

2	序一 盧覓雪
4	序二 楊子矜
6	序三 伍智聰
8	自序

醫生媽咪

18	著到成隻粽咁
20	有一種冷
22	肥肥白白
25	孩子的高度
28	摸摸孩子的頭
30	晚睡遲起
32	吃早餐
34	孩子與甜食
36	孩子醉了
39	摸黑讀書
41	汽車上看電視
43	「冷親」和「攝親」
45	中暑
47	箍牙
49	眼瘡
51	長疣
53	流鼻血
55	流感
57	不准用手擦口鼻
59	帶孩子看醫生
61	童年失憶症
63	解釋抑鬱症
65	幼稚園的病理學

媽媽的個人管理

70	就因為沒時間
72	時間都到哪裡去
74	為什麼媽媽不肯睡

76	當你真的很疲累
78	婦女骨質要留神
80	生完孩子會變笨
82	不發脾氣的媽媽
84	自暴其短
86	陪仔讀書
88	父母的偏心

認識爸爸

92	最佳拍檔
94	爸爸說故事
96	爸爸做手工
98	爸爸上超市
100	爸爸的功用
102	佛系爸爸
104	女兒像爸爸
106	前世情人
108	夫妻吵架

親子趣事

112	媽咪生病了
114	媽媽的午睡
116	綜合醫療中心
118	什麼是做手術
120	與孩子講電話
122	元素週期表
124	不怕羞的孩子
126	精子和卵子
128	聽錯了
130	小學雞
132	不罵了
134	追魂奪命 call
136	人生規劃
138	不跟媽媽住了

我家的教育

142	擾鄰
144	殃及池魚
146	生死教育
148	小朋友與小動物
150	用科學去說服孩子
152	管教父母
154	你是小女孩
156	當媽媽不在場時
158	口若懸河的妹妹
160	朋友聚會好處多
162	教孩子打招呼
164	教孩子感恩
166	強迫分享
168	自我保護三部曲
170	買書還是借書
172	我的志願
174	承繼衣鉢
176	正向教育
178	對誰對錯
180	誰說童年最美好
182	人不輕狂枉少年
185	穩賺不賠的生意

校園與學業

190	接放學
192	幼稚園畢業禮
194	選擇學校
196	小學面試
198	青出於藍
200	家長群組
202	工作媽媽與孩子功課
204	狀元的媽媽
206	暑期班的煩惱

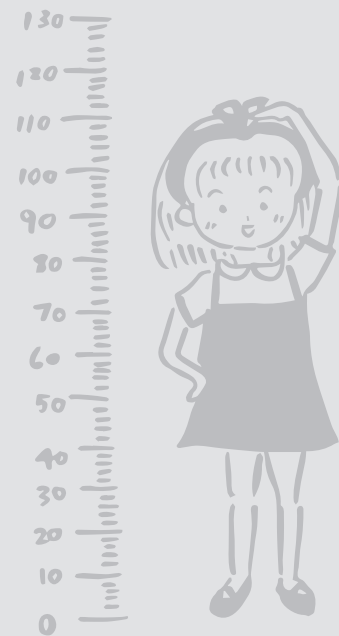
208	臨時老師
210	尊師重道
212	與孩子讀新聞
214	我的背書經驗

停課抗疫

218	疫情中的職業病發作
221	停課的問題
223	關於網上教學
225	媽媽的私人時間
228	悶瘋了的孩子
230	疫境憂慮
232	如魚得水的社交距離
235	復課前的衛生訓練
237	你解鎖了什麼技能

醫生媽咪 Doctor mommy

孩子在三歲左右時發生的趣事最多，
可惜偏偏就是會失去此階段的記憶。
我們這個年代做父母算是幸運，
能夠用照片及數碼影像記錄某些片段；
我之所以寫親子專欄，
主要也是為了盡量保留美妙溫馨的回憶。



著到成隻粽咁



天氣轉冷，街上突然多了許多「粽子」。孩子「被穿上」大量的禦寒衣物，羽絨、毛衣、頸巾、冷帽、襪套，一層又一層的，包裹得面目全非，粵語中所謂「著到成隻粽咁」，嘉興粽、潮州粽、福建粽、湖州粽、台灣粽……真是各具特色。

半歲男嬰，感冒發燒至攝氏 40 度，吃藥也不退燒，病懨懨的毫無精神。兒科醫生檢查，見孩子穿的是長袖內衣、羊毛內衣和毛衣，外罩棉襖背心和羽絨大衣，下身是厚襪褲加絨毛褲；醫生嚇了一跳，連忙替他脫下一半衣裳，讓他好好散熱。

四歲女孩，整天心情不好，亂發脾氣，不肯吃飯，連玩具也懶得去碰。帶她看醫生，發覺她身上總共穿了七層衣服，還有冷帽、圍巾和手套，整個人包紮得坐立困難，行動極為不便。減去幾件衣裳，登時輕鬆活潑，胃口也回來了。

又有九個月大的幼兒，每逢天冷，全身就被家長包得密不透風，不停的冒汗，結果頸部、腋窩、腹股溝等位置焮出了紅疹，痕癢辛苦，哭鬧不斷。醫生建議父母替孩子穿少些，只穿寬鬆的純棉內外衣，保持身體乾爽，皮膚即時得以改善。

孩子不宜穿得太多，尤其是一歲以下的幼嬰，大腦中樞的體溫調節仍未健全，對外界氣溫的適應能力低，倘若發燒時穿太厚的衣服，身體不能散熱，可以令體溫過高，水份流失，甚至有生命危險。

當身體被厚衣密密包住，會透氣不足，汗管堵塞，即使冬天也能患上汗疹，也即是「熱痱」。在悶焮潮濕的皮膚上，念珠菌或細菌更容易滋生，引發嚴重的皮膚病。

怕孩子著涼，迫他們穿太多衣服，似乎是中國人特有的傳統。其實，比較起成年人，幼兒的新陳代謝率很高，皮下脂肪層也厚，怕熱不怕冷；加上孩子愛活動跑跳，所以在一般情況下，比大人少穿一件衣服，更為妥當。

有一種冷，叫做「父母覺得孩子冷」，才入秋，滿街孩子都已換上冬裝。其實地球暖化，所謂秋天仍有攝氏 26 度，正是我們小時候夏季的氣溫；緊張的家長擔心年幼子女著涼，嘮叨著要準備外套領巾披風，竟然是半點涼快也受不得。

還有一種餓，叫做「祖父母覺得孫兒餓」。吃飯時反反覆覆永遠那幾句：「再添些湯」、「多夾些餸菜」、「你怎麼只吃這一點點飯」、「你吃不吃魚？不吃？一定要吃啊！」即使孩子不想吃甚至反抗，老人家仍鏗而不捨、重複勸誘，生怕餓著孩子，非要迫他們吞下所有東西不可。

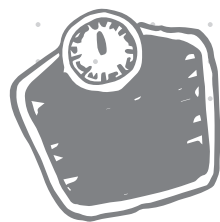
千古名言：「想要小兒安，三分飢和寒」，於中醫西醫皆合理。一是健康原因：小孩新陳代謝快，體溫較高，本應該穿得比成年人少；而且有了這些耐寒鍛煉，季節轉換時就不會動輒傷風了。至於飲食，吃得太多不僅致肥，還會

為高血糖高血脂等疾病埋下伏筆。在正常情況下，人體懂得自行調節，需要某類營養時自然會多吃，不需要時就會少吃；過猶不及，恐對健康有損。

二是心理原因。穿得太多妨礙孩子運動，身體長期燥熱令脾氣暴躁，腦筋也不靈活；迫著孩子吃飯，卻可能令他們對食物失去興趣，造成反效果。更重要的是，若父母長輩溺愛過甚，孩子嬌生慣養，冷暖不自知、飢飽不自覺，失去了人性中最基本的追求與動力，對下一代來說真是好的嗎？

我自己雖是醫生，對孩子的飲食穿著卻不太執著，甚少強迫女兒穿衣吃飯；精神氣力，皆專注用於培育我認為更重要的項目，例如樂觀心態、尊重別人、管理情緒、探究精神等等。比較起來，衣食住行的細節微末，倒是次要了。





孩子要肥肥白白才好？

大時節跟親友吃飯，席間總有些三姑六婆，看了看我的兩個女兒，就大呼小叫：「哎喲，怎麼這樣瘦？沒有吃飯麼？孩子要肥肥白白才好的嘛！」然後熱情地鼓勵吃多點，拚命地把餸菜往孩子碗裡塞，並且不厭其煩地提醒我，要強迫她們添湯加飯。反反覆覆，整頓飯就是在不斷討論「孩子太瘦了」；即使塞著雙耳，聲音還要鑽進腦袋裡。

事實上，我女兒的 BMI（Body Mass Index，即身高體重指標），一向維持在標準水平；雖然看似比較瘦削，但臉色紅潤，精神飽滿，跟大部分的幼稚園同學差不多。她們吃的正餐份量並不少，只是偏好清淡，不喜歡味道濃烈的食物；因此相對於滿桌的山珍海錯，吃的款式較少而已。

「孩子要肥肥白白才好」，這是何等過時的觀念！三姑和六

婆都是戰後嬰兒，內心仍維持著上一代對「飢荒挨餓」的恐懼。然而，我這一代更擔心和恐懼的，卻是「兒童肥胖」所帶來的問題：高血壓、睡眠窒息、關節痛，以及自信心低落和校園欺凌。這些孩子長大後患上超重、高膽固醇、糖尿病、心血管疾病、中風的風險，會大大增加；同時，令人聞之色變的癌症，亦跟肥胖體形息息相關。

為什麼大部分的肥胖兒童，成年後依然會肥胖？瑞典科學家 Kirsty Spalding 的研究指出，幼兒與青少年時期，生長激素旺盛，幹細胞活躍，如果攝入過多的熱量，不僅會導致脂肪細胞體積變大，還會增加其數量；而脂肪細胞一旦增加，成年以後幾乎不可能再減少。另一方面，自小培養的不良生活方式，如暴食、嗜鹹嗜甜，是很難完全戒掉的；長大後，很容易會維持大吃大喝的壞習慣。

最理想的方法，是由孩子決定吃多少。美國營養學專家 Barbara Rolls 的研究發現，三歲兒童「最知飽」，他們能根據身體給予的「飽肚」訊息，吃到足夠份量就停下來，不受外間環境影響。可是五歲開始的兒童，卻不太懂得自我調節；即使份量超出身體真正所需，仍會將媽媽給他們的食物全部吃下去，不知不覺被「撐大了胃口」！

在這個年代、這個地區，孩子是不會被餓壞的；反而過份的美食、卡路里、營養補充劑，才是傷害他們的元凶。

2016 年世界衛生組織報告，全球五歲以下兒童，超重人數達 4,100 萬，當中近 50% 的超重兒童都是生活在亞洲！除了遺傳因素以外，相信華人那「肥肥白白」的傳統觀念，也是其中一個主要原因吧。

其實三姑和六婆，對自己的體重也是十分介意的；雖然嘴裡不停地吃，但是轉個頭，一個去找整形醫生吸抽脂肪，另一個去「辟穀斷食」——連續十天吸風飲露，什麼都不吃（這是不當兼且極之危險的行為，讀者切勿嘗試）。自己減肥減得叫苦連天，又為何要迫著孩子增肥呢？



朋友規定四歲女兒，每餐要吃大量飯、菜、魚、肉，還須喝一杯奶和兩碗豬骨湯。我見小女孩明明飽了，卻仍要愁眉苦臉的嚥下面前所有食物，不禁替她叫屈。

「誰叫她全班最矮，身高只有平均值的百分之五，所以要她多吃東西，補充營養；還要天天游泳和跳繩。」她的父母問：「醫生，怎樣才能令她高一點呢？」

一句說話溜到我嘴邊，又硬生生的忍住：「其實孩子長得矮，是因為遺傳你倆啊！」

事實上，一個人可以長得多高，九成歸因於遺傳的 DNA。與身高有關的基因，現已確認了 423 個位置、697 個變化，主要是決定腿長、脊骨長度和整體尺碼；相信將來科學家會找到更多相關基因序列。

相對而言，體重受遺傳的影響少於五成；後天的努力，有超過一半機會可以改變天生的體重。

誠然，許多研究指出，飲食對身高有一定的影響；研究多是比較戰時和戰後、貧窮和富裕國家、鄉村和城市之間，證實在營養不良和缺乏蛋白質的情況之下，的確會令人矮了兩三厘米。可是這些權威性的理論，不太適用於比地球大部分國家富足的香港。

增加飲食並不代表會高一點；成長後的最終高度，始終受基因限制，不太可能超越父母的遺傳。因此，當我見到有奶粉或維他命丸的廣告，標榜可以讓孩子身高飆升的時候，覺得難以接受。

至於運動幫助增高，其實仍未有確實的科學證據；游水、跳繩、打籃球等被認為是「增高運動」，不過是一般人的假設。無可否認，適量的運動能夠刺激骨骼成長，提升肌肉力量，可是並不代表能增加最終的高度。

我告訴友人：「除了飲食和運動，也要讓她多睡一點，對身心都好。」

夜間睡眠時，身體分泌的生長激素會比白天多幾倍，促進孩子四肢骨骼快速增長。精神充足，心情自然好，令發育

正常，飲食也更能夠吸收營養；希望這樣，能讓他們長至遺傳基因限制之內的最佳高度。

自己作為一個「矮人」，覺得女孩子嬌小玲瓏也不是壞事；做「高妹」也會有高人一等的煩惱吧！身心健康、聰明伶俐，才是最要緊。

