

唯曉



HKECDRF
香港嬰幼兒發展研究基金會

從日常生活看 兒童安全

「二手煙、三手煙」危害兒童健康



甚麼是快樂



嬰幼兒服裝的選擇



兒童汽車安全裝置



轉奶的心得



主席的話

「衣食住行」的安全對兒童能否健康快樂地成長非常重要；「實在傷害」則是導致一歲以上兒童死亡或傷殘的主要原因。有見及此，世界衛生組織於2010年申明，道路交通傷害是一個重大公共衛生問題，並定下2011至2022年全球道路安全的十年計劃。世衛又於今年五月的會員大會上，通過《預防兒童傷害》的決議案，促請會員國採取一切必要措施，減少導致兒童傷亡的危險因素。換句話說：建立一個對兒童適切的安全環境，使他們進行各種活動時，不受任何危險因素限制，讓他們可健康快樂地成長。今期，我們就衣、食、行三個範疇，提出一些安全建議和有助兒童快樂成長的原則。讓我們一起響應世衛的決議，為下一代建立一個安全、快樂的香港。

周鎮邦醫生
主席



2011 Aus
第二期

離曉

CONTENT

01-02

「二手煙、三手煙」危害兒童健康

03-06

甚麼是快樂

07-08

嬰兒學行車

09-12

嬰幼兒服裝的選擇

13-15

兒童汽車安全裝置

16

轉奶的心得

出版機構



HKECDF
香港嬰幼兒發展研究基金會

籌委會基金

名譽顧問

Dr the Honourable LEONG, Che-hung, GBM, GBS, JP (梁智鴻醫生)

Professor LEE, Shiu-Hung, SBS, ISO, JP (李紹鴻教授)

Professor HEDLEY, Anthony Johnson

周鎮邦醫生

Dr. C.B. Chow

阮嘉毅醫生

Dr. Robert Yuen

愛立孫先生

Mr. Don Allison

李師敏醫生

Dr. Darling Lee

歐陽卓倫醫生

Dr. Henry AuYeung

譚建東先生

Mr. Robert Tam

葉柏強醫生

Dr. Patrick Ip

阮黃月兒女士

Mrs. Janny Yuen

金文傑先生

Mr. Peter Kam

主席

Board Chairman

創會主席及委員

Founding Chairman & Committee member

策略與發展主席

Chairman of Strategy & Development

宣傳與公關主席

Chairman of Advocacy & Public Relations

籌款主席

Chairman of Fund Raising

義務司庫

Honorary Treasurer

義務秘書

Honorary Secretary

委員

Committee member

委員

Committee member

聯絡方法

地址：香港九龍彌敦道363號恆成大廈1309室

電話：2388 0078

電郵：mail.hkecdf@gmail.com

網址：www.earlychildhood.org.hk



「二手煙、三手煙」 危害兒童健康

文：歐陽卓倫醫生



由香港嬰幼兒發展研究基金會主辦的「吸煙與兒童健康研討會」，已於2010年11月15日在香港九龍逸東酒店完滿舉行。

此研討會的主講者包括香港嬰幼兒發展研究基金會主席周鎮邦醫生、香港大學公共健康學院林大慶教授、香港大學兒科及青少年科學系顧問李素輪醫生及吸煙與健康委員會主席劉文文太平紳士。出席嘉賓來自多個界別，計有行政及立法會議員譚耀宗議員、前立法會議員勞永樂醫生、校長、老師、醫生、護士、家長及商界朋友等。



今次研討會主要深入探討「吸煙對兒童引致的各種影響及相關疾病」。李醫生首先指出二手煙對小朋友的健康有極深傷害，並證實與多種疾病有關，如氣管炎、中耳炎、腦炎和哮喘等等。如果母親是吸煙人士，則胎兒更會受到煙草的毒害。出生嬰兒的體重大多數會較輕，先天肺功能偏弱及猝死的風險亦會增加。就算懷孕母親不吸煙，但家中有吸煙人士的話，胎兒亦可能成為「三手煙」的受害者。



Thank You For Not Smoking

香港政府雖然已成功把工作地點、食肆、公共地方列為禁煙區，但對於家中無煙的家庭教育仍然不足，需要社會及各方配合大力推行，才能減少「二手煙」及「三手煙」對兒童的災害。

林大慶教授在研討會中更提醒大家，長期吸煙及吸入二手煙，會做成早期死亡（即減壽），並大大增加患上肺癌、心血管等疾病的機會。據美國的研究指出，二手煙對兒童的影響包括早產兒、嬰兒猝死、嚴重哮喘及上呼吸道感染頻密發作。一項在美國醫學雜誌發表的香港研究結論顯示，每年在香港直接因吸煙引致死亡的人數達1,324人。因此，林教授建議要多

推行各式的教育運動，甚至推行增加煙稅等政策，鼓勵下一代不要吸煙及幫助青少年擺脫煙癮。

今次「吸煙與兒童健康研討會」使大家對吸煙危害健康有更深入的瞭解，明白無論吸煙、二手煙或三手煙都會對社會和下一代有深遠影響，幫助大家了解戒煙的重要性。



甚麼是快樂？

文：周鎮邦醫生

快樂是開懷大笑，是一時舒暢、興奮的情緒感受，是較持久的良好感覺（Well-being），是對現狀感到滿足歡欣，或是對明天感到期盼。這到底是一種發自內心的滿足、充實、幸福感？還是因為自覺比別人好的優越感？快樂究竟是主觀或是具客觀性的感受？



HAPPINESS

古語有云「學而時習之，不亦悅乎！有朋自遠方來，不亦樂乎！」

「甘其食，美其服，安其居，樂其俗。」

Fromm 認為「快樂是來自建設性的生活經驗」

Omodei 「『快樂』是活動伴隨的產物，快樂來自於活動本身。快樂是活動進行的過程，並不是活動進行的結果。」

S. Barbara 認為「快樂就是找到自己喜歡的生活方式，熱情過活」

歷年來，不少專家都在研究愉快（pleasure）和快樂（happiness）的關係。近年，腦造影研究在大腦裡找到數個「愉快中樞」（pleasure centre），主要是位於邊緣體（limbic system）的nucleus accumbens。同時，傳遞物質多巴胺（dopamine）將訊息傳到海馬體（負責記憶）和前腦（負責認知），組成我們的「獎勵網路」（reward circuit）。這「獎勵網路」在成長經驗中逐步建立起來，其過程是：

當中所指的「獎勵」就是心理學家稱為快樂（happiness）的感受。人類進化歷程中的一大突破，是有意識地評估其選擇或行為的後果和意義，而不再囿於瞬間感受。

舉例來說，服用藥物▶即時開心／父母責罵／社會不認同▶沒有獎勵感，故藥品、物質可以帶來愉快（pleasure），但不可以帶來快樂（happiness）。



美國伊利諾大學心理學教授及正向心理學（Positive Psychology）創始人馬丁·塞利曼（Martin EP Seligman）指出，真正的快樂來自：

1 製造愉快（Pleasure）：

多注意美好的事物，例如早晨的陽光、一頓美食、一首好歌，每天都能甘其食，美其服，安其居，樂其俗，並把每天／每星期的快樂時光寫下來，每星期寫下3到5件令你覺得快樂的事。當你不开樂時，可以拿出來翻閱。為保持新鮮感，內容愈常更換愈好。

2 全心投入（Engagement）：

全心全意投入你的工作或興趣。當獲得具體成就時，你便會感到快樂。然而，人際關係比成就更重要。根據心理學研究，快樂的感覺主要來自人與人之間的連繫。幼時是父母的鼓勵；孩童時是老師和父母的欣賞；青少年時期最重視的是同儕的認同。

3 找到意義（Meaning）：

仔細思考，找出你的人生意義，完成你最終想要達成的人生目標。

那麼對兒童來說，甚麼是快樂呢？

是貴重的玩具、好吃的糖果、美麗的衣服嗎？或是長期得到父母的關愛、讚賞、認同和鼓勵？

給孩子無限的關愛和耐性

精神病專家愛德華哈羅威（Edward Hallowell）說：「最大的快樂來自內心，不是來自外在。」他一再強調，協助孩子發展一套他終身受用的內心工具十分重要。首先是要父母以關愛將內心的慈愛與智慧傳授給孩子。有了耐心與彈性，就會為孩子的快樂生活打好根基！與孩子建立親密關係和緊密連繫是最重要的快樂來源。

HAPPINESS

如果根據馬丁·塞利曼的理念，讓小孩快樂的元素應如下：

製造樂趣（Pleasure）：

為孩子製造歡樂空間

多姿多彩的玩具和美味的食物都能哄孩子開心，但孩子最大的快樂來源是父母。哈羅威建議，父母要盡最大努力與寶寶建立關係，陪他一起玩。父母玩得開懷，孩子也會開心。如果父母可以和孩子建立一個「共同的童年」，讓一家人每天都能享受家庭樂，多與孩子相處，便是一份最好的「快樂禮物」。

讓孩子獲得適當的娛樂，包括充足的空間、時間和玩伴。兒童能接受不同的好玩伴，時而是父母，時而是同儕，時而是寵物。遊戲可以創造歡樂，也可以讓孩子發展自己的才能。當他漸漸長大，「非結構性」遊戲如用積木蓋房子、煮飯仔、畫水彩畫等，有助孩子發現他的喜好興趣，父母也可以從中觀察出他有哪些天分。遊戲不是指音樂理論、有系統的運動，或其他有結構、「有營養」的活動，遊戲其實就是讓孩子發明、創作，以及做白日夢。

理解孩子的感受，尊重他們，讓他們經歷不同的感受

小孩稍微長大後，媽媽可以鼓勵他將感覺說出來，甚至在他會說話之前，就拿些臉部的照片給他看，然後問問他哪一張的感覺和他一樣。小孩很快就能學會「快樂」、「生氣」這些「情緒」方面的字眼。當他們能夠說出表達感情的字詞時，就學會了一項全新的認知能力，能夠弄清楚自己開不開心，同時也能夠控制自己的情緒！

專家提醒父母，對於孩子的負面情感不必過度反應。「孩子偶爾太過敏感、黏人或是緊張，都是正常的。那是因為環境裡的某樣東西影響，不是因為他不快樂。」

隨著孩子成長，你將發現這一點特別重要。當孩子在生日會上噘著嘴巴躲在角落時，父母通

常都會鼓勵孩子跟其他小朋友一起玩。但是偶爾也該讓孩子感受不快樂，這是很重要的。許多父母常常擔心自己的孩子會被排擠；怕孩子因為沒有獲邀參加生日會或是得不到想要的東西而哭鬧。對於這樣的現象，哈羅威感到有些憂心。

孩子必須知道，偶爾不快樂是正常的，只不過是生活的一部分。如果父母試圖壓制孩子任何不快樂的感受，可能會傳達了「感覺悲傷是錯的」這種訊息給孩子。孩子需要適當地體驗各種喜怒哀樂的感覺！只要他知道父母會永遠在他身旁就可以了。

全心投入（Engagement）：

幫助孩子發展／發揮他們的潛能，給予適當責任

關於讓孩子終身快樂的妙方，哈羅威還有一個令人驚訝的說法：「快樂的人通常就是擁有一技之長的人。例如，當孩子知道如何將湯匙放到嘴巴裡，或自己踏出搖搖晃晃的步伐時，他正從錯誤中學習。他學會了堅持與紀律，然後體驗到努力爭取到成功的快樂。」

孩子獲得別人誇獎自己的成就，也是一種獎勵。最重要的是，如果他試著做某件事情，並成功完成，就會發現自己有能力控制自己的生活。有研究顯示，這種因為功多藝熟而來的成就感和控制感，會影響孩子成年後快不快樂！所以當孩子學會一技之長，父母應鼓勵他持之以恆，負責自己應做的事。無怪子曰：「學而時習之，不亦說乎！」

此外，專家愛德華哈羅威也提醒父母，孩子和大人一樣，都需要依照自己的興趣來發展，否則即便成功，也不會感到喜悅。林小姐說，他3歲大的兒子佑佑最大的興趣是建築：「他喜歡建造東西，還幫他爸爸建造特殊工程。這讓他覺得自己很不錯。我們努力幫他在自己有天分的東西上發揮，他十分享受，十分開心。」

找到意義（Meaning）：

為孩子作好榜樣

根據研究顯示，父母的性情可能會傳給孩子。這不全賴基因遺傳，而是受父母的行為與教養孩子的風格所影響。

不管如何，孩子從小就會懂得理解父母的心情，模仿父母的喜怒哀樂，進而學會同理心（empathy）。換句話說，你微笑的時候，孩子也跟著微笑，大腦也被「接上」微笑的電流！同樣，如果你有個常常會哭好幾個小時的寶寶，最好不要生氣，因為寶寶會感受到壓力而繼續放聲號哭！

家裡有了一個新生寶寶，父母覺得疲倦與不知所措是正常的。但如果你覺得自己一直處在很緊張或沮喪的狀態，就要趕快找人幫忙！有憂鬱傾向的父母，通常不懂得替寶寶安排有規律的生活，也不習慣從有趣的遊戲當中找出可以讚美寶寶的地方，而這些都可能會造成情感問題。

讓孩子做有意義的事

當孩子漸漸長大，父母可以教他「助人為快樂之本」的道理。有些研究顯示，生活有意義的人，比較不會覺得沮喪。

早在孩子10個月大的時候，父母就可以教他施與受的快樂。例如你給他一根香蕉後，可以要他餵你吃一口，讓他知道他慷慨的舉動會讓你覺得快樂；幫他梳頭髮時，也給他機會替你梳理。這樣的時刻，可以讓孩子感受到與人分享及關心他人的感覺。當寶寶開始學走路時，媽媽可以讓他做些簡單的家事，例如把他的髒衣服拿到洗衣籃裡，或是擺碗筷等等。寶寶在1歲之前學會坐下、爬行、抓東西、走路，或是說話，這些事情都會讓他感到滿足並且變得有信心。因此，父母不要急著撿起他剛剛掉下的玩具，或把他正努力伸手去拿的泰迪熊拿給他。請給寶寶一些時間和鼓勵，讓他自己去撿吧，他可以做得到的！



在日常生活裡，讓孩子掙扎一下，理解一下發生在他們身上的事，這樣可以讓他們學習如何去應付各種疑難雜症，學會欣賞每一次努力，理解每一件事的意義，擁抱每一項失敗，珍惜每一次成功。

專家愛德華哈羅威也同意，給孩子一些經驗，即使是難題或讓他失望的經驗，都可以幫他建立達到快樂的內在力量。哈羅威告訴所有父母，無論是正在學爬的7個月大孩子，還是正在努力算數學的7歲孩子，每經歷一次成功解決問題的經驗，就越能應付逆境！

結論

為孩子建立快樂人生，就是和孩子建立一個「共同的童年」：

1. 給孩子無限的關愛、耐性、支持和鼓勵
2. 為孩子製造歡樂空間——遊戲、遊戲、遊戲！
3. 理解孩子的感受，尊重他們，讓他們經歷不同的感受
4. 幫助孩子發展 / 發揮他們的潛能，給予適當責任
5. 為孩子作好榜樣
6. 讓孩子做有意義的事

嬰兒學行車

文：周鎮邦醫生

歷史：

嬰兒學行車的歷史可能已有數百年。14至15世紀的人認為，嬰兒不應該像動物一樣在地上爬行，於是發明了嬰兒椅和學行車，把嬰孩豎立起來。他們相信這種「學行車」是不錯的「學習和活動工具」。

然而現代研究指出，學行前的爬行時間長短，對兒童腦部發育及神經網絡聯繫的發展有深遠影響。根據科學調查顯示，在學行車長大的孩子，動作和肢體能力發展都明顯較自然學會行走的孩子遜色。

第一輛在美國註冊的嬰兒學行車由Euclid Rice發明。他在1851年宣布發明了一部「新穎和實用的機器」，命名為「嬰兒行走和跳躍機」（Baby walker and jumper）。最初，嬰兒學行車是用堅實的木材製造，時至今日，學行車已演變為以塑料和金屬造成，並加上玩具和裝飾物。



嬰兒學行車有助嬰兒學習走路嗎？

我們走路時，首先會平衡身體，然後提高腳掌向前踏出，身體向前移動，接著再重複動作。但使用學行車時，嬰兒的臀部坐在學行車椅子上，只能以腳尖用力向前後蹬，對學行並無幫助。有研究指出，使用學行車的嬰兒，普遍比不使用的較遲學會走路。手推式學行車則對嬰兒學行有幫助，因為可讓嬰兒練習平衡和向前踏步。嬰兒能自行站穩後，可嘗試用手推式學行車輔助走路。家長切忌操之過急，強迫嬰兒長時間學走路只會造成反效果，而且也沒有證據證明，嬰兒愈早學會走路會愈聰明。

用嬰兒學行車會否「學壞腳」？

一般來說，不會。但有研究指出，使用學行車可能會令嬰兒使用「彈彈吓」的步姿走路（stiff-legged gait），雙腳不像正常走路時伸展，以致更遲學會正確走路姿勢。另外，患有大腦麻痺症或腦癱的嬰孩使用學行車，會鼓催他們使用腳尖走路，可能影響肌肉發展和導致腳踝畸形。





用嬰兒學行車會否引起危險？

嬰兒在學行車上行走的速度每秒可達3呎，非常快速。碰到雜物時，可能撞翻物件或是翻車。另外，嬰孩的活動範圍一下子擴大了，有可能走到危險地點或拿取危險東西，例如利器、熱湯等等，而當中最為危險的，莫過於從樓梯掉下。所以，家長要打醒十二分精神，以免嬰兒受傷。

美國在1990至2001年間，有200,000名嬰兒因使用學行車而受傷，要到急症室就醫，其中四分之三是由樓梯掉下所致，大部份頭顱受傷，也有死亡個案。1997年，美國制訂新的學行車安全標準，規定學行車的大小不能通過門框，還要安裝學行車到達樓梯時會自動停車的制動裝置。此後，因學行車而受傷的嬰兒數目大大減少，但是情況仍然嚴重。同樣，歐洲和澳洲每年也有不少嬰兒因學行車而受傷，引起歐美醫學界一致建議禁止使用學行車。

加拿大在1994至1995年間，有451宗與學行車有關的意外受傷事件，其中89.6%發生在一歲以下嬰兒身上，並有83.6%是由樓梯掉下受傷。故加拿大在2004年通過相關條例，禁止輸入、出售、推銷和擁有學行車，並推介使用「固定的活動中心」（Stationary activity centre）或幼兒圍欄床。嬰兒在「活動中心」，可學習站立和彈跳，也可以玩玩具。但要提防他們從「活動中心」爬出來，最好預先扣上安全帶。

總結

學行車既不能幫助嬰兒學習走路，使用後反而阻礙他們的動作和肢體能力發展，加上各種會導致受傷的危險因素，最好還是不要使用。如家長堅持要使用，必須購買合乎《美國材料及試驗學會F 977-07嬰兒學行車的消費品標準安全規格》（Standard Consumer Safety Specification for Infant Walkers）的產品。海關去年（2010年12月14日）曾因有嬰兒學行車下滑後未能自動煞停，可能令嬰兒摔倒受傷，而向有關零售商發出禁制通知書，禁止出售該款嬰兒學行車。家長下次使用嬰兒學行車時，務必加倍留意，注意安全，不要釀成意外。

參考資料：

1. Injuries associated with infant walkers. American Academy of Pediatrics, Committee on Injury and poison prevention. Pediatrics; 2001, 108:790-792 (Statement reaffirmed in 2008)
2. Baby walkers. European Child Safety Alliance and ANEC joint statement. 2010 (accessed <http://www.childsafetyeurope.org>)
3. Health Canada. Baby's Stationary Activity Centre revised March 2008.

文：葉焯偉（雞仔嘜研發部總監）

嬰幼兒服裝的選擇

香港貴為國際大都會，隨著生活質素不斷提升，時下許多年輕父母對寶寶服飾配襯要求日趨講究。他們注重服裝款式，既要醒目有趣、又要夠時尚夠「潮」，務求令寶寶人見人愛。寶寶從蹣跚學步到牙牙學語，蹦蹦跳跳不休，帶來層出不窮的驚喜和快樂。父母見證著小天使的成長點滴，希望把最好的都獻給寶寶。寶寶穿上漂亮精緻的服飾，當然令人眼前一亮，贏得別人的艷羨目光。不過，為寶寶選擇服裝時，除了考慮衣服設計是否時尚，父母還應以甚麼態度和依據甚麼因素作出正確選擇呢？

香港貴為國際大都會，隨著生活質素不斷提升，時下許多年輕父母對寶寶服飾配襯要求日趨講究。他們注重服裝款式，既要

父母為寶寶選擇服裝時，不應盲目追求潮流，應當從寶寶的健康成長出發，挑選合適的服裝種類、面料質量和功能，還要注意服裝的安全性。寶寶從新生到幼兒階段，成長的速度特別快，為寶寶選擇服裝種類時，一般按寶寶的年齡、性別、生理和身體特徵幾方面作出考慮。

1. 嬰兒服

嬰兒裝一般指0至2歲的寶寶穿著的服裝。這個階段的寶寶，頭顱比例較大，身體亦比較圓潤，皮膚非常幼嫩，對身邊事物特別好奇，喜歡隨意拉扯東西，有時更會亂把東西放進口裡。故此，父母應選擇一些柔軟寬鬆，容易穿脫，吸水透氣性能佳的天然纖維，尤以純棉最為適合。款式一般以簡潔柔和為主，不建議選擇一些色彩過分艷麗或刺激視覺的服裝。初生寶寶較適合接觸和諧的色彩和圖案，而且不應選擇有硬物材料或有鈕扣的服裝，因為它們容易磨損初生寶寶的幼嫩肌膚。

2. 幼兒服

幼兒一般指2至5歲的小孩。這個時期的小孩活潑好動，父母可根據寶寶的個人性格或喜好，選擇一些醒目趣緻的款式，但也必須易於穿脫，亦可選擇飾有少量動物或卡通印花圖案的設計。父母應避免選擇質料繃硬的衣物，應當選擇一些柔軟而又耐磨易洗的純棉服裝。

3.兒童服

兒童一般指6至11歲的小孩子。這個時期的小孩已開始發展自己的個性，成長速度加快。父母應當選擇一些剪裁較寬鬆的款式，一般可買大一個尺碼。這個階段，父母亦應嘗試讓孩子自行選擇，藉此訓練孩子的獨立自主能力。選擇服裝面料時，天然與人造纖維皆可；但選擇內衣時，仍然應以純棉或其他由植物提取出來的再生纖維為主。《現時市場上的再生纖維以莫代爾（modal）纖維較普遍與流行》。這樣可以減低皮膚敏感的機會，亦能幫助孩子健康成長。



關於天然纖維面料，一般嬰幼兒服裝都選用純棉與羊毛。純棉觸感舒適，適合四季穿著；羊毛吸汗保暖，適宜冬季穿著。純棉面料結實耐用，吸濕力強，手感輕柔，光澤柔和。棉本身耐鹼，衛生舒適，但經高溫洗烘時，抗縮性較差，初洗時縮水率偏大。建議用適量的洗滌劑洗滌棉質面料，不宜加氯漂白。白色衣物可用鹼性較強的洗滌劑高溫清洗。棉質不宜浸泡，儘量即時洗滌。不宜大力擠乾，避免曝曬。如果想令衣服更耐用和保持舒適，秘訣是必須把深、淺色衣服分開洗滌和盡量不要用柔順劑。市面上的柔順劑本身是抗水性的，衣物一旦接觸到具抗水性的柔順劑，會大大減低棉質的天然吸濕力。

羊毛具自然吸濕力，纖維裡含蛋白質，令布身看來光澤亮麗，手感柔軟。天然羊毛的纖維表面為鱗片狀，若不經特別處理，一般只可手洗。不過，現時市場上一些知名品牌為方便消費者洗滌羊毛衣物，已引進技術把毛線進行洗鱗防縮處理，一些優質品牌更保證衣物可烘乾。羊毛面料可否供機洗，端看面料有否經防縮處理。在洗滌羊毛衣物時，必須根據衣服洗滌標籤選擇合適的程序。羊毛本身不耐鹼，建議選用羊毛專用的中性洗滌劑，適宜冷水洗滌，忌擰絞，擠壓脫水，宜折半懸掛陰乾，避免曝曬。



除純棉與羊毛面料外，另有一種100%純天然植物纖維名為莫代爾（modal），由歐洲樺木提煉而成。在特定條件下通過溶解、過濾、脫泡等工序後擠壓紡絲，凝固而成，對環境無污染。由於材料完全取自大自然，最後亦可經生物分解，回歸自然，是一種新研發的高科技綠色環保再生纖維。莫代爾纖維製造的面料質地柔軟、光澤亮麗、垂感好、超強吸濕、光滑舒適，經反覆洗滌後仍能保持鮮艷色彩，因此成為國際紡織與服裝行業相當普遍的高級成衣材料，多用於內衣和睡衣等服裝產品上，深受年輕時尚消費群歡迎。莫代爾織物將天然纖維的優良質感與合成纖維的實用性合二為一：具備棉的柔軟、絲的光澤、麻的滑爽，而且其吸水、透氣性能都優於棉，具有較高的上染率，織物顏色明亮飽滿。莫代爾纖維亦可與棉、麻、絲等其他纖維混紡，能提升面料品質，使面料能保持柔軟滑爽。即使經過多次洗滌，面料依然保持原有的光滑及柔順手感、柔軟明亮。成分天然的莫代爾織物服裝十分適合幼兒與兒童穿著。

父母們除了要懂得按不同氣候、節令、地域環境、以至聚會場合為寶寶選擇合適的纖維衣料，亦需要注重衣料質量。寶寶肌膚十分幼嫩，我們應挑選一些相對幼滑輕巧，而編織結構結實的面料。衣物纖維越幼，紡成的紗線也越幼，編織成的面料也就更纖薄精細。精紡布面平滑又不易變形，擁有天然柔軟質感，寶寶穿著時倍感舒適健康。然而，由於大部份消費者注重面料柔軟度，因此面料生產過程中少不免會以添加劑進行製軟。不過，市場上一些廉價服裝在纖維紗線等原材料選材上，質量要求相對較低，面料天然柔軟感較差。生產商為了彌補原料的缺陷，會在面料生產過程中添加一些特強的助軟劑，令面料柔軟不少，吸引消費者選購。這些經過異常面料製軟處理過的衣物一經洗滌，面料即失去柔軟質感，立即變硬。父母們在選購服裝時又怎樣分辨出來呢？小錦囊是當你觸摸和擠扭衣服時，若感到織物表面帶黏性，帶有很強的『肥皂感』，那就要避免購買了。

一般父母都容易忽略衣服的安全性，即忽視了衣料內含有對人體有害的物質。消費者無法從衣物外表得知，必須由專業化驗所根據國際認可測試標準進行測試，始可得出公正的檢測結果。服裝污染主要有兩個來源，一是服裝原料在種植過程中，農產商為控制蟲害使用殺蟲劑、除草劑和化肥等。這些有害化學物質若殘留於服裝上，會引起皮膚敏感，呼吸道疾病或其他中毒反應。二是在加工製造過程中，使用氧化劑、催化劑、增白螢光劑等多種化學物質，這些有害物質或會殘留於紡織品。若含量超過一定標準時，一旦接觸皮膚就會對人體健康造成傷害，有的潛伏期還十分長。



嬰幼兒服裝的選擇



面料染製過程中使用了大量酸鹼性物質，若沒有採取適當的中和處理，產品的『pH酸鹼值』將會超標。人體皮膚正常pH值應在5.5至7.0之間，略呈酸性，可以保護人體避免病菌感染。如果服裝pH值偏高或偏低，將直接破壞人體皮膚的平衡機制，減弱皮膚抵禦病菌侵入的能力，可能引起皮膚過敏，紅腫痕癢等反應，甚至引發皮炎。pH值不合格對兒童健康的危害就更大。

除pH值外，甲醛含量超標亦會危害人體健康。服裝面料生產過程中，為了加強防縮和阻燃等功能、讓印花和染色牢固度持久或優化柔軟手感，會在染色助劑或整理劑中添加甲醛。當殘留的甲醛未能清洗除掉，面料造成服裝後，甲醛會在穿著時逐漸釋放出來，與人體的汗液結合或水解產生游離甲醛。這會對呼吸道黏膜、眼睛和皮膚產生強烈刺激，引起頭暈、呼吸道炎症和皮膚炎症等炎症，嚴重者更會導致血液病，甚至血癌症。

以上聽來陌生的專業名詞，並不是所有父母都會注意和了解到的。故此，建議選購服裝時先查看產品上是否有附加健康認證標籤，例如生態紡織品標準100《Oeko-Tex Standard 100》——此為無公害與環保認證商標『信心紡織品』的吊牌或唛頭。另外，大家買回來的新衣服，不管價格高低，都應先洗滌，再在陽光下晾曬後才穿。若選購服裝時對質料有疑問，不妨多向售貨員查詢。

當父母懂得以理性態度為寶寶作出正確選擇，購買服飾時就可分外放心，寶寶亦會穿得更開心，更健康。



生活小錦囊之實用網站連結：

美國棉花公司 Cotton Incorporated <http://cn.cottoninc.com>

國際羊毛局 Woolmark <http://www.woolmark.net.cn>

澳大利亞羊毛發展有限公司 Australian Wool Innovation Limited <http://www.woolinnovation.com>

蘭精纖維 The Lenzing Group <http://www.lenzing.com/cs/fibers/home.html>

生態紡織品標準 100 Oeko-Tex Standard 100 http://www.oeko-tex.com/oekotex100_public/

兒童汽車安全裝置

文：周鎮邦醫生

交通意外事件是導致死亡、損傷和傷殘的主因。對受害者、家人和社會亦會帶來嚴重影響。交通事故數字近年不斷上升。如果不作出適當措施，估計在2030年，道路交通傷害將成為全球第5大死因，每年造成240萬人死亡。聯合國大會在2010年3月通過的A/RES/64/255號決議中宣佈2011-2020年為道路安全行動十年。大會在2011年5月11日啟動『聯合國道路安全十年行動』，由世衛作為主要夥伴統籌。減少道路傷亡人數能減少痛苦，減少醫療支出、減少損失生產力，故能促進生產力增長，並有助於騰出資源從事更有益的活動。



交通意外更是1歲以上兒童的死亡主因。在2006至2007年的兒童死亡研究中，有18宗（56.3%）是死於交通意外，其中2名少於1歲，其他為6至17歲。4人為乘客，8人為路人，6人是單車意外。大部份是可避免的。

同樣令人憂慮的是，近年牽涉年輕私家車乘客傷亡個案有上升趨勢。根據運輸署數字顯示，2010年共有173名14歲或以下私家車乘客受傷或死亡，數字超越2008年的168名及2009年的170名。傷亡數字的升幅在0至4歲的年齡組別中更為明顯，由2009年的63名上升至2010年的73名，升幅達16%；而在5至9歲的年齡組別中，傷亡數字亦由2009年的50名上升至2010年的56名，上升12%。

配上適當汽車安全裝置是減少乘客受傷的最佳方法。
以下是香港運輸署在2004年的建議

最適合安裝兒童乘車安全帶裝置的位置：

無論發生任何事故，兒童坐於後座都較為安全，故兒童乘車安全帶裝置應裝設在後座。



適合在後座使用的兒童乘車安全帶裝置：

他們應躺在手提式嬰兒床（9個月以下的嬰兒，可用嬰兒籃），該嬰兒床應橫放在汽車後座，嬰兒床應以特別繩帶固定在後座。如無法縛緊於後排座位，該嬰兒床應放在車廂底板上，夾於前後座之間。用摺好的毛氈墊平底板或固定嬰兒床。在嬰兒床加上蓋子，可防止嬰兒被拋出。如屬專用於汽車的嬰兒床，則應使用所提供的攜帶。



體重9-18公斤（20磅-40磅）可自己坐穩的兒童（約9個月-4歲）

最好使用兒童安全椅。兒童安全椅需根據廠商指示穩固地安裝於車廂內，兒童則用繩帶於安全椅中。





但根據《道路交通（安全裝備）規例》，乘坐私家車前座的2歲或以下幼童，必須使用兒童安全座椅。2歲以上的前座乘客或坐於後座的兒童，並無強制使用兒童安全座椅。一旦遇上車禍，傷亡風險較高，因為按成年人身型設計的汽車安全帶，未必能夠妥善保護身形尚小的兒童。使用兒童汽車安全座椅在本地家庭並不普及。根據5年前的一個研究，80% 6歲以下的兒童在私家車內，並沒有配備適當的安全裝置。不少家長在乘車時只把幼童抱在懷中，沒有為他們準備兒童安全座椅。萬一發生意外，兒童可能會被成人身體擠壓，或被拋出車外。不論如何用力緊抱，不幸發生交通意外時，都不可能捉得住兒童，反而更易讓他們身陷險境。去年8月發生了一宗涉及兒童的致命車禍。一名9個月大男嬰死於母親懷裏，而坐在後座並扣上安全帶的母親，僅受輕傷；另一坐在後座及配上成人安全帶的4歲女童頸部則輕微受傷。要提供更佳保障，兒童乘車時應使用適合其體重和身形的兒童汽車安全座椅。

根據《道路交通（安全裝備）規例》規定，司

機及乘客於行車時必須佩戴安全帶，並將穩妥繫於其座位上。司機或乘客不應使用檔夾或其他物品纏住或夾住安全帶，因該等物品可能會妨礙安全帶發揮其保護作用。使用時也應確保安全帶沒有扭曲，或被異物纏繞、壓住，方可扣上。

佩戴安全帶時，安全帶的橫帶應橫過髋骨而非腹部，斜帶應橫過肩膊中間，緊貼胸部至鎖骨位置而非頸部（見圖）。研究指出，兒童放在安全座椅上比只佩戴安全帶可減少71至82%受傷率和28%死亡率。4至8歲兒童選用高墊（booster seat）配合普通安全帶（lap-and-shoulder seat belt），可減少45%受傷率。故部分國家或地區已規定乘坐私家車的兒童，必須採用合適的兒童汽車安全座椅（見表）。以德國為例，12歲以下及身高不足150厘米的兒童，乘坐私家車時必須使用兒童汽車安全座椅。日本法例設定為6歲以下兒童，英國則是12歲以下、身高未達135厘米以下；奧地利要求更嚴謹，14歲以下而身高不足150厘米的兒童均要使用兒童安全座椅。

表 1- 部分國家或地區對兒童使用安全座椅的法例要求（參照413期選擇月刊）

國家或地區	規定必須使用安全座椅的年齡、身高或體重範圍
奧地利	14歲以下及身高不足150厘米
德國、瑞士	12歲以下及身高不足150厘米
義大利	身高不足150厘米
英國	12歲以下及身高不足135厘米
法國	10歲以下
澳洲	7歲以下
日本	6歲以下
美國加州	6歲以下及體重不足60磅
新西蘭	5歲以下
香港	2歲以下

消委會最近更認為，本港有需要檢討現時有關兒童使用汽車安全座椅的相關法例，從而提高對兒童乘客的保障。與部分已發展國家或地區比較，香港目前的相關法例相對不足。

要如何選擇那種兒童汽車安全裝置，美國兒科學院有以下指引:-

2歲以下	向後安裝的安全座椅
2至4歲	向前安裝的安全座椅
4至8歲	高墊（booster seat）配合普通安全帶
>8歲	普通安全帶
13歲以下	應坐在車廂後座

有意選購兒童安全座椅的消費者，可參考413期《選擇》月刊（2011.03.15）的兒童安全座椅測試報告。測試涵蓋19款安全座椅，價錢由港幣799元至4,900元不等。報告就每個型號的安全及使用方便程度逐一評分。在19款測試樣本中，有4款可用ISOFIX 安裝方法。ISOFIX比傳統的安裝方法簡易，毋須使用汽車的安全帶裝置。安裝時只須利用安全座椅上的接頭，跟汽車座位上的接合裝置連接，大大減低安裝出錯的機會及風險。

參考資料：

1. 413期《選擇》月刊。四款兒童汽車座椅表現突出。（2011.3.15）
2. Policy Statement – Child passenger safety. American Academy of Pediatrics. Pediatrics 2011;127:788-793
3. 聯合國2011-2020 年道路安全行動十年全球計畫

育嬰小貼士 轉奶的心得

文：歐陽卓倫醫生



日本福島核電廠事件，讓香港父母擔心部分日本奶粉可能受到污染而預先囤積大量現貨，亦有人考慮即時轉換其他國家的牌子。究竟怎樣轉用奶粉才是「最好」呢？

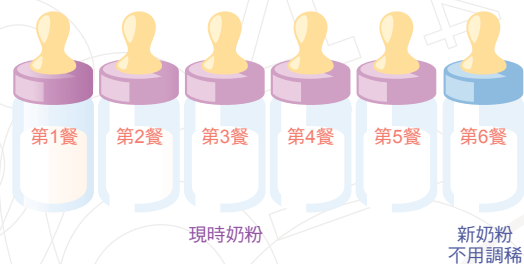
由於不同牌子的奶粉基本成分相差不大，所以轉奶粉大都不成問題。不過，如果嬰兒一時不適應新奶粉，有可能會出現吐奶、腹痛、肚瀉或出疹等現象。

舉列來說，一名3個月大的嬰兒每天需飲6樽奶，父母可以先把6樽奶的其中1樽以新奶粉沖調，最好是調稀一半，不要將新舊奶加在一起。要注意各種牌子奶粉的調校方法有異，盛載器和開水的份量都要分辨清楚。一天之後，若嬰兒沒有異樣，便可以將6樽奶的其中1樽轉用新奶粉沖調（不用調稀）。再過一天後仍然沒有問題，便可以把早晚各1樽奶轉用新奶粉，翌日更可以加至早午晚三餐。到了第5天都沒有出現異樣，就可以全部轉用新奶粉。假若在轉奶之後（飲用2-3餐），嬰兒的大便轉差，可將新奶粉沖調次數減至每天2餐，維持多一兩天。待情況穩定後，再將次數增加。其實大便的顏色由黃變為墨綠的原因不一，不單是嬰兒對奶粉不適應，也可能牽涉其他因素，所以不要立即轉用新奶粉。

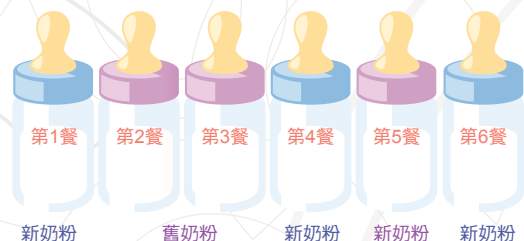
轉奶例子

3個月大的嬰兒（每天計）

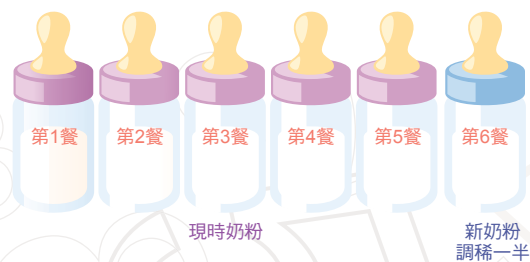
第二天



第四天



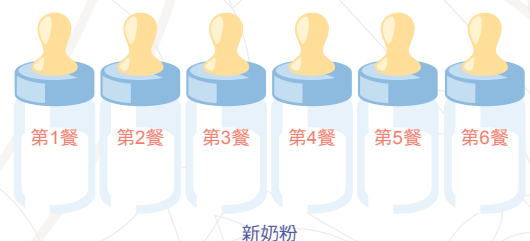
第一天



第三天



第五天





HKECDRF
香港嬰幼兒發展研究基金會