

脊椎瘤患者:調整心態克服困難

放下柺杖 泳渡維港

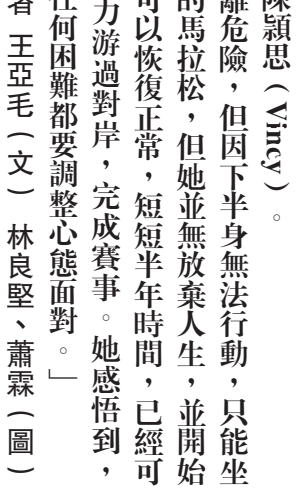
▲新世界維港泳昨日舉行,泳手由灣仔金紫荊廣場公眾碼頭出發,游至尖沙咀星光大道,全程約一公里。

新聞故事

新世界維港泳昨日順利舉行,為本港在第五波疫情後,首個成功舉辦的大型戶外體育賽事,有逾千名泳手參賽,包括半年前突然患脊椎疾病、需柺杖出行的陳穎思(Vincy)。

穎思接受手術後雖脫離危險,但因下半身無法行動,只能坐輪椅,無奈放棄昔日熱愛的馬拉松,但她並無放棄人生,並開始接觸游泳,堅信自己一定可以恢復正常,短短半年時間,已經可以參加維港泳,靠自身能力游過對岸,完成賽事。她感悟到,「人生不會一直是順境,任何困難都要調整心態面對。」

大公報記者 王亞毛(文) 林良堅、蕭霖(圖)



▲陳穎思在丈夫支持下,成功完成維港泳賽事。大公報記者王亞毛攝



盼參賽馬拉松 手術後無法再跑

受疫情影響,今年的新世界維港泳只提供1500個名額,最終只有1203人參賽,同樣分為「競賽組」及「悠悠組」,由灣仔金紫荊廣場公眾碼頭出發,游至尖沙咀星光大道,全程約一公里,約有10名泳手因為身體不適而放棄。大多數泳手成功完成比賽,其中就包括39歲的陳穎思,「平日過海都是搭車或搭船,這是第一次靠自己游過海,感覺很奇妙,沒想到維港的水很乾淨!」

陳穎思現時需扶着柺杖出行,但原來她曾是多年的馬拉松愛好者,參加過很多本地及海外馬拉松賽事;不過今年4月,她的人生出現劇變。她憶述當時突然感到腰痛,後來雙腳愈來愈麻痺,去醫院檢查居然發現有脊椎腫瘤,需立即做手術治療。長達8個小時的手術終於成功,但陳穎思發現腹部以下幾乎無法行動,當時「最基本的自理能力都沒有,飲水、起身都要人幫手!」

學游水復康 慢慢「學坐·學企」

無法繼續跑馬的陳穎思堅持接受物理治療,決心在首6個月的黃金恢復期內,盡最大努力令人生復常。她慢慢地「學坐·學企」,用助行架練習行走,「當時我心中只有一個信念,對自己講一定要好返!」

在治療師建議下,她開始透過游水進行復康,由最初在泳池邊嘗試踢水,到可以慢慢游一個來回,恢復速度愈來愈快,6月時第一次入海游水。她決定突破自我,報名參加維港泳。

過去沒有游水習慣的陳穎思,慢慢愛上游泳,「馬拉松可以一邊跑、一邊感受沿途不同景色,而游水是全身浸在水中,彷彿與水和天融為一體。游水的速度感也讓我感到自信,而且就算是同一條路線,每次游的感覺都不同,天氣、海浪、水溫,每次都有驚喜,有時還會見到有魚躍出水面,自己開始慢慢愛上游泳。」

陳穎思總結比賽心得是望着幾個點進發,完成一個個目標,最後見到橙色浮波,以及「finish」的字樣,竟還有些捨不得,「我希望給3歲的女兒做個榜樣,其實人生不會一直是順境,對任何困難,都要調整心情面對,慢慢克服,明年我會再來挑戰自己!」

新冠疫情困擾本港近3年,社會大眾經歷重重困難。陳穎思說,疫情是誰都預測不到,而維港泳主辦單位冒着疫情與颱風的風險,全力準備所有事項,賽事安排顧及不同人士的需要,令人感覺很暖心,她希望大家都能活在當下。

▲今屆維港泳共有逾千名泳手參賽。



泳手有Say

志在體驗 成績無所謂

今次是第一次被抽中參加維港泳,來玩下體驗下,成績無所謂。感覺水溫很合適,但一開始水流較大,也較擠迫,不過相信很難避免,自己有提前落海練習過。其他沒有落海游過的泳手,參賽前一定要游海水訓練,不然第一次肯定會不適應。



已經連續三、四年

都有參加比賽,感覺今次整體氣氛沒有疫情前般熱鬧,現場的人少了很多。我一開始在左邊落水,結果所有人和浮波都塞在一起,自己只能臨場應變,繞一些路,希望主辦方日後可根據海面情況,在入水出發位置做些調整。

起步擠塞 冀日後改善



克服遇溺陰影 小飛魚「飛躍賽」奪冠

【大公報訊】記者王亞毛報道:今屆維港泳吸引各類市民參加,包括為「新世界飛魚計劃」年輕學員而設的「飛躍新世界盃」賽事,15歲的中四學生李港飛奪得冠軍。他說5歲時曾經遇溺,這次奪得冠軍,除了努力克服心理障礙,更少不了爸爸與身邊朋友們的鼓勵和支持。

李港飛於5歲時與家人到泳池嬉水時遇溺,一度昏迷。他說這次經歷,令他害怕游水,也提不起興趣,形容以前會「整濕泳褲,過兩個鐘再回家,就當已經游水」,這件事也一直未告訴家人。

獲「女飛魚」何詩蓓指導

「但爸爸會一直鼓勵我勇敢面對,這只是人生中的一個小挑戰,我自己都不想一直被嚇怕,游水課程的師兄們也一直幫助我,逐漸克服困難,現在終於向他們證明了自己。」李港飛在「新世界飛魚計劃」



▲曾遇溺的李港飛克服心理障礙,重拾對游泳的興趣,並在「飛躍新世界盃」賽事奪冠。

下,獲安排東京奧運奪得兩銀的「香港女飛魚」何詩蓓作為人生導師。他去年首次參加維港泳,在「飛躍新世界盃」獲得亞軍,今年再度參賽,以19分45.5秒的成績奪得冠軍。

李港飛說,落海游水與在泳池游水有所不同,他第一次游海時都有些擔心,但很快便適應了。他分享奪冠心得是一定要選擇自由式游水,花式會拖慢很多,他鼓勵其他朋友,不要害怕大海,堅持訓練,辛苦都是值得的。

體育專員:有信心國際賽事會重返香港

【大公報訊】記者王亞毛報道:維港泳今年是新冠疫情下,連續第二年舉行,今年整體防疫措施較嚴格。中國香港游泳總會表示,希望明年比賽參與人數可增至4000人。體育專員楊德強表示,有信心國際賽事會重返香港。

近日天氣不穩,大會曾擔心若懸掛一號颱風信號,便要取消賽事。中國香港游泳總會會長王敏超昨日稱,幸好天公造美,昨天海面風平浪靜,比賽順暢進行。

今年賽事提供1500個名額,大會早前公布有3448人報名,經水試角逐後,1500名取得比賽資格的泳手中,昨日只有1203人參賽,一名泳手因核酸檢測陽性而未能參賽。

今年賽事規定,除了核酸檢測,參賽泳手昨日抵場前需進行快速抗原測試,所有人入場時需使用「安心出行」,泳手在入水前及上水後需即時戴口罩。

大公報記者在現場觀察,泳手上水後,工作人員有提供毛巾、樽裝水及短袖衫等,部分泳手上岸稍作休息後,無即時戴口罩,個別人於頒獎禮結束後仍未戴口罩。

泳手李先生已參加多屆維港泳,他說昨日落水位置太擠迫,希望主辦方日後按海面情況調整改善。在「飛躍新世界盃」賽事奪冠的李港飛說,終點標誌看不清楚,很難一眼望到終點,比賽時需跟着別人游,甚至途中需停一停確認方向,希望日後增加賽道及

增加更明顯的標誌。

游總冀明年回復4000人參賽

王敏超表示,日後賽事會視乎人數或疫情調整,例如將賽道向東移。他並希望明年賽事可以增加參賽名額,回復至4000人。

楊德強表示,若疫情平穩,有信心能增加參賽人數名額,以及有更多國際性賽事在港舉行。至於七人欖球賽安排方面,經與參賽隊伍商討後,維持閉環管理,可以保障球員健康,現時已售出逾萬門票。他又稱,隨着本港放寬入境檢疫措施,加上本港具有條件及舉辦賽事經驗,相信轉到其他地方舉行的國際賽事會考慮重返香港。

觀看「月全食」與「月掩天王星」時間

月全食2022
 日期: 2022年11月8日
 時間: 17:37開始, 18:16完全月全食
 持續時間: 約1.5小時

月掩天王星2022
 日期: 2022年11月8日
 時間: 18:57開始, 19:47完全月全食
 時長: 約49分鐘

資料來源: 香港太空館

數千年一遇「月掩天王星」11·8上演

【大公報訊】記者邵穎報道:天文愛好者們留意,11月8日將迎來「血月」月全食與「月掩天王星」兩個天文現象同時出現的奇觀,一旦錯過,或許未來數千年在香港都不會再出現相同景象!屆時,月球的表面會呈現出暗紅色,在香港多區都可以觀賞到,若想一睹天王星,憑肉眼並不足夠,記得帶上望遠鏡。

香港太空館早前預告,今天的

月食非常特別,同時伴有「月掩天王星」現象,即全食階段時,天王星剛好月球後面,屆時,銅紅色的月球將會掩蓋天王星。

銅紅月天王星雙雙出現

平日想在明亮的月亮旁看到較暗淡的天王星並不容易,但當「血月」月全食發生時,月亮的亮度大幅降低,便可利用望遠鏡看到月亮和天

王星雙雙出現。

今次「血月」月全食將於香港時間2022年11月8日傍晚5時37分起開始,而「血月」的奇景將持續近1個半小時,月亮於傍晚6時16分完全進入地球本影,隨後的月偏食則會在晚上8時49分完結。太空館預計,下一次香港可觀測到的月全食,將在2025年9月8日發生;「月掩天王星」則預計在傍晚6時57分開始,至

傍晚7時47分結束,全程歷時約49分鐘。

另外,再有熱帶氣旋接近香港,香港天文台提醒,一個熱帶低氣壓橫過南海北部,但因距離較遠,對本港威脅不大。不過,天文台預測,周日(30日),及下周一萬聖節(31日)均有驟雨,氣溫介乎於22°C至27°C,有計劃出行的市民需提前做好準備。