

# 港人多超重 衛生署鼓勵常運動 「醫健通」步行挑戰 積分換禮品

調查顯示，香港逾半的成年人屬超重或肥胖，增加患上各種疾病的風險，必須正視。衛生署昨日在西九文化區舉辦「體重管理行動計劃×日行萬步挑戰」啟動禮暨嘉年華，鼓勵市民關注自己的健康，透過日行萬步將運動融入日常生活，持續管理好體重。

衛生署表示，今年起步行挑戰恆常化，鼓勵市民透過「醫健通」流動應用程式的健康挑戰平台參與步行挑戰，累積健康積分以換取禮品，步出健康人生。

大公報記者 程進



衛生署昨日在西九文化區舉辦「體重管理行動計劃×日行萬步挑戰」啟動禮暨嘉年華。圖為衛生署的嘉年華遊戲攤位，以互動方式鼓勵市民建立健康生活方式。

署理醫務衛生局局長范妮雯醫生致辭表示，衛生署早前公布的《體重管理行動計劃》，全方位推動全港市民體重管理，期望市民從制度、環境與社會得到全面的支持，在日常生活的選擇中感受到「健康」是一條實際可行的路，而不是遙不可及的理想。

## 肥胖增患上各種疾病風險

衛生署署長林文健表示，香港在非傳染病方面對重大挑戰，例如在2024年，本港登記死亡病因53%屬非傳染病，包括癌症、心血管疾病、糖尿病和慢性呼吸系統疾病。此外，2020至2022年度人口健康調查結果顯示，逾半成年人屬超重或肥胖，大大增加患上相

關疾病的風險，也為醫療系統帶來長遠壓力。要扭轉這個局面，需要全社會參與。

## 每日萬步目標 推介特色路線

林文健指出，為積極響應國家「體重管理年」的部署，行政長官在去年的施政報告中提出《行動計劃》，透過訂立五項方針、15項目標及47項行動項目，推動全城關注體重管理。他表示，將行動融入生活，實施「日行萬步挑戰」為每一位市民提供一條容易起步的路，例如提早一個車站下車、晚飯後與家人散步等。

林文健強調，步行對健康有不少好處，包括改善心肺功能、強化肌骨及降

低慢性病風險。

衛生署在2022至2024年連續三年成功舉辦為期一個月的「日行萬步」步行挑戰，累計吸引約3.5萬人參與。今年起將步行挑戰恆常化，全年免費供市民參加，鼓勵市民以每日一萬步作為方向，培養恆常活動的習慣。市民只需下載「醫健通」流動應用程式，登入「e+生活」平台，並將手機裝置的步數同步到平台，便可隨時查看個人每日行走的步數和進度。

平台亦設有不同特色步行路線，以及個人紀錄和好友步數展示功能，讓大家互相提醒打氣，將運動變成一件有趣的事，融入日常生活，同時累積健康積分以換取禮品。

## 英爆腦膜炎雙球菌 衛生署：留意返港留學生

【大公報訊】記者秦英偉報導：英國肯特郡近日爆發侵入性腦膜炎雙球菌感染群組，最少涉及29宗個案，當中兩人死亡，不排除感染個案繼續上升。衛生署衛生防護中心昨日（21日）表示，復活假期將至，會有不少在英國留學的港人返港，當局會留意機場入境人士，有否出現病徵。另外，當局亦已透過駐倫敦經貿辦事處，向當地港人留學生發放相關資訊。

本港今年至今錄得四宗本地感染個案，最新一宗為三歲男童，現時情況嚴重。男童與其他確診者一樣，潛伏期內無外遊。衛生署現正密切留意情況。

## 專家：港料有潛伏個案

衛生署署長林文健表示，四宗腦膜炎雙球菌個案無流行病學關連，病徵主要為突發性發燒和劇烈頭痛，身上或有出斑的現象，他呼籲市民注意個人衛生，打疫苗是有效的預防方法。

衛生防護中心總監徐樂堅表示，根據海外文獻顯示，較多群眾聚集的地方，包括大學或員工宿舍，有較高機會出現腦膜炎雙球菌的傳播或爆發。他提醒市民，如出現相關病徵，必須盡快求醫。外遊人士應就接種腦膜炎雙球菌疫苗諮詢醫生專業意見，醫生會根據其年齡、健康狀況及外遊的詳細資料（包括目的地、逗留時間及活動）作出建議。

港大醫學、亞洲兒童傳染病學會主席關日華表示，腦膜炎雙球菌傳染速度快，英國當地政府亦指今次疫情是史無前例，疫情值得關注。他指出，本港有無症狀的帶菌者，預計會有潛伏個案。個案多寡視乎有沒有環境因素，例如群體聚集情況。去年在某間醫院裝修地盤有兩個工人相繼感染，顯示此疾病如果密切接觸，在工作間容易傳染。



英國肯特郡日前爆發腦膜炎疫情，大批民眾在英國肯特大學排隊接種疫苗。

## 少訊金星章得主：學會守法和團隊精神

【大公報訊】記者陳泓源報導：「少年警訊獎勵計劃2025金星頒獎典禮」昨日舉行，今年共有超過1400人得獎，創歷屆新高，其中153人獲得金星章。有中四學生連續四屆獲得金星章，認為獲獎心得是承擔責任、團隊合作與自律精神；有雙胞胎兄弟參與計劃後，從內向變外向勇敢，父親認為計劃能夠培養自主學習能力。警務處處長周一鳴鼓勵得獎學員繼續秉持精神，為社會作出貢獻。

中四學生蘇彤悅連續四屆獲得金星章，她表示，自己曾有不守時的壞習慣，後來弟弟參加了少訊，看到他逐漸變得守時，待人接物亦有很大進步。看到弟弟的改變，使她對加入這個「大家庭」逐漸產生興趣。蘇彤悅表示，從活動中受益良多，除了守法自律、防騙等知識，之前也參加過領袖訓練營，體會到守時的重要和團隊合作精神，「我以前很害怕和別人接觸聊天，但參加了活動後，我變得開朗很多。」

## 1432人得獎創新高

同樣獲得金星章的，還有就讀小六和小五的吳曼燁和胞弟吳迺維。父親吳先生表示，兩兄弟參加少年警訊已有三年，自己則從旁見證他們的成長，從內向，變得活潑主動。吳迺維分享深刻經歷時，說起了去年曾在尖沙咀向途人派發防騙傳單，一開始他只敢坐在一旁觀看，後來在父母的鼓勵下，他鼓起勇氣踏出第一步。



▲警務處處長周一鳴頒發金星章予少年警訊會員。

吳先生認為，少訊活動幫助小朋友找到目標。他舉例，小孩以前溫一會書，就要玩一會手機，但是在少年警訊，他們找到更開心及專注的事。他解釋，兩兒子剛加入步操隊時，訓練非常辛苦，三、四小時的訓練中，連水都很少喝，但兩兄弟卻堅持過來了，而且感到非常開心。參與活動後，兩人有了明顯改變，懂得自己抽時間溫書，也明白到參加活動前要完成學習。

今屆的獎勵計劃共6257名少訊會員參與，得獎人數達1432人，創歷屆新高，其中153人獲頒金星章、384人獲頒銀星章及895人獲頒銅星章。典禮上亦表揚各區少訊學校支會積極推動防騙宣傳和維護國家安全教育。警務處處長周一鳴致辭，鼓勵得獎學員繼續秉持

堅毅與奮鬥的精神，不斷學習和超越自己，將來成為國家與香港的棟樑之才，為社會作出貢獻。



▲中四學生蘇彤悅（右）連續四屆獲得金星章，她表示從活動中體會到守時的重要性。大公報記者陳泓源攝

## 20大專生獲頒傑出服務獎

【大公報訊】記者郭如佳報導：由香港傑出專上學生服務協會主辦、香港學生事務協會協辦的「第三十四屆傑出專上學生服務獎頒獎典禮」前日（20日）順利舉行。今年共有20位來自本地大專院校的學生獲獎。獲獎學生期望發揮所長，繼續服務、貢獻社會。

香港傑出專上學生服務獎頒獎典禮結束後，HKOTSSA即舉辦了高桌晚宴及第31屆理事會的就職典禮。在較早前的周年會員大會上，有6名得獎同學在民政事務總署署長杜淑麗的見證下宣誓就職，成為新一屆幹事會成員。

## 參與長者中醫義診

新一屆得獎同學兼傑事會理事會會長麥衣琳，分享了她在學校內外的義務工作經歷和心得。麥衣琳是香港浸會大學中醫藥及生物醫學系四年級學生，在校期間，她與同學團隊籌辦「杏苗計劃」等活動，為同學搭建業界交流平台，推廣中醫藥文化。參與

帶領「學在尼泊爾」服務團，聯同本港學生深入山區，為當地兒童提供學習協助，體會教育共融意義。在專業實踐方面，她把握機會參與中醫義診，為長者施行耳穴、推拿等護理，並融合芳香療法與中醫理念，為院舍長者提供身心舒緩服務。對於獲獎，麥衣琳感謝各方的學習機會，期許未來持續在醫療與社區領域，發揮所學，繼續服務、貢獻社會。

香港傑出專上學生服務獎，於1991年展開，1992年頒發第一屆獎項，至今已有650多名大專學生獲獎，並成為香港傑出專上學生服務協會（HKOTSSA）的會員。歷屆得獎同學中，有6名會員先後獲選成為香港十大傑出青年。獎項評選準則主要為學生需要具備領導才能及組織技巧，對同儕、學校、機構、社會有傑出貢獻，活躍參與課外活動、以社會創新方法參與並舉辦有利於社區和學校的義工服務，及在公開考試及大學有優異成績。



▲「第三十四屆傑出專上學生服務獎頒獎典禮」前日舉行。

## 新聞速遞

## 狂徒揮刀施襲 三警開五槍制服

【大公報訊】記者伍軒沛報導：一名43歲男子昨日凌晨在青山公路葵涌段持刀徘徊，警員到場調查並與男子對峙，其間該名男子突然從草叢跳出，手持武器衝向警員。警方警告及使用胡椒噴劑無效，最終3名警員先後共開5槍將男子制服。男子中槍受傷昏迷被送往瑪嘉烈醫院搶救。警方表示，向疑犯開槍是一個不容易的決定，並對警員果斷執法感到自豪。

新界南總區高級警司（刑事）姚永勤交代案情時表示，警方於昨日凌晨12時許兩度接獲報案，指一名疑穿裙的男子分別在荃灣地鐵站和葵涌昌榮路一帶出現，手持一把利刀和鐵枝

遊蕩，警員接報到場無發現。直至約凌晨1點，警方接獲數名駕駛人士報案，指青山公路葵涌段發現同一名男子，對途經私家車揮舞武器。



▲一名男子昨日凌晨在青山公路葵涌段持刀衝向警員，3名警員先後共開5槍制服。

新界南衝鋒隊接報到場搜索，其間一名男子突然從草叢跳出，手持武器衝向警員。警員警告及使用胡椒噴劑無效，一名衝鋒隊警員向男子開了兩槍，但該男子沒有停止攻擊行為，繼續追逐警員，意圖用利器傷害警員。第二名衝鋒隊警員見狀再向男子開了一槍，亦未能成功制止。最後第三名衝鋒隊警員向男子開了兩槍，終成功制服。前後三名警員共開5槍，開槍距離約2至5米。

中槍男子昏迷，由救護車送瑪嘉烈醫院。經調查後，證實該男子姓鍾，任職地盤工人，沒有案底，犯案動機警方仍在調查中。

## 警迅速起回億元金條拘5疑犯

【大公報訊】記者伍軒沛報導：紅磡前日（20日）發生金行盜竊案，73條金條被盜，總值高達1200萬美元（約1億港元）。據了解，金行負責人的前生意夥伴，涉聯絡另外四人，藉負責人與其中一疑犯「交易」時製造混亂，乘機掠去金條逃走。警方經調查後，於當日晚上在中環及大埔拘捕5名疑犯並起回全部金條。

西九龍總區重案組第一隊總督察邱兩星講述案情時表示，事件發生於前日下午2時許，當時一名男買家與女職員在紅磡半島廣場一間樓上金行進行黃金交易，其間有兩男一女闖入，並向女職員稱稱金行的負責人欠下巨債，隨即與男買家將約值

9300萬元的73條金條全數放入行李篋內。金行女職員嘗試阻止但不成功，四人隨即離開並在門外「睇水」的男子登上兩輛私家車揚塵而去。警方接獲報案後到場調查，翻查大量閉路電視片段，迅速鎖定五人身份，在同日晚上於中環及大埔區將四男一女拘捕，並於大埔起回全數黃金。

被捕男女年齡介乎31至58歲，全部持有香港身份證，當中一名男子為案中主腦，曾協助涉事金行採購和交收的中介代理人。其餘四人為主腦太太及有生意往來的人。至於上址為一間已註冊並可以交收黃金的公司，內有兩名員工負責保安工作，惟應男買家要求，遂安排兩名員工離開單位，而東主事發時並不在場。