



# 兒童成長問題 天天都多 家長警惕防患未然

小朋友能夠健康成長，是每一位家長最大的期望。在發育的關鍵階段，身體的變化、社會的壓力、心理的影響等，如稍有差池，都足以影響小朋友一生。相信家長們都會遇過不少棘手問題，兒童發育時的變化、肥胖、沉迷打機及情緒波動問題是本港四大最常見的兒童問題，而今次小編邀請到兒科專科醫生梁寶兒醫生，為家長們的擔憂提供專業意見及建議。



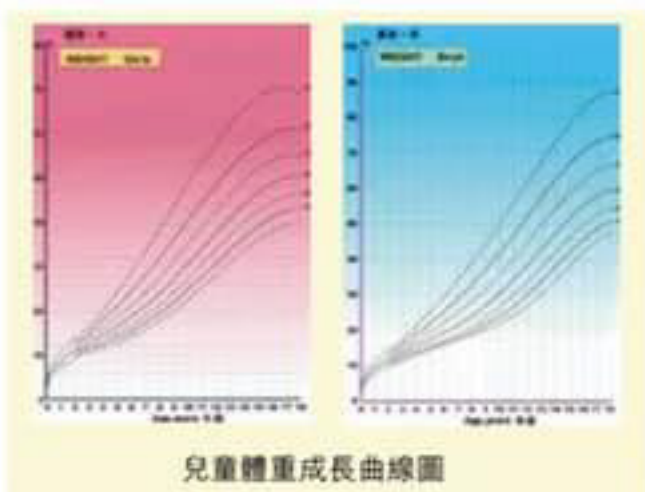




腦下垂體

### 病態性過早發育因腫瘤致成？

當小朋友踏入青春期，性賀爾蒙分泌增加，身體開始迅速地發育成長，從而產生一連串變化，包括身型和發育時間。梁醫生解釋：「身型的變化是最明顯的，肉眼可以見得到，但對於發育的時間，家長要密切留意，尤其是現代小朋友的營養較充足，過早發育亦是比較常見。男孩子9歲、女孩子8歲以後發育屬正常，如果在這個歲數之前發育，醫學上稱為過早發育。」



兒童體重成長曲線圖

另一方面，身型比較肥胖的女孩子通常會較早長高，這些情況不一定是病態性過早發育。但如果發生在男孩子身上，或者年齡只有2、3歲，這些情況多屬病態性原因。對於過早發育的治療，梁醫生表示：「病態性導致的過早發育，其中一個原因是患有腦下垂體腫瘤，治療腫瘤時會一併處理過早發育的情況；如果是良性的過早發育，譬如女孩子7歲半的時候乳房開始發育又找不到任何病態徵狀，可以注射荷爾蒙激素暫緩發育的進展。同時，家長亦要從旁協助，給予心靈的支援，讓他們認識自己的身體、盡快適應身體發育的過程。」

### 兒童肥胖不容忽視 更需照顧心理問題

兒童肥胖症是21世紀最嚴峻的公共衛生挑戰之一。在香港，每5名兒童中就有1位屬於過重或肥胖，這個肥胖比率在亞洲地區偏高。除了飲食習慣的變化之外，基因也有很大的影響，這些都會直接或間接令小朋友過胖。梁醫生認為：「兒科醫生盡量不會用藥物治療兒童肥胖，必須要由飲食和運動入手，家長可帶小朋友去諮詢營養師或醫生做評估，找出合適的方法。」

大部分肥胖的年青人或小朋友長大後都繼續有肥胖問題，亦較容易出現併發症，譬如糖尿病、高血壓、睡眠窒息症等，加上肥胖身型影響日常和社交活動，自信心的發展、焦慮、抑鬱都是兒科醫生遇到的問題。「對於肥胖問題，我們都要小心處理，如果處理不好，小朋友會產生自卑感，討厭自己身體，日後甚至會誘發厭食症。」

令關節較易受損，尤其是膝關節

運動能力降低

體型不理想

行動較遲緩

可能被同學、朋友取笑或排斥





## 過度沉迷遊戲機 成年後或成病態賭徒

電子科技產品日新月異，相信不少年青人或小朋友每日都長時間「機」不離手，甚至無法自控地沉迷於手機或電子遊戲，產生生理或心理問題。世界衛生組織將病態性手機或電子遊戲沉迷，列入國際疾病與相關健康問題統計分類，歸類為「成癮疾病」的一種。梁醫生分析：「現時有好多遊戲都需要配置功能卡，而在100張卡裡，可能只有1、2張是有特別厲害的武器，導致小朋友為了這些武器去買功能卡，這種中獎心態跟賭博心態相似，亦有研究顯示這些小朋友成年後變成病態賭徒的機會也很大。」小朋友沉迷於手機或或電子遊戲不是一朝一夕的事，家長應盡快聯絡專業人士，盡早幫助小朋友脫離沉迷狀態。



## 青春期壓力大 家長需注意溝通方法

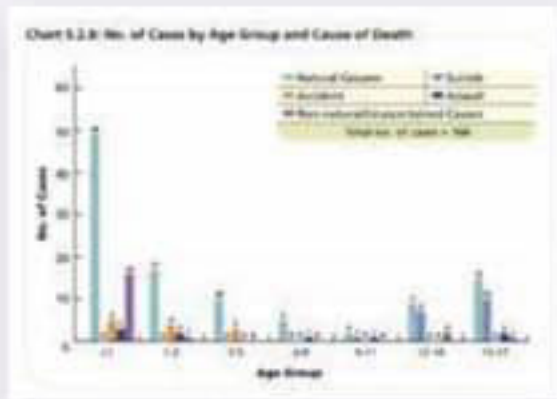
正值發育期的青少年，除了要面對身體的轉變之外，亦要面對來自生活中無形的壓力，例如學業、家庭、朋友之間的壓力。如果心理承受能力不強，嚴重的還會引起抑鬱症或者焦慮症。通常診斷抑鬱症或焦慮症，醫生都會根據美國的《精神疾病診斷及統計手冊》(DSM5)標準，但這個標準的運用可能對於家長來說比較複雜，梁醫生提醒家長：「如果發現孩子的身體日漸消瘦、胃口欠佳、睡眠不好、夜晚頻頻去廁所，甚至不想上學等，可能他的情緒已經去到病態的地步；至於焦慮症，一般會影響他們的日常功能性，譬如多人的地方不想去，拒絕出席家庭聚會等。」

作為孩子最親近的家長，該如何減輕孩子的壓力？梁醫生建議：「家長應多聆聽孩子的想法，盡可能不要說教。一個對話裏面應該超過一半的時間是聆聽，而不是說話。」面對壓力過大前來就診的青少年，梁醫生通常會分享自己克服困難的經歷，令他們更加容易敞開心扉，盡情傾訴、釋放壓力。

根據兒童死亡個案檢討委員會2019年第四份報告顯示，「自殺」是15-17歲青少年喪失生命第二常見的原因，而部分個案家長留意不到孩子有抑鬱的症狀。梁醫生叮囑：「青少年有問題未必會跟大人說，如果家長發現孩子有抑鬱或焦慮的徵狀，千萬不要拖延或忽視，應盡早找醫生或專業人士檢查和評估，避免死亡或自殺個案的發生。」



兒童死亡個案檢討委員會  
2019年第四份報告



自殺是15-17歲青少年  
喪失生命第二常見死亡原因





## 別強迫孩子入國際學校 勉強無幸福

對於孩子的教育，歷來是家長們最關心的問題。尤其在選校方面，令不少家長非常糾結。梁醫生分享自己的經歷：「因材施教最重要，傳統學校和國際學校都互有長短。對於活躍好動的小朋友，選擇自由度較高的國際學校，可能會令他們的潛能發揮得更好；但如果孩子較頑皮，傳統學校老師對他們督促多一些、要求多一些、嚴格多一些，可能會對小朋友將來的發展會有更好的幫助。我的女兒小時候轉了去國際學校，也需要一段時間適應，流過不少淚水才可以勉強適應過來。所以無論傳統學校和國際學校，父母都應該悉心栽培，多支持鼓勵，讓孩子們健康快樂成長。」

另一方面，作為父親的梁醫生，他說：「我是在本地學校讀書畢業的，我的英語和留學回來的人可能有些差異。雖然因因是讀國際學校，但是我和因因溝通是絕對不說英文，並約定說錯了會被罰錢。這樣一來，她用廣東話令我們溝通得更加好，也不會被我的Hong Kong English影響到。」每個小朋友都有不同的特質，有時候我們不必追隨大部分家長的做法，而是更多關注小朋友的意願，時刻謹記「勉強無幸福」。



## 兒科醫生彰顯使命感

眾所周知，香港的醫護人員極為欠缺，兒科醫生更甚，遠低於國際水平。梁醫生坦言：「與其他專科不同，醫院內的兒科部門在夜晚一定要有兒科專科醫生留守，以應付危急的情況，照顧一些病危的小朋友。就我自己的情況而言，駐院超過十年，一個星期有1至2天要整天包括晚上也留在醫院，對我個人和家庭都是一個很大的負擔。尤其是女醫生，如果自己有小朋友，接受培訓安排或留在醫院更加困難。另外，兒科病多是一些先天性的疾病，就算科學家對疾病的認識都不是百分百，所以照顧上會有難度。除了面對病人之外，還要面對家長及其他家人，溝通技巧要求很高。」

梁醫生憶述，自己選擇成為兒科醫生是因為在電視上目睹1996年的八仙嶺山火。當時他看著領隊的老師不顧生命去拯救小朋友，又看見這些小朋友因山火而受傷，十分痛苦，心裡就希望未來的工作除了可以糊口，也可以為有需要的小朋友出一分力，於是就立志成為一位兒科醫生。「我們面對的小朋友是將來社會棟樑，所以兒科醫生對他們的影響，甚至對一個家庭的影響都好大，很值得我花一生的時間去做，這分使命感亦令我感到很滿足。」梁醫生也鼓勵更多年青醫生可以選擇兒科，一起為有需要的兒童提供協助和治療。

Rank	Country	Value
1	美國	21.8
2	新加坡/文萊	17.9
3	意大利	17.1
4	瑞士	11.0
5	以色列	9.8
6	奧地利	9.7
7	葡萄牙	9.2
8	日本	9.2
9	德國	7.8
10	英國	7.6
11	荷蘭	7.5
12	拉脫維亞	7.4
13	盧森堡	7.3
14	愛沙尼亞	6.9
15	芬蘭	6.7
16	挪威	6.6
17	南韓	6.6
18	比利時	6.5
19	法國	5.3
20	香港	5.1
OECD 29國平均		7.7



### 梁寶兒醫生 兒科專科醫生

擁有十年以上的兒科經驗，擁有香港中文大學公共衛生碩士學位。曾擔任香港浸會醫院駐院兒科顧問醫生、伊利沙伯醫院兒科顧問醫生。2015年獲獎學金到加拿大多倫多兒童醫院接受兒科醫生在職培訓，現為香港中文大學醫學院兒科名譽臨床副教授。