

醫院遊戲服務通訊

身心變得沉重・ 遊戲如何幫助減「重」？

普世「重」危機

環顧各地，肥胖問題不斷加劇，根據世界衛生組織，每年約有280萬人死於超重或肥胖。因超重或肥胖而增加患上冠心病、缺血性中風、第二型糖尿病和一些常見的癌症的風險。

香港的兒童肥胖問題不容忽視

香港的兒童肥胖問題也日趨嚴重，有報告指出，本港小一學生的肥胖及超重比率由 1996/97 學年的 11.3% 上升至 2010/11 學年的 15.3%，而最新的調查結果，有 20% 的小學生有超重及肥胖問題，反映兒童肥胖問題每況愈下，這不僅令學校和家長憂心不已，更是政府十分關注的事項。

兒童肥胖主要是由不良的飲食習慣和缺乏體能活動所致。如沒有及早介入令情況改善的話，大部分肥胖兒童成長後將繼續面對肥胖和承受肥胖帶來對身心及社交各方面的持續影響。在生理方面，肥胖兒童將有六成機會成長為肥胖成人。過胖的兒童如果持續肥胖下去，未來患上嚴重疾病的風險都會增加。在心理方面，肥胖的兒童容易受到同伴以言語譏諷，甚至被排擠，造成他們缺乏自信心及自我形象偏低，加上他們的體能普遍不太理想，活動能力受到限制，社交上也容易出問題，長久下來可能導致情緒不穩定、憂鬱、飲食失調等問題及疾病。所以，兒童肥胖問題已成為本港令人關注的公共健康課題之一。





遊戲「輕」鬆介入

根據醫護人員的分享，由於兒童仍在發育階段，除非他們非常肥胖，否則不宜用極速減體重方法解決問題，短期目標是改善不良的飲食習慣和增加適合的體能活動，而最根本和長遠的目標是要培養他們一種健康的生活模式。正如上文提及，兒童肥胖問題已成為本港令人關注的公共健康課題之一，要正視這個問題，除了家庭和學校之外，醫療團隊的介入便是其中重要一環。

在過去幾年，我們的醫院遊戲師都與明愛醫院兒童及青少年部門合作推行類似暑期減肥班的活動，由最初以遊戲為「甜品」佔活動少部份，到現在是「主菜」多以遊戲方式進行，我們很高興醫護團隊明白遊戲對病童，甚至對肥胖兒童都非常重要。大家都願意獻出多一份力，及早介入以改善問題。在醫生方面，他們首先把關，篩選一些在門診看症時

的高危一族，鼓勵他們參加由醫院舉辦的暑期健康營。然後，不同的醫療團隊，包括醫生、護士、物理治療師、營養師和醫院遊戲師便互相合作，讓參加的兒童及青少年在一至兩星期的住院生活中，學習及親身經驗健康生活，而幾年來的成績也十分滿意，不單體重指數降低，參加者都認同健康營對他們有幫助及樂在其中！今屆健康營活動，更被部門推薦參加明愛醫院全院的「質素及安全優化項目比賽」，除了獲得海報展覽優異獎外，更高興在講說比賽中獲得第一名！能被各方認同遊戲對幫助肥胖兒童有實質的效果，令人鼓舞不已！



有「增」才有「減」？

身為整全醫療團隊的一份子，醫院遊戲師明瞭肥胖兒童的問題嚴重之外，也了解他們的感受，他們大多數都知道自己的問題及希望有所改善，但知易行難，要實行出來便沒有「動力」，所以便容易將問題惡化！因此，醫院遊戲師希望透過遊戲介入，讓肥胖兒童親身感受遊戲帶來的輕鬆、自由、自主及愉快感覺，這樣正面的經驗，也能給予他們自然建立一股動力，去嘗試實踐健康的生活模式，而沒有好像被壓迫，無自主性及沉悶等等的負面感受。

醫院遊戲師會透過各式各樣的遊戲活動串聯不同的團隊一起。例如與營養師合作，介紹一些健康食物之餘，亦增加兒童到超級市場選擇食物的環節，然後一起烹調，過程輕鬆自主，減少了被操控的感覺。又例如我們會與物理治療師合作，透過遊戲及自由活動，鼓勵兒童多做一些正確運動，增加不少樂趣及動力。我們亦會聯絡一些青年義工或護理系學生，一起參與當中，成為夥伴，友情的鼓舞，能發揮積極推動力。

醫院遊戲師亦深信可以自由自在地在戶外玩也十分重要，所以我們會設計開心玩一天的環節，例如讓他們可以在沙灘自由跑跑跳跳、在營地玩自己喜歡的球類活動、攀爬，甚至歷奇遊戲等等。

當我們看見一群肥胖兒童，拖住沉重的腳步，但仍然玩得五體投地，燦爛的笑容在他們胖胖的臉上出現，除了開心滿足之餘，更引證到遊戲確能幫助肥胖兒童減「重」之餘，更能減「輕」他們身心壓力。

助理經理（醫院遊戲服務）

江小萍



知多一點點...

怎樣才算肥胖呢？如體重指數 BMI (Body Mass Index) 在 25 或以上便算肥胖，30 或以上便是嚴重肥胖。BMI，是醫學界認可及最常用量度肥胖指標。我們在衡量一個人的肥胖程度時，除了量度腰圍和脂肪百分比之外，BMI 這個利用體重和身高對比出來的數據，最能清楚顯示出你是否過重。

體重指數 = 體重 (公斤) ÷ 身高 (米) 的平方 kg/m^2



醫院遊戲師 手記

美麗照片的背後， 有著不一樣的意義...

天氣回暖，很多家長都會帶小朋友到戶外地方，接觸春天的氣息。在香港交通便利的城市，一般家長帶著小朋友出外並不是難事，奈何對一群有長期病患小朋友的家長來說，每次的外出有如萬里長征。他們需要預約復康交通工具，出門前準備一大堆小朋友基本用品之外、還需要準備不同需要及應急的藥物和醫療用具等等...！他們更需要作一定的心理準備，因他們小朋友們的外觀或身體狀況或會引來陌生人的奇異眼光。在種種的環境及心理障礙下，影響到部份家長很少帶他們的孩子們出外，最多亦只是在家居鄰近的商場和公園逛逛。當我明白這些家長和病童的需要後，便希望會為他們安排不同類型的戶外活動，讓他們有多些機會走出醫院和家居範圍，多接觸社會及感受不同的戶外體驗。

最近我便在這春暖花開的時間，特別安排幾位腦科病童及他們的家人到花卉展，與香港市民一起欣賞一年一度的盛事，透過花卉的色彩及香味讓這群小朋友得到不同的感官刺激，也讓他們有親子機會，同時也讓家長們有彼此分享傾訴的時刻。

為了讓活動留下美好回憶，我專程邀請了專業攝影義工隨行，為他們拍下珍貴的畫面。他們的笑容和溫馨的親子互動情景，真的與彩色繽紛的花卉互相輝映。回顧這些美麗的照片，令我更肯定病童同樣需要不同的戶外體驗。欣賞其中一張相片，看到小朋友手摸著花卉好奇地探索著。記得他媽媽與我分享這小朋友是第一次這麼近距離接觸花草，他媽媽說：「在這之前我不會讓他在公園裏摸東摸西，只會讓他在公園散散步。現在才發現他看似什麼也不懂，但會對花草有好奇感，真的好！」在過程中，這媽媽也請我們多為她們拍攝家庭照，因她自己照顧著兩個小孩，很難得有機會可以拍到三人的合照。

在這次活動中，我也特為參加的家庭拍攝多些與親人的合照，以便他們用來留念；因知道這是他們少數的家庭活動。記得其中一個媽媽曾與我分享，她很害怕帶患病的兒子出外，因她介意別人的眼光，她亦不會讓病童和他的姐姐一起出外，因她不希望其他子女也受到別人歧視或看到可憐的眼光。這媽媽只願意出席有同類病童的活動，她認為活動會適合自己的小朋友，也不會令到她們尷尬。活動時也可跟同類病患的病童家長分享感受，讓她感到不是孤軍作戰。一般認為病童需要同伴支持，其實他們的家長更需同伴的心理支持，製造一個傾訴平台來抒發作為照顧者的壓力。如今次花卉展的活動，家長們可在活動中互相傾訴問候之餘，也讓他們一起參與公眾活動，感受也是社會上的一份子，可以參加大眾的活動，帶他們走入社區。

我相信這些照片是送給一家的很好禮物，讓他們留著美好的畫面，也希望這些照片能鼓勵家長們多帶孩子接觸社會，讓他們有一個更多彩的人生。

高級醫院遊戲師
劉嘉茵



智樂快樂行2014

智樂以「小熊醫院」為主題，所舉辦的「智樂快樂行2014」大型慈善籌款活動已於3月23日成功舉辦第五屆了！令人鼓舞的是得到醫院管理局主席，梁智仁教授，對我們醫院遊戲服務的認同，願意親臨參與當中，亦衷心感謝各個醫護界別及醫學團體的協助和一直的支持。今年很高興得到 Kiehl's 的主要贊助及康文署的支持，讓我們可以在環境優美，綠草如茵的西區中山紀念公園，與二千多位參加者一起進行這一年一度的快樂行動！

今年，除了有非常像真的「小熊專科醫院」，讓小朋友可以帶心愛公仔到「心臟科」、「眼科」、「骨科」、「胸肺科」和「腦科」的不同專科內認識特定檢驗及治療程序外，更新設了教學大樓，讓小朋友可以自由扮演醫生和護士，於「腎科」、「腫瘤科」、「血科」和「外科手術室」的場景中，一嚐照顧、診斷熊仔病人及當治療者的滋味，從遊戲中獲得難得的實習經驗。

還有，為了讓小朋友認識更多醫院的部門，本年亦增添了互動好玩的「病理部」、「營養及膳食部」和可以扮演藥劑師的「藥房」。看見一個個聚精會神的小小病理科醫生，在模擬顯微鏡下左看右看、快樂的小廚師在廚房內大顯身手和細心的小朋友藥劑師小心奕奕地分配五顏六色的模擬藥水藥丸，場面真的叫人興奮！

最後，智樂衷心感謝各界的支持，不論是服務夥伴的醫護界、贊助活動舉行的商界及不同機構、團體，以及捐款參加的善心家庭，我們都十分多謝您們的幫忙，有您們的同行，讓我們更有資源及信心為病童的身心福祉加倍努力！

助理經理（醫院遊戲服務）
江小萍



「合和・智樂新春遊樂日」 與病童在遊戲中歡度春節



得到合和實業有限公司（下稱「合和」）的全力贊助，約 100 位長期病患兒童、青年大使及其家人於 2014 年 1 月 26 日（星期日），假悅來酒店參加了「合和・智樂新春遊樂日」。是次活動包括多個與新春有關的遊戲區，如年花手工制作、許願樹和醒獅遊戲等，並有小丑表演，現場洋溢著歡樂的節日氣氛。除了遊戲外，病童和其家人在合和與悅來酒店的贊助下享用了豐富的自助午餐，各人聚首一堂，增強了彼此的支援網絡，也為病童提供了適切的遊戲機會。

遊樂日能順利完成，除了得到合和的鼎力支持外，一群醫院遊戲青年大使也功不可沒。他們都是曾經接受醫院遊戲服務的病童，親身體會過遊戲的重要，故願意身體力行，協助醫院遊戲師在不同的場合推廣遊戲的重要和提供遊戲機會，與其他病童一起樂在其中。其中兩位青年大使：家君和鍛旻更主動與合和的義工一起擔任司儀，他們的勇氣感動了大家，更感動了他們的家人——兒女確實在遊戲中成長了不少！

在此再一次感謝合和連續第三年支持舉辦遊樂日，期待在下次遊樂日與大家再見！

高級醫院遊戲師
黃佩芬



各界熱心支持從沒間斷・更多病童獲享遊戲歡樂

全賴各熱心人士的捐款及支持，病童才能重拾歡笑。智樂衷心感謝以下各機構在 2013 年 12 月至 2014 年 3 月期間的幫助：

- 香港公益金繼續資助瑪嘉烈醫院遊戲服務，由 2014 年 4 月至 2015 年 3 月。
- 永安旅遊在 2014 年 1 月，捐贈港幣 25,000 元正，以支持我們的服務。除捐款外，上述機構的員工在同年 4 月舉行的智樂遊樂台中為病童表演精彩節目。
- Kiehl's Since 1851 捐贈港幣 300,000 元正，以贊助我們於 3 月 23 日舉辦「智樂快樂行 2014」大型慈善籌款活動，令更多人認識和支持我們的醫院遊戲服務。
- 得到馬登基金贊助港幣 35,900 元，本會可安排醫院遊戲師於 5 月間，到澳洲參觀兒童醫院及考察當地的醫院遊戲服務。
- 特別鳴謝 Yvonne Becher 博士在編輯指導上的鼎力協助。



「醫院遊戲服務在瑪嘉烈醫院」
此項計劃由香港公益金資助

電話：+852 2898 2922
傳真：+852 2898 4539

網址：www.playright.org.hk
電郵：info@playright.org.hk