

香港人健康嗎？



健康可分作生理、心理和社交三個部分，我認為香港人是不健康的，以下我將從這三方面分析原因。

首先，在生理方面，香港人的體重普遍過重或過輕。香港是一個國際大都會，食品種類繁多，容易改變香港人的生活習慣，每一餐都是大魚大肉。而且香港隨處可以買到各式各樣的飲品、街頭小吃等，使香港市民容易進吃到一些垃圾食物，令香港人體重出現過重的情況。根據報章報道，香港成年人差不多每兩人便有一人過重或肥胖，食安中心更指出多達25萬人有過重或肥胖的問題。另外，香港女性對於美有錯誤的價值觀，認為瘦等於美麗，據報道指有兩成六的女士體重過輕。由此可見，在生理方面，香港人是不健康的。

其次，在心理方面，香港人壓力過大，容易產生負面情緒。香港生活節奏急速，自然會為市民帶來沉重的壓力，過多及長年累月的壓力使香港人產生負面情緒。根據報章報道，2015年的快樂指數香港排名64，排名較後，可見香港人在心理方面是不健康的。

最後，在社交方面，部分香港人喜歡終日躲在家中，難以擴闊社交圈子。雖然電子科技發達，卻導致了香港人出現所謂的「宅男」或「宅女」，即指愛躲在家中玩電子遊戲的人，他們只沉迷於網絡世界，漸漸失去了人與人之間的溝通能力。例如曾有報道指出一名「宅男」在家中死去兩個月也無人問津，反映愈來愈多人欠缺社交能力，難以結識朋友，甚至連一個關心自己的朋友也沒有，所以香港人在社交方面同樣是不健康的。

總括而言，以上所提出的生理、心理及社交三方面均可反映出香港人是不健康的。

作者：梁浩賢（中四）

編輯評語

同學寫一個很有趣的題目，成功挑起讀者閱讀的興趣。而從生理、心理和社交三方面解說，部分分段內容略嫌混亂，且當中有一些令人不明，甚或謬誤的地方，如第二段中，「食品種類繁多，容易改變香港人的生活習慣」的因果關係是怎樣的？莫非是港人貪吃？顯然這不是「生理問題」；「街頭小吃」不一定是「垃圾食物」；美的價值觀是「心理」的範疇，便應安排於第三段著墨。不過，第四段尤為出色，貼近生活，引人共鳴，且行文清晰，值得嘉許。

功課繁多誰之過？

開學至今不足一個月，已有個案顯示學童因功課壓力踏上自殺之途。我認為家長需為小學生功課繁多的問題負上最大責任，次為教育制度，最後為學校。

首先，由於家長對學校施以不少壓力，例如家長總認為校方給的功課太少，會要求校方增加更多的功課，才能滿足他們的慾望。但事實上很多小學生每日的功課已有八至九份，可是家長還不斷要求增加功課量。就算校方有意減少學生的功課量，家長還是會提出個人觀點阻止校方作出決定。例如有些家長會說：「難道學校的程度下降了？」等等的言論，這些都會對校方造成壓力，學校因此不會減少學生的功課量，由此可見家長是應該負上最大責任的。

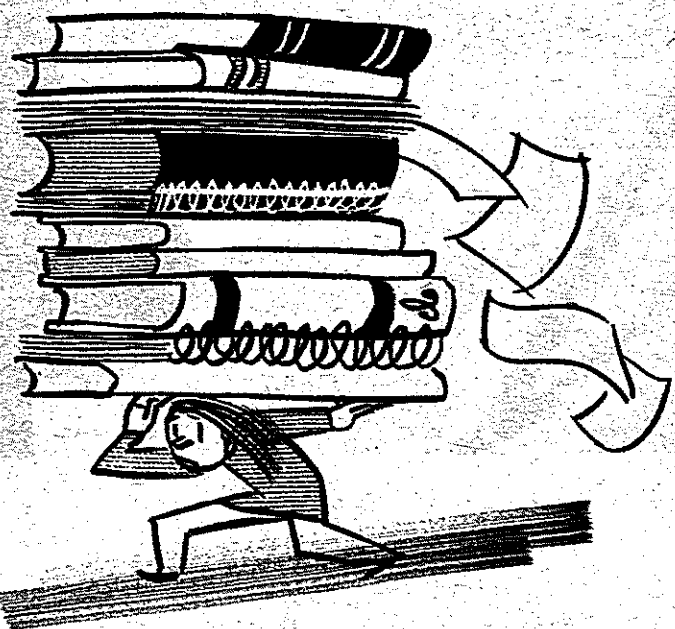
其次，家長們都希望子女將來事業有成，出人頭地。家長也會因羊群心態從而跟隨其他家長為子女報讀不同種類的課程。然而我相信這些課程會有一定數量的練習要求學生完成，當學生需報讀大量課程，便要完成更多的練習。所以學生不只要面對校內的功課，還要面對家長為學生所報讀的課程中所帶來的各種練習，因此家長是應該負上最大責任的。

最後，除家長之外，我認為教學制度亦需負上責任。由於教育制度改變了很多，每個小三和小六學生都需參加全港系統性評估，以評估學校的差別和每間學校的學生的不同能力。每間學校都希望藉此評估提高學校的等級，從而希望能有更多的學生入讀該校及增加該校的名氣，所以每間學校都會為學生進行地獄式的操練和派發更多的功課，希望學生能對題型熟練，能在評估中得到較好的成績。

不過，我認為家長依然需負上最大責任，因為家長令學生增加更多的功課，而教育制度並沒有主張和明確要求學校增加功課，因此家長是需要為小學生功課繁重的問題負上最大責任，其次是教育制度。

總結而言，父母因擔心子女學業才會不斷施壓，但所用的方法錯誤而導致得不償失。因此在學校、家長還是教育制度之間，誰需要為小學生功課量過多的狀況負上最大責任，我的結論仍是父母一方。

作者：梁智浩（中五）



編輯評語

文題討論功課之多的原因，首段指出功課壓力的問題，同學要知道功課壓力或許與功課數量有關，但也不是必然的關係。而之後的段落，同學清楚回應文題，行文流暢，論點充足，如能為尾段「父母用的方法錯誤而導致得不償失」著墨，加以解說，內容必更見豐富。多寫，進步可期。

投稿方法

每期邀請老師把脈，評改文章；來稿以800字為限，且請註明姓名、學校名稱、班級及聯絡方法。文稿一經刊登，編輯部將送出禮物以作鼓勵。

郵寄：香港北角渣華道321號柯達大廈二期1111室《越讀》收

電郵：readmore@hket.com

P.3 投稿