

維園女皇銅像

回歸 19 年後，英女皇被淋黑油？... 說的是維多利亞公園逾 120 年歷史的維多利亞女皇銅像。因年月洗禮出現油漆剝落，康文署遂於本年 9 月份圍封女皇來個修復工程。...

年文物保育專員辦事處主動聯絡香港郵政，建議保留並修復九個分別有 50 年至 100 年歷史的舊郵筒，讓市民有機會繼續接觸街頭文物。...



伍婉婷，文化力量秘書長，貪玩的區議員。議政論政當興趣，最關注文化、體育、環保、IT、青年和婦女。...

快樂時，要快樂！

上星期五，一男子突然宣布不再尋求連任，令各界大嚇一跳，不敢置信。在確定之後，有人非常愉快，晚上狂歡慶祝，然後睡了一個五年來難得的好覺。...

便一口咬定這是特區政府虛晃一招，等到接近提名結束之際，說不定一男子會來個絕地反擊，重新宣布尋求連任。若然如此，今天的歡笑豈非中了計嗎？...



葉建源，自預科起便從事教育，結果心想事成，教過中學、教育學院，做過校長。最近從政，成為立法會議員（教育界），仍然回味教書育人的日子。

街頭熟食小販文化

香港街頭小食早前提到世界的關注。小時候每到新年街頭巷尾都十分熱鬧，各色各樣的街頭小食小販亦為節日增添不少氣氛，但回頭一看卻發現這些情境經已是一種集體回憶了。...

的發展，對衛生、食物材料、烹調方法等都有嚴謹的態度，所以街頭小食小販的飲食文化日漸消失，換之而來就是在小食店舖、茶餐廳等地方。...



郭佳欣，愛學習，愛思考，愛挑戰。年近花信的「90後」，是個不能「無愜愜之事」的學生。...

香港防癌會發布「港人冬季高危飲食習慣調查」，調查顯示港人在享用「冬天三寶」，即「打邊爐」、燒烤及韓燒時，人均一餐進食加工肉達103克，紅肉分量更超標達2.7倍。...

打邊爐 燒烤 韓燒 肉量超標達2.7倍

吃過量紅肉患癌風險增



林鄭月娥在致辭時表示，特區政府十分重視對抗癌症的工作。（司徒華冠攝）



廖敬賢（右）建議，每周應進食少於510克紅肉。旁為營養師江泚凌。（司徒華冠攝）



港人在享用「冬天三寶」時，平均一餐進食270.1克紅肉及103.2克加工肉類。（司徒華冠攝）

紅肉及加工肉類類增腸癌風險詳情
一餐「冬天三寶」（打邊爐、燒烤及韓燒）
紅肉：270克（超標2.7倍）
加工肉類：103克（嚴重超標）

Table with 2 columns: 類別 (Category) and 份量 (Portion). Lists items like beef, pork, chicken, etc. with their respective portion sizes.

政務司司長林鄭月娥昨日出席「香港癌症日2016」開幕典禮，她在致辭時表示，特區政府十分重視對抗癌症的工作，醫院管理局近年已引入新型號的治療系統和高療效的治療藥物，...

前已將紅肉列入為第2A類致癌物類別，每日的建議攝取量為不多於73克；若每天進食100克紅肉，患腸癌風險會增加17%。另外，他亦指出加工肉類更被世衛列為第1類致癌物，而每天進食大約一條香腸或三分一片午餐肉，患腸癌風險亦會增加10%。

每天進食最少五分蔬果
廖敬賢建議，港人應該透過調節日常飲食以降低患癌的風險，包括每周進食少於510克紅肉，及每天進食最少五分蔬果等。...

油塘學校爆腸胃炎 21中招1入院

【本報港聞部報導】油塘基督教中國佈道會聖道學校爆發急性腸胃炎，17個學童和4名職員出現病徵，全部情況穩定，其中一人要入院治療。...

日起陸續出現嘔吐和腹瀉等徵狀，16人曾經求診，其中一人需入院治療。全部受影響人士情況穩定。已對該校進行醫學監察...

適當和徹底消毒清潔，適當處理嘔吐物，以及注重個人和環境衛生，並對該校進行醫學監察。衛生防護中心的調查仍然繼續。



衛生防護中心人員昨日已向校方建議所需的預防措施。（網上圖片）

急症室新系統3招查候診時間 病人可自行作出合適個人安排

急症室未來將統一候診時間計算方法，並取現時以人手預測及電子輪候管理系統，讓公眾更得知輪候時間，令病人自行作出合適的個人求診安排。急症科統籌委員會科技及服務發展小組主席雷俊達表示，新系統預計將於本月底啟用，市民將可在急症室候診大堂、醫管局網頁、流動應用程式查閱次緊急及非緊急病人的候診時間。

本報港聞部報道

2015至16年度公立醫院急症室總求診人次逾223萬人，求診人士經初步檢查後依危急需要分為五個類別，其中36%屬於頭三種比較危急的類別，其餘64%則屬於次緊急及非緊急，但人手比例則相反，六成以上醫護服務為較少的緊急以上類別，每名病人平均治理時間需要60分鐘，而次緊急及非緊急則只需要五分鐘。

急症房個案平均每日20宗

根據屯門醫院統計，急症房個案平均每日20宗，重大創傷個案例如工業意外、交通意外等，每月約有15宗，一般診治時間較長的個案包括骨折、脫臼、超聲波檢查、蛇咬等，急症室最高峰時段為每周一的早

上11時，而最少人在星期三及六的深夜4時。急症科顧問醫生劉柱良表示，危殆、危急、緊急類別的病人比例有持續增加的趨勢，由2011至12年的32.2%升至2015至16年的34.9%，期間每年都錄得升幅，升勢源於人口老化、長者疾病較嚴重，以及近年將一些病症新增為緊急類別，例如休克、抵抗力差的病人。

由於醫護人手有限，急症室求診人士分流後需要輪候，目前急症室以人手預測及電子輪候管理系統，將候診時間公告求診者，而各間醫院有不同的統計時間方式，以伊利沙伯醫院為例，是以目前時間減去剛接受診治病人的登記時間，並用人手按時更新，而屯門及博愛醫院則使用預設方程式，即登記病人人數除以當值醫生乘以診症時間，系統會自動更新，但未必可反映人手突變動或調配，而威爾斯親王醫院則自動顯示下一位接受

診治病人的等候時間。

不鼓勵病人候診期間離開

急症科統籌委員會科技及服務發展小組主席雷俊達表示，急症室未來將統一候診時間計算方法，有關系統由醫院管理局急症科統籌委員會籌劃，並與醫管局資訊科技組的同事共同研發，預計將於本月底啟用，系統啟用後，市民將可在各公立醫院急症室候診大堂、醫管局網頁、醫管局手機流動應用程式「HA TOUCH」，查閱各公立醫院急症室過去三至六小時，包括次緊急及非緊急病人的候診時間。

雷俊達表示，雖然新系統可讓公眾更易得知候候時間，但不鼓勵病人在等候診症期間離開急症室，直至時間到才前來應診，因為病人無法掌握病情，病情會有機會出現變化，故在急症室等待會比較安全。



雷俊達（右）表示，新系統預計將於本月底啟用。旁為劉柱良醫生。（胡啟濤攝）



從扇貝中提取的縮醛磷脂可改善阿茲海默症症狀。（網上圖片）

日本九州大學名譽教授藤野武彥。（網上圖片）

縮醛磷脂助改善阿茲海默症

【本報港聞部報道】日本九州大學等的研究小組近日表示已通過臨床試驗確認，持續食用生物細胞膜所含脂類的一種「縮醛磷脂」（plasmalogen），有望改善認知障礙症之一的阿茲海默症。

研究小組此次以在東京都和大阪府等七個都府縣，共25家醫療設施內接受治療的共98人為對象，實施了臨床試驗。這些男女病人年齡為60至85歲，患有輕度阿茲海默症。研究小組讓半數患者在半年內每天食用含有從扇貝中提取的縮醛磷脂的啫喱凍。

從扇貝中提取

在滿分30分的記憶測試中，上述人士的平均較開始臨床試驗前高了2.2分。未食用啫喱凍的患者等的平均則高了0.4分。縮醛磷脂能在人類各種生物體內生成，但阿茲海默症患者血液中，該物質含量少於健康人士。通過老鼠實驗已經確認縮醛磷脂有改善癱瘓的效果，市場上也有縮醛磷脂營養補充劑銷售。健康科學專家、九州大學名譽教授藤野武彥表示，「今後，希望弄清縮醛磷脂如何改善症狀的機理」。

阿茲海默症是一種大腦疾病，該疾病會導致記憶、思考和行為問題。阿茲海默症是一種不正常的老化現象也不是精神疾病。失智症是有關記憶喪失以及嚴重程度，足以干擾日常生活的其他智力問題的一般用

詞。阿茲海默症約佔失智症病例的60%至80%。

美國有超過500萬人患有阿茲海默症。隨着65歲以上的美國人口的比例不斷增加，患阿茲海默症和其他失智症的美國人數將每年增長。受影響的不僅僅是阿茲海默症患者。他們的照護者也會受到影響。照護阿茲海默症患者通常非常困難，照護他們的許多家人或朋友最終會出現高度的情緒緊張和憂鬱症。

暫未有針對藥物

目前針對失智症的藥物並沒有辦法阻止或恢復已經受損的大腦細胞，但是可能可以使患者的症狀獲得改善或延緩疾病的進行，在治療上分為藥物治療與非藥物治療，希望透過治療可以增進患者的生活品質，減輕照顧者的負擔，並且延後患者被送到安養中心的時間。

阿茲海默氏症最早於1906年，由德國精神病學家和病理學家愛羅斯-阿茲海默首次發現，因此而得名；主要分為家族性阿茲海默氏症與阿茲海默老年失智症兩種，其中又以後者較常見。阿茲海默氏症好發於65歲以上的老年人（約有6%發生率），但有4%至5%的患者會在65歲之前就發病，屬於早發性阿茲海默氏症。在2010年，全球有將近2,100萬到3,500萬名阿茲海默氏症患者；而歸因於阿茲海默氏症相關的死亡案例，大約有48.6萬例。在已開發國家中，阿茲海默氏症是相當耗費社會財政補助的疾病之一。

烏頭味甘平 健脾益氣消滯

每日一食

【本報港聞部報道】烏頭，正稱鱻魚，俗名青頭仔（幼魚）、奇目仔（成魚）、信魚、正烏、九棍，為輻鰭魚綱鱻形目鱻科的其中一種。

體質虛弱者宜食

鱻魚肉質厚，味鮮美，營養豐富，含蛋白質達22%，無細骨，魚肉香醇而不膩，不但可作飯店、酒家的宴席佳餚和百姓美食，而若將其加工成魚糜、魚丸、魚片、魚罐頭等產品，更可成為營養、保健、方便和美味兼備的食品，而其魚卵可製成魚子醬，更是馳名中外的珍饈美味。

鱻魚吃法多種多樣，可清蒸、煎

炸、油浸，也可用來烹調為魚片湯，或魚生拌蘸料。潮汕人家則喜愛「生炊烏魚」，用一小碟普寧豆醬作蘸料，更是美味可口，碩大酥脆的「烏魚術」入口更令人飽享口福。

鱻魚還有藥用價值，其魚肉性味甘平，有健脾益氣、消食導滯等功能，對醫治脾虛、消化不良、小兒疳積及貧血等病症都有一定療效，所以鱻魚被視為海鮮食療佳品，頗受人們喜愛。鱻魚富含蛋白

質、脂肪酸、β族維生素、維生素E、鈣、鎂、硒等營養元素，肉質細嫩，味道鮮美，特別是冬至前的鱻魚，魚體最為豐滿，腹背皆腴，特別肥美，常被作為賓館酒樓的海鮮佳餚。

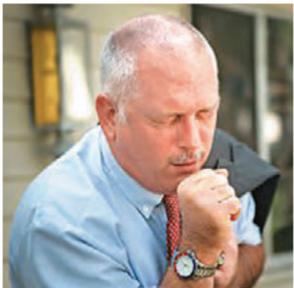
一般人都可食用，尤適宜體質虛弱，營養不良，脾胃氣虛，不思飲食、小兒疳積、貧血等病癩人群食用。鱻魚肉細嫩，味鮮美，多供鮮食，食法與梭魚類似；魚卵可製作魚子醬。



紅燒烏頭
材料：烏頭1條，北豆腐1塊，青紅椒、蔥薑蒜少許，油、豆瓣醬、醬油、糖、鹽、雞精適量。
做法：
1. 烏頭去內臟洗淨，在魚身兩側斜切幾刀便於入味，放蔥薑蒜、醬油、鹽醃製數分鐘。
2. 起鍋熱油放入烏頭煎製片刻。
3. 放調料和水燜燒10分鐘。
4. 放鹽和雞精調味收湯即可。

聖母醫院辦預防流感講座

【本報港聞部報道】冬天容易患上流行性感冒，健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發



患上流行性感冒，咳嗽多是嚴重和持續時間較長。（網上圖片）

燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

秋天時分接種疫苗為佳

流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。為了讓市民進一步明白此健康議題，聖母醫院及聖母醫院社區健康中心，於2016年12月13日（明天，時間：上午11:00-中午12:00），舉行「預防流行性感冒」講座，地點聖母醫院門診大樓一樓研習室，查詢電話：2354 2254。

預防方法上，季節性流感疫苗接種、疫苗能安全有效地預防季節性流感和其併發症，由於健康人

士亦可患上嚴重流感，為保障個人健康，所有人士可向家庭醫生查詢有關接種季節性流感疫苗的詳情。一般建議在每年秋天時分接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流毒。由於流感病毒會不時變種而衍生新病毒株，導致流感廣泛傳播，因此，世衛會建議每年度流感季節應採用的流感疫苗組合。

在個人衛生上，使用視液和清水以正確方法洗手，當雙手沒有明顯污垢時，可用含70%至80%酒精搓手液潔淨雙手，勤潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後，打噴嚏或咳嗽時應掩口鼻，將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾桶內，打噴嚏或咳嗽後應徹底洗手，如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩。

12
12.2016
星期一

今日天晴19-23℃
相對濕度65-85%

空氣質素健康指數
一般監測站 4-5
路邊監測站 4-5

健康風險級別預測
一般監測站 中
路邊監測站 中

天氣預報

星期二 20°C - 25°C 天晴	星期三 18°C - 22°C 多雲	星期四 15°C - 19°C 多雲	星期五 13°C - 18°C 天晴
星期六 14°C - 19°C 天晴	星期日 16°C - 21°C 多雲	星期一 17°C - 22°C 多雲	星期二 18°C - 23°C 天晴

未來展望

中國主要城市天氣

北京 -1/6℃ 煙霞	南京 7/14℃ 密雲	廈門 15/23℃ 多雲
上海 10/17℃ 密雲	哈爾濱 -18/-8℃ 多雲	廣州 15/25℃ 多雲
天津 1/4℃ 有雨	重慶 11/13℃ 密雲	瀋陽 -11/0℃ 有雪
成都 7/15℃ 多雲	海口 21/27℃ 多雲	台北 18/25℃ 有雨
青島 4/10℃ 驟雨	桂林 9/18℃ 有雨	澳門 17/24℃ 明朗

世界主要城市天氣

首爾 -3/7℃ 多雲	河內 13/28℃ 天晴	悉尼 20/28℃ 多雲
東京 3/10℃ 多雲	孟買 17/32℃ 多雲	曼谷 23/33℃ 薄霧
三藩市 9/12℃ 天晴	洛杉磯 14/19℃ 驟雨	雅加達 25/31℃ 有雨
巴黎 5/10℃ 有雨	胡志明市 24/29℃ 雷暴	溫哥華 1/1℃ 有雪
多倫多 -6/0℃ 有雪	馬尼拉 24/32℃ 毛毛雨	新加坡 24/33℃ 雷暴
吉隆坡 25/33℃ 天晴	紐約 -4/3℃ 有雪	墨爾本 11/30℃ 天晴
芝加哥 -3/2℃ 有雪	倫敦 7/9℃ 天晴	羅馬 5/14℃ 密雲