

# 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

## 防微杜漸不吸第一口煙

荃葵

在快餐店聽到鄰桌兩位男士聊起戒煙，一位說：「我十幾歲已抽煙，因為工作時間長，感到煩悶便抽，日子久了，煩與不煩都抽。尤其當朋輩拿出煙包，其他人自然效法，就這樣一抽幾十年。我戒過三次煙，退休後社交圈子有變，才成功戒掉，戒時頭兩個星期最難捱。」這是「老煙槍」戒煙的一種心路歷程。

政府上半年將向立法會提交控煙新法例草案。香港吸煙與健康委員會與香港大學合作做控煙調查，發現在去年1月至5月期間，5,600名15歲或以上的受訪煙民中，近半吸食加味煙，青年和女性吸食加味煙比率較高，當中15至29歲吸煙女性中，超過86%人吸食加味煙。加味煙內有薄荷等添加味道配件，掩蓋了煙草臭味，成癮程度較普通香煙更高，委員會形容為「糖衣毒

藥」，建議全面禁止加味煙及另類吸煙產品。

近期電子煙成為年輕人吸毒的新途徑，大麻、「太空油毒品」等被混入煙油中，不易被發現。「太空油」之名是毒販巧立名目，通常內含依托咪酯，這是須醫生處方的麻醉劑，受法例管制，屬第1部毒藥，不當使用會嚴重損害身心健康甚至死亡，所以吸「太空油」等同吸毒。警方最近引入俗稱「試紙」的快速檢測工具，即場檢測疑人的電子煙彈是否含有依托咪酯，並作出拘捕行動。現時非法管有及售賣第1部毒藥的最高刑罰為罰款10萬元和監禁兩年，政府將於2月修訂法例，把「太空油」列入法定毒品，一經定罪，最高可判終身監禁。

防微杜漸，家較多鼓勵青少年參與益智活動，正常紓壓，不抽第一口煙、不吸第一口毒，杜絕成癮機會。

## 混合辦公模式成新趨勢

常盈

每星期5天工作，當中2天在家工作，其餘3天需回到辦公室工作。這種「混合辦公模式」將成為今後職場新趨勢。為配合混合辦公模式，除主要辦公室和各類型會議室外，大型辦公室將採用開放式設計，有如大學圖書館或學生休息室的自修區，提供大量公共辦公桌位，沒有固定劃位，大家自由選位就座。公司會貼心為員工提供一個固定有鎖的儲物櫃，供存放私人物品。員工統一採用公司配置的加密手提電腦、平板和智能手機工作，機可隨身帶回家工作。

重返辦公室亦只是整天坐在電腦前，沒有理由不能在家遙距工作。首先節省公共交通時間、三餐外出用膳的麻煩和成本，鼓勵在家工作，會有額外的好處。對於文字工作者而言，遙距工作可以幫助你掌控

自己的工作節奏，能夠控制自己的工作地點和時間，對生產力有很大的正面影響。當你重新掌控自己的工作和生活並取得成功時，這真的很棒。但有些部門和工作，就不能在家遙距工作，如後勤設施部各支援人員、前線要面對客人的職員等。

對於仍在支付高額租金的大公司來說，老闆面對空蕩蕩的辦公室，看來會有些心慌。筆者認為，在家工作需要高度自律。最重要睇實運營成本，如果真的能賺到錢、業績又有創新，適當容許部分員工在家遙距工作，未嘗不是一件好事。如果工作本身並不需要員工在場，那麼讓他們長時間待在辦公室候命，只是浪費時間和資源。熟手技工難以取代，真正的生產力不是基於地點，而是基於精力和參與度。



## 校園壁報板



跌倒是老年人常見的問題之一，有機會導致骨折或腦部創傷。理工大學康復治療科學系上月底與多個地區團體合作，在全港多區為300名60歲以上長者提供首輪跌倒風險篩查，並透過理大研發的人工智能技術識別高危長者，再提供防跌運動訓練及轉介，期望紓緩基層醫療負擔，料活動將有2,500名長者受惠。

理大以人工智能分析長者步姿。理大提供

# 耆英跌倒手尾長 理大AI篩查風險

該學系系主任彭耀宗表示，長者跌倒常見出現手腕、脊椎和股骨骨折，康復過程非常漫長，能否完全康復更因人而異，有需要從源頭着手。篩查當日，理大透過研發的人工智能手機程式，拍攝長者步行情況，即時分析其步速與步姿，加上30秒坐立起站測試，評估

長者的下肢力量。程式內置數據庫，會自動將結果與其年齡層及性別作比對，得出跌倒風險屬低、正常或高。

根據檢查結果，中至高風險之「踩界」長者將獲邀參與學系隨後舉辦的運動班，高風險長者更會被轉介至地區康健中心作進一步跟進。副系主任符少娥解釋，運動班會因



符少娥冀提升長者防跌知識。理大提供

長者進行跌倒風險篩查。理大提供

應長者的能力和身體狀況，度身訂造一套適合的防跌運動訓練，「兼顧身體及認知訓練，做運動同時訓練腦部。」她期望篩查計劃提升長者與照顧者的防跌知識之餘，亦可透過運動訓練達「治未病」之效。

## 中大獲790萬研港逾百種蝴蝶基因

香港蝴蝶品種繁多，在彈丸之地能找到245種品種，但本港的蝴蝶基因組研究不多，中文大學的「地球生物基因組計劃香港：蝴蝶與下一代科學家」研究項目，近日獲研究資助局撥款790萬元，研究團隊將與政府部門、保育機構和本港其他大學合作，研究在香港超過100種蝴蝶的基因。

將與漁護署、鳳園蝴蝶保育區，以及本港另外7間大學合作，開展蝴蝶生命科學研究。團隊於研究香港超過100種蝴蝶的基因時，從而創建全方位知識庫，期間亦會與本地教育機構和保育組織合作，培育新一代科學家，例如讓所有參與研究項目的中學師生，參與為期三年的蝴蝶監測計劃。

研究項目由中大生命科學學院教授許浩霖協調，團隊

本港蝴蝶種類繁多，不乏珍稀物種。資料圖片

