

你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

請盡量減少對鄰居滋擾

朱家健

近期有明星在節目表示鄰居長期於深宵時分發出噪音，擾人清夢，對他構成滋擾。的確，香港人勞碌一整天，下班回家，希望在安樂窩與家人好好休息，只有足夠的睡眠才可以迎接翌日的挑戰。當然，如果鄰居在指定時間以外進行裝修工程、唱歌、開派對、打麻將、播音樂、電視聲浪過大等，是受到《噪音管制條例》規管或大廈公契所列明限制，而寵物叫聲或冷氣機滴水的聲響，有時候也頗為擾民。

現時，如遇鄰居的住宅噪音或其他滋擾，最簡單直截了當的處理方法，是向鄰居作出善意提示和建議，以減少鄰里摩擦，讓大家可繼續享受和善用居住的權利。如情況未有改善，可把個別的噪音滋擾轉介大廈物業管理處、業主立案法團或報警求助。如果噪音滋擾在公屋範圍內，則可向房屋署作出投訴。

當然，如果鄰居未有自律，噪音滋擾情況持續數個月，住宅噪音或已構成民事侵權行為，則被滋擾者可以訴諸法律，向持續作出噪音擾民的住戶，提出民事訴訟程序，例如向法院申請禁制令等。

除了噪音外，其他滋擾行為也包括冷氣機滴水、簷篷長期積水而滋生蚊蠅、單位傳出惡臭、走廊堆滿雜物堵塞公共空間等，大廈物業管理處可適當的向業戶作出勸喻，如果是公屋戶，擾民行為更有機會被扣分。

其實，左鄰右舍，應該以和為貴，己所不欲，勿施於人。盡量減少對他人作出滋擾行為，無論是否輪班工作，在深夜減少聲浪，對自己和他人負責，更是禮貌和文明的表現。如果在深夜要觀看電影或播歌，可以調低聲音，並盡量使用耳機，把對鄰居的影響減至最小。

科技創新應用要跨界融合

宣德

政府在新冠疫情防控中，嘗試運用各項科技創新，可惜市民興趣不大。究其原因，就是政府應用科技創新時，缺乏「跨界融合」的思維。港人目前普遍樂於採用八達通、手機短訊、電子郵箱等，但在進行核酸檢測通知書、安心出行等防疫措施，並不很方便。故此，運用創新科技要先考慮將這些市民常用樂用及方便的通訊平台，如何將其與科技創新應用作深度跨界融合。發揮產學研用通力合作的巨大能量，才能為防疫工作達到事半功倍效果。

科技人員對各項創新科技，大多關注技術研發應用專利創新等方面。目前除了少數專職「科技融合」的研究人員會考慮到跨界融合之外，只有實際買家及用家，才會關心科技創新與產品跨界融合應用的重要性。政府應用科技創

新，就是要以科技智能解決各部門訊息不能同步聯通，搭橋串連等問題。政府重金發展科技創新，就是要搭建一個智能核心平台，將所有部門的機器全部融合聯通，解決各自為政，不能實時同步的問題。

反觀內地，在科技創新應用的跨界融合已做到非常細緻。以「數字化人民幣」為例，將數字人民幣設計成可透過手機方式支付使用外，還可以透過一張卡來支付：內地稱之為「可視卡式硬錢包」，外觀上類似一張帶有小屏幕的銀行卡。操作上，可視卡式硬錢包在支付終端機上輕輕一拍，即可完成支付，硬錢包卡片右上角的迷你屏幕會顯示該次消費金額、卡內餘額以及支付次數等信息。這種支付模式將會改變長者和排斥使用智能終端的群體觀感，讓其接受使用數字人民幣產品。

醫健



張漢奇醫生

疫情令部分香港人因疫情而失去了平時的社交生活，精神健康出現問題，漸漸感到孤獨，演化成抑鬱情緒，產生焦慮甚至抑鬱症。雖然近日疫情有放緩跡象，但有精神科醫生呼籲市民對抑鬱症不可掉以輕心，因有部分個案會變成較難處理的「抗藥性抑鬱症」。

精神科專科醫生張漢奇表示，抑鬱症病人的行為表現大致有兩種，其中一種是很不開心，好像洩了氣的皮球；另一種當抑鬱發作時卻會很「忤憎」，煩躁不安，即使你主動關心，對方也會拒絕。

精神科專科醫生張漢奇表示，抑鬱症病人的行為表現大致有兩種，其中一種是很不開心，好像洩了氣的皮球；另一種當抑鬱發作時卻會很「忤憎」，煩躁不安，即使你主動關心，對方也會拒絕。

1/3病人現抗藥性抑鬱

「據估計，抑鬱症大約佔本港人口的8至10%，當一位患者確診抑鬱症，醫生一般會處方抗抑鬱藥，讓患者服食一段時間後，若發現抗抑鬱藥有效，便會繼續處方；但若服食一段時間後發覺療效不理想，便可定義為『抗藥性抑鬱症』(treatment resistant depression)，可能會轉用另一隻抗抑鬱藥。」抗藥性抑鬱症並不罕見，在抑鬱症病人之中大約佔三分之一。對抗抑鬱藥出現抗藥性的患者，很多時會纏繞着一些抑鬱的思想，情緒低落，周身疲累，甚至無故哭喊。幸好，現在有很多方法幫助患者，例如加入有助穩定情緒的鋰劑，或以2至3種抗抑鬱藥一起使用。

若試用了上述方法病情仍沒有進步，現在還有3招可以考慮：腦電盪治療、腦磁激，以及在外國研究證實有效、本港也將引入的以噴鼻式的Ketamine，即俗稱K仔的氯胺酮。研究顯示，不少抑鬱症病人噴完後，情緒即日有一定改善。副作用則包括頭暈、思想混亂等。

情緒 找出路

四招 減抑鬱



面對當前壓力、或因疫情無法和朋友、家人聚會而出現抑鬱徵狀，張醫生建議大家一旦察覺自己或身邊人有出現徵狀，應盡快諮詢專業人士，也建議大家多點為自己的情緒找出路，以下四點，必須留意：

1. 嘗試每天給自己一點時間，靜下來休息，活在當下，什麼也不要想，放空休息一段短時間。
2. 嘗試接觸新的興趣，例如學習新的樂器。
3. 每星期定下目標，例如這星期要種兩盆花，或練習寫兩幅字等。雖然表面看來有點無聊，但可以幫助我們在目前的環境中靜下來。而且，你這星期完成了一幅畫，比上星期畫得更好，也會有成功感，令自己開心些。
4. 適量運動，不可或缺。運動可刺激腦分泌，令自己放鬆，也可增強心肺功能，維持健康，應付生活上各種問題。

