

港童玩平板電腦 最細歲半未夠

港大：愈年幼用電子產品 患過度活躍症風險愈高



■港大研究發現愈早使用電子產品的兒童，愈高風險患過度活躍症。資料圖片



■衛生署建議大眾使用屏幕產品時，眼睛應與屏幕保持適當距離，智能電話最少要有30厘米，電腦則最少50厘米，將不良影響減至最低。資料圖片

香港文匯報訊（記者 姜嘉軒）本港電子產品普及率全球領先，很多家長為避免孩子「扭計」及打擾，會將智能手機、平板電腦等當成「電子奶嘴」，讓子女專注「打機」了事。衛生署調查指出，兒童開始使用平板電腦的年齡中位數竟不足歲半，港大的研究亦初步證實，愈早使用電子產品的兒童，患過度活躍症的風險愈高，而過度使用電子產品的兒童睡眠質素較差、影響社交表現，甚至學業成績，後患無窮。

衛生署昨日舉辦「公共衛生議題：過度使用互聯網、電腦、智能電話及同類電子產品」研討會，邀請本地和海外專家及世界衛生組織顧問等出席，探討如何應對使用互聯網和電子屏幕產品帶來的潛在健康風險。

青少年上網比2003年高20百分點

衛生署署長陳漢儀致辭時稱，電子產品在港日漸普及，本年住戶寬頻普及率佔約八成半，流動電話滲透率高達228.1%，即平均每名港人擁有逾兩部手機，數字屬全球最高之一。她亦公佈署方於2013至2014年進行的一項調查結果，發現港人使用互聯網及電子產品有年輕化趨勢，學前兒童開始使用電腦的年齡中位數為24個月大（2歲），而使用平板電子產品則為16個月大（1歲4個月）。

統計處資料顯示，近38%的10歲至14歲兒童每周花20小時至50小時上網，15歲至24歲組群更高達52%，

兩項數據均較2003年高出約20個百分點。陳漢儀坦言，署方認同相關科技能為市民日常生活帶來莫大裨益和便利，但亦有潛在風險，包括健康問題，尤其兒童及青少年較缺乏自制能力，情況令人關注。

有份出席研討會的港大兒童及青少年科學系臨床副教授葉柏強表示，港大於數年前開始追蹤近700名幼稚園學生，其中一個研究方向是了解他們使用電子產品的習慣，初步證實愈早使用電子產品的兒童，患過度活躍症的風險愈高，同時過度使用電子產品的兒童睡眠質素較差，亦影響了在校社交表現及中文及數學的學業成績。

這班學童現就讀小學三及四年級，葉柏強指研究尚未結束，將繼續追蹤他們至初中階段，進一步了解其健康影響。

世衛代表指，過度使用互聯網及電子產品會導致食慾不振、損害視力及聽覺、肌肉骨骼痛症等，亦會令人減少活動，影響心理社交發展，甚至有機會衍生網絡欺凌及家庭問題，不論生理及心理都有影響。



■陳漢儀指，衛生署調查發現學前兒童開始使用電腦的年齡中位數為24個月，使用平板電子產品更只有16個月。

醫生籲勿用電子產品當安撫「保母」

衛生署社會醫學顧問醫生鍾偉雄指，兒童一旦對電子產品成癮，或對眼睛、骨骼等帶來健康風險，建議家長應讓子女作多元發展，多建立在電子世界以外的良性親子互動，不宜將電子產品當成安撫兒童情緒的「保母」。

署方已發出指引提醒大眾健康使用電子產品，如使用屏幕產品時，眼睛應與屏幕保持適當距離，智能電話最少要有30厘米，電腦則最少50厘米；音量方面則宜調校至不多於裝置最高音量的六成，每日不宜使用耳機超過1小時，將不良影響減至最低。

68%人低估儲備 退休生活信心跌

香港文匯報訊（記者 陳敏婷）港人的退休信心指數創近年新低！有金融服務機構委託香港大學民意研究計劃進行調查，發現受訪者對退休生活的信心評分連年下跌，今年僅5.4分（10分為滿分），較四年前下跌0.7分，主要憂慮通脹或積蓄不夠，近七成受訪者低估退休所需的儲備。機構建議參考世界銀行建議的「多元退休保障系統」，加入「自願性年金計劃」作為退休儲備的重要支柱。

美國萬通亞洲委託港大民意研究計劃，以電話訪問509名20歲至55歲的在職人士，發現港人對退休生活的信心指數創近年新低，平均分數僅得5.4分，較過去調查結果的6.1分（2012年）及5.5分（2014年）進一步下跌。

逾半數人憂積蓄不夠

55%受訪者擔心「通脹或積蓄不夠」，其餘按次為「患病」（48%）、「失業」（43%）、「將來難以預

計」（40%）及「太長命」（18%）。

受訪者認為退休後每月平均所需開支為1.23萬港元，預計所需的總儲備平均僅為409萬元，並稱主要會依靠「個人積蓄」（70%）來應付退休生活開支。僅24%受訪者認為現時的退休保障支柱「強積金/公積金」是退休資金來源。其餘為「投資回報」（16%）、「靠子女供養」（11%）、「生果金」（8%）等。

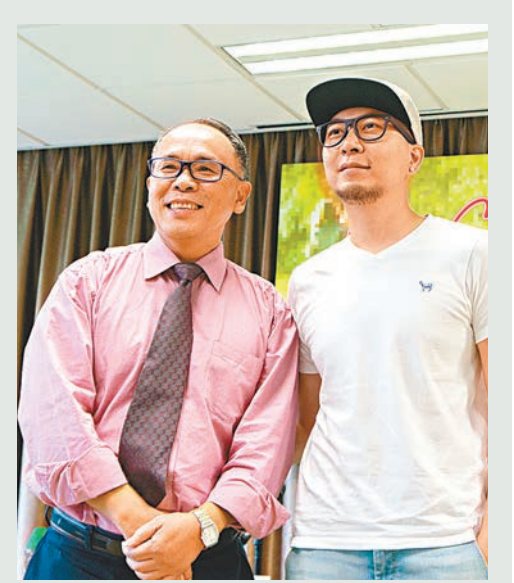
機構以每位受訪者預期的退休年齡及每月退休開支，計算其實際所需儲備，發現達68%受訪者低估了退休所需儲備，當中32%的受訪者更屬「嚴重低估」，即預期儲備不足實際所需的一半。

香港人平均預期壽命已冠絕世界，美國萬通亞洲市務部高級副總裁兼首席市務總監蕭莉玲建議，應參考世界銀行建議的「多元退休保障系統」，加入「自願性年金計劃」作退休儲備重要支柱，以建立具持續性的退休儲備，免因長壽坐食山崩。



■蕭莉玲建議參考世界銀行建議的「多元退休保障系統」，加入「自願性年金計劃」作退休儲備重要支柱。陳敏婷攝

青少年自殺續升 男學生增逾55%



■葉兆輝（左）建議大家善用社交媒體這個接觸媒介，關愛年輕人。右為「大J」。受訪者供圖

香港文匯報訊（記者 文森）本港去年9月開學不足半年，就接連發生逾廿宗學童自殺事件，引起社會擔憂學生自殺成風。港大香港賽馬會防止自殺研究中心昨日公佈最新自殺數據，發現雖然本港去年自殺率持續下降，但15歲至24歲青少年自殺率卻由每10萬人有6.2人，上升至每10萬人有8.5人，當中男性自殺率更嚴重。

今日迎來一年一度的世界防止自殺日。根據死因庭截至今年6月底提供的數據，防止自殺研究中心估計，去年本港每10萬人中就有12.6人死於自殺。

雖然有關自殺率自2003年起，已持續下降，但去年發生的15歲至24歲青少年自殺個案有70宗，當中23宗為全日制學生，故該年齡層的自殺率為每10萬人8.5人，較對上一年的6.2人上升2.3人；其中男性自殺率由2014年的每10萬人8.3人，激增至去年的每10萬人12.9人，按年多了4.6人，相對增加55.4%。

基於警方及死因庭提供的調查資料，中心又發現多數自殺學生與家人、親友欠缺良性溝通，多宗個案均曾在遺書中表達自己長期受自殺意念困擾，卻不敢告訴別人。

過來人「大J」分享經歷

過來人YouTuber「大J」分享其自身經歷指，過去因難向旁人訴說自己所面對的情緒困擾，而獨自掙扎，更曾萌自殺念頭，猶幸家人的主動關心及支持，令他可以重新振作。

中心總監葉兆輝分析指，近年青少年人口逐漸減少，加上去年自殺個案有所增加，導致青少年自殺率上升，認為相對其他年齡層，青少年自殺率仍處於較低水平，且其比例亦較非學生的為低，呼籲社會不應忽視其他群體自殺問題。

倡善用社媒關愛年輕人

葉兆輝續說，與面對面談話比較，不少青少年在社交網站上更易表達自己的想法，尤其是隱蔽青年，建議大家善用社交媒體這個接觸媒介，關愛年輕人。他強調，自殺屬公共衛生問題，事關每一個人，任何年齡的人均有可能面對自殺困擾，故鼓勵大家多走一步，向身邊親友發出一句關心的說話，陪他們走出陰霾。

將軍澳幼稚園 22童腸胃炎

香港文匯報訊（記者 文森）將軍澳一所幼稚園有22名學童感染急性腸胃炎。衛生署衛生防護中心昨日表示，位於將軍澳富康花園的德寶英文幼稚園有22名學童出現腹瀉和嘔吐等急性腸胃炎病徵，當中兩人入院。目前全部受影響學童情況穩定。中心呼籲市民及院舍人員保持個人及環境衛生，以防感染急性腸胃炎。

衛生署衛生防護中心表示，該所幼稚園自本周三起，年齡介乎2歲至6歲的13名男童及9名女童，分別出現腹瀉和嘔吐等急性腸胃炎病徵，當中15名學童曾求醫，兩人須入院，當中一人已出院。全部患者現情況穩定。

中心表示，已派員視察該幼稚園，向校方建議所需的預防措施，包括徹底消毒清潔、適當處理嘔吐物，以及注重個人和環境衛生，並對該幼稚園進行醫學監察。

中心又提醒市民採取預防措施，以防感染急性腸胃炎，包括避免進食未經徹底煮熟的食物；處理食物或進食前，如廁後，徹底洗淨雙手；清理嘔吐物及糞便時須戴上手套，事後須再洗手；以稀釋的1比49家用漂白水（以1份含5.25%次氯酸鈉的漂白水加49份水）徹底清洗和消毒染污的地方及物件；不要嘗試使用鹽、醋、酒及日本芥末殺菌，因為均沒有殺菌效用；飲用經煮沸的水及不要光顧無牌食肆及食物檔攤。

江湖大佬講更生 籲平機摒除歧視

香港文匯報訊（記者 殷翔）慈善機構「香港社區組織協會」昨日舉行「剖白：在囚及更生人士展覽」開幕式，展出更生人士的圖片、故事和心聲剖白，讓公眾能從人性角度看待更生人士，消除一切歧視，幫助他們重返社會。三名數十年前的「江湖大佬」現場剖白重新做人的心路，呼籲公眾給予更生人士平等的機會。平機會主席陳章明出席開幕式，亦現場剖白自己的犯錯經歷，希望將來修例禁止對更生人士的任何歧視。

社協於深水埗汝州街269號一樓舉辦上述展覽，由今日起逢周六、日及公眾假期下午2時至6時30分對公眾免費開放，展期至11月27日。社協表示，展覽除公佈更生人士的心聲剖白，亦歡迎公眾以署名或匿名方式剖白過往的錯誤和表達歉意。本港年均獲釋的更生人士逾萬人，男女比例約為七比三，儘管他們已為其行為承擔法律刑責，但仍受到嚴重歧視，引致就業、生活等方面的困難，甚至引致無法融入社會而再犯事的

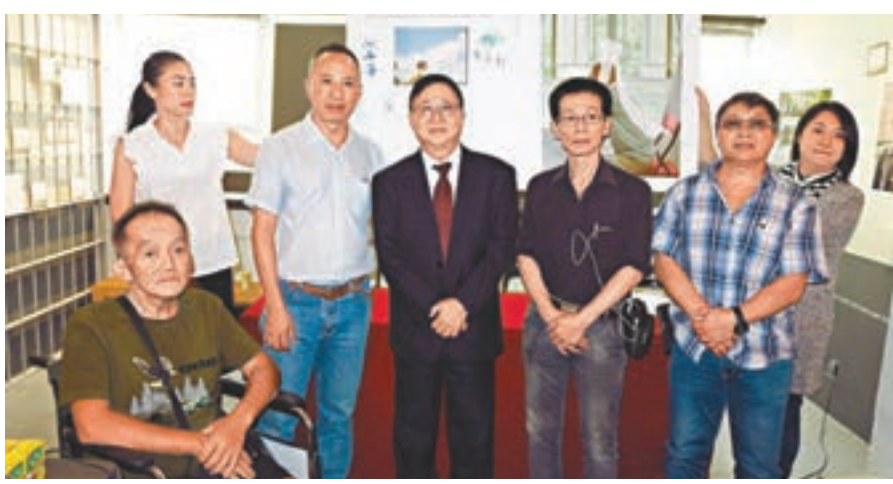
惡性循環。

社協倡修例改善洗底安排

社協建議將更生人士列入反歧視法保障之下，全面檢討「罪犯自新條例」改善「洗底」安排，勿讓更生人士將案底背負終身。設立為期3年的中轉宿舍，同時為更生人士提供心理輔導，讓他們有時間漸漸融入社會。為年長、多次犯案及短期人士針對性制定援助計劃，並為有需要更生人士在其獲釋時立即發放綜援。社協且將13位在囚更生人士的故事及相片結集成書《囚》出售，希望引起公眾對更生人士的關注。

陳章明憶少年誤入歧途

平等機會委員會主席陳章明於開幕式上稱，三位年長更生人士，為保障更多被歧視的更生人士，勇敢站出來剖白心路，令人敬佩。他亦剖白自己於屋邨長大，少年時也曾誤入歧途跟隨「大佬」偷東西。法律的意義不是懲罰，而是要



■平機會主席陳章明(左四)、社協主任何喜華和更生人士合影。殷翔攝

讓犯錯的人認識到錯誤，以後不再犯錯。社會應容納更生人士，平機會將全力協助更生人士融入社會。

社協主任何喜華說，自己小時候十分頑皮，達至被學校開除的邊緣，那時被師長、家人歧視的滋味畢生難忘；所以很明白更生人士的苦楚，他們的生活十分艱難；冀公眾勿以「有色眼鏡」對待他們。三名曾橫行一方、現俱已年逾六旬的更生人士現場剖白其苦難人生，他們稱因年少時得不到及時指導，以至屢屢犯罪坐牢，晚年貧病交乘，冀有更多人對更生人士伸以援手。