半年零收入 看不到轉機

本港新冠肺炎第三波爆發，確診個案突破千五宗。中小學提早放暑假，補習學校也停課，已停工半年的運動教練原指望暑期班可帶來可觀收入，無奈限聚令收緊而康體場館再停開，可謂屋漏兼逢連夜雨。香港康樂體育專業人員總會會長李粵閩表示，「今日不知明日事」，該會二千會員將繼續陷入停工停收入的困境。籃球教練宗銘達及資深潛水教練溫家智，如何捱過半年近乎零收入的日子呢？

疫境・世情

大公報記者 黃慶輝 （文／圖）

暑期班凍過水 運動教練擬轉行

▲籃球教練宗銘達現時靠開車送水果維生，根本無法追回高峰期三四萬的收入

疫情持續，預計的暑期班都係凍過水！

停教籃球班 改開車送貨

「疫情持續，預計的暑期班都係凍過水！」前香港甲一籃球員宗銘達表示，退役後轉為籃球教練，去年新冠疫情未肆虐時，高峰期每月可擔任七間學校及私人公司的教練，亦為甲一球隊遊協的教練，每月收入可達三至四萬元，但受到疫情影響，教練工作自年初至今，已停工近半年。為了生計，他考取電單車駕駛執照，以備不時之需，同時有幸得到身邊朋友幫忙，請他任司機幫手送生果，加上靠積蓄維持生活。

育有兩名幼子的宗銘達坦言，一家四口的生活開支不少，現主要靠妻子在車行的市場推廣工作為家庭主要收入，「曾有相熟球隊老闆見我收入大減，稱給我一筆錢暫時解困，但我見自己生活仍可維持，着對方將錢給予其他更有需要的教練。」

見步行步盼有出路

自上月見疫情逐漸回復穩定，以為可在暑期興趣班的旺季，回復以往的正常收入，但近日本港疫情爆出第三波，政府昨晚再度宣布收緊限聚令及封閉球場，原本的暑期班計劃，相信會成泡湯，現在只能見步行步。

▲政府再度收緊限聚令及封閉球場，籃球運動被迫叫停 資料圖片

原本的暑期班計劃，相信會成泡湯。

▲康文署關閉康體場所，大批教練陷於零收入

▲溫家智做了潛水教練十八年，疫情下無收入，最終或被迫轉行

若疫情持續肯定要轉行！

潛水冇得撈 上岸做修車

「若疫情持續相信要轉行！」大公報亦接觸一名資深潛水教練溫家智，他表示在新冠肺炎疫情未爆發時，每星期都有穩定的學員上課，尤以星期六、日為主，每日可上兩至三班，為其主要收入，上月疫情稍後緩和，水上活動如遊船河、潛水、滑水等，已回復得七七八八，但近日疫情又再「返發」，潛水班的學員均表示擔心疫情，紛紛改期及暫停訓練，令他收入再次大減。現時，每星期一至日，七日都要開工，勉強才有基本收入。

好彩年輕時學多種技能

溫續稱，潛水教練始終收入不穩定，故平日有協助朋友的車房維修電單車，「好彩年輕時裝備自己，於工餘時多學不同技能，以應付不時之需。」同時又會兼職駕駛拖車工作，雖然工作辛苦，收入尚可維持，若疫情持續不斷，他可能要放棄任教十八年喜愛的潛水教練工作，轉做其他行業以維持生活。

香港康樂體育專業人員總會會長李粵閩補充，過去大半年，受疫情影響，各康體場館及設施要封閉，令體育教練無法正常開班授課，收入大減，由上月開始疫情放緩，健身、瑜伽教練，在政府放寬限聚令後，可回復以往的一對六至八人的上班人數，逐漸回復以往的收入，惟因泳池、球場不是全面開放，這些教練仍處於低收入情況。一些教練轉到泳灘上堂，但因泳灘存有很多不確定的風險，令不少家長卻步不讓子女上堂。

另外，當局取消了團體及學校訂場，令球類教練也只能趁球場沒有其他人時「走鬼」上堂，但已報名學員的家長有微言。這些教練仍無法回復疫情前的收入。

▲溫家智兼職駕駛拖車工作，爭取基本收入

今日唔知明日事

87%長者患上 夜不能眠 中成藥紓痛 小腿抽筋救星

醫健事

【大公報訊】記者伍軒沛報道：長者身體機能衰退，導致血氣不足，引申出許多小毛病，不少長者更有夜間小腿抽筋問題，痛到無法入睡，必須起床拉筋紓緩，西醫卻沒有藥物可以治療。年逾60歲的張婆婆近年飽受夜間抽筋的影響，痛到失眠。仁愛堂調查顯示，高達87%長者有夜間小腿抽筋問題，該機構與屯門醫院及中文大學中西醫結合研究所合作推出先導計劃，以中藥製成「芍藥甘草湯加味」，能有效降低小腿抽筋情況。

中大醫學院數據顯示，有40%長者有夜間小腿抽筋的問題。仁愛堂中醫師蔡彥淵指出，抽筋的主要原因是長者的肝、腎、脾等器官機能衰退，血氣不足所致，患者每周會出現最少一到三次晚間小腿抽筋，痛至無法入睡。隨年紀增長，嚴重者甚至每晚都會出現該症狀。張婆婆近年有夜間小腿抽筋情況，每周多達4次在睡夢中突然抽筋痛醒，她慨嘆道：「痛到筋都突埋出來，根本瞓唔到！」她往往要下床站立拉筋紓緩後，再花近一小時才能重新入睡。

停服西藥奎寧免致尿毒

張婆婆曾多次向西醫求醫，但卻說「無法醫」。去年10月，張婆婆參加了該先導計劃，服用由白芍、炙甘草、葛根及丹參製成的中成藥，28天療程後，抽筋次數大減，疼痛也減至輕微，停藥至今病情也沒有反覆。

中大香港中醫學院副院長林志秀表示，現時最有效治療夜間小腿抽筋的西藥為Quinine（奎寧），但由於該藥物有機會令患者出現心律不正、血小板減少、溶血性尿毒綜合症等嚴重副作用，不少醫院已停用。

仁愛堂在2017年以問卷向近500名60歲或以上的長者進行訪問，高達87%長者有夜間小腿抽筋問題，其中73%受訪者感到「很痛」及「非常痛」，遂合作展開「芍藥甘草湯加味治療夜間腓腸肌痙攣」先導計劃研究。該先導計劃以30名60至80歲，每周至少有1至3次夜間小腿抽筋現象的長者為對象，連續服藥28日，參與計劃長者的小腿抽筋情況均下跌逾50%，感覺以10分為滿分的疼痛感覺，由平均7.06分下降至3.41。

仁愛堂「長者小腿抽筋中醫治療社區優惠」

- 服務對象：50歲或以上受小腿抽筋困擾人士
- 優惠受惠人士/診金連7日藥費/
- 65歲以上長者/$165（原價$330）
- 其他一般人士/$172/（原價$345）

*只適用於首次治療

*名額100個

報名電話：2655 7757

AR還原中西區百年老校舊貌

【大公報訊】記者黎慧怡報道：港島中西區發展歷史悠久，是香港教育發展的搖籃地。區內不少古色古香的校舍，有些已有過百年歷史，有些已遭拆遷或重建。香港教育大學編著《搖籃地——中西區教育今昔》一書，結合擴增實境（AR）技術，以3D視覺效果呈現和還原英皇書院、聖若瑟書院、聖類斯中學等多間名校的立體模型。

教大圖書館館長鄭保瑛表示，以往大多以文字和平面的形式講述歷史，新書則以立體視角，呈現中西區古校舍建築之美。鑒於有些建築已不復存在（如皇仁書院前身中央書院），團隊根據歷史圖片和資料，結合AR技術及3D立體模型，重新呈現校舍建築舊貌。

新書由建築物引發路線，講述香港開埠以來不同時代學校的生活及回憶，從「卜卜齋」（私塾）到「三部八班制」（從小五讀至中六），再到中式的「六三三制」，以及介紹中西區歷史悠久的學校和辦學團體，探索中西區學校的歷史起源及發展。本書編者、教大首席副校長李子建指出，新書書局有售。

佛教僧伽聯合會為港抗疫祈福

【大公報訊】香港近日爆發第三波新冠疫情。香港佛教僧伽聯合會昨日舉行除疫息災灑淨行動，從香港能仁專上學院出發，在敞篷雙層巴士的第二層，往港九新界沿途不斷念誦佛經，並用楊樹枝沾「楊枝甘露水」灑向四周，象徵「靜」與「淨」。

佛教僧伽聯合會副會長淨因大和尚表示，市民被持續的疫情影響到生活節奏，需要心靈上的治療。「我們安撫人心，教大家心平氣和地對待一切變化。平靜即是一種智慧。」

今年89歲的香港佛教僧伽聯合會會長紹根長老（中）希望，市民同心抗疫，免受病毒傷害、身體健康。