

贏在起跑點

2 歲生日前良好的營養及保健，
對孩童的未來至關重要

大多數新手爸媽會以一系列里程碑來記錄寶貝的成長：第一個微笑、第一個字、第一步。但小兒科醫師重視的里程碑，或許不那麼令人熟悉：「生命最初的 1,000 天」。

這個詞可以簡化成從受孕到孩子 2 歲生日的期間，這段關鍵時期的營養，或缺乏營養，會帶來終身的影響。針對兒童發展的研究顯示，當母親及幼兒在這個階段營養不良，對孩童生理及心理發展的負面影響，會帶來終其一生的漣漪效應。而即使透過日後的干預治療，許多那樣的傷害也永遠無法復原。

2010 年，在美國及愛爾蘭政府、比爾及梅琳達蓋茲基金會及其他組織支持下，成立了名為「1,000 日」(1,000 Days) 的非營利組織，宗旨是讓兒童營養及健康成為全球的募款及政策重點。《華爾街日報》前記者羅傑·吐羅 Roger Thurow 在 2016 年的著作《人初千日》(The First Thousand Days, 暫譯) 中，也仔細檢視這個概念。現任芝加哥全球事務委員會 (Chicago Council on Global

Affairs) 全球糧食農業資深研究員的吐羅說，發展遲緩是個複雜的問題，需要多面向的解決方案。他說，即便糧食充足，但公共衛生條件不佳或缺乏潔淨用水，也可能導致痢疾或其他疾病，阻礙孩童吸收養分（詳閱第 28 頁 Roger Thurow 所著有關飢餓到家的文章）。

在瓜地馬拉鄉村一處山區，當地主要農作物（主要是玉米）無法提供足夠養分，飢餓及營養不良是普遍的問題。瓜地馬拉大約 100 萬名 5 歲以下孩童有腦部及身體發展遲緩的問題。當孩童的身高／年齡比低於世界衛生組織的「兒童生長目標」中位數超過兩個標準差，就會被認為是發育遲緩，但當地的問題不僅只於身高未達年齡標準。「他們的走路、說話及閱讀發展也都比較遲緩，」Wuqu' Kawoq，又稱為「瑪雅健康聯盟」(Maya Health Alliance) 的執行主任安妮·克拉瑪·迪亞茲 Anne Kraemer Diaz 表示：「發育遲緩阻礙他們終生的學習前景，使得他們容易罹患第二型糖尿病及高血壓。他們面對的是一

輩子的貧窮及嚴重阻礙。」

迪亞茲指出，除了長期的貧窮外，相關的影響包括更昂貴的醫療保健支出及國家經濟衰退。2010 年，瑪雅健康聯盟開始致力於協助母親及孩童免於營養不良。

該聯盟派遣保健員前往超過 750 戶家庭——進行訪談，為嬰兒進行測量及秤重，並提供如蛋類及豆類的食物、驅蟲藥、有關健康生活方式的課程，以及微量養料包。

明尼蘇達州羅徹斯特早起人扶輪社 (RC Rochester Risers) 社員瓊安·羅森納 Joanne Rosener 表示：「營養不良對大腦發育的影響，在孩子一生的前兩年中至關重要。那是大腦快速發育的時期。」該社目前正與瑪雅健康聯盟合作辦理一項目標遠大、長期的全球獎助金計畫，要為瓜地馬拉 140 戶家庭改善營養狀況。這項計畫獲得超過 12 個扶輪社的參與。

改善營養狀況的方法，就是鼓勵民眾種植菜園這麼簡單。這些扶輪社出資搭蓋的高架菜園，為這些家庭提供許多原本無法取得的健康糧食。

迪亞茲稱這個區域就像是糧食沙漠：「即使他們全都被糧食包圍，其實也就只是同一種作物。」那個作物就是玉米，是當地傳統飲食的主食，

前往 rifpd.org，瞭解「扶輪生育及母親與兒童健康行動團體」(Rotary Action Group for Reproductive, Maternal, and Child Health) 的工作並共襄盛舉。



瑪雅健康聯盟和扶輪已經協助瓜地馬拉家庭享受到高架菜園的好處。比起一般菜園，高架菜園的排水性更好、生長季更長，也比較不需要清除雜草及養護。

但光靠它卻不足以提供兒童成長茁壯所需的營養素。

瑪雅健康聯盟與這些家庭共同挑選他們願意種植的作物，並幫助他們搭蓋菜園及學習如何種植作物。保健員也教導他們永續的作法，例如種子保存及間作。間作就是將不同作物相鄰種在一起，藉此提高產量。

這些扶輪社支付採購這些菜園的材料及補給品，購置及

維護一輛卡車及一台筆記型電腦，以及聘請一名農業經濟學家和社區保健員的費用。

這些位於居民家裡的菜園，是儘量以最少的人力及花費就能豐收為目的所設計。羅森納說：「這些是高架菜園，因此只需要較少的水，也不那麼容易長雜草。」透過羅徹斯特一名在造訪瓜地馬拉時得知當地發育遲緩問題的膳食學家，她的扶輪社才和該聯盟搭上線。

迪亞茲表示，他們的努力正發揮出正面效益。原本有糧食匱乏之虞的家庭比例，若以 1 年前的 51% 作為基準線，

在 6 個月後跟進調查時下降到 30%，接著在 12 個月後跟進調查時微升到 31%。她說：

「在這些菜園開始種植的 6 個月後，這些家庭的飲食更多樣化，用餐頻率也增加了。」

計畫參與人之二的瑪麗亞 Maria（化名）是育有 3 名年幼孩童的母親，其中包括 1 名嬰兒。她和從事砌磚工的丈夫，與大家庭的其他 14 名成員同住。儘管瑪麗亞居住在瓜地馬拉的南部小村莊 Chuti Estancia 裡有許多人務農，但迪亞茲說，當地種植的糧食大多數都是外銷，農民也不精通栽種不同農產品。

「在這些菜園開始種植的 6 個月後，
這些家庭的飲食更多樣化，
用餐頻率也增加了。」

瑪麗亞透過傳譯表示，
家裡的新菜園為她的孩子們帶
來許多幫助。他們在身高和體
重上都發育得更好，」她說：
「現在他們比較少生病，我相
信那是因為他們攝取更多的蔬
菜及更健康的食物。」

這項計畫也幫助這個家庭
省下食物的花費。「我們學會
生產及收成，而且什麼都攝取
得到。」瑪麗亞說：「我們省
下了購買蔬菜的錢，而且能吃
到有機蔬菜，因為我們不使用
任何化學肥料。」

羅森納說，參與的扶輪
社致力於長期支持瑪雅健康聯
盟，而她也很开心這些菜園帶
來正面的成果。「我們知道這
些孩子們沒有落後，」她說：

「我們知道他們正在進步。但
營養不良的影響並非一朝一夕
可以扭轉。」

發育遲緩的問題不只發生
在瓜地馬拉。根據 2018 年公
布的全球營養報告，發育遲緩
兒童最多的國家是印度的 4,660
萬人，奈及利亞也有 1,390 萬
人，巴基斯坦則有 1,070 萬人。

羅傑·吐羅對扶輪社員處
理瓜地馬拉發育遲緩問題的作
法表示激賞。菜園對這些居民
而言不僅現在有助益，未來也
會持續發揮效益。藉由關注長
期、永續的解決方案，他說，
扶輪社員將會是在「支持一個
社區，而非只是分發救濟品」。

撰文：Annemarie Mannion



短訊

5890 地區（德州）的扶輪社在 8 月舉辦
一場線上活動，名為「一場有關身為黑人的
對話：你認識的扶輪社員告訴你不知道的
故事」（A Conversation About Being Black:
Stories You Don't Know From Rotarians You Do）。



在生命最初的 1,000 天裡攝取
適當營養的孩童：

出生時比較可能有健康的體重

罹患肥胖症及第二型糖尿病等許
多異常及疾病的機率較低

進入幼兒園後，學習效果較好，
而且行為問題較少

成年後有更好的健康狀況及經濟
穩定度

資料來源：thousanddays.org

生命最初的 1,000 天裡 的十大營養要素

母親在孕期
攝取營養飲食

出生後前六個月
只給嬰兒哺育母乳

在適當時期開始
給予嬰兒適當食品

為新生兒的在職父母
提供帶薪育嬰假

育有幼童的家庭持續
取得營養充足的糧食

為所有懷孕母親
提供良好照顧

撫育、積極照顧
及哺育嬰兒及學步幼童

為嬰兒及學步幼童
提供健康及營養的飲食

父母及照護者學習
妥善養育幼童的正確知識及技能

社會對每個嬰兒
及學步幼童福祉的投資

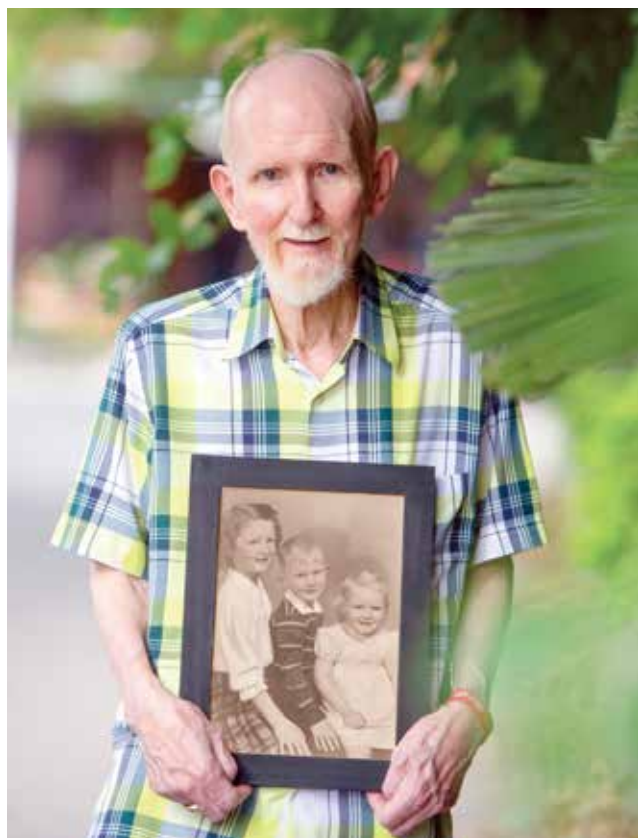
資料來源：thousanddays.org

在 2019-20 年度，共有 146 個扶
青社獲頒扶青社捐獻表揚狀，表
彰他們至少有 5 名社員合計捐贈
50 美元以上給扶輪基金會。

人物介紹

心心相印

與接受心臟手術的兒童長達 75 年的連結



菲律賓宿霧扶輪社 (RC Cebu) 社員
麥可·艾登伯恩

2019 年 8 月，麥可·艾登伯恩 Michael Edenburn 和妻子艾琵凡妮亞 Epifania 拜訪約翰·霍普金斯兒童醫學中心，醫護人員見到他時又驚又喜。1945 年 10 月，艾登伯恩接受外科手術，不但改變他的一生，也改變兒童心臟科此後的發展。「我受到像王室一樣的禮遇，」他提到去年的訪問時說：「其中一名醫師對我說：『您根本就是歷史的一部分！』」

在 1940 年代之前，每年都有數以千計的「藍寶寶」死於名為「法洛氏四重症」的先天性心臟病，這種病會阻礙通往肺臟的血流量，常讓病童皮膚呈現紫色。麥可的父母被告知，他很可能活不過 5 歲。但在他的母親讀到有關 1944 年約翰·霍普金斯研發出一種突破性外科手術後，艾登伯恩夫婦帶著麥可從愛荷華州的住家前往巴爾的摩，讓外科醫生們幫麥可把一條從心臟出來的動脈接到另一條通往肺臟的動脈。

現在 77 歲的他身體依舊硬朗。他和艾琵凡妮亞在 2005 年搬到菲律賓；他在 2007 年成為扶輪社員。在加入宿霧扶輪社後，他得知該社為幫助心臟病童的非營利組織「國際生命之禮」(Gift of Life International) 提供支持。

艾登伯恩說：「我從未想過那場外科手術對我的重要性，直到我加入扶輪並目睹像我一樣的生命獲得拯救。」宿霧扶輪社已經幫助超過 500 名有先天心臟缺陷的兒童，艾登伯恩也親自到醫院探視部分病童。「我一點都不羞於秀出我的疤痕，」他說：「我過去從未聽聞過『生命之禮』，所以我覺得能夠加入這個扶輪社真的是太棒了，因為我自己在 1945 年就收到那份禮物。」對艾登伯恩和他探視的病童而言，那真的是完美絕配。

撰文：Anne Stein

今年 3 月，來自印度及巴基斯坦的扶輪社員在兩國邊界的一處聖地會面，鼓吹和平並建立情誼。



扶輪夥伴「避難箱」(ShelterBox) 最初只是英格蘭赫爾斯通利澤德扶輪社 (RC Helston Lizard) 辦理的計畫，今年 7 月已歡慶成立 20 週年。

「扶輪展示窗」(Rotary Showcase) 推出新功能，讓扶輪社及扶青社能夠分享提案的計畫並尋找夥伴。欲知更多資訊，請造訪：rotary.org/showcase。