

65%人「唔願郁」懶做運動

23%市民不知運動防癌 19%竟「行街Shopping」當運動

香港文匯報訊（記者文森）癌症一直高踞本港頭號殺手，2015年癌症新症個案首次突破3萬宗。香港防癌會昨日舉辦「香港癌症日2017」並發佈最新調查顯示，23%港人不知道運動可防癌，65%受訪者過去半年只是間中、很少，甚至沒有做運動，19%指「行街shopping」為最常做的運動之一，僅33%港人保持經常做中/強度運動的習慣。該會指出，研究發現持續做中強度運動一年已可減患癌風險，鼓勵大眾透過運動預防癌症。



■香港防癌會癌症教育小組委員會主席廖敬賢指，做運動可防13種癌症。

■政務司司長張建宗（中）為香港防癌會「香港癌症日2017」主持開幕典禮，他鼓勵市民多做運動以減低患癌風險，實踐「健康人生齊齊動」。

為了解港人對運動防癌的認知，香港防癌會於10月29日至11月10日，進行「港人體重及運動習慣研究」調查，以網上問卷的方式，訪問了1,006名18歲或以上香港市民。調查發現，逾90%受訪者知道運動可減壓及減低患上三高的風險，但僅70%知道運動可以降低患癌風險。有逾40%人並不知道經常做中/高強度運動已可達至降低患癌風險的效果；更有83%港人不知以特定強度持續運動一年已可降低患癌風險；20%以為要持續做20年運動才可防癌。

近半受訪者過重或肥胖

肥胖是患癌的風險因素之一，受訪者中，45%屬過重或肥胖。港人不做運動的藉口多多，84%指生活忙碌，沒有時間；同時逾50%沒有做運動的受訪者認為運動太辛苦/不想動/不想流汗。

香港防癌會癌症教育小組委員會主席廖敬賢指出，研究發現長時間保持靜態行為，即日常長期保持坐或臥的姿態，缺乏全身活動，會增加患上子宮內膜癌、腸癌、乳癌和肺癌的風險。

相反，做運動可以減低13種癌症的風險，當中包括本港三大癌症：大腸癌、肺癌和乳癌。

廖敬賢表示，一項綜合分析144萬人的研究發現，做運動可以降低患癌風險達10%至42%，以本港第二號癌症殺手肺癌為例，可透過運動降低風險達27%。他續說，做運動可降低荷爾蒙、胰島素水平，降低發炎狀況、促進腸道蠕動，從而降低患癌風險。

此外，研究顯示，只需每周5天，每天做45分鐘中等強度運動，已可以降低患癌的風險。

他續指，癌症雖然是本港的頭號殺手，然而可以透過改變生活習慣預防，若全民從今天起每周5天，每天做45分鐘中等強度的運動，推算全港每年癌症新症可減少12%，即3,713人可避免患癌。

渣馬跑手：愈跑愈多好友



■左起：陳彥中、鄭浩洋、陳苑欣及劉健恆都會參與下月舉行的「渣打馬拉松2018」。



■多名跑手都指跑步雖然是個人運動，但亦可以拉近人與人之間距離。

香港文匯報訊（記者顏晉傑）不少香港人因為工作繁忙而欠缺運動，但多名將會參與「渣打馬拉松2018」的跑步愛好者都指出，運動對平衡工作與生活十分重要，認為抽時間做運動並不如想像中困難，稱只要有一雙運動鞋在任何時間都可以跑步，並表示跑步雖然只是個人運動，亦一樣可以拉近人與人之間的距離，令他們與家人、朋友和同事關係變得更緊密，亦可以改善身體健康，亦能協助他們投入工作、面對挑戰。

只要有跑鞋 世界任你跑

在渣打銀行從事金融投資工作的陳彥中讀書的時候並不喜歡做運動，她指出自己過往每次跑步都會感到腹部有痛楚，一度懷疑自己是否不適合跑步，而在運動會參與跑步比賽亦總是最後一名衝線，但她投身社會後卻愛上跑步，「只要一對跑鞋，到了街上，在世界任何一個角落都一樣可以跑。」

陳彥中指出，自己平日工作繁忙，壓力十分大，最初開始跑步只是想戶外呼吸新鮮空氣，暫時忘記工作，之後因

為受負責籌辦馬拉松的同事感染，在2015年首次參與渣打馬拉松，首次報名後便想不斷挑戰自己，所以逐步參與路程更長的賽事。她現時會在上班前提早起床先練習，睡眠時間雖然減少，但就指工作時頭腦反而更清醒。

與友齊練跑 感情更親密

除了香港的渣打馬拉松外，陳彥中去年亦有到過日本參與東京馬拉松，首次挑戰全馬比賽，她當時更邀請朋友與她一同到日本，她指部分認識多年的朋友願意參與是抱著「你也可以做到，我怎會不能」的心態，最終亦愛上跑步，所以她們現時除了在晚上約食飯外，亦會相約一起練跑，比之前更常見面，關係變得更緊密。

渣打銀行執行董事鄭浩洋亦會參與十公里賽事，他指自己中學開始已經有參與跑步的習慣，認為因為跑步而受傷的機會相對於其他對抗性運動低，而且不受場地影響，即使只有自己一個人亦一樣可以進行。

他並指出，自己部分工作動力亦是來

自跑步，目的是可以準時放工練跑。

鄭浩洋雖然跑步多年，但卻是加入渣打後才開始參與十公里賽及全馬比賽。他形容每年的渣打馬拉松就如公司一年一度盛事，去年便有約一半同事參與活動，即使不落場跑步亦會擔任義工，令他亦能一直有動力繼續參賽，期望今年可以較去年更快跑完全程，稱目標時間是45分鐘內跑完。

另一名渣打員工劉健恆今年除了自己報名參與十公里賽外，亦報名參加「家庭跑」，與太太及只有歲半的兒子一同做運動。

他指自己年輕時雖然有打羽毛球、乒乓球及壁球，但球拍已經不知放在了哪，他是在太太懷孕後才決心改善身體健康狀況，開始練跑。

劉健恆表示，跑步後身體狀況的確有好轉，鼻敏感及腰背痛等情況都有所改善。他指自己過去參與渣打馬拉松時已經想像兒子長大後可以跟他一同參與，所以今年知道有家庭組便決定報名，希望可以從小培養兒子做運動的興趣。



■沙田污水處理廠正準備遷往城門河彼岸女婆山的擬建岩洞內。

岩洞發展屬長策 可成土地供應來源

官員有Say

香港土地資源短缺，政府計劃將沙田污水處理廠遷移至城門河彼岸女婆山的擬建岩洞內，以騰出土地用作其他發展。發展局局長黃偉綸表示，香港發展岩洞早有先例，過去曾將一些公共設施設置於岩洞內，包括赤柱污水處理廠、港島西廢物轉運站、狗頭灣政府爆炸品倉庫等，證明岩洞方案可以是一個合乎成本效益的選擇。

黃偉綸：配合城市持續發展

黃偉綸昨日在網誌撰文表示，國際隧道及地下空間協會（ITA）早前向發展局轄下的土木工程拓展署（土拓署）和規劃署，頒發「年度創新地下空間概念」大獎，表揚兩個部門共同為香港編制《岩洞總綱圖》的工作。他引述兩個部門的

代表指，《岩洞總綱圖》能脫穎而出，相信是由於這不是單一的發展項目，而是一個完整的地下空間策略性規劃工具，推動開發岩洞，發展作不同土地用途，配合整個城市的可持續發展，其方向得到評審團的肯定。

黃偉綸指出，香港地勢陡峭，城市發展往往集中在地勢平緩地帶，但現時香港約有八成土地是由堅硬的火成岩構成，為興建岩洞設施提供良機；加上香港的開挖岩洞技術發展成熟，有足夠地質條件利用這些隱藏的土地資源，締造新的空間。

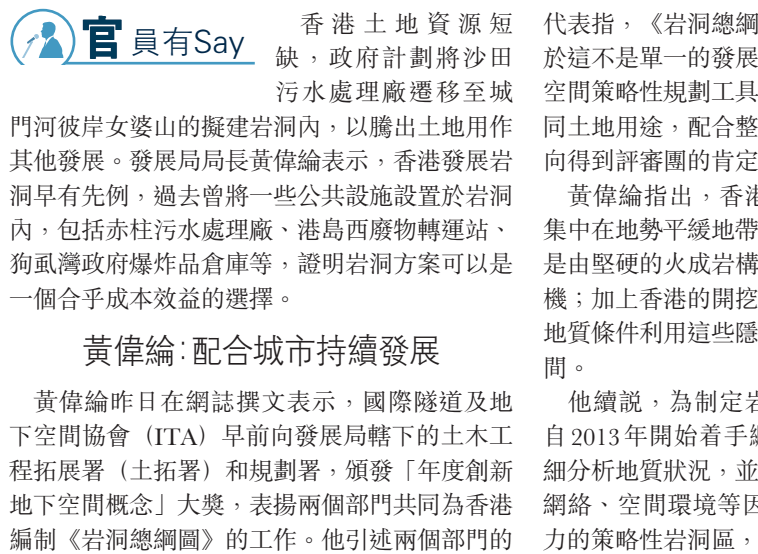
他續說，為制定岩洞發展的長遠策略，政府自2013年開始着手編制《岩洞總綱圖》，經詳細分析地質狀況，並考慮附近的土地用途、交通網絡、空間環境等因素，識別了48個具發展潛力的策略性岩洞區，為推展本港岩洞發展，提供

一個系統性的指引，有助了解岩洞的發展潛力，優化土地供應，以應付香港未來持續發展。

黃偉綸又提到，在上世紀90年代中期，政府為應付社區需要和解決區內合適用地不足的問題，曾將一些公共設施設置於岩洞內，包括赤柱污水處理廠、港島西廢物轉運站、狗頭灣政府爆炸品倉庫；在2009年，香港大學亦利用岩洞重置西區海水配水庫，以騰出土地發展百周年校園。這些例子證明岩洞方案可以是一個合乎成本效益的選擇，並能在安全、環境及保安方面帶來額外效益。

他指出，業務署現將分階段推展沙田污水處理廠搬遷計劃，將設施遷移至城門河彼岸女婆山的擬建岩洞內，以騰出土地作其他有利民生的用途，為社區和環境帶來更長遠效益，但岩洞發展推展需時，因此在政府增加土地供應的多管齊下策略中，屬長遠土地供應的來源之一，將來無論以哪種形式開發土地資源，政府都將繼續與民共議。

■香港文匯報記者 文森



■國際隧道及地下空間協會早前向土拓署和規劃署頒發「年度創新地下空間概念」大獎。

資產淨值逾300億 市建局「未夠喉」

香港文匯報訊（記者文森）市區重建局資產淨值達300多億元創歷史新高，被外界質疑「賺到盡」。市建局行政總監韋志成表示，若要趕得上舊區老化步伐，市建局就要收購更多舊樓，須儲備更多流動資金，現時的資產淨值仍要提高。

他又預計，市建局在六七年後可能出現赤字，如果樓市逆轉，可能出現「高買低賣」，會令市建局面臨財務困境，因此市建局要做好準備。

截至今年3月底，市建局的資產淨值為326億元，當中有170億元是流動資金。韋志成昨日出席電視節目時表示，市建局現時的資產淨值偏低，若要趕得上舊區老化步伐，仍要把資產淨值提高，「我盡量不想說『有利可圖』，我們一定要有收益、有進賬，否則我們就不能繼續買舊樓。」

若樓市逆轉 或現「高買低賣」

韋志成指出，現時市建局靠重建項目的收益，再收購其他舊樓作重建，在樓市上升之時，市建局利用收益重建社區的模式勉強可行，但如果樓市逆轉，可能出現「高買低賣」，會令市建局面臨財務困境，

因此市建局要做好準備。他解釋，未來項目重建潛力越來越少，要靠以往項目的盈餘補貼，若過了一定時間後補貼不足，市建局便會出現赤字，假如赤字累積太高，有機會面對市建局前身的土地發展公司曾面對的困局，若突然碰到經濟逆轉，樓市下滑，會造成龐大赤字。

韋志成又說，如果樓價平穩發展，預計市建局在六七年後會出現赤字。他又以油麻地及旺角為例，估計3,300多幢舊樓，有800多幢已用盡地積比率，重建後扣除收益仍要虧損1,300多億元，希望可以在這兩區研究新重建模式，例如放寬收地限制等，適當增加密度以提高收益。

對於早前市建局向土瓜灣三個重建項目提出的收購建議，包括春田街/崇志街、鴻福街/銀漢街及啟明街/榮光街發展項目，收購價創歷年新高，達到實用面積每平方呎15,916元，韋志成解釋，原因是收購價與市場掛鈎，他預料西環重建項目明年初提出收購建議時，收購價可再創新高。

被問到長遠是否考慮改變市建局自負盈虧的模式，韋志成說要研究，若果要由政府尋求注資，需要給予一個數目，否則是不負責任。