



移動互聯網時代的「行山」讀書法

行財部 李旭鴻

為您慢慢道來。

確定行程好比選擇書目。我們在行山之前，肯定會琢磨確定目的地，是去龍脊、大嶼山，還是麥里浩徑，或諮詢朋友、或查閱資料。同理，閱讀書目的選擇，既可以在與朋友漫談時獲得信息，也可以從綜合性網站了解經典好書和新書的介紹，更可以在刷Facebook、微信朋友圈時得到推薦，確定閱讀的一本好書或一個專題。

行走途中好比泛讀瀏覽。行走於高山之巔，穿梭在密林之中，藍天白雲、滄海桑田撲面而來，碧波白沙、翠林草地盡收眼底，令人心曠神怡。我們閱讀紙質書時，可以先看目錄、前言、後記，或者參考出版社和名人推薦語等，快速了解書籍的主要內容、核心要點、寫作風格等。現在更有電子閱讀、聽書的垂直手機App可供選擇，有一家App還推出了「每天聽本書」的

產品，利用上下班途中的零碎時間就可以泛聽一本書，同樣身心愉悅。

駐足觀賞好比靜心精讀。行山途中，山水重復、柳暗花明，發現美景奇觀，不由自主地駐足感受，仔細欣賞，俯察品類之盛，仰觀宇宙之大，沉浸其中，物我兩忘，不知不覺夕陽西下。移動互聯網的App給了我們極大便利，發現好書，隨時隨地，在天貓、當當、京東、亞馬遜等網絡書店購買電子書或紙書，三五分鐘即可在手機上完成交易。中午或晚間的閒暇時間，或者出差休假期途上，就可以靜心細品書香，在鑒賞、領悟、吸收的同時，體會閱讀之趣。

拍照留念好比讀書批注。在風景名勝，我們忍不住會把美景捕獲在手機或相機鏡頭中，帶回家去、曬出照片、存進電腦、更刻入腦海，留下長久的美好回憶。同

樣，在閱讀時用筆批注，也能幫助我們強化記憶、訓練思維，把書中的美好文字和精彩觀點長久留存，久而久之就會更有思想、更有見地。徐特立說「不動筆墨不讀書」。魯迅認為讀書要「眼到、口到、心到、手到、腦到」。毛澤東、顧炎武、金聖嘆、朱熹等歷史人物的讀書批注更是經典，成為文化財富。在讀書時，多嘗試手握一筆，看到精彩處，眼到手到心到，倍增閱讀快感。

「驢友」同行好比讀書沙龍。現代社會雖然虛擬社交盛行，但是和三五好友，一路同行，行山途中，更是樂趣無窮。閱讀的時候，能夠找到書友分享，也是人生一大快事。參加各類型的讀書沙龍，三五好友、office同事、家庭親子，都可以相約讀書，交流所得，觀點交鋒，頭腦風暴……你有一個思想，我也有一個思想，我們交



東龍洲。香港的離島是深受「驢友」們推崇的目的地。

換後，各自就都有了兩個思想。有了同道中人，閱讀的天地更加寬廣。開卷有益，悅讀生活，「出發」就是快樂、「行動」就有收穫。

在知識經濟的社會中，我們每個人，尤其是青年人需要不斷提升個人的知識水平，而閱讀就是獲取知識的最佳途徑。在移動互聯網時代，Facebook、Youtube、Twitter、WhatsApp、微信、微博等多種社交媒體大行其道，海量信息撲面而來。在這個新時代，如何最大程度地利用好網絡新工具，既保持閱讀的好習慣，又能夠系統地獲得知識和智慧，是一個值得探究的新問題。

香港生態多樣，海山林島，花木茂盛，空氣清新，一年四季，香港很多時間適合外出行山，筆者喜歡和親友在港島或離島行山，有一天突然領悟到，行山的方式方法與移動互聯網時代的讀書甚為適合。且

冷鋒今殺到 市區低見9度

長者長期病患須特別保暖 醫局增醫護應對

香港文匯報訊（記者 尹妮）由於一道與冷鋒相關的強烈冬季季候風會在本周持續為華南帶來寒冷天氣，香港天氣昨日明顯轉冷，天文台於正午12時發出寒冷天氣警告，並預料今日市區最低氣溫約攝氏9度或以下，新界及高地會再低兩三度，直至本周後期才會回升至介乎10度至15度。衛生防護中心提醒市民，寒冷天氣容易引起或加劇疾病，長者、心臟或呼吸系統疾病患者和其他長期病患者應特別小心。醫管局表示，已因應高峰期需求增聘額外人手，截至本月21日已額外招聘1,140名兼職及臨時護理人員。

天文台天氣預報顯示，一道冷鋒正橫過珠江口一帶，受隨後的強烈冬季季候風影響，預料今日天氣多雲，有幾陣雨，吹和緩至清勁北風，離岸及高地間吹強風，氣溫顯著下降，天氣轉冷。

據分區天氣預報，今日全港各區氣溫介乎攝氏6度至12度，當中打鼓嶺只有6度，大埔、上水、石崗、流浮山等地亦只有約7度。

打鼓嶺只有6度 大埔等地7度

天文台提醒市民要注意保暖並多穿禦寒衣

物，及保持室內空氣流通。市民使用暖爐或暖風機時，亦應注意消防安全，遠離易燃物件及避免電力負荷過重，並切勿於室內生火取暖。當使用舊式氣體燃料熱水爐時，需確保室內有大量清新空氣。

衛生署衛生防護中心發言人表示，部分

長者可能因為行動不便以致身體產生及保存熱能的能力減低，慢性疾病如高血壓、糖尿病或內分泌失調等，除令長者體弱外，亦令他們的新陳代謝率減慢，因而減低製造熱能。

發言人提醒市民因應需要加穿禦寒衣物，包括帽、頸巾、手套及襪等，並進食足夠的食物，攝取充足的熱量。不過市民應避免飲用含酒精的飲品，因酒精會令血管擴張，不能保暖，反而流失身體熱量，使人感到寒冷。

天氣寒冷特別想食火鍋暖身，衛生防護中心提醒市民，蝦應徹底煮熟，並待殼變紅及蝦肉變白和不透明後才進食；貝類海產如帶子及象

拔蚌等的外殼應洗擦乾淨，並去除內臟。

醫局整體護士人數續增

醫管局發言人表示，該局特別因應高峰需求增聘額外人手，截至本月21日已額外招聘1,140名兼職及臨時護理人員。醫管局整體護士人數由2014/15年度的23,791人增至2016/17年度的24,980人，每年平均淨增長為594人。醫管局計劃於2017/18年度聘請2,130名全職護士，截至上月已聘請1,842人，約佔總數的86%。醫管局計劃於2018/19年度招聘2,320名全職護士。

15%腰背痛30歲以下 最細14歲

香港文匯報訊（記者 顏晉傑）腰背痛是常見的都市病，成因包括不當姿勢、睡姿及長時間使用電腦等，近年有年輕化趨勢，最年輕的患者可能只有約14歲。九龍醫院高級物理治療師梁嘉倫形容，腰背痛的普及程度就如傷風感冒一樣，建議市民避免長時間保持同一姿勢工作，並呼籲感到腰背痛症狀的市民及早求醫，否則有可能演變成慢性痛症，嚴重影響日常生活。

世界衛生組織的統計指出，4%至33%人口曾經經歷腰背痛，而醫院管理局九龍中聯網物理治療部在2016-2017年度所處理的4,000宗新症中，亦有約20%病人是因為腰背痛而求診。

處理不善15%永久創傷

梁嘉倫日前表示，除意外受傷或脊椎病變外，腰背痛的成因大多是姿勢不良、退化及累積性勞損等引致。他引述世衛的數據指出，只要有適當的護理，90%急性腰背痛症可於6星期內康復，如處理不善有多達15%機會導致永久創傷，或轉變成慢性痛症，影響日常生活。

現年64歲的王女士退休前擔任家務助理，她患有脊椎管狹窄症，受腰背痛困擾已逾10年。

她表示，最初感到痛症症狀時只用止痛膏、按摩油等舒緩痛楚，拖延約兩年直至一次在街上痛至不能行動才求醫。

醫生最初建議她接受手術，但她考慮到術後有半年的康復期不能工作且只能令痛楚不會惡化而不能根治，故決定延遲接受手術並以藥物止痛。

延誤診治 變慢性痛症

然而，王女士的病情最終演變成慢性痛症，最嚴重時不論是坐着、站着抑或走路都不能持續太長時間，做家務亦有困難，令她不敢外



王女士接受物理治療後，腰背痛情況得到改善。

香港文匯報記者顏晉傑 攝

出，情緒大受影響。

物理治療師之後教她進行簡單的腰背伸展運動，改善血液循環及緩解肌肉緊張，王女士的痛症已有大幅度改善，去年更到過台灣及日本旅遊。一般痛症，疼痛期普遍少於3個月，梁嘉倫呼籲市民在腰背痛症狀出現初期便要找醫生檢查，轉介物理治療跟進，以免情況加劇惡化，「如果因為超時工作感到疲勞是正常的，但如果每日放工都要找方法處理，這是持續性變差的訊息，若痛症持續或間歇性出現超過3個月，或超越了受傷所預計的癒合期，便會界定為慢性痛症。」

他續說，年輕人的腰背痛主要是因為肌肉緊張，較少與結構性問題有關，惟九龍中聯網醫院最新的統計發現約15%腰背痛患者為30歲或以下，年紀最小的更只得14歲，反映年輕化趨勢。

他指出，年輕人出現腰背痛主要因為日常姿勢不好，加上經常用電腦及少運動，而背包重量在正常情況下亦不應重於使用者體重的六分之一，香港學生書包過重亦是腰背痛年輕化的原因之一。

他提醒年輕人要時刻注意自己的姿勢，正確使用背包的方式是同時使用兩條帶，及將背包盡量貼近自己的背部。他並建議市民可透過腰背運動加強腰部的活動和力量，以幫助減輕腰背痛及防止長期痛症的形成。

民記倡為女童打子宮頸癌疫苗



民建聯要求政府免費為全港少女注射子宮頸癌疫苗。

香港文匯報記者顏晉傑 攝

香港文匯報訊（記者 顏晉傑）子宮頸癌是香港女性十大常見的癌症疾病，但有政黨調查發現，本港女性對預防和及早發現子宮頸癌的意識不足，要求政府擴大子宮頸癌疫苗資助計劃，派員進入校園免費為學童注射預防疫苗，並為全港婦女定期提供免費子宮頸細胞檢驗。

民建聯婦女事務委員會在去年底訪問逾500名本港女性，近九成受訪者都表示知道有子宮

頸癌疫苗，當中六成二人相信疫苗能有助預防患上子宮頸癌，約七成受訪女性都表示會考慮自己或鼓勵女兒注射疫苗，但有逾八成受訪者都認為子宮頸癌疫苗太貴。

葛珮帆盼資助擴至全港少女

關愛基金在2016年起免費為低收入家庭青少年女性接種預防疫苗，但民建聯婦女事務委員會主席、立法會議員葛珮帆認為措施仍不足

夠，要求政府將資助擴展至全港少女，「如果政府讓市民免費接種，但要自己到醫院接種，市民未必會知道，重視程度亦可能會較低，不會抽時間去，但如果是在學校打針，接種率便能提高。」

顏汶羽：長遠減醫療負擔

民建聯婦女事務委員會委員顏汶羽進一步指出，關愛基金的三年期先導計劃雖然預計有約3.1萬名少女合資格，但自2016年10月推出至今只有約三分之一人接種。

他指民建聯建議為所有女童接種疫苗的計劃雖然每年需要約6,800萬元，但長遠可以減輕政府日後的醫療負擔。

葛珮帆提醒，子宮頸癌現時是唯一有疫苗可以預防的癌症，希望市民可以明白愈早打針可以有愈大的保護作用，稱子宮頸癌沒有明顯先兆，發現時可能已經是末期，而本港過往亦曾有人因此病而離世。

對於有受訪者擔心疫苗可能有副作用，葛珮帆指本港至今未有因為接種子宮頸癌疫苗而引起嚴重副作用的個案，而不少歐美國家更已經為十多歲的少女接種子宮頸癌疫苗多年，指暫時沒有醫學研究證實子宮頸癌疫苗會引起嚴重副作用。

另一名民建聯婦女事務委員會委員植潔鈴，同時指出全港只有4%婦女2016年曾經使用政府轄下的母嬰健康院以及婦女健康中心提供的子宮頸普查。

她希望政府可以為全港婦女提供每三年一次的免費子宮頸細胞檢驗。

1400義工送暖 2500基層家庭及長者

香港文匯報訊（記者 文森）臨近農曆新年，義務工作發展局昨日舉辦全城「喜」義服務日，動員逾1,400名義工探訪2,500個基層家庭及長者，並向他們送上「愛心百福袋」。行政會議成員、安老事務委員會主席林正財表示，參與義工活動除助人外，亦對義工本身的心理健康有莫大裨益。

全城「喜」義關懷大行動以「行義我生活 人人做義工」為口號，配合上月5日的「國際義工日」，呼籲市民由當日起至下月28日期間積極行義，並於昨日舉辦重點活動，逾千名義工聚集於油塘，領取福袋後到觀塘區內探訪有需要的家庭。一眾義工當中，更有年逾80歲的長者；亦有

約100個家庭攜子女一同參與，探訪有需要人士。

林正財指出，各界人士及機構響應「國際義工日」參與及策動各種義工服務，包括為長者提供醫療服務、健康檢查、清潔海岸及探訪隱蔽長者等，義工活動以多種方式行義。

他續說，義工活動除幫助他人外，亦有益於義工心理健康，使他們更快樂、自信及合群，未來義工發展更強調義工的自主性。



義務工作發展局昨日舉辦全城「喜」義服務日，動員逾1,400名義工探訪約2,500個有需要家庭及長者。

受訪者供圖

義工局主席沈之弘於致辭時表示，作為響應「國際義工日」的重點活動，全城「喜」義服務日動員逾1,400名義工探訪約2,500個有需要家庭及長者，期望透過是次活動推動各界參與及支持義務工作，達到凝聚力及共建友愛共融社會。