



香港文匯報訊(記者 楊佩韻)鼓聲槳划水飛揚,又到龍舟競渡時。不少人提及龍舟競渡時每每會聯想到強壯健兒,但其實癌症康復者在龍舟上的表現也不比正常人差,甚至能愈划愈快;訓練期間海水更清洗「我是病者」的自我形象,治癒身心。陪伴癌症康復者一起練習的註冊物理治療師方真唯稱,有些乳癌患者在接受治療後,最怕出現上肢淋巴水腫,而划龍舟正好能預防及改善相關病情,建議康復者多做運動,以汗水帶走傷痛。



每年農曆五月初五端午節,龍舟競渡都是重頭戲,港人愛看衝線一刻,但對癌症龍舟隊伍「粉紅戰士」來說,勝負不是最重要,反而健康及同行者的陪伴才是他們追求的人生獎盃。「粉紅戰士」的成員都是癌症康復者,當中有男有女。乳癌康復者盧碧珊在兩年前確診患上乳癌第二期,經過電療及化療後,病情得以控制,不過在康復期她要控制病情及預防上肢淋巴水腫,醫生建議她多做運動,轉折間朋友介紹她學划龍舟,以全身運動增強肌肉力量,協助淋巴液回流。

笑說「與正常人沒分別」

不過盧碧珊在病發前缺少運動,學習初期身體難以適應,首兩星期曾想過放棄,但擔心病情復發及想尋回健康,故立下決心練習。她指,划龍舟至今已有一年,身體漸有改善,如術後體內仍有水囊及乳腺增生的問題,但今年5月體檢後發現問題不復見,而精神亦有所改善,笑說「自己與正常人沒有分別」。

她解釋,做完手術後會覺得自己是病人,行事會較為小心,而隊中有不少病友一起扶持及分享康復路上的苦與痛,身心得以釋放,「最緊要找回

健康,更好運的是我找到同路人。」

註冊物理治療師方真唯表示,上肢淋巴水腫是乳癌患者在完成乳房切除手術後,可能出現的問題之一,至今尚未有根治方法。

她表示,臨牀接觸康復者時,他們均避免使用進行手術的側手,「如出街拿手袋時會避免使用側手,亦減少運作及提重物,但此想法及做法也是有問題。」她續稱,康復者減少使用某隻手,長遠會令該手肌肉萎縮,更令肢體蜂窩性組織炎出現,增加淋巴水腫的機會,而另一隻手更有機會出現勞損,令其病情嚴重,更難以擺脫「我是病者」的心理關口。

標籤自己「病人」康復者難工作

方真唯稱,不少康復者均不期然將自己標籤為「病者」,難以投入工作及生活,認為他們或過度放大「上肢淋巴水腫」此症,造成很大的恐慌,猶如世界末日來到,建議他們多做上肢運動,如龍舟、游水及球類比賽等,有助治癒身心。

癌症龍舟隊伍「粉紅戰士」今年將出戰兩大龍舟競賽,包括6月9日舉行的「永明金融赤柱國際龍舟錦標賽」及6月10日至12日舉行的「香港龍舟嘉年華」。「香港龍舟嘉年華」更首度在中環海濱舉行,共有14個國家及地區、近4,000名好手參與,共競逐24項錦標。

競渡益身心防水腫 病者升呢成健兒

划走乳癌心魔 龍舟驅逐傷痛



癌症康復者在船上表現不比正常人差,甚至能愈划愈快,取得獎盃。

主要龍舟賽時間表

永明金融赤柱國際龍舟錦標賽 2016

- 日期: 2016年6月9日(星期四)
- 時間: 上午8時至下午5時
- 地點: 赤柱正灘

香港龍舟嘉年華

- 日期: 2016年6月10至12日(星期五至日)
- 時間: 6月10日(星期五) 中午12時至下午5時30分
6月11日(星期六) 上午8時30分至下午5時30分
6月12日(星期日) 上午8時30分至下午5時30分
- 地點: 中環海濱

香港仔龍舟競渡大賽 2016

- 日期: 2016年6月9日(星期四)
- 時間: 上午8時30分至下午4時30分
- 地點: 香港仔漁港

資料來源: 各主辦單位

製表: 楊佩韻



訓練期間,淡鹹的海水清洗康復者「我是病者」的自我形象,治癒身心。
楊佩韻 攝

聽障女畫出鼓聲 勉港人勇對缺陷

無聲仿有聲

龍舟競賽最讓人着迷的是鼓聲震天,健兒肉緊衝刺的那刻,惜聽障藝術家唐詠然每年只能體會沒有聲音而只有「一隻船走過,另一隻船走過」的畫面。不過她靠眼見及想像,設計出一系列的龍舟健兒娃娃及龍鼓,希望用她畫得出的角色,帶着她聽不見的鼓聲及歡聲,將幸福及美好的祝願贈予市民。她期望,港人要勇敢面對生命中的缺陷,只要努力尋找及發現,人生定必充滿幸福及快樂。

設計娃娃盼港人憶身邊人

今年「香港龍舟嘉年華」首次移師中環海濱舉行,除了龍舟競賽外,場內更展出一系列香港展能藝術會旗下藝術家設計的藝術品,以唐詠然設計的龍舟健兒娃娃最為矚目。

唐詠然表示,娃娃系列共有四個,分別是「守衛龍神」、「活力粽子」、「大力健兒」及「龍神鼓手」,其中娃娃頭頂上有粽子模樣的小精靈,「不論順境逆境,精靈亦會陪着娃娃」,期望港人欲放棄之時,看着娃娃便想起身邊人的陪伴及支持。

唐詠然在一歲時證實患上先天性聽障,父母予她紙筆作溝通之用,漸漸開啟她的創作之路,不過成長期間她亦要獨自面對與他人溝通不良的情況,兔子卻成為她最好的朋友,亦常見於她的作品當中。她解釋,因為兔子長長的耳朵裡好像塞了棉花,「好像聽不了聲音,有點感同身受」,故她在龍鼓設計亦有加入兔子的元素。作品當中一名女孩抱著兔子坐着彩色傘子在海洋中冒險,唐詠然認為,人生猶如一趟旅程,其間會接觸不同事物,要如何走得輕鬆自在,便要看看心中的海洋及雨傘有多大。

「大家同心跨過大風大雨」

病痛纏身難活得自在,但李小燕卻藉藝術療傷,不但走出肉體的疼痛,亦帶走心中的苦悶。患有退化性關節炎的小燕喜愛水彩畫及塑膠彩畫,但發病之時就連提東西、日常家務都難以做到,甚至難以入眠,更遑論提筆畫出細緻輕巧的線條。

不過她在龍鼓畫出的作品卻以線條作主題,以塑膠彩畫出龍舟乘風破浪的情景,並以彩色帶出節日喜慶感,並認為近兩年港人對香港甚至是自身的評價不好,期望藉畫作呈現正能量,「只要大家同心,即使出面風大雨大,大家亦可以跨過」。

一眾作品將於「建行(亞洲)香港國際龍舟邀請賽」期間,即6月10日至12日,在中環海濱展出。展期完結後,作品將移師至九龍灣中國建設銀行中心繼續展出一個月。

記者 楊佩韻



傷殘藝術家畫出龍鼓,為廣大市民送上美好祝願。
楊佩韻 攝

蝦乾本土粽 回味老香港



龍舟競賽是端午節最受歡迎的民俗活動,而吃粽子便是節日必做之事。各商戶及酒店近年均打着日韓「旗號」,推出一系列新式粽子,如蜜棗綠茶豆沙粽、紫薯粽、咖喱肉醬粽,甚至是朱古力粽等,不過有公司堅守本土文化原則,推出「大澳蝦乾鹹肉粽」及「烏龍五穀十豆粽」。公司代表稱,「港人唔係唔捨得消費,而是要求有特色,有文化的產品」,認為今年經濟縱使是不景氣,但銷情應能逆市回升10%至20%。

「泡」製十豆粽 茶香又健康

蛋撻王採購及物流部高級經理李復強表示,健康飲食是大勢所趨,但談到粽子均與肥豬肉、油膩等不健康字眼拉上關係,但他認為粽子亦可吃得健康,故與同事研究良久,想出「烏龍五穀十豆粽」。他解釋,十豆是包括花生、綠豆、眉豆、海烏豆、赤小

豆、三角豆等,各有大小且浸發的時間不一,花了不少時間去研究,包好粽子後放入預先泡好的烏龍茶,讓粽子吸收茶香。至於「大澳蝦乾鹹肉粽」,李復強指,此為公司的首次新創作,笑說現時大家都說「本土」,故想採用本土材料為產品加入本土文化元素,為產品增值。他續稱,「有些年輕人認為『本土』是涉及政治,但對年長一輩而言卻是回味昔日老香港的味道」,取向不同,但認為本土文化特色廣為大眾所接受,在這方面沒有任何分歧。

被問到現時經濟下行,本地消費意慾減退,為何仍看好銷情能按年上升近20%。李復強稱,經濟下行可能會影響旅客的消費模式,但民生消費仍能保持水平,「人點都要食,只是其他消費相對謹慎。」他表示,公司每年出售近兩萬隻粽子,現時亦已有一定的訂單,再加上節日效應,相信能在淡市中保持一定的生意額。

記者 楊佩韻



李復強(左)指,此為首次新創作,笑說現時大家都說「本土」,故為產品加入本土文化元素。
楊佩韻 攝