搾汁)青檸檬

步驟

- 1. 麥芽糖隔水加熱,融化成流質狀態。
- 2. 將白醋、米酒、紅醋及青檸汁一齊拌 入麥芽糖,拌勻後待三小時備用。



初級組

季軍 Second Runner Up (Junior Team)

荃灣官立中學 - 梁栢麟 林浩銘 鍾慶暘 王兆瑋

荃官,你健康嗎?

焦點問題

1. 釋義: 什麼是健康?

2. 實情: 現時的荃官學生健康嗎?

3. 因果: 有什麼因素影響荃官學生的健康質素?

4. 評價: 學習壓力對學生的健康有什麼影響?

5. 建議: 學生可以如何改善自己的健康質素?

背景資料

健康是指一個人的心理質素和身體都處於良好狀態。 其中包括精神層面、壓力程度等各種因素。現今的荃 官學生十分着重學業,但同時也十分擔心日後的出路 及受朋輩影響,難免會產生壓力。然而,學生的壓力 會由朋輩及家長而受影響。故此,我們想透過這次專 題研習找到荃官學生的壓力來源,訪問各方面專業人 士的意見,令其得到解決方法。

探究目的

在一手資料方面,我們以量性問卷調查方式,收集荃官學生的意見;質性方法上,我們對副校長進行深入 訪談,以及訪問兒科專家獲取專業意見。在二手資料 方面,我們利用網上平台收集量性的統據;質性方法 上,我們會回顧有關議題的文獻資料,如報章、論 文、研究報告等。

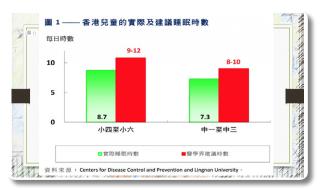
探究方法

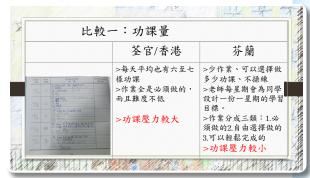
深入訪談-同學

我們訪問了一位荃官中二級同學。他的壓力指數是4,原因是擔心日後出路,可見現在的荃官學生十分注重學業。他會因學習壓力而產生負面情緒和念頭。壓力的來源是家長的期望,而在學校的時光也尚算愉快。他有聽過身邊的同學壓力。他的傾訴對象是他的朋輩。他會受朋輩壓力而影響學習。壓力是要問題來師是學業。他會因上述問題而感到焦慮。他不知道有什麼學校方有甚麼方法可以解決上述問題。

深入訪談-家長

除了訪問一位荃官學生,我們也訪問了一位家長。他認為學習上有壓力是正常的,但是他萬萬沒想到學習壓力會給學生帶來焦慮等問題。他亦表示,他小時候學習時也經歷過這種情況,但他沒有被壓力征服,反而









以壓力來轉為動力,使自己在學業上有所進步。他亦 鼓勵現今學生,不要受多餘壓力的影響,做好自己就 行。

深入訪談-荃官副校長

研究結果及分析

結論及建議



高級組

冠軍 Champion (Senior Team)

元朗公立中學 - 唐琛蕾 江芷詠 錡婧 王若嵐

飲水思「元」

背景

水是構成人體的重要成分,因此,水分的攝入對我們的健康有著很大的影響。香港是一個繁忙的城市,在忙碌的生活中,有多少人注意自己的飲水習慣和健康呢?不同人有不同的飲水習慣,保持怎樣的飲水習慣才能對我們的健康有益呢?

在正確飲水的同時,食水的安全性也值得我們關注。 2015年的鉛水事件,港大部分屋苑的食水管道被揭發 重金屬超標,嚴重影響人體健康。這不禁引發我們的思 考,我們日常攝入的食水是否安全健康呢?校園飲水機 是否符合安全食水的標準呢?價格高昂的濾水器真的能 讓水變得更乾淨嗎?

目的

透過問卷調查、訪談及資料搜集,調查元朗區中學生的飲水習慣,評估學生日常飲水習慣是否健康正確,提出較健康的飲水方式建議。並籍此機會,透過抽樣檢驗,研究學生主要攝取的食水來源是否潔淨安全,分析學生飲水的安全性及對其健康的影響。另外再通過我們的研究結果,在元朗區的學校進行宣傳,提醒同學注意飲水健康。

焦點問題

第一部分:飲水習慣

- 1. 訪問醫生健康飲水頻率及攝取水分的正確方式
- 以問卷方式調查元朗區中學生的飲水習慣及其對健康 飲水的認知
- 3. 對比調查結果及醫生建議評估分析學生飲水習慣是否 正確並提出改善方法及建議

第二部分:食水安全

- 1. 以抽樣方式將食水樣本送往專業化驗,亦透過簡單測 試檢驗食水成分
- 2. 檢查學生日常食水是否安全
- 3. 分析安全和帶有風險的食水對人體健康造成的影響

焦點問題

第一部分: 飲水習慣

透過問卷統計,我們發現元朗區的學生並沒有特別注重 飲水方面的健康以及習慣。有一半多的學生表示自己認 為每天有喝足夠的水,但仍有接近一半的學生表示沒 有。同時,有超過八成的學生表示自己在感到口渴時才 但不同的水有不同的硬度,學生們對於軟水和硬水的認識還是不足夠的。硬水中含有太多礦物質,不利於人體吸收,更嚴重的可能會對人體造成傷害。通過我們的問卷調查,發現有超過八成的學生表示不知道軟水和硬水的分別,更加不知道哪種硬度的水才適合人飲用。事實上,只有總硬度在60-120mg/L的水,才是最適合人類飲用的水2。

第二部分: 食水安全

問卷調查中我們發現即使學校飲水機有食水供應,仍然 有接近五成的人表示不會飲用學校飲水機的水,而最主 要的原因在於味道不好以及擔心內部含有細菌。

我們使用抽樣檢測的方式,將學校中學生會飲用的食水 送去相關部門做初步檢查。報告顯示,學校的食水中沒 有超標的重金屬含量以及會危害人體健康的細菌含量。 因此,可以證明學校的飲水機食水沒有安全問題,同學 們亦不需要擔心其中含有細菌,會對身體造成威脅。至 於味道不好的問題,可能是出於個人的口味喜好或心理 作用。

不少同學家裡和學校有花價錢購買濾水器或聲稱可以產生不同酸城值的水的飲水機,我們抽取了本校二樓和四樓的飲水機食水樣本,選擇機器不同的功能選項,抽取樣本到化學實驗室進行簡單的檢測實驗。結果發現,兩部飲水機的不同選項下出的食水的酸城值並無太大分別,經過濾水器的水的純淨度也和沒有經過過濾的差不

通識健康教育計劃 Liberal Studies Programme 2018 - 2019

多。因此說明不需要特別的過濾或多功能飲水機,學校 的食水也已經符合法定要求,不必擔心,而多功能飲水 機的用處也并不像商家宣傳的用處一樣大。

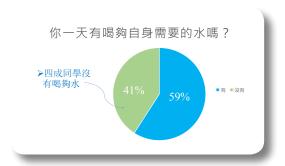
學校的水雖然安全,但很多家庭的食水來源和我們學校 的食水來源並不相同。除了食水本身的水質問題,水流 流經的不同水管也可能會對水質造成影響。例如水管老 化生鏽,或用料不合格含有重金屬,滲透到水里,對食 水造成了污染,使水中含有雜質甚至對人體有害的重金 屬物質,例如鉀過高會影響心跳,鈉過高會影響腦部發 育、鉛過高會引起鉛中毒、影響人的中樞神經等。濾水 器的功能在於過濾水中的雜質,對於淨化食水還是有一 定的作用。但由於過濾器的濾芯內會沉積雜質以及滋生 細菌,因此專業人士建議最好需要每年更換濾芯3。此 外,我們並不需要太擔心食水的酸堿度,因為人體的機 能會自動中和水分的酸堿值,維持在一個固定的範圍, 不會對我們的身體造成太大的影響。



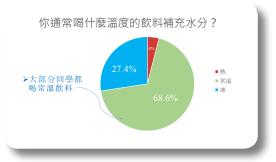
- 1. 在元朗區的學校派發有關提醒學生多喝水的海報
- 2. 派發自己設計的貼紙給他們,可以讓他們貼在自己的 水杯上
- 3. 與飲水機的公司聯繫,向他們說明飲水機的pH值度數 與聲稱的不同,尋找原因
- 4. 在社交媒體上宣傳飲水健康的重要性,讓更多學生對 健康飲水有所認識

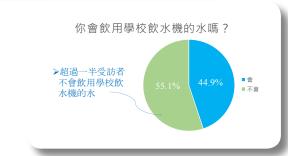
參考資料

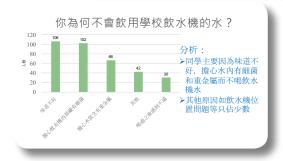
- 1. https://blog.xuite.net/alan_ntu123/twblog/150895485-什麼時候喝
- 2. https://www.harpersbazaar.com.hk/lifestyle/dining/how-todifferentiate-hard-water-and-soft-water
- 3. https://baike.baidu.com/item/浄水器

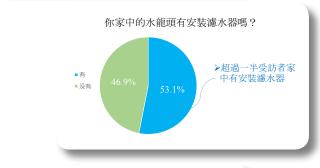


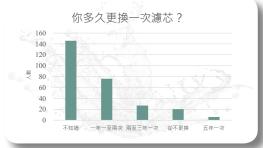












飲水提醒貼紙



- 用處
- 根據不同時間段提醒飲水 目的
- ●以提醒方式令同學每日喝 更多水

高級組

亞軍 First Runner Up (Senior Team)

新界鄉議局元朗區中學 - 高明心 梁凱童 李佳玲 文樂瑤 刁芷晴 指導老師:胡麗蘊老師

舌尖上的鹽和糖-你吃對了嗎? 「探討現時香港青少年飲食習慣中鹽和糖的攝取」

背景資料

香港近年亦有多種美食熱潮,例如珍珠奶茶,梳芙里班 戟,芋圓等,吸引不少年輕人「爭先搶食」。這些美食 普遍都有較高的糖或鹽含量,攝取過量隨時引來健康隱 憂!

高鹽高糖食品在港隨處可見,例如《經濟通》發現,「恒發」高級食品話梅皇每100克含9,781毫克鈉。港產即食麵、公仔碗麵麻辣湯味含鈉量最高,一碗含3,390毫克鈉,超標69%。香港營養師協會會長林思為表示,食一個杯麵已經超出每日建議鈉攝入量,如長期攝取過量鈉質,除增中風、心臟衰竭風險,由於鹽份需靠腎臟過濾,同時會帶走鈣質,亦會增患腎衰竭、骨質疏鬆,甚至大腸癌及胃癌機會。

而糖含量亦不容忽視!美國註冊營養師詹佩鳳指出,嗜甜是會令人體上癮的,因為吃甜食時,體內會分泌可傳遞亢奮感的多巴胺,產生感到快樂的反應,這種愉悅感覺,就如同抽煙、酗酒,甚至吸毒一般,足以令人上癮及難以戒除。

可見現時香港青少年非常容易接觸到高鹽高糖的食物, 而且政府對於健康飲食的教育工作成效成疑。因此我們 希望透過這次研究,評估現時香港青少年的飲食習慣和 模式,並對宣傳教育工作提出改善及建議,以保障青少年的身體健康和提高其健康意識。

探究目的

我們希望透過研究了解現時香港青少年的主流飲食習慣與對健康飲食的概念認知,綜合一手資料以及二手資料客觀歸納出他們在飲食習慣上的主要問題以及對健康飲食的認知繆誤,並且按照調查及分析所得結果就如何促進香港青少年建立健康飲食習慣一題作出對相關工作的具體建議,我們希望籍此引起社會對青的發展。

我們亦希望青少年能參考以上研究結果和建議,反思自身飲食習慣是否存在多糖多鹽的情況,瞭解正確的健康飲食知識,改善平日的飲食習慣,愉快享受飲食樂趣的同時注重健康。

探究方法

一手資料

我們發送電郵至減低食物中鹽和糖委員會向委員會進行訪問,查詢與焦點問題相關的資訊以及其專業建議,使 我們研究的結果及所作的建議更準確和具針對性。 與此同時,我們以現時就讀高小至大專的香港青少年作為研究對象,一共派發一百份網上問卷,並於我校內隨機抽樣選取中五級一男一女學生進行一日飲食追蹤研究以及訪談,以收集最貼切現況的一手資料,廣泛調查以及多面地了解現時香港青少年的飲食習慣、概念認知以及其對健康飲食教育之建議,從而作出最真確的研究分析和具有效性的建議。

二手資料

我們希望透過分析各種二手資料如報章和研究報告等,瞭解不同持分者的想法。例如我們從《選擇》月刊認識更多包裝食品的營養資料,包括其鹽和糖的含量。我們亦從世界衛生組織的報告瞭解大衆飲食不健康所導致的健康風險等資訊。這些二手資料讓我們能大型機構的實驗和研究中得到更多有關健康飲食的資料,而這些資料是我們個人或小組因能力和規模問題 難以得到的準確數據。

研究結果及討論

1.現時香港青少年的飲食習慣

2.青少年對高鹽糖食品的認知及相關謬誤

現時青少年對食物中進食鹽糖分量沒有清晰概念。青少年普遍忽略在進食時多數忽略食物標籤,並不留意飲食中攝取鹽糖含量。

根據問卷調查,大部分青少年對人體攝入鹽糖的標準不甚瞭解,只有約33%的受訪者能正確回答出世衛標準的糖鹽正確攝入量。事實上,通過對一日飲食調查,多數人在食物中不知不覺中攝入早已超出25克糖分攝分數標準,超出他們的預期——青少年普遍對食物和飲品品類。而事實上看似促進消化的健康乳酸飲品益力多的含糖量才是最為驚人,100ml中就有16.7克糖,是10.6克的可樂的1.5倍。

<mark>通識健康教育計劃</mark> Liberal Studies Programme 2018 - 2019

同時有部分青少年對食品低糖和無糖標準認識不深,只有30%人能回答出無糖標籤的含糖量為0.5克每100ml,由此可見青少年對食物鹽糖的認知不足,產生了許多的理解謬誤,導致日常生活中對鹽糖攝取量有錯誤的預算估計。

3.現時社會推廣低鹽低糖飲食習慣的成效

從整體的研究結果而言,現時社會上宣傳低糖低鹽的健康飲食模式力度仍是不足。的而且確受世界衞生組織提倡的計劃2025年或之前將人均每天鹽/鈉攝取量相對降低30%、健康飲食潮流興起的大勢所趨下,港府亦於近年加強宣傳活動 甚至於2015年成立降低食物中鹽和糖委員會:旨在制定政策方向及推廣工作計劃,以減低香港市民的鹽和糖攝入量及食物中的鹽和糖含量、引起其關注。

就一手資料中的問卷調查中,逾70%的受訪者未曾聽聞此委員會,更有74.7%受訪者認為香港健康飲食教育不足,成效不果;同時我們亦曾就此去信委員會但一直音訊全無一而我組相信此相對低的推廣程度皆因委員會初步成立、透過受大眾普及的社交平台、電視等舉辦的宣傳活動相對較少而導致,因此更多的資源投放和宣傳渠道的加設是必須的。

就政府近期的官方文件,可幸的是在研究過程中,我組得知在2019年起食物及衞生局、食物安全中心與降低食物中鹽和糖委員會已推出《少鹽、少糖、少・確幸》運動,向市民傳達少鹽、少糖才是幸福飲食的訊息,更有現時全港已有400多間食肆響應,並提供少鹽、少糖選項,涉及約47個品牌,雖成效未是顯著,但亦算是開展了提高市民健康意識、培養健康飲食習慣的工作,循序漸進。

4.促進青少年健康飲食的可行建議

從問卷調查當中,我們發現逾70%的受訪青少年表示從未聽聞降低食物中鹽和糖委員會,而62%的受訪者表示認為香港現時就健康飲食作出的教育及推廣並不足的於食性,62.5%受訪者表示作模式而言,根據問卷調查結果,52.5%受訪者表示往社交平台的宣傳最能吸引閣下留意將康飲食資訊查的上有30%表示電視廣告為具吸引力的方式,而追蹤調查的宣傳講座均可以提升同學對鹽糖健康資訊的認識。

就此結果,我們建議政府加多於社交平台以及電視上的健康飲食宣傳,其更能吸引青少年留意因此具有效性。同時我們也建議政府未來舉辦形式更多元化的講座,同時研究鼓勵學生食用營養飯盒的政策,例如提供資助等。

結論

「民以食為天」此句從來不落俗套-經此次研究,我組發現在現今的香港,青少年不論在校園生活、還是家中,都受外圍因素:生活模式、朋輩影響,以及內在因素:食物味道、紓緩功課壓力決定了他們攝取鹽和糖的飲食習慣。同時,從此次研究不難發現很多青少年都是出於食物飲料的美味而使鹽糖攝入量超標。

但在現今小食店、各式美食、台式飲品店大行其道下,青少年與其極端地完全節食,更應取其「中庸之道」、適可而止地享用美食的同時,透過配合個人的運動、學校的教育灌輸、民間團體及政府的加強推廣,藉此是高青少年的健康意識,透過整個社區的合作,這才是享用舌尖上的鹽和糖滋味、調節鹽和糖的適當攝取量、自小培養健康飲食習慣方為上策,那這次你又吃對了嗎?

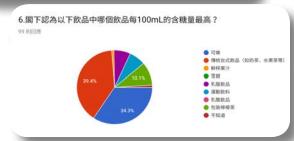
資料來源

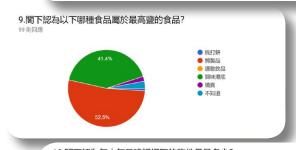
- 1. goo.gl/mx4Z34
- 2. goo.gl/ZcQhXZ
- 3. http://std.stheadline.com/daily/article/detail/1908526-
- http://www.etnet.com.hk/www/tc/lifestyle/newsandentertainment/ news/28641
- 5. https://www.hk01.com/社會新聞/167308/01













高級組

季軍 Second Runner Up (Senior Team)

元朗公立中學 一 梁翠華 文婷郁 梁愷庭 劉永豪 林雄輝

健康,自脊來 一 以元朗公立中學為例,探討電子學習 怎樣影響學生的脊椎及心理健康,並提出改善建議。

背景:

研究目的

- 1. 電子學習有哪些形式及趨勢如何?
- 2. 電子學習會帶來哪些生理隱患?
- 3. 電子學習會帶來哪些精神及人際間的挑戰?
- 4. 針對以上情況,對不同持份者如家長、學校、政府 等)的建議有甚麼?

研究方法

訪問(資深物理治療師(肌肉骨骼專科)-呂慧雯女士)、問卷調查(共100份)、分析二手資料

研究結果

(一)電子學習的形式及趨勢

- 1.1 香港情況:
- ► 香港已有超過八成的學校推行電子學習
- ► 超過二十萬人就診求助,有大約三成是患上脊椎病,且有年輕化的趨勢
- 1.2 元中情況:
- 1.2.1 調查問卷結果
- ► 有九成半同學指出他們主要使用的電子設備為智能 電話
- ➤ 約九成半的同學一日內使用電子產品的時間超過2 小時

- ★ 當中有四成同學指出每日平均用四至五小時使用電子產品
- ➤ 另外有約三成的同學更是超出六小時

以上可見,元中學生普遍一日內使用電子產品的時間 遠遠超出一日內正當使用手機的時間2小時,且情況嚴 重。在電子學習的大力推行下,學生需要用電子設備 的時間加長,且網上功課設有時限繳交,更是增加了 學生控制使用電子產品的時間的難度。故此,元中學 生大部分使用電子產品的時間並不理想。

- ▶ 約六成的同學在使用電子產品時的姿勢為仰臥、側 臥或微微向前傾
- ► 約四成的同學表示長時間使用電子產品後出現頸椎 不適及肩頸、腰部勞損的現象

以上可見,超過一半的受訪者在使用電子產品時姿勢不正確,加上長期處於一個不正確姿勢下使用電子產品,更是加重了學生的脊椎的負擔,出現了頭痛、肌肉緊張、頸椎不適和肩頸、腰部勞損的症狀,而這些症狀就正是脊椎病的一些預警信號。若學生長期維持不正確姿勢將大大提升學生患上脊椎病的風險。

總括而言,電子學習的盛行,令元中學生在使用電子產品的時間以及坐姿上都無法達到健康的標準,且有出現脊椎病的相似症狀。而元中的情況印證了香港患上脊椎病的病例越來越多,且趨向年輕化的趨勢,值得重視。

(二) 電子學習對學生脊椎健康的影響

2.1 於元中,我們觀察到許多學生在進行電子學習時 (例如:使用平板電腦、電腦),都有以下的情況:

2.1.1 考察方法:

拍攝學生使用電子產品時的坐姿,亦測量同學的低頭 角度,從而分析其頸椎承受之重量。

2.1.2 結果分析:

大部分學生在使用電話時姿勢不正確(駝背、突肚),而低頭角度約45度至50度,其頸椎將等於承受約50磅的重量負荷,已遠遠超出負荷量。而根據我們的問卷調查,現時元中的學生使用智能手機的時間 遍較長,超過九成的受訪者指出自己一日內使用手機的時長超過4小時。如果學生長期保持一個不正確的坐姿,將大大增加頸椎的負荷,加大學生患上脊椎病的機會,情況並不樂觀。 2.1.3 資深物理治療師(肌肉骨骼專科)-呂慧雯女士的 訪問

如果長期維持這種狀況,同學將會有很大機會患上脊 椎病,帶來許多短期及長期、不可逆轉的生理隱患。 首先,學生長期保持姿勢不當去使用電子設備首先會 影響學生的精神狀態,將會出現疲憊及沒精神的情 況。另一方面,如長時間伏臥,會導致血液不循環, 令筋腱繃緊、眼痛、頭痛以及頸痛,從而導致頭暈及 耳鳴等的短期影響。其次,長期影響方面,除了特定 器官外,大部分器官(例如:腦、心臟)都是由脊髓 神經所支配,一旦頸髓神經受壓迫便容易引起其他疾 病。比如頸椎錯位,引起椎動脈壓迫導致腦缺氧、供 血不足,即有機會引起中風、腦退化等,而腰椎的受 損亦有可能引起子宮肌瘤,內分泌失調等,可見脊椎 病帶來其他疾病的隱患範圍廣泛,甚至可威脅生命。 即使脊椎病可以有機會治愈,但是錯位後的脊椎骨仍 有復發的機會,故此脊椎病的隱患對於學生來說可以 影響終生,不容忽視。

(三)電子學習對學生心理及人際間的影響

3.1 影響精神狀態

根據資深物理治療師一呂慧雯女士指出,長時間使用電子產品,會出現肩頸疲累感覺,出現頭痛頭暈眼痛,耳鳴等症狀。這些症狀嚴重影響學生的集中力,使其實精神狀態大受打擊。

3.2 影響個人社交

長期保持不正確姿勢進行電子學習,導致學生出現駝背,對學生的外表形象造成負面影響,予人印象變差;甚者,脊椎疾病令人容易疲倦,沒有心情進行社交活動,造成一個惡性循環,影響個人社交。

3.3 易患上情緒病

在《預防醫學報告》雜誌上的研究顯示:每天使用電子產品超過一個小時就會導致兩歲以上的兒童出現焦慮、壓力過大等症狀,加上生理上的症狀和社交問題,學生患上情緒病,例如:焦慮症、抑鬱症等症狀的機會大大增加。

(四)對不同持分者的建議

- 4.1 家長:作為子女最親近的人,家長需要起監察的作用,提醒子女注意休息,必要時不能忽視子女的症狀,需要及時求醫。
- 4.2 學校:向學生宣傳正確電子學習的注意事項(使用時長,正確坐姿,距離角度等),教導學生及老師有關預防脊椎病及健康電子學習的知識,讓他們認識脊椎病的相關特徵和影響,以提早防範及檢查,將患病風險最低化。另外,老師可於完成電子學習後,帶領學生進行一些健身操。
- 4.3 政府:可建立實質的電子學習指引,規定合適的電子學習時長範圍,供學校參考。於各校舉辦更多有關的講座、工作坊等,讓學生、教師更了解如何在進行電子學習的同時保護脊椎健康。
- 4.4 我們做的措施:首先,編寫了平板應用電子程式,並安裝在學校所有的平板電腦上。令同學在課堂上使用平板電腦時能有正確運用電子學習的指引(例如:限時提醒使用時間,正確坐姿、角度

等),以改善元中學生使用電子學習時的不良習慣。另外,在學校電腦室內的電腦熒幕右上角貼上「90°-50」(90度坐姿,50厘米眼距),提醒同學正確坐姿。其次,向學校提議於每堂電腦堂結束前5分鐘做伸展運動,放鬆緊繃的肌肉,舒緩脊椎負擔,減少患上脊椎病的風險。

討論及總結

參考資料:

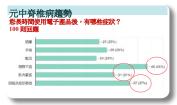
http://www.antitb.org.hk/attachment/pub/doc/1458726398YNDZI.pdf 曙光第三十五期-香港防癆心臟及胸病協會

http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Disease-Information/Disease/?guid=c3f3cc5e-3295-40eb-afa0-fa8cc642d2e7

智友站 - 腰背窪

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/resource-support/textbook-nfo/wg%20final%20report_c.pdf

課本及電子學習資源發展專責小組報告-教育局













初級組

優異獎 Merit

保祿六世書院 - 黎靖 梁樂兒 梁穎詩 廖嘉怡 繆梓柔

探究追星對香港青少年的健康帶來的影響

背景

現今社會有很多青少年都追星。追星彷彿是不少青少 年成長的必經階段,更是確立個人價值的契機。這題 目的爭議是對追星有兩種不同的意見:支持的人覺得 偶像能成為他們心理的慰籍,使他們勤奮學習,學習 偶像們身上的個人特質,許多追星族也想過,即使我 是追星族但並不代表我沒有出息,當然,另一些人就 覺得這樣可能直接影響到課業方面或心思,有人提出 了一個假說,認為追星是一種進化而來的本能。根據 這種假說,明星崇拜實際上反映了對於社會中成功者 的學習。向這樣的成功者學習,可以為自己帶來生存 優勢。明星偶像身上往往包含着他們向往的一些重要 價值,也許是美麗,也許是溫柔,也許是力量……偶 像崇拜意識很濃厚,已經在很大程度上左右著他們的 學習生活等日常行為。然而這類的事情很顯然地有各 式各樣的見解及說法,究竟青少年追星在生理和心理 健康方面究竟有什麼影響呢?

研究目標

追星對青少年的健康影響有正面和負面,有追星的人就會說利大於幣,沒有追星的人就會說幣大於大家在這個問題方面上的見解有很大的歧,甚至會有人因為這個問題而去的,甚至會有人因為這個問題而去會,最後搞到不和。所以,我們想藉此解答現今成調,我出一個有論證的答案另外,同時,我們也想讓青少年認真考慮對 追星應有的心態。

研究方法

問卷調查

問卷調查對象:本校學生

問卷形式:網上表格訪問

我組訪問葵青區學校的中學生,了解現今青少年對追星的看法,從而讓我們能知道追星對青少年生理上或心理上的影響。

參考文獻:透過互聯網、報章、新聞、書籍,搜集有關香港青少年追星的一些案例和參考資料。

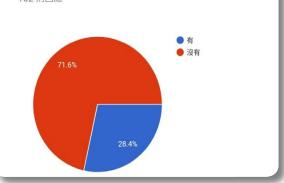
問卷調查結果

根據調查顯示,102人當中有多數青少年會因追星而迷失自我,不顧一切,做出一些罔顧自己健康的行為例如省下吃飯的金錢和生活模式受到改變,顛覆了以前的習慣。更有青少年表示為支持自家偶像,不惜捨下大量金錢滿足對偶像,從而令到有經濟上的壓力加深。

問卷調查結果

承上題,你曾經試過為了花錢在 追星上而省下吃飯的金錢嗎?

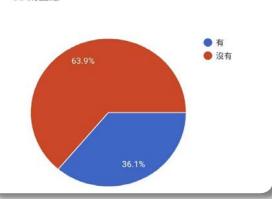
102 則同應



根據上圖顯示,有71.6%的青少年不會為了花錢在追星上而省下吃飯的金錢,仍然有28.4%的青少年會這樣做。藉此顯示了現今的青少年不知道不吃 飯會對身體會帶來甚麼影響。

承上題,你有沒有因為追星而令 到生活有所改變?(吃飯時間不 同,睡覺時間延長.....)

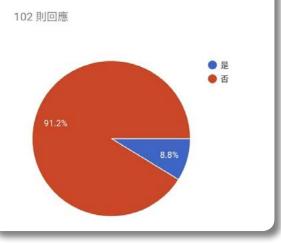
83 則回應



根據上圖顯示,有63.9的青少年。沒有因為追星而令到生活有所改變,但仍然有36.1%的青少年因為追星而令到生活有所改變,使青少年的生活模式不平衡。

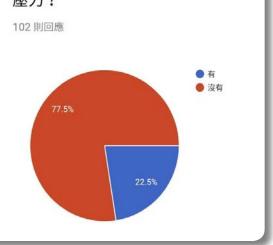
通識健康教育計劃 Liberal Studies Programme 2018 - 2019

你認為追星有沒有令你和家人的 關係變得疏離?



根據上圖顯示,只有8.8%的人會因為追星而跟家人變 得疏離,其餘91.2%的人都沒有因追星而忽略家人。

你有沒有因為追星而有金錢上的 壓力?



根據上圖顯示,有22.8%的人因追星而有經濟上的壓力, 其餘77.5%都沒有。這能顯示出大部份青少年都不會 花費太多金錢在追星上。

建議

- 即使我們很喜歡那一個偶像,我們也不應該為了買他的周邊,而省下自己吃飯的金錢, 這樣做不但會有金錢上的壓力,同時亦都會令自己的健康受到影響。
- 另外,我們也不應該為了自己喜愛的偶像,而令到自己和家人的關係疏離,這樣不但會在心理上受到影響,身心同時也會受到創傷,特別是年齡較小孩子,這可能會影響到他們的成長。

參考資料

https://newscentre.cityu.edu.hk/zh-hant/media/pr/2007/11/17/cityu-anounces-latest-results-idol-worship-study

http://www.shs.edu.tw/works/essay/2016/10/2016102712412250.pdf

https://hottopic.chinatimes.com/20151116003677-260806

https://acc9965.nidbox.com/diary/read/7930563

https://scholars.cityu.edu.hk/en/publications/untitled(88e73b1d-2d35-4718-9c7bbe573c32d55f).html

https://read01.com/zh-hk/PO5G2G.html

初級組

優異獎 Merit

伊利沙伯中學 - 陳思妍 司徒紫蔚 湯倩兒 龍曉琳 李沛盈 何卓昕

「榖」出健康?

背景

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 240份,對象為青少年及成年人,收回的有效問卷為 208份。問卷的研究焦點為:市民進食及選購穀物早餐 的習慣、對穀物早餐標榜健康字句的看法及對進食過 量穀物早餐所帶來的健康問題的認識。

- ▶ 市民對所穀物早餐標榜健康字句的看法:問卷中問

到受訪者認為有和沒有標榜健康字句的穀物早餐不同成分有多大分別,其中50.5%認為膳食纖維有較大分別,其次為糖(33.7%)及膽固醇(24%)。但經我們研究後,兩者成分差別不大,部分標榜健康字句的穀物早餐更屬於高糖,比沒有標榜健康字句的穀物早餐更為不健康。

研究方法2) 營養師查詢

我們通過電話訪問米施洛營養中心的營養師孔卓愉小 姐,主要訪問內容如下:

- 1. 進食穀物早餐的好處
- 穀物屬於碳水化合物,位於食物金字塔最底層,應 進食最多(佔每日所需攝取能量的55%~75%)。
- 穀物早餐屬於方便快捷的早餐,幫助建立良好飲食 習慣。
- 含有豐富的礦物質、維生素、碳水化合物、維他命B及膳食纖維,促進腸道健康及提供體力。
- 部分穀物早餐添加了鐵質,能幫助身體製造紅血球,運送氧氣到身體每一個部分,幫助成長和發展
- 2. 進食穀物早餐的壞處
- 部分產品添加了糖分或含糖的配料以加強味道及口感,但進食過多會增加患肥胖症的風險,並導致蛀牙
- 部分產品增加了種子及果仁,屬於高脂類食品,過量食用會令血液的壞膽固醇上升,引致中風、心臟病等
- 3. 膳食纖維的功用
- 提供飽腹感,有助減肥,保持腸臟健康及排毒。

從訪問中可見,穀物早餐的確有很多好處。但同時隱藏的壞處也很多,正如觀點二所提及,穀物早餐可能添加了糖等添加物,而市民(特別是小孩)大多更東歡甜味,可能會攝取更多糖分,甚至導致肥胖。而穀物早餐部分營養帶來的益處,配合部分食品的穀物早更佳。同時,消費者不應盲目選擇低糖的穀物早餐,亦需考慮脂肪含量。雖然膳食纖維有助減肥,但不表對消費者百分百健康,所以仍需注意攝入分量。

研究方法3) 實地考察

我們曾到香港數間連鎖超市分店及商店進行考察,對

所售賣的穀物早餐進行分析,抽取235種樣本,從營養標籤上瞭解其成分(熱量、膳食纖維及糖),我們得出以下結果:

	平均熱量(千卡)	屬於低糖* 的數量	屬於高糖* 的數量	屬於高膳 食纖維*的 數量
穀物早餐	392/100g	45	149	76
佔 樣 本 總 數 百分比	/	19.1%	63.4%	32.3%

我們發現,屬於高糖的穀物早餐超過六成。按照世界 衛生組織在2019年發表的五大健康食物原則,糖分攝 取量不應該超過每天總熱量的10%。以一位每日建議 熱量攝取2000千卡路里的成年男士為例,糖分攝取量 不應超過50克。假設每100克高糖穀物早餐的糖分為 15克,食用約334克的高糖穀物已經超過其單日糖分攝 取上限;但要注意的是,我們也會從其他地方攝取糖 份,進食一碗有30克糖的白飯(白飯糖分熱量佔每天 總熱量上限的6%),加上134克的高糖穀物早餐後(高 糖穀物早餐糖分佔每天總熱量4.02%),所攝取的糖分 就已超出了標準。消費者在市面容易選購到高糖穀物 早餐,而134克穀物早餐相當於約1.3碗穀物早餐,消 費者容易過量進食,導致攝取過多糖分,因此肥胖及 其併發症的風險將上升。除此之外,只有少部分的穀 物早餐屬於高膳食纖維,並沒有真正有達到刺激腸胃 蠕動的作用。

研究方法4) 二手資料

我們亦透過網上及報章資料搜集資料,結論如下:

- 營養的早餐應包含穀類,肉類,奶類或大豆製品以及蔬果,因此早餐不能只食用穀物早餐。
- 燕麥片含有最多水溶性纖維,而且較少添加其他成分,因此最健康。燕麥有助消化吸收,是很好的蛋白質來源。此外,燕麥含有不易被消化吸收的膳食纖維,有助減少卡路里的攝取,並有助刺激腸道蠕動及預防便秘,同時減慢人體釋放葡萄糖的速度,減少患糖尿病的機會。每天應攝取100-150克的燕麥。
- 膳食纖維有不少功用,但攝取過多會令腸道中的廢氣增加,有機會引致便秘。
- 食用含糖量高的穀物早餐容易令人感到疲倦、失落 和抑鬱。

總結

綜合以上研究, 我們得出結論如下:

- 穀物早餐含有膳食纖維和碳水化合物,有助促進腸 道健康及提供體力,幫助成長和發展;可是進食過 量的穀物早餐會加體重及患肥胖症的風險和導致蛀 牙。
- 即使穀物早餐含有豐富的碳水化合物及膳食纖維, 卻缺乏了蛋白質,維生素等營養素。
- 從問卷調查中發現,現時市民甚少選購穀物早餐時留意營養成分,對穀物早餐存有誤解,認為所有穀物早餐都是健康的選擇,也不清楚要如何選購穀物早餐。

- 雖然穀物早餐的確是健康的選擇,但不少穀物早餐 生產商為了吸引消費者,而在包裝印上標榜健康的 字句,容易令消費者誤以為所有穀物早餐都是健康 的選擇;我們亦在研究中發現,超過六成的穀物早 餐均屬於高糖,消費者容易在無形中吸收過多的糖 分,導致增加患肥胖症的風險和引致蛀牙。

建議

綜合研究所得,我們建議消費者應多加留意穀物早餐 上的營養標籤:

- 選擇全穀物的穀物早餐,雖然口感較粗糙,但有比較多膳食纖維、礦物質和維他命。
- 選擇低糖的產品(根據澳洲National Healthy School Canteens Guidelines for Healthy Foods and Drinks Supplied in School Canteens:即每100克(無乾果)不超過20克糖分;每100克(有乾果)不超過25克糖分)。
- 選擇高膳食纖維*的穀物早餐,對腸臟有益。
- 除此之外,進食穀物早餐時可配合其他食品:
- ► 配合脫脂奶、低脂乳酪或高鈣無糖豆漿,以增加蛋白質及鈣質攝取,有助發育以及強健牙齒和骨酪。
- ➤ 添加新鮮水果,以增加食物色彩及加添味道。水果 含有不同的維生素、礦物質及膳食纖維。而水果中 的維他命C,更有助吸收穀物早餐內的鐵質。
- ► 配合能提供蛋白質及維生素等穀物早餐所缺乏的營養素的食品。

參考資料

- 1. 蘋果日報(2016)。【每日健康】教你揀穀物類早餐粟米 片麥米片最唔健康 https://hk.lifestyle.appledaily.com/lifestyle/ realtime/article/20160915/55644027
- 2. 每日頭條(2016)。《燕麥片怎麼吃才減肥?如何選購燕麥片?》 https://kknews.cc/zh-hk/food/4qx253.html
- 3. Department of Health, Australian Government (2013) "National Healthy School Canteens Guidelines for Healthy Foods and Drinks Supplied in School Canteens" http://www.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/nhsc-guidelines~food-drink-table~breakfast-cereals
- *根據香港的營養資料標籤制度,低糖為每100克食物含不超過5克糖;高糖為每100克食物含超過15克糖;高膳食纖維為每100克的固體食物不少於6克。

高級組

優異獎 Merit (Senior Team)

荃灣官立中學 -鄧麗華、蔡堯琳、陳凱怡、徐敏怡 指導老師:陳慧燕老師

網絡紅人的興起對香港青少年的影響

焦點問題

- ► 甚麼是網絡紅人?
- ► 網絡紅人熱潮出現的原因是甚麼?
- ▶ 促使青少年成為或想成為網絡紅人的因素是甚麼?
- ► 各持份者對網絡紅人興起的意見是甚麼?
- ► 網絡紅人的興起對青少年的影響?
- ► 網絡紅人對青少年的影響是利多於弊還是弊多於 利?
- ▶ 對於這些影響的解決方案有哪些?

探究問題及說明/描述

是次專題的研習題目為網絡紅人的興起對香港青少年 的影響。

近年來,科技網絡的迅速發展使得社交媒體大行其 道,其中更造就了一批網絡紅人,俗稱「網紅」。指 的主要是透過經營自己的社交媒體以提升知名度,從 而得到廣告商贊助、網頁給予的費用的人物。這些網 絡紅人的逐漸興起,亦引起了社會大眾的廣泛討論。

背景資料

近年隨著智能手機的普及,Facebook、Instagram等社 交平台出現了一批網絡紅人,俗稱「網紅」,在香港 青少年中掀起了一股熱潮,令不少青少年熱烈追捧和 模仿,甚至想成為「網紅」。 香港兒科醫學會及香港兒科基金在2018年5月至6月期間,以網上問卷形式成功訪問2,045名小四至中六學生。結果發現,逾9成受訪青少年有使用社交媒體的習慣,當中有接近2成受訪者每日用7小時或以上使用之交媒體,而超過3成受訪學生表示每日用9小時或以上在線社交媒體。調查機構指出,3成受訪學生曾做組入交媒體進行直播,當中有36%受訪者直言「想做網紅」。調查機構表示,隨著青少年的年紀越大,越希望塑造自己「理想」的網上形象,同時使用社交媒體隨之而來的負面情緒,例如空虛、孤獨及壓力會不斷增加。

探究目的及預期結果

本次研習的預期結果為,網絡紅人令青少年花費大量時間關注,並促成青少年想成為網紅而做出嘩眾取寵的行為,而且會對「關注人數」和「讚」的數目而感到焦慮,同時灌輸青少年能從網絡上賺取金錢,能更多的青少年對就業意欲又再減低。

探究方法及程序

是次研究將會從質性、量性的層面入手,深入探討「網絡紅人的興起對青少年身心影響利多於弊」此專題。

質性方面,將會進行街頭訪談及個人專訪以作對是次 專題有更深層次、專業的瞭解,幫助我們可從全面的 角度分析是次探討的題目。

量性方面,將會從社交媒體派出大量問卷,因而接觸 更多不同的持分者如青少年及其家長、學校及老師, 吸納從而整合各界意見,使得最終的探究結果更精 準。

除此之外,我們亦會在有一定可信性的網站、書籍、 電視節目中採用合適的二手資料去輔助研究,令整個 專題研習的結構更為穩固、亦可提高其可信性。

訪問分析

網上問卷調查

我們派出的網上問卷一共收到221份回應,當中收到221份來自中學至大專或以上的青少年的有效回應。

是次問卷調查的主要目的,透過青少年接觸「網紅」 的習慣,推斷出網紅對他們造成多大程度的身心影響,從中找出網紅在青少年當中扮演的角色。

根據問卷顯示,多達80%的受訪者有關注網紅的習慣,可見是絕大部份的受訪者都有關注網紅的習慣。 而在有關注網紅的受訪者當中有超過80%最初是從網絡上接觸到網紅,亦有超過50%的受訪者最初是在朋 輩間接觸到網紅,可見網絡是青少年接觸網紅的主要 媒介,朋輩之間的交流亦是接觸的媒介之一。

問卷反映受訪者主要關注網紅類別是電玩遊戲、美食、音樂和旅遊,各佔49.1%、48%和44%。另外,超過9成關注網紅的受訪者都是透過Instagram 和Youtube 這兩種軟件關注網紅。

而五成的受訪者每天分配1.5至3小時在關注網紅資訊上,亦有三成的受訪者每天花30分鐘至一小時在關注網紅資訊上,由於可見,大部分青少年並沒有花過多時間在關注網紅資訊上,並未有過分沈迷的跡象。

問卷顯示44%的受訪者認為接觸網紅影響生活習慣的程度一般,31.4%認為接觸網紅影響生活習慣的程度挺大。有72.4%的受訪者認為造成正面的影響,27.4%的受訪者認為造成負面的影響。由於可見,網紅對青少年的影響不大,而且大致是正面。

而於接觸網紅資訊對生活的影響方面,有50.9%受訪者表示會影響與朋輩的關係,40.6%受訪者認為會影響他人對自己的看法,35.5%認為會對學業造成影響,30.3%受訪者認為會影響睡眠時間,16.6%認為會影響自己與家人的關係。

62.3%受訪者指自己曾因接觸網紅資訊而對生活習慣構成改變,當中21.1%受訪者表示會影響自己的購物習慣,20%受訪者表示會影響飲食習慣,12.6%受訪者指會改變自己的美妝習慣,10.3%受訪者指會影響拍攝習慣。

86.9% 受訪者認為網紅是近年的熱潮。78.9% 受訪者表示曾因關注網紅而有意經營社交媒體或成為網紅。62.3% 受訪者表示每月會投放半小時至3小時於經營社交媒體,例如發佈照片,24% 受訪者則表示不會花費時間於經營社交媒體。

42.9%受訪者指自己頗少程度上在意自己在社交媒體上的被關注度,34.3%受訪者表示自己中等程度在意,而22.9%受訪者則表示自己頗大程度在意。

79.4%受訪者皆表示自己頗少程度因被關注度而影響自己的心情,14.9%受訪者則表示中等程度,5.7%受訪者則表示自己的心情頗大程度受關注度而影響。

建議

青少年在接觸網紅發佈的資訊時,應該適當篩選並小心判斷資訊的真確性。切勿因為網紅的名氣而盲目追從,並輕易相信。他們亦應該明白並非成為網絡紅人,便等於可以不勞而獲,隨意收穫金錢和名氣,因而作出越軌行為以博取眼球。從不同的網絡紅人知道更多的資訊,學習更多不同的技能,擴闊自己的視野的同時,亦應該冷靜地作出合適的價值判斷,切勿盲目跟從潮流。

網絡紅人作為公眾人物,應該明白自己的一言一行均有影響社會大眾的能力。因此,在言行方面應謹慎,不應該為了博取眼球,吸取人氣而作出不合乎社會規範的事情。應該確保自己分享的資訊真實無誤,沒有誤導大眾的內容。並且明白自己有教育大眾的義務,向自己的追蹤者灌輸正確的價值觀。

作為家長應對子女在網上的動態多加關注,若子女以過長時間瀏覽有關網紅的資訊,應先表達關心及了解背後原因,再作出合理和適當的管制,而非一味強迫子女,如此或更會引起反感和不合作,更甚者雙方發生衝突,引致反效果。家長應理解及接受子女的想法,與其盲目反對,倒不如引導和培養子女對網紅的正確態度,協助他們建立良好的價值觀,如明白表面上網紅成功的輕易,實質上是由眼不見無數的努力建構而成,從而不會盲目希望成為網紅。

校方可於初中的電腦科技堂中,增加有關如何有效篩 選及善加運用網紅的資訊的課程,盡早讓學生接觸 相關資訊,避免學生往後過份沉迷於瀏覽網紅相關資 訊,更可將接觸網紅資訊所帶來的好處最大化。另外 亦可邀請網紅舉辦相關講座,讓學生親身了解和明白 成為網紅背後所付出的代價,讓青少年知所選擇。儘 早將網紅資訊跟課堂結合,日後成為學生的身心發展 的一大助力。

資料來源

- 1 香港01:網絡紅人為收視博出位 扭曲青少年價值觀 家長是時候擔心了 https://www.hk01.com/即時國際/146428/網絡紅人為收視博出位-扭曲青少年價值觀-家長是時候擔心了
- 2 香港01:孩子想做網紅怎麼辦?專家教路:等佢哋試夠先,切忌…… https://www.hk01.com/社會新聞/213755/孩子想做網紅怎麼辦-專家教路-等佢哋試夠先-切忌
- 3 壹週刊:網絡紅人熊仔頭 https://nextplus.nextmedia.com/news/latest/20170928/551523
- 4 網絡紅人在下葉問 2017/12/17 https://www.jobable.com/blog-zh/《職業大搜查》youtuber-在下葉問
- 5 香港01:調查:港三成中小學生曾開社交媒體直播 當中近四成想做「網紅」 https://www.hk01.com/社會新聞/213663/調查-港三成中小學生曾開社交媒體直播-當中近四成想做-網紅
- 6 明報:名人網上文化追求完美 青少年感壓力 https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20180724/s00014/1532369325153
- 7 香港01:【中國漫遊】網紅星探揭爆紅秘訣:性格比顏值更重要
- 8 書籍:打造超級網紅:個人網紅和企業網紅的進階必修課 作者:沈宇庭
- 9 書籍:網紅經濟3.0:自媒體時代的掘金機會 10 網上公司:KOL-紅營銷專家-fluencer

高級組

優異獎 Merit (Senior Team)

聖公會莫壽增會督中學 - 張震宇 莊肯恩 朱熹庭 杜臻岳

檢討學生健康服務對於改善香港學童健康的成效?

背景

香港學生健康問題越趨嚴重,包括肥胖、睡眠不足、學習壓力等。香港政府於1995/96學年設立學生健康服務,為小學生和中學生提供每年一次的學童保健服務。當中包括生理、心理和社交健康的檢查。但是現今學生健康問題較以前嚴重,衛生署應否加強或改變學生健康服務的模式及程序以達至 "保障學生生理和心理的健康,使他們能夠在教育體系中得到最大的裨益及充分發揮潛能"的目的呢?

目的

計劃的目的是為了找出改善學生健康服務對提升學生健 康的方法。

香港青少年的精神健康問題越趨嚴重。

香港大學賽馬會防止自殺研究中心分析死因庭提供的數據,發現15至24歲涉及全日制學生的自殺案件,由2012年的19宗,增加至2016年的29宗,升幅達52.6%。學校應該及早識別並支援有情緒困擾學生的功能,或逐漸失去。

根據衛生署2016年至2017年的數據,每8.7名小一學生就有一人肥胖。肥胖時間和患上心血管疾病的機率是成正比的。因此越快解決學生肥胖問題能夠更加有限的解決長遠患心血管疾病的患者。

現今有將近6成中小學生有睡眠不足的問題。普遍小學生 和中學生都需要9-10 及8-9 小時的睡眠時間。但現在一 般只睡7 及6 小時。

根據以上資料,可見此服務忽略了精神健康上的檢查, 導致學童自殺率慢慢上升。另外,雖然服務中有檢查體 重,但學童肥胖問題並沒有改善。政府投放大量資源於 學童健康服務計劃,可惜學生的健康狀況卻每況愈下, 不能達到計劃的目標,政府是否有需要檢視及改善學童 健康服務計劃,繼而提升學生的健康狀況呢?

學童健康檢查的爭議性

問卷調查方面:

學生進行健康檢查時須填寫一份健康評估問卷,問卷中詢問了學生的生活習慣及心理社交情況。有調查發現約20名曾填寫健康評估的問卷的家長,均對署方跟進行動一知半解。有學生亦因害怕問卷會 "不合格" 而故意選擇較佳的答案,使署方難以及早發現有心理問題先兆的學生。

跟進方面:

申訴專員公署調查發現,衞生署學生健康服務計劃中的學童心理健康評估的跟進措施欠缺成效。如學童不出檢查,個案不會被跟進,而問題亦不會得到解決。如學童沒有家長陪同出席檢查,負責檢查的衞生署亦只會依賴學童將其檢查結果轉告家長。該署在為有需要的依賴學童將其檢查結果轉告家長。在推行「學生健康服務計劃」和跟進心理健康有問題的學童個案上,有欠妥之處,影響計劃的成效。

健康院設施與人員問題:

現時本港心理學家與輔導人員的人手嚴重不足,難以應付社會需求。

改善方法

- 1. 轉為強制性:改善同學因缺席而延誤治療的問題。
- 2. 改變方式:由單向向學生以問卷形式詢問改為與心理 醫生/治療師交談
- 3. 改善跟進情況:現時教育局並沒有要求學校就個別有精神病(包括抑鬱症、焦慮症、思覺失調)的學生提交數據和資料。學生每天有一半時間都是生活在學校裏,衛生署能夠與教育局互相交換有精神問題學生的資料,一方面能夠令老師及駐校社工了解患有精神問題的同學的情況,另一方面能夠若果得到老師和駐校社工的協助能夠大大改善學生情緒問題。
- 4. 由政府津貼以增加更多檢查項目:及早識別並支援有情緒困擾的學生,教育局能夠設定一套機制,一旦老師發現懷疑有情緒問題的學生時,能夠儘快轉 予有關專科以作跟進
- 5. 由政府津貼以增加更多檢查項目:及早識別並支援有情緒困擾的學生教育局能夠設定一套機制,一旦老師發現懷疑有情緒問題的學生時,能夠儘快轉介予有關專科以作跟進。

研究方法

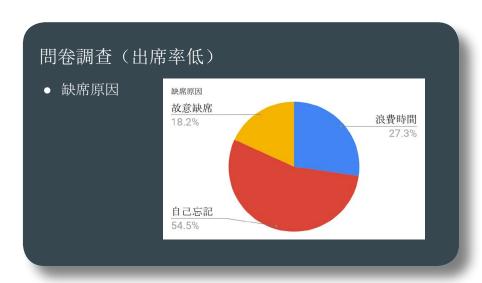
1) 問卷調查 2) 詢問相關人士 3) 分析數據

研究流程

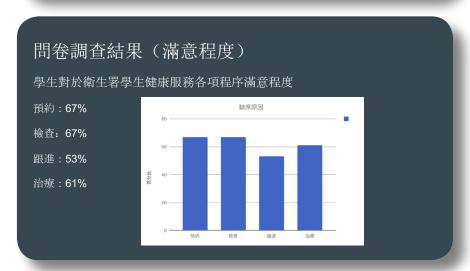
- i) 問卷調查:以中小學生及其父母為對象向其發放問卷 詢問他們對服務的意見和建議,以及參加服務的意願
- ii) 詢問醫生、社工等相關人士有關
- iii)獲取學生身體檢查出席率、政府投入於學生健康服務的公帑、需要進一步跟進的人數等數據

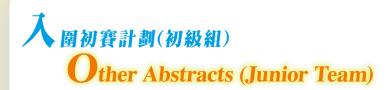
參考資料

- http://std.stheadline.com/daily/news-content. php?id=1575894&target=2
- 2) http://www.kbsjb.edu.hk/temp/gs.pdf
- 3) https://www.info.gov.hk/gia/general/201605/25/P201605250624. htm









To what extent can Examen affect the learning experience of students?

Wah Yan College, Hong Kong - Loong Yat Chun, Chin Kwan Nok, Fong Chun Hei, Wong Chi Yan

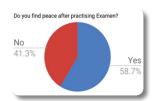
The History and Background of Examen

The Examen of Consciousness (Examen) is a reflective prayer practice which people will reflect on their past and become more aware of the presence of God in their lives. It was developed by Saint Ignatius of Loyola who was a founder of the Society of Jesus under a branch of Catholicism.

In Hong Kong, the Examen practice has been put in practice at the two Wah Yan Colleges since 2017, which belong to the Society of Jesus.

Five stages of practicing Examen

- 1.Disposition of thanksgiving
- 2. Prayer for light
- 3. Review of one's experiences
- 4. Give thanks or ask for forgiveness
- 5. Looking forward with hope



Comparison between Examen and mindfulness exercise

	Examen	Mindfulness exercise
Frequency	Per day	Per day
Strategy	The five stages (mentioned above)	Relax and think about your day
Religious	The Society of Jesus	None
Goals	To make a better choice in the upcoming life	To refresh your mind with positive thoughts

Research Methodology

Questionnaire

We distributed a survey to all students in Wah Yan which asked them about Examen. For example, a question asked the frequency of practising Examen in a week. About 54% of the students practised it two to four times while about 18% of them practised more than five times. The rest of them practised just once. Another question asked about their emoions before and after practising Examen. Most of them practised Examen when they were sad and regretful. They found their peace of mind after practising Examen, so it definitely makes positive impacts on their mental health.

Interview

We interviewed one of our teachers who teaches Religious Study on 13/3. During the interview we got to know the reasons to practise Examen, which are to reflect our past events in order to learn more about our own feelings and to select a better choice in life. Furthermore, we found out how the school trains teachers to lead Examen practices with students.

Interactive experimental workshop

We invited 30 F.1 students from 4 different classes on 28/2 to participate in this experiment. We divided them into two groups and let them participate in a table tennis tournament. Group One practised Examen conducted by a teacher after that, while Group

Two did not. Then we explained the meaning of Examen so as to observe the differences between two groups.

Key Findings

Learning effectiveness

Through the workshop, we observed that there were two different results, the group that had practised Examen and the group that had not

In our observation, the students who did not practise Examen were active. They were rather unfocused during the explanation. Some chatted around, some were unable to calm down, and some ignored the teacher. They were very talkative and their overall performance was poor.

In contrast, those who practised Examen kept static and were calm. They were rather easy to control. Most of them remained seated and silent most of the time. Also, their answers were more relevant as they paid more attention. This showed that how Examen can affect students' behaviour.

Personal reflection

From the questionnaire we found out students practise Examen in their daily lives and they have positive impacts after practising Examen. Also from the interview we found out that the goal for practising Examen is to make better choices and to know more about our inner feelings. We observed that practising Examen regularly can let students reflect on their past experiences and understand more about themselves so that they have positive impacts on their mental health.

家庭照顧問題對子女人際關係的影響

保良局唐乃勤初中書院 -何樂敏,林家慧,李穎侗,王雨晴,劉灝隆

背景

現今社會繁忙,負責維持家庭經濟能力的雙親工作繁多, 而無暇照顧家裏的子女,從中產生了多種家庭照顧問題, 例如隔代照顧、疏忽照顧等現象。而疏忽照顧是家庭照顧問題中影響最大的。根據社會福利署的調查,本港在2017 年就有229宗疏忽照顧兒童的個案。這些現象都會對強 的心智理論發展產生負面影響。心智理論發展是指體等 的心智狀態的能力,例如:想法,信念,欲望和意圖 人心智狀態的能力,例如:想法,知覺及預測他人發 對理用此能力去解釋他人的想法,知覺及預測他人發展 慢,而缺乏此能力會令孩子在日後溝通時產生困難。除 以外,疏忽照顧子女對子女的影響什大,在生理方面的影 響有營養不良,身體發育遲緩,而在心理方面的則有朋輩 關係惡劣,自我形象低落等影響。

從以上影響可見,此問題的影響會令日後與人相處產生負面影響,疏忽照顧問題對兒童日後的發展嚴重性甚高,因此對此問題進行探討。我們透過問卷調查以及訪談,找出家庭照顧問題的成因和影響,以找出適合方法解決問題。

目的

本研究是為了探討家庭照顧問題的成因和對孩子日後的影響。同時會探討家庭照顧問題的普遍程度和找出家庭溝通和照顧的相連性。從而對家庭照顧問題的作出建議,再提出解決缺乏家庭溝通和照顧的影響的建議。

研究方法

我們會從家庭溝通次數、溝通內容的質素,子女的幸福感及物質感這四方面作為準則而進行對象為學生的研究,因為子女的基本需要是包括在生理方面,醫療方面,教育面和情感方面的照顧,而以上的準則亦對應了這四方的照顧,所以我們選這四方面作為準則。幸福感,是個體根據自定的標準,通過對自我生存質量進行綜合評價而產生的一種比較穩定的認知和情感,而物質感則是包括衣食份行、經濟財富等。我們向12歲-17歲的在學學生發放約份80問卷,並與學校社工進行訪問,以得出相關個案的經歷,再從個案中找出疏忽照顧子女會對子女帶來的影響。

研究結果

在學生家庭關係方面,根據我們收集的資料,初中學生平均每天會跟家人溝通約2至3小時,時間普遍為用餐時和消閒時(如玩遊戲,看電視),內容則多為日常生活的話題。他們認為與父母的關係比較親密,但有不少初中學生反映當他們有挫折時,家人只偶爾能給他們安慰和幫助。同時,亦有學生認為他們家人能經常給予他們安慰和幫助。

另一方面,高中生每天跟家人溝通的時間約2至3小時,不少高中生更反映他們與家人每天見面溝通的時間有5小時以上,他們主要跟家人溝通的時間為用餐的時候,而溝通內容多為日常生活的話題,他們認為自己與父母有比較親密關係,當他們有挫折時,家人偶爾能給他們安慰和幫助,也有一部分學生有挫折時,家人能經常給他們安慰和幫助。

在物質感方面,大部分學生的家庭收入與一般家庭相若,亦有部份學生的家庭收入較一般家庭稍高,他們都認為家庭能給予物質上所需的東西,不過,只有部份學生認為家庭能給予他們想要的物件,有不少學生認為家庭不能給予他們想要的物件,但他們都滿足現時從家庭得到的物質。

在幸福感方面,大部分學生皆擁有自己的個人目標,及大部分學生與同輩擁有良好的關係,只有少部分學生選擇沒有。學生均對學習環境和居住環境認到很滿意,他們普遍感到很幸福,但亦部分學生認為自己不幸福或非常不幸福。

討論

從我們的調查中得知,家庭照顧問題在香港並不普遍,與 我們最初的猜想不同,因為問卷派發對象的家庭收入都 社會家庭中位數相若,家庭可以聘請傭人來照顧子女, 必會對子女缺乏照顧。當我們向社工訪問時,得知了一些 較為極端的家庭照顧問題個案。在個案中,求助者因家 照顧中,溝通出現了問題,令他自己認為自己不受重視, 沒有被愛。另外,我們從已派發的問卷得知,溝通時間 然足夠,但話題只圍繞日常生活。溝通內容的質素低,以 及以上的極端個案中分析,家庭照顧問題的主要成因可能 是溝通問題。

建議

我們建議學生更主動與他們家人交談,根據我們收集的資料,平均學生每天和家人溝通2-3小時,但大部分學生與家人的話題主要是關於日常生活,並不是煩惱或個人目

標,反映了溝通內容質素低。其實,家長有可能會把過大期待放在學生的身上,而子女並不能達成他們的期待時,便會責備子女,但子女又未告訴過他們自己的想法,令家庭產生爭執,因此,學生更主動與他們家人交談,說出自己的想法,提升溝通內容質素,才是有效解決家庭照顧的主要成因的方法。

總結

現今父母工作時間長,子女亦忙於學業,因此他們的溝通時間少,但若溝通的質素高,就算相處時間少,子女會感受到父母的心意;若溝通質的素低,溝通的內容都是父母亦未能把疼愛子女的心意傳達給對方,雙方未能感受到對方的心意,令他們之間容易產生矛盾、誤會,因而影響父母與子女之間的關係,從而影響父母與子女之間的溝通。即使子女遇到問題、挫折或需要,都未必與父母分享,父母不知子女的需要,也沒有理會,家庭照顧問題亦因而衍生。

參考

- 心理幸福感 :
 - https://wiki.mbalib.com/ wiki/%E5%BF%83%E7%90%86%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E6%84%9F
- 家暴遺傳一如何走出宿命? 作者:吳芷蕎 吳穎 http://ubeat.com.cuhk.edu.hk/135_domestic_violence/3
- 心理智論:

https://www.google.com/url?q=http://www.twcpa.org.tw/eweb/ uploadfile/20160513142044206.pdf&usg=AFQjCNHMlSsnTcjFAQBW5lNDT Sz-PwldS

• 生活質素的定義:

https://www.google.com/url?q=https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/life-and-society/Section_1_D1.pdf&usg=AFQjCNH8Dv18JBnx9SL67hsLuvnFBChSUw

- 專題分享-疏忽照顧:
 - http://nsccp.ttmssd.org/cms/index.php/2010-01-05-08-47-38
- 兒童疏忽及心理虐待:

http://web.ntpu.edu.tw/~gueiru/handout/abuse/childpsychoo.ppt

安睡無憂

元朗公立中學 - 吳加晴 李詠詩 劉千悅 勞慧婷

背景

睡眠是我們生活中不可缺少的一部分,對於我們身心的健康和發展有著重大的影響。為了維持健康的生活,努力運動、注意飲食均衡、補充足夠水份,但我們卻經常忽視了睡眠也是同等重要的一部份。

研究焦點

- 1.探討青少年睡眠的習慣
- 2.睡眠習慣對青少年的影響
- 3.如何有效地改善青少年的睡眠習慣
- 4.睡眠不足或失眠的原因及解決方法

目的

睡眠對於人體的健康有著十分大的影響,對於青少年階段的學生更是影響什大。所以我們將會透過報告的形式來探討出睡眠質素差及時數不足,對青少年的身心健康造成的影響,並作出建議。

探究方法

-手資料:

(a) 實驗法:比較使用香薰,受訪者睡眠質素的對比

通識健康教育計劃 Liberal Studies Programme 2018 - 2019

- (b) 觀察法:觀察睡眠較長與不足學生的分別及原因,針 對着手解決
- (c) 問卷調查:收集大量數據以找出學生睡眠的習慣,認知程度及行為背後的原因

二手資料:

透過文獻分析找出睡眠的重要性及對健康造成正面及負面 影響。

研究結果一

實驗法:

我們把組內四位隊員分成兩隊,一隊在睡覺時使用檸檬精油,另一對則沒有。最後再比較一下雙方的睡眠質素。經過一星期的測試,有使用檸檬精油的組員說使用檸檬精油後很容易入睡,因為它釋放香味使人可以很快安靜下來,以及在睡後也能一覺瞓到天光,很少發惡夢。

小結:由此可見,使用精油雖不能延長睡眠時間,可是卻 有助我們放鬆心情,更易入睡。

研究結果二

觀察法:

我們分別採訪了一位睡眠時間充足及睡眠時間不足的學生。睡眠時間充足的學生平時上課專注力較強,相反,睡眠時間不足的學生表明自己的專注力難以集中,並不能完全吸收老師所教授的知識。

第二,睡眠時間充足的學生在上課時的精神狀態尚算不錯,不會經常打呼嚕和打瞌睡,相反,睡眠時不足的學生經常趴在桌上倒頭大睡,而自己難以控制。第三,睡眠時間充足的學生情緒起伏較少,經常能維持樂觀的心態。可是,睡眠時間不足的學生情緒起伏較大,也不能以樂觀的心態面對各種問題。另一方面,從我們的觀察發現,睡眠時間充足的學生在學校活躍性較強,經常參與不同活動。反之,睡眠時間不足的學生在學校的活躍性較低,參加的課外活動及比賽都少之又少。

小結:睡眠時間不足的學生對個人情緒,精神狀態,甚至 於在學校的表現也較睡眠時間充足的學生較差。青少年睡 眠情況

1.1 青少年普遍睡眠時數

根據問卷調查顯示:

- 38.7%的受訪者每天平均睡眠有7至8小時-37.1%的受訪者每天平均睡眠有5-6小時
- 少於一成的受訪者每天平均睡眠只得4至5小時
- 多於一成受訪者的平均睡眠多於8小時

調查反映:有多於八成的受訪人士,有睡眠不足的情況。

1.2 青少年睡眠姿勢

根據問卷調查反映:

約五成的受訪者睡覺姿勢是側睡

- 其中少於一成的受訪者不足1小時的睡眠
- 接近一成的受訪者有4至5小時的睡眠
- 約四成的受訪者有5至6及有7至8小時的睡眠時間
- 約一成的受訪者有8小時以上的睡眠。

另外,有一成的受訪者睡覺姿勢是平躺的

- 當中接近一半的受訪者有7至8小時的睡眠

- 有一成的受訪者有多於8小時的睡眠。

最後,多於三成的受訪者是蜷着睡

- 當中接近兩成的受訪者有7至8小時的睡眠
- 接近兩成的受訪者有多於8小時睡眠。

調查反映出:平躺比蜷着睡及側躺對於青少年更有助睡眠,這種睡姿不會壓迫背部,處於扭曲的狀狀態,身體保持着伸直的狀狀態。

1.3 青少年對睡眠不足影響的了解

根據問卷調查中:

- 約三成受訪者認為睡眠不足不會導致肥胖
- 多於一成受訪者認為睡眠不足不會影響生長高度及影響 記憶力
- 約三成的受訪者認為睡眠不足不會影響對事物的好奇及 不會對事情的產生冷淡
- 接近五成受訪者認為睡眠不足不會令視力下降,不會令 月牙減少及口齒不清
- 多於五成的受訪者認為睡眠不足不會令尿液變多

但事實上,睡眠不足會令人肥胖、長不高、記憶變差、好 奇心下降、對事物冷淡、視力下降、月牙減少、尿液變 多,口齒不清。可是,並沒有人完全知道睡眠不足會導致 以上的後果。甚至有三成的受訪者並不知道睡眠不足會引 致什麼疾病。

另一方面,多於九成的人不知道睡眠不足會引致糖尿病及 乳腺癌。

反映出大多青少年根本不是完全了解睡眠不足的影響,以 及會導致什麼疾病,只是認識一些片面知識,對睡眠不足 的影響未有全面的了解。

1.4 青少年認為什麼有助提升睡眠

根據問卷調查顯示:

- 少於一成的受訪者認為吃碳水水化合物和飲酒有助睡眠
- 接近兩成的人認為數綿羊有助睡眠
- 多於三成的受訪者認為做運動有助睡眠

但事實上數綿羊、飲酒、吃碳水化合物食物及做運動不但 不能幫助睡眠,反而令人更加難以得到優質睡眠,或難以 入睡。加上,有兩成的受訪者並不知道如何容易易入睡。 反映部份青青少年並不知道正確的入睡方法,而使用一些 錯誤的方法使睡眠質素差或難以入睡。

1.5 青少年失眠時會做的活動

根據調查顯示:

- 一成的受訪者會打機和煲劇
- 兩成的受訪者會重新工作
- 三成的受訪者會找朋友傾訴

但是,這些活動都無助於睡眠,反映出青少年失眠時會重新進行一些令腦部再次活躍起來的活動, 使失眠問題持續。

2. 青少年睡眠不足的原因

2.1 青少年睡眠少於八小時

在訪問到的133位受訪者當中,以59.8%居多的學生表示自己是因功課問題而睡眠不達八小時。在問卷中,有超過半數,即67.1%的受訪者皆認為自己是因學業壓力而失眠,

人數高達51人。反映出功課壓力是青少年睡眠不足的主因。

2.2 青少年睡房擺放綠色植物

就睡房問題探討,房間沒有綠色植物的人高達109人。其中44位受訪者每天的睡眠時間是5-6小時,而其他36位每天能保持7-8小時睡眠。另一方面,房間有擺放綠色植物的12位受訪者,有7位的青少年,多於一半的人,睡眠時間均能達7-8小時。從數據可得出,房間中有擺放綠色植物的受訪者睡眠時間比沒有擺放綠色植物在房間的受訪睡眠時間更多,顯示出在睡房擺放綠色植物有助睡眠。

二手資料

3) 睡眠不足對青少年帶來的影響

3.1. 生理方面的影響

長時間睡眠不足,會使人記憶力變差、易肥胖、長不高、對事物的好奇動機減弱、變得冷淡、視力變差、尿液變多、口齒不清、月牙面積變小等情況。根據問卷資料顯示,有多於一半的受訪者也知道會衍生這些疾病,根據中大的研究發現,睡眠不足會增加患心臟病、中風等心血管疾病風險,死亡風險亦增10至22%。

3.2. 精神方面的影響

睡眠不足會使人精神不振、情緒低落、注意力難以集中。 根據一項美國新研究發現,睡眠不足與青少年的危險行為 有關,睡眠時間少於6小時的青少年比睡得較多的人士, 自殺傾向風險高於三倍。

4) 總結及建議方方法:

4.1 總結:

普遍青少年的睡眠時間不足,甚至只有4至5小時的睡眠時間。普遍人們都不太完全清楚睡眠不足所引起的疾病,只知道一些很基本的資訊。另一方面青少年的功課壓力大,導致他們不能有充足的睡眠。加上睡眠不足人士的睡房環境較差劣,可是他們卻沒有改善或加以注意。結果導致青少年的睡眠質素差及睡眠時間不足,增加患心血管疾病的風險。

4.2 建議方法

根據問卷調查,在133個受訪者之中,59位受訪者能夠有充足的睡眠時間(7至8小時或8小時以上),44位受訪者的睡眠時間達到7至8小時,29位的受訪者的睡眠時間達到8小時或以上。而59位有充足睡眠的受訪者中,只有10位的受訪者起床後的精神狀態是非常精神,其餘的都是還算精神。結果反映,雖然他們能夠有充足的睡眠,可是他們的精神還未能得到最好的狀態,原因可能是他們睡眠的過程中,未能達到深層睡眠的狀態,因而未能夠有好的精神狀態,所以我們有以下的方法幫助青少年擁有良好的睡眠質素。

4.2.1 我們小組

第一,在社交平台上設立一個平台,發放一些關於擁有良好睡眠的資訊,提供一個平台讓他們查詢從而讓他們擁有良好的睡眠質素。

第二,我們亦會派發一些香薰,給一些難以入睡的青少年 讓他們更好地入睡。

4.2.2 學校

學校方面往是學生的壓力來源,功課和溫習時間也是青少年們失眠或睡眠不足的一大原因,因此校方應該多注重同學功課方面壓力是否太過沈重。學校亦可以提供一個清靜

而舒適的自修室,供學生們留在自修室做完功課才回家。 這樣不僅能減輕學生功課壓力,而且在自修室期間能夠令 學生與手提電話沒有接觸,加快他們做功課的效率

4.2.3 政府

政府方面可以考慮延遲上學時間,現時的學生睡眠時間不足正是因為遲入睡,而早上又要早起。中小學的上課時間平均是八點至八點半之間,同學的居所與學校的距離並不是一步之差,因此大多數的學生平均都是要在上課時間早1小時至1個半小時起床。因此,延遲上課時間能夠令學生有比較多的睡眠時間。

4.2.4 家長

家長方面,他們對子女們的日常生活也有一定的了解,因此父母應作適當的監管。例如:幫助子女管理理睡眠時間、提醒子女應該作息定時等。

參考文獻:

- http://www.psychology.hku.hk/sleep/SleepEducation/Consequence.html (香港大學心理學系睡眠研究所)
- https://www.cpr.cuhk.edu.hk/tc/press_detail.php?id=2813&t=中大研究發現本港四成青少年睡眠不足-增患心血管病風險&id=2813&t=中大研究發現本港四成青少年睡眠不足-增患心血管病風險(2018年中大研究報告)
- https://www.msn.com/zh-hk/health/topic/研究睡眠不足可引情緒問題-嚴重可 致自殺傾向/ar-BBPPE5H(美國研究組織JAMA Pediatrics)

「動」起來

元朗公立中學 -劉樑懿 李欣婷 張佳彤 胡紫晴

研究背景

香港大學的運動及潛能發展研究所近日發表一項有關香港學生運動時間的研究,研究指出香港學生的運動時間過少。學生運動量遠低於世衞標準,很多家長都認為做運動會影響學生學習,而且社會更看重學生的學習。因而,香港學生的運動時間過少。做運動有助舒展身心,消耗精神壓力,增強身體抵抗能力和可減低兒童及青少年在成年後患上心臟病、高血壓、糖尿病等嚴重疾病的機會。然而,青少年運動問題並未引起社會的充分關注。所以我們以這個議題作探討。

研究目的

- 中港兩地體育政策有何不同?
- 早操, 眼操對青少年健康有何作用?
- 兩地體育政策有何互相值得學習的地方?
- 中港兩地體肓政策的建議?
- 政府對青少年運動量的關注是否足夠?
- 政府可以推行甚麼幫助青少年改善運動量?

研究方法

搜索二手資料(現存訪問,中港互聯網,書籍)訪問,到內地學校進行考察及小訪問,問卷調查70份(40份香港,30份中國)

研究結果(一): 香港受訪青少年

1) 香港受訪青少年的運動時間比較:

(星期一至五上課日)

- 發現有大概 27.3%的受訪者平日只有 30 分鐘
- 每天有30分鐘-1小時時間的受訪青少年有31.8%

通識健康教育計劃 Liberal Studies Programme 2018 - 2019

調查發現普遍(超過 5 成)中學生的運動量不足,每天只有 0.5 至 1 小時的運動量。

(星期六至日假日)

- 31.8%的受訪者表示在假日只運動30% -假日運動只有30 分鐘-1小時的受訪者有18.2%
- 大概27%的受訪者表示會在假日運動1-2 小時

調查發現雖然假日受訪青少年會做更長時間的運動,但明 顯接近 50%的受訪青少年只有 0.5 至 1 小時的運動量。

- 2) 香港受訪青少年放學後時間使用地方及時間:
- 根據調查,有 85.2%的受訪者表示自己每天會用放學餘下 的時間去玩電子遊戲
- 另外,有 55%的受訪者表示自己每天會用放學餘下的時間去補習/做功課/操卷而忽略做運動

調查發現香港學生欠缺做運動的習慣, 花大量時間玩電玩 或學習。

- 香港受訪青少年對政府或學校的政策會令你有動力做運動的看法
- 有60%的受訪者認為政府或學校的政策足夠令他們挺有動力做
- 剩下有40%表示並不夠,他們寧願去玩電子遊戲也不願做

調查發現政府的教育政策對建立同學做運動的習慣有成效,相信是每周均需要上體育課有關。不過,依然有相當 一部分的同學表示沒有效用。

研究結果(二):中國受訪青少年(深圳)

- 4)深圳受訪青少年的每日運動時間比較:
- 約23%受訪青年表示只有 0.5 小時的運動量
- 約25%受訪青年表示只有 0.5 至 1 小時的運動量
- 約51%受訪青年表示有1小時以上的運動量

調查發現深圳青少年也相當一部分運動量不足,但情況較香港的好一點。若有約50%同學有1小時運動的運動量。

同時,深圳學校有早操習慣及每天均有活動的時間。情況 較香港理想。

- 5)深圳受訪青少年對早操有什麼看法?
- 訪問以1分最低至10分最高,作評估發現超過50%同學給 予6分或以上,可見受訪青少年對於早操的設立表示正面。
- 6) 深圳青少年接受初中考試有體育和(主科考試)的看法:
- 在深圳的學制中,初中升上高中需要考試,而當中體育也是其中一個考核的項目。而在訪問中,約 56%同學表示正面並可以接受。

因此,體育作為必考的公開試,普遍同學都十分關注。同時,大部分同學都接受這個安排。這比香港青少年一般都不太關注體育科,較強。

中港兩地政策對比:

- 上課時間表

港:一星期只有一至二堂的體育課

深:體育課加上一周二次早操和每天一次的眼操

- 兩地體育的學制

港:間中有免費運動日,沒特別政策規定體育這科。

深:規定的主科(合格才能升學)

從以上數據分析及兩地的比較,不難發現深圳的青少年會 較重視體育的培養。

運動的好處:

- 延長我們的壽命經過科學的研究調查顯示,喜歡運動的 人活得比不喜歡運動的人長,這顯示,運動在一定的程 度上能夠提高我們的壽命。
- 促進血液循環

運動是生命的象徵,我們都離不開運動,不管我們做什麼,其實我們都是出於運動的狀態,每天堅持運動,能夠促進我們的血液循環,加快我們的細胞呼吸,使得我們的細胞都活躍起來。

- 減少患上慢性疾病的機會 研究表明,我們堅持運動的話,能夠促進我們的血液循環,能夠利用掉我們身體多餘的脂肪等,使得我們患糖尿病,骨質疏鬆症等一些慢性疾病的機率大大降低。
- 愉悅心情

天天運動,促進了我們血液的循環,是的我們異常的興奮,是一個保持愉悅心情最好的方式。

建議

政府:

- 1. 可草議更清晰的體育課程的指引
- 2. 支持學校新增每天早/眼操
- 3. 委任知名運動員擔任運動推廣大使
- 4. 考慮把體育科轉主科(計分科)

學校:

- 1. 減少功課讓學生更有時間去做運動
- 2. 新增每周一至二天早操和每天眼操
- 3. 舉辦運動周,加強推廣和宣傳體育發展,讓家長、老師 等參與其中,建立鼓勵做運動的氛圍
- 4. 善用學校資源,開辦多元和具時間彈性的體育課外活動,鼓勵學生作多元嘗試,發展運動興趣。

反思與總結

了解後知道香港受訪的青少年平日和假日的時間都忽略了做運動,資料顯示平日和假日的運動時間都低於30分鐘以下的受訪青少年基本上最多。即是說他們平假日都是玩電子遊戲/補習/做功課/操卷而忽略做運動的。也有一半香港受訪青少年表示政府/學校的政策是足夠但另外接近一半表示不足。數據也說明其實香港受訪青少年也願意去嘗試去做早/眼操的,無奈,政府的宣傳不足/功課考試壓力/電子遊戲的誘惑而忽略運動。

相反中國受訪青少年比香港受訪青少年做更多運動。最主要是深圳的學制體育科是必考的一科,因此會撥出更多時間去做運動。香港政府/學校應從不同的方面去鼓勵做運動的好處。

參考資料

- 體育中考 百度
 - https://baike.baidu.com/item/
- 體育/做運動的好處

https://zhidao.baidu.com/question/1766155261789849580.html?entrytime=1551657600045

• 中國體育考試

http://www.ydyeducation.com/index.php?s=/index/new/news_detail/b/1/nav/

nav_tyz s/id/6616.html

• 中學生對體育教育的意見和取態 — 青協

https://yrc.hkfyg.org.hk/2016/11/28/yi016/https://m.mingpao.com/ins/港間/article/20161129/s00001/1480412367450/青協-三成中學生感體育課節數過少一半人課餘沒足夠運動

- 香港學生運動不足的原因 青協 https://yrc.hkfyg.org.hk/wp-content/uploads/sites/56/2016/11/YI016_S ummaryChi
- 中國素質教育及學校體育文化對香港體育課程及教學發展的反思 http://www.mers.hk/resource/bulletin/content/archieve/index. php?yersion=62&url=/62bulletin1.htm

反轉腦朋友

香港道教聯合會鄧顯紀念中學 -許靖宜 吳嘉妍 鄭清揚 黃洛僖 劉靄儀 葉梓淇

背黒

抗逆力是指人在危機或逆境中的適應、改變及復原的能力。抗逆力可使人積極克服困難,對於面對困難是不可或缺的。抗逆力可以學習和發展。近年發生了不少學童輕生的事件,社會上對青少年抗逆力的討論增加,有人認為新一代的抗逆力不及上一代,遇到少許挫折就輕易放棄。但又有人認為現今青少年所面對的困難和競爭遠比上一代多,不同意青少年的抗逆力變弱,實際情況又是如何呢?而青少年又應如何提升抗逆力?

研究目的

我們以青少年的角度出發,探討以下數條問題:

- 有甚麼因素會影響青少年的抗逆力?
- 時下青少年抗逆力如何?
- 如何提升青少年的抗逆力?

研究方法

訪問、問卷調查—網上(共200份)

搜集二手資料(互聯網、過往相關研究報告)

研究結果

(一) 受訪者使用網絡的習慣

a. 逆力對青少年的重要性

問卷調查中,逾7成受訪者(72%)表示在最近半年內有遇到較大的挫折或困難;逾5成受訪者(53%)認為自己有需要學習與抗逆力有關的知識。

b. 時下青少年的抗逆力

- ▶ 問卷調查測試抗逆力的部分中,僅2位同學獲25%或以下的分數,39人獲26-50%的分數,123人獲51-75%的分數,36人獲75%以上的分數。
- 受訪者所受到的逆境困擾大多來自個人學業(171人)、 與朋友相處(93人)、與家人相處(72人)等方面,因人而 異。
- ➤ 在遇到逆境和壓力時,受訪者通常採取的應對方式是自己努力解決問題(155人)、向家人或朋友傾訴(115人)、 忍耐(101人)等。
- 受訪者普遍表示自己對抗逆境及緩解壓力效果為「能很快解決,效果不錯」(33%)和「需要較長時間才能解決」(30%),惟亦有23.5%同學表示「解決效果不明顯,但無其他方式」或「找不到解決方法」,反映少部份青少年不懂得正確應對逆境的方法。

c. 影響青少年抗逆力的因素

家庭方面

- ▶ 和父母的相處時間:受訪者和父母平均每天的相處時間 越多,抗逆力越高。
- ➢ 和父母的關係:受訪者和父母的關係越佳,抗逆力越高。

朋輩方面

- ➢ 朋友數量:能和受訪者傾訴的朋友越多,其抗逆力越高。
- ▶ 和朋友的關係:表示和朋友的關係越融洽的受訪者平均 抗逆力顯著越高。

學業方面

▶ 學業上所承受的壓力:認為在學業上所承受的壓力越高 的受訪者,抗逆力越低。

個人方面

- > 性別:女性受訪者抗逆力平均較男性稍高。
- ▶ 年齡:年齡越高的受訪者抗逆力平均越低。
- d. 提升青少年抗逆力的方法

心理方面

- ▶ 保持正面樂觀:受訪者建議青少年應思考問題的原因, 不應認為全部困難都是自己的問題,這思維模式會使人 認為問題難以解決(歸因模式)。
- ▶ 認清自己:葉小姐建議青少年應多了解自己的強弱項, 便可以更容易發現問題的成因,並能夠更好地面對困 難,亦可以及時主動尋求協助。

行動方面

- ▶ 恆常運動:科學研究發現,運動會刺激大腦分泌令人感到愉快的腦部物質「安多芬」,可令人即時提升情緒,減少壓力對腦部造成有害的變化。
- ▶ 靜觀:康女士指出靜觀有助舒緩緊張的心情,進行靜觀 的受訪者亦表示壓力過大時,大腦無法負荷,便難以面 對問題。

家長方面

- ▶ 讓子女嘗試獨立:家長要讓子女嘗試獨立處理問題,不 應過份保護子女,要讓子女體驗失敗的教訓,從而培養 堅強的個性,學習處理困難的技巧,訓練解難能力。
- ➢ 給予鼓勵:家長可適時鼓勵和稱讚子女,增加子女自信心,使子女更有信心地面對逆境,同時讓子女更有動力去解決困難。

學校方面

- ➢ 家校合作:葉姑娘建議老師平日應觀察同學多方面的表現,例如強弱點,行事模式,情緒反應,以及與同學的關係。
- ➢ 培養同學正面思維:學校應,教授處理問題的方法,例如與人合作、衝突的解決方法、抵制、溝通、自我決定、壓力管理等,使同學在遇到難關時能先自行解决。

總結及建議

我們希望透過此研究,讓青少年了解提升抗逆力的方法, 並讓他們可以更好地面對困難。我們建議青少年要保持樂 觀的心態,並多了解自己。另外,青少年應保持恆常運 動,亦可以透過練習靜觀來提升抗逆力。而家長可讓子女

通識健康教育計劃 Liberal Studies Programme 2018 - 2019

嘗試獨立,如察覺子女有異樣,應適時提供協助,並多給予鼓勵。校方與家長亦可加強合作,以了解青少年,並教導他們正確面對困難的方法和態度。隨後,我們會拍攝宣傳影片,並舉辦靜觀工作坊,從而讓青少年對提升抗逆力有更多了解。

參考資料

- https://drive.google.com/file/d/1ueg5u2hlX3vEjOJcTZnk9KvNz_-vRVJc/view (如何提升學童的抗逆力----教育局教育心理學家 林永康)
- http://www.sharonlu.edu.hk/parent_pdf/家長講座(AQ).ppt (「如何提升子女 抗逆力」工作坊-----香港中文大學教育碩士(教育心理)黎志華)
- http://stedu.stheadline.com/subscribe/intro_files/subscribe_gift2016/lstk.pdf (十大重點時事 青少年抗逆力)
- https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/understanding-adolescent-project-primary/ipgg/worker%20manual.doc(教育局----成長的天空計劃)
- https://www.youtube.com/watch?v=xiqanWhuz-k&feature=youtu.be (鏗鏘集:學生輕生)
- https://www.jmhf.org/upload_files/journal/255/256.pdf (心晴賽馬會喜動校 園計劃)
- http://old.pep.com.cn/rjqk/kcjcjf/200703/201101/t20110106_1009011.htm (抗逆力研究及對我國學校心理健康教育的啟示---首都師範大學社會學與社會工作系副教授 田國秀)

究竟係咩驅使年輕人用運動apps運動?係健康啊定係「likes」啊?

新界鄉議局元朗區中學 -王子琪 周東碧 黃柏澄 黃靖欣 蘇靖喬

背景

現今科技日益發達,智慧電話的普及令許多應用程式相繼出現,便利了人們的日常生活。人們可以用手機流覽社交平臺,獲取不同資訊。而現今的都市人作息不定時,缺乏運動,有程式開發公司及手機公司看准商機,為都市人推出一款又一款的運動apps。通過程式,使用者可記錄運動模式,再由程式為用戶提供個性化的運動計畫。這種新興的運動模式因而興起,並受青年人歡迎。

運動apps種類繁多,例如 Nike Training Club, Run Keeper等,運動apps能記錄數據,協助定位,並能在線上與其他人一起交流運動的心得,促進社交,許多青年人因而會在社交平臺分享運動流程,提升個人人氣。

研究目的

我們期望透過此次報告,瞭解運動apps出現及興起的背後原因。由於運動apps在年輕人間尤其盛行,我們亦希望透過問卷調查等方式瞭解運動apps對年輕人的吸引力以及他們使用運動apps的原因。最後,我們明白現今學生及年輕人日常課業壓力大,時間緊湊,除了一般上課時間更可能要參加不同課外活動,因而沒用時間去做運動。雖然運動apps的確能在一定程度上提升青年人做運動的興趣,但運動apps背後是否存有任何隱憂?我們希望通過研究,發掘不同鼓勵年輕人做運動的方法。

研究方法

一手資料方面,我組進行了問卷調查,以量化方式收集意 危。一手資料主要目標為年輕人,切合題目,瞭解年輕人 對於運動應用程式興起的意見。二手資料方面,我們以研 究報告、書籍典籍資料作為參考。

二手資料詳盡,我們藉此與一手資料互相引證,提高報告 說服力。而一手資料則可避免二手資料的作者立場導致總 結欠客觀。同時,二手資料如報章、網誌等包含了專業人

士對運動apps的看法,因此一、二手資料可互補不足。實 行細節:我組進行了問卷調查,以量化方式收集意見。我 們派發問卷給青少年、青少年家長等,以探討運動apps 對提升年輕人做運動的興趣的成效,以及年輕人對運動 apps的看法。我們會設立例如受訪者的年齡層,工作情況 等題目,以瞭解受訪者所扮演的持份者角色。我們亦會訪 問受訪者有否使用運動apps和他們的運動量,以瞭解非運 動apps用戶與運動apps用戶的意見分別。我們亦設立了針 對青少年與運動apps之間的關係的問題,以及受訪者對運 動apps提高了青少年運動興趣的成效意見等。詳情的問卷 內容如下:hv在二手資料方面,我們運用一些網上資料庫 及調查,例如跑步健身 app 行業研究報告、2018年第1季 度中國運動健身APP產品市場研究報告等,我們運用了這 些報告資料與我們的問卷結果作為對比。我們會挑選報告 內與我們問卷問題相似的內容,如運動apps的用戶年齡層 等,作為比較。同時亦詳閱了報告資料中相似與不同的採 集資料,分析背後的原因。參考報告詳見參考資料。

研究結果

在我們的問卷調查中,有71.7個百分比的人是正在就學的年青人。有百分之80的人認為使用運動apps的原因是為了方便記錄資料,其次就是為了有個性化的運動計劃。而且,有52.2個百分比的人認為使用運動apps對提升青少年做運動的興趣有效。但是,有過半數受訪者認為運動apps的限制在於所得資料未夠準確,另外亦有三成的人認為運動apps需要配合其他儀器使用,頗為不便,還有三成人有了成受訪者認為運動apps最適宜21-30歲的青年人使用。而除運動apps外,各有百分之五十的人認為舉辦大型運動活動和增加運動課時數能鼓勵青年人做運動。

另外,在二手資料方面,2017上半年健身APP市場報告中,有百分之54.8使用跑步app的人年齡界乎20-29歲,與我們問卷調查結果成正比。而在2018年第1季度中國運動健身APP產品市場研究報告中33個百分點的人使用運動apps則是為了減脂,與我們問卷調查結果有些不一樣。

討論

從問卷調查及二手資料中,我們知道現時運動apps的用戶主要集中於中學三年級至29歲的人士,他們大部分認為運動apps有效提升年輕人運動的興趣。

他們使用運動apps的原因,主要是記錄運動資料及制定計劃,以幫助身體健康。另一方面,從問卷調查數據中,認為用戶因「潮流所趨」而使用運動apps的參加者只佔整體的18.4個百分點,遠低於於「方便記錄資料」的81.6個百分點及「提供個性化運動計劃」的36.7個百分點。可見大部分青少年認為,年輕人使用運動apps的主要原因是促進身體健康,並非為了「likes」,獲取關注度。

然而,從一手資料可以看到,參加者主要平均每週運動少於3小時。此外,超過一半參加者都沒有使用運動apps,而大部分用運動apps的參加者都只是在每週使用不多於一次。由此可見,運動apps雖然在某程度上可以幫助促進身體健康,不少人仍沒有經常運動及使用運動apps的習慣。參加者認為,由於私隱、個性化、儀器、收費等問題,令市民卻步。

綜上所述,我們認為,雖然很多青少年都同意運動apps 的用途為促進健康,並有不錯的成效。然而,由於不同因 素,運動apps的使用未必可令市民養成運動習慣。

總結及建議

總括而言,我們透過這次研究得知時下年輕人用運動apps的主要原因是為了方便紀錄運動資料,並能提升他們做運動的興趣,而不是為了獲取「likes」及關注度。同時間他們認為所得的資料未夠準確,且擔心會有私隱洩漏的問題。可見,運動apps有效地促進年輕人做運動,但卻存在不少負面因素,令運動apps未能普及。因此,我們提出下列建議以優化運動apps:

運動apps需要為用家更良好、更個性化的運動計劃,以提升資料的準確度,令用家更清楚地瞭解到自己的身體狀況,然後作出適當的調整。運動apps可以與健身中心合作,方便用家透過連結諮詢專人,訂製私人化健身計劃。

另一方面,運動apps需要加強安全防護,減少用家對於私隱外洩的憂慮。再者,運動apps又可以提供相關儀器資訊,列出鄰近有該設施的體育館,方便用家尋找需配合健身計劃使用的運動儀器。

我們的第一個建議是讓運動apps為用家提供更個性化的運動建議,方便用家針對個人身體狀況及需求制定更完善的健身方案。為達至此目標,我們建議運動apps與大型健身中心合作;指派專人線上解答用家問題,再根據用家身體狀況提供健身方案和建議。這樣一來可以便利用家,提升他們的使用體驗,提升健身效率;二來可以為大型健身中心提供宣傳平臺,推廣中心的專業服務,擴大他們的客戶群體。

其次,運動apps應加強安全防護,減少用家對於私隱外洩的憂慮。根據我們的研究,很多人擔心私隱外洩的問題(詳見研究結果)。為減少該憂慮,運動apps應避免應用程式出現漏洞;提供私隱政策聲明。同時,運動apps要簡潔,易明地向用家解釋讀取相關個人資料的原因,及將如何使用有關資料。根據私隱專員公署通訊,在電子市場中非常受歡迎的程式,有部份亦是在私隱透明度方面最獲好評的。由此可見,程式如能向用戶講解清楚,即使會收集資料,亦不會對下載量有負面影響。

再者,有許多運動apps用家認為他們沒有專業儀器輔助運動(詳見研究結果),無法有效鍛鍊。為此,我們建議運動apps提供建議使用的儀器資訊,甚至可以列出鄰近有該設施的體育館或建築。這樣就可以方便用家尋找需配合健身計劃使用的運動儀器,同時完善每位用家的鍛鍊計劃。

參考資料

- 1)2017上半年健身APP市場報告(2017-9-19) https://zhuanlan.zhihu.com/p/29459463
- 2) 跑步健身 app 行業研究報告(2018-11-07) https://www.jiguang.cn/reports/28
- 3)2018年第1季度中國運動健身APP產品市場研究報告(2018-06-08) http://www.bigdata-research.cn/content/201806/693.html

「癮」「型」眼鏡

保祿六世書院 - 張倩妍 方曉盈 方梓梵 李雅鋆 朱文笛

背景

近年來,香港現代社會配戴隱形眼鏡的人數逐年增長,而且迅速散播於年輕市場,普遍性大有上升。現今,許多年輕人因厭棄普通眼鏡的笨重及不適,又因受他人影響或以各種個人偏好為由而選擇配戴隱形眼鏡,更把它視為一個日常習慣。由此可見,隱形眼鏡的存在隨著潮流的發展正無聲無息地變得普及化,亦不知不覺傷害我們的眼球。因此我們不難在新聞上看見很多因配不適當戴隱形眼鏡而引

發眼部疾病等報道,足以反映到隱形眼鏡所包含的問題早已潛移默化地影響我們。所以,我們是次專題研習會以香港青年作為研究對象,並深入探討這個主題,了解他們與隱形眼鏡的問題以及作出結論。

研究目的

是次研究將會以香港年青一代作為核心研究對象,並且深入探討他們與隱形眼鏡的關聯。我們會探究年青人對隱形眼鏡的看法,瞭解他們的購買準則及沉迷配戴隱形眼鏡的原因。我們能夠從現時的新聞輕易發現因為配戴隱形眼鏡而引發眼部疾病的報導,這恰恰反映出在配戴隱形眼鏡人數增加的同時,它的潛在危險也隨之增長。為了避免以上情況頻繁出現,我們決定致力研究並尋求解決方案。

研究方法

1. 問卷調查 2.二手資料 3.實地考察 4.視光師意見

焦點問題

- 1. 探究年青人購買隱形眼鏡的動機與偏好
- 2. 香港現今年青一代對隱形眼鏡知多少?
- 3. 隱形眼鏡究竟會對眼部構成什麼傷害?
- 4. 如何提高年青一代對配戴隱形眼鏡的意識?

調查結果及分析

(一)受訪者配戴隱形眼鏡的習慣

- 接近五成受訪者有 配戴隱形眼鏡的習慣。
- 當中分別有58.2%和66.7%受訪者購買美瞳和普通透明的隱形眼鏡。
- 56%受訪者會在專業眼鏡商鋪購買隱形眼鏡。
- 有四成以上受訪者分別於網上購物平台、格仔鋪以及社交網站購買隱形眼鏡。而在327位受訪者裡,大約40人選擇了以價格為購買隱形眼鏡的最重視的準則。眾所周知,在其餘四個選項(網上購物平台、格仔舖、社交網站、街邊攤檔)因為沒有提供專業測量服務及來源地不清楚,所以價格相對於專業眼鏡店鋪會較便宜。因此他們會選擇這些地方購買隱形眼鏡。但這些都是沒有持配業執照的無名商店或網上店鋪,不但沒有專業視光師幫忙測量度數及眼球狀況是否適合配戴隱形眼鏡,且沒有清楚列明配戴隱形眼鏡前所需進行的清理工作。若受訪者在此類地方購買隱形眼鏡,眼部有機會受細菌感染。
- 55.2%受訪者每天平均配戴隱形眼鏡八小時或以上。然而專家認為隱形眼鏡並不適宜連續佩戴超過八個小時或以上。

(二) 受訪者購買隱形眼鏡的動機與偏好

- 86.2%受訪者認為人們配戴隱形眼鏡是基於美觀。這正 切合了我們的主題「癮」「型」眼鏡中的「型」,可 見香港青年對於配戴隱形眼鏡是能夠提升自己的個人魅 力,令外表更為吸引。
- 有四成受訪者認為人們佩戴隱形眼鏡的原因是基於方便以及受朋輩影響,這反映了現今香港青年除了因應便利的關係,也會隨着身邊大眾的潮流而選擇佩戴隱形眼鏡,可見我們俗稱的「羊群心態」是具有莫大的影響力。

(三)受訪者對隱形眼鏡知多少?

● 23%受訪者不知道長時間或不正確配戴隱形眼鏡會帶來的副作用及疾病。

- 9.5%受訪者在遇到隱形眼鏡帶來的副作用及疾病時會 選擇不理會,另外28.5%受訪者會選擇用眼藥水舒緩眼 部問題。
- 不少受訪者不了解隱形眼鏡會帶來後果,因而在遇到眼部缺氧、角膜刮傷時,不知道用眼藥水對眼部不但不會有任何改善,更會持續惡化。
- 有些受訪者更輕視隱形眼鏡帶來的疾病及副作用的嚴重性。

(四)隱形眼鏡對眼部構成的傷害

專業視光師意見

A. 美瞳(角膜變色片)

- 非專業店舗的美瞳價格較便宜是有原因的:美瞳的顏色 只是普通用機器印刷在隱形眼鏡表面上,沒有再作出任 何加丁。
- 事業店舗的美瞳是會在印刷後,再疊加一層隱形眼鏡或膜。

非專業店舗的美瞳較易掉色並黏在眼球表面,這些色素會 對眼球造成傷害,如發炎。

B. 隱形眼鏡

- 容易接觸外來物和細菌
- 清理工作沒處理好,容易增加發炎和過敏的幾率
- 容易磨損眼角膜
- 造成神經末梢麻痺

二手資料

A. 美瞳

- 據台灣輔英科技大學附設醫院與日本東京醫科大學最新研究發現,近年流行的角膜變色片,使眼部受感染的機率增加,包括角膜炎、角膜潰瘍等症狀。
- 哈佛眼科醫師呂俊憲指,角膜變色片最大的危險就是隱形眼鏡上的化學顏料。當顏料掉了,便會直接與眼球接觸,產生摩擦,就會造成眼睛的刺激。若角膜破皮就會造成感染,嚴重則會發炎。

B. 隱形眼鏡

- 台灣輔英科技大學附設醫院與日本東京醫科大學研究團隊亦指,隱形眼鏡上本身存在細孔,當接觸戶外空氣時,許多化學物質會沉積在小洞上而形成沉積蛋白,容易造成過敏或感染。
- 台灣衛生福利部食品藥物管理處表示每天配戴隱形眼鏡超過八個小時或以上,會降低眼球透氧度。長年累月之下,有機會造成眼角膜嚴重缺氧、缺水,令眼角膜增生血管等眼部疾病。眼角膜增生血管更會進一步引致角膜水腫、破皮而永久影響視力,嚴重的話甚至會潛在失明的風險。

反思及總結

(一)以上可見,在327位受訪者中,有過半的香港青年都對配戴隱形眼鏡持正確的觀念。有56%的受訪者以安全為選擇購買隱形眼鏡的最重要的準則,他們會到專業眼鏡舖購買適合的隱形眼鏡。另外在162個有配戴隱形眼鏡的受訪者中,有59位受訪者中選擇了重要性最高的舒適度為購買隱形眼鏡的第一準則。即使是沒有配戴隱形眼鏡者,也懂得在長時間或不正確配戴而引致副作用或疾病的時候選擇求醫。從以上可證明大部份香港青年都有顧慮眼部健康的良好意識。

(二)然而亦有部分受訪者對配戴隱形眼鏡持錯誤的觀念。有55.2%的受訪者每天配戴隱形眼鏡的平均時長是八個小時或以上。另外,有23%的受訪者不知道長時間或不正確地配戴隱形眼鏡會引致什麼副作用及疾病。以上均可證明現時有少部分的香港青年還未完全領略到配戴隱形眼鏡的正確知識。雖然這只是少部分的香港青年,但我們認為政府不能忽視他們,若他們對配戴隱形眼鏡持錯誤觀念,則會導致眼部感染的機率增加。

(三)現時法例只規定矯視性隱形眼鏡屬醫療儀器一類, 須由合資格的註冊專業人員配處和按處方供應,但非矯視 性隱形眼鏡的售賣則不在此列。可見政府對非矯視性隱形 眼鏡監管不足,對市民眼睛健康造成威脅,市民亦會因此 忽視配戴該類眼鏡的風險。

建議

一. 個人方面

- 1)專家建議,無論是任何一款隱形眼鏡,應避免配戴超過八小時或以上。如果因長期配戴而令眼睛感到乾澀或不適,請立刻摘下隱形眼鏡,並立即使用眼藥水滋潤雙眼。此外,使用眼藥水時,應按照指示使用,切記不要過於頻密使用或嘗試滴過量的眼藥水,否則只會適得其反。
- 2) 切勿輕視眼乾、眼部疼痛及流眼水等因隱形眼鏡所引發的問題,假如長期忽視,久而久之會逐漸產生眼疾。要解決眼疾,絕不能只依賴眼藥水。由於眼藥水只作舒緩用途,因此並不能改善眼部病症。如持續有以上情況,請立即尋求眼科醫生的幫助,並定期向專業眼科人士檢查眼睛。
- 3)使用者應盡量避免配戴月拋或年拋隱形眼鏡,因為兩者的清理工作進行得不乾淨的話,會容易引致細菌滋生。
- 4) 基於衛生情況,使用者不應與他人共用隱形眼鏡,需將所有用於清潔或消毒隱形眼鏡的用品,如儲存盒,需定期更換及清潔,以防細菌滋生。

二. 政府方面

- 1) 政府應嚴格監管兜售隱形眼鏡的非專業店舖,定期巡查商鋪狀況,禁止無牌商舖販賣來歷不明的隱形眼鏡,並向違例商戶作出警示及嚴懲,以保障市民的健康和利益。
- 2) 政府應該制定法例,必須有視光師在場方可合法出售 隱形眼鏡,並指明任何出售隱形眼鏡者需為合資格的 註冊專業人士。
- 3)政府應作大力宣傳,向社會大眾傳達正確配戴隱形眼鏡的方法以及注意事項,例如利用宣傳片去提高大眾對這一方面的安全意識。
- 4) 政府能夠設立計劃安排配戴者到公立醫院眼科部門排期進行檢驗程序,給予配戴者檢驗眼球弧度的機會以及查詢有關問題,讓配戴者了解適合自己的隱形眼鏡。

負面影響

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。

參考資料

- 1. 找不到作者: 〈7成戴隱形眼鏡不適人士「自行處理」眼鏡舖店員化身視 光師非法驗眼 〉, 《經濟日報》, 2018年10月04日, https://topick.hket.com/article/2175501/77
- 2.成戴隱形眼鏡不適人士「自行處理」眼鏡舖店員化身視光師非法驗眼 (2018年11月23日讀取)。
- 3. 張意宇:〈戴Con眼睛常發炎?找出原因有辦法〉,《經濟日報》,2018 年02月01日, https://paper.hket.com/article/2002847/
- 4. 戴Con眼睛常發炎?%20找出原因有辦法(2018年11月23日讀取)
- 5. 找不到作者:〈戴隱形眼鏡沖涼染菌風險高300倍 醫生:惡菌可致一夜 含膿摘眼球保命〉,《經濟日報》,2018年07月18日, https://topick.hket.com/article/2117828/
- 6. 戴隱形眼鏡沖涼染菌風險高300倍%e3%80%80醫生:惡菌可致一夜含膿摘眼球保命(2018年11月23日讀取)。
- 7. 國立新竹高商國貿科二年2班:〈您的眼鏡隱形了嗎?—針對高中職學生 之隱形眼鏡探討〉,2013年4月1日,
- 8. http://www.shs.edu.tw/works/essay/2013/04/2013040109054043.pdf (2018年11月16日譜取)
- 9. 駱慧雯: 〈隱形眼鏡一天可以戴多久?「8小時」是鐵律?〉,《華人健康網》,年月日 https://www.top1health.com/Article/54702 (2018年11月23日譜取)
- 10. http://www.uho.com.tw/rorw.asp?year=2012&mon=7&id=481

電子煙有助戒煙嗎?

保祿六世書院 - 林映余,黃芷悠,黄恩詠,勞泳琳 (負責老師:文麥芷珊)

背景資料

早前特首一林鄭月娥在施政報告提出要禁止售賣新式煙草,當中包括電子煙,很快就引起了爭議,而我們也十分感興趣當前禁售電子煙是好是壞 所以便深入了解電子煙和傳統香煙的分別

研究目的:

這次研究的對象是吸煙人士和年輕人,希望讓他們撇除認為電子煙較為健康的錯誤觀念。由於有很多人都認為電子煙因可以控制尼古丁的含量,就能夠慢慢減低有害物質的數量,所以便吸用電子煙,取代香煙,但實際上電子煙和香煙致癌物質的含量也是相差無幾。總而言之,我們希望藉著此機會深入地探討電子煙的禍害和找出解決方法,減低煙草使人成隱的憂慮和青少年吸煙的比率。

研究方法

- 1. 問卷調查
- 2. 二手資料
- 3. 吸香煙者以及吸電子煙者意見

主要研究問題/重點

1. 香港青少年對電子煙和香煙的了解

- 2. 電子煙及香煙對身體的危害
- 3. 提高青少年對吸用電子煙和香煙的意識

預計調查結果及結論

不論是電子煙還是香煙都會對身體造成許多嚴重禍害。

首先香煙當然有對身體不利的物質,就例如煙內的焦油, 那正正就是吸煙會引致多種致命癌症例如口腔癌與咽喉 癌、肺癌、胃癌、血癌的原因。另外吸取香煙還會提高患 上呼吸道皮及生殖系統疾病的風險。

接着,電子煙含有有毒物質,其中包括丙烯乙二醇、甘油及致癌物質如乙醛、甲醛等,電子煙甲醛的含量更比傳統香煙至少高出三十倍,不但損害健康,更會影響殖能力,胎兒發展和腦部發展。此外,電子煙因含有重金屬會加速肝腎衰退,對身體非常不利。由此可見,其實電子與香煙的禍害並沒有什麼差別。

由於電子煙剛推出時各國都認為危害較少,所以鼓勵人們以電子煙取代香煙。令人們產生以為電子煙比香煙安全的幻覺,更產生了「流行病」,令更多人開始吸用電子煙並 因吸入致癌物質而產生嚴重後果。在是次研究,我們希望 能令大眾更深入了解電子煙。

問卷調查結果

我們進行的問卷調查共有101個受訪者,當中有98%的人認為電子煙有害健康,但仍有2%的人認為電子煙是不會損害健康。由此可見,一些市民對電子煙仍存有誤解。此外,我們還發現,有90.1%的人認為電子煙無助戒煙,但仍有9.9%的人認為電子煙可以幫助戎煙,可見市民對電子煙的了解未夠深。

結論

第一,電子煙比傳統香煙危害身體程度較大。

雖然電子煙不經燃燒,所以煙霧比香煙的較稀薄,呼出的煙味亦較少。可是,電子煙含有大量甲醛、甘油、多環芳香煙、多溴聯苯醚等化學物質,其中甲醛及多環芳香烴屬致癌物質,甲醛的含量更比傳統捲煙高幾十倍。此外,電子煙的重金屬含量會傷害肝腎,電子煙的排出的煙霧毒害呼吸道,對人們健康造成傷害。由此可知,電子煙的害處遠遠比香煙大。

第二,電子煙與傳統香煙一樣令吸煙者上癮。

實際上,電子煙的尼古丁含量即使比傳統香煙的尼古丁含量較少,但同樣可導致吸食者上癮;煙民吸食電子煙,無非只是將原本吸食傳統香煙的尼古丁含量縮小,但即使將尼古丁含量縮小,但因為尼古丁可以令吸煙者上癮,吸煙者也會持續吸食電子煙,由於電子煙都是煙品種,吸煙者只是從吸食傳統香煙,轉食電子煙,但還是保持原有吸煙習慣,所以未能有助戒煙。

而且,現時通過了安全測試的尼古丁香口膠、尼古丁喉糖 及尼古丁膏貼,經口服或皮膚帶小量尼古丁進入身體,已 確定為有效的戒煙方法。若要戒煙,我們可以從這些方法 入手;而電子煙的吸入尼古丁方式,仍未有研究及未通過 安全測試,尚未有清晰指明電子煙有助戒煙。

可是,現今很多售賣電子煙的商家,以鮮艷的顏色,有趣的圖片和圖案,把電子煙包裝得漂漂亮亮的,又宣傳電子煙有各式各樣的味道,例如有不同水果的味道,從而逐漸吸引青少年迷上電子煙;又說吸食電子煙能夠戒掉香煙,從而令原本吸食傳統香煙的煙民,轉食電子煙。因此,很多青少年都認同「吸食電子煙能夠解決香煙」的這種

<mark>通識健康教育計劃</mark> Liberal Studies Programme 2018 - 2019

情況。可是從我們調查的結果中,電子煙不但不能幫助戒煙, 危害身體的程度也比香煙大。因此, 我們認為政府需要策定法律, 幫助煙民戒煙。

參考資料

- 1. 香港吸煙與健康委員會:〈吸煙禍害之一手煙〉,《香港吸煙與健康委員會網頁》, https://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=ActiveSmoking(2018年11月19日讀取)
- 2. 明報:〈致癌 傷肝腎 刺激氣管 電子煙一樣有毒〉,《明報網頁》,(2018年1月22日) https://health.mingpao.com/%e8%87%b4%e7%99%8c-%e5%82%b7%e8%82%9d%e8%85%8e-%e5%88%ba%e6%bf%80%e6%b0%a3%e7%ae%a1-%e9%9b%bb%e5%ad%90%e7%85%99%e4%b8%80%e6%a8%a3%e6%9c%89%e6%af%92/(2018年11月19日讀取)

幼兒吃米會否令智力受損,影響成長?

保祿六世書院 -

陳穎曦、張洛晞、許蕊賢、黎詩詠、張小柔

背景

根據食物金字塔,我們該吃最多的是五穀類,香港人每天吃的最多的五穀類便是米,米糊更是香港幼兒的主食。報道顯示吃米會令幼兒智商下降,究竟米對人體有益還是有害?於2018年,香港有機資源中心在最新一項抽樣調內一發現,雖然本港出售的食用米重金屬含量未有超出無機,但按照歐盟和美國標準,過半樣本被驗出無機神含量偏高,而無機砷毒似砒霜,被列為高致癌物如果小童日食3碗含量超標米飯有機會損害中樞神經,對智此和健康造成影響,引發心藏疾病、糖尿病和癌症,因此可能與造成影響,引發心藏疾病、糖尿病和癌症,因此可能因錯誤的煮飯方法,讓米飯殘留過多的砷在內,而我們將會研究究竟米是否會影響智力。

目的

希望通過是次研究,找出米對人體的利弊以及是否會影響 到人的智力,並對結果作出檢討和建議。

研究焦點

- (1) 市民對米的了解有多少?
- (2) 當中米有甚麼物質可能會令幼兒智力受損?
- (3) 甚麼煮米方法會令它產生的毒素?

研究方法: (一手資料)

- a) 實驗法:智力測試(1月21日至1月31日)
- 一共有三位同齡同學進行智力測試, 結果顯示三位同學的智商都高於130。
- b) 觀察法:每月人平均攝取米的份量(2月4日至2月15日)
- c) 問卷調查:收集大眾對米的了解度(1月1日至1月11日) 我們訪問了30名不同年齡層的人, 結果如下:(b+c同步進行)

6-11歲:

- · 全部人都有食米
- · 平均每人吃兩餐米或以上 2餐:33.33% 3餐:66.67%

12-18歲:

· 全部人都有食米

· 每日平均餐數:1餐:10%

2**餐:**50% 3**餐:**40%

· 全部人平均每餐都是吃一碗飯

18歲或以上:

· 有90%人有吃米

· 每日平均餐數:1餐:40%

2餐:50% 3餐:10%

- · 總結來說香港市民每天也會吃米, 而米亦是我們的主要 糧食, 大部分人每天也會吃兩餐或以上。
- d) 上網搜尋資料(12月27日至12月31日)
- e) 借閱書籍(12月3日至12月7日)

總結

我們通過以上各項測試、問卷調查和收集資料,都沒有實質以及足夠的證據顯示米對人體構成直接的傷害,更有部分人認為吃米後會令到他的效率上升。雖然米沒有對人體造成極大的傷害,但我們亦不應大量食用,以免引致身體患上其他疾病,例如:糖尿病。

參考資料

- https://www.google.com/amp/s/kairos.news/62990/amp
- https://www.arealme.com/iq-2018/zh/
- https://topick.hket.com/

青少年叛逆期與個人身心理健康關係

天主教母佑會蕭明中學 -張煦怡、周摯樂、馮善瑜、林雅斯及余雅瑩

뱝몸

叛逆期這個階段是我們成長中無法避免的,但是青少年又應該怎樣面對,怎樣處之泰然?我們希望能夠找出青少年在叛逆期期間和身邊家人同學相處的方式及其壓力來源。而這些行為、想法、壓力會對青少年的生心理健康造成什麼程度上的影響。亦希望藉着是次專題研究找出叛逆期是否真如我們人人口中所說的如此,是青少年成長為大人的過渡期。

研究方法

是次的專題研究以問卷調查及結果分析尋找叛逆期對青少年身心理健康的影響的影響。當中的問卷調查已於二零一八年三月二十日於本校進行,訪問合共161位蕭明中學中一至中三級的女學生。

研究結果

研究結果顯示,相比起長輩,青少年更依賴及信賴朋輩。因為他們相處的頻率最高、時間最長,同時年齡相近,因此想法、價值觀相似。其次,青少年心理壓力源於家庭、校園生活、人與人之間的溝通問題等各方面,引發青少年身心健康問題。因此青少年心理壓力的嚴重程度與其人際關係、交流是有相關性的。然而,我們亦發現到,青少年在叛逆期間面對壓力時多認為壓力對自己沒有影響甚至可怕。這個研究結果亦正正和我們當初通過網上得知叛逆期是指青少年心理、想法由兒童成長為大人的過渡期相違背。

未來進一步研究

我們將進行進一步的調查,我們更會訪問資深社工以更深入了解青少年於叛逆期中,對身心理健康的影響的實況和解決方法。我亦會繼續在校內推廣叛逆期的行為及其影響,以幫助同學跨越他們的叛逆期。

「識」飲「式」食在校園-探討校園的小息部所售賣的食品及飲品對青少年的身體健康發展利多於弊,還是弊多於利?

元朗商會中學 - 黃曉澄、虞祖瑋、楊銘淇、丘悅

背景

近年青少年攝取糖分的次數增長,美國塔夫斯大學日前就公布一項研究,指全球每年有18萬4千名成年人,因長年累月經常飲汽水、果汁、能量飲品等糖飲料而導致死亡。結果顯示,每年約13萬人因糖尿病而死,另有4萬5千人死於心血管病,並有約6千5百人患癌而死。世衛建議成年人每天吸收糖份應少於25克,營養師表示,一盒250毫升朱古力奶,含糖25.8克,而超出一日建議上限。

此外,本港兒童癡肥問題嚴重,肥胖學童比例由1996至1997年度的16.7%,上升至2008至2009年度的22.2%,10年內急升5.5個百分點,估計香港超過五分一兒童人口達到超重或癡肥水平。衛生署又推測,未來本港每4名8歲至18歲青少年,就有一人肥胖。有研究說,早在青少年階段已屬肥胖的人,他們於成年後持續肥胖的機會則高達80%。

再加上中學生花在學校的時間比在家的更多,因此我們小 組更加關注小息部所售賣的食物及飲品對青少年的身體健 康發展是否弊多於利。

目的

是次探究的目的是透過了解中學生對小息部售賣的食物及飲品的興趣,再找出這些食物及飲品內所含的成份是否有利青少年的身體健康發展。因此,我們會有以下的探討目的:

- 1. 調查青少年對健康飲品及食物的認識;
- 2. 了解青少年在校內小息部的飲食習慣;
- 3. 探討青少年在小息部的飲食習慣是否有利身體健康發展。

研究方法

香港學童的肥胖原因主要與生活模式和飲食習慣因素相關,有見及此,本組決定就生活模式,以問卷形式訪問中學生每周做運動的情況及在小息部飲食習慣,再按他們所選擇的中學生喜歡喝的飲料及食物的最高票數的3種飲料及食物,用科學實驗方法查出它們的主要成份及所含的份量,從而再分析小息部食物及飲品內所含的成份是否有利青少年的身體健康發展。

研究流程

12月:完成問卷調查,已得知中學生最喜愛的食物及飲品 的數據。

1月:得到數據後,並用這些食物及飲品完成科學實驗, 我們會用尿糖試紙進行飲品中的糖分測試,並用碘液測試 進行飲品中蛋白質的測試;而食物我們會用試紙得知食物 的油分,並用碘液測試進行食物中蛋白質的測試。 2-3月:完成數據方式及摘寫報告。

討論

我們在校內完成問卷調查,約60位中一至中五級的同學完成問卷。

學生最喜愛的飲品是牛奶,而鮮綠茶排第二,第三則是蘋果綠茶。在飲品糖分測試中,我哋利用糖尿試紙測試出以下結果,蘋果綠茶含糖量最多,牛奶的含糖量排第二,鮮綠茶含糖量最少。在飲品蛋白質測試中,我們利用蛋白試紙測試出以下結果:只有鮮奶含有蛋白質,鮮綠茶和蘋果綠茶都沒有含蛋白質。

而學生最喜愛的小食是炸薯餅,第二是咖喱魚蛋,第三則是撈麵。在小食油分測試中,我們利用過濾紙測試出以下結果:炸薯餅的油份最多,第二是咖喱魚蛋,第三是撈麵。在小食蛋白質測試中,我們蛋白試紙測試出以下結果:撈麵的蛋白質最多,炸薯餅和咖喱魚蛋含有的蛋白質相同。

建設

學生最喜愛的飲品當中牛奶的糖分雖然屬於中等水平,可是卻含有蛋白質,而我們的調查報告發現,最多人選擇的飲品是牛奶,可見中學生的選擇十分健康。但是第三位蘋果綠茶糖分十分之高,可是中學生也會選擇。而綠茶雖然糖分不高,但卻沒有蛋白質,因此我們建議中學生可以選擇無糖綠茶或即沖綠茶粉包,而滿足中學生的需要,沒有糖分而有蛋白質。

學生最喜愛的食物當中炸薯餅的油分最高,可是卻最多人選擇,而有油分的原因是因為外皮經過油炸而令外皮有脆皮的感覺,因此我們可以建議不加油用煎的方式而製作出薯餅。而第二位的咖喱魚蛋油分也挺高,可是如果學生想吃魚蛋,我們可以選擇買白魚蛋。第三位的撈麵雖然油分及蛋白質均屬最少,但吃的多會對身體無益,因此我們可以改為烏冬。

結論

在探究過程中,我們得知最受歡迎的小食及飲品中,小食中會含有油份,亦有蛋白質。雖然蛋白質能提升免疫力、燃燒脂肪等,能助我們的身體成長。可是吸收過多的油份,會使我們容易患上糖尿病、高血壓等。而飲品中雖然也含有蛋白質,可是攝取過多糖分,會造成容易肥胖,引發心臟病等。由此可見,同學的選擇有利有弊,同學應該選擇一些對自己身體有營養的食物及飲品,從而對身體有良好的發展。

「便」危為安

元朗商會中學 - 林子傑 潘佩紋 謝澤坤

背景

本研究旨在發明一款可記錄長者如廁的儀器,以減低長者 患上泌尿系統疾病的風險。本發明品的運作原理是通過紅 外線儀器感應長者如廁的情況,一旦大小便習慣發生改變 或夜尿頻密,親屬和醫生便會得到提醒,更可從數據中分 析病情,從而減低長者患病的風險。

目的和意義

近年來香港人口老化的問題備受社會關注,而根據政府統計處的資料,65歲及以上的長者在人口中的比例則從1986年的7.7%持續上升至2016年的16.6%,即現時每六個香港

人就有一位是六十五歲或以上的長者,甚至到了2044年, 長者人數將達總人口的三分之一,佔香港人口的大部分, 因此長者的健康問題,如泌尿、大腸癌等影響長者日常生 活的疾病備受關注。

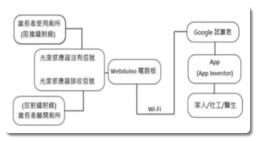
而根據港島東醫院聯網社區服務指出:長者如廁的次數過於頻繁或稀疏,時間過長或過短,都可能出現腎衰竭、腸道傳染病、糖尿病的問題,影響他們的身體機能運作,不能正常地生活。甚至部分長者因年紀大而未能察覺問題,情況日益嚴重

當老人變得體弱多病時,作為後輩的我們固然需要給予援助。所以我們是次研究希望在我們能力所及的技術情況下研發一樣新產品,能夠幫助長者健康,皆因部分長者因為年紀太大甚至未能記得甚至察覺自己如廁次數過多/長,夜尿頻密等情況,因此,我們將會在是次研究中研發一個裝置,通過紅外線發射器和感應器的接收,從而紀錄長者的大小便習慣和次數,期望提早發現病徵及異常狀況,以解決在長者圈中越來越嚴重的泌尿系統疾病。

焦點目的

- 1. 了解及觀察長者的排泄習慣
- 2. 減低長者患泌尿系統疾病的風險
- 3. 提醒社會大眾獨居長者的危險性

實驗流程



使用情況

當長者使用廁所,坐或蹲在廁板上時,身體會阻隔馬桶兩邊的鐳射發射器和感應器,令感應器不能接受訊號,開始計時。當長者用完廁所後,會離開廁板,沒有了身體的阻隔,鐳射雷射器能再次發射鐳射光到感應器,令感應器接受到訊號,停止計時。之後,將收集的數據(鐳射感應器所統計的時間)傳輸到Webduino blockly寫的程式的Webduino電路板,會依照所寫的程式執行收集和傳送的工作。Webduino將收集的數據透過Wi-Fi上傳一個Google Sheet的資料庫。使用Appinventor編寫應用程式,使家人、社工或醫生可直接透過手機應用程式登入Firebase帳號裏,並查看長者如廁時間和次數,從而得知長者的生理狀況。

討論及分析

從研究當中,我們看到了,當今社會的年輕人越來越忙, 忙於工作,缺乏時間照顧長者,導致長者更容易有不同的 疾病。根據統計處資料,本港總人口19.2%患有慢性病, 長者患病情況嚴重。六十歲及七十歲以上,分別有52%及 76%,患有一種或多種慢性病,健康問題日益嚴重。而我 們的研究可以有助提早發現長者的潛在疾病。

通過查看資料,除了可以得知長者有沒有泌尿系統疾病以外,亦可以一定程度保障長者如廁安全。例如如果長者太長時間在廁所內不出門,他就有可能滑倒甚至暈倒在廁所。假使長時間沒有人發現他們的話,這必定對長者的人生安全構成莫大的威脅,但只要家屬查看發明的裝置就能

及早發現問題,可以一定程度防止意外發生後情況快速惡 化。

我們亦曾為得知長者的建議而詢問長者,大部分的長者認為本發明可以讓自己和醫生得知自己的身體狀況。但亦有部分長者質疑醫生是否有足夠的時間和經驗分析資料醫生是否有足夠的時間和經驗分析資料等生態,這類型的醫療產品應由醫生證明其實用性才會購買。根據食物及衛生局的調查,在2014年,長者人口佔全港人口的14.7%,同年用於長者的製力。在公立醫院大次的37%,在公立醫院大學,但佔普通科門診就診人次的37%,在公立醫院病病以日數計近一半為長者佔用。據醫管局統計+8,在公立醫院所與各種院平均日數為14日,非長者則平均住院6日。若本產品能發揮作用,將可以提升香港整體公共衛生水平及減少公營醫療開支。但是,本發明還有未完善的部分:

其一:Webduino只能在瀏覽器開啟的情況下才能正常運作,若要長時間運作還須繼續完善。

其二:Appinventor 顯示如廁的時長最多只顯示60秒,超過60秒的時長會顯示超出圖表,未能完美地顯示出大便等長時間的如廁時間。

結論

總括而言,針對長者糖尿病、腎衰竭等難被治癒的病, 我們用鐳射感應器來紀錄長者的如廁時間和頻率,並以 Webduino, Google Sheet和Appinventor讓資料傳送到家人、 社工或醫生查看,令他們能了解及觀察到長者的排泄習 慣,減低長者患泌尿系統疾病的風險,及早發現長者患有 的潛在疾病,最終達到及早治療的效果,更能提醒社會大 眾獨居長者的危險性。

後續研究/發展

是次研究到此已經告一段落,不過,針對Webduino運作上的缺憾,我們會嘗試用其他軟件介入協助,以解決技術上的失誤。至於圖表對60秒以外的資料顯示錯誤,我們日後將會再繼續完善圖表的顯示方式,以令使用者更方便地閱讀資料。

參考文獻

- 1. {政府統計處(1986-2016)。人口估計。取自https://www.censtatd.gov.hk/ hkstat/sub/sp150_tc.jsp}
- 2. {港島東醫院聯網社區服務,相關政府部門及社福機構。長者常見疾病。取自https://www.healthyhkec.org/}
- 3. Webduino Fly (初始化設定){https://tutorials.webduino.io/zh-tw/docs/basic/board/flv-setup.html}
- 4. {Webduino。取自https://webduino.io/ }
- 5. {Google Sheet。取自https://www.google.com/intl/zh-TW_hk/sheets/ about/}
- 6. {AppInventor。取自http://appinventor.mit.edu/explore/ }
- 7. {統計處資料。https://www.ourhkfoundation.org.hk/zh-hant/insight/36/老齡 社會/長者社區醫療需求,誰來關注?}
- 8. {食物及衛生局的調查。https://www.hkcnews.com/article/5972/人口老化-醫療開支-公立醫院-5984/公營醫療開支追不上人口老化}

不「油」自「煮」

伊利沙伯中學 - 陳紳頤 張朗晴 鄭家茹 鄭琸霖 曾正欣 黃卓賢

背景

由於空氣污染的問題日趨嚴重,城市中不論是汽車、工廠、電器或是煮食時產生的油煙,都會排放空氣污染物,

影響市民的健康。空氣污染不但會引致呼吸道疾病及心血管疾病,更有機會致癌。空氣污染也會令能見度降低,影響人們的生活質素。

在日常生活中,不論是食肆,還是家居,都會有因煮食而排放的廢氣及油煙。在2018年9月,環境保護署人員發現有三間位於西區的食肆未有遵從法例,沒有安裝適當的設備以減少油煙的排放。而烹飪的方法甚多,包括煎、炒、煮、炸等,而每種烹調方法所產生的油煙及有害物質的數量都不同。日積月累的情況下,就會令空氣污染的問題加劇,影響人們健康。

目的

由於長期吸入過量的油煙會對身體健康造成影響,我們希望檢測不同烹飪方法排放的污染物濃度,找出排放最少油煙的烹飪方法和避免空氣污染情況加劇的方法,使市民提高警覺和了解烹飪方法產生的空氣污染物,選擇排放較少油煙的烹飪方法來炮製食物,從而改善空氣質素。

研究對象

由於食肆、家居、甚至是街邊小食攤檔都會排放油煙及空氣污染物,所以受影響的包括全部年齡層的市民,因此我們的研究對象是香港的市民大眾。

研究方法

透過問卷調查和實驗,了解市民平時常用的烹飪方法和用油量,找出排放最多油煙的油和煮食方法。

問卷調查:

我們以網上問卷的形式訪問了70位市民,從而了解市民平時常用的烹飪方法和用油量和他們對不同烹飪方法和不同種類的油所排放空氣污染物的認識。

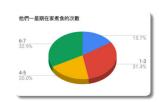
實驗:

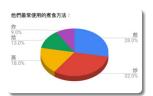
我們會使用不同的烹飪方法和油去烹煮食物,然後用廚房 紙檢測油煙的排放,找出排放最多油煙的烹飪方法和油。

研究結果

大眾的看法

1.1 受訪者日常煮食習慣

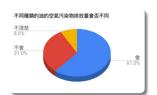




1.2 受訪者對煮食會否排放空氣污染物的看法

他們認為最多油煙排放的煮食方法:炸他們認為最少油煙 排放的煮食方法:蒸

1.3 受訪者對煮食所使用種類的油所排放的空氣污染物了 解



當中受訪者認為排放更多的油煙的油:牛油

相反,當中受訪者認為排放更少的油煙的油:橄欖油

實驗結果

我們分別用不同的煮食方法(煎、炒、烚)和各種的油 (牛油、花生油、芥花籽油)去烹調雞蛋,薯仔和雞翼。最 後我們發現排放最多油煙的煮食方法是煎,排放最少油煙 的煮食方法是烚。而排放最多油煙的油是牛油,排放最少 油煙的油是芥花籽油。

結論

從上述資料可見,雖然有多於一半受訪者對這方面尚算了 解,但結果顯示仍有很多受訪者缺乏這方面的常識,甚至 存有誤解。如果大眾不吸收這方面的知識,只會令空氣污 染的情況變本加厲,對自己健康狀況帶來不好的影響。長 遠來看,這種情況只會與日俱增,並沒有減少的趨勢,而 帶來的負面影響也是比我們所認為的更為嚴重。現今社會 的普羅大眾大多認為空氣污染的問題是由過多工廠、焚燒 垃圾等所導致,因此他們察覺不了自身的行為也會有所影 響。無論在教育,報導,甚至在社交媒體等方面,都沒有 足夠的資訊提供給市民大眾。同時,由於對此的關注度不 高,無法令市民有所警惕和注意,導致仍有很多人只從價 錢方面思考購買種類的油,亦選擇較美味的煮食方法,忽 略了對環境的破壞。總而言之,由於市民大眾不清楚煮食 所排放空氣污染物的嚴重性,導致缺乏了實際行動,無法 改變和減少空氣污染的情況。現今社會空氣污染越加嚴 重,缺乏的正正是市民的參與和付出。相信只要大眾明白 到應該選擇合適的油、煮食方法,就可以對減少空氣污染 有所幫助,帶來成效。

信義學生睡眠質素會影響日常生活嗎?

基督教香港信義會信義中學 - 黃俊一、譚卓鋒

探究問題及說明/描述

是次專研習的題目是香港信義中學的睡眠質素會影響他們 的健康嗎?根據數據,我們留意13至18歲的中學生平均 每天必須睡8-10小時,我們發現香港的中小學生每天平均 睡眠時間為7.3小時(2012-2017)有近60%的中小學生, 在10年內睡眠不足的中小學生增加。病情變得非常複雜, 臨床測試看到總體上增加到40%求診者都是青少年。我們 推測這可能與一些較嚴格的父母、補習有關,而且香港人 對睡眠的重視程愈來愈低,及「夜晚唔願睡,日頭唔願起 身」已成為香港人的生活寫照,從而導致中學生也「夜晚 唔願睡,日頭唔願起身」。不少家長都認為學習最重要, 但其實是個很大的謬誤。現時在香港、社會競爭力較高、 所以帶來了學業的競爭,不少家長會幫自己的小孩報讀大 量的補習班、興趣班等,希望他們能贏在「起跑線」上, 但過分多的補習班、興趣班今他們十分疲累,甚至對學習 反感,甚至要在深夜溫習,達成父母的要求,但不能不從 父母命,而要不斷做反感或不喜歡做的事,就會常常想起 那些即將要做反感或不喜歡做的事,而產生疲累感,而這 就是壓力產生的過程。

背景資料

近年來,大部分中學生早上時都沒能集中精神上課,如:發白日夢、迷糊的或聽了等如毋聽。根據資料,我們發現13-18歲的中學生平均每天必須睡8-10小時,我們發現香港的中小學生每天平均睡眠時間為7.3小時(2012-2017)有

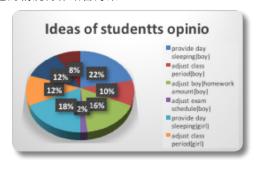
近60%的中小學生,在10年內睡眠不足的中小學生增加。 病情變得非常複雜,臨床測試看到總體上增加到40%求診 者都是青少年。由於壓力沒有經過釋放,就會堆積下去, 甚至影響睡眠質素,如:難以入睡、惡夢、夢遊等睡眠質 症,影響學生的心理健康,甚至令青少年的心理處於個 ,就樓、殺人等個案有上升的趨勢。睡眠的作用 如:自殺、跳樓、殺人等個案有上升的趨勢。睡眠的作用 是把一天的知識在腦中的海馬體重組一片、也是一天內死 最長時間處於在沒有壓力和最放鬆的休息,補充一天內死 去的腦細胞(回復精神)/(減衰老速度)、回復內臟的功 能(肝殺菌和分解酒精)、平均心理狀態等不可缺少的身 體回復工序。

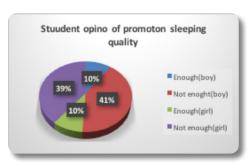
探究目的及預期結果

自2012年起,青少年睡眠不足在香港已成為常見的事了,為了避免青少年的健康受到影響,於是我們展開了調查,而睡眠不足是其中一個不明顯及存在了很久的禍根,我們會透過了解及分析香港中學生的睡眠及健康情況作出報告,我們認為有關中學生的不良習慣及壓力問題所導致睡眠不足。

探究方法及程序

我們會透過量化調查發散問卷到其他中學,期望得到更好 更多的數據,再分析及統計資,最後報告青少年睡眠不足 在香港的情況再作改善方案。





信義中學的小食部食物如何影響初中學生的飲食模式

基督教香港信義會信義中學 - 陳譜羽 葉浚希 李添森 梁瞬皓 梁頌然 陳家暐 李浩然

背景資料

小食部是學生們在小息或午膳時經常買食物的地方。成長中的兒童及青少年消耗量較大,需要在兩頓正餐之間,進食一些小食來補充身體消耗的水分熱量。適量的健康小食,除可幫助他們恢復精神和體力外,更可以平衡日常飲食的不足,使達到均衡營養之目標。但如果進食過量小食,而選擇的又是高脂肪、高糖分或高鹽分的加工小食,

則容易引致肥胖營養不均衡,長遠而言,對我們未來社會 棟樑的健康有著非常不良的影響。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。導致小食部售賣不健康的小食。因此,我們以學生作 為主要持份者,探討信義中學的小食部食物如何影響初中 學生的飲食模式。

研究目的

現在大部分的學生都十分喜歡到學校的小食部買東西吃, 有的為求飽肚,有的則是為了消遣。不過,大部分小食部 的食物營養程度欠佳,大部分都高油,高糖,高鹽,俗稱 「三高」,這些食物都對學生的健康做成壞影響。所以, 我們嘗試採用問卷形式及資料搜集,看看學校的小食部是 否會影響學生日常的飲食習慣。

預期結果

我們預期大部分初中學生會到小食部購買垃圾食物,例如 魚蛋,烏冬,撈麵。甚至會在早上不吃早餐或在午膳不吃 學校所訂的飯,直接在小食部吃沒營養的早餐和午膳,小 食部的食物對學生來說是「百害而無一利的」。

研究方法

今次研習的題目是小食部的食物會否影響學生的飲食習慣,所以我們藉著今次的探討希望能找到答案從中發現原因而我們會首先向有在小食部買食物的同學填一份問卷的問卷的。在收集各同學的問卷然後再作出分析定下結論希望能找到解決方法和改善小食部的食物食物有完了法會通過派發問卷訪問小食部的度,學生也可能因為小食部的健康程度,學生也可能因為小食部的也大致了解各同學的想法和小食部的食物為什麼都不健,有沒有一些改善方法,以下就是一些研究報告和一些分析資料來解釋以上問題。我們總共派發了300份問卷,並得到230項回應。

分析結果

根據調查結果顯示,學生們傾向選擇麵食及熟食類,最喜歡的食物是麪(七成)其次為飲料(三成半),烏冬(三成),零食(26.1%),燒賣及炸雞均為21.7%,以及較為健康的麵包(13%),香腸(8.7%)壽司卷,台灣腸,葱油餅等均為4.3%由此可見學生們在小食部經常購買一些不健康的食物,例如麪、飲料和烏冬,這些食物大部份都屬於[限量選擇的小食]或[少選為佳的小食]類別。學生購買食物時以味道作為首要考慮,卻忽略了食物上的添加劑:防腐劑(例如飲料中的苯甲酸,醬料中的山梨酸,香腸中的二氧化硫),甜味劑(例如口香糖中的天冬酰胺)或抗氧化劑(例如食油中的丁基羥基甲苯)。經常吃這些不健康的食物會對我們的健康造成不良的影響。

根據資料,21.7%的學生每星期會花\$20以下在小食部買食物,有43.5%的學生每星期會花\$21至\$50在小食部買食物,有26.1%的學生每星期會花\$51至\$100在小食部買食物,二每星期花\$100以上在小食部買食物的只有8.7%。根據以上資料,大約有五成的學生每星期會花\$21至\$50在小食部買食物,而花\$51至\$100的也有近三成人,這顯示了大部份學生會經常到小食部買食物,這直接影響了他們的飲食習慣,並會危害其健康。

從調查中顯示,有大概6成學生在第一個小息到小食部買食物,大約三成半學生於午膳時間到小食部買食物,餘下的學生側在放學時間到小食部買食物。由此可見,大部分

學生都不會在放學後到小食部買食物。大部分學生會以小 食部的食物代替午餐,問卷調查的結果顯示,七成的學生 會以學校小食部的食物代替午餐,而只有三成的學生不會 以學校小食部的食物代替午餐。以上資料顯示了大部分的 學生都會以學校小食部的食物代替午餐,由此可見小食部 的食物直接影響了學生的飲食習慣,對學生的健康造成不 良影響。若果建議小食部全面改為健康食品,你同意嗎? 從調查中顯示,有大概六成概人都不同意把小食部全面改 為健康食品。有大概四成嘅人同意把小食部全面改為健康 食品。由此可見,比較多的人不同意把小食部全面改為健 康食品,這代表學生經常購買小食部的不健康食品,這樣 會對學生的健康造成不良影響,還可能影響學生的飲食習 惯,造成不良的影響。而且,只有比較少數的人願意購買 健康食品,這代表了只有少數的人會去購買健康食品,這 可能令小食部只願意出售更多的不健康食品,減低出售健 康食品的數量,從而更加困難令小食部全面改為健康食 品,並且間接影響學生的飲食習慣及其健康。

建議

作為學生,在小食部購買食物時,尤其是有足夠時間的時候,應充分了解食物的健康、價錢、味道、數量、多元性等,衡量各種數據,再作出決擇;而不是盲目地只選擇能提供高味覺刺激的某幾種食物,這樣做除了使進食食物單一化,如果選擇錯誤,長期吃下無益的食物,會很大程度地影響未來幾年,甚至是成年後的健康。也需要明白,小食絕對不可能取代正餐,其營養價值之相差,小食絕對不能攀比。

家長對子女進食不健康的小食,往往只有兩個反應:批評、扣零用錢,甚至放棄理會。但這樣做無補於事,子女被批評和減少進食小食的機會,只會增加他們對小食的渴求。欲要除根,家長可以考慮為子女提供比學校飯盒更吸引的午餐,減少他們對小食的欲望。假如子女對小食欲取不能,可以提供較健康的小食,例如水果、堅果、果食。減少批評子女的飲食習慣,尤其當他們處於青春期,批評會讓他們不願聽取,容易造成反效果,最好能用平和的語氣說教。

我們作為學生,作為親身體驗被小食影響生活的持份者, 透過是此研習及日常的所見所聞,向社會提供上列各種建 議,僅望各界參詳。

欺「零」

基督教香港信義會信義中學 -胡秀頴 毛楚鈞 林靜怡 陳嘉怡 黃嘉儀

研究題目:欺「零」

欺凌是指在長時間持續並對個人心理造成恐懼、身體和言語遭受惡意的攻擊。是次研究希望了解更多校園欺凌的情況,並提出建議,將校園暴力變為「零」。

背景資料

有國際性的調查顯示香港的欺凌問題相當嚴重,差不多每 3個學生,就有一個曾遭欺凌。OECD在2017年4月發表學 生幸福感的報告,調查對象包括全球72個國家和地區的54 萬名學生,而其中一個調查重點是欺零的問題。欺凌報告 顯示受訪者的5000名本港學生中有32.3%在過去一月內曾 經受到欺凌,包括:遭到襲擊、排斥、威嚇及作弄等,這 個比率為全球最高,遠超澳門(27.3%)、英國(23.9%)、日 本(21.9%)和台北(10.7%)。例如,去年一名在屯門某小學 就讀小一的男生,據稱遭同校同學掌摑、用手指篤眼及鉛 筆插耳,求醫時再發現其耳內塞有檫膠粒。

研究目的

我們希望探討一下以下幾條問題:

- 通過研究了解現時欺凌的情況和成因。
- 讓更多人知道欺凌帶來的傷害。
- 讓更多人了解欺凌這个問題。
- 提出改善欺凌的方法。

研究方法

- · 搜集二手資料(現存訪問,互聯網,書籍)
- 文獻(數據,分析了解原因及當時的情景)

研究結果

香港常見的4種欺凌行為:

- ·使用身體暴力的欺凌:推人、打人、用肢體暴力去惡意 虧弄他人。
- · 使用攻擊性言語的欺凌: 取笑別人花名、嘲笑別人身材 或背景、言語訴責。
- · 使用排擠孤立別人的欺凌: 故意無視別人的存在、聯合 起來排擠人、恐嚇人不要與某人玩耍。
- 强索性的欺凌:刻意強取或收藏他人之物品或以威脅方法去強迫別人為自己服務。

欺凌他人的原因:

- 因為被人欺凌過想報復
- 因為自己生氣,不懂如何處理
- 因為擔心被孤立,希望引人注意
- 因為其他同學的朋輩壓力,沒有選擇之下作出欺凌

被欺凌者會受到的影響/傷害:

- 比一般孩子低自尊,感到沮喪,孤獨,焦慮,不安全感
- 嚴重可能會自殺(在挪威、日本、美國等各國都陸續傳出 長期受欺凌的學童自殺事件)

改善方法:

·透過教導(在中小學增加成長教育課,教導他們正確的價值觀)。

- ·找社工幫忙/與家人多溝通。
- · 家長盡量限制孩子不收看有暴力的電影、電視和遊戲, 並且在適當的時候指出暴力行為是絕不可取的。
- ·若果教職員發現學生有情緒問題,立即通知社工了解狀況

總結

經過我們的研究了解,香港的校園欺凌的問題是較為嚴重,從以上的數據顯示香港的校園期凌情況遠超其他國家,所以我們希望透過這個報告可以提出改善建議和讓更多人了解校園暴力的影響,從而引起更多人的關注,改善有關情況。

參考資料

- 1. www.cityu.edu.hk
- 2. www.lsd.edu.hk
- · 3. me.icac.hk

表16 欺凌者和被欺凌者的特徵

6.1 被訪者對欺凌者特徵的看法:(被訪者最多選擇的前五項)	百分比(%)
毫不同情受害者	75.7
出身於充滿敵意、忽略孩子或效能低的家庭	71.4
身邊都是同類的朋友	65.0
對任何人都具攻擊性,包括同學、家長、老師和兄弟姊妹	56.2
父親有攻擊傾向或十分冷漠	53.0
(2) 地址来影地地头来转做的恶法。(地址来是文漫摆的前工语)	
6.2 被訪者對被欺凌者特徵的看法:(被訪者最多選擇的前五項)	77.1
性格懦弱者	77.1 60.9
性格懦弱者體型較小、年龄比攻擊者輕	77.1 60.9 54.0
	60.9

小動作好小事?

荃灣官立中學 - 許子淳 黃耀民 練瞬恒 温朗 冼卓禮

焦點問題

1. 釋義: 什麼是小動作?

2. 實情:現時的人做小動作的習慣如何?
 3. 因果:有甚麼因素影響青少年做小動作?
 4. 評價:青少年做小動作會有什麼影響?

5. 建議:如何解決青少年經常做小動作的問題?

背景資料

香港的學生學業繁重有不少的學生都面對不少的學習壓力,根據香港青年協會在9月開學時的問卷調查,結果發現,有37.5%的學生壓力指數達7至10分(10分為最高),屬於偏高水平,有42.7%學生處於4至6分的中等壓力水平,較去年試升6.9%,可見學生的壓力情況不容忽視。而且學生為抒發壓力可能會不自覺地做出一些小動作例如滅手指甲等等的行為,而這些行為究竟對學生個人的身心會有什麼影響,及做這些小動作真的能夠紓緩壓力呢?我們希望透過這個報告探討這個問○題,從而對各個持份者提出相關的建議。

研究方法

在一手資料方面,我們以量性問卷調查方式,收集社會大眾的意見;質性方法上,我們對個別進行深入訪談,以獲取專業意見。在二手資料方面,我們利用網上平台收集量性的統計數據;質性方法上,我們會回顧有關議題的文獻資料,如報章、論文、研究報告等。

問卷調查-青少年

根據問卷調查發現,收訪中有有大概70%的人也平時有做小動作而有大概65%的人也認為做完小動作後覺得舒緩了壓力 有大概69%的人也認為做小動作沒有固定時間因已習慣成自然此外有大概61%的人也有想過要戒掉小動作有大概46%的人認為做小動作可能有損形象有大概39%的人認為做小動作可能有損健康 而且有大概62%的人也認為家人告訴他們不要做小動作是友善的但想戒卻戒不掉因已成習慣

深入訪談一副校長

我們訪問了荃灣官立中學的譚胡潔貞副校長和黃國強副校 長

黃國強副校長

他認為應該從根源解決學生做小動作的原因。他亦說他會從兩個不同角度的看法來決定阻不阻止同學做小動作,分別是影不影響到自己和影不影響到其他人。如果同學摵指甲弄傷,流出很多血,影響上課的表現或令到其他人無法專心就會阻止。

譚胡潔貞副校長

她認為應該支配同學做小動作的地方。如果他用手做小動作例如繞頭髮,揻指甲的話先口頭告訴他/她不要再做,如果屢勸不改,便會要他做一些其他的工作,例如 classwork。分散他/她的注意力。

結論

小動作可以好小事亦都可以好大件事視乎你做得多久,你有沒有影響到別人和自己。壓力高的時候可以用其他東西去抒發,你做得到嗎?

青少年的飲食習慣與健康的重要性

荃灣官立中學 -

楊凱靖 徐美怡 黃樂臻 楊詠心 董卓嘉 張皓怡

背景資料

香港被稱為美食天堂,我們可以在香港嘗試到不同地方的特色食品。但不同食品的興起都令到都市人慢慢發現健康慢慢出現問題。另一方面,近年全球都掀起速食文化。速食又深得小孩至青少年喜愛。尤其是青少年,上學的課業和各種測驗令他們不得不選擇方便的速食去解決自己的黑業。而且他們正值喜愛出外逛街的年紀,很多機會嘗試到不同的食物,但忽略了健康,胡亂飲食。故此我們希望可以藉這次的探究去提醒青少年要小心飲食,不要胡亂飲食導致健康變差。

研習目的

在2006年一項對2115個11到18歲的香港中學生的調查結果中,發現其中42%的中學生都有健康問題,包括超重、高血壓、高血糖、不正常血脂度等。維持健康的體魄最重要的關鍵,無可置疑是均衡的飲食和選擇能保持健康的食物。然而,就研究結果得知,有不少中學生並沒有重視和正視健康這個問題。

飲食與我們的生活息息相關。若要從根源上解決問題,自然要從飲食方面入手。隨著中學生過胖的比例越趨增加, 其嚴重性絕對值得重視。故此,我們希望透過了解中學生 的飲食習慣,並探討他們選擇膳食的因素,以問卷及訪問 等研究方法分析中學生為何有這樣的習慣。務求得出有效 及實際的解決方案,供有關機構及人士參考並對此作出與 此有關的方針,培養中學生有益的生活,不論在校園,家 庭或是個人裏也可以保持健康的身心靈。

研究結果

在第一部份中,受訪的青少年大多數也知道甚麼是「食物金字塔」,亦知道不同食物應涉取的比例及份量。然而只有約3成的受訪者在平常的飲食中會按照「食物金字塔」選擇膳食。在第二部份中,他們大部份的飲食習慣也是快餐或茶餐廳的外賣,即使有8成受訪者知道上述的食物是不健康和含有不少食品添加劑,他們也會繼續選擇上述的食品。在第三部份中,有多於半成的受訪者選擇上述食品的原因是想盡快吃完午餐及方便,這反映了現時流行的「速食文化」。

結論

根據以上問卷調查,受訪的青少年清楚明白自己應進食的 健康飲食份量和比例。雖然如此,但在問卷結果可以見到 只有較少部分受訪者會根據食物金字塔去攝取每日所需的 食物營養而維持健康生活。

而有絕大部分受訪者表示自己的飲食習慣多數是快餐或茶餐廳。多數人都知道上述食物多鹽多油多糖,更嚴重的是有不少的食物添加劑會影響健康,但受訪者都表示即使自己清楚所進食的食物會影響自己健康都會繼續選擇快餐和茶餐廳。

綜合受訪者的意見,他們都知道快餐的壞處。但由於時間 不足和習慣,他們只可以繼續進食快餐,任由不同添加劑 或調味品禍害他們的身體健康。

在如何改善時間不足導致要被逼進食快餐的問題上,大部分受訪者都表示應增加休息或午餐時間,這樣可以令他們有時間選擇除了快餐以外的其他選擇。所以我們認為除了自身要避免或小心選擇一些垃圾食品外,還需要各方面(例如學校)的配合才能做到健康生活。

建議

在個人方面,我們建議青少年要開始注重自己的飲食健康。如資料中提到的,近年速食文化流行,青少年大多熱愛快餐食物,然而這些食物一般都是高脂高鹽高糖的,對青少年的健康不利;因此,青少年要改變一下飲食習慣,從根源上入手,健康問題才能得以改善。至於家庭方面,家長可多加留意青少年的飲食習慣,引導他們培養良好的飲食習慣的同時,也要以身作則,嚴格控制自己的飲食,在潛移默化下影響青少年,從而讓他們也懂得注重自己的健康。

另外,社會方面,社會應反思一下,現時的飲食文化是否完全沒有問題。香港人生活節奏急速,可說是「用健康換時間」,但比起時間,是否個人健康更重要呢?因此健康的飲食風氣是必需的。

學校亦可定期舉辦講座或工作坊,教導學生健康飲食的重要性。而政府則需要對此多加宣傳,大力推廣健康飲食的好處,或是以反面的角度來給青少摩起一個警醒的作用,讓他們更清楚地明白到忽略健康的後果及其嚴重性。

參考資料

新聞報道/報章

- 1.《青少年的營養與健康的重要性》-每日頭條 https://kknews.cc/zh-hk/health/65m4jlq.html
- 2. 〈什麼是過重和肥胖?〉-青少年教育健康研究計劃 http://sph.hku.hk/yeah/obesity.php

- 3. 〈向青少年傳播健康飲食〉-香港浸會大學 https://repository.hkbu.edu.hk/hkbu_staff_publication/3177/
- 4.<速食文化>超磅好危險!學童患高血壓比率飆高-經濟通健康好人生 http://www.etnet.com.hk/mobile/tc/health/article.php?id=LA50628&author=evaleung

為何需要培養青少年的抗逆能力?

荃灣官立中學 -

梁皓壹 梁展熙 張旨洋 文煜 楊泓澤 黃皓鋒

背景資料、探究題目、及其說明和描述

青少年會面對不同的逆境情況,例如:面對功課考試,過 份重視他的學業成就、不喜歡自己的外表 / 身型、被要求 做一些未達發展階段的任務等等,不同的兒童可能有不同 的演繹方式和反應,孩子可能對某些情況安然接受、處之 泰然,但面對另一些情況時,可能會有負面情緒及行為。 應對挫折,是每個人必須具備的本能,更是生存的前提。 然而,香港愈來愈多青少年有心理和精神上的問題,導致 抗逆能力低的情況日漸增加。抗逆能力對青少年來說,既 可以保障他們的身心健康,又可以避免他們有自殺的念 頭 。香港青少年抗逆能力低的問題一直嚴重,是否意味著 政府的教育需要改善?到底現在培養青少年抗逆能力的情 況應如何解讀?青少年抗逆能力低又會帶來甚麼影響?若 社會上每個人都不努力解決這個問題,最終要承受損失的 是誰?所以我們會以問卷調查、訪問、資料及文獻調查、 學者專訪等探究方法,來探討培養青少年抗逆能力的重要 性。

研究採用的方法說明、理念及程序

我們以量性及質性的研究方法,深入瞭解現時香港青少年抗逆能力開始下降的情況,並從中探討他們的生活有多大的壓力。在量性研究方面,我們會以訪問研究的方式來收集青少年的壓力情況。然後,我們會用街訪及實訪的方式來蒐集家長、老師等不同持份者對青少年因抗逆能力問題導致有情緒病及自殺等傷害自己的感想、看法及建議。其次,在質性研究的一手資料方面,我們會邀請社工進行訪談,因為他們都是有經驗的專業人士,他們可能曾經處理過一些同類的案件,協助一些有問題的青年,了解到青少年的壓力來源和抗逆能力低所帶來的影響。

研究結果及分析

我們通過這次的研究,發現香港青少年抗逆能力開始下 隆, 涌過問卷調查我們發現大部分青少年的壓力來源大多 來自父母的期望和擔心自己的將來及日後出路,當他們遇 到壓力時,他們會找朋友傾訴,他們認為聽音樂、玩遊戲 機和做運動都能夠減輕他們的壓力,他們都認為政府應該 多加舉行一些活動來培養青少年的抗逆能力。我們亦發 現抗逆能力低所帶來的影響非常嚴重,包括自殺及自暴自 棄。至於另一個持份者家長,他們亦不希望他們的子女有 很大的壓力,部份受訪者承認擔心子女日後出路並在不知 不覺間給予他們很大的壓力,他們認為可以多與子女溝 通。我們透過網上資料發現學生的抗逆能力不止是個人方 面,學校、家庭以及朋輩都是影響抗逆能力的重要原因。 大部份受訪的青少年和家長都希望老師們可以騰出一些空 間和時間關顧學生的情緒,培訓學生的溝通技巧,並減少 功課和小測的數量。每當他們遇到問題,他們會主動尋求 協助,避免自己患上一些精神健康問題如抑鬱。其次,他 們經常留意青少年自殺的新聞,證明他們對社會的警覺性 有所提高。

建議及意見

持分者	方法及意見
政府	貫徹執行小學零功課的政策,訂下在教學和功課中 採取重質不重量的目標,此既能減輕學生壓力,亦 為親子之間爭取更多高質素時間。
學校	學校可以免卻老師追趕課程,讓他們有多一點空間和時間關顧學生的情緒,又假如要安插照顧學生情意發展的課程,學校可以騰出教節,讓學生在課堂上學習減壓解難的方法。除了向灌輸知識,學校亦應注重培訓青少年的溝通技巧,老師可與社工加強連繫,舉辦活動討論、分享學生成長問題。
非政府團體	可以以推廣網絡安全訊息。這些服務包括一站式電話和網上支援服務,以及其他相關支援服務,包括舉辦到校家長講座、展覧和學生活動以及提供網上資訊。該機構的社工和已受訓的人員透過電話及網上支援服務,就使用互聯網所引起的問題提供諮詢與輔導服務。
家庭	而不少家長為工作犧牲和孩子相處時間,再以物質當作補償,令孩子缺乏關心,造成青少年的成長問題,父母應從孩子小時候培養的溝通技巧,抽時間與子女進行親子活動。

香港中學應否安排時間讓學生午睡

荃灣官立中學 - 伍洛敏 李潔沂 羅蔚藍 黃頌恩

題目說明

是次專題研習的題目為「香港中學應否安排時間讓學生午睡?」。透過探討家長、老師和學生對增設午睡時間的看法、意願和其可行性,以及午睡對學生在學業或生活上造成的影響,判斷學校應否安排午睡時間給學生。

背景資料

由於學校課程緊凑,現時大部分中學都沒有設立午睡時間。但午睡可以提高學習效率。由此可見,「香港中學應否安排時間讓學生午睡?」這個議題仍存在很大爭議。對於這個議題,我們很有興趣並希望從家庭、校園及學生健康著手,多角度分析中學應否設立午睡時間。

研究目的和預期結果

是次探究的目的是為了探究如果學校安排時間讓學生午睡,能否使學生提高學習效能及工作效率。因此,我們想了解同學午睡的意願和老師的有關建議,分析在學校增設午睡時間供學生午睡的可行性及利弊。

探究方法

這次我們採用量性及質性的探究方法探討香港中學應否安排時間讓學生午睡。量性方法上,我們利用問卷收集他們對於增設午睡時間的意見和意願。質性方法上,我們會向初中生和老師進行訪談,查詢他們的看法和建議,了解增設午睡時間的可行性。我們亦會透過互聯網搜集有關午睡的篇章,並配合我們所得的一手資料作分析。

研究結果

在是次研究結果中,我們總共收集了83份問卷。當中中三同學佔四成,中二同學佔大約四成,中一同學佔大約

兩成。其中有17%的同學一直有午睡習慣;有27%的同學表示從來沒有午睡習慣;有56%的同學表示曾經有午睡習慣。另外,曾經有或現在有午睡習慣的同學有53%表示可以提高工作效率;此外,82%的同學都希望增設午睡時間。

在訪談方面,我們一共訪問了3位中三學生、1位老師。同學方面,3位同學都希望增設午睡時間。他們一致認同午睡可提升學習效率。

老師則表示午睡后令頭腦和思維更清晰,提升工作效率。 另外,他認為應依據學校的課程編排考慮是否增設午睡時間。

討論

學校增設午睡時間有甚麼爭議性?有何利弊?

利虑

- 1. 增強記憶力: 根據研究所指,閉眼休息5-20分鐘能夠有效提高大腦認知能力,對於資訊記憶的恢復能力更達至5倍
- 刺激數學思維:小睡20分鐘能令右腦活動變得活躍,連 帶刺激圖像思考及創意思維等等,從而有較優異的數學 表現
- 3. 提升專注能力:日本中學曾對學生進行實驗(在下午小 睡10分鐘),發現實行一段時間後大部分學生的專注力 都有所提升

弊處:

- 1. 拖慢課程進度:由於現時普遍課堂為40分鐘一節,而建 議午睡為20分鐘,即半節課,因此增設午睡時間有機會 對課程進度造成負面影響
- 2. 出現「睡眠倦怠」現象:多個研究指出,午睡超過30分 鐘會令人出現「睡眠倦怠」現象,即令人昏昏欲睡,出 現「越睡越睏」的情怳,從而影響學生上課的表現

總結及建議

總括而言,我們透過探討香港中學應否安排時間讓學生午睡,得知此措施的可行性頗高。問卷及訪談結果顯示,有大部分受訪者希望學校增設午睡時間。而他們一致認同年時可提升學習效率。根據訪問老師的結果,他認為午睡后可以令思維更清晰,提升工作效率。根據多項科學師知知,人類只要休息或小睡10-20分鐘即可達到提神的效果。而且多個研究指出,午睡超過30分鐘會令人出現「越睡越睏」的情怳,再加上太長的午睡時間會拖慢課程進度,因此我們建議午睡時間的長度是15-20分鐘,以達到提升學習效率的目的。我們亦建議學生要有充足的睡眠和均衡飲食,再配合午睡時間,才能令效果達至頂點。

參考資料

網頁:

- 1. Take Naps at Work. Apologize to No One. https://www.nytimes. com/2017/06/23/smarter-living/take-naps-at-work-apologize-to-no-one. html
- 2. 醫健:「瞓晏覺」或提升學習表現 http://orientaldaily.on.cc/cnt/ news/20151022/mobile/odn-20151022-1022_00176_092.html
- 3. 最佳午睡時間10-20分鐘 https://www.am730.com.hk/news/時尚/最佳午睡時間:10至20分鐘-167001

減肥減肥, 越減越肥

荃灣官立中學

背景

近年,港人肥胖問題日漸嚴重。根據衛生署2014至2015年度人口健康調查發現,有50.0%年齡介乎15至84歲人士屬超重和肥胖;36.5%按腰圍被界定為中央肥胖。於2016至2017學年,香港小學生各中學生的超重和肥胖檢測率,分別為17.6%及19.9%。

除此之外,坊間亦根據飲食習慣定為肥胖的其中一個元兇。因此,不同的減肥方法,如生酮減肥法及節食等應連而生。此外,一些有關減肥的謬誤及方法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,為何港人肥胖問題會日益嚴重?究竟減肥方法是否如所述般神奇又有效?到底哪一個關於減肥知識及方法的標準孰對孰錯?我們又應如何正確地減肥?

研究目的

- 探討現時港人對減肥的認識及當中謬誤
- 提出減肥的正確方法
- 通過研究港人對減肥的謬誤,提出改善健康的方法,盼 港人能夠養成正確的減肥方法

研究方法

問卷調查(159份)、深入訪談、搜查二手資料(現存調查、 數據、互聯網)

研究結果

港人的減肥習慣

- 超過六成半的受訪港人表示他們曾嘗試減肥
- 分別有82.9%和54.1%受訪港人採用做運動和均衡飲食的 方法減肥
- 但超過80%受訪港人表示採用以上方法減肥後體重不但 沒有下降,反而有體重反彈的現象

港人對常見減肥方法的看法

- 約半成受訪港人對排毒餐、水果餐等訪問流傳的減肥法 有表面上的認知
- 約五成受訪港人認為這些減肥法短時間達到減肥效果
- 約三成受訪港人認為沒有效果
- 只有約兩成人認為長時間才有效果
- 接近九成受訪港人認為使用各種減肥法能令體重下降的 原因是水分減少
- 75%則認為是基於脂肪
- 只有19%的受訪港人認為是肌肉的因素

港人對常見減肥方法為身體帶來的影響的認知

- 超過一半的受訪港人認為停止減肥後體重會更輕
- 有19%的受訪港人則表示會維持原本體重
- 只有大概30%受訪港人認為體重會回升
- 分別各有28.6%的受訪港人認為停止減肥後身體消耗熱能 的功能會增加和減少
- 其餘則認為沒有改變
- 超過半成受訪港人認為以上減肥法對新陳代謝沒有影響
- 接近三成受訪港人認為以上減肥法增加新陳代謝

- 約兩成受訪港人認為以上減肥法減少新陳代謝

港人對減肥謬誤的看法

- 近八成的受訪港人透過網上得知減肥的資訊
- 社交媒體亦是第二多的渠道
- 朋友和雜誌的數量相約,皆是四成多
- 超過受訪港人一半認為坊間流傳以及資訊誤導是令港人 對減肥有謬誤的主要因素

港人對「搖搖效應」的認知

- 約八成受訪港人從未聽說過「搖搖效應」
- 餘下兩成受訪港人雖然聽說過「搖搖效應」,卻未能解 釋其成因
- 可見坊間對搖搖效應的認知不深

港人對正確減肥方法與習慣的認知

- 超過受訪港人一半認為減肥時應配合均衡飲食以及運動 訓練
- 一半以上受訪港人會確定日常飲食所吸取的卡路里
- 不足兩成半受訪港人會對自己的飲食習慣是否為身體帶來正面影響加以留意

港人對減肥方法的建議

- 近八成的受訪港人會建議減少吸收澱粉質
- 吃水果、生酮減肥法、均衡飲食和做運動是受訪港人中常見的建議減肥方法
- 相對地,吃水煮雞胸肉等食物和帶氧運動則較少被推薦

反思及總結

透過問卷調查,我們統計到現今每十個港人中大約七個都曾嘗試減肥,當中超過八成的港人減肥後有體重反彈的現象。由此可見,港人的飲食習慣與體重息息相關。問卷亦發現,儘管半成受訪港人曾聽說常見的方法減肥方法減肥方法,但絕大部分人卻不了解他們為身體帶來的影響。在「搖搖效應」方面,約八成受訪港人從未聽說過此效應。在正確減肥方法方面,不足兩成半受訪港人會對自己所採用的減肥方法是否為身體帶來正面影響加以留意。反映他們在減肥的知識方面以及正確減肥方法知識層面不足。即使在現今資訊發達的情況下,正確的減肥資訊現缺乏,所以有關方面應加強社區的基礎減肥教育。

總括而言,我們認為使用正確的方法減肥十分重要,但顯著的成效並非可以一步登天。因此,我們深信唯有靠著各方的努力,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減肥的知識及重要性,並積極推廣正確的減肥方法予港人。然而,我們認為最重要的是港人自己需要更主動去尋求適合且正確的減肥方法,才會令自己的身體更健康,不會「減肥減肥,越減越肥」!

參考資料

- https://www.sundaykiss.com/58872/健康/八大ol減肥謬誤/
- https://hk.mobi.yahoo.com/style/營養師mian-chan7個飲食減肥謬 誤-215455617.html
- https://health.mingpao.com/category/健康專題/健康減肥-健康專題/
- https://hk.mobi.yahoo.com/style/營養師mian-chan港人肥胖禍害數據逐樣 數-161951614.html
- https://youtu.be/kGWJgxdRN4
- https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20171226/bkn-20171226063015693-1226_00822_001.html
- https://www.gotrip.hk/507723/ladies_talk/life-health/正確飲食-營養-飲食謬誤/



圍初賽計劃(高級組)

Other Abstracts (Senior Team)

咪做幕後黑手

中華基金中學 - 陳曉芸 文翊淇 李佩恩 戴碧瑩

背景

根據香港衛生署的研究,手足口病是一種常見於兒童的疾病,多於幼稚園或小學爆發。現時衛生防護中心及教育雖有指引建議學校如何預防傳染病在學校的傳播,但中華基金中學卻多次爆發手足口病的個案,甚至就部分嚴重個案作出停課處理。這種情況不僅發生於中華基金中學,亦於本港中小學屢次爆發。學校及學生對傳染病預防之不足在社會上亦引起市民對學校衛生情況的關注。

研究方法

一手資料:

訪問:校園健康生活組負責老師曾老師問卷調查:本校高低年級(各一班)的學生實地考察:中基的課室和廁所的衛生狀況

二手資料:

文獻(醫學網站及資訊;新聞報章;政府報告)

焦點問題:

- 1. 目前中華基金中學學生患上手足口病的成因為何?
- 2. 目前本校對手足口病的預防措施的成效如何?
- 3. 建議本校減低患上手足口病的風險及機會的方法

手足口病的基本資料

手足口病是一種常見於兒童的疾病,通常由腸病毒如柯薩 奇病毒和腸病毒71型引起,可能會引致嚴重併發症:如病 毒性腦膜炎、腦炎、類小兒痲痺癱瘓,甚至死亡。

高峰期	一般由初夏至秋季(大約是3月至6月),亦會於冬季
	出現小高峰。

傳播途徑 主要透過接觸患者的鼻或喉嚨分泌物、唾液、穿破的

水泡和糞便或觸摸受污染的物件而傳播。 潛伏期及 而手足口病的潛伏期約3-7天。病發初期,通常會出現 病徵 發燒,食慾不振,疲倦和喉嚨痛。一至兩天後,口腔 出現疼痛的潰瘍。另外,手掌及腳掌亦會出現紅疹。 這些紅疹並不痕癢,有時會帶有小水泡。

社會大眾對預防方法的迷思:

使用酒精 坊間一直流傳酒精搓手液可以直接殺死病毒的,故大搓手液 眾多使用酒精搓手液代替洗手。但其實酒精搓手液只能減低手足口病病毒的活躍能力,而非一定能把病毒 全數殺死。

勤 洗 手 (20秒) 手,但大眾普遍都忽略這個行動,然而勤洗手可以降 低14%感染各種細菌的風險,並減少20%感染流感病毒 的機會。所以勤洗手確實有助減低染上疾病的機會。

研究結果

焦點問題1:目前中華基金中學學生患上手足口病的成因 為何?

問卷調查(約100名各年 訪問(中基校園健康生活部負責老師曾 級中基學生) 老師)

問卷中問及同學的衛生 有部份同學表示從沒接受過有關該病的 習慣,但普遍的受訪 者都填寫沒有留意的選 的宣傳有所不足。曾老師表示本學同學 ,表示他們並沒有留 意個人衛生習慣;即使 問卷中問及基本的衛生 學的衛生意識不足以及學校廁所及課室 的衛生狀況。在預防措施方面,學校為 了改變同學的衛生意識,在牆上貼了不 學的衛生意識,在牆上貼了不 學 等。不知道的選項,可 見受訪者缺乏衛生知 實傳海報,而除了於校園張貼海報之外 識。

由此可見,不論學生或老師,皆認為本校對手足口病等傳染病的教育和預防措施有所不足,成效甚微。且學生只停留於基本表面的衛生知識,例如在問卷調查中被問及預防患上手足口病的措施時,大部分同學均能辨認出減少與同伴有親密的身體接觸等正確選項;但當被問到更深入或是平時的衛生習慣時,同學大多未能選中正確答案

焦點問題2:目前中華基金中學對手足口病的預防措施的 成效如何?

宣傳措施方面:根據問卷調查,約兩成半受訪者表示他們 從未接收過關於手足口病的資訊。

衛生設施方面:即使學校為防止同學通過唾液傳播疾病而設了飲水機 "Well",六成受訪者與朋友共用水樽的次數還是沒有減少。

校園衛生清潔方面:調查發現超過六成的受訪者反映學校 對該病的預防措施並不足夠,包括廁所的衛生狀況和課室 清潔狀況。

焦點問題3:建議中華基金中學減低患上手足口病的風險 及機會的方法

1. 衛生常識課程恆常化

手足口病問題的根源是學生的衛生意識和知識的不足。根據問卷結果,近45%的同學認為學校經常爆發該病的最主因是學生的衛生意識不足。由於現時本校沒有恆常和規定的堂數於班主任課提及基本的個人衛生以及疾病的預防措施等衛生常識的內容,學校可以考慮於每週一節的班主任課中加入適量的衛生常識課程,並安排老師成立預防傳染病委員會,制定課程及定期舉辦活動,如建立妥善的衛生智慣及疾病的傳播途徑。這既可以避免各班所接受的衛生常識有所不同,亦能擴大衛生常識的教育範圍,並涵蓋全校,以確保同學接受衛生常識教育的機會。

2. 改善廁所的沖廁系統

根據訪談及實地考察,學校的廁所的沖廁系統水壓較弱, 很多時候也不能有效沖廁,導致一些排洩物仍然存在,因 而成為染病的源頭。本校可以考慮提升廁所沖廁系統的質 量(例如翻新廁所沖廁系統),令排洩物能一次過沖走, 減低同學於受感染的排泄物接觸的機會,以減低患病的風 險。

3. 增加課室和廁所的清潔次數

由於課室是學生在學校逗留最長時間的地方,課室的衛生 狀況與學生的健康息息相關。根據實地勘察,在午休時間 後,各班的垃圾桶大多都被塞滿飯盒,甚至周圍的地上有 著餸菜的汁液,有時這情況更會維持至放學時段才有天 工人清理。而廁所亦是病原體繁殖的地方,本校每天時 兩次的清潔廁所時段,同學亦反映廁格內的地上有 溢出的排泄物,可見廁所的清潔狀況未如理想,增加加 學與受感染的排泄物接觸的機會。因此本校應考慮增加 質別 室的清潔次數(例如午休後確保各班的垃圾桶被清空), 減低同學接觸受感染的物件的機會以及同學患上手足口病 的風險。

4. 增加講座

現時政府的預防傳染病等活動大多只針對幼兒園和小學,令中學生的衛生意識和知識普遍不高。而且社會大眾大多理所當然地認為中學生應已具備基本的衛生習慣和意識。但從問卷調查及社會上中學屢次爆發手足口病的新聞均可見,這種假設其實不然正確。因此學校應多邀請關注公共衛生的非政府組織或政府部門如衛生署等,舉辦講座,向學生灌輸有關預防傳染病的衛生知識,從而培養同學建立妥當的衛生習慣,及消除同學對病毒的誤解。

參考資料

- 1. 衛生署報告 https://www.chp.gov.hk/tc/features/21129.html
- 2. 衛生防護中心預防傳染病指引 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_on_prevention_of_communicable_diseases_in_schools_kindergartens_kindergartens_cum_child_care-centres_child_are_centres_chi.pdf
- 3. 教育局預防傳染病在學校傳播 https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/adout-sch/diseases-prevention/index.html
- 4. 手足口病政府宣傳單張 https://www.chp.gov.hk/files/her/hfmd_pamphlet_ chi.pdf

KOL 的自我發展與人際關係

嘉諾撒書院 - 簡翠彤 高希蕎 郭子姍 黃靖紋

背景

近年來KOL成為了全球的焦點,世界各地有不少人都以KOL為職業,當中亦包括香港人,而KOL亦都深深地影響著我們的日常生活。 'KOL',即Key Opinion Leader的簡稱,中文譯名是「關鍵意見領袖」。KOL這概念來自市場學,那是指「擁有更多、更準確的產品信息,為相關群體所接受或信任,並對該群體的購買行為有較大影響力的人」。他們一般具備以下三大特徵:持久介入,人解為,性格特質。而且KOL一般不會硬銷產品,而是利用他們在群體內的公信力,配合比較軟性的技巧來宣傳。畢竟在社交媒體世界,硬銷便難以廣傳,只有用戶覺得有趣或有意思的東西才能傳開去。

目的

由於現時用的KOL都是使用YouTube, Instagram或Facebook等社交媒體作產品宣傳,大部份KOL都是以自己的用家身份或用後感作為產品分享。此外,有部份擁有較少名氣的KOL會與較為人熟悉的KOL一同宣傳產品借此增加自己的暴光率、名氣及追蹤人數。因此,我們希望探討KOL擁有越高的粉絲是否等同擁有較高的自我價值與能力,並希望

了解KOL的自我價值與自我認同感會否和人際關係有緊密的關係和影響。

研究方法

以問卷的方式訪問普羅大眾對於KOL的看法。

研究流程

是次研究會以問卷的方式訪問普羅大眾對於KOL的看法, 希望以普羅大眾的角度嘗試了解KOL。

焦點問題

- 1. 社會大眾對KOL 的看法?
- 2. 社會大眾的看法會否影響KOL 所做的行為?
- 3. KOL 的人際關係?

研究結果

從調查結果可見,有62.9%人士從自己的社交平台認識 KOL;有19.2%人士從朋友介紹認識KOL;有15.2%從廣告 認識KOL。

從調查結果顯示有33.1%的人對KOL的看法是認為他們是潮流指標;有27.2%的人認為是為了成名;有15.9%的人認為是為了賺取金錢;有15.2%的人認為KOL是一個新行業擁有良好的發展前景;有7.9%的人沒有意見,亦有人認為KOL這個行業的限制較少。

從調查結果可見,有36.4%人士認為從事KOL這個職業的原因是可以賺取理想的薪金;有29.8%人士認為從事KOL這個職業的原因是可以賺取人氣;有23.8%人士認為從事KOL這個職業的原因是興趣;有9.9%人士認為從事KOL這個職業的原因是彈性工時可以隨時隨地工作。

總結

回應焦點問題1

綜合以上的調查結果顯示,大部分的社會大眾都認為以 KOL為職業的人是因為可以賺取可觀的薪金多於是自己的 興趣。大部分的社會大眾都認為KOL成了現今的潮流指 標,令不少人仕盲目追隨他們,示他們為偶像,不論行為 是否正確,也會模仿他們的言行舉止。

回應焦點問題2

由於現今大部分人每天都會接觸網上社交媒體,例如instagram, facebook, snapchat和youtube等。透過社交媒體,他們會接觸到不同界別的KOL,例如食物、拍照、時裝、好物推薦方面。KOL在意自己於網絡社交媒體上的追蹤人數,重視別人的意見和在意別人的眼光。KOL也有機會因為自己於網絡社交媒體上的追蹤人數減少而變得情緒低落。亦有可能為了拍照一張令粉絲暴漲的相片而做出危險的行為,例如爬上危險的岩石邊拍照,借出位的行為引人注目。

回應焦點問題3

KOL可能為了名氣,忽略了身邊的朋友的感受,例如拍照時的「照騙行為」,可能要拍多遠五十多張才能挑選出合適的,但可能面前的食物已經溶掉了,根本不能與朋友分甘同味,亦可能令朋友不滿,導致關係破裂。

參考資料

- 1. 什麽是KOL?。邱兆麟老師。2016-09-09 http://www.liberalstudies.hk/blog/ls_blog.php?mode=showThread&id=2939&mother_id=647
- 2. 【5**同學會】時事多面睇:「網絡紅人」的興起。2017-09-13 https:// hk.news.yahoo.com/5-同學會-時事多面睇-網絡紅人-的興起-160432224. html

學童保健-全保?

嘉諾撒書院 -

何晴詠 羅琋文 梁采萱 李詠豐 李怡 吳子曦

背景

衞生署自1995年開始推行學生健康服務,安排學生每年到學生健康服務中心,接受健康及預防疾病服務,以保障學生生理、心理健康。然而香港申訴專員公署於2019年3月12日發表的調查指出學童出席率只有約六成半,缺席人數逾二十萬人。亦有參加者表示署方無心關注學童的健康問題,且學生健康服務涵蓋面窄,故此服務對學童健康的成效備受質疑。

近年來,學童自殺的個案有增無減,當中大多是因學童不堪壓力或受情緒困擾所致,亦有研究報告指出18歲以下的抑鬱症患者在五年間大增九成,在醫管局兒童及青少年精神科接受治療的學童數量在四年間由約26000人上升至超過30000人,可見現時學童的心理健康問題是香港社會的重點議題之一。因此,學童保健服務能否與時並進、針對此議題實行改善方案以加強對學童的心理健康支援,亦是現今社會大眾的關注點,當中有人認為學童保健不能顧及心理方面的健康需要,因而對服務的成效有所質疑。

目的

是次研究的目的是想探討學童保健能否與時並進,有效地幫助學生了解自身的身心狀況,以及所提供的支援(資訊、人力)能否有效解決學生的關注健康問題。另外,此研究亦會探討學生健康服務的存在價值及改善此服務的方法。

焦點問題

- 1. 現時最令香港學童關注的健康問題是甚麼?
- 2. 學童保健計劃能否全面顧及現時學童的健康需要?
- 3. 就學童保健的不足,有何改善建議?

研習方法

- 1. 問卷:向學生及家長發放問卷(合共收回152份)
- 2. 二手資料: 文獻、新聞報道、過去的研究報告

選擇以上研習方法的原因

首先,通過問卷調查,我們便能搜集有關學生及家長對學童保健的意見(例如他們最關注的健康問題等),藉此探討學童保健能否幫助學生了解自己生理及心理的狀況及有效解決其問題。而透過搜集不同的二手資料,我們便能了解學童保建出現的漏洞及探討究竟其是否能顧及到學生的健康問題,藉此回應第二條焦點問題。這些研習方法不但讓我們了解到政府在學生健康服務方面推行的政策,亦說明了不同持分者對學童保健的看法,令我們在進行研究報告時得到很大的幫助。

研究結果及分析

檢查範疇未能回應學童的需要

衛生署網頁中指出學童保健的目的是促進及保持學生的身心健康,根據學童成長階段需要而提供保健及預防疾病的綜合服務,並在有需要時轉介有需要的學生至健康評估中心或專科診所作詳細的評估及跟進。但從問卷調查結果顯示,有少數受訪者不曾參與過學童保健的原因是學童保健的檢查未能顧及學生需要,以及認為檢查效果不佳等。而根據大部份曾參加學童保健的受訪者認為學童保健存不足

之處,有53.9%的受訪者認為學童保健的檢查項目不足以了解學童的生理及心理健康狀況,佔是次調查中最多百份比,而檢查效用不大以及欠深入診斷各佔50%及40.1%,可見學童保健存有不同漏洞。而申訴專員公署有關學童保健的調查顯示,學童保健服務未有密切跟進學童轉介個案,特別是有心理問題的學童,可見其不足之處。

另外,據問卷調查,受訪者都偏向關注心理問題,把精神壓力、心理病放在最關注的健康問題的第一、二位,其次為基本健康檢查項目(如度高磅重、血壓、血糖等),可見受訪者比起生理健康更關注心理健康。然而,根據學童保健手冊,學童保健中的活動項目中較多是檢查學童生理健康,心理檢查只有健康評估問卷,而個別健康指導才能夠準確地檢查學童心理狀況,卻只佔現時整個服務中小部份,可見學童保健較偏向於關注學童的生理健康,並未能回應家長與學童最關注的問題。

未能有效保障學童心理健康

根據問卷調查,有超過一半受訪者認為檢查項目不足以了解身體生理、心理健康狀況,以及檢查效用不大,接近一半的受訪者最關注的健康問題為精神壓力,其次是心理病,這反映出學童最關注的主要是心理健康問題。

學童保健的一個目標是「保障學童的心理健康」,其做法是要學童、家長填寫「健康評估問卷」。然而,從一些新聞報道中發現有些學童或因年幼,不明白問卷失去原意,有效真實地反映學童的心理狀況。此外,亦有報道為表情其子女擔心自己的問卷「不合格」,家長雖然,向醫護人員反映問題,卻未因而就事情有進一步的以以讓與大國大家長了解學童心理的健康狀況;即是學童的心理狀況未如理想,也未必可以及早發現,得到跟進。

另外,一些新聞報道中有家長指出子女在填寫健康評估問卷後,即使心理健康評分不合格,本應需要轉介至其他專科診所跟進,在香港申訴專員公署的報告指出,學童經轉介後中心便會暫停跟進,並在下年度檢查時再度檢視,如不能掌握有關學童最新、最多的心理健康狀況,加上中心與學童、家長、學校及轉介機構沒有完善的溝通機制,與以了解並跟進學童的個案;中心只為學童提供概括性的建議,例如保持心境開朗等,並不能以具體的方式為學童提供心理健康輔導,因此學童保健的檢查不能詳細了解學童的心理狀況。

若學童心理健康評分不合格,中心會建議學童主動尋找相關專科診所解決問題,學童會因怕被歧視而逃避治療,未必會主動去尋找治療,亦有可能會因此而在問卷上回答不實的答案,因此學童保健的檢查並不能協助學童解決心理上的問題,並未能有效保障學童的心理健康。

建設

- 1. 現時學童較多關注心理問題,唯學童保健中針對此的服務不足,故建議衞生署在學童保健中心加入心理輔導及治療師,並定期就學童的心理健康作評估,了解學童的心理狀況(學習情況、壓力來源及社交生活),有需要時向學童提供治療,或轉介到學校或醫管局再作跟進。
- 2. 現時保健計劃所提供的「健康評估問卷」的問題普遍較長,部份學童或會不明白問題而亂填答案。因此建議縮短問題的內容,使問題變得簡單易明;中心亦可增加醫護人員與學童面談的時間,讓醫護人員可以透過與學童面談,進一步了解學童的心理健康狀況,並在有需要的

情況下提供適合的心理輔導,使學童心理狀況受到保 暗。

3. 現時學童保健計劃沒有完善的溝通機制,難以了解並跟 進學童的個案。故建議中心與學童、家長、學校及轉介 機構設立一個溝通機制,就有需要的學童的跟進情況互 相作交流,使各方都能了解學童最新的狀況,再從學童 的情況作最適合的協助,使學童的心理狀態得到保障。

結論

近年學童患精神疾病及自殺的個案有增無減,可見學童的心理健康問題是現今香港社會的重要議題之一,而是次研究反映出學童及家長均相當關注心理健康方面的問題,然而學童保健計劃提供的服務大多涉及生理健康問題而非心理健康,反映出學童保健計劃並未能與時並進,全面顧及現今學童的健康需要,因此衛生署應加入更多與心理健康相關的檢查項目,以完善學童保健的不足,並解決現時香港學童最關切的健康問題。

參考資料

- 1.〈探射燈:學童壓力爆燈 衞署齋做評估〉。《東方日報》。日期:2014 年4月16日。https://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20160416/mobile/odn-20160416-0416_00176_150.html
- 2. 〈20萬學童缺席健康評估 衛署無跟進 服務計劃年花2億 申訴處質疑浪費 資源〉。《明報》。日期:2019年3月13日。https://m.mingpao.com/pns/ 要聞/article/20190313/s00001/1552415401624
- 3. 香港申訴專員公署。(2019)。《主動調查報告:政府當局對學童心理健康 評估的跟進機制》。瀏覽於2019年3月13日。http://ofomb.ombudsman. hk/abc/files/2019_3_Dl411_FR___TC.pdf
- 4. 〈照顧學童與青少年的精神健康〉。瀏覽於2019年3月25日。http://www.leekoklong.org.hk/c7_269.htm

已讀。不讀不回?

聖公會莫壽增會督中學 -鄭詠恩 方嘉敏 林欣慧 彭彩文 黃文振

現今社會好多人都開始使用即時通訊軟件例如whatsapp Instagram Snapchat 等與其他人溝通,而以whatsapp在香港 最為普遍。

「不讀不回」是指「收到別人傳送的訊息,因沒有閱讀而 不進行回覆」又或者是「故意不去閱讀和不去回覆」

「已讀功能」具有可讓訊息傳送方一眼看出對方是否已 收到訊息的優點,可以消除「對方是否收到了訊息」的 擔心。但這個功能也是引發一些孤獨感和不安的原因之 一,例如訊息發出卻未顯示「已讀」時的「為什麼不看訊 息」,以及顯示「已讀」但沒有回覆時的「是不是被無視 了」一類的感覺。訊息接收方也會因此產生「必須儘快回 覆」的壓力。

這些種種的壓力與擔心會無形地施加在青少年甚至成年人 身上,從而逐漸影響他們的心理健康。

故此,我們進行了問卷調查,瞭解人們對「已讀不回」和「不讀不回」的心態和原因,以及對它們的接受程度。絕統計,在整體男女中有超過六成的人在被別人已讀不回或不讀不回後都會產生負面情緒。而他們大多是因為「不想回覆」占了整體的44%。在整體女生中,有一半會在意已讀不回或不讀不會;在整體男生中亦有45%的人在意已讀不回或不讀不回。但儘管他們都會在意已讀和不讀不回,整體女生中卻有接近七成的人能接受已讀不回或不讀不回,不在整體男生中亦都有七成半的人能夠接受已讀不回或不讀不回。在整體上有四成的男女都認為已讀不回和不讀不回會增加心理壓力。

經過分析整合問卷的數據,得出現時青少年發現通訊軟件被已讀不回或不讀不回後,令普遍青少年非常在意,從而產生負面情緒,而且大部分對象且為同學或朋友,會使他們的關係受影響,亦無疑增加其心理壓力,從而影響青少年心理健康。

因此,我們希望透過研究報告 能帶出已讀不回不讀不回 對青少年的影響,希望青少年能夠減少已讀不回或不讀不 回的情況發生,儘使情況發生後,亦儘快向對方解釋,避 免令對方感到不安或難過。此外,我們亦鼓勵青少年面對 面溝通,減少依賴通訊軟件,來加深彼此之間的聯繫和友 誼,加速問題的冰釋。

牙「刷刷」

聖公會莫壽增會督中學 - 李淑弘 李芯銘 廖綺琳 曾寶如

뱝뫂

中華牙醫學會在本年10月公佈不潔牙齒如何影響全身健康的調查。數據指出不良的口腔衛生會使罹患上心血管疾病的風險增加7成。亦有日本調查指出,三餐飯後都潔齒的人相對每天都潔牙不到一次的人,糖尿病及高血脂的發生率更低。此外,審計處報告亦指出發現不少學生沒依期前往接受牙科服務,不依期赴約個案由11/12年度的60,703宗,增至15/16年度的74,963宗,即增加約1.4萬宗。

研究目的

我們希望透過是次探索了解香港中學生對口腔衛生的認識程度以及對於保健牙齒是否有足夠的認知和建立良好的刷牙習慣,並且提出一些可行的建議希望可以改善香港中學生對保健牙齒的態度。

研究方法

透過二手資料或對牙科專業人士進行訪問了解保健牙齒的 正確方法和態度,然後再以問卷調查方式了解香港中學生 對保健牙齒的方法是否正確,包括刷牙次數,時間、方 法,是否知道自己的牙膏牙刷是否適合自己,有否定期檢 香牙齒。

重點問題

- 1. 現時全港中學生對牙齒保健的認識是否足夠?
- 2. 現時全港中學生對牙齒保健的態度如何?
- 3. 建議改善同學牙齒保健的情況的方法

問卷調查結果

		%	男高 中生	男初中生	女高中生	女初 中生
	0	2.6	0	25	15.6	11.1
你每天會刷牙	1	22.4	23.1	50	33.6	22.2
多少次?	2	69.7	71.8	25	46.4	66.6
	3 次以上	5.3	5.1	0	4.4	0
	父母教育	42.1	16.2	50	87.5	44.4
你刷牙的主要	保持口腔健康	79	36.7	50	62.5	77.7
原因是?	外表潔淨	56.6	31	25	25	33.3
	防止口臭	79	31	75	53.1	55.5
	30 秒以内	6.6	1.1	25	43.8	44.4
平均一次刷牙 的大約時間是?	31 秒~1 分鐘	43.4	22.2	0	6.8	0
的大約時間是?	2~3 分鐘	42.1	17.6	75	40.8	33.3
	3 分鐘以上	7.9	2.2	0	9.4	22.2
是否知道怎樣 選擇適合自己	是	40.8	27.8	50	31.3	44.4
選擇適合自己 的牙刷?	否	59.2	72.2	50	68.7	55.5
是否知道刷牙	是	89.5	40.6	75	78.1	77.7
的正確方法?	否	11.8	59.4	25	21.9	22.2
每年有定期到	有	40.8	20.6	75	59.4	55.5
診所,醫院檢查 牙齒是否健康 嗎?	沒有	59.2	79.4	25	40.6	44.4
	1次	64	64.5	66.7	74.8	42.9
如有定期到診	2~3 次	32	35.5	33.3	20.2	42.9
所,醫院檢查牙	4~6 次	0	0	0	5.2	0
齒,請問一年有 多少次?	7次	4	0	0	0	14.3

研究結果

- 1) 受訪中學生的每天刷牙習慣:超過兩成受訪中學生表示 他們每天只刷牙一次;45%受訪學生刷牙大約時間是31 秒至1分鐘;有43%受訪學生刷牙只有30秒以內
- 2) 受訪中學生對刷牙的看法:81%的受訪學生表示刷牙主要是為了保持口腔健康;同時亦有超過一半受訪學生表示刷牙主要為了整潔外觀
- 3) 受訪中學生對刷牙的認知:九成受訪學生知道刷牙的正確方法;有一成受訪學生並不知道刷牙的正確方法;六成受訪者並不知道如何選擇適合自己的牙刷
- 4) 受訪學生對牙齒保健的態度:大概六成受訪者平均一年 沒有定期到診所、醫院檢查牙齒健康狀況;有定期檢查 牙齒的四成受訪者中六成一年只有一次檢查

建議改善的方法

- 1. 針對香港中學生使用牙齒保健百份比低,政府可以提供 流動牙醫診所車輛到全港中學為學童檢查牙齒健康,方 便學生使用該項服務。
- 針對香港初中學生對牙齒保健的認知和態度不足,中學可以提供更多的護齒教育給予他們。

總結

透過此次研究,我們認為提高香港中學生護齒的意識是有一定的迫切性和重要性,政府應增撥資源提高服務效益。

參考資料

- 1. 審計報告·學生偷雞唔去牙科保健逾7萬宗 26%小六生甩底https://hk.news. appledaily.com/local/realtime/article/20170426/56614872
- 2. 風向新聞-驚!不潔牙影響全身健康心血管疾病風險增7成 https://tw.news. yahoo.com/驚-不潔牙影響全身健康-心血管疾病風險增7成-021442612. html
- 3. 東方日報-中學生懶護齒 險甩晒牙 http://orientaldaily.on.cc/cnt/ news/20120719/00176_078.html

「高」不可攀

文理書院 - 朱祖炎 盧曜楠 郭梓聰 莫偉安

研究背景及目的

現時,本港男子平均身高為173.6公分,在世界排名中排66名;而本港女性平均身高則為159公分,排第99名。

港人的身高在整個世界中屬於中游位置,不「高」也不「矮」。可是身高從來不是一個絕對數值,而是一個相對概念。近年,港人熱捧韓國明星,他們的身高水平般港人高。況且,在相對的概念下,總會有人是「小矮人」。因此,身高問題,總會困擾不少發育中的青少年,為了增高,有些人甚至不惜使用錯誤方法。(例如:「与少女便因試圖切除腳骨增高而變成殘廢。)由此可見,「与多。迷思,對青少年的心理及生理健康影響極深。有見及此,本研究將以「身高迷思」為重心,分析迷思對青少年的影響,並希望可以從中喚醒大眾對這方面的關注。

研究方法

本研究以問卷調查為主要研究方法,研究對象為則中學生。本研究在學校及網上派發問卷,總共派出208份問卷,收回有效問卷數目則為201份。另外,本研究亦搜集了不少二手資料,去補充一手資料的不足。

研究結果及討論

- 1)青少年對身高有什麼迷思?
- 1.1 總是不夠高?

在問卷調查中,本研究曾要求受訪青少年猜測香港人的平均身高,並按他們的答案計算平均值。除去極端數據去,本研究發現青少年高估了本港的平均身高,男性身高平均高估了1.4cm,女性更平均高估了4cm。這種誤判,可能令部份「正常」的青少年,誤以為自己不夠高,並因此自卑。

圖1:受訪青少年猜測香港人的平均身高

	男	女
受訪青少年認為本港平均 身高的平均數	175cm	163cm
本港平均身高1	173.6cm	159cm

1.2 高就是好?矮就是不好?

透過問卷調查,本研究訪問了青少年對「高」人及「矮」 人的觀感,並把這些看法整理成字雲圖。

本研究發現,青少年普遍會認為「高」是一件很正面的事,並且會聯想到一些跟身高沒有直接關係的優點,例如:可靠、型、運動好、開朗等等。可是,對於「矮」,青少年卻傾向聯想到一些負面的形容詞,例如:不方便、肥、不顯眼等等。(要數正面觀感的話,在眾多形容詞中,較多青少年把矮跟可愛聯繫在一起。)這些觀感及看法跟現實並無直接關係,純粹是一些刻板印象,可是這些核板印象卻反映身高對於青少年來說,並不只是生理條件,更有其社會意義,對其一自我形象有很大影響。

2) 身高迷思對青少年有什麼影響?

2.1 影響心理健康

首先,在心理方面,青少年會因為身高迷思而產生負面情緒,根據問卷結果,認為自己長得矮的青少年當中,有不少人因為自己的身高而感到傷心(38%)、苦惱(38%)和自卑(33%)。(最多人形同的三項)由此可見,身高迷思會影響他們的情緒及心理健康。受荷爾蒙分泌影響,青少年的情緒本來就較易波動,並對事物顯得相當敏感。因此,身高問題很容易令他們感到苦惱及自卑,進而負面情緒。

2.2 誤用錯誤方法增高

另外, 青少年亦可能會嘗試一些錯誤的方法來增高。根據 問卷調查結果, 普遍青少年均會使用正確方法增高, 例如 「多做運動」(57%)、「多食有營養的食物」(52%)等等,可是亦有少部份青少年會嘗試服用增高藥(6%)。雖然調查中服食增高藥的比例不高,可是根據醫生指出,世上並無真正「增高藥」,所謂「增高藥」只是一些營素。沒有副作用的還好,可是有一些黑心產品卻含有生生激素,有短期刺激生長效果,可是長遠使用卻會令骨骼迅速閉合,令身高增長停止,得不償失。而且香港更曾經有港男服用增高丸後出現腰背腳疼,腎臟更無故生出水棄的案例。由此可見,青少年胡亂增高最終可能造成反效果。

3) 什麼持份者最影響青少年對於身高的看法?

根據問卷結果,最影響青少年對於身高的看法的持份者為朋友(58%受訪者同意)、學校(49%)及藝人(37%)。青少年會努力尋求朋輩認同,此結果並不令人意外。可是值得留意的是,學校亦很影響青少年對身高的看法。學校是一個社教化的場所,青少年會因為學校而改變對身高的看法。因此在破除身高迷思上,學校實在任重道遠。

總結及建議

身高並不是一個矚目議題,可是對於青少年來說,卻是一個恆久課題,身高對其身心靈均有長遠及重要的影響。有見及此,家庭及校園作為青少年社教化的主要場所,亦是他們日常生活的主要地方,理應通力合作,破除迷思。在家庭方面,家長作為心靈之柱,理應協助青少年抒發情緒及多協助青少年後天發力(包括:運動、營養、睡眠)。

- 多陪子女運動(負重運動則盡量不要。)
- · 少吃安排垃圾食物, 並多煮一些可吸收及保存鈣質的新 鮮食品。
- 勸喻青少年早睡(要在生長激素最多時段)。
- 提醒子女並切記不要服用增高藥。

在學校方面,除了上述建議外,亦應多扭轉學生一些迷思。學校不旦可以在日常課程中滲入一些正確的身高觀念,亦可以邀請一些矮小的成功人士到校分享,以利用名人效應,扭轉青少年看法。

參考資料

- 〈各國身高大比拼 港男排66港女99〉(2016年7月26日)。《星島日報》, 瀏覽於2018年11月24日,取自 https://bit.ly/2HQAziE
- 〈少女切腳骨增高變殘廢〉(2007年04月02)。《蘋果日報》,瀏覽於 2018年11月24日,取自 https://bit.ly/2TL5nmr
- 張傑(2018年1月3日)。〈世界有冇增高藥?〉《easypama》,瀏覽於 2018年3月1日,取自 https://bit.ly/2U55o9S
- <増高藥究竟増高了啥>(2012年8月10日)。《人民網》,瀏覽於2019年 3月1日,取自 https://bit.ly/2YF9nsD
- <網購「增高丸」港男服後腎生水囊>(2016年11月30)。《蘋果日報》, 瀏覽於2018年11月24日,取自https://bit.ly/2JWQwpw

Exam-oriented System VS Health of Students

St. Rose of Lima's College -

Natalie Au, Jodie Chan, Cathy Iong, Shelly Sit, Olivia Wong, Minnie Yuen

Introduction

The education system in Hong Kong is an exam-oriented one. Under this rigorous and unforgiving system, teenagers just become robotesque and their everyday life is packed with homework, tutorials, ECAs and tests, perceiving that getting excellent results is of utmost importance as it can enable the youngsters to have a glittering and prosperous future. An invisible pressure is then arisen from the heavy academic work.

At the same time, both obesity and being underweight are becoming more common among the local students. So, indeed, is there any relationship between the assessment-oriented education system in Hong Kong and the tendency of being overweight or underweight?

Objectives

To understand the topic deeply and discover the relationship between the assessment-oriented education system in Hong Kong and the tendency of being overweight or underweight, we have designed the following three questions as our objectives:

- 1. What are the impacts of the education system in Hong Kong?
- 2. How will the impacts affect students' weight?
- 3. What are the possible solutions for this phenomenon?

By these questions, we hope to understand and explore the topic more thoroughly.

Research Methods

A questionnaire-based census was performed involved some of the students in our school. We will be using questionnaire to investigate how the education system has changed the diet of the students. Also, online resources were used as they can provide us with more information and data about the situation of students' weight in Hong Kong and the reasons behind. We can then investigate the relationship between the Hong Kong education system and the students' weight.

Objective 1: What are the impacts of the education system in Hong Kong?

The education system of Hong Kong receives a lot of criticism from different stakeholders in Hong Kong as it hinders the development of, for example, arts and music. Very often, students are considered successful only if they achieve high marks in examination. Around 91.1% of respondents think that they are stressed under the education system in Hong Kong, while 53.3% of them often feel depressed about going to school. 46.7% and 42.2% of the respondents don't like going to school because of multiple examinations and the tremendous amount of homework respectively. Under such great pressure, students in Hong Kong are too focused on their school work that they do not have enough time for eating and exercising, having not enough work out, it indirectly leads to the obesity or underweight of students in Hong Kong. According to a study conducted by the Chinese University of Hong Kong in 2003, primary school students in Hong Kong only had about nine hours of sleep on weekdays, while sleep on weekends and holidays was about one hour longer than usual to supplement the lack of sleep on weekdays

Objective 2: How will the impacts affect students' weight?

Overweight and obese children get up earlier than normal-weight children, and their overall sleep time is relatively shorter. At the same time, they spend more than 20 minutes per day on static activities (such as doing homework, reading and watching TV). More importantly, the risk of overweight and obesity in children with continuous short sleeping time is twice as high than that who supplement on Sundays and weekends. The results of this study were published earlier in the internationally leading medical journal Paediatrics. Experiments in the past have shown that lack of sleep affects hormone secretion associated with appetite and metabolism, while the study confirms the relationship between sleep deprivation and childhood obesity from an epidemiological perspective. Although supplemental sleep on weekends and long holidays may alleviate the weight problems caused by severe sleep deprivation on weekdays, CUHK believes that fixed and adequate sleep is the most important for children's healthy growth.

From the questionnaire, nearly half, 46.7% of the respondents agree that they will relieve their academic stress through eating, while

35.6 % of the respondents agree that they will eat more when they are under stress. They will gradually intake more and become overweight. On the other hand, around 33.3% of the respondents have lost their appetite because of their stress. As they intake less nutrients, they may become underweight easily. Therefore, it proves that when Hong Kong citizens are suffering from stress, they would go for two extreme solutions, eating more or losing their appetite.

Objective 3: What are the possible solutions for this phenomenon?

School:

1. Reduce the amount of homework and the number of exam

According to the questionnaire, there are 50% of people agree reducing amount of homework and number of exam. When they are being reduced, they won't be so stressed about overwhelming amount of homework and exams which can reduce their stress level.

2. Increase the amount of extra curricular activities for students

According to the questionnaire, there are 13.6% of people agree increasing the amount of ECA for students to relieve their stress. Students would think that the school does not only focus on the academic results but also pay attention on their whole-body development. This can reduce their stress level.

Government:

1. Use questionnaire to understand and keep up-to-date to the mental health status of students

According to the questionnaire, there are 66.7% of people agree that the government should use questionnaire to understand and keep up-to-date to the mental health status of students. So, when the government notice the students are under great pressure, they can provide a warning to the schools and adjust the amount of schoolwork as well as reduce the stress level of student

2. Promote the healthy eating culture

According to the questionnaire, 15.6% of people agree that the government should promote the healthy eating culture in schools and avoid selling foods with high sugar content and oily food. With the promotion, students can increase their knowledge on the impact the unhealthy eating habit of overeating or eat too less. This can tackle the problem of obesity and underweight among the students in Hong Kong.

Conclusion

All in all, under the stressful exam-oriented education system in Hong Kong, most of the students suffer from great academic pressure, their lives are packed with exams, tests and assignments and they feel so miserable for themselves. With lack of solutions provided, they choose to relieve their stress through eating more or going on diet. Therefore to tackle this problems, suggestions such as keeping an up-to-date record of their mental-health state of the students can help to alleviate this problem

Reference

 大研究顯示睡眠不足可增加兒童肥胖風險chttps://www.cpr.cuhk.edu.hk/ tc/press_detail.php?id=114&t=中大研究顯示睡眠不足可增加兒童肥胖風險 &id=114&t=中大研究顯示睡眠不足可增加兒童肥胖風險

How would the parenting style affect students' mental health and self development?

St. Rose of Lima's College -Eunice Hong, Irena Lam, Winchi Lam, Bonnie Liu

Background

Children are always affected by parents in different ways including their self development and mental health. And many studies have found that teenagers' pressure are mainly come from their parents. As their parents have high demand and expectations on them. A parenting style is a psychological construct representing standard strategies that parents use in their child rearing. Therefore, different parents have their own ways to treat their children. Parenting style has a big impact on how children develop into adults, and there are important implications for their future success. Here are the examples of parenting styles: helicopter parents, tiger parents, monster parents etc.

Objectives

- Many studies have shown that the four parenting styles: authoritarian, authoritative, permissive and uninvolved will deeply affect both students' mental health and self development. Carrying out this project is to substantiate and study more
- Find suggestions on how can the parents help to improve children's self development and mental health.

Methodology

1. Questionnaire

- Ask children 10-15 questions on their relationship with parents, parent's expectations on them, how they think the way that their parents treated them, how can the problem solve
- Ask the parents 10-15 questions on parent children relationship, their attitude towards children and do they think parenting styles do have influences on children's self development and mental healthy

2. Second-hand resources

• Online research from different universities or organizations in HK

Interview results

Child's feeling towards different types of parents

Analysi

Authoritarian parents impact on their children

- 32.7% of children think their parents are authoritarian since their parents always help them to make decisions. Some of them think that this is a gift to them as they don't need to think how to resolve or tackle the problems when they encounter any difficulties and or any opportunities to choose. Their parents already help them to choose what they should learn or the pathway they should follow, e.g. they help them choose to play piano rather than playing violin. Under the control of the authoritarian parents, children don't need to worry too much for their future. They have a higher sense of purpose.
- Only one interviewed children have a positive feeling to their parents and eleven of them are having negative feeling or even hatred their parents. In the contrast, some children think they are mentally unhealthy because they don't have the chance to choose what they actually want and they have no right to refuse their parents' orders. For example, a boy stated that he wanted to play football rather than playing flute but he had no choice under the pressure of his parents. This case show that children have not much freedom to chase for their interest and dream. For long-term result, this will leave a psychological shadow on the children which makes them think living is meaningless or they have an unclear goal to aim. This may cause them have a low sense of purpose.

Permissive

- since the parents are permissive, it seems that it is easier to form a healthy parent-child relationship. When the children did wrongly, parents forgave them easily. There will be less conflict between the parents and child since the parents won't scold at them. Children will be more confident to try as they don't need to worry too much about punishment while parents are encouraging them which give them a motivation to try and explore. There is less conflicts between each other. This will have a better parent-child relationship.

- since the parents are permissive, they forgave their children easily and their children may not learn the lesson and do the wrong thing again and again. When they keep doing the thing which is wrong, actually they may think or insist that they are doing correctly because no one scold or punish them. This lower the ability of distinguish black and white of the children fourteen children have a positive feeling while nine children are having negative feelings towards their permissive parents.

Helicopter parents

- since the parents already help their children to solve all problems, childhood ren don't have to manage anything and they will feel less stressful. They will have a positive emotional self.
- since the parents lack confidence on their child, children may have a low self-confidence either. They may think they are weak in all aspects. They will have a low sense of competence. Nine of the interviewee are having positive feeling while fifteen of them are having negative feeling towards their helicopter parents.

Authoritative

34.5% children thinks their parents belongs to the type of authoritative which shows that they think their parents are strict and have high demand on them. Parents usually arrange lots of activities for their children and expect their students have good performance in their academic result. When the children can't meet their expectations, they will scold at their children and this leads to the children becoming less confident on themselves. They will think they are always doing bad comparing to the others. In order to not letting their parents get disappointed, they strive for their best and give lots of pressure to themselves. Three of the children have a positive feeling while twenth of them have a negative feeling towards their authoritative parents.

Suggestions

Parents need to take the first step in order to let their children know what they are thinking. Communication between children and parents holds a significant position in the family. Every social worker and professor emphasise this important key solution. We take back the case above, they boy should tell his parents that his hobby is playing football but not playing flute because sometime parents don't know what their child want and need. After communicating with each other, it is believed that it can deepen the understanding of both parents and children and soon improve the self development and mental health of children.

Parents should lower their expectations and demand towards their children. For instance, they should not order or arrange too many extracurricular activities for them. Before, parents always arrange many tutorials or after school activities for kids, that they don't have spare time to do their interested things or activities like watching television or resting. After the parents changing the attitude, there are much more time for children to do what they want, lowering or reducing their pressure. Therefore, they will be more willing to communicate with their parents, having more time to chat with them, maintaining a harmonious parent-child relationship.

Parents should put themselves in child's shoes and think from their child's perspective so that parents can understand the difficulties of their child. Besides that, they should respect and tolerate each others when having communications. Parents can try to take academic results less importantly so that they won't feel discontented easily and conflicts can be reduced.

Reference

- 1. https://www.omicsonline.org/open-access/parenting-style-in-relation-tomental-health-among-female-adolescents-2472-0496-1000125.pdf
- 2. http://european-science.com/eojnss/article/download/05165/pdf

To Investigate the Trend of Losing Weight of Adolescents.

St. Rose of Lima's College -Carmen Ho, Michelle Ho, Athena Ho, Theodora Luk

Background

Recently, there are a few news about the failure of having slimming products being reported by Scoop and it arouses the public awareness on the trend of losing weight. We noticed that losing weight is always a common topic among adolescents. They focus on their physical appearance because of the influence of fad on beauty. Slim body shape, V-shaped face, abdominal muscles are treated as the definition of beauty. As a result, numerous methods about losing weights are being promoted on the Internet and media, including having slim meal, 7 minutes workout, high intensity interval training and taking slimming products and meal replacements. These attracts more teenagers to lose weight. Apart from this, some adolescents lose weight due to lower self-esteem and self-confidence as they have heavy weight and stocky body shape. They do so in order to become their ideal self and achieve the beauty standard in society however there are often some extreme cases happening, for instance suffering from Anorexia Nervosa. Therefore, being teenagers, we would like to investigate more on the trend of losing weight so that healthy and practical advice can be promoted to our peers.

Objectives

To investigate the current situation of losing weight in teenagers.

To find out the causes and effects on losing weight among teenagers.

To suggest healthy ways for adolescents to lose weight.

Methodology

Literature Review, including videos, news articles and reports Questionnaire with 123 respondents

Results and Discussion (Objective 1): To investigate the current situation of losing weight in teenagers

According to the questionnaire, among 123 teenage respondents, 63.4% of them have tried to lose weight before and 71.5% teenagers have future plans on losing weight. It shows that the trend of losing weight become more common among teenagers.

Results and Discussion (Objective 2): To find out the causes and effects on losing weight among teenagers.

Causes on losing weight among adolescents:

Causes

According to the result of the questionnaire, 78% of respondents agree that adolescents lose weight because of the desire for better physical appearance. Followed by health concern, social norm and peer influence with 45.5%, 35% and 28.5% respectively. The figures show that most teenagers lose weight for better appearance, which implies they are not satisfied with their current body shape. This may be due to "beauty standard" of the society, that the slimmer the more beautiful. Teens lack confidence in their body shape as they are not as slim as the standard, contributing to their desire for better physical appearance and thus losing weight.

Effects on losing weight amongadolescents:

Health benefits of running and jogging

Regular running or jogging offers many health benefits. Running can:help to build strong bones, as it is a weight bearing exercises, strengthen muscles, improve cardiovascular fitness, burn plenty of kilojoules and help maintain a healthy weight.

source 1

Skipping meals is not a good idea. To lose weight and keep it off, you have to reduce the amount of calories you consume and increase the calories you burn through exercise. But skipping meals altogether can result in tiredness and may mean you miss out on essential nutrients. You will also be more likely to snack on high-fat and high-sugar foods, which could result in weight gain.

source 2

Effects

Regarding the positive effect bought by losing weight. In the questionnaire, 81.3% of adolescents choose to change eating habits so as to lose weight. The effects of changing eating habits are helping them to stop eating unhealthy food anymore and making them feel happier due to the change of their physical appearance from chubby to skin. 72.4% of adolescents choose to exercise regularly in order to lose weight. The effects of exercising regularly are helping adolescents to build strong bones, improving cardiovascular fitness, strengthening muscles and help maintaining a healthy weight. On the other hand, losing weight brings negative effects. 13.8% of adolescents choose to skip their meal for losing weight. The effects of skipping meals are suffer some illness like stomach ache, feel dizzy and even cannot concentrate because of gaining less energy. These above result shows that appropriate ways of losing weight will bring positive impacts while the inappropriate ways will bring negative impacts so choosing a right method to lose weight is very important.

Results and Discussion (Objective 3): Healthy suggestions for adolescents to lose weight

Ketogenic diet and bulletproof coffee can effectively help people to lose weight. The principal of ketogenic diet is having about 75% fats, 20% protein and 5% carbohydrates in the diets. When youngsters adopt this diet, our body will have ketosis and burn fats instead of carbohydrates and converts fats into fatty acid and ketone bodies which help to maintain our body functions. Eventually, we, teenagers can lose weight slowly as our body burn fats. At the same time, some symptoms of allergy can be alleviated as people absorb less sugar content. Although ketogenic diet and bulletproof coffee are proved that they are effective ways for losing weight, there are some side effects and some people are not suitable for using this method. It is suggested that consulting family doctors before having ketogenic diet and bulletproof coffee.

The ketogenic diet and bulletproof may not be suitable for teenagers however acupuncture is a mild way to lose weight. The Medical Authority has proved that people can lose weight by acupuncture as some participants lost about 7kg in 8 weeks. Chinese medicine practitioners point out that acupuncture helps the secretion Serotonin and Endorphin which can control appetite and increase the speed of breaking down fats, and increase the secretion of dopamine which promote metabolism. Teenagers can reduce weight without side effects and their weights will not rebounce.

Adolescents should follow the guidelines of their family doctors in order to lose weight in a healthy way. the ultimate goal of losing weight is to be healthy. A balanced diet and regular exercises are also required in order to develop a healthy lifestyle which helps teenagers losing weight successfully.

Conclusion

To conclude, our investigation shows that the trend of losing weight among adolescents is popular and obvious. The reasons of the trend

are mainly due to social norms and the desire for a better physical appearance. They tend to lose weight using several methods such as changing eating habits and doing vigorous exercise, which could lose weight effectively. Yet, it is found that there are some limitations, including irritability, fatigue and dizziness. Therefore, we suggest acupuncture, having ketogenic diet and bulletproof coffee with doctor's' instructions in order to help youngsters losing weight healthily. We hope that the investigation could arouse public awareness on this topic, adolescents can therefore lose weight in a healthy way and develop a balanced lifestyle at the same time.

Reference

- Better Health Channel: Running and jogging health benefits https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/running-and-jogging-health-benefits
- NHS: 10 weight loss myths https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/ten-weight-loss-myths/
- 東張西望 食粒藥就可以減肥100磅? Scoop, 29 Dec 2018 https://youtu.be/du8-tBzNkdl
- 東張西望 最新潮減肥大法 生酮飲食, Scoop, 14 Feb 2019 https://youtu.be/zj66BwqinbQ
- 醫生與你: 減肥, RTHK, 10 Feb 2018 https://youtu.be/zjbeG_U-jzA
- 醫管局研究首證實療效 針灸減肥 8周輕16磅, Apple Daily, 3 July 2017 https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20170703/20076964

Sweet Surrender

St. Rose of Lima's College

Background

Recently the trend of healthy eating habits has become more and more prevalent. However, sweets are irresistible to most people. Foodies who focus on body weight will prefer artificial sweeteners instead of natural sugar. This gives rise to the use of sugar substitutes, which is claimed as "zero calories". Despite this selling points, is it really healthier than natural sugar?

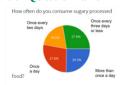
Objective

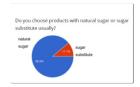
- 1. To investigate the sugar consumption habit of teenagers and the influence on them
- To compare the effects of sugar substitute with those of natural sugar on the human body
- 3. To deepen people's understanding of sugar substitute products

Methodology

- 1. Questionnaire (Google form) for youngsters to find out:
- a. Habits of youngsters consuming sugary products
- b. Preference on the types of sugar used in products
- c. Youngsters' understanding on sugar substitutes
- 2. Online resources
- a. Impacts of sugar substitute and sugar on human body

Result of Questionnaire





In terms of food, among traditional candies, traditional chewing gum, sugar-free candies and sugar-free chewing gum, traditional sugar has the highest popularity, accounting for about three quarters of the respondents. In terms of drink, while only about 1% of the respondents choose to drink sugar-free bubble tea, bubble tea with

regular and half sugar account for about one-third each. Combined with the graph on the left-hand side, it is believed that many youngsters consume sugar on daily basis.

Despite teenagers always consuming sugar, more than half of them do not refer to the nutrition facts labels before buying food or drink and do not know the difference between natural sugar and sugar substitute used in so-called sugar-free products. It shows that many teenagers do not pay enough attention to their sugar consumption and do not have a good understanding to sugar used in food.

More than half of the respondents think that consuming natural sugar is healthier.

Discussion

	Sugar substitutes	Other types of sugar
Examples	Aspartame, Sucralose, Saccharin	Fructose, glucose, brown sugar
Myth: Body weight	Do not contain calories or carbs so it can help people to lose weight	Increases calorie intake and blood sugar levels, contributing to obesity
Cancer risk	Do not cause cancer directly on humans based on recent research.	Risk of cancer cannot be seen with direct sugar intake. But it will facilitate insulin-like growth factor (IGF), which has been shown to help cancer cells grow.
Other Impacts to body functions	May disrupt the bacteria in out gut, which can lead to illness and disease	Excess intake of sugar can lead to weight gain, high blood pressure and an increasing risk of heart diseases
Way of absorption in our bodies	Sucralose cannot be effectively broken down by the bacteria in the human digestive tract.	Can be effectively absorbed by enterocytes lining in the intestinal villi.

Brief Summary of the impacts:

Non-artificial: Increases calorie intake that contributes to obesity. It also leads to higher blood sugar levels, blood pressure and increasing risk of heart disease.

Artificia 1: Cause headache, alter your feelings of hunger and fullness and prompting you to eat more that it may not help to lose weight.

Conclusion

Since more than half of the teenagers consume sugary processed food everyday, the impacts of sugar are significant on them. However, it is shown in the questionnaire that many of them do not have a good understanding on the use of sugar and the impacts brought by them. This can cause deterioration to their health. To improve the health of the youngsters, the followings are suggested:

1. Promotion on Social media platform

ECA clubs such as Science club or cookery club in school can set-up an account on i.e. Facebook / Instagram to share about the sugary components in the latest popular beverage (For instance bubble tea).

2. Reducing the consumption of sugary food in campus through propaganda

Firstly, the school can reduce the amount of sugary food sold in tuck shops. Secondly, posters printed with some warning sentences of excess intake of sugar and the impacts of different types of sugar can be posted in the playground and tuck shop. This can remind students to consume less sugary products.

References

- 1. Which Is Worse: Artificial Sweeteners or Sugar? (14-09-2016) https://www.thrillist.com/health/nation/artificial-sweeteners-vs-sugar-which-is-better
- 2. What is healthier: natural sugar, table sugar or artificial sweeteners? (07-04-2018)

https://www.nbcnews.com/better/health/what-healthier-natural-sugar-table-sugar-or-artificial-sweetenersncna863136

- 3. Natural vs Artificial Sugars: So Many Types of Sugar https://detoxorganics.com/blogs/blog/natural-vs-artificial-sugars-so-manytypes-of-sugar
- 4. Sugar vs Artificial Sugar: The Facts https://www.freedieting.com/sugar-and-artificial-sugar-facts
- 5. Artificial sweeteners do not increase cancer risk https://www.cancercouncil.com.au/86047/cancer-information/general-information-cancer-information/cancer-questions-myths/food-and-drink/artificial-sweeteners-do-not-increase-cancer-risk/#i4pieewSJlptX7WC.99

以永隆中學為例,探討學業繁重 是否青少年缺乏運動的主因

浸信會永隆中學 - 陳倩瑜 高嘉彤 王祈嗣 楊嘉璇

研究背景及目的

本探究的對象集中為浸信會永隆中學的學生。本探究的目的在於了解永隆中學生運動時間的狀況,同時討論學業、家庭、學校、政府是否影響學生運動習慣的主因,並提出解決方法,希望香港青少年可以養成健康的運動習慣,減低患上疾病的機率。

研究方法

本研究採用問卷調查和二手資料,以了解青少年的運動習慣。一手資料為問卷調查,我們派發了共48份問卷,初中及高中各24份,以了解永隆中學生的平均運動時數及影響他們運動習慣的原因。二手資料主要是在不同機構收集相關研究報告,探討香港學生運動量和運動嚴重不足的壞處,並探討青少年缺乏運動對自身和社會的影響。

研究結果

調查結果顯示,永隆中學初中的同學的運動時間較中四至中六的同學充足。在受訪的24人中有29%平均每日運動時數有30分鐘;有54%平均每日運動時數有60分鐘或以上,達致世衞建議每天累計至少60分鐘中等到高強度身體活動;只有4%是0分鐘,可見初中的學生運動時間較充足。相對而言,高中的同學的運動時數較少。在受訪的24人當中,只有29%人平均每天運動60分鐘或以上,達致世衞標準;有29%平均每天運動30分鐘;有42%是0分鐘,可見高中有很多同學都缺乏運動。

討論

青少年缺乏運動的原因可以歸納為以下幾類原因。首先,在家庭方面,家長認為運動沒有前途而不讓子女繼續運動。根據星島日報報道,父母的教育水平越低,其孩子的運動時數越長。部分父母認為即使子女運動成績優秀,但其學業成績不理想會影響前途,所以不支持孩子運動。雖然父母不希望孩子因運動而分心,但家長更希望孩子身心健康。根據衛生署的資料,運動能紓緩緊張情緒和壓力,減低患上情緒病的機會。而且家長應知道適量運動可增強記憶力和注意力,間接地幫助學生提升學習效能。

其次,在學校方面,學校未提供足夠支持,讓同學參與運動。根據香港01報道,香港學校體育科時數每星期只有90分鐘,遠比其他地區低。有時候學校會較着重學業,而取消高中體育課,使學生做運動的時間越來越少。但是,學校仍重視課餘時間的體育課外活動。大多學校都有提供不同類型的體育課外活動,並舉辦大型的陸運會和水運會,且規模非常盛大,可見學校其實是足夠重視學生的體育發展。

另外,在學業壓力方面,學業繁重使學生壓力增加失去做 運動的動力,令運動量下降。求學階段是為自己前路作鋪 排,學生開始思考自己未來的人生前路,希望可以在DSE中得取好成績,便主動尋找補習幫助,除了上學時間,連放學、週末都把精神用在學習上。根據晴報報道,有25%學生連放暑假亦每週需上達6小時補習班和興趣班,使頭腦長期處於緊張狀態,造成壓力,當學生花多時間在功課、溫習、補習上便沒有時間和精力做運動,導致運動量下降。

此外,在政府方面,由於政府的配套不足,學生沒有足夠地方做運動,以屯門區為例,只有4座體育館,平均每12.23萬人共用一座體育館。學生要早幾個星期前預約,而且體育館內太擠迫也會影響他們做運動的意欲,動力也會下降。

然而,政府卻在很多政策上鼓勵青少年多運動,例如康文署舉辦多元化康體活動,轄下的體育設施也半價提供服務予學生使用,希望能吸引學生多做運動,可見政府已經通過各種方法來鼓勵青少年運動。相反,青少年大多都因學業繁重而沒有時間,即使政府制定再多相關政策和提供再多配套,青少年沒有時間享用也是徒然,可見使青少年缺乏運動的主因應為學業繁重。

總括而言,父母和學校的支持程度、政府都不是導致運動量少的主因,而學業壓力繁重則是主因。

缺乏運動的影響

首先,在心理方面,缺乏運動會使青少年的心理壓力無法 紓緩,因而演變成心理疾病。運動可以使人釋放安多酚, 幫助人們紓壓,但青少年缺乏運動,加上龐大的學業壓 力,長此下去青少年會因為無法紓緩心理壓力而出現心理 疾病。

另外,在生理方面,缺乏運動會使青少年的身體機能變弱。適當的運動可以促進血液循環,防止骨質疏鬆,燃燒脂肪和提升心肺功能減少患病的機會,如果青少年缺乏運動,便容易生病並增加患上骨質疏鬆的風險。

建議

在個人方面,青少年可以嘗試多做零時間運動。零時間運動是指隨時隨地都可以做的運動,例如手執毛巾兩端並用力向外拉扯、踏空氣單車等,方便青少年做運動,而且零時間運動同樣可以達到燃燒脂肪、強化肌肉等效果,卻不限制於場地和時間,非常方便。

在學校方面,學校可以在早會加入早操的時間。學校可以在每天有10至15分鐘讓學生做早操,硬性要求做運動,從而增加同學運動的時間。

在家長方面,政府可以投放更多運動方面的資源。根據上述原因所說,家長認為運動沒有前途而不讓子女繼續運動。但若然增加體育方面的就業機會,讓家長知道其實做運動是會有前途的話,這樣就會令家長轉而支持子女做運動,從而令子女有更加多時間去做運動。

在政府方面,香港政府可以參考日本終身運動制度,與香港教育局推廣的「一生一體藝」計劃相似,卻相對較硬性,讓學生必須從小學開始選擇一項感興趣的運動,持續該運動到高中畢業,這樣可以從小培養青少年對運動的興趣,而且其影響範圍包括全港學生,因此成效也較為顯著,讓學生的運動時間明顯增加。

以其他方式取代傳統測考以改善香港學生情緒健康的可行性

浸信會永隆中學 - 陳詩穎 熊嘉欣 溫天悅 尹若安

研究背景及目的

香港考試及評核局於2012年舉辦首屆香港中學文憑試,並延續至今。但不少評論指現今推行的測考制度會令學生心理壓力過大。因此,是次探究希望透過了解現在香港學生對香港傳統測考的看法,從而了解測考是否令香港學生壓力過大、對情緒健康產生負面影響。另外,我們會研究以其他方法取代傳統測考制度的可行性,並建議取代的方法。

研究方法

本研究採用問卷調查以了解本港學生對測考的看法與測考 壓力對學生精神健康的影響。及訪問永隆中學鄭繼霖校長 對傳統測考的看法。

我們使用的二手資料有香港本地新聞及時事特輯影片,以探討現在學童面對壓力的主因和影響。另外,我們從有關其他地區的教育模式的報告中,比較香港教育制度的利弊,從而了解香港的學習壓力和參考取代方式。

研究結果

我們合共派發了60份問卷,中四、五、六級各20份。就永隆中學的問卷調查結果顯示,最多人認為測考為學生帶來的壓力程度為7分(26.7%),壓力程度偏高。此外,調查結果亦指出學生因壓力過大而影響心理和身體健康,包括出現焦慮(25.5%)和失眠(21.7%)。

另外,我們透過訪問永隆中學鄭繼霖校長得知學生壓力來源為家庭對自己的期望、人際關係和傳統測考。訪問中也提及進展性評估的作用、目的和好處。他亦有闡釋現時香港考試制度的好壞處,雖然會帶給學生的學習壓力,但亦能增加學生學習的推動力。最後,他提出此制度的改善方法。

學生受過大壓力的原因

青少年承受巨大壓力的主因是傳統測考的流弊。首先,在傳統測考上,文憑試對學生前景影響大。根據《鏗鏘集:學生輕生》特輯,大部分香港年輕人認為文憑試成績是決定他們升學、就業前路的重要因素,又認為未能以文憑試成績入大學就等同於自己一無事處,使他們有很大壓力。

第二,朋輩關係惡劣使學生受巨大壓力。根據「加油香港基金」在2018年的調查,有三分一學生曾被欺凌,當中包括朋輩及網民,輔導心理學家鄭雅心指,大部分學生會選擇逃避,他們壓力愈積巨大。

然而,傳統測考造成的競爭文化是造成朋輩壓力的根本性原因。根據香港01周報報道2,傳統測考強調學生成績的比較,使部分學生有傾向透過踩低別人以提升個人自信的心態。傳統測考使校園難以建立朋輩和諧的學習氛圍,使學生要承受不少的朋輩壓力。

第三,父母期望過高造成學生壓力過大。港大防止自殺研究中心總監葉兆輝指,近年學童自殺案中,有超過一半與家庭問題有關。香港近年興起大批「怪獸家長」,這些家長對孩子的期望很高,當期望與子女的天賦不相配,父母便感失望,子女常覺得自己不被理解,長期以來會使子女與父母關係惡劣,會承受很大壓力。

然而,傳統測考制度是改善家庭關係的阻礙。葉兆輝1 指,大部分父母認為子女只有在傳統考試制度上取得優秀 的的成績才能確保他們的前途光明,使父母將與子女接解 的時間花在處理子女的學業上,傳統測考成為了家人與子 女建立良好關係的阻礙,造成家庭壓力。

傳統測考帶來的影響

傳統測考所帶來的壓力為青少年帶來嚴重的負面心理影響。在與鄭繼霖的訪問中談到由於文憑試的考試重心太重,高中三年裏,不少學生會讀得很辛苦,讀書的壓力太過沉重,情緒便會出現問題,於是便有很多抑鬱或者自殺的情況出現。除此之外,逃避社交、不能控制情緒,自我傷害,甚至誘發情緒病的問題亦十分常見。

青年新世界於2016的文憑試考生壓力的追問調查中發現八成受追訪考生在預備 DSE 時出現情緒不穩、緊張、不安、 失眠的情況。

建議

第一個建議是仿效新加坡制度以各科表現作不同能力考核,即可依能力修讀難度較高的必修課,同時修讀難度較低的另一必修課,及普及非主流的選修課,以改善傳統測考制度。於根源解決問題方面,改善學生情緒健康的效能相對高。在可行性方面,雖然可能就按能力分班的改變令家長害怕子女競爭力下降,但整體基於現有資源及制度,且根據新加坡的例子,只要有修讀難度較高的其他科,亦無礙往後的升學機會,溝通後相信限制及社會阻力相對少而可行性高。

第二個建議是仿效芬蘭的教育改革,廢除小學和中學階段的學科式教育,全面採取「主題性學習」,那是基於「探索」的學習方式,學生可以針對好奇的事件或現象,進行跨學科的學習。於根源解決問題方面,改善學生情緒健康的效能高。但教學模式的轉變令老師也需要再教育以學學新模式,可能因了解新模式的老師少及了解不夠深入,絕教育方法錯誤及資源不足問題,同時對某些產業和學校經濟發展有所影響和造成難以挑選人才的問題,可能因此面對社會阻力,需作出各種補償措施及變動才能實行,可行性相對低。

參考資料

- 1. 鏗鏘集(2016-5-22)。〈學生輕生〉瀏覽日期:2019年3月2日。檢索網址: https://youtu.be/xiqanWhuz-k
- 2. 香港01周報(2017-11-26)〈校園競爭文化 催生學子欺凌風氣〉。瀏覧日期:2019年3月4日。檢索網址: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
- 3. 香港青年協會(2017)。〈青少年如何處理壓力〉。香港青年協會。瀏覽 日期:2018年11月17日。檢索網址:https://yrc.hkfyg.org.hk/wp-content/ uploads/sites/56/2017/05/Yl022_Report
- 4. 獨立媒體(2019-3-27)。〈新加坡教育改革對香港的啟示〉。瀏覽日期:2019年3月7日。檢索網址: http://www.inmediahk.net/node/1063145
- 5. ETtoday國際新聞(2019-1-15)〈芬蘭教育再創奇蹟 成為全球第一個 脫離學科教育的國家〉。瀏覽日期:2019年3月2日。檢索網址: https:// www.ettoday.net/amp/amp_news.php?news_id=1356612

無手機焦慮症

元朗商會中學·陳思明 麥晉榮 黃采萱 溫梓柔 黃嘉慧 高紫瑋

뱜톧

科技的發展造就了許多新發明的誕生,隨著科技的進步, 通訊設備例如電話越來越普及。科技為我們帶來便利,大 大提高了生產力,可是伴隨而來的卻是一大堆生理及心理 疾病。智慧型手機的使用率更日益增長,單單在香港, 根據香港特別行政區的調查報告(按年齡組別及性別劃 分擁有智能手機(1)的10歲及以上人士數目),總計比率由2012年6月至8月的54%,在5年間,躍升至2017年6月至9月的88.6%,升幅有34.6%。正因人們對電話的使用率上升及其對電話的依賴,社會上漸漸出現無手機焦慮症(Nomophobia),其實早於2008年,英國研究院已首次提出「無手機焦慮症」,意指那些沒有移動通信工具如手機的人,所表現出來的焦慮情況。

目的

鑑於無手機焦慮症於全港,以至全球方面也有上升和年輕 化之趨勢,而其亦對人們日常生活,甚至身心健康有一定 影響,然而,公眾對此問題的注意和提防意識並不高。因 此,我們冀藉是次研究:

- 1) 深入探討並瞭解無手機焦慮症在香港市民日常生活之實際情況、因素、影響及其改善方案;
- 2) 希望此研究能喚醒身邊同學,以至社會公眾的意識,和 他們對無手機焦慮症的關注、認識;
- 3)以各種可行方案,協助人們改善無手機焦慮症之問題, 將此問題的普及性降低。

焦點問題

- 1) 無手機焦慮症問題在港的情況如何?
- 2) 無手機焦慮症問題對青少年有何影響?
- 3) 不同持分者可如何協助改善無手機焦慮症?

研究方法

整個研究流程,我們都著重其質與量。我們深入研究有關無手機焦慮症的社會調查以及文獻資料等等,更會訪問駐校教育心理學家取得一手資料。我們更採用問卷調查,收集青少年使用手機的情況及意見,透過分析受訪者在問卷表現情況,可即時了解無手機焦慮症問題的嚴重程度,加上問卷題目為無手機焦慮症一議題度身訂做,令問卷的資料對此研究更為確切,更能反映本無手機焦慮症議題的情況。我們採用質化與量化方法去探究議題,務求了解「無手機焦慮症」在港的情況及影響。

研究結果

焦點問題1:無手機焦慮症問題在港的情況如何?

香港研究協會就港人使用智能手機習慣的最新調查發現,有53%的受訪者稱曾因忘記帶手機出門而感到焦慮;80%的受訪者每天平均用智能手機最少1小時,5小時以上佔18%;11%的人每小時查看手機20次以上,即平均每3分6位,10%。而我們於學校進行問卷調查,受訪對象為中一五學生,共收到177份問卷回覆。問卷調查的乙部份問至數等有主國著名心理學家Kimberly Young的手機成癮可受訪學生到手機完全不焦慮至輕度焦慮,約佔整體受訪學生二成七;另有105位生對手機中等焦慮,約佔整體受訪學生五成九,焦慮情況值得關注,對生一成三,他們忍不到不查看手機,並且讓手機使用主宰整天大部份的時間,須立即設法改善這狀況。

焦點問題2:無手機焦慮症問題對青少年有何影響?

為了解無手機焦慮症問題對青少年造成的影響,我們透過問卷調查的甲部份問題深入分析受訪學生使用手機的行為模式。根據問卷調查,39.9%及42.7%學生分別於7-10歲及10-13歲時首次擁有手機,反映現今一代普遍在小學及初

中階段已開始使用手機;有77.1%學生更認為自己的生活 不能沒有手機。

心理方面,無手機焦慮症問題令青少年依賴手機,渴望隨時隨地看到手機的信息,害怕與人失去聯繫。37.8%受訪學生每隔5-10分鐘便會查看一次手機,擔心無法查看網絡和其他聯繫的更新通知。有74.4%學生去廁所時更會帶著手機,40%學生洗澡時也會否帶著手機。91.7%受訪學生更不諱言自己作為「低頭族」,在乘搭交通工具時使用手機。

時間方面,無手機焦慮症問題令整天大部份的時間也花在 手機上,嚴重影響青少年的學業及作息。根據問卷調查, 47.6%受訪學生每天會花超過3小時在手機應用上,情況 嚴重,須立即改善這狀況。有66.7%受訪學生表示即使睡 覺也不會關上手機,希望能持續從智能手機獲取信息,害 怕和外界中斷聯繫。此舉或令青少年長期處於精神緊張狀 態,未能得到充足及優質的睡眠,影響白天的學習,亦有 損健康。

焦點問題3:不同持分者可如何協助改善無手機焦慮症?

專家訪談 一 元朗商會中學駐校教育心理學家李姑娘

我們就無手機焦慮症的影響及改善方法,與元朗商會中學 駐校教育心理學家李姑娘進行訪談。李姑娘指出無手機焦 慮症的徵狀與手機成癮相似,若青少年的自控能力不足, 便會易於沉迷中,不但有損身心健康、影響學業,更會損 害與家人的關係。

我們綜合李姑娘的意見及文獻資料,就改善無手機焦慮症,提出以下的建議:

青少年自身方面,為自己設定時間表,適時查看手機,避免因使用手機而擾亂作息時間。根據李姑娘的案例分享,青少年常使用手機連接到社交網站及玩手機遊戲。針對每天投放大量時間於使用手機上,青少年可設定一個允許自己接觸手機的時間。例如設定自己每兩個鐘才可檢查一次手機,並恪守堅持。長遠而言,身邊的朋友及連絡人都會習慣了青少年自身的手機檢查時間,並知道應在甚麼時候找他們。

家長方面,應調整家長管教模式,加強管教子女,並培養青少年適當的興趣。根據李姑娘的案例分享,部分家長因過於溺愛子女,並未有規管子女使用手機,加上子女的自控能力不足,致使子女不知不覺間深受無手機焦慮症影響。因此,家長可與子女共同制定使用手機的原則,一旦子女過量使用手機,便須加以適度的管束與限制。亦可從小培養子女適當的興趣,發掘自己多方面的潛能及建立社交圈子,讓他們不再只專注於手機上。

學校方面,學校可邀請專業人士及引入外間機構的輔導, 以協助青少年改善無手機焦慮症。針對青少年對正確使用 手機的認知不足,學校可設立相關的個人成長課程,或透 過邀請專業人士到校舉辦講座及工作坊,提升學生對手機 成癮的關注及學習如何自控。

結論

透過是次研究,我們了解到無手機焦慮症不只是西方國家獨有,情況已蔓延至本港中學生的層面。無手機焦慮症為青少年帶來負面情緒,無法專注於日常生活,不但有損身心健康、影響學業,更會損害與家人的關係。希望是次研究讓各方持分者正視無手機焦慮症,攜手支援青少年面對及解決問題。

參考資料

- 資訊科技使用情況。政府統計處網站。取自https://www.censtatd.gov.hk/ hkstat/sub/gender/itu/index_tc.jsp
- 智能手機成癮。大紀元。取自http://www.epochtimes.com/b5/13/4/13/ n3845527 htm
- Net Addiction, the Center for Internet Addiction, http://netaddiction.com/kimberly-young/

補課補課?補了什麼?——補課政策在 多大程度上影響學生的精神健康水平

瑪利諾中學 - 梁嘉雯 陳家儀 李詠心 王伊桁

背黒

近年,學童自殺案件不斷增加,與學生對自己前途感到疑惑,對自己身份的混淆有關。感到迷惘的他們會不斷尋求自己在社會中的角色,從而獲取身份認同,但現今香港社會盛行績效主義,社會充斥著競爭為上的價值觀,青少年階段的中學生們會因而陷入迷思,與同齡人相比產生相對剝奪感,加重其精神壓力。

為了使年青人在競爭中取勝,家長用盡方法為子女安排學習,學校受到來自考試制度及家長期望的壓力,增加學生補課。正如香港撒瑪利亞防止自殺會調查發現,93%學生因學習壓力或煩惱而受不同程度的情緒困擾,當中合共27%感極大困擾或頗大困擾、有3成人表示不會求助。學業壓力已成青少年面對的嚴峻個人成長挑戰,本文希望借此探討補課政策對學生的精神健康水平有甚麼影響。

現時中學生補課的情況

首先,中學生補課現象越來越普遍,很多學生需要在假期 間回校補課。根據網上報導,暑假時仍然有大量學生回校 補課,例如香港鄧肇堅維多利亞官立中學的中六學生指由 七月下旬起,每個禮拜有六天須回學校補課,上午要在校 內補課,下午則在校外機構補習。 學生補課現象越來越 普遍,其中一個原因是課程內容過多。根據教協新高中中 文科調查,近七成老師表示需要教授的課程內容繁多,普 通課堂時間根本不足以應付,因此大部分老師會選擇增設 額外補課,平均每星期補課(包括處理校本評核SBA)的 時間達7小時。根據本地學校調查結果,高中生一個星期 普遍有1至3節補課;其次小部分高中生一個星期甚至需上 4至6次額外課堂,此現象在高中年級尤其嚴重。由此可 見,由於高中的課程較艱深,老師難以在平日的上課時間 把課程教完,導致不少老師會選擇增設額外課堂以應付繁 多的課程內容,使補課普遍化,導致出現中學生補課現象 越來越普遍。

綜上所述,現時中學生需要補課的情況越來越普遍,補課 時數越來越長,補課的時段亦涵蓋假期等時段。此外,校 方普遍強制學生必須出席補課,學生沒有自由選擇的權 利。這個現象會對學生的心理發展有影響,亦引起不同持 份者關注。

不同持份者對中學生校內補課的看法

其次,在家長方面,家長對補課政策持贊成態度。根據調查顯示,大部分家長認為補課可以增加學生知識及鞏固工生教授的知識,對孩子的學業成績有所提升。根據文獻資料,現在普偏父母都會有類似的想法,認為孩子的學習成績要提高,就必須得要補課。不僅是在假期,就連到末、每天放學都會孩子都會被要求補課。由於現時香港領軍文化及積效主義盛行,不少家長者都望子成龍希望他們有更好的未來發展因此希望自己的孩子能靠補課而令成績突飛猛進,可以從事專業、高增值的職業例如醫生、律師等,在未來有更好的向上流動機會,因此十分贊成補課。

補課對同學精神健康的影響

其次,補課會導致學生煩躁。根據學生受訪者表示,他們經常會受補課的增減而感到煩躁,5成以上學生受訪者認為增加補課令他們做功課的時間減少,進而減少他們的課時間,例如,上網,社交等等。另外,有學生認為補課形式大多為操練試卷,教書等,太過沉悶令其感到煩躁。再根據調查報告顯示,暑假時仍然有大量學生回校補課。明如香港鄧肇堅維多利亞官立中學中六學生每個禮拜有人時間的安排緊迫,無處釋放自身壓力,加上補課形式沉悶例如大多以操練試卷,教書形式進行令大部分學生對補課感到厭惡和煩躁。

最後,補課導致學生精神緊張。根據學生受訪者,五成學生認為公開試的要求對學生造成較大壓力,補課令自己更有重自己的成績,會產生緊張情緒。再根據家長受訪者,大部分家長贊成補課制度,希望子女可透過補課操練試技巧應付公開試,因而無形地加重學生壓力增加,由於家長期望生壓力增加,由於家長期望生好,加上香港「一試定生死」的教育制度,令學生不得不憂慮自己往後公開試的成績影響其一生,從而處處鞭策自己,導致壓力過大,因而會產生精神緊張。

參考資料

- 香港01(2018),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:香港01。
- 新華網 發表於教育「香港學生暑期補習熱度不減」 (https://kknews.cc/zh-hk/education/jznj95p.html)。
- 教協會【新高中中文科調查】主要結果〈http://www.ipkinyuen.org.hk/ wordpress/?p=56626&lang=zh〉。

港下父母心·嚴厲管教模式對子女造成什麼心理影響?

瑪利諾中學 - 陳銘浠 張凱彥 劉振予 湯琦雯 黃樂茹

뱜몸

近年青年自殺事件頻繁,與家庭管教方式不無關係。社會競爭激烈,傾向績效主義,重視「求分數不是求學」,加上學位不足,家長千方百計爭取名校學位,希望子女可晉身專業人士、中產階級。在這樣的背景下,父母傾向嚴厲管教,安排無數課外活動、補習班,「填鴨式」灌注,以望子成龍。

子女渴望自由的願望不受理解,家長信奉傳統「棒下出孝子,嚴師出高徒」的想法,認為嚴格就是好,處罰可迅速 糾正錯誤言行,要孩子無條件服從。然而,效果可能適得 其反,令子女敵視父母,破壞親子關係。更有甚者,青少 年心理長期承擔巨大的壓力,無處渲泄,或導致青少年的 精神健康受創。找出家庭管教模式與青少年心理發展的關 係,是防止青少年自殺的重要一步。

目的

我們將探討以下問題:

- (1) 現時家長對青年「嚴厲管教」的情況;
- (2)「嚴厲管教模式」對青少年帶來的心理影響;
- (3) 各持份者可以如何改善「嚴厲管教」的現象。

現時嚴厲管教模式的情況

首先,現時家長在子女學業方面出現嚴厲管教情況。根據 受訪者同學A所描述,其家長經常安排各種補習班,對其 成績要求極高;受訪者同學A的家長認為安排不同的補習 班能有效提升子女的成績。由此可見,家長認為嚴厲管教 能有效提升子女的學業成績,根據中大電話訪問顯示,嚴 厲的家長較多認同「當我的女兒成績差時,我會自責」之 類的陳述,他們很可能會安排不同的補習班以提升子女, 學業成績,在學業方面有較高要求,並嚴格對待子女,增 加子女考上有聲譽的大學機會,從而增加子女的競爭優勢 希望滿足自己的心理需要,以令自己不會毀害孩子的將 來,並且不會自責。

再者,現時家長過分管制子女的人際關係。根據受訪者同學D所說,其父母不准許她和某同學相處,因父母曾聽見某同學與言語粗俗的朋友一起;再根據受訪者與同學D家長,他們會限制子女上街,例如不得超過下午七時回家,禁止晚出,並會阻止子女結交他們不喜歡的朋友;受訪者同學則希望,家長在外出時間、選擇朋友方面給他們決定權。由此可見,部分家長會根據自己的社交經驗,判斷子女應結交什麼朋友,阻止孩子結交朋友,並替子女管制人際關係,反映子女的社交決定權在家長手中。

「嚴厲管教模式」對子女帶來的心理影響

首先,過度規劃子女令子女自尊感下降而產生焦慮感。根 據受訪者同學A表示,他很清楚自己的能力和目標,認為 自己是一個懂得生涯規劃的人,不喜歡別人破壞自己的生 活、目標及人生方向,所以對父母的過度規劃感到反感, 並與父母發生沖突。根據受訪者同學A的家長所表示,他 的兒子沒有特別擅長的技能,於是便自行幫子女訂立目 標。又根據受訪者同學B所表示,他在生活中盡可能把事 情自己完成,不希望別人干預,認為自己是一位懂得策劃 未來的人,但父母過度規劃他的生活,使他無法為自己的 未來作主,喪失能力感。父母在嚴厲管教摸式下擔當着分 配者的角色,青少年會喪失了自主性,亦使子女失去完成 事情而得到的自豪及成功感,覺得自己一無是處。而父母 的過度規劃可能令子女反感,從而發生衝突使其聯繫感下 降。由此可見,過度規劃子女令子女失去了能力感、獨特 感及聯繫感,從而使自尊下降。另外,過度規劃子女令子 女焦慮。根據受訪者同學C所表示,她曾因父母的嚴厲管 教模式而感壓力,亦為因父母過度規劃課餘生活而倍感焦 慮。在嚴厲管教模式下使子女長期背負父母的期望,而倍 感壓力,亦因父母過度度規劃課餘生活而長期感到焦慮, 子女長期承受壓力會增加青少年患上情緒病的風險。由此 可見,子女在父母過度規劃下,未能滿足父母的價值觀, 長期面對失敗,使自己的自我觀感下降,降低其自信心, 並因無法作出選擇而感到焦慮,增加患上情緒病的風險。

其次,過分管制子女的人際關係令子女出現社交障礙。根據受訪者同學D所表示好朋友經常約他出去玩耍,可是卻被父母禁止,只因為有一次超過下午七時回家,就要求同

學D與那些朋友絕交。又根據受訪者同學B所示,希望自己能夠有選擇朋友的權利及與朋友娛樂,害怕父母阻止自己與朋友來往,而被朋友杯葛及排斥。可見,父母過度管制子女人際關係,對子女和朋友相處有很多限制,沒有顧及子女的感受,導致子女不敢再與朋友有接觸,不敢再結交新朋友。長此下去,子女只會與父母安排的朋友相處,失去自主社交的能力,結交朋友失去信心。過分管制子女人際關係,導致他們的思想、情感或行為上受到長期困擾,因而人際關係差並出現人格障礙的心理問題。

建議

最後,我建議學校能提供更多平台讓父母和學生溝通,減少嚴厲管教模式的出現。例如:舉行親子訓練營、親子模擬年宵攤位活動,親子觀課日,讓父母與子女一同學習,令父母能更了解子女的性格、品質、愛好,提供一個更好的渠道認識子女。當學校提供渠道給父母與子女溝通,父

母便能更認識自己的子女,例如子女可以向父母自我表露 反映現時對其管教模式的弊處等,讓父母知道現時嚴厲管教模式對子女的負面影響,可促進親子之間的良好溝通,減少嚴厲管教模式及親子衝突的出現,並令子女得到父母的認同。

依「醫」不捨?

順德聯誼總會胡兆熾中學 - 郭雙瑜 謝佩怡 黃章蕎 張卓恆

背景

本研究依「醫」不捨含有透過簡單的養生保健習慣,能減少患病需要求診的寄予。涼茶是中國人(特別是廣東人)的傳統文化之一,於2006年被列入國家非物質文化遺產,香港有不少60年歷史的涼茶舖。涼茶具有獨特的價值,具治病及保健的功效,是中華文化的貴寶。在香港,傳統的涼茶鋪和涼茶有逐漸式微的趨勢,但也衍生了新式的涼茶鋪和改良的涼茶出現。

目的

本研究希望透過探討涼茶的功效,了解其在預防、調理和 對抗疾病方面能否有助減低病者求診的需要,讓中學生加 深對涼茶的認識,維持和促進健康。

研究方法

- · 量化:透過問卷調查調查不同年齡階層對涼茶的認識和 評價。
- 質化:透過訪問中醫師、傳統涼茶店的店員,加深對涼茶的認識。

研究結果

(1)涼茶有什麼功效?

我們於訪談中問及涼茶的功效,中醫師提及各種涼茶的功效都有所不同,要視乎涼茶的類別,傳統涼茶店的老板則認為涼茶有清熱、解毒、明目的功效,而兩者均認為 涼茶熱飲較佳,因為凍飲涼茶會傷害喉嚨,影響健康。此外,溫度的不同也會使涼茶失去藥效,更甚者是會損傷腸胃。涼茶飲用的份量不適宜太多,大約一星期飲用2-3次。

(2)中學生飲用傳統涼茶的現況如何?

在學生的問卷調查中,近七成中學生沒有飲用傳統涼茶的習慣,而當中近七成中學生是自願飲用傳統涼茶,近八成中學生認為飲用涼茶能夠減輕病情,近八成的中學生不抗拒飲用涼茶,另外,也有六成中學生會選擇購買新式的涼茶。

(3)涼茶能有助減少中學生的求診需求嗎?

在學生的問卷調查中,八成的中學生認為涼茶能夠減輕病情。此外,接近四成學生會在生病時飲用涼茶。中醫師在訪談中亦表示涼茶能有效治療疾病,學生能夠因應自己的的症狀向涼茶鋪講述一下自己的問題所在,再由職員介紹合適的涼茶。

(4)社會各界可以如何推廣傳統涼茶?

就如何推廣傳統涼茶,涼茶店店主認為可以派發優惠券以 吸引更多市民飲用涼茶,中醫師則建議政府可增加宣傳, 亦可提供一些涼茶試飲服務,以推廣「傳統涼茶」。

討論及分析

本研究發現中學生飲用涼茶的習慣並不普遍。根據問卷調查結果所得,雖然有近八成中學生認為飲用涼茶能夠減輕病情,且不抗拒飲用,但近七成中學生並沒有飲用傳統涼茶的習慣,且若加以比較,有六成中學生會選擇購買新式的涼茶。究其原因,第一項是涼茶的味道。中學生認為涼茶的味道偏苦,因而多會選擇新式飲料。第二項原因是社會潮流。中學生認為傳統涼茶的歷史悠久,較「老土」和過時,反而會順應潮流追求新式飲品(如台式飲食文化),摒棄傳統涼茶時。

綜合一手及二手資料,涼茶的功效是 清熱、解毒、去濕,能 有助減少中學生求診的需求。涼茶屬中藥的一種,涼茶 能夠根治疾病,透過調理身體,減低疾病復發的機率,較健康的治療方法。例如在學校旅行後,學生會因為燒烤 而造成喉嚨痛,學生能夠飲用菊花茶,羅漢果茶以舒緩喉嚨痛。若我們能夠透過因為自身的情況,及早飲用合適 涼茶,實可紓緩病況,調理身體,減低要求診的需要。其實,根據問卷調查結果,八成中學生認為 涼茶能夠減輕病情,只是他們感到傳統涼茶苦澀,因而不選擇飲用傳統涼茶。

建議

現行社會對傳統涼茶的推廣不足,從問卷調查得出,近九成中學生只透過家人認識傳統涼茶。此外,傳統涼茶更面對新式涼茶競爭的挑戰,例如從顧客的調查結果中,只有兩成受訪顧客認為現行的傳統涼茶推廣能夠吸引更多市民飲用涼茶。故此,我們建議以下一些方法來向公眾推廣涼茶:

第一項建議是派發優惠券。傳統涼茶店可以透過向市民提供經濟利誘,派發優惠卷,從而直接吸引更多廣大市民飲用涼茶。例如傳統涼茶店可以在周末在街頭上派發宣傳單張,當中可包含一些優惠卷如購買指定數目的涼茶可獲折扣的優惠等優惠卷,以進行經濟利誘,吸引市民飲用涼茶。

其次,政府可以加強 學校教育。從小教育學童優秀的中華傳統文化,向學生介紹涼茶的歷史和功效,令他們得以傳承民間智慧,能夠因應自身的體質和情況,飲用合適的涼茶,調理身體,減低病發情況。例如在學校,老師能夠邀請中醫師進行講座,能夠讓學生明白飲用涼茶有助身體健康和減低生病的機會。

最後,社會各界可加強宣傳。社會各界可以迎合現時追求 健康和保健的全球文化,向本港及其他地區推廣屬於中國 傳統醫療產品的廣東涼茶,既可發揚中華文化,亦可為全 球人類健康福祉作出貢獻。例如區議會能夠聯係中醫學 院、中醫組織給市民進行免費的檢查和提供免費的涼茶給 市民,向大衆推廣涼茶這國家級非物質文化遺產。

總結

通過是次研究,我們發現涼茶能夠有效根治疾病,減低對求診的需要,但卻因宣傳不足及受到社會潮流文化的衝擊,令公眾未能傳承和善用涼茶這一珍貴的中華傳統文化產物。因而,我們提出可以從經濟誘因、學校教育和加強宣傳,向學生、公眾甚至其他地區國家人士推廣和認識涼茶文化和功效,使中國廣東涼茶文化得以發揚光大,亦可為全球人類公共衞生的福祉作出貢獻。

參考資料

 1. 涼茶(中醫角度)改善鼻敏感的方法(治病)辛夷白芷抗鼻炎湯 (2016/05/16)互聯網my cookey於2018 年 11月18日取至 http://www.

mycookey.com/home-cooking/nutrition/1130-中醫3招-擊退鼻敏感.html

- 2. 關於涼茶(中醫角度)預防飛滋的方法(養生保健) 菊花 金銀花 酸梅湯收虚火(2017/8/8) 互聯網 topick 於2018年11月18日取至 https://topick.hket.com/article/1875375/生痱滋成因大不同%E3%80%80中醫話你知飲涼茶未必有效
- 3. 關於涼茶(中醫角度)治療腸胃不適的方法 (治病) 腸胃去濕茶五花茶 雞骨草 (沒有日期) 互聯網 神農氏中國飲茶文化廣東傳統涼茶 於2018年11月 18日取至 http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/chinese_tea_traditional.html
- 4. 關於涼茶(中醫角度)治療感冒的方法(治病) 風寒感冒:薑糖蘇葉茶 風熱感冒:桑菊飲 暑濕:葛根湯
- 5. (沒有日期)互聯網 DR nice 中醫治感冒陳潮宗 於2018年11月18日取至 http://www.drchen.com.tw/beautyhealth/a003.htm
- 6. 關於涼茶(中醫角度)提神的方法 養生保健 花旗蔘蜜 菊花蔘蜜 (沒有日期) 互聯網鴻福堂保健產品 於2018年11月18日取至http://www.hungfooktong.com/tc/product.php?mc=1&cid=1&s_cid=37
- 7. 關注涼茶的歷史 (2018/10) 互聯網 維基百科涼茶 於2018年11月18日取 至https://zh.wikipedia.org/wiki/涼茶

高枕無憂

順德聯誼總會胡兆熾中學 - 陳志遠 周昊 何嘉星 謝承余 黃柏堯

背景

近年,睡眠質素欠佳常常困擾我們,既會影響我們的日常生活,亦會嚴重影響個人健康。校園內,大部分師生都出現睡眠不足或質素欠佳的情況,亦有人因錯誤的睡眠姿勢影響睡眠。其實,差劣的睡眠睡眠質素欠佳不但會導致我們身體機能下降,還會導致精神恍惚,影響學生的學習及教師的教學表現。若我們能提出一些有助提升睡眠質素的方法,就能使師生高枕無憂,提高學習和教學效能,減低身體疲勞狀況,保持良好的健康狀態。

目的

是次研究的目的是希望就睡眠質素作深入研究,知悉睡眠質素低下的成因,藉此次找出有助提高睡眠質素的方法,便校園內的師生能高枕無憂,能以良好的健康狀況,享受校園生活。

研究方法

- · 問卷: 我們會以問卷的形式訪問本校50位師生,詢問他們每日平均睡眠時間,有什麼原因導致他們睡眠不足, 令我們有足夠資料分析如何避免睡眠不足。
- · 實驗及訪談:我們會邀請一組學生和部分教師嘗試改善 睡眠質素的一些方法,並透過訪談,評估成效。
- 資料蒐集:我們會上網進行資料蒐集,根據其他的睡眠報告,令我們得以知道影響睡眠的因素及改善睡眠的方法,多加參考。

研究結果

(1) 香港中學教師和學生的睡眠質素現況如何?

在這次的研究結果中,我們發現校園師生的睡眠質素有待改善。我們是次以不記名的方式,隨機訪問了本校共五十名師生。在學生方面,有約七成學生都指其睡眠質素是極差,或需就醫學生,其中有約二成更認為其睡眠質素是極差,或需就醫醫生。從訪問裏面發現,高中生的睡眠質素比之初中生較差,最主要的原因是課業繁重和應付公開試的壓力;而是因為時間管理欠妥當,因而導致睡眠問題。而覺不在老師方面,全部受訪者都認為其睡眠質素不好,他們覺得和批改學生作業,生活作息因而受擾,使其睡眠質素低落。

(2) 有哪些方法可以提升教師和學生的睡眠質素?

我們於訪談中,曾問及受訪者有否嘗試一些方法來提升其 睡眠質素,然而,有接近九成受訪者沒有或是認為其方法 無效。故此,我們引入親身實驗的方式,以組員嘗試坊間 三種提升睡眠質素的方法,包括「睡前喝牛奶」、「睡前 洗澡」和「瑜伽大休息」,希望找出一個有效改善睡眠質 素的方法。(有關方法的原理和詳情可見附件A)在普通睡眠 的結果中,深層睡眠佔整個睡眠時間的39%,而淺層睡眠 則佔睡眠時間的61%。可見在普通睡眠下,人的深層睡眠 時間普遍只佔一小部分,大部分時間都為淺層睡眠。

在睡前洗澡的實驗結果中,深層睡眠佔整個睡眠時間的37%,而淺層睡眠則佔睡眠時間的63%。對比普通睡眠的結果,睡前洗澡的實驗結果,深層睡眠佔睡眠時間的比例反而略微減少,因此並不會對睡眠質素有太大的幫助,或許可能會對睡眠質素有負面影響。在睡前喝牛奶的實驗結果中,深層睡眠佔整個睡眠時間的39%,而淺層睡眠則佔睡眠時間的61%。對比普通睡眠的結果,睡前喝牛奶的實驗結果與其極為接近,不會對睡眠質素有太大的幫助。

在使用瑜伽大休息的實驗結果中,深層睡眠佔整個睡眠時間的46%,而淺層睡眠則佔睡眠時間的54%。對比普通睡眠的結果,使用瑜珈大休息的實驗結果,深層睡眠佔睡眠時間的比例顯著增加,由此可見瑜珈大休息確實有助提升人的睡眠質素。

討論及分析

首先,香港中學教師和學生的睡眠質素普遍較差,我們的 研究發現其原因可歸納為兩大方面:

第一項因素是工作/學習因素,教師的教學工作、學生的學習任務削減了師生的睡眠時間。

教師有備課、批改學生課業、教導學生等工作,工作相當繁忙,而香港學生的作業及活動也使學生的學習和工作自身的大,龐大的工作量使老師和學生難以在短時間內完成自身的工作,便需要花費寶貴的睡眠時間在夜間完成自身的工作,導致自身的睡眠時間短暫,睡眠質素自然差劣的第二項因素是心理因素,教師和學生的情緒和心理狀況因都會其睡眠質素。我們發現大部分睡眠質素差劣的原因,即指自身當時的心態,壓力和情緒和的原因,即指自身當時的心態,壓力和情緒和的原因,即指自身當時的心態,壓力和情緒和的原因,導致睡覺時都無視無刻地思考著考題,無法入睡,導致睡覺時都無視無刻地思考著考題,無法入睡,更有教師因工作繁忙和時間緊迫等問題困擾,導致日思夜想,久久無法入睡,嚴重影響睡眠質素。

其次,坊間即使有不同改善睡眠質素的方法,但成效不彰。經過親身實驗和研究結果,我們組員認為由於提升睡眠質素的方法屬治標不治本,未有針對受睡眠問題困擾人士的成因處理,故此未能有效改善相關人士的睡眠質素,這亦能夠解釋 有近九成受訪者 即使曾 嘗試一些方法來提升其睡眠質素,但最終均認為有關方法無效,而本組員的親身實驗結果亦反映所試用的三種方式亦對睡眠質素的改善無顯著成果。

最後,在坊間鼓吹的方法均屬治標不治本下,本組成員建議若要提升教師及學生的睡眠質素,必須針對睡眠質素欠佳者自身的個人成因入手,但這或許涉及專業的醫療諮詢和判斷,成本不低。故此,經過討論,我們建議應該將提升睡眠質素的方法注重於舒緩教師及學生的心理因素方面著手,嘗試減輕他們的壓力,並總結在睡前進行「瑜珈大休息」較為有效。

總結

總括而言,大多香港師生的睡眠質素都欠佳,而主要成因為生活上的壓力以及夜間工作的需要。我們也從是次的研究當中,發現坊間流出的方法對改善睡眠質素的成法不大,這些方法可謂謬誤。故此,比起使用坊間流傳的所謂「秘方」,更應明確找出其根源,對症下藥,這樣才能真正地根治問題。

資料來源

- 全城興瞓(沒有日期) 2018/11/19取自 http://www.psychology.hku.hk/ sleep/SleepEducation/Time&Quailty.html
- 打鼾、睡眠呼吸中止症擾眠(沒有日期) 2018/11/19 取自 https://www. top1health.com/Article/56334
- 12 Bedtime Snacks/Drinks That Can Help You Sleep Better (沒有日期)
 2018/11/19取自 www.lifehack.org/articles/lifestyle/12-bedtime-snacksdrinks-that-can-help-you-sleep-better.html

校園欺零

順德聯誼總會胡兆熾中學 - 黃梓維 辛凱男 楊映彤 劉卓軒 呂智軒 伍俊熹

背景

校園欺凌是一種長時間維持和重複發生,受虐者在心理、身體、言語遭受惡意攻擊而造成恐懼,不敢對施虐者作出有效的反抗,可以理解為恃强凌弱。而校園欺凌分為五種,包括關係欺凌、言語欺凌、肢體欺凌、網絡欺凌、性欺凌及反擊型欺凌。如不正視校園欺凌問題,除對受虐著造成傷害外,也會導致無法灌輸正確的價值觀予施虐者,不利維持健康校園。

目的

是次研究目的為透過了解本港的校園欺凌情況,以探究校園欺凌的成因、避免校園欺凌出現的方法及何者最為有效。

研究方法

我們會透過網上問卷調查和訪談,對象包括:中學生、教師、輔導主任、訓導主任及學校社工進行研究,希望找到可令校園做到健康「零」欺凌的有效方法。

研究結果

問卷調查: 同學認為校園欺凌的出現主要是由同學之間的不和而引發的,認為避免校園欺

凌的最有較方法是學校增加對校園欺凌的處分,並與家長 共同合作。

訪談結果:訓育主任認為家庭或情緒問題導致校園欺凌發生,認為學校能透過早會、周會宣傳,與老師、及家長溝通,避免校園欺凌出現,當中又以老師和班主任與學生相處時的觀察為最有效。

特殊輔導主任認為青少年貪玩、社會氣氛導致校園欺凌發生,認為教育是最有效避免校園欺凌出現的方法,讓學生考慮到受虐者的感受,亦宣揚關愛互助的精神。學校社工認為社交媒體加劇了校園欺凌的問題,認為解決校園欺凌的方法有很多,但並非每個方式都合適所有欺凌事件。因此,應視乎欺凌者作出欺凌行為的動機、性質,作出相對的解決方法。

討論及分析

(1) 校園欺凌的成因為何?

• 個人因素

青少年缺乏正確的價值觀,不懂辨識個人行為的對錯和後果,例如欺凌者以個人帳號在社交媒體發表言論,不自覺 地傷害別人。

• 家庭因素

欺凌者或受家庭問題困擾,親子關係疏離,缺乏關愛或安全感。例如部分欺凌者受家庭或情緒問題困擾,過份壓抑,因此在校使用欺凌他人的方式發洩。

• 社會因素

社會推崇個人主義,輕視欺凌行為的負面影響,令問題越 趨嚴重。例如網上流傳一段懷疑中學生集體霸凌的影片, 施虐者當作是嬉戲,但卻對受害者造成極大的身心傷害

(2) 現時,學校以哪些方法避免「校園欺凌」出現?

• 教育正確價值觀

利用課程,讓學生辨識對錯,以避免校園欺凌出現。例如本校於初中設有生命教育科,課堂中會有不同個案片段,來讓學生從多方面了解到校園欺凌的弊處,認識及避免校園欺凌的出現。

• 其他隱含課程

學校會透過周會、早會、班主任課等,建立同學之間應該 以友善的態度相處的訊息。例如同學之間總會有一些爭執,但通過溝通可以令到大家更團結,避免因不滿而發生 校園欺凌。

• 師生之間的互動

學校教師包括班主任、科任老師和訓育老師則會透過觀察和了解學生的日常相處,亦關注學生的特徵,以及與家長保持密切聯繫,盡早告誠和停止學生不恰當的行為,避色演化為校園欺凌。

• 協助弱勢學生

學校設有特殊教育需要委員會,委員會主任會協助弱勢學生 建立人際關係網。例如在學校教育中,推行一些處理人際關係的技巧班,避免因此受到其他同學的欺凌,同時轉介到社工接受輔導

(3) 哪一種方法最有效?

本研究發現主要持分者認為緊密的師生關係有助及早處理學生之間的相處或秩序問題,是避免「校園欺凌」出現的最有效方法。緊密的師生關係可以讓老師能夠更掌握同學之間的情況,辨別有問題的學生,作出輔導與提點,例如老師在學生情緒低落時和他們交談,除了可增加師生之間的感情,也可以避免校園欺凌在校發生。

總結

參考資料

在已有的調查中發現,72個地區中,有大約18.7%學生表示,他們曾在過去的一個月內受到不同形式的校園欺凌,而當中有4%學生是曾經受到攻擊或推撞。這兩項數據在香港分別為32.3%及9.5%,亦是調查中比率最高的地區。

調查共11個等級,最高分為10分,香港學生生活滿意度低於平均分7.3分, 只得6.5分。另外,32%的受訪學生在一個月內遭受不同方式的欺凌,10%曾 經被同學推撞,26%曾被其他同學作弄。而

- 山腳國小,於2018年11月19日取至 http://host.sajes.tyc.edu.tw/~301/ bullying/type.htm
- 於2018年11月19日取至 https://pta.mst.edu.hk/校園欺凌與處理方法.pdf 於2018年11月19日取至 https://www.edb.gov.hk/attachment/sc/curriculum-development/4-key-/moral-civic/lea/ks4_1_R.doc
- 「校園欺凌」對旁觀者有什麼影響,聯合情緒健康教育中心,於2018年11月 19日取自 http://www.ucep.org.hk/specialist_idea/detail.php?rec=14
- 在家庭方面,校園方面,社會方面的校園暴力_欺凌的成因於2018年11月19日取至 http://cmss.bgca.org.hk/school/subtopic/st03_002.htm
- 學校避免校園欺凌出現的方法,每日頭條,於2018年11月19日取自 https:// kknews.cc/zh-mo/psychology/jrlmelq.amp
- 如何避免或減少校園欺凌的問題,拓思交匯點,於2018年11月19日取自 https://me.icac.hk/upload/doc/j391.htm

「身土不二」健康計畫

順德聯誼總會胡兆熾中學 - 陳言璋、林卓軒、黃奇龍、蔡 穎

背景

身土不二是指身體和土壤有著唇寒齒寒的關係,透過保護和確保泥土健康肥沃,令種出來的農作物也健康,從而養成良好的飲食習慣。香港人的生活節奏急促,導致速食文化在香港的盛行。以本校為例,普遍學生都會選擇叫外賣解決自己的午餐所需,可是他們對於當中的食品安全問題、營養價值並不瞭解。

目的

我們希望透過順德聯誼總會胡兆熾中學學生的飲食習慣, 評估鄉土文化體驗課程 對參與課

程同學飲食習慣的影響,例如對個人、家庭、學校健康教 育作出貢獻(建立良好飲食習慣的文化)。

研究方法

- · 問卷調查:透過網上問卷調查比較沒有參與過課程、正在參與課程和已完成課程同學三者的飲食習慣,瞭解鄉 土文化體驗課程對同學建立良好飲食習慣是否有成效
- 實地考察:親身參與鄉土文化體驗課程瞭解課程內
- · 訪談:訪問正在參與鄉土文化體驗課程的同學,了解其體會感受及所得;訪問鄉土課程老師朱耀光博士,了解課程的運作及理念

研究結果

問卷調查

從問卷調查結果顯示,普遍胡中學生的飲食健康表現不算 惡劣,但對保持良好飲食習慣的意識不高。

實地考察

鄉土文化體驗課程的舉辦地點位於大埔的一葉農莊,農莊 會種植不含化學成分(如農藥)的有機植物,而且培養植 物的肥料大部分由 餘等天然成分發酵而成,讓泥土得到充 足、健康的養分,從而提供良好的種植環境用作耕作。

訪談結果

課程學員柯同學指出從鄉土文化體驗課程中學懂

健康的耕種和煮食方式,明白何謂食得健康,亦有將所學與他人分享,推廣健康的飲食。而另一學員洪同學提及課程能加強其對健康飲食的意識,改善個人的飲食習慣。 課程導師朱博士指出課程並不直接教授健康飲人食的知識,

但讓同學明白到生態友善的種植方法,從而判斷哪些市場 上的農產品/食物可能對身體有害。

討論及分析

焦點問題1: 胡中學生的飲食習慣現況如何?從問卷調查結果顯示,普遍胡中學生的飲食健康表現不算惡劣,但對保持良好飲食習慣的意識不高。例如過半受訪學生有每天吃早餐的習慣,而不吃早餐的只佔12.4%。而在選擇午餐方面,超過六成胡晚餐方面,兩者相差較大。在選擇午餐方面,超過六成胡中學生會從餐廳購買外賣,而超過四分之一學生會選擇帶飯。但在選擇晚餐方面,過8成學生會在家吃晚餐,而間と個人會一定影響的一個一個人。可見用語環境、時間不經過一個人。可見明中學生認為保持健康飲食的重要性並不高。

焦點問題2:鄉土文化體驗課程如何教導學員飲食習慣的相關知識?根據鄉土文化體驗課程內容,導師會教授學生如何種植有機植物,間接令學生明白如何從生活中養成康的飲食習慣,例如透過學生進食經過有機種植的食物護學生明白有機進食的生活與平日的速食文化和飲食習慣的分別,透過不同種植方式或、種植材料的不同或介紹植物培養的肥料和泥土的天然成分,或利用有機食物制作料理或蜜餞,甚至能直接進食自己所種植的食物,令學生清楚認識何謂健康飲食的生活,讓他們更能選擇更健康,使大部分參與鄉土文化體驗課程的學生能重視其自身的飲食習慣。

焦點問題3:鄉土文化體驗課程能否有助學員建立良好的 飲食習慣?此次問卷調查的受訪者分為三類,分別為:從 未參加鄉土課程的學生、正在參加鄉土課程的學生以及已 經結束一年度鄉土課程的學生。綜合調查數據,參加課程 時間越長的學員擁有更好的飲食習慣,並對於速食文化追 求較低。在進食方面,六成以上已結束課程的受訪者能 夠每天進食早餐,並每天堅持定時定點吃飯,更能做到 100%每日進食三餐,沒有出現跟無參與課程(29.8%)和 正在參與課程(20%)的受訪者一樣少餐或多餐的情況; 在餐點選擇方面,六成以上已結束一年度鄉土課程的受訪 者,會選擇自備午飯留校用餐以及注意飯菜的分量和葷素 搭配,無參與課程(88.5%)和正在參與課程(86.7%)的 受訪者會忽略餐點的份量和葷素搭配。由此可見,課程能 夠幫助學員建立良好的飲食習慣,學員通過課程更關心生 活地區的農業情況,令自我身體健康與本地土壤的健康緊 密相連,對糧食生產者產生更大信心,更認識到食物對身 體的重要性,從而建立良好的飲食習慣。

總結

從研究結果中可得出,沒有參與課程的同學的飲食習慣比正在參與課程的同學較差,當中的原因可能是沒有一個既定的途徑接觸有機食品。針對上述問題,現建議正在參與鄉土文化體驗課程的同學應定時舉辦「成果分享日」(每月一次),向同學展示由自己所種的有機農穫以及平均有一次),向同學展示由自己所種的有機農稅以及平均有一次,更可以向校內同學推廣健康食物,灌輸正確的分飲向學介紹其好處(不但可口,更有助抗癌,具極高的營養單給予沒有參與課程的校內同學,不但令參與課程的同學能夠嘗試了解到不同食品當中的營養價值,更可以讓沒有參與

課程的校內同學把營養餐單作參考之用,以避免速食文化 的盛行。

參考資料

 經濟通etnet 生活副刊(2017,10月27日)。1成學生日日高鹽高脂食物易 致高血壓。2018年11月19日取自: https://www.etnet.com.hk/mobile/tc/ lifestyle/internationalaf

睡姿百態

寶血會上智英文書院 - 鄭文睎 劉珈蘅 梁悅羚 麥芷晴

背景

睡眠是生活不可或缺的一部分,人生中有三分一的時間我們都在睡覺。靠着每日這重要8小時,我們要得到充足的休息,消除一日的疲憊。但我們應如何利用這8小時令身體得到充份的休息?睡姿對我們的健康有重大的影響。睡覺時如果選用了不合適的姿勢,會影響睡眠質素,而且會增加青少年患上脊椎相關的疾病。到底哪種睡姿能讓我們睡好一覺呢?

目的

探討睡眠姿勢對人們健康、情緒及學業的影響

焦點問題

- 普遍學生的睡姿是怎樣?他們對正確睡姿的認識有多深?
- 2. 怎樣的睡姿才是正確?
- 3. 正確睡姿有多重要?不當的睡姿對健康、情緒和學業會 帶來什麼影響?

研究方法(一):問卷調查

我們以隨機抽樣及網上問卷的形式進行調查。對象為青少年,有效問卷的數量為237份。問卷內容則是圍繞焦點問題而設。

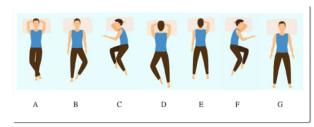
研究方法(二):與物理治療師楊炳文女士進行訪問

通過見面,查詢有關不當睡姿對身體的影響以及何謂正確 睡姿。主要問題是圍繞焦點問題而設。

焦點問題1: 普遍學生的睡姿是怎樣?他們對正確睡姿的認識有多深?

根據問卷調查結果,受訪者其中一個最常用的睡姿是側睡(C:73%, F:76%),其次是平躺(B:45%, G:38%)。少部分人則選擇俯睡(D:9%, E:5%)作為睡姿。此外普遍受訪者認為平躺(G:81%)是最正確的睡姿。他們認為俯睡(D:91%, E:86%)是最不當的。

以下圖片適用於圖表一、二 、三

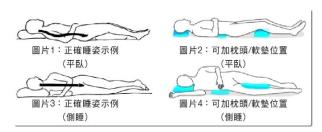


焦點問題 2: 怎樣的睡姿才是正確?

根據訪問結果,正確的睡姿是平臥或側睡,而且不可壓著四肢,身體應處於放鬆狀態。若是平臥,耳垂、肩膀和盆

骨應成一直線(圖片1)。如床褥偏硬,可在腰間或膝蓋下墊枕頭,使脊椎有足夠承托(圖片2)。若是側睡,枕頭高度應與一邊肩膀闊度一樣,以承托頭部,令頭部與脊椎成一直線(圖片3)。我們亦可在雙膝間放置枕頭,使盆骨挺直(圖片4)。而枕頭的軟硬度和高度亦會影響睡眠質素,但由於青少年頸椎的活動能力仍然很強,故對青少年的影響比對成人較少。

根據香港脊醫學會網頁,平臥能提供脊骨最佳的承托能力,因身體重量能平均地分配於一個較大的面積上。在有足夠的頭及頸部承托的情況下,側睡亦是一個不錯的睡姿。側睡時頸部應保持一個中性的位置。而不正確的睡姿如俯睡會增加腰椎弧度,導致脊椎後方的小關節過度受壓和拉傷前方的軟組織(如韌帶)。這睡姿會使大部份的體重落在肋骨和腸臟,從而壓著橫隔膜和肺部,影響呼吸,從而影響睡眠質素。由於頸部必須轉向側面來保持呼吸暢順,頸部扭傷的機會便會增加。



焦點問題3: 正確睡姿有多重要?不當的睡姿對健康、情緒和學業會帶來什麼影響?

根據問卷調查結果,逾55%的受訪者曾因睡眠姿勢影響睡眠質素和日常生活。當中近半數人曾因不當的睡姿而引起頸部疼痛(46%)和或腰背痛(31%)。

物理治療師表示,不當的睡姿會影響青少年的脊椎成長, 有可能患上脊柱側彎等疾病。她亦表示不當的睡姿會影響 睡眠質素,繼而影響專注力、分析力及解難能力,對學習 方面造成不良影響。若睡眠質素欠佳,更會影響情緒,使 人脾氣暴躁,影響人際關係。

根據臺灣科學教育月刊第408期中的研究,睡眠品質欠佳 會直接影響學生的日常生活,如白天愛睡、學習能力及學 業表現不良,甚至誘發學生行為改變,是影響學業成績的 關鍵因素。

總結及建議

綜合以上研究,我們得出結論如下:

- 受訪青少年普遍知道正確的睡姿是平臥和側睡,但仍有 過半數人曾因睡姿不當而引起不適的情況。我們建議他 們在腰間或雙膝間放置枕頭,以減低對脊骨造成的傷 害。
- 2. 歸納本研究,睡姿會影響青少年各方面的成長。其中 23.2%的受訪者有脊椎問題,物理治療師表示長期使用 不當睡姿是形成脊椎問題的其中一個成因,因此正確的 睡姿對他們十分重要。另外不當的睡姿會令睡眠質素變 差,有可能引起情緒不安、脾氣暴躁等問題,令上課表 現欠佳,專注力下降,影響學業成績,導致壓力大增, 造成失眠,形成惡性循環。

參考資料

- 正確的睡姿 香港脊醫學會 (http://www.hkca.org/hiohae2.jsp)
- 臺灣科學教育月刊 第 408 期(http://www.sec.ntnu.edu.tw/monthly)
- Lakeview Physiotherapy (https://lakeviewphysio.ca/will-a-new-pillow-help-myneck-pain/)

• Top Mattress (https://www.topmattress.com/best-mattress-for-heavy

日出而息、日入而作

寶血會上智英文書院 - 何敏斐 林芷君 唐思穎 黃鈺晴

研究背景

「日出而息、日入而作」似乎成了現今青少年的家常便 飯,通宵溫習、打遊戲機和與朋友在電話談天等等皆為 「原兇」。

- 1. 香港大學曾就青少年睡眠習慣為題,以一千六百名青少年為對象作出調查。根據調查結果顯示,受訪者每晚平均睡眠時間約七小時,比標準的八小時睡眠時間足足少了一個小時,近兩成受訪者更表示,每週至少有一天出現難以入睡和半夜起床等睡眠問題,反觀日間上課時卻打瞌睡連連,無法集中。
- 有精神科醫生指出,青少年不規律睡眠時間容易擾亂 生理時鐘,導致晚上感精神,日間卻感疲倦的反常癥 狀。

我們希望透過是次研究使大眾對此議題有更深入認識之餘,更能提高青少年對日夜顛倒問題的關注度,從而作出 改善,建構良好及健康社會風氣。

研究目的

睡眠不足問題引致各種身心問題到底青少年為什麼堅持日 夜顛倒呢?而晚睡「捱夜」是否只會帶來負面影響?我們 希望透過是次研習,從成因、影響及建議三方面對青少年 日夜顛倒習慣作分析,針對我校情況做研究,從而對此與 我們息息相關的議題有更深入認識。

焦點問題1: 為甚麼青少年會有日夜顛倒的習慣?

為嵬集議題一手資料,除了派發共 200 份網上及紙本問卷調查之外,我們亦訪問了註校社工李嘉妍姑娘。該訪問內容包含青少年日夜顛倒習慣的成因,而李姑娘認為,夜間追劇、打遊戲機及瀏覽社交平台亦為重要因素之一,而此分析與我們的調查結果也相符。她亦於訪問中提及,普少年於深夜才完成學業相關的事務,只好運用夜間放鬆自我和釋放學業壓力,引致日間缺精神,影響生理時鐘,導致日夜顛倒問題。

李姑娘更提出一部分成因是病態性的,與失眠及情緒問題有關。青少年處於青春期,性格叛逆、難以處理人際關係、對未來感到擔憂等,種種都為他們帶來身心壓力,受到情緒困擾,以致晚上感到不安而不能入睡同時,日間欠缺精神,影響解決人際關係問題和規劃目標的能力,最終導致日夜顛倒的問題。

焦點問題2日夜顛倒對青少年帶來甚麼影響?

日夜顛倒習慣雖普遍,其對青少年帶來的影響卻遠比我們所能想像的多。先言生理方面。第一,日夜顛倒習慣影響青少年睡眠時間,導致身體器官不能正常運作。根據問考調查顯示,九成七受訪者認為日夜顛倒習慣導致頭疼,六成九及四成八受訪者則分別認為,日夜顛倒習慣使他們腦功能下降,或導致內分泌失調。而中醫認為經脈會於每個時辰皆走到不同臟腑,若然青少年缺乏休息,臟腑無法正常運作,導致體內毒素無法排出,容易影響身體健康。時段對身體健康亦有影響,晚上11時到凌晨3時是膽經及肝經排毒時間,只有進入熟睡階段,肝膽才能進行排毒,可見維持生理時鐘正常的重要性。

第二,日夜顛倒習慣阻礙青少年身體發展。青少年階段為 大腦發展至成熟的重要階段,充足睡眠有助於大腦成長。 反之,睡眠不足會大幅降低大腦認知相關功能以及衝動控 制能力,而以上兩種能力均與學業表現息息相關。青少年 日夜顛倒,大腦無法正常發展,記憶、思考及學習能力因 而變差,影響學業。台灣青少年成長歷程調查顯示,台灣 北部青少年於週末的睡眠時間少於六小時及不一致,而睡 眠不足及不穩定導致學業表現欠佳,例如班級排名落後、 不及格、或是課業跟不上等問題便因而衍生。從上述例子 可見,日夜顛倒習慣的確對青少年的身體發展帶來負面影 響。再言心理方面。蘇格蘭格拉斯哥大學曾針對9.1萬人作 相關研究,發現生理時鐘反常,與憂鬱症、雙向情感障礙 和其他精神問題皆是息息相關。研究更指書夜節律顛倒提 高患上各方面精神問題機率,而生理時鐘紊亂增加患重性 抑鬱症、雙向情感障礙的可能性,同時衍生反應慢半拍, 感到孤獨等後遺症。可見日夜顛倒習慣提高青少年患精神 疾病的可能性。

焦點問題 3 從哪方面改善青少年日夜顛倒問題?

根據問卷調查結果顯示,約七成受訪者認為訂立生活時間表能夠有效改善日夜顛倒問題,約四成八受訪者認為,以手機程式計算睡眠時間後依時進睡,能夠有效改善此問題。同時亦有受訪者指從小培養良好睡眠習慣、自律、減少使用智能電話等方法,可以有效減低形成日夜顛倒習慣的可能性。中台山月刊148期亦就改善日夜顛倒及失眠問題提出建議。

- 1. 保持睡眠習慣規律,避免時早時晚,擾亂生理時鐘。青少年若因翌日有測驗或考試,實在無法有規律地睡眠或早睡,可以在一個星期內找一至兩天提早睡覺,讓身體可以得到適當的休息及修復。
- 2. 保持睡眠環境黑暗。環境光暗對生物鐘大有影響,當環境變暗,身體便想休息,自然容易進睡。現今睡前使用手機、看電腦等電子設備的習慣影響生物時鐘,導致入睡變慢。因此青少年應避免在睡前半小時使用手機。
- 3. 按摩穴位。敲打肝膽經經絡,或按摩頭部太陽穴附近肌 肉、按壓風池、肩井、三陰交、太衝等穴位亦有助進 睡。
- 4. 睡前用熱水泡腳。用熱水泡腳能夠改善血液循環,使人 放鬆精神,易於進睡。

總結

參考資料

- 1. 鍾家輝(2008), 《睡眠》期刊
- 2. 申一中(2006),掌握黃金睡眠時間。蘋果日報。2018年3月26日,取自 https://tw.lifestyle.appledaily.com/daily/20061104/3005116/
- 3. 林文旭(2018),睡眠真的很重要嗎?睡眠與青少年發展。巷仔口社會學。 2018年3月26日,取自https://twstreetcorner.org/2018/03/06/linw enhsu/
- 4. 《衛報》(2018)生理時鐘不正常?當心憂鬱找上門。Yahoo 新聞。2018

年3月26 https://tw.news.yahoo.com/%E7%94%9F%E7%90%86%E6%99%82%E9%90%98%E4%B8%8D%E6%AD%A3%E5%B8%B8%E7%95%B6%E5%BF%83%E6%86%82%E9%AC%B1%E6%89%BF%E4%B8%8A%F9%96%80-110432178 html

 5. 中台山月刊 148 期(2012) https://www.ctworld.org.tw/monthly/148/a02-05.htm

被欺凌?避欺凌!

寶血會上智英文書院

背景

我們發現到學校欺凌事件在平日生活中並不常見,欺凌可以以不同形式出現,被欺凌者每日都猶如處於地獄之中,即使過渡了,可能留下心理陰影,對日後的生活與人際關係都帶來無法修復的後果。不過很多人把注意力放在欺凌的影響或壞處上,但忽略了欺凌的成因與欺凌者和受欺凌者的特質有關,群眾力量和父母的育兒態度也是欺凌形成的因素之一。山東師範大學校園欺凌研究中心的首席張文的因素之一。山東師範大學校園欺凌研究中心的首席張文的因素之一。山東師範大學校園欺凌研究中心的首席張文的大學之一。山東師範大學校園欺凌研究中心的首席、政府於2002年指出經常受欺凌令兒童注意力分散、學人及政策、與國際、

研究目的

希望能加深大家對欺凌行為形成的認識。對於欺凌,我們 的態度應該是避免,而非逃避。只有對欺凌的形成有足夠 了解,才能根源性地撤底探討並解決欺凌問題。

焦點問題

 青少年的什麼人格特質容易導致其作出欺凌行行為?為 什麽?

- 家庭背景和父母會如何促使青少年作出欺凌行行為?

與家人關係不融洽、單親家庭和成長環境惡劣的孩童較容易成為欺凌者,另外,與家人關係不融洽的青少年年也有機會成為欺凌者。家庭教育必定是重要一環,欺凌行為的傳播是迴圈式的,家人是其中的一個傳播途徑。家長應多留意子女的情緒,多跟他們交流,多關心他們。

- 提高共情能力能否舒緩校園欺凌問題?

能,同理心能增加對別人情境的理解能力,減少與別人不必要的爭執或肢體衝突,但有時青少年作出欺凌行為可能因為衝動或想挑戰自己能力,但忽視了別人的感受,所以同理心在學童小時候培養比能夠避免以後的校園欺凌。

- 社會和學校的風氣對青少年的欺凌行為存有如何的影響?

晴報報道指出,有同理心或與家人關係融洽的青少年年,雖然被視為不容易作出欺凌行行為的人,但當中有部分仍難以避免作出欺凌或具侵害性的言行。青年協會及城市大學於2018年之訪問指出,假如青少年曾受被欺凌之害,其成為日後的加害者或有更大機會;而且他們或抱有先致,避免日後淪為受害者。而且他們或抱有統立。有過過一個,說明有關數凌問題或,作出這種行為的更訪問,近五成受訪明之安全感,受訪者中,每三位們人對於一位曾受欺凌。有逾四成的受訪學童希望朋輩會向他們表明,多加關心。

另外一個有關的國際研究、本港有約5000名學生參與,調查發現有三成多受訪學生表示一個月內曾受欺凌,當中較多的學生曾遭遇惡意愚弄取笑、破壞或強奪財物、惡意的身體碰撞/接觸等欺凌行為,甚至遭受惡意誹謗或造謠及遭受恐嚇。

家庭教育必定是重要一環,但友善的校園環境亦不能忽視,反而朋輩間的風氣較能影響青少年的行為表現。自幼家庭教育孩子正確的行事標準,到青少年時期會家庭影響力減弱,朋輩影響力增強,未能建立深厚的自信心及自尊感,便容易受朋輩影響,帶動做出惡作劇,甚至欺凌為。

- 學生(旁觀者)介入處理 / 阻止校園欺凌的情況有多少?

旁觀者概可三分:助勢者(目睹欺凌事件後力撐,叫囂或 吆喝),挺身者(出面制止或通知師長),局外者(置之 不理或袖手旁觀)。有研究指出,挺身者是三者中比例最 少的,只占15-20%。

- 學生為何很少數為被欺凌者挺身而出?

鑒於個人因素——旁觀者害怕因事不關己的事而被報復; 或是基於害怕被朋友疏離/拒絕分擔責任之效應的同儕因 素,這些種原因往令旁觀者挺身而出的想法被擔憂而被放 棄。

- 社會和學校的監管是否不足?

根據我們的問卷調查中發現,有五成的受訪者認為香港社 會學校正視校園欺凌的程度為3-5,屬於偏高。可見,中 學校園欺凌在香港日趨嚴重,社會與學校對其不斷增多的 關注程度不算不足。

- 承上,為何該方面的關注程度在不算不足的情況下,中 學的校園欺凌個案依然保持上升?

欺凌行為的傳播是迴圈式的,通常是在家庭朋輩和熟悉的 社會環境學到的,容易渲染了散播在媒體不同暴力、犯罪 的資訊。校園猶如社會的縮影,因此若旁觀者的定位依然 被動,哪怕外界給予多少監管和關注,校園環境和欺凌情 況也不會得到根本的改善

- 現時對欺凌行為的監管情況對於問題來說有怎樣的影響?

不少國際或本地研究充分指出香港的欺凌問題冠以全球,隨著社會各界對其的關注越來越增多的同時,個案也有輕微上升的趨勢。縱使現時對校園欺凌的問題監管情況不能算是不足夠,但我們認為那些研究數據反映了政府、社會和學校等方面的監管和處理方法仍有治標不治本之嫌。因此,各界所付出的關注有可能徒勞無功。政府需尋求一些較為"貼地"及在青少年中認受性較高的可行方法。

<mark>通識健康教育計劃</mark> Liberal Studies Programme 2018 - 2019

建議

- 1. 旁觀者在旁吆喝(助勢者)或默不出聲(局外者),都會使欺凌況惡惡化。因此,當學生身邊出現欺凌事件時,切勿在旁出聲,圍觀及看戲,因為旁觀者出生吆喝會令欺凌者覺得自己的行為被默許或接受。
- 2. 當發現校園欺凌時,若無危害自身安全,可委婉出面製止,或勇敢喝上霸凌者,挺身者亦可採多種方式來協助 受凌者,如私下安慰告訴同儕及尋求協助等。
- 若學生有安全上的考量,害怕出面協助受凌者就會被視為選邊站而遭報復,那麽,建議學生私下告訴師長或告訴同儕,由師長後續處理
- 4. 了學生可擔任 '和事佬',透過溝通,對話和勸說去化 解欺凌事件,將問題由大化小。

參考資料

- 陳國威、陳小梅(2005)學童欺凌 心理剖析《香港教師中心學報》https:// www.edb.org.hk/HKTC/download/journal/i4/P141-149.PDF
- 香港校園欺凌現象與面對策略
 香港城市大學應用社會科學系副教授暨青年研究室總監黃成榮
- 青年曾受網絡欺凌易變加害者 具同理心與父母關係佳亦難避免 晴報 港聞
- 霸凌事件旁觀者的影響與防制策略探討(陳利銘*)

清湯定大辣?--"食辣"對身體的影響

寶血會上智英文書院 - 黎祉寧、周淑賢、陳曉敏、李淑 怡、鍾佩霖、崔穎欣

研究背景

"食辣"在香港愈趨普遍,近年更一度成為飲食潮流。美國佛蒙特大學(VermontUniversity)主辦的研究在科學期刊《PLOS ONE》上發表,研究人員持續23年追蹤1.6萬名美國人的飲食習慣,觀察吃辣與不吃辣者的健康狀況,這段期間內有4946人死亡。結果發現,參與者中吃辣人士的死亡率是21.6%,不吃辣的則是33.6%,相差12%。通過死考他們的生活習慣及臨床特點,再進行調整後,差距更食物。相反,根據廣州中醫藥大學譚莉英博士所說,食辣會導致肺結核,生暗瘡、皮膚過敏等,頭油多但髮質毛燥乾旱,甚至枯黃和開叉等。由此可見,中西醫學界不同人士也持有不同意見,而研究結果更有機會有矛盾和衝突。因此,我們想藉此機會,找出究竟吃辣對身體有益還是有害。

焦點問題

- 1. 通過比較中西醫的看法後,食辣對健康有甚麼正面影響?
- 通過比較中西醫的看法後,食辣對健康有甚麼負面影響?
- 3. 所有人都適合吃辣嗎?

目的

透過醫學角度探討辣食物對身體的裨益,從而分析吃辣是 否利大於弊

研究結果及數據分析

焦點問題1:通過比較中西醫的看法後,食辣對健康有甚麼正面影響?

● 中醫

1) 袪濕、袪寒等

邪薑和胡椒是有刺激性的調味料,而它們有去濕邪的效果。南方人比較適合進食,因為南方氣候較潮濕,因此 更能發揮袪濕、袪寒等功效。

2) 開胃

薑性較溫,薑裏面的薑辣素能刺激胃腸黏膜,使胃腸道 充血,從而增強消化能力。

● 西醫

1) 促進新陳代謝

辣椒所含的辣椒素(Capsaicin)可使身體生熱,促進脂肪 及醣類食物熱量的新陳代謝。研究指出,辣椒或任何 辣的食物,可提高新陳代謝率達20%,並能維持約30分 鐘。

2) 有利於心臟健康

研究指出有吃辣文化的人患心臟病和中風的機率,比沒有吃辣文化的人低很多。因為辣椒素能減低壞膽固醇對身體的傷害,也能幫助消退炎症。炎症是引發心臟病的風險因素,因此辣椒素能大幅降低患心臟病的機率。

3) 預防癌症

- a. 根據美國癌症協會的研究結果,辣椒素有殺死癌細胞和白血病細胞的功效。另外,他亦在咖哩和芥末內,找到一種能減免癌症蔓延,和腫瘤生長的物質--薑黃
- b. 流行病學的研究來看,許多嗜辣的民族,如東南亞印度罹,市民患癌症的機
- c. 率都比西方國家少。科學家推測,這些辛辣的食物中,本身含有許多抗氧化的物質,而這些物質本來便跟氧化、慢性病癌症和老化有直接關連。他們煮食常用的辛香料中,大都含有顯著的抗氧活性。它們能保護DNA、膽固醇和其他身體重要細胞,免受病菌侵害。
- d. 有研究顯示, 萜烯化合物(辣椒、花椒、胡椒、薑、 芥末等辛香料, 能抑制身體製造傷害DNA的致癌分 子, 因此用這些香料調味有一定的抗癌功效。

4) 降低血壓

辣椒內含有維他命a和c,它們能增強心壁。胡椒則擁有 散熱效果,幫助促進體內血液循環。

5)解痛

辣椒素可以刺激和耗盡神經傳導P物質, 而P物質可以 將疼痛的訊息傳遍神經系統。透過辣椒素的止痛原理, 辣椒膏能用作紓緩三叉神經痛等痛症。

6) 預防動脈硬化

紅辣椒中含有 β 胡蘿蔔素。低密度膽固醇(LDL)—旦被氧化,就會像奶油沒放進冰箱一樣,變成壞的物質並阻塞動脈。 β 胡蘿蔔素在動脈硬化的初始階段就會開始干預,所以 β 胡蘿蔔素是強力的抗氧化劑 ,可以對付LDL被氧化成有害的形態。

7) 防止腦退化症

有醫學研究顯示,薑黃中的薑黃素有效減少在腦部過多 最終會形成澱粉樣蛋白斑塊(Amyloidplaques)的澱粉樣蛋 白(Beta-amyloid),從而減少腦神經細胞的死亡。因此, 薑黃具有預防腦退化症的作用。

焦點問題2:通過比較中西醫的看法後,食辣對健康有甚麼負面影響?

● 中醫

- 1)長期食辣會加重腸胃負擔過度吃辣會刺激腸胃,令腸胃 產生灼燒感,引發胃炎、腹瀉、便秘等。假如吃過多的 辣椒,辣椒素會刺激胃部,增加胃酸分泌,造成膽汁排 出困難,容易誘發膽囊炎、膽絞痛及胰腺炎。
- 2)吃過多的辣易造成臟腑陰陽失調痤瘡辣味有行氣、活血等功能,吃多了會容易使肺氣過盛,耗傷氣陰,導致免疫力降低而罹患感冒。
- 3) 上火
- 4) 過度吃辣有機會出現咽喉乾痛、兩眼紅赤、鼻腔烘熱、 口乾舌痛以及爛嘴角、流鼻血、牙痛等症狀。
- 5) 體內濕熱加重
- 6)過度吃辣引發不同症狀,例如皮膚痤瘡、血壓升高和鼻 出血等。

● 西醫

- 損害消化系統過度吃辣會加重腸胃負擔,讓腸胃產生灼 燒感,引發胃炎、腹瀉、便秘等。
- 2) 對消化系統構成壞影響 過多辣椒素會刺激胃部引起胃酸分泌增加,造成膽汁排 出困難,容易誘發膽囊炎、膽絞痛及胰腺炎。

焦點問題3:所有人都適合吃辣嗎?

根據調查結果,辛辣食品具有刺激性。因此,並不是所有 人都適合食辣。下方總結了哪類人食辣後,會對身體造成 不良的影響:

- 1)患有心腦血管疾病、高血壓病人辣的食品含有辣椒素, 辣椒素會使循環血量劇增,心跳加快,也會妨礙原有 的心腦血管病及肺內病變的康復。如果在短期內大量服 用,甚至會引致急性心力衰竭、心臟猝死等嚴重症狀。
- 2) 患有痔瘡的病人

由於辣椒素的刺激, 痔靜脈會充血水腫, 並加重痔瘡問題, 甚至形成肛門膿腫。另外, 辣椒也會加重便秘, 使痔瘡變得更為嚴重。

3) 產婦和孕婦

辣椒會使其口舌生瘡,大便乾燥等症狀。產婦也有機會因哺乳嬰兒,而使之患病。另外,孕婦懷孕前3個月是妊娠關鍵期,即是孕吐最嚴重的時期。辣的食物含有刺激性,容易讓子宮收縮,上火,便秘,嚴重的話甚至有機會導致流產。

建議

辛辣食品並非如一般人所言般會傷害身體,它們也有不少 利處,甚至有治療疾病的效果。不過,我們應量力而為為 我們應該要先清楚了解自己的身體狀況,再權衡食辣的份 量和種類,好讓辣椒發揮最大的醫療效用。比如說,辣椒 所含之辣椒素能促進新陳代謝。若食用得宜,它能給身體 帶來許多好處。如果你不清楚自己身體狀況應否食辣,應 先諮詢醫生或專業人士,不應胡亂猜測,以免造成不可挽 回的後果。另外,在決定食辣前,應先了解該食品所含的 辣是否會對身體有不良影響,再判斷自己應否吃此食品。 若食辣得宜,吃辣對身體的影響絕對利大於弊。

總結

總結而言,吃辣有利有弊,但弊處主要是因為選擇吃辣的份量不慎,才會引起的問題和症狀。因此,若大家也適量吃辣,它帶給我們的便不再是弊處。另外,辛辣食品有許多種類,若我們細心明辨箇中利弊、衡量得失,我們便能

食辣食得更精明,食得更適宜。精明食辣,才能真正享受到食辣的箇中風味。

參考資料

- 1) 辛辣養生法(明醫網) http://www.mingpaocanada.com/healthnet/content. php?artid=3341
- 2) Feel the heat! The benefits of spicyfood (news24) https://www.news24. com/You/Archive/feel-the-heat-the-benefits-of-spicy-food-20170728
- 3) 5 Hidden Health Benefits of SpicyFoods (SELF) https://www.self.com/ story/5-healthy-benefits-of-eating-s
- 4) 吃辣竟然有4種不為人知的好處(圖)看中國(VISION TIMES) https:// m.secretchina.com/news/b5/2016/01/07/596711.html
- 5) 如何吃辣才健康?(康健) https://www.commonhealth.com.tw/article/ article.action?nid=60942
- 6) 辛辣養生法 (明報加東網) http://www.mingpaocanada.com/tor/htm/ News/20160301/wha1.htm
- 7) 過度吃辣對身體有哪些危害?(kknews) https://kknews.cc/zh-hk/health/kmag46r.html
- 8) 一直不明白為什麼有的人很能吃辣,原來能吃辣居然可以是天生的 (kknews) https://kknews.cc/health/l35nemb.html
- 9)《食物營養保健1000問》 劉雅娟著
- 10) 《老中醫教你吃什麼,怎麼吃:86句養生諺語教你學會(第一版)》 陳詠德
- 11) https://www.hk01.com/即時國際/66300/食辣不傷身更延年益壽-研究-死 亡率低13 食辣不傷身更延年益壽? 研究:死亡率低13% (HK01)__

食?唔食?對眼話事!

寶血會上智英文書院 - Phoebe Chan, Hazel Lam, Constance Leung, Anna Tang

背景

近年在不同的社交媒體上都流傳著各式各樣通過改變飲食方式以達到減肥的方法,令很多想減肥的人趨之若鶩。其中廣為流傳的就包括了視覺減肥法。視覺減肥法是透過利用人視覺上的錯覺來減少食慾,從而減少進食的分量,如果這個方法的確可以有效減肥,相信是個健康的減肥方法。而這種減肥方法實行的方式也有很多種,例如用尺寸較小的碟子,深色的餐具或者進食一些不同顏色的食物等等。

研究方法

- 1. 問卷調查 (231人)
- 2. 訪問(32人)
- 3. 諮詢心理科醫生對視覺減肥法的意見和看法
- 4. 在網上搜集二手資料

研究目的

我們希望探討以下幾條問題:

- 1. 視覺減肥法是否有助於減肥?
- 2. '以心理影響生理'是否適用於以下情況?
 - a. 人們見到有不同顏色的食物會不會產生感覺良好或噁 心的反應?當相同份量的食物放在一個大一個小的
 - b. 碟中, 會否覺得在小碟中的食物看似更多?
- 3. 視覺減肥法和其他減肥的方法(例如運動、節食)相 比,對健康有甚麼好處?

研究結果

研究方法1:網上問卷調查

我們透過Google Survey訪問了231位來自不同背景以及年齡層的受訪者。問題的研究焦點包括:'視覺減肥法'的普

及性、'心理影響生理'是否適用於'視覺減肥法',以及'視覺減肥法'對健康的影響。

- '視覺減肥法'的普及性:
 - 在231位受訪者中,只有大概三成(31.1%)的受訪者聽說過 '視覺減肥法'(例如:用尺寸較小的碟子,深色的餐具或者進食一些不同顏色的食物等等),顯示這種減肥法的普及性不太高。其中,過半數(67.2%)的受訪者從社交媒體獲取這個資訊,顯示社交媒體是大多數人獲取關於 '視覺減肥法'的渠道。(在中文版和英文版的問卷裡,分別有68.9%和73.5%的受訪者未曾聽說過 '視覺減肥法',說明該減肥法的普及性不高)
- · '心理影響生理'是否適用於'視覺減肥法':我們給受訪者兩張碟子尺寸不同但裝著一樣分量的食物的照片,問他們哪隻碟子放了較多分量的食物。接近三分一(29%)的受訪者認為較小的碟子上放了較多分量的食物,而四分一(25.1%)的受訪者則認為較大的碟子上放了較多份量的食物。而接近一半(45.9%)的受訪者認為兩隻碟子上食物的份量一樣。另外,接近一半(57.4%)的受訪者認為用尺寸較小的食具進食不能增加飽足感。因此'視覺減肥法'不是每個人都適用。
- · '視覺減肥法'對健康的影響:三成受訪者認為'視覺減肥法'較容易做到,但接近一半的受訪者(45.6%)對'視覺減肥法'抱有懷疑,顯示一般大眾對'視覺減肥法'對健康的影響有保留。另外,接近一半(47%)的受訪者表示不會嘗試'視覺減肥法'。我們認為這是因為他們害怕'視覺減肥法'會對健康造成影響。

研究方法2:訪問

我們訪問了32位來自不同年齡層的受訪者。問題焦點主要是究竟視覺能否影響食慾,從而影響進食的份量。我們向他們顯示兩張顏色不正常食物(藍色草莓和藍色的飯)的相片,當中有29位受訪者(90.6%)認為這些食物令他們感到噁心,失去食慾。當我們問及這29位受訪者會否食用這些食物時,其中3位受訪者表示不會。最主要的原因是食物顏色看起來很奇怪,並且令他們覺得很噁心,所以不會食用。

研究方法3:訪問專家

我們曾經訪問心理學家宗文基有關於'視覺減肥法'的科學基礎,他認為現今的科學研究和數據不足以證明餐具的大小和食物的顏色對於食慾以及進食的份量有影響。他亦向我們指出,Cornell University的教授Brian Wansink曾經發表有關視覺減肥的論文。我們有看過,可是,他的論文因有錯誤的數據和分析,令科學界懷疑他的研究結論有誤,所以被撤回,也沒有相關的憑據。此外我們訪問的心理學家都指出視覺減肥沒有臨床研究,也沒有任何科學根據,所以難以回答有關'視覺減肥法'有沒有科學根據的問題。我們希望將來有更多相關的資料可供參考。

研究方法4:網上二手資料搜集

我們在網上找到很多有關於'視覺減肥法'的研究,包括 餐具和食物顏色對進食份量和食慾的影響。下列是我們認 為最重要的研究:

- · 根據色彩心理學教授J. L. Morton的研究,藍色能夠減低 人的食慾。這能證明食物的顏色對人的食慾有影響。
- · 根據Chemosensory Perception,人對進食的決定會被食品或者飲料的顏色影響

· 根據Obesity Science and Health, 餐具的大小的確對正常 體重的人的食慾有顯著的影響。

總結及建議

雖然 '視覺減肥法' 暫時沒有科學根據,並且尚沒有任何臨床實驗,但是經已有外國科學家開始對餐具和食物顏色對進食份量和食慾的影響進行研究,證明視覺減肥法是有一定的可行性。我們期望科學家能在已有的基礎上加以研究,亦期望在不久的將來可以看到視覺減肥法能夠在科學上得到肯定。由於 '視覺減肥法 '的科學基礎有待商榷,我們建議用一些已經被證實有效的減肥方法,例如多做運動、使用生酮飲食等等。

參考資料

- 1. Colour Matters: Colour and Appetites matter.Retrieved March 30, 2019 from: https://www.colormatters.com/color-and-thebody/color-and-appetite-matters
- 2. Chemosensory Perception: Does Food ColourInfluence Taste and Flavour Perception inHumans. Retrieved March 30, 2019 from: https://link. springer.com/article/10.1007/s12078-010-9067-z
- 3. Wiley Online Library: How does plate size affect estimated satiation and intake for individuals in normalweightand overweight groups? Retrieved March 30, 2019 from: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ osp4.119__

居安思危

寶血會上智英文書院 - 李思敏 盧彥希 周晴美 盧梓蕊 吳 鎧怡

背景資料

香港是一片福地,天災甚少發生,但「所謂意外,意料之外」。當意外發生時才喚起大眾的意識,已經後悔莫及。 現時,香港人大部分人都喜歡一邊充電一邊玩手機,這或會 導致機體溫度升高,可能發生短路、爆炸等危險。安全問 題無處不在,港人必須正視安全問題,在日常生活中提高 警覺及瞭解在災難發生時的應對方法及逃生的知識。

焦點問題

釋義 :甚麼是家居安全意識?

實情 :現時港人的家居安全意識如何?

因果 :有甚麼因素影響港人的家居安全意識? 評價 :港人如何解決安全意識不足的問`題? 建議 :港人應從何改善生活習慣和逃生措施?

研究方法

搜集二手資料(現存訪問、互聯網等)-了解香港普遍情況 問卷調查(118份)-基於時間限制,我們只能訪問上智學生, 因此我們亦使用了二手資料(新聞,現存問卷)作補充

研究結果

焦點問題1: 甚麼是家居安全意識?

家居安全意識是指對家庭內外的風險和潛在危險的認識及 教育。家居安全意識不足可能對居住環境和周圍的人造成 傷害甚至死亡。

焦點問題2:現時港人的家居安全意識如何?

- 一. 香港家長對於家居安全意識的認知和行為
 - 僅一成家長會教導孩子危險意識

- 超過一半家長認為自己的家居安全意識只是一般,更有一成家長對此是不認識
- 只有一成三家長會定時檢查家中容易發生意外的地方

二. 香港家居意外事故

- 據星島日報報道,有調查顯示,一般人對家居意外認識不足、有八成多的孩童更被家長獨留在家中。另外,很多家庭都不注重急救用品的使用,超過五成半家庭沒有設置急救箱。
- 抹窗墮樓的意外更是經常發生,大多也是因失足墮樓,輕則受傷骨折,重則身亡。
 - · 一名印尼女傭, 抹窗進行歲晚大掃除, 其間身體 俯出窗外, 失足由27樓飛墮大廈一樓平台
 - · 51歲裝修工人筲箕灣東大街17樓一單位內,踏上 凳子抹窗飛墮而倒卧大廈一單位露台傷重死亡。

三. 大部分人認識何謂家居安全意識

預防家居安全事故的行為:

- 有接近九成受訪者會用隔熱手套或毛巾拿取熱東西。
- 有七成受訪者家中備有急救藥品的藥箱。認知方面:90.7%學生稱知道什麼是家居安全9.3%指不了解何謂家居安全

四. 實際行為上難顯其認識(多選)

- 四分一的受訪者表示經常在浴室用電子產品。
- 接近三分四的受訪者表示經常整晚充手機。
- 有三分一的人不知何謂"逃生三寶"。

由此可見,無論是家長或是學生,雖說自己認識何為家居安全,但在現實生活中並不留意家居安全及對此仍有認知上的漏洞。這現象更導致香港近年家居意外的數量不斷上升。

焦點問題3:有甚麼因素影響港人的家居安全意識?

一.正面因素(多選)

- 高達九成受訪者認為教育方面普及是最能提升他們對 家居安全認識的方法之一。
- 而接近一半的受訪者認為足夠的宣傳是令到受訪者對 家居安全意識提升的其中一個原因。

二.反面因素(多選)

- 有超過八成受訪者認為,生活節奏過分急促而導致其 對家居安全意識疏忽的主要原因。
- 而有一半受訪者認為政府宣傳不足是導致其對家居安全意識疏忽的其中一個主要原因。仍有百分之二點五的受訪者表示至今未曾參與過火警演習。

三.接觸有關家居安全意識資訊的渠道(多選)

- 有八成受訪者認為廣告是接觸有關資訊的主要渠道。
- 而有五成受訪者認為網上媒體是接觸有關家居安全意 識的主要渠道。

因此,可以看出普及教育和媒體宣傳是提升受訪者的家居安全意識的主要原因,所以我們應著重在以上渠道的宣傳而達至提高港人對其方面的認識。

焦點問題4:港人如何解決安全意識不足所導致的不同後 果? 多數受訪者認為,足夠的宣傳能令他們更進一步加深對家 居安全的認識。

一.教育

學生認為效果較高的教育方法

- 有七成受訪者表示親身演練及實習機會能達至最顯著 的效益學生認為效果較低的教育方法
- 有超過一半受訪者認為專家講座難以提升其安全意識 由以上數據顯示出,趣味性和親身體驗是受訪者決定效益 的主要因素。

香港兒科基金對家長的建議

- 對家居意外陷阱提高警覺,並定期進行安全檢查。
- 必須避免讓年幼子女獨留家中。

建議

通過這次專題研習,我們認為可以從以下方面去改善香港 人對家居安全意識不足的問題。在居民方面,市民應該多 加留意自身的家居安全隱患,勿因貪圖一時方便而釀成嚴 重意外;如作為兒童監護人,需在日常生活中以身作則, 從小培養兒童正確的家居安全意識。

政府方面,我們希望政府能多加宣傳,例如在屋邨張貼海報和報紙等提醒民眾防範意外發生;成立家居安全調查小組,檢測住宅內的主要安全隱憂。根據調查數據,受訪者皆認為趣味性和親身體驗能有效提高他們對家居安全意識的認知,所以可以在流動車、大型商場或展覽館舉行家居安全展覽和災害體驗活動。與講座相比,這些活動都能

夠提升青少年的興趣,從而令青少年對家居安全有進一步的認識。而在教育方面都應多加宣傳及教育,令學生可以在課堂上亦能認識更多關於家居安全的知識,從而令到家居安全知識得以普及宣傳。

參考資料

- 1. 香港兒科基金-香港十大兒童家居意外高危陷阱,意見調查報告 https:// www.hkupop.hku.hk/english/report/childSafety09/content/resources/ ChildSafetySurvey.pdf
- 2. 香港理工大學護理學院災害護理行動小組(2008)-市民對天然災害意識問卷調查報告,取自 https://sn.polyu.edu.hk/whocc/doc/disaster/quakesurvey_
- 3. 星島日報 (2001) 急症兒童半數家居意外 http://std.stheadline.com/ archive/fullstory.asp?andor=or&year1=2001&month1=6&day1=26&year2 =2001&month2=12&day2=29&category=all&id=20010727g05&keyword1 =&keyword2

生活「色」彩

寶血會上智英文書院 - 陳彥璇 鍾詠彤 鍾曉鎣 傅恩晴

研究背景

食物講求色香味俱全,食用色素變成我們日常飲食中離不開的添加劑。食用色素提升食品的賣相,吸引消費者的目光。可是,最近的報道形容人工色素是人類健康的隱形殺手。雖然食用色素食之無味,但過量食用卻對青少年的健康帶來永久的傷害,不容忽視,因此我們透過實地考察、網上資料以及簡單實驗,對食用色素進行深入研究。

研究目的

- 食用色素的種類食物色素的種類

	天然色素	人工色素
- 1		用人工化學合成方法所製成的 色素(不存在自然界中)

- 食用色素對人體造成的危害和疾病
- 改善方法和替代品

食用色素的應用(實地考察)

我們到了深水埗區多間超市及便利店考察,對所有慣色素的食品進行分析。當中,我們隨機抽取7種不同種類並較常見的食品。從它們的營養標籤了解其食用色素的品種。從中得到以下結果及結論:

食品名稱	是 否 使 用 了 食用色素	食用色素種類
能得利軟糖	✓	E163,E100
MOGO果汁	✓	E129,E133,E102,E10
可口可樂	✓	150D
羅拔臣啫喱粉	✓	E102,E123,E133,E110
營多撈麵	✓	E102
卡樂B原味蝦片	✓	辣椒紅(天然色素)
greenday okra chips	×	

我們發現在7種食品樣本中6種都有使用食用色素,即約85.7%

在7種有使用色素的食品中,只有1種使用天然色素,即約14.3%

結論:在以上的考察結果中,我們發現市面上大部份的食物都有使用食用色素,人工色素的使用都是難以避免的。 製造商比較常用人工色素而非天然色素;即使前者對兒童健康有害,我們相信是基於人工色素的價錢較低和穩定性較高的兩個原因。

食用色素對人體造成的危害和疾病

兒科醫生的意見:香港醫學會副會長及健康教育委員會主席陳以誠兒科醫生表示,現今科學證據未能完全確定人工食素與兒童過度活躍的關係,但家長亦應留心,不宜給小朋友進食太多人工食素,宜選購不含人工食素的食物。

營養師的話: 米施洛註冊營養師更表示過近年,有研究發現人造色素會影響兒童行為甚至增加兒童患上過度活躍症的風險,影響兒童智力發展。因此,營養師建議選擇不添加人造色素的食物對健康的影響較少。

相關研究:2007年英國南安普敦大學發表的研究顯示, 人工食素會令兒童的過度活躍情況增加,研究以兩組兒童 (分別是3歲和8至9歲)為對象,給他們提供了不同劑量的 人工色素和防腐劑苯甲酸鈉的飲品,然後記錄他們在行為 和專注力方面的改變;研究所使用的人工食用色素共6種 (Tartrazine/Ponceause Qurnonine Yellow /Sunset Yellow FCF/ Carmoisine/Ponceause/Allura Red AC)研究得出的結論是, 膳食中含有該六種人工色素或苯甲酸鈉兩者的混合,會導 致3歲及8至9歲的兒童的過度活躍的情況增加。 結論:人工食用色素對兒童或青少年的健康帶來負面的影響,過量食用更有可能導致疾病,因此我們應減少人工食用色素的攝取量,少食微妙。

天然色素的取代及局限

(1) 天然色素能取代人工色素的例子

在2012年食品公司雀巢宣佈更改出售糖果產品的配方(包括kit-kat、聰明豆等)成為英國首間完全棄用人工色素的主要糖果製造商,並以胡蘿蔔、檸檬、紅花等天然材料代 林。

(2) 天然色素未能取代人工色素的例子

在2012年美國星巴克在製作草莓星冰樂的時候,曾嘗試以 天然色素取代人工色素胭脂紅(E120)卻因敏感症人士引起 食物反應(例如呼吸困難、喉嚨腫脹及持續咳嗽等症狀)因 為遭反對,公司為了避免公審,最終放棄使用天然色素。

結論:由於天然色素現時在應用上的局限,暫時不能完全 取代人工色素。

實驗(觀察天然及人工色素的著色度)

引言:我們分別在菠菜葉,紫椰菜葉和胡蘿蔔中提取葉綠素,花青素和胡蘿蔔素作天然色素的樣本,以油性人工食用色素作人工色素的樣本,透過比較天然色素和人工色素的著色度,分析天然色素是否能夠完全代替人工色素。

步驟

- 1) 將1塊菠菜葉撕成小塊,然後放入研缽,並加入少量水 (大約5ml)
- 2) 用研杵將菠菜葉碾碎後用過濾紙進行過濾
- 3) 準備兩枝滴管,在白麵包上分別滴上一滴綠色人工色素和一滴天然色素,並比較兩者的著色度(模擬業界在製作食品過程中加入色素)
- 4) 重覆次以上步驟(第1次:使用紫椰菜葉和紫色人工色素;第2次:使用胡蘿蔔和橙色人工色素)

結果和結論:

我們發現以上3種天然色素的著色度均比人工色素低,因此就兩者的著色度而言,天然色素未能代替人工色素。業界亦有可能因為以上原因而選擇使用人工色素。

改善方法

(方法一)減少人工食用色素的攝取量

個人:在選購食品時,應該留意營養標籤,多食用天然食品,從而減少攝取人工色素的機會。

政府:

不同國家現時對人工色素的時監管政策:

香港:根據《食物及藥物規例》,在香港只需在配料表上列明其色素的名稱和編號便能上市。

英國: 2008年計英國食品標準鼓勵業界停用人工食用色 素。

歐盟: 2010年歐洲食物安全局規定歐盟成員國出售的食物如含有人工食用色素,必須加上「可能對兒童的行為及專注力有不良影響」的字句。

相較之下,香港對人工食用色素的規管較英國及歐盟寬鬆,政府可參考其他國家政策,以及有效監管香港食品人工色素的含量,以減少人工色素的攝取量。

(方法二)以天然色素代替人工色素

天然色素	顏色說明	應用在食品工業
紅麴色素	由紅麴菌培養而得到赤色色素,色澤為暗紅到成紅,不因 pH值改變而變色,耐熱性佳。	
葉綠素色素	由薑黃色素和梔子藍色色素混合而成,分有油性和水性兩種,對光、熱安定、分散性良好,著色色澤呈現黃綠和深綠色。	
焦糖色素	是由糖類加熱後產生,一般會 有酸、鹼或是鹽的存在,此一 程序為焦糖化,最後會有燒焦 糖類的氣味,味道有點苦,顏 色從淺黃色到深褐色。	

總結:由於市面上的食用色素監管不足,令食用人工色素 難以避免,加上過量攝取人工食用色素對人類健康有害; 因此,我們應儘量降低人工食用色素的攝取量,業界亦應 多利用天然色素代替人工色素,維護香港人的身心健康。

參考資料:

 1.食物及藥物規例https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap132H 2.天然色素例 https://www.tfri.gov.tw/main/download.aspx?dlfn=專訊_142-1-2.pdf 3.含有人 工色素的食品名稱https://www.sundaykiss.com/328796/ https://topick.hket. com/article/2153319/

你是否睛明?

寶血會上智英文書院

背黒

隨著科技的發展,互聯網流傳著很多保護眼睛及減緩近視的方法,可是,又有人表明有些方法並不能保護眼睛及減緩近視,甚至會傷害眼睛,那誰才正確?

研究目的

我們希望能夠透過這次研究探討普羅大眾對眼睛的謬誤並 把這些資訊帶給大眾,令他們重視,因為盲目跟隨網上的 護眼偏方會傷害眼睛。

研究方法

一手資料:我們收回了108份由中學生填寫的有效問卷, 收集中學生對保護眼睛的意見。

二手資料: 我們根據問卷調查的結果在互聯網搜尋資料, 如報章、研究報告、電視節目等,有助研究問卷結果。

研究結果

1. 受訪者對引致近視加深習慣的認識根據問卷調查,一般 受訪者都明白到(1)用眼習慣不正確(2)眼睛過勞(3)看近 處的時間太多(4)使用電子產品的時間太長(5)光線強弱不 當(6)長期近距離作業和(7)看電視這些不良習慣會引致近 視加深,因為有至少一半受訪者認同,由此可見,受訪者 對一般引致近視加深的習慣都有認識。

2. 護眼謬誤

謬誤一:凝望綠色植物能夠保護眼睛

根據問卷調查,一般受訪者認為凝望綠色植物能夠保護眼睛,當中更有近一半受訪者會採取這個方法。可是,根據 仁安醫院眼部專科楊日山醫生指出,凝望綠色植物並不能 夠對眼睛有保健的功效。他表示無論觀望的東西顏色如何,對於眼球並沒有特別的損害或益。因此就算無論有多常凝望綠色植物,都不能有助保護眼睛。

謬誤二:佩戴眼鏡能夠阻止近視加深

根據問卷調查 ,有近半成受訪者認為佩戴眼鏡能夠阻止近視加深。不過,根據仁安醫院眼部專科楊日山醫生表示佩戴眼鏡(不論隱形與否)的功用只在於輔助,令人即時能恢復正常的視力,不會因近視或遠視而模糊不清,但不能阻止視力加深的情況。

謬誤三:凍敷眼睛能護眼

根據問卷調查,有大約3成受訪者認為凍敷眼睛能護眼, 更有1成受訪者會使用這個方法。雖然只佔受訪者中的小 部分,但我們不能輕視這個現象,因為假若我們盲目使 用,會對眼睛做成傷害,阻礙血液流通性,造成血管與肌 肉組織彈性變差,從而影響組織自我修復能力及關節腔活 動度。

謬誤四:當眼睛不適時就要使用眼藥水

很多人當眼睛不適時都會使用眼藥水,可是根據眼科專科醫生劉凱珊的解釋,長時間使用電子產品和佩戴隱形眼鏡都會導致眨眼次數減少,令眼水分泌變少而造成不適由於每個人的眼水成分都不同,所以同一支眼藥水未必能解決所有人的眼乾問題。部分人的眼睛有較多紅筋,於是選擇針對此症狀的藥水,劉醫生說祛紅筋嘅藥水好多時都有收縮血管嘅成分,而且效果唔會太持久。劉醫生警告,市民一定要清楚眼藥水成分,因為曾有名27歲的男病人疑因亂用眼藥水而患上白內障。

謬誤五:缺乏户外活動並不會加深近視

根據問卷調查,有一半受訪者認為缺乏户外活動並不會加 深近視,而且一般受訪者並不知道或不夠了解户外活動的 護眼方法。根據一項澳洲的研究顯示,大多數東亞兒童患 上近視的主因是因為花費太多時間在室內學習,欠缺足夠 的時間在戶外陽光下活動。研究指出,接觸陽光(吸收紫 外線)可刺激一種能夠避免眼軸變長和軸性近視的化學物 質多巴胺的生成(眼軸變長會扭曲進入眼睛的光線焦點)。 國際非營利組織「奧比斯基金會」董事長蔡瑞芳醫師曾表 示,上述研究在全世界最權威及最有名望的《學術雜誌 Nature》刊物報導了多曬太陽能預防近視。每日在陽光下 進行3小時的戶外活動可降低患有或加深近視的風險。這 篇報導亦提到戶外活動是預防近視最重要的方式,只要有 足夠戶外活動的時間,就能幫助分泌多巴胺。讀書或電腦 的使用時間的長度都不會提高近視的惡化率。我們發現其 實東亞兒童的情況與每天坐在書桌前學習的香港學生很相 似。由於受訪者不了解户外活動的護眼方法,因此他們不 懂得用這個方法保護眼睛。

3.受訪者對食物方面的護眼方法不夠了解

根據問卷調查,我們發現受訪者並沒有提及到攝取一些食物去保護眼睛。由此可見,受訪者對這個方法並不了解。因此我們上 網搜尋資料,發現原來多吃綠橘蔬菜,例如菠菜、芥蘭等富含葉黃素,能保護水晶體和視網膜,有助延緩黃斑部退化;紫色食物如藍莓、葡萄、紫地瓜等,富含花青素,可以增強眼睛感光物質「視紫質」的生成,其掌管視覺敏銳度,有助促進夜間的視力;維生素C是天然抗氧化劑,有助降低自由基對眼睛的傷害,減緩水晶體氧化等。

<mark>通識健康教育計劃</mark> Liberal Studies Programme 2018 - 2019

總結及建議

總結以上的謬誤,我們發現受訪者對保護眼睛和減緩近視 的謬誤包括:

- · 缺乏户外活動並不會加深近視
- 凝望綠色植物能夠保護眼睛
- 佩戴眼鏡能夠阻止近視加深
- 凍敷眼睛能護眼
- · 普通眼藥水能解決所有眼乾問題

我們建議政府可以把這些謬誤做成一本小冊子,並把這些小冊子派給市民。政府又可以聯同一些眼科醫生把這些謬誤拍成廣告播放給市民觀看,令市民了解並重視這些謬誤。我們又認為老師可以把這些謬誤教導學生,令他們從小就明白並不會犯錯,因為一旦犯了這些謬誤,對眼睛做成傷害會很嚴重。

參考資料

- 1. 網傳眼球操能治500度近視:看看眼科醫生怎麼說 ? https://kknews.cc/ zh-hk/health/mdbxb9p.html
- 2. 望綠色對眼睛有益?解開護眼4大謬誤 https://blog.xuite.net/jphk/ hkblog/101634560-望綠色對眼睛有益?解開護眼4大謬誤
- 3.《不可不知》冰敷、熱敷各有優缺點 https://tw.news.yahoo.com/不可不知·冰敷·熱敷各有優缺點-160000903.html
- 4. 多曬太陽可預防近視?瞭解戶外陽光、多巴胺與近視預防 https://www. gvm.com.tw/article.html?id=28808
- 5. 使用 0.01% 阿托品控制近視醫療程序須知 http://www.hkbh.org.hk/wp-content/uploads/2017/12/ci-meyc-0110-0-01-1.pdf
- 6. 你要知:眼藥水咪亂滴 27歲仔眼乾變白內障 https://hk.on.cc/hk/bkn/ cnt/news/20171007/bkn-20171007060001952-1007 00822 001.html
- 7. Dr. Yip Pui Pui 葉佩珮眼科專科醫生護眼資訊 https://www.facebook.com/ pg/dryippuipui/posts/?ref=page_internal__

捉謎・床

寶血會上智英文書院 - 羅詠婷 陳籽礽 吳家嵐 黃嘉苑 曾如苗

背景

人生有三分之一的時間是睡眠,每天忙碌過後,最大的安慰就是可以在床上舒舒服服休息安眠,所以良好的睡眠質素十分重要。然而,我們的床上用品遠比我們想像的骯髒。一張3年左右沒清潔過的雙人床墊,上面的細菌數量超過10億,主要以真菌和蟎蟲為主。與之相比,同樣面積的地板上,蟎蟲的數量不到其1/3。最近在英國《每日郵歌》刊登了一項2000人參與的最新調查,顯示三成人在卧室時過敏症狀最嚴重,例如打噴嚏、咳嗽等,這讓卧室成了過敏高發地。參與調查的44.69%的人稱,從沒想過床墊中會藏有細菌,48.18%的人是懶得清潔。所以,床上反而是危機四伏,佈滿了細菌,甚至會導致過敏性哮喘和過敏性皮炎。

目的

床是大部分人的必需品,與我們生活息息相關,希望在是次研究了解更多有關床上用品整潔度的問題,從而探討可以提升床整潔度的方法,減低患病的機會。

焦點問題:

- 1.普羅大眾有沒有意識和習慣清潔床上各種用品?
- 2.普羅大眾知不知道床褥不乾淨會有可能導致健康問題?
- 3.床上用品不乾淨可以導致什麼健康問題?

研究方法

透過二手資料、問卷調查及微生物學專家訪談,以探討床 的整潔度對個人健康的影響。

問卷調查:我們派發了150份問卷給青少年和成人,訪問 有關他們清潔床上用品的習慣和其影響。

專家訪談:訪問有關香港大學微生物學系馬學綸博士探討 床上整潔與健康的關係,深究其中因由,並提供一些維持 床上整潔的方法,讓市民可以從中預防因床上不整潔而引 發出來的健康問題。

研究結果:

焦點問題1: 普羅大眾有沒有意識和習慣清潔床上各種用品?

大部分受訪者都有這個意識。根據我們的問卷調查顯示, 受訪的58.8%的青少年和59.6%的成人有經常收拾床的習 慣。可見大部分受訪者都有定時清潔床上用品的習慣, 但較大比例的成人受訪者都有更高的衛生意識。此外, 50.5%的青少年和59.6%的成年人的收拾週期是2-4星期。 綜上所述,香港普遍的成人和青少年皆有衛生意識以及有 清潔自己床上用品的習慣。

焦點問題2: 普羅大眾知不知道床褥不乾淨會有可能導致健 康問題?

90.7%的青少年和92.3%的成人表示知道床的不整潔能引起一些微生物的出現,繼而影響健康。由此可見,普羅大衆普遍都知道床褥不幹淨會影響身體的健康。

焦點問題3: 床上用品不乾淨可以導致什麼健康問題?

總結及建議

透過專家訪談,我們得知蟎 蟲滋生的條件和環境,而睡覺 姿勢都會影響到我們致敏的機率。總括而言,我們要常注 意床鋪整潔,以防細菌滋生。敏感反應的嚴重程度都視乎 每個人的體質,要徹底防範細菌需要恆常清理床舖和床上 用品。鑒於成人有一個更深的認識及有更多經驗,本組建 議父母及老師可以提出一些建議給青少年,從而改善床上 整潔度的問題。 另外我們應該買易於吸汗,使用時不會 繃緊的床單,以免床褥的通氣孔堵塞,造成床褥內空氣無 法流通而滋生細菌。建議使用成份天然的除霉用品,例如 白醋和梳打粉,對床褥有較低的損害之餘,更可減低對人 體的不良影響。每朝起床時,可將被鋪拉開並打開窗戶, 保持空氣流通,讓床褥面層透氣,避免人體汗水和體溫殘 留床褥上,保持床褥通風乾爽。在春天及夏季轉季到秋天 時,是細菌大量繁衍的時候,兩周更換一次床單被罩最為 適合。而在炎熱的夏天,細菌十分多,加我們也較容易出 汗,床單被罩髒的也會快一些,因此,在夏天時,一周更

换一次床單被罩最為適合。冬天溫度較低,細菌不容易滋生,一個月更換一次即可。

參考資料:

- 1. 智慧微知識(2017)。今夜,誰在陪你入睡?死皮?細菌?看得見的,看不見的,你身旁無處不在。每日頭條。2017年8月17日。取自 https://kknews.cc/zh-hk/health/6pvelav.html
- 2. Airestec (2005)。Airestec pH7.0酵素清洗床褥及除塵蟎服務。 取自 http://www.airestec.com.hk/ph70372373203228165279272420235109214503850022645347662638121209.html
- 3. 靚宅(2017)。今夜,誰在陪你入睡?死皮?細菌?看得見的,看不見的,你身旁無處不在。每日頭條。2017年6月21日。取自 https://kknews.cc/health/ao2r6mi.html
- 4. 裝修佬。裝修佬話你知:清潔床褥的方法。新浪香港。2016年10月12日。取自 https://m.sina.com.hk/news/article/20161012/0/7/49/裝修佬話你知-清潔床褥的方法-呀J-6405049.html
- 5. 每日頭條(2016)。被套床單多久換洗一次為好?2016年7月13日。取自 https://www.google.com.hk/amp/s/kknews.cc/zh-mo/health/nprz2g.amp

多多「憶」善

寶血會上智英文書院 - 陳琛喬,黎紫茵,馬倩儀,謝洛琳,余卓珩,伍莹賢

背景

近年由於科技的進步引起了一種新病症一數碼癡呆症。這是由一位德國神經科學家曼福瑞德·施彼策(Manfred Spitzer)提出的,是指現代人過度使用電子產品,令到腦部的使用和發展失衡,使記憶力退化,繼而提高患上腦退化症的風險。而不少研究都指出青少年沉迷使用電子產品,導致記憶力下降、專注力大減,繼而對日常生活造成影響。因此我們希望從飲食方面改善記憶力衰退的情況和增強記憶力。

目的

針對現時青少年健忘的情況及現象,尋找解決辦法,同時 搜索在日常飲食中加強青少年記憶力的方法,從而紓緩青 少年健忘的問題,以提升生產力及工作效率。

焦點問題:

- 1. 記憶與食物有何關係?
- 2. 青少年的飲食習慣如何影響記憶力?
- 3. 有什麼食物營養有助提高記憶力?

研究方法:

數據及文獻分析--根據學者發表過的研究,再整合並篩選 出與記憶力相關的資料,再加以分析,並總結什麼類型的 食品會增強記憶力或導致記憶力下降,以及學生的飲食習 慣會如何影響記憶力的發展。

調查結果:

大腦裏的不同組織都會影響記憶力,如小腦,主要負責程序性記憶,這種記憶主要靠後天的重複,以及經典條件作用獲得;大腦皮層,負責感覺記憶以及感覺間的關聯記憶;杏仁核與海馬體,負責事件、日期、名字等的表象記憶,也負責情緒記憶。接下來,我們會詳細解釋不同物質對記憶力的影響。

對記憶力有好的影響

鎂:人體必需的一種礦物質,能幫助對抗老化相關的記憶流失。鎂能促進海馬迴中突觸的密度,海馬迴是老中對空間方向感與長期記憶力很重要的部份,故鎂能有效防止記憶力衰退。

例子:奇異果、堅果、牛蒡、紅藻、甘藍、菠菜、南瓜、 昆布、黑麥、杏仁、腰果、胡桃、椰子油

奧米加-3: 能提高記憶。人體腦部50%以上是不飽和脂肪(包括奧米加-3脂肪酸),尤其奧米加-3中的DHA(二十二碳六烯酸)是神經細胞膜中非常重要的成份。要維持大腦神經傳導功能正常運作,足夠的DHA能幫助腦部細胞運送營養並清除廢物。

例子:植物油、鮭魚、核桃、沙丁魚、冬瓜、亞麻籽、酪 型

鈣:完整的鈣單向轉運功能對於人的全面和完整的記憶是必須的,抑制線粒體鈣單向轉運體的功能會導致突觸小泡(細胞內的微囊,其內存儲各種神經遞質)的含量減少,並導致軸突的長度增加(神經元的細長特長)

例子:牛奶、雞蛋、乳酪、芥菜、海參、紫菜、黑木耳、 海帶、黑豆

維生素E:某些老化病患者記憶力衰退是因腦神經細胞逐漸萎縮和神經髓鞘不斷減少,使得神經訊息傳遞受損,影響記憶與認知功能。維生素E能減少身體自由基去攻擊細胞而造成神經細胞萎縮及神經髓鞘的損失。

例子:芒果、奇異果、菠菜、花椰菜、蕃茄、杏仁、堅 果、葵花子

對記憶力有壞的影響

鋁:若長期過量食入,腦內積蓄過量的鋁,會導致腦神經 退化、記憶力減弱、健忘,最後變成老人痴呆。

例子:海蜇、蒸包/蒸糕,鬆餅、班戟及窩夫

鉛:在過量接觸及吸收下,鉛可對多個器官及身體功能造成影響。慢性中鉛毒可導致神經系統發展受到影響、神經系統受損等結果。體內的血鉛水平能夠維持愈低,對記憶力也是愈好。

例子:水產食用動物酒精:一般情況下,大腦中的神經細胞需要「溝通」來傳遞訊息。而酒精會主要集中影響我們 大腦中的神經細胞之間傳遞訊息,從而變得緩慢起來,而 記憶、概念形成等功能受損會較嚴重。

例子:啤酒、腐乳、荔枝、燒酒、酸梅湯、紅酒、白酒

從網上文章搜集的資料

奶類和豆類當中的成份和營養能提升記憶力或減慢記憶力衰退?

牛奶:富含蛋白質、鈣、鉀、磷、維生素B12、維生素D及 大腦所必需的氨基酸。這些營養素可為大腦提供所需的營 養,而牛奶中的鈣最易被人吸收,是腦代謝不可缺少的重 要物質。此外,它還含對神經細胞十分有益的維生素B1等 元素,有助提升記憶力。

大豆和豆製品:含有約40%的優質蛋白質,還含有較多的 卵磷脂、鈣、鐵、維生素B1、維生素B2等。卵磷脂在體內 能產生乙酰膽鹼,是腦細胞之間傳遞資訊的「信使」,對 增強記憶力至關重要。

2. 這些食物具體會怎樣影響腦部發展?

花生:含有豐富的鋅元素,具有提高記憶力的作用。

桑葚:可以補腦益智,防止記憶力減退。

藍莓或其他莓類水果:有預防腦細胞氧化及抗炎功能,能 改善短期記憶。

葡萄:含有白藜蘆醇,有抗炎和抗氧化的功能,能保護腦 細胞,有助提升記憶力。

3. 過量攝取這些食物會有甚麼副作用?

花生:含有較多不易消化的油脂,人體對其消化吸收過於

緩慢,腸道不易吸收脂質,容易引起腹瀉問題。 桑椹:上火流鼻血、出血性腸炎、溶血性腸炎等。

4. 建議食譜

早餐:牛奶+全麥麵包

午餐:菠菜炒果仁 晚餐:檸檬焗三文魚

水果:葡萄

5.中醫:

在中醫角度,「脾主藏意、腎主藏志」,「意和志」是直接影響我們的記憶力,如果我們能夠補脾、補腎,相信對增強記憶力有很大作用。

≫ 活腦清心茶(適合熱底人士)

材料:枸杞子3錢、北沙參3錢、石斛3錢。

製法:1.將所有材料洗淨,放入保溫杯茶隔內;2.注入500 毫升熱開水,蓋上杯蓋,焗30至40分鐘即可飲用。

功效:石斛滋陰清熱;北沙參養陰生津;枸杞子滋補肝腎,益精明目。三藥均入腎經,調養腎陰而不燥熱。每周服一次能改善記憶衰退。

≫ 補腎健腦茶(適合寒底人士)

材料:肉蓯蓉3錢、麥冬4錢、核桃2枚。

製法:1.肉蓯蓉剪碎,核桃敲碎,把所有材料洗淨,放入 保溫杯茶隔內;2.注入500毫升熱開水,蓋上杯蓋, 焗30至40分鐘即可飲用。

功效:肉蓯蓉補腎陽,益精血;麥冬養陰生津,潤肺清心;核桃補腎溫肺。三藥合用,可透過補腎益精, 改善記憶。

總結和建議:

透過文獻分析,得出食物對記憶力有一定的影響,有好處亦有壞處。而過量攝取某種物質就會對記憶力,甚至人體 造成損害。所以,我們建議青少年要適可而止,不要過量 攝取某種物質。

參考資料:

- 1.10種增強記憶力食物。康健雜誌42期,2002.05.01,取自 http://m.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=65170
- 2. 玩手機易變笨 小心「數碼廢呆症」。香港經濟日報,2014.04.30,取自 https://paper.hket.com/article/182519/沈帥青%20-%20玩手機易變笨%20 小心「數碼廢呆症」
- 3.「今日收藏」最全補腦食譜,美味又營養!精華必藏!字媒體, 2017.04.08,取自 https://zi.media/@yidianzixun/post/deQ2Pj
- 4. 楊明霞中醫師:從飲食增強記憶。信報,2018.01.02,取自 https://ij.hkej.com/ij2017/healthbeauty/article/id/1732944/楊明霞中醫師:從飲食增強記憶

無路可「酒」

寶血會上智英文書院 · 陳雅喬、陳雅琳、劉海瑩、藍若 天、陸雪、馬芷騫

研究背景

酒,被世界衞生組織國際癌症研究機構列為第1類致癌物(即對人類致癌),與煙草、石棉及電離輻射屬同一類別,對人的健康構成威脅。根據保安禁毒處數據,2014-

2015年,在年齡組別13至14歲以及15至16歲中,分別有48.9%和60.4%的人曾經飲酒,可見香港青少年喝酒的情況仍然十分普遍。酒精尤其影響青少年腦部發育,例如損害記憶力、妨礙神經系統發展及削弱自制能力等,以上種種都對青少年健康構成威脅。雖政府一直期望將青少年喝酒的比率減至最少,但青少年喝酒比率仍然高企。

文獻回顧

衞生署衞生防護中心監測及流行病學處主任程卓端醫生表示「港人飲酒越見普及,而開始飲酒的年齡亦越來越年輕。在少年時期飲第一口酒的人較易於成年後酗酒,甚至依賴和濫用酒精。由於青少年的腦部仍在發育,他們亦較易受酒精影響其身心和社交發展,故此各界特別是家長應全力保護年輕人,免受酒精危害。」

因此,本報告將致力研究背後驅使青少走上喝酒這條路的原因,並為各持分者作出建議,一同走向無路可「酒」的願景。

焦點問題

- 1. 為什麼青少年會開始喝酒?
- 2. 青少年對酒及其對身體的影響是否已有足夠認知?
- 3. 現時政府及學校提倡青少年不要喝酒的教育是否足夠以 及相關政策有何成效?

研究結果(一)問卷調查

我們一共向150名中學生以網上調查的方式派發問卷,研究青少年對酒的認知以及青少年對政府有關酒類的教育的態度。普遍受訪者表示曾經喝過酒,而較多受訪者是於10-15歲時第一次喝酒。

1. 青少年對酒的認知

過半受訪者認為適當喝酒有益健康,他們表示是在互連網上接收到有關資訊。而政府卻沒有規管網上失實資訊,更沒有說清揭破謠言,對青少年喝酒與否的選擇中造成影響,可見政府教育不夠全面。

2. 青少年對政府有關酒類的教育的態度

七成受訪者表示不清楚有關立法犯法規管青少年喝酒或購買酒的條例,而餘下兩成受訪者當中六成認為政府並沒有嚴格執行法例。另外大多受訪者認為政府教育並不足夠,當中四成是因為認為教育成效不大,而六成認為是因為政府投放的資源並不足夠。由此可見,政府沒有著力宣傳勸勉年輕人不要接觸酒精飲料的資訊,對青少年的教育並不足夠。

研究結果 (二)人物訪談

我們以電話訪談東華三院顏志昇社工,了解有關不同持分 者對青少年喝酒的看法。

1. 主要導致青少年酗酒的成因

有些青少年受朋友驅使下接觸到酒精,誤以為有些青少年受朋友驅使下接觸到酒精,誤以為有些青少年受朋友驅使下接觸到酒精,誤以為高些青少年受朋友驅使下接觸到酒精,誤以為喝酒是社交上不可或缺的。亦有青少年誤以為酒精可以協助減壓排鬱,因而選擇喝去逃避酒精可以協助減壓排鬱,因而選擇喝去逃避酒精可以協助減壓排鬱,因而選擇喝去逃避酒精可以協助減壓排鬱,因而選擇喝去逃避酒精可以協助減壓排鬱,因而選擇喝去逃避預實,擺脫煩惱或憂慮的情緒現實,擺脫煩惱或憂慮的情緒現實,擺脫煩惱或憂慮的情緒

青少年容易對新事物產生好奇及勇於嘗試,加上需要尋求 朋輩的認同,故此容易受媒體廣告對酒品所渲染的正面形 象和飲文化影響。

2. 酗酒的青少年背後想法及感受

大部分青少年對於他們自己酗酒的行為都只是一知半解。 他們道喝酒過量對身體有影響但不清楚對於身體健康的長 遠風險。當他們喝酒的背後原因比喝酒所帶來的健康風險 重要時,他們便會選擇繼續這個行為,例如他們認為與朋 友一起喝酒是件在生命中十分重要的事,喝酒後對身體的 影響,也不及能保持朋輩 關係重要時,他們便會繼續這個 冒險的行為。

3. 現時政府宣傳青少年不要飲酒的訊息是否足夠

對於政府立例18歲以下青少年不能買酒,社歲以下青少年不能買酒,社歲以下青少年不能買酒,社歲以下青少年不 能買酒,社工認為十分重要,因它能杜絕青少年取得酒的 來源。通過教育青少年,讓青少年明白喝酒的禍害以及如 何做一個正確選擇,但預防教育工作可以覆蓋得更全面, 因為未必普遍中學生都參與這些講座,政府可增強方面的 工作。

建議

1. 擴大「酒」於教科書的比例

現時書商於編排課程,酒的欄目較少以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關課題的了解過淺。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言。以致青少年對「酒」有關語言意。以致青少年對「酒」有關語言意。以致青少年對「酒」有關語言意。以致青少年對「酒」有關語言意。以致青少年對「酒」有關語言意。以致青少年對「酒」有關語言意。

2. 加強宣傳法例及執法力度

即使現時政府於2018年11月落實新法,卻只有三成人得悉新的落實,更莫談遵守人得悉新的落實,更莫談遵守人得悉新的落實,更莫談遵守法例。因此政府應透過各個社交平台及其法例。因此政府應透過各個社交平台及其法例。因此政府應透過各個社交平台及其他媒體中宣傳,讓青少年能從不同途徑得知消息。另一方面,宣傳以外更要加,宣傳以外更要加大執法力度,如增加巡邏次數、如增加巡邏次數、提醒警員多加留意店舖的酒精賣買,避免法例淪為紙老虎、零威脅性。

3. 推行家庭教育

大部分青少年第一次接觸酒精的來源是家人,令青少年認為喝酒是無傷大雅的事家人,令青少年認為喝酒是無傷大雅的事家人,令青少年認為喝酒是無傷大雅的事家人,令青少年認為喝酒是無傷大雅的事長大後喝更之時長大後喝便可以。家人也會灌輸要是小時長大後喝便可以。家人也會灌輸要是小時長大後喝便可以。家人也會灌輸要是小時長大後喝便可以。家人也會灌輸要是小時長大後出來工作會更加順利這些謬誤予青少年。政予青少年。政府可推廣家庭教育,如舉辦在校講座令府可推廣家庭教育,如舉辦在校講座令府可推廣家庭教育,如舉辦在校講座令府可推廣家庭教育,如舉辦在校講座令府可推廣家庭

教育,如舉辦在校講座令家長知道喝酒對於兒童的成有一 定害處,從而解開謬誤。

總結

透過是次研究,我們深體會酒對青少年透過是次研究,我們深體會酒對青少年透過是次研究,我們深體會酒對青少年透過是次研究,我們深體會酒對青少年透過是次研究,我們深體會酒對青少年透過是次研究,我們深體會酒對青少年透過是次研究,我們家響。除了窒礙自身心發展,也會間的影響。除了窒礙自身心發展,也會間的影響。除了窒礙自身心發展,也會間接地傷害他人。接地傷害他人。不了解酒精對他們的影響,受朋輩或媒體驅使,以上種都令他們開受朋輩或媒體驅使,以上種都令他們開始接觸酒精。始接觸酒精。我們希望社會各界能齊心改善問題,保護青少年的健康。

參考資料

- 1. 屯門酗酒診療所 踢「酒」攻略 衛生署年少無酒 https://www. change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/youngandalcoholfree/index.htmlhol_aware/youngandalcoholfree/index.htmlhol_aware/youngandalcoholfree/index.html
- 2.東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務 http://atp.tungwahcsd.org/ index.php/Mobile.html
- 3. 香港特別行政區新聞公報:衞生署「年少無酒」宣傳教育運動推廣未成年勿 飲酒 https://www.info.gov.hk/gia/general/201612/15/P2016121500253.html

【「台」風襲港】探討台式 飲品對青少年健康影響

新界鄉議局元朗區中學 - 陳弘哲、周佑霖、陳賢善、朱祖 賢、周俊延、廖嶢思 指導老師:李家祺老師

研究背景

台式飲品,泛指來自台灣的特色飲料,例如珍珠奶茶、水果茶等。近年,台式飲品大行其道,不同規模的台式飲品連鎖店進駐香港。當中,台式飲品款式推陳出新,清甜可口的獨特口味深得青少年的喜愛和追捧。在大家享受台式飲品之際,卻往往忽略了其當中的成分及帶來的影響。

研究目的

透過本次研究,我們希望了解青少年喜愛台式飲品的原因 及對他們健康所致的影響,繼而利用研究結果,提出針對 性建議令青少年,甚至廣大市民都可以「飲得健康」。

研究方法

本次研究共使用五種研究方法,務求搜集從一手到二手、量性及質性資料及數據,提高準確性,增加此研究公信力。

	一手資料	二手資料
量性	- 網上問卷及街頭訪問(12-18歲 青少年,共收集有效問卷264 份)	/
質性	- 深入訪問(有飲用台式飲品習慣的青少年,共3位) - 專業人士訪問(電話聯絡營養師李亦嫻女士) - 糖度測試(試驗10杯台式飲品含糖比率) - 實地考察(觀察台式飲品店分佈、普及程度)	- 本地及外地的可(本地及外地的可(衛生組織、台灣衛生 和衛生國民健康所 大衛生署衛生中心 大衛生等 大衛生等 大高 大高 大高 大高 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大

研究結果

1. 為何台式飲品在青少年間如此流行?

根據我組於本次研究中的實地考察,發現單單在元朗市中心(元朗大馬路兩旁,約1公里長)便開設了26間台式飲品店,平均少於100米便有兩間,可見其在香港的流行性。

台式飲品的味道和咖啡因等刺激內含物是使其流行的主要因素之一。根據我組問卷調查資料,接近八成的受訪青少年因味道影響而選擇飲用台式飲品。台式飲品店一般加入了一定的糖分令飲品中具有甜味,以迎合顧客口味。同時我組問卷調查所得的結果顯示約六成青少年指出飲用台式飲品令他們快樂,證實台式飲品普及的原因。

2. 台式飲品對青少年健康的影響?

我組發現台式飲品會直接或間接導致肥胖問題。根據我組實驗結果顯示,所有調查結果均含有超過10%糖,以每杯500毫升來計算,一杯台式飲品便含有超過50克糖,遠高於世界衛生組織所建議的每天25克至50克糖的份量。另外,珍珠奶茶所含有的砂糖或黑糖會刺激胰島素分泌,抑制脂肪分解,令多餘的糖份變成脂肪儲存在體內,令青少年更容易肥胖。

與此同時,因為台式飲品的熱量高,一杯700毫升全糖珍珠奶茶的熱量達710千卡,且珍珠由木薯粉及糖製成,青少年在飲用後容易有飽足感,這可能令他們在飲用台式飲品後跳過午餐或晚餐,影響日常營養(如蛋白質、維他命、礦物質、纖維等)吸收。

3. 青少年是否知道飲用台式飲品帶來的健康風險?

本次問卷調查發現有九成以上的受訪青少年均知道飲用台式飲品對健康有負面影響,但當中仍有約六成青少年有飲用的習慣。我組曾深入訪問三位有飲用台式飲品習慣的青少年,發現他們三人均有以上的行為。追問下發現其個人的欲望及台式飲品獨特的口感和味道是他們仍然購買的因素。故此,青少年絕大多數都知道飲用台式飲品帶來的健康風險,與其飲用台式飲品的習慣並無直接關係。

4. 有甚麼其他因素影響青少年購買台式飲品的意欲?

根據問卷調查及訪問,結果顯示接近一半的青少年購買台式飲品的首要考慮為其味道,分別亦有約兩成半的青少年的首要考慮為價錢及飲品含糖量。成分如糖和含糖配料等都會影響味道,是青少年購買台式飲品的主要因素之一,比其餘因素多一倍以上。可是,以飲品含糖量等的健康資訊作優先考慮的青少年相較之下卻不成正比地少,可見青少年寧願選擇含糖量較高的台式飲品,也不選擇味道較差的款式。台式飲品含有大量糖(游離糖),因此我們期望利用研究結果,找出替代方法,從而減少台式飲品對我們身體造成的負面影響。

5. 有什麽替代方法減低台式飲品的壞處?

根據訪問營養師及參考有關甜味劑的研究及報告後所得的 資料,使用甜味劑(代糖)是其中一個方法。甜味劑的熱量 較游離糖(如珍珠奶茶所含有的砂糖或黑糖)低,卻同時有 著較高的甜度(數十至數千倍)。再者,在街頭訪問中,絕 大部分的受訪者均不介意以甜味劑代替游離糖。因此,飲 用以甜味劑代替游離糖的飲品可行性高,而且能減少攝取 過多糖分、更健康,對減低台式飲品的壞處有一定成效。

建議及總結

對青少年而言,他們平日應培養良好的飲食習慣,進食不同種類的食物、避免暴飲暴食及注意保持營養的均衡。飲食時盡量避免高糖分飲料、飲清水、豆漿等較健康或更具

營養的飲料。根據營養師建議,青少年可以喝中國茶配合適量水果代替水果茶。這樣能減低食品添加劑攝取量,較市面銷售的台式飲品健康、天然。同時,青少年應加強運動量。營養師指出,台式飲品對青少年健康的影響程度在乎每個青少年本身體質條件。如青少年持續飲用高熱量的台式飲品,建議做相等程度的運動,如每星期2杯(約1420千卡)就需做超過100分鐘的劇烈運動(跑步、游泳、踢足球等),相當於三次,每次約30分鐘高等強度的運動。

對台式飲品店業界而言,他們可以積極考慮在台式飲品中使用甜味劑代替游離糖。縱然,甜味劑未能產生游離糖大食物製造的口感(如濃稠、具黏性等),但若能儘可能最大化減少游離糖的使用,如混合使用甜味劑及游離糖,對界的利潤無損的同時,亦能為顧客提供更健康的選擇,好工業界的形象,是為一舉兩得的做法。再者,他們可以定由包裝上加上營養標籤,為顧客提供健康資訊。本個問人次問人,為顧客提供健康的飲品。足夠的健康資訊能協助顧客選購買比較健康的飲品。足夠的健康資訊能協助顧客選購戶的借限的台式飲品,令青少年,甚至廣大市民都可以「飲得健康」。

《咖啡·恩?》

新界鄉議局元朗區中學 - 馮凱琳 林嘉詠 陸嘉慧 楊佩怡易 偉敬 指導老師:李國培老師

背景資料

香港生活節奏急速,咖啡是不少人每日提神必備飲品。咖啡,即是採用經過烘焙過程的咖啡豆所製作沖泡出來的飲料,是人類社會流行範圍最為廣泛的飲料之一。然而,咖啡中含有咖啡因,能刺激中樞神經系統產生提神作用,但過量攝取咖啡因可令人產生焦慮、心跳加速、手震、影響睡眠、胃部不適等。據估算,每個香港人平均每年約飲250杯咖啡,而一眾青少年亦不例外。他們為了讓提升自己專注力,不時都會飲用咖啡。

研究目的

我們從瞭解青少年(12至25歲)日常飲用咖啡的途徑(焦點問題一:現時青少年飲用咖啡的習慣如何?)、原因(焦點問題二:為何青少年有飲用咖啡的習慣?),分析現今青少年飲用咖啡的習慣,以及找出此習慣對他們的生理、心理及社交健康造成甚麼影響(焦點問題三:飲用咖啡對青少年有何影響?),最後針對飲用咖啡的習慣可能對青少年造成的問題作出可行的改善建議(焦點問題四:有何可行方法可改善青少年因飲用咖啡而導致的負面影響?)。

研究方法

本次研究以網上問卷形式調查了100名受訪者對咖啡的相關知識和日常飲用咖啡的習慣等資料。我們也進行了親身體驗及實地考察,選擇於平日時間到人流較多的連鎖咖啡店觀察青少年購買咖啡的習慣及其後的活動,務求利用以上兩種方法搜集更真實可信的一手資料。同時,我們亦會從網上搜集二手資料,例如官方衛生機構研究報告等,旨在與一手資料加以整合分析。相信以上研究方式將能讓我們從不同層面剖析各年齡層及性別的青少年飲用咖啡的成因及影響。

研究結果及分析

問卷調查

據問卷調查結果顯示,大部分受訪者甚少飲用咖啡。近一半受訪者較常到連鎖咖啡店飲用咖啡,他們飲用咖啡最主要原因為需要醒腦提神,其次是味道好、消閒和好奇。部分受訪者習慣飲用熱量較高的咖啡如拿鐵和摩卡,以及有著為咖啡添加不同配料的習慣。生理影響方面,除失理外,大部分受訪者都認為咖啡並沒有為他們帶來負面生理影響如胃痛、心律不正等。而心理影響方面,多於一半人同意飲用咖啡能提升集中力,以及不同意咖啡會令到他們情緒起伏大或容易緊張。在社交影響方面,由於大部份受訪者都是獨自一人飲用咖啡,飲用咖啡並沒有改善與家人或朋友等人際關係。

實地考察及親身體驗

從實地考察中可見,較多青少年會選擇中杯至大杯的咖 啡,並加配如忌廉、奶精和糖漿等配料。這些配料將進-步令青少年在不知不覺中攝取更多卡路里和糖份,容易對 健康造成負面影響,引發如癡肥等疾病。另外,我們亦觀 察到絕大部分青少年會與他人同行,特別是與朋輩同行。 而他們在店內每人所花費於購買咖啡的金額介乎於四十至 五十元。除了外帶,他們逗留的時間一般超過六十分鐘。 超過一半人在店內進行的活動為聊天,其次為使用手提電 話、温習及進食。與此同時,在親身飲用咖啡後,我們短 期內並未發現咖啡對自己身體構成負面影響,例如頭痛、 心律不正等。而在心理方面,我們亦未有受到咖啡的影響 而變得情緒起伏大或容易發怒,相反,我們認為咖啡未能 有效提升我們的集中力,可見飲用咖啡對青少年生理及心 理健康的正負面的影響都不太大。在社交方面,我們認為 飲用咖啡對於青少年的社交健康有明顯的正面影響。我們 在是次的親身體驗中,增加到與朋輩之間的話題,有效增 進友誼,改善與朋輩的關係。由此可見,青少年容易受朋 輩影響,跟隨社會的潮流而飲用咖啡,但飲用咖啡同時亦 有助他們進行社交活動,增加交談話題,不過連鎖咖啡店 的價格相對高昂,或會對青少年造成一定的經濟負擔。

二手資料

在網上蒐集而來的資料主要圍繞咖啡對青少年生理上的影響。現時市面上的咖啡產品可能加入大量奶及糖份,而過分攝取奶和糖份可能導致肥胖等問題,而同時不同咖啡產品亦有各種額外配料,例如朱古力、忌廉等,但過量攝取這些配料亦對青少年的生理健康造成負面影響。而根據食物安全中心的調查,從餐廳、快餐店和便利店搜集的一般咖啡樣本中,含量最高的樣本含380毫克咖啡因,超出成人一日攝取量300毫克的上限,可見市面上的不少咖啡產品的咖啡因含量均不符合建議攝取標準,若青少年長期飲

用將有可能對他們生理健康構成威脅。與此同時,世界各國更有研究認為習慣飲用咖啡將影響青少年的骨骼及心血管發展,例如令骨質流失、增加高血壓風險等,因此如澳洲等國家甚至建議青少年減少或避免攝取咖啡因。

結論及建議

綜上所述,現時香港青少年對於咖啡的了解偏向不足、缺 乏對飲用咖啡的影響的認識。而現時青少年普遍因為提神 和從眾而飲用咖啡,縱使大部分青少年認為自己沒有過度 飲用咖啡,可是缺乏認知或會令他們在不知不覺間從咖啡 及所添加的配料中攝取過量的咖啡因及脂肪等,對正處於 發育階段的他們的生理健康造成重大的影響,例如失眠及 上癮等。但是,飲用咖啡在心理及社交方面亦對青少年造 成一定好處,例如能提升其集中力,以至學習及工作效 率,更可改善朋輩間關係,不過與此同時也可能引致其他 負面影響,例如增加他們財政負擔等。可是,我們在比較 各項資料後,發現一、二手資料在咖啡因的影響方面內容 有所出入,例如二手資料雖指出各種飲用咖啡可能引致的 負面影響,但相關內容沒有在問卷調查的結果中清晰反應 出來。我們推測這可能是基於青少年對咖啡的認識不足及 / 或咖啡對青少年的影響需要較長時間才能顯現出來。然 而,我們相信只要青少年懂得適當飲用,咖啡對他們的影 響理應是利大於弊的。

有見及此,我們主張政府應加強宣傳及教育工作,譬如透過製作短片或廣告於電台、電視等不同途徑上廣播,甚至在學校的課程之中加入與咖啡相關的知識,教導青少年的習慣的影響,以軟性的措施潛移默化地改變青少年的習慣之事,政府亦可要求商界減少或避免加入添加物,並到到了大學人類,或所不可要求商界減少或避免加入添加營養標籤,以提醒市民,尤其是青少年,並且不可能夠比較成分以作出符合健康建議的選擇;另外,在教育青少年適量飲用咖啡的同時,還應建議他們避免多加或添加任何額外配料,以維持健康及培養良好的飲用咖啡習慣。相信以上方法將能有效提升青少年對咖啡的認識,從而幫助他們養成適當飲用咖啡的習慣。

參考資料

- 1) 智經研究中心 (2016): 《哥賣的不是咖啡,是……》見智經研究中心網站 http://www.bauhinia.org/index.php/zh-HK/analyses/455
- 2) 衞生署衞生防護中心 監測及流行病學處:〈茶或咖啡?〉見 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_nov2016_chi.pdf
- 3)〈食肆咖啡奶茶咖啡因相差6倍 孕婦兒童要小心〉見香港食物安全中心網頁 https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_fci_01_04_Choice_444.html
- 4) 〈Starbucks Vs Pacific Coffee咖啡糖份比拼 1杯星冰樂等於11粒糖〉《香港經濟日報》見 https://topick.hket.com/article/2088071/ Starbucks%20 Vs%20Pacific%20Coffee咖啡糖份比拼%E3%80%801杯星冰樂等於11粒糖
- 5)《咖啡因飲料不利兒童和青少年成長 英、紐政府建議減少甚至避免攝 取》見思考香港 http://www.thinkhk.com/article/2019-03/25/33698.html
- 6) 〈黃凱詩: Coffee Mate並非奶製品 多飲增膽固醇〉《香港經濟日報》
 見 https://topick.hket.com/article/2119765/黃凱詩%20-%20黃凱詩: Coffee%20Mate並非奶製品%E3%80%80多飲增膽固醇

「阿媽煲靚湯」=益定害?

伊利沙伯中學 - 歐佩芝, 鄧佩佩, 胡頌晴, 郭俊希, 劉杰宇, 姚永璋

背黒

中式湯水以各種蔬菜和肉類放在煲中熬製數小時而成。中 湯是粵港澳以至中國大陸、台灣地區常見的菜式,一般被 認為有各種滋身補益的效用,例如護膚、明目、健骨和清

熱等。可是這種幾乎在每個中國人的餐桌上都不可或缺的中湯,究竟如何烹調和飲用才能最有益身心?

研究目的

透過這次的計劃,我們希望探究香港人飲湯習慣是否有益,探究習慣會否影響湯水的營養。我們也會研究各種常見湯水烹調方法的特質以及對健康的影響,從而讓大眾選擇適合自己的烹調方法。

焦點問題

- 1. 以紅肉還是白肉烹調中式湯水會比較健康?
- 2. 在飯前,飯時,飯後喝湯最有益?
- 3. 滾湯,煲湯,燉湯那個烹調中式湯水的方法能吸收最多 的營養?

(滾湯:約15-30分鐘,煲湯:1-2個小時,燉湯:隔水燉3個小時以上)

研究方法一:街頭訪問

我們於2019年3月9-10日分別於土瓜灣街市,長沙灣保安 道街市以及將軍澳尚德街市訪問了總共55名人士有關烹調 中式湯水的習慣。結果如下:

1. 飲用中式湯水的頻率:

超過9成受訪者一星期至少會有一天飲用中式湯水,超過 4成受訪者一星期更有5-7天飲用中式湯水,顯示中湯與他們的生活息息相關,因此湯水的營養對他們的健康有不容 小覷的影響。

2. 飲用的中式湯水的種類(紅肉,白肉,青菜湯):

接近六成受訪者平日較多飲用紅肉湯(如豬肉湯),而二成五受訪者偏向青菜湯,白肉湯(如雞肉湯)僅佔一成五。

3. 飲用中式湯水的時間:

逾四成受訪者表示日常較多是飯前飲湯。有一成半的人較多在飯時喝湯,有兩成人較多在飯後喝湯,而有大約兩成的受訪者表示沒有特定時間飲湯。雖然有五成人表示飯前喝湯對身體比較有益,但是有三成半人表示喝湯無須特定時間。

4. 烹調中式湯水的方法:

分別認為煲湯,滾湯和燉湯比較健康的受訪者是差不多的(各佔3-4成)。但關於受訪者最常用的烹調中式湯水方法,逾六成受訪者最常煲湯, 約三成受訪者最常滾湯,只有半成的受訪者最常燉湯。 這顯示雖然受訪者認為三種方法各有千秋,但礙於各種外在因素大多選擇煲湯這種最方便的方法。

5. 烹調湯水的時間長久:

近九成的都認為烹調湯水的時間並非越長越好,要視乎當中的食材和飲用的人的體質而定。

研究方法二:詢問專業人士

我們通過電郵以及面談,訪問了西醫黃立明醫生和中醫關 家倫博士有關他們對中式湯水的看法,主要訪問內容如下:

1. 用紅肉或白肉煲湯有什麼分別以及適合什麼人飲用?

在西醫角度,其實兩者沒有太大的分別。在中醫角度,如要討論肉類的功效,其實並不會用紅肉/白肉來分類。而會按不同肉類的四性五味(四性:寒、熱、溫、涼;五味:辛、甘、酸、苦、鹹)來討論對人體的功效。如以豬和雞作為例子,豬肉較養陰,適合體質偏燥熱的人;而雞肉則較

温,適合虛寒的人。同時,除了考慮四性五味外,效用亦 視乎烹調手法。

2. 在飯前,飯時,飯後喝湯最有益?

在西醫角度,沒有特定時間飲湯較為適合,最主要是考慮飲湯後會否令胃部漲大,而減少進食,減少了攝取的營養。因此要避免這種情況,喝湯的時間最好與進食時間錯開。

在中醫角度,在什麼時間喝湯視乎目的。飯前喝湯的目的是健脾補脾胃,因此有這種目的的湯水應該在飯前喝。飯後喝湯的目的是虛寒補胃,因此有這種目的的湯水應該在飯後喝。邊進食邊喝湯不是吸收湯中營養的最好方法,因為這樣稀釋胃液,導致消化不良。

滾湯,煲湯,燉湯那個烹調中式湯水的方法能吸收最多的營養?

在西醫角度,這三種烹調方法並沒有太大分別。最主要考慮的是材料的營養價值和健康,以及時間和溫度。各種營養(例如蛋白質)經歷長時間的高溫下可能會分解,反而不健康。在中醫角度,燉湯的烹調時間長,而且湯料營養和精華不容易流失,作補益的功效時能助虛弱的人士吸收最多的營養。煲湯和滾湯的烹調時間較短,吸收的營養主要視乎材料的營養而定。

研究方法三:實驗

脂肪含量

我們選取了豬肉代表紅肉,雞肉代表白肉,因為這兩種肉類比較常見。我們先將去皮雞肉和豬肉分成三份重量相近(約30g)的部份,各放入含有50ml的蒸餾水的燒杯裏,並蓋上錶玻璃,以熱板加熱1小時,然後待涼後放置於冰箱一個晚上。我們再以濾紙過濾湯水,並將濾紙連同殘留物(油脂)加以烘乾。接着量度其重量,從而找出各肉類的油量。

	違紙和容 器重量 _(g)_	過濾及烘乾後 (連濾紙和容 器) (g)	油量 (g)	
豬肉1	50.8958	51.2453	0.3495	
豬肉2	53.1062	53.4185	0.3123	
豬肉3	57.7996	58.6859	0.8863	
難肉1	57.9617	58.0804	0.1187	
難肉2	54.8741	55.0431	0.1690	<i>E</i>
難肉3	49.7521	49. + 08	0.1587	

根據以上數據,豬肉湯油量的平均數是0.5160g,而雞肉湯油量的平均數為0.1488g。可見豬肉湯的油量確實比雞肉湯的多。

蛋白質含量

我們也使用了蛋白質試紙測試兩種肉湯(濾液)的蛋白質含量,結果如下:

根據標籤,顏色越深,蛋白質含量越高。三個豬肉湯樣本試紙的顏色均明顯比三個雞肉湯的深。對照標籤,豬肉湯試紙的顏色代表0.30g/L 的蛋白質含量,而雞肉湯試紙的顏色代表含有微量的蛋白質。因此豬肉湯比雞肉湯含有更多的蛋白質。

研究方法四:二手資料

1. 用紅肉或白肉煲湯有什麼分別以及適合什麼人飲用?

根據陳彥甫營養師的看法,紅肉白肉皆富含蛋白質和礦物質,一般燉補湯會使用紅肉,因其脂肪較多,適合長時間熬煮,但有不少研究發現紅肉同多種疾病,包括糖尿病中風有關,或者會增加健康風險。紅肉的鈣鋅鐵含量較為豐富,能補血和補充體力。白肉可以提供人體所需的蛋白質和不飽和脂肪酸等營養素,食用後能發揮補氣養血提昇免疫力的功效。

2. 在飯前,飯時,飯後喝湯最有益?

根據陳彥甫營養師的看法,飯前喝湯讓不但可以避免過量 進食,同時也能潤滑消化道,使食物能夠順利下嚥,幫助 消化,刺激消化道黏膜。於飯時喝湯對於食物的稀釋和攪 拌能發揮良好作用,也能使胃腸對於食物的消化吸收能力 變得更好,但是不宜過量,因為會減退人體的消化功能導 致胃病。反而飯後喝湯會有損健康會造成營養過剩導致肥 胖影響食物的消化吸收。

3. 滾湯, 煲湯, 燉湯那個烹調中式湯水的方法能吸收最多的營養?

根據蘇宜香教授的看法,煲湯的時間在1.5小時至2小時內最適合,能保存最多的營養。滾湯由於時間較短,因此營養還未能進入湯。燉湯需時間更長,雖然有滋補效果,但保存更少營養。而烹調中式湯水的方法則根據喝湯者的具體情況選擇。根據美國國家癌症中心的一項研究,無論是紅肉或是白肉,加熱程度愈大及烹調時間愈長,產生的雜環狀胺化合物量就愈多,建議均匀和適量食用。因此無論採用哪一種方法烹調中湯,都應避免長時間高溫烹調。

結論

資料來源

- 陳彥甫(2016)《肉類營養密碼》 康鑑文化出版(台灣)
- 今日美食(2016)《均衡飲食健康吃 進餐順序有學問》 2019年3月30日取 自: https://www.foodno1.com/food-and-health/3055-2016-03-08-06-06-04. html
- 每日頭條(2017)《飯後喝湯?為你身體在埋雷,教你喝湯去胃病》2019年 3月30日取自: https://kknews.cc/zh-hk/health/gykvbyy.html
- 每日頭條(2016)《飯錢喝湯好還是飯後喝湯好?》2019年3月30日取自: https://kknews.cc/health/vvq382.html

苦口「涼」藥?

伊利沙伯中學

背景

市民對涼茶這一健康產品的需求日益增加。有見於此,不 少商人把握商機,製造方便快捷的包裝涼茶。現今,涼茶 主要分為傳統涼茶和包裝涼茶。傳統涼茶為在涼茶店即熬 即飲或自行購買藥材在家中熬製,而包裝涼茶為已預先包裝好的現成涼茶。

研究目的

- 1. 透過調查市民的涼茶飲用習慣,了解市民對涼茶的普遍 認知。
- 對涼茶的成分展開調查,找出涼茶的實際功效和潛在隱事。
- 3. 綜合市民對涼茶的認知和涼茶實際成效,从而破解市民 對涼茶的迷思。
- 4. 針對不同人群的體質提出飲用建議,讓市民調整涼茶飲用習慣,从而促進健康。

研究結果

目的一:了解市民對涼茶的認知

街頭訪問:我們以街頭訪問的形式來瞭解市民飲用涼茶的習慣,一共於街頭隨機訪問154名市民,當中男性71人,女性76人。大部分受訪者的年齡層為0-18和33-55歲,教育水平為中學或以下的受訪者為43%,而大學或以上的受訪者佔51%。市民飲用涼茶習慣:91%的受訪者都曾飲用過涼茶,當中81%都傾向于飲用傳統涼茶,只有19%的受訪者偏向於飲用包裝涼茶。其中偏向於飲用傳統涼茶銷自行為。市國裝涼茶。其中偏向於飲用傳統涼茶的受訪者中,76%的受訪者會選擇從中醫藥鋪或涼茶鋪自營養材煲制涼茶,原因在於他們認為擔心市面涼茶質素參差。其餘24%的受訪者會到涼茶舖購買涼茶,他們認為這樣可以節省時間。

市民對涼茶安全隱患的意識和認知:六成受訪者未曾聽過任何有關涼茶安全隱患的相關新聞,例如雞骨草懷疑含有肝臟毒性,反應市民對涼茶安全沒有很大認識。而聽過此類報道的受訪者中,近六成表示不會對此產生擔憂,因為相信政府會有足夠的監管,而且大多數品牌有信譽。

曺地考察

背景:

中環鴻福堂和健康工房:3月17日下午5點至6點

銅鑼灣恭和堂:3月17日下午5點至6點

旺角鴻福堂和百寶堂:3月14日下午4點半至5點半

為了提升觀察數据的準確性,我們選下班放學,人流較多的時間來進行觀察,并且以旺角較貧窮的一帶與中環和銅鑼灣等較富裕的地區進行比較。

觀察結果

目的二:凉茶的成效和隱患

醫師訪問

為找出涼茶的實際成效和安全隱患,我們咨詢了註冊中醫(全科)李杰霖博士,李博士為香港大學中醫全科學士以及中醫學碩士(針灸學)。李博士的回應如下:

實際成效

包裝涼茶:第一,包裝涼茶雖然其能達到一定清熱解毒等功效,但由於其大多是由中藥材的提取物製作而成,藥效不如傳統涼茶。所以市民不可以依賴包裝涼茶解毒。

第二,包裝涼茶一般為了口味而加入糖等種種添加劑。這 些添加劑雖並不會影響涼茶本身的功效,但是會對身體造 成負面影響,所以市民應避免長期飲用。

傳統涼茶:傳統涼茶是用中藥材煲製而成,效果較包裝涼茶佳。如傳統涼茶中的黃蓮跟包裝涼茶中的黃連素並不相同,黃連素無法達到與黃連相同的藥效,因此傳統涼茶更好。

潛在隱患

藥材安全:第一,中藥材分為上、中、下三等。上等藥材品質最佳,長期服用也不會對身體造成大影響;中下等藥材則品質差,長期服用會對身體造成影響,如常見的雞骨草含有肝毒性,長期服用會影響肝臟功能。市面上推出的涼茶大都是由中下等的藥材製成,如果市民長期服用,便會對身體健康造成損傷。所以市民應該有所警惕,並小心選擇,不能常飲用。

藥材搭配

中藥材的搭配也很影響涼茶功效。偏向於飲用傳統涼茶的 受訪者中,有接近八成的受訪者偏向於在家中煲製涼茶, 因此中藥材的搭配正確對於他們十分重要。因為在熬製涼 茶時,由於藥材的搭配不當,造成藥性相衝,熬成的涼茶 可能對身體造成傷害。

目的三:破解市民迷思

目的四:涼茶引用建議

- 1. 飲用涼茶前應先瞭解自己的體質和需要,再選擇適當的 涼茶,對症下藥。例如清涼解暑可以選擇夏枯草,舒緩 喉嚨痛可以選擇銀菊露。
- 培養良好的飲用習慣。飲用前應諮詢中醫師意見,對症下藥,然後按照建議飲用,中病即止,否則長期飲用涼茶會對健康構成風險。

- 3. 不是所有人都適合飲用涼茶。例如處於經期的女性若飲用涼茶,極易導致氣血受寒而凝滯、經血排出不暢,引發痛經,嚴重者可造成月經不調,因為女性月經期處於失血狀態,抵抗力降低。準媽媽、剛剛生完寶寶的新媽媽或虛熱或經常手心出汗、晚上出盜汗,間歇性身體有潮紅發熱現象的人士、體虛和患有慢性腸胃病患者、風寒感冒者、老年人及3歲以下幼兒亦不宜飲用涼茶。
- 4. 四季的變化直接影響着人體的生理功能和病理變化,寒是冬天的主氣,應避免進食寒涼飲料。當秋冬天氣寒冷時,若身體沒有出現濕熱徵狀,如面垢油光、易生痤瘡、口苦口乾、眼澀舌燥、身重睏倦、大便溏爛或涸結、小便短黃等,則不宜多服涼茶。
- 5. 涼茶一般是熱飲或暖飲居多,把涼茶置於雪櫃雪凍才飲 用的話,不僅會失去藥效,更甚者是會損傷脾胃,所以 不應隨便亂飲。

參考資料

- 1. 模裝涼茶不再苦糖分超晒標? https://topick.hket.com/article/1433392/模裝涼茶不再苦%20%20%20%20糖分超晒標?
- 2. 常見涼茶邊個啱飲?飲涼茶的8大禁忌 https://www.orientalsunday. hk/261663/生活/涼茶·禁忌/
- 3. 維基百科-涼茶https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B6%BC%E8%8C%B6
- 4. 預製涼茶多糖勿當水飲 https://hk.news.appledaily.com/local/daily/ article/20140806/18823282

糖「醫」陷阱 「喉」住你

伊利沙伯中學 何曉彤 許耀之 吳家莉 司徒慧妍 易燕妮

研究背景

喉糖,市民不需醫生處方,於各便利店或藥房就可輕易購得,還有眾多口味,被視為「健康的糖果」,正面的形象 易令人放下戒心,但他們可能已墮進糖衣陷阱......

研究目的

藉了解市民選購及服用喉糖的行為,釐清其對喉糖的誤 解,並就如何選擇喉糖提出建議。

研究方法(一)問卷調查

我們以網上形式發放問卷,旨在調查市民選購與服用喉糖的習慣,及對過量服用喉糖影響之認識。本次調查共收到300份回應,主要對象為油尖旺區青少年與成人。

❖ 關於受訪者選購喉糖的習慣

當被問及選購喉糖的首要考慮因素時,54%受訪者會根據自己需要購買喉糖,17%會根據喉糖味道,12%是靠親友推薦。而66%受訪者表示在選購喉糖時,不會留意包裝上的成分、營養標籤以及注意事項。問卷反映市民於選購喉糖時,半數人有按自身需要和依功效選購喉糖的意識,但可能聚焦於標榜的功效、味覺、口碑上而忽略了喉糖其他重要信息,例如成分、營養標籤、注意事項等。

❖ 關於受訪者食用喉糖的習慣

在喉嚨不適期間,72%受訪者會在一天內食用1-4顆喉糖,餘下18%受訪者則會服用5顆喉糖或以上,超出建議每天最多服用3-4顆的分量。可見,喉糖的健康形象容易令市民對喉糖衍生錯誤觀念,對服用喉糖一事建立不良的態度,想吃就吃,無所限制。且據調查結果顯示,有16%受訪者習慣嚼碎喉糖吃,唯事實上嚼碎喉糖只會讓溶解速度變快,內含物快速釋放,令其功用持續速度變短,此反映市民在服用喉糖方面存有誤解,問題有待正視。

研究方法(二)實測:

我們以隨機抽樣的方式在校內進行實測,以了解市民對喉糖成分的認知,共有41名中學生及老師參與。

過程:共有三個情景,參與者須根據我們預設的病症選擇 適合的喉糖成分。

成分選項:甘草、桔梗、菊花、薄荷、維他命C、蜂蜜、陳皮、枇杷膏、二氯苯乙醇(抗菌)、戊間甲酚(抗菌)和間苯二酚(麻醉和殺菌)

❖ 實測結果:

於情景一(我受了風寒,喉嚨輕微疼痛,有鼻塞。),有36%參與者誤選枇杷膏、菊花和薄荷,這三種藥性味辛涼,性質較寒涼,通常只適用於風熱類感冒。另外,5%參與者選擇了間苯二酚,唯此成分藥效過重,只適合喉嚨疼痛嚴重的患者服用。

*正確選項:甘草、桔梗、蜂蜜、陳皮、二氯苯乙醇、戊間甲酚

於情景二(我喉嚨劇烈疼痛,吞嚥困難,咳嗽,有鼻水。想立刻止痛。),共64%參與者誤選中藥成分,當中包括甘草、桔梗、菊花、陳皮、薄荷、蜂蜜和枇杷膏,因為患者請求即時止痛,中藥成分的功效較弱和藥效發揮較慢,只能作少許舒緩的作用。而亦有8%參與者選了維他命C,但維他命C只能幫助人體加強免疫力,對於病情嚴重,想立即舒緩不適的患者不宜選維他命C。

*正確選項:二氯苯乙醇、戊間甲酚和間苯二酚

於情景三(長期使用聲帶,嗓子干,想潤喉。),亦有 8%參與者誤選薄荷,事實上喉嚨乾熱不該吃含有薄荷的 喉糖,雖然當下會感覺喉嚨涼爽舒適,但會像喝冰水般會 讓喉嚨急縮,刺激喉嚨黏膜,反容易發不出聲音,加劇症 狀。

*正確選項:甘草、桔梗、菊花、蜂蜜、陳皮、枇杷膏

研究方法(三)電話訪談——護理系講師

我們電話訪問大學護理系講師彭楚君女士,就普遍市民對 喉糖的誤解及潛在危害提

出諮詢,其主要訪問結果如下:

1. 喉糖的功效

- 需視乎喉嚨不適的原因,能針對病況,喉糖就能發揮 作用(適用於剛起的病症),但若病情嚴重,需向醫 生求助。

2. 喉糖的服用方法

- 含在口裏直至完全溶解,能讓內含物質釋放,經唾液 到達喉嚨,達到功效。

3. 長期服用喉糖的危害

- 長期服用酸鹼值低的喉糖可導致牙齒酸蝕、刺激胃粘膜和促使胃炎或胃潰瘍的發生。

研究方法(四)現場訪問——中醫師

我們親自訪問關家倫醫師,主要訪問結果如下:

- 中醫講求"辯證論治",要根據個人體質(病機)選擇 適合自己的喉糖。感冒的病因有分為暑寒熱濕燥,市面 上的喉糖大多都是針對熱症的感冒,有清熱的作用,而 當寒症感冒市民服用此類喉糖,不作認真考量,可能無 法針對病機,反使症狀加劇。 - 喉糖只能作為一種安慰劑的作用,只能短暫舒緩不適, 甚至無法根治病因,到最後可能還是靠病人本身的免疫 力根治,但病人卻誤會是喉糖發揮作用。

研究方法(五)二手資料及分析

媒體及廣告的影響——將喉糖正面化

- 大部分含西藥成分的喉糖品牌聲稱能短時間擊退喉痛, 甚至長效抗菌(如口號:5分鐘舒緩,2小時消痛,真正擊退喉痛),但某些喉糖只含有輕微的消炎藥和局部麻醉藥物,雖暫時止痛,但藥性過後,仍會疼痛,長時間停留口腔更會導致舌頭麻痹,短暫失去味覺。
- 某主要含中藥成分的潤喉糖品牌聲稱能潤喉救聲。唯我們發現該品牌喉糖只含有檸檬、薄荷等去痰止咳及清利咽喉的成分,若喉嚨發炎,喉糖便大失作用,不能做到「救聲」之效。
- 部分喉糖聲稱含有維他命C,用富含維他命C的的檸檬和 橙等作調味料與調味劑,令市民以為其可舒緩喉嚨痛。 然而維他命C並非藥物,只能增強免疫力,不能舒緩喉 嚨痛。
- 有些喉糖標榜自己無糖,適合糖尿病患者食用。然而, 這些無糖喉糖大多使用大量的甜味劑代替糖分提供甜 味,例如木糖醇和山梨糖醇。代糖看似較低熱量及健 康,卻容易讓人不自覺中過度攝取人工添加劑,易造成 腸胃不適或腹瀉。

研究方法(六)實地考察

我們到旺角店舖(便利店與連鎖個人護理店)考察,發現喉糖被某部分店舖歸於「健康產品」一類,且所有店舖皆將喉糖放在其他藥物的旁邊,這種擺設方式易誤導市民,使市民認為喉糖與藥物無異,能治療喉部問題,當其為萬能藥物或「看家好藥物」。現在許多人對食品、保健品及藥品的識別能力有限,在這情況下,一些廠商便打起「擦邊球」,把食品包裝成保健品甚至藥品的模樣,放到藥店裏賣,以促進銷售。

研究方法(七)實驗

我們以市面較受歡迎的十種喉糖為實驗品,將每款30克的 喉糖溶於10立方厘米的水,分別進行色素與酸鹼值實驗。

	美國生 達無糖	得果適	念慈麗 原味	龍角散	漁夫 之寶	念慈麗 柑桔味		便立消 薄荷味	使立消 風加侖子	使立消 原味
影解值	5.5	6.2	5.5	6.7	3.8	2.8	4.8	2.6	4.8	2.6

結果顯示,使立消薄荷味和原味喉糖pH值均低於3。長期服用此種低pH值的喉糖可能會損壞口腔粘膜,導致牙齒酸蝕,刺激胃粘膜和促使胃炎或胃潰瘍的發生。

	美國 生達 無糖	得果適	念慈逝 原味	龍角散	漁夫之實	念慈隆 柑桔		使立消 薄荷味	使立消 黑加倫子味	使立消原味
Red(%)	74	66	42	1	47	38	54	85	26	84

顯示度數較低的則表示色素較多,反之亦然。以上抽取的 是以紅光的透光率結果作示範。

結果顯示,使立消薄荷味色素含量較少;龍角散含有色素 較多;而其中七種喉糖沒在包裝標明色素的喉糖,例如使

<mark>通識健康教育計劃</mark> Liberal Studies Programme 2018 - 2019

立消檸檬味,念慈菴原味等均含有色素。攝入過多色素可致焦慮、頭痛、抑鬱症和多動症等。另外,在南安普敦研究中,研究人員得出結論為兒童從食物攝取食用色素混合物會令過度活躍情況增加。建議市民預先查看喉糖包裝上的標籤,尤其是配料表,從而作出明智選擇,以過量攝取色素。

總結

絕大部分市民都有食用喉糖的經驗,但據本次調查發現, 接近七成受訪者對喉糖的成分、營養標籤和功效不太關 心,並有部分受訪者使用錯誤方法食用喉糖。且大多受訪 者也不甚知悉病機,認為自己的症狀大概符合喉糖標籤的 功能便食用,另亦不太了解成分的作用,對其存有謬誤, 加上很多喉糖的廣告誇大其功效和特性,及喉糖的擺放 位置可能會誤導消費者,使消費者誤信喉糖的功效,不能 做到辨證論治。廣告令市民放下戒心,把病機簡單化,使 喉糖看似能醫治任何病機的感冒,只要感冒便服食喉糖, 簡化了整個思考過程,最後可能延誤診治而加劇病情。此 外,實驗發現部分喉糖酸鹼值過低(低於3),當市民長 期服用這類喉糖,可能會導致牙齒酸蝕或胃部問題。而且 喉糖多數含有色素,可能導致焦慮、頭痛、抑鬱症和多動 症等,並會令兒童的過度活躍情況增加,這些發現皆與喉 糖其健康的形象不符。除此之外,雖然大部分含西藥成分 的喉糖藥性較低,一般不會造成嚴重副作用,但根據文獻 所示,16%的受試者仍有輕微的副作用,如頭痛、咳嗽、 鼻塞和口腔刺激等。由此可見,人們需小心服用喉糖,不 應單純為求一時舒適而過量服用。

建議

1. 選擇喉糖的注意事項:

病人應了解病機並依病因選擇含有不同成分的喉糖,例: 長期使用聲帶而聲帶疲累:可選擇含甘草、柑桔、羅漢 果、胖大海等含中藥成分的喉糖

受病毒、細菌感染:可選擇使用含非類固醇抗炎藥或殺菌 劑的喉糖,能減輕痛楚

*病毒而引致的咽炎一般能自然痊愈,坊間喉糖的作用大多都只能舒緩喉嚨不適

2. 其他喉嚨痛舒緩方法:

物理治療:針灸

藥物治療:依指示服用醫生處方的藥物

自家療法:可補充溫熱開水,改善喉嚨血液循環,滋潤乾燥聲帶

參考資料:

- 1. 【杏林在線】潤喉糖的成分 https://youtu.be/2yH-j_uZe3Y
- 2. 維基百科-喉糖 https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ijcp.13002
- 3. 京都念慈菴 蘋果桂圓味潤喉糖 廣告 https://youtu.be/ojckfEyX348
- 報章
- 1. 喉嚨痛淨食喉糖殺唔到菌? https://hk.news.appledaily.com/local/daily/ article/20151221/19420594

健腔從齒開始

迦密柏雨中學

研究背景

世界衞生組織(世衞)指出,牙齒健康是達致整體健康不可或缺的一環,也是促進身心健康的必要條件。反觀我組

觀察本校同學缺乏正確的護齒習慣及口腔保健觀念,故此 對我組想在此範疇作出探究,了解背後成因及提出改善建 議。

焦點問題

- 1.本校同學的護齒習慣及口腔保健意識
- 2.推動或妨礙同學養成口腔健康行為的因素
- 3.針對以上情況,不同持份者可作出的協助

研究方法

研究方法包括與問卷調查、專家訪談及參考二手資料。

• 問卷調查

邀請中一至中五每級25名同學進行問卷調查,探討本校同學的護齒習慣、對於護齒的態度、構成護齒習慣的原因以及對於口腔護理的認識。了解本校同學的口腔衛生習慣及觀念。

專家訪談

為更深入了解本校情況,我們訪問了家長教師會的負責老師一魏陳佩芹老師,了解學校與家教會在對同學護齒方面的合作。另訪問了輔導組的負責老師一黃峻老師,了解學校在同學護齒方面擔當的角色。

為了進一步獲取專業人士的意見,探究者邀約了本校校友 港大畢業生現職牙科醫生陳溢謙先生接受訪問。

• 參考二手資料

為使研習的內容更全面,我們參考的資料種類包括:學術文章、政府報告、新聞報導及文獻書籍。務求從多角度了解本港的口腔護理情況。參考資料來源羅列如下。

研究結果

焦點問題1:本校同學的護齒習慣及口腔保健意識 透過訪問及問卷調查結果反映以下情況:

1. 本校同學的日常護齒習慣不足。

根據本港衛生署口腔健康教育中的網頁所示,要達致全面清潔牙齒,除了刷牙,需配合牙線或牙線棒清潔牙齒鄰面。根據問卷結果,99%的同學會每天刷牙,85%的同學每天刷牙兩次,94%同學刷牙的平均時長為3分鐘內。而根據現職牙科醫生的陳溢謙先生表示,正確的刷牙時間應為3分鐘左右,反映大部份同學沒有透徹清潔牙齒。另外,只有7.8%的同學每天使用牙線及14.7%的同學每天使用牙線棒,反映大多受訪同學每天對牙齒的清潔不全面。而只有32%的受訪同學有定期使用流口水的習慣。反映同學日常保持牙齒清潔習慣欠佳。

2. 口腔保健意識不足

問卷顯示近五成同學沒有定期檢查牙齒的習慣,而有 41.4%受訪同學升中後未曾檢查牙齒。顯示近半數同學沒 有護理牙齒的意識。 情況十分值得關注。

3. 不重視牙齒護理

同學在選擇牙刷時的最主要考慮因素為價錢(46.6%)、 其次為設計(38.8%)、第三為家長選擇(37.1%)。反 映大部份同學在選擇牙刷時不太注重個人的實際需求。而 同學在選擇牙膏時的主要考慮因素為功能(56%)、其次 為口味(39.7%),第三為價錢(37.9%)。反映同學在 選擇牙膏時會比較考慮功能性及使用感受。而問及沒有使 用牙線的同學,近51.6%的同學表示沒有必要使用牙線, 有41.9%的同學反映沒有意識需要使用牙線。另有50%的 同學表示沒有必要使用牙縫刷,亦有41.9%的同學表示沒有意識需要使用牙縫刷。沒有使用牙線棒的原因亦類同,46.3%的同學表示沒有必要使用牙線棒,亦有44.4%的同學表示沒有意識需要使用牙線棒。60%沒有使用漱口水的同學表示沒有必要使用,當中40%同學沒有意識需要使用。整體來說,超過四成的學生在清潔牙齒方面未夠完善。

4. 對於牙齒護理方面的知識薄弱

根據衛生署牙齒俱樂部的網頁,每次刷牙時牙膏的份量應為一顆青豆大小。但有55.2%的同學不知道此份量。另外,只有26.7%的同學會每三個月定期更換新牙刷。反映同學對於日常護齒的習慣不了解。當問及使用牙線會否使牙縫變大,50.9%的同學表示不清楚,12.9%的同學表示會,顯示同學對於護齒產品存在謬誤。另外,近九成的同學不清楚香港有哪些地方提供口腔護理服務。

焦點問題2.推動或妨礙同學養成口腔健康行為的因素

根據問卷調查結果,近48%同學表示家長對於同學口腔 護理習慣的建立影響最大,其次為學校,最後為政府。 73.3%的同學認為家長的口腔護理教育足夠,47.4%的同學 認為學校對於學生的口腔護理教育不足,更有20.7%同學 表示沒有接觸過相關資訊。而42.2%的同學認為政府對於 學生推行的口腔護理宣傳不足,更有11.2%的同學於是沒 有接觸過相關資訊。可見家庭對於同學的口腔護理猶為關 鍵,但同時學校亦缺乏教育同學在口腔護理方面的知識, 政府的宣傳教育亦不足。

以本校為例,負責輔導組的黃峻老師表示,教育局對於學校的指引集中關注同學的精神健康、性教育等方面。缺乏對於牙齒護理的推廣和教育。學校亦不會特意關注同學的牙齒健康。而本校上一次關於牙齒健康的宣傳是七年前由就讀牙科的校友在本校週會進行社區推廣活動,可見在本校對於牙齒健康的教育嚴重不足。另外,負責家長及教師會的魏陳佩芹老師亦表示家長對於同學牙齒護理的關注度不大,故此家教會亦沒有針對此範疇為家長提供講座。

根據問卷結果,跟89.7%的同學曾經參加過政府提供的牙科保健計劃,若計劃擴大至中學近87.9%同學表示願意繼續參與。91.4%的受訪同學亦表示若政府提供金錢資助,讓中學生進行牙齒護理服務,會建立定期檢查牙齒的習慣。可見政府對於同學的資助,有助同學建立良好的護齒行為及習慣。

總括而言,家長的教導能夠幫助同學從小建立良好的護齒習慣,政府的資助或津貼能夠直接推動同學檢查牙齒。但由於家長的教育水平不一、家庭的經濟狀況各有不同,致每位同學在護齒方面的重視程度不一。而在學校方面沒有明確的指引表示需要學校關注,亦沒有面資生護齒知識缺乏。再者,政府在牙齒護理方面的教育及宣傳,如學不能參加牙科保健計劃,但此時同學仍未培養定期檢查牙齒習慣。加上政府在中學缺乏牙齒護理的宣傳,如舉辦講座、張貼海報等。導致中學生的口腔護理意識薄弱。

焦點問題3. 針對以上情況,不同持份者可作出的協助

1. 在政府方面:

1.1 參考審計署的報告,因為有小學生沒有依時出席牙科檢查,亦有些幼稚園沒有參加「陽光笑容護齒計劃」,故建議政府投放更多資源宣傳護齒的重要性,可在校內派發傳單、小冊子,亦可安排專業人士到校舉辦講座。

- 1.2 將牙科保健計劃擴大至中學。此構想早於2008年已有立法會議員在會上建議,牙科保健計劃的收費低廉,能夠讓同學定期做檢查牙齒。有助仍求學的學生於成年後建立每年檢查牙齒的習慣。
- 1.3 指引學校關注護齒教育。衛生署在2015年已有「TEENS健腔獎勵計劃」,但只集中朋輩間的推動, 我組建議修改課程內容加入口腔護理的部份,並為部 份老師提供專業培訓,讓學校能夠增設課時教授護齒 知識。

2. 在學校方面:

- 2.1 與家教會合作,為家長提供護齒知識方面的講座,增加家長對口腔保健的關注。
- 2.2 加強老師對口腔護理的認識,向同學分享護齒的重要性。
- 2.3 舉辦護齒活動,如護齒日、護齒大使,增加同學的關注。
- 3. 在家庭教育方面:
- 3.1 以身作則,以身教培養同學正確的護齒習慣。
- 3.2 定期帶同子女進行牙科檢查。
- 3.3 根據衛生署2011年所做的調查,發現有不少學生和家 長仍未意識到頻密飲食是蛀牙的風險因素,故家長教 育也是十分重要。

參考資料一覽(包括參考書目、網站、文獻、報章)

- 參考書目
- 李健誠(2017)《原來如齒》,香港:紅出版
- 陳立川(2014)《健康,從齒開始》,台灣:大於創意文化
- 河田克之(2010)《守護牙齒和牙齦的新常識》,台灣:晨星出版社
- 參考網站
- 香港特別行政區政府衛生署口腔健康教育組。牙齒俱樂部,青少年口腔護理 Guide。2018年11月10日,取自香港特別行政區政府衛生署口腔健康教育組 網頁: https://www.toothclub.gov.hk/chiteens 02 01 01.html
- 香港特別行政區政府衛生署口腔健康教育組。常見問題。2018年11月10日,取自衛生署口腔健康教育組網頁: https://www.toothclub.gov.hk/chi/home_04_01_01.html
- 香港大學牙醫學院。(2013)香港大學牙醫學院研究發現本港大部份青年的牙肉不健康新聞稿。2018年11月10日,取自香港大學網頁:https://www.hku.hk/press/c_news_detail_10460.html
- 參考文獻
- 香港特別行政區政府衛生署口腔健康教育組。(2011)。2011年口腔健康調查。2018年11月10日,取自香港特別行政區政府衛生署口腔健康教育組網頁: https://www.toothclub.gov.hk/chi/pdf/Oral_Health_Survey_2011/Oral_Health_Survey_2011_WCAG_20141112_(TC_Full).pdf

莫說青年強說愁 正視情緒助成長

迦密柏雨中學

研究背景目的

在多種情緒病中,我們特別關注抑鬱症,因為心理學家告訴我們普遍患有抑鬱症的病人都會同時患上其他情緒病, 更可能導致厭食症和暴食症。

抑鬱症是許多特徵性的跡象同時發生,每天持續存在至少 兩週以上,干擾病者的日常生活

症狀	問卷結果	短時間使用電子產 品(1-2小時),共 37人
悲傷,失去慾望及 快感	73.2%青少年呈情緒 低落、抑鬱、急躁 或絕望等症狀	41%
內疚感及自我貶值	70.4%學生有不喜歡 自己,覺得自己做 得不好、對自己失 望或有負家人期望 的感覺	32%

總括所有問卷數據,大部分青少年都曾有過抑鬱和焦慮的症狀,而他們主要選擇14天內有幾天出現該症狀,可見他們的情緒狀況尚未到需要求醫的程度,但十分需要舒緩壓力。

但有個別學生面對嚴重的情緒問題,有3人表示幾乎每天都有自己最好去死或自殘的想法。

目的

我們想透過是次研究了解以下範疇:

- 1a) 為甚麽香港青少年會患上情緒病?
- 1b) 甚麽因素會加劇情緒病,令患者病情惡化?
- 2. 現時政府有何方法幫助受情緒困擾的青少年?
- 3a) 現行方法有何漏洞?
- 3b) 建議各個持份者改善現況的方法

希望這研究可以引起公眾關注,使更多人關心此議題。

研究方法

- 1. 文獻:了解如何改善青少年受情緒困擾的現況。
- 問卷:派發問卷予108位青少年,了解其情緒狀況及其 感到壓力的原因。
- 3. 訪問: 訪問我校社工及心理學家, 了解其處理過的個案。
- 4. 組員親身經歷:分享有甚麽因素會令情緒病患者病情更嚴重。

焦點問題 1a)為甚麼香港青少年會患上情緒病?

青少年的壓力來源可分為個人、家庭、學校、社會環境、 朋輩五類。

1)個人	a)我校社工:有學生因學校的個別升學輔
17167	
問卷結果: 64.8%	導不足對前路感焦慮。
學生因覺得前途不	b)青少年正值找尋身份認同的階段,會壓
明朗等問題而有壓	抑自己去融入他人。
カ	
2)學校	青協:學生最擔憂首兩項事情是「要應付
問卷結果:共76.8%	測驗 / 考試」及「成績未如理想」
學生因學業問題感	
壓力	
3)社會環境	性別定型:有些男孩子為符合社會男性要
問 巻 結 果 : 共	堅強的期望壓抑情緒;女性或因社會文化
30.6%學生因居住	强調她們要温柔而較不善於表達憤怒,使
社會風氣敗壞等問	情緒積壓。
題而感到有壓力	

4)朋友	a)我校社工:青少年被排斥會長期情緒低
問卷結果: 29.6%	落。
學生因為缺乏知	b)青少年透過和朋輩比較來評估自我價
己、排斥等問題而	值,比不上朋輩時,常有負面情緒。
感到有壓力	
5)父母	a)父母經常爭吵可能令青少年覺得表達情
問卷結果:共	緒會引致衝突,壓抑情緒。
52.7%學生因為父	b)有父母令青少年自小認為「成績好重
母期望過高、父母	要,一定要入大學」,令她患情緒病。
爭吵等問題而感到	
有壓力	

焦點問題 1b)什麼因素會加劇情緒病,令患者病情惡化?

1 求助態度及個人的思想

患者對尋求協助傾向有負面的評價,求助動機弱,以致失去 了治療的黃金時間,令病情惡化。

2 社會對情緒病人的評價,看法

社會輿論認為青少年的抗逆力很弱,使青少年病情惡化。 而且普遍電視劇或電影將情緒病患者塑造成一個瘋癲,對他 人構成危險的形象,令患者覺得自己不被社會接納。

3 家長的對情緒病的看法

當家長知道青少年患上情緒病時,大多都不會接受,覺得這 是恥辱,令青少年對自己的評價越來越差,加劇病情。

4 老師和同學對自己的看法

當患有情緒病的青少年回到學校上學的時候,老師少不免會加以照顧,同學或認為他們是「特別學生」,令患者變得敏感,甚至害怕上學。

焦點問題 2)現時有甚麼方法幫助受情緒困擾的青少年?

為幫助受情緒困擾的青少年提升心理健康,衛生署為學生提供基本生活技巧訓練和專題探討;醫院管理局有精神科日間醫院以及社區精神科服務為市民提供專精神輔導和治療;教育局提供「校本教育心理服務」;社會福利署為市民提供臨床心理服務。

焦點問題3a)現行方法有何漏洞?

1.政策欠缺效率

現時人手短缺及輪候時間長,公營精神科專科醫生包括未完成培訓的醫生在內僅有344人。而根據醫院管理局的資料,對於情緒病的穩定新症而言,最嚴重的須等候近兩年半。

2.政策欠缺情緒病患者識別機制

學校欠缺一套有系統的情緒病患者識別機制,加上校園的 精神輔導政策較為被動,因此難以善用自願幫助情緒病患者。

3.家長對政策存有誤解

不少家長礙於傳統觀念而對情緒病有誤解,因而令受情緒 所困的學生在尋求協助上顯困難。

焦點問題 3b)改善方法

A.政府

1.加強人才培訓,縮窄人手比例

根據世界衛生組織顯示,香港現時的人手比例(1:20000) 比精神科醫生與病人的標準比例超出一倍(1:10000),加 強人才培訓,縮窄精神科醫生與病人間的比例可提高治療 效率。

2.引入識別機制

精神科醫生丁錫全提出學校可引入健康自評量表以評估學生的焦慮,憂鬱及壓力指數,從而增加學校主動性並有效 識別情緒病患者。

3.廣泛教育,提高認知

透過廣泛教育,提高市民對情緒病的認知,消除家長對其 偏見及社會對其的標籤,讓患有情緒病的學生願意主動求 助。

B.學校-提高警覺:

現時未有政策要求教師必須考取與精神健康相關之證書, 因此老師未必能有效識別患有情緒病的學生。學校可規定 校內三分之一的教師須報讀香港衛生協會的課程以考獲精 神健康急救證書,及早察覺有潛在情緒問題的學生並提供 輔導,又或可因應學生精神狀態而採取彈性措施。

C.家長-認識孩子:

家長是孩子的重要他人,若家長可多認識孩子,給予正面的肯定和關懷,了解孩子的性格,接受他們的優點與缺點,引導他們成長及進步,這可有效緩減青少年的情緒困擾。

D.朋輩-給予聆聽:

朋友未必能消除情緒患者的痛苦或負面情緒,但可嘗試了 解他們的痛苦,以同理心細心聆聽他們的一字一句。

總結

透過本次研究,可得知青少年受情緒所困的普遍性。而個人性格,朋輩家人或甚社會環境皆可成為青少年患上情緒病的因素。就以上成因和現時政策漏洞,本小組已提供具體建議給予各持份者。望此報告能有效地改善現況,藉此在校園建立良好氣氛,同學間守望相助,共建美好健康校園。

參考資料

- 1. 此句及以下列舉的症狀引用自:藤村高志。(2016)。《你只是忘了肯定自己》出版社:八方出版股份有限公司
- 2. 學生壓力處理平台 http://stress.hkbu.edu.hk/teacher_support_secondary_ pressure.html
- 3. 青協「新學年學生情緒狀況」調查結果 https://hkfyg.org.hk/ zh/2018/09/27/青協公布「新學年學生情緒狀況」調查結果/
- 4. 李兆康 區祥江。(2002)。《情緒有益》出版社:突破有限公司P.44-49
- 5. 李兆康 區祥江。(2002)。《情緒有益》出版社:突破有限公司p.34-35
- 6. 香港01-如廁都要默書 父母壓力女兒患抑鬱 專家:家長先控制自己情緒 https://www.hk01.com/社會新聞/55374/如廁都要默書-父母壓力女兒患抑鬱-專家-家長先控制自己情緒
- 7. (一手資料) 1-4項均是組員真實經歷, 亦有社工訪問, 心理學家訪問
- 8. am730 column-情緒病何時了? https://www.am730.com.hk/column/新聞/ 情緒病何時了?-137213
- 9. 衛生署學生健康服務,青少年健康服務計劃,基本生活技巧訓練。https:// www.ahpshs.gov.hk/tc_chi/pro_ov/pro_blst.html
- 10. 衛生署學生健康服務,青少年健康服務計劃,專題探討。https://www. ahpshs.gov.hk/to_chi/pro_ov/pro_tp.html
- 11. 教育局,校本教育心理服務指引。https://www.edb.gov.hk/attachment/ tc/sch-admin/admin/about-teaching/guideline-sch-based-services/ SBEPS%20Guide_tc_final.pdf
- 12. 社會福利署, 臨床心理服務, 簡介目標及提供的服務 https://www.swd. gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_299/
- 13. 情緒病患者看公院專科或要等2年半醫生倡政府資助病人看私家 | 香港01 20/02/2018
- 14.2018醫院管理局精神科門診新症輪候時間
- 15.【政策分析】香港精神科醫療瀕臨爆煲如何避免悲劇再現? | 香港01 08/07/2018
- 16.【開學】學校僅識別兩成情緒病學生精神科醫生批偏低倡推自評 | 香港 01

 17. 香港心理衛生會 「精神健康急救」課程 http://www.mhfa.org.hk/ Page_BasicCourse.php?Page=BasicCourse_outline

瞓數?分數?

迦密柏雨中學

背景

瞓數,是指香港中學生的睡眠時間;而分數則是指學生的成績。香港學生睡眠不足是眾所周知的事實,不少學生為了準備考試,測驗等,熬夜溫習,讓不少人擔心香港學生的健康狀況。然而,每晚提燈夜讀至凌晨二三點真的能幫助同學在學業中取得進步嗎?還是會弄巧反拙,徒添勞累?有見及此,我們將會就這個議題進行分析,深入探討一下睡眠時間和學業成績之間的關係。

研究目的

- 1. 分析香港中學生的睡眠情況
- 2. 探討睡眠不足的成因
- 3. 了解睡眠不足和學業成績之間的關係
- 4. 引起對學生睡眠情況的關注
- 5. 從多角度提出改善學生睡眠不足的方法

研究方法

- 1. 問卷調查:收集99份網上問卷,對象為本港中學生
- 2. 訪問:向有相關專業知識人士進行訪談
- 3. 參考文獻:整合網上和書中所得資料和數據

分析香港中學生的睡眠情況

根據我們的研究和分析,發現香港學生睡眠不足的問題相當嚴重,令人關注。根據美國疾病控制及預防中心發布的指引,中學生每天的睡眠時數應為8至10小時。但我們翻閱文獻發現香港遊樂場協會發表的《香港青少年生活狀況調查2018》指出受訪青少年的每週睡眠時數為50.3小時,平均每天約有7小時睡眠,睡眠不足的13歲至18歲受訪青少年有近67.5%。《香港兒童快樂與睡眠調查2017》亦指出年齡越大,兒童睡眠時間越少,15至17歲的兒童平均每日只睡6.7小時,反映了香港青少年的睡眠時數並不達標。而情況在本校更見嚴重,我們的問卷結果顯示,80.8%受訪學生表示平均每天睡眠時間為5至7小時,甚至有10.1%受訪學生表示平均每天睡眠時間只得3至5小時,可見學生的睡眠時數並不理想。而受訪者中有30.3%認為自己的睡眠質素差,更有3%的同學表示他們的睡眠情況十分差。由問卷結果可見,不少學生的睡眠時間遠低於國際標準,睡眠質素亦不理想。

睡眠時間和學業成績之間的關係

睡眠時間對學生日常學習和學習成效造成很大的負面影響。我們研究個案中的學生表示她常因睡眠不足而在課堂時間感到疲憊,甚至會上課打瞌睡或無法集中精神。這使她未能有效接收和消化新的知識,大大降低學習效率,影響學業成績。接受我們訪問的雅麗氏何妙齡那打素醫院兒科副主管馬錦雄醫生表示,睡眠不足會影響學生的精神健康,引致抑鬱、焦慮、暴躁等負面情緒。這些情緒波動會降低學生應付壓力的能力,精神飽受困擾,難以集中,記憶和學習效能下降。學生也承認睡眠情況會影響他們學習。根據我們的問卷調查,其中超過6成受訪學生表示不理想的睡眠情況會對他們的學業造成負面影響((74.7×84.4)%),當中有超過50%人((36.4+15.2)%)認為其影響程度很大(以滿分為5

睡眠不足的成因

根據我們的分析,睡眠不足的成因有大致三種。一是學業壓力所致。根據小童群益會的研究發現不少青少年因為學業問題帶來心理壓力,導致睡眠不佳,如部分受訪者因為擔心成績而難以入眠,令睡眠素質大受影響。另外,有兩成多受訪者會作惡夢、半夜或凌晨便清醒,亦顯示他們可能面對頗大壓力,使精神緊張,無法放鬆入睡。另一方面,從我們的問卷結果中可見76.6%受訪者認同課業過多是香港學生睡眠不足最主要的原因;而58.5%受訪者則認為是精神緊張所致。可見過度繁忙的校園生活令中學生壓力如山,引致睡眠不足的問題。

二則是電子產品的影響。澳洲的一項青少年調查顯示青少年花費太長時間於電子產品上,是普遍缺乏睡眠的主要原因。美國國家睡眠基金會更指出睡覺前1-2個小時,看電視、使用手機或平板等電子裝置會影響睡眠的品質,因從螢幕發出的藍光會延遲褪黑激素的分泌,可見電子產品對學生的睡眠的確有負面影響。但根據我們的問卷訪問,僅有5.5%認同電子產品會對睡眠素質造成損害,反映同學對於電子產品造成的危害沒有過多認識,這問題值得關注。

三是睡眠習慣問題。馬醫生表示,養成每天按時起床和睡覺的生活規律可使人容易入睡。當身體習慣特定的生活規律,大腦就會在相應的時間發出信號,令人可以進入休息狀態。Fitbit追蹤收集夜間佩戴該公司腕帶客戶的睡眠數據,發現睡眠的一致性是睡眠質量的關鍵,每天在同一時間上床就寢,可大幅提高睡眠質量。然而,研究個案中的學生的睡眠時間不定,主要取決於功課量和測驗,影響睡眠時間。

改善方法

個人層面而言,學生應該減少使用電子產品。美國哈佛醫學院神經學助理教授富勒建議,在睡覺前的1-2小時,盡量不要使用電子產品,避免受電子產品屏幕發出的藍光影響,減少抑制褪黑色素。同時,問卷調查亦顯示,54.3%受訪者認為避免長時間使用手提電話能改善問題。兩者皆反映了中學生若要改善睡眠不足的問題,睡前應避免使用電子產品。根據香港小童群益會執行委員會主席吳彥明醫生和美國小兒科學會建議,兒童與青少年在睡覺30分鐘前,所有電子產品應該完全關閉,也應盡量避免出現在房間內,以免影響兒童入睡前的心境。

學校層面而言,校方可以為學生提供補眠時間,如午睡和推遲上課時間等。美國兒科學會、美國醫學協會、美國疾病控制與預防中心以及中文大學醫學院均建議中學生應於8時半後上課,本報告的問卷調查中有37.2%受訪中學生認為推遲上課時間,能改善睡眠不足問題。而有48.9%受訪中學生認為學校應提供午睡時間回復體力,提升學習效率。日本

加古川中學便推行「加古川Siesta」午睡計劃,為全校學生提供10分鐘的午睡時間和舒適的午睡環境,藉此提升學生的學習意欲。但馬醫生建議午睡時間不能太長(約20分鐘)否則會弄巧反拙。

馬醫生認為從小學開始教導學生培養良好的睡眠習慣及提供指引,協助學生在求學時期保持規律的睡眠習慣才是治本的方法。這可以讓學生騰空更多時間運動和休息,建立健康的生活和睡眠習慣有助改善睡眠不足。既然學校應把握機會幫助學生建立良好睡眠習慣,學校何不多作教育,從小為學童建立定時作息的習慣。香港小童群益會執行委員會主席吳彥明醫生建議校方應關注學生的壓力狀況,不時評估功課量和考試對學生的影響,並適時作出調節,避免課業帶來過多的壓力。問卷調查中,52.1%受訪者建議減少課業以改善睡眠不足的問題,與上述組織的建議一致。

結論

簡言之,香港學生睡眠不足的情況確實嚴重,解決問題需要 學生及學校互相配合。希望社會各界會更關注此問題。若 要建立健康校園,學生有健康的睡眠習慣是不可缺少的, 希望社會各界會更關注此問題。

參考資料

- 1. https://www.legco.gov.hk/research-publications/chinese/1718in05-overall-study-hours-and-student-well-being-in-hong-kong-20180130-c.pdf 香港學生的整體學習時數及身心健康狀況 立法會
- 2. http://hq.hkpa.hk/document/press/Report香港青少年生活狀況調查 2018(final).pdf 香港青少年生活狀況調查2018 - 香港遊樂場協會
- 3. https://www.bgca.org.hk/files/bgca/香港兒童快樂與睡眠調查2017結果 summary_final.pdf 兒童睡得好快樂易得到「睡眠與快樂」-「香港兒童快 樂調查2017」(結果攝要)
- 4. https://www.bgca.org.hk/files/bgca/香港兒童快樂與睡眠調查2017結果 summary_final.pdf 睡眠你知多少事(7): 睡眠與學習 - 國立臺灣師範大學 科學教育中心
- 5. http://web.lib.fcu.edu.tw/libstories/archives/5512睡眠中的大腦都在忙啥? | Our Stories @FCU Library - 圖書館 - 逢甲大學
- 6. https://www.bgca.org.hk/files/bgca/香港兒童快樂與睡眠調查2017結果 summary_final.pdf 兒童睡得好快樂易得到「睡眠與快樂」-香港小童群 益會
- 7. https://www.sbs.com.au/yourlanguage/cantonese/zh-hant/ article/2018/04/24/jian-kang-zhuan-jia-qing-shao-nian-shui-mian-bu-zuying-xiang-jing-shen-jian-kang?language=zh-hant 健康專家:青少年睡眠 不足影響精神健康| SBS Your Language
- 8. https://www.gvm.com.tw/fashion/article.html?article_id=54833遠見雜誌 前進的動力- 睡出好腦,學習更好!專家12項建議助好眠
- 9. http://ca.ntdtv.com/xtr/b5/2018/01/08/a1358375.html60億數據揭秘:改善善睡眠只需一簡單改變
- 10. http://www.epochtimes.com/b5/17/7/30/n9477921.htm睡眠專家的7個 建議 讓你一夜好眠-大紀元
- 11. https://www.bgca.org.hk/news.aspx?id=fd1f7b41-d18f-4dc4-8731-2a741b8d700a睡眠與快樂 - 香港小童群益會
- 12. http://paper.wenweipo.com/2016/08/14/OT1608140006.htm 醫訊:青少年至少日睡8小時-香港文匯報
- 13. https://tw.appledaily.com/headline/daily/20140827/36047801/青少年8: 30到校較健康| 蘋果日報
- 14. https://topick.hket.com/article/1807528/沈帥青:學生睡眠足成績更好%20上課應推遲? 沈帥青:學生睡眠足成績更好上課應推遲?-香港經濟日報
- 15. https://japhub.com/?c=2434日本中學都有午睡課? Japhub 日本集合

Hong Kong Students Put Their Health at Risk by Ignoring Nature's Call

Po Leung Kuk Ngan Po Ling College

Introduction

Throughout local schools of Hong Kong, we noticed how the significance of drinking water and having proper urinary habits was often overlooked and ignored by students. Not only is proper urination an essential and important function of the human body, this is also a topic which people do not like to discuss, as they find it embarrassing or insignificant. This study we conducted aims at revealing the truth about urination habits of Hong Kong students, and comparing it with the healthy norm, so as to better educate the public about the seriousness of this issue.

Background Research

With the cutthroat academic competition, and teachers' strict restroom policies or expectations, Hong Kong students seldom go to toilet during lessons so that they will not miss anything in class. Moreover, the strict restroom policies prompt students to neglect their need to urinate and hold back their urine. Their reluctance brings about many health problems, such as kidney infection and urinary retention. These diseases can damage students' health in the long term, which can seriously affect their future if they continue holding back their urine.

Methodology

To facilitate the collection of relevant data for proper analysis, we decided to divide the research in terms of quantitative and qualitative inspections. For the quantitative investigation, a questionnaire system was applied to a chosen class in each form

from S1 to S5. 137 questionnaires were distributed and anonymously completed by all of the students in the selected classes. The questionnaire includes questions regarding students' urinary habits and daily water intake at school, as well as their knowledge revolving around the fallouts of holding back urine and opinions on suggested solutions to alleviate faulty urinary patterns. As for the qualitative insights, an interview was conducted with a professional who is well-informed about the problem. One of our school's biology teachers, Mr. Chan KL, answered all of our questions concerning the scientific factor of urination. The interview is comprised of the psychological and physiological side effects of ignoring urinary needs, the signals that identify the need to urinate, the difference in the urinary systems of males and females, why such a difference occurs, the maximum capacity of the human bladder, the recommended routine for urination, and the downsides of drinking too little water.

Findings

According to the survey we have conducted, students usually drink 4 to 7 cups of water a day, but only urinate 1 to 2 times. The number of cups of water drank by students actually mismatches with the number of times they go to toilet. Thus, it is clearly shown that most of the students tend to hold back their urine. And what we have found from the survey is that, 57% of the respondents tend to hold back their urine. Even when a student drinks a lot of water, they do not urinate regularly.. As for the reasons of students holding back their urine, we have generalised from the data we have got and found out that the two main reasons can be categorized into personal and school factors. School factors such as (Not allowed to go to toilet during lessons, insufficient time of breaks, dirty and crowded toilets) have accounted for around 67% while personal factors such as (Not willing to sacrifice learning time during lessons and being lazy) have accounted for around 33%. It is shown that the main reason for students holding back their urine is mainly due to

school factors. As for students' knowledge on the negative health consequences brought by holding back urine, all the items are being chosen by less than 50% of the respondents. It is clearly shown that most of the students are not educated in this field as they do not know how unhealthy this practice is.

According to the interview from our biology teacher, we know that urea is toxic, when our urinary bladder stores too much urea and cannot remove them, the toxic substances and bacteria may run into our blood. They may kill our body cells and some are even unrepairable. Eventually we may suffer from fever or other illnesses. There are signals that we should pay attention to when our body has the need to urinate. The first signal is generated by our urinary bladder when it is almost full, it will send signals to our brian and we may feel a sense of fullness. Also, when too much urea is stored in our blood, we will feel tired easily. Males are at more of a risk than females if they hold back their urine for a long time, since the same body part is used to remove urine as well as perform reproduction. The maximum amount of urine a normal person could hold is around 300mL. When we don't drink enough water, the water potential would be too low. There may also be water loss in our body, causing respiration and metabolism to not be carried out normally and our body cells may die.

Discussion

Significance of the findings:

Through research by second-hand methods like internet search, related books and such, we were able to gather some basic information educating us further about urination, potential consequences of holding it back, and its correlation with water intake to give us a base for this study. However, we needed firsthand data as well to back up our hypotheses, predictions and analyses, as they would back up our data. We predicted that most of the students would intake hit the toilets less frequently than recommended, for the amount of water they've consumed. The outcome of the survey matched our prediction, as the majority of students only go to the toilets one or two times during the typical seven to eight hours of school day, for various personal or social reasons, all of which have to do with the unease, environment or tight schedule of school days. Since students were also not wellinformed of the negative consequences that this practice of holding back urine could cause in the long term, it infers that our society is not quite well aware of this matter. As for the interview, we were able to build a strong and solid base of first-hand background knowledge regarding the impacts, causes, implications and such of the practice of controlling one's urine and not answering nature's call on time.

Suggestions:

Through both our quantitative and qualitative research, we've come to understand that in medical or scientific point of view, urinating is simply a natural thing to do and humans should never try to ignore or control it. we propose some changes to be made, after having considered all the feedback and research from all sources. Firstly, schools should take a more lenient approach when allowing students to hit the toilets. Students should not have to fear asking for permission just to perform a basic human function. Secondly, school toilets should be maintained in hygienic and clean conditions so that students do not hesitate to use the toilets whenever needed. Finally, it is of prior importance that the education system includes a well defined and descriptive curriculum teaching students the importance of a basic yet paramount thing; self care (which includes going to the toilets, personal hygiene etc.) We believe that these simple changes would definitely create a better school atmosphere for students to fulfil their basic human need of urinating.

Limitations of our research:

This research, however, is subject a limitation. We did not have a sufficient sample size to conclude a more reliable result. We had only surveyed 150 students from our school and we do not know whether students from other schools have the same urination habits as students from our school since the factors that may affect students' urination habits differs for each school. Hence, the result from our survey might not reflect the urination habits of all students in Hong Kong.

Conclusion

From the above findings, we can conclude that a majority of students drink a decent amount of water on a typical school day. However, they seldom use the restroom during school hours, which mismatches with the amount of water they drink, leading to an unhealthy lifestyle. Students tend to hold back their urine due to personal or social reasons brought about by their tight schedules, the strict restroom policies as well as the environment. Moreover, students are not familiar with the consequences they may face in the long term from holding back their urine habitually.

學生健康午餐

基督教香港信義會信義中學- 周曉俐 陳卓妍 林嘉文 麥婉 瑩 伍嘉琪 杜樂瑤

背景

民以食為天,"食"無論是古代還是今天都是生活中最重要的一環。在時代的變遷下,食物演化出不同種類。於白人越來越忙碌。即使是學生,他們選擇的午餐很多時候都是一些快捷但是不太健康的午餐。根據文年報道,一項調查發現,超過3成受訪中小學生認為校內章報人,一項調查發出,但偏偏最受歡迎為於學生河等,一碟的脂肪量和鈉含量,隨時已超,隨時已過去會日攝取上限。澳洲註冊營養師黃兆章(Anson)是一個大機會與飲食習慣有關,當然與家族遺傳亦有關係。於是,我們選擇研究健康午餐這個議題,希望了解更多這個很明顯但一直被忽視的問題。

研究目的

- 學生的午餐有什麼
- 甚麼是健康午餐
- 現時學生的午餐是否健康
- 如何選擇健康午餐

研究方法

- 問卷調查
- 資料搜集
- 個人訪問
- 觀察

研究結果(不同角度分析)

• 學生的午餐有什麼

根據觀察及問卷調查顯示,大部分初中同學都會在校內午膳,高中則在三十人中有一半會選擇外出午膳,三成人選擇外賣,兩成選擇自備午膳。

初中同學的午膳一般都會是午膳供應商,高中同學若果外 出午膳大部分都會選擇餐廳,茶餐廳或者快餐店,也有小 數同學是隨機選擇。

甚麼是健康午餐

衛生防護中心建議健康均衡飲食模式:食物的選擇要多元化,避免偏食。食物以穀物類為主,多吃蔬菜水果,及適量的肉、奶類或其代替品。飲食定時和定量,每日三餐不可少。烹煮或調味時,減少使用油、鹽和糖。多選低油、低鹽、低糖和高纖的食物。每天應喝足夠的流質。

衛生署建議保持最佳營養狀態,為身體的成長、修補及其他機能提供基礎營養,預防高血壓、心臟病、糖尿病及肥胖等慢性疾病。吃不同種類的食物,按照健康飲食金字塔適量進食:多吃穀物類食品,多吃蔬菜及水果,適量包含、魚、蛋及代替品和奶類及代替品,少糖、少鹽及少油。每天喝6至8杯流質飲品,包括清水、低脂/脫脂牛奶或消湯等。明智選擇烹調方式:蒸、水煮或使用微波爐的烹調方式都較煎炸為佳,使用易潔鍋會更省油,儘量少用或避免使用豬油、牛油等動物脂肪烹調。可改用植物油,例如芥花籽油、橄欖油。

· 現時學生的午餐是否健康

觀察午膳供應商的部分飯盒,我們發現這類飯盒會較為健康。首先,飯盒配餸有遵循到食物金字塔的份量。其次,在試食之下,我們明顯感覺這類飯盒比較清淡。可見,午 膳供應商有提供健康飯盒給初中的同學。

根據問卷以及觀察,有不少選擇外出午膳及外賣的高中同學會選擇快餐店(麥當勞,KFC等)。選擇的快餐店大部分都不太符合食物金字塔的標準,多油多鹽多醣,長期食用容易造成肥胖。

根據資料參考,茶餐廳一般都有三文治,湯粉麵等比較輕量的食物,也有蒸飯。但是午餐吃三文治、湯粉麵或蒸飯並不代表食得輕盈與清淡。有營養師指出,碎蛋沙律三文治、火腿炒蛋三文治與雲吞麵均是高脂、高熱量陷阱,一盅蒸肉餅飯更高達1,200千卡熱量,超出午餐建議的500至600千卡熱量一倍。可見學生認為是健康的午膳並不一定健康,而且超過學生平日需要吸收的卡路里。

如何選擇健康午餐

參考資料,健康午餐應包括:五穀蔬菜要最多,再加肉類與水果。食物應以新鮮為主,減少選擇香腸、火腿、煙肉或炸豬扒等加工醃製和油炸的食物。五穀類是熱量的主要來源,令學生有足夠的體力應付學習和運動消耗。五穀類的包括粥、粉、麵、麵包和薯仔。蔬菜亦有很多選擇,如菜心、菠菜、白菜、冬瓜、節瓜、冬菇和草菇等。肉類應選擇瘦肉、魚肉或去皮雞肉。飲品可選擇清水、低糖豆奶、低脂奶或天然純果汁。

參老資料

- https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/12703.html
- https://www.studenthealth.gov.hk/tc chi/health/health dn/health dn wls.html
- https://topick.hket.com/article/2082045/
- https://youtu.be/EjTtW_buYik
- https://voutu.be/SCRfil9d-g8
- https://youtu.be/q4DWw943_v8
- https://youtu.be/h2xjDxx8SZs
- https://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=231&id=227

揭露「珍」相

基督教香港信義會信義中學

題目說明

本次專題研習題目中的「珍」相是指台式茶飲(例如珍珠奶茶和水果茶等),我們希望能藉此次專題研究可以更加了解這些台式飲品對於香港青少年的飲食習慣以及健康上有著怎樣的影響,並就此作出簡單的建議。

研習背景

最近香港流行於台飲風氣,不少的著名的台飲品牌及款式常繼出現於香港(例如幸福堂、黑糖珍珠鮮奶等)以至掀起一股「追星」的熱潮,不少青少年都為著一嚐滋味或炫耀自我,而不惜要排長龍也要購買。由此,令社會再次聚焦於台式飲品,但這些所謂美味的台飲卻暗藏「健康殺手」,然而台飲品牌卻從未向社會展示其產品的主要成份及絕大部分的青少年或大眾顧客都並不了解台飲,因而衍生忽略性的問題。

研習目的

現今社會上流行著台式飲品的風氣,普遍而言青少年都有飲台飲的習慣或曾飲過台飲。因此就著這「台風」,我們希望透過是次的研習能夠增加我們對於台飲的認識及增加普羅大眾對於台飲問題的關注。

研習方法及選擇原因

我們會透過問卷調查來得知青少年對於珍珠奶茶了解程度 以及購買台式飲品的相關情況,從而獲得基礎結論,以便 往後的研習。然後,我們會通過查閱文獻,來補充及強化 研習結論。從而,得出準確的結論。

焦點問題

- 青少年對於台飲的基本認知如何?
- · 台飲對於個人健康有何影響?
- 有何增加青少年關注及改善台飲健康問題的建議方法?

研習結果

焦點問題1:台飲對於個人健康有何影響?

在市面上的台式飲品普遍都含有糖份,部份更含有大量的糖份,甚或達至嚴重超標的程度。早前消委會和食安中心的調查中就指出市面上有78款原味台式飲品的樣本中,有5款飲品糖含量達10粒方糖以上,其中最高的抹茶鮮奶達14粒糖,即飲一杯已超出世衞每日游離糖攝入量建建10粒方糖以上,而部份產品的預設製料或融料(例如果漿、珍珠)已含有糖份,所以即使標明「不面財份,但仍因上述原因已存有一定糖份。另外,普遍面的台式飲品都存有一定的咖啡因,就以奶茶為例,市面上的台式奶茶平均每杯含有130毫克的咖啡因,嚴重的糖份和咖啡因都對個人的健康產生影響。

①心理層面

在攝取咖啡因和嗜甜時,體內會分泌可傳遞亢奮感的多巴胺,同時亦會引發大腦的「獎賞中樞」區域產生感到快樂的反應,再加上兒童及青少年正處於發育時期,因此神經系統較易受咖啡因影響,其中包括可產生短暫行為改變,例如暴躁、緊張、焦慮或沮喪,以至成癮問題等。

②身理層面

在過度的攝取糖份時,即每天吸收的游離糖份過高,這會引致糖尿病、肥胖及蛀牙等機會上升,同時攝取過量糖分亦會增加心血官疾病,加速身體老化。

焦點問題2:青少年對於台飲的基本認知如何?

焦點問題3:有何增加青少年關注及改善台飲健康問題的 建議方法?

①宣傳教育

從日常生活而言,由於普遍青少年及大眾都對於台式飲品或其衍生的健康問題都存在一知半解的現象。因此,政府可以針對大眾而進行公眾教育、大眾宣傳,例如電視廣告,由此向大眾灌輸相關的知識(如糖健康);而學校亦可針對在校青少年而舉行一連的講座,邀請衛生署、營養師等專業人士,由此向學生灌輸有關於食品健康的問題及台飲風氣的影響等。從而令到青少年及大眾能夠更關注台飲成風的問題,以及從基本做起,宣揚健康飲食的概念。

②訂立糖份標準

③設立標籤制

現時雖然香港設立了食物標籤制(《食物及藥物(成分及組合及標籤)規例》),但卻只適用於預先包裝食物,並未包含即製外賣飲品;反觀台灣早於2015年7月實施新法例,規定即製外賣飲品店須在杯上標示糖分及熱量成分。因此,建議政府修改標籤制,將即製的外賣飲品列為其中,在杯上貼上標籤以說明飲品的甜度、熱量、咖啡因等基本成份,以及添加的配料(例如珍珠)成份等以供消費者參考及加強公眾知情度,否則就如現在一樣「連飲咩落肚都唔知」,由此令消費者更留意產品的健康度及注重健康問題,從而飲得更健康。

④設立糖稅

面對現時體重過重及肥胖等的健康問題,再加上已證實含添加糖飲料的攝取量與高量卡路里之攝取有正向關聯,因而越多越多的國家亦設立「含糖飲品稅」,例如法國

<mark>通識健康教育計劃</mark> Liberal Studies Programme 2018 - 2019

(2012)、美國(2014)、英國(2016)等等,而墨西哥、匈牙利等地實行一段時間後亦證明了「糖稅」不但降低了高含糖產品的消量,而且更能有效地降低市民的攝取糖量。因此,建議政府可以設立合適的「糖稅」,對不同的含糖量徵收不同的稅款(含糖量越低,稅款越低),以達到鼓勵飲用少糖產品及警示糖飲品損害健康的初衷。

總結

參考資料

- 1. 新假期周刊 【消委會報告】台式飲品糖含量 最高達14粒方糖!1杯珍珠奶茶已超標 | 食物安全 https://www.weekendhk.com/899999/dining/消委會報告-台式飲品-糖含量-珍珠奶茶/
- 2. 星島日報 喝手搖飲品——高糖易成癮 http://std.stheadline.com/daily/ article/detail/1908526-健康港-喝手搖飲品——高糖易成癮
- 3. 香港01 【消委會】仙跡岩:果汁飲品零糖分「強人所難」 走甜只減七分— https://www.hk01.com/社會新聞/294806/消委會-仙跡岩-果汁飲品零糖分-強人所難-走甜只減七分一
- 4. The News Lens關鍵評論 手搖杯喝半糖減輕罪惡感?糖量照樣 爆表 https://www.google.com/amp/s/www.thenewslens.com/ amparticle/103997
- 5. 每日頭條 coco都可奶茶店奶茶甜度(半糖、微糖、無糖)處理方法 https://www.google.com/amp/s/kknews.cc/zh-hk/food/9yybml8.amp
- 6. ULifestyle 【消委會】測試127款台飲珍珠奶茶糖含量 天仁茗茶/茶湯會/鹿角巷邊間最甜? https://hk.ulifestyle.com.hk/topic/detail/206798/消委會-測試127款台飲珍珠奶茶糖含量-天仁茗茶-茶湯會-鹿角巷邊間最甜/1
- 7. The Guardian Sugar tax: financially regressive but progressive for health? https://www.theguardian.com/society/2016/mar/18/sugar-tax-financially-regressive-but-progressive-for-health
- 8. 東方日報 探射燈: 縱容飲品過甜 港食安遜台 https://orientaldaily.on.cc/ cnt/news/20150831/mobile/odn-20150831-0831_00176_150.html
- 9. 食物安全中心 食肆咖啡奶茶 咖啡因相差6倍 孕婦兒童要小心 https:// www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_ fci_01_04_Choice_444.html
- 10. 食物安全中心 調製茶類飲品的糖含量及能量值 https://www.cfs.gov. hk/english/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_26_ CHOICE 508.html

青少年食用早餐的習慣、早餐 對學生的影響以及建議

荃灣官立中學 - 白宇,劉恩彤,郭善柔,李善柔 指導老師:李文政老師

研究目的

古人常云:「一日之計在於晨」,在日常生活中人們經常提及早餐的重要性,但在快節奏的城市現代化生活中,不少學生逐漸養成了'早餐馬虎,午餐將就,晚餐豐富'的飲食方式,而其對學生健康以及學業上的影響引起了我們的興趣。另外,生活上也流傳著不少有關早餐營養價值的流言,影響學生對早餐的看法。我們希望通過這次研究,

了解普遍中學生食用早餐的習慣,探索早餐的重要性是否如大眾所說,以及早餐對學生健康,學業,專注度等方面的影響。除此之外,我們希望能通過比較不同國家早餐營養含量等,提出有效、實際、具針對性的方案,以改善青少年食用早餐的習慣以及早餐結構,同時澄清各種有關早餐流言的真實性。

焦點問題

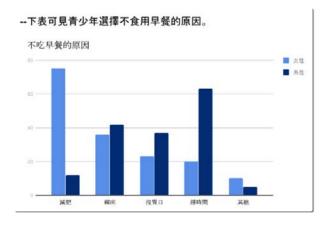
- 每天吃早餐的學生與早餐不規律的學生,在學業表現上 有差別嗎?
- 哪類早餐能達到最佳效果,哪類多吃反而影響健康?
- 不同國家早餐的營養價值,長期對青少年的影響有什麼?
- 社會上哪些有關早餐的流言不實?
- 吃早餐針對青少年有哪些好處?
- 什麼方法能改善青少年不食用早餐的習慣?

資料收集

我們分別以五種方法搜集資料:分別為網上搜尋二手資料,派發紙上問卷,實地觀察,受訪者深入訪談,專業人士深入訪談收集一手資料。

紙上問卷結果分析

- 我們一共派出了200份問卷,收回了180份。180個受訪者當中約有55%為男性,45%為女性。我們共設了2個年齡層,分別是中一至中三,以及中四到中六學生。由於中學高年級以及低年級學生的生活模式可能有所不同,因此分別訪問以作比較。
- 是次問卷我們主要有兩個重要探究目的:首先了解青少年食用早餐的習慣(頻率,種類,地點,目的等)。第二便是他們自身的感受以及在學校的狀態成績等,找出其關連性。
- 調查結果顯示,低年級與高年級每天吃早餐的受訪者分別佔81%以及56%。數據表明吃早餐對青少年學業成績的影響極大。每天吃早餐的受訪者較一星期吃三次以下的受訪者,學業成績平均高出20-30分,校內名次亦平均高出40-50名。
- 至於用餐的習慣,高年級與低年級學生有著明顯的差別。低年級學生多在家中用餐(76%),而高年級的學生則多選擇在上學途中(40%)或學校小食部(22%)購買早餐帶回學校食用,只有20%高中受訪者在家中用餐。在家用餐的受訪者多數食用雞蛋,通粉,餃子等各類熱食(85%),而在外自行購買早餐的則多選麵包(71%),第二多人選擇的便是麥當勞(22%)。
- 除此之外,我們在問卷中問及有關同學對早餐用處的認知,結果發現92%受訪者都知道早餐有助健康,但只有20%受訪者清楚知道早餐對身體的好處,以及早餐適合食用那類食品。由此可見青少年對早餐不夠重視。



圖表中可見女性不吃早餐的主要原因是為減肥,其他則是 時間不足等原因。可見青少年對健康用餐的知識不足,亦 對此不夠重視。

深入訪談分析

我們希望了解其他能夠影響青少年早餐習慣的因素,因此 選擇訪問了五位家長,了解他們對子女早餐習慣的看法。 首先,當中四位家長都認為早餐對子女健康十分重要,並 要求子女每天吃早餐,只有一位家長表示因為時間緊湊, 通常沒有時間為子女安排早餐。幾位家長希望都子女食用 早餐的原因都是為了子女上課有精神,不會感到飢餓。同 時,與青少年一樣,家長對早餐對身體的具體好處並不了 解,亦不了解如何達至早餐營養均衡。值得一提的是幾位 家長都表示不會在準備早餐上用太多時間與心思,寧願在 晚餐方面多些花樣,亦從來不會上網或書籍等查訊早餐食 譜。在與家長的訪談中我們亦發現青少年在家吃早餐,有 助改善親子關係,相比起那一位不常為子女準備早餐的家 長,更多交流與溝通。學校的營養師是我們另外一個的訪 談對象,希望能得到專業意見以及較準確可信的資信。他 對於女學生不吃早餐減肥的錯誤觀念作出了以下回應,他 表示不吃早餐的人在早上的卻有見儲存脂肪被氧化消耗得 更快,表面上是好事,但體內的新陳代謝系統同時受到破 壞,身體變相難以分辨脂肪及碳水化合物,影響胰島素敏 感度,危害健康,得不償失。不吃早餐可導致低血糖及心 臟病,更增加胃癌風險,因早上起床之際胃酸較多,若不 吃早餐,則胃酸可對胃部造成破壞。對於青少年而言,長 期的專注需要早餐維持良好的精神,同時增加學習效率, 更重要的是養成良好的生活模式。其實營養均衡的早餐毫 不昂貴也容易準備,簡單如麥片粥及雞蛋已可提供充分澱 粉、膳食纖維、維他命及蛋白質,再趕時間亦不宜略過最 重要的一餐。

建議

學校提供平價高營養價值早餐,甚至准許學生於早會時間 與老師共同食用早餐,加強意識,亦不會再有時間不足而 忽略早餐的情況。增加吃早餐的學生人數,這樣學生可以 做好準備去學習,優化課堂上的教學時間素質,老師就可 以少花一點時間去處理學生因為飢餓而導致行為欠佳或身 體不舒服的事情,對於青少年自身健康亦有幫助。

你睡對了嗎? - 探討香港青少年睡眠習慣對個人健康及學習效能的影響

荃灣官立中學 - 陳芷茵、許穎琳、梁僖雯、梁僖洳 指導 老師: 陳慧燕老師

題目說明

「探討香港青少年睡眠習慣對個人健康及學習效能的影響」

本專題研習題目為「探討香港青少年睡眠習慣對個人健康 及學習效能的影響」。透過探討本港青少年的睡眠習慣如 睡姿、作息時間、睡前活動及睡眠環境等作分析及對比, 分析不同睡眠習慣對青少年健康及學習效能的影響。

背景資料

睡眠,是生活中不可或缺的一部分,然而,香港人以生活節奏急速見稱,青少年更要承受巨大的學業壓力,24小時對他們是不夠用的,部分學生唯有犧牲睡眠休息的時間。近年,青少年的睡眠習慣引起不少關注,研究睡眠醫學約30年的中大教授指出,本港中小學生有睡眠習慣成人化問題,近6成中小學生睡眠不足,10年間倍增。由此可見,青少年的睡眠習慣確實值得讓我們深究。睡姿、睡覺時長、睡前活動和床上物件皆是構成睡眠習慣的重要條件。究竟怎樣的睡眠習慣能有助擁有良好的睡眠質素?不同睡眠習慣又會如何影響青少年的健康?

對於這個議題,我們感到很有趣,並想探究箇中關係。我們的探究會與通識課程中的「今日香港」和「個人成長與人際關係」單元相聯繫。我們會以問卷調查和訪談等探究方法探討睡眠習慣對青少年健康及學習效能的影響,從而分析睡眠環境、睡眠時數等睡眠習慣會如何對青少年的心理和生理造成影響,研究各要項之間的關係,並與搜集回來的文獻資料進行比對分析,提出改善睡眠習慣的建議,最終以提升青少年的學習效能及健康為探究目的。

研究目的及預期結果

是次專題研習的目的旨在透過問卷調查、訪談、文獻搜集等方式,分析各種睡眠習慣長遠對青少年健康以及學習效能造成的影響,希望從中研究出一套更利於青少年締造良好睡眠品質的習慣,使青少年從睡眠方面入手締造健康的體魄,讓青少年在學習成效事半功倍。同時,我們亦希望是次專題研習能喚起青少年對睡 眠習慣重要性的關注,並且參考我們所提出的建議改善其睡眠品質,以提升其學習效能及健康。

探究方法

研究結果

在是次研究中,我們總共收集了130份問卷。當中分別有 七成女學生和三成男學生作為受訪者,中四學生約佔六成, 中一及中三學生合共約佔三成,中二、中五和中六學生合 共約佔一成。

在受訪者睡眠習慣對個人健康的影響方面,受訪學生遇到 睡眠問題的情況如下:

項目/程度	從不	甚少	間中	經常
嗜睡	20%	40%	30%	10%
失眠	25.4%	53.8%	14.6%	6.2%
睡眠癱瘓(在半夜醒來時無法 說話和活動,通常持續幾秒 自己分鐘不等)	84.6%	10.8%	4.6%	0%
夜驚(在睡眠中突然半醒,面 帶驚恐,但卻沒有任何惡夢 的記憶)	62.3%	26.9%	8.5%	2.3%

(表1)

從表1中可見,逾八成的受訪學生曾經嗜睡, 而超過七成的學生曾經失眠,並分別有近八成和六成的受訪者表示從來沒有睡眠癱瘓和夜驚的情況。以下側是受訪者在過去一個月,出現不同生理症狀的情況:

項目/程度	完全沒 有	甚少	間中	經常
頭痛	21.5%	38.4%	30.7%	9.22%
胃痛	38.5%	36.2%	20%	5.30%
健忘	25.4%	26.2%	36.9%	11.5%
呼吸困難	57.7%	32.3%	8.46%	1.54%
體重暴減或激增	68.5%	23.8%	6.92%	0.78%
視線不良	39.2%	37.7%	17.7%	5.4%
血壓偏高	63.8%	23.8%	11.5%	0.9%
出現心血管疾病(非遺傳性)	90%	10%	0%	0%
反應遲緩	36.9%	36.9%	18.5%	7.7%
免疫力下降	46.2%	33.8%	15.4%	4.6%
心悸	68.5%	20%	9.23%	2.27%
容易疲倦	13.1%	17.7%	38.5%	30.7%
食慾不振	36.2%	37.7%	20.8%	5.3%

(表2)

從表2中可見大約六至八成的受訪學生在過去一個月中曾經出現頭痛、胃痛、健忘和容易疲倦等症狀,超過一半的學生普遍而言完全沒有或甚少出現呼吸困難、體重暴減或暴增、視線不良、血壓偏高、非遺傳性心血管疾病、反應遲緩、免疫力下降、心悸和食慾不振等生理症狀。

以下是受訪者在過去一個月,出現不同心理症狀的情況:

項目/程度	完全沒 有	甚少	間中	經常
焦慮	17.7%	31.5%	36.9%	13.9%
抑鬱	27.7%	32.3%	27.7%	12.3%
脾氣暴躁	21.5%	37.7%	27.7%	13.1%
情緒低落	15.4%	27.7%	39.2%	17.7%
集中力下降	20.8%	36.9%	27.7%	14.6%

(表3)

從表3中可見大約八成至八成半的受訪學生在過去一個月中曾經出現焦慮、抑鬱、脾氣暴躁、情緒低落和集中力下降等心理症狀,完全沒有出現以上徵狀的受訪者只佔約兩成。

雖然不少受訪學生曾經出現以上生理、心理症狀及遇上睡眠問題,但超過九成在過去一個月內並沒因此向醫生求診。

在受訪者睡眠習慣對學習效能的影響方面, 雖然超過半成學生表示在過去一星期內自己上課時的專注程度和對上課內容的吸收程度屬偏高, 但分別有約七成和六成的受訪學生表示自己在上堂時曾打瞌睡和難以專注。而有約一半的學生表示在過去一個月內 自己的學業表現為一般, 當中有近六成的表示成績未如理想與自己的睡眠習慣有關係,並有七成認同擁有良好的睡眠習慣是取得好成績的主要因素。

在訪談方面,我們一共訪問了兩位初中學生、兩位高中學 生、四位家長和四位老師。

在學生方面,兩位初中學生平均每天的睡眠時長達六至八 小時,多於十點半至十一點半入睡。而兩位高中學生平均 每天的睡眠時長達六至七小時,有時候會達八小時。他們 都表示在睡前有用手機、看電視和閱讀的習慣。另外,有 兩名受訪學生認為自己睡眠不足,也有三位受訪學生中曾 經熬夜,其中一人更試過整夜未眠。他們表示捱夜的原因 主要是學業繁重,與人際關係沒有太大關係。值得留意的 是,四位受訪學生都認為中學生平均睡眠時長應達八小時 並最好在晚上十點半前入睡,但他們表示難以做到。他們 更表示在捱夜後,生理狀況會受到極大影響,包括精神不 佳、集中力和免疫力下降。除了會影響課堂表現和成績 外,更會對其心理造成壓力,如出現情緒的異常波動,壓 力更容易累積,也有可能與家人或同學因此而發生衝突。 四位受訪學生均建議睡眠不足的中學生少用手機,盡量在 學校完成課業,並且定立目標和作息時間表,務求在學業 和作息之間取得平衡。

在老師方面,四位受訪老師都認為中學生每天平均睡眠時間最少應達六小時,一般應達八小時。當中有兩位老師調,中學生應在晚上十一點前入睡,因為晚上十一點至凌晨一點是中醫角度的子時,身體會走膽經,適合睡眠,而凌晨一點至三點時身體會走肝經(即人體肝臟排毒的黃金時間)。如果學生未能在這段時間進入深層睡眠,將會對賣體會造成很大的傷害。此外,四位受訪老師均認為閱讀、聽音樂和喝花茶等較為靜態的睡前活動有助學生入睡;相反,會釋放藍光的電子螢幕產品會對人體腦部造成刺激,

令人難以入睡,並且降低學生的睡眠質素。他們更表示在平日上課時觀察到大部分學生的專注力不足,主要原因是休息不足,其中一位老師更表示家長曾經反映學生在凌晨仍未入睡。四位受訪老師均對某部分中學生因活動繁重而晚睡的惡性循環表示理解。然而,他們認為中學生應有自制能力,對自己訂立要求和目標,不應經常捨棄自己的作制來滿足在學業或課外活動的需求。他們認為學生應好好管理和分配自己的時間,避免在課堂間出現精神不振或心不在焉的情況,影響學業。

在家長方面,四位受訪家長都表示自己的子女每天平均的 睡眠時長只有約五至六小時,但他們認為中學生睡八小時 才算充足,對自己子女嚴重不足的睡眠時長感無奈。而 且,其中兩位受訪家長表示在臨近考試時,子女的睡眠時 間僅有四至六小時,但到了假日,睡眠時長則會高達十小 時,造成不良的睡眠習慣,令身體的生理時鐘出現混亂。 再者,四位受訪家長均表示子女睡前都會使用電子產品, 但部分家長對此表示反對,認為電子產品會影響其睡眠質 素,並且認為睡前應多讓腦部休息,放鬆心情,宜飲用熱 牛奶、閱讀和聽音樂。另外,有家長表示不同因素會在不 同程度上影響中學生的生活:依次為睡眠習慣、飲食習 慣、運動因素、學業因素和社交因素。他們更表示休息不 足會令中學生只能應付早上,精神不足會使下午的工作效 率下降,感覺疲倦,學習效能因而下降。因此,他們建議 學生「先工作,後享受」,把需要做的事情排列先後次 序,有條理地管理自己的時間。

討論

我們根據二手資料和一手資料發現:

青少年有哪些不良的睡眠習慣?

1. 在床上進行睡覺以外的活動

問卷中有高達八成的青少年會在床上進行與睡覺無關的活動,例如看書、做功課和看手機,但是長久下來卻會形成強烈的聯想效應,例如長期在床上看手機,會讓人的大腦在每次看到床時保持看手機時活躍狀態,讓人到真正需要入眠時卻久久不能入睡,以致失眠,繼而影響下一天的精神狀態和學習效能。

2. 依賴鬧鐘起床

現時香港學校大多規定學生須於早上8時左右回校上課,學生為避免睡過頭而上學遲到,大多會設置鬧鐘以定時叫醒自己,而問卷中亦有逾七成青少年表示自己有設鬧鐘的習慣。但在熟睡的人突然被鬧鐘驚醒,不僅會讓血壓變高,心跳變快,有損心臟健康,人亦會因體內的睡眠周期被鬧鐘打斷,從深層睡眠急速醒來而會感到非常疲倦,這種感覺還會持續一整天,大大影響上課時的集中力和工作效能。即使睡眠時間足夠,若生物時鐘被擾亂,作息不定時,睡眠質素仍屬欠佳。

不良的睡眠習慣對青少年個人健康及學習效能的影響

1. 把資訊轉化為長期記憶的能力減弱

美國國立衛生研究院建議,青少年每日的睡眠時間應為八至十小時,而問卷中超過六成的學生平均每日只睡夠夠五至七小時,比達到標準八至十小時的多了足足四成。青少年持續的睡眠不足會逐漸影響他們的身心健康。例如健忘,健忘的人一般有意識地遺忘東西,針對學生,他們或有可能會因此忘記課堂所學,或無法牢記温習資料等,這直接反映問卷中為何青少年在課堂上大多能高度吸收上課內容,卻在學業成績上表現未如理想的原因。

2. 情緒影響社交 自卑影響心理

另外,睡眠不足導致情緒起伏波動大,焦慮、抑鬱、脾氣暴躁、情緒低落、集中力下降等皆會造成社交方面的困擾,讓朋輩不敢接近,難以相處,交際方面的挫折不僅令青少年失去自信,從而影響心理健康,這樣的循環亦令青少年失去對生活的熱誠,沒有學習動力和目標。朋輩的缺乏亦令青少年在學業上獲得協助的媒介縮窄,從而降低學習效能。

總結及建議

總括來說,綜合問卷和訪談中所得出的結果,都能明顯反映出現時中學生普遍缺乏休息和良好的睡眠習慣,對生理狀況產生負面影響(如:集中力下降、容易疲倦),亦導致其學習效能下降(如:知識吸收程度慢、上課不能專注),令學業表現變差,超過一半的受訪者認為良好的睡眠習慣能為學習效能帶來正面影響。有鑑於此,睡眠習慣對學習效能存在一定影響。

為了進一步改善中學生的睡眠習慣,以提升其學習效能,因此我們整理了兩方面的建議:一,時間管理方面;二, 睡前活動方面。

首先,就時間管理方面而言,學生應該為自己訂立自己的時間表,把讀書溫習的時間和休息的時間分配好,避免做功課、溫習的時候使用手機,降低學習的效率,拖延了,接的時間。若中學生能專注做好一件事(如:溫習),才使用手機或者休息,所浪費的時間會更少,能有效提早睡眠時間,有助改善學習效能。此外,中學生應培養早睡起的習慣,避免為了工作和學業而將自己的睡眠時間推至至凌晨,這樣不但使身體的生理時鐘出現混亂,更會使翌日上課的時候容易疲倦,難以專注,令自己的成績變差。故可見,中學生應早睡早起,調較好生理時鐘,使上課時更為專注,有助於提升學習效能。

其次,就睡前活動方面,中學生應該讓自己在睡前預備入睡,盡量讓身體放鬆,有助提升睡眠素質,以提升日後後國效能。中學生應該避免在睡前使用手機或其他電子產品,因為這些產品有機會對大腦產生刺激,亦會令學生沈迷在網絡上的資訊,使學生難以入睡。故此,中學生在時應該避免使用手機和其他電子產品。除此之外,如學生難以入睡,可以進行靜態活動(如:喝熱牛奶、看書內之時,以進行靜態活動使身體放鬆,使其更容易對助自己入睡。睡前的靜態活動使身體放鬆,使其更容效能有一定幫助。

參考資料

- 1. NM plus 睡眠習慣要改善!小心 9 種會令你愈睡愈短命的枕邊物: https://www.nmplus.hk/214001/editorial/睡眠習慣/
- 2. 台大醫院睡眠中心 良好睡眠的睡眠習慣 https://www.ntuh.gov.tw/SLP/healthEducation/衛教資料/失眠/睡眠衛生衛教資料.pdf
- 3. 香港 01 【睡眠不足】每日睡 6 小時等於零睡眠 致認知能力下降 https:// www.hk01.com/親子/149868/睡眠不足-每日睡 6 小時等於零睡眠-致認知 能力下降
- 4. 全城與「瞓」睡眠時間和睡眠質素: http://www.psychology.hku.hk/sleep/ SleepEducation/Time&Quailty.html
- 5. 香港 01 【失眠之城.三】精神科醫生:失眠大致分三類 尋找原因如查案: https://www.hk01.com/社區專題/139476/失眠之城-三-精神科醫生-失眠大致分三類-尋找原因如查案
- 6. 香港中文大學傳訊及公共關係處 新聞稿 https://www.cpr.cuhk.edu.hk/tc/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&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

香港政府應否檢討現行教育制 度以防止更多中學生自殺?

荃灣官立中學 - 黃蔥榆、吳珈穎、葉菁雅、黃鈞樂 指導 老師:劉亦家老師

題目及說明/描述

是次專題研習的題目為「香港政府應否檢討現行教育制度 以防止更多中學生自殺?」。透過探討近年學生的壓力來 源、心理健康狀況、自殺率和自殺原因,從而探究香港現 行教育制度給學生帶來的壓力,以及為何近年的學生自殺 率逐年攀升毫無下降跡象,上至研究生下至小學六年級皆 有發生。我們希望由學生的校園及日常生活著手,認真解 決自殺率節節攀升的問題。

背景資料

香港近年的整體自殺率雖有下降跡象,但學生的自殺率卻呈上升趨勢,由2015-2016學年的23個學生自殺大幅度上升至2017-2018學年的36個,當中最年輕的學生只有12歲。縱使教育局於2016年3月設立了"防止學生自殺委員會",並於同年十一月提交了最終報告,嘗試改善學生自殺案件時有發生的情況,但2017-2018學年的數據反映出自殺人數不降反升的事實,由此可見這委員會並未能發揮起其存在作用。

探究目的及預期結果

多項數據提出,學生的輕生數字自2016年3月起開始攀升,雖有教育局所設立的"防止學生自殺委員會",但成效不大。雖我校並未曾出現學生輕生的情況,但我們並不希望日後會出現這種情況,因此我們希望籍本次專題研習的機會,認真地探究香港現行的教育制度是否有空間可以作出改善,以降低學生自殺的數字。 我們預計改善教育制度後的學生自殺人數可有效降低,同時改善學童的學業壓力及心理健康。

研究方法

是次研究我們採用量性及質性的探究方法探討香港政府應 否檢討現行教育制度以防止更多學生自殺。量性方法上, 我們將會向不同受影響的持份者,例如老師、學生、家 長、社工等派發問卷,大量收集學生、老師、校長、家長 等不同持分者對改善教育制度及學生自殺比率上升的看法 和意見,並詢問有關因學生自殺檢討教育制度後對學界不 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,我們會向學校校長或老師進行詳細訪談,查詢他們對此建議的看法及期望,以及其他有效的建議。若

需改善教育制度,學校將會受一定影響,因此他們能夠指 出這建議的可行性及正面或負面影響。我們亦會隨機抽樣 向不同年級及班別的學生進行訪談,深入查詢及了解他們 平時壓力的來源,以及他們對此建議的看法和意願。若確 實對現行教育制度進行修改,相信確實能讓學生的壓力減 輕。另外,我們會向不同學校的家長進行訪談,了解他們 的子女平時在學業上會否感到有壓力,探究這措施能否改 善學生在學習方面的壓力。

而為了令探究結果及第一手資料更加全面,我們將會透過 互聯網搜集及參考有關不同持分者對改善教育制度及學生 自殺比率上升的看法和意見,並配合我們所得的第一手資 料作分析,以提高是次研究的說服力和可信性。

研究結果

我們派發了100份問卷,訪問中學生對本議題的看法。在是次研究中,我們總共收集了72份有效問卷。當中分別有六成女學生和四成男學生作為受訪者,中四學生約佔三成,中五和中一學生約佔兩成,中二、中三和中六學生各約佔一成。

從問卷可見,約九成覺得自己有壓力,而當中覺得學業壓力為自己主要壓力來源的學生佔七成半,認為主要壓力來源為家庭的約佔兩成,不足一成學生認為自己的主要壓力來源為朋輩和其他因素。在以學業壓力為自己壓力主要來源的學生中,超過九成半因為自己的學業成績而對自己的未來產生困惑,更有接近一半以學業壓力為自己壓力主要來源的受訪者曾因壓力過大而出現輕生念頭。

在所有受訪者中,有接近八成學生認同現行的教育制度的課程對他們構成壓力。約六成的學生認為改善教育制度能減輕他們的壓力,約三成學生對此保持中立意見,約一成學生認為即使改善教育制度也無法減輕他們的壓力。

有超過半數受訪者表示,改革課程及學習方法可減輕他們的壓力來源,亦有不少受訪者認為增加專上教育機會能降低他們的壓力,有少部分受訪者則表示香港應參考北歐國家取消考試制度能降低他們的壓力。

在訪談方面,我們一共訪問了 1 位高中學生、1 位家長和 1 位老師。

該名高中同學認為學業是他在中學生涯裡最大的壓力來源,他也曾產生過輕生的念頭。他指出教育制度上的起缺一个到班上一些成績未如理想或不太聰明的同學有很不大聰明的國際大個人,因為他們的家長會以班上其他同學的學業成績和大數學生經常因學業成績比其他同學差而被多人,不到學之大學,對學生的學業成績,也可以及找有制度以及找有制度以及找有制度以及找不到自己的學業成績決定學生未來的做法,在文憑試中成績未必要對生的壓力十分之大。他更指的於對於學,導致他在學習上的壓力十分之大。他更指的的途十分迷茫和找不到自己的將來。

在家長方面,我們訪問了一位中五同學的爸爸。他認同改善教育制度能減低學生的自殺率。他指出他知道有很多家長都以學習成績來決定孩子的價值,他們往往只著重孩子的學業成績而忽視了孩子的其他長處和優點,也會用其他學生和自己的孩子作比較,但他認為這個做法是不應該的,他認為這樣做只會令孩子的自信心減低,嚴重的話甚至會產生抑鬱和輕生的念頭。他指出家長往往會輕視了孩子在學習上的壓力,認為孩子的壓力並沒有那麼大,令他們沒有去關心和開解孩子,導致悲劇發生。他認為家長會

太著重孩子的學業成績是因為香港的教育制度,他們都十分擔心如果孩子成績不好就不能繼續升學以及前途不好。

在老師方面,我們訪問了一位資深的老師,他認同檢討現行教育制度後,香港學生的壓力會減少,繼而降低學生很的壓力和限制,很多學生並不明白讀書的意義,但可能不沒有出路,唯有奮身考好文憑試。有學生帶不擔個的來沒有出路,唯有奮身考好文憑試。有學生自向美術,此如友情、親情和興趣。「難道我們現在要培養」,此如友情、親情和興趣。「難道我們現在要培養」,他還說,正是因為不少學校過於重視升學成績,在是因為不少學校過於重視升學成績,把可以過數在人生的第一位,檢討並改正現行的教育制度,治標於在人生的第一位,檢討並改正現行的教育制度,治標為不少學童自殺率的飆升,而非聘請更多社工在校,治標治本。

討論

正面影響

究竟政府要改善教育制度有什麼爭議性?有何利弊?

我們根據二手資料和一手資料發現:

- 1. 減低學生的學業壓力:若教育制度減輕著重學生學業成績的比重,學生便不會產生過大的學業壓力給自己
- 培養學生的多方面發展:減輕學業成績的重要性能使學生投放更多時間發展其他方面的興趣
- 3. 減輕學生自殺率:學生沒有太大的學業壓力,有更多時間去培養興趣和舒解身心的話,學生抑鬱和自殺的情況 便能減少

負面影響

- 1. 老師需時了解新制度:由於現時的教育制度沿用至今已 有很多年,老師也許需時去了解和習慣新制度
- 影響的範圍甚廣:假若改善了教育制度,很多東西都需要作出改變,例如文憑試的制度和模式、學校的課程安排以及大學的收生條件和模式
- 3. 新制度需時研究:政府需要大量時間去研究新制度的可行性,新制度也會因未能滿足不同持份者的要求而需不 斷作出更改

總結及建議

總括來說,我們透過探討政府應否改善教育制度以減低學 生的自殺率,得知改善教育制度的可行性未如預期高。從 問卷結果得知,大部分的學生都有很大的壓力,而學生普 遍的壓力都是來自學業,有些學生甚至因此而產生輕生的 念頭。他們都同意改善教育制度能減輕他們的學業壓力。 從訪談結果得知,學生、老師和家長都認同學生有過大學 業壓力的原因都是因為香港的教育制度太過著重成績,他 們都認為改善教育制度能夠減輕學生的學業壓力,從而能 夠減低學生抑鬱和自殺的情況。縱使家長、老師和學生都 認為改善教育制度有效減輕學生自殺和抑鬱的情況,但改 善教育制度有不少爭議點以及負面的影響。由於現時的教 育制度沿用至今已有很多年,老師也許需時去了解和習慣 新制度。再者,假若改善了教育制度,很多東西都需要作 出改變,例如文憑試的制度和模式、學校的課程安排以及 大學的收生條件和模式。政府也需要大量時間去研究新制 度的可行性,新制度也會因未能滿足不同持份者的要求而 需不斷作出更改。因此,我們認為改善教育制度需從詳計 議,政府需了解不同持份者對此的看法以及對他們的影 響,再去研究能滿足不同持份者需求和意見的方案,再逐

步推行,務求令對不同持份者的影響減至最低。老師和家 長也應留意學生的情緒和心理健康,學生在遇到問題時也 應尋求幫助。

參考資料

- 網頁
- 1. 學社自殺年列表 https://zh.wikipedia.org/wiki/香港學生自殺事件列表 #2018至2019學年
- 2. 學生自殺只因為吃人的教育制度?各方指非單一因素(2017-04-21) 撰文: 李慧筠 https://www.hk01.com/社區專題/84486/生死一線-學生自殺只因為吃人的教育制度·各方指非單一因素
- 3. 學生自殺率居高不下 專家指成因非單為學業(2018年09月10日) https:// hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20180910/bkn-20180910160854235-0910 00822 001.html
- 4. 學生:壓力源自教育制度(2016-03-14) 撰文: 蔡雯文http://www.epochtimes.com/b5/16/3/14/n4661807.htm
- 5. 香港的教育制度 http://www.studyinhongkong.edu.hk/hk/hong-kongeducation/education-system.php
- 6. 香港該如何防止「學生自殺潮」再現?(2017年2月13日) https://www.bbc. com/zhongwen/trad/chinese-news-38955025
- 7. 青少年自殺亡人數按年急增五成 逾八成人「從高處墮下」(2018-07-28) 撰文:陳倩婷 https://www.hk01.com/社會新聞/216070/青少年自殺亡人 數按年急增五成:逾八成人-從高處墮下
- 8. 學生自殺率4年間增逾7成 楊潤雄籲家長教師多關心青少年(2018/09/11) https://topick.hket.com/article/2158634/學生自殺率4年間增逾7成%E3%80%80楊潤雄籲家長教師多關心青少年
- 9. 港大調查:15至24歲香港學生自殺率5年上升逾7成(2018-09-10) 編輯: 香
 —http://news.wenweipo.com/2018/09/10/IN1809100038.htm
- 文件
- 1. 立法會CB(4)996/16-17(04)號文件



Briefing Session (23-10-2018)



簡介計劃內容 Introduction of the programmes









初賽評審團

Judging panel of the semi-final competition





Semi-final Competition (13-42019)



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 (5-5-2019)

n

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



衞生署衞生防護中心總監黃加慶醫生致辭 Speech delivered by Dr. WONG Ka Hing, JP, Controller, Centre for Health Promotion, Department of Health

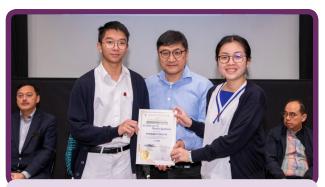


香港明愛青少年及社區服務暨社區發展服務總主任 陳偉良先生分享意見

Comments shared by Mr. W.L. CHAN, Service Head, Youth and Community Service, Caritas Hong Kong



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



律敦治及鄧肇堅醫院註冊營養師程嘉敏女士頒發參與獎狀 予入圍初賽隊伍

Ms. CHING Ka Mun, Registered Dietitian, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals was presenting certificate of participation to students



律敦治及鄧肇堅醫院註冊營養師程嘉敏女士頒發參與獎狀 予入圍初賽隊伍

Ms. CHING Ka Mun, Registered Dietitian, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals was presenting certificate of participation to students



前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, Former Principal, Nursing School, Grantham Hospital was presenting certificate of participation to students.



香港中文大學賽馬會公共衞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梁永鏗律師頒發優異獎予 保祿六世書院

Dr. Vitus LEUNG, Vice Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Merit Award to Pope Paul VI College



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 伊利沙伯中學

Dr. LIU Ka Ling, Vice Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Merit Award to Queen Elizabeth 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荃 灣官立中學

Mr. Steve LAN, Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Merit Award to Tsuen Wan Government Secondary School



香港防療心臟及胸病協會主席藍義方先生頒發優異獎予 聖公會莫壽增會督中學Mr. Steve LAN, Board Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Merit Award to SKH Bishop Mok Sau Tseng 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



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荃灣官立中學Mr. Robert SHUM, Board Director, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting the Champion Award (Junior Team) to Tsuen Wan Government Secondary School



衞生署衞生防護中心總監黃加慶醫生頒發高級組季軍獎座 予元朗公立中學

Dr. WONG Ka Hing, JP, Controller, Centre for Health Promotion, Department of Health was presenting the 2nd Runner-up Award (Senior Team) to Yuen Long Public Secondary School



衞生署衞生防護中心總監黃加慶醫生頒發高級組亞軍獎座 予新界鄉議局元朗區中學

Dr. WONG Ka Hing, JP, Controller, Centre for Health Promotion, Department of Health was presenting the 1st Runner-up Award (Senior Team) to NT Heung Yee Kuk Yuen Long District Secondary School



衞生署衞生防護中心總監黃加慶醫生頒發高級組冠軍獎座 予元朗公立中學

Dr. WONG Ka Hing, JP, Controller, Centre for Health Promotion, Department of Health was presenting the Champion Award (Senior Team) to Yuen Long Public Secondary

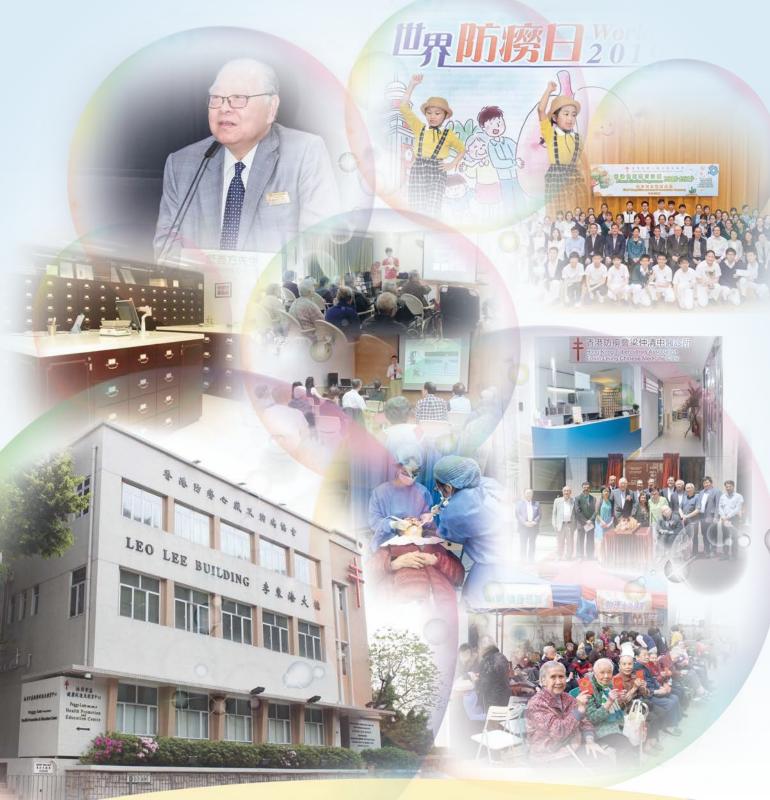


本會董事、「通識健康教育計劃」籌委會、主禮嘉賓及參與同學合照

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



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



如有與趣成為我們的義工、歡迎聯絡我們

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

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

癆病及胸肺健康研究、電話熱線查詢

如欲支持我們的服務,可將善款寄交:香港灣仔皇后大道東二六六號

2572 3466

2834 0711

antitb@ha.org.hk

www www.antitb.org.hk