

# 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

## 節目冠名不可輕率

洛君

疫情三年人們家門不邁，疫後「無處不旅遊」，電視台力推旅遊節目無可厚非，內容固然重要，節目冠名也不可輕率。

多數港人講粵語，本來用粵語方言為節目命名很正常，名字取得好還很「接地氣」，倍添親切感。昔日有位作家長期用粵語在報上寫小說，「廣東骨」躍然紙上，字字鏗鏘、格外傳神。但近日有電視旅遊節目的冠名就莫名奇妙，例如「某國邊好」，意即「某國有哪一處好」，語帶貶意、疑問及粗俗。另有「一條麻甩遊某地」節目，同樣不像在推介旅遊好去處，「麻甩」形容猥褻男人，還加上「一條」，俗不可耐。

有足球賽宣傳片用「有你無我」形容也是敗筆，比賽要分勝負，球員在遵守賽例的情況下奮力作賽，發揮體育精神，用「有你無我」說事，似要置人死地。

網絡盛行，不少網絡潮語極盡誇張能事，例如影迷遇上某藝人行山，就說「野生捕獲」該藝人，把人當作野外動物看待，略嫌對該藝人不敬。

不少電影命名也欠妥，「虎膽」、「絕命」、「陰謀」、「反擊」等字詞用得太濫，很易張冠李戴，分不清哪部戲是哪部。以前的西片如《浮生若夢》、《魂斷藍橋》、《仙樂飄飄處處聞》、《七俠蕩寇誌》、《夢斷城西》等片名洋為中用，很具韻味。粵語片《人海孤鴻》、《七十二家房客》、粵劇《帝女花》、《鳳閣恩仇未了情》、電視劇《家變》、《網中人》、《大內群英》、《大地恩情》等取名都很有水平，加上戲味十足，經得起時間考驗，幾十年下來仍讓人難忘。

## 吃火鍋健康攻略

雯雯

涮火鍋俗稱「打麻爐」，正值寒冷天氣，更是火鍋食肆的旺季，因既可與家人朋友一邊取暖，一邊享受美食，故很受普羅大眾歡迎。但吃火鍋要注意的事項也不少，一不留神便會影響健康。

火鍋食材，一般都是未經煮熟的食物，況且每年冬天都是甲型及戊型肝炎的高峰期，兩者皆屬急性肝臟炎症，也主要經飲食途徑感染，故首要注意食物安全。如處理生的肉類、貝殼類的海產之後，一定要徹底清潔雙手，避免與其他熟食交叉污染，否則病毒就會經被污染的食物進入體內腸道肆虐，除了會引起炎症，體質較弱人士，便有較高感染風險！

大家都知道生的食物必須煮熟才可進食，但總是有人在湯還未沸騰時，便把生肉取出，認為只需點些芥末便可殺

菌，其實絕不可信，不建議用自身健康作賭注。也有人喜歡將醬料混入生雞蛋，然後蘸食物來吃。有專家指出，生雞蛋最易受沙門氏菌污染，大腸桿菌量也高，還是少吃為妙。食材方面，最好避免食用高卡路里的枝竹、炸魚皮、芝士流心丸等，以免攝取過量的油分與熱量。

此外，不要與別人共用餐具，公用食具在進食過程中也易被人「私有化」，最好使用不同顏色的公筷和匙羹作識別。打麻爐除了注意食物安全，營養的攝取也不容忽視。一味「重肉不重菜」，易造成消化不良。麻辣香燥調料的火鍋湯底，也易上火，建議多選擇低脂肪、低熱量，以清淡為主的組合，如豆腐、番茄、芫茜等，多加入蔬菜，避免增加熱量和燥熱，才可平衡攝取養分，吃得精明又健康。

## 社區大小事



千人參與海濱長廊健步日。機構提供

# 1200 長者健步行 減痛症增腦力

隨着年齡遞增，長者因肌肉流失及痛症減少運動量，身體狀況隨之而每況愈下。基督教家庭服務中心早前推出為期3年的健步行計劃，透過步姿矯正、「步行里數」獎賞及健步小組領跑方式，建立持續運動習慣，吸引全港20間長者服務中心合共1,200名長者參與，有71歲曾患肺炎及乙型肝炎的長者，在體適能教練教導下，由原本「個肺弱到不斷咳」變成運動健將，同時擴闊社交圈子。

為期3年的「賽馬會老友動計劃-全城步賞，行住FUN」去年5月正式展開，透過體適能教練帶領下學習正確步行姿勢，鼓勵60歲或以上、沒有運動習慣的長者，以步行開始增加運動量，長遠建立恒常運動習慣。計劃亦招募50歲或以上人士擔任健步領袖，每次帶領8至10位長者外出運動。截至去年11月底，健步小組已活動超

過160次。



余秀鳳(左一)指長者運動後身體數據有改善。機構提供

主辦機構日前於中西區海濱長廊中環段舉行健步日暨計劃開幕禮，近千名長者及其家庭成員同創健步行紀錄。有長者開心指，透過活動改善了步姿，提升步行耐力及自信心，「運動後識咗好多老友記，行完山又一齊飲茶。」

跟進長者參與健步行後身心變化的港大護理學院教授余秀鳳表示，有273名長者近半年接受過3次評估，當中約三成為獨居長者，年齡層大部分集中於70至79歲，當中有一半已喪偶。結果發現，持續運動在體力及症狀風險均有明顯改進，例如小肌症風險由39%跌至29%，另有62%長者認為自己健忘，但完成健步行後，比率下降至只有47%。

## 北角東岸板道西段農曆年前開放

發展局公布位於北角的東岸板道西段工程已大致完成，預計將於農曆新年前全面開放公眾享用。至於北角至鰂魚涌的東段板道，當局計劃明年下旬陸續開放，屆時整條長約13公里、連貫堅尼地城至筲箕灣的海濱長廊便可正式打通。

發展局局長甯漢豪日前到場視察，形容項目對海濱發展意義重大，期待東岸板

道成為維港海濱新地標。板道寬度最少10米，既有專供行人使用的路徑，亦會設立「共享徑」，讓行人、緩跑者、單車使用者使用，板道亦設有遊樂空間和健身設施；項目其中一大特色是在和富中心對出海面設置維港首條開合橋及首條轉盤橋，方便船隻在有需要時進入附近的內部水域。

