



▲香港骨質疏鬆基金會呼籲香港女性關注骨骼健康問題
本報攝

九成港女骨質疏鬆高危

【本報訊】實習記者趙燕儀報道：骨質疏鬆嚴重可致骨折，一項調查發現，本港女性對骨質疏鬆認知偏低，逾九成受訪者不知道少運動、少曬太陽及攝取鈣質不足，易致骨質疏鬆。專家建議，趁年輕時關注，改善生活習慣，勿亂用鈣片，過量補鈣易有腎結石。

香港骨質疏鬆基金會於八月至九月期間，訪問五百位介乎三十五至五十歲的香港女性，調查發現近九成人現時生活習慣易增加患骨質疏鬆症的風險，包括攝取鈣質不足、怕曬太陽、不做負重運動、吸烟等，但其中只有少於四成表示會依醫生建議去改變生活習慣。

內分泌專科醫生丘思欣表示，骨質疏鬆症增加骨折風險，一般從三十歲左右骨質便會開始流失，年輕時應關注骨骼健康，減輕日後患骨質疏鬆或骨折的風險。香港骨質疏鬆基金會秘書長鄒慧良建議，保持骨骼健康從生活習慣開始，日常應多吃高鈣食物、攝取足夠維他命D、多做負重運動。

調查還顯示，約五成受訪者不知人體骨質從三十歲開始便會不斷流失，更有超過六成人不知鈣質是幫助保持骨骼健康的營養素，證明本港女性對骨骼健康認知不足。註冊營養師劉立儀說，以一名港人的飲食為例，如奶茶、火腿通粉為早餐；梳打餅作下午茶；晚餐則有清蒸鱸魚、豉汁蒸排骨等，鈣質攝取量也只達三百四十四毫克，與醫生建議的一千毫克有很大差距。

劉立儀說，健康的飲食，如早餐喝高鈣低脂奶一杯；下午茶選吃低脂芝士，晚餐則盡量選擇高鈣蔬菜如西蘭花等，才能確保吸收足夠所需營養，保持骨骼健康。不建議食用鈣片以補充鈣質，從天然食物中攝取，更易被人體吸收，過量補鈣亦易有腎結石。

「愛上鳥」展覽教市民市區觀鳥

【本報訊】實習記者陳錦燕報道：香港人總是低頭忙碌，忙到連仰望天空的時間也被忽略。但其實大家只需停下腳步，舉頭一望，就不難發現身邊有著不同品種的雀鳥。香港觀鳥會舉辦「在香港愛上鳥」展覽，讓市民了解更多本地鳥類品種。

香港觀鳥會舉辦以觀鳥為主題的展覽，藉著觀鳥來探索香港除繁華外靈動的一面，同時向大眾宣揚環保訊息。名為「在香港愛上鳥」的展覽從本月十號開始一連十二日，在觀塘APM創紀之城五期大堂展出。

展覽以十塊展板展出，介紹本港現時較有代表性的十類雀鳥，包括鶲鳥、水鳥及林鳥等。要觀賞鳥兒，不一定到路途遙遠的郊區，只要留心觀察，在市區很多地方也可觀賞到很多鳥兒有趣的一面。在市區最常見的雀鳥就要數麻雀，麻雀非常近人，會清除公園中的害蟲，在保護城市的綠化中起作用。另一種叫黑臉琵鷺的雀鳥是現時本港候鳥中較稀有的品種，逢冬天會南飛至香港渡冬，全球大概有兩千隻，其中在香港渡冬的佔二成。

香港觀鳥會會員事務主席陳芳玲表示，香港觀鳥會一直在支持保育香港鳥類及其自然生態作出不懈努力，過去曾協助修建米埔浮橋新觀鳥亭、更新《香港鳥類名錄》等。是次的展覽用觀鳥作為主題去展示大自然的美態，提醒市民其實我們身邊也有很多的雀鳥，希望喚醒大眾對雀鳥的關注。「除咗今次的展覽外，我們仲會推出環保 Tee 及有機棉布袋義賣，扣除成本後的所有收益將全數撥捐香港觀鳥會。」香港觀鳥會將於明年一月邀請購買環保 Tee 的人士以優惠價錢參與米埔野外觀鳥活動。



最高 26 °C
最低 23 °C

天氣



多雲有雨

	預測	最低	最高		預測	最低	最高
澳門	驟雨	22	26	馬尼拉	雷暴	24	32
廣州	驟雨	22	26	曼谷	雷暴	25	32
北京	密雲	11	18	新加坡	雷暴	25	31
天津	密雲	12	20	悉尼	驟雨	15	22
南京	多雲	13	20	墨爾本	驟雨	11	24
上海	多雲	14	21	洛杉磯	天晴	19	37
杭州	密雲	18	23	三藩市	天晴	16	27
福州	有雨	17	23	紐約	驟雨	13	23
泉州	有雨	22	24	溫哥華	天晴	8	14
廈門	驟雨	24	30	多倫多	驟雨	14	19
香港	有雨	23	30	倫敦	多雲	11	17
台北	驟雨	23	30	巴黎	毛毛雨	14	18
首爾	有雨	14	18	法蘭克福	多雲	10	15

中國西部主要城市天氣預測

	預測	最低	最高		預測	最低	最高
重慶	多雲	17	23	蘭州	天晴	5	16
成都	多雲	15	23	西寧	天晴	-4	12
昆明	天晴	11	23	烏魯木齊	天晴	6	17
貴陽	有雨	14	21	銀川	多雲	4	13
拉薩	天晴	5	21	呼和浩特	驟雨	4	9
貴陽	密雲	13	19	南寧	有雨	21	27

街招易拉架招客 借一萬得六千 警搜7大耳窿中介拘十人

【本報訊】「大耳窿」集團以中介公司掩飾放高利貸之不絕。俗稱O記的有組織罪案及反三合會調查科，昨日兵分多路，在多個地方搜查七間中介公司，共拘捕十名男女，涉嫌觸犯放債條例，全部押返警署扣查。其中兩人在長沙灣道一幢商廈內落網。行動中檢獲一批街頭宣傳用的易拉架，以及一批電腦及現金。

被捕九男一女（十五至三十三歲），部分有黑社會背景，分別涉嫌無牌放債、違反放債人牌照、違反放債人廣告限制等不同罪名。警方相信不法集團涉及黑幫操縱，繼續追查有否漏網之魚。該類不法放債及中介公司，過去有案例發現，借一萬元須繳交四千元手續費。

疑黑幫操縱無牌放債

警方最近發現易拉架放債廣告情況惡化，有市民見到後接觸，懷疑對方是無牌的放債及中介公司，於是O記接手展開調查。探員偵騎四出，掌握重要資料後，部署代號「主軸」行動，銳意打擊中介公司。

O記探員昨日突擊搜查九九及新界多處地點，包括七間中介財務公司，其中在下午二時許，探員掩至長沙灣道二六六至二六八號昌發商業大廈八樓一單位，拘捕兩名男子，檢獲一批街頭宣傳用的易拉架、電腦及現金等，將疑犯連同證物帶返警署。整項搜捕行動至傍晚結束，總共拘捕了九男一女，全部涉嫌觸犯放債條例，現正被扣留調查。

走法律罅狂收手續費

O記B2隊主管陳依萍總督察表示，不法放債公司近年改變貸款手法，「債仔」

需要透過中介公司轉介才能借錢，目的逃避違法風險；而中介公司則以手續費名義漁利，過去發現如借一萬元，手續費達四千元，實際「借一萬得六千」。

陳依萍說，中介公司主要透過街招、街頭易拉架廣告等招徠顧客，一些有不良紀錄的「債仔」亦輕易借錢，但當無法如期還款，不法之徒會以多種手段恐嚇追數，包括淋漆油、電話恐嚇、匙孔塞物、貼「大字報」等。



▲疑犯被黑布蒙頭帶返警署

◆警員帶走中介公司的易拉架證物

區天海攝

水警檢 180 箱走私海產



▲水警檢獲近二百箱走私海產，龍蝦佔九成半

【本報訊】水警昨日清晨在大澳破獲走私龍蝦案。一批私梟在新碼頭附近，把多箱龍蝦和象拔蚌，由貨車卸落兩艘快艇，見警員出現立即棄貨，跳落快艇高速逃去無蹤；行動中檢獲逾一百八十箱海產，約值一百二十萬元。

該批海產共有一百八十四箱，其中一百七十六箱為龍蝦，來自澳洲、新西蘭和美國。水警小艇分區主管林錦華表示，相信貨物運往內地蛇口再散貨；現場在大澳新碼頭附近，向屬走私黑點，由於列為外來車輛禁區，不排除案件涉及大嶼山區居民，正跟進調查。

昨日清晨六時左右，水警根據新界南情報科及水警刑事情報科線報，在大澳新碼頭埋伏，期間一輛貨車及七人車先後馳抵岸邊，及後兩艘走私快艇駛至會合，俱配備兩部舷外機共五百匹馬力。約六、七名大漢隨即搬貨落艇，水警見狀一擁而出，但私梟全部跳落快艇往西面逃去，無人被捕。水警在岸上檢獲百多箱海產，案件轉交海關跟進。

廚房女工疑得罪人遭「淋屎」

【本報訊】一名在聯誼會任職的廚房女工，昨日凌晨放工途經元朗炮仗坊時，遭兩名惡漢伏擊揮拳打爆嘴，再用一袋屎尿「照頭淋」，逞兇後逃去。她滿身穢物臭氣熏天，加上嘴角流血，在附近先取水沖洗，才由救護車送院治療。她聲稱不知遇襲原因，警方不排除「得罪人」，惹來最臭手法對付。

慘遭潑屎尿的婦人楊×玲（五十五歲），在元朗一間聯誼會做廚房工。昨日凌晨近一時，她收工離開聯誼會，約了另一名婦人朋友擬返內地，兩人途經炮仗坊二十八號對開時，兩名大漢從暗處撲出將她們截停，矛頭直指楊婦，把她推倒拳腳交加，打至口部流血，楊婦掙扎大叫救命，詰料「大禍在後頭」，惡漢突然取出早已預備的一袋屎尿，向她照頭淋下。

楊婦被弄至全身發臭，其友人在旁嚇得不敢援手，待兇徒往福德街方向逃去後才報警。警員到場調查，楊婦因臭氣熏天，到附近借清水沖洗後，才由救護車送院。警方初步懷疑涉及尋仇，她則聲稱不認識兇徒，沒有與人結怨、亦無欠債。

六旬過路翁遭小巴撞斃

【本報訊】一名六旬老翁昨晨在荃灣港鐵站對開過馬路，被馳至小巴撞倒頭部重創，送院搶救六小時後證實不治。另外，大角咀道一名中年婦，疑過馬路時分心講手機，被貨車倒後鏡撞倒頭部輕傷。

被小巴撞斃老翁姓方（六十四歲）；肇事小巴司機姓周（六十八歲）。昨晨八時許，老翁在青山公路近港鐵站對開過馬路，一輛小巴疾馳駛至將他撞倒，頭部大量流血，昏迷倒臥路中，由救護車送往仁濟醫院急救後，再轉送瑪嘉烈醫院，惜延至下午三時許死亡。警方正調查意外原因。

另外大角咀意外女傷者宋×儀（四十九歲），昨日中午十二時許，在大角咀道與埃華街交界過馬路時，剛有來電分神接聽手機，不虞五噸半密斗貨車駛至，司機馮×星（四十九歲）



▲▲一名女子在埃華街交界過馬路時因手機來電分神，被密斗貨車撞及受輕傷

少女拒上學 與母打架齊被捕



【本報訊】成長於單親家庭的十四歲初中女生，昨晨疑因約友人出街不願返學，在長沙灣海麗邨住所與母口角，竟激動取刀威嚇，兩母女發生糾纏推撞，混亂間母親被利刀鏃傷腰及背，女兒亦報稱遭踢傷，兩人齊被到場警員拘捕。

涉嫌持刀傷母的少女姓李（十四歲），與母親陳×英（四十一歲）住在海麗邨海瑞樓一個單位，她們為單親家庭，母女相依為命。陳婦因患有情緒病，有社工跟進其家庭。據悉，李女在一間中學就讀中二，學業成績一般，踏入青春期開始反叛。而陳婦望女成才，一向非常堅強女兒學業，希望她學業有成後，將來能覓得好職業，因此經常督促女兒努力讀書，不時指責女兒不專心向學，兩母女經常為讀書一事發生爭吵。

昨晨七時五十分，少女表示約了友人外

出，因此不肯上學，母親問知原委登時「火

滾」，擔心女兒荒廢學業，遂嚴詞責罵色俱厲，更欲強行拖女兒上學。少女激動拒絕，發生推撞糾纏，被人起飛腳踢傷膝部，頓時情緒激動，有人突然衝入廚房取起利刀揮舞，混亂間母親被利刀鏃傷腰及背部，憤而報警「大義滅親」。警員到場調停無效，將兩母女齊拘捕，同涉嫌襲擊罪，女兒則另涉藏有攻擊性武器。由於母女均告受傷，由救護車送明愛醫院治療。

有社工指出，青少年踏入反叛期，父母若處理方法不當，容易發生衝突，父母不能再把子女當幼童沿用「教細路」方式，否則親子間關係更可能如同水火。父母不應把子女視作自己附屬品，因此當子女逐漸成長，便要學習多聽少說，不宜聽到錯失就猛講道理，要多了解子女的心事；平時生活相處，可善用一同散步、打球等活動，加強親子間溝通。