

精神健康促進會主席
陳仲謀



► 陳仲謀醫生

最近，有國際調查公司公布香港、新加坡及法國巴黎，成為世界消費最昂貴的地方。香港市民應該「一則以喜，一則以憂」：喜者，香港的富裕；憂者，香港的貧富懸殊。就如英國作家狄更斯在其名著《雙城記》的第一句：「這是最好的時候，這是最壞的時候。」香港與新加坡齊名，已是多年前的事情。筆者記起自己在學生時代時，香港在各方面都略勝獅城一籌，例如：地下鐵路和公共房屋，新加坡國父李光耀曾親自到港學習觀摩；香港大學醫學院的同學中也有不少來自星馬；而港大畢業生亦有受聘於新加坡國立大學。後來，時任特首董建華先生出訪新加坡，倡議學習其優勝的地方，包括教育制度。

師生如鬆脫的壓力鍋

三月尾的香港，一般而言，姹紫嫣紅的杜鵑花正在盛放。可是，現在的杜鵑花開已接近尾聲，因為早在農曆新年時，它已經搶先綻放。世事在變，變幻才是永恒。今年，大學生和參加A-level考試的中六學生，在試場中將不會瞥見嬌艷的杜鵑。筆者午夜夢迴，遙想當年參與不同的公開考試之情形，頓生無限唏噓：「暮春三月杜鵑開，公開考試陸續來，家長猶如鍋上蟻，學子更似赴戰場；一試功成萬事通，名落孫山路茫茫，一條條大道通羅馬，積極進取創未來。」經過二十年的「教改」，現今只餘下一個公開考試，舊時有千萬多考生參加中學會考，但現在考DSE的人數不及以前的一半。考試帶給有關人等的焦慮抑鬱是否相應減少，絕不！

教育制度的成敗得失，有沒有一個測量的標準？這個問題當然是見仁見智。但是筆者認為有一條準則，可供參考：老師和學生是否快樂樂樂地上學去？筆者行醫超過三十六年，認識不少身為老師的病人，他們都說學校就像一個鬆脫了的壓力鍋，隨時會爆炸燃燒。最近，天水圍一所小學女教師的自殺，引起軒然大波，相信只是呈現了學校弊病叢生的一鱗半爪！

特區政府投放在教育的開支，在比例上不算少。有人抨擊當局付了錢給學校，便算完成工作，就可以袖手旁觀。筆者對此沒有研究，不敢魯莽判斷。反觀，申訴專員公署最新一份報告，是經過精密的調查，其中指出衛生署負責的「學童保健計劃」，發現整體的出席率只得百分之六十五，而中學生更少於百分之五十赴約。公署直斥這個年花兩億元公務的工作粗疏，尤其是檢驗學生「心理健康」的環節，形同敷衍了事，轉介的工作無影無蹤，消息石沉大海，令憂心如焚的家長無所適從。學生是社會未來的棟樑，他們身心健康至為重要，如果有部門漫不經心，政府將會付出沉重的代價。

既然由衛生署擔當的計劃不符眾望，筆者建議由學校取代有關的工作。有些人認為香港的教育制度，愈改愈亂，愈做愈糟糕。這個論斷具爭議性，筆者無意說三道四，只是想針對自己熟悉的問題，發表意見。筆者以前在不同場合中，曾多次提議必須在高小或初中，引入「精神健康」課程，無論是獨立成為一個科目，在各科中以滲透形式進行，或和通識科重新整合，皆可以由學校因應需要，自行決定授課的方法。無論如何，學校不要再依賴衛生署一貫而行的宣傳：派遣講員到學校禮堂，對學生宣講「精神健康

我們的學校病了



► 學生是否樂於上學不失為教育制度成敗的標準之一

▲ DSE帶給考生的焦慮不輕

「和分派單張及小冊子，這種做法比隔靴搔癢更不濟事。」

精神健康應未雨綢繆

「精神健康」教育不單使學生終生受用，還會惠及老師，正所謂「教學相長」。筆者希望兩間大學醫學院的精神科學系，聯手制訂課程，分批訓練中、小學老師，接受「精神健康」教育知識，一方面可以切實培養學生的精神健康；另一方面，又可以和全校的教職員分享，以共建和諧教學的氛圍，增強上下有效溝通的機制，糾正校園病態的人際關係，希望減少悲劇的重演。人有自知之明，最是可貴，例如：用溫度計量度體溫，便知道自己有沒有發燒；糖尿病患者，用血糖機滴血檢驗，亦可了解本身的情況，決定注射胰島素的份量。人們常見的精神障礙，例如：抑鬱症、焦慮症、思覺失調／精神分裂、活躍過度症／專注力不足和亞氏保家／自閉症等，都可以透過世界認可的量表，由自己或家長為其子女，作初步的檢測，然後再考慮是否需要尋找相關的專業人士，作深入的跟進。

筆者強調「精神健康」課程，重要性必須和英、數、三科看齊，要有規定的課程，每周上課節數、功課、測驗和考試，才能使學生從「短期記憶」凝聚成「長期記憶」，內化為他們的「人生觀念」和行為守則。

從種種跡象看來，某些香港學校真是病了。人有病自然會就醫，但學校病了，很多時會諱疾忌醫，怕會損害聲譽，導致收生不足，而被「殺校」。教育局必須邀請社會賢能，集思廣益，全盤檢討有關弊病，醫治「病了」的學校。



掃描QR Code
上大公網瀏覽
更多健康資訊

那些年被「誤會」的雞蛋

杏林細語

大公報記者 陳惠芳

有雞先？還是有蛋先？雞蛋一直被視為高膽固醇食物，但隨着不少國家就雞蛋作出不同研究，總結是需對雞蛋作出重新定位。

英國早前有一家有機食品公司欲在倫敦地鐵登廣告，卻被指雞蛋含高膽固醇而遭拒絕。有作家指二戰時美國總統羅斯福死於心臟病，認定膽固醇積聚血管口內引致心臟病。但西班牙有研究顯示，上世紀七十年代當地人吃蛋數量較十年前急增，心臟病宗數不升反降。就此記者訪問了營養師周靖雯（Macy），她稱根據最近美國營養師協會新建議，證實雞蛋影響人體血液膽固醇並不多，佔三成的膽固醇能否排出體外，基於肝臟機能，那三成就是關乎食物的控制。所以即使有心臟病的病人，她亦會建議他們可以進食連蛋黃的雞蛋。

對於雞蛋重新定位，Macy說雞蛋經大量研究後，發現蛋含13種主要營養，包括維他命B及A，更是食物蛋白質中最優質的。蛋不再是以前般「邪惡」，反之即使攝取了高量膽固醇的人同樣可以食蛋，她同意是時候將雞蛋重新定位。

有報道稱外國有女廚神以雞蛋為前夫減肥，每天9隻，一周63隻，9個月內減了56磅。Macy對此表示從不建議這種偏激的飲食減肥法，日吃9隻蛋，他有不還吃下其他蛋白質

食物，假使完全沒有進食碳水化合物，高分量蛋白質會增加腎臟負荷，即使體重流失也只是水分流失而短暫減磅，容易反彈，減肥是需要持之以恆才可達到目的。

同時，美國曾追蹤3萬人長達30年研究，每天吃2至3隻雞蛋的人，早死（心臟病）風險增三成。對此Macy回憶說研究飲食是好困難的，因要搜羅很多數據，但人的記憶時有記錯，此會直接影響研究結果。參與研究者除了吃雞蛋外，有否曾攝取反式脂肪？單憑一個研究便作定論，未免有點取巧，更對雞蛋冠上一個不好的名聲。根據美國研究顯示，反式脂肪是心臟病發的誘因之一，非全因膽固醇所致，故此顯示有些研究存在漏洞。

另外也有指對50萬中國人的研究數據顯示，適量食蛋或有助降低心血管疾病風險。Macy說這要看研究報告寫什麼，但一般而言，雞蛋沒有降低心臟病風險，心臟病還有其他因素，如是和高膽固醇及高血壓有關，則只要遵從低鹽和高纖方法進食，便可降低膽固醇和高血壓，所以雞蛋和心血管病沒有直接關係。食物中的豬腦內，肥肉及貼近豬骨的脂肪，皆不是優質蛋白質，雞蛋便有優質蛋白質，不會影響血液中的膽固醇。雞蛋不再是人們眼中的「邪惡」食物。



營養師周靖雯

說說「菇」事



玲心絮語

劉錦玲

我很喜歡食用菇菌類，便一直以為所有菇菌都應該有相近的營養價值和功效。不過，近日卻發現原來在可食用的菇菌類當中，有些是比其他的菇菌營養價值豐富得多並同時有藥用功效的。

據醫學博士安德魯威爾（亞利桑那大學健康科學中心亞利桑那中心綜合醫學中心創始人兼主任）分享，有研究顯示個別的菇菌食物有藥用的功效如：抗炎，抗菌，抗病毒和增強免疫等功能。究竟哪幾種菇菌對身體有好處呢？據威爾醫學博士及其他專家認為，以下的幾種菇菌類食物對我們的健康有益處：

香菇：又名冬菇、椎茸、花菇等，是低熱量、高纖、高蛋白的食物，同時亦含有豐富的維生素，特別是維生素D。有研究發現，這些美味且普通的香菇原來具有抗腫瘤，降低膽固醇和抗病毒的特性。至於新鮮的香菇和乾的香菇，哪一種會較為有效呢？威爾認為兩種都有同樣的功效。雖然香菇營養豐富，但有中醫師建議食用時需注意脾胃寒濕、氣滯；而皮膚痕癢的患者則不宜食用。

金菇：又名金針菇，因它的柄細長像金針菜。金菇具有藥用功效，也

有顯著的抗癌和增強免疫的作用。另外，金針菇的氨基酸含量很高，比一般的菇類為高，對成長中的兒童的健康和智力發展有幫助。

舞茸菇：別名叫雲茸，在內地是被稱為「灰樹花」。它原產於日本北部山區，味道佳又有藥用價值。它能清熱、有助降血壓和膽固醇；另外，它含有一種活性葡聚糖，通過活化免疫功能而有助抑制腫瘤生長。

平菇：又叫蠔菇，味道可能沒有香菇般美味，但它含有豐富的蛋白質和礦物質；有專家認為平菇中的氨基多糖體對癌細胞有抑制作用，同時也能增強機體免疫功能。

杏鮑菇：又叫雞脾菇，營養價值非常高，可以提高人體免疫功能，具有調腸胃、降血脂、清除血清膽固醇、抗癌、美容等功效；但有中醫師表示濕疹患者忌食。

至於其他菇菌類食物如洋蘑菇，包括：白蘑菇、啡蘑菇，及波多貝羅蘑菇等，它們也有其營養價值。洋蘑菇含有一種抗氧化劑，名叫硒，有助於防止細胞損傷；另外，洋蘑菇含有一種礦物質——銅，它可以幫助紅血球生長，對健康有一定的益處。不過，據研究顯示，這些洋蘑菇當中亦同



不同菇菌的營養價值大不同

時發現含有一種天然物質叫「agaritines」（暫未有中文譯名），研究人員在實驗中的動物身上發現，它可能會增加罹患腫瘤的機會。雖然現時仍未有足夠的證據確定洋蘑菇是會增加腫瘤的生長，但慎重起見，專家建議大家最好避免進食過多洋蘑菇菌類食物，若要食用，請務必徹底煮熟才吃，切忌生食。另外，專家提醒我們：所有的菇菌類食物最好是煮熟才吃，因為煮熟的過程可以幫助減少菇菌類食物中含有的天然毒素。

作者簡介：劉錦玲曾參與影視演出及擔任綜藝節目主持人。近年在美國三藩市州立大學畢業，主修社會學及副修心理輔導。曾在防止自殺熱線、危機熱線等擔任輔導員。