

News Buddy

Raising voices of young people and women

《時代》百大人物 女性及年輕人歷來最多

原文

下文摘錄自香港《文匯報》2018年4月21日報道：

美國《時代》(Time)周刊日前公佈本年度全球百大最具影響力人物(100 Most Influential People in the World)，名單中的年輕人和女性比例大幅上升，入選百大人物多達45人是女性，更有45人年齡不足40歲，均是歷來最多。其中童星Millie Bobby Brown以14歲之齡，成為歷來入選《時代》百大的最年輕人物。

女性當選數目 創下歷年紀錄

今年《時代》百大人物分為5個範疇(categories)，分別是「先驅」(Pioneers)、「藝術家」(Artists)、「領袖」(Leaders)、「象徵」(Icons)和「巨人」(Titans)，並設有6個特別版封面，分別由影星妮歌潔曼(Nicole Kidman)、珍妮花洛庇絲(Jennifer Lopez)、喜劇演員Tiffany Haddish、微軟總裁納德拉(Satya Nadella)，網球天王費達拿(Roger Federer)和「#MeToo」運動發起人伯克(Tarana Burke)擔任封面人物。

史上最細「百大」僅14歲

Millie Bobby Brown兩年前開始參演美劇《怪物語》(Stranger Things)，飾演角色「Eleven」，使她人氣急升(rise to fame)，在社交網站Instagram獲1,600萬用戶追隨，她去年運用

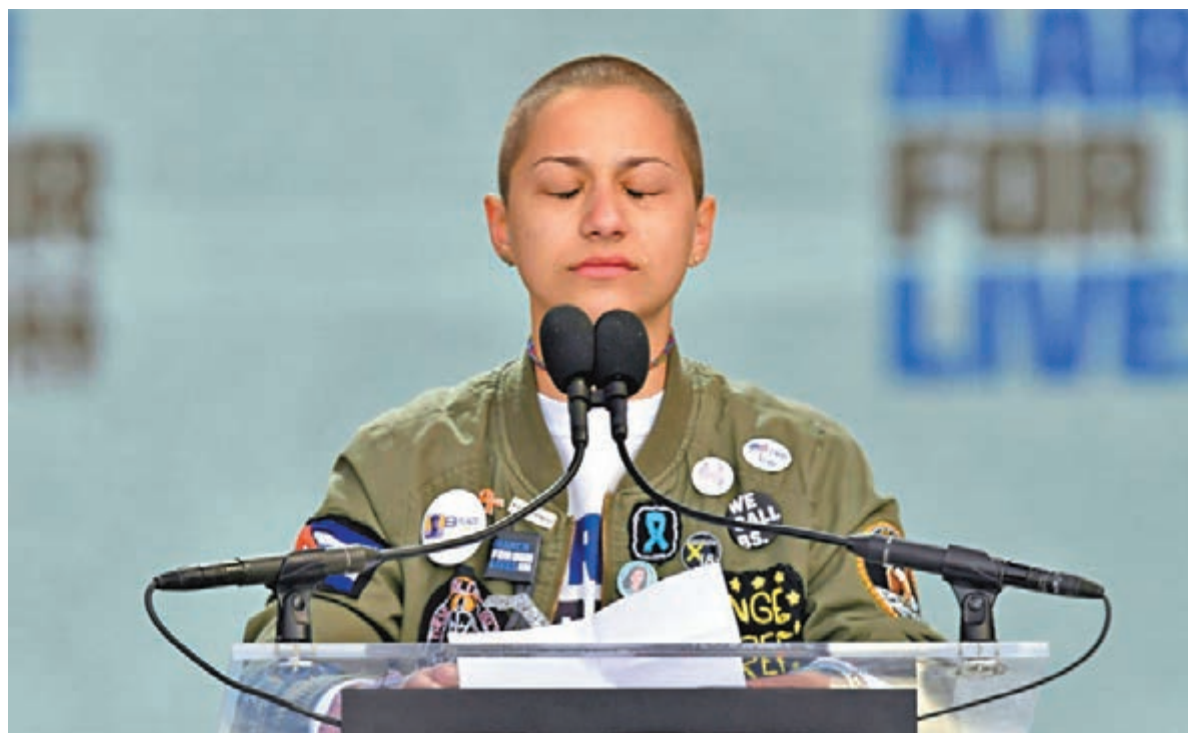
影響力，推動消除校園欺凌(bullying)。演員Aaron Paul為Millie Bobby Brown撰寫介紹，形容對方是出色(extraordinary)演員，儘管開始演戲時年僅12歲，但已展現非凡智慧，「她稚氣的臉龐下，藏着一名具有智慧的女性，她對人類行為了解之深，就像已活了千年般」。

5名槍擊案倖存青年齊入圍

其他入選者包括今年2月佛羅里達州(Florida)高中槍擊案的5名倖存者(survivor)，他們其後發起「不要再來」(Never Again)運動，要求收緊槍械管制(gun control)。美國前總統奧巴馬(Barack Obama)撰文介紹，形容年輕人擁赤子之心，勇於反抗舊有成規(convention)，讓他深受啟發。

日前獲得普立茲獎公共服務獎(Pulitzer Prize for Public Service)、揭發荷里活製片人溫斯坦(Harvey Weinstein)性醜聞的3名《紐約時報》(New York Times)和《紐約客》(New Yorker)記者亦入選。指控溫斯坦性侵犯(sexual assault)的艾絲莉萊迪(Ashley Judd)讚揚3人深入調查溫斯坦的往事，彰顯傳媒權力，最終引爆「#MeToo」運動。

政要方面，中國國家主席習近平(Xi Jinping)、美國總統特朗普(Donald Trump)、法國總統馬克龍(Emmanuel Macron)和日本首相安倍晉三(Shinzo Abe)等均入選，92歲的英女王伊利沙伯二世(Queen Elizabeth II)則落選，入選的英王室成員變成哈里王子(Prince Harry)和準王妃梅根(Meghan Markle)。



Emma Gonzalez是佛羅里達州高中槍擊案的倖存者，有份發起「不再重演」(Never Again)活動，要求槍械管制。

延伸閱讀

- 1.《時代》全球百大人物名單始創於哪一年？
- 2.除了年度評選，《時代》還發表什麼排行榜？
- 3.承上題，誰被評為20世紀風雲人物之首？
- 4.哪位著名華裔影星曾上榜20世紀風雲人物？
- 5.時代百大人物排行榜中，上榜次數最多的人物是誰？

- 1.1999年
- 2.「Time 100: The Most Important People of the Century」
- 3.物理學家愛因斯坦(Albert Einstein)
- 4.李龍(Bruce Lee)
- 5.美國名嘴奧普拉(Oprah Winfrey)

譯文

The U.S. newsmagazine Time released its annual list of the "100 Most Influential People in the World" recently, featuring a rising proportion of young people and women — including 45 women and 45 people under 40 years-old. Among those on the list, the 14-year-old child actress Millie Bobby Brown has become the youngest person ever to get featured.

The editor-in-chief of Time, Edward Felsenthal, described that the way of having an influence is changing, and age and location are becoming less critical in the traditional power structures.

The top 100 characters this year are put into 5 categories, namely "Pioneers", "Artists", "Leaders", "Icons" and "Titans". The magazine has also set six special issue covers, highlighting the famous actresses of Nicole Kidman, Jennifer Lopez and Tiffany Haddish, the Microsoft CEO Satya Nadella, the tennis star Roger Federer and the "#MeToo" activist Tarana Burke.

Youngest ever person to be named

Millie Bobby Brown rose to fame by playing the role of "Eleven" in the American drama Stranger Things two years ago, and was then followed by over 16 million users on the social networking platform Instagram. Making

use of her popularity, she devoted herself to eliminating bullying at schools last year.

The actor Aaron Paul wrote an appreciation of Brown for Time, describing her as an "extraordinary" actress who had shown great wisdom despite playing drama at only 12. He thought that "A wise woman was speaking from her cherubic face, and she had displayed in-depth understanding about human behavior as if she had lived for a thousands of years."

School shooting survivors on the list

Other candidates include the 5 survivors of the high school shooting happened in Florida in February this

year. They later initiated the "Never Again" campaign requesting for tightening gun control measures.

The former U.S. President Barack Obama wrote a tribute in Time, saying that he was deeply moved and inspired by their innocence and courage to break away from conventions.

The 3 journalists of the New York Times and the New Yorker who shared the Pulitzer Prize for Public Service for exposing the Hollywood film producer Harvey Weinstein's misconduct of sexual harassment are also on the list. Ashley Judd, the actress who accused Weinstein of sexual assault, spoke highly of the 3 reports for demonstrating the power of journal-

ism with their detailed investigations, which subsequently brought about the "#MeToo" movement.

The political leaders appearing on the list include the Chinese President Xi Jinping, the U.S. President Donald Trump, the French President Emmanuel Macron and the Japanese Prime Minister Shinzo Abe.

Yet, the England's Queen Elizabeth II, who recently celebrated her 92nd birthday, was not on the list. The selected members of the British Royal Family turned out to be Prince Harry and the future princess consort Meghan Markle.

學做低碳營養師 由買餸開始

去年透過老師推薦，我有機會參加成為港燈「綠得開心推廣大使」，其間參加了不同培訓，學習環保生活之道，其間曾參觀港燈南丫發電廠，認識何謂環保發電，亦在商場舉行的「綠得開心巡迴展」擔任導賞員，向市民介紹環保資訊。參與連串活動後，我獲選為8位「傑出大使」之一，對此感到十分慶幸，因為「傑出大使」可成為「影子環保專員」，參與更多工作體驗，學習更多環保知識。

低碳餐也可以飽肚兼味美

各傑出大使能參加與衣食住行相關的工作，我選擇了「食」，隨營養師Leslie學習低碳飲食原則，和烹調低碳菜式，並因應港燈公司餐廳主要顧客為一眾男性員工，為他們設計一份「低碳有營」，美味兼飽肚，能供應足夠能量的午餐。

我們在眾多食材中，挑選了南瓜及雞柳，配搭較健康及飽肚的紅米飯，加上滋味的咖哩汁，成為一道「咖哩南瓜雞柳紅米飯」，符合多菜少肉的低碳原則外，更十分惹味！

在街市及超級市場選購食材時，Leslie提醒我們應選購較近地區或本地生產的食材，以減少運輸碳足印，因此買食物前應先閱讀食物標籤，了解其產地。他又提醒我們應減少購買加工食品等，才能做到低碳又有營養。

減少碳足印 宜買就近食材

這次買餸實戰中，我了解到受資源土地所限，本地生產的食材種類及數量較少，需要靠外地輸入，也了解食材在運送途中，路程愈遠，消耗燃料便愈多，從而增加運輸碳足



營養師Leslie與大使一起購買低碳食材。

印。因此，我們能做的，是盡量選擇本地及就近地區生產的食物。

推廣環保 由舌尖開始

例如當天我們需要買南瓜籽作配料，貨架上有產自內地及英國的選擇，以往我只會考慮價錢，購入較便宜的一款；然而，現在會再考慮產地。雖然兩包南瓜籽價錢相差無幾，我們最終選擇了由內地生產的南瓜籽。最後，我們利用不同食材，即席炮製菜式並一起品嚐，味道也不錯呢！整體而言，透過今次「食」的工作體驗，我學懂如何「買Green一點，吃Green一點。」

總括而言，成為傑出大使後，我認為自己更要在環保上以身作則，成為同學的榜樣。我在校內擔任環保學會主席，以後，我更會在學校的烹飪比賽中擔任環保項目的評判，把在「食」的工作體驗中，所學到的低碳飲食知識實踐出來，並推廣給其他同學，讓他們明白低碳飲食的重要性。未來，我也會繼續向同學及親友推介，齊齊吃多一點綠。

■顧皓欣

(港燈傑出「綠得開心推廣大使」2017) (葵涌循道中學，港燈智「惜」用電計劃「綠得開心學校」之一)



感恩是放眼當下，欣賞生命中的今天，尤其是生活中的美好，並思考美好的一切從何而來。有研究發現時常感恩，讓人更快樂和有動力。

該實驗把參與者分為兩組，要求其中一組列出5項感恩事項，可以包括人、事情或物品，每周進行1次，為期10周。另一組則需要列出5項生活中的困難或該星期發生的大事。結果顯示，每星期感恩一次的參與者比較樂觀，也更滿意現在的生活，身體毛病也比較少。

細味好人好事 常感謝少比較

為什麼感恩會帶來這些好處？內在方面，時常感恩的人更能細味生活中的正面經驗，帶來較多的滿足感和喜悅，同時較少和別人比較，傾向專注個人成就、優點或別人如何在大大小小的事情中幫助自己，繼而增強自我價值感，亦能感受被愛。

外在方面，感恩的人通常會向別人表達謝意，有助建立社交聯繫，強化現有的關係和培養新關係。如果我們真誠地為所擁有的感恩，滿足於現在的事業、學業、錢財及家庭，自然不會那麼介意身邊的同學或朋友是否比我擁有更多。

養成每周寫好事物的習慣

常存感恩好處多，那麼如何建立這個習慣呢？正如早前提及的實驗，每周花數分鐘，回想日常生活中，3項至5項的好事物，例如達到了什麼目標、遇到哪些好人好事、發現自己的哪些優點、新學的知識、愉快的體驗，及別人幫助了自己什麼等，細味當中的細節，重溫當中的正面感覺。

另外，我們可以把這些感恩的想法寫成一封信，仔細地加以描述，也可以把這些感恩信收藏起來，在失意時重溫，鼓勵一下自己。我們也不妨把感恩信寄給想道謝的人，讓他知道你對他的感恩之情，對大家都有好處。

常存感恩可以有很多方法。如果某種方法漸漸變成例行公事，可以轉換另一種方法，或者每星期用不同的方法表達感恩，重點是保持新鮮感和好奇心，細味生活中的好人好事，為此而感恩。

香港心理衛生會委員黃雄基(職業治療師)

常存感恩 帶來喜悅

香港心理衛生會 輔導服務：3583 1196

智惜用電 @校園

港燈智「惜」用電計劃，致力教導年輕一代及公眾人士培養良好的用電習慣，目前全港已有三百多間中小學校加入「綠得開心」學校網絡。詳情可致電3143 3757或登入www.hkelectric.com/smartpower。