

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

護肝要有道

羊咩

肝臟有解毒功能，是人體一個十分重要器官。中醫理論認為「肝主疏洩」，所謂：「怒傷肝」，當人憤怒時，肝氣鬱結便會影響血液循環、脾胃運化功能等，從而引發一系列的身體不適。大家都知道要保持肝臟健康，但在日常生活中，各種不良的飲食和生活習慣，都與不同的肝臟毛病扯上關係。世界衛生組織將每年的7月28日訂為「世界肝炎日」，旨在提升大眾對肝炎的關注。選擇這一天，原來是為了紀念乙型肝炎病毒的發現者——諾貝爾獎得主：巴魯克·塞繆爾·布隆伯格的生日。

酒精性肝炎、脂肪肝及肝硬化都是常見的肝臟疾病，成因是跟長期過量飲酒、攝取高油脂高卡路里的食物有關。此外，不少人都喜歡吃生蠔，還有生食各式魚生刺身、未經煮

熟的海產貝類，均屬容易引發甲型肝炎的高危食物，尤其是俗稱「血蚶」的蠔蚶，有說要連血生吃最是美味。我尊重各人的飲食習慣，但品嘗美食也要注意安全。有人認為用酒類醃製，或加些辣椒醬油、醋、檸檬汁、芥末等調味料蘸食便可以殺死細菌，其實並不正確，切勿盡信坊間傳言。

有人以為只要注意飲食，便可遠離肝臟疾病，與我何「肝」？但要維持肝臟健康，別忘了要有良好的生活習慣，如作息定時、多做帶氧運動，更重要的是戒掉急躁易怒，不要為小事過度憂慮，同時要學會照顧自己的心靈，因肝病也跟情緒、壓力關係密切，不妨讓自己放輕鬆一點，可藉培養興趣來轉移鬱結，避免「肝火過盛」，也可選擇喝杯花茶，如玫瑰花、洋甘菊等，以收保健養肝之效。

自助餐的前世今生

譚梓健

周末與家人到自助餐廳吃飯，一進門，琳琅滿目的美食便鋪陳開來：海鮮區、烤肉區、甜品區等，各式食物在暖色燈光下泛着誘人的光澤。

自助餐的起源，主流說法要追溯到八至十一世紀的北歐。那時的維京海盜在劫掠之後會大擺慶功宴，可是海盜性子粗野，不耐煩傳統西餐那一套繁文縟節，索性讓廚子用大鍋做菜，做好後一鍋鍋排開，眾人隨意取食，大快朵頤。

十八世紀，法國波旁王室發現這種吃法的妙處，將它轉變為上流社會的時尚。據說路易十四就特別喜歡在宴會上採用這種形式，用豐盛的食材與精美的餐具來彰顯財力。那時的自助餐，早已不是粗放模式，而是擺滿精緻點心與佳釀，淑女紳士端着酒杯，在餐桌前優雅穿行，隨意取食。

在1939年紐約世博會

上，瑞典人用自助餐形式展示該國美食，讓這種用餐方式進入全世界的視野。恰逢美國經濟大蕭條時期，自助餐可大幅減少服務人員，降低運營成本，正好滿足人們低價飽餐一頓的需求。後來，二戰期間自助餐被引入美軍軍用食堂。戰後，隨着連鎖酒店向東南亞等地傳播。

上世紀八十年代，自助餐隨着對外開放傳入中國，最初出現在廣州白天鵝賓館等幾家高檔酒店，九十年代開始大規模流行，後來便是遍地開花：火鍋自助、烤肉自助、海鮮自助等高中低檔應有盡有。

一種吃法能夠穿越千年、跨越山海，走進全世界的餐廳，絕不僅是因為它省人力降成本，更深層的原因，大概是契合了人心中對自由選擇的渴望，對繁文縟節的厭倦，對各取所需這種樸素公平的認同。

模擬車廂助訓練 康復者安心出行



麥理浩復康院為重建病人自信心，更快融入社區恢復日常社交生活，今年初推出「模擬巴士車廂訓練服務」，利用九巴捐贈的退役巴士部件及設備搭建模擬巴士車廂，為住院中風康復者、脊椎康復科及骨科病人，以及他們的照顧者，提供使用公共交通工具的訓練，包括練習上落車、學習安全停泊輪椅、熟悉車廂設施及乘車流程等；服務由職業治療師主導，首兩個月已有約40人次接受相關訓練。

■復康病人在模擬車廂進行上落梯級訓練。九巴供圖



■模擬車廂附設輪椅斜板還原實景。九巴供圖



■復康病人使用電動輪椅練習搭乘巴士。九巴供圖

過往的傳統復康訓練較為單調，多依靠普通樓梯練習肢體動作，較難應用於日常生活，若安排戶外實習，街頭環境雜亂，安全性亦難以保證。模擬車廂訓練則能提供貼近現實環境而又較安全的訓練方式，例如病人是長者時會加入認知和記憶力訓練、輪椅使用者可調節斜台高度等。康復者盧先生分享切身感受：「第一個難關是行上上一級。以前是正常人，上一級也不會留意那一步，現在會很留意高度。上車要顧及很

多，譬如付款等，要部署好下一個步驟。」

麥理浩復康院註冊職業治療師伍令瑜表示，一些剛受傷或信心不足的患者，如非必要也不會外出，該項模擬車廂訓練不止鍛煉病人身體機能，亦協助他們重拾信心及個人興趣。她又透露，院方正計劃增設VR技術及添置軟盤、離合器等模擬駕駛訓練，初步評估患者是否具備駕駛能力，並計劃加入認知訓練，服務對象擴展至認知障礙患者。

香港復康會攜跨界別推動傷健共融

香港復康會職業復康及再培訓中心（VRRC）日前舉辦「共融職場 共創未來」啟動禮暨研討會，鼓勵各界為殘疾人士及慢性病患者創造更多展現才華與走向自立的機會，吸引逾110位企業代表、人力資源主管及商會代表參與。

勞福局副局長何啟明致辭指，政府推出「殘疾僱員支援計劃」及「就業展才能計劃」，資助僱主購買殘疾僱員輔助器材以及聘用津貼，並在輸入外勞政策上調整比例，鼓勵僱主為殘疾人士打造獨立自主且有尊嚴的生活及工作環境。

何啟明同場頒發「共融職場之友」證

書，表揚一眾積極支援殘疾人士就業及推動共融職場的僱主與夥伴；並由香港復康會副行政總裁鍾姬爾頒發感謝狀予兩位學者，感謝其對研究及推動共融職場的貢獻。



■何啟明（右四）頒發「共融職場之友」證書。

