

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零二年十二月

第十七期

衛生署學生健康服務出版

編者的話



進入2002年的終結，新一年快將來臨，深思又實幹的我們，在深沉的冬季，回顧過去一年的成績，有甚麼感想呢？無論功或過、得或失，人總要經歷人生的磨煉，從而策勵成長，樂在其中。這陣子充滿濃厚的節日氣氛，有向上天感恩的感恩節，有普天同慶的聖誕節，有送舊迎新的除夕與新年。繁華歡樂之中帶來的隨想，就是讚賞香港人在經歷逆境之際，仍不斷尋找出路與突破，新興事業、新路向及新思維陸續面世，雖然掙扎得厲害，也盡顯創意和各項潛能。

面對劇烈轉變，雖然不至於身心俱疲，也已經體會到身體健康的重要。健康非偶然，亦不是人人能夠完全掌握的，但我們也有責任去建立健康的生活方式，關顧自己及家人的健康。新一年帶來新希望，該是檢討過往、開展新行動的時候，要活得更健康嗎？要一洗不良習慣嗎？誠然，改變從來不是易事，要有收獲，當然要有付出。何不拿出心思、勇氣，克服困難，

創造新的生活方式呢？身體健康為你加添力量，走上那似乎崎嶇不平，卻也刺激豐富的人生路。今天你、我一起下決心、互相勉勵去實踐的，就是實行健康飲食，勤做運動，積極面對考驗，向家人表達愛心，與好友暢談理想、分擔憂患，來個精神活潑、溫情洋溢的新年。

編者的話

01

編輯委員會：唐雅穎醫生、陳淑姿醫生、鄧民琪護士、樊秀敏護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：23483968 網址：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm



瘦身男女的啟示

資料提供：衛生署學生健康服務・尹家標醫生

初遇・與肥胖為伍

Mini（鄭秀文飾演）的男朋友往外國留學念音樂多年後，回國開巡迴演奏會。Mini耗盡所有積蓄去各地欣賞他的表演。其實Mini曾約定男朋友相見，但是Mini這些年來，因為暴飲暴食，已經從一個窈窕的少女，變成一個三百多磅的「肥胖小妮子」。Mini自慚形穢，就算碰到男朋友，亦不敢相認。傷心之餘，更自暴自棄。幸好遇上「肥佬」（劉德華飾演）救了她，兩人更成為好朋友。



這是電影「瘦身男女」（一百年電影有限公司出品，杜琪峯導演）中的一段情節。我不是嘗試寫影評，但是從醫學的角度來看，卻可從中得到一些



對肥胖的啟示和反省。世界衛生組織於1998年將肥胖定為全球性的流行病，於已發展國家例如美國，肥胖尤為普遍。美國於1999年的一項調查顯示，6至11歲的兒童當中，百分之十三是超重的，而12至19歲的青少年中，百分之十四是超重的。最近

美國一些地方更企圖禁止於學校內售賣汽水。近年香港兒童的肥胖比率亦超過百分之十，校內的小食部所售賣的食品和學生的午餐都受到關注。

西方醫學近年提倡實証醫學，醫療界的專業人士，就肥胖這課題作了很多研究報告，這些報告都指出，不論成人或兒童，肥胖同樣是一個嚴重的問題，肥胖的成人較容易有心臟病、血壓高、血管硬化、糖尿病、關節炎、皮膚病和氣管病，患上腸道癌和乳癌的危險也較高，而壽命亦較短。肥胖的兒童，尤其是（1）嚴重肥胖的、（2）早期開始肥胖的和（3）有家庭成員肥胖的兒童，較一般的兒童更容易變成肥胖的成年人。肥胖的兒童無論在身、心的健康上都會容易出問題，例如胰島素過高、血壓高和血脂失調；缺乏自信和自我形象偏低；動作遲緩和運動欠佳；受到同學取笑，甚至排斥等等。

肥胖的定義，會因為各地的社會文化和接受程度而有所不同，所以對於一個民族來說，從外觀來判斷可以是一個





普遍而又有效的方法。但是從醫學角度來診斷，較客觀的方法是計算人的「體重指數」（體重（kg）/ 身高²（m²））。以亞洲的成年人為例，體重指數若超過或等於23，便是過重，如果超過或等於25，就屬於肥胖。兒童方面，則需計算「按身高的體重」，如果體重比按身高的體重的中位數超出120%，便屬於肥胖。除了體重與身高的比例之外，亦需要考慮過重的原因是否脂肪積聚，



因此亦需要計算皮下脂肪的厚度。嚴重肥胖的兒童應該接受詳細的檢查，看是否患上較罕有的毛病，例如內分泌問題、家族遺傳問題或罕有的綜合症。

其實，肥胖的常見成因是進食與運動失去平衡。一個進食多而運動量大的人通常不會太胖，而一個經常與電腦為伍又不愛戶外活動的孩子，即使進食不多，仍會過胖。而且肥胖背後的情緒因素亦不應被忽視，很多寂寞的孩子都愛找東西吃。Mini就是一個寂寞、多吃和不愛運動的例子。

迷惘・怎樣與肥胖分手

十年前，Mini與男朋友相約於十年後的某一天見面。距離這一天還有半年的時間，Mini決心減肥，她央求肥佬幫助她。肥佬和一群好友為了協助Mini減肥，亂用方法，吃成藥、吃祖傳秘方的中藥、推拿、按摩和針灸，甚至吞下一條蛔蟲……結果當然是Mini肚痛、腹瀉、身體虛弱和營養不良，被送進醫院。

坊間流傳的減肥方法很多，其中不乏利用美輪美奐的包裝來宣傳，亦有些過份標榜纖體的好處，可是大多數都沒有科學根據。更有一些西藥因對身體有害而被禁用，例如fenfluramine。各地多年來的研究顯示，控制食量、適量運動和良好的生活習慣是控制體重最有效的方法。

控制食量的目標是每日攝取個人成長及生活所需的熱量，均衡的飲食，定時進食含適當熱量的食物。過低熱量的餐單和壓抑食慾的藥物都是不適宜的。恆常而適量的運動是必須的，頻密輕鬆的運動如每天步行三十分鐘，比起不定期而劇烈的運動或健身有效。良好的生活習慣更加重要，終日埋首案頭工作、長時間看電視和對著電腦都是不健康的，能夠有多點戶外活動如每天散步或往公園走走，肯定對健康有莫大裨益。





奮鬥・邁向身心健康

痛定思痛的Mini和肥佬決心使用最有效的方法：控制食量和積極運動。其間面對美食的誘惑和運動的辛勞，Mini經常感到徬徨和沮喪，有時她會偷吃東西，有時她又會疏於運動。幸好肥佬不斷給予支持、鼓勵和協助，令站在放棄邊緣的Mini，重新振作。

對兒童來說，減肥不等於降低體重，應該是利用健康的飲食習慣和適量的運動來保持現在的體重或讓體重緩慢增長，隨著身高的增長，體重與身高的比例便會改善。此外，父母的角色十分重要，肥胖父母的子女是很容易肥



胖的，除了遺傳的因素外，相同的生活習慣和飲食文化都是很重要的原因。很多家長總覺得改變是不可能的，便說「他用了整天的時間來做功課，那裏找時間運動」，或者「我們一家都是肥胖的，他當然不會例外」。其實父母是孩子模仿的對象，如果父母能以身作則，實行健康的

生活習慣，將「健康生活」及「肥胖的害處」等訊息一點一滴地灌輸給孩子，他們是不難被潛移默化的。

領悟・健康才是最重要

因為減肥成功而重拾自信的Mini，戰戰兢兢地與男朋友見面，久別重逢，感慨良多。然而，表面上興高采烈的Mini卻感到若有所失。原來，她想念著的是那個與她共渡困難，對她不離不棄的肥佬。Mini毅然向男朋友表白一切。這時，Mini與肥佬竟失去聯絡，肥佬已消失得不知所蹤……

控制體重成功與否在乎背後的動機。

Mini與肥佬一直都明白肥胖的害處，但他們欠缺的是推動力。後來，Mini成功的原因是她決心要讓男朋友看到十年前的自己。Mini曾經不斷地嚷著減肥，都沒有成績，見到她的男朋友祇懂迴避，不敢相認。直到她明確知道半年後要與男朋友重逢，才能下定決心。肥佬亦沒有減肥的動機，他甚至是自我形象低落和缺乏自信的典型。Mini曾經問他：『認識了這麼久，總是叫你肥



佬，其實你叫什麼名字？」肥佬笑著說：「我這種人即使有什麼名字，別人都一樣叫我“肥佬”！」但是，當肥佬看到Mini的改變，自己也很希望減肥成功，終於鼓起勇氣，立定意志，要改變……

成年人可能會明白身體健康的重要，但要推動孩子就有賴良好的親子關係。因父母忙碌工作而經常被單獨留在家中，深感寂寞的孩子通常沒有減肥的動力。此外，經常被父母責罵和批評，缺乏自信的孩子亦不見得會以控制體重來取悅父母。良好的親子關係是教導和推動子女的一股原動力，父母的關懷、支持和鼓勵，往往能令孩子欣然接受和執行控制體重的安排。

重逢・再遇健康

Mini重新開始自己的生活，她將自己減肥的經歷和心得寫成自傳，一紙風行，並且成為傳媒爭相訪問的對象。半年後，Mini偶然在街上碰到肥佬，驚覺這個名字與他再不相稱，他已經變成一個健康而充滿自信的青年。原來，一向缺乏減肥動機的肥佬找到了奮鬥的目標，現在的他再不怕重重障礙，開始過健康的新生活。

Mini減肥成功後，回復以往的身形，受歡迎程度又大增，肥佬積極減肥的動機，是被她的外表吸引而計劃追求她？是為了想念這令他刻骨銘心的朋友？還是真正明白健康的重要呢？「纖體」只是一種潮流，我們不應該盲目追求。控制體重並不等於瘦身，過肥或過瘦都有害健康。對於兒童及青少年，攝取足夠的能量和營養，以促進正常的發育與生長，和配合活躍的生活，才是重要的大前題，所以無論體形如何，追求的目標是重新建立健康的生活方式，達到理想的體重，以及身心健康成長。

我們的身體不只是外貌與體形，而身體健康包括了身體功能、活動及協調能力等，同樣，健康的自我形像也不應建基於外表。每個人都有其優點、能力及獨特之處，我們要懂得欣賞、接納自己及別人在性格、體形、思想、價值觀等各方面的差異。美的標準，不在乎美貌和纖體，反之，內涵、品德、待人處事、判斷力等才是恆久、更有意義，更值得我們付上心思和精神去追求。

讓我們一起分享同學們 對學業方面的心聲



心聲版



在 各個學生健康服務中心所設立的心聲版，有不少同學都會寫上自己對學業成績的一些期望或心願。無疑讀書、升學是莘莘學子必須經歷的重要階段，很多同學都是非常著緊自己的學業成績。升中的同學渴望擁有理想的成績，升讀一所自己喜歡的中學，更渴望能夠與自己的好朋友一起升讀。快要面對會考的同學，他們希望考試期間不要過份緊張而影響成績。我們由此可以明白到，同學們要面對各方面壓力或要求是絕不簡單，亦花上不少的精神與時間。

其實除了汲取知識和應付考試，培養思考、判斷的能力、建立正確的價值觀和德行、學習與人相處等都是升學時期的重要經歷。

在此，我希望同學們能夠盡自己能力爭取好成績外，更能體驗校園的生活，享受讀書的樂趣，能在德、智、體、群、美多方面都有發展。





踏入青春期的青少年一般都很關注自己的外貌身形，因此健康通訊站所收到的來信亦不乏詢問有關改善自己的身形的問題。當中最多的就是不滿意自己的高度，希望有方法增高；其次是覺得自己過重或過瘦，期望有改善的方法。在他們眾多的問題當中，有一些是跟他們的生活習慣有關，例如飲食欠均衡，或缺乏運動等，這些是可以透過健康知識的提供而幫助他們改變自己的生活習慣，從而達到一個比較理想的體重和保障身體的健康。



但有一些問題，例如樣貌、高度、膚色等，是跟遺傳因素有關，是後天不容易改變的，我們會將情況解釋，教導學生接納自己的外形和特質，並勉勵學生在德智體群各方面都有成長，發揮內在潛能，幫助他們了解內在美是遠比外在美重要，以建立正面的價值觀和自信的人生。



健康通訊站

健康通訊站的姐姐／哥哥：

你們好！我是玲玲，我送一張卡給你們，這卡是不是好漂亮呢？我想問一些問題和傾一下心事。唉，我真的太多問題了，所以你不要介意，其實問題在於我很少穿短褲，因為我怕被人看到大腿的肥肉，又怕被人笑，真不知怎樣辦。我的身高是152公分，體重是115磅，是否太肥了，我又應做些什麼可以將體重減輕呢？我希望你幫我一下，多謝你！請回覆。

玲玲上



親愛的玲玲：

多謝你在十月的來信和那漂亮的卡。

我很明白你的心情，你可能對自己的體形不滿意，因此覺得別人會取笑你的身形。你有152公分的高度而有52.2公斤（115磅）重，根據身高及體重的圖表，你是在90-97的百分比，是屬於過重。若要保持理想的體重，就需要有均衡的飲食和適量的運動。飲食需要按照健康飲食金字塔的份量比例進食。吃最多的是五穀類，吃多些蔬菜和水果，吃適量的蛋白質如肉類、魚類、蛋類等。但要少吃油、鹽、糖，所以要避免吃油炸食物和甜品如朱古力及蛋糕等。在運動方面，我建議你每星期最少要有三次運動，每次最少要有三十分鐘。你可以選擇喜歡的運動例如跳繩、緩步跑或其他球類活動。做運動最重要是持之以恆，不要輕言放棄。若配合均衡飲食，就可以將吸收熱量和消耗熱量達至平衡，這樣就有機會保持理想的體重了。

另一方面我關注到你怕被人取笑的心情。雖然在你這個年紀，著重外表是很正常的事，但我相信接納自己和欣賞自己是更重要，因為我們的樣貌、身形及高度等都大多受著遺傳因素所決定，因此接納自己是很重要的。另一點是內在的美德比起外在的吸引來得重要和長久，你可以努力學習，增加自己的知識和對事情的分析能力，將自己的長處發揮，這樣對你的將來更有好處，希望你放多些注意力在內心的培養，而日常生活能保持均衡飲食和適量運動就可以保障到有健康的身體了。

祝 身體健康！

健康通訊站

如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。

九龍觀塘
啟田道九十九號藍田分科診所四字樓
健康通訊站

發信人姓名及地址：
聯絡電話：

