



你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需註明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

關注長者 慎防跌倒

詩葉

最近有位男性長輩，從洗手間出來的時候不慎跌倒，幸好當時家裡有人及時扶起，他只是皮外傷，並無大礙。但長者跌倒意外卻不容忽視，重則會影響生命。日前，95歲高齡的前美國總統卡特，因之前的一次意外跌倒導致腦部受壓，需要進行手術以緩解腦部壓力。像他這樣的高齡，意外跌倒肯定會影響健康。因此，對長者必須給予高度關注，盡量防止這種情形發生。

導致長者跌倒的因素有很多，要幫助他們盡量消除這些可能引起跌倒的因素，減輕風險。可從健康狀況、適量的運動和家居環境等方面入手，隨着年紀增長，長者會視力退化、肌肉力量和活動能力降低，故多做伸展的運動有助強化肌肉，增強身體的

平衡力，打打太極拳也是一個不錯的選擇。另外，要定期檢查眼睛，如有眼疾或視力問題要及早矯正，清晰的視野也令跌倒風險減低。此外，還要補充鈣質，多吃含維他命D的食物，可強健骨骼和關節，如有腳患、下肢疼痛等徵狀勿延誤診治，需要時可使用拐杖或助行器。

環境因素方面，要減少家居陷阱，保持住所乾淨整齊，通道不要被雜物阻塞。燈光也不可過於昏暗，適當的照明也很重要。至於浴室，宜裝上扶手，更一定要有防滑的設備，因浴室是跌倒意外的「高危地帶」。所謂預防勝於治療，多做運動、加強保健和消除家居陷阱，三管齊下，相信一定有助減低長者跌倒的機會。

法律面前學生沒有特權

察潮

截至上月底，涉及街頭暴力示威的被捕總人數達5,890人，其中接近四成，約2千3百多人是大中學生，還有910人不足18歲，最年輕的被捕者僅11歲，這些數字令人非常擔憂。而且，值得注意的是，有些被捕的學生竟然涉嫌以連串謊言誤導公眾及警方的注意力，合演一齣惡人先告警的鬧劇。事實上，連月來暴力破壞校園設施，塗污及張貼大字報，更對大學老師甚至校長圍堵、辱罵，威脅校方表態支持其針對警隊及政府的片面指控，社會大眾有目共睹。但是，個別大學校長「跪低」討好涉暴學生，日前在公開信中只聽信一面之詞稱「警暴經查證後須予以譴責」，但就隻字不提學生違法違紀惡行，其做法顯然是非常偏頗。

涉暴大學生不理會或不遵守香港刑事律例法理，而抱着我我我我的手段，透過批鬥大學師長散佈黑色恐怖，威逼校方支持其立場。這班憤青堅持奉行自己認為正確的手法行事而觸犯法網。其實在香港法

例中凡是涉及非法集會；暴動；違反合法集會、遊行規定；在公眾場所擾亂秩序；聚眾鬥毆；持有攻擊性武器；在公共場所滋擾；破壞社會安寧；抗拒或者妨礙公職人員執行公務；遊蕩……等方面，都是相當重的刑事罪行。

法律面前人人平等，大家都享有應有的法律權利。違法涉暴的大學生亦不能凌駕此法律原則，要求在法律面前高人一等。根據「無罪推定」原則的意義，法律上的無罪未必等於無辜。在於被告經司法機關依法定程序追訴審判確定其為有罪之前，均應推定其無罪。而「無罪推定」乃要求對有罪之人須有充分的證據加以證明。有關大學校長如果真的關心學生，應該鼓勵涉暴學生們主動到警署報案，向警方交代清楚。不要再嘗試以謊言誤導大家！毋枉毋縱當然是最理想的境界，但如果事實證明學生違法，就必須懲處，不可能因為他具有學生身份就可以寬免。

■諾謙對真正的駕駛艙一點都不感到陌生。



病童勇抗頑疾 機師願望成真

長期患病很多時會消磨意志，但患上白血病的10歲小男孩諾謙，卻有一個遠大的夢想。願望成真基金致力為3至17歲患重病兒童實現願望，基金最近幫助諾謙實現成為飛機師的願望，為諾謙一家帶來圓滿體驗和難忘回憶。

來自澳門的諾謙在數年前患上急性淋巴性白血病，在治療過程中，他一直勇於面對逆境，更在患病過程中發掘了新的興趣和願望：想成為一位飛機師。

諾謙不斷學習有關飛機的學問、繪畫飛機，當中有不同型號的機款，單是細緻度已讓願望團

隊十分欣賞。感受到諾謙想成為飛機師的決心，願望成真基金和國泰航空決定設計和安排諾謙的願望日。

從病榻走入模擬駕駛艙

活動由國泰城的安全訓練中心開始，在職員講解下，諾謙很快學會各項飛機安全事項。下一步，團隊就來到他最想到的地方——模擬駕駛艙。當真的置身其中時，諾謙一點也不感到陌生，且對艙內操作非常熟悉。來到全日最近距離接觸飛機的時刻，諾謙登上真正的駕駛艙，看坐向、天氣、設備和聽報告，在指導下的諾謙都一一做到。最後，諾謙執行這日最後一個任務，他拿起話筒，向機上所有人宣佈：「各位乘客，歡迎乘搭國泰航空公司661號班機，我是你們的機長陳諾謙，祝你旅途愉快。」

經過今次願望日，諾謙知道了做機師的不容易，但他會繼續向目標前進。

■諾謙對設計精密的儀器不



■諾謙從國泰航務董事手上接過紀念證書。