



即食麵當主食 聯合國警告損兒童健康

Instant noodle diets harming children's health worldwide, warns UNICEF

原文

聯合國兒童基金會（United Nations Children's Fund，簡稱 UNICEF）昨日發表全球兒童膳食狀況報告，指出全球7億名5歲以下兒童中，約三分之一人均存在營養不足（malnourished）或過重（overweight）問題。報告特別指出在東南亞（South-East Asia）地區，雖然經濟起飛、生活質素改善，但不少家長仍不注重子女飲食，倚賴如即食麵（instant noodle）等現代廉價食品，損害孩童健康。

今次報告是 UNICEF 自 1999 年以來，首份《世界兒童狀況》（The State of the World's Children）報告，執行主任福爾（Henrietta Fore）指出，若兒童的膳食不佳，其生活質素亦不佳，「我們在健康飲食的競賽上正不斷落後。」報告發現，1990 年至 2015 年間，貧窮國家的發育遲緩（stunted）兒童人數減少近 40%，但仍有 1.49 億名 4 歲以下兒童的身高未追上正常水平，另外亦有 5,000 萬兒童被垃圾、長期疾病（chronic disease）、體重過輕及貧窮影響。

兒童飲食上，報告指全球 5 歲以下兒童中，近半數未能攝取充足維他命（vitamin）及礦物質（miner-

al），UNICEF 將此狀況稱之為「隱性飢餓」（hidden hunger）。特別是在菲律賓（The Philippines）、印尼（Indonesia）、馬來西亞（Malaysia）3 個東南亞國家，平均 40% 的 5 歲以下兒童均出現營養不良，相較全球平均數的三分之一，該區問題明顯較嚴重。

專家解釋，區內父母認為填飽子女的肚便是最重要的事，而未考慮蛋白質（protein）、鈣質（calcium）或纖維（fibre）等是否足夠。

印尼、馬來西亞及菲律賓的專家不約而同地指出，區內很多低收入家庭都會以即食麵、甜薯及豆類製品作為主食（staple food），加上高糖量的餅乾、飲料和快餐等，都不利（detrimental）兒童健康。專家指出，如果要改變以即食麵為主食的習慣，需要靠政府大力宣傳，「即食麵隨處都有，即使是最遠處的窮鄉僻壤。」

報告又指出，過去 30 年間，發展中國家出現新的兒童營養不良問題，即過重問題。專家指，營養不足（undernutrition）、缺乏微量營養及癯肥（obesity）這「三大負擔」愈來愈多在同一個國家、同一個社區，甚至同一個家庭內出現，例如母親超重或癯肥的話，她的子女便往往會發育不良或過瘦。



兒童以即食麵作為主食不利健康。 資料圖片

Q&A

1. 嚴重的營養不足稱為什麼？
2. 據世衛統計，5歲以下兒童死亡人數中，有多少與營養不良有關？
3. 微量營養素包括有哪些？
4. 哪個指標用於量度超重和肥胖？
5. 聯合國下轄哪個組織同樣關注營養缺乏問題？

On the diets of children, it was reported that nearly half of the children worldwide are not getting sufficient vitamins and minerals, and UNICEF described this form of malnutrition as "hidden hunger". In the three South-East Asian nations of the Philippines, Indonesia and Malaysia, an average of 40% of children aged five and below are malnourished. Compared with the global average of one-in-three, the situation in those areas is far more challenging. Public health experts said the parents often believe that filling their children's stomach is the most

important thing but seldom think about an adequate intake of protein, calcium or fibre.

The experts from Indonesia, Malaysia and the Philippines pointed out that many low-income families in the regions often rely on instant noodles, sweet potatoes and soybean products as the staple food, coupled with highly sweetened biscuits, beverages and fast food, all of them are detrimental to children's health. The professionals believed that a change on the instant noodle diets would require proactive government promotion. "In-

stant noodles are available everywhere, even in the most remote places."

The report also said that a new problem of child malnutrition has emerged over the past 30 years, i.e. overweight. The experts pointed out that a triple burden of malnutrition, namely undernutrition, a lack of essential nutrients and obesity, appears to be more commonly seen in the same country, same community or even the same family. For example, overweight or obese mothers are more likely to have children who are stunted or too thin.

翻譯留心意涵 歐洲不能懷疑

恒大譯站

語言學一般把詞分成兩大類：lexical words（詞彙詞）與functional words（功能詞），而漢語語法研究中有個很類似的分類：實詞與虛詞。兩個分類雖然相似，但不盡相同，例如代詞在語言學中一般算是功能詞，但在漢語研究中可算作實詞。當中的分類基礎暫且不談，但功能詞有個特色，就是一般不會隨着語言演變而增多，例如：現代英語中的articles（冠詞）便總是a、an、the，而詞彙詞和實詞有好些共通成員：名詞、動詞、形容詞、副詞。這些詞類總會不斷推陳出新，尤其是名詞。我們總會碰到新術語，但翻譯時往往只留意字面意義，而忽略了當中的意涵。

Euroscepticism一般譯作「歐洲懷疑主義」。維基百科對Euroscepticism是這樣解釋的：「Euroscepticism means criticism of the European Union (EU) and European integration. It ranges from those who oppose some EU institutions and policies and seek reform (soft Euroscepticism), to those who oppose EU membership outright and see the EU as unreformable (hard Euroscepticism).」由此可見，Euroscepticism主要「懷疑」的是歐盟，而不是歐洲。歐洲多用作地理分類，或泛指歐洲的國家。大家都知道，這兩個詞所指的對象不同，起碼挪威位於北歐，但不是歐盟一員。因此，「歐盟懷疑主

義」或許更切合Euroscepticism的含義。

筆者用Google搜索器做了個簡單的用量數據比較，「歐盟懷疑主義」一詞不是沒有人用，但比「歐洲懷疑主義」少得多。當然，Euroscepticism一詞本身在英語已經有字面意義不清的問題，所以也有anti-European Unionism / anti-EUism / EU-scepticism等說法。這些用法沒那麼流行，可能因為太長，或因為EU作為縮略詞（acronym），在構詞時不方便用作前綴成分，但「歐盟懷疑主義」在中文卻沒有這個問題，只是譯者最初沒有留意其含義而已。往往某外來詞的譯法流行起來，慢慢成為定譯，成為網上參考辭書的條目，便很難再改過來。又例如英國國會裡的「strongly pro-Brexit Conservative MPs」中的「pro-Brexit」不必譯作「親脫歐」或「贊成脫歐」，一般可譯作「疑歐」：「保守黨強硬疑歐派議員」。

有些中英文字詞的固有用法之別看似簡單，但一不留神可能會引致誤譯，例如中文的「借」與英文的「lend」和「borrow」。這個差異我們都知道：無論「借出」還是「借入」都是「借」，而英文用兩個不同的字。「借」在句子裡做動詞，一般不會有歧義，因為有語境，也有其他語言成分表明流向，例如：「甲向乙借了100元。」但「借款方」便沒那麼清晰了，「借款方」是指借出那方，還是借入那方呢？這是個在文件翻譯中真實出現過的誤譯，「借款方」所指的是「borrower」，而為免歧義，「lender」一般譯作「貸款方」。

流行歷史

弈星是《王者榮耀》的一位原創英雄，其輸出方式和他的名字息息相關——靠黑白棋來造成傷害，而其大招則是召喚一個巨大棋盤，既限制出入，又能造成傷害，是一個非常強的場地分割技能。弈星這個英雄以圍棋為武器，設計師在設計他時，也融入了棋手的超然氣質——胸有成竹，閒庭信步，那麼今天我們就以弈星為開端，聊一聊圍棋的前生今世。

琴棋書畫是中國四大古典藝術，圍棋的誕生可以追溯到上古帝王時期，西晉張華的《博物志》中有記：「堯造圍棋，以教子丹朱。或云舜以子商均愚，故作圍棋以教之。」可見圍棋最開始是被當作開智的工具，用以啟發小孩子思考。在春秋時期，弈棋已經是廣被人們接受的休閒娛樂活動，也脫胎成一個至今仍在沿用的成語：舉棋不定。

及至秦漢，圍棋已經相當普及，到了魏晉時期，受到魏晉風流與清談之風的影響，圍棋則更成為士人們推崇的活動，其地位進一步提升。《世說新語·巧藝》中說：「王中郎以圍棋是坐隱，支公以圍棋為手談」，王中郎是東晉名士王坦之，支公是名僧支道林，名士僧侶愛之，則圍棋更是高雅的藝術。因下棋時雙方需要專心於棋局，不聞外界之嘈雜，就如同隱居一般，故稱「坐隱」，而弈棋時你落一子我落一子，則像交談一般，故曰「手談」。

唐朝時期，國力強盛，圍棋更是發展到了頂峰，唐朝廷甚至建立了棋待詔制度，下設棋待詔、棋博士，時有受皇帝召見，也會教宮人下棋。圍棋也在這個時期傳入

日本和朝鮮半島。弈星的原型顧師言，正是唐會昌、大中年間的翰林院棋待詔，號稱晚唐第一棋手。

唐蘇鶚《杜陽雜編》中記載在大中年間，日本王子來朝，他喜好下棋，聲稱要與大唐棋手對弈一局，唐宣宗對此非常重視，遂派第一高手顧師言應戰，二人酣戰至三十三着還不分勝負，顧師言「懼辱君命，而汗手凝思，方敢落指，則謂之鎮神頭，乃是解兩徵勢也」。日本王子由是「瞠目縮臂，中盤服輸」。

除了顧師言外，還有一位有名的棋待詔，名叫王積薪，是唐玄宗時期的棋手，據《酉陽雜俎》記載，他曾在丞相張說家住過一段時間，在那裡與一行和尚切磋棋藝。他自知下棋水平不低，就去投考翰林院，果然一戰成名，成為棋待詔，在宮中常常陪唐玄宗下棋。

相傳安史之亂時期，王積薪跟隨唐玄宗入蜀避難，有一日他獨自外出，信步而行，不知走了多遠，當時天色已晚，見深山處有一戶人家，便前往借宿。

此地住了婆媳兩個人，他為男子不方便入室，婆媳二人便給他準備了火盆和茶水，讓其在屋簷下休息。夜半時分，王積薪聽到住在西邊的婆婆說：「夜深難以入眠，不如我們下一盤棋如何？」東屋的媳婦一口答應：「深山夜寒，正好遣興。」王積薪一聽大感好奇，兩人各在一屋，未曾點燭，如何下棋？

這時便聽東邊的媳婦說：「我走東西南九路」，西邊婆婆接着說：「我應東西南十二路」。原來二人是在下盲棋，下着下着，他發現她們的招式均是聞所未聞的奇招，便邊聽邊記錄二人的棋局。到第三十六手時，婆婆說：「這盤棋你已輸了九

路，不用再下了。」

第二日清晨，王積薪向二人請教，婆婆見其心誠，便教了十幾種變化，並說：「你只要會了這些，就能天下無敵手了。」說完後，二人與房子都不見了，王積薪這才曉得是遇到了神仙指點。

宋代因程朱理學的影響，學術界更擅長於對理論的總結，元明清以後，圍棋活動更為廣泛，名家輩出，招式變幻莫測，中國古代圍棋技藝發展到了頂峰。

圍棋地位如此超然，不單單是因為它益智有趣，更是在於其蘊含着豐富的中國古典哲學理念。近代圍棋大國手吳清源認為，圍棋從不爭勝負，其最初應該是占卜天象易理的工具。

中國最早的文字創於殷商，而先民對天象的觀測卻已經很久了，因此他們用黑白的點來描述自然天象。他推測，棋盤為方形，象徵天空宇宙，圍棋象徵萬千星子，而黑白則象徵晝夜。

圍棋和世界上其他棋類相比起來，顯得十分簡單，只有黑白兩色，在縱橫的格子盤上排佈，而其變化又是無窮盡的。《夢溪筆談》中談及圍棋變化的數量時曾說：「大約連書萬字四十三，即是局之大數」，因此圍棋也有「千古無同局」之說。

現代的技術發展似乎打破了這種說法，Google旗下製作的AlphaGo已經打敗了人類最優秀的棋手，站到了世界的巔峰，但依靠計算機「窮舉法」運行的圍棋，顯然已經失去了其最初的樂趣，畢竟圍棋一途，從來都不是輸贏就能說得清楚的。

Ken Fung

梁峻朗

香港恒生大學翻譯學院講師



香港恒生大學
THE HANG SENG UNIVERSITY
OF HONG KONG

星期一

• 通識博客 (一週時事聚焦、通識把脈)

星期二

• 通識博客 / 通識中國
• 百搭通識

星期三

• 中文星級學堂
• STEM百科啟智

星期四

• 通識文憑試摘星攻略

星期五

• 文江學海

