

傑青專注致勝 盼青年勿急轉工

時裝師沙士拍烏蠅2個月 不自棄拓外國市場重生

香港文匯報訊（記者 王維寶）「面對困難，迎難而上」是成功人士的共通點。剛剛新鮮出爐十大傑青之一的時裝設計師丘雪祺同樣曾經面對事業低谷，在沙士期間兩個月內完全沒有接到生意，最後決心變陣應對，向外拓展事業，除了打出一片天外，難得的出國經驗亦令丘雪祺大開眼界。丘雪祺寄語時下年輕人，清楚自己的目標和喜好，並專心在自己的領域發展，必定有機會脫穎而出。

由國際青年商會主辦的「十大傑出青年選舉2013」於昨日舉行頒獎禮，選舉首席評審馬時亨表示，大會今年收到逾70份報名表格，在經過各個報名人士會面後，再選出逾20名最終人選。

馬時亨：僅選8人不勉強湊足10人

今年只能夠選出8名十大傑青，馬時亨指，評審團內有很多不同意見，在經過一籃子因素考慮後，嚴謹地選出8人最終名單，不會因為要湊夠10人而輕易作決定。得獎人士包括退役輪椅劍擊運動員馮英麒、假髮設計師溫小蘋、魔術師李行齊及生物醫學工程師湯啟宇等。

本屆十大傑青之一的時裝設計師丘雪祺受到親戚影響，自小便喜愛時裝及藝術，讀書時亦已選擇往藝術及設計方面發展，在目標明確下最終能夠成為一名時裝設計師。對於時下年輕人難以找到目標和



■8位傑青於頒獎禮上合照，右一為丘雪祺。

方向，丘雪祺勉勵他們應該要忠於自己，了解自己內心的真實想法，做自己喜歡做的事，並將這些事情精益求精地完成。她又建議剛畢業的年輕人應該按部就班，不要兩三年就轉行，因為在短時間內不一定能夠完全了解行業情況，轉行有可能令自己錯過機會。

要成功必須勇於面對困難，丘雪祺於沙士期間時生意受挫，曾2個月都接不到一單生意，「當時接到客戶電話，全部都是打電話來取消訂單，令自己感到沮喪，但我在面對困難時，不會想到放棄，而

是想辦法去解決難題」。最後她選擇變陣主攻外國市場，在到外國接洽生意時，去了很多自己從來沒有想過會去的地方，令自己眼界大開。

寄語勿人云亦云 社會更健康

對於近日香港社會在民生及政治上充滿矛盾，丘雪祺認為，在每一個領域裡面都有各方的精英分子，大家只要專注在自己的崗位，進行提升和完善，不要人云亦云，對社會就會起到正面影響，令社會更健康發展。

高達13.7%，兩個數字較定期運動的人分別高出1.8倍和3.7倍。

太極瑜伽減壓 籲每周兩次

負責調查的中大醫學院精神科學系系主任林翠華認為，結果反映持續定期運動，有助促進情緒健康，呼籲市民每星期運動最少兩次，每次30分鐘至1小時，以保持身心健康。她又指出，太極、瑜伽等運動講求動作和呼吸的協調，要專注學習呼吸和放鬆，有助減低壓力，效果比帶氧運動更明顯，希望日後把「運動治療」發展成輔助治療情緒病的方法。

6%市民懶運動 情緒病風險高3.7倍

香港文匯報訊（記者 文森）香港人工作繁忙，較少時間做運動。中大醫學院近期的調查更發現只有一半受訪者有「定期運動」的習慣，即是每星期運動最少兩次，每次維持30分鐘或以上；有約6%的受訪者表示完全沒有或甚少運動。調查又發現，不定期和不運動的受訪者，患上情緒病的風險，比定期運動的人分別高出1.8倍和3.7倍；而在各類運動中，以太極、氣功和瑜伽對減低情緒病風險效果

最好。

調查由中大醫學院委託中大傳播與民意調查中心，在今年5月至7月進行，以電話訪問了2,744位18歲至75歲市民有關運動的習慣，再問他們有否感覺到緊張、沒有用、煩躁不安、情緒低落等，評估受訪者患上情緒病的風險。結果發現，只有一半受訪者有定期運動的習慣，他們患上情緒病的風險是3.7%；不定期運動受訪者的風險是6.5%；不運動的受訪者更

曾德成：女姐一生繫國家粵劇興衰

香港文匯報訊（記者 文森）粵劇名伶紅線女早前逝世，民政事務局局长曾德成昨日以〈懷念紅線女〉為題，在其網上專欄《局長隨筆》撰文，談及粵劇名伶紅線女的去世不僅是粵劇界的重大損失，也是文化藝術界的重大損失。曾德成更形容，紅線女的一生與國家及粵劇興衰有莫大關係。

曾德成在隨筆中輕描了紅線女的一生，指她的經歷，與國家的興衰、粵劇的興衰都有莫大關係，讚揚紅線女一生獻身粵劇，培養不少粵劇後起之秀，令「女腔」不乏傳人；其眼界更絕不限於粵劇，影響力也遠遠超越粵劇圈子，如她在任廣東省人大代表期間，懂得把握機會提意見，指人民大會堂廣東廳太落伍，結果省政府出錢翻新，廣東廳翌年就煥然一新。

曾德成又說，紅線女雖然晚年多病，但精神愉快，自己前年底出席廣東藝術節，到廣州友誼劇院觀看粵劇《小鳳仙》的演出時巧遇紅線女，當時兩人還談得興致很高。他又聽聞，紅線女的兒子馬鼎盛今年4月為紅線女拍了一個特輯，並由他以兒子兼節目主持人的身份與紅線女對話，這個專輯拍了3天，逾10小時的錄像素材，最後的剪輯名為《永恆的舞台》，呼籲關心、懷念女姐的朋友，不妨留意這個專輯的播映。

保險業憂醫保趕絕廉價保單

香港文匯報訊（記者 文森）政府最快明年上半年，就自願醫療保險計劃諮詢公眾。保險界立法會議員陳健波表示，業界與政府已傾到「七七八八」，但在保費及廉價保單兩方面仍未達共識。他說，業界非常反對將來只准售賣標準計劃或者更貴的產品，因為若政府規定保險產品的保障範圍不能低於建議標準，市民日後不會再買到保障較少但保費較低的保單，而現時買了類似保險的市民，未來就要多付保費。

若定不低於「標準」 兩成保單受影響

陳健波出席電視台節目時表示，現時本港的住院個人保險中，兩成保單的保障和保費都較政府的標準低，若政府規定保險產品的保障範圍不能低於建議標準，將來可能不會售賣。他預計，現時買了類似保險的市民，若要符合政府的要求，保費的增幅會遠高於政府估計的一成。

陳健波又強調，雖然政府為自願醫保設立12項最低要求以完善保障是好事，但保費仍是最後關卡，業界正和政府商討，希望政府委聘的顧問公司，盡快定出標準計劃的建議保費，供保險業界確定，才進行公眾諮詢。他又呼籲政府不要輕言取走早年為醫療融資預留的500億元，擔心取走後將來的自願醫保沒有折扣，市民便會欠缺誘因購買，最終只會依靠公營醫療服務。

特刊 ■責任編輯：張健 版面設計：高熙雯

美麗廈門 共同締造

香港文匯報訊（記者 葉臻瑜 陳艷芳 廈門報道）香港葉問系詠春拳、河南少林童子功、翔安宋江陣，武者的一招一式，無不彰顯着中國傳統武術獨有的魅力。12月8日上午，2013首屆廈門翔安武術精英電視賽正式開幕。來自內地、台灣、香港等地的65支代表隊、272名武林高手在廈「論劍」。其中台灣代表隊2支，香港代表隊1支，參賽的拳種流派達32個。經過3天的比賽，共決出232枚金牌、257枚銀牌、203枚銅牌。

翔安：兩岸三地齊「論劍」

高手齊聚 流派多且全

據了解，此次前來「比武」的選手不乏當今「武林」榜上有名的高手——有近年來在福建省級武術賽事中單次獲得兩枚以上金牌的武術精英；以及福建九個設區市特別推薦的地方拳手；甚至吸引了許多海外的特邀選手。值得一提的是，本屆比賽中「搏擊演練」環節尤為精彩，其看點在於「搏擊妙招」真正用於散打運動員的手接手對打中。此類非「套路表演」模式，在中國武林界甚是罕見。

「幸會武林精英，開拓眼界學技藝，健康快樂度餘生。」年過八旬的甘肅平涼崆峒武術研究會岳起中如此介紹自己此行的目的，這也是他與其老伴張煒英的快樂之源。據介紹，此次來廈門翔安，張煒英主要是參加武當拳比賽，而岳起中則是表演崆峒武術。「我的兵器比較特殊，一個是大煙袋，一個是黃龍帶把槍。」岳起中介紹，這兩種



■蔡銀川師徒表演詠春拳木樁人

兵器起源於三國，但現在練的人很少，恐怕再過不久會失傳。

國家一級警監、教授、博士生導師、廈門安防學院林蔭生院長告訴記者，原汁原味的中國功夫最大的作用不在於「論成敗」，而在於「修身性」。「這正是如今都市人所欠缺的一種持之以恆的韌性。」

普及面廣 武術氛圍濃

當日，被譽為「武學字典」的內地傑出武術名家、影視演員于海親臨現場。他表示，這次來廈門參加這一武術盛會，主要目的是年輕武學後輩們助威。看到這麼多武學後輩人才輩出，他倍感欣慰。「這種武術大賽對弘揚中華民族武術傳統具有重要的推廣作用。」

多年以前，他曾經來過廈門參加武術活動，對廈門的武術氛圍和武術普及面有深刻的印象。他說自己目前已經年過七旬，年紀



■搏擊表演

揚我中華「精武魂」

已經大了，退休了也做不了太多的事情，不過還是非常期望年輕後輩們能夠青出於藍而勝於藍，將中華傳統武術繼續發揚光大。

這場高水平、高規格、高標準的武術精英賽事讓翔安區武術協會會長林良菽頗感自豪，「選手都是從福建萬名選手嚴格選拔的，水平高超技藝精湛。」林良菽介紹，本屆比賽一改中國自古以來單一的套路或散打的傳統比賽模式，將在幾百名優秀武術健將中甄選出幾十名精英選手，採用各種流派的攻防技法進行搏擊演練。

作為翔安區大力推進「美麗廈門 共同締造」的一方面，本屆比賽以健康生活行動備受民眾矚目。翔安區領導在致辭中表示，翔

安正舉全區之力，實施「美麗廈門」戰略規劃，加快推進產業發展、新城建設和人民生活「三個新跨越」。翔安將以本次賽事活動為契機，再次掀起全民健身活動的新高潮。

葉問徒孫 返鄉開武館

當日，來自香港代表隊蔡銀川師父更攜三位弟子，亮相2013首屆廈門翔安武術精英電視賽開幕式，為在場觀眾帶來一段精彩的木人樁葉問文式詠春拳表演。

據介紹，蔡銀川是詠春拳一代宗師葉問赴港之後最重要的弟子之一黃淳梁的關門弟子，黃淳梁是將詠春拳現代理論化科學化的重要功臣之一，詠春拳拳學的創始人。他生於1966年祖籍廈門翔安，於上世紀80年代初隨家人移居香港，90年代初才開始學習練習詠春拳，至今已有20多年。若蔡銀川不說，任誰也無法猜測到他的正職是一名小提琴的老師。

蔡師父說，自小喜歡武術的自己，80年代受當時熱播的電視劇《少林寺》及李小龍《精武門》、《唐山大兄》等電影的影響，三顧黃

淳梁的武館才被師父留下。從正式學習詠春拳開始，蔡師父發現詠春拳以身體結構、關節活動及流體力學的要求與拉小提琴演奏技巧在某些方面竟有相似之處。自師父黃淳梁於2006年仙逝後，他也成為黃師父的最後關門弟子。

他還向接受記者透露，自己近期準備在家鄉廈門翔安區開館收徒，目前已挑中了四五位徒弟，準備擇日授課，「發揚光大詠春拳，是師傅的遺願，也是我的夢想」。

小貼士 「翔安體育」——廈門體育的特色燙金名片

翔安立足區位特色，發揮傳統優勢，着力於抓「苗子」和「尖子」，全力推進體育事業的蓬勃發展，培育了出征倫敦奧運的射箭運動員戴小祥、帆船亞錦賽冠軍陳和池、中國象棋特級大師鄭一泓等一批優秀的體育人才，形成了象棋、籃球、武術、射箭射擊、圍棋等優勢項目，打造了海峽兩岸象棋互訪友誼賽、翔安杯海西業餘圍棋聯賽等賽事品牌，營造了濃厚的全民健身氛圍。