

通識



專題分析

追求完美會引發精神健康問題？

資料A

每年10月10日是世界衛生組織定義的「世界心理健康日」（又稱世界精神衛生日）。近年來，愈來愈多的人認識到精神衛生在實現全球發展目標中的重要作用，將精神衛生納入可持續發展目標就是例證。抑鬱症是導致殘疾的主要原因之一，亦是青少年自殺的第二大死因。患有嚴重精神衛生問題的人，比一般人會早20年死亡。

正視焦慮來源

資料B

紐約大學神經科學與心理學教授鈴木（Wendy Suzuki）表示，人類本應就是焦慮的，焦慮帶來的心跳加快、提心吊膽，是人類進化所致，以應對環境威脅。

鈴木建議可先確定什麼會引發焦慮，例如工作中難以處理的棘手事情，以及找到什麼最能夠安慰自己，例如與朋友聚會。一旦找到自

己焦慮的觸發因素以及如何安慰自己，就能提前準備應對。

鈴木強調，放下自己的完美主義對於學習如何擺脫焦慮是很重要的，花更多的時間專注於做得好的事情，將有助於從不同的角度緩解焦慮。例如，每小時對自己講話，正面肯定自己。

(a) 根據以上資料，指出精神健康引發的兩個關注點。（4分）

首先，愈來愈多的人認識到精神衛生的重要性，每年10月10日是世界衛生組織定義的「世界心理健康日」。抑鬱症是導致殘疾的主要原因之一，亦是青少年自殺的第二大死因。研究發現，患有嚴重精神衛生問題的人比普通人，一般會早死20年。

其次，改變個人的想法是改善精神健康的有效方法。根據資料B，心理學教授表示，放下自己的完美主義對於學習如何擺脫焦慮是很重要的，花更多的時間專注於做得好的事情，將有助於從不同的角度緩解焦慮。因此，個人思維的改變是處理精神健康問題的有效方法。

(b) 參考以上資料，有什麼因素影響個人的心理健康？（6分）

對挫折缺乏應有的承受能力

自制能力差，對挫折缺乏應有的承受能力，懼怕失敗，在學業或工作上碰上難以處理的棘手事情，可能會自責或一味埋怨社會和他人，由此造成惡性循環而陷入消極的心理狀態，就形成了心理疾病。

追求完美主義的心態

完美主義是青年人產生焦慮的另一因素。不能客觀地認識和評價自我的情況有許多種，最明顯的是追求完美。過分追求完美則易引起自我適應障礙。期望自己完美無缺，不能容忍自己「不完美」的表現，甚至把人人都會出現的問題都看成是自己「不完美」，總對自己不满意，從而嚴重地影響了自己的情緒和自信心。

(c) 參考以上資料及就你所知，試建議個人可建立正面心理康康的方法。（8分）

安慰自己

自卑是對自己否定的情感，往往是自尊心屢屢受挫的結果。當個人對自我認識不足，只

看到自己的缺點而忽略優點，指責自己，看不到自己的價值或誇大自己的不足，嚴重的還可能由自我否定發展為自我厭惡感甚至走向自我毀滅。每個人在不同層面上都有他自己的成敗經驗，技不如人的失敗感受人皆有之，只是程度不同而已。因此，個人應正確地認識自己，根據經驗，調整對自己的期望，確立合適的水平。

正確認識自己

克服自我中心

要克服自我中心，首先得擺正自己的位置，既重視自己也不貶抑他人；其次要實事求是、恰如其分地評估自己；最後要學會多設身處地從他人的角度思考問題，尊重他人感受、關心他人。要注意一點，是一些不能擺正自己位置、過分誇大自我、自我中心的人，最終都因醉心「自我」而到自我毀滅。正確認識自己，是一個人不斷完善、進步的必要條件。

改變過分追求完美的心態

首先，要樹立正確的認知觀念。人不能十全十美，每個人也有優缺點，應該接納自己，並肯定自己的價值，不自以為是也不妄自菲薄。其次，確立合理的評價參照體系和立足點。自我評價以其不同的方式可能激發或者壓抑人的積極性。因而人應該選擇合適的標準，更重要的是以自己為標準。再者，目標合理恰當，在充分了解自己的基礎上，對自己有恰當的目標和要求，目標符合自己的能力，不被他人的要求左右。

李偉雄老師



焦慮影響健康



關注精神衛生



朋友聚會紓壓



未來新能源 氫取代傳統化石燃料



資訊站

人類自從十九世紀工業革命之後，使用大量化石燃料，藉以增加生產力。隨着化石燃料的使用，各種問題也接踵而來，首先是氣候變化，例如全球增溫、極端氣候，各處出現熱浪、寒流、暴雨、乾旱、洪水、超強颶風和龍捲風等等。其次是空氣污染，造成霧霾和酸雨等問題。最後是破壞生態環境，例如破壞植被、污染河道等等。

有見及此，人類不斷研發新能源，希望取替化石燃料，不但能紓緩環境問題，更能達到可持續發展。在眾多選項之中，氫是最具發展潛力的新能源之一。氫在燃燒過程中，不會產生溫室氣體，副產品就只有水，具有低排放、低污染及可再生的三個優點。另外，氫的能量密度高，相同重量的氫所產生的熱能大約是汽油的三倍、焦炭的4.5倍，是理想的燃料。現時氫氣生產的途徑主要為蒸氣重組及電解，前者需動用高溫蒸氣將化石燃料中的氫分離，後者則可用電解方法分離水的氫分子。

氫大量存在於自然界，水中含有大量的氫。理論上可以從水中電解出氫氣，但現時的技術需要大量電力，不符合成本效益。但是，隨着科技的進步，最新德國發明了新型儲氫技術「氫化鎂Powerpaste」，以膏狀運載氫能，比傳統電池密度達10倍，可直接應用於汽車、電子裝置以及屋宇裝備。

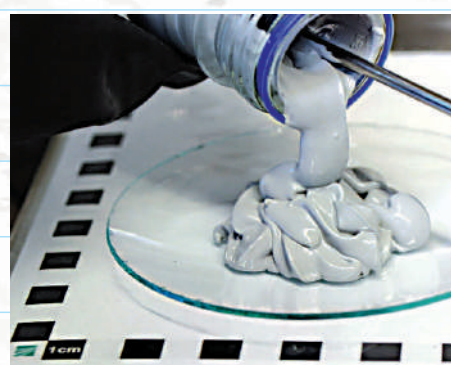
其實人類早於上世紀60年代使用氫作為太空火箭液體燃料。在室溫和一般大氣壓下，氫以氣體形式存在。為了令燃料缸盛載更多燃料，氫氣會被冷卻並以高壓

壓縮，變成液態，令體積大大減少。另外，由於太空中沒有氧，所以火箭必須攜帶氧助燃，而氧可以由氧化劑或液態氧提供。

另外，為了達到全球減排目標，世界各國均試用各種綠色能源。例如，今年東京奧運摒棄了百年以來以丙烷作為主要聖火燃料，改用氫作為燃料。另外，選手村的供熱系統、來往各場館的接駁巴士均採用了氫作為燃料，全面展示了日本發展「氫能社會」的決心。

不但日本，世界各國均積極研發氫燃料，例如歐盟資助了史上最大規模的電解製氫工廠REFHYNE，電解模組在高峰時可承載10MW電力，再配合再生能源產生的電力製造「綠色氫氣」，計劃每年生產1300噸氫氣供日常使用。除此以外，新加坡早前就如何利用氫能作為可持續能源進行諮詢研究，法國政府去年底亦落實了國家氫能源計劃，將於未來十年內投資72億歐元推動氫能源發展和應用，務求減少對化石燃料的依賴。

香港STEM教育學會理事 林伯強



▲德國發明的新型儲氫技術「氫化鎂Powerpaste」，以膏狀運載氫能，可直接應用於汽車、電子裝置以及屋宇裝備。

正確的概念命名有助培養「一國」意識



新視角

眾所周知，推行了12年的通識教育科無論在課程、教材、教學和考評方面都走了歪路，最終步向滅亡，取而代之的是今年四月公布、九月份開始實施的公民與社會發展科。課改政策確定後，特區教育局先後公布了本科的課程大綱、樣本試卷及評卷參考，也舉辦了多場教師培訓講座，有效地幫助了前線教師理解本科的課程設計、實施及評估問題。與此同時，坊間出版社正密鑼緊鼓地編寫教材，並準備在年底前把部分教材送交教育局評審。由於過往通識科教材曾出現過不少與「一國」相關的錯誤概念，有意無意地滋生了學生的「港獨」意識，故今筆者欲略舉幾例，以作提醒。

例一：錯誤確立「中國與香港」或「中港」的並列關係

這種命名容易讓人聯想到中國與香港特區是兩個完全分割的獨立體，惟根據國家憲法和香港基本法，中國與香港特區本質上是整體與部分的母子關係，而非地位同等的並列關係。因此，正確的叫法應該改為「國家與特區」、「中國內地與香港特區」，或簡稱為「內地與香港」。

例二：錯誤稱呼我國中央政府為「中國政府」或「北京政權」

這種命名背後帶有隱喻，把自身所處的香港特區置於國家以外，所以把我國中央政府理解為只管治內地的「中國政府」。至於稱呼我國中央政府為「北京政權」，背後更是帶有強烈的反共意識，欲將中國共產黨與廣大中國人民分隔開來，所以把她的權力局限在北京。因此，正確的叫法應該改為「我國中央政府」，或簡稱為「中央政府」。

例三：錯誤統稱我國內地為「中國」或

「國內」

這種命名同樣隱含着自身所處的香港特區並不是國家的一部分，而是屬於國外，所以才會統稱內地為「中國」或「國內」。因此，正確的叫法應該改為「中國內地」（內地相對於香港特區）或「中國大陸」（內地相對於台灣省），絕不應統稱內地為「國內」。

例四：錯誤以「中國」表述「中國內地」

還有，絕大多數本地教材對於「中國內地」的描述都犯了以偏概全的錯誤，簡單地以「中國」兩字表述「中國內地」，實質上是把香港特區、澳門特區和台灣省排除在外，這種慣性錯誤，容易讓學生誤以為「中國」就是專指「中國內地」。就以中央電視台近月公布東京奧運獎牌榜為例，在描述我國運動員總成績時，只把「中國內地」運動員所取得的獎牌計算入「中國」，沒有一項「中國內地+中國香港+中國澳門+中國台灣=中國」的統計數據。因此，如果只是論述內地情況，正確的叫法應該改為「中國內地」，或「中國（未包括港澳地區）」。

簡括而言，概念是意義的載體，故概念命名應是一件非常嚴肅的事。可惜當前香港不少學校課程、教材、教學和考評對「一國」相關概念的錯誤命名，有意無意地引導學生把自身所處的「香港特區」與「兩岸四地」完整的中國分隔開來理解，從而助長了香港學生產生「港獨」的思想。故日後坊間出版社在編寫公民科課本，前線教師在製作校本教材，以至教育當局在評審教科書和監察學校課程實施時，都必須提升政治敏感度，高度關注概念的命名，這將有助撥亂反正，培養香港學生的「一國」意識。

創知中學校長、華南師範大學港澳青少年教育研究中心客座教授
黃晶榕博士