

# 香港應朝健康之都努力

□梁安琪

健康最寶貴，香港朝「健康之都」方向發展值得考慮。而健康的含義應包括身體和精神健康。



因含三聚氰胺而引起的奶類食品問題，除了與健康相關外，也似乎傷害了一點點美好的回憶，想不到從小吃到大的糖餅餅乾竟會帶有不良成分，然後開始計算自己究竟吃了多少？繼而急急查找可帶來的影響，然後又少不免調校一下飲食習慣，從此哪些食物會放心吃，而有哪些則少吃，甚至不吃。

最近當局打算重新設計代表香港的標誌以代替飛龍圖案，以及更新沿用多時的「活力之都」口號。其實在這個時勢，當大家都越來越注重健康，並且了解到健康才是生命中最寶貴的財富，則「健康之都」這個方向是值得考慮的，而健康的含義則應包括身體和精神健康。

## 多做運動 注意飲食

首先在身體健康方面便要全民提倡多做運動，多運動、少病痛的道理人所皆知，然而香港人因環境和時間等種種原因，運動量不算理想，尤其影響到慢性病患者越來越多。記得在奧運期間，有不少聲音都提出港人應以奧運健兒為榜樣，多投入運動，保健之餘又能達至社會的平衡發展。但運動場地就是供不應求，政府方面因應市民實際需要而增加投放資源於體育設施方面已是無可避免的了，但善用本身現有資源，卻能夠更快速有效地使普羅大眾擁有更多運動空間。現時康文署很多轄下公園，長期「不准打球」、「不准跑步」、「不准踏單車」……等等，根本上浪費了很多市民自由活動的權利。倘若事事以斬腳趾避沙蟲的思維作出發點，擔心有太多人打球跑步踏單車引起混亂或不便，索性事事以禁先行，這便不太符合公眾利益。香港市民普遍懂得自律，加上適當管理，放寬上述的規限，絕對有助提升生活質素，又可使政府設施增值。

說到在飲食健康方面，香港一向有飲食天堂的

美譽，但作深層次考究，以往像是多重量而少重質之嫌，選擇很多，但對食物飲品內裡的成分卻不太在意。終於在2006年中政府成立了由食環署管轄的食物安全中心，致力成為各方面信賴的食物監管領導機構，以保障市民健康為理想，為在港出售的食品安全把關。然而以最近的問題奶品、朱古力、餅乾等事件為例，當局對於檢驗進口產品的嚴格度與揭發不良飲食品的速度都稍嫌未達標或後知後覺，看來必要提升效率，而市民自己亦要小小心病從口入，打醒十二分精神來選擇食物。

## 改善醫療 減少失誤

其實除了一般基本日常食品之外，現時市面上充斥着很多打着「健康」或減肥瘦身招牌的服用物，有個別商標被驗出有不恰當藥物成分，如服用這些產品，不但未能達到強身美顏的效果，反而會對身體機能構成損害。也許由這方面可以啓發出一個道理：錢，並不確保買到保健的捷徑，有時買回來的只是一個假象，甚至是一個教訓，於是便不會再盲目因信宣傳而花錢買一些昂貴而未必實際的口服物品。保健的基本原則似是老生常談，但卻又是恆久不變的定律：例如是多運動、注意飲食與定期到醫生處作身體檢查。太忙於工作或消遣玩樂的港人，是認真檢討生活模式的時候了。

要做到一個健康之都，單靠檢驗和監管飲品和食品還是不足夠的，近年香港醫療機構頻頻出現或大或小的醫療失誤，對市民的健康直接構成影響，正所謂人命關天，本地醫療界在處理每一程序和細節時加倍謹慎，相信可減少意外的發生。

至於精神健康這部分，更加是不容忽視的。對青少年朋友而言，對精神健康帶來前所未有污染的，應該是互聯網上色情和言語暴力的有毒圖文，現今世代

的文明人對互聯網可謂又愛又恨，愛的是因為有了互聯網，人與人之間的通訊加快方便了，搜查資料省時而詳盡，掌握全球最新發生的各類時事或動態更易如反掌；而恨的卻是皆因它太方便，於是好的與不好的東西都一齊容易得到。有調查報告顯示，中小學生瀏覽色情網頁的人數有上升趨勢；同時又發覺，與色情風化案有關的未成年人士，年齡已降低到只有十歲左右，這是令人極度遺憾的。試想想如果我們的兒童在小學仍未畢業的階段已被摧殘或身心腐敗，還怎樣期望他們有一個積極的人生去服務社會、貢獻國家呢？

## 精神保健 應放首位

早前的藝人淫照事件由互聯網開始將淫褻病毒排山倒海地湧到主流傳媒的平台，竟還一時成為學界熱話，這真是為本來已經難走的教育路上再加沙石，還有網上的語言暴力亦非常恐怖，一些網站負責人為求達到更高的瀏覽數字以換取可觀的廣告利潤，全無限制地任由別有用心、不顧人格者發布最卑污粗鄙的謔話，漠視荼毒青少年心智、敗壞社會風氣的後果，是自私冷血的所為。現有法律未能管制，家長老師們除了要好好引導兒童及青少年別在網上走歪路，在未來大家也要集思廣益，以法治精神為出發點，正視互聯網上的色情暴力資訊濫發漏洞，以免更多無辜的人成為網上毒物的受害者。

最近與林燕妮做節目，談到她的禪修經驗。筆者頗認同有時我們的腦袋裡積聚了太多無謂的東西，能夠用一點時間來靜修，清一清自己的思想，可以活得更輕鬆和健康。若以因果論來研究，人應該是先有健康的心態，才有健康的行為，是以精神保健，可能應放人生首位呢。

作者為時事評論員



日前，九龍城區議會主辦了「滅蚊患、防鼠患、防禽流感，做好環境衛生」的宣傳花車活動。候任議員及城大法學院副教授梁美芬，與一眾九龍城區議員站在花車上「巡遊過市」。她表示，消滅蚊鼠關乎衛生、關乎民生，絕非小事，是長期和持續性的工作，當選後將繼續關心環境衛生等議題。

梁美芬作為出現在滅鼠滅蚊花車上唯一的候任議員，並不會令人意外。競選議員期間，她針對區內鼠患猖獗，有的地方甚至成為「老鼠樂園」的問題，曾專門從廣州請來「捉鼠大王」，到旺角一些街道捉老鼠，短短數小時便捉了十幾隻，戰績比食環署捉鼠隊在旺角一整年的收穫還要好，因此獲得「鼠王芬」的雅號。

## 堅持為市民做實事

梁美芬走下象牙塔，由一位大學教授變身為「鼠王芬」，堅持為市民做實事，贏得了市民的讚賞，同時引起傳媒爭相報道。一場小小的捉鼠行動，使名不見經傳的梁美芬一夜成名。許多人驚覺到，一個細眉細眼、微不足道的地區舊議題，原來也可以產生極大的傳媒效應。因為這些細眉細眼的事情，往往是與市民生活休戚相關的燃眉之急。

急市民之所急，自然能夠得民心。今屆立法會選舉，九龍西區因為增加一個議席，引起各路諸侯垂涎三尺，導致十三張名單之混戰。除了三位前議員，民協馮檢基、民主黨涂謹申團隊及劉千石是地頭蛇，其餘田北辰、公民黨毛孟靜、民建聯李慧琼、社民連黃毓民和獨立人士梁美芬等團隊均是過江龍。據有關機構選前分析，前議員馮檢基和涂謹申在此區根深蒂固，連任機會甚大；民建聯李慧琼有鐵票撐住，雖是嬌婦新人也十拿九穩。餘下最後兩席則由十張名單爭奪。其中前議員劉千石在選戰中奉行「五不政策」自廢武功，議席恐怕難保。真正有實力的是黃毓民、田北辰、毛孟靜、梁美芬等四張名單。選舉結果大家都知道。

四人之中，梁美芬從政資歷與聲望最淺。想當年，黃毓民、毛孟靜和田北辰在香港傳媒界、商界及政界叱吒風雲時，梁美芬仍只是默默無聞的教書匠。即使與友人組建「西九新動力」，也不過是今年3月的事情。

教書匠最後能夠在猛人濟濟的九龍西脫穎而出，成功擊敗強悍對手，除了運氣等種種原因外，「鼠王芬」的雅號功不可沒。

然而，「鼠王芬」並非做驕。尚未走馬上任，又繼續其新的旅程。民生無小事，關乎民生的事情都是大事，比高談闊論更大更實際。如果「鼠王芬」在任期間能大力促進區內環境衛生的改善，已經對得起投他一票的選民了。



# 師生戀風化案何其多

□余耀榮

近年來涉及教師與學生非法性行為的案件越揭越多，為教育界響起警號。師生戀風化案必須遏止。

根據傳媒報道，油麻地天主教小學爆出一名男教師於任教期間，替一名年僅12歲的女生補習時，發生師生戀及性交行為，更出錢安排女童接受非法墮胎手術。裁判法院控以一項與年齡在13歲以下女童非法性交罪名。荃灣一間小學的一名53歲教師，去年以金錢、贈送手機等物質利誘校內一名年僅10歲的女生開房，年初被警方例行巡查時揭發，被判重囚80個月。又九龍塘陳樹渠紀念中學一名男教師，涉嫌與一名中五女生在校內及女方家中發生性行為，事後被停職。

## 色狼教師非予嚴懲不可

師生戀和與十三歲以下女童發生性行為都是嚴重罪行，也違反了《香港教育專業守則》中教師不得用自己的地位與學生發生不當的行為的規則，違者當然須予法辦，以及被取消教師資格。

為人師表，應是學生的榜樣，但是有個別教師色字當頭，引誘女童發生性行為，這是非常可恥和不人道的，這些害群之馬留在教師隊伍，簡直污辱教師的光榮稱號，非把他們嚴懲不可。

女童畢竟年紀小，不懂世事，尊重老師是應該的，但萬萬不能與老師發生性行為，否則，不但影響身體健康，而且防礙學習。女童要保護自己的身體，不要貪小便宜，隨便接受人家的禮物。如果有人侵犯自己，要大膽告知家長或親友，及時檢舉揭發，把對方繩之於法。

作為家長，要好好教育女兒正確對待兩性關係，日常要跟女兒溝通，留意其行為，例如她們為何突然有許多零用錢，新衣服突然增加，喜歡打扮，日常用品多起來，家長要追查其金錢、物質的來源。不及早阻止女兒做越軌行為，那就後悔莫及了。



擋！

· 三 龍 ·

# 助青少年減壓要得法

□余劍鋒



議論風生

層次原因而不停留在似是而非的表面因素上。因此，把造成青少年濫藥的心理因素曝光，然後對症下藥，才能把這種負面情況扭轉過來，令青少年有一種更為勃發的生機。

有註冊社工指出，近年青少年濫藥情況有年輕化趨勢，十四歲以下青少年濫藥增加高達80%，最小濫藥者只有十歲。城市大學受委託進行的一項調查，結果令人看到了問題的嚴重性並不在表面數字，而在數字背後深藏着的心理危機。在高達66%的受訪問青少年中，認為利用藥物可以減少暫時壓力，他們認為的壓力分別為：社會過多的框架及規範、自我發展意識受到不必要阻礙、學業問題成為無法解脫的壓力、由金錢攀比而產生的自卑心態、家庭對學業的期盼過高等方面。

## 女煙民驟增

成年人在面對生活壓力的時候，尚且會產生自暴自棄甚至自我放棄的做法，更何況青少年在面對這種根本他們無法解決的生活難題。因此，在高談不要給青少年太多壓力的同時，必須先看到他們究竟面對了什麼樣的壓力，才談得上如何對他們碰到的壓力加以解套。有人反映，自從室內嚴禁吸煙的法例實施以來，煙民的類別大曝光，其中一個令人覺得驚訝的現象是香港原來女煙民數量如此多，說明壓力可以把一個人推到明知無益甚至有害的行為上去。這種情況正好為青少年為什麼走上濫藥道路作了最好詮釋。不論什麼年齡的人，在面對壓力的時候，都必須有一

個出氣口，不然除了自己承受不了而成為疾病侵入點，還會在屢屢失誤之下造成無可避免的過錯。從某種角度而言，青少年選擇了濫藥，其中不無包括他們無可選擇的心態和自己經濟能力不能承受的因素。

因此，對待青少年濫藥問題的第一個重要方法，就是要以代入法思考面對他們碰到的實際困難，即站在他們的角度審視問題的嚴重性和複雜性。如果站在遠離他們的成年人或者社會嚴格要求上採取嚴加苛責的態度，不但難以看到問題的焦點，而且容易導致青少年反感，反而使他們採取更加自暴自棄的方法，而這樣的趨勢往往造成了把他們推向犯罪分子一邊，最終走上無法挽回的犯罪道路而毀了一生。

## 家校有責任

為青少年濫藥解套或減壓的方法容或很多，這裡提出的四種方法是否起作用，聊作參考：第一，社會對青少年設置的框架太多，而且都以所謂正面的理由，硬碰式要求他們遵從，這對於心態尚未定型的青少年來說，明顯難以接受。因此，針對這種面對青少年的框架，採取令他們更能接納的方法是最重要的。舉例來說，不論政府或社會團體，在不少青少年活動項目中應考慮更多融入由青少年自己設計的內容。如此一來，被尊重的因素增強，自然不會視此為別人的指手劃腳動作，投入的情緒就會更高；第二，香港的高科技應頻繁地應用在青少年圈子中，青少年有很強烈的自我發展意識，實際上，從不少青少年的創作成功個案中可以反映出這種意識催生的動力很大。因此，不讓這種意識受壓制，可以收到兩方面作用：一是促使他們走上人生正途，個人受益之餘社會也受益；二是社會發展需要這樣的動力。遏制青少年自我發展意識等於抑制社會發展動力，當然，對於青少年自我發展意識宜加引導，以免陷入負面陷阱；第三，學業問題往往成為青少年無法解脫的壓力，尤其在與他們的愛好上出現嚴重分歧的時候

，更會被視為強加的壓力。因此，學校和家長必須互相配合，因勢利導，特別要注意在排解他們學業壓力的同時，鼓勵他們的科技愛好。不少家長認為子女這種不迎合課程要求的做法是令學業退步的因由，事實恰恰相反，善於引導子女在課餘創新，反而能令子女的學業更上層樓；第四，金錢攀比是一帖毒藥，學生最容易在攀比之中中毒或氣餒，其實解決這方面的問題家長負有重要責任，尤其是家境富裕的家長，必須注意告誡子女不能拿家庭優勢作為炫耀手段，從而傷了那些無法與自己攀比同學的心。

## 針對性治療

不論食K仔、吸煙、飲酒或無端對人發脾氣甚至罵人，青少年的這種行為其實都不應被看作墮落表現，應理解為對現實不滿，對個人際遇不滿，只有從這樣的角度切入，才能夠明白採取什麼樣的方法化解。因此，社會的排斥、家長的責罵都是不當方法，不但無法消解他們的情緒，而且會造成他們情緒「爆發」，繼續走上極端道路，危及社會、家庭及其本身。

據註冊社工反映，青少年在受到挫折或者面對壓力時，大多會採取以下三種方法自行解決：其一，向認為可以信任的親朋傾訴，藉此舒緩心理上的壓力；其二，放縱自己，以聽歌、看閒書或睡覺的方法紓解；其三，採取負面的過激行為，包括出外流浪過夜，到卡拉OK流連，結交陌生朋友甚至受犯罪分子利用。因此，應善用青少年的第一種解決方法並加以引導，令他們感到人間有情，社會有暖；第二種方法家長最能夠掌握得到，在發現子女有這樣的情況時，應主動親近他們，不能採取責罵的方法，不然只會造成更大的激烈反叛行動；第三種做法已經走到了危險的邊緣，在這樣的情況下，必須由有經驗的社工聯同家長進行耐心的說服工作，因為再走前一步，就是受到法律制裁的問題了。