

Headline	Doctor challenges 200km charity run to raise \$200,000		
MediaTitle	Shin Min Daily News (Mon - Wed)		
Date	21 Jan 2019	Language	Chinese
Frequency	Daily	Circulation	100,300
Readership	300,900	Section	News
Color	Full Color	Page No	3
ArticleSize	358 cm ²	AdValue	S\$ 2,366
Journalist	N/A	PR Value	S\$ 7,097



医生挑战200公里义跑 要筹20万

刘玮琳 报道 wliu@sph.com.sg

为筹款帮助更多临终病人，本地一名家庭医生挑战不眠不休45小时跑完200公里的马拉松义跑，希望为HCA慈怀护理筹得20万元。

行医超过20年的家庭医生陈保强（53岁）也是HCA慈怀护理的主席。他在2014年接棒主席职务，而五年的任期将在今年8月结束。

陈保强受访时表示，他一向喜欢跑步，也曾分别在2014年和2016年参加过100公里和160公里的长途义跑。

这回，他将在今年3月29日至31日，在麦里芝蓄水池进行200公里义跑，目标是为HCA慈怀护理筹款20万元。

他说，义跑有几个主要原因，第一是希望在结束任期前，为HCA慈怀护理

尽力，送上一份“离别礼物”，再来是让国人知道这个慈善机构的存在，帮助更多有需要者。

他解释，HCA慈怀护理主要为临终病人提供免费护理服务，每年帮助约4000个家庭，全年营运费用高达1200万元。

“虽然政府资助约七成，但随着人口老化，接下来的临终病人会越来越多，需要更多资金才能够应付。”

另一方面，陈保强透露他的小舅子去年被诊断患上肝癌，短短五个月内就过世。“他带给我很多启发，这次义跑也是献给他的。”

筹款资料显示，截至本月18日，义跑已筹得5万9390元。有兴趣了解更多详情，或是有意加入和陈保强一起义跑的公众，可上网www.200kfor200k.com查询。

Headline	Doctor challenges 200km charity run to raise \$200,000		
MediaTitle	Shin Min Daily News (Mon - Wed)		
Date	21 Jan 2019	Language	Chinese
Frequency	Daily	Circulation	100,300
Readership	300,900	Section	News
Color	Full Color	Page No	3
ArticleSize	358 cm ²	AdValue	S\$ 2,366
Journalist	N/A	PR Value	S\$ 7,097



HCA 慈怀护理的主席陈保强医生。(受访者提供)

通宵跑步 ‘备战’

为了筹备200公里义跑，陈保强医生从去年4月开始锻炼，甚至还通宵跑步。

他进一步解释，由于自己属于慢跑者，要在45小时内完成200公里义跑必须经过细心策划。

“我预计在义跑时，只能停下来补眠1小时。每小时也必须补充500至750毫升的水。”

他说，自己平常有慢跑的习惯，每周六花两小时跑12至15公里。“我现在会分两个时间锻炼，白天跑步为了锻炼体力，而晚上跑通宵是让身体适应。”

请今天就

Like 


facebook

www.facebook.com/ShinMinDailyNewsXinMingRiBao