

責任編輯：梁景堯

中大研究發現 倡學校延遲上學

港童睡眠不足易致肥

【本報訊】睡眠不足在香港甚為普遍，但有可能因此引致肥胖。中大醫學院一項調查顯示，本港學童每天平均只睡九小時，較歐美兒童平均少睡一小時，研究發現，超重及肥胖學童整體睡眠時間較短，每晚睡眠不足八小時的學童，肥胖風險較每晚睡十小時以上的學童高出一倍以上。有醫生說，香港兒童生活忙碌，上學、做功課、使用資訊媒體及課外活動等，根本沒有足夠時間休息，建議當局考慮調整上學時間。

中大醫學院精神科學系、兒科學系及內科及藥物治療學系，於〇三年向新界東十三間小學，共五千一百五十九名小學生進行睡眠研究。研究發現，本港學童平均只睡九小時，周末及假日則每晚睡十小時來補眠，平均睡眠時間較歐美學童為低，而超重及肥胖學童整體睡眠時間亦較短，每晚睡眠不足八小時的學童，如果沒有在周末及假日增加睡眠，他們超重及肥胖的風險，會較睡眠充足的學童高出兩倍多。

中大醫學院內科及藥物治療學系教授江碧珊表示，睡眠不足會影響內分泌和皮質醇，增加飢餓荷爾蒙分泌，因而引致進食過量，造成肥胖，嚴重的更會引致睡眠窒息。她建議，家長要培養子女良好的睡眠時間，在子女的學業及睡眠之間取得平衡。

假日補眠或致睡眠紊亂

中大醫學院精神科學系教授榮潤國表示，學童睡眠不足有多種原因，如上學時間、家長的睡眠習慣和學童本身的睡眠質素等，都會影響學童的睡眠習慣。上課已花去不少時間，不少學童還有大量家課、課外活動，並回家玩電腦、睇電視等，以致晚上遲遲未入睡。他說，不少人誤以為平日睡得少，可於假日多睡來補眠，他認為，這樣雖然有助休息，但或會造成時差，因周末睡過多而致周一不適



榮潤國(中)建議學校考慮延遲上課時間半小時，讓學童有充足時間休息

應，睡眠時間紊亂。

榮潤國說，有家長會誤以為學童少睡是勤力的表現，但睡眠不足除影響學習，還會影響兒童控制情緒，外國便

有研究指出，睡眠不足的兒童在控制情緒方面的能力會較弱。他建議，學校考慮延遲上學時間半小時，以讓學童有充足時間休息。

當局允濫藥中心 改聘普通科護士

【本報訊】禁毒專員黃碧兒昨日出席公開活動時表示，鑑於部分濫藥輔導中心，聘請不到精神科護士，當局決定容許中心，可以改聘普通科護士。黃碧兒說，大埔區校園自願驗毒計劃，當局已經招聘驗毒隊的人手，而大埔青欣中心所需的人手亦正按時間表進行招聘。

對於前日有報道稱大埔區校園驗毒計劃欠缺精神科護士，黃碧兒昨日澄清說，與大埔下月試行的驗毒計劃有關的專責隊伍，所有需要的員工都已經到位，包括兩名護士、兩名社工和一名資料管理員；另外，大埔青欣中心因為驗毒計劃所需的額外的社工人手，也正按照時間表進行招聘。

至於七間濫用精神藥物輔導者中心的安排，黃碧兒說，那是屬於醫療支援計劃。以往這些中心只有輔導的工作，無任何醫療支援服務。由今年十月開始，新的醫療支援計劃在濫用精神藥物輔導者中心展開，內容包括身體檢查、會談和會診等，由醫生負責。

當局希望每間中心能夠聘請精神科護士，但部分中心表示聘請精神科護士有困難，黃碧兒說，社署的同事願意放寬要求，普通科的護士也可以接受。她表示，雖然聘請到精神科護士會較好，但由於這方面的人手缺乏，一般服務普通科護士亦可應付。為受助人士身體檢查和會診，仍然由中心的醫生負責。

甲流疫苗接種詳情 當局料短期內公布

【本報訊】本港即將踏入第二波甲型H1N1流感疫情，政府期望在聖誕節前夕，展開甲型流感疫苗接種計劃，預料短期內會公布詳情。

首批五十萬劑量的甲型H1N1疫苗下月抵港，政府預計在聖誕節前夕，為首批高危人士免費接種疫苗，估計接種計劃會維持六至八個星期，人手主要以公營醫護人員為主，屆時部分醫療服務可能會受影響。至於其餘的二百五十萬劑疫苗，將於明年一月內陸續運抵本港。

醫院管理局昨日表示，過去一周，合共有一千二百五十六名有流感徵狀的病人前往八間指定流感診所求診。確診個案中，七十一名病人現時仍留醫院接受治療，其中五十八人情況穩定，五人嚴重及八人危殆。

藥費低至市價三成 近千長期病患受惠 港首間社區藥房投入服務



聖雅各福群會與藥廠合作，成立本港首間社區藥房 (本報攝)

【本報訊】自費藥物昂貴，病人各出奇謀，有退休長者無錢買藥，改服「二手藥物」應急。聖雅各福群會與藥廠合作，成立本港首間非牟利社區藥房，資助長期病患者以優惠價購買自費藥物，大約是市價的三成至六成不等，未來一年預計為五百至一千名病人提供資助，以慢性病藥物為主，如哮喘藥、糖尿病藥等，下階段希望擴展至化療標及靶藥物。

長期病患者因自費藥物貴，以食少些劑量，買外地藥物等方法，減輕經濟負擔，最終可能影響健康。聖雅各福群會與葛蘭素史克藥廠合作，成立本港首間非牟利社區藥房，昨日投入服務。

下階段擴展至化療藥

聖雅各福群會高級經理李玉芝表示，合資格的長期病患者可以優惠價購買自費藥物，以市價的三成至六成不等，首階段會提供糖尿病藥、哮喘藥、柏金遜藥等。計劃的服務對象包括領取綜援人士、六十五歲以上長者，申請者需經醫務社工或社區社工轉介，並提供證明文件、藥物處方證明，以及通過經濟審查，最多資助十二個月，之後再經審查決定會否繼續獲得資助。

香港醫院藥劑師學會副主席崔俊明說，希望下階段可以擴展至化療標及靶藥物，減輕病人的負擔，癌症藥物以萬元計算，最貴需要二、三十萬元。他說，醫管局將愈來愈多藥物納入自費藥物，希望更多的藥廠可以承擔社會責任，資助更多的社區藥房，減輕長期病患者的負擔。

自費藥物昂貴，隨時數以千元計。八十四歲的馮女士為息影的國語電影藝人，本身患有心血管病、高血糖、高血壓和胃酸倒流等疾病四十年。她每日需要服用十二種藥物，當中三種屬自費藥物，包括治療胃酸倒流、心血管和骨質疏鬆，每月涉及一千五百元藥費。她說，現時靠退休金過活，每月五千元，藥費佔五分之一，對生活造成很大的負擔。

為減輕藥費負擔，馮女士只好另出奇謀。九月時，她的朋友因癌症去世，朋友的女兒打算將其生前服用的藥物扔掉，「見到有自己用開的胃酸倒流藥物，與其浪費，不如界我」，大約有六、七盒，最快明年到期，「胃酸倒流藥物貴，三百元一盒十四粒，減輕不少負擔」。兩年前，她亦試過擔心藥費貴，不捨得食藥，「一路儲理」，最終儲到過期，但仍然服用。



李本濤(切蛋糕者左三)與一眾志願者切蛋糕慶祝志願天氣觀測六十年 (本報攝)

志願觀測天氣25載 海員難忘遇上颱風

【本報訊】「天心無盡與難明……人間風雨總違情」，這是前任天文台台長林超英留下的句子。天變不可測，而一班為天文台提供志願天氣觀測的志願觀測員，更是天文台預報不同地區天氣的幕後功臣。行船二十五年的陳洛貞，一直在茫茫大海中為天文台觀察天氣，例如雲量及雨量。他指地區雨量各異，幾十年前是依靠人手觀察天氣。天文台志願觀測船計劃今年踏入六十周年，天文台昨日舉行慶祝活動，台長李本濤亦表揚一班志願者的貢獻。現時共有四十七艘船擁有天文台提供的儀器，提供天氣觀測服務。

雖然今日的科技發達，更以衛星觀測天氣，但地區天氣的變化幅度極大，科技亦難以準確預測，需以人力觀測實際天氣情況。於東方海外貨櫃任職的陳洛貞表示已行船二十五年，當過十五年船長，期間為天文台在台北至越南一帶的海域觀測天氣。他指自己基於職業需要，所以對天文一直很有興趣。

他表示，要觀測雲量、雲層高度及雨量等不同方面，例如看到積雨雲便很大機會下雨，但初時未懂分辨不同雲層，「睇到一舊雲」。而陳在海上最難忘便是遇上颱風，他直言：「有一隻船可以頂得住颱風。」屆時便需要隨風向而航行，原來三十小時的航程，便需要七十二小時始能完成。

空氣差 兒童肺功能降兩成

【本報訊】空氣污染嚴重影響兒童肺部發育，可令兒童肺功能降兩成。過去十年香港污染嚴重，據推算，五十年後不少人肺部將嚴重衰弱，港人壽命可因空氣污染縮短十六年。兒科醫生促請政府落實世衛空氣質素指引，為兒童創造一片潔淨的空氣。

一項美國南加州為期八年的臨床研究顯示，長期生活在高污染環境的兒童，肺功能較低污染地區兒童低兩成。以一個人八十歲壽命計算，在高污染地區生活的人到六十四歲時，肺部將嚴重衰弱。

香港嬰幼兒發展研究基金會主席周鎮邦表示，過去十年香港空氣污染嚴重，對兒童肺部發育帶來嚴重影響，如按每十年肺功能降低兩成算，五十年後，不少人肺功能嚴重衰弱。因此港人壽命可能因空氣污染縮短十六年。

空氣污染或減壽16年

香港中文大學公共衛生及基層醫療學院於〇六年十一月開始，在廣州海珠區、白雲區和花都區，為一千九百多

名四年級兒童進行為期半年的肺功能測試。調查發現，高污染的海珠區，兒童肺功能比其他兩區低，男童每秒肺活量低零點一五三公升，而女童低零點一二三公升。

香港中文大學公共衛生及基層醫療學院教授黃子惠表示，生活於空氣愈差的地區，兒童肺容量及肺速率愈差，嚴重影響成長。據美國癌症協會報告，如果空氣污染濃度降低十毫克，人口的平均壽命增加七個月。他批評環境局建議的新空氣質素指標 IT1 標準過低，即使落實十九項改善措施，只能使人口的平均預期壽命延長一個月，只相當於降低污染濃度一毫克。

促落實空氣質素指引

此外，在八二至九六年間，本港兒童患哮喘數字急增五成五，兒童入院率增加，醫療費和兒童缺課率上升。外國研究表明投資改善空氣污染將有效節省醫療開支，周鎮邦醫生表示，若本港污染問題二〇一〇年有所改善，將降低五億七百萬醫療開支。



香港嬰幼兒發展研究基金會為本港兒童爭取一口清新空氣及健康成長環境，促政府落實世衛空氣污染指引

香港大學公共衛生學院教授 Anthony J Hedley 讚賞當局未對空氣污染的風險作評估和管理，將改善空氣污染列為長遠目標拖延責任。他促請政府將改善空氣列為急切公共健康問題，盡快落實世衛所訂空氣質素指引。

九龍醫院8人染諾如病毒

【本報訊】九龍醫院康復大樓一個護養病房，自本月二十一日起，先後有六名年齡由六十九歲至九十九歲的男病人，以及兩名職員出現嘔吐及腹瀉徵狀。院方為病人進行病毒測試，六名病人均對諾如病毒呈陽性反應。五名病人現正接受隔離治療，情況穩定，至於另一名九十九歲男病人，因本身疾病，已於本周二(二十四日)離世。有關職員接受治療後情況穩定，現正休假。

醫院已加強該病房的感染控制措施，暫停接收新症及病人出院安排；而病房的隔離病區亦暫停探訪安排，院方會密切監察病房內其他病人的情況。醫院已經將有關個案呈報醫院管理局總辦事處及衛生防護中心作出跟進。

八旬翁離奇染克雅二氏症

【本報訊】衛生防護中心昨日公布最新一期《傳染病直擊》，當中披露一宗「克雅二氏症」和兩宗「豬鏈球菌」。衛生防護中心表示，一名八十歲老翁懷疑患上與瘋牛症相同病原的「克雅二氏症」，他在九月起出現乏力，容易昏睡，以及出現行為轉變的病徵。同時，他的腦部磁力共振顯示，有中風的可能性，其後出現肌肉痙攣、失聲和癱瘓等病徵，並在本月入院作進一步檢查。防護中心表示，他並無接受過高風險外科手術和輸血。「克雅二氏症」是罕見疾病，病徵與瘋牛症相似，包括精神錯亂、記憶力、語言及思考能力逐漸衰退等。

至於另外兩宗感染豬鏈球菌個案。衛生防護中心表示

，上月底，一名住在南區的五十歲男煙民出現發燒、頭痛和頸痛等病徵，翌日經急症室入院，經治療後本月中出院，目前情況穩定。他透露，最近手指有傷口，並曾處理生豬肉。而另一名住在屯門的七十八歲女病人，月初出現發燒、嘔吐等病徵，需要入院治療，並一度需要深切治療，目前情況穩定。她透露，亦曾處理生豬肉。豬鏈球菌可經破損的皮膚進入人體，引致腦膜炎和敗血症，少數情況下會出現心內膜炎、關節炎及支氣管肺炎，適當的抗生素可治療豬鏈球菌感染。衛生防護中心表示，養豬業、屠房員工、處理及運送肉類，以及售賣鮮肉人士及廚師，比較易受感染。

天氣		最高 24 °C		最低 20 °C			
預測	最低	最高	預測	最低	最高		
澳門	多雲	19	25	馬尼拉	天晴	24	31
廣州	多雲	17	25	曼谷	有霧	21	33
北京	天晴	-2	5	新加坡	雷暴	24	33
天津	天晴	-3	5	悉尼	雷暴	21	34
濟南	天晴	0	5	墨爾本	驟雨	19	27
南京	驟雨	8	12	洛杉磯	天晴	12	27
上海	多雲	10	16	三藩市	天晴	10	17
杭州	多雲	10	17	紐約	多雲	7	13
福州	密雲	17	25	溫哥華	有雨	4	8
海口	多雲	18	25	多倫多	驟雨	7	10
台北	驟雨	21	25	倫敦	明朗	5	10
首爾	多雲	5	10	巴黎	驟雨	8	11
東京	多雲	10	18	法蘭克福	驟雨	8	11

中國西部主要城市天氣預測		預測		最低		最高	
預測	最低	最高	預測	最低	最高	預測	最低
重慶	有雨	9	11	蘭州	多雲	-4	4
成都	密雲	7	11	西寧	有雪	-8	2
西安	有雪	0	5	烏魯木齊	多雲	-4	0
昆明	天晴	5	18	銀川	密雲	-6	2
拉薩	天晴	-5	14	呼和浩特	天晴	-9	2
貴陽	有雨	10	15	南寧	密雲	14	22