

港「老友」最長壽 有賴日行多步

較上班族行多約三千步 劇烈運動時間逾38分鐘

數據顯示，2021年香港男女的平均預期壽命分別為82.3歲及88.1歲，是全球最長壽。為探討港人長壽原因，舊色園與理工大學昨日公布的一項針對85歲或以上長者的研究發現，雖然84%受訪者只會在距離家中半徑150米範圍內活動，但所有受訪者平均每日步行9,684步，明顯較一般辦公室上班平均大約五六千步多，而每日劇烈運動時間平均持續逾38分鐘。研究團隊認為，維持身體功能、保持積極的生活態度，以及積極投入社會是長者健康長壽的關鍵。

●香港文匯報記者 文森

舊色園於去年9至11月與理工大學護理學院老年護理研究中心進行「百歲長壽者健康指數調查」，以問卷形式訪問151名85歲或以上長者，並透過全球定位系統實時記錄長壽長者的活動空間，分析他們的活動範圍，並配以智能手帶收集每位長壽長者的運動數據，從生理、心理、社會與居住環境及靈性各方面，剖析長壽要訣。團隊又從中揀選22人作深入個案訪談，了解他們的生活習慣、生理及心理狀況。

舊色園董事會主席馬澤華於昨日的結果發布會上表示，希望透過是次研究啟發業界與社會大眾提升安老服務質素，共同為長者構建健康快樂的社會氛圍。是次研究結果將發送至全港所有長者護理院，令護理人員通過報告為長者提供更好、更加適切的服務。

積極投入社會是長壽「錦囊」

理工大學護理學院副教授兼老年護理研究中心副總監雷逸華分析，一眾受訪者每日平均步行9,684步，比一般辦公室上班族平均約五六千步還要多，活動量起碼高出51%，所有受訪者均認為長壽必須維持身體功能正常健康運作，包括堅持運動及健康飲食。

同時，大部分受訪者均保持積極正面的生活



●舊色園及理工大學護理學院研究團隊合照。

舊色園供圖



●91歲梁鳳珍(左圖)及96歲冼群仙(右圖)到場分享長壽要訣。



舊色園供圖

態度，樂觀、開心看待事情，並投入社會積極與長者中心其他人交流，亦會經常相約朋友見面，「可見維持身體功能、保持積極的生活態度，以及積極投入社會就是長者們的長壽『錦囊』。」

96歲的冼群仙到場分享長壽要訣時表示，自己每周7天當中，6天有節目，亦非常喜歡吸收新知識，「唱歌、跳舞、學英文普通話樣樣都有，好唔得閒。」她又經常與社區中心其他長

者交流，並非留意自己的身體狀況，「要睇醫生同體檢，唔適合的食物，要控制自己切勿進食。」

91歲的梁鳳珍則每天都做運動，「在中心(長者中心)開機器做運動，通常至少做1小時。」她說，自己已在長者中心做了20年義工，非常高興能與不同人交流及為社會作貢獻，又警惕港人：「認為身體出現問題就要即時看醫生，不能諱疾忌醫！」

2021年世界前十名預期壽命排行(歲)

香港	男性	82.38	女性	88.17	兩性	85.29
日本	男性	81.91	女性	88.09	兩性	85.03
澳門	男性	81.73	女性	87.62	兩性	84.68
瑞士	男性	82.42	女性	86.02	兩性	84.25
新加坡	男性	82.06	女性	86.15	兩性	84.07
意大利	男性	81.90	女性	85.97	兩性	84.01
西班牙	男性	81.27	女性	86.68	兩性	83.99
澳大利亞	男性	82.08	女性	85.80	兩性	83.94
海峽群島	男性	81.82	女性	85.31	兩性	83.60
冰島	男性	82.15	女性	84.90	兩性	83.52

受訪者運動量記錄儀

	平均值	中位數
中等至劇烈體能活動平均時間(分鐘)	38.35	34.10
步行數目最高的一天	11,766.31	11,395
平均步行數目	9,684.35	9,604.29

資料來源：舊色園

整理：香港文匯報記者 許芷欣

醫學會籲市民打齊新冠流感針

香港文匯報訊(記者 文森)臨近冬季流感高峰期，新冠肺炎疫情仍然持續，香港醫學會昨日舉行記者會，呼籲市民接種新冠與流感兩款疫苗，但接種期應相隔14天，學會多名成員亦即場接種流感疫苗以身作則。學會並估計今年會有更多市民接種流感疫苗，希望特區政府做足供應準備。

醫學會昨日表示，如果市民同時感染新冠肺炎和流感，併發症及死亡率均會增加。近期一項研究顯示，同時感染新冠肺炎和流感人士的死亡風險，較只感染新冠肺炎的人高一倍以上，在慢性病人、長者等較高風險群組，更會高3倍至6倍，因此鼓勵市民接種新冠和流感兩款疫苗。

建議兩針相隔14天

對接種兩款疫苗的時間間隔，醫學會指，各地政府指引有所不同，美國認為可同時接種，澳洲建議相隔7天，香港衛生防護中心建議相隔14天，醫學會亦認同14天做法，可更仔細監察兩

款疫苗的副作用。

醫學會傳染病顧問委員會聯席主席陳以誠表示，根據往年經驗，12月及1月是流感高峰期，而疫苗從接種至起效需要約兩周時間，故建議市民盡早接種流感疫苗。

陳以誠表示，香港去年有約170萬人接種流感疫苗，佔全港人口約兩成，較歐美等地偏低，望市民加強意識。他續指，特區政府今年對流感疫苗宣傳較多，料有更多市民想打針，估計需求或在200萬劑以上，醫學會亦已收到不少私家醫生反映今年流感疫苗供應緊張，憂慮目前數量不足以應對，故希望特區政府早做準備，提供足夠的流感疫苗。

合資格人士下周起可接種第三劑新冠疫苗。醫學會傳染病顧問委員會聯席主席曾祈殷表示，市民最終是否打第三針始終是個人選擇。新冠抗體水平目前沒有一條紅線標準，如跌至某個數值以下就需要打加強針，故市民選擇打第三針與否主要視乎個人感受經驗，包括是否屬高風險群組、接種前兩劑疫苗時有無明顯過敏反應等，強調無



●香港醫學會多名成員即場接種流感疫苗。

香港文匯報記者攝

論是否接種第三針、是否選擇「滿針」，均是個人選擇。

曾祈殷並指，接種第三劑疫苗時的副作用反應通常不會強於第二劑，如早前接種時未產生嚴重過敏而僅有輕微不適，一般可以承受第三針。

航空業憂機場分流難有效分配空間人手

香港文匯報訊(記者 文森)特區政府正研究在香港國際機場設立不同區域，分隔管理來往內地及其他地區的旅客，包括要求航空公司安排處理內地及其他地區航班的機組人員分開工作。有航空業工會擔憂，規模較小的航空公司或難以分配空間和人手，無法應對突發情況。

香港民用航空事業職工總會主席李永富昨日接受電台訪問時表示，工會歡迎特區政府加強防疫

措施，但是同事亦對實際操作層面可能產生的問題有憂慮。

他說，香港機場本身是開放式設計，盡量利用空間，接待更多旅客，如要分隔兩區，員工需要在有限空間內完成任務，會增加不便。目前大部分機場員工已接種兩劑疫苗，並開始執行「三日一檢」，同時機場已部分採取分隔措施，包括在禁區餐廳分隔轉機和其他旅客，及劃分職員及旅客洗手間，估計正式實施分流後

工作量會更大。

李永富認為小型航空公司應對上會更難，部分公司可能只有一個辦公室和一間更衣室，如分成兩班員工，空間和人手上都難以處理，更無法應對突發情況。

目前起落香港機場的內地航班約佔兩成，他認為如要求航空公司調配機組團隊專責處理，一旦有航班觸發內地的熔断機制須停航，或會令部分員工在該段時間不能工作。

黃宏泰批署方不公布引公眾擔心

黃宏泰在同一節目中表示，「水質監測優化計劃」有規定在特定情況下須將檢測結果通知相關部門，但至今水務署連衛生署等相關部門都沒有通知。灣仔區議會曾向水務署查詢，但對方稱現階段不適合公開大廈名稱。

黃宏泰表示，有市民致電議會想知道確實地點，「佢哋就想知道嘅邊度，擔心係自己嘅大廈。」署方至今未公布涉事大廈資料，引起公眾不必要擔心，「喺家引起公眾不安及好多揣測」，認為署方處理手法有更大改進空間，「你哋(水務署)做通知之前係唔係應該花下心思，或者同內部部門溝通吓。」

料強制「安心」減生意 飲食業倡堂食延時

香港文匯報訊(記者 文森)特區政府擬要求B類食肆顧客全部轉用「安心出行」，取消以「填紙仔」記錄個人資料。立法會飲食界議員、自由黨張宇人昨日聯同多個飲食界代表與食物及衛生局會面商討有關事宜，業界認為有關做法必定影響生意，建議特區政府放寬其他營業限制，如延長堂食時間等，以彌補餐廳生意額下跌的損失，及如果顧客用假「安心出行」瞞騙食肆，食肆應可免責。

張宇人與多個飲食業代表明確表示有關做法必定影響業界的生意，「若全部B類食肆都轉用『安心出行』，預計生意會減少至少一成。」他指，業界希望特區政府能相應放寬其他社交距離措施，包括延長晚市營業時間、增加每枱人數上限及全店人數上限等，平衡防疫與經濟。多項建議之中，張宇人相信特區政府傾向放寬營業時間。

業界亦建議如果措施生效，倘有食客用假「安心出行」，希望特區政府不要讓食肆負刑責。張宇人坦言，業界無能力知道顧客使用的「安心出行」是真是假，「到時又要罰我們(停晚市)14日，(但)是因為我們沒有能力，不是沒有檢查，我們今天也提出了要免責。」

張宇人與飲食業代表表示，明白早日恢復正常通關對全港的重要性，假如加強食肆防疫追蹤功能，能爭取早日恢復正常通關，業界願意配合，也希望特區政府作出相應放寬。

香港餐飲聯業協會會長黃家和表示，過去數月不少B類食肆因為「填紙仔」有問題而被罰停14日晚市堂食，令食肆員工壓力很大，故支持B類食肆亦用「安心出行」。

12月是餐飲業的旺季，若措施可在今個月中開始實施，讓市民逐漸適應，相信對年尾的生意有積極作用。

倡「安心」設凸點 團體：助視障者掃描

香港文匯報訊(記者 文森)市民由本月起進入食環署街市、圖書館等政府設施，須強制使用「安心出行」對視障人士並非好選擇，因其二維碼大部分是張貼在牆上的一張紙，視障人士摸不到框框，不知如何對準，故建議工作人員在二維碼上設置一個凸起處，方便可熟練使用手機的視障人士掃描。

盛李康指出，部分政府設施雖會有職員設法幫助視障人士，但一般街市只有一個入口，工作人員繁忙，視障人士可能無法獲得幫助，「為避免去街市，近期不少會員轉去超市購買食材，價格偏貴亦不如街市般新鮮。」

盛李康表示，約三分之一的香港失明人士是獨居，外出時亦經常無人陪同，他們很難在無人幫助下完成掃描或填紙，「填表對視障人士來說一直非常困難，政府提供表格的字又

灣仔「鉛水樓」已換水源 水務署：正查受影響範圍

香港文匯報訊(記者 文森)水務署日前在灣仔一個私人非住宅處所發現食水樣本鉛含量超標，惟至今沒有交代處所具體地點。水務署總水務化驗師蔡德業昨日表示，涉事大廈已提供另類食水水源，正在聘請專業人士調查鉛的來源及受影響範圍。灣仔區議會主席黃宏泰則表示，署方至今未公布涉事大廈資料，引起公眾不必要擔心，處理手法有更大改進空間。

蔡德業昨日接受電台訪問時表示，涉事大廈其中一個單位發現超標現象，但未確定其他單位有無同樣情況。該大廈目前已經提供另類食水水源，以及在公共地方張貼告示，確保其他用戶知道食水可能受污染，而暫時公共健康風險已經消除。

他指出，大廈系統相當龐大，已要求負責人聘請專業人士詳細調查，找出鉛的來源以及受影響範圍。水務署會密切監察調查進度，如果專業人士未能在合理時間完成調查，會作進一步行動，「我哋會再睇吓，其間會唔會引起公眾健康風險，如有就可以公布大廈地址」，若發現大廈使用不合規格物料，可運用《水務條例》令其暫停甚至截水。

蔡德業表示，涉事大廈參與「水質監測優化計劃」，雙方事前有協定除非構成公眾健康風險，或者得到業主、用戶等同意，才可公開參與者地址和資料，否則會令參與者卻步，影響署方收集資料和檢討本港食水標準的成效，將會「極之不理想」。