

# 千僧萬眾宣揚和平信息為港獻力

## 陳國基：香港有幸在國家護佑下社會安定生活安穩

千僧萬眾祈福大法會籌備委員會於昨晚舉行答謝晚宴，旨在向每位成就「世界和平 國泰民安 千僧萬眾祈福大法會」系列活動的功德護法、法師、道場、工作人員及義工朋友，致以最誠摯的謝意。大會主席、香港特區政府政務司司長陳國基透過視像致辭時表示，香港有幸在國家的護佑之下，社會安定，市民生活安穩。然而，當前世界局勢複雜多變，不少地區正受戰火困擾，人民飽受苦難，今年的「千僧萬眾祈福大法會」是以佛門的慈悲精神，集合萬眾的善念，為世界和平、國泰民安誠心祝願，亦為宣揚和平的信息獻出香港的一份力量。

●香港文匯報記者 盧慧穎



千僧萬眾祈福大法會答謝晚宴。

香港文匯報記者萬霜靈攝

陳國基指出，香港佛教界一直堅持優良傳統，以追求修行、服務社會的精神回饋大眾，「這次法會跨越宗教派別、語言和地域的限制，用佛教的慈悲力量回應時代的考驗和挑戰。」

他特別感謝一眾來自世界各地和香港的高僧大德，心繫眾生，用實際行動向世人傳遞不分彼此、關懷眾生的真諦，體現了世人對和平共處、共贏共享的共同期盼。

### 張國鈞：向世界傳遞善念

香港特區政府律政司副司長張國鈞致辭時指出，香港佛教界一直秉持慈悲為懷、利樂有情的宗旨，積極推動各項弘法利生的事業。無論是教化人心、扶助弱勢抑或促進社會和諧，佛教界都作出了不可替代的貢獻。這次「千僧萬眾祈福大法會」匯聚全球27個國家及地區的高僧大德，與萬善信一同為世界和平、國泰民安至誠祈願，不僅是香港佛教界的一次盛事，更是一個向世界傳遞善念、凝聚人心的重要行動。



### 張國鈞及寬運法師向贊助人、藝人及團體頒發感謝狀。

香港文匯報記者萬霜靈攝



香港文匯報記者萬霜靈攝

### 麥美娟：為港注喜樂祥和

香港特區政府民政及青年事務局局長麥美娟希望延續法會所彰顯的精神，為香港注入更長久的喜樂與祥和。她期盼這份力量能透過參與「千僧萬眾祈福大法會」者傳遞給年輕一代，以愛與關懷滋養社會。她並向寬運法師及一眾為香港祈福的法師致以謝意，亦感謝在短時間內傾力籌備、為活動付出心力的義工與工作人員，使大會得以圓滿舉行。

大會得以圓滿舉行。

### 寬運法師：展「同體大悲」精神

大會執行主席、香港佛教聯合會會長寬運法師致辭時表示，這一系列活動不僅是香港佛教界前所未有的盛事，更是一場跨越宗教、種族與國界的宗教盛事，充分展現了佛教「無緣大慈，同體大悲」的精神，以及香港作為中外文化薈萃的國際大都會的非凡魅力。他希望能將此次盛會凝聚的善念與願力，化作日常生活中的慈悲與智慧，繼續為香港的繁榮安定、為祖國的昌盛富強、為世界的和平安樂盡一份心，出一把力。

力，化作日常生活中的慈悲與智慧，繼續為香港的繁榮安定、為祖國的昌盛富強、為世界的和平安樂盡一份心，出一把力。

隨後，張國鈞、麥美娟和寬運法師在答謝晚宴上向支持及參與盛會的團體、義工及工作人員代表頒發感謝狀。

出席活動的包括中央政府駐港聯絡辦協調部部長朱文、港區全國人大代表鄺美雲，全國政協委員高佩璇、劉業強，立法會議員譚鎮國，香港再出發大聯盟秘書長譚耀宗等。

## 麥美娟：首期關愛隊兩年探訪61萬戶

香港文匯報訊 香港特區政府自2023年起設立關愛隊，第二期關愛隊已緊接第一期於去年10月全面投入服務。香港特區政府民政及青年事務局局長麥美娟昨日出席活動致辭時表示，為建立關愛共融的社區，全港關愛隊數目已由成立時的452隊增至455隊，第一期關愛隊在兩年間共探訪約61萬個長者戶及有需要住戶，提供約10萬次簡單家居或支援服務，以及舉辦約5萬項地區活動。

除了探訪之外，麥美娟指關愛隊亦會提供突發及緊急服務支援，例如在地區發生突發或緊急事故時，關愛隊迅速動員，為受影響者提供適切支援，「第二期關愛隊已於去年10月展開服務，期望繼續發揚互助互愛的精神。」

青年政策方面，麥美娟提到正與社會機構緊密合作，配合特區政府青年政策，包括定期舉辦內地交流團，讓年輕一代認識祖國的歷史文化和最新發展，全方位培育青年，協助他們拓闊視野和建立大觀。

## 華潤隆地跨海跑 基層同享跑步樂



●首屆「華潤隆地跨海跑·嘉年華2026」，昨日於將軍澳藍塘匯及將軍澳藍公路花園盛大舉行。

由華潤隆地有限公司主辦，首屆「華潤隆地跨海跑·嘉年華2026」，昨日（22日）於將軍澳藍塘匯及將軍澳藍公路花園盛大舉行。活動以「海濱跨海跑」為主題，路線貫穿將軍澳區內多個重要地標，吸引超過3,000位市民、企業團隊、親子家庭及毛孩參與，共同度過一個充滿活力與歡樂的周末。

大會由民政及青年事務局局長麥美娟、華潤集團副總經理藍屹、華潤隆地董事長張偉等為賽事主禮，並聯同海關關長陳子達、立法會議員、恒基地產執行董事黃浩明等一眾嘉賓為賽事鳴槍起跑。大會更特別邀請三屆亞運金牌得主、香港單車傳奇黃金寶擔任運動大使，現場為一眾參賽者打氣。

麥美娟於起步禮表示：「華潤隆地植根香港數十年，潤愛同行也通過社區服務平台，實踐潤澤社群、關愛民生的宗旨，尤其關心長幼婦孺在日常生活、身心健康、成長、發展等方面的需要，致力為他們提供適切支援。」

華潤隆地有限公司董事長張偉亦表示：「作為植根香港逾40年的企業，華潤隆地始終秉承『與香港共成長』的理念。首屆『跨海跑』不僅是一場體育盛事，更是我們將健康生活、家庭樂與慈善公益完美結合的一次全新嘗試。我們希望透過這個平台，鼓勵市民擁抱戶外、強健體魄，同時凝聚社會各界的愛心，攜手為建設更溫馨和諧的香港出一分力。」

賽事路線經過精心設計，一眾跑手由藍公路花園出發，踏足跨灣大橋飽覽360度無敵海景；再沿著南海濱長廊迎風邁進，最後於海傍的華潤隆地旗下Brim28藍塘匯衝線，體驗一場難忘的「Chill級」跑步之旅。賽事設有多個組別照顧不同參加者，包括10公里及5公里個人組、企業組、1公里家庭跑及1公里寵物跑。其中1公里寵物跑成為全場焦點，約百位主人與心愛的毛孩繫上型格的參賽限定領巾，在跑道上並肩同行，完美體現「人寵共融」的理念。

### 回饋社會 善款捐「潤愛同行」

「華潤隆地跨海跑·嘉年華2026」初心在於回饋社會，扣除必要的行政費用後，所籌得的善款全數撥捐「潤愛同行」慈善項目，用於推動長者家訪、社區活動、資源派發等長者支援及社區關懷工作。「潤愛同行」秉持「潤澤社群 關愛民生」的宗旨，一直服務有需要的香港基層市民，聚長長者、婦女、青少年、兒童等群體，透過社區參與和凝聚各界力量，改善基層市民的生活質素，促進社會和諧發展。是次活動更獲得多個公益夥伴響應，「潤愛同行」聯同中華電力等多間公益機構，攜手贊助社區基層家庭參與家庭跑，讓不同背景的市民有機會踏足賽道，享受運動帶來的樂趣，將健康與關愛帶入社區每個角落。

●香港文匯報記者 賈兆志



▲「人寵共融」的理念得到完美體現。

▲賽事路線經過精心設計。

## 太極強身見效 穴位愈按愈爽



「共建共享、全民健康」是建設健康中國的重要戰略主題，強調預防為主、提倡健康生活方式、減少疾病發生、及早診斷治療與康復，最終實現全民健康。隨著人口老齡化趨勢日益明顯，如何在日常生活中實踐主動健康、應對老齡化帶來的挑戰，成為社會焦點。

香港文匯報專訪香港大學醫學院護理學院助理教授張淑婷，分享她帶領研究團隊在輔助與替代療法，以及身心運動促進長者健康方面的最新成果與建議。

根據世界衛生組織的定義，輔助療法或替代療法，是指尚未被整合進該國主流醫療體系中的各種醫療保健服務。世衛積極鼓勵各國將傳統、輔助和替代醫學納入國家衛生保健系統管理，以確保其安全性、品質和有效性，讓這些療法與現代醫學協同合作，提供更全面的個人照護，滿足民眾對多元療法日益增長的需求。

### 太極組死亡風險降65%

結果顯示，太極組及帶氧運動組在睡眠質素、焦慮、抑鬱、心肺及身體功能、步數、生理節奏等方面均有明顯改善，且效果優於對照組。太極組在改善睡眠、減輕疲勞、提升平衡能力方面的效果，均優於帶氧運動組；同時，太極組死亡風險較對照組顯著降低65%，顯示太極有助提升生存機會。這類自我照護模式屬於整體性健康管理，更是主動老齡化的基石，有助預防長者健康狀況衰退。

談到應對老齡化社會，張淑婷表示，運動和均衡營養是預防慢性病和癌症的關鍵，每個人都應及早建立主動健康習慣，「最初是

## 穴位愈按愈爽

希望幫助他們建立良好生活習慣的觀念，例如把運動服放在顯眼位置，或將電子食物秤置於廚房容易觸及的地方，達到提醒效果，同時告訴他們這樣做的好處是什麼，之後我們就會再介紹一些不同的策略，可以讓他們把生活習慣建立起來。」長遠而言，幫助維持健康習慣、建立積極健康的自我形象，將有助預防慢性疾病、減少對照顧者的依賴。

### 風池穴減失眠 合谷穴紓痛症

除了長者，照顧者的需求同樣需要重視。張淑婷指出，照顧者往往因長期陪伴病人而犧牲社交、工作，甚至睡眠，容易忽略自身需要。她的研究提出靈活的自我照護模式，讓照顧者隨時隨地以簡單方法紓緩壓力和症狀，例如自我穴位按摩：按風池穴可減輕失眠，按合谷穴有助緩解痛症。經註冊中醫師或護士簡單培訓後，照顧者可自行操作，紓緩失眠、疲勞或情緒緊張等問題。這些方法隨時可用，幫助照顧者在照顧他人之餘，也關顧自己。

張淑婷建議，照顧者應主動尋求支援，善用社區資源並尋求家人幫助，以減輕負擔。同時，其學院同事正研究運用人工智能，協助照顧者解答護理疑難，減低壓力來源。張淑婷分享，有照顧者反映，簡單的自我護理培訓，如入門穴位按摩教學配合海報、短片指導，患者或照顧者的症狀已可得到有效紓緩，足不出戶亦可自助自強。

此外，這些互動亦有助建立照顧者社群，互相支持、緩解壓力。她希望社會各界攜手推動健康管理新思維，讓每位市民都能享有更優質、更有尊嚴的晚年生活。

●香港文匯報記者 莫楠



●張淑婷 香港文匯報記者黃宇威攝