

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

「世界人居日」感言

雯雯

「衣食住行」都是日常生活所需，相傳身為族長的有巢氏，常為族人覓食和避開洪水猛獸而操心，便教導民眾在大樹上以樹枝樹葉等材料「築巢」，從此族民由穴居轉變為巢居，由原始山洞發展到造房階段，開始有了住屋的概念。

不單是本港，居住問題其實也是世界關注的議題，聯合國早於1985年通過協議，將每年十月第一個星期一，訂為「世界人居日」，主要目的是提醒大眾，要重視及改善人類的居住環境。

目前全球逾十億人口仍無法獲得基本住屋的權利，其中大部分人仍屈居於貧民窟、「垃圾山」等惡劣環境，跟城市富裕區域的居所形成強烈對比。本港雖然是個繁榮的大都會，但地少人多，縱然有不同的房屋政策，但住屋問題一直是個極難解決的題目。一些舊

式樓宇，除了垃圾、鼠患等問題，也面對日久失修，設施殘舊，還有外牆石屎或批盪剝落的困境。過往凡遇上公屋單位曾發生兇殺案、位置接近垃圾房、電錶房等，都不受歡迎，但近來看到新聞，不少家庭因輪候公屋的年期太長，表示如可加快「上樓」時間，即使單位屬凶宅也不介意，為求有一瓦遮擋風雨，已管不到周遭環境是否舒適了。

中國人居所多注重風水布局，跟外國的「人居环境學」也有相似元素。北宋詩人蘇軾認為：「寧可食無肉，不可居無竹。」在家中種植或擺放植物，除可使空氣淨化，還令人心情愉快，也可令居所加添不少雅趣。其實「室雅何需大，心遠地自偏」，不管是豪華或簡約，只要住得舒適，都可提升幸福感，便是合適的「人居」呢！

雙向奔赴

徐新

「雙向奔赴」是近年流行的網絡詞匯，形容雙方以共同目標為導向，互相努力靠近的關係模式，最初多用於愛情領域，之後延伸至社會、職場、家庭溝通等多方面。在「雙向奔赴」之下，彼此都願意花時間、用真心去達成目標，而不是單方面的犧牲或付出。

其實，對於我們身體的管理，也需要有雙向奔赴的理念。朋友想通過跑步來減脂，但是幾個月之後毫無起色。後來發現，他每次運動完便感到肚子餓，於是點燒烤、涮火鍋、喝飲料，高油高鹽高糖的飲食習慣，沒有任何改變，單靠運動取得的成果，早已消耗殆盡。因此，我們不能把「腿」和「嘴」對立起來，邁開腿的同時還要管得住嘴，運動的同時注意調整飲食結構，減少高熱量飲食。只有讓它們攜手同行，讓兩者相輔相成，

才能抵達那個真正屬於健康與美麗的彼岸。

現代社會中，人與人之間的關係越來越複雜，所有能夠長久的人情往來，都是雙方共同努力、用心呵護的成果。只有在真誠相待的基礎上，悅納、理解和包容彼此，才能讓友誼的小船行穩致遠。

對於工作亦如是，我們不能只把工作當成謀生的手段，而是一種熱愛、是一種追求、是一種實現自我價值的途徑。日本著名企業家稻盛和夫舉了一個形象的例子：「熱戀中的情人，在旁人看來目瞪口呆的事情，他們卻處之泰然。工作也一樣，只有迷戀工作、熱愛工作，才能長期堅持艱苦的工作，一以貫之，無怨無悔。」我們唯有與工作雙向奔赴，才能走成一場溫暖、豐盈、充滿意義的人生旅程。

雙向奔赴，真是一番好景致。

社區大小事

惜食堂凍餐速遞

引科技支援長者



■速凍餐保質期較長。

結合惜食堂的速凍餐生產技術與智能凍櫃，並配合Keeta的外賣平台智能調度系統及即時配送網絡，為行動不便及有需要長者送上膳食。

凍餐速遞計劃旨在為社區新增一項靈活、即時的送餐服務，與社福機構現有的綜合家居照顧服務相輔相成。例如中風後剛出院、認知障礙急劇惡化、照顧者身心透支等，即可安排送餐服務，實現「居家安老」。項目試點



■外送員到智能凍櫃取餐。

香港「以老護老」情況愈趨普遍，有機構早前調查更指全港約105萬照顧者需照料多於一人，當中接近四成照顧者為65歲以上。惜食堂與Keeta近日攜手推出全港首創的食物支援計劃——「安老愛心凍餐速遞計劃」，

已率先於上水及深水埗啟動，為期3個月，約百名長者受惠。

據了解，與傳統熱食配送相比，速凍餐具備較長的保質期，長者可安全地將餐膳存放在家中的冰箱，按個人喜好靈活安排用餐時間，同時亦能將服務擴展至地理位置較偏遠的地區。計劃採用「一程多餐」的配送模式（例如每次派送包含5份餐膳的餐盒），並安排於非高峰時段進行派送，顯著提升營運效率。

Keeta香港總經理文秦表示，Keeta覆蓋全港18區的即時配送網絡，不僅讓長者能夠更及時得到膳食支援，也大大提升了送餐的效率，從而讓社工騰出雙手專注陪伴與照顧。這次和惜食堂合作的意義，在於把科技帶進安老服務，開創全新的跨界公益合作模式。

廉署咖啡廳國慶月變身「303巴士站」

廉政公署於國慶月推出全新限定主題活動，將總部「一九七四」咖啡廳打造成「巴士站」布景，結合香港特色路牌與廉署經典咖啡杯的獨特裝置，吸引更多訪客認識廉署工作和廉潔訊息。

廉署留意到近年非常流行「街頭攝影」，其中充滿港味的巴士站、路牌及行人路廣角鏡更是熱門拍攝場景。因此特別將「一九七四」咖啡廳布置成「303巴士站」，「303」編號其實是廉署總部地址（北角渣華道303號），加上別出心裁以廉潔、誠信為主題的路牌，鼓勵市民在人生旅途上「以誠啟程 守正前行」。現場亦會示範以回收咖啡渣升級改造的再生打印物料，

用3D打印技術轉化為廉署特色文創擺設。咖啡廳於今日起一連三天（5至7日）早上10時至下午5時開放。



■廉署咖啡廳換上新裝。

廉署供圖