

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

重視健康才是寶

清寧

香港是個長壽之都，人們較捨得落本投資健康，多從投資牙齒健康開始。定時清洗頑固的牙石，修補蛀牙和修復敏感牙齒，處理好智慧齒，這些都能減少牙周病和日後用牙風險。擁有一口健康齊整堅固的牙齒，就是終身的健康之本。主婦則講究從內在保養身體上做文章，通過適合保健品、中草藥物、草本植物等獲取與美容和健康相關的營養素。透過日常飲食、湯水食療等內在調養方面未雨綢繆。從治未病保健保養好，調理好家人身體，健康才是寶。

擁有一頭烏黑亮麗的秀髮，氣血充盈，內裏透紅沒有斑點的亮麗皮膚，牙齒堅固精神飽滿，雙眼精靈活潑的精神面貌，健步如飛腰腳有力，體態豐盈黃金比例的身材。心肝脾肺腎陰陽調和得宜，能吃喝能安睡兩便暢通，女性月經正

常。中國人的健康美態，大都講究內在保養，內在調理中修練得來的。家庭主婦調養身體的方法，主要從內在保養內在調理中找出路。按照春夏秋冬四時變化，溫補氣血調經，調養身體，健康才是寶。

自從疫情以來，年輕雙職家庭主婦養生意識普遍增強，開始講究內在保養調理家人身體，目標希望能夠改善到身體亞健康狀況。她們透過中醫美容營養學的專業介入，達至改善家人面色、改善睡眠、增強抵抗力。強調內在調理，從各種症狀未出現時，利用中藥、各類代茶飲、食療保健湯水均衡攝入營養以保持健康，達至養生美容的效果。如果調養得宜，確實能達至回復體力神效，面色神氣、抵抗力都大有改善。擁有好身體，才可以在職場發揮所長。

位置

張宏宇

上學時，教室裏便有了我的位置，那個固定屬於我的個人位置。也就是從那時起，我開始發現生活中竟有很多位置，比如我在同學心中的位置，我班裏成績的排名；我在老師心中的位置，優與劣的看法；我在父母眼中的位置，是否是個聽話的好孩子……直到我邁入了社會，位置可謂無處不在，我一時竟然找不到自己的位置。

一想到這個位置，我更多的是茫然，我真的不知位置是什麼，它可以代表着什麼，而我卻一直為自己在生活中找個位置。我曾經拚命地工作，想在領導和同事中有個位置，我曾努力地寫詩為文，想在這個圈子裏混個位置，也曾用心地投資和投機，在經濟上獨立自己的位置，但當我累的時候，我才發現這些位置就是生活的包袱。

生活中，位置或許就是一種資本和炫耀，有時我們會為

某一個位置而爭得頭破血流，使盡各種手段，甚至於相互詆毀和誣陷。這樣的位置沾滿了不光彩的成分，實在失去位置存在的意義。其實，位置並不重要，它只是你在某種階段一個標記而已，社會是個大舞台，我們需要隨時調整與適應自己的位置，在演員的位置，就要學會表演，在觀眾的位置上時，就要學會欣賞。看不清自己的位置，你就會一無所獲，最終失去這個位置。

一個既不會欣賞理解別人，又對自己的位置毫不看重的人，就很難在別人心中有個位置。位置不是拿來炫耀的，任何時候都不要以別人的位置貶低別人，只有處在別人的位置，你才能夠理解和感受別人，才能留戀珍惜自己的位置。

處在什麼位置上，就得在什麼位置上尋找位置的意義，位置的意義是要靠有意義的人去尋找和發現的。

校園壁報板

本港大學近年積極推動科研，由嶺南大學跨學科學院助理教授（校長卓越青年學者）袁偉杰領導的研究項目「無人機導航控制通信融合技術及應用」，近日獲中國衛星導航定位協會頒授「2024年衛星導航定位創新應用白金獎」，是該獲獎類別中的最高殊榮。該得獎項目是集通訊、導航和控制於一身的綜合系統，能提高無人機技術應用在農業領域的效率和精準度，同時解決無人機在智能農業領域面臨的關鍵技術挑戰。

袁

及其團隊研發的項目能以可靠的通訊系統，同時導航並控制多部無人機，精準對特定位置的農作物進行施肥及灌溉。此外，該項目透過無人機搭載感測器及攝錄器，收集農作物生長狀況和數據，實時監測及分析農田間的溫度變化和土壤狀況，從而提升農作物管理，有效減少肥料及水資源浪費，實現可持續發展的目標。研究結果顯示，該項目能提高種植效率達15%，在同類研究技術中表現優異，並已獲得內地多個省份的公司及研究機構應用，帶來顯著社會和經濟效益，累計目前全國已有超過兩億使用者受惠於此項目帶來的自動化農業技術，並節省了約5,000萬噸農業用水。

袁偉杰表示，新技術不僅有助紓緩全球面臨農業勞動力不足及青黃不接的問題，亦能協助農戶開發到更多偏遠地區種植農作物。「隨着人工智能和工業自動化的技術不斷進步，智能農業的科技創新不僅有助農戶升級轉型，吸引更多年輕一輩投身農業，達至社會和經濟可持續發展，此外，新技術亦有助偏遠地區的農戶分析當地氣候及土壤變化，生產合適的農產品，減少水資源浪費造成的額外成本，並提升農作物的品質，增加糧食產量的穩定性。」

嶺大助開發偏遠農區 無人機施肥



袁偉杰指新技術紓緩農業勞動力不足問題。
嶺大供圖

AI機械人助中風患者重新邁步

香港中文大學即日起至11月17日舉辦「人工智能促進發展：香港中文大學創新之旅」展覽，開放予公眾參觀，展出多個人工智能（AI）研究成果，包括協助中風或因早產導致腦缺氧的兒童進行復康訓練的「穿戴

式柔性復康機械人」；而在智慧家居方面的「協作雙臂機械人」，可協助完成日常家居任務，減輕照顧者負擔，長遠希望能紓緩照顧員不足問題。

「穿戴式柔性復康機械人」由中大生物醫學工程學系系主任湯啟宇研發，是針對面臨腦癱挑戰、無法自主站立或行走的小孩而設計的復康治療性儀器經過20堂、為期2至3個月的復康訓練，患者的生活自理能力將可獲明顯改善。團隊並與澳洲和內地的機構商討合作，希望讓技術走出香港。



中大舉辦人工智能發展展覽。