

# 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，但原稿需註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



## 食環署須依法移除意識不良宣傳品

朱家健

大街小巷、行人天橋和隧道懸掛着不少橫額或旗幟，個別布條的內容包括邪教訊息、政治口號，甚至是違反香港國家安全法的訊息。此外，個別旗幟和橫額在馬路邊緣，妨礙司機和其他道路使用者的視線，增加發生交通意外的風險。

食環署作為政府部門，要行使公權力執法，依法清理無人認領物品或在允許地方以外懸掛的宣傳品，這是法律賦予食環署指定人員執行的權力，如果食環署拒絕執行、或怠於清理，就是敷衍塞責。隨着法院已釐定食環署應清理「法輪功」遺下的宣傳橫額，食環署更必須依照法院的判決執法。

另外，多名區議員已自行辭職或議席懸空，換言之，他們原本任期內在區內懸掛的宣傳品，如果未有自行拆除的話，食環署可行使權力即時移

除這些宣傳品。此外，象徵「黑暴連儂牆」的彩色紙條，借屍還魂，除了在個別行人隧道「滋生」，死灰復燃，也出現在行人道欄杆、政府土地圍板、環保斗，甚至是區議員宣傳橫額，食環署須依法清理這些紙條。

具有政治意識的塗鴉，對市容來說也是另一災難，很多公物上的塗鴉仍未被徹底清理，如果高壓水槍不能清洗在行人隧道的塗鴉，可以考慮重新粉飾。另外，個別路牌等公物已被塗鴉刑毀，未能發揮應有的功能，政府物流服務署應安排及時更換。

如果執法者有法不依，有權不用，任由意識不良的宣傳品繼續留在公眾視線，不但有損市容，更是縱容破壞社會的惡行，是違反香港國家安全法的幫兇。如有部門高層默許或隱瞞的情況，更屬公職人員行為失當。

## 香港要善用「再造水」

常盈

世界淡水資源日趨短缺，反觀人口密集水資源缺乏的香港，由於水費低廉大家都懶得節約用水。為確保我們有足夠水源配合可持續發展需要，節約用水、保護好收儲雨水資源及開發新淡水資源十分重要。其中善用「再造水」，是一項意義重大的長遠策略。「再造水」是指經過一連串污水處理及消毒除菌程序淨化的排放水，以達到可循環再用之嚴格要求。

在技術可行和符合成本效益的情況下，鋪設「再造水」專用水管，專供新發展區作沖廁及其他非飲用用途，是未來環保水務新趨勢，政府要盡快落實，擴大供應「再造水」至一些仍然使用淡水沖廁的地區。亦應在接近「再造水」供應網絡的社區，加快應用範圍，例如用於清洗街道及車輛；郊野綠化、灌溉公園及運動場；沖廁、救火及工業用途，以至社區發

展及美化工程等，以進一步節省淡水資源，同時符合投資效益。

回顧歷史，香港早在1950年代已設立海水供應系統，至今是世界上廣泛使用海水沖廁的少數地區之一。而海水是可持續資源，每年為本港節省逾2.7億立方米淡水資源。從早前發展局局長黃偉綸書面答覆立法會議員的提問文件得悉，發展局因應石湖墟污水處理廠將會提升為三級處理的淨水設施，會把經過淨水設施三級處理的排放水加工生產「再造水」，於2022年開始分階段逐步向新界東北地區，供應作沖廁及其他非飲用用途。現時香港仍有不少新界鄉村需依賴食水沖廁。香港過去三年約490條鄉村使用淡水沖廁，元朗大約有150條使用淡水沖廁的鄉村，北區有100條、大埔90條、離島70條、西貢60條、屯門20條。今後上述地區可望使用「再造水」取代食水沖廁。

## 「4-7-8」呼吸法

職業安全健康局推薦美國醫生 Andrew Weil 的「4-7-8」呼吸法，教你60秒入睡。

- 第一步：由鼻孔靜靜地吸氣，心裏默數4秒。
- 第二步：屏住呼吸，心裏默數7秒。
- 第三步：再由嘴巴呼氣，心裏默數8秒，過程中嘴巴會發出嘶嘶聲。
- 第四步：重複以上動作4次為1次呼吸練習。

## 龜息法

洛桑預防醫學集團創辦人洛桑加參建議以呼吸法放鬆身心，每天至少練習一次龜息法，對緩解恐慌有一定程度的幫助。

- 第一步：盤腿坐下。
- 第二步：手背輕放膝上，按住大拇指與無名指。
- 第三步：輕輕閉上雙眼，舌抵上顎。
- 第四步：採取腹式呼吸，吸氣、吸氣、再吸氣，直到腹部完全鼓脹起來。憋住、憋愈久愈好。
- 第五步：憋不住時才徐徐吐氣。重複以上步驟直至心能平靜下來為止。

**本港七成人都有失眠問題，很多人苦於難以入睡而影響生活，甚至因此患上抑鬱症。實際上，要克服失眠，方法不複雜，只要緊記以下妙法，便可享受安眠。**

# 緊記妙法

## 醫健

### 放鬆心情

本港早有研究指出「攝高枕頭」不可取，中大醫學院精神科學系系主任榮潤國亦勸告港人不應將煩惱帶上床。更不要胡思亂想，也切忌「擔心失眠」，因為壓力愈大愈容易導致失眠。



### 注意睡前活動

睡前活動同樣影響睡眠，失眠時切忌做影響睡眠的活動，例如暴飲暴食、劇烈運動、用智能電話等，如果難以入睡，可以選擇發呆、敷面膜和拉筋等較輕鬆活動。