



香港大學李嘉誠醫學院
公共衛生學院

九七的兒女

2018 春季通訊

認識我們的小組成員

「九七的兒女」研究團隊一直致力培育從事公共衛生研究的科研人材。每個新學年，我們都有新的碩士、博士或博士後研究生加入這個團隊。他們會負責收集或整理出生隊列的寶貴資料，並進行數據分析以探討有關嬰幼兒、兒童及青少年的健康課題。為讓大家了解我們的研究工作，我們今期的人物專欄邀請了兩位正在攻讀博士課程的研究生，與大家分享他/她在「九七的兒女」研究團隊的點滴。

王嬌是加入了「九七的兒女」研究團隊剛滿一年的新成員，她分享了她當初加入這個團隊的原因以及加入之後的工作感想：

在進入香港大學之前，我就讀於廣州市中山大學的兒少衛生學系。當我閱讀學術文獻期間，我無意間發現了一篇來自於「九七的兒女」出生隊列的文章，是關於母親妊娠和其兒童心理健康的研究 (Wang H et al. 2015)。隨後，我又查閱很多來自「九七的兒女」出生隊列的文章，發現這項研究在香港持續了超過二十年，研究內容包括生命早期環境因素、兒童期慢性疾病及飲食運動等生活方式等等。我對這項研究產生了濃厚的興趣。於是，我懷著激動又期待的心情遞交了香港大學的申請，並最終如願加入「九七的兒女」研究團隊。

加入後，我真正地接觸到廿一年來所收集到的資料和數據，懷著感恩的心。我知道，數據庫裡的每一項匿名資料背後，都是一個家庭的無私參與。透過閱讀文獻並且與其他老師和同事們溝通，我展開了睡眠模式相關課題的研究。睡眠在人類的生命裡佔據了近三分之一的時間，睡眠與健康的關係仍舊存疑。睡眠時間長短到底會否影響身體健康？睡眠時間及模式與肥胖，高血壓，糖尿病和心臟病等的關係又如何？這一年裡，我開始獲得部分研究成果，並透過海報或者現場演講等形式發表。「The child is the father of the man (成人的個性在童年期養成)」，兒童和青少年的健康對成年時期的發展有著重要的關係。我衷心感謝「九七的兒女」的每位成員，以及背後支持的家長們，亦感謝所有為了共同目標而一直奮鬥的同事。

黃健是一位已加入「九七的兒女」研究團隊接近四年的學生，他對於「九七的兒女」出生隊列研究有另一番見解和感受：

近年醫學研究發展迅速，但不少疾病的成因仍有待探索。提及醫學研究，大眾往往會首先聯想到細胞、病毒、解剖等詞彙，而對公共衛生研究則較為陌生。三年半前，我開始在「九七的兒女」研究小組進行公共衛生研究。「九七的兒女」屬於出生隊列研究，即是由受訪對象出生時便開始跟蹤並收集各種數據的研究計劃。最初，我加入「九七的兒女」研究小組的原因是對影響兒童健康的環境因素感興趣。隨著對出生隊列認識日漸加深，我意識到出生隊列有更加長遠的研究目的，例如嬰孩時期的因素對成年後健康狀況的影響。借用丹麥哲學家齊克果的話，「Life can only be understood backwards (我們只能夠通過回顧過去而理解生命)」，出生隊列研究正是通過「回顧」成長環境及過往行為而「理解」成年後的健康狀況。不止如此，研究指出我們下一代的健康亦受到我們現時所處的環境及生活習慣的影響。

以往，基於「九七的兒女」的研究成果為香港的公共衛生政策提供了醫學證據支持，例如控煙政策。未來，「九七的兒女」出生隊列將繼續為醫學研究的發展出一分力。這不單依賴長期、大量的資源投入，更重要的是你們的支持和協助。齊克果的下半句說道，「But it must be lived forwards (但人生必須往前走下去)」。希望你們和「九七的兒女」出生隊列一起走下去，見證各自的成長和發展。

我們研究團隊的合照：



「九七的兒女」出生隊列研究進展

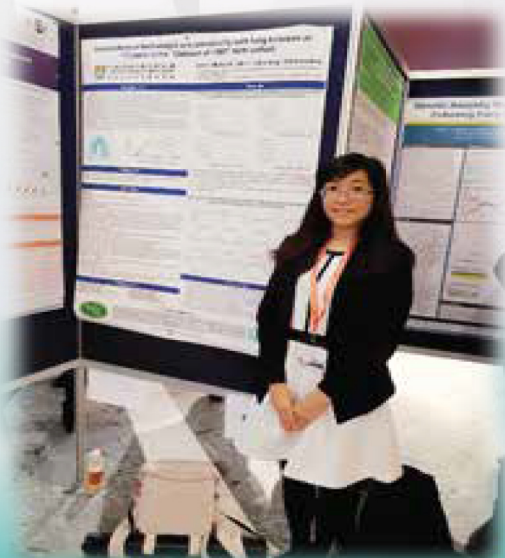
日月如梭，「九七的兒女」出生隊列研究及「九七的兒女」們一齊邁入廿一歲了。我們研究小組特此感謝各位參加者及家人多年來的踴躍參與，讓我們能夠獲取寶貴的資料以進行多項健康數據分析。我們主要研究目的是探討香港兒童的成長及發展範疇，並解開健康與疾病的成因之謎。希望於不久的將來，我們的研究結果能夠為香港市民及各醫學領域提供更多有效建議以降低慢性疾病的風險，進而減少不必要的醫療開支，並且推動香港公共衛生政策。

在過去廿一年裡，我們分別在各位參加者的不同成長階段透過問卷調查、血液抽樣及醫療健康記錄所得的資料，針對各項為促進公眾健康的相關研究課題進行資料分析。我們的研究結果亦陸續地刊登於各國際醫學及流行病學學術期刊。同時，我們的資料存檔都採取了保密及安全措施，以保障參加者的資料。在研究初期，我們先了解二手煙及母乳餵哺對嬰兒健康的影響。然後，我們探討嬰兒的出生體重、嬰孩的生長模式及成長環境因素(如空氣污染水平)與兒童及青少年時期的健康指標包括傳染病、體重、血壓之關係。近幾年，我們的研究開始擴展到青少年晚期環境因素(如睡眠及飲食習慣)與各種血液指標(如血糖、血脂、肝腎功能等)之關係。此外，我們在同樣的研究裡也進一步調查男女之間的生理差異。我們一直將研究結果發表在香港大學醫學院研討會和多個醫學和流行病學領域相關的國際研討大會，並且刊登於國際醫學雜誌。

在未來幾年，我們會深入了解健康與疾病的演變與起源，亦會為大家更新我們的研究成果及提供健康生活的建議。

文：曾得成

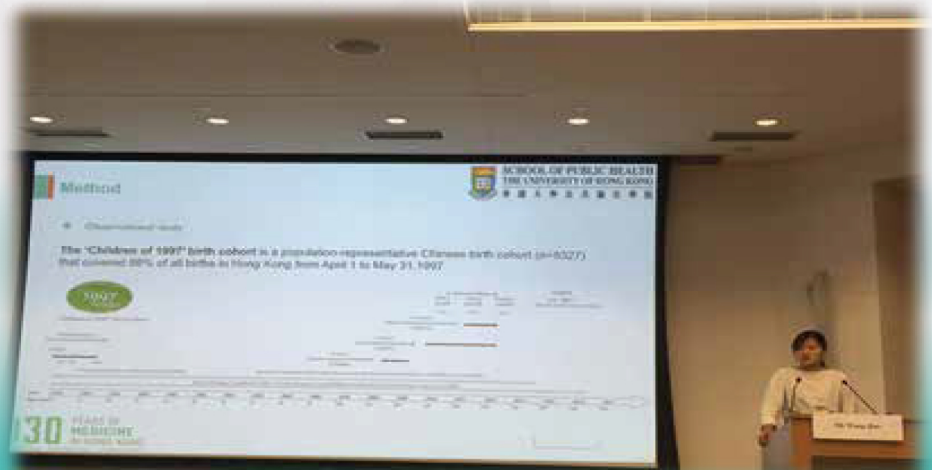
我們小組成員在參加國際會議：



近年的研究發表

- 1) Cheng TS, Kwok MK, Leung GM, Schooling CM. The Associations of Breast Feeding with Infant Growth and Body Mass Index to 16 years: 'Children of 1997'. Paediatr Perinat Epidemiol. 2017 Dec 27. doi: 10.1111/ppe.12434.
- 2) Kwok MK, Leung GM, Schooling CM. Glucose-6-Phosphate Dehydrogenase Deficiency and physical and mental health until adolescence. PLoS One. 2016 Nov; 11(11): e01616192
- 3) Huang JV, Leung GM, Schooling CM. The association of air pollution with birthweight and gestational age: evidence from Hong Kong's 'Children of 1997' birth cohort. Journal of Public Health. 2016 Jul
- 4) Lai TC, Leung GM, Schooling CM. Maternal age of menarche and blood pressure in adolescence: Evidence from Hong Kong's 'Children of 1997' Birth Cohort. PLoS One. 2016 Jul; 11(7): e0159855
- 5) Kwok MK, Schooling CM, Subramanian SV, Leung GM, Kawachi I. Pathways from parental educational attainment to adolescent blood pressure. Journal of Hypertension. 2016 Sep; 34(9): 1787-95
- 6) Kwok MK, Schooling CM, Leung GM, Subramanian SV. Grandparental education, parental education and adolescent blood pressure. Preventive Medicine. 2016 Sep; 90: 59-65
- 7) Wang H, Lin SL, Leung GM, Schooling CM. Age at onset of puberty and adolescent depression: 'Children of 1997' Birth Cohort. Pediatrics. 2016 Jun; 137(6): pii:e20153231
- 8) Leung JY, Leung GM, Schooling CM. Socioeconomic disparities in preterm birth and birth weight in a non-Western developed setting: evidence from Hong Kong 'Children of 1997' birth cohort. Journal of Epidemiology and Community Health. 2016 Nov; 70(11): 1074-1081
- 9) Kwok MK, Leung GM, Schooling CM. Association of birth order with early adolescent growth, pubertal onset, blood pressure and size: Evidence from Hong Kong's 'Children of 1997' Birth Cohort. PLoS One. 2016 Apr; 11(4): e0153787
- 10) Lai TC, Au Yeung SL, Lin SL, Leung GM, Schooling CM. Maternal age of menarche and adiposity: Evidence from Hong Kong's 'Children of 1997' birth cohort. Epidemiology. 2016 May; 27(3): 433-7
- 11) Leung JY, Lam HS, Leung GM, Schooling CM. Gestational age, birth weight for gestational age, and childhood hospitalizations for asthma and other wheezing disorders. Pediatric and Perinatal Epidemiology. 2016 Mar; 30(2): 149-59

我們研究小組在國際期刊上發表的文章：



由零開始非難事 入門運動話你知



文: 張嘉愉

大部份香港人因為工作及學業繁忙，所以經常有長時間坐著不動的靜態行為、飲食不均衡及運動不足等問題。根據衛生署發佈的二零一四至二零一五年度人口健康調查報告書，在12,022位受訪者中，分別有五成的受訪者有超重和肥胖的問題、五成的受訪者有高膽固醇的問題，以及近三成的受訪者有高血壓的問題¹。由於這些問題可以引致更嚴重的疾病，例如心臟病或癌症，因此以上數字都值得我們關注。

研究發現定期參與體能運動可以減低我們患上慢性疾病的風險，包括二型糖尿病、大腸癌、乳癌、高血壓、中風、冠心病、臀部或脊椎骨折等²。另外，體能運動還可以增強心肺和肌肉功能及維持健康的體重。世界衛生組織(世衛)建議18-64歲的成年人每星期最少做150分鐘中等強度的帶氧體能活動(適量運動)或做最少75分鐘劇烈強度的帶氧體能活動(劇烈運動)。其中，世衛把中等強度的帶氧體能活動定義為運動時呼吸和心律活動輕微加快，並把劇烈強度帶氧體能活動定義為運動時呼吸急促和心律顯著加快。

很多人都認為運動強度越劇烈越容易達到強身健體的目的，但其實做運動不一定要劇烈。運動量是否足夠取決於持續時間、劇烈程度、次數三個因素。換言之，短時間內做較劇烈的運動跟較長時間內做不太劇烈的運動所帶來的健康效益都一樣。舉例說，做150分鐘的中等強度運動跟做75分鐘劇烈強度運動的健康效益是相約的。

中等強度帶氧體能活動包括:

- 拖地或洗窗45-60分鐘
- 跳繩15分鐘
- 上落樓梯15分鐘
- 來回游泳20分鐘
- 30分鐘內踏單車8公里
- 打籃球(球賽)15-20分鐘
- 打排球45分鐘



輕鬆運動小錦囊:

- 乘搭巴士時可提早1-2個站下車，再步行至目的地
- 乘搭地鐵時可選擇行樓梯
- 午飯時間前後可以花少許時間散步
- 多做家務(例如: 洗地、洗窗等)
- 每隔2小時最少行5分鐘
- 利用手機應用程式 - 計步器去監測每日步數
- 零時間運動(愛+人計劃)³
<https://www.family.org.hk/healthy/0-1-exercises/>



坐姿提腿

坐穩，雙腳平放地上，小腿向前伸直，舉起再回復原位

坐姿提腿: 坐穩，雙腳平放地上，小腿向前伸直，舉起再回復原位



坐無影

不直接坐在椅子上，留幾分空間

坐無影: 不直接坐在椅子上，留幾分空間



坐倚體前伸

坐著，一腿直，一腿曲膝，身體向前傾，雙手嘗試觸摸腳趾

坐倚體前伸: 坐著，一腿直，一腿曲膝，身體向前傾，雙手嘗試觸摸腳趾



原地抬腳

站立，雙腳輪流向前後或左右抬起

原地抬腳: 站立，雙腳輪流向前後或左右抬起

注意事項:

- 不同強度的體能活動應根據個人體質和健康程度而決定
- 沒有運動習慣的人應慢慢開始，給身體充足的時間去調節，以避免肌肉疼痛或受傷
- 患有慢性疾病的人，必須事先徵詢醫生的意見才開始建立運動習慣
- 為了達到運動的最佳效果，我們應同時培養良好的飲食和生活習慣

參考文獻及資料來源:

1. REPORT OF POPULATION HEALTH SURVEY 2014/15. HONG KONG: DEPARTMENT OF HEALTH HONG KONG SPECIAL ADMINISTRATIVE REGION 2017.
2. GLOBAL STRATEGY ON DIET, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH. WORLD HEALTH ORGANIZATION 2018.
3. ZERO TIME EXERCISE – INTRO. FAMILY COHORT, THE UNIVERSITY OF HONG KONG 2018. AVAILABLE FROM: [HTTPS://WWW.FAMILY.ORG.HK/EN/HEALTH-COMMUNICATION/0-1-EXERCISES/](https://www.family.org.hk/en/health-communication/0-1-exercises/)



生涯藍圖早規劃

文：何寶婷

正值廿一歲青春年華，大家可能正在準備或已經從校園轉戰職場，但你是否有一個比較清晰的生涯藍圖呢？

當我們踏入職場，工作會佔據我們每日三分之一以上的時間，所以及早作出生涯規劃顯得相當之重要。雖然職業無分高低，亦沒有哪種職業可稱得上是十全十美，每種職業總有其優勢與劣勢。但對於每個人而言，肯定存在與其個人特質特別相稱的職業。如果，我們選擇的是自己最喜愛的職業，每日絕大多數的時間就可以投放於自己最喜歡或者最感興趣的事物上。由於我們願意不斷投入精力，自然就會感覺到源源不絕的喜悅與充實感。除此之外，最專長的事物往往可以激發個人潛力的發揮，因此它亦更容易使人獲得提升並且帶來成就感。

究竟如何才可作出更適合自己的生涯規劃呢？根據Donald E. Super的生涯發展理論，14-24歲這一階段屬於事業發展的探索期，所以生涯規劃的重點在於探索自我並了解將來的職業。換言之，關鍵在於思考以下關於自我認識和職業探索的問題：

1. 我對哪類事物和活動更感興趣？我的性格有何特徵？（性格測試可以幫助大家更加有系統地了解自己）
2. 我擁有怎樣的能力？有哪些事情我做起來比較得心應手？有哪些事情做起來會力不從心？有哪些外在因素可以促進或阻礙我的個人發展？（SWOT分析）
3. 我更加看重什麼？我希望將來可獲得什麼成就？
4. 哪個行業和職位更加適合我？這個行業和職位的發展前景和晉升路徑如何？未來的社會發展需要什麼類型的人材？
5. 我要如何努力才可勝任我理想中的職業？

參考文獻及資料來源：

1. [規劃人生由自己出發] <http://student.hk/site/?q=article/681>
2. Super, D.E., Savickas, M. L., & C.M.(1996). The life-span, life-space approach to careers. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), Career choice and development: Applying contemporary approaches to practice, (3rd ed.), (pp.121-178). San Francisco: Jossey-Bass.
3. [SWOT analysis (TOWS matrix) Made Simple] <https://rapidbi.com/swotanalysis/>

「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7號 白文信樓1樓

電話：(852) 3917 6781 | 傳真：(852) 3520 1945

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

「九七的兒女」出生隊列研究小組多年來從不同的組織獲得研究經費。以下是歷年來獲得的撥款項目：

研究經費：香港特別行政區食物及衛生局健康護理及促進基金
香港特別行政區食物及衛生局控制傳染病研究基金
香港特別行政區食物及衛生局醫療衛生研究基金
大學教育資助委員會研究資助局
WYNG基金會

主辦機構：香港大學公共衛生學院
香港特別行政區政府衛生署

通訊編輯：黃健 王嬌
何寶婷 劉峻信
曾得成 張嘉倫



常言道：知己知彼，百戰百勝。生涯規劃就是通過知己（了解自己）和知彼（了解社會發展需求及機會）而對人生道路作出抉擇，並且更有針對性地提升自我能力，訂立適當的目標並最終達成的全面過程。這個過程是終身持續的，並不只是年輕時代的一個規劃。隨著時間的轉變，社會發展和科技進步會讓我們自身及所處的環境不斷變化。因此在人生的不同階段，我們需要不斷進行自我總結，了解職業發展前景及其他外界因素，從而作出更好的抉擇。

附一：

目前國際流行的心理學性格評估工具：

1. MTBI職業性格類型測試
2. Holland霍蘭德職業興趣量表
3. WPDI全人發展量表
4. SII 斯特朗興趣量表



附二：

SWOT分析：

即個人的優勢 (Strength)、劣勢 (Weakness)、機會 (Opportunities)、威脅 (Threat) 分析。運用SWOT分析法，可以幫助大家準確全面地了解自己目前所處的環境，從而全力運用優勢，密切留意並改變劣勢，爭取獲得機會，有效應對威脅，有根據地制定相應的發展戰略及應對措施。

大家可以嘗試列出自己的SWOT分析表，制定專屬個人的計劃：



圖片來源：

本通訊中使用的相關相片 (部分細節經過處理) 由Laura Reen (<https://www.icon-finder.com/laurareen/>)、Pixabay.com、Bestpsdfreebies.com、Laoistoday.ie、Nhs.uk、Bluemaize.net、Alamy.com、Hddesktopwallpapers.in提供。本研究小組對以上設計者表示感謝。

如有任何查詢及疑問歡迎隨時聯繫我們！
如果想更新個人資料或日後收到電子版本的賀卡或通訊，
煩請填上你的參加者編號(可在信封上找到)、電郵地址及要更新的資料。



另外亦可去到 <https://www.facebook.com/groups/176777009575997/>
按“加入群組”獲取更多資訊。謝謝！



私隱條例
根據香港特別行政區法例第486章《個人資料(私隱)條例》的規定，閣下所提供的個人資料(如：姓名、電話、電郵及郵寄地址等)，將授權我們作為聯絡通訊和研究用途，並絕對保密。

如你希望不再收取本計劃的資訊，請以書面形式郵寄或傳真讓我們知悉。