

# 食肆小菜勁鹹 豉油最好另上

一周時事聚焦

## 新聞提要

港人工作繁忙，不少打工仔一日三餐都要外出用膳，殊不知食肆供應的港式小菜隨時是「三高」陷阱，長期進食會對健康構成影響。消委會與食安中心合作測試市面10款小菜，發現鹹蛋蒸肉餅的鈉含量和總脂肪含量均屬最高，粟米魚塊及櫻菜肉鬆四季豆等多款港人常吃小菜，亦都屬高鹽或高脂的行列，而同一款小菜的最高及最低鈉含量更可相差約兩倍。

■節自《食肆「重口味」高鹽又高脂》，香港《文匯報》，2017-11-16

## 持份者觀點

1. 消委會：港人常見的高血壓、心血管病和冠心病都與日常飲食習慣有密切關係，建議外出用膳應以少鹽糖油為原則，以減低患相關疾病的風險。

部分鹹蛋蒸肉餅在上菜時會再加上豉油，建議食肆可將豉油另上，讓消費者自行決定添加分量。亦建議食肆用較健康的方法烹調，選用天然或新鮮食材如薑蔥及蒜等代替調味料，如需使用含高鹽分食材如鹹蛋、醃菜等，可減少或不使用鹽和調味料，減少每碟小菜的醬汁分量，提供分量較少的「輕量版」小菜，讓消費者按所需分量選擇。

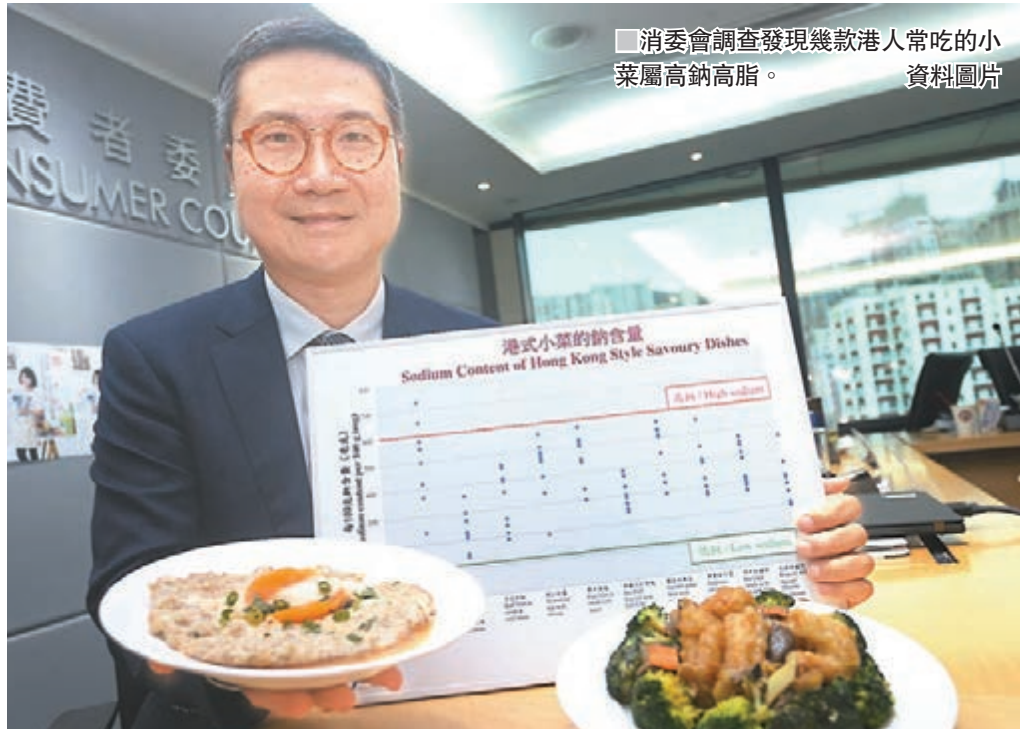
2. 健康專家：即使選擇較少肉的菜式，儘管總脂肪、飽和脂肪及能量攝入量會降低，但鈉攝入量則仍屬高水平，一頓晚餐每人便會攝入全日鈉攝入量上限。  
3. 評論：可以找食肆作試點，在菜單或價目表等標示菜式的營養成分資料，供消費者參考，逐步推廣。

## 多角度思考

- 1. 試指出調查結果。  
2. 你認為結果怎樣反映了港人的飲食習慣？  
3. 有持份者建議在食肆菜單中標示菜式的營養成分，你認為可行及有效減鹽糖嗎？為什麼？

## 知多點

測試的10款小菜當中，平均鈉含量最高的是鹹蛋蒸肉餅，僅隨其後的分別是粟米魚塊、櫻菜肉鬆四季豆及蝦仁炒蛋。  
菠蘿咕嚕肉在10款小菜當中鈉含量最低，但糖含量則相對較高，平均每100克含10克糖。  
另根據食安中心指引，每100克的總脂肪含量高於20克可界定為「高脂肪」食物，今次測試總共有7個樣本超過水平。



消委會調查發現幾款港人常吃的小菜屬高鈉高脂。資料圖片

## 能源科技與環境

### 麥記日「派膠」49萬件

#### 新聞提要

有環保團體發現，單是連鎖快餐店麥當勞，每日的早餐和午餐時段已經派發最少49萬件即棄塑膠產品，其高度可相當於168幢國際金融中心。團體指該兩種塑膠產品屬本港減少製造塑膠垃圾中的「漏網之魚」，並引述環保署最新的統計，顯示港人每日製造179噸塑膠垃圾，足以裝滿10部雙層巴士。

■節自《麥記狂「派膠」每日49萬件》，香港《文匯報》，2017-11-16

#### 持份者觀點

1. 發起調查機構：本港的塑膠回收率只有11%，不少其他的塑膠都會落入海洋等其他自然環境，一旦它們分解成碎片便難以收集。即棄餐具有礙於設計只供使用一次，選用的塑膠物料回收價值較低，獲回收後亦不能製成具原來價值的物件。

所以最終亦只會變成垃圾送到堆填區。即使部分食肆近年改為使用可降解塑膠製成的餐具，本港現時仍然沒有工場可以降解有關塑膠產品，所以亦無助解決製造塑膠垃圾的問題。希望快餐店可以帶頭淘汰即棄塑膠餐具，改為使用創新及可重用的容器，並推出措施鼓勵顧客自攜餐具，以減少塑膠對環境及生態的影響。

2. 麥當勞：公司近年積極採取多項環境保護措施，包括不主動向顧客派發飲管，而McCafe亦會盡量使用陶瓷或玻璃杯、陶瓷碟及不銹鋼餐具，並指歡迎顧客使用自攜杯購買飲品，會積極檢討產品的包裝設計及物料和內部政策指引，推動環境的可持續發展。

#### 多角度思考

- 1. 試指出調查結果。  
2. 你認為可如何淘汰即棄塑膠餐具？

## 現代中國

#### 新聞提要

中國國務院總理李克強當地時間11月14日下午在菲律賓國際會議中心出席第十二屆東亞峰會（「10+8」），代表中方對區域合作提出6點建議。李克強說，



李克強出席「10+3」會議並發言。資料圖片

### 中方支持東亞深化合作

中方支持繼續探討區域安全架構問題，倡議地區國家開展關於完善亞太安全架構的聯合研究。同日上午，李克強出席第二十次東盟與中日韓（10+3）領導人會議，東盟十國領導人及日本首相安倍晉三、韓國總統文在寅共同出席。

■節自《東亞和平來之不易 李克強強珍惜》等報道，香港《文匯報》，2017-11-15至16

#### 持份者觀點

1. 中國總理李克強：東亞峰會成立12年來，致力於促進地區發展、維護安全穩定，已成為域內外國家共同參與的重要對話合作平台。中方願對下一步合作提六點建議：一是加快區域一體化建設，二是推動可持續發展，三是促進社會發展，四是共同應對非傳統安全威脅，五是創新安全理念，六是

完善區域安全架構。  
2. 日本首相安倍晉三：希望雙方加強經濟對話，探索在「一帶一路」框架下的互聯互通建設，拓展金融、環保節能等領域合作，開展第三方市場合作，推進高質量的日中韓合作和區域全面經濟夥伴關係協定（RCEP）談判進程，增加文化和青少年交流。  
3. 越南總理阮春福：越方高度評價中方與東盟國家就「南海行為準則」框架達成一致，願同中方一道推進海上合作，維護南海和平穩定。

#### 多角度思考

- 1. 試簡述東亞峰會及東盟與中日韓（10+3）領導人會議的成果。  
2. 承上題，你認為這些會議及峰會對中國發展有何幫助？  
3. 試指出東盟合作正面對哪些挑戰。

## 個人成長與人際關係

### 大學生爭創科創業基金

#### 新聞提要

「數碼港·大學合作計劃」2017演示日日前舉行，來自6間本地大學的21隊大學生金融科技參賽隊伍，角逐12項各10萬港元的種子基金，為自己的創業夢爭奪第一筆研發資金。勝出者還將面試「數碼港培育計劃」，有機會獲得數碼港全方位的創業扶持。21項創科項目全部是專業網站設計，利用人工智能和先進互聯網技術，為金融、保險、演藝等行業提供專業金融服務。

■節自《大學生創科創業點子爭「種子」》，香港《文匯報》，2017-11-15

#### 持份者觀點

1. 創科局：勉勵參賽學生把握機遇，指出本港金融科技需求殷切、前景廣闊，成功屬於堅持不懈者。

2. 其中一支勝出隊伍：大數據時代，只要客人一點開網站，AI技術就可根據客人以往的上網記錄，計算出客人的喜好和需求，從而迅速選擇客人需要的保險產品。

#### 多角度思考

- 1. 試指出現時年輕人的可發展新方向。  
2. 你認為政府可如何鼓勵年輕人投身創科新科技事業？



勝出隊伍之一。資料圖片

## 全球化

#### 新聞提要

美國總統特朗普結束長達12日的首次亞洲訪問之旅，乘坐「空軍一號」啟程回國。不過一直相當順利的行程安排，卻迎來不太完美的落幕，由於特朗普原定出席的東亞峰會遲了兩小時才開始，所以他只是和各國領袖午膳後便急急離開，未能參與峰會及領導人大合照。

■節自《硬銷美貿易新視 特朗普訪亞洲行》，香港《文匯報》，2017-11-15

## 今日香港

#### 新聞提要

臨近年尾，打工仔最關心明年加薪的問題。有人力資源管理顧問機構公佈薪酬趨勢調查報告，指本港僱員明年將連續3年平均加4.0%，惟扣除通脹後，實際僅加薪1.8%，微低於今年的2.0%，在20個亞太區地區及國家中排行第十六位。調查機構指出，本港今年沒有哪些行業對前景特別樂觀，加上美元疲弱影響通脹，都會拉低實質加薪幅度。  
■節自《港加薪幅度亞太排尾五》，香

### 特朗普亞洲行毀譽參半

#### 持份者觀點

1. 特朗普：此行取得「極大成功」，已經讓世界各國明白與美國貿易的規則已經改變，美國貿易逆差很快大減。  
2. 評論：特朗普與菲律賓總統杜特爾特會面時，未有公開就該國鐵腕掃毒等問題施壓，雖然此舉贏得與杜特爾特的友誼，卻惹來國內外不少人權組織批評。  
3. 出席東盟峰會的加拿大官員：加拿大

關注菲律賓的人權和法治狀況，尤其法外處決等行徑。與緬甸國務資政昂山素姬會面時，有當面提到羅興亞人危機。

#### 多角度思考

- 1. 根據上文，指出特朗普此行的收穫。  
2. 試評價此行對全球局勢的影響。  
3. 「國際合作不應牽涉個別國家或地區內政。」你同意這句法嗎？

### 扣除通脹 港明年加薪料僅1.8%

港《文匯報》，2017-11-15

#### 持份者觀點

1. 調查機構：雖然預料本港明年實際薪酬增幅較區內其他國家或地區低，但以全球來看本港薪酬的升幅速度相對較快。與其他已發展的經濟體系比較，該升幅不俗，高於區內的澳洲、新西蘭及日本。  
2. 相關專家：因過往仍有零售及金融服務等行業表現較好，加薪幅度高於

4%，惟今年沒有哪些行業表現出眾或對前景特別樂觀，故維持在4%。  
3. 打工仔：內地的加薪幅度較高，或會吸引港人到當地就業，但普遍而言，當地工資水平仍低於本港，而且當地的稅率亦較高。

#### 多角度思考

- 1. 根據上文，簡述調查結果。  
2. 「加薪幅度會影響港人到某地打工的意願。」你是否同意此說法？

## 通識把脈

洪昭隆 天主教培聖中學通識科教師及公民教育統籌

除了通識教育的教學工作之外，筆者在學校內也負責公民和環境教育的規劃工作。如何有效結合生活經驗和學生所學，避免同學在《能源科技與環境》單元中所學的知識，流於紙上談兵？全面性的環境教育規劃便顯得相當重要。

在規劃整個環境教育的項目，需要的是知識與校本活動相結合。例如在課堂上，我們會教回收、重用、生物多樣性、廚餘與剩食、固體廢物處理等不同的概念和議題。同時，在延展活動的規劃上，針對相關議題，

安排不同的學習經歷作配合。

學習活動中最基礎的是全校性活動，由於通識教育科是同學的必修學科，讓所有同學在生活環境中接觸到環保概念相當重要。

學校除了實施全校性的廢物回收及分類制度以外，並透過經常性的早會宣傳、通識教育周、公民教育周的全類型環保講座、話劇及攤位活動，以及安排每班的培訓學校環境大使等，大幅度提升同學對校內外環境問題的關注。

赴米埔參觀 捉蟹追螢火蟲

# 率學生實踐 免紙上談兵

其次就是與專業的團體合作，特別像生物多樣性這樣的課題，假如單純是在紙上數說本港有哪些物種，看一些圖片影片，絕對只能掌握課題的表面。學校特意參加了米埔舉行的參觀和「公民科學家」活動，參與後海灣一帶濕地的動植物普查，協助更新現有的物種名錄，以反映香港濕地生物多樣性的現況。學生在專業的生態調查人員指導下，踏進泥濘採集樣本，親手捕捉泥蟹，量度魚類身長，以探測儀為蝙蝠作超音波錄音，以及跟蹤平常在市區罕見的螢火蟲等。他們親身

接觸本地物種的豐盛，亦讓這些經驗成為生動的記憶，支持他們長期關注環保議題。

#### 境外學習對比本港規劃

在做好校內工作之後，境外學習活動規劃也是重要的工作。學校組織學生到訪內地、台灣、日本、首爾等地方，讓同學了解各地環境教育及政策的最新發展。例如筆者在暑假期間，舉辦了一次的首爾學習考察之行，更安排了學生到當地麻浦的廢物處理中心實地考察，了解香港沒有的焚化爐處理設施，

讓同學了解焚化處理技術的利弊。

同時，在安排上述的境外學習活動時，學生也可以與校外人士接觸和溝通，以提升學生的自信心，並透過多元化的學習模式汲取課外知識，累積學習經驗。

最後，筆者認為通識教育科是一科可以彈性規劃的科目，特別是單元六，需要在生活中實踐，才能培養學生的知識、態度和能力。讓學與教在學校生活的每一個細節中，帶出綠色元素，同時為我們的環境未來，貢獻一份可貴的力量。