

免費精神健康評估擴至9康健中心



▲黎先生受失眠問題困擾十多年，接受低密度治療半年，終可以「一覺到天明」。

【大公報訊】記者易曉彤報導：醫務衛生局2024年8月起在三間地區康健中心／康健站推出健康心靈先導計劃，為市民提供免費的精神健康評估，篩查與抑鬱、焦慮相關的情緒困擾風險，幫助有需要人士轉介至非政府機構接受進一步評估和跟進。截至今年2月已為近4.9萬名市民進行精神健康評估，約240人需轉介至專科或高密度精神健康服務，當局今年起會逐步將推行計劃的康健中心數目增至九間。有受失眠問題困擾十多年的計劃參加者，在進行初步情緒問卷評估後，獲安排接受低密度心理治療，治療半年後終可「一覺到天明」。

「只要躺在床上，便害怕睡不着，越害怕便越睡不着，整晚輾轉反側，好像煎魚一樣。」黎先生

退休前任職貨車司機，曾因工作時間不規律，受失眠問題困擾十多年，不但日間常感頭暈、疲累非常，嚴重時甚至要減少外出。為了入睡，他試過服用安眠藥，可惜事與願違，安眠藥越吃越多，黎先生更感記憶力日漸衰退。

失眠十多年 終可「一覺到天明」

醫務衛生局的健康心靈先導計劃，助黎先生找到出路。去年黎先生在屯門地區康健中心接受篩查，其後獲轉介至新生精神康復會，並接受低密度心理治療，其中包括五節睡眠治療，學習打破睡眠迷思，治療的過程並教導他建立良好的睡眠習慣。此外，他也完成六節靜觀治療，學懂隨時隨地練習放鬆。經過約半年，他終於可以「一

覺到天明」。

參與先導計劃的臨床心理學家楊翠兒表示，先導計劃有助及早發現和介入情緒問題，也可透過低密度心理治療，指導有精神健康需要的人士在日常生活中改變思想和行為，管理輕微抑鬱、焦慮症狀。

截至今年2月，屯門、東區和油尖旺三個地區康健中心／康健站已為約48800名市民進行精神健康初步評估，其中約3700人需接受進一步評估。連同透過非政府機構參與先導計劃的市民，共有逾7000人完成進一步評估，其中約2500人情緒健康正常，約240人需轉介至專科或高密度精神健康服務，其餘人士如適合，也可獲安排低密度心理治療。

200人長洲訓練搶包山 最年長73歲

前「包山王」「包山后」參與 5·24 決戰爭冠

長洲太平清醮

長洲太平清醮將於下月

24日舉行，200名參加搶包山比賽的健兒昨日率先參與攀爬及防墮安全訓練。多名「包山王」、「包山后」現身參與訓練，「包山王」郭嘉明喜見有不少年輕面孔參賽，寄語參賽者享受比賽，全力以赴；有63歲的退休人士參賽挑戰自我，表示「沒有什麼是不可能的」。

每年長洲太平清醮均吸引數以萬計的遊客與市民登島參觀，不少商戶已經開始為即將到來的內地五一黃金週及太平清醮做準備，有商戶表示會應節日增加人手及增加備貨量，有將參與飄色巡遊的同鄉會已開始篩選擔任「色芯」的小演員。



掃碼睇片

大公報記者 江凌風（文） 黃洋港（圖）

搶包山是長洲太平清醮的重頭戲之一，今年的搶包山決賽將於5月24日深夜舉行。搶包山共吸引200名健兒報名參加，包括114男86女，參賽者年齡由19歲至73歲不等。所有參賽者必須完成攀爬山包山及防墮安全訓練方可參與4月26日的選拔賽。選拔賽設有初賽及複賽，最終將選出12名健兒（包括至少3名女性）參與5月24日的決賽。

參賽長者：沒東西是不可能

10次奪得搶包山男子組冠軍、2019年「包山王」郭嘉明今屆繼續參賽。「能夠安全上到包山、安全下落已經好滿足。我現在轉換思路——重在參與，競爭心態放鬆了反而可能有機會入頭三名。」郭嘉明喜見不少年輕面孔參賽，「有新血就證明搶包山越來越受歡迎」。

2025年「包山后」龔子珊表示今年包山架排列平均，落腳更易。她表示體能下降且訓練時間變少，看淡排位，會吸取上年失誤及總結以往教訓，先專注複賽。

同樣獲得2025「包山后」獎項的黃嘉欣表示今年體能較去年回升，以攀壁、攀石訓練維持狀態，希望突破個人最佳成績。其徒弟、19歲的曾柏林是今年最年輕的參賽者之一。曾柏林二度「參戰」搶包山比賽，為比賽減重、拉筋、加強體能與協調訓練，目標衝入決賽，盼與師父同場競技。

今年參賽第二年長的選手、63歲退休人士羅光宗首次參加搶包山比賽。「沒有東西是不可能的！」他表示光是報名參賽就需要極大勇氣，但不想因年齡而自我設限。距離選拔賽尚餘半個月，他計劃加練引體上升強化臂力，目標是衝擊決賽資格。羅光宗表示明年還會繼續參賽，力爭爬得更高。

2012年搶包山冠軍的郭俊賢減重80磅，時隔多年以全新狀態重返賽場。他表示今年的心態是通過比賽為子女樹立榜樣，讓他們明白「堅持不懈」的力量。他又說，自己有個習慣，只要到長洲參與搶包山活動，便會購買平安包與家人分享，希望一家平安健康。

飄色篩選「色芯」小演員

為迎接即將到來的內地五一黃金週及太平清醮，不少商戶已摩拳擦掌做好準備。郭錦記餅店售賣麻蓉、蓮蓉、豆沙、黑芝麻等多種口味的平安包，負責人郭錦華昨日向大公報記者表示，已開始準備製作材料，並安排節日期間加聘工人，「太平清醮帶旺了長洲，每年都有很多遊客！太平清醮正日平安包的銷售量最多。接下來島上商舖陸續都會擺包山架、節慶相關裝飾，鑼鼓都會擺出來！」

主要售賣本地啤酒類飲品的店舖負責人王小姐表示，為迎接5月份的假期及活動，店舖將增加人手及加大商品備貨量，讓遊客獲得更好的體驗。

長洲惠海陸同鄉會亦於昨日篩選擔任飄色巡遊「色芯」的小演員，大公報記者現場所見，有裝扮成哪吒及嫦娥模樣的小朋友在工作人員的保護下站上巡遊用的鐵架，進行練習。惠海陸同鄉主席鄭世來表示，目前的備選主題包括足球世界盃、《尋秦記》等，最終將按時事熱點靈活調整。

今年的「包山嘉年華2026」系列活動除了備受矚目的搶包山比賽，5月10日還將舉辦「攀爬嘉年華」。活動設有運動主題的攤位遊戲、手工藝製作、綜合表演、許願包山及「攀爬同樂」環節，市民可現場親身體驗攀爬樂趣。

▼「包山嘉年華2026」昨日舉行「搶包山訓練」，歷屆「包山王」、「包山后」即場展示功夫。



▲10屆「包山王」郭嘉明喜見今年有不少年輕面孔參賽。



▲2025「包山后」黃嘉欣希望今屆可突破個人最佳成績。



任遊正色選的搶包山王、包山后、色芯小演員。

場賽希徒黃、與望弟嘉、師衝曾、父入曾、同決林19。

長洲太平清醮主要活動

活動時間	活動項目	活動地點
4月12日	搶包山訓練日	長洲北帝廟遊樂場足球場
4月26日 (14:00-18:00)	搶包山選拔賽	長洲北帝廟遊樂場足球場
5月10日 (12:00-18:00)	攀爬嘉年華	長洲北帝廟遊樂場足球場
5月24日	飄色會景巡遊	由北社街出發，經新興街、新興後街，折返新興街、北社街
5月24-25日 (23:30-00:45)	搶包山決賽	長洲北帝廟遊樂場足球場

資料來源：康樂及文化事務處、非物質文化遺產辦事處

三百機構參加釣魚電郵演習 逾八成中招

【大公報訊】記者陳泓源報導：警方去年接獲逾千宗釣魚騙案，涉及金額過億元，較前年激增逾一倍。有公司會計員工按假冒WhatsApp官方訊息指示，向騙徒提供登入驗證碼，騙徒瀏覽其聊天記錄後，偽裝成長期生意夥伴，向該員工訛稱收款銀行賬戶變更，騙走1900萬元。警方網絡安全及科技罪案調查科舉辦釣魚電郵演習，共有301間機構參與，逾八成機構被套取或下載資料，大型企業和高級職員點擊釣魚鏈接的比例更高。

去年釣魚案逾千宗涉款逾億

網罪科署理高級警司許綺惠表示，去年接獲31571宗科技罪案，較前年下降6.9%，但涉及金額增加23.2%達到63.2億元。去年接獲的釣魚騙案為1093宗，同比下降60%，但涉及金額高達1.1億元，增幅為112.9%，平均單宗損失金額為10萬元，是2024年的4.5倍。其中，釣魚信息假冒的前三位是WhatsApp、中國銀行和水務署。她表示，去年共發現超過150萬個針對香港的網絡威脅情報，約27%涉及釣魚攻擊，釣魚短訊佔其中約九成。

其中一宗個案，一名公司會計部員工於2025年11月，在流動通訊軟件上接獲一個假冒該通訊軟件的系統更新通知，對方要求提供戶口驗證碼作系統更新，受害人按指示操作；其後，騙徒使用另一手機號碼向受害人發送訊息，受害人收到假冒為其公司長期生意夥伴的訊息，訛稱匯款銀行的賬戶已變更，並提供三個個人賬戶作收款；受害人未核實對

方身份，並按指示同日分四次，將接近1900萬元轉賬至上述戶口。

許綺惠指出，近年釣魚鏈接的目標，已經逐漸從騙取銀行卡等變成取得戶口號碼，用來登入證券戶口，甚至辦理網上銀行，或登入社交聊天應用進一步詐騙受害人的朋友。此外，釣魚攻擊也呈現規模化和個人化特點，犯案門檻進一步降低，騙徒能利用低成本工具進行自動化生成全天候攻擊，並收集和分析市民上載至社交媒體的個人資料，度身訂造更具說服力的詐騙信息，例如利用深偽技術(DeepFake)等，令釣魚信息的可信程度大幅提升。

高級職員大機構中招率更高

自2021年起，警方已舉辦五屆網絡釣魚電郵演習，去年共有301間機構報名參加，覆蓋53283名員工。有268間機構有至少一名員工點擊了釣魚鏈接，涉及216間大型企業中的207間，以及85間中小企中的61間，佔比分別為96%和72%，總點擊人數達7121人。其中，有242間機構的3415名員工被套取或下載資料。

此外，共有15.5%的經理級或以上員工點擊了釣魚電郵，比一般員工高約2.5%。香港互聯網註冊管理有限公司行政總裁黃家偉分析，經理級以上人士每天也要處理很多電郵，一不留神就會打開釣魚電郵，甚至分享了資料。他指出，高級職員的資料一旦外洩，牽連會更大，呼籲企業加強培訓。



▲警方去年接獲逾千宗釣魚騙案。大公報記者陳泓源攝

釣魚電郵及短訊演習結果

釣魚電郵演習結果			
機構層面 (參與機構數目)	個人層面 (參與人數)		
參與機構	301	參與人數	53283
有員工曾點擊釣魚連結	268	點擊人數	7121
點擊率	89%	點擊率	13.4%
被套取或下載資料	242	被套取或下載資料	3415
被釣率	80.4%	被釣率	6.4%
釣魚短訊演習結果			
機構層面 (參與機構數目)	個人層面 (參與人數)		
參與機構	30	參與人數	3620
有員工曾點擊釣魚連結	21	點擊人數	214
點擊率	70%	點擊率	5.9%



▲鑽石山靈灰安置所一個化寶爐起火，兩母子遭灰燼燙傷送院治理。

鑽石山靈灰所火警 母子遭灰燼燙傷

【大公報訊】記者馮錫雄報導：鑽石山靈灰安置所一座化寶爐昨日發生火警，兩母子遭隨風飄揚的灰燼燙傷頸部及背部，兩人送往伊利沙伯醫院治理。

昨日上午11時許，警方接報蒲崗村道鑽石山靈灰安置所發生火警，化寶爐通風口外殼燒毀，不斷有煙冒出，有火屑從起火位置跌下，一名前往拜祭市民表示，太陽帽被飄落的灰燼燒穿一個洞，消防員接報到場後射水灌救，不久後將火救熄。現場消息稱，懷疑化寶爐多人同時使用，煙火過大造成事故。

警方表示，分別53歲及32歲的母子頸及背被灰燼燙傷，初步調查相信化寶爐抽風機過熱引致，事件沒有可疑。