

練跑抗乙肝 病君變極地賽常客 長氣袋水警闖南極馬拉松

以長跑治療肝炎，他被醫生視為無先例的第一人；稍後，他將遠赴南極出戰極地馬拉松，成功的話，或將是完成世界四大極地馬拉松的首名水警人員。快將退休的冼水福前半生平平無奇，卻因長跑而頓悟人生，成就傳奇。

大公報記者 葉漢亮

55歲的冼水福駐守水警南分區，今年10月將赴南極參與馬拉松賽事，並非自小喜歡跑步，愛上長跑更是偶然。

「2000年我確診患了乙型肝炎，肝酵素急升，屢醫無效，醫生告訴我可能只得數年命。」憶述壯年罹患不治之症，冼水福面色凝重，正當絕望之際，有同事卻建議他以跑步對抗肝炎。

「據我的常識所知，乙肝患者需多休息，切忌劇烈運動，加上我的腳曾在1989年受傷，之後稍為操勞便會隱隱作痛。左思右想了好一段時間，最終才決定『以毒攻毒』，用長跑對抗肝炎。」

腳患肝患離奇消失

世事無絕對，2003年他天天跑步後，肝酵素迅速回落，腳患也神奇的轉好，「感覺愈跑愈精神，也愈來愈愛上長跑」，談到類似「神蹟」的轉變，皮膚黝黑的冼水福臉上展現猶如頑童般的笑容，「4年後因要接受打針療程，醫生着我停止跑步2周，豈料期間肝酵素突然急升，醫生也摸不着頭腦，表示並無類似我的先例，但鼓勵我要繼續跑步。」

跑出好身子，也愈跑愈膽壯，2010年冼水福開始參加極地賽事，先後征服戈壁沙漠、智利阿他加馬沙漠，以及非洲撒哈拉等3場極地賽，今年10月他將到南極參加賽事，完成的話，便完成了世界四大極地馬拉松賽。

雙腿為癌病者籌款

他說：「跑步改變了我的一生，我也希望跑得更有意義，因此我利用參加極地馬拉松賽來籌款，加上稍後的南極賽事，希望可以為防癌會籌得20萬元，資助50名癌症病人買藥。」



▲冼水福以堅定的意志完成多項難度極高的馬拉松賽事

►生於水上人家庭及熟悉水性，促使冼水福投身水警
本報記者何嘉駿攝

助50名癌症病人買藥。」

從「病君」變成極地馬拉松健兒，冼水福認為要完成極地賽事，除了體能還需要克服心魔，「極地馬拉松需要參賽者自攜可應付7天賽事的食物、醫療用品、衣飾等物品，賽事開始時要背上約10公斤的背包，在一大片沙漠上長跑，有時3、4個鐘都見唔到一個人，因此懂得應戰沉悶與驚恐，成為完成賽事的關鍵

。」

「比賽時間不停地走，晚上就睡在帳篷，餓了就把熱水加進脫水飯來吃，在沙漠當然不會有水沖涼，但見到好多靚女都幾日無沖涼，我粗人一個，有咩大不了。」談到比賽的經歷，冼水福愈說愈開心，也愈說愈神氣。

男子墮樓撼欄「分屍」慘死



▲男子墮樓分屍，上半身殘肢跌落大廈地下馬路，警方用小帳篷遮掩殘肢
本報記者麥國良攝

【大公報訊】記者麥國良報道：屯門及九龍城有兩人墮樓。一名財困男子，昨晨從屯門慧豐園23樓單位墮下，飛撞平台邊緣欄杆，身體斷成兩截「分屍」慘死，上下半身分別遺留平台及地下馬路，死狀恐怖。另外一名女子，疑因感情問題爬出九龍城一幢舊樓頂層外牆棚架，對峙3小時後直墮消防救生氣墊，僥倖檢回一命。

墮樓「分屍」慘死男子周×興（34歲），家住屯門碼頭湖翠路慧豐園2座23樓某室，懷疑近日受財政問題困擾，出此下策結束生命，但無留下遺書。昨日凌晨4時26分，屋苑姓丘（55歲）管理員聽聞轟然巨響，查看赫見大廈低層平台花園，出現人體下半身殘肢；相信屬於同一人上半身，跌落大廈地下馬路，急急報警求救。

警方迅速查悉死者身份，懷疑事主折除睡房窗花，打開窗戶跳樓自殺，撼撞低層平台花園邊金屬欄杆，身體當場斷成兩截。由於場面過度恐怖，警方以兩個小帳篷遮掩平台公園及馬路邊殘肢。唯事隔近10小時後，仵工延至昨午2時許才到場運走恐怖屍體。

女危站「狗臂架」3句鐘

另外，一名姓周女子（35歲），近日與姓林丈夫（48歲）感情出現問題和鬧分居。昨日凌晨零時許，周女致電丈夫時發生口角情緒激動，爬出九龍城鴻運街28號7樓頂層外牆。現場有維修工程搭建棚架；女事主戴眼鏡、穿T恤及睡衣短褲、腳有穿鞋，危站支撐棚架的「狗臂架」鐵架上吵鬧。

鄰居見險況報警求救，女事主拒絕返回安全地方，與警員、警方談判專家，及消防救護員對峙3句鐘，在「狗臂架」盡頭約1呎闊位置，單手握著棚架遊走、打手機及抽煙，搖搖欲墜令人心驚膽跳。消防員見情況危險，在地下張開救生氣墊。直至凌晨3時許，女事主疑不支失足墮樓，幸好跌落救生氣墊範圍檢回一命，留院情況穩定。



►企跳女子危站棚架「狗臂架」良久，場面驚險

魚販疑遭「整蠱」九缸海鮮全反肚

【大公報訊】同行如敵國？九龍城街市大廈一間海鮮檔，昨日發生「殺魚疑案」。

檔主近日買入一批海上鮮，預備今日端午節應市，怎料昨晨發現9個大魚缸內飼養的海鮮，突然集體「翻肚」死亡，血本無歸損失近10萬元，惹來「行家玩嘢」疑雲；但警方經調查，發現電錶故障停電導致魚缸氣泵停頓，造成海鮮缺氧死亡，至於電錶停電原因，則有待查證。現場商販為表清白，齊聲表示與事件無關。



▲肇事的海鮮檔發生集體「翻肚」，多個魚缸已空空如也，檔主欲哭無淚



▲►冼水福展示3場極地馬拉松獲得的紀念獎牌
本報記者何嘉駿攝

離船登岸智鬥韓農

加入水警逾30年的冼水福，學生時志願是到夜總會「吹喇叭」，後來聽從中學老師的建議加入警隊，他最初希望加入警察樂隊，及後他逐漸發現自己的音樂天分不高，出生在水上人家家庭和熟悉水性的優勢，令他選擇加入水警。回望過去，冼水福曾經站在處理05年世貿韓農示威的最前線。眼賦細心的他，又有「秘技」辨別漁船有否偷運人蛇。

冼水福表示，中學時學習吹小號喇叭，中五畢業後本來打算到夜總會做樂師，但老師擔心他在品流複雜的工作環境學壞，遂建議他投考警隊。光陰似箭，2005年，灣仔會展舉行世貿組織部長級會議，大批韓國農民來港示威，釀成激烈衝突，冼水福當時剛巧在機動部隊受訓，立即由水警變陸警，與韓農對峙。

他當時為更有效執行職務，自學了簡單的韓語，希望在維持秩序時方便溝通。他憶述當時曾出現多次驚險場面，例如有韓農向警察拋了一條鏈，警員與韓農爭奪拉扯，豈料有警員的頸項突然被鏈纏著，他定一定神，大叫「唔好扯啊！」同僚趁機及時掙脫，否則，後果不堪設想。

冼水福對八、九十年代，時有非法入境者從海路來港的歷史印象深刻，據他表示，有經驗的水警都可從燈光照射在船身的光澤，觀察船隻是否日久失修，從而判斷是否偷渡船。他解釋，偷渡船外表殘舊、維修保養較差，偷渡船「顏色暗啞」，正常漁船船身較光亮。

六月正式退休的冼水福，希望日後能到學校演講，分享人生經歷，並與不同人士暢談長跑心得。

男子中三槍倒卧啓晴邨

【大公報訊】九龍灣昨晚深夜爆發懷疑開槍事件，一名男子懷疑被持半自動手槍槍手伏擊，身中3槍倒卧啓晴邨梯間昏迷，警方趕至立即將傷者送院搶救，現正深入調查事件是否涉及黑幫仇殺。

事發昨晚深夜11時24分，現場為九龍灣沐虹街啓晴邨樂晴樓一處梯間，出事屋邨原址為啓德機場範圍，屬於剛落成及逐步入伙的新屋邨。初步現場消息指，現場遭下3枚彈殼，懷疑槍手使用半自動手槍行兇。

警方消息指，事發時接報指上址梯間，有男子懷疑受槍傷，派員到場調查發現男傷者已經昏迷，立即召救護車將其送往觀塘聯合醫院急症室搶救。

現場消息稱，受傷男子懷疑姓廖（43歲）身中3槍，其中兩槍擊中胸口，另外背部亦中1槍。由於案件涉及槍擊，警方大為緊張，派出大批荷槍實彈，並穿上避彈衣及頭盔人員，大規模封鎖現場及展開搜查，圍捕涉及槍手歸案，氣氛極為緊張，至於案件來龍去脈，包括傷者遇襲原因，仍然有待追查。

2013年才落成入伙的啓晴邨位於九龍灣啓德發展區內，共有6座樓高35至40層的住宅大廈，其中樂晴樓為俗稱Y形的非標準設計大廈，樓高39層。

休班警睡夢呼吸困難亡

【大公報訊】短短5日內，兩名警務人員猝死！繼上周二一名休班警員，在酷熱天氣警告訊號下於西貢跑步期間暴斃；昨日又有一名休班重案組探員，在香港仔警察已婚宿舍寓所內，睡夢期間呼吸困難昏迷不治，警方相信事件無可疑，惟探員死因有待驗屍確認。

夢中猝死重案組探員姓黃（54歲），人稱「黑樂」，生前駐守港島總區重案組，來自「警察世家」，其胞兄亦是前警務人員（退休前為警署警長），與家人同住香港仔海洋公園附近警察學院（香港仔）已婚宿舍。

死者有吸煙及飲酒習慣，原本明年退休，身體尚算健康無明顯嚴重疾病。家人突然接獲死訊，傷心落淚。去年4月，葵涌貨櫃碼頭爆發大規模工潮，黃在一次「撐碼頭工人」遊行中，更被人拍攝到穿著便服，在遊行隊伍中出現及吸煙；有人一度向警方投訴。

夾萬傻賊報警求開鎖落網

【大公報訊】一名懷疑失竊漢，前晚涉嫌從天水圍偷取兄嫂藏有重要文件及10萬元財物夾萬，並將夾萬搬至屯門一輕鐵站附近，無法撬開夾萬後自行報警「求助」落網。另外，上水坑頭村亦發生偷夾萬案件，一名老婦報稱失去180萬元名表首飾。

被捕男子姓陳（32歲），前晚9時許懷疑從天水圍天富苑寧富閣兄嫂寓所，偷取一個1呎高夾萬，將其搬至屯門鳴琴路近石排輕鐵站附近路邊，出盡九牛二虎之力，都無法撬開夾萬。

其間有人報警「求助」，聲稱想取回文件，但失去夾萬鎖匙，又無法撬開夾萬，警員聞言哭笑不得。同一時間，疑人兄嫂亦報警求助，表示家中夾萬被人抬走，失去重要文件及10萬元現金首飾。警方相信有人企圖對夾萬內財物打主意，當場將陳拘捕帶署扣留調查，疑人兄嫂無損失。

上水坑頭村一名姓邵（76歲）老婦，昨晨7時許報警，聲稱寓所有一個夾萬失蹤，內有3隻名表、2隻鑽石戒指、1對耳環及20枚金幣，合共180萬元財物。警員到場調查，老婆婆再報稱擺放房間內，約值8000元的2隻手表及金器被人偷去。現場門窗沒有被撬，亦無搜掠痕跡，警方正調查案件是否熟人所為，暫時無人被捕。