

# 弱聽跑手靠「死跟」練出「忍功」

## 聽不到教練說話 跟在助教身後模仿跑姿動作苦練

香港文匯報訊(記者 莊禮傑)不少人會以長跑強身健體,但其實運動也可以令心靈富足,如有弱聽跑者在練跑時要棄用助聽器,在聽不到教練說話下要付出更多努力,從而訓練了堅強的忍耐力;有健全人士因焦慮而曾經想放棄生命,及後透過長跑重新站起來,更因成為教練而猶如獲得新生命;亦有中風者切除小腦後行動不便,後來透過長跑愈走愈遠,更重拾自我。

現年35歲的黃冠良(Jason)兩歲時因意外導致深度弱聽,2011年在聾人中心工作時獲邀為視障人士領跑,因而接觸長跑。他透過文字表示,因在練跑時擔心跑得太快,令助聽器鬆脫脫落而不佩戴,因此自己完全聽不到教練和助教的說話,只能「死跟」着助教身後跑,模仿對方步頻和跑姿動作。

### 聽不到起跑鳴槍聲靠「提水」

Jason表示,如此的練習其實很辛苦,要比健全人士付出更多努力,幸好聽障跑手有很強的忍耐力,擅長忍耐並「死跟」負責配速的領跑助教,練到穩定的節奏令呼吸更順暢而可堅持跑下去,認為長跑可發揮聽障人士忍耐力的長處。Jason曾參加過5屆渣打香港馬拉松,也曾到海外比賽,去年在韓國以3小時內完成全馬,他指在比賽時其實聽不到起跑的鳴槍聲,所以每次比賽於起跑區等待起跑期間,會主動問一

問站在自己側邊的跑手,可否於開跑時給自己看對方按錶的動作提醒自己開跑。

跑步助教陳惠美(Kitty)因曾經歷耳膜穿破而學手語,因而在介紹下做視障人士義工,接觸傷健人士後曾陪同視障及聽障跑手參與不同長跑賽事。Kitty指視障者一定需要領跑,而聽障人士本身跑步能力沒有問題,需要較多的只是與別人溝通,因此他們在長跑中未必需要領跑員。

Kitty指出,在比賽時,主要是在起跑階段陪伴聽障人士,因為對他們而言,一些突發事情如比賽受延遲影響會更大,一旦比賽展開,聽障人士就有能力獨自作賽。她又指,視障跑手的確較細心,會留意到健全人士忽略的細節,如為視障者領跑時,見到稍為不平坦的路面也會提醒。

長跑為傷健人士帶來發揮的機會,也可令健全人士「重生」。跑步教練金永強受訪時笑容滿面,但其實他在十多年前曾因工作壓力大而患上焦慮症,更曾嘗試自盡,幸運地獲救後雖然有一段日子仍只是賴在床上,但他表示不甘於只是公式般過活,因此1995年起再次換上跑

鞋,為生命跑出彩虹。

### 珍惜所有 不怨天尤人

後來,金永強成為傷健人士的教練,希望學生「跑得好之餘,生活都要好」,他更幫助為「生命的新開始」,直言不覺得自己幫助傷健人士,而是助人自助。他續指,他們的性格較樂天,從中覺得自己已經相當幸運,因而會珍惜所有,不再怨天尤人。

金永強的學生吳凱琪約10年前因中風而需切除小腦,在手術後曾有一年時間行動不便,腳步拖行之餘,「行一百米都會暈」,曾擔憂自己沒有出路及覺得自己無用,後來跟隨金永強練習跑步,當中改變呼吸方式及步姿,由十公里賽開始愈跑愈遠,更在訓練班與隊友一起練習中感受到自己並不孤單,「即使我是最後完成,但我也能做得好。」

渣打香港馬拉松2018將於明年1月21日舉行,上述人士都會參與賽事,其中金永強、Kitty及吳凱琪將參與全馬,而Jason則表示想輕鬆一點而參加半馬。



左起:吳凱琪、陳惠美、金永強及黃冠良。 香港文匯報記者莊禮傑攝

# 兩醫院聯網總監獲申訴專員嘉許

香港文匯報訊(記者 陳文華)新界東醫院聯網總監羅思偉、新界西醫院聯網服務總監(質素及安全)鄧錦成日前獲頒申訴專員嘉許獎,表彰兩人正面積極回應投訴,有持續貢獻。鄧錦成表示,80%至90%的投訴個案,屬溝通不順暢引發問題,若持續關懷病人便能輕易化解。他又指,醫院內部主要由病人聯絡中心負責處理及跟進病人投訴,以屯門醫院為例,中心僅約5名同事,但24小時接收投訴,平均每月會於夜晚收到三四宗急電,需於夜晚出動處理投訴。

鄧錦成指,整體上病人對醫護人員的信任度依舊很高。羅思偉亦指,威院急症室收到的讚賞信遠遠多過投訴信,醫護人員與病人整體關係融洽。

### 鄧錦成:投訴多屬溝通問題

鄧錦成表示,現時相較以往投訴渠道增多,表面上看,病人投訴增加,醫患關係轉差,但其實與以往並無太大變化。80%至90%的病人投訴屬溝通問題,醫護人員只要認真傾聽,通常能輕易化解問題。

他指出,病人投訴內容五花八門,有病人投訴單純為發洩或傾訴,曾有長者聲稱投訴,來到病人聯絡中心後與中心職員談心抱怨兒女不關心他,甚至有病人投訴由天水圍搭輕鐵來屯門醫院的班次太疏。

他說:「大部分病人都信任醫護人員,但他們的疑問在於『我好痛卻沒有幫我,我不知道如何做卻無人教我』。」他強調,處理病人投訴時最重要以正向思維及同理心應對。

鄧錦成又指,處理投訴具挑戰性,醫院會為前線醫護人員提供不同培訓,包括處理投訴的方法、心態。他說,投訴處理不需病人聯絡中心職員,更需醫護人員參與,兩者緊密合作才能盡快解除病人疑慮。

他表示,醫院內部主要由病人聯絡中心負責處理及跟進病人投訴,職員在工作時間以外亦無限歡迎接收投訴,包括電話投訴或面對面投訴,病人聯絡中心主任會親自進入病房了解情況。

### 羅思偉:保持公平公正公開

羅思偉則表示,獲獎不是個人獎項,是團隊獎項。他分享,現時每早約9時至9時30分,都會與護理部主管及病人聯絡中心主管開「匯報會」,了解病房情況,「若有投訴,可較早參與,提出意見,幫病人解決問題。」他強調,在接獲投訴時,要多角度分析,保持公平、公正、公開。



羅思偉(左)及鄧錦成(右)獲表彰。 香港文匯報記者陳文華攝

# 提高醫患互信 更勝增添人手

以屯門醫院為例,醫院病人聯絡中心僅5名職員。被問及是否因人手不足導致投訴個案愈積愈多,鄧錦成認為,增加人手不是辦法,提高醫患間信任及提早與病人溝通更加重要。他認為,近期多了很多不信任個案,整體氛圍令病人更加不信任醫生,但其實近年醫療服務量大大增加,投訴數字卻一直平穩,反映整體醫療服務一直在提升。他又指,大部分投訴個案因言語溝通及不信

引起。他舉例有少數族裔及其他言語不通者,對病情及醫院操作不了解,或在病人病情加重或突然間轉差時,病人及家屬會產生很多疑問,需要獲得解釋,此時便需處理投訴的職員耐心傾聽及溝通。他分享說,曾試過有中風病人家屬於凌晨3時,帶一名內地「神醫」來香港要給病人針灸,若不讓針灸便要求即時出院,醫院及時安排專業醫生前往解釋,最終解決問題。

香港文匯報記者 陳文華

香港文匯報訊(記者 文森)網上騙案近年更見猖獗,並出現不同行騙方式,包括「網上情緣」騙案等。警方指這類騙案今年首九月較去年急升近一倍,又指騙徒會用不同的藉口及方法騙取受害人金錢,即使雙方見過面,騙徒都有辦法繼續行騙,但就指網上情緣騙案的規模暫時不算大。網絡安全及科技罪案調查科警司林焯豪昨日在一個電視節目中表示,網上情緣騙案騙徒主要來自尼日利亞,以學生簽證入境馬來西亞跨境犯案,他們會扮成歐美國家的專業男士,在社交網站與受害人發展感情,再以不同藉口,通常以意外入院或有官司糾紛欺騙香港女士金錢。林焯豪指,調查中發現曾有受害人起疑,而飛往馬來西亞見面,但騙徒都有方法應對,他們現身後

會假扮該網友的朋友,稱網友現時沒空,由這名非洲裔人士接觸女子繼續傾談。騙徒會拿一些資產給女士看,可能是一大疊外幣,令女士憧憬騙徒男子會給她財產,結果女士繼續上當。最後女受害人返港後,騙徒以財產被連遞公司扣起,游說她付行政費,先後騙去過百萬元。假單據文件較粗糙 林焯豪續指,騙徒的行騙過程其實有破綻,只要提高警覺就可避免受騙,如一些匯款單據或連遞公司的文件,其實全部都是偽造,而且較粗糙,可能是一些英文語句都跟正式文件有所不同。他又指,曾有騙徒以美國前總統的相片交友,都有人「上當」,建議市民可以將騙徒交友網的相片,在網上搜尋,就會發現相片主人另有其人。

# 次輪流感疫苗今起接種

香港文匯報訊(記者 文森)第二輪流感疫苗接種計劃今日開始,為65歲或以上長者、無論在預防、實證和醫管局準備方面都做到最好。」她又指,不同年齡層或高危人士已接種疫苗的人數都較去年同期上升,這反映市民有相關意識。另外,醫管局前服務轉型部行政經理鄭守崗今日履新,出任食物及衛生局局長政治助理一職,陳肇始表示,鄭守崗是有經驗和承擔的人,會做好工作。

**配戴麗明珠 Hair Piece 局部型真髮**  
夢幻設計 · 信心重現

過渡染髮引致頭髮折斷及脫髮  
頭頂分界線及頭頂稀疏  
斑禿及半禿及暫時性脫髮  
荷爾蒙分泌失調及遺傳性脫髮  
輕巧自然 100% 優質真髮

專業設計的男女局部型真髮及髮套,適合頭頂有較多白髮及灰髮的人士使用,配戴後可延緩脫髮,並且減少頭頂肉感,有助頭髮健康生長,手工精巧,款式創新,令您信心重現,加上優質服務態度,力臻完美,贏得顧客一致口碑。

營業時間  
星期一至五: 11:30 am - 7:00 pm  
星期六: 11:30 am - 3:30 pm  
星期日及公眾假期休息

九龍尖沙咀金馬倫道 23-25A 金馬倫廣場16字 B & C室

**通告 法定要求償債書**

根據【破產條例】(第6章)第6A(1)(a)條作出的法定要求償債書須立即償付的經釐定款項

致: LU XIU FENG (呂秀鳳)(香港身份證號碼 R166000(X)) 持有人最後所屬為人知地址: 香港九龍油麻地彌敦道3107室 (Room 3107, Lei Yue House, Lei Yue Mun Estate, Yau Tong, Kowloon, Hong Kong); 及香港灣仔士敦道194-204號灣仔商業中心5樓502-503室 (Rooms 502-503, 5/F, Wanchai Commercial Centre, 194-204 Johnston Road, Wanchai, Hong Kong)

特此通告有關法定要求償債書日期2017年5月31日,已由以下債權人向該發出。

姓名: OU YAOZONG (歐耀宗) 或稱(區耀宗)  
地址: No. 106, 44 Tian Fu Road, Jiangmen, Guangdong, China.  
債權人要求償付債項人民幣14,536,000.00 (已包括利息計算截止於2017年5月11日)再增加有關期後之利息,此筆債項須立即償付。此債項是根據一張由債權人與收和一位英文文(「萬」)簽署的借據,按及關於2013年12月12日的債權人借據,而債權人同意向該及償借出一筆人民幣7,900,000.00款項(「借款」),及該和曾同意支付以每月2%計算該筆借款作為利息並於2014年12月11日前清還借款和相關利息給債權人。

本要求償債書是重要的文件,本要求償債書在報章刊登之日,須按本要求償債書送達給該日期,務必須在本要求償債書送達給該日期起計的21天內處理本要求償債書,切勿付所刊債項,或嘗試與債權人達成和解,否則你可能會受罰款,而你的財產及資產亦可被取走,如認為有令本要求償債書作廢的理由,應在本要求償債書送達給該日期起計6天內,向法庭申請將本要求償債書作廢,如對自己的處理有任何疑問,應立即尋求律師的意見。

本要求償債書,可於下述地點索取或查詢。  
債權人代表律師: 劉黃盧律師行  
地址: 香港中環皇后大道中31號海通大廈9樓  
電話號碼: 3421-1999  
傳真號碼: 204077/PNUCWMMW

自本要求償債書首次刊登之日起計,該款有21天的時間,之後債權人可提出破產呈請,如欲向法院申請把本要求償債書作廢,務必須在本要求償債書首次刊登之日起計11天內,向法院提出申請。  
日期: 2017年11月6日

**關於召開會員大會的通知**

敬啟者,茲訂於二零一七年十一月二十五日(星期六)下午三時正在福建同鄉會會所(香港北角英皇道395號僑冠大廈A座6字樓A4-7室)召開香港福建婦女協會會員大會。特函奉達,敬請各位準時出席。

大會內容:  
1. 會務工作報告;  
2. 財務報告;  
3. 聘請下年度核數師;  
4. 通過第二屆執委會架構名單。

此致  
全體會員!

香港福建婦女協會 謹啟  
二零一七年十一月六日

**比華利中港酒店**  
集團管理 · 白置物業  
牌照號碼: H/O277 H/O278

尖沙咀 · 中港酒店 灣仔 · 比華利酒店  
日租450元起 日租750元起

訂房專線: 9509 5818

中港酒店: 九龍尖沙咀白加士街1-11號1 & 2樓全層  
電話: 2730 1113 傳真: 2723 5398  
比華利酒店: 香港灣仔駱克道175-191號京城大廈4樓全層  
電話: 2507 2026 傳真: 2877 9277  
網址: www.bchkhotel.hk

**刊 · 登 · 廣 · 告**

熱線: 2873 9888  
2831 1781  
傳真: 2837 0009  
電郵: advert@wenweipo.com

**匯聚商機** 廣告熱線: 2873 9888 2831 1781 傳真: 2873 0009