VOC

提防一人一鍋食上禍

有體頭 health

在快餐店「一人一鍋」打邊爐，
都可能危害健康？
餐廳常用以加熱火鍋的酒精膏，
如果不能百分之百燃燒，
原來會釋放VOC。
高濃度的有害VOC，
會引致頭痛、暈眩、視力模糊等，
要品嘗美食並保持健康，
就要留意室內VOC濃度。

撰文：史提芬 攝影：張福宏（部份被訪者提供）

最近流行的快餐店「一人一鍋」打邊爐所用的酒精膏，會釋放VOC，可能有害健康。

新居入伙、油漆、使用黏合劑的家具等會釋出VOC。

打開窗戶是淡化室內VOC濃度最直接的方法。

許冠山表示大部份VOC都對人體有害。

VOC是大家耳熟能詳的「揮發性有機化合物」，大家都知道新的家具、油漆、黏合劑等都會釋出對身體有害的VOC。不過大家可能不知道，近幾年流行的快餐店「一人一鍋」打邊爐，用以加熱火鍋的酒精膏，亦會產生一定濃度的VOC。

香港城市大學製造工程及工程管理學系講師許冠山博士表示，不能完全燃燒的酒精膏，所產生的VOC有害與否，要視乎生產商使用的物料，但多數VOC都對身體有害。

刺激眼睛 破壞中樞

許冠山表示：「一般常見於室內累積對人體健康有害的VOC，是甲醛、甲苯及苯。這幾類VOC如果累積到一定濃度，就會令到身體出現敏感反應，會流眼水、刺激呼吸道引起咳嗽等。長時間接觸這幾類VOC，嚴重者可能會有慢性呼吸系統疾病，亦會引起中樞神經問題。」

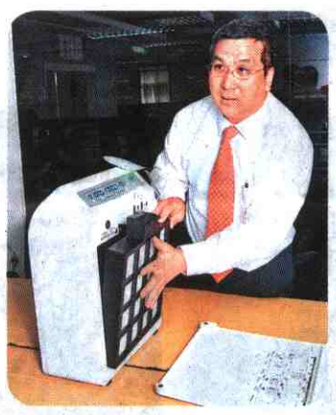
解決一般房間累積VOC的問題的根本方法，當然是選擇一些不含VOC的物品，買新房子的話，可以延遲入伙時間，避開家具及油漆釋出的VOC。不過緊迫的都市生活及高昂的租金，似乎推翻了這個方法。

增加鮮風 淡化濃度

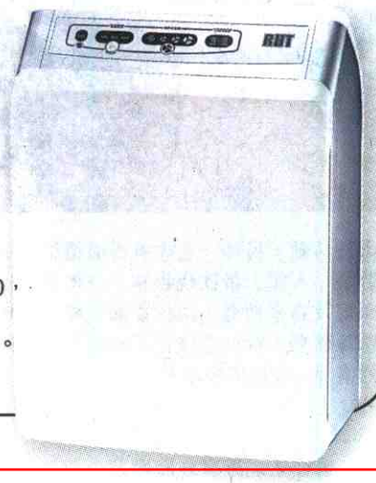
退而求其次，許冠山提議增加室內的新鮮空氣：「在累積VOC的空間加入新鮮空氣，可以淡化VOC的濃度。增加新鮮空氣可以直接打開窗戶，如在密閉式的辦公室，可以調高鮮風機所提供的空氣濃度。」

不過香港以中央冷氣系統設計的辦公室居多，增加辦公室內的新鮮空氣不是容易事。要有效消滅VOC，亦有另一個方法：以臭氧與VOC產生化學作用，減少VOC。

不過過多的臭氧會破壞身體，令身體纖維化。市面上有技術，可用臭氧減少VOC之餘，亦會將臭氧變為對身體無害的水份及二氧化碳。減少VOC時亦對人體無害。



智能空氣淨化機有三層濾網，除了VOC，亦能消除異味及隔去毛髮灰塵。



RHT推出的智能空氣淨化機R3010，有效利用臭氧分解VOC。
$3,680，查詢：2751 2040（RHT）。

有體頭

新世代家庭對身體健康越來越重視，健康與生活習慣直接連線，一套輕鬆自在的健康指南，讓你身心康泰享受生活樂趣。

活樂之道 快樂與長壽

己有研究及統訓證明正面情緒對長壽的重要性。

懷疑論者對快樂的人更長壽一論調有不少質疑。誠然，大型人口調查報告雖指出高度快樂人群與長壽有極高的關係，但考慮到快樂情緒高的一群大多同時擁有其他較佳條件，例如筆者於劍橋大學的一項研究指出，快樂的人同時擁有更多生活資源、更多安全保障、相對穩定的工作及較好的教育機會等，故此，我們很難由此推斷長壽的人，是源於快樂而非其他外在有利條件。

美國心理學者D. Danner成功解答了以上質疑。Danner對美國178名住院修女進行了快樂與長壽回溯研究。研究嚴謹之處在於所有的被試者，她們都有極相近的生活方式與外在條件：未婚、不吸煙、不喝酒、一樣的社交、一樣的日常活動、社會地位、醫療照顧、財務狀況等，簡之，能摒除快樂以外可造成的統計變數。

訓練有素的研究員對修女的自我描述及自傳進行量化評分，分析她們在文字中反映出的快樂情緒，當然，修女不知道這些材料是用於有關快樂和長壽的研究。結果顯示，在快樂情緒最高的四分之一修女中，有愈百分之90的人壽命超過85歲。相比之下，快樂情緒最低的四分之一修女中，只有百分之34的人活到這個年齡。Danner同時在自傳中量化分析了他們的信仰強度、未來期望等其他因素，均無法找到與長壽的關係。

這研究有效地證實正面情緒對長壽的重要性，而在芬蘭、墨西哥、英國亦接連有相同的研究支持。筆者將於本欄日後文章中援引更多有效提升正面情緒、幸福感、殷盛感的科學方法予以讀者應用於生活點滴。

撰文：蘇德中
英國劍橋大學心理學博士生，任職劍橋幸福研究所及哈佛培訓中心。
電郵：tcts2@cam.ac.uk

城市在線 cityonline

性；人之大慾，中國人之禁忌，平時不敢講不敢說，
只是躲在暗處偷笑，香港推行性教育30年，
風氣不改，知識未有普及，原因是甚麼？

sexual education

城市在線

現代智慧型夫婦教仔超傳統，與你分享養兒育女心得。
都市人壓力爆煲，九型人格專家為你解決愛情、事業失調問題。

男女色狼都要防

阿女讀小學，學校教女生防預性侵犯，給她們一本漫畫。書入面有一隻浣熊叔叔，非常鹹濕，經常借故向小朋友摸手、摸腳、摸私處，書中的小學生，得知浣熊是壞人，對牠防犯，有所動作，立刻大叫，報告老師。

阿女了解書中的畫面指示，知其然，又不知其所以然，有點不求甚解。

問題來了，走在街上，遇到長輩，我介紹她們認識，握下手、摸下頭、拍下膊頭，她們就大叫，嘩，佢係浣熊叔叔，專摸小朋友。

長輩不知道被稱為浣熊叔叔是甚麼一回事，以為小朋友稱他做院熊，必然迪士尼的卡通公仔，好得意，好趣緻，扮個鬼面。

再進一步嬉戲，作勢跟她們抱抱狀，3個女兒大驚尖叫，幾乎要報警。

我都不好意思解釋。敷衍幾句話，無謂將真相告訴他，自己變成了兒童心目中的金魚佬。

教導小朋友免於性侵犯，被人博懵是好事，不過，有時年紀太細，一早殖入了防人之心，並非好事。

今時今日，經常爆出兒童性侵犯新聞，我見到人家的小女兒，都不敢過份親熱，逗下臉豬，在父母同場之下，都還可以，你話，好像以前，先給我一個抱抱，再給一個錫錫，3個月大都可以，3歲以上，父母以為你想博懵。

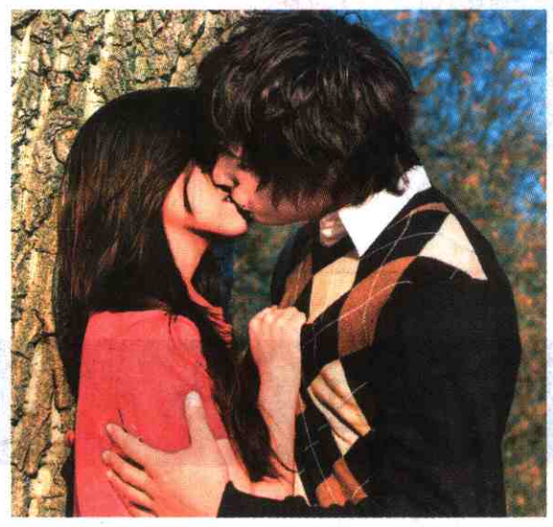
教導女兒，大刀闊斧，一於斬腳趾避沙蟲，見到不順超男人，一律離身3尺。

有殺錯無放過。

女兒自細這樣教導，無可厚非。不過，我的朋友教兒子就麻煩，現在，不但止男人向小女孩性侵犯，連男人都向小男孩性騷擾。

男人點解要防男人，你如何解釋給一個5歲小朋友聽。一時解釋不周全，有所誤解，他會當天下間的叔伯兄弟都是金魚佬。

唉，世風日下，屈人之心不可有，防狼之心不可無，但是，色狼無分雌雄，對象不分男女老幼，真係唔知點教仔女。



雙簧管 oboe

作者簡介

林超榮
浸會大學中文系畢業。職業創作，做編劇，寫專欄為生即係爬格子動物。做電節目，電視主持即係講故佬。穿梭影視，報章各大傳媒，不停工作無固定職業。
電郵：lamchiuwing2004@yahoo.com.hk

屈穎妍
林超榮太座，中文大學中文系畢業。當過教師、記者、編輯、副老總，如今身份有三：資深傳媒人、親子作家、三女之母。
電郵：chriswat666@yahoo.com.hk

由旁門左道來談性

今時今日香港的性教育彷彿比我們以前那代人都來得早、來得正經兼有系統。

幼稚園有圖文並茂的故事書，教小孩子如何慎防被性騷擾，小學階段，幾乎每個年級都有不同程度的性教育，有講理的、有戲劇形式、有輔助公仔、有卡通故事……，目的，只有一個，就是停不了的向孩子貫輸性知識。

至少，我眼見、我經歷，我家女兒每年都會因應發育狀態接收到不同內容的性教育，可以說，是鋪天蓋地的。

對比從前只看《姐妹》看《Yes》得來的兩性常識，今日我一直奇怪為甚麼總有人說香港學生這方面的認知貧乏，更奇的是接二連三的女子被騙色事件，那些相信法師以性交作法的個案無日無之，讓人更覺迷失，究竟我們的性教育夠還是不夠？

最近前輩劉天賜出了本話題新書《情慾通識》，名為通識，當然以正面講解為主，雖然「情慾」二字有點嚇人，但細心翻看，不難發現，那是另一種形式的性教育。

一本正正經經從性的歷史野史甚至性器具講起的書，其實是從文化角度談性。

沒想到，書給送到書局擺賣，竟給人煞有介事地包上膠套，要翻閱，無從入手，連一本sample都沒有，怕沾污誰的眼，還是怕丟人現眼？

諷刺地，書店門外那個報檔、旁邊那間7-11，肆無忌憚地擺賣着一本本標題相片內容均駭人聳人的八卦雜誌，對比那本《情慾通識》，後者是情色教科書，前者簡直就是小電影了。

有時候，我們的社會實在也太雙重標準，露骨淫賤的沒人管，光明正大講性的，竟給全面封殺，難道我們又要下一代回復舊時，把嚴肅的性教育責任交給靠旁門左道的八卦雜誌來承擔？

九型人格

點解你拖咁耐？

questioner

世事如棋，6號人要學習從謹慎中放膽行出第一步。

九型人物：J小姐
類別：6號人（謹慎型，Questioner）
壓力問題：J小姐是一間大公司的文員，負責協助幾位上司的行政工作，她幾位上司之中，有一位是出了名的惡人K小姐，另一位則是很友善的L小姐，此外還有幾位不同脾性的上司。上個月，友善的L小姐吩咐J小姐做一份計劃的文件工作，但J小姐遲遲也未能交貨，L小姐也開始有點動氣了，她不明白為甚麼J小姐會一直拖延，究竟問題出在哪裏？

那段時間L小姐剛剛上了九型人格的課程，我請她從九型人格的角度分析J小姐，L小姐的分析是J小姐屬於6號人，在工作上她尋求安全，處處小心翼翼，加上J小姐從公營機構轉到來這間商業公司，對於工作的文化也要重新適應，這樣會令天生多憂慮的6號人倍感危機處處，所以她就變得更優柔寡斷，害怕犯錯，也要到處尋求別人的見解及支持，思前想後，才會踏出第一步。此外，J小姐的另外一位惡人上司K小姐，經常責罵J小姐所犯的錯，結果令沒有信心的J小姐更戰戰兢兢，甚至變得畏首畏尾。

當L小姐從九型人格的角度分析了J小姐之後，她嘗試對症下藥，與J小姐詳談那份被拖延了很久的文件工作，L小姐發現J小姐其實已經做了很大部份，但又總是左改右改，沒有信心完成。看來，J小姐有很多憂慮和恐懼，可能她被惡人上司K小姐罵得太多，於是對L小姐的文件也畏首畏尾，害怕有甚麼錯漏又會被L小姐罵得狗血淋頭，所以她遲遲也沒法完成。

J小姐被她腦海中放大了的災難性後果而嚇怕了，於是L小姐平靜地與J小姐分析，她告訴J小姐：「這份文件是向我負責的，所以如果做錯了，也是只有我會罵你，是不是？」J小姐同意了，L小姐續說：「你在這裏工作了一年多，我從來沒有罵過你，所以就算今次你真的做錯了，而我會罵你，你也估量到罵你的情況也不會太嚴重吧！」

J小姐想通了，終於安安樂樂地完成L小姐的文件，而當中也沒有任何錯漏。其實，J小姐是被她的慣性恐懼所嚇怕，將每件事的後果也想得太嚴重了，所以才會不斷拖延，不敢前進。

作者簡介

蔣慧瑜
NLP高級執行師、時間線心理治療師、資深社工。專職教授九型人格及NLP，著作有《十句話，一輩子受用》、《你的態度，決定你的高度》及《拾。字架》
網址：http://hk.myblog.yahoo.com/chiangwaiyuannie/