

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

吃完這頓飯 我們明年見

王繼瓊

農曆新年後許多家庭都一樣，特別是要外出工作的人，心裏都有一句話：「吃完這頓飯，我們明年見」，只是怎麼也說不出口。

說不出口的提前告別，才是最痛苦的，大家都明白卻不說破。餐桌上的氣氛還是熱烈的，大家談笑風生，分享着過去一年的點點滴滴，也憧憬着未來的美好。父母總是忙着為兒女夾菜，詢問工作、生活的情況。大家心裏都明白，這次相聚之後，又要各自奔波，但都默契地不提，只享受這難得的團圓時光。吃完飯，一家人圍坐在一起，重溫春晚，享受着這份溫馨與和諧，彷彿時間在這一時刻靜止了。

電視裏傳來陣陣歡聲笑語，小品讓人捧腹大笑，歌曲讓人心潮澎湃。孩子興奮地討論着節目中的亮點，大人則偶爾插上幾句。這樣的場景，溫

馨又平凡，卻讓人倍感珍惜。因為每個人都知道，這樣的時光，一年之中能有多少？要是春節過後，沒有離別，世間該是多麼美好。

歡笑之餘，一絲淡淡的離愁也在空氣中瀰漫開來。我們都知道，吃完這頓飯，有的人即將踏上遠行的列車，奔赴不同的城市，開啟新的生活。也許是為了追逐更好的工作機會，也許是為了繼續深造，又或許只是為了去看看外面更廣闊的世界。

「吃完這頓飯，我們明年見。」終究有人率先打破沉默，說出了這句充滿期待又略帶傷感的話。一時間，大家都靜下來。「明年見」這三個字，承載着人們對未來的期許，也飽含着對分別的無奈。我們明白人生就像一場不斷告別的旅程，每一次分別都是為了下一次更好的相聚。

讓孩子從風險中學習

香橙老師

我們都很愛孩子，只是過度追求「零風險」的育兒方式，可能變相挪走孩子應對風險的能力，對孩子未必是好事。香橙曾參觀內地一所小學，孩子可以自由奔跑、爬高、追逐，整個校園充滿童真與活力。這樣的場景，令香橙想到香港的孩子因要確保「零風險」而被限制活動：奔跑被視為危險，爬高更是禁忌，甚至連遊戲中的小碰撞也會引發家長的擔憂。

風險並非洪水猛獸，反而是孩子成長的必要經歷，過度受保護的孩子會失去自保能力。例如，有些孩子跌倒時不懂用手支撐，或在危險來臨時不懂閃避，都可能因為他們缺乏應對危險的經歷。香橙要自我提醒：在相對安全的環境中，要多讓孩子親歷挑戰，給他們成長磨練的機會。我們可

以為孩子創造一個可控的環境，逐步讓孩子學會跟風險共處。當孩子遇到困難時，家長應盡量放手，讓孩子主導應對挑戰。在事情發生後，父母可引導孩子反思事發的過程，鼓勵孩子提出優化方案，幫助他們建立解決問題的思維能力。相反，家長在孩子遇事時急於介入，孩子就會失去獨立面對困難的機會。

家庭是孩子成長的第一空間，家長的教育方式對塑造孩子的未來尤其關鍵。過度保護雖然能短暫避開風險，但長遠卻令孩子失去面對挑戰的能力。風險並不可怕，可怕的是孩子沒被給予機會，學習從風險中成長。真正的保護不是包辦一切，而是教會孩子如何在未知中找到自己的答案，如何在風險中學會自我保護，如何在錯誤中找到成長的力量。

校園壁報板



都市人生活壓力大，高血壓情況越來越年輕化。科大初創團隊 PanopticAI 最新研發出醫療手機應用程式「Vitals」，利用手機等電子產品的內置鏡頭，通過觀測用家臉部皮膚血液流量變化引起的顏色波動，僅需30秒即可計算出多項健康指標，包括心率、血壓、心率變異性及血氧飽和度，準確率高達98%，減少傳統監測的複雜步驟，該技術成為全球首個獲美國FDA許可醫療手機應用程式。



手機鏡頭一望 30秒知心率血壓

透過手機等電子產品鏡頭測出心率血壓。科大提供

初創團隊 PanopticAI 行政總裁黃君朗介紹，現行醫療器材及電子產品，如智能手錶使用的是光體積變化描記圖法（PPG）接觸式技術，而「Vitals」應用的是更先進的rPPG，能以鏡頭取代專用感測器來獲取與PPG類似的信號，透過感知面部反射的光線來測量皮膚中的血液變化，達到非觸式監測功能，「希望系統的一站式處理可以讓醫療機構快速整合病人健康情況，省卻分站輪候時間。」

黃君朗表示，研究人員進行了一系列情景測試，涵蓋不同年齡、種族、性別及燈光條件，甚至考慮到女性化妝可能帶來的影響。這些測試有助系統在多元化場景中提供穩定且精確的健康監測數據，他坦言在香港收集數據不容易，團隊更要起動家人接受測試，現時正和不同的醫院合作收集數據，而有關監測技術已應用於醫療機構、保險公司和零售藥店等領域，未來會於世界各地申請認證。



■用電話測血壓，較傳統方法更方便。
資料圖片



■科大初創團隊研測App，獲美國FDA認證。科大提供

理大組團訪深 探討社區發展工作

理工大學科技及創新政策研究中心等早前與30多名西貢地區領袖組成代表團，前往深圳龍崗區進行了一日參觀活動，探討港深兩地的社區發展工作，促進交流與合作。

代表團先到信義玻璃控股有限公司參觀。信義玻璃是世界知名的綜合玻璃製造商，重視員工與慈善公益，使代表團印象深刻。代表團其後抵達布吉街道龍嶺社

區，了解該社區的治理模式和發展成果。代表團成員欣賞其「共建共治共享」的形式，希望能將成功經驗帶回香港。理大應用社會科學系系主任暨科技及創新政策研究中心聯席主任崔永康指出，龍嶺社區是一個和諧、共融、有序、充滿活力的現代化社區，背後的社區治理智慧和實踐經驗能夠給香港提供參考。

