

「過度旅遊」惹爭議 平衡需求共享樂



一來到聖誕假期，大家最常問的其中一個問題，必定是「聖誕假會去哪裏玩呢？」事實上，身邊有很多朋友也喜歡香港冬日的清涼，不想坐長途飛機，所以會選擇留港休息消費，和家人團聚，享受豐盛的聖誕餐。也有些朋友會選擇去歐洲度假，希望度過一個白色聖誕。

去年，我有一個舊生就跟家人去了芬蘭，打算趁假期一睹北極光的風采。怎料當地的天氣異常寒冷，過了數天，她便病倒了，結果休息得太久而錯過了北極光。怕冷的我十分欣賞她的勇氣，還記得去年差不多這個時分，我在丹麥的哥本哈根（Copenhagen），那股迎面而來的北風至今仍然令人難以忘懷。雖然當地的開放式三文治（open-faced sandwich or Smørrebrød）精緻可愛，但入夜後寒氣逼人，晚上我還是要走到附近的泰式餐館點了一碗青咖喱雞飯取暖，吃罷便急趕回酒店，鑽進被窩的速度，恐怕是我人生中最快的一次。

不過，在我們享受旅行的同時，其實也值得反思，全球旅遊熱潮背後，世界各地正面對着一個愈來愈嚴重的問題：「過度旅遊」。隨着世界聯繫日益緊密，人們對旅行的需求日益增長。一到旅遊旺季，在社群媒體上往往會看到不同知名景點熙來攘往的人潮，擁擠不堪。

「過度旅遊」（overtourism）一詞的出現源於人們擔憂旅遊需求過大會影響當地居民生活質素（overtourism occurs when destinations experience an influx of visitors that exceeds their capacity to accommodate them）。雖然這詞已出現了一段時間，但近年來因為不少當地居民對旅客作出的抗議才開始被廣泛討論（as tourists flocked to these iconic locales, local communities began to voice their frustrations）；很多人也批評「過度旅遊」會引致過度擁擠、環境惡化和文化流失（overcrowding, environmental deterioration, and cultural displacement）。

導致「過度旅遊」的因素很多。由於互聯網商業模式日漸發達和創新，全球旅行便利性大幅提升，使人們更易探索世界各地（increased global travel accessibility has made it easier for people to explore distant parts of the world）。

很多時候，旅客不用預先付費就可以在線上預訂酒店，在指定時間內也可以隨時更改或取消；廉價航空公司的出現則使機票價格更親民，令國外旅行一下子變得觸手可及（advancements in technology have facilitated online booking, while budget airlines have made flying more affordable than ever）。

此外，社群媒體平台在推動旅遊方面也扮演着重要角色，那些如詩如畫的景點一旦在帖子出現，就會馬上引來成千個的讚好和關注，很快成為下一個熱門旅遊目的地（destinations that appear in picturesque photos can quickly become the next must-visit locations）。大家都渴望親身欣賞到他們在網上看到的美景和獲得同樣或更好的體驗（this phenomenon leads to a surge in tourists as individuals strive to capture the same images and experiences they see online）。

可是，隨着遊客湧入，各種問題開始浮現，對居民和環境都造成了一定的影響（as communities be-

come overwhelmed by tourists, various issues begin to surface, impacting both residents and the environment）。「過度旅遊」帶來的許多問題之一是環境惡化（environmental degradation）。

很多熱門自然旅遊景點（popular natural tourist spots）如澳洲的大堡礁（Australia's Great Barrier Reef）也因此而出現垃圾堆積和水質污染，影響生態環境（suffer from litter, pollution, and habitat destruction）。另一個典型例子是泰國的瑪雅灣（Thailand's Maya Bay）：由於長期受到大量的一日遊遊客拜訪，損失了大量珊瑚，因此在2018時關閉了好幾年。

此外，遊客數量超過交通系統和基本設施的承載力時，當地基礎設施如公共交通將不堪負荷，導致延誤，引發遊客和居民的不滿（local infrastructure faces strain when tourist numbers exceed the capabilities of transportation systems and basic amenities）。例如，印尼的峇里島（Indonesia's Bali）由於缺乏大眾運輸系統，塞車問題頗為嚴重；馬爾代夫（Maldives）的美麗白色沙灘（pristine, powdery white sand beaches）也遭受垃圾和塑膠的污染。

「過度旅遊」帶來的另一個深遠影響是當地居民可能會流離失所（the displacement of local residents）。隨着旅遊住宿需求的增長，業主紛紛將住宅改造成短期租房（as demand for lodging increases, property owners may choose to convert homes into vacation rentals）。

在熱門旅遊目的地如巴塞隆拿、威尼斯和里斯本，由於旅遊業需求推高了租金，當地居民常常被迫離開家園，搬遷到另一個較遠的地區（residents often find themselves pushed out of neighbourhoods due to rising rental costs driven by tourism demands）。這個問題也會影響當地傳統和獨特文化特色的保留，居民認同感逐漸被淡化（this trend can result in cultural erosion, where local traditions and unique cultural identities become diluted）。

去年，我在波爾圖（Porto）探訪朋友時，就看到整個街區都被紀念品商店和做遊客生意的餐廳佔據。雖然這樣迎合旅客，但同時可能會擠壓了當地企業的生存空間。

另一個知名的「過度旅遊」城市威尼斯（Venice, a quintessential example of a city grappling with overtourism）以運河和獨特建築而舉世聞名，以往被冠以 La Serenissima（非常寧靜）的稱號。但如今因為旅遊需求過度增加，這個原本寧靜的小城每年都有數百萬遊客湧入（once a serene destination known for its canals and unique architecture, Venice now faces enormous crowds, with millions of visitors each year）。

一到節慶或夏天，狹窄小巷和小橋都擁堵不已。這不只引致公共服務不堪負荷，運河也受到污染（the sheer number of tourists leads to overcrowded streets, strain on public services, and pollution in the canals）。居民對源源不絕的遊客湧入感到不滿，因此當地政府已採取了一些措施來應對「過度旅遊」（local authorities have implemented measures to combat overtourism），包括向一日遊遊客徵收入城費以限制數量（visitor caps and entrance fees），但問題仍然嚴重（the challenge remains significant）。

推廣永續旅遊

的確，平衡居民和遊客的需求絕對是一項複雜的任務（balancing the needs of residents and visitors is a complex task that continues to evolve）。位於夏威夷的茂宜島（Maui in Hawaii）也成為了「過度旅遊」的焦點，其壯麗迷人的熱帶雨林和珊瑚礁每年都吸引了來自世界各地的旅客，但過度觀光也引發了珊瑚礁退化等環境問題（the island's natural beauty attracts visitors from around the globe, leading to environmental concerns such as reef degradation and overcrowded parks）。因應這些問題，當地社區開始推廣永續旅遊，呼籲遊客尊重當地的生態系統和文化（in response, the community has begun to promote sustainable tourism practices, urging visitors to respect local ecosystems and culture）。

永續旅遊（sustainable tourism practices）是指以負責任的態度去旅遊觀光，用行動實踐保護當地文化和自然生態的價值觀。實現永續旅遊需要整體性方法，平衡遊客、當地社區和環境的需求（balances the needs of tourists, local communities, and the environment）。

首先，推廣環保方面（promoting eco-friendly practices），可鼓勵遊客選擇可持續的交通方式（sustainable modes of transportation），例如乘坐公共交通工具或踩單車（public transit or biking），並支持那些優先考慮環境保護的住宿和旅行社（supporting accommodations and tour operators that prioritize environmental stewardship）。教育方面也同樣重要，遊客需要了解當地文化、生態系統以及自身行為的影響，從而培養對所到之處的尊重（travellers need to be informed about local cultures, ecosystems, and the impact of their behaviours, fostering a respect for the places they visit）。例如，泰國的布吉島（Phuket）有些酒店會舉辦生態保育活動，富親子趣味之餘，也可以讓大家更認識當地生態。

此外，不同地方政府也實施相關政策，規範遊客數量和活動，例如在熱門地區設定遊客數量上限，並推廣淡季旅遊以緩解旺季壓力（regulate tourist numbers and activities, establishing visitor caps in sensitive areas and promoting off-peak travel to alleviate pressure during high seasons）。

當然，社區參與在永續旅遊上也擔當重要的角色，因為讓當地居民參與旅遊業可以確保他們從遊客身上獲得經濟和文化上的益處（community involvement is also vital, as engaging locals in the tourism industry ensures that they benefit economically and culturally from visitors）。

解決「過度旅遊」問題需要採取多管齊下的策略，這需要地方政府、旅遊局和遊客本身的共同參與，讓大家既能享受旅遊的樂趣，也能同時為當地居民生活素質着想，也為保護生態一起出一分力。（overtourism presents a multifaceted challenge that requires immediate attention. As we witness the impacts on environments, local cultures, and communities, it is crucial for policymakers, tourism businesses, and tourists to adopt responsible practices）。

在此，謹祝大家度過一個平安健康的聖誕節！



●西班牙加那利群島市民抗議「過度旅遊」。

網上圖片

關於「過度旅遊」的術語

Many cities are feeling the pinch of overtourism, as their infrastructures struggle to accommodate an overwhelming number of visitors.（很多城市承受着「過度旅遊」的壓力，基礎建設難以應付數量龐大的遊客。）

The local community rolled out the red carpet for tourists, but now feels burned out from the constant influx.（當地社區曾熱情款待遊客，但如今卻因遊客的持續湧入而疲憊不堪。）

When famous landmarks become the talk of the town, they often attract more tourists than they can handle, leading to significant problems.（當知名景點成為熱門話題時，往往會吸引大量遊客，遠超過承載能力而引發許多問題。）

For some destinations, overtourism is the straw that broke the camel's back, pushing locals to take a stand against excessive visitors.（對一些旅遊目的地而言，「過度旅遊」如同壓垮駱駝的最後一根稻草，迫使當地居民挺身而出，反對「過度旅遊」。）

Residents are calling for a balanced approach, hoping to keep their heads above water amid the challenges posed by mass tourism.（居民呼籲採取平衡的應對方式，希望在大眾旅遊帶來的挑戰中維持生計。）

Increasing visitor numbers can lead to growing pains, where initially thriving businesses start to feel the heat from overcrowded conditions.（遊客數量的增長會造成擾人的煩惱，原本蓬勃發展的企業也會因過度擁擠而感受到壓力。）

Local traditions might become lost in the shuffle amidst the commercialization of culture driven by tourist demands.（在以旅遊需求為驅動的文化商業化浪潮中，當地傳統可能會逐漸消失。）

Sustainable tourism initiatives aim to turn the tide on overtourism by promoting responsible travel and preserving local heritage.（永續旅遊倡議旨在透過倡導負責任的旅行和保護當地文化遺產來扭轉「過度旅遊」的局面。）

●何雅文 嶺南大學英文系副教授，擁有逾十年的英語語言學教學經驗。曾榮獲嶺大傑出青年研究學者獎，並創辦本港首個數碼英語研究碩士課程。近年專注研究媒體語言與隱喻，分析傳統和社交媒體如何描述各種人物與事件。

提高自身語文水平 使用AI更高效 從「a」音入手 提升口腔開合度



生成式人工智能（GenAI）這兩年好像八卦同事一樣，無孔不入：寫功課用得着、開會前的簡報找它幫忙、繁忙工作日要回幾十封電郵，很多人也先丟給AI起草。對香港學生和上班族來說，問題已不再是「要不要用」，而是「究竟是我在用AI，還是AI在用我」。

AI確實可以大幅提升寫作速度，幫忙處理那些第二百次改動都沒人留意的句子。然而，如果語文基礎本來就不穩，再把寫作一股腦兒交給AI，久而久之，人腦可能只剩下一個按「重新整理」的功能鍵——文章好像更流暢，但裏面愈來愈空。

先看看最容易中伏的一群：語文程度較弱的用家。AI最迷人的地方在於：它永遠不會嫌你問題幼稚，還能一秒鐘變出一段看起來「無錯、順眼、似乎專業」的文字。問題是，一旦習慣「一按即有」，初學者往往懶得理會語法、句式和結構，只管不斷按「接受建議」，結果寫得越多，越不知道自己其實會寫什麼。

另一個隱藏風險是閱讀與判斷能力。有經驗的讀者看AI文字，知道哪些位要打折扣，明白「好聽」不等於「可靠」。但語文基礎較弱的用家，很容易把語氣一本正經的內容當成事實，把漂亮空洞的句子當成高深見解，只因那段文字「好似好勁」。於是，AI不是幫他們拆解迷思，而是用一口流利的書面語，把原本的誤解包裝得更漂亮。

不妨把和AI的互動，變成高階閱讀練習，而不是問神求籤。在課堂或培訓中，不妨先讓AI寫一段文章，然後請學生或同事逐段「挑骨頭」：哪些句子只是「廢話文青」、哪裏邏輯突然跳躍、哪個例子完全不貼香港現實，再動手重寫，看看前後差別。

這個過程提醒用家：熒幕上的文字只是草稿，不是聖旨。我們要習慣問自己三條簡單問題——這句是否寫出了我的本意？這個語氣放在香港語境會不會太「戲劇化」？這個論證如果拿去開會講，同事會不會立刻反駁？反覆問這幾條，既訓練閱讀和思考，也慢慢學會「管一管」AI。

輔助修辭而非替代思考

分工必須清楚：內容由人決定，表達可以交給AI幫忙「執靚」。換句話說，想法、論點和例子要由你自己構

思，至於短號放在哪裏、形容詞要不要減肥，才交給AI一起商量。當學習者先獨立寫初稿，再請AI幫忙校對、調語氣，既能提升準確度，又不致令寫作能力被「外包」到看不見人影。

對語文較弱的一群，這條界線尤其重要：如果連「想說什麼」都交給AI，最後文章當然字字珠璣，唯一的問題是——那已經不是你的聲音。在學校或公司，可以要求先交提綱，甚至用要點形式交代段落架構，再寫成初稿，最後才開啟AI協助語言潤飾，並附上一兩句說明AI幫了什麼忙，當作一種自我審閱。

寫提示語納入語文訓練

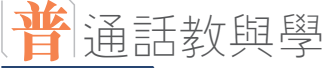
不妨將寫提示語（prompt）視為新一代的修辭訓練。一條好的prompt，本質上就是一段極度精準的寫作指令：清楚交代角色（例如「資深市場經理」）、目標讀者（「剛畢業的香港專業人士」）、文體和長度（「約兩百字、口語書面混合、適合報章專欄」）。能寫出這種指令的人，通常也能寫出清楚好讀的說明文。

練習寫prompt其實是在練習「講清楚你想要什麼」。例如：「請以中立、不賣廣告的語氣，用約一百五十字，向香港職場讀者解釋為何不應完全依賴AI寫電郵。」這種程度的清晰度，如果可以對人說，就自然可以對機器說；長遠看，這是訓練語文，也是訓練思路。

語文訓練不應只教「怎樣寫得好看」，還要教「什麼應該由誰來寫」。如果不談清楚AI使用規則，「誰是作者」這個問題很快就會變成哲學問題，而不是實務考慮。

對語文較弱的用家來說，清晰具體的指引反而是一種保護。例如：可以用AI幫忙改語法，但不能讓它代寫整份功課；可以請它檢查措辭是否禮貌，但法律文件和客戶提案的最終版本，必須由真人逐段過目。

在教學現場，也可以要求學生寫一小段反思：在這份翻譯或文章中，AI做了什麼？哪些你同意，哪些你堅持改回自己的寫法？這種「交代過程」的練習，既是誠信教育，也是教他們記得：真正負責內容的人，始終是署名的那一位，而不是藏在雲端的一個賬戶。



在粵語語境中成長的香港同胞，說普通話時常常面臨口腔開合度不足的問題。粵語發音多集中於口腔中前部，咬字偏輕、口型緊湊，再加上日常交流中「懶音」的普遍使用，使得很多人在切換到普通話時，習慣性保持較小的口腔開合度，導致發音含糊、母音不飽滿，甚至出現捲舌音、開口母音發音不到位的情況。

其實，口腔開合度並非天生固定，通過科學訓練和刻意練習，就能逐步養成「張開嘴說話」的習慣，讓普通話發音更清晰、更標準。

口腔開合度是普通話發音的基礎，它直接影響母音的飽滿度和輔音的清晰度。普通話中有不少需要大開口度的母音，比如「a」「o」「e」，這些音的發音品質完全依賴上下頷的打開幅度。如果開合度不足，「a」會發成「e」，「o」會發成「u」，聽起來含糊不清。

想要改善口腔開合度，首先要建立「主動開口」的意識。那如何打開我們的口腔呢？一個簡單的且日常的動作就可以做到——打哈欠。打哈欠的狀態是人口腔開合度最完美的狀態。它可以打破「小開口」的慣性。同時，發音時可以刻意提醒自己「下巴往下沉」而不是單純抬上唇，讓口腔形成足夠的共鳴空間。

想像「咬蘋果」

針對性的發音訓練是鞏固口腔開合度的核心，其中「a」音的練習尤為關鍵。發好「a」音的核心秘訣就是上下開口，而非左

右咧嘴。想像咬蘋果，當你對準一個大蘋果狠狠咬下去時，口腔是上下自然打開的，下頷主動下沉，上下齒之間形成寬闊的空間，而不是臉頰向左右裂開。

發「a」音時，就保持這種「咬蘋果」的口型，讓氣流在上下打開的口腔中充分共鳴，這樣發出的「a」才飽滿有力。

練習「a」音時，首先對着鏡子調整口型，下巴自然下沉，上下齒間距盡量達到兩指寬度，嘴唇保持放鬆狀態，不向兩側拉伸，舌尖自然抵在下齒背，讓口腔形成一個上下貫通的「共鳴腔」。先進行單音節延長練習，比如「爸、媽、怕、拉」，每個音發音時保持口型不變，延長發音3秒，感受氣流從喉嚨發出後，在上下打開的口腔中產生的飽滿共鳴，避免舌尖上翹或舌根後縮。

之後過渡到雙音節練習，選擇包含「a」音的詞語，如「大家、梳化、爸爸、媽媽」，練習時放慢語速，先確保「咬蘋果」式的口型到位，再逐漸加快速度，讓肌肉形成「上下開口」的條件反射。

日常交流中的刻意提醒同樣重要。很多人在自然說話時會忘記控制口腔開合度，因此可以在與人溝通時，刻意放慢語速，有意識地保持口腔開合度。也可以借助錄音工具，將自己的發音錄下來與標準發音對比，找出開合度不足或左右咧嘴的問題，針對性改進。此外，多聽多說普通話原聲內容，如新聞聯播、影視劇、有聲讀物等，感受標準「a」音的發音狀態和口腔開合幅度，潛移默化中調整自己的發音習慣。



●單家琛老師

休版啟事

因應學校聖誕假期，香港《文匯報》教育版各版面將由明日（12月24日）起休版，至下月5日（星期一）復刊，敬希垂注。