

港人一餐紅肉 超日限2.7倍

醫生：或增逾10%腸癌風險 慣外出用膳「明知故犯」

香港文匯報訊（記者 趙虹）冬季來臨，燒烤、火鍋等美食總是令人難以抗拒。有調查發現，雖大多數市民知道進食紅肉及燒烤類食物會增加患癌風險，但平均一餐仍進食270克紅肉及103克加工肉類，前者更超出每日進食紅肉建議標準上限2.7倍。有醫生指，每天進食過量紅肉或加工肉類，或會增加10%或以上患腸癌風險，但市民習慣外出用膳，知而不行，呼籲市民透過健康飲食預防癌症，對自己的健康及身體負責。

本港在2014年有超過2.9萬宗癌症新增個案，較對上一年升2.4%，推算男女患癌比例分別為4比1及5比1。香港防癌會在過去兩個月期間，訪問1,013名市民，當中女性佔80%，了解市民在冬天進食打邊爐、韓燒、燒烤這「冬天三寶」的情況。

結果發現，71%受訪者與朋友聚餐時，首選打邊爐，其次為中餐（51%）及自助餐（29%），燒烤及韓燒分別有24%及17%。

雖然有68%及93%市民分別知道，進食紅肉及燒烤類食物會增加患癌風險，但受訪者平均每次進食158克牛肉、112克豬肉等紅肉，以及48克，即1.4條腸仔及55克午餐肉。

調查統計，受訪市民平均一餐進食270克紅肉及103克加工肉類，前者更遠超出每天進食

紅肉的建議上限73克，超標2.7倍。

日吃一條腸仔 腸癌風險增10%

該會癌症教育小組委員會主席廖敬賢指出，其實絕大多數市民知道進食紅肉及加工肉類會增加患癌風險，但「知就知，要做就難」，一餐進食量已等同兩天的分量。他引述世界癌症研究基金會調查指，每天進食100克紅肉，患腸癌風險會增加17%；每天進食30克加工肉類，即一條腸仔，則增加10%患腸癌風險。

廖敬賢續指，世界衛生組織已把加工肉類列為第一類致癌物，紅肉亦是第二A類致癌物，市民應盡量避免進食有關食物。他又指，大部分受訪者為健康飲食意識較高的女性，形容調查結果令人擔憂，估計港人飲食



■廖敬賢（右）稱，生活忙碌並非忽視健康飲食的藉口。左為江淩凌。



■防癌會舉行「香港癌症日」開幕典禮。右二為林鄭月娥。

情況可能更差。

他又指，港人習慣外出飲食，難控制食物分量，強調30%至40%癌症個案可透過飲食預防，生活忙碌並非忽視健康飲食的藉口，應對自己的健康及身體負責，在日常生活中多加注意及堅持，持之以恆，以白肉取代紅肉，多吃蔬果，避免進食鹽醃及加工肉類。

雞煲醬料鹽分高應少吃

基督教家庭服務中心註冊營養師江淩凌表示，現時有食肆所提供的一人火鍋，及韓燒二人套餐的紅肉分量，已超出每日建議攝取上限的2倍。港人愛吃的雞煲亦因雞皮附有大

量飽和脂肪，醬料鹽分高，她建議盡量減少食用。

另外，香港防癌會昨日為題為「識飲識食惜健康」的「香港癌症日」舉行開幕典禮。

政務司司長林鄭月娥任主禮嘉賓致辭表示，癌症已成為本港頭號殺手，單是2013年，已有超過2.8萬宗癌症新症，奪去近1.4萬人的生命，預計隨着人口老化，癌症新增個案將持續上升。

她強調，政府重視抗癌工作。除引入新型的治療系統及藥物外，醫管局計劃在聯合醫院設立第七個癌症病人資源中心，加強為癌症病人提供的服務。

香港文匯報訊（記者 文森）又有學校爆發急性腸胃炎，職員亦中招。衛生署衛生防護中心昨日公佈，油塘一所特殊學校的17名學童及4名職員，上周五起陸續出現嘔吐和腹瀉等徵狀，其中一人須入院治療。

衛生防護中心昨日指，油塘一所特殊學校有13男4女，年齡介乎6歲至17歲的學童，以及各兩名男女職員，上周五起陸續出現嘔吐及腹瀉等急性腸胃炎徵狀，16人曾求診，其中1人須入院治療。各人情況穩定。

中心人員已向該校建議所需的預防措施，並提醒市民及院舍人員注重個人及環境衛生，以防感染腸胃炎。

發言人又提醒市民採取預防措施，包括注意飲食衛生、避免進食未經徹底煮熟的食物、飲用經煮沸的水，以及不要光顧無牌食肆及食物檔攤。

工聯促立法增建築物母乳場所

香港文匯報訊（記者 趙虹）近日一名的哥偷拍，並上傳一名在車廂內餵哺母乳的女乘客相片至社交網站，惹來全城怒轟。工聯會婦女事務委員會昨日舉行記者會，認為社會尊重餵哺母乳的意識薄弱，建議政府加強母乳餵哺友善工作間的政策。立法會勞工界議員、工聯會何啟明透露，將於立法會就新建建築物增設育嬰間提出質詢，以硬性規定增設母乳餵哺友善場所。

何啟明稱，母乳餵哺對嬰兒及母親好處多，但不少市民往往對餵哺母乳的媽媽投以歧視眼光。

他引述個人親身經歷指，妻子於8個月前誕下男丁，因擔憂自己腸胃差會遺傳給愛兒，決定母乳餵哺，增強腸胃等身體抵抗力，豈料卻不時面對公眾歧視目光。

何啟明續說，曾與妻子外出用膳時，愛兒因肚餓而在店內大哭，故妻子在餵哺巾的遮掩下餵哺母乳，但卻引來其他食客側目及不適當的目光。他又指，過去已有數名朋友指其妻因工作等生活壓力問題，身體突然停止乳汁分泌，這大大影響已習慣母乳餵哺的嬰兒，令他們的腸胃難以短時間內適應其他奶製食品。

何啟明指出，今年亦有報道指一名在職母親用約160元遊半小時「的士河」，為求趕上班時間泵奶，認為社會對母乳餵哺存在心態問題，不少婦女投訴因公司不鼓勵員工在上班時間集乳，或沒有提供完善設備的哺乳室，被迫終止哺乳。他直言，社會尊重餵哺母乳的意識薄弱，建議政府除加強母乳餵哺的宣傳及公眾教育外，

並鼓勵實施母乳餵哺友善工作間的政策。

指引成效有限 擬立會提質詢

何啟明又指，政府雖已推行《育嬰間設置指引》等行業指引，建議商業樓宇設立及提供育嬰間設施，惟「只是一個參考指引，可以不跟從」，成效有限。他透露，日後將於立法會提出在新建築物增設育嬰間的質詢，不排除提出動議，以硬性規定新建建築物增設有關設施。

工聯會婦委主任梁頌恩則指出，母乳餵哺最好實施一年，故建議公司容許僱員分娩後一年內，擁有每天兩節、每節約30分鐘的授乳時段擠母乳；以及提供具私隱的空間，內有合適的座椅、桌子、連接母乳泵的電插座，以及存放母乳的雪櫃。



■何啟明（中）指將就硬性規定新建建築物增設母乳餵哺友善場所，提出質詢。左為梁頌恩。

青聯及明匯智庫發起 眾多青年團體參與 特首青年政綱系列活動籌委會成立



由香港青年聯會與明匯智庫共同發起的「特首青年政綱系列活動」籌委會日前舉行成立儀式，標誌着有關活動正式開展，呼籲全港青年一起關注將於明年初進行的新一屆特首選舉，向未來的特首提交青年政策意見書，希望新一屆政府確實重視青年問題，設立專責青年政策和發展的高層次統籌機構，制定全面系統和具前瞻性的青年政策，為香港的未來發展打下良好基礎。

籌委會主席吳傑莊、副主席曾淵滄分別在成立儀式上致辭，他們表示，香港目前進入了一個重要的發展新階段，作為香港未來的新一代，青年人應積極參與社會事務，勇於發出自己的聲音，讓香港社會充滿青年人的青春和朝氣。同時，社會也要關注青年人的需求，盡力為青年人的成長與發展提供更為良好的條件，因此，香港青年聯會與明匯智庫共同發起的「特首青年政綱系列活動」，得到了五十多個青年團體的積極支持和參與。他們透露，有關系列活動將包括「PM特首」徵文活動、青年民意調查、青年問題的專題研究等多種方式，廣泛收集香港各界青年對新一屆特首施政的

期望和建議。同時，在明年1月21日在會展中心舉行「特首青年政綱講場」，讓廣大青年以充分討論、集思廣益的形式，形成一份給未來特首的青年政綱意見書。明年3月中旬還將舉行特首青年政綱答問大會，邀請所有特首候選人出席，就未來的青年政策發表意見。

籌委會榮譽顧問吳亮星、黃富榮、葉振都、籌委會副主席顧敏康、柯家洋、龍允生、謝曉虹，徵文活動評委黃江天以及多位來自協辦團體的代表也參加了成立儀式，大家紛紛表示，要動員所屬團體的青年人積極參與有關系列活動，讓未來的特首更重視來自青年人的聲音，讓未來的香港社會發展可以有更多青年人的參與，發揮創意，充滿朝氣。

特首青年政綱系列活動時間表

「PM特首」徵文活動	2016年12月至2017年1月
青年問題的專題研究及民調	2016年12月至2017年1月
「特首青年政綱講場」	2017年1月21日
特首青年政綱答問大會	2017年3月17日

徵文活動細則

- （一）目的：「PM特首」徵文活動是由香港青年聯會及明匯智庫聯合舉辦的「特首青年政綱系列活動」其中一個活動，廣邀本港青年人就青年政策，為未來的特區政府施政提供意見和建議。
- （二）參賽資格：本港年滿16歲至35歲之青年。
- （三）文體要求：
 1. 徵文體裁以議論文為佳。
 2. 字數：在1,000字以內(包括標點符號)。
 3. 手寫原稿紙或電腦檔案皆可。
 - （四）截止日期：2017年1月8日
 - （五）參加辦法：
 1. 將報名表格連同文稿以下方式提交：
電郵：calvinwong@hkuya.org.hk
傳真：+852 2598 9767
郵寄：香港柴灣青年廣場807-808室香港青年聯會收
提交時請註明為【參加「PM特首」徵文活動】
 2. 報名表格可自行複印。
 3. 文章可使用筆名發表，請於文稿中提供。
 - （六）獎項：
 1. 評審委員會將從優異的參賽文章中，選出有關精華，綜合收入特首青年政綱之內。
 2. 獲獎者均獲邀參加於2017年1月21日在會展舉行的「特首政綱青年講場」論壇並領取獎項。
冠軍1位：獎品為2,000元書券
亞軍2位：獎品為1,000元書券
季軍5位：獎品為500元書券
優異獎50位，獲獎狀及精美紀念品一份
 - （七）結果公佈：評審結果及獲獎名單將由專人通知。
 - （八）附則：
 1. 「特首青年政綱系列活動」籌委會及評審團對「PM特首」徵文活動擁有最終決定及解釋權。
 2. 所有參賽作品必須原創及未經發表。若有抄襲之嫌，將會被取消參賽資格。
 3. 所有得獎作品版權概屬「特首青年政綱系列活動」籌委會所有。「特首青年政綱系列活動」籌委會有權將參賽作品作出版、展覽、宣傳或推廣用途，毋須徵求參賽者同意。
 4. 所有遞交作品概不設退稿。請另行備份。
 5. 「特首青年政綱系列活動」籌委會概不負責參賽者文章之法律責任。

「PM特首」徵文活動邀請函

敬啟者：

據最新的人口統計，香港20歲至34歲的青年約佔總人口20%，共有150多萬人，青年問題是社會大眾最為關注的焦點之一。香港青年聯會與明匯智庫聯合主辦「特首青年政綱系列活動」，廣邀全港青年團體和16歲至35歲青年參與系列活動，邀請社會各界人士共商青年政策，制訂一份給未來特首的青年政策政綱意見書，提交給特首候選人，希望其當選後採納運用。

現誠邀各位青年朋友參與是次「PM特首」徵文活動，「PM」即是Private Message的英文簡稱，透過活動讓青年人把自己的心願寫下來直接與特首對話，讓涓涓細流匯成滔滔心海，為未來的特區政府施政提供意見和建議。隨函附上參加表格及活動章則，如有垂詢，請以電郵calvinwong@hkuya.org.hk與秘書處黃先生聯絡。

非常感謝各位青年朋友的參與和支持！

「特首青年政綱系列活動」籌委會主席

曾智明 吳傑莊 謹啟

2016年12月12日

特首青年政綱系列活動「PM特首」徵文活動報名表格

本人參與此次「PM特首」徵文活動

姓名（中文）
（英文）
性別
職業
聯絡電話
電郵

（以上個人資料僅用於此次徵文活動）

「特首青年政綱系列活動」籌委會架構名單

榮譽顧問

方方 王國強 田北辰 石漢基 余國春 吳亮星 李宗德
李家祥 林淑儀 胡曉明 范駿華 容永祺 馬達國 馬豪輝
張德熙 許華傑 陳仲尼 陳恒鎮 陳鑑林 黃定光 黃英豪
黃富榮 楊耀忠 葉振都 葉劉淑儀 葛珮帆 廖長江 劉漢銓
蔡冠深 蔡毅 盧文端 霍啟剛 霍震寰 龍子明

籌委會主席

曾智明 吳傑莊

籌委會副主席

王紹基 柯家洋 郭永亮 曾淵滄 龍允生 謝曉虹 顧敏康

「PM特首」徵文活動評選委員會

召集人：曾淵滄 香港城市大學特約教授
評委：陳麗君 中山大學港澳珠江三角洲研究中心教授
梁天偉 香港樹仁大學新聞與傳播學系系主任
黃江天 香港律師會大中華法律事務委員會副主席
賈西平 大公報總編輯
顧敏康 香港城市大學法律學院教授

（按姓氏筆劃排序）

主辦團體

香港青年聯會 明匯智庫

協辦團體

九龍城區青年協進會
九龍婦女聯會青年委員會
小馬蟻體育會(青年部)
中國國情研習促進會(香港)專業及青年事務委員會
在港內地畢業生聯合會
江港青年交流促進會
佛港青年交流促進會
東九龍青年社
青年民建聯
青年專業聯盟
香港女童軍總會
香港工會聯合會青年事務委員會
香港工業總會青年委員會
香港中山青年協會
香港中華出入口商會青年事務委員會
香港中華總商會青年委員會

香港五邑青年總會
香港天津青年會
香港少年領袖團
香港志願者協會
香港青年交流促進聯會
香港青年協進會
香港青年法律工作者協會
香港青年學生動力基金有限公司
香港青聯科技協會
香港青聯學生交流網絡
香港客屬總會青年部
香港星火網絡協進會
香港智道總會
香港華菁會
香港陽江青年總會
香港陽東青年企業家協會

香港陽東商會(青年部)
香港嘉興同鄉會青年會
香港漳州同鄉總會青委會
香港福建社團聯會青年委員會
香港廣東青年總會
香港潮州商會青年委員會
香港潮屬社團總會青年委員會
國際博士後協會
深圳香港青年交流促進會
清港青年交流促進會
惠港青年交流促進會
渝港青年交流促進會
港粵動力青年協會
港臺青年交流促進會
青尚社

鄂港青年交流促進會
雲港臺青年交流促進會
新界青年聯會
新界總商會(青年部)
粵港青年交流促進會
寧港青年交流促進會
韶港青年交流促進會
廣西旅港青年會
穗港青年交流促進會
聲藝文化協會/創意無限
蒼志動力協會
瓊港青年交流促進會
蘇港交流促進會

（按團體名稱筆劃排序）
（更新截至2016年12月8日）