

偏方減肥欲速不達

「食肉」脫水不消脂患痛風 「飲蔬果汁」反彈風險高

香港文匯報訊（記者 陳敏婷）減肥蔚然成風，但如果用錯方法，就會適得其反。有營養師提醒，坊間不少減肥法並不是真正有效，例如「食肉減肥法」只脫水不消脂，「蔬果汁減肥法」反彈風險極高，呼籲減肥人士諮詢營養師，度身訂造個人化餐單和體重管理計劃，勿誤信偏方。而減肥亦不等於要戒絕一切甜食和自助餐，最重要是堅持和耐力。

時下流行的減肥方法五花八門，養和醫院高級營養師陳勁芝提醒，盲目亂試減肥方法會弄巧反拙，「有些方式可能表面有效，但長遠會構成健康問題。」她表示，坊間流行的高蛋白質、低碳水化合物減肥法，長期只攝取肉類但戒絕所有澱粉質，會造成身體短暫脫水，產生體重快速下降的錯覺，更會增加痛風、腎石及骨質疏鬆的風險。

坊間亦有「蔬果汁減肥法」，用蔬果汁代替正餐，每天只攝取1,000卡路里，陳勁芝表示，這種方法未能提供足夠營養，不建議持續使用。反彈風險極高之外，亦不適合需要控制血糖的人士。

運動量太大反效果

在內地工作十多年的41歲商人張先生，今年初進行身體檢查時，體重高達215磅，腰圍44吋，更發現患上糖尿病、三酸甘油酯過高及脂肪肝。因「怕

死」毅然減肥，「以前一日5餐，日飲至少一打啤酒，又煙又酒，連陪家中孩子玩耍都感到吃力。」營養師為他制定日攝約1,800卡路里、每日運動30分鐘至40分鐘的減肥計劃，但張先生太心急，自行改為日攝約1,300卡路里、每日運動2小時，結果因運動量太大，食量 and 飲水不足，一星期後患上痛風，需暫時以坐輪椅代步。

後來，張先生嚴格遵從由營養師制定的體重管理計劃，戒絕煙酒，在半年內減去53磅，腰圍減至32吋，穿衣呔碼由加加大改為細碼，而且脂肪肝和痛風消失，糖尿和三酸甘油酯水平回復正常。

減肥非杜絕一切甜食

減肥亦不等於要徹底戒口。原本339磅的Eric，在15個月內減去89磅，他形容過程絕不痛苦，全因每星期都可「放假」。為Eric設定體重管理計劃的養和醫院高級營養師余思行表示，減肥不等



■時下流行的減肥方法五花八門，盲目亂試隨時弄巧反拙。圖中為張先生（左一）、陳勁芝（左三）、余思行（右三）、Eric（右一）。 陳敏婷 攝

於要戒絕一切甜食、自助餐，甚至是多油的雞煲，每星期也可以放鬆進食一餐，「『放假』非常重要，如果減得太清，會影響心理。一星期放鬆一次，其實不會影響進度。」Eric亦表示，「為了一餐『放假』，其他日子反而會更乖巧，嚴格跟從餐單和做運動。」

余思行表示，近年參與體重管理計劃的人士不斷增加，男女比例約為3：7，「有趣的是，男性在特定時間內達成目標的成功率比女性高，相信是因為女士較心多，喜歡嘗試不同方法，結果反而不夠專注，欲速不達。而且男士的新陳代謝較快，亦有助減肥。」

港島西聯網增人手分流病人

香港文匯報訊（記者 葉佩妍）港島西醫院聯網昨公布2014至2015年度工作計劃，以應付人口及醫療設施老化，並會以提高服務質素及加強各醫院間的合作為目標。港島西醫院聯網總監陸志聰表示，聯網內的醫院將會增聘人手、擴充不同服務的名額及分流病人至不同醫院，以紓緩單一醫院的擠擠情況。

港島西醫院聯網有7間醫院，截至去年3月共提供3,135張病床，於2012至2013年度為30.6萬人提供服務，當中約有60%來自南區及中西區。陸志聰表示，南區及中西區的長者人數比其他地區為高，令醫療服務的需求上升，因此計劃增聘護士、專職醫療人員及病人服務助理。他續指，支援組別的人手尤其短缺，

例如清潔人員及保安，當局會加強招聘活動。

葛量洪設眼科手術室代瑪麗

為提升聯網手術室的服務能力，瑪麗醫院的眼科服務將改由葛量洪醫院提供，該醫院會設立3個眼科手術室，以進一步加強及整合眼科服務。陸志聰稱，葛量洪醫院內的白內障中心將會增加設備，提升手術室的規格，以預備接收不同眼疾的病人。而大口環根德公爵夫人兒童醫院，每周將增設10個骨科手術室節數，以提升外科手術服務的能力。

另外，瑪麗醫院每年將額外提供3,000個電腦掃描檢查及150個肺功能測試的名額，亦會為急性缺血性中風

病人提供24小時溶栓服務，以及改善器官移植服務。而為了紓緩瑪麗醫院的擠擠情況，該院情況穩定的老人科病人將轉送至東華三院馮堯敬醫院及葛量洪醫院繼續接受復康治療。

立法會財委會早前通過瑪麗醫院重建前期工程的撥款申請，陸志聰表示重建不會影響醫院現有的服務，亦將按原定計劃進行。

他續指，重建計劃主要是把醫院現時兩座病理大樓搬遷至公務員宿舍，然後拆卸現有的兩座病理大樓作重建。他又稱，醫院計劃於下年度將老人科的病人轉送至聯網另外兩間醫院是恆常安排，與重建計劃無關。

消費文化報告 中學生「我話事」奪獎



■宣道會陳瑞芝紀念中學四位中三學生，以「進擊之子女」作專題題目，獲得「第十五屆消費文化考察報告獎」初級組冠軍及優異選題獎。 曾慶威 攝

香港文匯報訊（記者 李穎宜）消委會「第十五屆消費文化考察報告獎」昨舉行頒獎禮，大會從來自110間中學共1,241支隊伍中，選出各組別共67個獎項的得獎者。其中有初中生從自身消費經驗出發，以「進擊之子女」為題，從親子關係角度探討為人父母者如何「代替」子女消費的模式，歸納出年輕學生亦有「消費選擇權」，從而希望父母能夠給予子女足夠的尊重空間，獲得賽事的初級組冠軍以及優異選題獎。

今年的「報告獎」共舉辦了超過150項的培訓活動，包括工作坊和講座，加強學生對進行專題研習和文化考察的概念和技巧。

消委會主席黃玉山在致辭時指，今年湧現了不少新題材，主要圍繞消費與個人成長，值得鼓勵。其中初級組冠軍宣道會陳瑞芝紀念中學的4名中三學生，以「進擊之子女」為題從創新角度探討父母為子女「選擇」的消費模式，成員莫曉靜指，他們透過同學間的訪問，找出父母給子女自由揀選各樣消費品的規律，歸納出年輕人希望父母能夠給予尊重，以有足夠的空間去選擇自己的消費品。

昨同場亦舉行「第三齡消費文化考察報告獎頒獎典禮」，嘉許一班50歲以上的參加者，表揚他們積極探討香港有關年齡層消費者面對的處境。

八成公屋戶倡建固定曬晾區

香港文匯報訊（記者 文森）香港地少人多，居住空間狹窄，部分屋住戶會將大型衣物放在公眾地方曬晾，但同時亦要面對被扣分的風險。公屋聯會早前訪問約800名公屋住戶，有達80%支持設置公眾曬晾區方便居民。聯會期望房署可在屋邨人流較少的地方設置公眾曬晾區，而民政署可擔當統籌角色，改善違規曬晾衣物問題。

公屋聯會於今年3月至4月期間，在房委會轄下五條公共屋邨以問卷訪問804人，了解公屋居民對設置公眾曬晾區的意見。調查結果顯示，有80%公屋居民贊成設置公眾曬晾區，當中86%認為應設固定曬晾區，47%期望曬晾區可全年開放。

在贊成設置公眾曬晾區的受訪者中，有33%指是因希望方便曬晾大型衣物，25%坦言家裡不夠曬晾地方，16%稱戶外曬晾可以殺菌，14%則擔心樓上滴水，還有10%認為戶外曬晾衣物較容易乾透。而不贊成設置曬晾區的受訪者當中，有37%則認為公眾曬晾

西九公園設計文化大道串連

香港文匯報訊（記者 羅繼盛）西九文化區管理局連同今年2月獲聘的劉榮廣伍振民建築師事務所團隊，昨日公布西九文化區公園的設計概念，以確定園內多個文化藝術場地的位置，包括小型藝術展館、自由空間和草坪，供不同類型創意節目演出。各場館由一條文化大道串連起來，與貫穿文化區心臟地帶的林蔭大道連接。設計團隊表示，公園將為市民提供一隅寧謐的空間，在市中心開創全新的綠化地帶。西九管理局行政總裁連納智則期望，公園可為香港締造一個以文化藝術為核心、充滿活力及富啟發性的公共空間。



■有調查訪問過百位工時長基層勞工，發現80%受訪者每天工作10小時或以上，最長更高達13小時。 蔡雨詩 攝

八成人超時工作 促落實補水標時

香港文匯報訊（實習記者 蔡雨詩）「工作時間太長壓力好大，返到屋企個人變得好躁，對小朋友無耐性。」有調查訪問過百位工時長基層勞工，發現80%受訪者每天工作10小時或以上，最長更高達13小時。20.8%受訪者每天休息或用膳時間少於30分鐘，甚至沒有基本用膳時間，勞工身心耗損，影響家庭。調查團體建議立法規定標準工時，並訂明超時工作的補償水平。

標準工時委員會將結束工時議題公眾參與及諮詢，明愛社區發展服務在本年4月至6月，在其轄下港九新界10個工作單位，訪問120位每天工作9至13小時不等的基層勞工。80%受訪者每天工作10小時或以上，當中27.5%更工作高達12小時或以上。24.2%受訪者每天休息或用膳時間少於60分鐘，而15.8%更沒有休息或用膳時間下長時間工作。

冀多些時間照顧屋企子女

工人在長時間下勞碌不停，除身體勞損，情緒及家庭問題亦日益惡化。「有時間照顧屋企，我同個仔無感情。」反映受訪者提出合理工時主要原因是希望能照顧家庭和與家人多相處、需要休息時間及減少身體和精神勞損，分別佔32.5%及30.8%。

從事保安員的亞威，每天工作12小時，曾在機場工作，僅來回交通時間已耗3小時。巡樓行20幾層，來回走約1,700級樓梯，「返到屋企頭又痛，個人變到好憂鬱，1個月先見仔女1次半次。」

他表示，規管標準工時可保障家庭生活，亦起碼給予工人在賺錢與家庭中作調整及選擇。

調查得出55%受訪者認為合理工時為每日8小時，組織建議政府盡快落實標準工時規管，並伴隨最低工資時薪調整至中位數40元，而超額工作時數應獲補償的水平為正常時薪的1.5倍。

36%殘疾人待業 促設就業配額

香港文匯報訊（記者 袁楚雙）殘疾人士及長期病患者就業關注聯席於今年4月至7月期間向182名殘疾人士進行問卷調查，發現有約三成六人正在待業中，約一成半殘疾人士更失業超過5年，主要原因為找不到合適工作。團體促請政府盡早設立殘疾人士就業配額，規定聘任1,000名員工以上的企業，聘請最少5%的殘疾僱員。

適配職位助學以致用

調查同時訪問了459名健全人士對殘疾僱員的就業意見，達99.8%市民支持殘疾人士就業。不過患有地中海貧血症、身兼聯席主席的趙浩霖表示，協助轉介殘疾人士應徵職位空缺的勞工處展能就業科未能充分為申請者配對合適職位。至少擁有4個設計文憑證書的他透露，早年向展能就業科申請職位空缺時，最終只獲選擇派宣傳單張、保安、清潔等工種，卻從無找到與其學歷相關的工作，「政府不勸你讀書，但你畢業後的工種根本不能讓你學以致用。」

根據政府數據顯示，政府近年有多個機構均無聘請殘疾僱員，包括個人資料私隱專員公署、藝術發展局，而消委會、西九文化管理局過去5年亦只聘用1名殘疾員工。聯席認為政府有責任帶頭聘用殘疾人士，建議立法設定5%的就業配額，同時由政府及公營資助機構、政府聘任的承辦商帶頭聘用殘疾人士，給予殘疾人士自力更生的權利。

榮安行 現金回收

舊歡不須夢 棄舊諸飾 重選新款

將閒置珠寶金飾轉為現金 不論價連城或零碎都可

榮安行珠寶首飾專門店

營業時間：星期一至六 9:30am - 8:30pm 星期日 10:30am - 6:00pm

地址：佐敦廟街155號地下

查詢電話：2384 0227 / 9684 3720

分行地址：廣東道545號地下

查詢電話：2774 1881 / 2364 6259

24小時熱線：9109 8120