

低頭族增 脊彎寒背年輕化

78%學童疑有脊患 醫生倡勿讓子女長用智能產品

香港文匯報訊 (記者 鄭慧敏) 智能手機越來越普及，長時間做「低頭族」易影響脊骨健康。一項調查顯示，有七成八的學童懷疑患脊骨側彎、高低膊及寒背。有醫生表示，脊骨退化、肩頸膊痛問題出現年輕化趨勢，建議家長避免讓子女長期使用智能產品，並多留意子女的脊骨問題。



兒童脊科基金在2014及15學年，為2,088名學童進行初步脊骨體態檢查，發現有七成八的學童懷疑患有脊骨問題，當中有21.5%學童疑患有脊骨側彎、24.9%疑患高低膊，並有32.4%疑有寒背。脊骨神經科醫學博士伍仲恒表示，走路、站立時的姿勢錯誤，會令內肌肉及骨架不平衡，使脊椎錯位，影響神經系統操作，或會出現頭痛、頭暈等徵狀。

小二生狂打機致頸痛

智能手機越來越普及，脊骨神經科醫學博士吳慕德稱，長期低頭用手機，會影響頸椎，令肩頸膊痛。吳慕德表示，近三四年開始，越來越多年輕病人因脊椎問題求醫，「幾歲至十幾歲的病人都有，出現痛症，甚至脊骨退化及生骨刺。」她舉例指，有小二學

生每日平均使用手機及電腦玩遊戲幾小時，長期姿態不良導致頸痛，甚至「掂下條頸都痛」。

吳慕德指，現時有一半的病人都因為肩椎及頸椎問題而求醫，當中大部分都因長期用手機所致。另外，她表示長期低頭做功課，都會令肌肉繃緊，影響脊椎健康。

書包太重 小三女寒背

今年就讀小三的琳琳，去年被發現患有脊柱側彎，其母親司徒太懷疑女兒做功課時的坐姿不正確，使脊骨彎曲，並出現膝痛。她表示，經過個多月的治療後，女兒現時已康復，但因不習慣長期坐直，司徒太仍要不時提點琳琳需維持良好坐姿。琳琳亦因書包太重而患寒背，司徒太稱有很多東西要帶回校，惟有盡

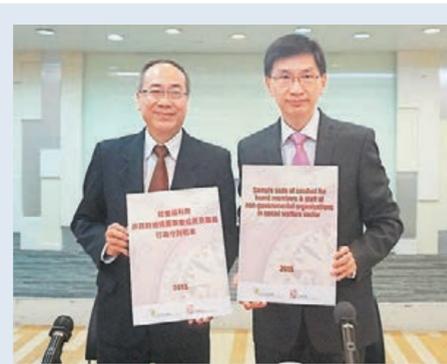


▲脊醫表示，越來越多病人出現脊椎問題，市民應關注脊椎健康。左為吳慕德、右為伍仲恒。 鄭慧敏 攝

◀司徒太稱，用兩隻手指從脊骨兩旁向下按壓，來回十多次，便可放鬆關節。 鄭慧敏 攝

量幫女兒拿書包，減低她的脊骨負擔。另外，賽馬會護脊社區推廣計劃也訪問了472名家長有關子女姿勢習慣問題，發現九成家長認為為子女的姿勢習慣對健康構成影響；五成家長認為為子女需改善站姿、步姿及揹書包的姿勢，但有近56%家長不知道如何幫助子女改善問題。伍仲恒稱，站立時應挺胸收腹；而書包的重量不可超過體重的15%，揹書包時也要扣上胸帶及腰帶；此外，他又指，家長應觀察子女的姿態，要求他們坐姿要端正，如子女表示肩頸痛便應求醫。

吳慕德建議市民，不應長時間維持同一姿勢，每45分鐘至60分鐘便要改變姿勢，否則會影響脊骨功能。她指，若兩邊耳珠、膊頭及盤骨不平衡，便顯示脊椎有問題，應盡快求醫。



■廉署表示，可以為其他社福機構度身訂做防貪指引。 鄭慧敏 攝

香港文匯報訊 (記者 鄭慧敏) 根據社署的數字，2015年至16年度，社署料撥款逾120億元資助170個社福機構。廉政公署為確保公帑用得其所，防止業界的貪污問題，更新了非政府社福機構的行為守則範本，包括如何處理董事與職員之間收受利益及董事的利益申報等。廉署表示，將來會進一步把守則範本推廣至教育及醫療界的非政府機構。

廉署與香港社會服務聯會合作，更新了董事及職員行為守則範本。廉政公署防止貪污處處長謝萬誠日前接受傳媒訪問時指，部分社福機構受政府資助，加上市民的捐獻都屬公帑一部分，希望該範本能提升社福機構的誠信管理，並讓機構知道如何處理收受利益或款待、利益衝突等情況。

廉署曾向65間社福機構進行調查，有一半受訪機構指內部欠缺基本誠信指引，特別是每年開支約500萬，沒有受社署資助的機構，故廉署希望新的守則範本能更切合機構的實際需要。社聯行政總裁蔡海偉強調，社福機構甚少發生貪腐情況，行為範本只是「防患未然」。

新的行為守則範本為應否收受利益、處理利益衝突提供指引。謝萬誠指，小型社福機構內，職員與董事之間關係融洽，職員會董事生日及退休時送禮，「機構沒有限制員工不能送禮給上司，又擔心送禮的金額小而不能升職」，但容易被認為以後會因此取得利益，故建議機構清楚訂明禮物的價格上限，「如列明是否允許員工收禮物，將來真的有的投訴，要調查起來也不會有含糊的地方。」

廉署更新私人社福機構防貪守則

範本將推至醫教界私人機構

另外，由於社福機構不時會收到服務對象的禮物回贈以表謝意，謝萬誠表示，如果只是餅乾、工藝品等只有象徵價值的物品，便可接受，但如果禮物價值高，便應退還。至於利益衝突方面，謝舉例稱，若機構想向某公司採購部分產品，但發現董事與該公司有關係，便應向機構申報，並與職員共同商討如何處理，或經其他員工審批後才決定應否購買該公司的產品。

不過，謝萬誠承認，該範本並非法例，但有信心其他機構會遵守相關指引，希望能助機構增加透明度，減低不必要指控。該範本現時適用於社聯旗下400多個機構，廉署將會把守則範本推廣至醫療及教育界的非政府機構。

上半年洗黑錢涉款多去年同期4億元



■警方表示，會與執法機關及金融機構合作打擊洗黑錢。 鄭慧敏 攝

香港文匯報訊 (記者 鄭慧敏) 因一時貪念「搵快錢」隨時墮入洗黑錢法網。根據警方數字，今年上半年共有9宗涉及嚴重詐騙相關洗黑錢，較去年同期多7宗；騙徒透過游說他人來港開銀行戶口方式來洗黑錢，或利誘市民把戶口轉賣。警方呼籲市民應保管好個人銀行資料，不要因少許利益而犯罪，而銀行亦會向警方舉報可疑交易。

根據警方數字，2015年首6個月，共有9宗涉及嚴重詐騙相關洗黑錢，較去年同期多7宗，共涉及4億5,600萬元，較去年同期多4億；其中單一案件涉及的最大金額為港幣1億5,500萬，涉及電話、電郵騙案。商業罪案調查科署理總督察梁梓健稱，現時不少犯罪集團游說境外者來港開銀行戶口，或利用他人的銀行戶口洗黑錢，「他們主要利用手機通訊程式、中間人介紹及電話方式，發放『想不想搵快錢』的訊息而招攬各地人士來港開戶。」

警方數據顯示，今年的9宗案件中，單一案件涉及最多的戶口數目為21個。以2012年的案件為例，騙徒串謀多名境外人士，利用假地址證明於本港開辦銀行戶口，並以港幣約500元至3,000元的酬勞，把戶口密碼、網上理財密碼給予騙徒，助他們洗黑錢逾千萬元。由於銀行發現有過百個銀行戶口，均用幾個相同的住址證明，銀行便向警方舉報。案件至今共有19人被捕，當中15男4女，年齡介乎28歲至45歲，全為境外人士，分別以詐騙、使用虛假文書及洗黑錢等罪名被判監3個月至3年不等。

梁梓健指，把銀行戶口售予犯罪集團的人多為低收入人士，「他們為了賺快錢，一時貪心而誤入法網。」警方提醒市民不要因少許的報酬而把戶口轉賣給他人，把戶口借給親友使用前亦需謹慎。

經驗「無限耆」醫局重聘退休醫護

香港文匯報訊 (記者 莊禮傑) 不少人嚮往退休生活，但也有人選擇在退休年齡重回職場。因應人手問題，醫院管理局重新聘用60名今年度退休的醫生。除醫生外，重聘計劃也將包括護士等其他前線醫務人員。有參加計劃的醫生希望把多年的臨床經驗傳予新晉醫生，作育英才。

兒童血液腫瘤科醫生李志光縱橫醫界二十多年，本已到退休年齡，可以安享晚年，但他自言喜愛工作，而且身體壯健，於是參加醫管局的重新聘計劃。

與好同事合作 續化身再世華佗

工作不一定要留在原處，不少醫生退休後都會選擇離開政府體系，私人執業更見吃香，但李志光留下的其中一個原因，是因為他的專業，兒童血液腫瘤科工作上需要團體協助，「一個人有32%能做到，」若然私人執業，李志光謙稱會「廢武功」，只可涉足傷風感冒「小兒科」，因此他執意留在政府醫院，與他形容的「好同事」繼續化身再世華佗。

李志光自1989年起於威爾斯親王醫院服務，現時為威

院兒科顧問醫生，他憶述大概在2000年，有位得白血病的7歲女孩命不久矣，生前的願望只是「影觀相」，於是家人安排在醫院拍攝沙龍，還邀請李志光與女孩合照，二人合影宛如父女，相牽的手及二人的微笑道盡了彼此信任的關係，大概就是「醫者父母心」。

「父母心」不限於病人，李志光表示最希望幫助新晉醫生，不論在臨床上處理病患，還是在研究上與外國合作，他都想將經驗傳承，「幫同事在思考上快點兒找到答案。」然而李志光不認為他們退休會帶來大問題，「這世界沒有缺了誰就做不到。」至於自己想做的事，李志光期望做有關兒科舒緩服務及醫療倫理教育的工作，他也希望在未來建成的兒科醫院工作，「一個月或兩個月都好，都叫做過。」

家有一老，如有一寶。醫管局承認現時面對退休潮，今明兩年度有近百名醫生退休，今批合約期兩年的60名重聘醫生可算是及時雨。除醫生外，醫管局也將重聘退休護士、專職醫療(包括藥劑人員)及支援職系員工。至於未來會否擴展計劃，醫管局指會在檢討成效後再作決定。



■威院兒科顧問醫生李志光選擇不退休，參加醫管局重聘計劃。 莊禮傑 攝

專家談推捐器官：難在社會接受程度

香港文匯報訊 (記者 翁麗娜、楊佩韻) 港人對器官捐贈雖並不陌生，但卻說不上有透徹了解，繼19歲少女勞美蘭等不及換肺而病逝，再度引起社會關注。有苦候4年仍未得到合適腎臟的病人楊惠蓮稱對此感到失望，現時只能靠在家中洗腎續命，直言「過得一日得一日」，批評特區政府的宣傳不足。

醫管局聯網服務部總監張偉麟表示，本港每年有約80宗至100宗腦幹死亡個案，適合捐出器官，但即使死者生前願意捐出器官，最終仍有40%至50%家屬不願意捐出親人器官。他表示，推動器官捐贈遇到的困難不在於技術問題，而在社會接受程度。

昨日分別有電視及電台節目討論器官捐贈的議題，張偉麟昨日接受電視訪問稱，現時本港有約2,000人等候器官移植，而遺體器官只可由腦幹死亡、即已停止呼吸，但心臟仍跳動的人捐出。他表示，目前約有17萬多人已作器官登記，平均每年增長兩萬人，當中以年輕人居多，但有65%人並無向家人說明意願。他認為，捐贈率可改善，但不認同要透過訂立捐贈目標或增設專責部門解決。

對於現時社會有討論參考外國做法，死者如生前無表明意願，死後將視作自願捐贈器官。張偉麟說，自願或非自願捐贈器官，能成為社會議題作公開討論，已是邁進一大步。不過有病入卻苦候4年仍未得到合適腎臟，楊惠蓮表示，對一直未有適合的腎臟移植感到失望，並引述主診醫生指她等到的機會是微乎其微，現在只能靠在家中洗腎，直言「過得一日得一日」。



■陳新安建議多舉辦講座，如解釋捐贈步驟，以便釋除公眾疑慮。 莫雲芝 攝

主席張志騰昨日出席電台節目時稱，有關建議對病人是好消息，但需要展開公眾諮詢。

學者指器官捐贈應從教育入手

香港移植學會會長翟偉良表示，選擇自願捐贈器官是高尚情操，視乎人權自主。中文大學醫學院助理院長陳新安則認為，立法推行自願捐贈器官並不容易，應從教育入手才是最好出路。

他續說，中大醫學院採取「選擇加入」的做法，即捐贈者自願填表，同意死後遺體用作教育用途。由過往每年接收約4具至5具遺體，到近幾年的80多具，顯示市民觀念改變，目前不缺乏遺體捐贈。



■楊惠蓮表示現在只能靠在家中洗腎，直言「過得一日得一日」。 莫雲芝 攝

她表示，有病友等到離世仍未有機會換腎，認為自動捐出器官的機制可為更多病人帶來希望，並希望特區政府在器官移植方面多加宣傳。

陳新安表示，特區政府在有關方面的宣傳未夠完善，沒有明確的向社會表達器官移植的實際需要，建議多舉辦講座，如解釋捐贈步驟，以便釋除公眾疑慮。

他續說，中大醫學院採取「選擇加入」的做法，即捐贈者自願填表，同意死後遺體用作教育用途。由過往每年接收約4具至5具遺體，到近幾年的80多具，顯示市民觀念改變，目前不缺乏遺體捐贈。

高永文：啟院爭更多地方做臨床設施

香港文匯報訊 (記者 楊佩韻) 食物及衛生局局長高永文昨日表示，啟德醫院的工程仍在籌備階段，但會以爭取最多的臨床面積為設計原則，強調住屋設施與醫院的設計是不同，其需要一定的公共空間及支援性設施。他預計，在2031年前，公立醫院需要增加約6,000張至9,000張病床，會陸續在啟德醫院、威爾斯親王醫院、聯合醫院及北區醫院等地，擴張醫療服務，以應付人口老化帶來的醫療需求。

醫院實用面積與住屋有別

對於有報章稱，啟德醫院的興建規劃是以AB兩座同建，讓人擔心此舉會否影響醫院的實用面積及臨床服務。高永文回應稱，啟德醫院的工程仍在籌備階段，醫院的實用面積與住屋設施不同，因為醫院需要很多設施支援臨床服務。不過他強調，計劃團隊亦會盡量爭取利用更多的地方作為臨床設施，同時亦要經過特區政府及立法會，作適當的審批機制，方可落實。

高永文表示，政府統計處早前公佈香港未來20年至30年的人口評估，特別是長者的比例會增加，故當局特別關注香港未來30年的醫療服務需求。他預計，香港在2031年前，公立醫院要增加約6,000張至9,000張病床，會陸續在啟德醫院、威爾斯親王醫院、聯合醫院及北區醫院等地，擴張醫療服務，以應付人口老化帶來的醫療需求。

他續說，長者醫療券使用人數和比率慢慢上升，而服務提供者亦增加至5,000多個單位，認為計劃成效令人鼓舞，當局將會繼續實施這計劃進行恆常檢討，看看是否有优化的機會。另外，天氣轉涼雖對蚊子活動不利，但據專家評估，今個冬季會持續較濕，亦有利蚊子滋生。高永文表示，今年在東南亞一些登革熱熱為風土病的地方，病例數目逾8萬宗，台灣亦超過兩萬宗；內地在廣東鄰近地區的登革熱個案也有上升的跡象，強調各界不應鬆懈。

高永文表示，今年外地輸入登革熱個案比過去幾年多，希望市民出外旅遊時，尤其是到登革熱熱為風土病的地方，要採取防蚊措施。他亦說，特區政府會在冬天繼續滅蚊運動，而市民在家中也要確保不要有容器或地方有雨水或積聚其他水，從多角度控制蚊患，防患未然。