

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

奪命金

筆何

想不到電影《奪命金》的情節會發生在我身上。近期把住了30年的房子賣掉，銀行賬戶出現一筆較大的現金，翌日趕往銀行做定期，女職員報了一個很低的利率，我眉頭一皺，她即表示可發電郵向高層爭取高一點的利率，叫我坐一旁等候。

過了10分鐘，一位經理在辦公室接待我，他說香港正處於減息周期，美國總統特朗普更可能命令下任聯儲局主席將利率降至貼近零，所以很多習慣做定期的客戶，都會考慮其他較高回報的投資，問我有否興趣？

我問在保本前提下，買什麼較好？他說追求高回報的客戶會買股票基金，尤其是科技股基金。然後在電腦上展示過去一年科技基金和定期的回報比較，果然很有說服力！我反問科技基金保本嗎？這時他才說回報和風險當然成正比。此

際他的主管進來，熱情客套後說看過我的「投資問卷」，屬保守型，若想買股票基金，需重做問卷，有什麼疑問可以詢問經理。我推搪說還未有決定，那位主管說若今天能決定，馬上送我1,000元超市禮券。當時已下午4時多，他可先替我申請，因為是最後一天有該優惠。

主管走後，我說不如給我一個較好的利率，先做半年定期再說？經理堆笑說到外面給我再問問。5分鐘後，一位女經理拿着超市禮券匆匆進來，還說會講解我所購買的基金條款，等我清楚明白後，在電腦上加簽便可。我隨即想起《奪命金》裏的蘇杏璇。

我叫停了整件事，希望這只是雙方在溝通上的誤會，後來他們還鏗而不捨推薦我買大額保本儲蓄分紅保單，可是我已沒信心了。

體重管理

張宏宇

作為長期在體重控制道路上不懈奮鬥的人，我深感體重管理不僅是對身體健康的管理，更是對日常習慣與生活方式的全面革新。

專家指出，超重不僅影響外觀，更可能導致多種慢性病，如高血壓、糖尿病和心血管疾病。於是，我下定決心，把體重管理作為生活的一部分。

首先，我設定一個合理的體重目標。這個目標是基於身高、年齡和健康狀況，通過科學地計算得出的。設定目標後，開始制定詳細的飲食計劃和運動方案。飲食方面，不再隨意吃喝，而是注重營養搭配，選擇低脂、低糖、高纖維的食物。蔬菜水果成了餐桌上的主角，而高熱量和加工食品則被嚴格控制。每天的飲食都有所規劃，確保攝入的熱量和營養均衡。

運動方面，採取多樣化的

方式，確保自己能堅持下去。每天早晨，我會快走或慢跑半小時，晚上則選擇游泳或騎自行車作為有氧運動。此外，還會運用碎片時間增加日常活動量，比如步行上樓、爬樓梯等。這些看似微不足道，卻讓我的身體逐漸感受到改變。

除了飲食和運動，良好的生活習慣也是體重管理的關鍵。我努力保持規律的作息時間，確保每晚都有足夠的睡眠。此外，我還學會了應對壓力，通過冥想和深呼吸來放鬆心情，避免情緒化飲食。這些生活方式的改變，不僅幫助我更好地管理體重，還讓我的整體健康水平有了顯著提升。

通過這段時間的實踐，我深刻體會到，體重管理並非一蹴而就的事情，它需持之以恆的努力和科學的方法。盲目節食或依賴減肥藥物，只會讓健康陷入更大的風險。



豪宅驚現三角工人房 網民鬧爆：慘過坐監

香港寸金尺土，僱主若需為外傭提供工人房，往往物盡其用，近日就有半山豪宅工人房的誇張設計流出，惹來熱議。網民對僱主竟將僅0.5平方米大的三角形儲物空間改裝成菲傭臥室大表不滿，揶揄為「現代版哈利波特（蝸居於樓梯底狹窄儲物間）」，斥設計「腳都伸唔直！」、「做佢工人慘X過坐監」，形同虐待。

社交平台Threads近日瘋傳一段裝修片，只見兩位裝修師傅正為半山區一單位改建工人房，該空間呈不規則三角形，左邊長125cm、右邊長133cm，僅寬108cm，面積約0.5平方米，形狀三尖八角。工人房設計保留了天花的置物架，地上鋪裝木板作睡床，下層作收納用，由於頭窄尾闊，床墊需特別訂製。

躺床位實測雙腿無法全伸展

完成搭建後，有師傅躺到睡床位實測，但見雙腿無法完全伸展，轉身也困難。兩扇門關上後，工人房更變成無窗無



■有半山豪宅「納米工人房」設計三尖八角(左圖)，惹來熱議。床位頭窄尾闊，床墊需特別訂製(右圖)。



■裝修師傅躺在睡床位，雙腿無法完全伸展。
Threads短片截圖

冷氣的密閉空間，空氣流通成疑。

影片吸引大批網民關注，紛紛表態批評設計不人道，有人直斥：「竊線，做奴隸定工人？」「虐待咩，住半山都咁cheap」、「枕頭都擺唔落啦大佬」。不少網民更聯想到動物居所，「我的貓間貓屋都大過呢度」、「狗也不夠住，何況人」，甚至嘲諷僱主：「佢係咪要寫明『家傭唔可以高過5呎5吋』」，有人更怒斥「無位男人咁嘍就咪學人請工人啦，刻薄到呢」。

翻查資料，外傭僱主須遵循「標準僱傭合約」內列明的聘用條款，根據合約第5(b)條，僱主須為外傭免費提供合適的和設有傢具的居所。按照合約附錄「住宿及家務安排」的第3A條，僱主應給予外傭合適及有合理私隱的住宿地方。如僱主未能證明會為外傭提供合適和有合理私隱的住宿安排，聘用申請可能被入境處拒絕。

大媽自修室霸位搵葱惹公審

自修室座位長期供不應求，胡亂佔用易惹公憤！近日有女生在Threads發帖指，在自修室溫化學期間突聞到青草味，驚覺有大媽霸佔座位「搵葱」，不滿受濃烈葱味和聲音滋擾遂拍片公審。網民批大媽行為影響他人，直言「好心啦，整餸就返屋企整啦」；亦有網民嘲大媽「自修家政科」、「考試前嘅最後『葱』刺」，建議應即通知職員請大媽離開。

樓主上傳相片和短片可見，一名大媽在枱頭放上膠盒，內有多棵青葱，悠然自得地摘走葱段較差的部位。樓主回應網民留言時仍不忘諷刺大媽：「又有葱味，又有草聲，溫書即刻入腦啲！我諗應該有『葱』明啫」。

網民嘲營造青葱歲月氣氛

一眾網民力數大媽的不是，直斥「係



■大媽在自修室搵葱惹來網民熱議。
Threads@uniconn.1128189

好影響其他使用者」、「唔適當嘅場合唔適當嘅事」，又嘲諷「為自修室營造青葱歲月嘅氣氛」；有人慨嘆「真係每個自修室都有呢啲人」，有人則語重心長建議「其實呢啲真係可以搵職員請佢走」。