

喪瞓少睡都「殺精」

安眠逾9句鐘精子量少四成 不足7小時則減約25%

香港文匯報訊（記者 趙虹）打工仔平日睡眠不足，放假「昏迷喪睡」是常態，豈料這隨時可影響生育能力。一份最新華人研究發現，男性日睡7小時以下，精子數量會下降24.9%至25.7%不等；若睡眠多達9小時以上，精子數量更會下跌近40%，而最理想的睡眠時數應為7小時至7.5小時。有醫生認為，睡眠過多或過少會影響男、女生殖激素分泌，因而影響精子或卵子的質量。

國際權威刊物Sleep今年1月刊登一份研究報告指，研究團體調查796名中國內地的大學男生，以研究他們每日的睡眠時數與其精子質量的評估。結果發現，日睡7小時以下的受訪男生，精子數量下降24.9%至25.7%不等；7.5小時至8小時一群的精子數量則下降約20%；若睡眠多達9小時以上，精子數量更會下跌近40%。

調查結論指出，睡得太多或太少均會令精子質量下降，最理想的精子質量的睡眠時數為7小時至7.5小時。研究團體一年後，評估該批受訪學生調節睡眠時數後的表現，發現精子數目有明顯上升。

影響分泌 女或排卵難

婦產科專科醫生黃慧儀解釋指，睡得太多或太少，會打亂睡眠節奏且睡眠失調，影響下視丘下端的腦下垂體分泌，而該分泌會左右男、女生殖激素分泌，導

致男性精子質量及活動力下降，女性則排卵困難及卵子質素下降。她又指，晝夜節奏紊亂，亦令保持睡眠質素的褪黑激素分泌下跌，令卵子DNA受氧化的物質則會上升，從而降低卵子存活率及受孕率。

夜班轉日班 護士成功大肚

另外，綜合2008年至2014年多份外國研究報告結果，逾一半須日夜輪班的護士會出現排卵困難；夜班工作的女性流產風險，較一般女性高出1.3倍，而每天睡得少於8小時的女性，第一孕期流產機會更會高出2.8倍。

婦產科專科醫生藍寶梅指出，兩年前曾有一名36歲需值夜班的護士上門求診，其經期經常紊亂且輸卵管閉塞，縱使丈夫的精子質量正常及試行人工受孕，亦未能成功懷孕。其後，該名護士轉換朝九晚五的工作崗位並再接再厲，終在第三次的人工受孕成功懷孕，



黃慧儀（右）指睡得太多或太少，會影響男女生殖激素分泌。旁為藍寶梅。 趙虹 攝

嬰兒更於兩個月前出世。

藍寶梅表示，近兩三年的不育婦女求診個案上升約30%，認為情況與女性事業心重及遲婚有關，加上不少女性工作不定時，故影響婦女懷孕的機會。



左起：TNS研究經理勞業成、友邦香港及澳門首席執行官陳榮聲。 歐陽偉昉 攝

健康生活指數 港亞太區包尾

香港文匯報訊（記者 歐陽偉昉）有保險公司今年1月在亞太15個地區進行健康生活指數調查，訪問超過10,000名成年人關於健康滿意度及健康生活習慣。香港得57分排名榜末，比2013年排名滑落兩級，落後於中國內地、澳洲、新加坡、台灣等地。香港成年人對個人健康狀況滿意評分只有6.4分（10分為滿分），74%受訪者表示健康比5年前差。

進行調查的TNS研究經理勞業成指出，67%香港人希望減輕體重，遠高於亞太區平均的48%，但缺乏運動、睡眠不足、長時間上網是減磅障礙；香港人睡眠時間平均只有6.5小時，比理想的8小時少1.5小時，差距為15個地區中最多；香港人每星期平均運動2.7小時，低於衛生署所建議的3.5小時；香港人每天平均工作需要以外上網時數為3.7，高於亞太區平均數3小時。69%受訪者表示應該減少上網，因上網減少運動時間。

勞業成又指，受訪香港家長對子女健康滿意度為7.4，比亞太區平均分8.1低。45%受訪家長指子女花太多時間溫習和做功課，導致他們缺乏運動和睡眠，情況比亞太區平均嚴重。

認積金對沖是漏洞 政府有決心處理



林鄭月娥昨日與200名中學生談論退保。 劉國權 攝



退休保障公眾諮詢將於下月21日完結，身兼扶貧委員會主席的政務司司長林鄭月娥昨日把握時間出席青年論壇，與200名中學

生談論退保。林鄭月娥承認強積金對沖機制乃退休保障其中一個漏洞，尤其對於月薪較低、毋須自行供款的僱員，該機制使強積

金形同虛設。她表示，雖然現時無法承諾一定會取消對沖制度，但強調現屆政府有決心處理此議題。

林鄭月娥回應多條由現場同學及網民提出的退保問題，主動提到強積金作為本港四大退休保障制度支柱之一，存在「收費高、回報率低及對沖機制」的問題，但由於《僱傭條例》十分複雜，形容是「牽一髮動全身」，加上需要平衡僱員及企業權利，稱「一邊是市民……另一邊是面對營商壓力的中小企」，認為處理過程難免感到左右為難。

退保諮詢提出「不論貧富」及「有經濟需要」兩個模擬方案，兩方案均為月派3,230元，但後者要求單身長者資產不多於8萬元。有學生指出曾有學者提出方案，保障政府實行「不論貧富」，仍可保障庫房財政穩健，認為政府

應該推行全民退保。

林鄭月娥回應，即使現時本港財政穩健，但「好的日子不會永遠存在」，又指該學者提出的方案涉及增加利得稅，然而香港一直以低利得稅吸引外來投資，如果貿然提升稅率，可能影響外國來港投資意慾。

林鄭月娥又表示，若推行全民退保，需要即時耗費226億元，相當於醫管局每年長者開支的九成，以及社會用於老人護理等福利開支的3倍，反問大家是否忍心要這些服務使用者繼續長時間輪候，或病床爆滿，以換取為全港65歲以上長者每月提供3,230元，認為這是公義的問題。她表示，「不論貧富」及「有經濟需要」只是兩個大原則，但大前提是公共資源有限，必須接受現實。

■記者 翁麗娜

關綜聯倡重設「地區為本」扶貧小組

香港文匯報訊（記者 陳敏婷）本屆政府破天荒訂立貧窮線，惟關注綜援低收入聯盟月前進行的調查發現，近90%受訪者自覺貧窮線訂立後無助改善生活，近85%不滿政府扶貧表現，又認為本港貧富懸殊問題非常嚴重。關綜聯指出，扶貧不能單靠量度工具，政策必須具體而持續，尤其須改善住屋問題，並改革稅制以改善貧富懸殊問題。他們又建議重新設立「地區為本」專責小組，為各區訂立不同扶貧策略。

關綜聯於3月至4月期間透過多個社福和基層團體派發問卷，成功收回508份，受訪者年齡主要集中在21歲至50歲，家庭平均月入近2.7萬元，其中逾80%受訪者自評為「下層」及「中下層」。

就政府過往數年及扶貧委員會工作的意見，近85%受訪者表示不滿，13%認為尚可接受，不足2%的人感到滿意；僅10%受訪者自覺貧窮線訂立後有助改善生活，高達89%認為「沒有改善」。近55%受訪者表示，最近3個月入不敷支或未有盈餘。

受訪者普遍認為本港貧窮問題嚴重，評估整體社會貧窮情況平均分為7.99分（10分為滿分），其中32%受訪者評為「8分」，22%評為最高的「10分」；貧富懸殊問題則更嚴重，平均分高達9.07分，其中52%受訪者評為「10分」。

近95%的受訪者認為扶貧委員會應重新設立地區為本的專責小組，以按地區情況訂立具針對策略的扶貧措施。至於對政策的建議，最多受訪者希望政府「增加可負擔房屋的供應，適度監察租務水平」，其次為「提供鼓勵性的就業措施」及「全面改善整體福利規劃」，亦認為有需要「改革現時的稅制」及「推動多元產業發展」。

關綜聯又指出，調查結果可見普遍市民未能藉「一次性」或先導的扶貧措施帶來生活的改善，面對物價飆升、醫療開支或突發變故等帶來的風險，政府必須更積極構思全面福利規劃，改善20年未有檢討的綜援制度、推動免審查的全民退休保障。

退休前準備一年 可免「八失」

香港文匯報訊（記者 莊禮傑）不少人夢寐着美好的退休生活，然而有社福機構的調查發現，約一半受訪者沒有為退休準備，當中約三分二人在剛退休時擔心適應新生活，有社工建議即將退休人士在離開職場前一年安排新生活及培養興趣。

香港中華基督教青年會於本年1月至3月訪問了266名40歲至64歲人士，當中超過70%為已退休人士，其餘為半退休及曾退休人士，結果發現有約一半人有為退休生活做準備，當中65.8%在剛退休時並沒有擔心適應新生活，而另一半沒有為退休生活做準備的受訪者，則有65.9%人有擔心適應問題。

現年62歲的前電台副節目總監兼資深主持盧世昌去年3月踏入退休生活，指自己沒有為退休做準備，直言自己剛過新生活時沒有「爛泥」，他及後調節心態，想起自己隨時離開人世，又指前半生工作都是為人幹活，因此更要珍惜每一天，做一些之前想做但又做不到的事，他指自己去年退休後共去了4次旅行。盧世昌又指，曾聽過社工分享說，用自己專長幫助別人是有意義的事，因此自己現在有機會會到不同



調查發現約一半受訪者沒有為退休準備，當中約三分二人在剛退休時擔心適應新生活。 莊禮傑 攝

機構作分享。

青年會社工黃建豪建議，即將退休人士在離開職場前一年安排新生活及培養興趣，又指退休壓力若未有適時紓解，有機會衍生「八失」問題，即出現情緒失控、失去動力、失去興趣、失眠、失去職場身份、失去家庭地位、失去私人空間、社會流失資源。

另外調查又指有21.8%人退休的主要憂慮是身體機能衰退，青年會一級物理治療師羅培楷建議，退休一族應奉行「357運動計劃」，即每次30分鐘、5天運動、最高心跳率7成（公式為「(220-年齡)×70%」），指足夠運動可以減少心血管及血壓疾病爆發機率。

亞視員工有望下周取回欠薪

香港文匯報訊（記者 陳敏婷）解決亞視欠薪問題明朗化。勞方昨晚與勞工處及法庭委任的臨時清盤人代表開會商討事宜，亞視欠薪關注組召集人曾惠國於會後透露，等德勤及代表司榮彬的會計師樓核實賬目後，預計下周一將聯絡員工拿取所有欠薪，期望月底清盤令聆訊前完成所有程序。

70名亞視前員工出席昨日的閉門會議，會議歷時約3小時，釐清資方早前存入的5,000萬港元如何找數。曾惠國在會後透露，德勤明天會將全數540多名的員工欠薪數目交予代表中國傳媒文化股東司榮彬的會計師樓，對方核實數字後，預計下周一分批聯絡員工，先處理預計爭議較少的個案。員工簽署責債協議後，即可取回所有欠薪，還包括強積金、加班補償、未使用的假期薪金、實報實銷的款項等。

他表示，代表司榮彬的會計師承諾會於周末加班處理個案，他期望月底清盤令聆訊前完成所有發放欠薪的程序。

協助員工的工聯會立法會議員鄧家彪表示，對欠薪事件有望可告一段落審慎樂觀，又指即使早前已申請破欠基金特惠款項的員工，其未獲支付的尾數今次都可取回。

今日香港天氣預測

2016年5月10日 星期二

大致多雲，有驟雨，雨勢有時頗大及有幾陣狂風雷暴

氣溫：25℃-28℃ 濕度：85%-95%

潮濕：10:56(2.4m) -

潮退：04:09(1.0m) 17:30(0.3m)

日出：05:46 日落：18:53

未來四日天氣預告

查詢天氣：1878200 查詢時差：10013或1000

11/5(星期三)	12/5(星期四)	13/5(星期五)	14/5(星期六)
氣溫：24℃-29℃ 濕度：70%-95% 大致多雲有驟雨 初時有幾陣雷暴	氣溫：24℃-28℃ 濕度：75%-95% 大致多雲 有一兩陣驟雨	氣溫：24℃-28℃ 濕度：75%-95% 大致多雲有驟雨 局部地區有雷暴	氣溫：25℃-28℃ 濕度：80%-95% 大致多雲有驟雨 局部地區有雷暴

空氣質素健康指數

一般監測站#

明日上午：低至中

明日下午：低至中

路邊監測站*

明日上午：低至中

明日下午：低至中

1-3 低	一般空氣質素監測站
4-6 中	設於中西區、深水埗、東區、觀塘、葵青、荃灣、大埔、沙田、東涌、元朗、屯門、港門
7 高	
8-10 甚高	
10+ 嚴重	

中國各大城市天氣預測

城市	最低	最高	預測
北京	12℃	27℃	天晴
長春	8℃	23℃	天晴
長沙	15℃	27℃	天晴
成都	15℃	31℃	天晴
重慶	18℃	30℃	天晴
大連	12℃	22℃	天晴
廣州	24℃	29℃	有雨
貴陽	13℃	25℃	多雲
海口	26℃	33℃	雷暴
杭州	17℃	21℃	密雲
哈爾濱	8℃	21℃	多雲
合肥	15℃	22℃	密雲
呼和浩特	8℃	28℃	天晴
濟南	11℃	26℃	天晴
昆明	13℃	28℃	有雨
蘭州	11℃	32℃	天晴
拉薩	5℃	19℃	多雲
南昌	18℃	25℃	多雲
南京	15℃	22℃	多雲
南寧	23℃	31℃	密雲
上海	16℃	20℃	密雲
瀋陽	10℃	24℃	天晴
石家莊	14℃	28℃	天晴
台北	24℃	32℃	有雨
太原	11℃	29℃	天晴
天津	16℃	28℃	天晴
烏魯木齊	13℃	18℃	驟雨
武漢	14℃	27℃	天晴
西安	16℃	33℃	天晴
廈門	25℃	28℃	有雨
西寧	5℃	26℃	多雲
銀川	12℃	30℃	天晴
鄭州	13℃	26℃	天晴

世界各大城市天氣預測

城市	最低	最高	預測
馬尼拉	28℃	35℃	毛雨
新德里	27℃	40℃	沙塵暴
首爾	15℃	21℃	有雨
新加坡	25℃	35℃	雷暴
東京	16℃	21℃	有雨
曼谷	30℃	37℃	雷暴
河內	26℃	32℃	毛雨
雅加達	25℃	33℃	薄霧
吉隆坡	25℃	34℃	雷暴
悉尼	16℃	24℃	天晴
阿姆斯特丹	12℃	25℃	天晴
雅典	14℃	24℃	天晴
法蘭克福	12℃	26℃	多雲
日內瓦	11℃	19℃	有雨
里斯本	12℃	16℃	有雨
倫敦	15℃	21℃	多雲
馬德里	8℃	15℃	驟雨
莫斯科	10℃	23℃	有雨
巴黎	16℃	22℃	雷暴
羅馬	14℃	23℃	多雲
溫哥華	8℃	19℃	天晴
芝加哥	10℃	14℃	驟雨
檀香山	21℃	28℃	驟雨
洛杉磯	15℃	21℃	有霧
紐約	9℃	23℃	天晴
三藩市	12℃	19℃	有霧
多倫多	4℃	16℃	天晴
溫哥華	8℃	19℃	天晴
華盛頓	11℃	20℃	驟雨