

長跑4女俠 聯袂戰渣馬

組Runder Woman 分享心得 跑得開心盼感染他人

香港文匯報訊(記者 何寶儀)近年香港掀起一股跑步熱潮。4名80後女生因跑步結緣,更結伴跑出香港,足跡遍佈芝加哥、柏林及名古屋等地,明年初將一同再戰香港渣打馬拉松。去年她們組成Runder Woman,在社交平台分享長跑心得。成員徐君表示,一些女生跑步態度傾向為了減肥及只是玩票性質,但她們希望證明女生亦有自己的實力。

「We run for woman. We run for ourselves. (我們為女性而跑,為自己而跑)」是她們的座右銘。梁鳳儀(Christine)、翁佩芝(Mandy)、徐君(Edo)及劉佩芝(Gigi)素不相識,在一次跑山籌款比賽認識。同樣熱愛跑步的她們居於香港不同的角落,卻會一同練跑及報名參賽。

Runder Woman成立一年多,她們一起參加本地及海外跑步比賽已超過10個,包括全城街馬、名古屋馬拉松及柏林馬拉松等。兩個月後,4人更會一同出戰渣打香港馬拉松的全馬或半馬賽事。

藉跑步解難 思維更清晰

Christine 跑齡長達6年,是4人當中最長,今年渣馬她將首次挑戰全馬,目標在4.5小時內完成42公里路程。她說,成員雖居於不同地區,但她們經常相約在青山公路練跑。各人亦會平均每周練跑兩三次,Gigi及Mandy更參加跑會接受系統訓練。

4位成員均表示,渣打馬拉松以尾段的西隧的暗斜最難跑。香港文匯報記者 彭子文攝



她稱,跑步讓她思維更清晰,時常在跑步過程中突破難題。

港人工作忙碌,要持之以恆跑步絕非易事。她們均稱,跑步除了減壓,完成賽事的滿足感更是物質難以比擬。

Gigi坦言以往甚少做運動,曾認為長跑遙不可及。她在兩多年前在朋友鼓勵下初試4公里。她續說,跑步後不但身心健康,思想變得正面,連久未聯絡的朋友也會相約一起跑步,「身形firm(結實)了不少,別人也說我年輕了。」

跑出舒適圈 踏上創業路

Mandy亦在兩年前受朋友感染下報名參加渣馬半馬賽事。她說,自己生性「驚青」,沒有隊友支持難以完成長路程。她以往在律師樓工作,經常加班,工作壓力大,跑步則可釋放壓力,「不試不知自己做不到,學識要勇於挑戰自己!」跑步亦令她學會跳出自己的舒適圈,踏上創業之路。

跑步改變了她們的生活,她們亦希望感染更多人享受跑步的樂趣。Runder Woman組織跑步小組,與跑步新手一同完成5公里的路程。

Christine解釋,每次有不同主題,例如



4位80後女生因跑步相識,並組成「Runder Woman」。香港文匯報記者 彭子文攝

Pokémon Go參加者要穿着寵物小精靈的服飾跑步。

不少女生對跑步有誤解,以為跑步會令小腿肌肉變粗。Edo說,只要跑姿正確,且跑步後拉筋,便不會有問題。

即將迎來渣馬,她們異口同聲說,在賽事尾段的西隧暗斜最難跑,她們提醒女生,賽前須加緊在日間練習以適應賽事,惟賽前一週應「收腳」,不應訓練長程路線,賽前數天應多加吸收碳水化合物。

做好公眾教育 防濫用抗生素

官員有Say

衛生署下周將推出私家醫生使用抗生素的指引,社會關注政府如何實際規管濫用。食物及衛生局局長陳肇始昨日出席活動後表示,使用抗生素要多做公眾教育,包括市民及醫護人員,亦需要做好監察工作。她指公營機構相對容易監管,但暫無證據顯示私營機構有大問題,因為私家醫生都有專業知識,期望市民對抗生素的使用有正確認識,並適切調校使用抗生素的期望。

陳肇始並回應會否抽起正在立法會議議的條例,以便立法會審議議事規則。她指食衛局現有4條審議中

的條例,包括《2017年醫生註冊(修訂)條例草案》、《私營醫療機構條例草案》、禁止十八歲以下人士買酒的《2017年應課稅品(修訂)條例草案》,及《2017年中醫藥(修訂)條例草案》,難以控制條例審議進度,只可按審議程序去做,亦不構成「讓路」予其他議案。對於有研究指超過七成受訪的本地孕婦體內缺碘,影響幼兒智力,陳肇始表示,懷孕婦女到醫管局或衛生署診所作產前檢查時,護士會給予健康教育,如果需要補充碘等礦物質,會給予指導。

另外,港大肝膽胰外科副教授吳國傑指在手術期間離開醫院,陳肇始指調查委員會的調查未完成,沒有最新資料。

香港文匯報記者 文森

1700健兒競跑支持「小母牛」

香港文匯報訊(記者 文森)慈善團體「香港小母牛」昨日舉行年度大型籌款活動「競跑助人」,超過1,700位跑手於科學園白石角海濱長廊參與活動,多位政商體界名人,包括發展局局長黃偉倫、前財經事務及庫務局局長陳家強及前政制及內地事務局長譚志源等起跑支持。

「競跑助人」自2006年首辦至今,今年活動主題為「小母牛聯盟一跑出新希望」,廣邀社會各界人士組成小母牛聯盟,以慈善跑方式為小母牛籌款,並透過一連串互動遊戲,加深參加者對小母牛扶貧工作的認識。

今年活動獲得多位政商體界名人起跑支持,他們分別組隊參與「1公里x5團體接力賽」,其中奧運體操金牌得主及小母牛長期支持者李寧及李小鵬一起主持鳴槍儀式。

此外,今年10公里及3公里賽事更新增團體組,讓更多不同組合都可組隊參賽,以團隊力量支持小母



「香港小母牛」昨日舉行年度大型籌款活動「競跑助人」。

牛於內地的扶貧工作。

香港小母牛主席梁錦松表示,小母牛多年來透過牲口捐贈及協助農民提升飼養技術等方式,至今已扶助了13萬個內地農村家庭自力更生。今年「競跑助人」有幸獲得伯恩光學鼎力支持,令活動得以順利舉行。

梁錦松盼「無窮」不是夢

他續指,要做到真正「無窮」,卻仍有漫漫長路,需要大家持久的

努力。他亦感謝「競跑助人」的所有合作夥伴,以及昨日共襄善舉的每一位跑手,希望大家今後繼續支持小母牛的扶貧工作,讓「無窮」變得不是夢。

大會昨日邀得政務司司長張建宗及伯恩光學(香港)有限公司總裁楊建文擔任主禮嘉賓,聯同梁錦松及香港小母牛籌款委員會主席杜振源一起主持啟動儀式,傳遞「動物·無窮·新希望」的信念。

萬人齊宣手語 促進傷健共融

香港文匯報訊(記者 尹妮)手語是失聰者常用的溝通方式,健全者學習手語能與他們溝通,更能促進傷健共融,互相欣賞及支持。「搭上搭義工團」成功申請勞工及福利局的康復服務公眾教育活動贊助,舉辦「全港萬人手語大行動」,昨日在金鐘添馬公園露天劇場舉行開幕典禮。

昨日典禮邀請到立法會議員柯創盛、葛珮帆及郭偉強等出任嘉賓,大會期望活動能給予一個互動平台,讓公眾在開心氣氛下一起分享及感受更多失聰者文化,並秉承團體的服務精神,繼續以「傷健共融,溝通無界限」去宣揚這份愛,



「搭上搭義工團」舉辦「全港萬人手語大行動」活動。香港文匯報記者 劉國權攝

讓各界人士透過多項活動去關注社區中弱勢社群的重要信息,在不同社區內推廣手語,把這分力推得更廣更遠。

「全港萬人手語大行動」活動在

港九新界舉行四場全港推廣活動,現場會教授簡單應用手語及舉辦一場兩岸四地手語歌演繹比賽,促進各地手語交流及宣傳社區共融的信息。

羅智光返母校謝恩師育成才

香港文匯報訊(記者 聶曉輝)公務員事務局局長羅智光昨日重返其母校拔萃男書院主持賣物會啟動禮。他於致辭時談及其母校如何鼓勵學生以熱誠同堅毅發展潛能,並指他在母校的自由氛圍下,最終找到自己的至愛——音樂。

他稱:「我首先學習小提琴與中提琴,亦加入了校內的樂團與合唱團,從此令音樂與我相伴相隨,我

十分感恩音樂能幫助我應對工作上的壓力。」

羅智光亦提及年少時從無想過會當上政府主要官員,不過,由於啟蒙老師在他心中埋下服務精神與領袖才能的種子,令他成長以來一直積極做各種有意義的事,「正正是這種仍然熾熱的服務精神,令我接受(特區行政長官)林鄭月娥的邀請,加入她的班子。」



羅智光昨日重返母校與學生分享。

職業性失聰補償及資助 上限再提升

聽力輔助器具 資助總額 \$57,110

首次申請 聽力輔助器具 最高金額 \$16,470

計算補償 入息上限 \$28,360

2017年新修訂現已生效

職業性失聰補償管理局 電話: 2723 1288 www.odcb.org.hk