



兩男女旺角遇襲失手機

【本報訊】兩男女（見上圖）昨日凌晨在食肆與兩漢爭執，其後遭兩漢尾隨至旺角彌敦道襲擊，並搶去女事主手機逃去。

遇劫兩男女事主分別姓周及姓王（19及18歲）。昨日凌晨4時許，事主兩人在旺角彌敦道一食肆宵夜，因目光問題與兩名年約20歲男子爭執，其後結帳離開，但走到彌敦道近登打士街時，被對方追至襲擊男事主，糾纏期間女事主的手機掉在地上，被對方檢走逃去，兩人受輕傷報警，由救護車送往伊利沙伯醫院救治，已無礙出院，警方在附近兜截賊蹤無發現。

單車友被的士撞傷



【本報訊】十名單車發燒友昨凌晨組隊由九龍城騎往屯門，馳至旺角太子道西一燈位，其中一單車漢被尾隨的士撞及，尾輪楔入的士車頭底「企直」（見上圖），當場倒地雙腳受傷，行程敗興而回，幸送醫院無大礙。受傷男子姓姚（20歲），與友組成單車隊四出騎車，有時更透過互聯網相約其他發燒友壯大出遊聲勢。昨凌晨1時許，一行10人由九龍城出發，計劃騎往屯門黃金海岸，其間他留守最尾位置，所騎單車價值5000元。駛至太子道西近嘉道理道時，他因紅燈停車，但尾隨的士收掣不及引致相撞，單車尾輪楔進的士車頭下方，車身突然「企直」被摔倒，撞傷左膝及右腳，需送醫院敷治。的士林姓司機（60歲）通過酒精測試，意外原因待查。傷者同伴則斥責對方「發雞盲」，不過有資深單車手指出，即使鬧市地方，深宵仍可能多車，單車人士半夜騎車須小心安全。

觀塘「反轉天橋底」開幕



▲韋志成（中）昨日為「反轉天橋底一號場」活動主持起動儀式 本報記者林少權攝

【本報訊】記者譚月兒報道：位於九龍東觀塘海濱花園的「反轉天橋底一號場」昨日正式啓用，為公眾及藝術團體提供一個非正式的文化及表演場地。發展局常任秘書長（工務）韋志成在主持起動儀式時表示，除了「反轉天橋底一號場」外，區內的駿業街遊樂場、海濱道、觀塘海濱長廊等會逐步改善和發展，令九龍東成為一個充滿能量、動感和有藝術特色的社區，讓九龍東打造成一個不平凡的面貌。「反轉天橋底一號場」，是發展局「起動九龍東」辦事處負責推行「起動九龍東」計劃中發展藝術長廊的項目之一。「反轉天橋底一號場」是將觀塘繞道下被圍封的都市空間重新釋放給市民使用，供給不同團體舉辦音樂、文化及展覽等各類活動。起動儀式分別邀請了敲擊樂隊「四擊頭」和香港青年協會一眾成員進行表演。

全城大清潔行動展開

【本報訊】蛇年將至，食物環境衛生署在全港十八區展開為期三周的歲晚清潔大行動，迎接新歲。清潔大行動將持續至二月六日。期間，食環署會加強潔淨服務，並加設臨時垃圾收集站，供市民棄置大型家居廢物，亦會因應各區的環境衛生情況進行針對性的潔淨及防治蟲鼠工作。

最高
最低

21 °C
17 °C

天

氣

間中有陽光

預測				預測			
最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高
澳門	明朗	15	19	馬尼拉	多雲	22	30
廣州	多雲	14	23	曼谷	薄霧	22	32
北京	多雲	-6	3	新加坡	雷暴	23	30
天津	多雲	-6	-2	悉尼	驟雨	22	27
濟南	有雪	-2	1	墨爾本	天晴	15	29
南京	有雨	4	6	洛杉磯	天晴	9	27
上海	有雨	8	11	三藩市	天晴	5	17
杭州	有雨	5	10	紐約	大風	3	6
福州	多雲	12	21	溫哥華	明朗	-1	4
海口	多雲	17	24	多倫多	多雲	-3	-2
台北	多雲	13	21	倫敦	有雪	-2	-1
首爾	有雨	0	3	巴黎	有雪	-3	2
東京	多雲	3	9	法蘭克福	有雪	-3	0

中國西部主要城市天氣預測

預測				預測			
最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高
重慶	有雨	6	9	蘭州	多雲	-9	2
成都	多雲	5	12	西寧	多雲	-15	1
西安	多雲	-1	5	烏魯木齊	多雲	-15	-5
昆明	多雲	6	19	銀川	多雲	-10	0
拉薩	天晴	-7	12	呼和浩特	天晴	-8	-3
貴陽	有雨	4	7	南寧	密雲	16	21

十個港人一個抑鬱

8.2%過去兩周曾萌自殺念頭

世界衛生組織指出，到了2020年，抑鬱症將是困擾人類最常見的疾病。有調查發現，近10%市民在過去兩星期內曾出現過自殺念頭；而超過10%市民受到抑鬱困擾，當中有近4%市民估計患有抑鬱症及需要接受專業輔導及治療，情況值得關注。

本報記者 張綺婷

香港心理衛生會於去年11月25日，在全港18區擺設測試站，為市民測試抑鬱指數，共收集了3,269份有效問卷。抑鬱困擾總分最低為0分，最高為27分。香港城市大學專業進修學院講師孫玉傑分析數據時表示，總分達10至14分的受訪人士，被列為「應關注」的組群；總分達15分以上的人士，則為「臨床組別」，即可以估計他們患有抑鬱症，以及需要接受專業輔導及治療。於這次調查中，兩者分別有7.5%及3.8%市民，兩個組群合共的百分比總數達11.3%。

多做帶氧運動有助紓壓

受訪者較多受困擾的是「感到疲倦或精力不足」，有23%市民受困擾次數是「一星期或以上」或「幾乎每天」；其次是「難以入睡、容易睡醒或過度睡眠」，佔16%。另外，會方表示根據醫療文獻，抑鬱症是自殺風險最高的精神疾患。調查顯示受訪日期前兩星期內，出現過自殺念頭的人數有8.2%，會方認為情況相當值得關注。

孫玉傑指出，香港人常忙於工作，感覺身心疲憊，但根據是次研究結果，做帶氧運動次數愈多的受訪者，抑鬱程度愈低。所以他呼籲市民多做運動，因為運動有助紓解壓力，減少焦慮，對促進身心健康有很大裨益。而政府亦應加大對全民參與運動的推廣，以及改善相關的社區設施，令市民有更大的興趣和動力去多做運動。

香港心理衛生會助理總幹事程志剛建議，市民應多關注精神健康，主動學習管理壓力及情緒的方法和技巧，例如：正面面對壓力及負面情緒、發展正面思維等，預防抑鬱症。另外，他又認為政府現時投放在精神健康的教育及推廣方面的資源相當有限，建議政府將精神健康教育納入中小學課程之內。會方呼籲市民，如果發現自己或者身邊的親友有情緒困擾或其他精神問題，應勸喻其盡早尋求協助。



◀左起：香港心理衛生會助理總幹事程志剛、城大專業進修學院講師孫玉傑與心理衛生會執行委員會主席黎守信呼籲市民多做運動，減低抑鬱

抗抑鬱建議

1	應多關注精神健康，主動認識抑鬱症
2	可多做帶氧運動，有助抗抑鬱、紓解壓力
3	學習管理壓力及情緒
4	如果發現自己或者身邊的親友有情緒困擾，應勸喻其盡早尋求協助

資料來源：香港心理衛生會



知多啲

抑鬱症的主要臨床特徵是患者顯著而持久的心境低落，全球大概1%人口患上抑鬱症；有些患者會極端憂鬱，另一些則極端興奮。

抑鬱症其他表徵包括悲觀、缺乏自尊與信心、精神不集中、思考緩慢、失去活力，不願做任何事等；嚴重者會厭食、失眠，甚

至有自殺念頭。

至於患病成因，可以是生理、遺傳、性格及環境因素所造成。如果有憂鬱情況，會發現自己無法如常上班或料理一般事務，亦越來越難維持積極正面的心態和看法，難以與人共處。若有以上情況，應與家人朋友傾訴，並盡快求診。

什麼是抑鬱症？

消脂新技術 安全效能提升

【本報訊】記者李兆德報道：香港去年引入最新無創非侵入性消脂塑形高能量聚焦超聲波溶脂技術HIFU，比傳統入侵性抽脂手術安全有效，求診者更可在術後迅速回復正常生活。

皮膚科專科醫生王夢貞表示，不少人對減肥過程都存有誤謬，例如：採用極端減肥方法及節食能「有效」塑造完美身形；只要減去脂肪就能「自動」修正身形；透過運動、飲食控制等方法減肥均能「迅速」消脂。她指出，要有效塑造健康體態，需正確及安全選擇醫療塑形技術，配合適當飲食和運動方可持之以恆保持形態。

整形外科專科醫生張永融表示，消脂

技術主要分為侵入性和非侵入性。侵入性消脂手術俗稱「抽脂」，手術前需全身麻醉，過程中利用抽脂針負壓抽出多餘脂肪組織，容易破壞血管組織。手術後，求診者的皮膚會出現一定程度瘀腫，且恢復期長達3到6個月。

最新無創非侵入性消脂技術HIFU利用高能量超聲波，在皮下脂肪層1.3厘米深處震解與破壞皮下脂肪細胞，透過新陳代謝排出體外。張永融表示：「這類溶脂技術並無創傷性，安全性亦較侵入性消脂手術高，且恢復期短，對求診者的正常生活及工作並不造成影響。」張醫生補充，HIFU技術擁有十多年研發和生產經驗，

並於2011年12月獲美國食品及藥物管理局認可應用於下腹部及腰間。另外，歐盟亦批准此技術應用於臀部和大腿上。



◀張永融（左）及王夢貞（右）表示，需配合正確及安全的醫療塑形技術和適當飲食及運動，才能有效塑造健康體態

本報記者李兆德攝

內地客蜂擁來港辦年貨

【本報記者黃仰鵬深圳二十日電】農曆新年將近，大批內地旅客趁春節前的雙休日赴港採購年貨禮品，近兩天深圳各大口岸出現客流「爆棚」現象。除了有深圳一簑多戶籍居民，更有珠三角多個城市「年貨團」包車赴港。有內地市民指出，內地年貨市場眾多且有折扣，專程跨境赴港置辦年貨圖的是安全和放心。

據了解，深圳各大口岸近兩天的驗放出入境旅客較平時明顯大幅增長，出入境大廳多數出現客流爆棚的景象，其中深圳灣口岸僅19日全天客流就突破11萬人次。家住深圳福田口岸附近的鄭克彬表示

，昨天在福田口岸耗費兩個多小時過關，雖然舟車勞頓，不過今次行程滿載而歸，收穫很大。他告訴記者，此次買了不少應景食品和物品，此外還給家裡人挑選了各類中意的禮物。鄭先生坦言，當前深圳也有眾多年貨市場且有很低的折扣，兩地年貨價格並不明顯，之所以連續五年跨境赴港購置年貨，更看重的是物品和食品的質量有保證。另有不少深圳戶籍居民反映，由於人民幣升值加上內地物價攀高，今年赴港購物的次數明顯增多。

環境局申撥建岸電設施

確保郵輪抵港低污染



▲陸恭蕙昨日表示，政府將會就規管泊港船隻採用低碳柴油的問題，進行立法，估計最快於明年完成 本報記者林少權攝

【本報訊】環境局副局長陸恭蕙昨日出席一個關於郵輪廢氣問題的論壇時表示，政府將會就規管泊港船隻採用低碳柴油的問題進行立法，估計最快於明年完成；並向立法會申請撥款，在郵輪碼頭興建岸電設施，維護本港綠色港口，確保九龍東區內市民的健康。

船舶污染於2011年已超過電廠和柴油車，成為本港最大的空氣污染源頭；郵輪碼頭將於今年6月正式啟用，昨日由「地球之友」主辦的一個名為「郵輪廢氣殺埋身，無煙啟德怎落實」的論壇上，多位講者一致質疑政府，只顧旅遊收益，罔顧郵輪廢氣對區內28萬居民的健康構成威脅。

「地球之友」高級環境事務主任周

月翔指出，據2009年通過的啓德發展環境影響評估報告，發現環境局一直知悉啓德泊位啟用後，空氣污染必將超標。一艘船發放的廢氣等同2000多輛汽車，郵輪碼頭啟用後，第一年將有5艘船泊岸，至2014年會增至11艘，按德國環保組織「自然保護聯合會」的統計，15艘超級郵輪的二氧化碳排放量等同7.6億架汽車的總排放。

周月翔批評，政府未有就郵輪污染問題對症下藥，沒有在郵輪碼頭啓用前建設岸電設施，否則可減少郵輪90%的廢氣污染。

不過，陸恭蕙反駁，政府在興建郵輪碼頭時已預留空位興建岸電設施，但因該設施一直沒有國際標準可供參考，直至去年中才制訂標準；目前只有歐盟

和北美等地設有該類先進設施。

她續謂，環境局將就此問題向立法會的環境事務委員會申請撥款，並需由財政事務委員會通過，估計會於今年完成；獲撥款後，因工程需進行招標等程序，所以現時難以掌握岸電設施的竣工日期。

此外，環境局也會就有關規管遠洋船來港泊岸採用低碳柴油的問題展開立法工作，估計最快明年可完成。在立法工作未完成前，陸恭蕙呼籲航運業界積極參與目前的自願轉用低碳柴油資助計劃，減少泊岸船隻的廢氣排放。

財政司司長曾俊華前年發表的財政預算案中，撥出2.6億港元資助那些轉用含硫量低於0.5%或更清潔燃油的遠洋船，但迄今僅有約13/船隻參與。