

逾兩成在職者疫下難「便」

陪子女網課壓力增 醫生倡設如廁飲水時段

疫情下在職人士面對減薪、增加工時，兼要陪伴孩子視像學習等壓力，誘發便秘問題，其中女性比男士更嚴重。有機構早前委託調查員進行便秘問卷調查，發現逾兩成在職人士的大便次數減少，當中逾五成於一星期的大便次數少了3次以上。若長期忽視，或會引致如大便嵌塞、痔瘡等併發症，本港現時約有194萬名在職女性，所引伸的便秘問題不容小覷。

香港醫療護理發展協會及香港腸胃動力學會委託香港醫護市場調查及策劃，於今年5月派調查員到81間企業作問卷調查，共收集181份有效問卷。調查結果對比新冠肺炎爆發前，發現22.1%受訪者大便次數減少，當中逾五成（52.5%）一星期少了3次以上。次數方面，超過三成人（30.9%）上廁所大便平均所需時間較疫情前長，當中過半數人（55.4%）比疫情前長了5至10分鐘。調查亦發現，有12.2%受訪者有便秘徵狀，當中有孩子的受訪者比率較沒有小孩的高，分別為近一成半（14.7%）及一成（10.6%）。生活習慣方面，61.9%受訪在職女性每星期工作46小時或以上，壓力之大可想而知。

從事保險業、育有三個小孩子的余小姐患有便秘3年，她指出：「平時大約兩日一次大便，大便亦比較硬身。試過食水果、多飲水但唔太work。雖然我返工較彈性，但疫情下，要陪小朋友上網課，又要兼顧自身工作，面對很大壓力。」

女性荷爾蒙較易影響腸蠕動

香港醫療護理發展協會顧問、腸胃科專科醫生周泰年說：「一日3次至一星期3次的排便，如每次時間在5分鐘內都屬正常。然而成年人的便秘問題大多數是因



■施蘊知(右二)提醒女士比男士更容易有便秘問題，每小時飲1次水和3小時去一次廁所。

運動鍛煉 腸道勤奮

避免出現便秘，施蘊知醫生建議大家要定時走動，因為長期久坐，腸道也會跟着懶惰，自然容易便秘，在無法到戶外做運動的日子裏，大家不妨在家鋪一塊瑜伽墊，每天做一些簡單的拉伸運動和肌肉鍛煉，釋放生活壓力的同時，讓身體有一定活動量，腸道工作亦會更

勤奮。此外，在排便時以加墊腳、踩板凳、踩厚物等方式抬高雙腿都有助排便。惟大便時間不應過長，盡量避免超過3分鐘，一邊去廁所一邊使用手機，是個很壞的習慣，應盡快戒掉。當然，多進食高纖維食物如燕麥和乾豆也是必須的。

為不良的生活習慣引起，當中不能忽視壓力。缺乏運動、膳食纖維及水分攝取不足、常常忽略便意等習慣都會導致便秘。另外，藥物使用和疾病亦可能引致便秘。」

香港腸胃動力學會榮譽秘書、腸胃肝臟專科醫生施蘊知則表示：「女士比男士更容易有便秘問題，是因為女性荷爾蒙較男性荷爾蒙更易影響腸臟蠕動。月經或懷

孕期間的女士就更容易出現便秘。建議僱主與員工商討，為女士設立飲水和去廁所時間，例如每小時飲1次水和3小時去一次廁所，或是將工作分多個階段，每完成一個階段就要飲水。」

施蘊知建議50歲以上出現便秘人士，應盡快求醫，或是參與政府資助的「大腸癌篩查計劃」，以確定是否患大腸癌。

購買課本小貼士

梁太：「何生，為何這麼匆忙？」

何生：「梁太，我剛收到仔仔新學年的學校書單，正趕着去買書。還記得去年暑假有數本書缺貨，到過幾間書局都買不到呢！」

梁太：「對呀！受疫情影響，去年有些課本的印刷及供應進度都有延遲，以致暑假期間書局出現缺貨情況。所以我買書前，會先瀏覽教育局的『教科書資訊』網頁，了解課本供應的最新資訊及預計出版日期，那就

避免奔波你要知

不用四處奔波了。」

新學年將至，家長為子女購買課本時，不妨參考以下購買課本的小貼士：

（一）購書前，先瀏覽教育局「教科書資訊」網頁（www.edb.gov.hk/textbook），以了解課本及學材供應的最新資訊；

（二）留意書單上課本的名稱、版次、出版社等資料，以免誤購；

（三）書單上註明「重印兼訂正」的課本，並不是「改版」，家長可考

教育局課程發展處

慮使用原有版本的舊書，惟須小心核對書單所列的適用版次。

家長亦可參考教育局最新版本的《家長購書小錦囊》電子單張，當中提供有關購買新書或選用二手課本的注意事項。

暑假期間，家長如在購買課本及學材方面有疑問，可致電本局「教科書資訊熱線」3698 3947或3698 4025查詢。有關個別課本的實際供應情況，家長宜向相關書局查詢。



粵東磁廠「瓷·茶·道」展覽

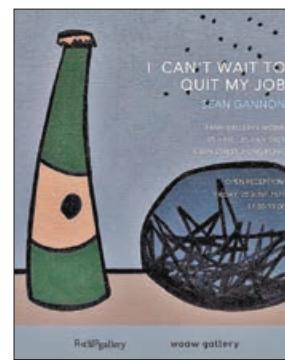
地點：
黃大仙中心北館1樓中庭



廣彩手繪瓷器技藝有近百年歷史，獲列為國家級非物質文化遺產，是文化界的一大瑰寶，但在香港，廣彩手繪瓷器廠卻只剩一家。由即日起至8月15日，黃大仙中心特邀「粵東磁廠」，以「傳承廣彩」為主題，精心挑選一系列由40年代至今的彩瓷茶具於黃大仙中心展出，中庭更會化身為充滿歐陸特色的場景，讓大家飽覽廣彩技藝的文化歷史演變過程，兼可盡情打卡。

Sean Gannon 香港首展

地點：
Woaw Gallery
(香港灣仔日街5號)



「I Can't Wait To Quit My Job」展覽由即日起至7月25日舉行，芝加哥藝術家Sean Gannon帶來他最近創作的11幅作品。從芝加哥的天際線和建築，到關於社會環境的宏觀及微觀觀察，Gannon的繪畫取材自豐富的靈感，並融合三維元素、精細的木製結構及雕塑細節，以超越繪畫的平面性。

Dream Beyond 音樂會



地點：
香港文化中心音樂廳

全港最大的共融樂團True Colors Symphony將以音樂為畫筆，描繪大家對「理想世界」的想像。音樂會將於7月8日晚上8時舉行，演出的精選曲目包括經典廣東歌《每一個晚上》、熱血的《男兒當自強》、歌舞劇電影主題曲《一百萬個夢想（A Million Dreams）》和讓人耳目一新的《阿拉丁》主題曲《嶄新的世界（A Whole New World）》。而為了凸顯中樂和西樂間的對話，樂團亦為多首樂曲重新編曲，務求令觀眾體會到中西同樂之美。