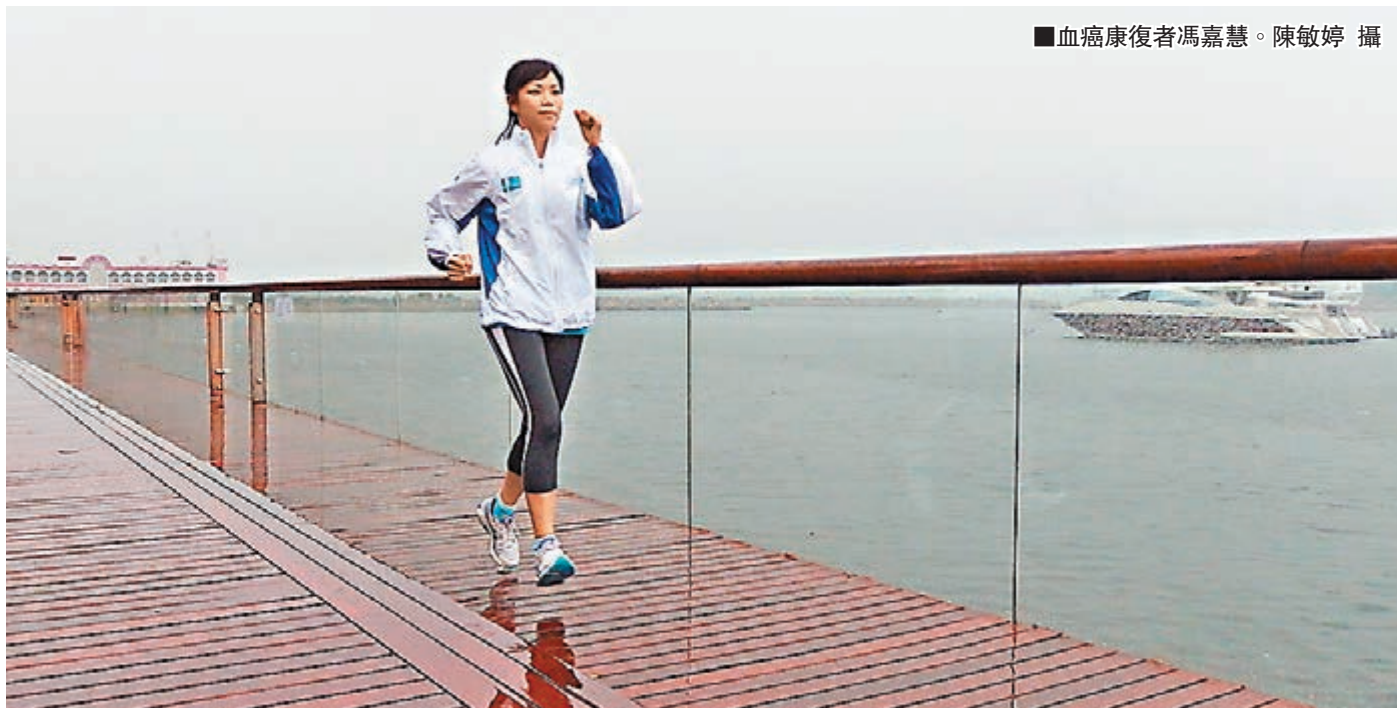


抗癌女喊住跑 感恩活着多好

大病後健身上癮 邀友再戰渣馬助防癌會籌款

香港文匯報訊(記者 陳敏婷)「我一路跑一路喊,好感恩我仍活着。」血癌康復者馮嘉慧(Cathy)年多前參加山邊競步,還大哭了一場,後來竟神奇地喜歡上競步,藉此釋放心靈。Cathy過往嫌跑步「核突」,現在愈跑愈上癮,今次再戰「渣打香港馬拉松」10公里賽,並邀請友人一起跑,為防癌會籌款。



■血癌康復者馮嘉慧。陳敏婷 攝

36歲的教師Cathy,以往除了感冒和睡眠不足之類「都市病」,身體一向無病痛。3年前的冬天,Cathy患感冒,看了兩次醫生仍未康復,起初確診扁桃腺發炎,但旅行前一晚,卻得悉自己患上急性白血病,需立即送院,「簡直晴天霹靂,朋友都說:『為什麼是你?』」

嫌跑步「核突」 康復後轉性

這個連醫生也答不出的問題,令Cathy煞費思量:「是否我過往的生活習慣不好?」更重要的是應如何把握

剩下來的時間?本身有信仰的Cathy沒被離棄,患病半年後獲姐姐成功捐贈骨髓,經數月治療康復出院。「以前我覺得睡覺浪費時間,想趁年輕『搏到盡』,忽略身體,現在我只想要健康。」在朋友鼓勵下,Cathy一年多前開始做運動,原本只要太極,一時興起轉攻山坡競步,成為Cathy運動之路的轉捩點。「那段時期我的情緒很差,那次我一路跑一路喊,宣洩了好多一直壓住的情緒,自此跑步就成為Cathy釋放身心靈的方式。

Cathy形容,自己從前極度重視儀表,覺得跑步非常「核突」,「流很多汗,手腳唔知點,在街上被望住,總之『憎』!」經剃光頭髮化療,與死神擦身而過,她終於不再執着。大半年前,Cathy在一個癌症康復者的鼓勵下,首次報名參加2014年渣馬10公里賽,「原本好驚自己跑不到,但見到這麼多人一起跑,我就豁出去。」1公里、2公里、3公里……Cathy逐公里增加練跑的距離,但當時的極限只能跑到7公里。她原本已作好心理準備,正式比賽時用走路的方式完成剩餘3公里,結果喜出望外,「我望住天空一路跑一路想,我可以康復,還可以這樣跑!覺得好感激,好amazing(神奇)!」

「我不是跑手」盼身邊人快樂
愈跑愈上癮的Cathy,報名再戰將於明年1月25日舉行的「渣打香港馬拉松」10公里賽,更邀請數名友人一起跑,為香港防癌會籌款。「我不是跑手,我只希望跑得開心健康,帶動身邊的人都快樂。」

險跛青年不放棄 盼再創佳績

■險成殘疾人的池智健備戰渣打馬拉松。 陳敏婷 攝



香港文匯報訊(記者 陳敏婷)對跑手而言,每一次跑馬拉松都是挑戰自己的機會。曾傷及十字韌帶及半月板,變成殘疾人士兩年的紀律部隊成員池智健(阿池),拒絕做手術的機會,靠物理治療、健身、游泳及堅毅的精神,跨出人生低潮。今年他第三次參加「渣打香港馬拉松」,希望再次突破自己,創下3個半小時的完成時間。

物理治療兩載 考入紀律部隊

現年31歲的阿池,8年前打籃球時傷及左膝十字韌帶及半月板,當時對運動創傷意識薄弱的他,對傷患並沒有太在意,只選擇看跌打,休息1年後繼續打籃球,結果傷及右膝同樣部位,「那次嚴重了,走路會『發軟跡』,上落樓梯問題更大,根本連日常生活都成問題。」經運動創傷專科醫生診治後,證實必須做手術,否則不能再進行衝擊性運動。更重要的是,這項手術不能左右膝同時進行,必須先做其中一邊,待半年至9個月時間完全康復後,才能做另外一邊,預計整個過程需時兩年,不可大幅度邁步,而且不保證康復如昔。「怎麼可能?我不能坐定,而且我還要半工讀,有時返內地工作。」阿池決定以物理治療、健身及游泳訓練,以自然方法慢慢令膝蓋康復。

兩年的康復過程,阿池終於過渡人生低潮,以堅毅精神迎戰新起點。「我的心理狀態曾跌至谷底,如果不調整,就會繼續低沉,變成『邊緣青年』都有可能。」阿池康復過程順利,他開始積極投入運動,考拯溺牌、入跑會、實現加入紀律部隊的夢想,像是追回損失的光陰。

由硬着頭皮訓練10公里開始,去年他以3小時59分完成全馬賽,感到非常震撼和鼓舞。現時每日抽超過1小時做運動,希望今次第3次報跑,能在3小時30分至3小時45分內完成賽事。

曾德成盼增知識型義工

香港文匯報訊(記者 文森)民政事務局長曾德成昨日以《義工服務天地廣》為題在網誌撰文,談及香港義務工作發展局(義工局)於每年12月5日國際義工日舉行嘉許禮,表彰投身義務工作的市民,也藉此宣揚推廣義工精神。曾德成指,民政事務局長向義工局提供資助,支持發展義務工作,今年局方對義工局的經常性資助更增加了一倍,幫助義工局本身的持續發展,去做好穿針引線的服務,讓社會上有心貢獻自己知識才能的人士,包括許多有經驗和能力的退休人士,可以參與承擔具高知識含量的義務工作。

曾德成昨日在網誌表示,義工局今年以「人人做義工」作為國際義工日的口號,又特別介紹了101種「行義」方式,可謂多種多樣,每個人不管能力大小都可以參與,甚至只講一句說話、表現一種態度,都可體現關愛精神。

他指,現時義工局的香港義工團個人會員有近7,000人,團體會員義工

逾60,000人,香港義工團於過去一年的總服務時數共為110萬個小時。今年義工局嘉許的包括個人和團隊,共頒發了3個「香港義工團傑出貢獻獎」,3個「紫荊領袖義工獎」,1個「義勇獎」以及「香港義工團最高服務時數獎」和「香港義工團最高參與率獎」。

3專才獲紫荊領袖義工獎

曾德成指,「紫荊領袖義工獎」表揚運用專業才能服務社群的人士;候選人在過去兩年內提供義工服務達200小時。今年的3位得主均實至名歸,他們參與義務工作超過10年,其中一位執業律師更服務逾30年,還於2012年拿了民政事務局的「義務法律服務表揚計劃」個人獎項。另外兩位得主分別是建築師和註冊護士,樹立了良好的典範。「義勇獎」今年得主李浩銜任職救護隊員,他在瑞士旅遊期間所乘搭的火車與客貨車相撞,他當時冒着爆炸的危險為傷者急救,成為行義榜樣。

大師:港人輕視 中醫發展「經脈難通」



■劉敏如成為兩屆「國醫大師」以來第一個獲得此榮譽的女中醫。 袁楚雙 攝

女徒弟睹師斷症 學「醫人非只醫病」

香港文匯報訊(記者 袁楚雙)東華年輕醫師培訓計劃,為中醫黃展玲與恩師劉敏如牽起一段師徒緣。黃展玲2008年中大中醫專科畢業即加入東華培訓計劃,她憶述跟隨劉敏如在病房診症的經歷,令她深深體會到做一名醫生,「治療不是醫病,而是醫人。」

黃展玲臨床實習時為一位30歲女病人看症,「那位女士因月經問題來看症,我只是按照慣常程序為她問診、打病歷、把脈、觀舌,下一步就要給她開藥,老師卻在旁很用心地問她的情况,後來才發現病人的情况其實是不孕症,而且有難言之隱。因為月經與不孕的治療完全不同,她更為女士輔導,解開心理鬱結。」

恩師劉敏如在短時間內問清病情,正確斷症,確實令黃展玲暗中稱奇,而劉老師的一席話更給黃展玲一個重要貼士。「不可以病人說甚麼就信甚麼,或者病人會有意無意地



■東華三院主席施榮恆(左一)、港大中醫藥臨床教研中心主任劉伍立(右一)及劉敏如徒弟黃展玲(左二)一同祝賀劉敏如獲「國醫大師」殊榮。 袁楚雙 攝

去隱瞞自己的病情,我們是醫一個人,不是只醫病。」黃展玲稱,劉敏如總是抓緊每分每秒教學,把握每個小空檔傳授知識。有機會跟隨國醫大師學藝,黃展玲十分感恩,也認同年輕中醫需要向老師傳授寶貴經驗,「師徒制就好像我們站在巨人的膊上學習,自然較由起點學起更有效。」

香港文匯報訊(記者 袁楚雙)中醫講求養生之道、陰陽調和,但有人嫌中醫療效「慢」,特別是與時刻以速度效率為先的香港有點「格格不入」。四川著名中醫劉敏如12年前來港協助東華三院推展年輕中醫培訓計劃,以慢打快,逐點為本地停滯不前的中醫發展「通經活絡」,傳承弘揚中醫文化。

82歲的劉敏如仍不言休、不時在兩地行醫、教學,她2002年首度獲邀來港,協助東華推廣中醫服務。她發現香港並不重視中醫行業,不論從病人或建制內,總可見端倪,反映部分人對中醫抱輕視態度。

有病人稱沒病 只想調養

劉敏如回憶,上任3天就遇到病人投訴。當時她問病人身體有何不適,卻被病人反問:「你看我有甚麼地方不好?」由於病人一向有頭痛問題,於是劉追問病人頭痛情形如何?病人卻說:「我今天不來看頭痛。」劉敏如問:「那你來看甚麼呢?」病人:「你說我來看甚麼?」弄得劉哭笑不得,同時也發現部分港人對中醫認識不足,醫生與患者有時難以溝通。很多人只想要個湯包甚麼的調一調,有人或乾脆說:「我沒有病,只想調養一下。」劉就告訴他們,沒病就不要來看醫生,外面有涼茶店,去喝一碗就行了。

讀醫5年 卻無公認地位

困難不只在人心,還在於政策滯後。政府沒將西醫與中醫同等對待、共同發展,年輕醫師念大學5年,既念中醫也念西醫,但社會上中醫的前景和系統都不及西醫,進入體制也沒有公認的地位,以致中西醫的落差十分大,而西醫不了解中醫,也帶來一些實際操作上的分歧。「我看到有些西醫的病理報告叫病人不要吃中藥,你問我,中藥有沒有毒?我說有毒;西藥有沒有毒?也有毒。」劉澄清,重點是看科學的態度,也不會以中藥毒性較輕等不科學的說法為中醫辯護,中醫發展也需要科學輔助,不能只講傳承。

她指,相較10年前,港人對中醫的認識和態度的確有改善,中醫發展不但分門別類,而且也靠坊間在中醫的培訓和社區開診,為中醫奠下基礎。劉敏如直言,來港多年推動本地中醫發展的路途上遇到很多困難,雖然感到有點無奈,但仍想盡力改變。專治婦科病的她現時在東華擔任顧問醫師,指導培訓年輕中醫。

國家衛生和計劃生育委員會及國家中醫藥管理局等早前頒發「國醫大師」予30名來自全國各地的中醫藥專家,以表揚各人在中醫藥界的貢獻,劉敏如成為兩屆以來第一個獲此榮譽的女中醫。

H7N9南移 港口岸紅外線測體溫

香港文匯報訊(記者 文森)內地陸續確證H7N9禽流感個案,食物及衛生局局長高永文昨日表示,內地H7N9禽流感正逐步南移,近期東莞和福建發現人類感染禽流感病例,預期未來會繼續有散發性病例。衛生署已在各口岸執行疾病預防及控制措施,備有紅外線熱像儀對入境人士進行體溫監測。若發現懷疑個案,會立即轉介至公立醫院跟進調查。

高永文:委顧問研究吃活雞風險

高永文還表示,港府將委託顧問公司研究長遠做法,包括探討市民和業界是否願意就繼續吃活雞而付出代價,以及若內地輸入活雞或本地活雞發生禽流感,將如何應對等。

高永文昨午指,雖然香港在本

地農場、街市以及內地供港活家禽方面有嚴謹監察;香港亦已引進H7N9敏感度測試及其他類型測試,防止染病家禽引入香港,但只要香港仍有活家禽售賣,都難以做到零風險,認為業界與市民皆要付出代價。他提醒業界繼續堅持活家禽業務存在風險,若再次實施禁售活家禽,當局未必會「賠足」。

高永文又說,暫時不可憑內地數宗個案衡量今年禽流感的趨勢,但據專家指,這一兩年間禽流感病毒在內地繼續傳播,即野鳥、活家禽之間都可能已帶有病毒,除非內地省市採取更嚴格措施,如關閉家禽市場,否則情況只會比往年嚴重。

鑑於內地出現確證個案,當局呼籲市民外遊時應時刻保持良好的個人、食物及環境衛生。

今日香港 天氣預測

2014年 12月8日 星期一

部分時間有陽光,早上天氣清涼

氣溫: 15°C-19°C 濕度: 60%-80%

潮濕: 10:53(1.6m) 21:39(2.5m)

潮濕: 03:55(0.5m) 14:54(1.3m)

日出: 06:50 日落: 17:39

空氣質素健康指數

一般監測站#

明日上午: 低至中

明日下午: 低至中

路邊監測站*

明日上午: 低至中

明日下午: 低至中

未來四日天氣預告

查詢天氣: 1878200 查詢時差: 10013或1000

日期	氣溫	濕度	天氣
9/12(星期二)	16°C-20°C	65%-85%	部分時間有陽光 早上天氣清涼
10/12(星期三)	17°C-20°C	70%-90%	大致多雲有一陣陣雨 早上天氣清涼
11/12(星期四)	16°C-19°C	70%-85%	短暫時間有陽光 早晚天氣清涼
12/12(星期五)	14°C-17°C	55%-75%	部分時間有陽光天氣 相當清涼及乾燥

世界各大城市天氣預測

城市	最低	最高	預測
馬尼拉	23°C	33°C	有雨
新德里	9°C	27°C	天晴
首爾	-3°C	3°C	密雲
曼谷	24°C	32°C	薄雲
新加坡	24°C	31°C	雷雲
東京	2°C	11°C	多雲
雅加達	25°C	31°C	雷暴
吉隆坡	25°C	33°C	雷暴

中國各大城市天氣預測

城市	最低	最高	預測
大連	-4°C	1°C	天晴
廣州	11°C	18°C	多雲
貴陽	4°C	9°C	密雲
海口	16°C	20°C	多雲
杭州	3°C	12°C	天晴
哈爾濱	-18°C	-10°C	多雲
合肥	0°C	10°C	天晴