

香港文匯報訊(記者 趙虹)「低頭族」應到抬頭挺胸的時候了,否則「數碼腦退化」或會纏身。有機構上月訪問400名年齡介乎25歲至45歲的全職打工仔,發現95%受訪者擁有最少兩部數碼產品,其中逾40%每天使用產品8小時或以上,更有10%受訪者「機不離手」地使用逾14小時。有專家指,過度使用數碼產品可阻礙腦部發展,尤其是年輕一代,建議使用者應取一個平衡點及有足夠「離線」時間,定期進行帶氧運動,以減低記憶力下降的機會。

全球營養公司康寶萊上月訪問400名年齡介乎25歲至45歲的本港全職打工仔,以調查他們使用數碼產品的習慣。結果發現,95%受訪者擁有最少兩部數碼產品,其中逾40%每天使用產品8小時或以上;每天最少花費8小時在數碼產品上的80後受訪者(47%)比70後組別(38%)的為多;有10%受訪者更「機不離手」,每天使用逾14小時。

68%過去一個月曾健忘

調查亦發現,近80%受訪者常以數碼產品代替記憶力,記錄個人日常生活事宜,如私人密碼、電話等。每日使用逾6小時的受訪者過去一個月中曾出現健忘情況(68%)亦多於每日使用少於6小時的群組(57%)。

數碼腦退化 機迷易「失憶」

近半80後打工仔日用8小時 忘上司指示最多

近70%更相信「過度使用數碼產品讓人變笨,記憶力下降」。另外,各個受訪者均稱出現不同的健忘情況,如忘記上司指派的工作(34%)、忘記樓宇密碼(26%)、忘記離開房間的原因(26%)及忘記下屬提問內容(16%)。

負責調查的公司高級地區經理施正華補充,調查亦發現7個受訪者中,就有6個表示未有達到政府所建議的每周最少3次且每次半小時的運動量,其中40%更稱從不運動,擔憂一眾打工仔長時間使用數碼產品時,若再附有欠缺健康的的生活習慣,將有可能導致記憶力退化,患上「數碼腦退化」。

專家:過度使用損腦部

加州大學洛杉磯分校精神病及生物行為科學教授Dr. Gary Small指出,學者對科技產品會否影響腦部發展一事,已進行多年研究。他引述指,曾有研究安排一群學生參加野外宿營,5日內不得使用任何數碼產品,事後

比較5日內平均每日花費4小時於數碼產品上的學生組別時,發現參加野外宿營組別的面部情緒識別能力及身體語言閱讀能力均有顯著進步。

Dr. Small指,根據美國小兒科學會研究,2歲以下兒童不應觀看螢幕等數碼電子產品,認為對在科技先進時代成長的青少年而言,在日常生活中多接觸數碼產品對他們正處於發育階段的腦部會造成損害,且過度使用數碼產品亦會損害腦部記憶力及降低注意力。他又指,雖數碼產品具一定刺激腦部發展作用,惟若過度使用,將會影響腦部記憶力及引致腦退化情況。

Dr. Small亦強調,行為足以改變腦部發展,認為數碼產品使用者應取一個平衡點,從而在訓練腦部發展的同時,避免影響記憶力。對於如何避免「數碼腦退化」,他稱過往已有研究指高血壓等疾病均會限制腦部功能發展,而減肥運動更有助改善記憶力,故建議使用者應有足夠「離線」時間,定期或每天花費15分鐘時間進行如跑步等的帶氧運動,以激活腦部及減低記憶力下降的機會。



Dr. Small(左)強調,行為足以改變腦部發展,認為數碼產品使用者應取一個平衡點。右為施正華。趙虹 攝

嫻姐促政府任內解決4勞工問題

香港文匯報訊(記者 聶曉輝)現屆政府任期餘下不足兩年,但勞工界批評多項勞福問題至今仍未解決。工聯會立法會議員陳婉嫻昨日在一個電台節目上指出,訂定標準工時、取消強積金對沖機制、退休保障及公眾假期與勞工假看齊,成為刻下四大議題,認為政府有責任說服商界,爭取在餘下任期內將議案提交立法會。

陳婉嫻指出,四大議題當中,以將公眾假期與勞工假看齊最易處理,但她指商界現時對所有勞工政策都提出反對,寸步不讓。她認為政府應該主持社會公義,「對沖機制將僱員的退休金部分沖掉,根本不合理。香港窮人是輕微減少,但貧窮長者卻增加了。」

陳婉嫻續說,政府內部、工商界與勞工界、社會之間有不同意見是正常的,但政府有責任說服商界,並非一句「勞資雙方各有立場」便可推卸責任。「其實部分商界是開明的,有些則較頑固,但如果因爭議大就唔做,那政改、機場第三條跑道都唔好做啦!」她指出,如果明年的施政報告仍未落實該些勞工議題,現屆政府根本沒有足夠時間去推行,促請不同政見的勞工界要齊心爭取。

7印漢經澳入境被拒 早有律師代申免遣返

香港文匯報訊(記者 文森)入境處於本月16日至昨日中午,於港澳客輪碼頭及中國客運碼頭共拒絕9名印度籍男子入境,其中7人於被拒絕入境後,分別由兩位代表律師提出免遣返聲請。上述9名旅客均從印度乘飛機先抵達澳門,再轉乘船隻來港。他們抵埠前,入境處已收到有關律師致函要求代表他們。

9人當中,8人有曾被拒絕入境香港的記錄。他們經入境訊問後,因未能符合一般入境規定而被拒入境,其代表律師隨後立刻替其中7人提出免遣返聲請,另外兩人則要求與其代表律師商討。當其代表律師表示不再代表兩人後,他們又突然決定不提出免遣返聲請,並於同日被遣返澳門。入境處表示,有關聲請個案仍在處理中,入境處會跟進調查是否有人刻意安排上述人士來港提出免遣返聲請。

入境處表示,聲請人抵港時提出免遣返聲請數字有上升趨勢,由2013年3月3日至2014年3月2日,共收到150宗經管制站轉介的個案(平均每月為12.5宗);自統一審核機制於2014年3月3日實施起至2014年底,入境處共接獲約200宗由管制站轉介的免遣返聲請個案(平均每月為20宗)。2015年截至9月底,相關由管制站轉介的免遣返聲請個案為255宗(平均每月為28.3宗),數字明顯上升。

嚴重聲明

本集團最近得悉有一位彭業威先生(以下簡稱「該人士」)懷疑自稱為新光酒樓集團的董事,該人士懷疑涉嫌使用印有本集團名字的卡片,向外表示可協助接洽本集團洽談業務,本集團現嚴重聲明該人士從來及現在均非本集團及與其有關的公司的董事及職員,該人士對外之一切事務,金錢債務,華洋轉帳,均一律與本集團無關,一概恕不負責,特此聲明。

對於有關涉及本集團及與其有關的公司業務之查詢,歡迎直接與本集團聯絡。

新光酒樓集團 謹啓
2015年10月24日

加罰「鉛」承建商 房委暫無共識

香港文匯報訊(記者 翁麗娜)房委會投標小組委員會昨日開會,原訂討論延長懲罰涉及鉛水事件的4間總承建商,但議程被臨時抽起。委員會主席張達榮指,委員對延長總承建商的暫停投標期限未有共識,希望在下月6日開展下一輪公營項目招標前,可以就懲處拍板。另外,水喉牌照諮詢委員會正檢討牌照扣分制,但暫時無意加重罰則。

房委會投標小組上月決定懲處涉及鉛水屋邨的總承建商及其子公司的標書,不考慮他們過去7個月的標書,現正考慮延長停標期限。張達榮昨日在會後表示,委員對延長總承建商的暫停投標期限未有共識,加上房屋署仍在分析不同「加罰」方案,所以需要再討論。

有報道指,房屋署需要與承建商商討「賠償保證金」,他回應指,政府與承建商開會內容涉及商業機密資料,不便透露商討內容。

11月將有新一輪3項投標,涉及3,000多個公屋及居屋單位,小組期望可以在新一輪投標前決定懲罰刑罰。張達榮又指,即使承建商懲罰刑期滿,也不代表他們

可自動再投標,要視乎他們復修方面等表現再決定。

水喉匠發牌扣分制宜更新

另外,水喉匠牌照諮詢委員會主席梁廣瀾昨日接受電台訪問時表示,水喉匠發牌扣分制在上世紀80年代實施,是合適時間更新,新組成委員會早前召開首次會議,主要討論如何理順水喉匠責任,包括發警告信準則等。他又強調,委員會由多個業界專業人士組成,包括水喉工程、測量及建築等,會公正處理,不會偏袒。

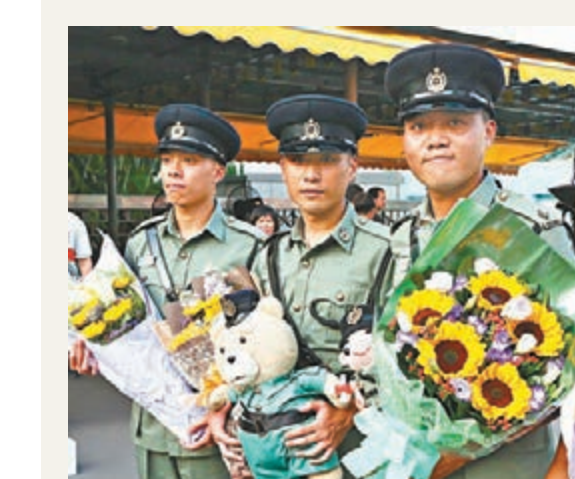
嚴正聲明

本集團最近得悉有一位彭業威先生(以下簡稱「該人士」)懷疑自稱為新光酒樓集團的董事,該人士懷疑涉嫌使用印有本集團名字的卡片,向外表示可協助接洽本集團洽談業務,本集團現嚴重聲明該人士從來及現在均非本集團及與其有關的公司的董事及職員,該人士對外之一切事務,金錢債務,華洋轉帳,均一律與本集團無關,一概恕不負責,特此聲明。

對於有關涉及本集團及與其有關的公司業務之查詢,歡迎直接與本集團聯絡。

新光酒樓集團 謹啓
2015年10月24日

「金笛」女懲教助理:多聆聽靠細心



▲4名表現出色的學員得到親朋的祝賀。左起:鄭泳毅、趙志偉、李啓賢、尹玲心,其中鄭泳毅和尹玲心獲獎「金笛」。黃偉邦 攝

懲教署結業典禮,律政司司長袁國強檢閱操隊伍。

黃偉邦 攝

香港文匯報訊(記者 鄭慧敏)懲教署新一批學員接受26周及23周訓練後,昨日下午於赤柱舉行結業會操,律政司司長袁國強出席致辭及檢閱會操隊。這次共有95名學員完成訓練,其中27名為懲教主任,68名為二級懲教助理。其中,表現優秀的兩名懲教主任獲「院長盾」;另外3名二級懲教助理獲



「金笛」。其中一位得獎的二級懲教助理尹玲心認為,女性較細心,有助聆聽及了解在囚者心聲,希望幫助他們改過自新。

袁國強:法治港核心價值

袁國強致辭時表示,法治是香港核心價值,刑事司法制度、執法隊伍及公平的檢控程序,是彰顯法治的重要元素,缺一不可。他又指,懲教人員是刑事司法體系的最後把關,在保障本港市民安全及減少罪案方面擔當着重要角色,而本港有良好的社會秩序,成為全球最安全城市之一,懲教人員絕對功不可沒。

雖然懲教署職員為男性居多,但獲得「金笛」的尹玲心認為,女性在懲教署工作亦有其優勢,因女性較細心、聆聽能力較好,可以了解更多在囚者的故事,希望聊天時改變他們的想法,「令社會上多一個好人、多一份安全。」她又指,自己性格活潑好動,堅毅不屈,亦希望幫助別人,因此希望在懲教署工作。

至於另一位獲「金笛獎」的鄭泳毅以前是歷奇導師,因為有同事曾經進入戒毒所,與他分享獄中經歷,令他對懲教署工作有認識,而本身亦有興趣,所以加入懲教署。鄭泳毅又指,最難忘馬坑及芝麻灣實境訓練,學習了很多技巧,有助未來工作。

講商船叛變被疑「諷今」 林煥光:太有聯想力

香港文匯報訊(記者 鄭治祖)特區行政會議召集人林煥光昨日在一個大學講座上分享領導之道,他借1789年豐裕號商船叛變事件,解釋身為領袖面對「個人與集體、人性與制度、自由與紀律」的「永恆的衝突」時,如何行使權力得宜,令下屬心服。不過,他的「故事」隨即被人過度演繹,稱他在「借古諷今」,批評特首梁振英管治。林煥光回應指,這種講話太有聯想力。

中大講故事 蔡子強「自行演繹」

林煥光昨日在中文大學一個講座上,以《1789年豐裕號商船叛變事件:造反有理?》為題,向在場逾千個大學生分享領袖管理之道。他說,該英國商船艦長生性急於求成,前往大溪地執行任務時,為了紀律而經常向船員施以極刑,令船員怨聲載道,但他卻能有效維持船上一切事務,但當船員抵達當地並逗留約5個月後,開始安於當地生活,紀律日漸鬆散。回航時,船員對艦長行使嚴



行政會議召集人林煥光(右)昨日在中文大學講座上分享領導之道。

奇權力大感不滿,矛盾漸多,最終船長副手叛變控制商船,把船長趕離船。主持講座的中大政治及行政學系高級講師蔡子強,即自行演繹稱,林煥光引此故事有「借古諷今」之意,更反覆地稱,故事令人聯想到特區政府以至中央政府等,又突然借題發揮稱港大校委會否決委任陳文敏任命「無理由」,令社會「不服氣」及稱特區政府「權力用到盡」等現象,或令香港出現「諸多抗爭」。同場有學生問到,林是否透過該故事暗喻特首管治出現問題。



只為「無咁悶」與現今政局無關。林煥光澄清,他所說的故事與現今政局並無任何關係,更非借古諷今,而是「配合院長作領袖訓練的Training」,又笑說要有很大的聯想力才能將之想到這個方向去。他解釋,自己之所以講這個故事,是因為行政會議成員之一查史美倫,日前向他講過故事中的商船,自己更到愉景灣參觀該船,令他「愈睇愈

今日香港天氣預測

2015年10月24日 星期六

氣溫: 25°C-30°C 濕度: 60%-85%

潮濕: 04:46(2.1m) 19:14(1.9m)

潮退: 11:51(0.9m) 23:48(1.4m)

日出: 06:23 日落: 17:52

空氣質素健康指數

一般監測站#

明日上午: 低至中

明日下午: 中至甚高

路邊監測站#

明日上午: 低至中

明日下午: 中至高

中國各大城市天氣預測

大連	9°C	13°C	天晴
廣州	21°C	31°C	天晴
北京	8°C	18°C	多雲
長春	-1°C	9°C	天晴
成都	16°C	23°C	有雨
重慶	19°C	25°C	密雲
上海	16°C	22°C	多雲
海口	22°C	30°C	多雲
杭州	18°C	24°C	密雲
哈爾濱	-1°C	12°C	天晴
合肥	15°C	26°C	多雲
濟南	11°C	20°C	多雲
昆明	11°C	24°C	多雲
蘭州	10°C	17°C	多雲
拉薩	2°C	17°C	多雲
南昌	19°C	28°C	天晴
南京	17°C	25°C	多雲
南寧	17°C	31°C	多雲
上海	20°C	24°C	多雲
瀋陽	3°C	11°C	天晴
石家莊	10°C	17°C	天晴
台北	24°C	27°C	有雨
太原	6°C	17°C	驟雨
天津	10°C	17°C	天晴
烏魯木齊	-1°C	3°C	有雪
武漢	14°C	26°C	多雲
西安	14°C	18°C	有雨
廈門	21°C	29°C	多雲
銀川	5°C	14°C	多雲
西寧	6°C	16°C	有雨
鄭州	12°C	21°C	密雲

未來四日天氣預告

25/10(星期日)	26/10(星期一)	27/10(星期二)	28/10(星期三)
氣溫: 24°C-29°C	氣溫: 24°C-28°C	氣溫: 24°C-29°C	氣溫: 24°C-28°C
濕度: 65%-85%	濕度: 65%-85%	濕度: 65%-85%	濕度: 65%-85%
大致多雲	短暫時間有陽光	部分時間有陽光	大致多雲

世界各大城市天氣預測

馬尼拉	26°C	32°C	多雲
新德里	18°C	34°C	天晴
首爾	15°C	22°C	有雨
新加坡	26°C	33°C	驟雨
東京	15°C	24°C	多雲
雅加達	23°C	34°C	多雲
吉隆坡	25°C	33°C	雷暴
墨爾本	8°C	21°C	天晴
悉尼	14°C	22°C	天晴
倫敦	10°C	13°C	多雲
馬德里	7°C	18°C	天晴
莫斯科	1°C	6°C	有雨
巴黎	8°C	14°C	密雲
馬尼拉	8°C	18°C	天晴
溫哥華	6°C	13°C	多雲
芝加哥	12°C	17°C	驟雨
香港	23°C	29°C	驟雨
洛杉磯	16°C	26°C	有霧
紐約	約12°C	14°C	天晴
三藩市	16°C	22°C	天晴
多倫多	1°C	10°C	天晴
溫哥華	6°C	13°C	多雲
華盛頓	12°C	19°C	天晴