

# 逾半處「亞健康狀態」抗壓能力低

# 白領「金融海嘯」易惹神經病

一項調查發現，受訪的香港白領中，只有三分之一人士對其整體生活感到滿意，逾半數人則處於亞健康心理狀態，他們承受壓力的能力很弱。「全人發展中心」顧問團主席黃重光醫生說，在「金融海嘯」襲擊的時期，白領人士若是處於亞健康狀態，容易觸發精神心理疾病。

實習記者 李麗虹

為了解香港白領的精神心理健康，「全人發展中心」在零六年九月至零八年三月期間，以問卷形式，成功訪問了近一千七百位、年齡介乎二十一至六十歲的在職人士，包括工商、金融、公營、教育、酒店等機構職員，當中女性居多。是次調查發現，受訪者中，僅三成三人表示滿意或非常滿意其整體生活。而對生活感到不滿和反應中性的受訪者，則各佔三分之一。結果顯示，香港白領的生活滿意度不太理想，情況令人關注。

## 僅三成三滿意現狀

調查還發現，精神心理狀況健康的只有兩成四人，但處於「亞健康狀態」的有五成三人。這部分人士，通常較容易忽略改善自己的需要，而承受壓力的能力亦較差。另外，約兩成人有嚴重和顯著的精神心理困擾，他們可能有需要接受專業的輔導服務，以改善情況。

黃重光表示，在金融海嘯襲擊的時期，在職人士若是處於亞健康狀態，突發事件的衝擊，很容易觸發其精神心理疾病。因此，增強精神心理素質對亞健康人士很重要，這可以令他們提升健康水平和減低產生嚴重精神心理問題的潛在風險。

兩年前發現自己處於亞健康狀態的鄒小姐表示，無論在個人、家庭或工作表現上都要求極高，經常不認同家人和同事的表現，以致與他們關係惡劣。久而久之，更出現失眠、體重下降等負面影響，後來參加疏導心理壓力和輔導等課程改善狀況，現時精神健康狀態非常好。

## 心理輔導擺脫抑鬱

而鄒小姐曾出現亞健康狀態，很大機會源於其爸爸的「不負責任」。她表示，自小背負家庭重擔和壓力。在一次轉工後，發現自己喜歡跟同事比較，感到抑鬱，一些情緒問



黃重光(右二)醫生表示，在「金融海嘯」下，白領人士易觸發精神心理疾病 (本報攝)

題又不懂表達，惡性循環下，出現亞健康狀態。其後她參加心理輔導課程，提升心理素質，現在人際關係、工作上都有新的方向和發展。

一名五十歲不願透露姓名的商人，因家庭欠缺溫馨，縱使事業有成，但他仍感到自卑。後來他主動向黃醫生求助，通過醫生輔導後，婚姻得以改善，生活質素也得以提升。

臨床心理學家翁婉雯表示，據世衛組織解釋，「健康」是指反映身心各方面都處於一種良好狀態，不應只是指無病；該組織還指出，社會上有大部分人士，屬於既不健康又不生病的一種身心狀況，即「亞健康狀態」，此類人士有上升趨勢，由幾年前約二成三增至逾兩成六。



「金融海嘯」白領人士蒙受損失而身心疲乏



楊位醒呼籲飲食界切勿使用來歷不明的食物材料 (本報攝)

## 食物資料網上平台開通

【本報訊】記者蔡淑汶報道：近年多番出現食物問題，食品安全已成為市民關注的焦點。由香港餐務管理協會製作的「香港中小企常用食物規格資料庫」網站昨日正式開通，網頁將為業界和市民提供食物資料、食品類型和品種形態等。有學者建議政府，資助業界建立食品安全管理系統，教育業界食品安全文化，改善食物安全問題。

香港餐務管理協會主席楊位醒表示，現時市民都非常注重食物安全，所以食物規格資料庫網頁的推出，可為業界和公眾提供一個食物資料平台，讓他們了解食物的品種、來源、食用方法及儲存方法等。他說，食物安全中心的資料和緊急通報亦會上載於網頁上，屆時業界便可方便地搜尋食物資料和加快取得新資訊。

楊位醒說，網頁上載的食物資料將分五大類別，包括蔬果、水果、家禽、肉類和海產，目前蔬菜與水果類的資料幾近完成，而其他資料亦會進一步完善，資訊將會每月更新。他透露，協會將與衛生署合作組織一些工作坊，為醫護人員講解食物關係，如那些食物混合食用會引起不適等。對於近日的食品安全問題，他表示，已呼籲業界切勿使用來歷不明的食物材料，注意食物處理。

## 約七成雞檔退牌結業

【本報訊】實習記者李寶芝報道：政府推出活家禽業退回牌照計劃昨日截止申請，有業界估計，多個街市將會沒有活雞售賣，現時全港也只剩下百多檔售賣新鮮雞，預計有六至七成售賣新鮮雞的檔主將會交回牌照，另部分檔主將轉售冰鮮雞。

食物及衛生局發言人昨日表示，截至下午五時為止，在五十二個符合有關申請資格的活家禽農戶中，漁農自然護理署共收到二十九個，佔總數近五成六的活家禽農戶，申請退還飼養禽畜牌照並永久停止飼養活家禽；另有逾七成活家禽批發商，以及近八成活家禽運輸商，申請永久終止經營活家禽業務。至於活家禽零售方面，食物環境衛生署共收到約三百三十多名活家禽零售商申請永久放棄經營活家禽業務，約佔現時活家禽零售商總數七成二，當中包括街市攤檔承租人和新鮮糧食店牌照持有者。

此外，約有八百一十多名活家禽零售業工人申請一筆過補助金，而退還牌照的活家禽業界人士，均可領取政府的特惠補助金。

## 兩宗食物中毒21人嘔嘔

【本報訊】衛生署衛生防護中心昨日跟進兩宗懷疑食物中毒個案，兩宗個案分別在美心集團營運的香港醫學專業學院食堂及元朗坊頭泰屋餐廳進食後，出現腹瀉、肚痛、嘔吐、噁心和發燒等腸胃炎病徵，全部情況穩定，無須入院，衛生防護中心已繼續跟進個案。

首宗個案影響兩組共十一名女士，年齡介乎十五至三十歲。本月二十日，六名女士在元朗坊頭泰屋餐廳進食泰式炸軟殼蟹、泰啤大蝦、原味鱸魚和海南雞飯，約十一至三十六個小時後，出現腹瀉、肚痛、嘔吐、噁心及發燒等腸胃炎病徵。而另外五名女士則在本月二十一日的同一餐廳，進食燒鰻、燒蝦、燒蜆、咖哩蟹、串燒雞和海南雞後出現相同病徵。她們當中四人向私家醫生求醫，另外一人前往屯門醫院急症室求診，全部情況穩定，無須入院。

而第二宗懷疑食物中毒個案共影響一男九女，年齡介乎二十六至三十七歲。他們於本月十三日晚，在香港仔美心集團營運的香港醫學專業學院飯堂進食蟹沙律、餐湯、魚加薯仔和甜品，約四至二十六小時後，出現腸胃炎包括腹瀉、肚痛、嘔吐、噁心及發燒等病徵。他們並無求診，全部自行痊愈，情況穩定。衛生防護中心懷疑中毒個案由細菌引起，已通知食環署跟進。

# 私家醫院驗腎石預約爆滿

【本報訊】內地毒奶禍害引起全港恐慌，每天到公營醫院驗腎的人絡繹不絕，加上十一、一黃金周即將來臨，預料不少在內地生活的港人子女趁此時機前往香港驗腎。面對一輪驗腎潮，有私營醫院看準市場，相繼推出腎結石檢驗套餐，首日推出接受預約即「爆滿」，達到每日可應付的兩倍。

今次的驗腎潮早已超出公營醫院的負荷量，而醫院管理局昨日接獲的個案，更超出預算名額一倍多。除了本港的兒童前去驗腎外，亦有內地家長攜同子女來港檢查。根據入境處資料顯示，在九八年至今今年六月，父母為非本地居民而在港出生的嬰兒共有六萬四千多名，這批兒童皆符合政府為十二歲以下兒童驗腎的規定，估計在十一、一黃金周期間，將會持續為本港醫療體系帶來壓力。

## 浸會套餐 2325 元

面對大批需要驗腎的兒童，香港浸信會醫院昨日首日推出小童腎結石檢驗套餐，包括兩次兒科顧問醫生評估、泌尿系統超聲波檢驗、小便常規檢查及腎、輸尿管及膀胱X光檢驗，最快可即日得知結果，費用二千三百二十五元。香港浸信會醫院表示，預計此項檢驗計劃可每天服務三十名有需要的病人，不過首日推出即獲逾六十個預約，超出可應付個案的一倍。仁安醫院表示，自從推出「小兒腎結石普查套餐」，每日都收到不少家長查詢，目前已接獲逾百個預約。同時港安醫院在本月三十日舉辦免費講座，講解三聚氰胺對於人體的影響，以解答市民對於毒奶事故的疑慮。



不少家長昨天帶同幼子女到政府指定的普通科門診輪候檢查 (美聯社)

## 養和傳子女腎石疑雲

【本報訊】養和醫院接獲「疑似」個案，一度以為有兒童患腎結石，不過在進一步檢驗後，證實只是虛驚一場。而截至昨晚，醫院管理局未有發現最新患腎結石的個案。養和醫院表示，昨晚為一對一歲半的孀生女童檢驗身體，在進行超聲波檢查時，一度懷疑其中一名女童患腎結石，並將個案通報衛生署。不過昨日院方為她們進行電腦掃描，並無

發現腎石，證實只是虛驚一場。而兩名女嬰都是居於香港，一直飲用非內地生產的奶粉。至於醫院管理局表示，截至昨日下午五時，十八家指定普通科門診已為二千三百七十九名病人提供初步評估，七家評估中心昨日亦總共診治四百二十二名病人。不過暫時未有發現最新患腎結石的個案。

## 粵嚴把供港鮮奶質量關

【本報記者袁秀賢廣州二十四日電】「問題」奶粉近日頻頻出現，內地供港奶品的質量安全備受港人關注。從廣東入境檢驗檢疫局獲悉，廣東局採取措施嚴把供港鮮奶質量關，對供港奶牛場的飼料、營養添加劑等飼料投入品必須批批檢測三聚氰胺，發現陽性結果立即報告。廣東入境檢驗檢疫局局長李延輝日前赴奶牛場現場檢查供港鮮奶情況，並強調「檢、企」要嚴把供港鮮奶質量關，企業要守法誠信生產和經營，杜絕質量事故的發生，維護香港繁榮穩定。檢驗檢疫局對轄區十三家乳製品和七十四家相關食品共八十七家企業進行了「拉網式」清查，做

到不漏一個企業、不掉一個環節、不姑息一個單位；同時，結合重點產品專項整治工作，對食品出口企業開展「查差距、查漏洞、查問題」活動，確保食品安全工作落到實處。在供港鮮奶的監管上，廣東對供港奶牛場的飼料、營養添加劑等飼料投入品必須批批檢測三聚氰胺，發現陽性結果立即報告廣東局。在出口企業的清查上，廣東局對所有原輔料採購、生產加工和庫存產品，抽取乳與乳製品原輔料和成品檢測三聚氰胺，在檢測合格之前，暫停廣東局轄區內除供港鮮奶之外的所有乳製品出口，待查清情況後恢復出口，有效阻止了含三聚氰胺的雪糕出口。



廣州市民正細心選購奶粉 (本報攝)

## 大白兔糖再驗出含「毒」

【本報訊】大白兔奶糖再被驗出含有三聚氰胺，含量是前日驗出含量的四倍，三歲幼童如果每日進食四十粒，即超出三聚氰胺安全攝取量上限。食物安全中心表示，已向零售店及入口商發出警告信，要求停止售賣有關產品，並建議市民停止食用。食物安全中心昨日完成六十七個奶類產品樣本，當中發現只有大白兔奶糖（淨重量：454克，食用期限至二〇〇九年十一月二十日）含有過量三聚氰胺，含量為百萬分之十六，是前日所檢驗的227克包裝大白兔奶糖四倍，同時超過二〇〇八年食物內有害物質（修訂）規例「三聚氰胺」法定上限的六倍多。根據新條例規定，食物中「三聚氰胺」的含量，不得超過百萬分之二點五。

食物中心發言人說，由於昨日公布檢出含「三聚氰胺」的奶糖和前日公布檢出含同一物質的奶糖屬同一品牌，建議市民停止食用有關產品。發言人指出，就昨日奶糖檢出的含量，三歲幼童如果每天食用半包，即約四十粒奶糖，便超出三聚氰胺安全攝取量上限。發言人表示，由於有關產品的樣本是於上述修訂規例生效前抽取，中心不會就該規例提出檢控，但已發信警告有關零售店及入口商，要求停止售賣有關產品。而入口商亦已回收有關產品。是次其餘的六十六個奶類產品樣本，包括本地生產的鮮奶、奶類飲品及豆奶，非本地生產的奶粉、牛奶糖、淡奶、煉奶和未經熱處理的鮮奶，經檢測均合乎標準。

最高 30 °C		天氣		最低 26 °C	
吹清勁偏東風，有雨					
預測	最低	最高	預測	最低	最高
澳門	雷暴	24 28	馬尼拉	雷暴	24 32
廣州	驟雨	25 31	曼谷	多雲	26 34
北京	天晴	10 22	新加坡	天晴	25 33
天津	多雲	12 20	悉尼	天晴	11 20
濟南	有雨	14 18	墨爾本	天晴	9 24
南京	驟雨	21 27	洛杉磯	天晴	17 31
上海	驟雨	27 31	三藩市	天晴	13 23
杭州	雷暴	25 32	紐約	天晴	12 22
福州	多雲	26 33	溫哥華	有雨	9 16
海口	驟雨	24 30	多倫多	天晴	12 23
台北	驟雨	26 33	倫敦	明朗	10 18
首爾	有雨	18 20	巴黎	多雲	9 17
東京	多雲	21 29	法蘭克福	多雲	8 16
中國西部主要城市天氣預測					
預測	最低	最高	預測	最低	最高
重慶	密雲	24 31	蘭州	有雨	13 17
成都	驟雨	20 26	西寧	有雨	9 13
西安	有雨	15 22	烏魯木齊	天晴	6 18
昆明	有雨	18 22	銀川	驟雨	10 14
拉薩	多雲	8 20	呼和浩特	多雲	7 15
貴陽	驟雨	18 21	南寧	雷暴	23 26