



香港大學李嘉誠醫學院
公共衛生學院

九七的兒女

2013 春季通訊



衛生署

專訪李素輪醫生



科技進步 反思隱青

李醫生在香港大學接受醫學訓練，因為喜歡與孩子相處，順理成章以兒科作為專業。近年，她不但完成香港大學公共衛生碩士課程，而且參與一項由衛生署委託進行的全港性兒童健康調查，用以加強政府的兒童健康資料庫，作為制定以實證為本，涵蓋預防、醫療及復康等範疇的公共衛生政策的依據。對醫療體系涉獵甚廣的李醫生，她所關注的不僅是每天在醫院接觸的病人的復康情況，更包括在社區生活的青少年身心健康問題，如隱蔽青年、飲食失調、吸煙濫藥等偏差及成癮行為。隨著互聯網及網絡社群的迅速發展，加上智能手機的普及，李醫生發現現時不少青少年過度使用電子產品，無聊乘車、用膳，甚至過馬路都只顧埋首用手機。這樣不但會影響視力、造成筋膜炎、睡眠不足等問題，而且減少與人溝通接觸的機會，影響社交能力。面對子女沉迷打網上網，有家長罵得咄咄，甚至責罵他們。其實網絡使用已滲入青少年日常生活，李醫生認為家長應該與子女訂立協議，讓子女明白及分辨何時該做甚麼事。家長亦應以身作則，減少不必要的電子產品使用，例如李醫生不會使用智能手機。子女雖曾提及多數同學都擁有智能手機，但是她會讓子女明白自己與他們一樣都沒有使用的需要，所以，在科技發展一日千里的時代，隱蔽青年的出現並非單純個人問題，而是科技使青少年無需與人直接溝通接觸，造成沉溺於虛擬世界的社會現象。

行為偏差 反需關懷

另外，青少年面對家人期望、學業繁重、朋輩影響、社會潮流，以及對自己各方面訂立的目標，不期然會感到壓力，而心理問題嚴重者可出現偏差及成癮行為。李醫生指出青少年正處於脫離兒時依賴父母，學習獨立自主的階段，並同時在探索自己的身分。此時，青少年的行為或思想特別容易受到朋輩或傳媒的影響。例如現今社會崇尚纖瘦體態，市面充斥著以明星作招徠的纖瘦廣告。這些不但影響青少年的價值觀，再加上朋輩間互相比較身形，令青少年為達致心中的纖瘦身形，盲目進行減肥，胡亂服用成份不明或含有害物質的減肥產品。此外，雖然交朋結友確能擴闊社交圈子，但須慎選朋友。若果身邊有朋友吸煙、喝酒、賭博或者濫藥，自己亦可能受到影響。因此，當家長察覺子女飲食習慣異常，或染上不良習慣時，應留意這或反映子女在面對成長過程中不同經歷時，可能出現了心理健康問題。此外，李醫生亦關注到有青少年會以自殘行為宣洩壓力。曾於深切治療部工作的她，見證每一位身體狀況非常虛弱但求生意志堅定的病人，令其深受感動。她勉勵青年人要積極正面地迎接人生不同階段的挑戰，希望他們亦能以自己的生命影響別人。

發掘自我、適應環境、學習獨立、建立價值和追尋夢想，都是青少年成長的寫照。李素輪醫生為現任香港大學醫學院兒童及青少年科學系名譽臨床副教授，並擔任根德公爵夫人兒童醫院顧問醫生。作為資深兒科醫生，並身為兩名與我們「九七的兒女」成員年紀相約的子女的母親，對於青少年身心健康發展過程中的各種經歷，以及家長如何問詢與子女的相處方式，李醫生將從整體社會發展、朋輩影響、家庭倫理等層面，向我們娓娓道來。

關係重修 反顧心思

然而，如何與青少年子女建立良好的溝通及支援關係，不少家長都感到力不從心。前線兒科醫療經驗豐富的李醫生當然明白家長的顧慮。隨著子女年紀漸長，逐漸建立自己的朋友圈子，家長亦可能忙於為口奔馳或交際應酬，雙方漸漸缺乏了解，最終相對無言或頻生口角。但李醫生深信「有心唔怕遲」，鼓勵家長不需窒礙於過往與子女的溝通未如理想，現在就踏出第一步，加強彼此的了解。家長應耐心嘗試與子女傾訴，慢慢重建互信的關係，才能打開子女的心窗。其實家長都樂於與子女多溝通，但總覺分身不暇。李醫生日常工作繁重，所以也很明白家長工作時數長，但若可適度調配時間投放到家庭上，將可增強家庭的凝聚力。如李醫生自己寧願減少社交生活，以換來更多與子女相處的快樂時光。其實，子女很需要父母陪伴成長。家長應該給予他們有質素的相處時間。譬如在家中，家長只顧自己工作，子女則只顧著自己娛樂，這便不是有質素的時間。過往有研究指出每星期多於3次家庭聚餐的青少年，其偏差及成癮行為會較少。所以李醫生建議善用一家人共晉晚餐的時間閒話家常，爭取了解子女成長和維繫家庭關係的機會。子女亦要體諒家長，互相尊重。例如李醫生回家後仍需處理公務，但她會與子女有共識，某段時間是她的私人時間，子女便會尊重彼此的協議不作打擾。又例如子女有寫日記的習慣，李醫生會買一本有鎖的日記給他們，以示尊重其私隱。最後，若果家長悉心引導子女後，仍未能讓他們釋懷或取得共識，不應怪責自己或感到困擾。可以向社區的家庭服務中心或家庭醫生尋求專業的意見和適切的協助。子女的成长歷程獨特而珍貴，希望各位家長能陪伴子女開創屬於他們自己的前路。

李醫生親臨香港大學
公共衛生學院接受訪問。



李醫生曾幫助「九七的兒女」
進行一項關於骨質密度的測試研究。

「九七的兒女」相聚一刻



去年十一月，我們於秋季抽獎中，抽出五十多個「九七的兒女」家庭一同欣賞香港兒童交響樂團冬季音樂會。樂團的兩場音樂會分別假沙田大會堂演奏廳及葵青劇院藝文廳舉行。Mary Schooling博士及研究組成員包括Connie, Maggie 和Ryan都分別到場跟各位成員見面並同場欣賞音樂會。你們可能不知道，我們熟悉的梁卓偉教授除了擔任「九七的兒女」研究項目主管外，工餘時更擔任香港兒童交響樂團榮譽客席指揮！樂團音樂總監葉惠康博士表示，當晚出席演奏的團員年齡只有七歲至十八歲，看到這麼多位青少年要應付學業之餘，亦抽出時間準備音樂會的演出，我們都認為他們非常了不起！兩晚交響樂團的演出都非常精彩，讓所有觀眾享受一個美妙的音樂旅程！

去年十二月，適逢聖誕佳節，研究組舉辦了「聖誕電影欣賞」和「聖誕電車派對」兩項活動與「九七的兒女」成員歡度節日。在「聖誕電影欣賞」活動中，我們邀請了居住於天水圍區及屯門區的成員到天水圍嘉湖銀座百老匯戲院欣賞電影「3D無敵破壞王」，參加者反應踴躍，Mary Schooling博士與研究組多位成員亦親身到場與各位成員見面。

另外，我們邀請曾參與2012年健康跟進計劃的成員家庭參加「聖誕電車派對」。梁卓偉教授、李素輪醫生與20多個「九七的兒女」家庭享受了一趟愉快的電車旅程。由於大部份家庭都是第一次參加電車派對，大家都顯得非常雀躍。我們在充滿聖誕氣氛的電車上享用餐點後，便開始進行遊戲環節。研究組成員和一家家庭在電車上渡過了一個愉快的下午，看到大家的全情投入，都讓我們樂在其中！

我們非常高興能夠透過這三項活動認識各位「九七的兒女」成員，藉此再次衷心感謝各位「九七的兒女」成員和家長的支持，歡迎大家有機會參與本研究組的活動，期待下次與大家見面。



到場欣賞冬季音樂會之「九七的兒女」成員。



電影欣賞當天盛況。



Connie 與參加電影欣賞的「九七的兒女」成員家庭合照。



梁卓偉教授與參加電車派對的「九七的兒女」成員合照。



參加電車派對的「九七的兒女」成員家庭都顯得非常雀躍。

「九七的兒女」出生隊列研究

References:

Lin SL, Tarrant M, Hui LL, Kwok MK, Lam TH, Leung GM, Schooling CM. (2012). The role of dairy products and milk in adolescent obesity: evidence from Hong Kong's "Children of 1997" birth cohort. *PLOS ONE*, 7(12)

Heys M, Lin SL, Lam TH, Leung GM, Schooling CM. (2013). Lifetime growth and blood pressure in adolescence: Hong Kong's "children of 1997" birth cohort. *Pediatrics*, 131(1)

Hui LL, Leung GM, Wong MY, Lam TH, Schooling CM. (2012). Small for Gestational Age and Age at Puberty: Evidence From Hong Kong's "Children of 1997" Birth Cohort. *American Journal of Epidemiology*, 176 (9)

眾所周知，日常生活飲食習慣與肥胖問題息息相關。不少西方研究發現日常飲用牛奶或食用奶類製品越多，出現肥胖問題的機會越低。但這些研究結果未能確定是因為牛奶本身所含的營養成分，還是受社會因素所影響。我們在本港的研究卻發現，飲用牛奶或食用奶類製品的次數與青少年肥胖問題並無關係。這或許反映西方研究所得結果受到當地社會因素所影響。在西方社會，基層家庭的兒童較少進食奶類製品，而其出現肥胖問題的機會較高。然而，這亦可能由於中國與西方社會攝取鈣質的主要來源不同，但現時研究尚待確定鈣質與體內脂肪含量的關係。是項結果刊登於國際學術期刊《PLOS ONE》。

高血壓是常見慢性疾病，嚴重可致冠心病或中風。青少年的血壓可能受胎兒至兒童時期的成長情況所影響。高血壓除了由肥胖問題引起，據部份研究所得，血壓可能受出生時體重較低或嬰兒時發展速度較快所影響。然而，我們的研究卻發現，出生體重或嬰兒時期的發展速度對青少年的血壓影響輕微，反而兒童至青少年時期的發展速度較快和現時的身高體重較高，與青少年的血壓較高有關。青少年的血壓一般隨著年齡增長，青少年避免攝取過量營養以致肥胖問題，或許可以減低成年時患上高血壓的機會。是項結果刊登於國際學術期刊《Pediatrics》。

青春是人體成長的一個重要過程，並可能與成年後的認知能力和患上慢性病的風險有關。可是，醫學界仍未全面了解引致青春開始的因素。我們的研究發現，嬰兒時期的成長速度越快和身高越高，與青春開始較早有關係。但是，出生體重或早產嬰兒與青春何時開始並無關係，這結果與部份西方研究所得不同，這可能與早產嬰兒在兒童時期的生長情況與其他嬰兒不同或受個別地區的社會因素所影響。是項結果刊登於國際學術期刊《American Journal of Epidemiology》。



「九七的兒女」2013健康跟進計劃



「九七的兒女」成員與家人一起來到檢查站

在過去的2011和2012年，已有700多個「九七的兒女」家庭參與了健康跟進計劃。在2013年，我們亦即將展開新一輪健康跟進計劃。這次計劃將有助探討人體內的微生物群與健康的關係。近年，西方有不少相關研究正在開展。存活在我們的皮膚、口腔、鼻腔和腸道等，比人體細胞多出10倍的微生物群，有些對增強免疫系統、調節新陳代謝和幫助消化扮演重要角色。相反，有些微生物群或許與某些健康問題如肥胖、自體免疫疾病有關，需要更多醫學研究以作深入的了解。

為方便「九七的兒女」成員參與健康跟進計劃，今年我們將嘗試在分區設立更多檢查站，讓居住附近地區的成員積極參加健康跟進計劃。這次計劃的所有檢查項目費用全免，檢查項目包括身體指標量度（例如身高、體重、身體脂肪比例、腰圍、坐圍及靜息時血壓）、手握力的測量以及發育情況的評估等。此外，我們亦會安排各成員進行血脂等檢查和肺功能測試。每位參加者在完成檢查後均獲郵寄身體檢查報告乙份以供參考。由於「九七的兒女」成員人數眾多，我們需要分批郵寄邀請信告知詳情，請耐心等待。我們期待稍後在跟進計劃檢查站與你們見面！



心肺功能測試



量度血壓



量度體內脂肪比例

研究經費： 本研究獲得香港政府食物及衛生局研究處撥款
健康護理及促進基金
衛生及醫護服務研究基金
控制傳染病研究基金

主辦機構： 香港大學公共衛生學院
香港衛生署

通訊編輯： 潘西甄、許麗玲、郭文姬

與我們聯絡： 如您已更改住址、電話號碼或電郵地址，請盡快通知我們，以便日後保持聯繫。

「九七的兒女」研究組

香港大學李嘉誠醫學院 公共衛生學院

香港薄扶林沙宣道21號 蒙民偉樓5樓 衛生署

電話：(852) 39062024 | 傳真：(852) 3520 1945

電郵：aprmay97@hku.hk | 網頁：http://sph.hku.hk/aprmay97

I have a dream...
十六歲的您，有甚麼夢想？

今年我們特別為九七年四五月出生的您送上特製的記事簿，希望可以幫助您好好計劃十六歲的每一天，一步一步達成夢想。

十六歲的您，何妨有夢？
祝願您夢想成真！

