

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

關愛共融 應對酷暑

盧民舉

近日，本港天氣酷熱，市區氣溫高達攝氏三十多度，就算待在家中，仍覺得像馱着一盆火，汗流浹背，十分難受。

酷熱宛如滾燙利劍，戕害人體健康，令一些人中暑，或誘發中風。而且心血管病、糖尿病和呼吸系統疾病在酷暑中，病情亦可能會惡化。我在香港有一位長者親戚，因酷暑天氣中風久未痊癒。另有一位居廣州的親戚患慢性肺阻塞症，不堪酷熱煎熬，病情迅速惡化而過世。因此，酷暑中，長者絕不能麻痹大意。本港不少長者有安裝平安鐘。平安鐘機構的工作人員，在酷暑天氣中，要提醒長者注意保重身體。如長者感到極度不適或懷疑中暑及中風等疾病，可致電平安鐘機構協助召喚救護車或自行召喚救護車到醫院急救。

在地盤工作的釘板、紮鐵、落混凝土、燒焊、噴漆、搭棚等工種的工人，在酷暑中工作十分辛苦。如溫度過高，應暫停工作，待氣溫降至適合工作後，才恢復工作。酷暑中，地盤應供應冬瓜湯等清涼飲品予職工食用。

在酷暑中，社區關愛隊應深入屋邨了解居民情況，及時予以幫助。關愛隊也要到街道了解露宿者臨時住宿事宜。不與父母同住子女，要經常打電話了解雙親情況，滿足其所需，及時解困。在酷熱天氣中，各行各業應體現以人為本的精神，讓人性化的理念得到充分彰顯。人們應發揮關愛共融精神，應對酷熱天氣。

身體健康三不怕

梁冬陽 醫生

身體健康很重要，因為只要有健康，才能活得豐盛，才能做你想做的事情。因此，定期體檢，了解自己的身體狀況，找出潛在的健康風險是最重要的。前幾天有朋友跟我分享了乳癌篩查的特殊情況，說到底其實只是怕痛、怕羞和怕影響健康。

先說怕痛。因為她聽過別人說做乳房X光造影會很痛，故害怕做。其實這是將乳腺組織壓扁才能用X光看清楚主要紋理，越年輕的人乳腺越脹越痛，在月經周期之前更甚。X光技師想了很多不同的方法：例如壓得太輕照不清楚，中間加海綿墊影響效果或解決不了痛。現在有3D技術，不需要壓得太扁，1mm就可以拍一張相，沒有那麼痛、影像亦清楚。

再說怕羞。朋友做了類似矽袋或鹽水袋隆胸手術，擔心超聲波和乳房X光造影只可以照到袋前的乳腺組織，後邊的很難看到，又不好意思告訴人自己曾經隆胸。現時進行磁力共振能看清楚整個部位。十幾年前有些人在乳房注射PAAG，剛注射完以為效果很好，但隔了數年後這些人造膠會移位甚至走到肚皮大腿上，凹凸凸凸，照X光或者超聲波見到無數的腫塊，而且到下一年做對比，完全不在原來的地方。這樣令醫生非常頭痛，除非是很明顯的癌症病變可以發現，在早期卻比較難判斷，因此我勸朋友更加要做這個檢查。

最後是怕影響健康，全因覺得乳房X光造影有輻射，但其實輻射量是非常少，等如人在正常環境下一年接受的輻射量的八分之一。因此，除了奉勸朋友別擔心別害怕之外，在此也希望有共同疑惑的人能跳出固有的框框，別讓固有概念影響自己的健康和理想。



校園壁報板

AI 授港式手語 推動聾健共融

現今社會有愈來愈多配套幫助聾啞人士投入正常生活，減少生活上的不便，其實反過來我們都可以嘗試去融入他們的世界，互相學習。拔萃女書院學生團隊近日推出一款用於學習香港手語的手機及平板應用程式，透過人工智能（AI）技術辨識用戶的手語姿勢準確度，並以遊戲方式學習手語，有望減少普羅大眾與有聽覺或言語障礙人士溝通困難。團隊早前獲選第三屆香港創科展入圍名單，與其餘120隊中小學隊伍共同展示作品。



■團隊指AI辨識手語的準確度達95%。

政府統計2020年香港約有24.62萬名聽覺困難人士，佔總人口3.3%，而手語便成為他們的母語。拔萃女書院學生陳映澄及林浩澄，研發名為「SignMaster: Bridging the Gap, One Sign at a Time」作品。團隊成員曾在聾人福利促進會做義工，為有聽障的學生補習，期間發現與他們溝通存在困難，因而打算上網學習香港手語，但發現網上資源有限，大多只教授英式或美式手語，於是想到撰寫手機程式，教授普羅大眾香港手語。

團隊由去年11月起構思作品，並於今年2

月正式起動製作，至今已有成品。為了提供足夠影片訓練人工智能，團隊親自拍攝了1750條手語短片。她們表示，由於同一個動作要重複拍攝多次，同時又要確保手語的準確性，所以找了老師幫忙核對，而現時人工智能辨識手語的準確度達到95%。團隊亦邀請不曾接觸手語的老師試用，獲回饋指程式能有效地幫助學習手語。

香港創科展日前於灣仔會展舉行，主辦的香港創新基金主席黃永光表示，活動鼓勵年輕人把各種創意轉化為實際行動，推動社會創科發展。



■入圍學生團隊向參觀者介紹其創意研究成果。



■聾啞人士以手語為溝通主要橋樑。

黃埔天地發掘潛藏新「聲」

暑假臨近，又到學生揮灑青春汗水的時候！黃埔天地舉行第十一屆黃埔「好SING音」挑戰賽，即日起至7月7日可經網上報名。



■黃埔天地舉辦中小學生音樂比賽。

以往只限小

學生參加，今年特設中學組，歡迎年齡介乎6至19歲的熱血新星，用行動去實現音樂夢。

賽事分為三階段，初賽經網上報名及提交歌唱短片，而入選同學將齊集到現場參加準決賽、決賽爭奪「好SING音」寶座。活動更邀請《中年好声音2》冠軍古淖文、熱爆歌手雲浩影、《神耆小子》冼靖峰、羅毓儀及星級主持車婉婉等分別擔任決賽、準決賽的「SING」級嘉賓和主持，到場為同學仔打氣兼表演。大會還特設「最積極參與學校大獎」表揚最多莘莘學子參賽的學校。