

# 冷雨跑渣馬 保溫也保重

## 高永文溫提跑手：路滑宜調整速度安全至上

香港文匯報訊(記者 文森)第二十屆渣打馬拉松今晨舉行，由於今年部分賽事的路線有更改，旺角彌敦道首次成為賽道，故交通會有大幅改動。運輸署表示，昨晚11時許開始，港島、九龍及新界分階段封路，約220條巴士線及約40條專線小巴線受封路影響，預計今日全港多處的交通會較往年及平常的星期日顯著擠塞，呼籲駕駛人士避免駕車前往受影響地區，市民亦要留意改道安排及車站位置。食物及衛生局局長高永文昨日提醒跑手要注意保溫，在天雨路滑下要調整速度，安全至上。

運輸署表示，由於今屆全馬賽事及半馬賽事於九龍區採用新賽道，尖沙咀至旺角一帶的彌敦道及亞皆老街將會封閉，港九新界多條道路於昨晚11時45分開始分階段封路，包括往港島方向的西九龍公路、西區海底隧道南行管道、往九龍方向的青嶼幹線、長青隧道、汀九橋及昂船洲大橋。  
市區路段方面，彌敦道、亞皆老街、東區走廊、中環碼頭一帶、軒尼詩道及怡和街等亦會分階段封路，約220條巴士線及約40條專線小巴線受影響下需改道、縮短路線或暫停服務。該署預料，九龍區最快於今日11時前解封，港島區最快於下午兩時前解封。  
運輸署預計，今日全港多處交通，將比平時星期日及以往比賽日更擠塞，特別是港島北、銅鑼灣、油尖旺亞皆老街附近、紅磡海底隧道來回方向及西九龍走廊等，呼籲駕駛人士避免駕車前往受影響地區，乘客亦需留意改道安排和車站位置。

### 料交通比以往比賽日更擠塞

運輸署又指，與警方設立緊急交通協調中心，以監察交通狀況，亦會視乎當時環境採取其他臨時交通措施，市民可致電1823電話中心或瀏覽運輸署網頁www.td.gov.hk，以獲取特別交通安排及運輸服務資訊。

天文台預測，今日氣溫介乎15度至18度，密雲有雨，初時雨勢較大，其後雨勢減弱但氣溫下降，跑手很大可能要冒雨跑步。食物及衛生局局長高永文昨日出席活動後表示，跑手要注意保溫，加上下雨會影響路面濕滑，跑手要安全至上，並調整速度。他又建議，有慢性疾病的跑手，如擔心自己的健康及體力未必能應付比賽，應該先諮詢醫生意見。

### 忌穿膠衣「焗身」適時補充能量

心臟科醫生何鴻光則指，落雨及寒冷的天氣，容易誘發氣管疾病，若跑手穿了較厚「焗身」的一次性雨衣，令汗水更難揮發，體溫上升以致加重心臟負荷，提醒跑手注意身體狀況。  
浸會大學體育學系副教授雷雄德表示，跑手不應穿着膠質雨衣跑步，因為膠質是完全不會透氣的，雖然穿着此舉可以保暖，但亦有可能來不及散熱，「焗親」自己，加劇疲勞。他又提醒跑手在部分水站拿香蕉或自備能量食物以補充能量。



梁智仁及高永文冒雨參與步行籌款，為伊院和有需要的病人出一分力。受訪者供圖



梁智仁及高永文與參與步行籌款的小朋友一同唱歌，宣揚關愛社群的重要信息。受訪者供圖

## 二千人慈善行助伊院籌逾六十萬

香港文匯報訊(記者 文森)伊利沙伯醫院昨日與香港靈糧堂舉行慈善步行籌款活動，並獲得食物及衛生局局長高永文出席開步禮，活動為「伊利沙伯醫院慈善信託基金」籌得超過六十萬元善款，有助加強醫院在教育和研究等範疇的工作。  
伊利沙伯醫院與香港靈糧堂，昨日上午於山頂盧吉道舉行「伊院靈糧 關愛社群」慈善步行籌款，高永文及醫院管理局主席梁智仁主持開步禮。  
超過二千名幼稚園師生、家長及醫護人員參與，最終籌得超過六十萬元善款。  
梁智仁在開步典禮上致辭時表示，市民大眾的踴躍捐款，將有助伊利沙伯醫院繼續為市民大眾提供高質素和安全的醫療服務，並持續提升服務水平，開拓更多需要的服務。  
「伊利沙伯醫院慈善信託基金」於1995年成立，過去曾資助心臟病人接受手術，並研究用於鼻咽癌及卵巢癌早期診斷的基因測試。



吳天祐(右三)明白要多關心身邊長者。陳敏婷攝

## 纏沙袋扮半癱

## 90後嚙「耆苦」

香港文匯報訊(記者 陳敏婷)香港面對高齡人口不斷上升的趨勢，有學院為鼓勵青年多關注長者需要，以做好準備應對人口老化，安排兩名大專生到護老院體驗「行動不便長者」的生活，其間他們要身纏沙袋，戴上有色潛水鏡，坐在輪椅上活動，結果他們發現老人的活動能力非常有限，明白要多關心身邊長者，又指會從年輕開始養好身體，期望以健康體魄安享晚年。

為提高市民對活齡概念的認識以及培養大眾對長者的關愛，香港公開大學李嘉誠專業進修學院與職業訓練局早前合辦「冠上。銀髮」系列「耆耆體驗營」，邀請兩位大專生、一位「自在人生自學計劃」婦女學員及4人男子歌唱組合C AllStar，到護老院體驗長者及護理員的生活，並將過程拍攝成4集微電影，並於昨日舉辦「耆耆體驗營」首映禮，播放剪輯精華。

參與體驗的「90後」大專生吳天祐獲安排左邊身及腰部纏上沙袋，令他半身未能用力，同時規定他下身不能動彈，必須使用輪椅出入，試圖讓他感受中風長者半身癱瘓的感覺。他昨日分享活動感受時表示，體驗期間的活動能力有限，只能進食與睡眠，而院舍的「糊餐」味道非常差，令他體會到老人家無牙「無喉好食」與行動不便的困苦生活，喚醒他要多關心身邊老人，「多陪他們。」他更明白了身體健康的重要性，會開始養好身體，期望健康迎接晚年。

### 戴有色潛水鏡 看不清睡不了

另一名參與體驗的學生李翰文，除了要身纏沙袋，亦脫下近視眼鏡，另外戴上有色潛水鏡，同時感受視覺模糊與行動不便長者的苦況。

他形容過程非常難受，「不知道自己可以做什麼，連風景也看不到，只可以睡覺，卻因為環境嘈雜睡不了。」體驗過後，他謂日後必定更關心與瞭解長者，也期望喚醒公眾注意。

香港公開大學校長黃玉山表示，長者愈趨長壽，加上勞動人口不斷減少，有需要提醒年輕人預先作好準備，迎對人口老化帶來的挑戰，又希望鼓勵青年人加入安老行業；今次計劃亦會舉辦多個專題研討講座，宣揚積極應對老齡化的訊息。

## 周三「大寒」16度 周末料見11度

香港文匯報訊(記者 楊佩蘭)「小寒天氣熱，大寒冷莫說。」剛過去的「小寒」錄得24.3度，成逾半世紀的最高溫度。不過本週三「大寒」將跌至16度至18度，及後數天的溫度預計會跌至11度，新界部分地區更有機會跌至9度，可謂寒冬感覺即將來臨。天文台表示，一股達強風程度的偏東氣流正影響華南沿岸，同時一連廣闊雲雨帶覆蓋該區，預料今日初時雨勢較大，隨後冷鋒過境，料未來一兩天相當清涼。

本週三(1月20日)是「大寒」，天文台預料當日天氣為16度至18度，隨後三日溫度會連續下跌，周六的溫度更會跌至11度。天文台表示，昨晚至今日天氣是密雲有雨，今日初時雨勢較大，氣溫徘徊在18度左右。稍後雨勢減弱及氣溫下降至15度，吹清勁東風，離岸及高地吹強風，展望隨後一兩天相當清涼，天色較為明朗。

另外，天文台表示，在2015年至2016年的冬季，截至今年1月初已錄得超過120毫米雨量。冬季雨量正常範圍為64毫米至147毫米，故這個冬季的雨量是正常至偏多，與過往厄爾尼諾冬季雨量較多的趨勢吻合。

## 「過來人」葛珮帆研策支援單親家庭



民建聯婦女事務委員會「父母責任模式」交流會合影。

香港文匯報訊(記者 鄭治祖)特區政府正就落實法律改革委員會《子女管養權及探視權報告書》建議的擬議法例展開公眾諮詢。民建聯婦女事務委員會昨日舉行交流會，委員會主席葛珮帆(EQ)坦言，自己來自單親家庭，曾有「好傷好痛」的經歷，令她非常明白夫婦離婚對他們及自己孩子都會帶來終身的遺憾，「唔係話放低就可以放低。」

她和委員會反思現時特區政府及社會在面對有關方面的問題應推動什麼政策，讓有關的家庭得到適切的支援。

### 擬3月晤勞務局

民建聯婦女事務委員會一直對應否

以立法形式推行「父母責任模式」表示關注，並曾與相關機構進行調查及發表意見昨日，委員會就特區政府採納法律改革委員會的建議，即透過立法推行「父母責任模式」，及就《子女管養權及探視權報告書》建議擬議法例的講法舉行交流會。

交流會邀請了勞工及福利局首席助理秘書長鄭健到場講解，並與三十多位來自不同非牟利機構、學校、宗教、單親及婦女團體代表交流。葛珮帆指出，她在是次的交流會中聽到許多單親媽媽及前線社工就「離婚」問題提出意見，委員會將綜合各人的意見和討論，再研究和整理，並擬於3月底的公眾諮詢期前約見勞工及福利局局長張建宗反映和表達意見。

## 2016年1月17日 今日電視節目表 (星期日)

無線翡翠台	無線明珠台	亞視本港台	亞視國際台	中央電視台-1 (數碼頻道)	中央電視台 (國際頻道)	鳳凰衛視中文台	煲劇1台
8:00 藝坊星期(港台) 8:30 香港會呈獻：開心老友記(S)	1:00 馬虎行動(英/粵) 1:55 型格食住指南(英/粵) 2:40 清心直說 3:05 E PURE 星級餐廳呈獻：酒樓全場(粵/日/粵) 3:35 魔法型男(粵/粵) 4:00 超級無敵羊咩咩(III) 4:20 Toon Disney: 飛哥與費仔 4:45 Toon Disney: 小公主蘇菲亞	6:00 情在亦舒—玉梨魂 8:00 勁歌有「功」 8:30 古寶尋蹤 9:00 勁爆音樂隊2(重溫) 9:30 智傑任務2 10:00 尋找百姓名家 10:30 香港歲月情 11:00 友講開D 11:05 平約瑟牧師·新造視頻 11:35 投資先機 12:05 名人食住賞 12:20 開心祠堂 12:25 當年今日 12:30 十二點半新聞 / 天氣報告 <現場直播> 12:50 我和殭屍有個約會III之永恆國度 <PG> 3:50 環遊世界 4:00 我們這一班(週日版) 4:30 松風特攻救地球(重溫) 5:30 ATV粵曲會知音 5:55 當年今日 6:00 六點新聞 / 體育快訊 <現場直播> 6:30 新聞故事 / 天氣報告 <現場直播> 6:40 鮮人為煮 6:55 金錢世界 7:35 寶島遊蹤(粵、國語廣播) 8:00 ATV星級演唱會：胡美儀吸引你的心 9:30 財神到 <PG> / 當年今日	06:00 Music 120 [PG] 07:00 中國新聞聯播(普通話) 07:30 中國文化報道 08:00 全京訪談 09:00 權能時間(粵音雙語—英/粵) 10:00 日語大放送(日語) 10:30 日本世界 11:30 精靈一族 11:30 龍目仔天地 12:00 陳真(粵音雙語—英/粵) 02:00 尋找他鄉的故事 03:00 IQ 奇幻三關 03:30 奇幻百寶箱 04:30 開心寶寶遊樂園 04:30 龍目仔天地 05:00 中國大匯演 05:30 小播台大挑戰 06:00 嶺南尋龍之旅(粵音雙語—英/粵) 06:25 日語大放送(日語) 06:55 粵語新聞 07:30 粵語新聞144小時(粵音雙語—英/粵) 07:30 新聞 / 天氣報告 07:50 漫遊嶺南線(粵音雙語—英/粵) 08:00 時事縱橫 08:30 西藏並不神秘 09:00 嶺南文化之旅(粵音雙語—英/粵) 10:00 甯能煮越南美食之旅 11:05 時事縱橫 11:20 漫遊嶺南線(粵音雙語—英/粵) 11:30 嶺南尋龍之旅(粵音雙語—英/粵) 01:00 中國新聞聯播(普通話) 01:30 甯能煮越南美食之旅 02:30 中國八大名菜 V (普通話) 03:00 Music 120 [PG]	00:16 精彩一刻: 普法18 01:02 動物世界 01:34 開講啦 02:21 精彩一刻 04:09 今日說法 04:59 新聞聯播 05:29 人與自然 06:00 朝聞天下 08:34 CCTV家庭幽默大賽 09:24 精彩一刻: 星光精選1 10:06 星光大道·2015年年度總決賽分賽3 12:00 新聞30分 12:36 今日說法 13:35 尋寶 14:32 養父的花樣年華6/33 15:21 養父的花樣年華7/33 16:10 2015中國夢·相信你 16:15 第一動樂園 17:58 CCTV家庭幽默大賽 18:52 了不起的幕後 18:59 新聞聯播 19:37 焦點訪談 20:05 了不起的集結 20:05 了不起的挑戰(了不起的挑戰) 21:38 了不起的瞬間 22:00 晚間新聞 22:37 CCTV家庭幽默大賽 23:36 生活提示 23:40 精彩一刻: 普法19	04:00 中國新聞 05:00 中國文藝 05:45 天天飲食 05:55 中文國際(亞洲) 06:00 海峽兩岸 06:30 今日亞洲 07:00 中國新聞 07:30 今日關注 08:00 中國新聞 09:00 流行無限 09:55 中文國際(亞洲) 10:00 中國新聞 10:10 中文國際(亞洲) 10:13 城市1對1 10:58 中文國際(亞洲) 11:00 中國新聞 11:10 中文國際(亞洲) 11:15 天天飲食(海外版) 11:25 中文國際(亞洲) 11:30 海峽兩岸 12:00 中國新聞 13:00 體育在線 13:30 記住鄉愁 第二季 14:00 天天飲食(海外版) 14:10 中文國際(亞洲) 14:16 電視劇(高清文件) 15:02 電視劇: 破陣 17:30 城市1對1 18:15 快樂漢語 19:00 兩岸及港澳中華文化知識大賽 20:00 記住鄉愁 第二季 20:30 海峽兩岸 21:00 中國新聞 21:30 今日關注 22:00 中國新聞 23:00 城市1對1 23:45 電視劇: 破陣	00:00 鳳凰精選 01:10 我們一起走過(直播) 02:00 一虎一席談 02:50 榮華天下 03:15 承諾2020 04:00 笑話百問 04:40 生命密碼 05:20 我們一起走過 06:00 文化大觀園 06:15 文化大觀園 06:45 皇牌大放送 08:00 周末晨早播報 08:25 鳳凰氣象站 08:30 鳳凰氣象站 08:55 鳳凰氣象站 09:00 生命密碼 09:45 文化大觀園 10:15 財智菁英匯 10:45 金曲點播 10:52 金曲點播 11:00 承諾2020 11:45 世紀大講堂 12:30 周末午正播報 12:55 鳳凰氣象站 13:00 一虎一席談 14:00 笑話百問 14:45 承諾2020 15:30 我們一起走過 16:30 皇牌大放送 17:45 生命密碼 18:30 鳳凰對話 19:00 龍行天下 19:45 寰宇大戰略 20:30 名人面對面 21:00 時事直連車 21:40 我們一起走過 22:30 榮華天下 23:00 大政商道 23:30 笑話百問	6:00 渣打香港馬拉松2016直擊(直播) 9:00 流行別注(粵/英)(C) 9:30 FANCL Tense up 膠原蛋白呈獻: 金田一少年之事件簿 N(粵/日)(C) 10:30 不到長城非好漢(粵/日)(C) 11:30 旅遊愛爾蘭(C) 12:00 難對難(粵/普)(C) 12:30 賽馬直擊(C) 6:00 2015-2016世界盃場地單車賽—香港站(直播) 7:30 渣打香港馬拉松2016賽事精華 8:30 叢林的法則(粵/韓)(C) 10:30 FANCL Tense up 膠原蛋白呈獻: 金田一少年之事件簿 N(粵/日)(C) 11:30 J2靚聲王(C) 12:00 LET'S GO! 登山少女(粵/日)(C) 12:05 2015-2016世界盃場地單車賽—香港站 12:35 賽後你點睇(馬會) 2:05 LANEIGE 補濕專家 K-Beauty 呈獻: K-Pop(韓)(C) 3:30 不到長城非好漢(粵/日)(C) 4:25 LET'S GO! 登山少女(粵/日)(C) 4:30 難對難(粵/普)(C)