

康秀金 / 报道

受访者提供照片

康威医疗集团旗下SBCC儿科诊所儿童心理学家卓秀玲博士，吁请家长在这个阻断措施期间给孩子时间和空间发挥创意，并从旁疏导。

阻断措施期间，本地学生在4月已经居家学习，学校在5月5日更提早迎来年中学校假期，孩子们等于前后要留在家中近两个月，也无法外出游玩或运动。

卓博士说，孩子们在这个“延长”的居家日子，因无法如往常那样外出跑动、游玩，心里难免会因为长时间困在室内而感到烦躁。这个时候，家长应鼓励孩子有自己的时间和空间，例如，允许他们在特定的时间内留在房间或特定角落学习和游戏，父母同时也可以有自己的空间和时间办公，之后，再利用工余的时间，跟孩子一起学习或游戏，以促进亲子关系。

她提醒，孩子的身心健康同样重要，与其给孩子制定活动，父母更应该鼓励孩子发挥创意，找出适合自己的学习和游戏方法来消磨时间和面对自己的情绪，而不是每个活动都要父母陪伴参与或需要引起父母的注意。

网上活动让孩子动起来

卓博士建议，父母可上网寻找能引起孩子兴趣或跟孩子一起做的活动，例如：手工艺制作、烹饪、彩绘等，也可鼓励孩子在家中做简单的园艺，如种植辣椒和马铃薯等，同时，也可让孩子在网上跟同学、朋友互动。

她说：“大家也别忘了，孩子也需要新鲜空气和阳光，所以，我建议可以让孩子在网上学习轻松的儿童瑜伽或者儿童Zumba（一种韵律操），让孩子消耗多余精力之余，又能促进身体健康。”

新加坡动物园和滨海湾花园也有特制网上活动，让孩子足不出户也可以参与，家长可以上网查询。另外，孩子也可以在网上“游览”世界各地的动物园。

鼓励写“阻断措施日记”

卓秀玲博士指出，2019冠状病毒疾病对任何人来说，都是一个艰难的处境，孩子也可能难以调适。所以，应让孩子认识到



(iStock图片)

居家抗疫助孩子疏导情绪 发挥创意写日记

2019冠状病毒疾病对任何人来说都很难，两位专家受访谈两个月居家抗疫，父母应适时疏导孩子出现的焦虑情绪。



卓秀玲博士：居家抗疫，父母和孩子的挑战就是要如何“互相调适”。



Aishworiya Ramkumar医生：孩子有充足的睡眠，也等于让家长得以充分休息。

病毒对健康构成的威胁。

她建议，父母可通过一些政府网站找到数码或平面的资料，通过简单易懂的方式向孩子解释阻断措施是要降低受病毒感染的风险。同时，也适时疏导孩子可能出现的焦虑情绪或疑惑。

她说，家长要认同孩子的情绪，适时给予疏导：“家长可以鼓励孩子在这个期间有所谓的‘阻断措施日记’，通过文字或绘画表达内心的感受，例如在打雷时害怕等，这将有助于家长了解孩子们的心理健康。”

居家抗疫，父母和孩子的挑战就是要如何“互相调适”。她指出，孩子可能因无处宣泄精力转而在家中乱跑，或闹情绪，或跟兄弟姐妹吵架等，家长也可能被孩子的不当行为激怒，以致陷入紧张的关系，形成恶性循环。面对有过动或自闭问题的特需孩子，这种情况也可能发生。

因此，卓博士认为，家长应该因孩子所需，给他们更多的

自由活动时间，例如：要看的电视节目，可一起玩游戏等。

如果在这期间，发现孩子的心理压力持续增加或行为有异，应寻求儿童心理学家或心理医生的协助。她也建议家长通过特定的时间与活动表，甚至是图片提示，来消除特需孩子可能产生的焦虑情绪。

别打乱孩子睡觉时间

国大医院儿童发展中心顾问医生Aishworiya Ramkumar强调，别因为孩子不用上学就任由孩子迟睡，打乱孩子睡觉时间。

Aishworiya Ramkumar医生说，不足的睡眠会削弱孩子的发展和学习能力。因此，她建议家长更应在这个时候确保孩子依循固定的进食、游戏和睡眠时间。即使是午睡，也应照正常时间小睡，不是过了下午4点后还允许孩子睡午觉，以免影响孩子的夜晚睡眠。

除了如常的睡眠规律外，她

吁请家长在孩子上床睡觉的90分钟前，不要让他们接触电子产品或看电视节目，以免影响睡眠。

Aishworiya Ramkumar医生也提醒家长在这个疫情期间，要觉察孩子可能产生的焦虑与恐惧，因为这些负面情绪会影响和干扰孩子的睡眠质量，所以，建议跟孩子公开谈论这个疫情，让他们有机会表达心中的恐惧或疑虑。当然，她也建议让运动融入孩子的日常，例如让孩子通过网上学习室内伸展或瑜伽，这些都有助于促进孩子的睡眠。

“也可以用奖励的方式，鼓励学前的幼小孩子遵守睡眠时间。”

她强调，孩子有充足的睡眠，也等于让家长得以充分休息，为隔天工作充电。如发现孩子有睡眠问题，也应求诊。

卓秀玲博士也说，从正面角度来看，这段期间反而能举家一起活动，促进亲子关系，增进孩子之间的相互了解。她也呼吁家长在防疫期间别忽视孩子的身心健康。

二度挺身而出 直奔抗疫前线

抗疫教会我的事

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

受访者提供照片



陈笃生医院资深临床专科护理人员林娟：与大家并肩作战，是一种荣耀。（陈笃生医院提供）

17年前沙斯来袭，原已调离陈笃生医院加护病房的林娟主动响应医院号召，重返旧岗位，照顾沙斯患者。

现为陈笃生医院资深临床专科护理师的林娟回忆道：“起初无论是体力或精神方面都非常考验我，因为必须重新适应轮班制，一切都要重学，还有很多新同事。要克服挑战，根本没有所谓捷径，我相信每个人的力量来自不同地方，除了发自内心的力量，还有亲友和同事的支持，公众的支持以及宗教信仰等。”

在口罩背后 看到医疗团队精神

当时，医院所有病床都改成加护病房床位，大部分入院患者的病情相当严重，须依靠各种机器维持生命。护理工作的辛苦不在话下，更何况须长时间穿戴N95口罩和个人防护配备，但对林娟而言，这是非常重要的学习经验，甚至可说是她身为医疗人员的事业最光辉的一刻。

她说：“在仿佛没日没夜的辛苦抗疫期间，我在口罩和防护镜背后看到每名沙斯勇士的团队精神。能够身为那么优秀的团队的一分子，与大家并肩作战，真的是一种荣耀。”

现在面对冠病疫情，林娟再度挺身而出，主动要求调去国家传染病中心。她相信，尽管沙斯至今过了17年，她仍有足够体力应付挑战，精神上也是做足充分准备。何况有一班好同事帮她处理日常事务，她更无后顾之忧。

林娟说：“我相信每名前线

抗疫者的背后，一定有一班无名英雄。”

深信新加坡能面对冠病19

比较沙斯和冠病19，她认为沙斯来袭更突然，准备时间更少。现在，我国有了沙斯和H1N1的抗疫经验，还有独立一栋的国家传染病中心以及专为抗疫而设的病房，能够更好地面对这个隐形敌人。

她说：“我们没有可以告知所有答案的水晶球，但我感恩的是我们不必活在资讯完全无法更新的黑洞之中。我相信关键在于‘充足准备’——这包括设备、工作人员以及程序。”

无论沙斯或冠病19，都让林娟深深体会到应变能力的重要，特别是在生活与工作无法完全任由自己掌控的时候，前线工作人员更得不停适应不断改变的工作程序。

林娟说：“有助于我们加强韧性的元素，很多都不能真实触碰到。追根究底，能够把这些不同元素结合起来的，其实就是打从心底产生的使命感。”

孩子应否服保健品加强免疫



医生执笔

陈美瑜

国大医院儿童发展中心

顾问医生

林琬绯 / 译

Q：在家中有哪些小贴士可以加强小孩的安全与健康？

最关键的还在于防范。养成良好的卫生习惯，勤洗手，咳嗽或打喷嚏时务必捂住口鼻，家中任何人如果生病，请务必与家中其他人保持社交距离。保持生活环境清洁卫生，对经常触摸容易积累病毒的表面和物品消毒。确保孩子吃得健康睡得好，这有益于加强孩子自身的免疫能力。二手烟会影响孩子的呼吸道，让孩子更容易患上感冒，所以家长应该有意地避免让孩子吸入二手烟。关注孩子的健康之余也别忘了自己的健康，因为父母是孩子最大的依靠。趁此非常时期让孩子们明白，自小培养起健康卫生



(iStock图片)

的习惯和意识，将会终身受益。

Q：我需要让孩子服用保健品加强免疫力吗？

日常饮食如果营养均衡，孩子们所能摄取的维生素和矿物质应该很足够了，其实并不需要再服用额外的保健品。常见食品如牛奶、麦片、橙汁，均加强了营养成分含量。如果孩子体重过轻，或身体有其他病况，或者生

长在素食家庭，让孩子服用复合维生素也许能有一定的辅助疗效。有任何疑问的话，请咨询孩子的医生，问清楚哪类保健品比较适合孩子服用。切记，保健品并不是健康饮食的替代品，确保日常饮食营养均衡还是最重要的。

Q：我可以带孩子外出吗？必须外出时，应该注意些什么？

卫生部强烈建议国人在阻断期间如果必须外出，包括购买日常必需品或运动，都请一个人单独外出，避免跟家人结伴同行。如果非不得已，请别带孩子外出。当然也有例外情况，例如孩子在家人无人照料，外出购买必需品时不得已得把孩子随身带着。在这种特殊情况下，为两岁以上的孩子戴上口罩，办完事就马上回家。让孩子继续保持活跃也很重要，不过应该尽可能转到室内活动，例如让孩子跟着网上课程做运动，而不是外出运动。如果非得得到户外做运动，选择人少的地方，除非做剧烈运动，否则必须确保孩子时时戴上口罩。

(二之二)

冠病更易感染呼吸道和眼睛

(香港中通社)香港大学公共卫生学院副教授陈志伟及其团队近日研究发现，2019冠状病毒疾病相较沙斯，更易感染人类上呼吸道和眼结膜，显示眼睛可能是人类感染冠病的重要途径。

据香港大学公开发表的通报，陈志伟及其团队成员在三级生物安全水平(BSL-3)实验室利用人类上呼吸道和眼部组织，对比冠病19、沙斯、H5N1禽流感病毒及2009年H1N1流感病毒的情况。研究发现，冠病19远比沙斯更容易感染人类结膜和

上呼吸道，而冠病19的感染程度与2009年H1N1流感病毒观察到的情况相若。

陈志伟说，该研究解释了为何冠病19较沙斯传染性强。研究也显示，眼睛可能是人类感染冠病19的重要途径。

根据其团队早前的一项研究，冠病19可以在光滑的表面如不锈钢、玻璃及塑料上存活数天。

此次研究进一步显示，如果人类触摸受污染的表面后擦拭眼睛，传染性病毒就有可能通过

手部接触传播。因此，在公共场所要谨记避免接触眼睛，定期使用肥皂、水或酒精搓手液清洁手部，以防冠病19意外传播到眼睛和鼻子。

据悉，此次研究成果已于权威学术期刊《柳叶刀》(The Lancet Respiratory Medicine)发表。研究团队由陈志伟领导，成员还包括许佩茵、潘烈文、裴伟士及黎国恩等多位港大学者。

有美国专家于同期期刊发表评论认为，此类实验室研究对人类解读各种病毒的独特性，以及制定有效的医学措施以改善人类健康尤为重要。



晚期乳腺癌患者在病情稳定的情况下，可询问医生是否可以再开一些处方药，以减少到医院就诊，避免感染新冠病毒的风险。同时，患者要比一般人更加谨慎防疫，留意身体是否有出现新的可疑症状。

请教专家

问 我是65岁的ER+HER2晚期乳腺癌患者。我每三周去医院做一次口服治疗。

请问，在新冠疫情传播期间，医生可以给我开更多的口服药吗？这样我就不必每三周去医院一次。

此外，是否有针对晚期乳腺癌患者的就诊指南或建议？

乳腺癌晚期防疫 关注有否新症状



主答：百汇癌症中心肿瘤内科高级顾问医生黄勤茵

答

癌症患者需要在预定时间得到理想的治疗，延迟治疗可能会导致不良后果。

晚期乳腺癌无法治愈，但随着靶向和激素疗法的进步，它的存活率和生活质量已可控制并大为改善。但仍需由肿瘤学家进行观察和诊断，以确保该疗法具有良好的耐受性并能有效控制病情。如果你正在接受口服靶向和激素治疗一段时间，尽管这种疗法的毒性少于化学治疗，但它仍然会导致你的血球计数下降，从而影响

你的免疫系统，使你受到感染的风险更高。

因此，为了确保你的血液计数，由肿瘤科医生进行定期检查还是很重要的。我们也需要确保你对治疗的耐受性良好，而且已经很好地控制疾病。但是，假设你已接受口服治疗一段时间，药物耐受性好副作用少，那么，你可以通过电话与肿瘤科医生讨论，在病情稳定的情况下，是否可以再开一些处方药。

感染病毒风险较高 少出门多照顾身子

老年人(60岁及以上)和癌症患者感染新冠病毒的风险较高。在新冠病毒阻断措施实施期间，建议肿瘤患者需要严格留在家中，做好个人防护。除了戴口罩之外，也要勤洗手、保持住家通风，保持社交距离。你还

需要注意自己是否有咳嗽、呼吸急促、肌肉酸痛或发烧等任何新症状。其他症状如：喉咙痛、流鼻涕、头痛、腹泻、恶心、呕吐、味觉或嗅觉丧失，也可能是感染新冠病毒的征兆。如果你发现上述任何症状，应立刻就诊。

另外，同时也要保持作息规律、饮食节制、适当运动以及做好自我情绪管理，避免焦虑、学会放松，这些都是很重要的。

值得注意的是，长期居家服药，患者一定要留心观察药品不良反应，不应随意自行停药，也不必因为疫情导致偶尔的药物中断，感到恐慌，最重要是遵照肿瘤主治医生的医疗和药物安排便可。