

## 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

## 為增高盲目打針是揠苗助長

雯雯

父母關愛子女，很多人都會為孩子的身心健康而憂慮，尤其是受到疫情影響，不少康樂場所關閉，大部分的運動班也要取消，兒童長時間在家網上學習，家長們都擔心小朋友會因運動量不足而減慢其長高的速度。曾聽聞外國有父母想令矮小的子女增高，真的無所不用其極，竟讓他們進行「斷骨增高手術」，治療者要先受斷骨之苦，醫師會在患者膝蓋開一個洞，放入增高器後便打斷其雙腿，利用增高器強行將骨頭拉長，光是聽聞也覺得毛骨悚然，相信很多小孩都不想接受那恐怖的手術吧。

想不到近日有本港家長煩惱是否該讓子女去打針，說的並不是防流感針，也不是新冠肺炎疫苗針，而是可以改善高度的「增高針」。雖說父母愛護孩子，希望他們「快高長大」。但即使出發點是好，方法不對的話，不但無助子女增高，更可能適得其反。

小朋友的生長是循序漸進的，靠打針增高，利用生長荷爾蒙，刺激尚未閉合的骨骼，達至增加高度的目的，其實藏着風險，後遺症和副作用也多，如引發頭痛、肌肉疼痛、毛髮變得茂盛、血糖及血壓指數也會受到影響。有醫生也認為不符合醫學原則，並不建議隨便接受注射。

其實不偏吃，攝取足夠的營養，如蛋白質和鈣質，可令生長激素增加。還有充足的睡眠，愉快開朗的心情，對生長速度也有幫助，並非老生常談，都是有科學根據的。雖然不能進行戶外活動，但在家中也可做一些伸展體操，鍛煉體能，也有利增高。總覺得用「增高針」催谷成長有違天然，可說是「揠苗助長」。

## 請勿污名化懲教署

朱家健

最近有失實報道刻意抹黑懲教署，保安局局長李家超就此作出譴責。事緣有人引用不實消息以偏概全，聲稱有家屬向指定膳食供應商購買「私飯」給還押人士，懲教署人員把飯菜混雜飲品「大兜亂」，讓飲品夾雜異味等，更指懲教署把責任歸咎於膳食供應商，從而令還押人士打消繼續訂購「私飯」，方便署方統一安排膳食云云。

須知道，在囚人士或還押人士被羈押在監獄或收押所，接受懲教署管理和保護，要為自己作出的過錯而接受刑罰，其基本權利受到保障，但個別選擇的自由被剝奪，正是受到懲罰的一部分，同時也是社會的共識，難道坐牢是享受嗎？此外，雖然還押人士仍未被判刑，但懲教署有責任去照顧他們的膳宿和人身安全；而懲教人員須嚴格按《監督規則》行事。任何進入懲教署轄下院所的物件，包括還押人士訂購的「私飯」、所有來往院所的信件、進入院所人士的隨身物品、採訪者帶給囚友的所有物品，均需要經過懲教署的嚴格保安檢查，確保沒有違禁品和危險品被混進院所，以保障懲教院所和在囚人士的安全。

個別媒體或團體藉抹黑懲教人員，污名化懲教署的形象，居心叵測。這些無理和無中生有的投訴，是在令懲教署職員沉重的壓力百上加斤。事實上，全世界的監獄管理也是採取嚴格的保安檢查，以維持懲教署轄下院所的安全和秩序，這也是跟國際標準看齊。懲教署向囚友提供的膳食分量，已照顧到囚友的營養和所需，並有中餐、西餐、素食和宗教餐可供選擇，若在囚人士仍嫌懲教署提供的膳食安排，應該懊悔自己當日為何犯下刑事罪行，禍害社會和他人，早知今日，何必當初？

# 書法顯風骨 繪畫具神采

■市民觀賞第六屆「紫荊盃」獲獎的書法作品。

第六屆「紫荊盃」兩岸暨港澳青少年書畫大賽頒獎典禮暨獲獎作品展，近日在上環文娛中心展覽廳舉行。是次大賽共收到兩岸四地約13萬幅書畫作品，創歷屆新高。書法作品各顯風骨，繪畫作品多具神采，《香港街景》《美好河山》《紫荊吐艷》等作品，分獲金銀銅獎。

是次大賽由紫荊雜誌社主辦，共設9個組別，分別為幼兒、小學、中學的毛筆書法、國畫和西畫組，當中幼兒組為首次設立。經專家多輪評選後，評出金獎9名、銀獎34名、銅獎75名、優秀獎逾680名，入圍獎約1,500名。活動還增設網絡人氣大獎，以鼓勵兩岸及港澳的青少年通過優秀作品的網上展覽和投票互賞互鑒，不斷提高藝術水平和修養。

當中，港澳地區學生作品描繪了港珠澳大橋帶來方便快捷的生活，渴望積極融入大灣區；台灣地區學生作品反映兩岸人民心連心，同屬一片藍天的華夏兒女之情；內地學生作品則訴說了內地人民眾志成城同心抗疫的感人事跡。

今年13歲的香港德望學校學生朱子夢，以一幅記錄香港日新月異變化的《香港街景》，獲小學組國畫金獎。她說，今次獲獎是自己創作道路上前進的動力，會向更高水平奮鬥。

來自東華三院甲寅年總理中學學生劉潤楷以一幅「英辭潤金石 寶墨發雲煙」，獲中學組書法金獎。他說喜愛書法，皆因這是中華文化中一個經久不衰的經典。他形容學習書法的道路是孤獨和艱辛的，但也養成自己不急功近利、肯努力的性格，推動他在漫漫書法路上繼續探索。

■圖為展出的內地學生作品，訴說眾志成城同心抗疫的感人事跡。



■其中一幅獲金獎作品。

■有市民一家大小前來觀賞獲獎畫作。