



香港，「泳」不止步

新界工作部 趙欣

我愛好游泳，可以每天騎行五六公里去泳池。到了香港後，這裡數量眾多的游泳場館更令我「如魚得水」、歡心不已。6年來，我的「泳」跡已遍及港九新界大部分的公眾泳池。

香港的城市治理水平很高，這在公眾泳池的管理上得到了充分的體現。公眾泳池票價低廉，節假日19元港幣、平時17元港幣的價位恐怕比深圳任何小區的泳池都低，即便是冬季加熱水溫也保持票價不變。公眾泳池的設施維護堪稱完美，整潔的沖涼房地面、無異味的廁所、每盞都亮的照明燈、沒有任何瓷磚脫落的池底，即使是1964年建成的九龍仔泳池亦是如此。

公眾泳池工作人員十分敬業，如天氣寒冷並無人游泳但仍堅守瞭望台的深水埗公園泳池救生員，如幫我這個「大頭蝦」收好經常遺忘在更衣室衣物的顯田泳池清潔員，如小心翼翼地說明殘障人士使用升降器入水的斧山道泳池無障礙主任，如發現水裡有隻死麻雀就決定臨時關閉泳池並走到池邊向泳者逐一解釋的上水泳池主管。

如果說上述種種是各泳池的「共性」，下面則是我所體驗過的不同泳池的「個性」。正如毛澤東主席在滔滔江水之上泳出名句「極目楚天舒」，頭枕碧水時能仰望蒼穹的露天泳池對泳者有着不一樣的吸引力。

我常去沙田海邊上的馬鞍山泳池和維多利亞港海邊的堅尼地城泳池，寬廣的海面

為泳池留下了不被高樓大廈分割的完整天空，讓泳者身體在水中充分舒展的同時，思緒在千載空悠的白雲下天馬行空般馳騁。

沙田賽馬會泳池位於眾多屋苑之間，夜晚時分，萬戶燈火如同繁星密佈於泳池邊的天際，為泳者帶來家的溫馨。九龍坑山腳下的大埔泳池，可以讓泳者看到山的雄偉，以及山上樹木隨風搖曳的靈動。緊貼東鐵線的粉嶺泳池，眼見火車轉瞬即逝的飛馳，耳聽車輪與軌軌碰撞的雄渾，泳者也不自覺地繃緊肌肉、揮動四肢，更為有力地擊水向前。

露天泳池固然好，但遇到低溫天氣，即便有加熱水溫功能，但這低於水溫的氣溫，對泳者在入水前及出水後仍是很大的考驗。這時，室內泳池就成為了更好的選

取。

在我看來，最佳室內泳池當屬中山紀念公園泳池，每當往來於離島以及澳門的船隻靠着海堤經過，泳者就可以透過泳池的落地玻璃清楚地看到那高聳的桅杆和煙囪，恍如身在大海之中。顯田泳池的室內燈光採用射燈照射吊頂後漫反射於池面的設計，不僅不存在仰泳時燈光刺眼的問題，而且柔和的光線均勻地灑滿池面，為寒冷冬日增添絲絲溫暖。

摩理臣山泳池是為數不多的在冬季既開放溫水池亦開放冷水池的泳池，這裡經常可以見到幾位老人無論氣溫多低仍勇敢地跳入室外冷水池中，真是嚴寒何所懼、泳者志更堅！

如同叮叮車、如同茶餐廳，幾乎每天去公眾泳池游泳已經成為我在港日常生活的



維港千人競渡。香港文匯報資料圖片

一部分。最令我難忘的，是每年10月前往維多利亞港海邊，迎接公眾泳池結識的「泳友」成功橫渡維港，目睹那千人競渡之下、維多利亞海面一時「捲起千堆雪」的壯景。「自信人生二百年，會當水擊三千里」，這不正是香港精神的寫照麼？

備戰單車節 入彎腳踏要離地

專家倡多訓練腰背免勞損 過「三隧三橋」要考慮風阻

香港文匯報訊(記者 楊佩韻)由香港旅遊發展局主辦的「新鴻基地產香港單車節」將於10月14日舉行，各單車選手都積極備戰。不過，若訓練期間姿勢不當會引起腰痛及頸痛，長期維持同一姿勢騎行單車也會造成勞損性的受傷。有註冊物理治療師建議，選手可以進行平板支撐、深蹲及單腳硬拉等訓練腰背平衡、加強大腿肌力等，增強穩定性及防止受傷。有運動及體適能專業學院導師指，選手在騎行單車時要留意姿勢，入彎時宜只傾斜上身，而腳踏勿貼近地下，腳踏太近地面會易炒車。

香港單車節將於下月舉行，主辦機構日前安排數名專家為參賽者提供備戰貼士。

註冊物理治療師楊嘉敏說，近年愈來愈多人參與單車比賽，除了撞傷、瘀傷等單車受傷外，較為常見的是勞損性的受傷，包括膝蓋關節及腕關節受傷。

她續指，膝蓋關節勞損會導致前側痛或外側痛，而長時間在單車騎行維持同一姿勢都會形成腰痛及頸痛，原因為運動員缺乏拉筋、體能及核心肌肉訓練，建議單車運動員備戰時也要做好相關訓練。

健身球助練平衡感

她表示，運動員可以進行平板支撐，可以使用健身球並左右移動訓練平衡感；深蹲則可加強大腿肌力，而加上震動桿(Flexibar)便能訓練手力；單腳硬拉則可訓練腰背平衡。

楊嘉敏解釋，做好體能及核心肌肉訓練可以加強運動員的穩定性，「因為身體在單車上唔夠穩陣，加上路面情況又不平，運動員便要花很多氣力在關節上。」

楊嘉敏說，如果發現真的受傷要盡快尋求治療，以免再衍生出其他問題。至於訓練後膝蓋感到疼痛，可以進行冰敷或按摩去舒緩痛症。

她續指，運動員也可以使用運動貼膠去防止或減少肌肉過度伸展，療法是使用肌內效貼，肌內效貼能增強受損肌肉的收縮能力，降低肌肉疲勞及抽筋的傷害。

亞洲運動及體適能專業學院導師溫振豪指，騎行單車時要留意姿勢，如坐得太後會令手部持直線，控制力度會較低，也做不到緩衝力度及減去風阻的作用。坐得太前也會令膊頭及手部易於繃緊，難以發揮。

他續指，單車節因為賽事路段覆蓋「三隧三橋」，需要考慮風阻情況，建議車手要使

用利車把握法或彎把握法，手部不要離開利車位置，以免出現突發情況趕不及刹車。

溫振豪續指，騎行單車時手肘或手腕勿過分向外，入彎時宜只傾斜上身，而腳踏勿貼近地下，「腳踏太近地面時易炒車，宜位於水平位置，大腿微張開，以保平衡。」

他補充，比賽時選手要留意波段的運用及路面情況，也要留意補水方法及進行簡單維修。

11城市15車手 爭逐「灣區盃」

他表示，選手在賽前訓練安排可以在60分鐘至150分鐘，10分鐘進行熱身，訓練時間約50分鐘至120分鐘，可以選用平路及起伏的地段，以配合比賽不同情況，最後可以進行10分鐘至20分鐘的緩和活動。

如以一個星期訓練為例，星期日可進行騎行耐力訓練，星期一宜休息，星期二作車台訓練，星期三作健身或休息，星期四進行定速訓練，星期五作健身或休息，星期六進行



「香港單車節」將於下月舉行，各單車手積極備戰，有教練及物理治療師教大家如何練好騎單車姿勢及肌肉訓練。

香港文匯報記者莫雲芝攝

慢騎。

「新鴻基地產香港單車節」有多項賽事，當中50公里賽事是從尖沙咀出發，途徑長青隧道、青馬大橋、汀九橋、南灣隧道、昂船洲大橋，再至尖山隧道至尖沙咀，其中有

5個折回點，路段覆蓋「三隧三橋」。

今年50公里賽事新增「新地粵港澳大灣區青年盃」單車活動，大灣區內11個主要城市將各派出15名年齡介乎18歲至40歲的業餘單車好手參與。

科技人才入境計劃

什麼是「科技人才入境計劃」？

「科技人才入境計劃」的申請程序

1. 申請人須符合以下條件：
- 具備與香港經濟發展有關的專業知識、技術或經驗。
- 具備與香港經濟發展有關的專業知識、技術或經驗。
- 具備與香港經濟發展有關的專業知識、技術或經驗。

2. 申請人須符合以下條件：
- 具備與香港經濟發展有關的專業知識、技術或經驗。
- 具備與香港經濟發展有關的專業知識、技術或經驗。
- 具備與香港經濟發展有關的專業知識、技術或經驗。

3. 申請人須符合以下條件：
- 具備與香港經濟發展有關的專業知識、技術或經驗。
- 具備與香港經濟發展有關的專業知識、技術或經驗。
- 具備與香港經濟發展有關的專業知識、技術或經驗。

4. 申請人須符合以下條件：
- 具備與香港經濟發展有關的專業知識、技術或經驗。
- 具備與香港經濟發展有關的專業知識、技術或經驗。
- 具備與香港經濟發展有關的專業知識、技術或經驗。

「科技人才入境計劃」簡介及申請程序。網誌截圖

香港正面對人口急速高齡化和勞動力下降的雙重挑戰，政務司司長張建宗表示，必須要提升勞動人口的生產力，釋放潛在勞動力，並開拓新的人力補充來源。他指出，香港要提升培育本地人才，

創科再工業化 人力人才致勝

亦要在不影響本地人利益下輸入人才，並鼓勵海外的港人第二代子女回港發展。他並指，人才是發展創科的致勝關鍵，為了壯大創科產業的人才庫，當局已推出包括科技專才培育計劃，以及再工業化及科技培訓等計劃。

長者人口料20年後倍增

張建宗昨日發表題為《人口數字的啟示》的網誌，指本港人口過去40年增加接近六成，由1978年的467萬人，增至今年超過744萬人。65歲或以上長者人口於未來20年將增加近一倍，由今年127萬人急升至2036年237萬人。至於本港生育水平過去40多年呈下跌趨勢，整體勞動人口參與率則會由2017年的59.1%，下降至2066年預計的

49.6%。

張建宗指出，生育率持續處於低水平、勞動人口開始下降、勞動力不足都會拖慢經濟增長，人口高齡化亦令醫療和長者福利服務開支上升，對本港公共財政可持續性造成影響。

他指出，香港的未來取決於今天人口政策，本港需要提升勞動人口的生產力，盡量釋放潛在勞動力，同時開拓新的人力補充來源。

他續指，要豐富香港的人力資本，優化及提升本地人才培育是重要策略，讓本地人才擁有未來經濟發展所需要的技能，促進向上流動，繼而惠及經濟發展。

張建宗：吸海外港二代回流

同時，香港要積極羅致外來人才，累積人才資本，並在不影響本地人利益下進行，包括容許具備香港需要而又供應不足的技能、知識或經驗的海外及內地人透過不同的入境計劃來港。並鼓勵非本地畢業生留港及移居海外的中國籍港人第二代子女回港發展。

他表示，人才是發展創科的致勝關鍵，為積極吸引和培育頂尖人才，壯大發展創科產業所需的人才庫，政府相繼推出各項措施。創新科技署亦於上月以先導形式開展為期5年的科技專才培育計劃，在創新及科技基金預留5億元，以培育及匯聚更多科技人才。

包括博士專才庫及再工業化及科技培訓計劃。再工業化及科技培訓計劃則以2比1的配對形式資助本地企業人員接受高端科技培

訓，尤其是與「工業4.0」有關的培訓。

人才清單助拓經濟促就業

政府於上月底公佈首份香港人才清單，涵蓋11項最能配合香港經濟高增值及多元化發展專業，吸引世界各地人才通過優秀人才入境計劃來港發展。優秀人才入境計劃現時每年配額1,000個。

張建宗說，人才清單廣度諮詢持份者及業界而制訂，有助香港在吸引國際人才時取得競爭優勢，並帶動本地人才發展，拓展經濟增長及就業。

他表示，人力是香港賴以成功的因素，足夠及優質的人力是社會和經濟持續發展的主要動力，政府會矢志制訂適切的人力政策，創設共融及有凝聚力的社會，積極促進社會，尤其年輕人向上流動，使人盡其才。

香港文匯報記者 文森

與祖國同心 與香港同行

行政長官林鄭月娥出席香港文匯報創刊70周年暨「文匯之友」成立慶典酒會致辭(全文)

(2018年9月9日)

香港文匯報訊 香港特區行政長官林鄭月娥昨日出席香港文匯報創刊70周年暨「文匯之友」成立慶典酒會並致辭，全文如下：

梁振英副主席(全國政協副主席)、楊健副主任(中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室副主任)、楊義瑞副特派員(外交部駐香港特別行政區副特派員)、姜在忠董事長(香港大公文匯傳媒集團董事長)、各位嘉賓、各位朋友：

大家晚上好！我非常高興出席今天晚上的酒會，慶祝香港《文匯報》成立70周年和「文匯之友」成立。五年前，我也是在這裡主持《文匯報》成立65周年的慶典，很快五年過去，今天再次見證《文匯報》邁進另外一個里程碑。

70年前，世界正從二次大戰造成的創傷中艱難復蘇，新中國尚未成立，香港人的生活也比較艱苦，香港《文匯報》就是在這樣的背景下創刊。在過去70年，《文匯報》

見證新中國成立，目睹國家改革開放，高速發展，並記載香港回歸祖國，成功落實「一國兩制」，與國家同發展、共繁榮。雖然經歷時代變遷，但是《文匯報》一直堅持以愛國愛港為宗旨，以「文以載道、匯則興邦」為理念，為讀者提供準確、客觀、持平的報道，深受讀者信賴及愛戴。除在香港和內地外，《文匯報》還同步在歐、美、非洲和澳大利亞發行海外版，銷量以百萬份計，已成為覆蓋全球華人社會的華文媒體，影響力和

公信力備受認同。

除了堅持理念，《文匯報》另外一個成功之道是不斷尋求突破，精益求精。《文匯報》早於一九九六年已設立文匯網，是訪問量最高的香港報紙網站之一。此外，《文匯報》亦開發了智能電話的應用程式，為讀者提供方便，也擴大了讀者群。今天成立的「文匯之友」也是另外一項突破，它將團結香港、內地以至海外關心和支持《文匯報》的各界朋友，共同促進《文匯報》的各項事

業和香港社會的和諧穩定。

隨着香港在中央支持下融入國家發展大局，《文匯報》對中央政府方針政策的權威解讀，以及作為香港與內地之間訂息交流、深入了解的重要橋樑，將起更為重要的作用。我深信《文匯報》在未來會繼續與祖國同心，與香港同行，致力服務香港，貢獻國家。

最後，我衷心祝願《文匯報》業務蒸蒸日上，各位身體健康。謝謝大家！

(註：標題為本報編輯所加)