



**編者按：**全球正加速步入老齡化與長壽社會，人口結構轉變為各地社會帶來前所未有的挑戰與機遇。如何從健康角度入手，更積極應對老齡化趨勢，是醫護、社福、安老等各界別共同關注的焦點。

香港大公文匯傳媒集團與多所香港及內地大學早前聯合主辦第一屆「主動健康與老齡化國際論壇」，匯聚各地醫療護理學者及學術人員，深入探討人口老化社會面對的健康相關議題。以是次論壇為開端，香港文匯報今日起推出「主動健康·銀齡共創」專欄，邀請本港及海內外權威學者和專家訪問，聚焦老年常見疾病的早期識別與預防、日常健康管理、公共醫療體系的主動護理支援，以及創新科技應用等環節的關鍵角色，分享各自的經驗與智慧，促進全人類生活質素的提升，攜手邁向健康、舒適、有尊嚴的長壽新時代。



●香港文匯報AI製圖

# 主動健康迎銀齡 自律生活保康泰

學者籲適量運動睡眠足 預早「練肌」維持身體機能



●張存泰  
香港文匯報記者曾興偉 攝

香港多年來一直是全球最長壽的地區，而包括內地以至世界各地，亦同樣正加速步入老齡化。因應國際社會共同面對的「高齡」與「老化」課題，華中科技大學同濟醫院教授、中華醫學會老年醫學分會主任委員張存泰接受香港文匯報專訪時，多次強調近年興起的「主動健康」概念，認為應對關鍵是讓健康管理「關口前移」，不能等到生病後才關注健康，而應該在身體仍然健康時就主動改善生活方式、控制危險因素，以達至「健康長壽」，提升高齡階段生活品質。

●香港文匯報記者 楊梓穎



掃碼睇片

張存泰表示，香港老年人口比例正快速上升，有關部門亦提及本地老年人口很快將佔約25%，社會已邁入深度老齡化。面對人口結構轉變，老年人健康的維護與早前「主動健康」論壇會議的主題高度貼合。他指出，「主動健康」本質上就是積極主動維護健康，與當下強調的「預防」理念一致，即在尚未患病時就主動保護健康。

近年國際流行「長壽醫學」（longevity medicine）概念，張存泰說：「我們不僅要長壽，還要健康，盡量延後和避免疾病的發生。」他期望透過與世界各地老年健康領域專業人士交流，進一步釐清「何謂主動健康？如何實踐？需要哪些措施？可運用哪些方法促進？」形成更清晰的定義與落實路徑。

針對中年群體如何做到主動健康、為未來老齡化作好準備，張存泰認為，「主動健康」包含兩個層面：其一，個人作為自己健康的第一責任人，要主動為健康負責；其二，醫療工作者與護理人員要主動關心並維護他人健康，兩者同樣重要。

盡量避免陷過度焦慮或抑鬱狀態

他解釋，主動健康的落腳點包括改善生活方式與控制危險因素。危險因素涵蓋高血壓、高血脂、高血糖及高尿酸等；在個人層面，應保持健康生活方式，適當進行有氧運動，並將血壓、血脂、血糖等指標控制在正常範圍，同時保持良好心態、戒煙、節制飲酒、維護心理健康、確保睡眠充足，「在遇到任何事情時，盡量避免陷入過度焦慮或抑鬱狀態」，亦是公認有效做法之一。

對老年群體而言，張存泰特別強調維護「內在能力」的重要性。他指出，進入老年期後個體容易出現「衰弱」，尤其是行動能力明顯下降，跌倒風險隨之增加。在評估老年人健康狀況時，是否存在衰弱往往是重要指標。

所謂「內在能力」，涵蓋機體運動能力及各臟器功能狀況等，市民應及早打好基礎，尤其要維護肌肉功能，「過去常說『有錢難買老來瘦』，但現在更強調『老來難得多肌肉』。」他呼籲在尚未步入老年時就要開始鍛煉肌肉、提升肌力、維持身體機能、預防跌倒，從而更好維護內在能力，在步入老年時仍能保持相對完整良好的狀態。

## 警惕誇張失實宣傳 防「祖傳秘方」陷阱

網上資訊發達，很多市民尤其是長者，習慣透過網上影片學習養生之道，希望強身健體，但並沒有核實相關片段的內容是否可信，及有無真實的科學理據。就AI浪潮下網絡出現大量「AI造假醫生」提供所謂的健康信息，張存泰指出，老年人退休後時間較多，對自身健康更關注，也更容易接觸網絡資訊，而在真假難辨、魚目混珠的

資訊環境中，他建議長者可抓住一個辨識關鍵：「科學醫療從不承諾包治百病。」

張存泰強調，在臨床的疾病治療上，醫護不會宣稱可百分之百治癒所有疾病。在科學原則指引下，透過生活方式改善，配合合理用藥治療與長期健康管理，可延緩疾病進展、控制病情，並在不少情況下顯著改善狀態。相反，凡宣稱「徹底根治」、「絕對不復發」、「祖傳

秘方一次治好、不再吃藥」等說法，多屬不科學，市民需提高警惕。

### 提醒公眾「放棄幻想，相信科學」

他又提醒公眾「放棄幻想，相信科學」，該用藥時要用藥，該運動時要運動，並應回歸正規醫療體系內按醫囑規律服藥、按時覆診、定期覆查，與醫生或家庭醫生保持良好溝通。他強調，即使已患某種疾病，只要與專業醫生配合，仍可在很大程度上維護健康。

●香港文匯報記者 楊梓穎

## 逾六成港青憂AI 影響生涯競爭力 三成人認唔識用

香港文匯報訊（記者 莫楠）人工智能（AI）帶來急速轉型，對年輕一代發展帶來重大挑戰。香港中華基督教青年會（YMCA）青年議會一項針對15歲至30歲Z世代青年的研究顯示，逾六成成人擔憂AI科技將影響其未來生涯競爭力，四成三會因AI發展而改變學科或職業選擇，主要因憂慮所選職業被新技術取代。此外，約三成受訪青年直言完全不懂AI，僅一成多表示熟悉相關知識與應用，反映AI素養培育有待提升。

是次研究於去年5月至9月訪問了1,178名Z世代青年，針對四大指標群包括配合未來變化、基礎技術、心理特徵及恒常軟實力共十個能力元素，評估其在AI浪潮下的競爭力。

### 受訪者抗逆力情緒控制最弱

結果顯示，受訪青年對職業前景普遍感焦慮，不少人已主動調整學科或職業方向。在能力重要性方面，以5分為滿分計，受訪者認為溝通能力（4.37分）與思考能力（4.32分）最為重要，情緒控制、抗逆能力及學習能力隨後。惟他們自評各項能力得分僅屬一般：當中以品德（3.66分）得分最高，思考能力與溝通能力則分別為3.48及3.45分，而專業能力及科技知識則僅得3.11及3.03分，反映其對自身優



●香港中華基督教青年會青年議會一項研究顯示，逾六成受訪Z世代年輕人擔憂AI科技將影響其未來生涯競爭力，部分人更因而改變學科或職業選擇。

主辦方供图

有見及此，YMCA青年議會建議在中學及大專課程推動「人機共生」教育，結合專業知識與AI應用，全面提升青年AI素養與技能。

針對青年抗逆能力與情緒管理較弱，議會建議強化生涯發展及心理健康支援，透過職場人士經驗分享，協助青年建立正向思維、有效減壓，增強應對未來變局的信心與韌性。

## 港城大開發AI模型 助用戶評估潛在回報

香港文匯報訊（記者 莫楠）穩健的金融體系是香港經濟運作的基石。隨著人工智能（AI）及大數據技術加速重塑金融行業，香港城市大學團隊自主研發出創新的「P-Trees」的模型，運用AI技術簡化龐雜的市場數據，以及快速分析多重影響因素，協助用戶在降低決策風險同時，更精確評估潛在回報。這不僅提升金融資

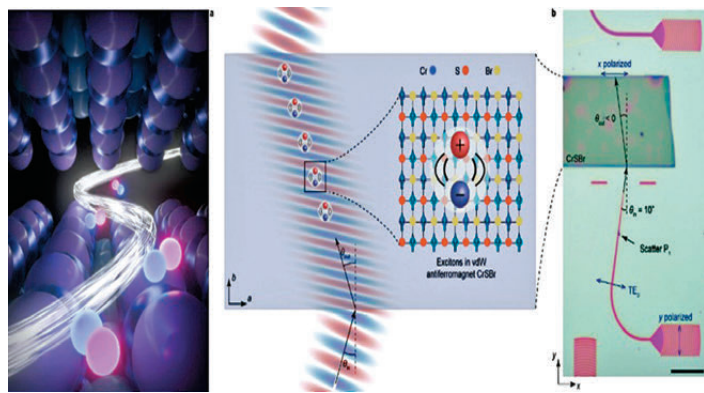
產定價的準確性與效率，更讓投資者能根據經濟環境變化實時調整策略，透過有系統的資產表現分析，在波動市場中保持競爭優勢。研究成果已發表於金融學界頂尖期刊《金融經濟學雜誌》。

### 助建更有效投資組合 降決策風險

傳統模型往往難以全面捕捉影響市場表現的多重複雜因素，港城大商學院教授馮冠豪與何靖宇領導的團隊，聯同國際學者合作設計的P-Trees模型，通過推廣「高維度數據排序」方法，提供強大經濟邏輯引導，克服傳統機器學習常見的「黑箱」運作問題。研究證明，投資者應透過跨資產類別與行業的多元化配置來有效管理風險，在經典的「均值-方差有效邊界」框架下，P-Trees模型構建的測試資產表現顯著優於傳統基準，能高效處理海量數據並構建更有效的投資組合，讓用戶降低決策風險及準確評估潛在回報。

研究團隊強調，AI與大數據正深刻重塑金融業，成果印證未來競爭力關鍵在於深度融合經濟理論與機器學習演算法，為金融學子與從業者提供重要啟示。

團隊相信，P-Trees不僅提升金融實踐效率，更引領學生堅持「可解釋性」和「經濟邏輯」的核心價值，在複雜多變的市場環境中實現策略性投資決策。



●磁序介導的激子負折射概念與微型器件示意圖。 港大圖片

## 港大研微型激子超透鏡 促進戰略性量子科技發展

香港文匯報訊（記者 莫楠）量子科技作為國家未來創新發展的重要戰略領域，香港積極參與其中，基礎科研屢獲新猷。香港大學校長張翔領導的研究團隊，聯合武漢大學、華南師範大學等校的專家，在一種名為CrSBr的天然磁性半導體中，首次在實驗中觀測到由材料內部磁序直接調控產生的「激子負折射」效應，並基於此原理成功研製出可集成在晶片上的微型激子超透鏡，建立了「利用磁序操控納米光」的全新技術範式，為新一代光學器件以及量子科技的開發奠定關鍵基礎，展現巨大產業應用前景。有關成果已於《自然·納米技術》期刊內發表。

想像一束光射入某種特殊材料後，並非筆直穿過，而是像遇到一面看不見的「反彈牆」，突然向反方向彎折。這種被稱為「負折射」的奇妙現象，是實現超解像成像（以觀察微觀細胞結構）和電磁波隱身等前沿應用的核心物理原理之一。

過去實現負折射主要依賴金屬納米結構或特定極性晶體兩類材料，不過，兩者均存在局限且難以動態調控。理論上，半導體中的「激子」共振，可形成特殊「雙曲」色散關係，為實現基於激子的負折射提供可能，但如何在實際材料中實現並精確調控，一直是科學界懸而未決的挑戰。

研究團隊選擇以CrSBr磁性半導體作為突破口，將CrSBr薄片與精密設計的片上納米光子迴路集成，通過光波導將光引導至材料邊界，直接捕獲到出射光與入射光位於法線同側的清晰圖像，獲得負折射的直接實驗證據。

團隊並進一步構建激子超透鏡原型器件，成功把發散光束匯聚至尺寸接近繞射極限的微小焦點，實現了納米級精密操控。

此外，器件的負折射與聚焦功能展現出鮮明的磁控開關特性，這種動態操縱光的能力，超越了傳統體系，為研發動態可重構的納米光子器件，提供了革命性新思路。

港大指，是項基礎突破所衍生的負折射超透鏡技術，是實現下一代超解像成像、納米光刻、高密度光存儲及集成光路系統和器件的關鍵，有助相關產業應用取得先進突破；而研究開闢的「光—磁量子介面」新路徑，亦是構成量子計算與量子通信的重要環節，有力支持戰略性量子科技的發展。



●港城大研發AI資產定價模型，提升投資組合管理決策效能。 港城大圖片