



殿堂歌唱家 費明儀辭世

梁振英張曉明哀悼 讚揚貢獻良多

費明儀 (1931-2017)



▲行政長官梁振英頒授銀紫荊星章予費明儀



▲費明儀於2001年獲頒銅紫荊星章後，與當時的特首董建華合照

香港聲樂殿堂級人物、著名歌唱家費明儀昨日凌晨於養和醫院辭世，享年85歲。行政長官梁振英、中聯辦主任張曉明，以及民政事務局長劉江華等均表深切哀悼。梁振英讚揚費明儀長期致力推動音樂、文化和藝術發展，對協助政府制定推廣音樂發展及其他藝術文化政策，貢獻良多。張曉明亦讚揚費的一生愛國愛港愛聲樂，德藝雙馨，德高望重，其逝世是香港音樂界和文化界的重大損失。

大公報記者 李 淇

費明儀的辭世消息最先由樂評人周凡夫昨日凌晨發布，表示「香港時間午夜後，費明儀老師已離我們而去，上帝已息去她的勞苦（香港養和醫院）」，藝術界對痛失一名殿堂級人物深感悲痛。

畢生貢獻香港音樂界

出生於天津的費明儀，是著名導演費穆的女兒，亦是《大公報》已故社長費彝民的侄女。費明儀生前專攻中西音樂，1964年在本港創立「明儀合唱團」，畢生貢獻香港音樂界，她曾任藝術發展局音樂組主席、明儀合唱團音樂總監及指揮、香港合唱團協會主席等，亦是最早關注中國民族音樂的香港女高音。

費明儀一生愛國愛港，也是藝術界殿堂級人物。她出任香港藝術發展局委員長達20年，2001

年獲特區政府頒授銅紫荊星章，2010年獲香港教育學院頒授榮譽院士，2012年獲特區政府頒授銀紫荊星章。行政長官梁振英昨日發表唁文，對費明儀離世表示深切哀悼，謹代表香港特區政府向費明儀的家屬致以深切慰問。梁讚揚費明儀長期致力推動音樂、文化和藝術發展，並以其專業知識，多年來協助政府制定有關推廣音樂發展及其他藝術和文化事宜的政策，貢獻良多。

中聯辦主任張曉明昨晚亦向費明儀家屬發出唁電，表示驚悉香港著名歌唱家費明儀女士病逝，甚為悲痛，謹致深切慰問。張曉明讚揚費明儀一生愛祖國、愛香港、愛聲樂，德藝雙馨，德高望重，形容她的逝世是香港音樂界和文化界的重大損失。「我們永遠懷念費明儀女士！」

民政事務局長劉江華亦發聲明哀悼，稱費明儀是香港文化藝術界殿堂級前輩，也是香港藝術發展局資深委員，貢獻殊偉。他讚頌費明儀音樂造詣非凡，其專業嚴謹的態度，尤其在推廣音樂和培育後輩方面不遺餘力，值得尊敬，「我們將永遠懷念她。我謹在此向其家屬致以深切慰問。」



▲費明儀於去年國慶酒會上與汪明荃（右二）、馬逢國（左三）等人合照

張曉明唁電全文

費明儀女士親屬：

驚悉香港著名歌唱家費明儀女士病逝，甚為悲痛。謹致深切慰問。

費明儀女士愛祖國、愛香港、愛聲樂，德藝雙馨，德高望重。她的逝世是香港音樂界和文化界的重大損失。

我們永遠懷念費明儀女士！

中央政府駐港聯絡辦主任 張曉明

2017年1月3日



▲費明儀（前排女童）與母親（前排左二）、父親費穆（後排左一）及一眾中國電影界前輩等人合照



▲費明儀指揮明儀合唱團演唱

文化界紛表惋惜

【大公報訊】記者李淇報道：著名歌唱家費明儀與世長辭，社會各界紛表惋惜。香港藝術發展局發出唁文，表示費明儀醉心歌唱事業超過60年，其成立的明儀合唱團更為音樂教師和從事音樂教育人士提供寶貴教學資源，形容費一生對本地音樂發展貢獻良多，她的離開是本地音樂界的重大損失。香港中樂團對樂團資深藝術顧問費明儀離世深表哀悼和痛惜，藝術總監兼首席指揮閻惠昌表示：「深切悼念費老師！她是看着香港中樂團成長的樂團資深藝術顧問，為香港的藝術發展做出了巨大貢獻！」

立法會體育、演藝文化及出版界議員馬逢國亦對費明儀離世深感震驚及難過，謹致以深切的哀悼。他讚揚費明儀為人親切，凡事親力親為，不但藝術成就傑出，除在港創立「明儀合唱團」、設音樂獎學基金等，更於藝發局擔任委員長達20年，對培養本地音樂人才可謂不遺餘力。香港作曲家及作詞家協會主席陳永華形容，費明儀言必行，待人一視同仁。他感激費明儀即使在生命的最後歲月，仍堅持推廣及傳承本地音樂，「這種百折不撓的精神，非常值得音樂後輩們學習。」

費明儀生平

- 1931年出生於天津
- 1950年在香港隨趙梅伯學習聲樂
- 1956年赴法留學，隨世界著名女高音軒納夫人深造
- 1960年返港從事聲樂教學、舉行獨唱會、在電台和電視演唱
- 1964年在港創辦「明儀合唱團」
- 1987年香港合唱團協會成立，費明儀擔任主席至今，舉辦多次大型合唱音樂會，如「中國合唱音樂節」、「黃河大合唱」等等
- 曾任港事顧問、香港特別行政區第一屆政府推選委員會委員職務
- 2001年獲香港特別行政區政府頒授銅紫荊星章
- 2010年3月25日獲香港教育學院頒授榮譽院士
- 2012年獲特區政府頒授銀紫荊星章
- 2017年1月3日在養和醫院離世，終年85歲

改善失眠不靠藥也療愈

【大公報訊】記者孫凌奕報道：睡不着是否只能吃安眠藥解決？九龍中醫院聯網2014年起推出睡眠自我管理計劃，有在律師行工作的文職人員，因工作繁忙，失眠兩年，長期吃感冒藥助睡眠，每日有效睡眠僅兩小時，參加計劃半年後，每日有效睡眠時間達七小時。

伊利沙伯醫院一級職業治療師何靜雯解釋，非藥物治療是靠改善睡眠衛生、刺激控制療法及睡眠限制療法改善失眠。她建議病人每晚想睡覺才上床，臥床期間不作與睡眠無關的活動，如進食、看電視、玩手机等，上床30分鐘若睡不着便下床，做一些繁複而沉悶的事，直到有睡意才上床睡覺。同時，固定每日起床時間，避免日間睡眠。飲食方面，限制咖啡因、尼古丁、酒精攝入，以及睡前四小時前吃飯。



▲九龍中醫院聯網自2014年起推出睡眠自我管理計劃以來，每年100至150個原發性失眠病人可通過非藥物治療改善失眠

何靜雯表示，2014年他們曾針對63位求診人士進行統計，發現病人多數為中年婦女，40%有高血壓、膽固醇高等長期病患，再加長期失眠影響情緒，多患有輕度焦慮症。她解釋，若睡眠時間佔床時間的85%，被認為是有效率的睡眠，63人的平均睡眠效率只有69%，上床後往往需要74分鐘才能入睡，晚上醒來後亦需要69分鐘才能再次入睡。經過四至六個月的治療，63位求診人士平均睡眠效率達到85%，入睡時間縮短至35分鐘，夜晚醒來後半小時內便可入睡，焦慮症的問題亦迎刃而解。自2014年推出睡眠自我管理計劃以來，每年100至150個原發性失眠病人可通過非藥物治療改善失眠。

學管理睡眠時間

現時50多歲的沈女士受失眠症困擾兩年，她以前認為夜晚是學習的好時間，總是在家工作到凌晨兩點吃夜宵，直到三點、四點身體無法支撐才睡覺，逐漸發現晚上無法入睡，只能靠吃感冒藥幫助睡眠。「一年前與外國客戶講嘢，有段時間發現自己講唔到英文，差點廣東話都講唔正。」去年六月，她加入計劃，開始管理睡眠時間。

她說，起初就強迫自己不將電腦、手機等帶進睡房，想睡覺時才去睡房，下午也控制不喝太多茶，減少攝入咖啡因，睡前會做一些鬆弛運動。早上逼自己早起床，兩三月後就不需要再靠感冒藥入睡。現在每晚11點睡，六點起床，晚上就醒來，也可以很快入睡。

外判工遣散費疑遭陰招「走數」



工聯會立法會議員陸頌雄

【大公報訊】記者周禮希報道：工聯會最近收到不同政府部門外判員工反映，外判商以不同方式拖欠或免卻支付遣散費。工聯會立法會議員陸頌雄稱，類似問題一直存在，更變成「行規」。勞顧會僱員代表工聯會鄧家彪（小圖）指出，工聯會協助11個公共屋邨的員工追討，只有五個外判商支付遣散費。有政府部門不願表態，同是政府部門，卻「各處鄉村各處例」。

據工聯會提供的數字，現時房屋署轄下的公共屋邨有六成物業管理工作外判，其他四成由房署負責物業的公屋，食環署、運輸署，亦有不少清潔、保安工作已經外判。陸頌雄說，不少外判商在員工合約完結或轉合約時，乘機令離職條件毋須支付遣散費。他解釋，不少外判商在合約完結時，被外判商利誘、威嚇他們簽下「自願離職書」，令員工離職時定義上不算被解僱，因此毋須支付其遣散費。

僅五外判商願付遣散費

鄧家彪舉例稱，美田邨的管理公司和邨方續約時，將續約後的保安工作外判至其子公司。在續約前工作滿兩年的員工，續約後工作只得23個月，不足兩年而無法取得遣散費。母公司另安排在前合約工作不足兩年的員工，可將年資累積至新合約，亦有員工因為母公司和子公司轉換合約中間的一個月空檔無法累計年資，未能得到遣散費。

工聯會了解過11個公屋外判服務員工合約的情況，鄧家彪稱，11個屋邨的外判商經跟進後，仍只有五個外判商願意支付遣散費，一個外判商則以特惠金方式發放費用，兩個外判商堅拒支付，三個外判商以條件合約避免僱用員工滿兩年。

曾在大埔綜合大樓任保安員的吳先生，離職時被要求簽署自願離職文件。他最後在陸頌雄協助及食環署責成下，得到外判商支付遣散費。但在另一公屋案例，房署代表和工聯會商討時，始終不願就事件是否牽涉遣散費表態。陸頌雄指，有公屋的招標條件本來是要求新合約薪酬不低於原合約，但最後中標者卻是提供薪酬較低者，更是自相矛盾。陸頌雄建議政府短期內向各部門就外判招標、遣散費等問題提供指引，責成各部門監管外判員工有否被剝削，長遠更應取消不合理的外判制度。

今日天氣預報 >>> 最高23°C 最低19°C 大致多雲

中國					亞太			歐洲			美洲												
預測	最低	最高	預測	最低	最高	預測	最低	最高	預測	最低	最高	預測	最低	最高									
澳門	18	24	上海	有雨	9	15	成都	密雲	7	13	首爾	多雲	1	8	洛杉磯	天晴	9	16					
廣州	16	27	杭州	有雨	9	16	西安	密雲	-1	9	東京	天晴	3	14	巴黎	薄霧	-1	3	三藩市	有雨	8	13	
北京	煙霞	-5	7	福州	天晴	13	23	昆明	有雨	6	14	馬尼拉	毛毛雨	24	31	溫哥華	多雲	-2	3	紐約	有雨	4	7
天津	天晴	-1	6	海口	多雲	20	25	拉薩	多雲	-5	6	曼谷	多雲	24	31	馬德里	有雨	1	9	西雅圖	天晴	-4	0
濟南	煙霞	2	10	台北	多雲	18	26	呼和浩特	多雲	-10	2	新加坡	雷暴	24	33	羅馬	雷暴	5	12	溫哥華	天晴	-7	-1
南京	有雨	6	13	重慶	密雲	9	13	烏魯木齊	多雲	-14	-2	悉尼	驟雨	20	25	蘇黎世	天晴	-1	2	多倫多	有雨	2	5