

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

逆境可重生 得意未忘形

時 哲

江曼憊在巴黎奧運女子重劍為港隊奪得首面金牌，張家朗亦在個人花劍衛冕成功，何詩蓓則在女子200米及100米自由泳先後摘銅。本港選手有此奧運佳績很不容易，可喜可賀。

江曼憊是在落後中一劍一劍追上去，最後一劍險勝；張家朗也是在壓軸一劍被裁判要求連賽三次下最終勝出。前一刻看似前無去路，下一刻柳暗花明，逆境重生。技術旗鼓相當時，關鍵看誰更沉着應戰。

前人種樹，後人乘涼，張家朗和江曼憊感謝前輩運動員在完全沒有資源支持下艱辛付出，讓這一代運動員有好條件專心訓練。三位精英運動員異口同聲呼籲大家關心落敗的運動員，因為他們也付出很多。生命不息，學習不止，江曼憊要通過不斷學習了解自己，這位學霸擁有美國史丹福大學國際關係學士學位，在中國人民大學取得法律碩士，目前在香港中文大學攻讀法律博士。她說喜歡法律，當律師可以伸張正義、了解國情。認為在和諧情況下追求夢想會很開心，勝利時間很短暫，失敗時更讓人反省，自己到底哪裏做得不夠好。受傷是因為對自己身體不夠了解，身體才出現問題。她回港後到訪中大醫院，感謝醫療團隊對她以前傷膝時的照顧，又去探望啟蒙教練陳偉勁。

古人說：「文無第一，武無第二」，文章之「最好」與「最壞」沒有公認的標準，武林高手則可以通過公平公正的比試分出勝負。文武之道，一張一弛。外表風輕雲淡，內裏鬥志激昂，贏了獎牌，得意未忘形，港隊運動員有文武的品德修養，作為港人與有榮焉。

勞逸結合

常 盈

隨着在家工作和彈性上班的普及，現時「在家加班」處理公務，已逐漸成為香港職場心照不宣的一種新常態。手機24小時待機已經成為很多人的工作習慣。即使不在辦公室，休息在家，亦未必有餐安樂茶飯食。只要手機來電鈴聲響起，即時通訊軟件或電子郵件有訊息通知，即時查閱和回覆，無可避免的已經成為習慣。

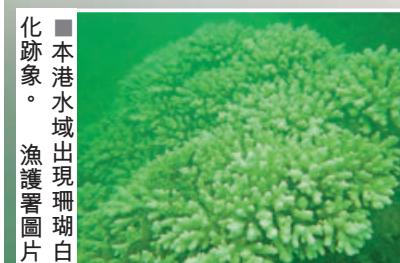
有研究指出，每周工作時數高於55小時的打工人，在65歲退休前感染心血管疾病，甚至因此死亡的風險程度會更高。主要是因為持續過長工時，加上過大的工作壓力，又缺乏適當的休息，缺乏營養均衡的飲食，易令身體長期處於亞健康，最後慢慢演變成多種長期病患。

每況愈下的健康和每日俱增的工作時間脫不了關係。當超長加班成為職場常態，筆者發現，00後出生的這一代，入職時都會更主動提出不希望要經常超常OT加班；即使在團隊缺人時，亦不願主動幫忙OT加班，理由通常一大堆。近期的表述是，常超時加班加點工作，抵抗力降低會更易多病，希望留有更多自主時間，更好地平衡工作與私人生活。

後生可畏，新生代的職場生存術，果然非同凡響。今時今日香港職場，要說完全不加班，似乎也不太現實。建議別以超長待機作砝碼，不惜捨棄身心靈健康。勞逸結合長做長有，才是長青樹生存之道，其餘就是每個人自己的選擇了。最後，奉勸年輕人，玩少些手機愛護身體，避免不必要的長時間掛機進行網絡遊戲，畢竟健康最終一定屬於你。



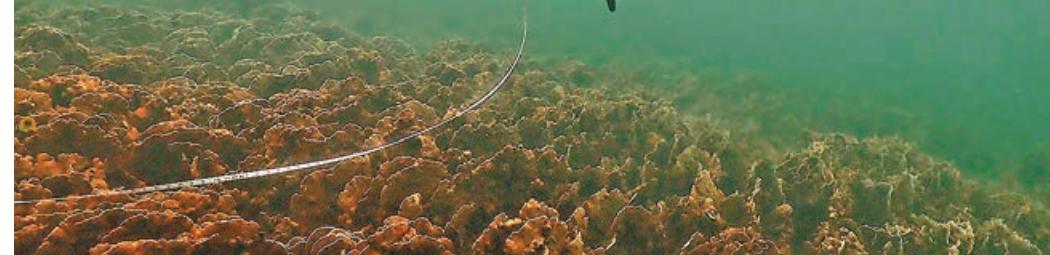
珊瑚白化危機 水溫上升有關



■ 本港水域出現珊瑚白化跡象。漁護署圖片



■ 漁護署人員定期進行珊瑚白化調查。



香港三面環海，擁有豐富海洋資源，珊瑚群及魚類等生物多樣性甚至比得上加勒比海，故潛水活動非常盛行，惟近日香港部分水域出現珊瑚白化跡象，情況令人關注。有學者指珊瑚對環境變化敏感，在不合適環境下，例如海水持續高溫、水質轉變、鹽度下降等，均會令珊瑚將共生的「蟲黃藻」排出體外，導致白化；而珊瑚有95%營養來自蟲黃藻，當珊瑚捱餓或細胞感染，便有死亡風險，繼而令魚群缺乏地方藏身及產卵，影響該區生態完整。

本港海岸及多處離島均有不少色彩斑斕的珊瑚群，當中西貢橋咀洲的珊瑚覆蓋密度非常高，有「香港馬爾代夫」之稱，常見生態包括結構複雜的牡丹珊瑚、石蟹、墨魚、蝦虎魚等；而坐落香港最東北的東平洲同樣生物資源豐富，水底更擁有珊瑚群落及海藻床，均是本地潛水人士常去「潛點」。

漁護署表示，近日發現本港水域部分珊瑚群出現不同程度白化現

象，根據在東平洲海岸公園一個珊瑚群落的水溫監察數據，過去一個月的平均水溫相較去年同期高出約攝氏兩度，相信本港夏季水溫持續上升，可能使珊瑚排出體內共生的蟲黃藻，並與造成珊瑚白化有關；該署指每年均進行珊瑚礁普查並設立香港珊瑚白化觀察報告系統，今年截至7月中已接獲4宗報告；而2021年至去年，本港水域珊瑚白化分別有9宗、22宗及6宗。

署方稱根據過往觀察，本港珊瑚擁有較高韌性，若水溫逐漸回復至正常水平，珊瑚一般可以恢復健康繼續生長，但提醒市民應避免干擾珊瑚群落，例如減低在珊瑚白化地點的人為騷擾、浮潛或潛水時不要踐踏或觸碰珊瑚等。



■ 西貢橋咀洲是本港著名的潛水地點。

尤德爵士紀念基金海外獎學金接受申請

尤德爵士紀念基金理事會提醒，有意申請該基金25/26學年海外研究生獎學金及海外獎學金(包括殘疾學生海外研究生獎學金)的學生，即日開始接受申請，截止申請日期為9月6日。

海外研究生獎學金為以專題研究或專題研讀形式修讀研究生學位課程的人士而設，最高金額為每年30萬元，最長為期3年(博士學位)或2年(碩士學位)。海外獎學金則為修讀學位課程的人士而設，最高金額為每年

28萬元，最長為期3年。申請人必須自行辦理入讀所選院校所有申請手續，並符合該等院校的入學條件。

獲選入圍海外研究生獎學金及海外獎學金申請人需於香港接受面試，首輪面試明年1月舉行，合適的申請人需參加明年2月或3月的最後面試。至於殘疾學生海外研究生獎學金入圍申請人，則於明年2月或3月在香港出席一輪面試。

