



■ 燒味亦是港人最愛的紅肉食物之一。 資料圖片

# 每日食紅肉百克 腸癌風險高兩成

## 知多點

紅肉是一個營養學上的詞，指的是在烹飪前呈現紅色的肉，具體來說牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等等所有哺乳動物的肉都是紅肉。很多營養專家都認為其他肉比紅肉要健康，因為紅肉中含有很高的飽和脂肪。有一些研究表明紅肉在直腸癌的形成中起了很大作用。

## 公共衛生

### 新聞提要

冬季來臨，燒烤、火鍋等美食總是令人難以抗拒。香港防癌會在過去兩個月訪問1,013名市民，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。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%。

■ 節自《港人一餐紅肉 超日限2.7倍》，香港《文匯報》，2016-12-12

### 持份者觀點

1. 香港防癌會癌症教育小組委員會主席廖敬賢：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。
2. 營養師：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兩倍。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。
3. 政務司長林鄭月娥：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。

### 多角度思考

1. 根據上文，港人有什麼不好的進食習慣？
2. 承上題，這樣的進食習慣會對港人產生什麼影響？
3. 你認為政府和個人分別應該怎樣做才能讓更多人飲食健康？

## 能源科技與環境

### 十大海垃圾 六項屬即棄

#### 新聞提要

今年「國際海岸清潔運動」於9月至11月舉行，約2,600名義工在本港35個海岸進行69次清潔行動，共清理逾4,800公斤垃圾，總重量較去年多逾400公斤。發泡膠碎片繼去年再度成為十大海洋垃圾之首，但數量有所下降。食物包裝紙（如糖果、薯片等）今年重回十大排行榜，數量較去年增加近80%，十大垃圾排行榜中有六項屬即棄用品。另外，今年檢獲的常見垃圾當中，不少為來自香港以外地區的產品，包括膠樽、食物包裝紙、膠樽蓋等越洋垃圾，可能是由周邊地區隨洋流漂至香港水域。

■ 節自《十大海垃圾 發泡膠碎片又居首》，香港《文匯報》，2016-12-14

#### 持份者觀點

1. 環保促進會行政總幹事何惠萍：市民仍有長期大量使用即棄產品的消費文化，環保團體需要關注。蠟燭、螢光棒及燈籠等節慶物品於中秋節過後亦被發現大量遺留在海灘，反映市民環保意識及公民意識仍不足。

2. 環保人士：政府及民間環保組織繼續加強宣傳教育，令市民明白保護海洋的重要性。
3. 市民：希望政府能在海邊設置更多方便丟棄垃圾的地方，相信這樣也能減少大家在海灘亂丟垃圾。

#### 多角度思考

1. 根據上文，今年「國際海岸清潔運動」清理出多少垃圾？
2. 承上題，哪個種類的垃圾是十大海洋垃圾之首？
3. 你認為政府可以推出什麼措施以減少海洋垃圾？



■ 環保促進會公佈本年度十大海洋垃圾首三位。 資料圖片

## 現代中國

### 新聞提要

為了助力上海招攬八方賢才，公安部早前正式實施十條出入境新政，允許獲得在華永久居留資格，或持有工作類居留許可的外籍人才和港澳台高層次人才，聘僱外籍家政服務人員，備受關注的「菲傭合法化」終於破冰。「新十條」自「齊家」角度入手，通過放寬外籍人才隨行家屬申請永久居留的範圍、方便外籍中小學生入境就讀、放寬海外人才聘僱家政服務人員範圍等，滿足外籍人才在滬的家庭生活需

### 滬推「新十條」「齊家」吸外才

求，使其擁有更好的居留預期。 ■ 節自《滬開放聘外傭吸人才》，香港《文匯報》，2016-12-10

#### 持份者觀點

1. 政府部門知情人士：如今高層對上海建設科創中心支持力度很大，若有助於科創，早前難以突破的政策，都有望在上海先行先試。
2. 在滬工作港高層次人才：這樣的政策確實很吸引，解決了我的後顧之憂，家人

生活舒適，讓我能在上海更安心工作。 3. 在滬工作外籍人才：這樣的安排可以讓我的家庭生活方式不因我在上海工作而受到很大影響。

#### 多角度思考

1. 根據上文，「新十條」放寬了哪些範圍？
2. 承上題，放寬範圍能帶來哪些好處？
3. 「新十條」反映出政府對吸引科創人才的态度為何？

## 今日香港

### 新聞提要

激光、水磨煥膚、水光槍、美白針及強烈脈衝光等醫療美容名目愈出愈多，愛美一族經常光顧。消委會最新的醫療美容服務調查發現，每5個港人便有1個曾在本港做過醫療美容，逾80%的醫療美容用家誤將醫療美容當作一般美容程序。不過56.1%的用家聲稱，沒有接受任何醫療美容服務，但對比後發現，他們至少接受過一種在港府工作小組分類當中，為有潛在安全關注的醫療美容療程。

■ 節自《八成用家「做咗醫療美容都唔知」》，香港《文匯報》，2016-12-13

### 八成用家錯將醫美當美容

#### 持份者觀點

1. 消委會宣傳及社區關係小組主席許敬文：結果反映消費者對醫療美容的認知差強人意。
2. 美容業人士：支持盡快設立發牌制度，肯定其專業地位，但對設立冷靜期有保留意見。
3. 市民：建議政府規管醫療美容界，可以更好地保障消費者權益。

- 為何？
- 承上題，有幾成醫療美容用家誤將醫療美容當作一般美容程序？
- 你贊成政府在醫療美容界設立發牌制度嗎？為什麼？



■ 消委會發表有關規管「醫療美容」的研究報告。 資料圖片

## 個人成長與人際關係

### 京現校園「霸凌」校方視作「玩笑」

#### 新聞提要

一起發生在北京市中關村二小的校園事件，近日在網絡瘋傳。一位自稱是北京中關村二小的學生家長在網絡發帖稱，自己的孩子長期遭同班同學的「霸凌」，被同學用「廁所垃圾筐扣頭」。而老師卻把這件事說成是「過分的玩笑」，還讓家長大事化小，令人不能接受。校方早前的回應稱這只是「學生、家長之間的事件」，更讓人直指冷漠。

■ 節自《京爆學生欺凌 網友批校方冷漠》，香港《文匯報》，2016-12-12

#### 持份者觀點

1. 校方：從事發到現在，學校一直在積極努力協調，客觀、公正地處理幾方家

- 長間的相關訴求和矛盾糾紛。
2. 網友：濃濃的權力氣味，透出高高在上的冷漠和傲慢。
3. 心理專家：作為學校，絕不能把類似校園事件看成簡單的「惡作劇」，應及時發現問題根源，對孩子進行疏導，培養孩子穩定的思維方式和行為準則。

#### 多角度思考

1. 根據上文，校方和老師對家長所指的「霸凌」事件有何回應？
2. 承上文，心理專家對事件作何評價？
3. 你認為政府、學校、家長、老師分別應採取什麼做法減少校園霸凌事件發生？

## 全球化

### 新聞提要

全球將近200個國家去年簽署《巴黎協定》，同意共同減低二氧化碳排放量，加拿大總理杜魯多為了令加國能夠達成承諾，上任後一直爭取與各地方政府達成全國性氣候計劃，有關努力日前終見成果。



■ 杜魯多上任後一直爭取達成全國性氣候計劃。 資料圖片

### 杜魯多成功「爭氣」後年開徵碳污費

杜魯多與大部分省份的省長達成協議，自2018年起開徵碳污染收費，初步每噸10加元(約59港元)，並於2022年增至50加元(約295港元)，為廢氣減排踏出第一步。但薩斯喀徹溫省及馬尼托巴省的省長均拒絕在協議上簽字，前者認為收費太高，後者則堅持與聯邦政府在醫療開支上討價還價。

■ 節自《加國徵碳污費 減排硬上馬》，香港《文匯報》，2016-12-11

#### 持份者觀點

1. 杜魯多：即使兩省拒絕簽字，聯邦政府還是會強制兩省實施碳污染收費。
2. 美國副總統拜登：即使候任總統特朗

普上台後退出《巴黎協定》，廢氣減排工作仍會繼續進行，又指通往低碳未來的道路不可逆轉。 3. 薩斯喀徹溫省省長沃爾：當美國這個加拿大最大貿易夥伴也不推行碳污染收費，獨力落實對加人來說是十分冒險。

#### 多角度思考

1. 根據上文，杜魯多採取什麼行動以保證達成《巴黎協定》？
2. 承上題，加國哪些省份拒絕在協議上簽字？
3. 你認為杜魯多此次行動會造成哪些影響？

## 通識把脈

■ 余慕帆 前線通識科教師

聯合國兒童基金會強調母乳餵哺是每一名嬰兒應有的權利。不少醫學研究顯示出母乳的營養成分比配方奶粉高，有助嬰兒健康發展。香港衛生署也一直推廣和支持母乳餵哺，並制定母乳餵哺政策文件，當中建議有效措施以照顧用母乳餵哺的母親的需要。本月初的一宗事件又再度引起了大眾對母乳餵哺的關注。有疑似的司機於車廂內看到一名坐在後座的外籍女士拉下圍領上衣露出胸脯為嬰兒餵人奶，在未經女事主同意後偷拍該女事主的照片，

並把照片上載到社交平台及留言。不同持份者對這名司機的行為及留言都有意見。

#### 持份者意見

食物及衛生局局長高永文：有關偷拍行為不尊重私隱，社會對於需要母乳哺育的媽媽要有理解及協助方便他們，政府重視推廣母乳餵哺。

的士團體：司機行為影響業界形象，增加倡議車廂

內安裝攝錄錄音監控的阻力。

律師：可能有犯罪意圖而使用電腦、公眾地方行為不檢及有違公德罪，司機或需面對刑罰。

市民：擔心私隱受侵犯。

香港母乳育嬰協會主席梁凱庭：司機十分不尊重該乘客，希望繼續加強宣傳母乳餵哺。

#### 建議探究問題方向：

1. 母乳餵哺對孩子成長、授乳者、社會及環境分別有什麼好處？
2. 在本港進行母乳餵哺有什麼困難？（例如：他人奇異眼光、餵哺母乳的公共空間及配套设施不足等）
3. 不同持份者應該如何支援母乳餵哺政策？（例如：個人改變對母乳餵哺的態度、政府積極落實母乳餵哺政策和推廣相關公民教育、社會及商業機構改善配套设施等）