

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

中國邁進不可逆轉的新紀元

方 適

中國共產黨成立100周年紀念日，習近平總書記在天安門發表重要講話，字字鏗鏘有力，句句氣壯河山，總結了百年經驗，指明了新一個百年的方向。中國人民從站起來，到富起來、強起來，在新的征程上，我們必須高舉和平、發展、合作、共贏旗幟，奉行獨立自主的和平外交政策，堅持走和平發展道路，推動建設新型國際關係，推動構建人類命運共同體，以中國的新發展為世界提供新機遇。中國將繼續同一切愛好和平的國家和人民一道，弘揚和平、發展、公平、正義、民主、自由的全人類共同價值，堅持合作，不搞對抗；堅持開放，不搞封閉；堅持互利共贏，不搞零和博弈。反對霸權主義和強權主義，推動歷史車輪向着光明的目標前進。

習近平總書記明確指出：中國人民是崇尚正義、不畏強暴的人民，中華民族是具有強烈民族自豪感和自信心的民族，中國人民從來沒有欺負、壓迫、奴役過其他國家人民，過去沒有，現在沒有，將來也不會有。同時，中國人民也絕不允許外來勢力欺負、壓迫、奴役我們，誰妄想這樣幹，必將在14億多中國人民用血肉築成的鋼鐵長城面前碰得頭破血流！

這段講話，多次被現場熱烈掌聲打斷。也得到美、英、德、法、日等國家的主要新聞媒體的高度評價。早前以美國為首唱的「中國威脅論」也不攻自破。

《歌唱祖國》的歌詞，值得我們重溫，也值得與愛和平的國際友人分享：「我們勤勞，我們勇敢，獨立自由是我們的理想；我們戰勝了多少苦難，才得到今天的解放，我們愛和平，我們愛家鄉，誰敢侵犯我們，就叫他滅亡！」

接種疫苗 少數族裔不能少

神 川

接種疫苗持續成為了城中熱話，有公司為了鼓勵市民及其員工接種疫苗，推出抽樓和有薪假期等措施。然而，這些誘因對在香港居住或工作的大部分少數族裔可能起不了太大作用。

少數族裔在香港生活，往往會因為語言不通和文化習慣的差異而在不同方面上產生隔膜。筆者認識的一位朋友表示，在疫情之下，長期僱用外傭的他需要和外傭商討防疫、假期、檢疫和疫苗接種等問題，卻因語言不通令他感到無助和迷茫。

根據政府2016年中期人口統計結果顯示，香港約有584,383人為少數族裔人士，佔全港人口的8%。當中有450,340名少數族裔人士屬於工作人口，並有相當大的比例（54.9%）是外籍家庭傭工，而其工作主要為照顧家庭成員，包括長者及兒童等，一旦外傭感染病毒，可能會傳染僱主家庭成員，亦可能會因此而導致跨家庭交叉感染。

為保障公眾健康，少數族裔在接種疫苗計劃中扮演重要的角色。然而，香港社會以華人為主，包括政府在內的資訊大多數以中英文為主，對於少數族裔來說，這些語言並非他們的母語，在接收上有一定程度的困難，尤其是疫苗接種計劃，筆者建議政府除了在疫苗接種計劃專題網站上提供不同語言選擇外，更應該提供其他支援服務，包括製作不同語言的宣傳片、在疫苗接種中心派駐數名能以少數族裔語言向他們作解說的人員，我相信這些方法能有效提升少數族裔群體接種疫苗的動力。

玩樂

疫下健身室不時都要關閉，出街跑步又要戴住口罩，想出身汗都咁難？啱家「Red Bull Skip To Fit環遊香港大『跳』戰」呢個活動就啱晒你玩！Red Bull特意於銅鑼灣SOGO外巴士站，設置「AR空氣跳繩」，

約定大家一齊把握至7月6日最後兩天機會，完成跳繩283,000下，等同圍繞香港283英里的海岸線一周，以另類方式環島。

跳繩又點少得音樂？Red Bull運動員、兩屆世界跳繩錦標賽冠軍何柱霆Timothy同大家分享獨家音樂歌單，「練習時我偏好聽一些比較激昂、節奏感強勁的音樂，例如陳奕迅的《恐龍進化論》、BTS的《Dynamite》等等。」Timothy建議熱身可以從慢歌開始，逐漸調整個人狀態和心情後，接着才跟隨重拍子快歌繼續跳。

■ Timothy 是兩屆世界跳繩錦標賽冠軍。

■ 齊齊到銅鑼灣SOGO外巴士站參與「AR空氣跳繩」！



3種方式 隨時參與

想參與活動的你，可到 <http://www.redbull.hk/skiptofit> 或 SOGO 外巴士站參與 AR 空氣跳繩遊戲，更可透過 Smart Rope App 參加（適用於有 Tangram 智能繩的玩家）。3種方式的跳繩數目均可計算於 283,000 下的目標內。參加者更有機會贏得豐富禮物！頭3位跳繩下數最多的玩家，將獲得免費一節由跳繩運動員何柱霆親自教授的跳繩訓練堂及 Red Bull Shop \$500 禮券。頭200位參與 AR 空氣跳繩遊戲的朋友可獲得 Skip To Fit 能量包乙個以及 Smart Rope Rookie 智能繩一條。想了解更多活動詳情及參與方法，立即登上活動網址 <http://www.redbull.hk/skiptofit> 查看！

■ 跳繩是夏日最佳消脂活動。