



九成半青少年運動量不達標

15歲後時數驟降 女生參與率偏低

世界衛生組織建議，5至17歲兒童及青年應每天累計至少有60分鐘的中高強度身體活動，但凝動香港體育基金（下稱凝動）昨日公布「SportsHour中小學生運動參與時數研究計劃」（下稱計劃）的先導研究結果發現，九成半青少年在平日（上學日）均不能達到一周每天累積60分鐘中等或以上強度的體能活動時間。即使在周末運動參與時數較多情況下，達標的青少年亦只佔近兩成半（23.7%）。



親子運動有助提升青少年運動興趣。

凝動及周大福企業早前委託香港大學李嘉誠醫學院兒科及青少年醫學系進行計劃研究，以探討本港兒童及青年中等至高強度體能運動的參與程度。

功課過多乏時間 親子增興趣

計劃於2019年9月至2020年1月期間，在4所小學和5所中學中，隨機揀選710名中小學生（年齡介乎6至17歲）派發活動記錄器（ActiGraph wGT3X-BT），並要求學生持續佩戴一周以測量他們的運動時數及強度。

研究收集的運動數據顯示，僅有5.2%學生能達到一周每天累積60分鐘中等或以上強度的體能活動時間，即近九成半青年在平日缺乏運動，即使在周末，達標人數亦只佔23.7%。在平日平均運動時數達標者中，男生人數（8.5%）比女生人數（2.7%）高三倍，反映女生的體育參與率較男生低。此外，數據顯示年齡與運動參與時數有成反比趨勢，由15歲開始，青少年運動參與時數驟降。

調查亦發現，約六成青少年運動參與時數不足的主要因為缺乏時間及功課過

多。與朋友或父母一起做運動，可提升小學生參與體育活動的興趣，中學生則希望，可以透過參與團體組織和課外活動提高運動參與程度。

凝動香港體育基金總幹事江嘉惠認為，香港社會應致力令兒童及青年運動時數達世衛建議水平。她鼓勵家長每天抽空參與室內或戶外親子運動，並提議學校把每年4月6日的體育促進發展與和平國際日定為「SportsHour Day」，使全校抽出一小時分組於班房、操場進行一小時中高強度身體活動並學習相關健康資訊。

「優勢」治療助精神困擾者康復

由香港大學社會工作及社會行政學系謝樹基教授帶領的團隊，早前研究不同精神健康的醫療模式所帶來的成效。研究發現，與傳統的醫療模式（下稱：常規模式）相比，「優勢模式個案管理」（下稱：優勢模式）提升了18至59歲、受精神健康問題困擾的人士在復元目標的達致程度，亦有助60歲以上的參加者在個人復元和提升希望感方面的進展。

據了解，常規模式和優勢模式均提供一站式的精神健康支援，例如社交康樂活動及輔導工作等。但前者會把焦點放在問題上，後者則着重針對個案的需要、願望和目標，並透過小組督導、實地探訪、評估表等5大工具制定出更具方向的復元計劃，促進復元效果。

研究團隊在2018年招募209名受精神健康問題困擾的人士，年齡介乎18至60歲以上，並將他們隨機分為優勢組（用優勢模式治療）及控制組（常規模式治療）。經1年評估，研究發現在優勢模式下，患者會較信任別人，反映看重每個人的優勢、願望和目標的優勢模式治療更為有效。

其中優勢組青年至中年（18至59歲）的患者在復元目標的達致程度上，比控制組有更明顯進展，而優勢模式亦能助較年長（60歲以上）且教育程度較低的參加者，在個人復元和提升希望感方面有平穩進展。

香港大學社會工作及社會行政學系教授謝樹基表示，優勢模式以強調個案進入社區，及強化個案對自己未來的目標，進行針對性心理支援，因此對情緒低落及對復元自信低的個案較有效，但他強調模式是切入手法，不宜獨立使用，個案仍需配合藥物治療。

居粵港人最快下月可深圳覆診

港大深圳醫院院長盧龍茂昨日表示，正與特區政府及醫管局商討，有關資助居於廣東省的醫管局病人在深圳醫院覆診的細節，期望最快可在下月初至

下月中開展計劃。

盧龍茂透露，一般高血壓和糖尿病等或會包括在資助範圍，但部分跟進檢查未必包括在資助範圍，如腸胃科病人

需進一步接受內鏡檢查，或病人頸部有腫塊需抽樣做化驗檢測，就有機會由病人自行付費。資助額方面亦有封頂，預料計劃開展後，每名病人平均可獲資助約300多元人民幣，但實際數額有待特區政府決定。

流感針計劃昨啟動 合資格者免費打

醫管局健康天地

本港已踏入流感高峰期，2019新冠病毒病的疫情仍然反覆。根據外國研究，有接種流感疫苗的社群，其2019冠狀病毒病感染者的死亡率比無接種疫苗社群為低。研究亦顯示，同時感染流感病毒及2019冠狀病毒病的病人，他們的病情會比較嚴重而死亡率亦相對高。

政府的2020/21防疫注射計劃正式啟動，醫管局昨日開始分階段在各公立醫院及門診診所為合資格人士接種季節性流感疫苗及肺炎球菌疫苗。

計劃首階段會先為合資格住院及門診病人接種疫苗，當中包括特定綜援群組、高危人士、65歲以上的門診病人等等。合資格病人可按覆診日

期，於專科/普通科門診覆診時經醫護人員安排一併接種流感疫苗。計劃的第二階段將於11月2日開始，醫管局會為65歲或以上的市民接種疫苗。

接種疫苗可提高流感免疫力。和全球各地一樣，本港去年流感個案較過往季度少，相信大部分市民未必有流感抗體，在這情況下，今年流感的傳播風險將大大增加，接種疫苗可有效提高流感免疫力。

在2019冠狀病毒病疫情影響下，醫院需要預留資源應對相關的住院需求及壓力，如果同時有大量流感病人需要入院，醫院會不勝負荷，住院病人亦難免會增加院內感染風險。醫管局建議市民盡快注射流感疫苗，保護自己保護家人。市民如有疑問可在辦公時間內致電醫管局熱線2300 6555。



港網頁及App無障礙亞太三甲

香港失明人協進會早前進行一項無障礙網頁及手機程式（App）的問卷調查，以了解亞太區國家及城市的無障礙政策，結果發現12個國家或城市中，澳洲得分最高（1.75），其次是韓國（1.57）及香港（1.48），他們均有一定程度的法例及政策，推廣網頁及手機應用程式的無障礙需要，亦以《無障礙網頁內容指引（WCAG）》作為準則，以及有網頁無障礙的專業諮詢服務。

惟參與調查的所有國家或城市的



失明人協會冀完善無障礙政策。

網頁及手機程式無障礙程度均不理想。在6個揀選的網站類別中，尤以今次疫情中，與民生最為相關的醫療機構和網購平台，其無障礙程度差強人意，被選中測試的網頁沒一個能完全符合10項無障礙標準。

香港失明人協進會呼籲各地政府以立法及訂立準則推動無障礙，確保公共服務、商界、教育範疇的網頁及手機程式達到無障礙標準，符合《殘疾人權利公約》第九條提到之確保殘疾人士在與其他人可無障礙地接收資訊。