

小啓  
因應暑假，「通識新世代」明起休版，9月6日復刊，敬請垂注。  
——編輯部



# 通識頭條

第369期

I ♥ LIBERAL STUDIES

## 石屎森林人疏離 無日無夜壓力大

# 都市病 人人跑不掉

都市病可以有兩個意思：一是現代大都市出現的種種都市病態現象，例如交通擠塞、空氣污染、人際關係疏離……等等。二是由這種現象，導致都市人身體及情緒上的種種毛病。香港中文大學醫學院研究指出，凡同時有3項「身體症狀困擾」的人——如失眠、胃痛、經常疲勞、便秘、偏頭痛、背部及手腳關節痛……之類，很大可能是患上情緒病甚至精神病，而這又絕對離不開都市的生活方式。

### 遠離自然 作息紊亂

都市生活的特徵之一是：遠離大自然。縱使有些都市綠化較好，但總的來說，一星期有5至6天，都市人是活在石屎森林裡，少親近山水樹木，呼吸不到新鮮空氣，多見燈光、少見陽光。現代都市的摩天大樓、玻璃幕牆、中央空調建築，令都市人不斷受空氣及光污染——空氣污染會帶來呼吸系統疾病、鼻喉敏感；出入冷氣容易感冒。燈光污染更會



▲都市裡到處都是行色匆匆的人群

令人視覺神經疲勞、精神不振。少見陽光，缺少陽光中紫外線帶來的鈣，會擾亂了人體的生物時鐘。

都市生活的特徵之二是：夜生活。本來，人類最適合「日出而作、日入而息」，既節省能源，又符合人體的生物時鐘。可是，都市人往往工作到日落才能下班，甚至入夜還要工作；不工作則去玩樂減壓。為了支持夜生活的消耗，都市人多吃高熱量的食物、飲用刺激性的飲品，如咖啡、酒精之類，引致暴肥、失眠或睡眠不足、記憶力衰退，早上又不吃早餐，接着就是神經衰弱、偏頭痛、血壓高，甚至糖尿病及胃潰瘍等。夜生活、少親近大自然及光污染，會帶來嚴重的近視及其他眼睛毛病。

### 生活忙亂 人情冷淡

都市生活的特徵之三是：生活壓力大。都市充滿消費誘惑，吃喝玩樂，甚至與朋友交往，都非錢不行。一說：都市人都是「拚命賺錢，拚命花錢」的一群。追求事業成功，恐懼失敗，形成很大的壓力。可是，隨着經濟全球化，各式各樣的泡沫（地產的、金融的）每隔十年八載就爆破一次，令工作及職業很不穩定，今年擁有豪宅，明年可能負債，做慣做熟的行業分鐘消失，要再培訓轉行。在這樣的環境下，都市人缺乏安全感，很容易患上情緒病及精神病，如焦慮症，繼而食慾不振、胃痛、失眠、偏頭痛等等。

都市生活的特徵之四是：人際關係疏離。中國大都市人口，每年平均增長1800萬，幾乎全部都是外來人口。這些人都是無根、漂泊無家的心靈，視乎能否在都市中建立新的人際網絡。香港人為了前途，可能到處去，回大陸、到海外工作，絕不為奇。都市人一般很個人主義，大家庭被核心家庭取代，兄弟姐妹不多。升了學、轉了工作，舊同學、舊同事隨時老死不再往來。離婚率又高，令都市人的感情很受創，很易覺得孤立、寂寞、無助，由是患上抑鬱症。抑鬱症最可怕，嚴重的會自殺，輕微的也會無法工作、怕見人、不思飲食，而且很難徹底治愈，可能要服藥十年、廿年甚至卅年以上，又會隨時復發。

撰文：博文



李志清 2011

### 知識點

#### 公開試要訣

公開考試是一場戰役，正所謂「知己知彼，百戰百勝」。要在公開試有好成績，最重要的是「知己」。譬如說，答一條題目要45分鐘。你要空出5分鐘重看答案，修改或補充。每答完一條題目，休息1分鐘。作答前，你應給自己4分鐘時間看題目，簡單的寫下答案的大綱，看看有多少評分點要寫。這樣，你大概只有35分鐘時間答卷。你可以計算一下，在35分鐘內可以寫多少字，平時能寫500字的，在試場的壓力下，打個折扣，可能只寫450字，你便應該平時練習怎樣在這個字數內，答完所有評分點。



## 都市人生 學會放鬆

梁文燕紀念中學（沙田） 高二 陳曉瑩

香港作為國際大都市，生活節奏急速，人們每天都在忙碌中度過，學習和工作彷彿就是香港人的全部。而這生活模式更從小開始，持續到人們在社會工作。

香港的小孩在幼稚園時便開始上各式各樣的興趣班，例如舞蹈、音樂、美術等多不勝數。他們每天的生活大部分都是學習，玩樂的時間不多。到了小學，港童學的東西更多；有些更去補習班，玩樂的時間變得更少。好不容易上了中學，學習的生活更是令人喘不過氣。許多人除了應付學校的課業外，更要每天去補習。當踏足社會，香港人往往沒日沒夜工作。就這樣，忙碌的都市生活支配了香港人。

雖然我認同凡事都要做到最好，但忙裡偷閒是很重要的。在讀書時，要參加不同的課外活動，作為課業的調劑。校園生活只有短短十多年，當中的經歷更是獨一無二。這些經歷會是自己寶貴的回憶和成長的印證，因此在學校時不要只為考試。

若是工作，也要懂得放鬆自己。在周末時離開煩囂的石屎森林，外出走走；多親近大自然，呼吸一口新鮮空氣，人也會變得精神。日夜工作，都是為舒適的生活。所以，在適當時放慢腳步，享受生活的樂趣。

只有給自己充電，才能繼續應付考驗。今天，你做到了嗎？

## 調整作息 返璞歸真

德雅中學 高二 羅雅冰

都市人生活節奏急速，晚睡早起的情況時常都有，但人的正常生理時鐘是早睡早起，因此這樣的生活習慣為人們衍生了不少都市病。

現代人受物質主義及享樂主義影響，為了擁有最高的物質享受，每天工作到深夜，賺取最多的金錢去滿足自己的欲望。每工作至深夜後，又會想鬆一下、慰勞自己辛勞的一天，因此又與三五知己到處玩樂到凌晨。總之每天總有大量的事情要做，晚上總不願意睡，因此睡眠時間少得可憐，導致早上更不願意起床。這是一個惡性循環，一個把自己弄得疲憊不堪的惡性循環。

一切的問題源頭就是人們違反自然的生理時鐘，既然如此我們何不把生理時鐘重新調好？返璞歸真，重過日出而作、日入而息的生活。所謂的都市病便再不能危害我們，我們自能重拾健康了。



## 都市病靈藥——運動

醫生朋友笑着說：「一劑價格便宜、萬應萬靈的妙藥良方，說出來人人皆知，卻沒有人肯採用。」大家停下來，等待他說下去，「甚至醫生也沒有認真地去做！」大夥兒的好奇心到達極點，他才說出了兩個字。眾人沉默，沒有報以噓聲！原來是「運動」。

筆者半年前發覺身體不適，到醫院檢查，一量血壓，醫護人員嚇傻了，立即收入醫院，觀察檢查。翌日驗血報告出來了，除血壓極高之外，還有高膽固醇和高血脂。

這是一個警號，也意味着要立即修正一些生活習慣。腦海中已有一張清單，食物的膽固醇數值一目了然；少糖少鹽之外，還要注意蔬果之攝取，不饑嘴；早餐只是燕麥片，中午前有餓意也要忍口。一覺倦意便休息。不熬夜、不爭辯，有別人期望你辯證下去時，一聲「頭痛」便可支開去。還有爭取一天要走15000步，每周

到健身室一、兩次。朋友約行山、打球、到郊外做義工也視作第一優先的機緣。

成績如何？3個月下來，體重減了18磅，血壓維持在120，膽固醇和血脂降了一半，主診醫生也嘖嘖稱奇。原來改變了生活習慣，不再催迫自己，可以親近大自然。在城門河畔走着，跨越渡橋，在綠蔭下走着，享受汗流浹背、渾身濕透的滋味。我居然可以早上7時半到達赤柱的海邊，準備為國際龍舟邀請賽擔任計時員。這些都是久違了的年輕感覺，多年下來，生活上的慣性累積了不少因循的習慣。傍晚時分，看着上了年紀的人士，在馬鞍山海邊默默地跑着，在晨曦中緩緩地跑，可能都是要在修復什麼似的。我奉勸那些每天都在趕死線的都市人，快快走出生活的框架，趕走都市病。

行醫60年的醫生關朝翔，憑着豐富的經驗，寫下《你有病嗎？——都市病案例》（右圖）。此書深入淺出分享各種常



見疾病和頑症病因、病徵，扼要介紹有效療法、護理及預防措施等，並對於易使醫者誤診、患者亂投藥石的典型病例作出了專題剖析，全面解構常見的都市病。身體種種不被注意的小訊號，已為健康響起警號。

優質圖書館網絡主席 呂志剛  
sidneylui@gmail.com

## 擠迫都市 擠迫生活

近年，香港人對研究建築的興趣大增。電視台製作有關建築的節目，往往亦有理想的收視率，例如《香港建築》、《香港故事》等。而三聯書店（香港）一向致力出版有關香港專題的書籍，建築亦是其出版的領域之一。陳雅妍的《香港的蛋——建築與人的對話》（香港：三聯書店，2009年）（右圖），用全新角度研究香港建築與香港人生活的關係，從中分析了城市發展對居民生活的影響。

首先，香港市民對屏風樓甚為不滿，又身受「光污染」的影響，空氣污染指數亦長期高企。在鬧市中的某些建築（如垃圾辦公樓），對人的健康構成不利的影響。垃圾辦公樓坐落於春園街與加街街的4層高建築物。它跟垃圾站同屬於政府的建築物，同樣也是在同一棟建築內容納三種不同功能：辦公室、垃圾收集站和公厕。食環署要提供公共潔淨服務亦要提供和環

境衛生相關的設施，結果便產生出一大批垃圾收集站跟公厕、公眾街市、混合公共浴室等等的多功能建築。每樣功能猶如拼圖的其中一塊，碰到適合的地點，便可以跟另一塊拼圖合在一起。這種拼圖的情況只會如在香港這般人煙稠密的地方才會出現。而且垃圾辦公樓跟民居只是一街之隔，對鄰居也帶來一定程度的不便，畢竟垃圾收集站帶來的垃圾氣味會對附近居民的健康帶來負面影響。

此外，某些城市規劃的失誤更威脅居民的生命安全。電車路街市位於北角春秧街。街道的兩邊除了地面商店外，在街上還有一大片被小販攤檔佔去的地方。街上除了有汽車駛過，還會有電車經過。人能夠活動的空間跟汽車活動範圍沒有清晰的分野。早在上世紀70年代，這種人車爭路的情形已出現，嚴重威脅行人的安全。

本書從建築角度作為切入點，分析香



港人的都市生活。在享受現代都市繁榮之餘，我們亦正在承擔着不少代價。全書內容異常豐富，令讀者從另一角度認識香港的都市建築。

香港通識教育會 李偉雄  
henrilee@graduate.hku.hk