



2012-2013

二零一三年六月廿三日

**PATRON**

The Honourable  
LEUNG Chun Ying  
GBM, GBS, JP  
梁振英

「關注肥胖愛健康」新聞發佈會

新聞稿

**PRESIDENT**

Dr. LO See Kit, Raymond  
勞思傑

鑑於本港兒童的肥胖問題日益嚴重，本會早前委託香港中文大學香港亞太研究所進行一項有關學齡兒童肥胖的電話調查，訪問香港市民對肥胖成因及影響、兒童的運動及飲食習慣等的認知，藉此了解大眾對兒童肥胖的認識及提高社會各界對兒童肥胖問題的關注，讓兒童能更健康地成長。

**1ST VICE-PRESIDENT**

Prof. CHAN Chi Fung, Godfrey  
陳志峰

**2ND VICE-PRESIDENT**

Dr. CHAN Sai Kwing  
陳世嫻

是次調查以電話訪問 513 位 20-59 歲市民，其中 76.7% 受訪者有高中至大學學士或以上程度，70.1% 受訪者是已婚人士，35.8% 受訪者有就讀幼稚園及小學的子女。

**HON. TREASURER**

Mr. LEE Cheung Mei, Benjamin  
李祥美

**HON. SECRETARY**

Dr. NG Yin Kwok  
吳賢國

**IMMEDIATE PAST PRESIDENT**

Dr. FONG To Sang, Dawson  
方道生

1. 約三份一受訪市民認為香港兒童肥胖問題嚴重

衛生署學生健康服務的最新統計數字，二零一一至二零一二年的小學生過重及肥胖比例為 20.9%，比一九九七至一九九八學年的 16.4% 高出 4.5%，顯示此問題近年仍有惡化趨勢；是次問卷調查中，只有約三份一市民認為香港兒童肥胖問題嚴重，顯示社會各界對此問題要多加關注。

**EXECUTIVE COMMITTEE**

**MEMBERS**

Dr. CHAK Wai Kwong, Mario  
翟偉光

Dr. CHAN Chun Kwong, Jane  
陳真光

Dr. CHAN Hau Ngai, Kingsley  
陳厚毅

Prof. CHIM Chor Sang, James  
詹楚生

Dr. FONG Yuk Fai, Ben  
方玉輝

Dr. HUNG Che Wai, Terry  
洪致偉

Ms. KU Wai Yin, Ellen  
顧慧賢

Dr. LO Sze Ching, Susanna  
盧時楨

Dr. MAN Chi Wai  
文志衛

Dr. MOK Chun On  
莫鎮安

Dr. WONG Mo Lin, Maureen  
黃慕蓮

Ms. YAP Woan Tyng, Tina  
葉婉婷

Dr. YU Chau Leung, Edwin  
余秋良

Dr. YUNG Shu Hang, Patrick  
容樹恆

學齡兒童肥胖可引致糖尿病、高血壓、及較易被忽略的病症，如胃酸倒流、睡眠窒息綜合症及脂肪肝等疾病。根據中文大學調查顯示，約 77% 肥胖兒童曾患上脂肪肝，情況令人擔憂。另外，有研究數據顯示，自 1997 年至 2007 年間，本港肥胖兒童患上二型糖尿病的數字，增長幅度接近 10 倍。

2. 正確認識肥胖問題

根據是次調查結果顯示，本會表示雖有接近八成受訪者有高中至大學學士或以上學歷，但對肥胖的認知仍有待改善，包括：

- 1) 約四成人不知道睡眠不足可引致肥胖
- 2) 約五成人不知道餵哺母乳可減低兒童肥胖的機會
- 3) 約四成五人不知道兒童少年肥胖會增加成年時期肥胖的風險
- 4) 約有三成人不知道肥胖或可導致兒童患上情緒病

醫聯成員一家親，市民健康齊關心



2012-2013

**PATRON**

The Honourable  
LEUNG Chun Ying  
GBM, GBS, JP  
梁振英

**PRESIDENT**

Dr. LO See Kit, Raymond  
勞思傑

**1ST VICE-PRESIDENT**

Prof. CHAN Chi Fung, Godfrey  
陳志峰

**2ND VICE-PRESIDENT**

Dr. CHAN Sai Kwing  
陳世焯

**HON. TREASURER**

Mr. LEE Cheung Mei, Benjamin  
李祥美

**HON. SECRETARY**

Dr. NG Yin Kwok  
吳賢國

**IMMEDIATE PAST PRESIDENT**

Dr. FONG To Sang, Dawson  
方道生

**EXECUTIVE COMMITTEE**

**MEMBERS**

Dr. CHAK Wai Kwong, Mario  
翟偉光

Dr. CHAN Chun Kwong, Jane  
陳真光

Dr. CHAN Hau Ngai, Kingsley  
陳厚毅

Prof. CHIM Chor Sang, James  
詹楚生

Dr. FONG Yuk Fai, Ben  
方玉輝

Dr. HUNG Che Wai, Terry  
洪致偉

Ms. KU Wai Yin, Ellen  
顧慧賢

Dr. LO Sze Ching, Susanna  
盧時楨

Dr. MAN Chi Wai  
文志衛

Dr. MOK Chun On  
莫鎮安

Dr. WONG Mo Lin, Maureen  
黃慕蓮

Ms. YAP Woan Tyng, Tina  
葉婉婷

Dr. YU Chau Leung, Edwin  
余秋良

Dr. YUNG Shu Hang, Patrick  
容樹恆



**3. 健康體格由改變生活習慣開始**

有見及此，本會提出以下八項建議，希望市民改變生活習慣，降低肥胖風險。

- 1) **健康飲食習慣**：培養三低一高飲食習慣（低脂、低鹽、低糖及高纖）
- 2) **有足夠的運動**：每星期三次，每次半小時以上的帶氧運動
- 3) **恆常量度血壓**：兒童於不同年齡有不同的血壓標準，鼓勵家長定時為有肥胖問題的兒童安排量度血壓，並與醫生作相應跟進
- 4) **有足夠的睡眠**：建議學童一定要有足夠的睡眠，因缺乏睡眠可引致精神不足及肥胖
- 5) **鼓勵餵哺母乳**：母乳餵哺能減低兒童過胖的危機，避免餵養過量亦是預防兒童肥胖的重要一環
- 6) **定期身體檢查**：鼓勵家長為肥胖的兒童及青少年向醫生查詢相關健康狀況及作定期身體檢查，並積極控制體重，預防肥胖相關的併發症
- 7) **不吸煙或飲酒**：鼓勵家長以身作則，不要吸煙或飲酒
- 8) **推動各界合作**：本會促請飲食業界一同推動普及健康飲食文化，不單有更多食物供應商為學校提供營養餐單，更於食肆內提供更多健康食物

醫聯成員一家親，市民健康齊關心

4/F, Duke of Windsor Social Service Building, 15 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong • Tel: (852) 2527 8898 • Fax: (852) 2865 0345

Homepage: [www.fmshk.org](http://www.fmshk.org) • E-mail: [info@fmshk.org](mailto:info@fmshk.org)



THE FEDERATION OF MEDICAL SOCIETIES OF HONG KONG

香 港 醫 學 組 織 聯 會

2012-2013

**PATRON**

The Honourable  
LEUNG Chun Ying  
GBM, GBS, JP  
梁振英

**PRESIDENT**

Dr. LO See Kit, Raymond  
勞思傑

**1ST VICE-PRESIDENT**

Prof. CHAN Chi Fung, Godfrey  
陳志峰

**2ND VICE-PRESIDENT**

Dr. CHAN Sai Kwing  
陳世焯

**HON. TREASURER**

Mr. LEE Cheung Mei, Benjamin  
李祥美

**HON. SECRETARY**

Dr. NG Yin Kwok  
吳賢國

**IMMEDIATE PAST PRESIDENT**

Dr. FONG To Sang, Dawson  
方道生

**EXECUTIVE COMMITTEE MEMBERS**

Dr. CHAK Wai Kwong, Mario  
翟偉光

Dr. CHAN Chun Kwong, Jane  
陳真光

Dr. CHAN Hau Ngai, Kingsley  
陳厚毅

Prof. CHIM Chor Sang, James  
詹楚生

Dr. FONG Yuk Fai, Ben  
方玉輝

Dr. HUNG Che Wai, Terry  
洪致偉

Ms. KU Wai Yin, Ellen  
顧慧賢

Dr. LO Sze Ching, Susanna  
盧時楨

Dr. MAN Chi Wai  
文志衛

Dr. MOK Chun On  
莫鎮安

Dr. WONG Mo Lin, Maureen  
黃慕蓮

Ms. YAP Woan Tyng, Tina  
葉婉婷

Dr. YU Chau Leung, Edwin  
余秋良

Dr. YUNG Shu Hang, Patrick  
容樹恆

香港醫學組織聯會於一九六五年成立，現有一百三十四個成員組織。創會成員為香港醫學會及英國醫學會香港分會。學會成員包括：醫生、牙醫、護士、藥劑師及各專職醫療團體。香港醫學組織聯會致力為業界提供服務及聯系各屬會，積極向社會推廣健康教育資訊。

新聞稿由香港醫學組織聯會發出：

出席代表

1. 勞思傑醫生 香港醫學組織聯會會長
2. 翟偉光醫生 香港醫學組織聯會委員及週年學術會議主席  
兒科專科醫生
3. 余則文醫生 香港醫學組織聯會基金董事
4. 周中武醫生 香港兒童腸胃肝臟及營養學會榮譽秘書
5. 黎大森醫生 精神科專科醫生
6. 張智良先生 香港營養學會會長
7. 黃潔怡女士 香港物理治療學會項目主任 及  
香港醫學組織聯會董事會成員
8. 潘仕寶女士 香港執業營養師公會主席 及  
香港醫學組織聯會董事會成員

聯絡代表:

陳小姐 (Nancy)

香港醫學組織聯會秘書處行政經理

電話：2821 3511

醫聯成員一家親，市民健康齊關心

4/F, Duke of Windsor Social Service Building, 15 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong • Tel: (852) 2527 8898 • Fax: (852) 2865 0345

Homepage: [www.fmshk.org](http://www.fmshk.org) • E-mail: [info@fmshk.org](mailto:info@fmshk.org)