

「背靠祖國 機會不斷」

25歲保險經理：敢嘗試 找自己的路

我與特區一起成長

然後對社會產生不滿。但阿寶並沒有這樣的情緒。阿寶很快已辭去放題店的工作，改到一家運輸公司做文員，發現這種安定而枯燥、每天對着電腦屏幕的工作，並非喜歡與人交流的她想要的。於是阿寶又換了一份保險業工作，自由度高、交流機會多，她覺得很適合自己，一做便是三年，「這不是隨便換工作，而是尋找自己所長、自己感興趣的。香港的機會太多了，能否把握，全靠自己。」

「香港是一個很特別的地方，常有人說，香港人情薄過紙，但其實這個地方的人情味是有點內斂的，一點都不冷漠。」阿寶說，平日遇到街坊，會互相打招呼，「若知你真的有困難，他們真的會出手相助，例如我生病的時候，鄰居會送藥過來；下樓後發現身上沒帶錢，小販會讓我先拿回家，改天再付。」她說，這就是香港的人情味了，不濃烈，但有需要時就會立刻出手相助。

「獅子山精神一直守護着香港人，每當有難，它就會出現，讓大家團結起來。」疫下的香港最能看到這種精神，尤其是最嚴峻的第五波疫情下。無數的團體和市民自發組成義工，為染疫市民送物資，幫忙包裝檢測物資，為受影響基層提供支援，阿寶也是這些義工的一分子，「這些就是我理解的獅子山精神，沒錢也幹。香港是我家，香港人就是一家人。」

便捷出差

「兩地的連接愈來愈密」

阿寶說，回歸25年，香港背靠祖國，發展愈來愈繁盛，尤其是融入大灣區後的香港，繼續發揮着國際金融中心的作用，未來內地市民想要購買香港的保險，甚至可以在大灣區的基地進行，毋須親自來港了。不時需要到內地出差的阿寶，深刻感受到兩地之間的連接愈來愈緊密，由城際直通車到高鐵，由羅湖長途巴士到港珠澳大橋，「以前要快速到達內地其他城市，除了飛機就沒有選擇了；高鐵通車後，由西九龍到深圳，才半個小時，到廈門也不過四小時。」

對未來，阿寶充滿期望，「香港會不會愈來愈好？當然會，因為我們背靠祖國，資金、資源、機會源源不絕，只要敢嘗試、敢向前衝，香港年輕人一定能找到自己的路」。



▲阿寶不時需要到內地出差，深刻感受到兩地之間的連接愈來愈緊密。



▲第五波疫情下，無數團體和市民自發組成義工，為染疫市民送物資，幫忙包裝檢測物資，阿寶也熱心參與。

慶祝回歸 25th ANNIVERSARY

「回歸後的香港除了發展更快，機會也愈來愈多，最重要的是年輕人是否知道自己想要什麼。」一九九七年出生的賴廷寶（阿寶），大學畢業後曾經在日式放題店任職服務員，形容「捧了一天的刺身盤，放回家連腰都伸不直」，其後轉換過不同工作，在職場上走了一段迂迴的路，最終成為了一名保險經理，找到了自己的理想。

阿寶對未來充滿期望，「因為我們背靠祖國，資金、資源、機會源源不斷，只要敢嘗試、敢向前衝，香港年輕人一定能找到自己的路。」

大公報記者 伍軒沛（文、圖）

阿寶在大學修讀的是航空服務相關專業，但考慮到航空業吃的是「年輕飯」，未必人人都可以有長期發展，於是她畢業後選擇進入其他行業，希望找到自己的理想。為了維持生活，她曾在一家日式放題店工作，每天捧着數以百計的陶瓷刺身盤，穿梭於食客之間，既辛苦，也不享受。

獅子山精神

「讓大家團結起來」

「下班搭地鐵回家時，我真的連伸直腰的力氣都沒有了。」年輕人初出社會，總有迷茫的時候，不知道自己能在什麼地方發揮所長，不少人漸漸就出現負面情

公餘做義工 感受正能量



阿寶非常關心社會，公餘時間經常參與義工服務，例如疫下協助派發物資的義務工作等。她認為年輕人更要關心社會，為香港發展出一分力，幫助弱勢社群。

努力創造價值

保險業的工作時間比較自由，阿寶善用空閒，參與社區義工活動。第五波疫情期間，她曾協助包裝檢測包，「香港人當然要愛這個地方，很多人都染疫了，當時最強烈的想法就是做力所能及的事情」。

阿寶又會參與社區活動，為基層市民派飯。「疫情下，對很多家庭影響真的不小，有些人來領飯，有大有小的，可以的話，我會給他們多一盒，讓小朋友吃飽一點。」在義工的工作中，阿寶認識了不少正能量的人，「我喜歡交朋友，喜歡與人交流，與正能量的人聚在一起，人都會高興一點」。

阿寶認為，年輕人應該為社會作出更大貢獻，「這是我們這一代延續上一代輝煌的時候了，常說時代是年輕人的，我覺得我們的時代就是現在，努力創造價值，不忘與有需要的人守望相助」。

參與社區體質調查 免費兼有禮物

【大公報訊】康樂及文化事務署在本月底至八月中，舉行四場全港社區體質調查測試日，費用全免，參加者可大致了解自己的體質狀況和意識體質對健康的重要，將運動融入生活。完成體質調查的市民，會獲發體質測試報告，並獲贈紀念禮品包。

康文署昨日表示，全港社區體質調查旨在建立體質數據資料庫，找出市民運動模式與體質的關係，協助政府確定優先改善的範疇，整體提升市民體質。

全港社區體質調查對象為8500名7至79歲市民，各年齡群組的抽樣數目按人口比例計算；四個測試日的對象則為17至59歲人士。測試項目包括量度靜態血壓及心率，進行三分鐘台階測試，進行「坐前伸」測試等。

四個測試日的舉辦場地，分別是6月30日在東涌文東路體育館、7月10日在九龍城體育館、8月13日在屯門兆麟體育館、8月14日在將軍澳調景嶺體育館。



▲康樂及文化事務署在本月底至八月中，舉行四場全港社區體質調查測試日。

市民可經專題網頁的「獲邀參加者登記登入」分頁，預先登記和選擇測試時段，或於活動當日即場報名。測試需時約一小時，每個時段名額有限，先到先得。

全港社區體質調查專題網頁：pfs2021.com.hk

海園慶回歸 5000門票贈基層

【大公報訊】海洋公園昨日宣布，為慶祝香港回歸祖國25周年，將推出多項優惠，包括1997年7月出生、即是與特區回歸同年同月出生的壽星，由即日起至下月31日期間，購買海洋公園及水上樂園門票時，可享「買一送一」優惠，即分別以360元和560元買到兩張海洋公園和水上樂園門票，門票有效期由今年7月1日至8月31日。

97年7月出生享門票優惠

海洋公園並與夥伴酒店合作，推出staycation套票，有效期為7月1日至8月31日，詳情可瀏覽海洋公園網站，查閱有份參與的夥伴酒店，並前往夥伴酒店網站了解套票事宜。網站昨晚顯示金鐘的香港JW萬豪酒店、尖沙咀的港青酒店可供預訂。

海洋公園並將與多個大型慈善機構及非政府機構合作，邀請逾5000名基層家庭成員，於7月至12月期間到訪海洋公園和水上樂園，一起投入慶祝活動。



▲1997年7月出生的壽星，現時購買海洋公園及水上樂園門票時，可享「買一送一」優惠。

吃零食睡懶覺 疫下兒童超重比率增近兩倍



逾半家長表示，子女吃零食及喝含糖飲料的分量在疫期間均有增加，近59%兒童甚至因多吃零食而影響正餐。

【大公報訊】新冠疫情下停課日子多，香港中文大學醫學院兒科科學系聯同香港兒科基金近日調查顯示，疫下兒童吃零食及睡眠比率增加，80%兒童減少戶外運動，兒童超重和肥胖的比率增1.8倍。

當中9至13歲高年級小學生超重和肥胖比例，更由疫情前的7%增至24%。團隊建議在生活規律、校園生活等方面協助兒童逐步重回「健康正軌」。

研究團隊於上月中至本月中，訪問1439名幼稚園或小學學生的家長，了解自從2020年至今，他們的子女在生活習慣及健康上的改變。

家長壓力 影響子女情緒

調查發現，逾半家長表示，子女吃零食及喝含糖飲料的分量在疫期間均有增加；近59%兒童甚至因多吃零食而影響正餐；80%兒童減少進行戶外運動，60%兒童減少進行課餘活動，90%兒童增加使用電子產品的時間，亦有40%兒童增加睡眠時間。

年紀較大的孩子出現不良生活及飲食習慣的比率，較年幼的高。面對返校復課，不少學童未能適應，

出現抗拒情緒。有36%學童曾因發脾氣，29%表示寧願繼續停課，20%受訪家長坦言對於子女需重返校園及重新調整生活節奏，感到無助。

由於疫情令家庭收入減少，20%家長的壓力水平甚高，壓力水平較高的家長，其子女發脾氣的比率亦較高，兒童的快樂指數下跌35%。

團隊建議，家長應以身作則，建立健康生活習慣，照顧自己的情緒，當子女重返校園後，靈活調節對子女的學術要求，協助孩子適應正常校園生活，每天最少60分鐘以上強度運動，增加親子時間。