

「割房太極館」捱出口碑

優才來港「從零開始」收生漸達300 囑青年勿輕言放棄



冷先鋒(右一)現時固定學生人數有約300名，遍佈港九新界。



趙虹攝

香港文匯報訊 (記者 趙虹) 肯拚搏努力、不輕言放棄是取得成功的應有態度。8年前透過優秀人才入境計劃來港的當代太極拳名家冷先鋒，來港後一度需設立「割房太極館」，收入僅夠餬口。不過他心抱「肯拚搏、肯捱」信念，一步步建立口碑，學生人數由約20名增至約300名。「從零開始」的他寄語時下年輕人眼光放遠些，不要輕言放棄。

特區政府於2006年中推出優才計劃，以招攬各地人才來港，提高本地競爭力。該計劃有「綜合計分制」及「成就計分制」兩種。根據入境事務處2014年至今年9月的數字，兩個計分制並獲分配配額共有727人。

初出茅廬的他毅然決定到深圳闖一番事業，開班教學，廣收學生傳授太極，但卻未料到後來會踏上香港的創業之路。

已成為全國武術太極拳比賽冠軍、當代太極拳名家的他表示，當時有學生來自香港，因深港兩頭跑而建議他申請優才計劃，到港開班，故於2006年申請該計劃，兩年後申請成功。

他指，該計劃雖給予他一個如同來港工作的簽註，但政府部門卻沒有任何跟進協助，笑言一切任其自由發揮，從零開始。

8歲拜師 18歲出師

現年42歲的冷先鋒於內地江西出生，自小喜愛中國功夫，並在父母支持下，8歲時就到太極拳發源地河南拜太極宗師陳世通為師，直至18歲學成出師。

初僅20學生 月入僅5000

他指，初來港時始發現內地與香港差別很大，加上不諳廣東話，以及飲食等生活文化差異，生活甚是艱難，對前景感到迷茫。來港頭半年以「友情價」租借行家部分武館，設立「割房太極館」，勉強維持生活。他指出，當時只有約20名學生，每月收入僅得約5,000元，生活緊絀，一度疑慮「何時方能捱出頭呢？」

雖然如此，冷先鋒仍堅持「肯拚搏、肯捱」信念，一步步建立口碑，早前更租借了一個2,000多呎的武館會址，現時平日固定學生人數增至約300名，平均每日有6個至7個太極班，學生遍佈港九新界。他6年前在港成功置業，夫婦育有一子一女，一家四口已在港落地生根。

他寄語時下年輕人眼光放遠些，不要輕言放棄，「每個人都有可能」，持續努力下去，終會有回報。



大坑西邨居民希望重建後6幢樓宇中1棟改作出售房屋，其餘5幢保留作出租公屋。

大坑西邨重建 居民倡「5租1售」



七旬店主黃先生在邨內工作剛好40年。

香港文匯報訊 (記者 莊禮傑) 今年6月城規會有條件批准石硤尾大坑西邨重建，有居民擔心重建會被包裝成興建連鎖商店的賺錢項目，令基層市民住屋權益被剝削，同時令小商戶缺少經營空間。有居民已向城規會申請修改規劃，建議重建的6幢樓宇中只將1幢改作出售房屋，其餘5幢保留作出租公屋，並預留地方予小商戶經營。

平台商戶十室九空

大坑西邨復興樓平台的商戶十室九空，剪髮店「麗宮髮型」是碩果僅存的其中一間，七旬店主黃先生在邨內工作剛好40年，指與街坊感情深厚，更有居民搬走後特意回來光顧。若然重建，黃先生坦言亦沒有辦法，但指若翻新後以類似領展般以社會中上階層方式管理屋邨做法不妥當，自己會不開心，認為屋邨本應以服務基層為主。

深水埗社區發展關注組成員陳小姐以毗鄰已部分重建的石硤尾邨為例，指重建部分的商店很多都是租予連鎖式集團，擔心大坑西邨會步其後塵，令基層市民購物失去選擇，被迫光顧收費更高昂的大財團。另外陳小姐又指，區內以至本港仍然有不少人居住於劏房以至板間房，希望大坑西邨重建能保留5幢作出出租公屋，令更多基層市民能盡快受惠於公屋政策。

市民鍾太與丈夫及9歲兒子住在區內劏房，當中洗手間與廚房同處於一室，租金為4,000元，比8年前已增加了一倍，她指租金佔其家庭收入約三分之一，直言生活拮据，希望能盡快入住公屋。而市民鄧先生本身住在劏房，卻因業主加租一倍而被迫搬至板間房，他希望大坑西邨能預留公屋單位，令自己可更快「上樓」。

公院自助止痛機 病人「頂唔順」就用

香港文匯報訊 (記者 趙虹) 無論接受什麼手術，術後疼痛相信總會令人難忍，惟卻有病人寧願死忍亦不願止痛。

有資深護士指出，不少婦女分娩後擔憂止痛藥的藥效會經由母乳傳給嬰兒，故就算傷口疼痛亦不想服藥，但事實上影響不大。

鑑於疼痛難耐，有公立醫院引入自助式止痛機，讓病人DIY止痛。

伊利沙伯醫院去年處理的手術高逾1.7萬人次，當中約20%病人接受病人自控止痛機(PCA)、硬脊膜外或脊椎內鎮痛等急性疼痛服務。該院麻醉科及手術室服務部主管黃河山指PCA常用於術後需禁食及疼痛程度高達7分至10分嚴重級別的病人。

過量時自動停止注射

麻醉科醫生會根據病人年齡及體重，預先設定止痛藥，即純嗎啡的分量，病人其後可按需要，自行啟動機器，藥物會靜脈進入體內，快速達到止痛效果。

黃河山認為，病人自助式止痛模式將成為使用

趨勢，該院現有40部PCA，平均每日有2名至30名病人使用。若病人過分或過早啟動機器，致分量過量時，機器會自動停止注射，並響起警報通知醫護，故具一定安全性，不過認知障礙症的患者不宜使用。

黃河山又指，術後疼痛是多數術前病人最感擔憂的問題，惟該問題難以避免。疼痛可根據持續時間，分為分娩、創傷、燒傷等的急性疼痛，以及因前者處理不當而引致的慢性疼痛，當中截肢手術發展為慢性疼痛的發生率最高，可高達85%，其次為開胸手術(65%)。

疼痛亦會引致生理及心理問題，包括食慾不振，失眠，甚至抑鬱症。盡早處理術後疼痛，有助降低轉為慢性疼痛的機會。

雖然術後疼痛難耐，但卻有病人寧願死忍。資深護士林智穎指出，婦女分娩後多擔憂口服止痛藥，藥效會經由母乳傳給嬰兒，因而就算生產傷口疼痛亦不想服食藥物，故「生BB的孕婦最忍得痛。」

她解釋指，給予分娩後婦女所服食的常用止痛藥是撲熱息痛，藥性較溫和，就算經母乳傳給嬰兒亦不會造成問題。



黃河山(右)相信病人自助式止痛模式將成為使用趨勢。旁為林智穎。

新春熟食墟市 續研選址冀成事

香港文匯報訊 (記者 尹妮) 油尖旺區議會反對在農曆新年期間，於旺角麥花臣球場設立熟食墟市的建議，有當區區議員建議改到京士柏遊樂場、花墟球場等地舉行。食物及衛生局局長高永文指，會研究上述地點的可行性，若與區議會能在選取地點有共識，當局必定盡力配合。不過他稱，在旺角朗豪坊酒店對開空地人流較為頻繁，以明火或滾油在人群密集地方經營，擔心存在公眾安全的隱患，認為該地不適合。

高永文昨日表示，熟食墟市早前在區議會取得共識，而今次主要爭議在於地點，故不能通過食環署的建議，但也聽到不同區議員提出不同地點，當局會研究可行性，也要諮詢其他政府部門。他續稱，當局會在短期內去信區內的民政事務專員，告知仍歡迎區議會繼續提供選址，當局會盡力配合。

被問到只餘下兩個月便到新年，會否趕不及找到新地點，高永文稱，時間雖較為倉促，但同時要視乎地點及配置設施如拉電線等，暫時不能一概而論。他續稱，當局意願希望可以辦成墟市，因為市民的確有這樣的需求和訴求。

另外，海泓道油麻地天主教小學日前有21名學童患有急性腸胃炎，高永文指，天氣轉冷有機會令某些病毒較頻繁，衛生防護中心直至現在的監察結果仍然維持在甚麼數。他續稱，此次是一個群組爆發，至今仍未證實是什麼病媒造成，當局正在調查事件，而衛生防護中心會繼續監測冬季的病媒。

至於急症室收費方面，高永文稱，醫管局已開始檢討，港府會待檢討完後，再決定建議是否適合。

逾半膽固醇超標者「身形好瘦」

香港文匯報訊 (記者 尹妮) 身形很瘦不代表膽固醇指數良好。香港老年保健協會為556名市民進行全膽固醇血脂測試，發現50%人膽固醇超標，高總膽固醇高達9mmol/L，高出標準的5mmol/L 80%，增加患心血管風險。

調查又發現，46%受訪市民壞膽固醇超標，最高壞膽固醇達6mmol/L，最年輕又嚴重超標的只有19歲。有醫生表示，膽固醇不是吃回來，近75%的膽固

醇是從肝臟每天造出，一般人從20多歲起血管便慢慢累積壞膽固醇，強調市民要定期測量膽固醇，並要多做運動，防患未然。

多拒食藥 以為食清淡一點就得

協會在今年4月1日至8月30日為5歲至105歲的港人，進行為期3星期至6星期的免費降醇測試，合共收回556份申請，及後再作出分析。調查發現，逾半

數膽固醇超標的港人都是「身形好瘦」及「已知自己膽固醇稍高」的人，但大多不想食藥，以為每天食清淡一點便可以。至於有60%的受訪男性，其「好膽固醇」嚴重過低，較受訪女性相差40%。

協會主席薛興華指，愈來愈多港人患高膽固醇及心血管疾病，每年造成過萬人死亡，而醫管局每年用於降膽固醇藥物他汀類(STATIN)藥物費用逾億元。

他建議港人要注意保養血管健康、不吃反式脂肪及較以往多做15分鐘運動，便能有效降低患上心臟病或中風風險。

編織社區「情網」 「樓長」睦鄰互助



勞工及福利局局長張建宗昨日以「走進社區編織人情網絡」為題撰文指出，不少人指現今社會人與人關係疏離，缺少人情味，鄰里互不相識，對獨居長者缺乏關心，這一定程度反映很多現代都市的現象。但他指出，這並非不可逆轉，當很多有心人匯聚，彼此建立互信互助，整個社區可變成不一樣，而勞工及福利局轄下的社區投資共享基金，一直致力編織人情網絡，讓社區增添溫暖。

他希望大眾一起本着「互信、互助」精神，透過互动交流，令香港更富人情味，積聚成屬於每一個香港市民的豐厚社會資本。

政府在2002年注資3億元成立社區投資共享基金，積極推動各界參與建立社會資本，為社區增添「互信、互助、互動」，令香港更有人情味。張建宗指出，基金至今已批出4.32億元撥款支持323個計劃，有逾65萬人次直接參與計劃，其中包括逾8萬名義工及8,700個協作夥伴熱心參與，一同建立了逾2,000個互助網絡。

張建宗：基金建構社區能力

張建宗指出，建構社區能力是基金其中一項重要工作，尤其是當有新區發展、新公共屋邨及重建公共屋邨落成時，基金會適時在當區積極推動各類計劃，協助不同需要的居民。他舉例指出，2008年就任勞工及福利局局長不久，有見於天水圍發生連串家庭事件，便即時一口氣開展14個基金資助計劃，強化社區網絡。基金至今共資助35個在天水圍推展的計

張建宗參觀位於漁光邨的「漁光網絡互助社」，聽取義工介紹如何逐步建立起居民間的緊密聯繫和互助關懷。



劃，評估顯示參與計劃的居民，身心健康狀況和社區歸屬感都較強，有助預防家庭暴力及促進社區和諧。

張建宗表示，為回應人口老化情況，基金在今年7月亦批出12個計劃，為長者建立鄰里支援網，加強對獨居長者及雙老家庭的關顧。他續說，過去曾多次參觀探訪不同的「樓長」計劃，最記得一名婦女告訴他初來香港人生路不熟，後來透過樓長計劃，逐漸建立自信，主動關懷年長街坊，連帶丈夫與兒子都受到激勵，一家體會助人為快樂之本的真諦，「這個模式十分成功，其後推廣到不同地區，有效推動鄰里互助。」

他續說，「樓長」其實是個「平凡」街坊，卻肩負着一個「非凡」任



務，就是擔任所住大廈的「線人」，關顧左鄰右里的需要，連結街坊，在遇到困難時守望相助，編織社區的支援網絡。

基金於2013年至2016年進行為期3年的社會資本成效評估結果亦顯示，參與基金計劃活動1年以上的受訪者中，近半同時出任計劃的義工，甚至在計劃中扮演著領袖的角色，反映基金計劃能成功促使參加者，由受助者轉化為助人者。

張建宗指出，受訪者參與計劃後，抗逆力亦得以提升，遇到困難或問題時會懂得從更多不同途徑尋求幫忙，反映社會資本計劃能配合正規社會服務，促使有需要人士適時向相關服務機構求助。

記者 聶曉輝