



文憑試題型分析——舉證題



通識全攻略 >>>

應屆通識科公開考試出現了一種新題型，筆者稱之為「舉證題」。這題目通常在卷一出現，考生不必申述個人立場，只就題目設定的方向，從正反兩個角度舉證和申述。「舉證題」可說是「分析題」的一種，因為它不需要考生表達同意或不同意的立場，當然也不需要加入駁論。然而，它與一般的「分析題」有異，它要求考生就指定的觀點作出解說，重點申述和論證一個觀點，而非一般分析題要求考生就原因、因素、影響、困難、價值觀等作出客觀的分析。下表說明三者的分別：

	舉證題	一般分析題	評論題
個人立場	不需要	不需要	需要
分析現象	包括在申述題目所列觀點時	重點	包括在支持個人觀點部分
加入駁論	不需要	不需要	需要
解說觀點	需要就題目指定觀點作解說	不需要	需要解說個人所選立場的觀點

這類題型看似新鮮，其實在昔日高考年代是一種常見的題目，在以往六大單元的考題中偶有出現，所以這次在第六屆公開考試試卷中出現，大家

不必大驚小怪。這反而提醒了有意奪取佳績的同學，可以在溫習時一併參考昔日高考年代的通識題目，當中的單元內容跟今日的課程無疑有極大的差異，但題目中所見的提問用語，如提問名詞或提問動詞，可說是大同小異，有一定參考價值。

年份	考題
2017年新高中卷一題2c	「搬遷農村貧困人口能使中國顯著地減貧」利用所提供資料，提出並解釋一個支持和一個反對這項聲稱的論據。
1997高考科學科技與社會單元題5	對於火星上存在生物這一信念，有哪些贊成和反對的論點？
1999高考現代世界單元題2	指出聯合國在維持和平方面成功與失敗之處。
2008高考環境研究單元題2	在參與該計劃的樓下源頭分類模式……支持及反對者可能會提出什麼理據支持其立場？

從上表引述的例子可見，「舉證題」的結構必會包含要申論的對象，它可以是一個觀點，如「火星上存在生物這一信念」和「搬遷農村貧困人口能使中國顯著地減貧」；也可以是一個政策或現象，如「聯合國在維持和平方面」和「樓下源頭分類模式」。之後題目會列出從正反角度舉證的要求，如「一個支持和一個反對的論據」、「贊成和反對的論點」、「成功與失敗之處」、「支持及反對者可能提出理據」。只要大家留意上述兩部分，特別是發現題目有正反角度舉證的要求，就可判斷這是舉證題，而

非一般的評論題和分析題。

同學們處理這類題型時，要留意以下方面：不必加入個人立場，只須作出客觀申述。作答時必須從正面和反面兩個角度思考，舉出支持和不支持兩方的論證。

由於不是評論題，考生不必在答題時加入駁論。考生比拼的是詳細引證申述的能力，如要取高分，應該深入解釋有關的觀點，舉出具體和有利的例子為證，多運用概念作分析，並緊扣題目要求。

小心在申述時出現矛盾，如自己在支持一方提出的論證，然後在申述反對者觀點時加以推翻，形成「第二段的我」打倒「第一段的我」的不理想情況。

香港通識教育會 黃家傑

文憑試加油站

考生須帶准考證身份證正本

鑒於2017年香港中學文憑試發生近千宗考生無帶准考證或身份證個案，香港考試及評核局2018年文憑試《考生手冊》規定，文憑試考生從2018年開始，必須帶備准考證正本及身份證正本，作為查核每節考試之用。未能出示有關文件的考生者，其答卷可能不獲考評局評閱。

考評局加入新要求，未能即場核實身份的考生須於考試完結後，在試場內填寫報告及拍照，以作試後核對身份之用，否則答卷將不獲評閱。考生無帶身份證或准考證的情況嚴重，2017年文憑試就發生近千宗考生無帶准考證及身份證個案。

部分科目考試時間也有改動，2018年中國語文科將重新引入文言文範文，中國語文卷一及二、中國歷史科及歷史科，考試時間會延長15分鐘；中國語文科說話試卷的考生，會獲發印有數字和英文字母的顏色貼紙，分別代表考生的組別編號和個人短講發言次序。另外，任何於2018年3月17日或以後，嚴重逾期而申請更改報考科目者，將不獲接納。

中醫中藥

科大研中藥抗超級病菌

目前抗生素廣泛用於動物飼料中，有可能引致「超級病菌」的出現，危害大自然的生物鏈，香港科技大學的中藥研究為此問題帶來曙光，並獲得前市區重建局主席、前魚類統營顧問委員會委員劉華森捐贈，支持中藥研製動物飼料。

劉華森透露，曾見過漁農、豬農把一桶桶的抗生素加入飼料中，以防止養殖魚、豬隻染病。故此，要尋找一個天然而又可持續的方式解決漁農業濫用抗生素的情況實在刻不容緩。

帶領相關研究的科大中藥研發中心主任詹華強教授表示：「中藥材非藥用部位的化學成分亦蘊含珍貴價值，倘若我們能有效運用相關資源，定能進一步推動可持續發展。此舉亦響應內地「健康中國 2030」以發展一套更全面及系統化的健康醫療體系的願景。」

劉華森捐贈所得將用作支持科大中藥藥範疇的研發，製造漁農飼料，以避免漁農業將過量抗生素加入飼料中，從而確保更安全健康的食物鏈。

為答謝劉華森，科大將校內李兆基圖書館的Refreshment Zone命名為「聚誼閣」，同時亦慶賀劉華森即將迎來90歲生日。



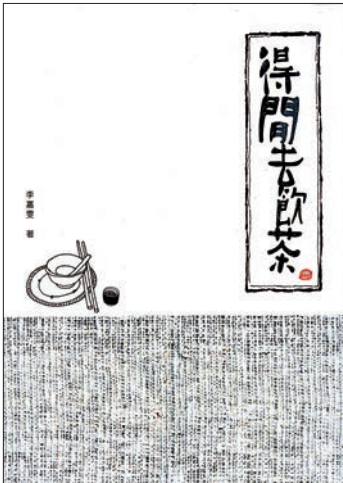
書架 >>>

西方的快餐文化及速食食物，產生出不少所謂「垃圾食物」，影響着全球人類的飲食習慣。我自己在上班時的午膳時間，往往亦是光顧快餐店，多年來亦吃下了不少「垃圾食物」。而每到周日，我都與家人一起找些特色食肆，享受美食所帶來的樂趣。李嘉雯的《得閒去飲茶》（香港：三聯書店，2015年），是一部有深度的飲食指南，介紹了不少中式食物的特點，並追溯出與食物有關的有趣故事（更有個人的故事）。當我閱讀本書時，發現了中國飲食文化的傳統，不但值得保留，更應加以發揮，實有助抗拒「垃圾食物」的飲食趨勢。

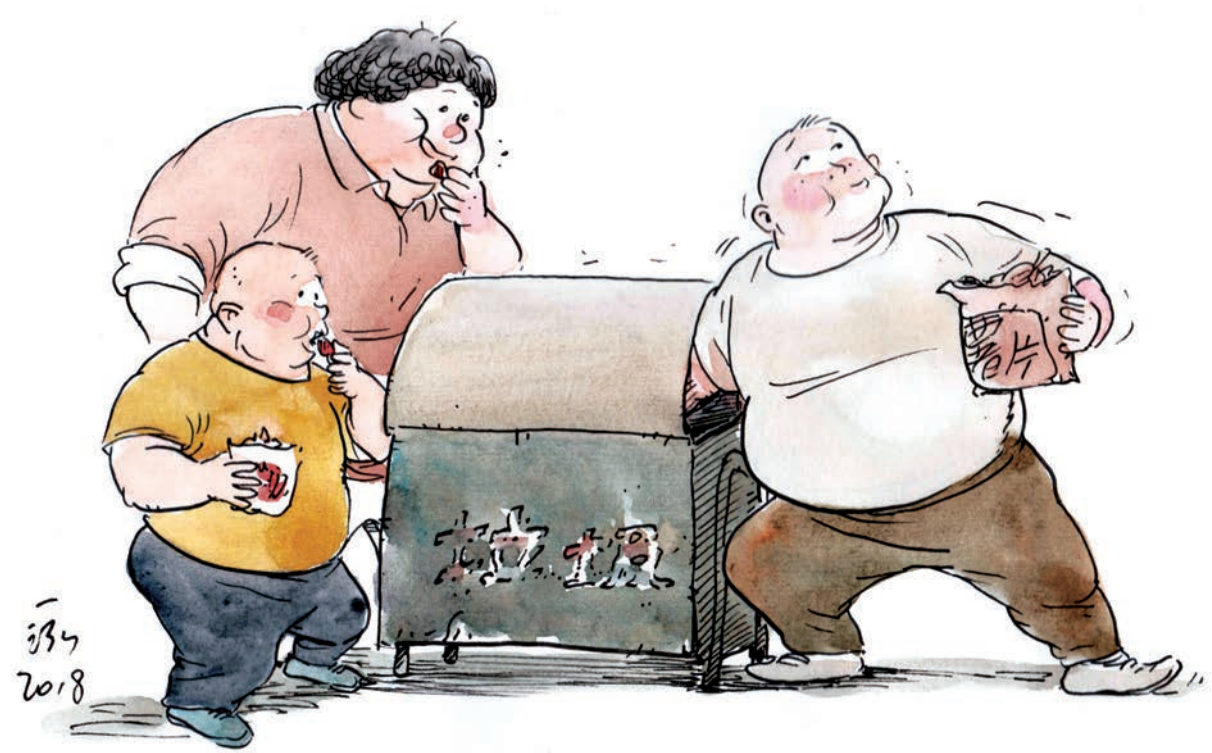
作者母親的拉腸粉技藝，便是傳承中國傳統飲食文化的一個精彩事例。首先，把秘製的米漿倒在百度高溫的腸粉布上，米漿分量過多則腸粉太厚不好吃，過少又會穿洞。然後，要分秒不差地掌握蒸腸粉的火候，把蒸得剛好熟的腸粉從布上拉走分開，即使只逾幾秒，都會把腸粉皮變得溶溶爛爛，而白費工夫。最後，便把腸粉捲起切段上碟，全程不到五分鐘。然而，整個過程要一絲不苟，才能拉出有米香又軟滑的腸粉。又例如信興酒樓（2016年已結業）所自製的拉腸粉，亦是沿用傳統方法，當中腸粉依然是用石磨，師傅手磨米水做米漿，令腸粉保持香滑，製作過程需要耐性和時間。

閱畢全書，讀者會感受到中國飲食文化確有不少精妙之處，實非西方的快餐文化及速食食物可比。只是香港人生活緊張，常常要與時間競賽，難以慢下來，細味中國的傳統飲食文化。幸而，李嘉雯用「心」去寫作本書，發掘出不少有中國特色的食物，令讀者能更深入認識我們的飲食傳統。其寫作的動機是傳承中國飲食文化，實在令人佩服。

香港通識教育會 李偉雄



注意力反應情緒變差 記憶力衰退 嗜好垃圾食物 易患三「高」



垃圾食物成本低、容易購買、味道好。有進化論者甚至提出，人類會嗜好垃圾食物，皆因人類身體需要高糖、高鈉（來自鹽）和高脂肪等三「高」。前人無論靠摘拾果子和獵獲動物或農耕，都難以得到這三「高」，直至工業革命後，經濟躍進，現代人才唾手可得此三「高」，滿足口腹之慾，故而難以拒絕垃圾食物的誘惑。這個說法是耶非耶，目前仍未能證實。

眾所周知，垃圾食物會導致超重或癩肥。美國有許多過重和癩肥的人，皆因他們嗜好吃垃圾食物。美國還將每年7月21日定為「全國垃圾食物日」，容許食品商宣傳和鼓勵多吃垃圾食物。垃圾食物會增加罹患二型糖尿病、心臟病和人類內臟癌等等的風險。

此外，近年的研究發現，青少年在發育期間，吃垃圾食物上癮，還會有其他不良的後果，家長和孩子不可不知。2011年的一個研究指出，垃圾食物中的反式脂肪，會導致腦的下視丘（hypothalamus）發炎。下視丘是內臟活動和內分泌的較高級神經中樞所在。美國臨床營養期刊同年亦發表報告，一

個健康的人，只要接連五天吃過量的垃圾食物，做注意力、反應速度和情緒的測試時，成績較差，並且記憶力衰退。進食太多高熱量的食物，亦會對學習和記憶造成不良影響。現今，不少小學生學習進度欠佳，也許與此有關，有待進一步的研究。

糖分高食物 增患癩呆症風險

吃太多甜品或含糖量高的食物，不單會增加小孩子蛀牙的機會，而且增加體內胰島素。美國布朗大學的研究指出，胰島素太高，會增加患上癩呆症的風險。不少醫學家都將「腦退化症」（之前名為「老人癩呆症」）戲稱為人腦的糖尿病。孩童、青少年和成人，吃得太多雪糕、朱古力、甜品，喝得太多汽水、加糖果汁，以及其他甜食，對健康極為有害。

甜食比其他垃圾食物更易上癮。上癮後，不單難戒掉，而且戒癮時會有「戒癮症狀」（withdrawal symptoms），例如情緒低落，壓力大，暴躁、意志消沉……等等。許多癮君子，忍受不住這些負面的感受，終於再上癮。

要根絕垃圾食物，世界衛生組織（WHO）呼籲，政府可採取「寓禁於徵」的方法。禁煙運動建議向香煙抽重稅，果然收效。吸煙人數大降。世衛提倡徵收糖稅。事關數據顯示，在2016年，全球有4100萬名五歲或以下兒童超重或癩肥，其中約2000萬是亞洲兒童。2014年，中國（包括香港）有4300萬名男性和4600萬女性超重或癩肥。最主要的原因是喝太多汽水。

世衛的標準是，每名成年人每天的糖攝取量，不可超過總卡路里的10%，即大約50克或12茶匙，最好減少一半，至25克或6茶匙。許多人飲一杯咖啡、奶茶或檸檬茶，已加兩茶匙糖，再加上甜食和食物內的糖，糖攝取量大多超標。

徵收糖稅，可提高甜食和飲品的價格，令消費者減低糖攝取量。挪威在1922年已開始徵收糖稅。英國會在2018年向汽水徵收糖稅20%，預算可減少370萬人癩肥。2017年9月，食物及衛生局局長陳肇始，在立法會答覆質詢時表示，特區政府目前不考慮此議。

撰文：博文

不吃澱粉質減肥沒根據



知識點

在經濟處於低水平的1950至1970年代，香港的基層市民主要食糧是米飯。米飯除了澱粉質外，極少維他命、纖維、礦物質等，營養價值不高，但熱量高，可以飽肚。為何米飯又不算是垃圾食物？無他，垃圾食物除了熱量高之外，還高糖、高鈉（來自鹽）和高脂肪等三「高」。米飯營養不多，但沒有三「高」，多吃米飯不會令人過重和癩肥。有些節食餐單提出：不吃或少吃澱粉質可以減肥，是沒有科學根據的。其實，經濟發展了，一般人收入增長，吃多了雜食，已經吃少了米飯。過重和癩肥反而愈來愈普遍。

「辛苦搵來自在食」



思考點

現代城市人工作、學習、家庭等等，均要面對壓力，往往靠飲食來減壓。港人有俗語云：「辛苦搵來自在食」，正是這個意思。本來，人天生味蕾豐富，間中享受一頓美食，無可厚非。問題是，美食也分健康和不健康兩種：新鮮果汁，和工業製造、加糖的果汁相比，走地雞跟冰鮮雞相比，前者健康而美味，後者美味而不健康，價錢自是前者較貴。當健康的美食愈來愈貴，一般人難以負擔，只好吃不健康而美味的垃圾食物，尤其是消費力低的普羅大眾和青少年。釜底抽薪，應教育普羅大眾和青少年不可貪圖美食。