

## 新聞背景

城市生活的節奏急速，因為工作需要而食無定時，甚至沒有足夠時間進食，以致「快餐文化」於城市普及起來，但是快餐食物一般有着「高油高鹽高糖」的三高特質，市民經常進食會影響健康。另一方面，部分基層市民面對高昂物價，為了節省開支，都多以「速食」充飢，如杯麵、即食麵等，令健康隱憂出現。香港衛生署在2008年4月起推出「有營食肆」運動，利用「有營食肆」的標籤制，鼓勵市民多選擇「有營菜式」，包括多蔬果成分的「蔬果之選」及少油、少鹽和少糖的「三少之選」。以針對市民飲食習慣、減少市民肥胖問題為目標的「有營食肆」運動究竟成效如何？

■米子老師 通識科副科主任

## 今日香港 + 公共衛生

## 有營食肆



# 少油少鹽少糖 餐廳標籤「有營」



## 模擬試題

## 資料A：

香港社會服務聯會(社聯)早前公佈的調查結果顯示，住戶月入低於一萬元的兩個組別，逾半有超重或肥胖問題，其他組別則普遍低於一半。未來十年患心血管疾病的風險水平，也隨着收入減少而上升，最基層的組別有逾四成機會患上這類疾病。

社聯的報告也指出，食物佔窮人開支達五成，基層家庭可能為節省開支，多吃罐頭、加工食物、高熱量但營養價值低的便宜食品；又或因工時長，沒有時間在家煮食，令基層市民較易患上慢性疾病。根據香港理工大學社會政策研究中心前年的調查，近六成港人過去一星期外出用膳四天或以上，另有27.3%港人過去一星期七天外出用膳。

## 資料B：「基層的十大生活擔子」調查首五位

2017年女青會的調查訪問了深水埗區430名基層市民，其中問及哪十項是最值得關注的生活擔子，結果八成人表示食物價格最令他們擔心。

- 第一位：食物價格昂貴
- 第二位：擔心自己健康
- 第三位：租金昂貴
- 第四位：擔心家人健康
- 第五位：燃料費昂貴

## 資料C：摘錄自報章報道

早年政府推出「有營食肆」計劃，目的是要讓市民更容易找到健康食肆。根據2009年衛生署向參與計劃的食肆進行的調查結果顯示，逾九成的食肆認為自計劃推出後，多了食客點選健康菜式。然而，計劃推出近十年，參與「有營食肆」的商戶寥寥可數，近年署方推出的「有營食肆」手機程式的使用量也很低。網上統計顯示，這個程式在飲食程式中排名第三百五十，被網民諷為「垃圾App」。早前食物安全中心就碟頭粉麵飯進行風險評估，結果顯示味菜排骨炒麵依然是碟頭粉麵飯的「餡王」，平均鈉含量在十年間不跌反升。

## 想一想

- (a) 就資料A及B，指出及解釋城市生活怎樣導致港人出現肥胖等健康問題。(6分)
- (b) 「推出『有營食肆』有效推廣健康飲食」。你在多大程度上同意這個說法？參考以上資料及就你所知，解釋你的答案。(8分)

## 參考答案

(a) 就資料A，指出及解釋城市生活怎樣導致港人出現肥胖等健康問題。(6分)

## 拆解：

此題為後果分析題，學生需要同時利用資料A及B作佐證進行說明。當中需要留意，題目中有「香港人」的指向，故此回答時需要扣緊香港的情況，如「生活節奏急速」、「存有貧窮問題」、「物價指數較高」等，如未能扣連「香港」的情況，只指出「城市生活」與「肥胖」關係，分數則不能達至最高層階。

## 參考答案：

城市人工作繁忙，香港以第三產業為經濟重心，服務性行業更令工時過長的情況普及，市民無暇煮食以致常出外用膳甚至「速食」，導致容易出現肥胖及患上心血管疾病等問題(資料A)；

城市生活指數偏高，基層家庭難以負擔較昂貴但較健康的食材，導致容易出現肥胖及患上慢性病的問題(資料B)；

城市生活模式缺乏勞動，加上香港的物價較高，不少市民因為工時過長或工作的性質影響，未能持之以恆做運動，以致容易出現肥胖的健康問題(資料A及B)。

(b) 「推出『有營食肆』有效推廣健康飲食」。你在多大程度上同意這個說法？參考以上資料及就你所知，解釋你的答案。(8分)

## 拆解：

題目為立場說明題，學生回應在多大程度上同意題目所指；回應此題時，學生可考慮利用不同的平台進行分析說明，如：可行性、需要性、支持度/參與度、預期成效、廣泛度等進行分析，於建立一己立場的同時，亦需論述另一方面的數據並加以比較/推翻。

## 參考答案：

**支持論據：**(推出「有營食肆」有效推廣健康飲食) 此項計劃能為食客提供健康飲食的選

擇；此項計劃能向大眾推廣及教育健康飲食的信息。

**反對論據：**(推出「有營食肆」未能有效推廣健康飲食) 此項計劃未獲廣大食肆及市民歡迎，參與計劃的食肆不多，關注計劃的市民也很少；高鈉、高脂、高糖的碟頭飯麵仍十分普遍。

## 成效

**有效：**有指引/參考，讓市民容易分辨。  
**無效：**雖然有「認證」過程及需要符合的條件，但認證過後未必有相應的監督，以致市面的食物仍未達「健康」水平，如資料C中提及的超標情況。

## 受眾/廣泛度

**有效：**受眾多，因為香港人因工作關係經常外出吃飯，「有營食肆」有效提升市民進食健康食物的機會；由於客源廣泛，長遠有利吸引不同的食店參加，令「有營食肆」的廣泛度增加。  
**無效：**廣泛度低，現時雖有相關的標籤制，

但在缺乏誘因的情況下，參與的商店少，未能達至預期成效；現時有相關的手機應用程式，以方便市民選舉，但應用程式的受眾少，可見即使廣推「有營食肆」亦未必能達到預期成效。

## 根本性/長遠

**有效：**針對「飲食」進行改善，有效根治健康問題；減少市民進食加工食品的機會，有利提升市民健康；同時，持之以恆的情況下，有效教育市民/商舖「健康飲食」的重要性，甚至將「健康飲食」變成生活的一部分。

**無效：**市民選擇不健康食物的根本原因不是認知問題，而是因為沒有足夠金錢買/進食健康食物，故此「有營食肆」的認證制無助解決市民的健康問題。

## 針對性

**有效：**由於都市人繁忙，以致外出飲食機會增加，如「有營食肆」廣泛出現，有效增加市民選擇健康食品的機會。

**無效：**「認證制」無助改變問題，故應從其他方面着手推廣健康飲食，如教育和宣傳。

## 「有營」未普及 含鹽仍超標

不知道同學們有否聽過「水果蔬菜不可少，日日記得二加三」？這個口號源於衛生署的電視宣傳短片，提倡每人每日至少要吃兩份水果和三份蔬菜，即世界衛生組織建議攝取量的下限。

然而，許多香港人都沒有每日進食蔬果的習慣，還經常外出用膳，很難吃到足夠的蔬果量。有見及此，衛生署推出「有營食肆」運動，旨在為市民提供更健康的飲食選擇。

「有營食肆」運動推行超過十年，並在今年優化為「星級有營食肆」，以不同顏色標示食肆的特色：綠星代表每天提供最少五款多蔬果的菜式；紅星代表每天提供最少五款「有營菜式」，其中須包括最少一款「少油、少鹽、少糖」的菜式；黃星代表每天為多蔬果或「少油、少鹽、少糖」的菜式給予優惠，而參與運動的食肆按此分為一星、二星和三星。

隨着市民的健康意識日漸提高，

「星級有營食肆」運動確實有其正面作用，既協助大眾在外用膳時也能維持均衡飲食，亦鼓勵更多食肆提供多元化而價錢合宜的健康菜式，但整體而言，這項運動的成效仍非常有限。

從推廣來看，「星級有營食肆」運動雖設網站和手機應用程式，卻只通過電視廣告作宣傳，而年輕一代傾向使用網絡，或未能接收到相關的資訊。

從涵蓋層面來看，全港約有一萬

多間食肆，目前僅千餘間加入「星級有營食肆」運動，當中大部分是連鎖餐廳、酒樓，以及大專院校和公立醫院的食店，而根據2016年一項關於「香港人外出用膳習慣與健康」的調查所得，青年和中年市民外出用膳的比率較高，惟他們一般光顧快餐店或茶餐廳，「星級有營食肆」運動顯然未照顧到這兩種外食群體的需要。

從監管來看，「星級有營食肆」運動屬自願參與性質，衛生署只會

定期以抽樣的形式訪查參與食肆，另於續期時重新審核其資格。在2015年，曾有記者發現多區貼上「有營食肆」標貼的食肆，部分並未提供「有營菜式」，可謂有名無實，更有一些標示為「有營菜式」的食品，其含鹽量超出世界衛生組織的標準，可見署方在優化評級制度之餘，亦要制定一系列的跟進措施，以確保「星級有營食肆」具認受性。

■馬燕雯 通識科5\*\*狀元