

人物故事

戈壁沙漠被不少人稱為「無人之境」，在沒有水源、沒有網絡的大漠中央，要想完成徒步挑戰，不僅需要充足的體能，更需要堅韌的意志支撐。去年6月，一支近百人的香港團隊在四天三夜時間內徒步108公里，穿越位於甘肅敦煌的戈壁沙漠，當中包括年逾七旬的周振家，以及剛碩士畢業的李健。面對近40度溫差、強烈的風沙及身邊隊友受傷，他們體會到人類在大自然面前的渺小、感悟到人生任何事都可以放下、領悟到未來面對逆境時要堅定信念和初心，「路雖遠，行必達」。

大公報記者 王亞毛



▲李健的團隊冒着風沙和近40度溫差，穿越戈壁沙漠。李健提供圖片

港百人團隊奮戰40度溫差 徒步穿越戈壁沙漠



▲參與活動的團隊帶上香港特區區旗，協助受傷的隊友走過夕陽下的戈壁沙漠，發揮團隊精神。粵港澳大灣區慈善基金圖片

七旬領隊挑戰極限，齊心最重要

堅持到底 今年76歲的周振家常年健身，每年積極參加馬拉松、跑樓梯等體能賽事。六年前，他以70歲之齡第一次踏足戈壁沙漠，參加徒步比賽，去年又作為最年長參加者，再次挑戰四天三夜的戈壁行，途中與隊友相互扶持，「其實計算年齡沒有意義，在大自然面前，任何事都可以放下，最重要是享受堅持的過程。」

昨日出席戈壁行簡介的周振家的首次戈壁沙漠徒步比賽在新疆舉行，全程108公里，共5000多名參賽者中，只有約1200人能夠完成。周振家以22小時6分鐘完成比賽，第24名衝線。他憶述，「比賽當日，剛好是我的生日，整個過程都好興奮，完成比賽後，大家為我唱生日歌。當時不覺得自己有多厲害，只感到滿足。」

去年參加戈壁行活動時，周振家是最年長參加者，更協助帶領一支十人小隊。這一次，他接觸更深，因為上次只顧比賽，這次則



▲76歲的周振家去年帶領十人小隊完成穿越戈壁的壯舉。大公報記者王亞毛攝

要帶領一班未到過沙漠的人與大自然競爭，團隊合作十分重要，「白天最高溫超過40度，到夜晚又近乎零度，過程中有強烈的風沙，看不清前路，所有環境都要大家一起適應、面對。」

周振家說，當時有隊友在活動開始前跌倒受傷，需要別人攙扶；到了行程最後兩公里時，該隊友因為腰痛難以繼續，周振家與另一人左右扶持，助隊友走完行程達成心願，「只有走一次，才能體會到人類在大自然面前有多渺小。我們人生任何事都可以放下，不要太執著，全隊齊心，堅持走完全程，才是最重要。」

青年走過沙漠 領悟人生哲理

心態提升 有人稱徒步穿越戈壁與創業十分相似，都要面對不確定的前路，堅定前行。來自北京的李健今年27歲，去年7月拿到浸會大學中醫科的碩士學位，在畢業前已開始構思在港創業的道路，希望探索香港本地的中醫互聯網平台。昨日出席戈壁行簡介的他參加了去年的活動，其間雙腳起水泡、磨出血，在最後一日沙漠路段舉步維艱，都成為了李健未來面對創業逆境的支撐和動力。

李健說，自己最初打算創辦互聯網平台，就是秉持「路雖遠，行必達」的信念，創業如是，沙漠徒步也一樣，「最開始我也會問自己，108公里的戈壁沙漠，可能寸步難行，到底能不能走下來。但我想，如果這種環境都能堅持的話，未來再有困難，可能都不會覺得太難。」

李健憶述，四日三夜的戈壁行，開始兩天還很興奮，後來每天都要走13個小



▲27歲的港漂李健覺得戈壁行成為他在港創業的支撐和動力。大公報記者王亞毛攝

時，接連幾天下來，身體吃不消，雙腳磨出水泡，每走一步都難以忍受，望向前方不見邊際的沙漠，心理壓力沉重，像「行屍走肉」。

「前面有硬石鋪墊的平地還好，但到最後一日的沙漠路段，沙子踩下去太軟，腳步也越來越沉重。」

李健逐漸發現，每回憶起這次戈壁行，都能讓他在面對前路的不確定時，做好心態上的調整。「創業路上，有時候遇到比自己更有創意的團隊，或更有經驗的前輩，常常倍感壓力，像溺水一樣，但戈壁行給了我一根管，讓我在水下也能透一口氣。」

公益善款撥情緒輔導中心

扶助學生 新冠疫情後，本港青少年輕生問題轉趨嚴峻，香港情緒健康學會會長、精神科專科醫生林美玲昨日在「戈壁慈善行」公益活動上表示，去年本港青少年自殺個案升至超過300宗，死亡個案更錄得37宗，根據世界衛生組織數據，在15歲至29歲人士的死亡原因中，情緒問題佔第四位。

林美玲表示，疫情幾年時間，不論是學生之間，或是學生與老師之間的關係都變得疏離，青少年容易變得孤單，面對社會的快節奏，他們要承受前所未有的精神壓力，學業、工作、人際關係等問題，令他們情緒低落，負面情緒高漲。「未來如何將這些學生找出來，是一大重點，除了提升家長、老師對學生的關心和識別能力，也希望學校開設更多情緒支援課程，疏導情緒，保障學生的心理健康。」

為加強社會對青少年情緒問題的關注，粵港澳大灣區慈善基金在去年6月20日發起了首屆「戈壁慈善行 齊步展愛心」公益活動，參加者在六天（其中四日三夜將在沙漠中度過）的時間裏，徒步108公里穿越戈壁沙漠，體驗當年商旅在惡劣環境下，單憑信念和堅持超越自我的經歷，從而激發參加者日後可以用積極、堅持和正面的心態去面對困難和逆境，及迎接更高的挑戰。

粵港澳大灣區慈善基金總幹事、活動發起人吳永基表示，今年的戈壁慈善行將在6月28日舉辦，目標參加人數300人，並目標籌款200萬元，所籌得善款將用作營運其在葵興的情緒輔導中心之用。

醉人紅葉在大棠

圖片故事 北京有著名的香山紅葉，香港多區也有賞心悅目紅葉美景。每年12月至1月的紅葉季節，大棠、濕地公園、大欖郊野公園楓香林等地的照片都會在社交網站「洗版」。觀紅葉熱點大棠昨日便非常熱鬧，穿着厚外套的少女以紅葉為背景擺出不同姿態，讓鏡頭捕捉最美畫面，很多家庭也是一家大小到來郊遊打卡。葉子紅，映襯得一張張臉也是紅彤彤的，一邊賞紅葉，一邊哼着郭小霖的《從不知》：「紅的葉風中翻飛，爭先前去親你。」

大家欣賞自然美景及打卡的同時，要記得保護環境，切勿踐踏或採摘植物；「自己垃圾，自己帶走」，保持郊野清潔。

大公報記者 黃知行（文） 蔡文豪（圖）



涉賣假演唱會門票 五騙徒落網

【大公報訊】記者葉浩源報道：劉德華演唱會門票早已售罄，門票一度被「黃牛」黨炒賣10倍索價逾萬元，當中更有人賣假門票，而且像真度極高！警方昨日（4日）宣布已破獲16宗與一個演唱會相關的詐騙案件，拘捕5人，檢獲共34張假門票，涉款逾8萬元。

假門票仿真度極高

九龍城警區重案組第二隊督察戴廣輝表示，疑犯涉嫌在不同網上平台及社交媒體兜售像真度極高的假「黃牛」門票，售價高出原價一倍以上，由2,000元至5,000元不等，並與受害人在多個不同地點面交，以現金或轉賬方式進行交易。他續指，疑犯為減低受害人的戒心，更會提供「驗票」方法，而檢獲的假門票，無論字體、防偽特徵或紙質的像真度均

非常高，一般市民難以分辨。受害人到攜票入場時，被工作人員告知所持的是假門票始知受騙。

警方自上月17日起接獲20多宗相關報案，經情報分析及深入調查後，成功鎖定5名疑犯，於上月27日至本月3日期間，以涉嫌「以欺騙手段取得財產」拘捕5名男子，年齡介乎18至45歲，分別稱稱為建築工人、藥劑師及無業等，檢獲的假門票市價逾8萬元。警方仍在調查5人關係，包括是否由更大的犯罪集團操控。所有被捕人已獲准保釋候查，須於1月下旬向警方報到。

警方呼籲，市民不要輕信騙徒提供的驗票手法，以及避從非官方渠道及向來歷不明人士購買各類型活動門票。如有懷疑，可使用「防騙視伏器」即時評估風險，避免墮入騙徒陷阱。

專家料農曆新年前現流感高峰

【大公報訊】香港衛生防護中心早前指季節性流感活躍程度上升，預料未來一至兩週進入流感季節。港大內科學系傳染病科主任及講座教授孔繁毅昨日在電台節目表示，過去一周香港流感個案已達到世衛進入流感季節的基線，預計幼稚園或小學有機會出現爆發，農曆新年前或到達流感高峰，呼籲市民盡快接種流感疫苗。

孔繁毅提到，日本踏入冬季後的氣溫較低，流感病毒較活躍，留意到近日有不少港人從日本返港後出現

流感病徵，沒有接種流感疫苗的患者病徵較嚴重，發燒數天仍未退燒，而大部分已接種疫苗的人則沒有感染，即使感染後的病徵亦較輕微。

孔繁毅指出，去年冬季很多人感染甲型H1或H3流感，相信今年情況沒有往年嚴重，流感高峰期的時間會較短，但仍有機會出現兩種流感同時爆發的「雙高峰」，呼籲市民盡快接種流感疫苗，特別是長者、長期病患者等高危人士，外出時戴口罩，做好預防措施。