

疫境中更需守護兒童

時評

今日「六一國際兒童節」，既是屬於兒童的快樂日子，也是成年人靜心思索保障兒童健康成長等各項權利的大日子。近期多項研究均顯示，本港兒童疫下多方面的發展情況堪憂，已到了影響兒童身心發展及社交能力的程度。兒童身體健康質素變差，成年後患上慢性疾病的風險將增加，長遠不但影響本港競爭力，也會進一步加重醫療系統負擔，希望政府和有關方面能及時正視。

疫情前本港學童的運動量就不多，但浸會大學近期一項調查發現，疫情下情況更惡劣，有九成半受訪家庭的子女運動量，未能達到世衛建議標準；當中

更加有一成半完全沒有做運動。上周港大醫學院公布的另一項針對約29,000名2至12歲兒童調查亦發現，疫情期間兒童行為及情緒問題有所增加，活躍度及專注力問題和朋輩問題尤為明顯，整體生活質素下降，身體機能及社交分別減少6%及4%；有特殊學習需要的兒童除了行為及情緒問題有所增加外，臨床上多方面能力明顯倒退。

過往不少研究均顯示，兒童的快樂和幸福指數與運動量有直接關係。運動的時間愈長，兒童就愈健康，快樂程度也愈高。專科醫生解釋，兒童的成長同樣需要陽光、新鮮空氣、運動和空間。

長時間把他們困在家中，無助消耗掉其過剩的精力，很可能會引發焦慮和情緒低落等情況。過去一年，本港不少兒童因為疫情居家上課，不用像往常那樣早起上學，又因為疫情少出門、少做運動，於是「放不了電」，到晚上的睡眠質量會變差，甚至會睡不着，形成遲睡和不好的作息習慣，對成長非常不利。

去年，港大醫學院兒科及青少年醫學系一項為期3年的研究，向本港710名6至17歲小三至中五學生派發活動記錄器收集運動數據發現，95%學生在上學日運動量不足，與世衛組織建議每日運動量有差距。而即使在通常運動量較

多的周末，能夠達標的學生人數亦僅有23.7%。上周港大醫學院的研究結論一致，專家尤其擔心停課下兒童缺少運動和社交，影響身心健康及親子關係，呼籲應讓兒童保持良好生活習慣。

無疑，多些親子活動就能作出不少改善。奈何，本港工時過長人盡皆知。最新國際排名榜上，本港再度蟬聯「全球最勞累城市」榜首，每周工時超出標準29%。政府既無力幫助打工仔改善現狀，家長唯有寄望當局能投入更多資源，制訂相關政策，攜手與學校和社會團體一齊，為兒童成長提供更貼合實際需要的服務，從小養成運動習慣和良好生活作息。

新冠肺炎疫情下，學童在家上課，加上大部分康樂設施一度關閉，導致學童運動量大減。浸會大學早前進行一項調查發現，九成半學童疫下未達世衛建議每天最少一小時的運動量，而且進餐數增加，導致逾六成學童體重上升近4公斤。浸會大學體育、運動及健康學系副教授雷雄德表示，學童在疫下久坐不動，除影響體格外，亦會影響學習，長遠亦有機會增加慢性疾病的風險，建議家長安排子女每天適量運動，保持身心健康。

浸會大學調查共訪問了1,350名幼稚園及小學學童家長，75%受訪者表示子女在疫下平均減少23.4%至51.2%運動量，有95%學童每天平均運動時間不多於一小時。另有27%學童的每日餐數平均增加0.8至1.6餐；逾六成學童增磅3.8至4公斤。

調查亦發現，有83%學童每天攝取少於兩份奶類，相反有38%增加飲用果汁或其他飲料的習慣。VNS營養健康中心首席註冊營養師詹兆洲表示，奶類食物中的鈣質對兒童健康十分關鍵，家長應在早上及運動後為子女提供奶類食品攝取營養，並取代其他飲料。他指除牛奶外，家長可以製作相關小食，如鮮果乳酪杯、奶凍等，讓子女通過不同途徑吸收鈣質。

今年6歲的Gladys每天都會在早上及運

調查指進食餐數增 逾六成體重升4公斤 九成半學童 疫下缺運動



專家建議，在疫情下，學童每天應保持適量運動。



動後吃奶類製品攝取營養，並在家進行一小時開合跳、跳彈床等運動。其母親Janice表示，疫情前都會帶女兒參加各種運動如游泳等，但疫情後則轉為在家進行，因此特意購買彈床給女兒。她指，由於自己與丈夫都需要工作，小孩大部分時間都交由外傭看顧，但小孩的胃口每天轉變，因此安排各式各樣

的奶類製品，如乳酪、牛奶、芝士條等讓女兒自行選擇。

每日宜累計運動1小時

雷雄德表示，學童運動量不足會影響他們身心發展及社交能力，而且體重增加亦會導致肥胖，長遠增加患上慢性疾病，如高血

壓、糖尿病及冠心病等。他又指，有研究指出經常參與運動的學童在數學和英文科獲得優良成績較同齡但不活躍的學童高達20%，反映運動對學童的學習發展息息相關，因此建議家長安排適量運動與子女進行，亦無須強迫子女必須完成一小時，可以分開數次進行，累計一小時或以上即可。

曾浩輝引數據 駁打針死亡聯想

香港新冠病毒疫苗接種情況未如理想，疫苗顧問專家委員會成員曾浩輝昨日表示，市民因傳媒報道，聯想打針可能會引發死亡，是「只見樹木而不見樹林」的錯覺，強調比對打針與不打針的數據，打了針的人表面上死亡率還要較低，加上全球接種人數已打破歷史紀錄，超過18億劑，數據充足，所以對疫苗安全性很有信心。

接種不適送院比例少於千分之一

曾浩輝引述醫管局數字指出，在4、5月

份，公立醫院過世的病人日均有120人，若當中有一個曾接種新冠疫苗，並被揀選出來就此單一個案作詳細報道，其餘約119個案就未必有人會留意。

曾浩輝續指，在社區接種中心接種疫苗後不適送院的比率少於千分之一，當中超過八成是一些比較輕微、短暫的不適，很多時因為有些擔心、害怕、焦慮而引發，當日已經可以出院。專家委員會在個多月來研究過20宗死亡個案，均找到個別死因，很多都是急性心肌梗塞的緣故，無一宗與接種疫苗有

關。他說，專家委員會是根據一份40多頁的世衛指示作判斷，並不是憑個人感覺。

「三高」不能打針大錯特錯

香港大學感染及傳染病中心總監何栢良亦在電台節目上指出，大部分不願意接種新冠疫苗者，都是因為對疫苗了解不足，「市民普遍認為『三高』患者不適合打針，那是大錯特錯」，強調99%港人都適合接種疫苗，只有對疫苗成分敏感的人士不應注射。另外，社會關注過剩疫苗會否捐贈一



市民到接種中心接種疫苗。資料圖片。行政長官林鄭月娥昨日在記者會上透露，有國家領事及部分人士向她要求轉售、捐贈或暫借疫苗，但因受與藥廠的協議規範而未能作正面回應。