

調查分析指近七成學童有體態問題 ，反映香港家長對脊骨健康知識不足

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

學生因低頭使用電子產品、坐姿不正確等，往往導致脊骨健康問題。持久重複性的動作和缺乏運動，都會導致脊骨錯位。

兒童脊科基金訪問近一千三百名家長，發現九成三受訪家長明白不良姿勢對兒童健康有負面影響；近八成五認為自己懂得分辨子女不良姿勢；懂得幫助兒童改善不良姿勢的家長，由一四年的四成三增至2017年的六成六；近七成人認為子女有良好姿勢，比一四年的調查上升三成半。

然而，基金會早前為近一千四百名學童進行體態分析，發現六成七人有扞背、高低膊等體態問題。基金榮譽顧問、註冊脊醫伍仲恒指，雖然家長認為自己有能力改善子女不良姿勢，仍有七成兒童出現體態問題，反映實際上家長對脊骨健康知識仍有不足，擔心家長自以為兒童姿勢良好而導致延誤求診。

兒童脊科基金稱，作為父母，他們定必希望孩子可以健康活潑地成長。在孩子的成長過程中，他們都會注重其牙齒、眼睛等器官的保健。同樣的，脊骨健康對孩子的成長也是重要。假若他們忽略孩子脊骨健康的護理，除了影響他們身體的外觀（如出現脊骨側彎、扞背等等徵狀），更會影響他們的身心健康。事實上，脊骨健康與孩子的健康息息相關，一旦脊骨錯位形成，神經訊息的傳遞便會受到影響，身體就會出現各種疾病；有些孩子的集中能力或協調能力不佳，未能盡展生命動力，這都可與神經系統有關。

五歲男童琳琳接受脊骨檢查後，被發現高低膊和寒背。其母黃太稱，兒子以往經常坐梳化，身體向前傾、彎着腰看書。她坦言自己對脊骨健康認識不多，因此無為意此坐姿不妥。發現體態問題後，琳琳接受十次義診，由脊醫調整脊骨，並教導正確坐姿。現時他的坐姿已有改善，亦不再感到脊骨僵硬情況。

香港賽馬會慈善信托基金在2014年推行為期三年的護脊推廣計劃，為3至16歲的學童提供免費脊骨檢查及治療。治療兒童脊骨問題的脊醫陳鎰生指出，有學童僅4歲已出現高低膊和扞背等問題。他表示，因書包過重、長期低頭玩手機、缺乏運動等，令近年愈多學童

出現脊骨問題。他認為坊間護脊書包及智能書桌等均屬輔助，建議家長應提醒子女要經常轉換姿勢，及留意坐姿，多做護脊操，才能有效改善脊椎問題。

資料來源：

2017 年 11 月 27 日，星島日報，逾三成受訪家長，不懂辨子女不良姿勢

<http://std.stheadline.com/daily/news-content.php?id=1704497&target=2>

2017 年 11 月 27 日，成報，忽略保護脊骨影響身心健康，學童坐姿家長不知怎麼錯

<http://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news1&id=53359>

2017 年 11 月 27 日，昔日東方，姿勢不良 67%兒童寒背高低膊

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20171127/00176_073.html

2017 年 11 月 27 日，晴報，坐姿差長玩手機，4 歲已寒背，7 成學童有體態問題

<https://goo.gl/vZQ89e>

