

醫健通搞新意 拯救「星際寶寶」 「e+去公園」玩遊戲做運動



▲醫健通推出全新的醫健通「e+生活」健康挑戰平台，醫衛局局長盧寵茂教授（中）等為啟動禮主禮。

▶盧寵茂和衛生署副署長李敏碧醫生（右一），利用「e+去公園」社交媒體濾鏡與學生合照。



「e+去公園」如何獲取積分？

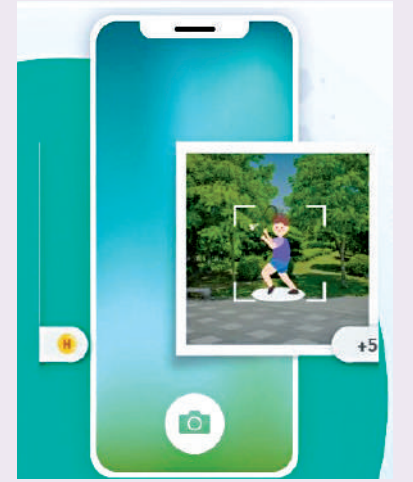
- 下載「e+生活」流動應用程式，並透過「醫健通」流動應用程式或二維碼登入（需提前下載及登記醫健通）
- 初登入「e+生活」，可選擇完成用戶問卷
- 點選頁面內的「e+去公園」，完成遊戲前問卷
- 選擇同行玩伴，開始遊戲



- 前往康樂及文化事務署轄下的指定公園，在遊戲內尋找「能量」



- 使用流動裝置鏡頭尋找和「捕捉」不同角色和收藏品，獲得積分



衛生署學生健康服務的最新調查結果顯示，本港九成學生的體能活動水平不足，每日中度或以上的運動不足60分鐘。醫務衛生局的醫健通昨日推出「e+生活」平台，啟動首個健康挑戰「e+去公園」遊戲，透過社交活動的模式，鼓勵學生和家人、親友去全港200多個指定公園，使用流動裝置鏡頭尋找和捕捉遊戲內的虛擬角色和收藏品，完成目標可獲健康積分。

醫衛局局長盧寵茂表示，希望藉此鼓勵學生多做運動，並期望醫健通成為市民的健康錢鏟。

大公報記者 劉碩源

盧寵茂昨日出席「e+去公園」遊戲啟動禮時表示，醫健通自2016年推出至今，已有超過600萬人登記，佔全港人口近八成，而醫健通流動應用程式下載量超過340萬次。醫衛局去年推出「醫健通+

五年計劃，為鼓勵市民培養健康的生活習慣，「醫健通+」推出健康挑戰平台「e+生活」，市民透過參與不同的健康挑戰，並通過追蹤工具應用程式對接，記錄日常活動水平及累積健康積分。

學生每日應運動逾60分鐘

「e+去公園」是首個健康挑戰，由醫衛局聯同教育局、衛生署和康文署推出，以學童為主要對象。盧寵茂稱，根據世界衛生組織訂立的標準，學生每日應有最少60分鐘的中度或以上的運動，但衛生署最新調查結果顯示，只有一成學生達標，九成學生不達標，而體能活動與學童肥胖、社交和心理健康有很大關係。「e+去公園」是希望通過遊戲，鼓勵學生多做運動。

遊戲以拯救來自星際的「運動寶寶」為背景，玩家可在康文署轄下200多個指定公園，於現實環境中搜尋和捕捉不同的虛擬角色和收藏品，為運動寶寶補充足夠的運動能量，讓它們重返家鄉。遊玩過程中，玩家將會親身走過公園各處，捕捉藏於不同地方的能量目標，獲得健康積分，爭取遊戲名次和獎勵。

參加者只需透過「醫健通」流動應用程式登錄「e+生活」平台，便可免費登入「e+去公園」遊戲。逾百名中、小學生和家長昨日在啟動禮上率先體驗「e+去公園」遊戲。本周二是中秋節，盧寵茂說，希望小朋友和家人到公園玩燈籠和吃月餅時，用「e+去公園」程式玩遊戲，做到健康生活由「e+」開始。

大公報實測登入遊戲

大公報記者昨日實測登入遊戲，開始遊戲前，需填寫兩份問卷。一份是初登入用戶填寫「用戶問卷」，涉及學歷、慢性病史、每日平均坐的時間、體能活動對個人的重要程度的四條問題，用戶可選擇跳過回答。開始遊戲前需填寫「遊戲前問卷」，包括是否參加學校挑戰賽、個人運動強度及頻率、使用公園的習慣等共八條問題。

醫衛局表示，會持續更新遊戲，例如10月推出特別版虛擬角色和收藏品供玩家捕捉，以慶祝中華人民共和國成立75周年。「e+生活」平台將陸續推出新的健康挑戰，例如11月的「日行萬步」挑戰。

乙型鏈球菌感染增 接觸淡水魚要小心

【大公報訊】記者劉碩源報道：本港感染侵入性乙型鏈球菌的個案有上升趨勢。據衛生防護中心監測數據顯示，由上月至本月11日，住院病人經檢測後證實感染侵入性乙型鏈球菌數字有上升趨勢。衛生防護中心進一步化驗分析結果顯示，其中27人屬ST283，2人已去世，3人情況嚴重，另外22人中有5人出院，17人情況穩定。

中心的流行病學調查顯示，感染ST283病人為10男17女，年齡53至88歲，分別住在全港18區，未有地區性聚集情況。當中20名病人本身有長期病患。他們主要出現敗血症、關節膿腫、腦膜炎及泌尿道感染。調查發現約九成個案在病發前曾接觸或處理生的淡水魚，當中7人報稱處理生的淡水魚時手部帶有傷口，沒有感染者表示曾進食淡水魚魚生。衛生防護中心認為病人感染原因與處理或接觸生的淡水魚，尤其手部帶有傷口有關。



醫務衛生局局長盧寵茂昨日出席活動表示，侵入性乙型鏈球菌向來存在於自然界，尤其是淡水魚，提醒市民不要赤手觸碰淡水魚，尤其避免有傷口時觸碰，通過戴手套等方式做好保護措施。他表示，市民如有不適應盡早求醫，相關鏈球菌感染有抗生素治療，及早治療將能夠控制。他強調，不是叫停市民吃淡水魚，重申處理淡水魚過程要小心，進食前要煮熟，不要吃未煮熟甚至是淡水魚的魚生。

醫學會傳染病顧問委員會聯席主席曾祈殷向傳媒表示，相比2021年的同類事件，現時未出現爆發性群組個案。他表示，手部有傷口者處理未經烹煮的淡水魚時，侵入性乙型鏈球菌一旦入血，會影響不同種類的器官。他提醒，魚檔、海鮮檔檔販，以及接觸海鮮的運輸物流界從業者，在處理海鮮時要戴上厚手套，防止被魚刺刺傷，亦要包紮及消毒好傷口，傷口若沒得到適當和及時治療，情況會變得嚴重。他亦提醒免疫力不足的高危群組，包括兒童、孕婦、長期病患等要多加留意，避免接觸未煮熟的淡水魚。

◀盧寵茂提醒市民不要赤手觸碰淡水魚，可通過戴手套等方式做好保護措施。資料圖片

照顧者也需照顧

近年曾發生多宗涉及照顧者的倫常慘案，社會關注照顧者的身心健康問題。有機構推出照顧者休息日服務，並與大學合作對該服務進行成效研究，結果顯示，接受服務的照顧者，在1個月間的照顧壓力顯著下降，在3個月間的抑鬱症狀亦明顯減輕。

生老病死是人生必經階段，香港正面對高齡海嘯，政府亦鼓勵居家安老，由此衍生出大量的照顧者與被照顧者問題。誰都希望親人在家中共

聚，然而，照顧者多數並非專業醫護人士，照顧病人時因為緊張便容易產生精神壓力，久而久之恐怕出現抑鬱等身心問題。如何讓高齡海嘯之下，大量增加的照顧者得到適切的幫助，是社會必須正視的問題。

幫助照顧者解決他們面對的困局，從另一角度看，變相減輕公營醫療系統壓力。要接觸照顧者並不困難，畢竟一般照顧者都會帶病人去醫院覆診，有關方面可以主動了解他們的需求，按照照顧者狀況轉介給合適機構跟進及提供協助，在問題惡化前安全「折彈」。

大熊貓仔寶滿月「暴風式成長」

港產大熊貓龍鳳胎昨日滿月，海洋公園形容寶實正處於「暴風式成長」階段，「熊貓樣」逐漸成形。

9月14日

家姐 細佬

9月8日

寶實「黑眼圈」已很明顯，毛髮如同小背心。

8月22日

寶實逐漸增磅，「黑眼圈」隱約可見。

8月16日

兩隻大熊貓寶實初生一天，一身粉紅，非常可愛。

【大公報訊】一對港產大熊貓龍鳳胎昨日滿月，海洋公園在官方社交平台發布多張熊貓寶實的照片。圖方表示，寶實身上的毛髮開始變得濃密鬆軟，形容正處於「暴風式成長」階段，「熊貓樣」逐漸成形，牠們亦開始可自行調節體溫，慢慢適應離開保溫箱的生活。

官方發布多張熊貓寶實的照片，兩姊妹走出保溫箱，俯臥在枕頭上，而雙眼仍未睜開。有網民留言大讚可愛，「兩姊妹終於有合照啦」、「好多毛毛呀，滿月快樂」、「看着牠們長大的很感動」等。

海洋公園表示，熊貓「家姐」出生時重122克，現時體重已增至910克，「細佬」亦由出生時112克，增磅至現時814克。

在中國大熊貓保護研究中心（熊貓中心）專家聯同海洋公園動物護理團隊全天候照顧下，熊貓寶實日漸變得強壯，留在保溫箱的時間將慢慢縮短，預計兩周後不再需要用保溫箱。公園的動物護理團隊特別為一對寶實預備了舒適的嬰兒床，為牠們創造更多探索空間。



透視鏡 蔡樹文