

教學課題

個人生活模式與健康的關係：香港兒童肥胖情況

相關概念 / 名詞

- 健康（通識教育科網上資源平台→下載區→概念與議題→新高中通識）
- 健康生活與習慣（通識教育科網上資源平台→下載區→概念與議題→新高中通識）
- 健康教育（通識教育科網上資源平台→下載區→概念與議題→新高中通識）
- 公共衛生（通識教育科網上資源平台→下載區→概念與議題→新高中通識）
- 身體（通識教育科網上資源平台→下載區→概念與議題→新高中通識）
- 身體質量指數（BMI）（維基百科網站
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%BA%AB%E9%AB%98%E9%AB%94%E9%87%8D%E6%8C%87%E6%95%B8>）

建議探究重點

- 現時香港兒童肥胖情況如何？哪些原因導致這種情況？可以如何改善？
- 飲食習慣（或快餐文化）與肥胖有甚麼關係？這在多大程度上與一處地區的經濟發展情況有關？試以香港兒童肥胖的情況為例加以解說。
- 一處地區的人口肥胖情況，對於公共衛生會帶來甚麼影響？政府呼籲人民注意飲食習慣以控制體重，甚至如立法管制垃圾食物，這是否干預人民自由？為甚麼？

《資源套》提供的建議探究例子（《資源套》第 63-64 頁）

- 香港人缺乏運動
- 快餐文化與肥胖現象
- 吸煙

相關新聞 / 個案 / 數據 / 評論 / 圖片 / 短片

- 〈香港健康數字一覽（2013 年編訂）〉（衛生署網頁→統計數字→香港健康數字一覽
<http://www.dh.gov.hk/cindex.html>）
- “Ignorance fuels obesity in children, say doctors” *South China Morning Post*, 2013-06-24.
- 〈港童肥胖問題嚴重 2/3 人忽視〉（經濟日報，2013 年 6 月 24 日）
- 〈「三低一高」兒童吃得健康〉（東方日報，2013 年 6 月 24 日）
- 〈在立法會會議上陳健波議員的提問和食物及衛生局局長高永文的書面答覆：兒童肥胖〉（2013 年 2 月 27 日）（<http://www.info.gov.hk/gia/general/201302/27/P201302270427.htm>）
- 〈港學童超磅 健康響警號〉（文匯報，2012 年 12 月 13 日）
- 〈快餐文化導致偏食痴肥〉（大公報，2012 年 12 月 13 日）
- 〈玩電腦唔願郁港童癡肥〉（太陽報，2012 年 11 月 6 日）

學與教素材（直接相關或類近議題）

- 瘦身神話（LO_2008_0230c）
- 與肥胖有關的討論（LO_2008_0231c）

校內評估題目（直接相關或類近議題）

- 肥胖與飲食習慣（CE35）
- 香港慢性健康問題（CD27）
- 快餐文化（CD30）

教材套（直接相關或類近議題）

- 肥胖對青少年身體健康及生理的影響（即將上載至通識教育科網上資源平台）

與本課題接近或可供互相比較的探究例子

- 教師可考慮引用外國處理痴肥問題的措施與香港比較，看看香港有哪些值得參考的地方。例子如：
 - 英國及美國建議將垃圾食物徵稅，希望市民減少進食（〈英美倡「垃圾食物」徵稅抗癡肥〉，經濟日報，2013年2月19日。）；然而此舉也有失敗例子，丹麥曾於2011年對垃圾食物開徵「脂肪稅」，但一年後即停止。（〈丹麥撤消「脂肪稅」保就業〉，明報，2012年11月12日。）
 - 美國立法規管學校餐單（〈美立法改學校餐單抗癡肥 大增蔬果穀物減熱量鈉脂肪〉經濟日報，2012年12日），新加坡則推行托兒所健康飲食計畫（<http://www.yybnet.com/site1/zgyyb/page/1/2012-05-10/A03/79451336625338171.pdf>）
 - 加拿大擬禁止利用廣告向兒童推銷垃圾食物（<http://www.iask.ca/news/canada/2013/0305/186107.html>）

延伸參考資料

- 趙永佳〈世界是平的，也是肥的？〉，明報，2013年5月16日。另見「通識快閃黨」網頁 <http://liberal-snapshots.blogspot.hk/>
- Popkin, Barry, *The World is Fat: The Fads, Trends, Policies, and Products That Are Fattening the Human Race*, Penguin Group (USA) Incorporated, 2009. 中譯本可參閱楊桂玲、葉亞萍譯《世界是肥的：流行、時尚、政策以及商品正在使人種變肥》，上海：華東師範大學出版社，2010年。（香港公共圖書館索書號 411.3 1012）
- 艾瑞克·西洛瑟（Eric Schlosser）、查理斯·威爾森（Charles Wilson）著，張書華譯《速食的恐怖真把》，台北：世潮出版社，2008年。
- 衛生署中央健康教育組：健康地帶 <http://www.cheu.gov.hk/b5/index.asp>
- 〈美國醫學組織將癡肥列疾病〉
<http://news.now.com/home/local/player?newsId=71105>
- World Health Organization. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Obesity and Overweight.*
http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf
- World Health Organization. *Obesity: preventing and managing the global epidemic.*
http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_894.pdf