

香港文匯報訊(記者 顏晉傑)不少長者每日一早到公園耍太極做晨運,但原來只要有適當的訓練,他們一樣可以參與對體能要求較高的馬拉松比賽,年過60的姚淑賢及陳兆澧下月均會再次挑戰渣打馬拉松的全馬賽事,兩人的教練黎可基指出,兩人比不少年輕跑手更勤力練習,他們的鬥志及意志力絕對不比年輕人差。

62歲的姚淑賢原本在酒樓工作,但14年前被炒,之後在街上見其他人跑步亦開始做運動,「被炒原來也有好處,如果要繼續工作,我不會開始做運動!」她形容做運動十分好玩,即使辛苦亦一樣值得,「只要你不怕辛苦就可以,出完汗其實十分開心。」

**姚淑賢:年年跑慶生日**

姚淑賢最初只是跟朋友行山,之後更參與「山賽」,最終在朋友建議下開始跑馬拉松,而首次參賽時更不懂得如何備戰,誤信賽前要食飯「打底」的言論,在比賽前一日食過咖喱飯,比賽時一直肚痛,幸最終仍能順利完成比賽。

「山賽」及「路賽」各有不同特點,姚淑賢指自己雖然較喜歡更具挑戰性的「山

賽」,但自己腰部有傷,治療了近一年仍未痊癒,所以近年已經減少了參加「山賽」,即使參與亦只會選擇路程較短的賽事,避免傷勢加劇,才能「長跑長有」,並繼續每年以完成渣打馬拉松來慶祝自己生日。

**陳兆澧:第十五次挑戰全馬**

同樣是62歲的陳兆澧也是上了年紀才開始跑步,他原本是買賣建築材料的經紀,工作時有不少機會接觸香煙,因而染上煙癮,一吸便是30年,但至1999年突然想到父母均在事業高峰時突然因病離世,加上自己不時感到喉乾乾渴等而開始注重健康,除了決定戒煙外更開始跑步。

陳兆澧為了可以令自己完全脫離香煙,更在2005年轉工,遠離吸煙的朋友,收入因而大減近半,太太更因而要做兼職。不過,他認為有關決定絕對正確,「很後悔

開始吸煙,戒煙後心肺功能好了,對跑步也有幫助,最初肺活量不夠,練習也沒有用。」

陳兆澧在2003年更在朋友陪同下在澳門參與人生首次半馬賽事,成功完成後更決定繼續挑戰自己,回港後參與渣打馬拉松,並在2006年首次挑戰全馬。

他是在次賽事雖然在西隧口就被截停,未能跑完全程,但卻未有因而放棄,反而加緊練習,之後亦成功跑完全程。下月的渣打馬拉松將是陳兆澧的第十五次全馬比賽,他的足跡已偏佈世界各地。

教練黎可基指年長人士跑步亦一樣可以很快,只要有適當訓練,參與馬拉松不成問題,並大讚姚淑賢及陳兆澧十分勤力練習,有時甚至做得比他所要求的更多,笑言自己反而擔心他們會過度訓練,提醒較年長的跑手要注意自己的訓練量,練習時除了要操練體能外,亦可在動作方面作出改善。

# 「老友」挑戰渣馬 為健康為好玩

## 教練:配合適當訓練 鬥志勤力不輸後生仔



黎可基(中)讚姚淑賢(右)及陳兆澧(左)十分勤力練習。香港文匯報記者顏晉傑攝



義工局昨日開展全城「喜」義關懷大行動。林正財fb圖片

# 全城萬民「喜」義 探長者助執屋

香港文匯報訊(記者 聶曉輝)義務工作發展局以「行義我生活 人人做義工」為口號,於昨日開展一年一度的全城「喜」義關懷大行動,號召市民、服務團體及工商企業合共動員10,000名義工,由即日起至4月30日期間,積極參與或自行籌辦各類義工服務,探訪10,000名有需要人士及家庭。逾1,300名義工於昨日的誓師儀式後,出發探訪約2,500個有需要家庭及長者,並向他們送上「愛心百福袋」,表達愛與關懷。

義工局昨日於深水埗區舉行全城「喜」義服務日,義工局主席沈之弘

在典禮上感謝各界支持及積極參與探訪服務的義工。他期望透過是次活動推動各界踴躍參與義務工作,凝聚力量,為社會增添正能量。

其後,一眾義工們將到深水埗區各屋邨、唐樓及院舍進行探訪,當中沈之弘便探訪了居於板間房的行動不便長者及一對入住公屋的雙老家庭,並於交談間了解到他們日常生活點滴、如何克服困難等。

有出席儀式的行政會議成員、安老事務委員會主席林正財其後於其facebook上載多幀圖片,並指多名義工於昨日的嘉許義工日去探望獨居

長者,當中包括為數不少的公務員朋友。

**「寰宇希望」送福袋**

另外,「寰宇希望」於昨日舉辦「長者希望日2019」,近3,000名義工分成幾百個小隊,有的到獨居或雙老長者家中送上福袋,或探望護老院內身體比較弱的長者,或為長者進行家居清潔,讓他們有一個煥然一新的家居迎接新春。

與同樣年逾80歲的妻子同住公屋的杜伯伯,因太太近年患上認知障礙症,一切起居飲食都需要倚靠伯

伯照顧。但杜伯伯有一個心願,就是希望開一個個人畫展,將他近15年來所學的畫作與人分享。在不同義工的付出和籌備下,杜伯伯終達成願望,將於下周日舉辦個人作品展。

林正財於儀式上致辭時表示,要營造一個對長者充滿關愛的社會環境,單靠政府和安老事務委員會的努力並不足夠,更需要社會各界的參與和支持。他希望一眾義工朋友可協助將關愛長者的風氣傳揚開去,鼓勵身邊的親友參與義務工作,並在日常生活中主動關心身邊的長者,了解他們的需要並提供協助。

**職業性失聰補償管理局**

職聽無得醫 補償知多D

**職業性失聰補償計劃**

符合 職業規定 符合 失聰規定

查詢電話: 2723 1288 www.odcb.org.hk

# 戲曲中心開幕 傳承戲曲文化

香港文匯報訊(記者 文森)耗資27億元建造的西九戲曲中心昨日正式開幕,中心是文化區內首個落成啓用的表演設施,西九文化區管理局董事局主席唐英年形容,昨日是西九文化區新的里程碑,而行政長官林鄭月娥致辭時就表示,有信心中心可以提升香港作為國際文化大都會的地位,寄望戲曲中心除了提供優質節目,亦肩負傳承戲曲文化使命。

戲曲中心昨日開幕,儀式由林鄭月娥與唐英年主持,他們在中心中庭揭開由已故國學大師饒宗頤親筆題字的「戲曲中心」墨寶,擔任政務司司長時曾兼任西九管理局主席的林鄭月娥致辭時指,適逢今年是粵劇被納入聯合國教科文組織《人類非物質文化遺產代表作名錄》10周年,戲曲中心開幕有另一重特別意義,感謝各界對戲曲中心成功落成啓用所作出的貢獻。

**林鄭月娥:值得港人引以為傲**

林鄭月娥表示,粵劇在香港文化中具有獨特的地位,「香港的粵劇界通過蓬勃的演出,既保留傳統精髓,亦靈活採用古今中外的藝術技巧,讓粵劇的劇本、服飾、音樂、舞台美術和演出方式不斷創新,令粵劇藝術大放異彩,並透過電影將粵劇文化遠播海外。」

林鄭月娥指出,戲曲中心開幕不單是文化界盛事,更是值得港人引以為傲的事件,她相信中心日後可以展現香港文化特色,提升香港作為國際文化大都會的地位,豐富市民的文化生活,並培育更多文化藝術人才及促進本港文化事業及創意產業的發展。



西九戲曲中心昨日舉行開幕儀式。香港文匯報記者潘達文攝

唐英年則感謝政府對西九項目的大力支持,他指戲曲中心是西九文化區第一個落成的項目,亦是西九文化區的東大門,形容戲曲中心落成啓用標誌着西九文化區步入新里程碑,期望中心能成為殿堂級表演場地,培育更多新演員,並成為本港新地標,讓更多旅客及市民體驗中國傳統戲曲,吸引更多新觀眾,進一步傳承和發揚傳統文化。

民政事務局長劉江華、立法會議員盧偉國、大律師公會前主席譚文及八和會館主席汪明荃等昨日均有出席開幕典禮,約1,000名獲邀出席儀式的嘉賓在儀式後欣賞由粵劇泰斗白雪仙擔任藝術總監的粵劇經典《再世紅梅記》。

**財爺倡加強市民理財教育**

香港文匯報訊(記者 高俊威)有調查顯示,雖然約八成受訪港人有訂立財務目標,但少於一半能落實計劃,在有借貸受訪者中,約兩成人未能按時還款,有四成人表示沒有預留應急錢。財政司司長陳茂波昨日發表網誌指出,面對人口老化,如何能更好為退休生活的財務需要做好準備,是迫在眉睫課題。至於加強市民在金融知識和理財的教育工作,對於香港作為國際金融中心亦尤為重要。

陳茂波指出,香港是國際金融中心,港股市值逾30萬億港元,是本地生產總值(GDP)的約11倍;銀行業總資產規模亦相等於GDP的八倍多;資產及財富管理業務的資產總值亦逾24萬億元。在高度國際化及金融服務發展蓬勃的同時,向市民提供理財及投資者教育的工作,便顯得更為重要。

他表示,由包括證監會及金管局等多家監管機構支持成立的投資者教育中心,成立6年來都肩負着加強向市民提供理財及投資者教育的工作,中心剛改名為投資者及理財教育委員會,並推出一份策略,目標是為普羅市民提供全面的金融理財教育,提升大家的理財意識和能力,以作出知情、理性和負責任的財務決定。

他續說,新一套策略更特別關注不同社群,包括長者、青少年、打工一族、學生和較弱勢人士



陳茂波(中)出席理財能力策略2019開幕儀式。網誌圖片

如低收入家庭、新移民、少數族裔及外傭,所面對的不同理財需要,以更針對性和適切的教育內容,避免市民因為理財方面的偏差,而陷入更艱難處境。

他舉例指,如為長者提供易於理解的理財教育,避免他們因擔心退休生活的財務需要,而將手頭資產作高風險投資。又如年輕人雖處於工作黃金期,若可透過提早部署長期投資,增加滾存回報,便可為將來的退休生活做好準備。

**分清「必要」「想要」免過度消費**

對於有人說手頭資金有限,未到需要理財的地步,陳茂波認為,理財是一種態度,故無論財富多少,在消費時也需懂得分辨「必要」與「想要」,投資也需管控風險,以及避免過度消費或過度借貸,生活才能安心穩妥。