

高中通識教育科

「公共衛生」與「個人成長與人際關係」
單元教材套

肥胖對青少年身體健康及 心理的影響

鮑潔

課程發展處通識教育組

2012 / 13 學年借調教師

2013 年 1 月

目 錄

■ 前言	3
■ 教材套詳細內容	
◆ 相關的單元、主題及探討問題；教學焦點簡表	4
◆ 課堂設計表	5
◆ 配合課堂教學的資料	8
● 課堂活動一	
● 課堂活動二	
● 課堂活動三	
◆ 學生閱讀資料	16
● 閱讀資料一	
● 閱讀資料二	
◆ 習作：習作示例	19
● 習作一及設題原意	
● 習作二	
■ 延伸參考書目	22

前 言

甲、整體教學目的

現時香港青少年身體愈趨肥胖的情況備受關注，而且肥胖以至痴肥問題也並非香港獨有，不少發達國家亦同樣面對這項問題。本教材套旨在以單元五「公共衛生」為重心，並結合單元一「個人成長與人際關係」內有關外型與青少年自我評價的關係，以至傳媒對於青少年的影響等課程內容，與學生探究肥胖對青少年身體健康及心理的影響。

本教材套備有兩份學生閱讀材料及兩份習作，教師可按實際教學需要增刪閱讀份量和調適習作的內容，藉以鞏固學生學習。

乙、教學對象及教節

本教材套是供任教高中通識教育科的教師參考之用，共三課節（每節四十分鐘），教師可視乎校本情況靈活選取部分或全部教節的內容。

丙、學生的基礎知識

學生在日常生活中，估計已初步接觸青少年肥胖現象，並相信亦有到快餐店用餐的經驗，因而了解快餐店的食物款式。建議教師利用學生的生活經歷作為探究這項議題的基礎。

教材套詳細內容

相關的單元、主題及探討問題

單元及主題	《指引》中的探討問題	《指引》頁數
單元五 主題 1	<ul style="list-style-type: none"> ● 人類對健康的理解怎樣受經濟、社會等因素影響？ ● 處於不同文化下、健康資訊、社會期望及個人信念和價值觀，如何影響人們對公共衛生的理解？ 	第 36 頁
單元一 主題 1	<ul style="list-style-type: none"> ● 有哪些流行而顯著的趨勢會對時下香港青少年構成挑戰和機遇？他們如何回應這些趨勢？ ● 傳媒所傳遞的信息和價值觀，對青少年有甚麼影響？ ● 青少年的自尊受甚麼因素影響？它與青少年的行為和對未來的期望如何相關？ 	第 14 頁

教學焦點簡表

概念	知識	價值觀	共通學習能力
生活模式、飲食文化、 痴肥、自尊、自我、廣 告效應、健康教育	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 青少年肥胖的趨勢及成因 ➢ 肥胖對青少年身體健康及心理的影響 ➢ 各持份者對青少年肥胖問題所扮演的角色 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 重視他人建議 ➢ 尊重證據 ➢ 尊重不同的生活方式、信仰及見解 ➢ 責任感 ➢ 自尊 ➢ 自我反省 ➢ 理性 ➢ 自律 ➢ 獨立自主 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 搜集及整理資料的能力 ➢ 口語表達能力 ➢ 多角度思考 ➢ 理解他人的觀點及感受 ➢ 聆聽能力 ➢ 即場反應及回應質疑的能力 ➢ 摘錄資料及寫作能力 ➢ 處理數據資料的能力 ➢ 閱讀能力

課堂設計表

教學課題：青少年肥胖對身體健康及心理的影響

教 節：共 3 節，每節四十分鐘

所需教節	《指引》中相關的單元、主題及探究問題	重點教學內容	具體教學計畫流程：教學方法 / 活動	學與教資源
課前預備		學生於課前對教學課題有基礎認識。	派發學生閱讀資料一，要求學生於上課前閱讀，增加對教學課題的認識。	學生閱讀資料一
1	<p><u>單元五 主題 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人類對健康的理解怎樣受經濟、社會等因素影響？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 香港學童愈趨肥胖的情況。 ➤ 導致青少年肥胖的主要因素。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 教師安排學生兩人一組，分析閱讀資料以探究香港學童的肥胖問題，並完成課堂活動工作紙的問題。（15 分鐘） ➤ 教師以抽問形式讓學生回答工作紙的問題，學生需同時將其他組別的報告內容摘要紀錄在課堂活動工作紙。（10 分鐘） ➤ 教師回應學生的匯報內容，並可補充說明導致肥胖的原因與個人生活模式（例如少運動、多吃零食）、飲食文化（例如快餐文化），以至家族遺傳有關。（10 分鐘） ➤ 總結課堂重點： <ul style="list-style-type: none"> ■ 學童肥胖問題與生活習慣及遺傳有關。 ■ 帶出相關概念，例如生活模式、飲食文化。 ■ 派發學生閱讀資料二，要求學生於課後閱讀。 ■ 著學生蒐集肥胖影響身體健康的資料，並於第二節課時帶回。（5 分鐘） 	<p>學生閱讀資料一</p> <p>課堂活動一</p> <p>學生閱讀資料二</p>

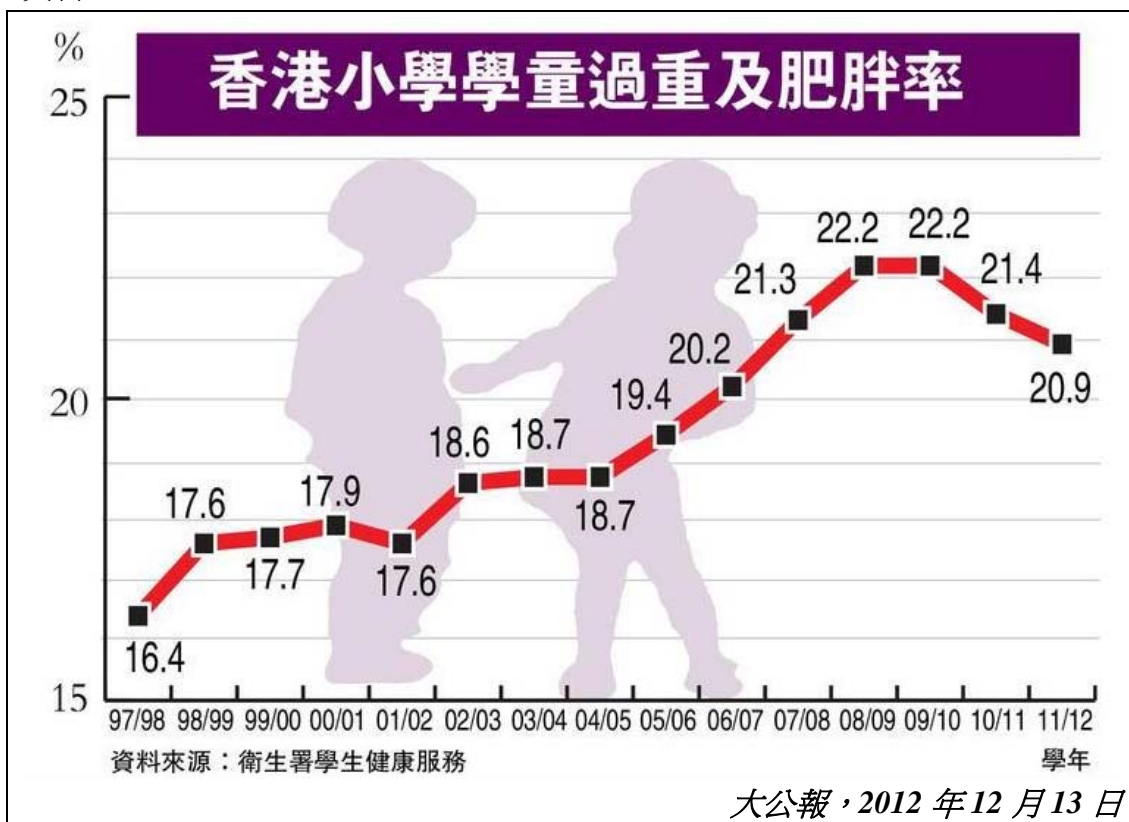
1	<p><u>單元五 主題 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人類對健康的理解怎樣受經濟、社會等因素影響？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 肥胖以至痴肥對青少年身體健康的影響。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師安排學生四人一組，分析閱讀資料及觀看短片，並完成課堂活動工作紙的問題。(15 分鐘) ➢ 教師以抽問形式讓學生回答工作紙的問題，學生需同時將其他組別的報告內容摘要紀錄在課堂活動工作紙。(10 分鐘) ➢ 教師回應學生的匯報內容，並可補充說明肥胖以至痴肥對身體健康的影響，例如會導致心血管問題、癌症。(10 分鐘) 詳情可參閱衛生防護中心〈正視肥胖問題〉 http://www.info.gov.hk/healthzone/chp/grp-pmpdb-obesity_tc.pdf ➢ 總結課堂重點： <ul style="list-style-type: none"> ■ 帶出相關概念，例如痴肥。 ■ 派發習作一，要求學生於課後完成，並於下節課堂帶回。(5 分鐘) 	<p>學生閱讀資料二 課堂活動二</p> <p>習作一</p>
1	<p><u>單元一 主題 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有哪些流行而顯著的趨勢會對時下香港青少年構成挑戰和機遇？他們如何回應這些趨勢？ ● 傳媒所傳遞的信息和價值觀，對 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 肥胖以至痴肥對青少年心理方面的影響。 ➢ 從不同層面處理青少年愈趨肥胖的問題。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師安排學生四人一組，觀看短片及分析個案，並完成課堂活動工作紙的問題。(10 分鐘) ➢ 教師以抽問形式讓學生回答工作紙的問題，學生需同時將其他組別的報告內容摘要紀錄在課堂活動工作紙。(10 分鐘) ➢ 教師回應學生的匯報內容，並可補充說明肥胖或痴肥對心理方面的影響，包括自我評價、自信心、自尊等。(10 分鐘) ➢ 總結課堂重點： <ul style="list-style-type: none"> ■ 引導學生思考從不同層面處理青少年愈趨肥胖的問題。 	<p>課堂活動三</p>

	<p>青少年有甚麼影響？</p> <ul style="list-style-type: none">● 青少年的自尊受甚麼因素影響？它與青少年的行為和對未來的期望如何相關？		<ul style="list-style-type: none">■ 帶出相關概念，例如自尊、自我、廣告效應、健康教育。■ 派發習作二，要求學生於課後完成。(10 分鐘)	習作二
--	---	--	---	-----

配合課堂教學的資料

課堂活動一：

資料一：



資料二：

兩成六學童過重

康樂及文化事務署「普及健體運動--社區體質測試計劃」於2011年4月至2012年1月在全港18區以抽樣問卷調查和體質測試兩部分進行，共8,178名市民完成評估。當中7至12歲的兒童2,723人；13至19歲的青少年(2,517人)。結果顯示超過13%的幼兒和26%的兒童屬過重或肥胖。青少年方面，約18%男性青少年屬於過重或肥胖。調查亦顯示大部分市民，無論老幼，均沒有足夠的體能活動以維持身體健康。缺乏時間、疲倦和懶惰是導致運動不足的主因。

香港商報，2012年11月6日

資料三：

港學童超磅 健康響警號

香港浸會大學 2010 年的一項調查指，超過四成受訪中學生每星期至少 3 次吃糖或薯片、喝汽水和光顧快餐店。高熱量、營養價值低的快餐食品含較多脂肪（如牛油、食油及煎炸食品），由於價廉味美、宣傳及隨處有售而吸引市民選購，結果導致肥胖問題越趨嚴重。

中文大學健康教育及促進健康中心於 2006 年及 2007 年，為 2,954 名學生與 2,337 名家長進行問卷調查，結果顯示只有不足四成學童與家長，每天進食足夠的蔬果量，情況有待改善。此外，過重人士及肥胖人士的直系親屬出現肥胖徵狀的風險分別是常人的 1 倍至 2 倍及 2 倍至 3 倍。

文匯報，2012 年 12 月 13 日

1. 根據資料一，描述本港小學生的肥胖趨勢。

2. 參考資料二及三，你認為哪些因素導致香港學童愈趨肥胖？試加以說明。

因素	說明

課堂活動二：

參考以下資料，然後回答問題。

資料一：

快餐店「肥仔餐」 如吃六碗飯

連鎖快餐店集團將厚牛肉漢堡、薯餅，再加兩塊煙肉、炸薯條及汽水合成一份套餐，吃一份套餐等於攝取1,270卡路里，熱量等於啃下六碗飯，需跑步三小時才可消耗，吃三餐即增加體重一磅。

有心臟科專科醫生提醒，長期攝取過量卡路里，會引致心、腦、血管疾病。威爾斯醫院糖尿及內分泌科主管、香港肥胖醫學會主席周醫生指出，兒童常吃「肥仔餐」，加上少運動，更有可能提早出現痴肥及代謝綜合症等問題。

經濟日報，2012年2月24日

資料二：

快餐文化導致偏食痴肥

多份美國醫學研究報告已經證明，愛吃甜及油炸食物的孩童，會不愛吃蔬菜、生果及纖維，因這幾類食物的「味道」不及前者那麼「濃郁」，導致孩童偏食。常吃快餐亦會令人體攝取大量反式脂肪，不單增加患上糖尿病及各類心臟疾病的機會，還會使人痴肥。

大公報，2012年11月6日

資料三：短片「中央肥胖 看得到的健康危機」（2012年5月22日）

<http://www.youtube.com/watch?v=WwbUpPnYw8k> (0:01-0:32)

資料四：短片「十大死因癌居首 六項跟肥胖有關」（2012年11月15日）

<http://www.youtube.com/watch?v=D0nm4fXwgWQ> (0:27-1:10)

課堂活動三：

參考以下資料，然後回答問題。

資料一：短片：「直擊肥仔 1 搶肉丸 解不瘦謎」(蘋果日報 2011 年 4 月 10 日)
<http://www.youtube.com/watch?v=4FKdjkKtwF8> (0:01-3:03)

資料二：

我的減肥故事

在我的記憶裡，從小到大我也是一個胖胖的人，「肥妹仔」這個名詞可說是陪著我成長。我十分明白一天比一天的肥胖下去是有百害而無一利，故此我也與很多人一樣，嘗試過多種減肥方法，例如節食、代餐、減肥成藥甚至看減肥醫生，其中有成功也有失敗；但是就算減肥成功也不能持久，因為停止服藥，體重很快會急升，甚至更重，而且可能有副作用。經過一次又一次的失敗，確令我感到失望，我想還是放棄算了。

養和之道，2005年6月

<http://www.hksh.com/chi/download/newsletter/June05/HKSH%2021.pdf>

資料三：

兒童痴肥長大惡疾纏身

有一名八歲男童求診，體重達一百三十多磅，體重指數超過二十，屬於痴肥。男童頸部及腋下皮膚較深色，驟眼看似「老泥」，其實是賀爾蒙分泌開始失衡，為糖尿病先兆。男童自嬰兒時已屬「肥仔」，加上父母工作忙碌，平日由外婆照顧，外婆愛孫心切，經常讓他邊吃零食邊看電視，令男童愛上吃薯片、雞翼及喝汽水，終致嚴重肥胖。

東方日報，2010年9月20日

1. 試將自己代入資料一至資料三的故事，談談如果你是故事中的主角，你會有何感受？

於資料中的角色	感受
資料一	
資料二	
資料三	

2. 參考以上資料及就你所知，肥胖以至癩肥對青少年的心理產生哪些影響？

3. 面對肥胖以至癩肥問題，你會如何處理？試舉出兩項並加以說明。

我的態度	我的選擇

學生閱讀資料

閱讀資料一：

五年後四分一港童痴肥

中大調查發現本港小學生肥胖問題日益嚴重，估計到二零一三年肥胖比率由現時的兩成增至兩成半，即每四個小學生中便有一個屬肥胖；而男童肥胖的比率，亦較女童高五至七個百分點。中大警告，兒童肥胖較高機會會患上心臟病、糖尿病、高血壓等疾病。

近期亦發現一名六歲小童患上了往通常只有成年人才患的二型糖尿病，情況令人擔憂，建議學童多做運動減肥。國際肥胖問題工作組零四年調查指，全球五至十七歲兒童的肥胖率為百分之二至三，但香港兒童的肥胖率卻是百分之四點七；而衛生署數字顯示，本港六至十八歲兒童的肥胖比率，已由九七年的一成半，升至零四年近一成八，當中小學生的比率則由百分之十五點九，增至百分之十八點七。

而中大在零六年調查三萬三千名六至十八歲兒童，更發現小學生的肥胖比率增至百分之廿一。中大體育運動科學系教授許世全昨預測，港小學生肥胖情況將進一步惡化，到了二零一三年兒童肥胖比率將增至兩成半，即每四個小學生中便有一個屬肥胖。調查又指，男童肥胖比率比女童高五至七個百分點，情況在小學最明顯。許世全估計，男童較女童肥胖是因為女童較注重自己的體形，所以會控制飲食來令自己保持苗條。小學生的肥胖問題亦較中學嚴重，肥胖比率平均較中學生高三個百分點。許世全表示，小學生升中後開始步入青春期，身體發育紓緩肥胖問題。

許世全警告，兒童肥胖較高機會會患上心臟病、糖尿病、高血壓等疾病，而過往通常只有三十至四十歲成年人才患的二型糖尿病，近期亦發現一名六歲小童患上了，情況令人擔憂。他認為家長協助子女戒吃高脂肪、高糖分和高熱量零食，減少吃快餐和注意均衡飲食。他又建議家長可讓子女玩一些運動類的互動式電子遊戲，以培養兒童做運動的興趣。他又建議兒童跳繩減肥，兒童只需每天跳繩一千六百多下，便可消耗一百五十個卡路里，而且跳繩可自行決定節奏，又方便在家中進行。

今年讀中二的李同學以前很少做運動，但因為上運動課時其體能表現差，而且肥胖令他穿衣服不好看，所以一年前決定以跳繩減肥，每星期跳六至九小時，「起初都不習慣跳繩，好辛苦，跳完個人會好奊，無精神。」但他堅持下，最終成功由一百四十磅減至一百三十磅。

星島日報，2008年11月14日

閱讀資料二：

控制學童肥胖刻不容緩

2008 年衛生署的資料顯示，本港肥胖學童的比例，達到前所未見的新高點，近兩成（19.7%）中小學生身體出現肥胖或痴肥，比十年前學童肥胖數字又再升 3%，而小學生的肥胖情況更加嚴重，高達 21.3%。筆者曾於五年前在本論壇撰寫了一篇《香港學童體質下降敲響警鐘》的文章，並提出一些改善建議。可是，這幾年來本港學童的體質不但沒有改善，情況反而每況愈下。近年有不少老師告訴我，每當烈日下在操場上集會，總有一批體質差的學生暈倒或不適，情況令人憂慮。

本港年青人懶做運動、缺乏鍛煉、久坐看電視、終日打機及上網、愛吃垃圾食物等不健康行為，大大增加了患病的風險，而且導致他們身體出現嚴重肥胖。世界衛生組織建議，各地的學童每天需要進行運動一小時，才能夠促進身體健康地生長。可惜的是，最近浸會大學體育學系的調查卻發現，本港有四成學童完全沒有進行運動，每周進行三次廿分鐘之上者也不足兩成，如此下去，學童健康的情況只會愈來愈壞。

先進國家的研究資料指出，肥胖者的個人醫療支出，較正常體重者高出 36%；學童肥胖不單是個人健康和生長的問題，而且是嚴重的社會及經濟問題。西方社會的研究確認出學童肥胖與成人肥胖息息相關，由肥胖直接及間接引致的各種慢性疾病，將會嚴重影響未來社會的經濟開支。現時本港成年人的肥胖人口約佔總人口的 38.4%，而男性肥胖的比例卻高達 50.3%。研究更發現，成人肥胖者在工作上請病假的機會率，也高於正常體重者 1.7 倍，同樣阻礙了社會的生產力。

特區政府須對症下藥，積極解決本港目前學童肥胖的問題，並肩負起培養學童擁有健康體魄的責任。外國的經驗顯示，只靠資訊方面的單向宣傳，難以取得顯著的成效。控制學童肥胖必須從基礎教育上著手，自幼便灌輸正確的健康行為和教育知識，培養學童活躍的健康生活模式。長遠目標而言，政府應該把本港學童肥胖的比例控制於單位數字之內。

處理學童肥胖問題，政府無需投放額外金錢，只要在教育政策和一些社會政策上配合，作出適當的調節以及付諸實行便可以。在教育政策方面，配合學校通識教育的發展，把健康行為教育列為小學至大學的必修科目；採用分階

段小息和午膳，讓學童有更多活動的空間，解決中小學校園擠迫的問題；於周末及假日，全面開放學校體育設施給予學生回校使用；定期實行全港學童體能標準的檢定測試；增加課外體育活動，全面落實執行「一學生、一運動」的教育政策；進一步擴展「學校體育推廣計劃」，讓更多學童可以參與；學校與家教會合作，定期舉辦健康教育講座給予家長們，教導他們健康煮食方法和孩子多做運動的益處；至於社會政策方面，加快落實營養標籤法例，廣泛推行健康飲食的行為；把全民健身列為高層次的社會政策；培訓更多體育指導員；重新規劃體育設施與地區人口的比例，增加體育人口的數量等等。

學童是社會未來的棟樑，假若本港學童肥胖問題仍持續上升，將進一步加劇特區政府未來的經濟負擔，再加上未來人口的嚴重老化，相信特區政府難以承受未來龐大的醫療開支。

文匯報，2009年2月14日

習作一：

【該份習作另見「校內評估題目舉隅（CD30）」】

（「通識教育科網上資源平台」→下載區→校內評估題目舉隅）

細閱以下資料，然後回答問題：

資料一



資料來源：大公報，2012年11月6日

資料二：

美國紐約市衛生局稱，紐約過去30年的痴肥比率增幅，一半與飲用甜飲有關。為了對抗日益嚴重的痴肥問題，紐約市擬引入含糖飲料禁令，禁止快餐店、餐廳及戲院等出售454毫升以上的杯裝或樽裝汽水及其他高糖飲品。

另外，根據台灣衛生署調查，台灣兒童每四人就有一人過重或肥胖，立法委員呼籲電視黃金時段、晚上六到八時不得播放高熱量的「垃圾食物」廣告，衛生署署長指該署已制訂《國民營養法》草案待立法院審查通過後即可實施。

改寫自香港多篇報章於2012年6月1日及2012年10月19日的報導。

1. 參考資料一及就你所知，指出及解釋外來的快餐文化如何影響香港市民的飲食文化。
2. 「立法禁止銷售垃圾食物是最有效解決痴肥問題的方法。」你在多大程度上同意這看法？參考以上資料及就你所知，解釋你的答案。

設題原意

評估重點

題目資料包括關於垃圾食物與快餐文化的漫畫，以及一篇描述不同國家對抗痲肥問題的文章，期望學生能夠根據這些資料並結合所學，分析快餐文化及垃圾食物對市民的飲食習慣和健康所帶來的影響，並闡釋痲肥問題的嚴重程度和評鑑立法禁售垃圾食物的成效；從而評估學生對「飲食習慣」、「垃圾食物」、「快餐文化」、「文化全球化」、「食物監管制度」、「立法規管」等概念和知識的掌握與運用。而在能力評估重點方面，包括評估學生詮釋漫畫、歸納資料、提出建議及評鑑成效等能力。

預期學生表現

知識

- 就(a)題而言，學生需要簡單說明外來的快餐文化及其對香港飲食文化的影響，例如：快捷、簡單、方便等特性，因而受大人及小孩的歡迎，正好迎合緊張而忙碌的香港市民的生活需要。
- 就(b)題而言，學生應從不同角度分析解決痲肥問題的有效方法。無疑，法律管制銷售垃圾食物有一定的阻嚇作用；然而選擇食物的種類是每一個消費者的權利，消費者亦須對自己的健康負責；故從立法規管及個人的權力與責任的觀點，去評論立法禁止銷售垃圾食物是否最有效方法解決痲肥問題才能全面兼顧各方立場。與此同時，除了立法監管這種硬性手段，還可考慮其他軟性方法，以鼓勵市民養成健康飲食的良好習慣，這樣的效果將會更佳。

能力

- 恰當地回應題目及展示清晰的個人立場。
- 詮釋漫畫中人物的形態及對話的內容、說明漫畫背後帶出的信息。
- 抽取概念的相關範疇作評論理據。
- 評鑑解決痲肥問題方法的成效。

習作二：

青少年肥胖為其個人健康埋下計時炸彈。試從不同層面分析可以如何處理這個問題。（提示：可考慮個人、家庭、學校、社會、政府等層面。）

延伸參考書目

甲· 論著、雜誌

1. 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）
2. 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/>
3. 艾瑞克·西洛瑟（Eric Schlosser）、查理斯·威爾森（Charles Wilson）著，張書華譯《速食的恐怖真柢》，台北：世潮出版社，2008年。
4. 李成葉、孫軍玲〈中國學生超重、肥胖流行現狀與15年流行趨勢〉，《北京大學學報（醫學版）》36卷2期，2004年4月。另可瀏覽以下網址：
<http://xuebao.bjmu.edu.cn/fileup/PDF/200436194.pdf>

乙· 網絡資源

1. 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
2. World Health Organization. *Obesity: preventing and managing the global epidemic.*
http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_894.pdf
3. 衛生防護中心〈正視肥胖問題〉
http://www.info.gov.hk/healthzone/chp/grp-pmpdb-obesity_tc.pdf
4. 什麼是肥胖？
<http://www.hksh.com/chi/download/newsletter/June05/HKSH%2021.pdf>

5. 〈香港健康數字一覽（2013年編訂）〉
<http://www.dh.gov.hk/cindex.html>（衛生署網頁 → 統計數字 → 香港健康數字一覽）
6. 〈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>
7. 健康飲食及體能活動行動計劃書
http://www.dh.gov.hk/chs/pub_rec/pub_rec_ar/pdf/ncd_ap/Action%20Plan_Ch_Whole%20Doc.pdf
8. 衛生署中央健康教育組－健康地帶
<http://www.cheu.gov.hk/b5/index.asp>

丙·視訊資料

1. 垃圾食物廣告 傍晚時段擬禁播
<http://www.youtube.com/watch?v=nGqY3ncANqU>

~ 教材套完 ~