

# 馬時亨預告港深高鐵即將「地鐵化」

## 卸任在即 承認沙中線風波是一大污點

廣深港高鐵香港段通車九個月，本月底離任的港鐵主席馬時亨昨日透露，由港鐵倡議的「高鐵地鐵化」方案未來將有新的突破，短時間內公布詳情，市民可拭目以待。對於沙中線風波，他形容是港鐵的一大污點，但不應抹殺港鐵員工的貢獻。

大公報記者 陳卓康

在沙中線風波中曾兩度請辭的港鐵主席馬時亨，即將於本月底卸任，由非執行董事歐陽伯權接替。馬時亨昨日與傳媒茶敘形容，自2007年九鐵「兵變」後成功促成「兩鐵合併」，去年再見證高鐵順利通車，是他11年來擔任港鐵非執董和主席最滿足的兩件事。馬時亨形容，高鐵將香港與國家三萬公里的網絡連接一起，是他任內重要使命。

### 購票後可選搭任何班次

他又透露，早前盛傳西九龍站往返福田及深圳北的高鐵班次擬「地鐵化」運作，即乘客購票後可自行選擇乘搭任何高鐵班次，這「高鐵地鐵化」的主意是他主動向中國鐵路總公司提出，鐵總非常支持，「未來會有突破，很短時間內會公布，市民可以拭目以待」。

馬時亨又憶述，高鐵通車當日曾詢問中國鐵路總公司陸東福董事長，內地新線開通時首日開出幾多班，對方回答是循序漸進，令他覺得港鐵首日開出90多班車「都幾夠膽」，慶幸首日亦運作順利。回想當年面對的挑戰，馬時亨曾於2014年主持獨立調查委員會，處理超支延誤事件，見證西九龍站由外露的水喉電線，他笑言：「挑戰多到你唔信。」

### 感驕傲：「一地兩檢」運作暢順

最終備受爭議的「一地兩檢」至今運作暢順



，亦令馬時亨引以為傲，他引述早前在西九龍站遇到兩名年約30歲年輕人，對方表明是「黃（絲帶）」，但都對「一地兩檢」和高鐵快捷讚好，由深圳工作回到紅磡的家不需一小時。

回看沙中線事件，馬時亨表示失望和遺憾，形容是港鐵一大「污點」，但認為主因是五線同時興建令「消化不良」，工程部署時間由300人增至3000人，不同背景的同事做事方式不同，令公司文化出了問題。因此，他寄語港鐵管理層不應再同時興建多條新線，「小心食唔落，要話畀政府聽問題係邊度」。他亦提醒港鐵管理層，凡事不要掉以輕心，否則容易出錯，又說有時被市民責難都是好事，沒有挫折未必好。



## 高鐵直達內地車站 7·10起再增14個

高鐵香港段下月10日起，連接的內地站點將由現時的44個，增加至58個，長途列車將由現時每日開出13對增加至17對。新增14個新站點包括白洋淀、重慶西、佛山西、貴陽東、邯鄲東、衡山西、南寧東、三水南、汕頭、天津西、梧州南、岳陽東、肇慶東、遵義。

長途列車由每天13對增至17對，新增的4對列車為現時之短途列車班次改作行走長途，將分別往來重慶、南寧、天津及肇慶，現時每日五對以潮汕為終點站的列車服務當中，有一對延伸至汕頭站。

港鐵主席馬時亨本月初曾邀請傳媒代表乘坐高鐵到潮汕站，品嚐當地的牛肉火鍋、單叢茶等潮州美食，感受高鐵的便捷。據了解，港鐵下一步將重點推廣佛山、肇慶的美食高鐵旅遊。

◀馬時亨離任前與傳媒茶敘，特別以高鐵西九龍站作背景 大公報記者陳卓康攝

▼高鐵香港段連接的內地站點增至58個，每日開出長途列車將增加至17對

# 四成港人不吃早餐 隨時引發心血管病

### 醫療在線

大公報記者 謝進亨

【大公報訊】衆所周知早餐是每天最重要的一餐，對人體健康極為重要。然而有健康調查最新發現，約40%港人受礙於生活繁忙、不方便等因素，尚未養成每天吃早餐的習慣。有營養師提醒，不吃早餐可引發二型糖尿病、心血管疾病等，並提醒市民外出進食時，宜盡量避免攝取過多油、鹽、糖，以及高熱量早餐、慎防體重上升。

### 外食避免「三高」早餐

有機構在今年三月進行健康早餐調查，在亞太區11個地區訪問約5500人，包括500名港人。結果發現，本港只有60%受訪者有每天吃早餐的習慣。香港生活繁忙，儘管75%受訪者表示渴求更健康的營養早餐，但58%受訪者以沒有時間為由，表示難作出改變，其餘原因則包括不方便及需付出額外精力，分別佔36%及35%。

調查同時發現，港人揀選早餐取決於五大因素，依次序為方便程度、價格相宜、味道、健康及有營養。近46%受訪者會在表示家中預備早餐、39%人則選擇附近餐廳或商店購買。此外，大多數港人雖然認為，雜穀麥片及豆奶是較健康的早餐主食及飲品，但他們最常揀選「茶及雞蛋」作為早餐，平均每月享用12.4次，則每三天「重複」一次。

港人生活繁忙，早上不吃早餐而習以為常，甚至認為「不吃一餐半餐」問題不大，且能有助



健康早餐  
牛油果雞蛋麥包三文治是一款

減肥。然而，人體經過一整晚睡眠和在沒有進食情況下，需要透過早餐來補充能量。

英國註冊營養師潘仕寶表示，適量早餐可為身體提供能量和多種營養素，使人體能集中精神和頭腦靈活，提升工作和學習能力。其次，進食早餐可增加飽肚的感覺，從而減低於下一餐因過量進食而攝取過多熱量。她又稱，有研究指出，不吃早餐可令腰圍增加及隨之而來的疾病，如二型糖尿病、心血管疾病等。不過，餐廳所供應的食物，油、鹽、糖含量普遍較高，分量也較大，建議經常外出用膳的港人，小心攝取過量熱量，隨時導致體重上升。

### 營養師精明早餐推介

- 較健康的選擇：
- 藜麥石拿魚包、合桃亞麻籽提子裸麥包、燕麥饅頭、牛油果雞蛋麥包三文治、燕麥片、早餐全穀物片、魚片或瘦肉粥、十穀粥、番茄肉碎米粉或烏冬、雜菜雞蛋通粉、烱蛋、脫脂或低脂乳酪、低脂芝士、水果、原味果仁、低糖豆漿、脫脂或低脂奶、檸檬茶或檸檬水（無糖／少甜）、奶茶（無糖／少甜、少奶）、咖啡（無糖／少甜，改用脫脂奶或無糖豆漿）
- 較「邪惡」的選擇：
- 菠蘿包、雞尾包、排包、蛋撻、牛角包、蛋糕、曲奇餅、牛油多士、奶油糖漿熱香餅、炸薯餅、魚蓉燒賣、咖喱魚蛋、豉油炒麵、火腿、腸仔、午餐肉、煙肉、炸魚柳、油炸即食麵、朱古力奶、凍奶茶或汽水

資料來源：營養師

### 免疫治療 延長晚期肺癌存活期

醫者之言

多年以來，肺癌均是本港的頭號癌症殺手，其中原因與多數患者確診時已屬晚期有莫大關係。目前國際研究針對此類肺癌患者有了最新的組合治療方案——免疫治療、標靶藥與化療的結合，能有效延長患者存活期，尤其是常見的EGFR/ALK基因突變型患者！

患上肺癌，有機會出現持續咳嗽、呼吸短促、痰中帶血絲或咳血、咳嗽或深呼吸時胸口隱隱作痛或突然劇痛、食慾不振、體重下降、聲音持續沙啞、疲倦或肺部經常受感染等症狀，但李宇聰醫生就指，這些症狀亦非必然出現，而且很多患者出現症狀時，病情已步入第三期或第四期。

第三期、第四期又代表什麼呢？「這種期數分類是指較常見的非腫瘤侵入至另一邊肺部的淋巴結，便屬第三期；若擴散至身體其他器官，如常見的骨骼及肝臟，即屬第四期，因此患者會出現明顯症狀，如骨痛。」李醫生解釋。期數越後，患者的存活率便越低，「研究顯示，最常見的第三、四期NSCLC患者，存活率比第一、二期患者有明顯差異，而步入第四期的NSCLC患者的1年存活率只有14%，而5年存活率更是0%。」

幸而，最近一項名為IMpower150的國際研究顯示，免疫治療結合化療及標靶藥的治療方案，能有效延長第四期患者，尤其是具有常見的EGFR或ALK基因突變的患者的存活期。結果發現，加入免疫治療的非基因突變型患者的無惡化存活期中位數延長近兩個月；研究同時發現，即使以上患者伴隨肝轉移，整體存活期中位數亦能延長4個月；更重要的是，針對在亞洲人常見的EGFR或ALK基因突變型的患者而言，療效更為顯著，這批患者在接受過相關的標靶治療失效後，只要在第二線治療時加入免疫治療，存活期就有明顯延長，燃點晚期肺癌患者的希望。

臨床腫瘤科專科醫生李宇聰

## 樹博士：樹根缺空間好易冧

【大公報訊】有「樹博士」之稱的教育大學社會科學系研究講座教授詹志勇，最新分析本港樹木倒塌原因，發現大部分香港樹木樹根生長空間狹窄，部分土壤中更充斥建築廢料，形容樹木就像住在「劏房」般。他促請政府利用地下管道，為樹木打造土壤走廊，引導樹根抓緊周邊土壤。

針對去年超強颱風「山竹」損害樹木情況的研究，詹志勇收集近千名市民提供逾4000張相片，涉及2000多棵倒塌樹個案，總結塌樹有六種模式，不少個案均出現樹根困在泥牆內，或樹根無法抓緊土壤，有個案更發現在混凝土面上種樹，樹大卻不根深而倒塌。詹志勇建議政府利用土壤走廊，以藏在地下的管道引導樹根共享周邊土壤；亦可參考海外做法，在地下建構支架，讓樹根可以橫向伸展。

另外，教大昨宣布展開為期兩年的「樹木保育—推廣生命教育及科學普及」項目，包括開發流動應用程式，讓市民及學生學習樹木目視評估，讓用上載樹木相片作普查，預計明年中推出。教大亦會編製教材，供教大及六所中小學使用。



▲超強颱風「山竹」去年對樹木造成極大損害

## 印傭尿溝水報復 囚四月

【大公報訊】上工只有一星期的印傭，因不滿遭女僱主責罵工作表現惡劣，遂把自己的尿液混入保溫瓶內的水打穿「整蠱」對方，不料被僱主的十三歲兒子取去飲用，並揭發事件。涉案印傭昨認罪，裁判官指案中「加料水」雖不損健康，但絕對會令事主留下心理影響，遂判監四個月。

四十歲印尼籍女被告KOMSATUN，昨在東區法院承認一項「意圖損害而施用毒藥或殘害性或有害物品」罪。辯方求情指，被告因不堪遭僱主不斷投訴，才會向對方惡作劇，自責行為愚蠢，冀獲輕判讓她盡快回鄉與兩名子女團聚。

## 轉介港島西聯網骨科診所 瑪麗關節炎患者重拾運動樂

【大公報訊】記者楊州報道：港島西醫院聯網轄下麥理浩復康院新增骨科專科門診服務，由三月底試行至今共處理94宗新症，包括一位67歲的退化性關節炎患者葉先生。負責跟進葉先生的瑪麗醫院矯形及創傷外科顧問醫生陳秉強稱，退化性關節炎與運動有關，若運動時受傷會加劇病情，而患者感到痛便不願再做運動，甚至連動也不想動，反不利於康復治療。

葉先生2017年跑步時感到劇痛，突然向前跌倒，「痛到爬唔起身」，入院接受X光檢查卻無發現問題。他說，一向愛做運動如跑步和游泳，但痛楚令他一年多都不敢再做運動，「落樓梯、路低，膝頭都好痛」。其間他先後找私家醫生和跌打醫師求醫，但未有舒緩，及後再到瑪麗醫院求診，今年五月獲轉介至骨科診所接受康復治療。

葉先生先後接受三次康復治療，包括有神經肌肉訓練，透過糾正膝蓋位置，改善運動時姿勢，減輕炎症出現。同時，他亦進行肌力訓練，加強訓練腿部肌肉。他笑言，關節痛楚已好轉，現時能自行上落樓梯，亦可重拾較激烈的運動，如快步跑和游泳。

瑪麗醫院矯形及創傷外科部門主管黃一華表示，按目前試行情況，由七月至明年三月可再處理多375宗新症，減少港島西聯網內輪候時間約兩成。