

青少年涉毒勁升六成

警宣傳車設VR裝置模擬濫藥

【香港商報訊】記者區天海報道：警方在本年首5個月偵破1415宗毒品案，較去年同期升幅近75%，被捕青少年共278人，按年升幅近60%，最年輕的僅得14歲。警方昨指眾多毒品之中，大麻最容易被青少年誤解對身體無害；有見及此，警方在本月舉辦一連串活動宣傳禁毒，安排禁毒推廣車到多區宣傳，車內設有仿製毒品氣味裝置及VR濫藥裝置，供家長了解毒品氣味，方便察覺子女是否吸食毒品。

最年輕者僅得14歲

警方毒品調查科吳穎詩署理總警司昨於簡介「禁毒月」宣傳及教育活動的記者會上表示，本年至今檢獲的毒品數量大幅上升，當中佔大多數為可卡因，比去年增加887公斤，及俗稱「K仔」的氯胺酮增加887公斤，各佔去年同期檢獲量的52.42倍及51.6倍，主要是因為警方今年破獲多宗破紀錄的毒品案件。

其中涉及大麻的案件佔整體的28.3%，增幅比去年逾1倍。涉及毒品案被捕的年輕人顯著上升，10至20歲的青少年有278人，較去年同期升60%，當中75名為學生；10至15歲有44人，16至20歲有234人，吳穎詩形容情況令人擔憂。她續指，西方國家推行消遣大麻合法化，令不少本港青少年誤以為吸食大麻對身體無害，毒販利用社交媒體發放毒品資訊情況猖獗，加上在疫情下，青少年常逗留家中，導致更容易接觸到毒品。

警方為打擊毒品相關罪行，在本月舉辦一連串活動宣傳禁毒，包括安排禁毒推廣車到多區宣傳，車內設有仿製毒品氣味裝置及VR濫藥裝置，給家長了解毒品氣味，以及可透過氣味察覺子女有否吸食毒品。此外亦會舉辦禁毒講座，屆時不同業界人士如醫生、社工、律政司、禁毒處代表會出席，探討禁毒相關主題，亦會播放禁毒微影片。

氣味裝置助家長掌握「毒味」

精神科專科醫生包始源表示，有醫學文獻指出，吸食大麻會導致情緒問題和抑鬱，而接觸大麻年齡越年輕，就越容易在年輕時出現思覺失調症狀。家長需要留意子女行為有否改變，例如吸煙、飲酒和情緒轉變。

變。當發現子女吸毒時，應諮詢吸毒原因，因他們會誤解吸毒某程度上可紓緩壓力和情緒，子女或會因不懂得釋放情緒而吸毒。

吳穎詩補充，警方毒品調查科與香港浸會大學合作，將3至4種香港年輕人最常濫用的毒品製成氣味仿製品，幫助家長和教師辨識毒品，樣本會設置在禁毒推廣車，同時亦有虛擬實境模擬濫藥體驗。香港浸會大學化學系研究助理教授許鳳環博士指



禁毒推廣車內設有VR模擬濫藥裝置。記者 區天海攝

團體促盡快剔除壹傳媒公司註冊

【香港商報訊】記者周偉立報道：「蘋果假新聞及毒新聞監察組」多名成員昨日到金鐘道政府合署高座公司註冊處遞交請願信，強烈要求公司註冊處維護國家安全及公共秩序，盡快剔除壹傳媒的公司註冊，以保障大眾利益。監察組成員其後再到西九龍裁判法院外請願，要求法庭嚴懲黎智英的罪行，以維護本港法紀。

要求法庭嚴懲黎智英

請願人士昨日中午抵達公司註冊處外拉起抗議橫額，又高呼口號，包括「肥佬黎為美國而戰 壹傳媒

損港利益」、「毒蘋果抹黑香港警察 壹傳媒煽動暴力示威」、「肥佬黎勾結外部勢力 毒蘋果威脅國家安全」、「肥佬黎反中亂港多年 剔除壹傳媒公司註冊」等。

監察組指「蘋果日報」長期假借新聞自由，製作假新聞，操控輿論從事反中亂港非法目的，透過不同手段煽動市民反政府情緒及鼓吹參與反政府活動，破壞香港公共安全及秩序，嚴重威脅國家安全，而且壹傳媒創辦人黎智英長年積極勾結英美等國干預香港事務，又串連外國政府高官及政客反中亂港，抹黑特區政府依法施政，危害香港繁榮穩定。

民建聯促停用大涌橋路「預仔燈」

【香港商報訊】記者周偉立報道：沙田大涌橋路日前發生衝紅燈私家車撞翻小巴致命交通意外，引起社會各界關注。其中，民建聯沙田區代表陳勇、李世榮、陳壇丹及朱煥鈞透過網絡向政府請願，要求運輸署立即為大涌橋路推出「預仔燈」改善方案，杜絕交通意外再次發生。

易令司機混淆誤衝燈

民建聯沙田區代表指出，沙田大涌橋路與火炭路、大涌橋路與沙田鄉事會路的十字路口，過去多次發生致命交通意外。過去曾多次促請運輸署撤換「預仔燈」交通指示燈及增加左轉分隔線，可是署方未有正視問題，又認為「預仔燈」交通指示燈安全可靠。但是，許多駕駛者曾反映「預仔燈」容易造成混淆，過去有不少司機誤解交通燈指示誤衝紅燈而造成交通意外。

民建聯沙田區代表促請政府全面檢討大涌橋路交通指示設計，包括研究改善大涌橋路多個十字路口指示系統，考慮取消或遷移現時十字路口「預仔燈」，適當調節交通燈位置及轉燈時間；為大涌橋路多個十字路口的左轉專用線設立分隔島或影線，以提醒駕駛人士，減少發生誤判情況。

公民力量籲增秒數倒數

此外，公民力量昨日亦到車禍現場旁舉行記者會，並為車禍死難者默哀1分鐘，又提出7項建議，包括要求的士、小巴、巴士、校巴及村巴公司加強司機培訓；於各十字路口增設紅燈衝燈機及快相機；改善交通燈設計如加設秒數倒數或動態圖像顯示；盡快取消「預仔燈」；優化道路指示如增加方向指示、延長路口雙白線和增設交通黑點標誌；增加及加固路邊防撞欄；加強宣傳佩戴安全帶等。



團體要求公司註冊處盡快剔除壹傳媒的公司註冊。記者 馮瀚文攝

消委會揭九成貓濕糧礦物質不足

【香港商報訊】記者葉珮如報道：貓不喜歡飲水，不少貓主選擇餵飼濕糧，幫助愛貓攝取水分。消委會早前測試22款主要供貓隻食用的罐頭或袋裝濕糧產品，發現九成樣本的礦物質或氨基酸含量未完全符合國際間全營養寵物食品營養素指引，只有2款主食罐樣本完全符合相關建議。消委會提醒貓主，餵飼時要清楚分辨主食罐和副食罐，並留意產品標籤上的營養素含量。

僅2主食樣本符合國際標準

是次測試的22款產品，包括12款全營養寵物食品（主食罐），產品普遍標有全面和均衡字眼，或說明符合美國飼料管理協會(AAFCO)就貓隻食品設定的營養標準要求；以及10款補充性寵物食品（副食罐）。各樣本的售價由7至26元不等，以每100克計則介乎約8.7至30.6元，惟樣本間建議的每日餵飼分量差異頗大，故花費開支亦有別。

測試項目涵蓋主要及微量營養素含量，並評估各樣本的有害物質含量。測試結果發現，九成樣本的礦物

質含量有問題，只有「Nature's Variety Instinct」和「希爾思」主食罐樣本的礦物質含量完全符合3個寵物食品組織包括美國AAFCO、歐洲FEDIAF，以及美國國家研究委員會(NRC)對成年貓隻維持期膳食訂立的相關建議。

另外，有4款樣本只有1種礦物質含量未能完全符合相關建議，情況尚算理想；但餘下16款樣本中，則有3至9種礦物質含量未能符合該3個組織的建議水平，情況令人關注。

副食罐頭鈣磷比例偏低

在12款主食罐樣本中，有4款樣本的鐵質含量低於美國AAFCO和歐洲FEDIAF建議的最低含量要求，5款樣本檢出的鋅含量未能同時符合美國AAFCO和歐洲FEDIAF建議的最低含量要求；1款樣本的鋅含量超出歐洲FEDIAF的最高含量建議，2款樣本更沒有檢出磷。副食罐頭方面，普遍樣本的鈣、鉀、鐵、銅、錳、鋅、碘等礦物質含量偏低，而且鈣磷比例亦普遍偏低，故不應將副食罐產品當作主糧餵飼貓隻。

減醣電飯煲效果差 糖尿病患不宜使用

【香港商報訊】記者葉珮如報道：減醣電飯煲近年漸受港人青睞。消委會早前測試市面上11款減醣電飯煲，以每100克米飯計，發現煮出來的減醣飯平均碳水化合物含量，只較傳統電飯煲煮正常米飯少約4%。其中1款樣本以「減醣模式」煮出來的米飯的碳水化合物含量，甚至較其「正常模式」為高。消委會提醒消費者，特別是糖尿病患者，減醣表現參差，與其進食減醣飯，不如控制每餐進食飯量，更能直接和有效控制攝入量。

消委會表示，早前測試市面上11款減醣電飯煲，4款為磁應減醣電飯煲及7款微型電腦減醣電飯煲，售價由738至2388元；2款只具備「減醣模式」，其餘9款則兼備「減醣」和「正常」蒸煮模式。測試項目主要是量度以正常及減醣模式煮出來的米飯，所含的碳水化合物分量，以評估樣本的減醣功效。

3樣本減幅低於一成

減醣電飯煲有兩個內鍋，生產商聲稱在蒸煮減醣飯時，米飯會被米水多次沖洗，部分含有醱質的米水會

經減醣內鍋的細孔排走，以達致減醣效果。消委會分兩部分進行評估，包括「減醣模式」比較「正常模式」煮出的正常米飯及減醣米飯的碳水化合物含量差異，以及減醣電飯煲比較傳統電飯煲煮出來的米飯的碳水化合物含量差異。

測試結果顯示，9款備有「正常模式」及「減醣模式」的減醣電飯煲，以每100克米飯計算，以「正常模式」煮出的米飯平均碳水化合物含量為36.6克，使用「減醣模式」煮出來的減醣飯，平均碳水化合物含量則為32.2克，減幅為12%。

另一方面，9款中有5款減醣飯的碳水化合物含量減少較明顯，減幅由10.1%至45.3%不等。另有3款樣本減幅低於一成，更有一款減醣飯碳水化合物反較「正常模式」高1.7%。

6款減醣不成反「加醣」

此外，與傳統電飯煲比較，有6款樣本「減醣模式」下的減醣飯，平均碳水化合物含量甚至比傳統電飯煲煮出來的米飯高。

弘揚中華傳統文化

德是立身之本，善是納福之門

《黃帝四經》云：「德積者昌，殃積者亡，觀其所積，乃知禍福之向」。德，是做人的根本，是預兆人生禍福走向的基礎。古聖先賢講究以德治國、以德服人。朝廷用人講究以德為先，德才兼備。個人修養講究誠意正心，修身養德。

人生在世，什麼都可以缺，唯獨不能缺「德」。一個人的德行，見證着一個人的修養、氣度和格局，也昭示着一個人的命運、前途及口碑。有「德」之人，得道多助，會受到眾人的尊敬、愛戴，諸事順利，福祿雙全。失「德」之人，則會千夫所指，眾叛親離，更有甚者，還會惡有惡報，受到因果定律的懲罰。

紀曉嵐在《閱微草堂筆記》中說：「福以德基，非可祈也，禍以惡積，非可禳也，苟能為善，雖不祭，神亦助之。」意思是，福分以道德為基礎，不是靠求神得到的；禍殃是積惡所造成的，也非拜神就可以避免。假如能一心向善，即使不祭祀神靈，神靈也會幫助他。

道教典籍《赤松子中誠經》序言中有則故事：子臯經過宋國，見宋國大夫薛瑗十個子女：六個瘸腿、斷臂、癲狂、癡呆，

一個死於獄中，三個盲、聾、生痘瘡。子臯很震驚，問薛瑗：「妳究竟做了什麼，會遭受如此嚴重的災禍？」

薛瑗慚愧地說：「我是一國宰相，在位時沒給國家薦舉過一位賢才，因為我妒賢嫉能，不讓他們有晉升的機會。見到他人失落、困頓，我會幸災樂禍、暗自開心；見到他人獲得幸福，我會妒火中燒，恨自己不能取代。」

子臯說：「妳有如此惡行，難怪會有滅門之災。上天會降下千災萬病，殃及子孫，受諸惡報。」

薛瑗神色憂懼，心魂茫然，忙問改過解救之法。

子臯說：「人生天地間，唯德是立身之本，唯善是納福之門。天雖高高在上，監察人間善惡卻一覽無餘，行凶惡者必受災殃，行善事者必得福報，改過遷善，行善積德，才能轉危為安，轉敗為成。」

薛瑗聽從子臯教誨，勤修德行，樂善好施，「見人有所失，為之慘然，見人有所得，內有喜悅，舉賢薦能，自退祿位，以前所貯金帛錢穀，散惠孤貧，救濟窮困，

寬心饒借，與物無競，齋沐進薦君父，不淫服飾，不貪美味，敬天地，信鬼神，知足儉約，兒子各各自癒。」

若干年後，子臯再次見到薛瑗，興奮地說：「速哉，速哉，天之報善也，過於響應聲、影應形。」

行善積德，是人獲得福報的主要來源；德行高低，是人承載福報的最大容積。《周易》云：「君子以厚德載物。」《國語》云：「唯厚德者能受多福，無福而服者眾，必自傷也。」

一個人有多大的德行，就能享有多大的福報。德位相配的人，福澤綿延，百世其昌。德不配位的人，災劫連連，子孫遭殃。人的德行，就像航行於大海中的貨輪，名譽、財富、權力、地位，就像貨輪上裝載的貨物，體積和容量都有一定的限度，一旦貨物超載，貨輪就會沉沒，貨主也將一無所有。

《朱子治家格言》說：「倫常乖舛，立見消亡；德不配位，必有災殃。」這就是中國人常講的「折福折壽」，第一個是疾病，第二個是災禍，第三個是夭折。

關帝在《覺世真經》中諄諄教導世人：

「親近有德，遠避兇人。隱惡揚善，利物救民。回心向道，改過自新。滿腔仁慈，惡念不存。」

德，是做人的根本。為人處事，先要立德立品，行善積德，才能在人際社會站穩腳跟，厚德載物，德藝雙馨。道德可以彌補智慧和能力上的缺陷，但智慧和能力永遠彌補不了道德上的缺陷。

《小窗幽記》有句話說：「天薄我福，吾厚吾德以迎之；天勞我形，吾逸吾心以補之；天厄我遇，吾亨吾道以通之。」意思是，如果上天讓我的命運福薄，那我就增厚我的品德來面對它；如果上天讓我的命運勞碌奔波，那我就安逸我的身心來彌補它；如果上天讓我的命運充滿坎坷，那我就拓寬人生的道路來通順它。

人的命運並非一成不變，所謂「命自我立，福自我求」，「福禍無門，惟人自召」，命運會隨着人的德行、善惡，而不斷轉化、變換。積德行善之人，福氣不請自來。惡貫滿盈之人，再大的家業也終會散盡。

弘揚關帝文化 彭允好