

夏天「戒冷氣」棄慳電膽用LED燈 環保達人住宅慳電九成

【本報訊】中電及港燈在今年初起大幅加價，令市民避無可避面對加幅，不過只要市民慳電有法，亦可以節省金錢避過加價。昨日地球之友公布二〇一一年第六屆「知慳惜電」節能比賽結果，住戶最高可慳電逾九成。地球之友呼籲市民要有節省用電的意識，除了節省不必要開支，亦可減少碳排放，改善香港的空氣污染問題。

地球之友在去年五月六日至九月二日舉行第六屆「知慳惜電」節能比賽，並要求參賽者這段時期的用電量與一〇年同期比較，最少要節省百分之二的用電量。最終，「住宅」、「公司」及「物業管理」組別的平均省電幅度分別為兩成四、百分之七點九及八點二，跑贏兩電今年之加價幅度之餘，三組冠軍的慳電幅度更分別高達九成一、七成三及四成四，地球之友表示，數字反映只要用家有慳電意識，其實亦可節省大量用電。今次比賽共吸引二千七百一十四個參與單位，今屆慳電量較上一屆高出三成二，打破歷屆紀錄。

車用電池代替家用電

住宅組冠軍嚴嘉琪在銀行工作，與朋友居於屯門，家有寵物，她在今次比賽中的用電量勁減百分之九十一點七六。她稱慳電大法是將以車用電池代替家用電：「每日很多時間亦有機會用車，期間將電池充電，返家後用變壓器接駁小型電器等低電量用品，若要在上網亦盡量在車上或公司處理好。」此外，她得悉雪櫃空置地方越多，耗電量越高，故她在雪櫃擺放冰塊，而夏天亦不開冷氣，把床鋪移近窗口位或「打地鋪」，結果電費由千多元，減至數百元，令她順利贏得



▲住宅組亞軍譚凱瑩教大家除去燈罩，充分發揮燈泡光度，便可以不用多開其他燈

►今屆參賽者用四個月時間，合力節省九千萬度電，相等於減碳二萬餘公噸，打破歷屆紀錄



住宅組的冠軍。

去年天文台發出有紀錄以來最早的酷熱天氣警告，參賽者最大的苦處是要改掉開冷氣的習慣。一家四口合共減少七成七用電量、任職機電工程師的楊楚霖坦言，令他們印象最深的是夏天改用風扇，「真的很辛苦，每日睡醒都大汗淋漓，惟有每天以凍水淋浴降溫。」另外，他亦將家中四十多個慳電膽全部換為LED燈，而洗手間及工人房則換上感應燈，避免長期連接電源。

節能比賽反應熱烈，香港地球之友副總監劉社鋒表示，政府在去年財政預算案中估計新建築物首十年

慳二十八億度電，但今次比賽中，超過九成的慳電量來自公司及物業管理組別，佔全港商業用戶整體用電量超過六成，若全部響應節約能源，不用等十年，一年便可慳電至少二十二億度電。

九成慳電量來自商戶

而香港地球之友發展經理霍瑞儀亦指，比賽證明公眾的慳電意識及意欲有增無減，而比賽形式更可以激發參賽者的決心，反省日常用電習慣，認真實踐慳電方法及改正「咗電」陋習，久而久之養成慳電習慣。



▲（左起）梁偉宣醫生、患者劉先生及麥耀光醫生提醒市民馬拉松前要了解自己身體狀況
本報記者夏盧明攝

醫生籲跑馬拉松前先驗心

【本報訊】一年一度的馬拉松比賽還有不到一個月就將舉行，不少參加者正積極備戰。但有綜合國際研究指，在馬拉松賽前、賽時和賽後都會對心臟造成負荷，影響可於比賽後持續數月，甚至無法逆轉，其中以一些隱性心臟病患者最為高危。心臟專科醫生麥耀光提醒市民運動如馬拉松前，應先接受心臟檢查，減低猝死可能。

據美國心臟病期刊報告顯示，馬拉松選手在賽後心肌酶指數有上升表現。麥耀光解釋，心肌酶是鑑別心臟病發的指標之一，心肌酶水平超標，便可被列入心臟病發個案。

心臟科專科醫生梁偉宣說，香港人面對沉重的生活壓力加上高鹽、高糖、高脂的飲食文化，不知不覺間成為隱性心臟病的高危一族。他指出，在劇烈運動時，腎上腺素上升令心跳加快，血液急促運行有機會令血脂斑塊爆裂，繼而出現急性心肌梗塞。

現時五十多歲的劉先生一直有運動的習慣，各項指標均正常（血壓、血糖、血脂、體重）。為備戰馬拉松數月前開始積極跑步訓練，但兩個月前開始出現運動後感到疲憊，「與一般的累不同，有點像感冒」。他最終求醫檢查，在進行新型心臟電腦掃描後發現有兩條心臟血管動脈收窄，其中一條較嚴重，最後接受醫生建議做通波仔手術。「當時醫生說，如未能及時醫治，有機會在馬拉松比賽中心肌梗塞，甚至猝死」。麥耀光和梁偉宣一起提醒市民，雖然運動有益健康，但在運動前需了解自己的身體狀況，尤其是心血管是否健康。

數百人齊學打胰島素針創紀錄

【本報訊】本港有七十萬名糖尿病患者，當中兩成人需要注射胰島素控制病情。關注糖尿病團體昨日發起活動，四百八十八名患者和家人一同學打胰島素，加深他們對胰島素認識。團體表示，有病人可能因有誤解而拒絕打胰島素，導致延誤治療。

香港糖尿科護士協會聯同聖雅各福群會及香港糖尿協會，昨日舉辦「『胰』家齊控糖」活動，號召全港超過四百八十八名糖尿病患者及家人一起模擬注射胰島素，克服打針怕痛和誤解，創下「全球最多人試打胰島素針」的健力士紀錄。

糖尿病患者一般透過調節飲食和服用口服藥控制病情。若反應不理想，就要改服食另一類藥物，或者注射胰島素。香港糖尿科護士協會主席莫碧虹表示，不少病人誤以為病情嚴重才要注射胰島素，其實即使身體狀況良好，只要血糖控制得不理想，也會建議患者考慮使用胰島素，盡快控制血糖。一旦血糖持續偏高，可能出現併發症，到時身體狀況會轉差，再打胰島素亦不能改變。新款的胰島素針嘴比較細幼，可以減輕病人注射胰島素時的痛楚。

龍骨精神

曹宏威

明年是龍年，我不來談年份的所屬生肖，卻望明年是個龍青年！我希望新的一年開始，我們中國人學得更有骨氣，更有承擔，挑起世界。人家說有硬頭堅強龍骨的高船，必能揚帆疾駛，必能乘风破浪，祝願我們這個民族、這個人民中國，更有龍骨精神！

這些年來，骨質疏鬆太侵蝕人類、侵蝕了人類的脊梁、侵蝕了人類的腦袋、人類的思想！有的人好眉好貌生沙蟲，明明可在社會謀生餬口的，卻左

託詞右假借，就是樂得在家吃社會的公援；他們生活的船欠條龍骨。有的人明明是耶穌找他歸隊、佛祖讓他輪迴的，卻控告這個錯手、那個技劣，就是不信天有災禍、人有意外，強要找入頂鑊，被政客舞得在世間天旋地轉；他們思想的船忘記裝正龍骨。有的公僕捐官買位，明明應該為人民服務的，卻由政策玩手段仗權勢，瀆職包庇、貪污枉法，坐糜廩粟、中飽私囊，視黔首為他們的禁臠；他們人生的脊骨移了位。有的國家憑着刁蠻巧技、花假財念，狐狗結黨、惡霸欺凌、不斷伸出八隻魔爪去吸吮世界人民的血汗金錢，卻扮演着偽善：好話說盡、壞事幹盡，在五湖七海去侵凌肆虐，使世界沒一刻得到安寧；他們作為人類本質的龍骨正在不斷地被妖魔化。

五十多年前，我小學畢業，六年級的林少慧老師在我的紀念冊上留下一段格言，訓勉我需有傲骨、莫存傲氣！我覺得她的話對我一生受用，如果人只管理厚顏無恥地，向人伸手要好處、向人身上撈過錯、佔住公職謀私利、欺壓他國傷天理，我們還配談何公義呢？一個人的傲骨要挺在自己的腦袋裡；人的體高，總不能不自四十歲開始、就臣服於地心吸力之下，漸漸萎縮的；這是脊樑受了骨質疏鬆的不爭道理，但是，腦袋卻不受這個吸力的奴役規限，我們仍可志向高遠！

人生前進旅程的載具有如一艘船，這隻船，乘長風、破萬里浪，要走得穩定和安順，船的脊骨（廣府話稱龍骨）就不能「骨質疏鬆」。中國正崛起，目標遠大，接棒導航；這艘船的龍骨更待造的精準到位、容不了任何疏鬆出現。龍年將於一週後到臨，我就提督這個龍骨精神來賀歲，祝願我們更有骨氣，更有承擔，精益求精，修補大世界號的龍骨，以誌龍年。（作者電郵：tsoww@tsoww.com）

袁國勇：濾水器易滋細菌

【本報訊】添馬艦新政府總部多處發現退伍軍人桿菌，香港大學微生物學系講座教授袁國勇表示，大樓供水系統注水和入伙相隔一段時間，水龍頭很少使用，病菌便容易繁殖，並指市面一些濾水器不能過濾細菌，或會阻礙水流，反而助長退伍軍人桿菌生長。



▲袁國勇表示，濾水器不能過濾細菌，反而會阻礙水流助長退伍軍人桿菌生長

協助政府調查添馬艦新政府總部出現退伍軍人桿菌的袁國勇，昨日出席一個電台節目時表示，今次是一個很好的教訓，新政府總部面積龐大，落成後不會同時入伙，在用水量不高的情況下，出現「死水」的情況嚴重，令退伍軍人桿菌容易繁殖。

他相信，衛生防護中心會找出合適的應對方法，並研究日後新建築物落成有何對策，防止同類事件再發生。而現時外國沒有指引或文獻記載，在非醫院情況下，退伍軍人桿菌超標的處理方法。

不過袁國勇稱，市民無需過分擔心，因為退伍軍人桿菌在淡水環境容易找到，最近的基因測試發現，八十戶家居供水系統中，兩成發現退伍軍人桿菌。本港每年有大約十至三十宗的退伍軍人症病例，死亡率約兩成，九成死者是長期病患者或長者。免疫系統正常人士，一般不易受感染，即使受感染引致發燒，也可在幾天內康復。

他指出，市面一些濾水器只能過濾沙石、重金屬和鐵鏽，不能過濾細菌，但濾水器反令水流減慢，助長退伍軍人桿菌生長。他稍曾追蹤調查退伍軍人症死亡個案，在死亡病人家中發現有使用濾水器，並在濾水器內種到大量退伍軍人症桿菌。他提醒長期病患者，要注意家居水喉、花灑的清潔，確保食水煲滾方可飲用。外國退伍軍人肺炎症個案比香港多，相信和外國人習慣飲用未經煮滾的食水有關。

另外袁國勇指出，現時瑪麗醫院較殘舊，長遠影響教學和研究，被問政府應否將四幅私家醫院用地，部分用作興建教學醫院，他認為值得考慮。

聞

先夫翁公錦通府君

痛於農曆辛卯年十二月十三日壽終

瑪麗醫院積閣享壽九十有八歲遺體奉移香港殯儀館治喪謹擇公曆十二月廿九日（星期四）下午五時在該館設靈翌日公曆十二月二十日上午九時大殮十時辭靈隨即出殯奉柩深圳大鵬灣華僑永遠墓園安葬 哀此訃

妻翁吳清花

孝男葉光 媳曾美梅

孝男葉明 媳GERALDINE LOCK

公豪 媳李愛玲

孝女葉珍 婿余紹欽

寶珍 婿湯繼邦

舉珍 婿王春明

愛珍 婿王春光

榮珍 婿吳雲峰

孫男振榮 孫媳MOUNG LEE

振華 孫媳饒紅

振康 孫媳朱小莉

振通 孫媳

振達 孫媳

振棠 孫媳

孫女思樂 孫婿ROBERT WOLCOTT

清花 孫婿

清綉 孫婿

清怡 孫婿

王家偉 外孫媳何佳燕

王家政 外孫媳

吳焯基 外孫媳

吳焯業 外孫媳

治喪處：香港殯儀館

地址：香港英皇道六七九號

電話：二五六一五二二六—八

泣告

外孫女余琮馨 外孫婿陳振宇

余琮瑩

余麗琮

湯麗珊 外孫婿吳兆康

湯麗儀 外孫婿王崇智

湯麗文 外孫婿陳思銘

王嘉敏 外孫婿RODY JONES

王嘉恩

曾孫男方光

方和

方平

方正

啟莉

美雅

禮恩

陳竑維

陳竑彰

曾孫女思美

思慧

余桂瑩

余桂欣

吳凱婷

吳凱欣

王恩琦

王恩璐

親屬繁衍 恕未盡錄