

張建宗談單車賽 翼青年把握機遇



▲政務司司長張建宗（左四）親身到場地，為「牛下女車神」打氣；場地單車錦標賽場地。

【大公報訊】記者李淇報道：世界單車錦標賽日前在香港舉行，政務司司長張建宗更親身到場為「牛下女車神」李慧詩打氣。他昨日以「青年成長 實現夢想」為題撰寫網誌，借單車賽談及本港青年發展，強調青年人充滿活力和創意，是推動社會發展的中堅力量，政府亦推出一系列措施，在教育、就業創業等方面，投入更多資源協助年輕人發展。張建宗希望年輕人把握國家「十三五」規劃、「一帶一路」策略和粵港澳大灣區城市群規劃的機遇，掌握「超級聯繫人」的角色，為香港社會帶來希望與進步。

張建宗在網誌中表示，場地單車世界錦標賽是慶祝香港回歸20周年的大型體育盛事

，而慶祝活動的其中一個主軸是「承先啟後、繼往開來、把握機會、薪火相傳」。

他形容，青年人充滿活力和創意，是推動社會發展的中堅力量，故政府一直致力推廣多元文化，培養青年成為有視野、具創意、能領導、肯承擔的未來主人翁，希望他們把握國家「十三五」規劃、「一帶一路」策略和粵港澳大灣區城市群規劃的機遇，掌握「超級聯繫人」的角色，為社會帶來希望與進步。

教育開支回歸後增逾一倍

張建宗又稱，青少年的上游動力與教育息息相關，政府每年投放的教育經常開支自

回歸來已累計增加了逾一倍，今個財政年度更動用了10億元推動青年發展；政府亦向他們提供多個內地及海外實習交流機會、並注資兩億元予多元卓越獎學金，支持在體育藝術等有卓越表現的本地學生升讀學位課程。

就業方面，張建宗指出，政府推出不同發展計劃，如展翅青見、青年培育計劃等；亦為有志創業的年輕人透過「青年發展基金」提供援助，推動的活化工廈政策亦有助青年創業。他承諾會繼續統籌各政策局及持份者推進青年發展工作，明日（19日）亦會隨行政長官梁振英到訪粵港澳大灣區多個城市考察，推動香港參與規劃工作，為年輕人開拓更多發展空間。

教練：上課須無其他人 亦要遷就齋戒期

印巴裔女生習泳游入社區

很多在香港長大的少數族裔女童，由於傳統觀念及經濟原因「滴水不沾」，無緣學習游泳。四名印巴裔女生去年成功說服家人，獲准參加志願機構贊助的免費游泳班，昨日學成首次參與泳館的比賽，以自由式順利游到終點，以成績「融化」父母。教練坦言游泳班籌備困難重重，除安排泳池全女班上課，亦要遷就齋戒日子及學生回鄉探親，但能夠幫助少數族裔融入社會，倍感有意義。

大公報記者 陳卓康

本報去年報道，觀塘警區少年警訊與香港道教聯合會圓玄學院第三中學合作，推薦15名就讀中三至中五的少數族裔女生，參加史丹福游泳學校的課程，學費由凝聚香港體育基金全數贊助，全身泳衣由體育品牌贊助。傳統觀念較重的家庭管教嚴格，不喜歡女兒拋頭露面，篤信伊斯蘭教家庭更甚，但經多個單位特別安排之下，家長亦放手讓女兒下水。

半年後，衆人略有所成，最先游到終點、巴基斯坦裔的趙穎儀對結果喜出望外，她說：「驚游得差，唔想後悔」，過去一星期練習六、七次，又稱雖然「Miss成

日鬧我，但都好support我。」最初被家長反對習泳、巴基斯坦裔的中四女生艾莎兒說，父母近期態度已軟化，還容許她攜同年幼弟妹上課方便照顧。艾莎兒說，游泳可成為她的興趣，但相信自己不可能成為職業泳手。

家人初認為暴露身體羞恥

就讀中五、同樣是巴裔的簡佩芝就自問不夠細心，表現僅「OK」，希望以後把握機會課堂練習，她稱，不能在外自由游泳與宗教無關，而是家人認為暴露身體是羞恥（shameless）的事情，影響名聲，家

人的想法無法輕易改變。中三女生、印度裔的婕思敏就較自由，曾到公眾泳池玩水，惟因家境問題，之前未曾參加游泳班。

負責的女教練坦言安排上課時間很不容易，通常安排泳池較夜時段，「佢哋要無其他人一齊喺度，男仔目光睇到都會唔舒服」，亦試過因齋戒期、學生舉家回鄉及準備文憑試等原因改期。凝聚香港體育基金體育項目協調幹事吳偉嘉說，項目營運成本一年為七至十萬元，獲贊助女生同時擔任義工探訪長者作為回饋，最重要的是能夠帶出更多的少數族裔青年融入社會的信息。



▲四名印巴裔女生昨日參加泳館的比賽後，連忙穿回泳衣袖。左起：婕思敏、簡佩芝、趙穎儀、艾莎兒。小圖為她們穿日常裝束接受本報記者訪問 大公報記者林少權攝

科大生創催眠App奪發明獎

【大公報訊】記者楊州報道：平時常有人因為深夜手機不離手影響睡眠，但原來玩手機也可以紓緩壓力，甚至有助睡眠。本港有兩名名字同音的大學生設計了一款精神健康手機應用程式「科和催眠服務裝置」（VOID），用家只需在睡前玩一



▲左起：陳榮豪及陳啓濬設計「科和催眠服務裝置」手機應用程式奪得「最佳學生發明獎」 大公報記者楊州攝

玩、聽一聽，調節自己的呼吸，便能有助入睡，該應用程式亦獲得2017香港資訊及通訊科技獎「最佳學生發明獎」。

香港科技大學風險管理及商業智能學四年級生陳榮豪與計算機科學及工程學系博士生陳啓濬，去年合作設計開發VOID。陳榮豪曾修讀美國國家催眠師公會（NCH）的證書課程，並成為註冊催眠治療師。他認為，都市人的生活壓力大，易於失眠，故兩年前籌劃項目。陳榮豪亦多次請教隔壁宿室的陳啓濬，此後這兩個姓名恰巧同音的朋友組成了研發團隊，並於去年11月正式推出iOS及Android兩個版本的VOID。未來他們將繼續優化功能及增加使用情景（如搭車、辦公室等），添加手袋等外置設備。現時VOID是免費程式，但日後或每月收取10多元的費用。

VOID分三個單元，即壓力釋放、專注力提升及睡眠質素提升，元素有背景音樂、手指遊戲及真人指導錄音。用家跟從

程式的指示，分階段享受一系列流程。其中手指遊戲是畫面會呈現一個黑色圓圈，圓圈上會有灰色的色塊不斷緩緩移動，用家要用手指接觸色塊，並隨色塊移動而發出背景音樂，同時亦有文字提示引導用家放緩呼吸，整個過程約90至120秒，讓用家慢慢放鬆。

陳榮豪負責錄音及單元設計，陳啓濬則負責應用程式編寫，研發過程中亦分別獲得科大楊榮義創業者培育基金及數碼港創意基金約20萬元資助，科大創業中心大本營亦為他們提供辦公空間。榮豪表示，現時版本為期七天疗程，幫助用家紓緩壓力，當中的錄音內容是催眠及心理治療的指導，曾為一名在外地出差的失眠人士做的，反饋效果不錯，故納入程式裏，而錄音內容為粵語，共七條，每條內容都不同，七條為一個完整流程，例如會讓用家閉眼想像一道白色的光，引導用家想像正面的事情，達至正面的效果。

長期低頭逾20度玩手機可致癱

【大公報訊】現時隨街都是「低頭族」，但長時間低頭及低頭幅度超過20度，會增加頸肌肉負擔，嚴重可導致癱瘓。醫管局數據顯示，肩頸痛症患者有年輕化趨勢，九龍中聯網物理治療部每年2.5萬名新症中，約有5000人因頸痛求診，其中近30%患者年齡在40歲以下。物理治療師指，相信與都市人長時間低頭和重複使用流動電子產品有很大關係。

馬小姐去年暑假開始頸痛，拖了四個月才前往九龍醫院求醫，被確診患有「雙重夾擊症候群」。馬小姐說，連續三個月半夜睡覺痛醒，嚴重時甚至覺得手指有些麻痺，拿筷子都有困難。每當頸痛時，脖子轉不到後面，有人叫她只能整個身體轉。

九龍醫院高級物理治療師梁嘉倫表示，長時間使用手機會導致頸部痛，並有機會引發手指痛、標鼠肩、雙重夾擊症等毛

病，而長期單手持電話並重複按同一個鍵，還容易令拇指肌腱發炎。

梁嘉倫解釋，因維持低頭的位置要用到頸部後面的力量，和上肩膀的力量，長期在此姿勢下，對於肌肉的負擔比正常多三至五倍。他提醒，低頭幅度不應超過20至30度，否則會令後頸肌肉負荷大增五倍，若個別嚴重的情況可能會壓到中樞神經

，甚至需要做手術，否則會有癱瘓的危險。

梁嘉倫提醒，在使用手機或電腦30至40分鐘後，便要休息五分鐘，例如起身做伸展動作，還可捏着拇指向下拉，維持五至十秒，每日約做十次，可幫助紓緩，也要注意有良好姿勢，保持頸背部挺直，避免頭部過度傾前。



▲肩頸痛症患者有年輕化趨勢，相信與都市人長時間低頭和重複使用流動電子產品有很大關係

手機App提病人護理造口

【大公報訊】記者孫凌奕報道：大腸癌病人手術後會留下造口，用於大便排泄，病人與家屬「新手」護理容易「雞手鴨腳」，護理欠佳可致發炎，兩、三成病人甚至憂慮至要求延長留院。北區醫院「愛心護士」總結「新手」常遇問題，與醫生及資訊科技人員合作開發「造口護理通」手機App，有影片展示造口護理，提示功能可定時提醒換袋及清理排泄物。逾九成使用者認為程式資料充足、簡單易明。

馬淑娟於2010年接受大腸手術，她說，自己因為基因問題導致息肉不停生長，做完手術後便留下永久造口。那時候沒有App，所以都靠護理人員親自講解如何打理造口，後來醫生說可以出院，她的家人卻建議住多幾日，擔心回家後無人照顧，無法妥善處理造口。「我呢個造口有吶側側咁，袋子（造口袋）嘅型號又唔啱，一日爆十幾個，後來（皮膚）開始潰爛，又返醫院睇急症。」她說，頭幾個月要自己

學習打理，情緒也不太好，有時甚至後悔去做這個手術。

類似馬淑娟的情況並不少見，北區醫院外科部資深護師林玉燕指，正是因為2015年時，有位婆婆和她兩位女兒術後因對打理造口無信心，便提出希望婆婆能夠遲幾日出院，她開始有了製作這個App的想法，希望能夠讓病人有一個隨叫隨到的「家庭護士」。

新界東聯網資訊科技部與醫生護士利用額外時間，於2015年底着手共同研發「造口護理通」。

在2016年8月至10月，有86位新症病人和家屬於北區醫院及威爾斯親王醫院，在護士的陪同下使用該App。逾九成使用者認為手機程式較以往的單張更簡單易明，97%的使用者認為程式資料充足，90%對版面安排表示滿意，所有人都認為程式容易使用，而94%使用者表示日後會下載「造口護理通」。

透//視//鏡

香港需要具「世界觀」年輕人

政務司司長張建宗昨日發表網誌表示，政府非常關心如何可以幫助青年人發展，致力推廣多元卓越文化，多方面培養青年人成為香港未來主人翁。回歸以來，教育經常開支累計大幅增加超過一倍至786億港元，佔政府經常開支21%，每年平均增幅約4%。

年輕人是香港未來的希望，政府花大量資源在青年人教育上，是為香港投資未來，讓香港能持續發展。無可否認，回歸以來政府對教育的投入成倍增加，可是成效與投資增長不成正比。問題出在那裏？關鍵是我們培育青年人的目標出現偏差。

香港作為國際化大都市，在全球化經濟大趨勢之下，香港的主要角色之一，是充當內地與國際之間的「超級聯繫人」。要做一名稱職的「超級聯繫人」

，除了有基本專業知識外，更必須熟悉內地及國際事務，否則只有空談「超級聯繫人」。

環顧駐港大型跨國企業的管理層，無不發現「海歸」身影，因為他們熟悉內地國情，在海外攻讀時，拓寬了國際視野，這種背景和歷練，令他們在跨國企業中如魚得水。反觀香港，年輕人的英語水平，回歸後不升反跌；普通話水平，更是「普通」到不得了。這情況下，如何充當「超級聯繫人」？

教育下一代，授以生存技能雖然重要，香港作為國際城市，更需要培育熟悉內地，有國際視野的人才。正如孫中山先生所言「世界潮流，浩浩蕩蕩。順之則昌，逆之則亡。」香港年輕人若不熟悉內地，沒有國際視野，早晚被淘汰。

蔡樹文