

News Buddy

# Smog prompts "lung-cleansing" tours and take-aways

## 空污「霾」身 旅遊「洗肺」 外賣火爆

原文

下文摘錄自香港《文匯報》2016年12月19日報道：

全國多地霧霾 (smog / fog / haze) 持續鎖城。據氣象 (meteorological) 監測顯示，12月18日上午，霧霾天氣影響大片區域。

環保部 (Ministry of Environmental Protection) 通報稱，重污染 (heavy pollution) 應對效果已經初步顯現，但極端不利擴散 (diffusion) 的氣象條件持續，污染預計在19日加重，最嚴重時段將出現在21日。

### 京PM2.5較預測值低

據氣象監測顯示，當日上午，受影響區域已達142萬平方公里，其中北京東南部、天津、河北中南部、陝西關中和河南北部等地出現重度霾，約15萬平方公里；上述部分地區晨間出現濃霧或強濃霧。

中央氣象台 (National Meteorological Center of CMA) 首席預報員 (chief forecaster) 馬

學款介紹，18日至21日，華北中南部、黃淮、陝西關中等地擴散 (diffuse/ disperse) 條件較差，霧、霾天氣將持續，同時夜間至早上會有不同程度的大霧天氣，公眾出行需留意。

環保部稱重污染應對效果已經初步顯現，北京實際PM2.5日均濃度 (daily average concentration of PM2.5) 比預測值明顯下降。京津冀 (Beijing-Tianjin-Hebei) 及周邊啟動紅色預警的23個城市中約三分之一城市污染程度較預測下降一級。

各地均按照重污染天氣應急預案，積極組織開展應對工作，派出督導組 (advisory inspectorate) 赴現場督導檢查 (inspection)，讓企業 (enterprise) 落實應急減排 (emission reduction) 措施。

督查發現，部分企業、工地 (construction site) 未嚴格落實停產停工要求，仍有露天焚燒 (open burning) 治理不到位、中小企業違法排污 (illegal sewage disposal) 等問題，已敦促地方政

府及相關部門進一步調查 (investigation)，依法處理。

### 「森林」搜索量升200%

然而，隨著極端不利擴散的氣象條件持續，環保部表示，18、19兩日污染情況有所加重，出現第一個高值，21日出現第二個高值，減排措施的具體成效 (effectiveness) 需要進一步觀察 (observation) 評估 (assessment)。

旅遊避霾已成潮流，有旅遊網站「避霾」、「洗肺」、「森林」等搜索關鍵詞，一天內瀏覽量 (pageview) 暴增200%以上。

外賣平台上噌噌上漲的訂單量也表明了「吃貨」們不願外出的心情。不少餐廳適時推出了「抗霾清肺套餐」，銷量 (sales volume) 火爆。

在霾中工作的外賣小哥 (courier) 心情如何？一名外賣「騎士」告訴記者，天氣不好但工作量 (workload) 多了。霧霾限行 (traffic restriction) 還讓汽車分時租賃「火」了一把。



河南開封清明上河園，「宋徽宗」與「皇后」戴着防毒面具參加低碳減霾騎行活動。資料圖片

### Questions

1. 內地的霧霾問題每年約波及多少個省份及城市？
2. 北京建立的空氣質量檢測預警制度分為多少等級？
3. 霧霾的主要成因有哪些？
4. 吸入霧霾會對人體造成哪些傷害？

### Answer

1. 25個省份，100多個大中城市
2. 四種等級：紅橙黃藍
3. 城市化 (urbanization)、工業化
4. 導致呼吸系統疾病 (respiratory disease) 等 (industrialization)

譯文

Most regions of the country have been plagued by a lasting smog and haze. Meteorological data showed that a wide span of areas was suffering from foggy weather on the morning of December 18, 2016.

China's Ministry of Environmental Protection said that while pollution measures began to deliver results, the meteorological conditions were extremely unfavorable to the diffusion of pollutants, probably worsening the situation on the 19th and remain challenging until the 21st.

### Beijing's PM2.5 lower than expected

Meteorological monitoring revealed that the affected areas had reached 1.42

million square kilometers, of which 150 thousand square kilometers had been heavily polluted, citing the southeast of Beijing, Tianjin, south-central Hebei, Shaanxi, northern Henan and other places. Dense and heavy fog was observed during the morning of the aforementioned regions.

Mr. Ma Xue-kuan, chief forecaster of the National Meteorological Center of CMA, explained that conditions were less favorable for the heavy fog to disperse in central-southern China, Huang Huai and Shaanxi between the 18th and the 21st. He expected extreme foggy at nights until the next mornings, suggesting the public stay alert while travelling outdoors.

According to the Ministry of

Environmental Protection, the measures to cope with the heavy pollution had achieved preliminary results, in which Beijing's recorded daily average PM2.5 concentration was lower than expected. The pollution levels in one-third of the 23 cities in Beijing-Tianjin-Hebei and surrounding areas where red warnings had persisted for a long time also dropped.

To deal with the dire pollution, most regions have been actively taking emergency actions and sending out advisory inspectorate for on-site inspections aimed to help industrial enterprises work out emission-reduction measures.

It was found some corporates and construction sites did not adhere strictly

to the production-cut requirement. The problems of improper open burning and illegal sewage disposal among small and medium-sized enterprises were still common. In view of the worrying situation, the advisory inspectorate urged the local governments to continue to investigate and prosecute when necessary.

### "Forest" makes hot search keyword

However, given the unfavorable diffusion conditions, the Ministry of Environmental Protection predicted that the pollution levels would reach a record high between the 18th and the 19th and the situation would even get worse on the 21st. The effectiveness of the emission-reduction measures would

need further observation and assessment.

Going for a tour to get rid of the smoggy weather is becoming popular nowadays, and the websites promoting "avoiding smog", "lung cleansing" and "forest" have seen a 200% increase in pageviews.

The online platforms for food ordering and delivery had also experienced a surge in sales volume and even started offering "anti-haze" and "lung cleansing" meals. A courier told the reporters that his workload increased a lot in the heavily polluted days.

The traffic restrictions imposed due to massive smog had also boosted up the deals of car leasing in the market.

# 書本彈起來 環保更立體

書本不但是有效和常見的教育工具，更可加入創意，充滿趣味。在港燈舉辦的第二屆「綠色能源夢成真2016」中，數位同學以「綠色能源多一點」為主題，製作一系列立體環保圖書 (pop-up green books) 參賽並成功入圍，獲發夢想基金，更藉此讓更多人透過圖書的色彩和立體動感，享受閱讀樂趣，同時學習綠色能源。

### 發揮創意團隊精神

製作立體書的意念源自一本舊書。團隊成員之一的馮芮嵐同學憶述，她參閱了一本多年前介紹未來能源的圖書，當中提及太陽能和風能，以及這些能源背後的原理、特色和限制。回看這本舊著作，當中一些數據或內容也需要更新，於是決定藉此機會更新書本內容，更進一步加入立體元素。

立體圖書的製作過程需按部就班，首先要搜集資料，擬定圖書的主題，包括「智『惜』用電小點子」、「綠色能源新趨勢」、「環保發電知多少」等；及後的製作階段，又是另一難關。

成員鄭朗同學感到最深刻的是，圖書的立體機關製作建基於一張紙上，機關彈起的效果須視乎紙的厚薄、黏貼的位置和角度等。「製作過程中，要經過多番思考和試驗，但是能給我們發揮創意的機會，讓我們一展所長。」

「大家都『犧牲』了不少時間鑽研和嘗試，不但學懂剪紙的技巧，



同學在校內工作坊學習製作立體環保圖書，推廣綠色能源。校方供圖

還有團隊精神和毅力，一起突破一個又一個的難關，真令我獲益良多。」鄭穎聰同學補充說。

### 「傳授」練演說 推廣綠能源

就製作立體圖書，我利用計劃的資助，在校內共舉辦了4次「立體圖書製作工作坊」，先讓本校學生參與學習。羅麗秋同學在親身成功製作立體圖書後，亦在工作坊肩負起「傳授」圖書製作的重任，「當我面對其他同學，在講解及示範時也會感到戰戰兢兢，但這確實是一個很難得的鍛煉和演說技巧訓練。」

她又指，整個「夢成真」的歷程雖然艱辛，但令她更認識可再生能源，並學到創作立體剪紙的技巧，很開心也很投入。

林心怡同學總結道，「雖然我們並

沒有勝出比賽，但仍很開心可參與其中。這個活動美好的回憶會永遠留在我心中。」

大家還決定未來將舉辦多場工作坊，對象以中小學生為主，分享立體圖書的製作技巧，並展示現今「綠色能源」的實況。

鄭秀芝校長表示，「我們並沒有什麼科學、科技或工程的製作，我相信不同形式的教育『工具』，只要善用和加以推廣，都能達到理想的效果。我們會適時繼續舉辦立體圖書製作工作坊，未來將繼續與區內同學分享『綠色能源多一點』的資訊，讓大家培養『珍愛能源』的生活態度。」

■香港聖公會何明華會督中學 (港燈智「惜」用電計劃「綠得開心學校」之一、2016「綠色能源夢成真」比賽入圍學校)

心理得

## 青少年「事事關己」成思想包袱

很多人會認為這年代的青少年都不會為家人着想，只得家長焦急地為他們籌算將來。

然而，在我們接觸到的青少年中，卻有不少為了家人或家庭的需要而弄至情緒困擾。其中一些情況是父母為自己付出很多，擔心到了他們年老的時候，自己是否有能力照顧他們。

尤其是現今的香港，大多數的家庭所生養的小孩數目不多，一般都是一個至兩個。3個小孩的已被視為大家庭。家庭內手足之間可以作出的補足不多，故要獨力照顧父母的情況也變得更常見。

在客觀的因素下已經構成一定的壓力，如果再加上他們都認為自身條件不足亦不可以求助於他人時，惟有不斷催逼自己溫習讀書來提升自己上大學的能力，確保自己能為家庭負上責任。

### 責任不只金錢 還有健康關心

不少有抑鬱情緒的人士，其中較為常見的思想包袱便是「事事關己」，他們很多時都將他人的問題及需要均視為自己有責任去解決或提供幫忙，即使別人沒有提出。他們對於推卻別人的要求，會感到很不好意思，害怕令人很難受，甚至因而破壞了和諧的關係。他們將很多事情都由自己親手去處理，結果弄到自己身心俱疲。

其中一些幫助他們卸下思想包袱的方法，便是協助他們明白自己慣常的思想包袱，並且讓他們思考所要負的責任到底是要怎樣的。原來很多人對自己不自觉地設下了要求及期望，卻沒有細心思想箇中的定義並對自己及別人有多大的影響，又是否真的要如此下去。

例如上述提到負上照顧家人的責任，

除了我們認為在金錢方面能夠令家人減少生活困難或擔憂外，還有什麼是父母所看重的？很多父母都表示希望子女健康、快樂，他們可以陪伴、問候及關心自己等。這些都是組成起照顧家人的責任而不是單一在金錢方面。所以多提醒自己去想想對方的真實需要是什麼，而不用盲目地去給予自己認為最好的。

### 與人攤分壓力 利己利家

怎樣才算是負責呢？是要親自去完成還是可以由合適的人來分擔去完成，也可以算是負責呢？「事事關己」的人責任感太重，認為自己沒有親力親為去做，便是不負責任的表現，便會產生一份內疚感。

其實當我們仔細去分析，從所有的責任中分割出一些部分，讓不同的群體如親人、朋友、同事、鄰居、服務機構團體等都可以一起參與，反而是更有效益地去提供照顧。

善用不同能力及經驗的群體來協助，其實對家人都是受惠的。攤分了責任並不代表不負責任，這樣才不至於獨力難支、孤軍作戰，更重要是多了一些讓自己喘息的空間，才可以長時間地肩負起照顧的責任。

如果你發現自己有可能建立了思想包袱，不妨多與身邊的家人朋友分享自己的想法，彼此作出交流；這樣你才會容易涵蓋不同的思想角度，培養自己對事物看法具有更廣闊與變化性。

或許你羞於跟別人分享，害怕別人對你有負面評價，你更需要踏出這個思想的框框，讓你去發現別人的想法，跟你的可以很不相同，也有很接近的擔心，你對他人才能建立起信任。

若你能走出這一步，不再畫地自限，相信你得着的是對自己的人生有更大開拓，有更健康的成長路。

■香港心理衛生會輔導員 陳文珊

香港心理衛生會

輔導服務：3583 1196

星期一

• 通識博客(一小時專集、通識把脈)  
• 通識博客/通識中國  
• 百搭通識

星期二

• 通識博客/通識中國

星期三

• 中文星級學堂  
• 文江學海  
• 百科啟智

星期四

• 通識文憑試摘星攻略

星期五

• 通識博客/通識中國  
• 文江學海