

垂直馬拉松頂尖選手 積極備戰

爭奪「勇闖ICC-100」 跑樓梯王寶座



由新鴻基地產(新地)主辦、香港公益金協辦的「勇闖ICC-100 — 新地公益金慈善跑2013」,將於12月1日(星期日)舉行,隨著比賽的日子漸近,世界各地的選手和本地的健兒,都已經密鑼緊鼓,加緊練習,為比賽做好準備。

2012垂直馬拉松世界巡迴賽冠軍Suzy Walsham,本身是田徑好手,自從2006年接觸跑樓梯比賽後,就開始愛上這項運動,更經常周遊列國參與不同賽事,單是今年就參加了9次比賽,平均每個月出賽一次,可見她十分熱愛跑樓梯。

Suzy認為,垂直馬拉松世界巡迴賽的出現,帶動世界各地舉辦更多的跑樓梯比賽,比賽亦會越趨激烈,並且成為國際大趨勢,尤其在亞洲區有很多高樓大廈,這項運動不受天氣影響,亦很適合忙碌的都市人。據資料顯示,多行樓梯有助減低患上冠心病、高血壓及糖尿病的風險。

跑樓梯比賽極具挑戰性,Suzy建議參賽者於比賽前幾天,爭取足夠的休息,避免進行劇烈的訓練,因為臨急抱佛腳,無助提升作戰狀態。至於賽前兩至三小時,她建議跑手可進食輕便的早餐,和飲用清水或運動飲料,但應避免接觸酒精飲品。

到了比賽期間,跑手應專心踏上樓梯,避免計算樓層的數目而影響心理狀況。同時,參賽者要量力而為,如比賽時感到不適,應到休息區或通知工作人員。



Suzy平均每個月都參加跑樓梯比賽。

香港跑手林嘉明：力爭上游爭取首十位置

去年「勇闖ICC-100」男子組亞軍林嘉明,今年參加了精英組賽事。他形容,「勇闖ICC-100」晉級成為垂直馬拉松世界巡迴賽的最後一站,揭開本地跑樓梯運動歷史性的一頁。面對來自世界各地的20多名跑樓梯選手,他深明一山還有一山高,希望能保持個人約15分鐘的紀錄及獲得前10名的成績。

林嘉明當初從朋友處接觸跑樓梯,至今他就向朋友推介這項運動,又於網上組織群組推動這項運動。他認為,跑樓梯十分適合香港人,既能代表力爭上游,逐步向目標邁進,又能鍛煉身體及迅速燃燒脂肪。

林嘉明曾取得第十位置。

衛冕后冠梁芊瑜：冀18分鐘跑畢全程

梁芊瑜以往一直在平地跑步,當尋找新挑戰時,才發現自己在高樓大廈上班,卻未曾在那裡跑樓梯,於是萌生參加跑樓梯比賽的想法。

她認為相對於跑步,跑樓梯更需要堅強的意志力,否則一旦停下腳步,就很難重新起步,所以掌握上樓梯的節奏十分重要,而保持雙眼向前看及頸部挺直,能夠讓跑手保持一致的節奏。

雖然貴為冠軍級人馬,但梁芊瑜不敢鬆懈,自六月起每天做至少三小時訓練,包括跑步、舉重和踏步器等,希望今年可以在18分鐘內完成比賽。吸取去年經驗,她說會盡快跑到近扶手的線道,借助上身體量握著扶手轉彎,減低體力消耗。

梁芊瑜每天訓練三小時。

勇闖ICC-100—新地公益金慈善跑

由新鴻基地產主辦、香港公益金協辦的「勇闖ICC-100 — 新地公益金慈善跑」垂直馬拉松賽事,將於12月1日在香港最高建築物—環球貿易廣場(ICC)一舉行,為推動兒童及青年服務籌募善款。今年賽事設有企業隊接力賽、個人賽及精英賽,讓本地及國際跑手挑戰2,120級樓梯,登上位於100樓的天際100香港觀景台,賽事並增設滿FUN體驗,讓市民大眾輕鬆體驗垂直馬拉松的樂趣。由2013年起,「勇闖ICC-100」更躍身成國際運動項目,成為垂直馬拉松世界巡迴賽的重要一站,屆時世界級專業跑手將雲集香港,在環球貿易廣場競逐世界冠軍殊榮。

知多一點點：室內的空氣比戶外乾燥得多,即使樓梯間保持最佳通風狀態,跑手可能仍然覺得喉嚨乾澀。如果曾經有呼吸困難的經歷,參加者應於賽前諮詢醫生,以免因空氣乾燥而誘發肺氣腫或哮喘。

跑樓梯期間,請勿飲食,以防引起窒息。如果在中途需要飲水,請在休息區停留,飲完水才繼續比賽,並緊記不要將水杯丟棄在樓梯間,也不要將水灑在地上。若發現地上有水,請通知工作人員。

(資料由「勇闖ICC-100」提供)

賽事倒數 10日

歡迎掃描QR碼下載此程式,或透過智慧手機登入Google Play或App Store下載

www.VerticalRunHK.com

自殺「傳染」親友 想死風險高4.5倍

香港文匯報訊(記者 吳芷芊)自殺個案香港常有所聞,為了解自殺者親友所面對的困擾,「生命熱線」進行了一項調查,發現每名自殺人士死後,至少6名至10名親友的情緒受困擾,因此自殺風險較一般人高出4.5倍,以香港平均每年約1千人自殺身亡,即有近1萬名親友受困擾。有自殺者家屬表示,鼓勵自殺者親友尋求專業人士協助,及與同路人分享舒緩不安情緒。



周燕雯教授表示,曾有4歲的小孩歸咎於自己頑皮而令家人自殺。「生命熱線」提供

某女士曾在丈夫自殺身亡翌日意圖自殺,足見自殺者親友面對的困擾。「生命熱線」在2011年1月至今年5月,共訪問193個自殺者親友,多數自殺者選擇在家附近結束生命,跳樓佔63%,燒炭逾16%,死者家屬有機會見到屍體,觸目傷情。家屬有逾66%情緒低落,61%感孤單,逾92%家屬感迷茫,內疚的有71%。

男較少求助 自殺男多過女

港大社工及社會行政學系副教授周燕雯表示,親人自殺離世,家屬要承受痛失家人的情緒困擾,亦擔心其他人將責任歸咎自己,感到自責及羞愧,曾有年僅4歲小孩在接受輔導時,歸咎於自己頑皮而令家人自殺。周燕雯指,男士求助較被動,男女求助比例約為1比3,而男性的自殺數目較女性高,因此可增加接觸男性家屬,幫助他們擺脫情緒困擾。

自殺者的丈夫Arthur(化名),太太4年前自殺離世,他表示當時腦中一片空白,如世界末日,事後第一個母親節,父子二人都感到被妻子拋棄了,既憤怒又悲傷。後來與當時13歲的兒子尋求社工輔導,被轉介至「生命熱線」,經半年輔導後,終於走出陰霾,他指通過專業人士輔導及與過來人的分享,讓他們知道有比自己更慘的人都能重新站起來,哀傷情緒漸漸舒緩。

「生命熱線」高級經理吳志崑表示,他們2008年起推「自殺者親友支援計劃」,近400家屬包括成人和孩子,逾60%由社福機構、醫護界、學校、宗教團體等轉介,近55%家屬於事發3個月內接受輔導。

煙稅研加倍 每包或84元

吸煙與健康委會倡議 為戒煙提供誘因

香港文匯報訊(記者 聶曉輝)衛生署控煙辦早前公布,2012年香港共有70.7萬名煙民,當中64.5萬名煙民有每天吸煙習慣,佔整體人口比例10.7%。為保障公眾健康、鼓勵更多吸煙人士戒煙及預防兒童及青少年吸煙,吸煙與健康委員會倡議港府於下個財政年度大幅增加煙草稅一倍,為煙民戒煙提供誘因。根據建議,縱然煙草商無再額外加價,香煙售價將由現時每包最便宜的約50元大幅加至84元。委員會相信,若根據有關加幅,本港吸煙人口比例將於一兩年內降至單位數。

委員會早前委託港大公共衛生學院進行控煙政策意見調查,於今年3月至7月以電話形式訪問了2,401名市民,當中65.3%受訪者支持增加煙草稅。另有32.8%已戒煙者表示,2011年增加煙草稅令他們更有決心戒煙;31.4%仍有吸煙的受訪者表示,2011年加煙稅後減少每日吸煙量。港大公共衛生學院社會醫學講座教授暨羅旭蘇基金教授林大慶指出,調查顯示大部分市民均支持增加煙草稅,此舉有效推動吸煙人士戒煙。

委員會總幹事黎慧賢表示,香港分別於2009年及2011年增加煙草稅50%及41.5%,吸煙率由2009年的12%下降

至2012年的10.7%,而致衛生署戒煙熱線的數字於2次公佈增加煙草稅後俱顯著上升。現時煙草稅佔捲煙零售價格約65%至68%,未及世衛建議的70%或以上標準,而煙草稅亦連續凍結了2年,建議加至至少佔75%。

煙草稅佔售價65%至68%

現時香港售賣的香煙,每包煙草稅為34元,零售價普遍為50元至52元,委員會建議將煙草稅加倍,相信本港每天吸煙人口比例將於1至2年內降至單位數字。委員會又指出,若果煙草稅只增加50%,稅項所佔零售價的百



(資料由「勇闖ICC-100」提供)

新龕位擬設期限 高永文:供應可倍增

香港文匯報訊(記者 劉雅麗)公眾骨灰龕位嚴重短缺,導致需輪候時間長達2年至5年。立法會食物安全及環境衛生事務委員會昨日舉行公聽會,聽取團體和市民對規管私營骨灰龕及公營骨灰龕位供應的意見。食衛局局長高永文表示,本港每年有4萬至5萬人死亡,加上輪候龕位數目,未來3年骨灰龕位供應遠遠追不上需求,為新編配龕位設骨灰放置年限,龕位數量可倍增。另限制清明重陽拜祭時段,可疏導交通。



高永文稱公營龕位擬設使用期限。梁祖彝攝

限時拜祭被批擾民

防止虐待長者協會首席顧問符樂偉即時拜祭,認為隨意搬動先人骨灰是不孝,又批評限時措施不切實際,為市民帶來不便:「若當局指定的拜祭時段,正是曆法中『不宜祭祀』之日,市民該去拜祭還是不拜祭?」另外,市民陳瑞全批評新界東北發展區無預留土地興建



有團體在聽證會舉牌希望龕場遠離民居。梁祖彝攝

骨灰龕,可能自討苦吃。另外,高永文承諾於明年第二季,向立法會提交私營骨灰龕場「營商評報告」及規管私營骨灰龕條例草案。各界關注骨灰龕法案大聯盟召集人謝世傑質疑,當局以營商評報告為違規龕場拆鬆綁。高永文反駁,營商評報告是了解法例的影響性,而訂立發牌制度,並非要將所有私營龕場合法化,反而能令政府更能名正言順執法及取締。



吸煙與健康委員會倡議於2014至15財政年度增加煙草稅100%,令吸煙率下降至單位數字。

分比亦會提高至76%,零售價大約會加至67元一包,相信需時兩三年亦可將每天吸煙的人口比例降至單位數字。委員會主席劉文龍期望香港可以成為全球首個吸煙率下降至單位數字的已發展地區。

醫局計生委簽備忘錄 增交流

香港文匯報訊(記者 文森)醫管局與國家衛生和計劃生育委員會昨日在北京簽訂為期3年的合作備忘錄。備忘錄在國家衛生計生委副主任孫志剛見證下,由醫管局主席胡定旭及衛生計生委港澳台辦公室副主任王立基共同簽署。是次合作備忘錄是根據過往的合作基礎,進一步加強雙方在未來合作交流的範疇,特別在藥物採購、社區健康、醫院管理及人才培訓等領域進行交流。醫管局與國家衛生部(現為國家衛生計生委)早於2007年建立合作基礎,通過不同的活動,例如有關社區家庭醫學及高級行政人員的管理培訓計劃,促進香港及內地醫護人員的專業交流。