



健康是一種責任

警務聯絡部 潘佩雁

多同事可以說是年富力強、才華橫溢。但同時也可能是壓力最大的時期，工作上的壓力，兒女上學成家的壓力，往往還有生活上的許多不如意。我們肩上的擔子很重，不僅僅為了家庭，也為了工作，為了我們愛國的熱忱。如果真正愛自己的家人，如果真正熱愛這個國家，更要對自己的健康負責。

保持健康，要捨得投入，包括拿出一定的時間、精力和財力等等；要捨得放棄，放棄一些不必要的應酬、放棄一些隨心所欲的想法、放棄諸多美味佳餚。有些人就是經不住誘惑，一次次地原諒自己，總想從明天開始注意健康，可是明日復明日，明日何其多。疾病出現了，心裡開始發毛，着急上火，那就後悔晚矣！

工作不順，身體不適，往往心裡就會更加焦慮。有段時間，其實我自己也時常陷在不好的情緒裡，我也怕一直陷在這樣的情緒裡。但是「怕」彷彿是一種變相的呼喚，是過度敏感，越是怕，就好像越難走出來。慢慢地，我試着不去躲，試着接受「雷霆雨露，俱是天恩」。即便對周遭失望，努力不要對自己失望，不要讓愛你的人失望。做好自己工作，過好自己的生活，爭取發揮自己的所長，奉獻自己的力量。

慢慢地，我努力回到自己的節奏，讓身與心攜手前行。做不到早睡早起，就爭取作息規律，聽一首好歌，做一個甜美的夢。每天清晨醒來，不再耗在床上悲觀，直接去跑步機上跑一跑，把煩惱拋在腦

後，若是狀態不佳，那就快走出汗也好。又或是在傍晚時分，到海濱長廊、綠野棧道走走，迎着海風、乘着樹蔭，與家人視頻通話聊聊天，自然而然地，我從陰鬱裡走了出來。

保持身體健康是責任，保持香港社會肌體的健康是我們每一個在香港工作人員的責任。如今的香港已經是深染重病，黑色的病毒四處肆虐，明珠暗淡，香江黯然。面對曾經自由、繁華、安全的這片土地，而今的我走在熟悉的街道上，卻常有隱隱的不安。

回歸以來，病毒藏得很深很久，不時發作卻從不止於此，這一次在香港即將為「一帶一路」、大灣區大施拳腳之際驟然猛烈爆發，來得又快又兇，猝不及防，他們高喊着「民主、自由」，不分青紅皂白地打砸搶燒。讓人氣憤，更讓人心痛，我心痛被煽惑的青年，心痛他們的父母，心痛無辜的市民，心痛這樣的香港。

病來如山倒，病去如抽絲。我知道香港這場「病」不會那麼容易好，但就像機體會在受傷後修復，在病痛中產生抗體，在危難中成長，只要找到真正的病因，系統治療，即便中途會發燒、會虛弱、會陣痛，但香港一定會回轉健康。

香港的健康岌岌可危，維護香港繁榮穩定是每一個人的責任。我們不怕，我們不會躲。香港警察始終挺在前線，越來越多市民看清了病毒的真面目，駐港部隊解嚴也站出來合力清理路障；還有背後



暴徒縱火，黑色病毒肆虐香江。香港文匯報資料圖片

億萬同胞的關切和支持。我相信，众志成城戰勝這次病毒的香港，會重新閃耀，更加強大。

一個人必須要健康，才能支撐起一個幸福的家庭，才能不斷地為個人的事業，家庭的幸福作更多的貢獻。一座城必須要穩定，才能有繁榮和美好生活。這是每個人、每座城的責任和使命，是匯聚實現中華民族偉大復興的點點水滴和涓涓細流。祝願為香港繁榮穩定而鬥爭的同胞們，健健康康、平安無恙，奔流不息，為工作、為事業，更為國家，作長久的貢獻。願香港早日散盡陰霾，擁抱藍天白雲。

推創科擴資助 全港公司受惠

公營機構試用計劃明年加碼 走出科學園數碼港

香港文匯報訊（記者 高俊威）特區政府的「公營機構試用計劃」自2011年推出以來，已資助200多個項目，惠及逾140個公營機構，資助額逾4億元。為推動香港創新科技的發展，進一步促進研發成果實踐化及商品化，創新及科技局局長楊偉雄昨日發表網誌指出，由明年首季起，將擴大計劃的資助範圍，由現時創新及科技基金資助的研發項目及科學園、數碼港的企業，擴大至全港所有進行科研的公司。



香港科學園「金蛋」。資料圖片

楊偉雄表示，政府大力推動此計劃，為研發項目提供額外資助製作原型/樣板，在政府部門、公共機構、非牟利行業商會和慈善團體等公營機構進行試用。一方面協助研發項目在推出市場前獲得大規模落地試用和技術改良的機會；並藉着公營機構試用的實證（track record），提高研發項目商品化的可能。

電動車速充電 試用有助優化

他提到，由汽車科技研發中心研發，現已推出市場應用的「電動車流動快速充電機」，就得益於早期香港汽車會的試用，讓他們發現到其研發的充電設備並未完全適用於所有電動車款，需從速進行改良及更新，並按試驗數據進一步優化技術，至現時只需充電4分鐘至5分鐘，便可提供20公里緊急路程的快速充電。

他又引述一間以減少碳排放和更低成本研發出不間斷電源系統的初創表示，

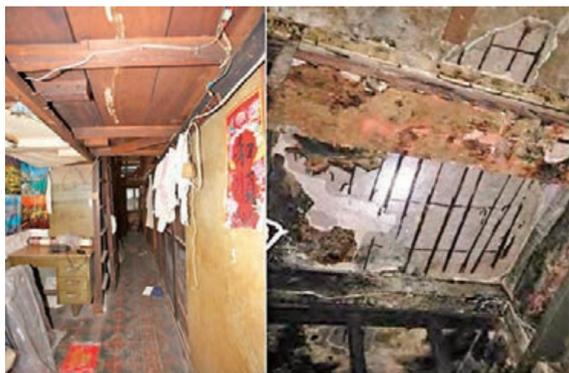
幸好透過計劃獲機電工程署提供機會，在紅磡灣行車隧道試用其「鋰離子電池能源儲存系統」，打破以前較難說服商業客戶試用其新產品的關卡，並吸引到不同商業機構及數據中心與其商討合作。

楊偉雄表示，隨着近年創科氛圍好轉及計劃趨成熟，單計今年首10個月，計劃資助額已比去年全年上升兩倍多。

政府亦於去年底推出「公營機構試用計劃服務台」（help desk），協助合資格的計劃申請者配對合適的政府部門或公營機構。

他認為，香港有雄厚科研能力，如未有充分實踐應用，實屬可惜，故應提供更多場景，加大力度支持更多「本地研發、本地應用、本地受惠」，創造更多享譽盛名的「香港製造」，發揮香港創科真本色。

「618上海街」活化 部分商戶試業



▲上海街項目原來的住宅單位充斥劃房，老化程度非常嚴重。網誌圖片
▶上海街麻石柱支撐的騎樓部分全部保留，呈現昔日街景。網誌圖片



香港文匯報訊（記者 高俊威）香港不少活化項目近年陸續被提上日程，市建局行政總監韋志成昨日發表網誌指出，位於上海街與亞答街的唐樓建築群保育活化項目「618上海街」已完成保育及活化工程，並於上月底開放，用作商業及文化藝術用途，大樓內部分商戶亦已開始試業。

他期望，市建局在進行中的油旺地區研究，可借鑑是次經驗，尋找更多具民生及地區特色元素的地點，探討進行保育和活化的可行性。

韋志成表示，上海街項目由14幢戰前及戰後唐樓群組成，當中10幢戰前騎樓式唐樓群建於1920年代，另外4幢屬於1960年代戰後興建的樓宇。市建局於2008年開展項目時，進行了廣泛公眾諮詢，結果顯示，大部分市民支持在保存唐樓群原有的建築特色之餘，亦應讓建築群活化再用，成為社區的資源。

他提到，市建局在開展項目並為樓宇進行結構勘測時，發現建築群的老化程度非常嚴重，此外住宅單位普遍被分成多間劃房租出，天台亦建有一些懷疑違例構築物被用作住宅用途，令樓宇出現嚴重漏水和鋼筋銹蝕，可謂已達其結構壽命的極限。

針對建築群的結構狀況及為制定合適的保育活化方案，韋志成指，市建局當年邀請香港大學建築文物保護課程學部主任李浩然提供建議。李認為，唐樓群這一類活化再用潛力的實用性建築，除保存它們的建築特色，更重要的是盡量恢復它們的實用功能，日後與社區共享。

保留騎樓 感受昔街道氛圍

他引述李浩然上周參觀「618上海街」後表示，這項目是香港進行保育活化唐樓的良好範例，因上海街唐樓群最重要的歷史元素，在於騎樓部分所呈現的歷史街景，項目

保留了10幢戰前唐樓群的騎樓部分，以及支撐整排騎樓的13條麻石柱，正好把最具價值的建築元素保存下來，讓市民能感受昔日的街道氛圍。

他表示，為讓項目延續上海街在戰後逐步成為民生經濟集中地這個歷史傳統，市建局團隊曾走訪地區內多間富有特色的商戶，包括售賣家品、食肆、原創品牌和工作室等，邀請他們進駐「618上海街」開業。

現時開業的店舖，便有一分來自油旺地區。市建局亦邀請藝術家，以上海街一帶的地區風貌作為元素，為內部多處加添壁畫，加強項目的地區特色。

他提到，在更新及活化歷史建築的過程中，創新是不可或缺的成功元素。市建局首次將「建築信息模型」技術（BIM），應用到整個活化項目的不同發展周期，包括設計、建造以至落成後的營運和物業管理三個階段，以提升工作效率和工程管理。

心光蒙眼慈善行 體驗視障者生活



心光學校舉行「2019心光傲行」步行籌款活動。香港文匯報記者攝

香港文匯報訊（記者 文森）香港約有17.5萬名視障人士，其中完全失明者約有7,800名。心光盲人院暨學校是現時香港唯一的視障學校，該校為失明及弱視人士提供教育及住宿服務。昨日心光學校舉行「2019心光傲行」步行籌款活動，籌集款項將用以支持學校繼續發展視障人士服務。

本屆活動以「克服視障·勇闖明天」為主題，食物及衛生局局長陳肇始、平機會主席朱敏健等出席活動開步典禮。為提高對視障人士同理心，嘉賓們以蒙上眼睛的方式進入典禮區。心光學生及校友表演了鼓樂及歌曲，典禮上並頒發5個獎項，包括「學生最高籌款獎」、「個人最高籌款獎」及「最踴躍參加隊伍獎」等。

陳肇始致辭時肯定了心光機構多年的工作成果。她說，心光建立122年來，為視障的青少年及朋友提供完善的教育、康復、寄宿及就業訓練服務，給予他們積極愉快、互助互愛的成長環境。她希望，憑藉是次步行活動，讓視障人士知道社會各界團結一致，為支持他們而共同出一分力。她並表示，視障人士與其他人沒有分別，鼓勵他們不需為此感到難堪或自卑，應以愛心面對一切。

朱敏健表示，步行活動有如經歷一次心靈啟迪之旅，他因每天工作機會都會經過心光機構，卻未曾真正了解視障人士的實際經歷，蒙上眼罩的體驗更讓他印象深刻。

朱敏健呼籲社會人士需要有多同理心，盡量理解視障人士每日需付出很多決心和毅力去追求自己理想的生活。

典禮後，一眾參加者開始步行，路線由心光學校出發，到達薄扶林水塘後再返回心光學校，全程約1小時30分。其間，參加者有機會戴上眼罩蒙眼步行，體驗視障人士探索環境的方式。