

華人倘控制三高 中風復發率大減

研腦梗死血管重建治療 中大梁慧康奪國家科技進步獎

國家科學技術獎

香港文匯報訊(記者 高鈺)

香港人患中風的個案和病例十分常見，甚至有年輕化的跡象。中文大學醫學院內科及藥物治療學系利國偉腦神經學副教授梁慧康，多年來專注研究中風主因。透過不同的研究和臨床實驗，專家發現亞洲病人在病發時大多是顱內出血，而只要控制好三大危險因素指標，包括低密度膽固醇、糖化血紅素及血壓的上壓，就能大幅減低復發率，由以往的23%減至14%，有助減輕中風的傷害程度。梁慧康參與的「腦梗死血管學特徵譜的新發現與血運重建治療的新策略」研究，榮獲國家科技進步獎二等獎。



中大梁慧康參與的「腦梗死血管學特徵譜的新發現與血運重建治療的新策略」研究，榮獲國家科技進步獎二等獎。 記者劉國權攝

中風，又稱腦梗死，而「粥樣硬化」則是指動脈脂肪塊積累後發炎，後天的話亦可因為膽固醇而出現。訪問一開始，梁慧康就提到若頸部和腦部出現「粥樣硬化」，就會加速中風的機會。「血管閉塞就如供水的喉嚨爆裂，會令整體都停水。」他分析，這樣的情況會十分危險，病人的死亡率視乎血管的閉塞程度。

頸通波仔風險高

梁慧康表示，有70%來自南中國海的華人病例，容易出現缺血性頭暈，現時針對中風的介入治療，可在「頸部通波仔」。手術困難在於在顱內尋找直徑只有兩至三毫米的血管，其風險甚高，「腦內血管九曲十八彎，更有分叉位，故要考慮周詳。」

研究人員發現，亞洲病人病發時，大多是顱內出血，其復發機會

甚高，病人雖然可接受服藥治療，但仍有23%的復發機會。不過，梁慧康強調，只要配合嚴格的藥物治療及嚴謹控制三大危險因素，包括把低密度膽固醇控制至1.8mmol/L、糖化血紅素低於6%及血壓上壓低於140，「這樣的話，有助把復發機會由23%降至14%。」這更能減低中風的傷害，這樣病人既能保持自理及認知能力，亦能避免入老人院居住，可控制社會問題。他鼓勵一眾曾中風的病人，「不要灰心，亦不要懼怕會復發，只要控制好三大危險因素的指標，就能免除進行高手術的風險。」

談到如何預防中風，梁慧康建議市民中年後就要控制三高情況，由改變生活習慣做起，並持續每日進行多於半小時的帶氧運動，例如跑步。曾患輕微中風者，要把握治療機會，更應控制好飲食。

腦醫助老友 經費真矜貴

眼前這名七十後醫生梁慧康，晉身醫學界後一直埋首研究中風的各類發病機制。提到研究的困難，他認為作為醫生，要爭取研究資金並不容易，「既要過關斬將，又要配合天時地利人和。」他特別感激在研究及醫療路上的合作夥伴。他又特別指出，要順利進行研究，最重要是病人要對醫生有信心。

為何特別醉心腦部疾病研究，梁慧康指這類研究對病人及社會都有貢獻，希望能消滅這個「社會整體的疾病」。他接觸過不少病人，「眼見老

人家踏入老年期，只想安享晚年，卻因中風導致癱瘓，要捱多幾十年，會令老人家甚感辛苦難捱。」

幸獲病人捐助

為爭取研究經費，梁慧康指要「過關斬將，又要配合天時地利人和，真的視乎幸運與否。」

他坦言目前特區政府的資金支援不足，「甚至連聘請人手都不夠」，幸好有不少病人慷慨捐助，成為研究團隊的經費。

香港文匯報記者 高鈺



拔萃男書院學生到多哈參與「2015世界奧林匹克機械人競賽」。 校方供圖

男拔世界機械人足球賽奪季

香港文匯報訊(記者 高鈺)拔萃男書院於本月6日至8日參加了在卡塔爾首都多哈舉行的「2015世界奧林匹克機械人競賽」，與來自世界各地共74支隊伍交流競技，最後在「GEN II足球賽」中取得第三名。

賽事分為常規賽、公開賽及足球賽。常規賽中，參賽者需設計機械人解決大會的不同挑戰；公開賽中參賽者需要就大會所訂的主題，提交智能式的發明或解決方案；足球賽中，每隊參賽者設計兩個機械足球員，比賽競技。

在足球賽的項目中，男拔同學在設計兩個參賽機械人時，以「靈活」及「準繩」為思路；並盡量減輕參賽機械人體重，提升整體的移動速度；設計程式時亦特別注重指南針的準確性，減少「烏龍波」的情況出現，最後過關斬將取得第三名。

拔萃男書院校長鄭基恩表示，今次比賽是一個盛大的國際舞台，讓來自世界各地的隊伍，在自由和富有創意的氣氛下切磋交流，擴闊同學的視野。同學本身對足球十分熟悉，以科技的形式來踢足球，可以加強他們的投入感，也能讓同學進一步發揮創意。



城大校友及師生參加西安國際馬拉松比賽。 城大供圖

城大馬拉松隊西安慶功

香港文匯報訊(記者 高鈺)香港城市大學本月7日在西安舉辦「城大校友西安晚宴暨城大馬拉松代表隊慶功宴」，約有50名來賓出席活動，包括校長鄧位、副校長(發展及對外關係)李國安及協理副校長(發展及校友聯絡)陳燕玲、西北大學副校長賈明德、西安交通大學副校長鄭慶華。席間，城大馬拉松代表隊隊員也分享了參加馬拉松的經歷。

據了解，代表隊由25名校友、員工及學生馬拉松長跑好手組成，他們分別參加當天「中國西安城牆國際馬拉松2015」的3項比賽，其中鄧位也參加了5公里賽事。

SEN生要勇於表達難處



這一晚，「賽馬會鼓掌·創你程計劃」(學校)的同工與一班有特殊教育需要的中學畢業生見面，參與焦點小組訪問。

問：由中學過渡至大專或工作的階段，特教生遇到什麼困難？他們又如何解決？

同學A：我比較幸運。我有幾個好朋友，以前都互相支持，一起學習一起玩，畢業後已各散東西。現在入讀大專後，發現很難找到能像以前一樣那麼要好的同學，因為同學都是各有各忙的。

同學B：考完DSE之後，每次見到有招聘會我都去，但每次去填表都沒有公司聘請我，真的覺得自己很失敗。直至母親有朋友介紹我進入圖書館工作，但工作了幾個月之後，覺得壓力太大所以辭職了。現在入了大專，同學們都嫌我笨，分組做功課時都不願跟我一組，真不知該怎麼辦。

同學C：試過工作，但因為自己領悟力較低，難以明白複雜的指令。常聽到同事對我的微言，上司責備，實在難受，對於自己的障礙亦難於啓齒，不敢向人言。

自教育局於1997年推行「全校參與模式」融合教育開始，有特殊教育需要的學生(SEN)會獲分派到政府及政府資助的中學。學校須制定不同政策及措施以照顧學生學習的多樣性及學生學習差異，這些學校通常會着重辨識及評估學生能力，再給予適切的教學調適、考試調適及特別安排等。Norman Gysber教授在美國密蘇里州提出的全方位輔導中，「全人發展」除「學業發展」(academic development)外，還包括「個人、社交發展」(personal-social development)和「生涯發展」(career development)共三個互為緊扣的範疇。「生涯發展」是每個人、每個學生必經歷程。有特殊教育需要的學生除在學習上的調適，在生涯規劃教育方面，礙於本身天生能力的限制，也須要學校、老師、家長、同學等有更多的支援及支持。

不少特教生都表示對未來前途及工作抱有不樂觀的態度。撇除社會上工作機會的討論，有特殊學習需要的中學畢業生，過渡至社會做事，也需要同事和上司作為他們的同行者，提供額外的支持及體諒。可是，在工作世界裡，上司及同事未必有這方面的資訊及理解。在工作上得到別人的接納，年輕人要懂得在適當的時候向別人表達自己可能有不足的地方，讓周遭的人理解自己的難處，學會勇敢自信地表達自己暫時未能做到、或需要較長時間去適應，別人才會給予適切的支援。

訪問還未完結，下期且看特教生如何克服升學就業路上的困難。

■邱信儀 香港輔導教師協會榮譽顧問
中文大學教育學院
「賽馬會鼓掌·創你程計劃」
副研究顧問(學校)



讀書不成非絕路 有志運輸亦正途



「少壯不努力，老大徒傷悲」，年輕人聽了這古語都覺得不是味兒。要更貼近現實？「細個唔讀書，大個做運輸。」這才仿如切膚之痛。但當會考9A狀元也甘棄高薪厚職去做巴士司機，我們又不禁要問：做運輸，其實又有什麼問題呢？

半天工作 月入萬餘

「當初入行是因朋友介紹，加上感覺自由又早收工，事實上我們的工作也算是從容不迫，倒沒有一般人想像般艱苦。」兩人說，他們日常一般於早上8時抵達貨倉，等待供應商出貨，然後便開始搬運貨物上車、分類排序並送到不同地區，順利的話中午過後便可下班。

車仔表示，這樣半天工作，每月入息已有萬餘，勤力不怕苦的，月入兩三萬元亦非難事，入息可能比一般文職更高；李wing則認為，薪金滿足之餘，更滿足於工作中學會的種種人生經驗：「能

熟識更多的道路，遇上不同的人事，很多平常生活不會接觸到的東西，都透過這份工得以了解。」

遭白眼最難堪

每份工都總有艱辛處，他們就指體力勞動還不算最差，最難堪的是常遭白眼。「有一次我們送貨，有途人嫌我們骯髒，倏地拉開子女，彷彿碰到麻瘋病人一般。如此不受尊重，相信任何人也會感難受。」社會上每個崗位都是重要的，何必存輕視的態度看人？李wing就問，如果沒有人負責送貨，這個社會會如何？餐廳、工廠還能正常運作嗎？

嚮往自由的年輕一族如何入行？「一定要識人！」他們不諱言如非熟人介紹，單憑招聘廣告條件頗高，「兩三年經驗又要懂少許英語，對初出茅廬的年輕人而言頗為困難。」而年輕人亦應留意客貨司機大致可分為3類：

1. 加入聯盟：租賃或購置車輛並加盟電台(俗稱上call台)或手機應用程式(app)，透過不同平台接洽客人；
2. 合約出租：租賃或購置車輛後與一些中小企合作承包貨運服務，簽訂合約提供服務；
3. 成為僱員：加入運輸

公司或公司車隊成為職業司機。

論到前景，他們異口同聲指司機一行其實也有一定發展空間。先儲蓄第一桶金，用作購置屬於自己的車輛，然後再儲錢購置更多車輛用作出租，第三步是接訂單外判予租客抽取佣金，另一邊廂自己亦駕車送貨。他們指，以往不少人如此建立自己的一盤運輸生意。

車仔和李wing工作後漸漸體會到每一分毫都來得有血有汗，他們給予一眾「後生仔」忠告：能讀好書當然最好。但讀書不成，不要視作絕路，就算要做運輸，何嘗不是腳踏實地的正途？

有興趣體驗跟車送貨嗎？快快讀好我們的專頁(https://www.facebook.com/hkywcaclap)，再inbox我們你的姓名及聯絡電話，只要有5位15-21歲、沒上學又沒有工作的年輕人參加就可成行，希望大家踴躍報名。

■「賽馬會鼓掌·創你程計劃」香港基督教女青年會生涯規劃服務隊(香港島及離島)



很多人說不讀書才做運輸，其實運輸業也是年輕人的一條出路，半天工作月入萬餘，甚至比部分「寫字樓工」更好。 作者供圖

生涯規劃

報告勿照讀 表達有訣竅



生涯規劃重視在成長過程中不斷檢視及累積「可轉移技能」(transferable skills)，以便應用於不同工作範疇上，讓事業發展更多元化。「可轉移技能」種類不少，其中「口頭報告技巧」(Presentation Skills)便是常見的「可轉移技能」之一，皆因由求學階段以至踏足社會，如能掌握出色的演說技巧，往往能讓人對自己另眼相看。例如學生口頭報告出色，可令老師留下深刻印象；職場上口頭報告出色，有利與上司、客戶及下屬溝通；出色的演說技巧甚至有助贏取公眾信任，美國首位黑人總統奧巴馬就是憑藉出色的演說表達其政治理念，贏得總統寶座。

既然口頭報告技巧如此重要，我們更應早日學習掌握這項「可轉移技能」，增加求職及升學優勢，在此不妨與大家分享一些小竅門：

1. 明確主題
設計口頭報告流程猶如撰寫舞台劇本，

必須有明確主題及精心佈局，掌握觀眾情緒及控制時間，讓觀眾抓著每個重點，切忌冗長乏味、發展平鋪直敘或橋段膚淺矛盾。口頭報告應從觀眾的角度出發，應事前了解他們的背景、對講題的認識程度及期望獲得的資訊，再來設計報告流程及內容。

報告開始時可以觀眾感興趣的話題作開場白，簡介主題及報告大綱，然後在過程中每句話都聚焦於希望傳遞的訊息，循序漸進引導觀眾掌握內容重點，並在報告結束時作總結。

2. 表達技巧
有些講者往往只顧準確地讀出投影片內容，卻忽略了肢體語言表達，因而未能和觀眾產生良好互動，內容無法令人留下深刻印象。成功的講者絕不會忽略自身的重要性，報告時會以動作、表情或聲量來幫助表達主題，這些身體語言在無形中可與觀眾產生微妙的溝通效果。

若要提升表達技巧，可在報告前多加演練，編排演講速度，設計手勢動作，以錄音或錄影方式

來檢討自己的表現，也可觀摩成功人士的公開演講，例如網上廣受好評的演講節目TED，從中汲取經驗。

此外，講者也應事前了解場地設備以及觀眾語言背景，才能更有效與觀眾溝通。

3. 善用輔助工具
投影片設計與口頭報告起着相輔相成的作用，必須簡明易懂，讓觀眾一目了然。設計時除了運用標題、分段、字體、色彩或圖表令主題有系統地表達外，也可加入切題又吸引人的圖片或短片，讓觀眾產生共鳴，更投入講者的演說內容。此外，講者也可準備一些立體模型或小遊戲令演說內容更具體化，提升與觀眾互動。

出色口頭報告非一日可練成，但只要肯花心思、下苦功，追求精益求精，表現便可更上一層樓，並擁有這項學生受用的技巧。

■葉杜明博士 高級講師
香港中文大學專業進修學院
學院網址: www.cuscshd.hk