

## 通識 修煉場

議題  
健康生活模式

# 健康飲食 難落實?

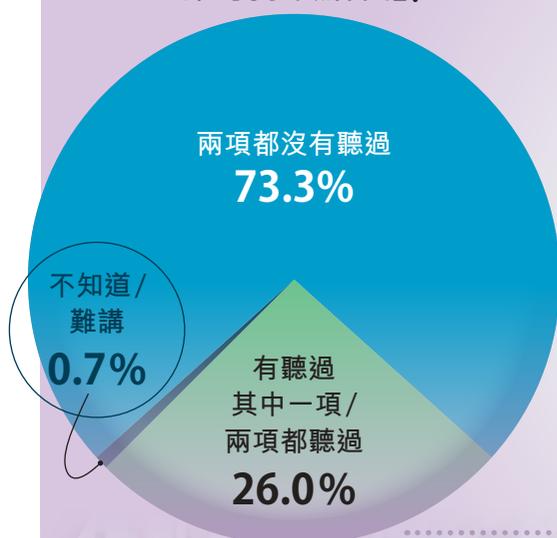
**背景** 外國近年興起「可持續食品」概念，即肉類、海鮮、蔬果、蛋奶製品及調味等均不經基因改造、無添加防腐劑及化學物，希望減低環境污染，保障市民及動物健康。

文：陳婷婷

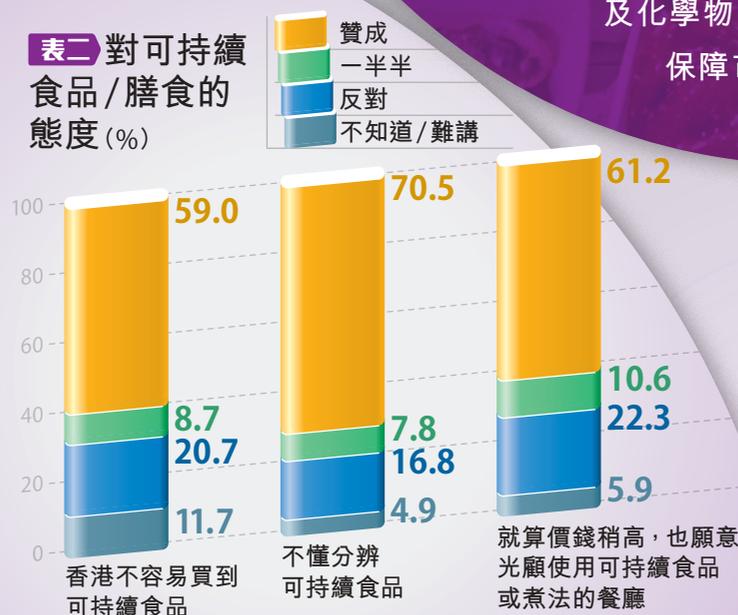
### 資料 A

有關市民對可持續飲食的調查

**表一** 有否聽過「可持續食品」或「可持續膳食」?



**表二** 對可持續食品/膳食的態度 (%)



資料來源：香港大學民意研究計劃

### 相關概念

健康生活模式 healthy lifestyle  
健康觀念 health concept  
都市病 urban disease  
健康促進 health promotion

### 健康生活模式

生活方式和習慣對個人健康狀況有重要影響。一些風險因素如不良飲食、缺乏運動、休息不足及情緒不穩均有損健康，並影響個人的日常生活，如疾病和身體不適會降低勞動及生產力，進而影響社會經濟，亦會增加公共衛生開支，加重政府的財政負擔。

### 健康觀念

個人對如何身心保持健康狀態的態度及價值觀，包括對健康的注重程度、對健康的認知和對維持健康狀態的相關行為（如飲食、衛生、作息、運動等）的理解。健康觀念有相對客觀的標準，但亦會因社會文化有別而有不同解讀，從而影響個人在維繫健康的決策上有所不同。

### 思考練習

- 就資料 A，解釋香港推廣可持續食品遇到的兩項困難，並就每項困難提出一個解決方法。
- 「香港政府推廣健康飲食能有效改善市民健康。」你在多大程度上同意這看法？解釋你的答案。

拆題技巧見 P.4



### 資料 B 綜合新聞報道

衛生署自 2008 年起展開「有營養」運動，參與的食肆須提供多元化的健康菜式，為市民外出用膳帶來更多健康選擇。2019 年再推出「星級有營養」運動，引入全新星級制度，標示參與食肆的「有營養」款式，至今吸引 1028 間食肆參加。食物及衛生局局長陳肇始表示，有望透過推廣健康飲食減少非傳染病為香港帶來的社會負擔。

有飲食業界表示，既要提升食物質素，也要維持生產成本，是行業面對的一大矛盾。例如以新鮮蔬菜煮湯確能提高食物營養，但比起使用調味劑增加不少成本，令不少食肆卻步。



# 道路收費利弊 攸關生活素質



## 資料A 報章評論摘錄

電子道路收費在海外實行的經驗非常正面。從運輸署網頁列舉的例子，包括英國的杜倫和倫敦、瑞典哥德堡、意大利米蘭、新加坡、瑞典斯德哥爾摩及馬耳他共和國瓦萊塔等。好處不外乎大幅減少交通流量、大幅減少車輛排放的二氧化碳、二氧化氮和懸浮粒子，有些地區錄得更多的行人流量。

斯德哥爾摩的實際經驗告訴我們，原來只需1至2歐羅的收費，就足以令路面20%的車流在繁忙時段消失。這20%的車流有多重要？須知道，所有巴士和貨車合併起來，也不過佔據香港3條過海隧道25%的車流而已。減少20%，甚至10%的車流，已經足夠讓馬路重新暢通起來。

■資料來源：2019年2月4日《信報》

## 資料B 綜合新聞報道

政府擬在中環核心商業區推行電子道路收費先導計劃，除了中環灣仔繞道以外，所有進入中環商業區的主要道路都納入收費區域，希望藉「用者自付」原則改變駕駛者的出行模式，逐步解決中環核心商業區長久以來交通擠塞的問題，目標減少15%車流量，惟具體收費標準暫未公布。據聞豁免範圍或涵蓋客貨車等商用車輛，但的士預料不獲豁免。

政府早於上世紀八十年代初開始研究電子道路收費計劃，冀改善交通擠塞，惟反覆討論經年，始終未擬好可行方案。前運輸及房屋局局長張炳良在其著作提到，由於車主及汽車代理商反對收費，加上擔心行車的一舉一動被政府知悉，私隱遭侵犯，終令計劃胎死腹中。電子道路收費一向極具爭議，無論收費水平、對居民影響，到泊車配套等，對車主以至該區居民都有切身關係。

## 問題 評估實施電子道路收費計劃<sup>a</sup>

對香港人生活素質<sup>b</sup>的影響。

論證你的答案。

卷二  
12分



### >名師資歷

羅恒威

港澳信義會慕德中學通識科教師，香港通識教育會副會長。著作包括《信我有推論》、《信我看題眼》、《信我拆題》、《通識解密》、《概念攻房》。

## 審題爆Point

正面影響	負面影響
<p><b>a</b> 收費能產生經濟誘因，減少擠塞區域的汽車流量</p> <p><b>b</b> 提升道路暢通程度和生活便利度</p>	<p><b>a</b> 收費系統增加汽車使用成本，以及減低汽車購買意欲</p> <p><b>b</b> 加重港人的生活成本，損害汽車業界的利潤</p>
<p>可按流量調整收費，製造區域收費差距</p> <p>公共交通部分收費有機會轉嫁到消費者身上</p>	<p>電子系統會收集個人資料，安全性成疑</p> <p>有機會造成私隱問題，港人生活遭受監控</p>
<p>減少個別區域汽車流量並改善空氣質素</p> <p>減少使用交通工具和增加步行誘因，藉此促進市民健康</p>	<p>政府會因應車流狀況調整收費，主要幹道收費水平或較高</p> <p>繞道駕駛增加時間成本，令駕駛時間和污染物排放相應增加</p>

論點1

論點2

論點3

論點1 答題示例

從生活便利程度而言，電子道路收費計劃會對香港人生活素質帶來正面影響。參考資料B，電子道路收費計劃是以「用者自付」原則，對道路使用者徵取一定的費用，而資料A提到大約1至2歐羅（約10至20港元）的收費就能減少路面20%的車流，顯然電子道路收費能夠產生經濟誘因，駕駛者使用流量較高的道路須付較高費用，使用流量較少的道路則須付較低費用。故此，可吸引香港駕駛者使用流量較少的道路，直接令主要幹道交通流量減少，從而使塞車情況得到舒緩，港人便能夠減少通勤時間，提升整體社會的生活便利程度。由此可見，電子道路收費計劃能夠促進香港人的生活便利程度，提高非物質層面的生活素質。

從生活成本和經營利潤而言，電子道路收費計劃會對香港人生活素質帶來負面影響。參考資料B，車主及汽車代理商均反對收費，顯然，電子道路收費計劃直接增加汽車使用成本，而收費金額只由政府決定，車主及汽車代理商缺乏影響力。故此，收費將直接加重現有駕駛者的經濟負擔，尤其個別主要幹道是駕駛者的必經之路，必然令其生活成本上漲。同時，收費會降低潛在消費者的購車意欲，令汽車代理商的收入和整體利潤受損；若然收費不豁免公共交通，費用亦將轉嫁到消費者身上，全體香港市民的生活成本都會增加。可見電子道路收費計劃令個別港人收入減少，並使整體港人的生活成本提升，最終損害物質層面的生活素質。

電子道路收費計劃

香港人生活素質

引用資料/例子



# 跨難

議題 氣候變化



# 氣候變禍害生 兒童健康勢危

今年8月是有紀錄以來最炎熱月份。  
《刺針倒計時》的2019年報告指，《巴黎協議》雖希望把升溫限制在攝氏2度以內，但排碳量未見減少，持續下去到世紀末全球將升溫攝氏4度。  
報告指出，這將對下一代尤其兒童帶來更嚴重的健康威脅。

## 極端天氣及災害

兒童除了生理上免疫力較低，精神和情感亦較為敏感和脆弱，導致他們在遭遇災變後可能較難適應甚至產生心理障礙或創傷等。



- 近年概況
- ▶ 歐美、東亞等地接連受連續多天高溫影響
  - ▶ 歐洲今年最高達攝氏46度
- 兒童健康風險
- ▶ 因體溫調節機能未成熟及不懂表達身體狀況，易有中暑及熱衰竭症狀
  - ▶ 因脫水較易有電解質失衡、腎功能和呼吸道等疾病

- ▶ 每日受山火威脅人口有所增加的國家佔全球四分之三
- ▶ 燒傷及致命威脅
- ▶ 吸入濃煙引致呼吸道疾病
- ▶ 濃煙可能造成孕婦早產或新生嬰兒體重過輕

- ▶ 全球逾3億人受洪水威脅
- ▶ 非洲、南美和東南亞等地尤其嚴重
- ▶ 溺水及致命威脅
- ▶ 易有登革熱等蟲媒傳染病
- ▶ 飲用水污染致霍亂等腸道傳染病
- ▶ 接觸污水後易有傷口感染或皮膚病

## 大氣污染及破壞

氣候變化阻礙污染物稀釋消散，並加劇其相互化學反應，使濃度增加，引起兒童下呼吸道感染、哮喘、肺功能受損和眼部刺激症等疾病。世界衛生組織指出，每年約有500萬名兒童死於空氣污染相關疾病。  
另外，氣候變化令南半球臭氧層修復減慢，增加兒童暴露於紫外線機會。兒童較成人易受紫外線傷害，增加其曬傷、皮膚病或皮膚癌發病率。



## 傳染病

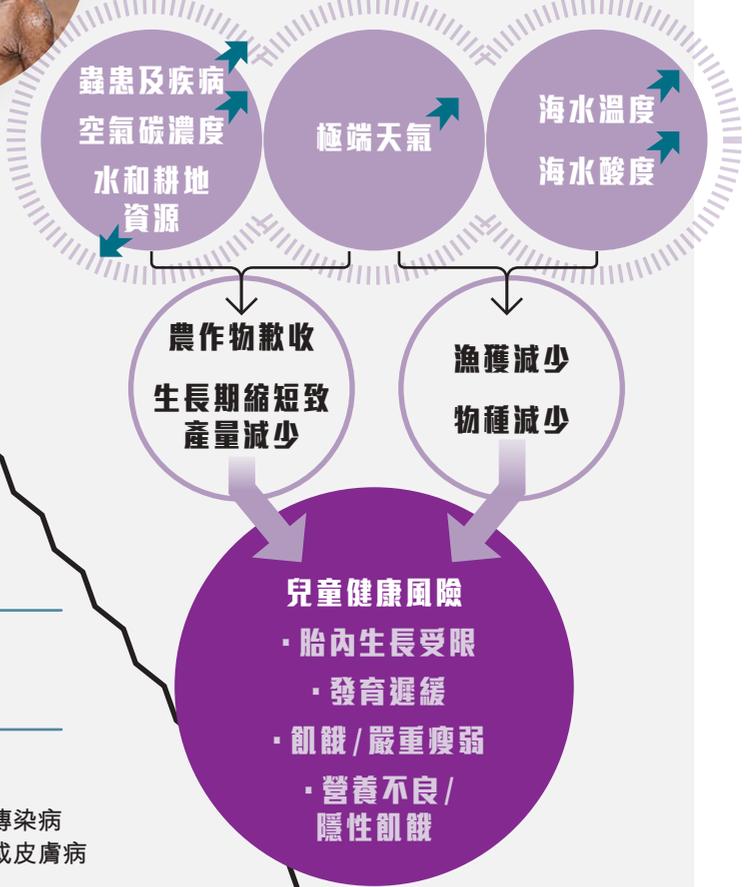
兒童的抵抗力較成年人差，而且多缺乏針對某些傳染病的免疫力；加上兒童的衛生防護意識較低，較易暴露於病原體聚集的環境而受到疾病威脅。



- 蚊媒疾病**
- 例子 瘧疾、登革熱、黃熱病等
  - 狀況 將隨升溫擴散至熱帶以外地區，增加10億人面臨威脅
- 弧菌**
- 例子 霍亂、敗血病、食肉菌等
  - 狀況 隨升溫1度增加2倍，將擴散至熱帶以外地區

## 糧食短缺

糧食問題對正處於發育階段的兒童影響攸關，抵抗力降低也令他們感染疾病的風險增加。



# 外貌歧視 影響職途?

**表一** 美國職場  
不同性別遭  
外貌歧視比例 (%)



**表二** 美國職場  
不同年齡層遭  
外貌歧視比例 (%)



**表三** 僱員認為外貌對工作的影響 (%)



資料來源：Univa

## > 5\*\*備忘

數據描述	進階解讀
① 逾三成職場女士曾遭外貌歧視，而遭外貌歧視的年輕人佔比在所有年齡層中最高。	職場女性較易因外貌遭遇歧視，反映社會主流認為外貌對女性而言特別重要；年輕人初出茅廬，對職場裝扮要求的理解可能與其他年齡層有異，引來歧視目光。
② 大部分受訪者認為外貌對求職、工作及晉升有影響，七成人更認為與僱員能力有關。	外貌本來與工作能力並不掛鈎，但大眾刻板偏見或令外貌較好的人在職場上容易佔優，導致不少人相信個人外貌會影響職涯發展，甚至視為能力指標之一。

## > 適用議題

議題	應用重點
性別平等	外貌歧視指依據外貌給予差別待遇。由於外貌歧視標準模糊，屬於較隱性的歧視，大眾可能較難察覺。調查突顯外貌歧視會左右年輕人的職業生涯，尤其女性深受影響。在香港，婦女基金會的調查顯示有62%職場女士遭受外貌歧視，社會應正視這種歧視對職場平等帶來的負面影響。

## > 延伸討論

社會各界可如何消除職場外貌歧視？

提示：例如政府宣傳職場平等的重要性、媒體鼓勵多元審美觀、僱主設立守則減少辦公室內的外貌歧視等。

### ① 分析方向

- 從資料A歸納市民沒有或抗拒進食可持續食品的因素，並提出可行的建議。

### 見解參考

香港推廣可持續食品遇到的困難及解決方法：

- 市民欠認知，政府應加強推廣：資料A指超過七成受訪者從未聽聞可持續食品或可持續膳食，更不知道如何分辨它們。可見香港市民對相關概念認識不足，導致較難在香港推廣可持續食品。政府可推出可持續食物指南及播放宣傳廣告，向市民推廣其好處，加強市民認知，以鼓勵他們改變飲食習慣；
- 食物選擇少，企業宜增加菜單：資料A顯示有逾六成受訪者願意付較高價錢光顧售賣可持續食品的餐廳，惟接近六成受訪者認為難以在香港購買相關食品，可見市民即使有意嘗試，也難以在市面上找到選擇。餐飲業可考慮採購可持續食品及加到菜單予食客選擇，滿足市民所需，以緊貼可持續消費步伐增加盈利。

### 1. The difficulties which the campaign to promote sustainable food products may encounter and the feasible solutions in Hong Kong:

- Given the lack of understanding about sustainable food among the public, the government should enhance promotion of these products
- As consumers currently only have limited access to sustainable food products, the catering industry should boost choices on the menu for diners

### ② 分析方向

- 分析由政府推出措施推廣健康飲食，對改善市民健康的結果，從而提出論據解釋選定立場。

### 見解參考

香港政府推廣健康飲食能有效改善市民健康：

很大程度上同意	很小程度上同意
<p>a. 政府領頭具號召力：政府坐擁龐大資源，且有較大號召力，如資料B提到政府展開有「營」食肆運動，吸引過千間食肆參與，為市民提供更多機會選擇健康菜式，從而改善飲食習慣；</p> <p>b. 針對源頭改善問題：都市人飲食高脂高糖，容易造成慢性病等問題。政府推廣健康飲食能從源頭入手，鼓勵市民建立均衡飲食的良好習慣，為預防慢性病而改善健康帶來強大助力；</p> <p>c. 及早培養飲食習慣：良好飲食習慣需經長時間養成，政府能在學校加以推廣，自小培養兒童及早施行均衡飲食，能長遠降低大眾的慢性病風險，對塑造市民健康生活具相當效益。</p>	<p>a. 餐廳受限成本考量：資料C指出以新鮮食材取代添加劑會令成本上升，食肆為了控制成本，不一定會棄用加工食品來配合政府的健康飲食計劃，影響措施改善市民健康的成效；</p> <p>b. 推動基層欠缺誘因：健康食品價格較高，基層市民欠缺足夠經濟條件選購，政府推廣措施若無實際津貼配合，他們亦無法負擔相關開支，成為措施覆蓋各階層的一大障礙；</p> <p>c. 飲食習慣根深柢固：港人生活節奏急速，在職人士受工作限制經常外食及光顧快餐食品，令政府推廣健康飲食受累於客觀限制，難以實際改變他們的飲食習慣，改善港人健康。</p>

### 2. The Hong Kong government's promotion of healthy diet can improve our citizens' health effectively:

Agree to a large extent	Agree to a small extent
<p>a. Government promotion is a lot more convincing given the immense amount of resources at its disposal</p> <p>b. Able to improve our citizens' health by addressing the issue at source</p> <p>c. Promoting healthy and balanced diet among children can reduce their risks of suffering chronic diseases in the long run</p>	<p>a. Restaurants may not be keen on joining the campaign out of cost concerns</p> <p>b. There are insufficient incentives for grass-roots families to go for healthy food products given their relatively high prices</p> <p>c. It is very difficult for the government to reverse the deep-seated eating habits among our citizens, particularly the working population</p>

(以上拆題技巧僅供參考，若有錯漏或更佳建議，歡迎賜教指正。)