

低物慾 = 唔長進？

點解年輕人感無助

「現時，父母都擔心子女輸在起跑線上。正是在這種社會高壓環境下成長的『悟世代』，可能他們付出多少努力，如果缺乏上一代人的幫助，很多時候，結果也是事倍功半。因此，出現心理學的論述『習得無助感』（表示有一種被動的消極行為）。」甄梓竣說。

起跑線上論成敗

「悟世代」是指低物慾世代。有一位港青月入萬多元，不外遊低消費，每月開支為3000元，六年後或可儲到80萬元，可說是「悟世代」的例子。

甄梓竣說：「這是社會學的問題，如果讀過社會學教授呂大樂的《四代香港人》一書，就能發現香港的根本問題，其實也是很多已發展國家及地區的縮影。現在位高權重的人正是戰後嬰兒潮出生的第二代香港人（1946至1965年出生），他們享受了戰後經濟起飛的機會和社會開放的自由度，不少已成為現今擁有最多社會資源地位的人。戰後第一代（1945年或之前出生）和第二代人在社會有話語權，也盡力保護自己的資源和地位，因此在社會定下了種種的規則。而第三代（1966至1975年出生）和第四代（1976至1990年出生）的香港人，正是在第一和第二代人已設定的規範下生活，雖然可以享用剩餘資源，但社會整體反而不如往日的開放，這也是令現今香港社會裹足不前的原因。」

談到前述青年的生活態度，他指出：「該青年可能感到在社會向上流動的機會大大減少，或者，根本就沒有機會。若然父母在社會上累積了一定的資源和地位，他們還可以依靠這些長輩給予的資源，在社會上找到生存空間，惟不是每位年輕人能有此依靠。相對地，有部分人在上一代

人所設的框框下生活，再加上自己的努力，便能在社會上取得資源。」甄梓竣擔心的是，並非每個人都能得到上一代的支援。他說：「他們覺得如果不是贏在起跑線上，那麼即使付出多少努力，也是徒然。」

找到路向和興趣

該港青沒上大學，踏入社會在一間銷售店工作，生活平淡，他卻甘之如飴。

甄梓竣說：「在長輩眼中，他好像沒有欲望、理想、抱負等，但其實心底深處，他有一份無助感。我相信很多第四代人的知識水平不比第二代人低，甚至更高，可是，社會已經有種種框框，想突破框框求變不容易。久而久之，年輕人覺得人生的得與否，似變得不重要。」

他認為「悟世代」有此心態，跟社會文化不無關係。「香港的傳統文化是，如果唔做醫生、律師、工程師或從事金融業等，好像就沒有前途。當危及生存時，還有多少人願意冒險？於是，年輕人為了保護自己，一是只求安穩地在框框裏生活，二是悠閒自得，遠離上代人設定的框框。」

「力爭上游」是否好的生存方法？甄梓竣認為年輕人最好能夠找到自己的路向和興趣，在夾縫裏尋找自己的世界。俗語有云：「勉強有幸福」。年輕人應該知道自己的真正需要，放手嘗試一下。如果能夠維持基本生活，便可以放膽去開拓屬於自己的空間，進而改變香港社會的固有文化，讓自己和同輩擁有一個喘息和發展的地方。

生存方式

告別2020年，但社會上的種種問題，仍然是現在進行式。部分年輕人看不到前景，衍生了所謂的「悟世代」。臨床心理學家甄梓竣博士指，「悟世代」是以自我保護方式生存。

大公報記者 陳惠芳



▲臨床心理學家甄梓竣。



◀年輕人最重要的是找到自己的路向，邁步向前，勇敢活出自己的人生。

何謂「悟世代」？

知多啲

「悟世代」是日本近年新興的詞彙，又稱為低物慾世代，形容二十世紀八九十年代出生的一群經歷九十年代經濟泡沫時期，他們沒有欲望，不想應付人際關係，也沒有崇高理想。但他們不是「廢青」也非「宅男」，不會無所事事，他們會工作，休息日多在家中度過，不外遊，不消費，沒拍拖。



◀「悟世代」這個詞彙源於日本，又稱低物慾世代。

努力與否都一樣

無求心態

認識一位「悟世代」名為「細佬」（化名）的香港青年，今年24歲的他沒上大學便出來工作。他任職銷售店，月薪萬多元，低物慾的他覺得努力與否，最後結果都差不多，所以他沒想過上大學。「細佬」說：「我和家人同住，無須畀家用。我的同學們可能已經大學畢業，甚至轉職兩三次，但自己無打算改變。我沒有很想追求的事，沒有特別娛樂和興趣，未來仍想保持現狀，無須改變。」

「細佬」知道自己非才能出眾的人，又沒上大學讀專科，他覺得付出多一點的努力，或者舒服悠閒地生活，人生也沒有大分別。

大公報記者 陳惠芳



掃描二維碼，
上大公網瀏覽
更多健康資訊

中西醫結合治療乳癌

中西醫論

黃韻婷醫師

根據乳癌基金會統計數字顯示，香港的常見癌病中，乳癌佔第三位。而在女性中，第一位乃乳癌，每年新增病例達2000多宗，即每日就有新增11位乳腺癌病人出現。

乳腺癌發病年齡由20多歲開始至50歲以上為最高峰。男性乳腺癌較罕見，但仍有0.8%的男患者受影響。研究表明，乳腺癌有某種程度的家族性，20%的乳腺癌婦女跟家族史有關。乳癌的發生跟雌激素、脂肪攝入量、遺傳因素、飲酒及輻射有關。西醫治療乳癌多以手術為大前提，以清除所有癌病灶，隨後是化放療、標靶治療或荷爾蒙治療。美國乳癌病人有65%可生存多於10年。由此可見，乳癌並不可怕，也非不治之症，但長期疾病煎熬，病人康

復中或後期多會向中醫求診，以舒緩身體的不適。

中醫認知乳癌最早為宋朝時期，醫案最為完整及稱之為——「乳岩」。因為這腫瘤其硬如石，自發現開始，持續約14年左右，其間先發生乳暈周圍產生粉紅色的乾癬皮膚，後硬塊逐漸開始變大，乳房脹大，直到脹破表皮之後，開始潰爛，並且流出深咖啡色的體液，其味極臭，可以於10步之外就聞到其臭味。傷口潰爛到後期時，其深可見肋骨，流出黑血不斷。病人自始到終，完全沒有疼痛感，只有在臨死時會產生刺心痛。以古代的案例來推斷，如果乳癌病患完全沒有任何治療，應該可以存活約14年左右。乳頭下方正是足厥陰肝經所過處，另共有11條經絡會集在一起，正經有八條經過，奇經有三條路過乳房。故中醫認為乳癌的出現乃由於肝氣

鬱結導致痰瘀互結胸中而形成乳癌，久病體虛形成虛實夾雜的狀況。

由於虛實夾雜的證候，必須根據中醫之抗癌、調補、對症治療及長期治療，以爭取提高病人5至10年生存機會率。香港數據顯示，50至70%癌症患者會向中醫求診。病人對醫治方面存在一些謬誤，希望以後為大家闡析中西醫結合對乳癌病人的益處。

作者為香港中西醫結合學會榮譽秘書、香港中文大學中醫學院助理教授、註冊中醫



◀乳癌在女性常見癌病中排首位。

進口貨物「播毒」風險不高

疫情資訊

內地於2020年7月已在進口冷凍食品或包裝上檢測到新冠病毒，由於病毒能在低溫長期存活，冷凍食品鏈「藏毒」引發關注。本地負責冷凍食品檢測的食物安全中心表示，截至1月4日已檢測1400個來自36個國家及地區的不同種類冷凍食品及包裝，新冠病毒檢測結果全部呈陰性。

不過，香港進口貨物種類繁多，除了冷凍食品鏈外，是否存在其他進口貨物「藏毒」的風險，惹人關注。

就此，香港大學微生物學系教授陳志偉指出，貨物會否「傳毒」取決於病毒當時是否具有傳染性，由於貨運過程中依附物品表面的新冠病毒「乾得很

快」，貨物「傳毒」的可能性不高。

陳志偉解釋說，新冠病毒外層有一層膜，這類型的病毒在人體外無法長時間生存，若暴露在紫外線下存活時間更短。有時候，即使在物品表面透過非常敏感的核酸檢測，檢測出呈陽性反應，但當時病毒經歷了貨運過程後已經「不是活的」，傳染機會很低。

「冷凍食品則需做風險評估。」他表示，由於冷凍食品需保存在約零下20度，新冠病毒能生存較久，所以需要評估冷凍食品的來源地、該地區疫情

及防疫成果等，例如美國有許多人戴口罩，目前感染率非常高，若有冷鏈員工工作時保護措施不足，病毒有可能因此污染環境。

陳志偉續說，例如美國肉類屬於全自動機械加工，從動物的屠殺到清洗甚至包裝都是透過機械，一般人接觸不到其中過程，而實際操作人員在疫情前已需要穿防護服，因此進口冷凍食品未必會成為隱患。

（香港中通社）



◀疫情下，冷凍食品需做風險評估。

仁心妙筆教小朋友防疫

杏林細語

一位女性骨科醫生兼漫畫及插畫師身份，2020年新冠肺炎疫情出現初期，她藉着漫畫向小朋友傳遞防疫意識，去年更獲香港中文大學醫學院頒發「傑出醫科校友獎」，她就是李揚立之。

李揚醫生說：「疫情開始時，收到很多關於抗疫的資訊，全都是為大人而設的，小朋友可能看不明白。於是，我花了三晚時間為小朋友們製作了一本雙語故事書《抗疫小夥伴》（Dr Dumo et al），免費贈與多所學校和醫院，透過較易懂的圖畫，向孩子講解防疫資訊。書中的Dumo和它的朋友們，展示正確洗手、戴口罩和保持家居環境清潔的技巧。」

Dumo是她創作的卡通獵豹，李揚醫生不諱言以它為傲：「因我想不到相關內容其後被翻譯成至少12種語言，並於網上廣傳。創作Dumo的靈感來自我在納米比亞一所獵豹庇護所做義工時，遇上獵豹孤兒Duma。那時是我入讀大學前的暑假，一個人飛到非洲擔任動物保育義工，照顧一隻獵豹，牠名叫Duma，由於母親被獵殺而成為孤兒，Duma被當地一名德國籍醫生救回來，

我負責照顧牠的起居飲食。雖然只相處了一段短時間，但回港後我一直很掛念牠。」

她的雙語故事書以Dumo為骨幹，同時有八隻卡通動物，各自有不同「責任」。李揚醫生說：「獅子負責講解關於新型冠狀病毒的資料，豬仔說出症狀常識，長頸鹿教小朋友家居注意事項等等。猶記得在醫院工作時，曾在獲得留醫病童同意下，在其石膏上畫畫作鼓勵，發覺原來效果很好，更令我喜歡創作漫畫。」

自小已喜歡動物的李揚醫生，目前家中養有五隻貓、一隻刺蝟及一隻鸚鵡，她笑言，家裏算得上是一個小型動物園，自己喜歡動物，但從沒想過成為獸醫：「我自覺不易感受動物生病。其實，骨科更適合喜歡藝術的我，即使一個小手術也如一個小手作，而矯形外科致力將骨頭回復正常，重現美感，我覺得這簡直是一門藝術。」

問到疫情有否影響骨科手術？她說：「沒有。相對而言，手術要求提高了，例如鋸骨時會有骨粉飛出來，暫時未知新型冠狀病毒會否經骨粉傳染，所以，現時進行骨科手術必定要穿好全副裝備。」

大公報記者 陳惠芳

抗疫小夥伴

Dr Dumo et al



文/圖：李揚立之醫生

Author/illustrator: Dr. Lucie Luyee Lignung



◀▲李揚醫生畫卡通動物向小朋友傳遞防疫知識。