

11度水溫中抖震 靠意志堅持 首位港人泳渡北海峽 勉DSE生遇逆境勿放棄



35歲香港青年梁俊曦 (Ryan) 於香港時間昨日凌晨完成挑戰「世界七大海峽挑戰」中難度最高、位於蘇格蘭與北愛爾蘭之間的北海峽，成為第一位完成此壯舉的港人。梁俊曦昨晚接受《大公報》越洋專訪時表示，過程中水溫低至攝氏11度，令他一度出現幻覺，但他在途中不斷向自己打氣：「人生只有一次，我為何不全力以赴去做好？」

梁俊曦期望透過今次挑戰，勉勵青年積極發掘自己的志向和天賦潛能，不要「躺平」。他同時勉勵文憑試考生，遇到逆境不要放棄，「即使改變不到周邊的事，但可以改變自己的心態，繼續前進。」

大公報記者 鍾佩欣

「上岸那一刻，疲累到要人拉我上岸，但我覺得這樣成就很特別，是一個創舉。」梁俊曦說到，今次挑戰籌備大半年，而挑戰日的前一日更睡眠質量不佳。開始挑戰的第四個小時，低至攝氏11度的水溫令他不斷抖震，曾一度出現幻覺及迷糊，笑言當時眼前出現不同顏色，形容是達到身體極限，當時更面臨放棄邊緣。

當時梁俊曦想到朋友及家人的支持，不停勉勵自己，「人生只有一次，而這種痛苦都只能有一次，只要堅持，一定得！」他更以半小時為小目標，一步步走過困境。堅持下來後，中段期間太陽慢慢升起有暖意，而水流亦朝着目的地將他推進。

最後七公里逆流而上

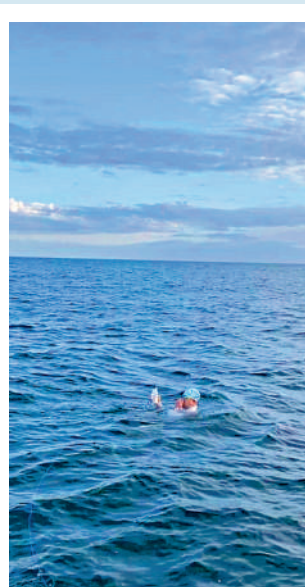
惟臨近衝刺最後七公里，水流改變令他寸步難前，真正要「逆流而上」，梁俊曦說，「明明我向東面游，但水流推我走向北面，團隊說快到快到，但游了三小時都還未到。」最終以14小時5分鐘的時間，40公里游泳距離，在認證

機構愛爾蘭長途游泳協會見證下成功完成挑戰，締造紀錄。他藉着今次挑戰，為本港慈善機構「青少年發展企業聯盟」籌募資金，支持基層青少年發展的工作。

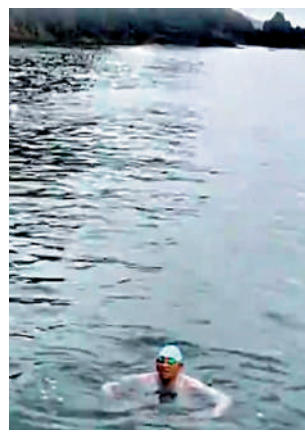
梁俊曦曾在美國創業期間「偶遇」疫情，最終失敗收場，回流香港後無所事事，形容自己是「渾噩青年」，人生失去目標及方向，直至2021年踏進在公開水域游泳的新天地，發掘自己潛藏的天賦，一次又一次挑戰自己極限。

長達40公里的單獨泳渡，其間遇到順流、逆流以至寒冷水溫，梁俊曦形容猶如人生的不同階段，有順境、逆境，甚至遇上不同挑戰，雖則周邊環境、事實不能改變，但可以改變自己心態及想法，重燃希望，其間更可設立不同小目標，一步步向前走。正如他的人生座右銘「心態決定境界」。

梁俊曦勉勵青年不要「躺平」，不要虛度光陰、浪費生命，更勉勵文憑試考生及運動健兒，挑戰極限、發揮潛能，將不可能變成無限可能，讓生命更上層樓。



▲水溫低至攝氏11度，梁俊曦在途中不斷抖震。



▲最後階段逆流而上，梁俊曦靠意志與毅力終於上岸。



▲梁俊曦在各界支持下，完成游泳渡越北海峽的壯舉。



▲上船後梁俊曦連忙吃杯麵及雙腳浸熱水。



▲梁俊曦是首位港人游泳渡越北海峽。

相當於連續35次維港渡海泳 半小時已可能患上低溫症

重重險阻

香港青年梁俊曦單獨挑戰泳渡的北海峽，全長達40公里的途程，相當於連續35次維港渡海泳。這個海峽位於蘇格蘭與北愛爾蘭之間，在泳渡界被譽為「世界七大海峽」難度最高，堪比登山界的全球最高山峰珠穆朗瑪峰，水域水溫低至攝氏10度。有醫生忠告市民，如此低溫水中，一般人不到半小時，已有可能患上低溫症，嚴重者甚至會死亡。

梁俊曦為了準備今次挑戰，需定期浸冰水，每次往往長達45分鐘，藉此提升身體的耐寒能力。瑪麗醫院急症科前主管唐漢軍醫生解釋稱，人體體溫為攝氏37度，而水的散熱速度是空氣的25倍，一般人浸在10至14度的水中，不到20至30分鐘已經

有可能患上低溫症。

另一急症科專科醫生陳俊邦指出，輕至中度低溫症會引致肌肉力量減少、身體發抖，甚至判斷力下降；嚴重低溫症患者更會神志不清、抽搐或昏迷，更有機會引起心律不整、心跳驟停，甚至死亡。

慎防毒水母等海洋生物

除抵禦寒冷外，北海峽還有不少巨型海洋生物，包括有毒水母，例如全球最大、傘體直徑達2米的獅鬃水母，被螫中除疼痛外，其毒素更可引致抽筋、頭暈、嘔吐，甚至因嚴重過敏而休克、氣喘等。唐醫生更忠告市民稱，站在醫生的角度，絕對不推薦或鼓勵任何人參加這些高危險性的極限運動。

「亞洲50最佳酒吧」明舉行頒獎 港推酒吧地圖

【大公報訊】記者莫思年報導：香港素有「美食之都」美譽，本地酒吧文化同樣精彩，過去5年共有16間酒吧躋身「亞洲50最佳酒吧」名單。在香港旅遊發展局支持下，頒獎典禮第二年在港舉行。2024「亞洲50最佳酒吧」頒獎典禮將於7月16日（明日）舉行，活動將吸引逾700名參加者來港，有助對外宣傳豐富多元的本地酒吧文化，鞏固本港作為全球酒吧業的焦點地位。

全球調酒高手來港切磋

今年的「亞洲50最佳酒吧」頒獎典禮將於7月16日於尖沙咀瑰麗酒店內盛大舉行。旅發局將首次與主辦機構攜手邀請環球頂尖調酒師來港，於香港多間頂尖酒吧擔任客席調酒師，與本地調酒師交流並聯乘多款期間限定雞尾酒，讓市民旅客一站式品

嘗多國特色雞尾酒。當中，連續三年蟬聯亞洲最佳酒吧榜首的本地得獎酒吧COA將與榮獲2023「全球50最佳酒吧」的Sips及於2023年「北美50最佳酒吧」榜單排名第一的HandshakeSpeakeasy強強聯手，為市民旅客帶來一場環球調酒饗宴。

較早前於7月9日，活動主辦方已公布「亞洲50最佳酒吧」名單的第51至100名，旅發局亦於官方網站推出全新酒吧地圖，包括過去5年榮獲「亞洲50最佳酒吧」的本地酒吧位置及簡介，更設有特色雞尾酒推介，讓市民旅客好好認識各大得獎酒吧。旅發局與主辦方攜手為城中特色交通包括電車、帆船張保仔號換上新裝，又在部分熱點如中環半山扶手電梯、尖沙咀、中環海旁，及中環交易廣場附近行人天橋等加置海報及直幡，營造全城舉熱熱鬧氣氛。



▲▼2024「亞洲50最佳酒吧」頒獎典禮明日舉行，環球頂尖調酒師獲邀來港，於香港多間酒吧擔任客席調酒師。



坐高鐵赴滬 楊浦團港生體驗上海生活

【大公報訊】記者龔學鳴報導：由滬港社團總會、滬港青年會、上海香港聯會主辦，上海市楊浦海外聯誼會合辦的「滬港青年經濟探索交流團（楊浦團）」，一行人包括80名中學生和8名老師，由上海楊浦區政協委員、香港、上海楊浦、澳門聯合會副會長傅健慈任團長，於7月6日至7月11日坐高鐵到上海進行交流學習，體驗滬港間「夕

發朝至」高鐵動臥列車的便利。

了解國家高質量發展

傅健慈說，楊浦團此行「開開心心、平平安安」享受了一個愉快的交流學習旅程，學生對參觀的景點產生濃厚的興趣，特別是豫園和美團，深深了解上海的文化和國家的高質量發展，進一步了解國情及加強國民身份的認同。最難忘是同學有機會「做一日上海人」，深刻了解上海人日常生活，獲益良多，學以致用。同學回港後，定會講好國家故事，講好上海故事，講好香港故事。

楊浦團由上海楊浦區政協委員、香港、上海楊浦、澳門聯合會會長趙國榮律師擔任召集人，陳寶金、周文亭、華苑彤任副團長，學生和老師都是來自東華三院五所不同的中學。



▲「滬港青年經濟探索交流團」探訪當地社區中心。

警方反爆竊 山頂及半山陸空巡查

【大公報訊】記者古偉勳報導：暑假期間不少市民外遊，警方於過去三日（12至14日），在半山及山頂一帶進行跨部門陸空反爆竊行動。

無人機隊及警犬巡邏山徑

山頂分區及中區警區聯同中區警民關係組、港島總區野外巡邏隊、衝鋒隊、無人機隊、警察機動部隊、新界北總區山嶺搜救專隊及飛行服務隊等人員，一連三日展開代號「鷹騰」的陸空反爆竊行動，聯手打擊罪案。行動期間，人員在夜間不同時段，於半山及山頂一

帶設置路障，截查可疑人及車輛，另游繩搜索山坡，尋找可疑人蹤影。

警察無人機隊及政府飛行服務隊則在高空偵察，配合人員及警犬在山徑巡邏。中區警民關係組及中西區關愛隊亦到訪區內屋苑及派發反爆竊單張，提高居民及保安員警覺性及防罪意識。

警方提醒市民，加強家居防盜措施，時刻鎖好門窗，避免將貴重財物或大量金錢擺放於單位內，以減少損失。如市民發現住所附近的山坡位置有可疑人，應立即致電999報警。



反爆竊行動。警方執行代號「鷹騰」的陸空



市民多未聽聞慢病共治先導計劃 逾七成受訪基層：豁免檢查費才考慮參加

【大公報訊】記者易曉彤報導：政府去年推出慢性疾病共同治理先導計劃，改善基層醫療服務。有關組織調查發現，逾七成受訪基層市民未有聽聞計劃，經了解計劃後，有逾七成受訪者說，如豁免檢查費用才會考慮參與，並有六成人士期望計劃可加入其他檢查項目。社區組織協會建議，豁免基層人士共付額收費，盡快擴展服務涵蓋範圍，研究引入由參加者自選的項目。

建議增加其他項目

社協早前以問卷和深入訪談方式，訪問81名合資格參加慢病共治計劃的基層市民，調查發現有六成受訪者在了解計劃後拒絕參與，當中有逾七成市民表示豁免檢查費用才會考慮參加。調查指出，120元共付額令基層市民卻

步，基層市民亦擔心未能負擔額外收費，例如治療階段的診金、跟進檢查化驗等醫療費用。

慢病共治計劃針對篩查高血壓和糖尿病，調查指有約六成基層市民認為應增加其他項目，如癌症、肝腎功能、骨質疏鬆等項目。社區組織協會幹事連輝總表示，慢病共治計劃對象多為中高齡人士，但計劃的參加流程繁複及配套不便，長者需多次往返診所及化驗所，預約抽血流程繁複，有長者需要在社工幫助下完成預約流程。

社協建議，政府應豁免綜援、長生津及在職家庭津貼的受助人120元篩查共付費，並盡快擴展計劃項目，提供更全面服務，並整合各資助健康計劃，如大腸癌篩查、疫苗接種等至慢病共治計劃，令市民可一站式獲更全面基層醫療服務。