

# 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



## 充足睡眠有助學習

學仁

考試季到了，親子討論區開始多了「虎爸」「虎媽」們發帖問詢。孩子讀書總是記不牢，是否可以透過藥物來改善？更有家長帶孩子看專科，要求醫生處方補腦聰明神藥，讓孩子可以名列前茅。若是屬於專注力不集中合併過度活躍（ADHD）的特殊學童，醫生或會透過某些中樞神經藥物來提升其注意力。但精神專科醫生在處方藥物時必須謹慎評估，藥物是有副作用的，盡量避免使用。

奉勸家長們不要誤信坊間的旁門左道，胡亂帶孩子見醫生開藥之前，要三思。所謂「是藥三分毒」，不能盲目倚靠藥物。建議不妨先從孩子的基本飲食及睡眠入手，來改善孩子的專注力與記憶力，從而增進其學習表現。

有醫學研究發現，本港近四成受訪青年都有睡眠不足情況。6至24歲的青少年處於受業階段，求學過程的精神壓力無疑是引致睡眠不足的主因。研究顯示，睡眠

對孩子的記憶與學習有着深遠的影響。因為大腦是不斷成長的，有三個非常關鍵時刻。第一個是出生前胎兒期，決定個體塑造出的大腦。第二個是0至3歲的幼兒期，孩子在運動、感覺與認知等功能逐漸趨於完善。接着大腦經歷多年按部就班地默默成長，終於迎來了關鍵時刻「青春期」，影響深遠。

家長可選擇藉由睡眠來維持孩子的記憶與學習優勢。其一，青少年要睡好睡足，睡滿生理所需9小時，同時應避免中斷睡眠，半夜爬起來讀書不是個好主意；其二，避免依賴引起神經興奮的飲食，例如咖啡、茶、可樂、朱古力等含咖啡因的飲品及食物；最後，避免接觸過多電玩、手機和電腦，睡前玩手機會影響入睡，弱化對言語性記憶的鞏固。緊記，適當的休息是力量的儲藏與準備，睡眠健康是智力生命的資本之一。睡眠充足有助學習，改善成績。

## 師生打針 安心授課

布恩

新冠疫情全球大流行下，香港是停課時間最長的地區之一，學生受害最大。特區政府力推「全城起動快打疫苗」，期望9月新學年可實現恢復面對面上課，對學童和在職家庭及老師，都是最好的事情。

3月以來，本港疫情放緩，政府逐步放寬面授課堂限制。疫情下的學習效率難免打折扣，校方出於防疫需要，嚴格執行社交限制措施，對師生亦帶來種種不便。學生面對面上課時，對成績、身心發展等各方面均有好處，家長也可安心上班，不用為子女網上上課事宜而操心。

最近有17歲女學生感染變種病毒，在確診前到訪過多個地方，或許正好顯示半日面授課堂令學生多了時間外出，增加感

染風險。課堂回復正常，老師不用兼顧網課，授課會得心應手，不過，目前教職員只有18%打了針，極不理想，為人師表理當以身作則，否則難以說服學生接種疫苗。

政府應藉推動學生打針的機會，與教育界和校方合力動員更多教職員去接種，既保障校園安全，也可提升接種人數，有助盡快達到人口七成的集體防疫目標。最快捷方便的方法，當然是派出外展隊到學校注射，帶動整體接種率上升。政府應同時安排教職員和家長，與學生一齊打針，也可派出醫護團隊入學校進行宣傳教育，消除學生誤解，同時給予一些鼓勵，如放「疫苗假」等。相信在種種努力下，可起到推動作用。

事實上，近日變種病毒來勢洶洶，為學生打針更形迫切，可降低學生復課後的健康風險，為稍後恢復面授課堂締造有利條件。



餐廳收集廢殼。



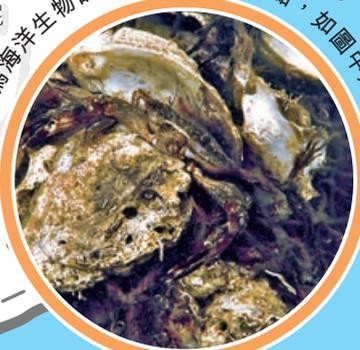
廢殼運送到回收點，長時曝曬滅菌。



經處理的回收廢殼，放置到TNC的蠔礁修復試點水域。



蠔礁成為海洋生物的覓食地及育苗地點，如圖中這隻甜小的蟹。



## 環保

# 殼海無涯 重建蠔礁

■后海灣蠔民亦積極參與計劃。



### 講起蠔，大家可能都會聯想到餐桌上的美味食材。但其實蠔類亦被稱為「生態工程師」，具有淨化海水的天然功能。蠔礁更是大自然的天然濾水器，能為其他物種提供健康的棲息地。然而經歷石灰挖掘、填海工程和過度捕撈的洗禮，全球八成半的蠔礁已消失，現時香港蠔族群數目已大大減少。有見及此，大自然保護協會（The Nature Conservancy, TNC）開展名為「殼海無涯」的回收計劃，計劃收集的貝類殼將用於重建香港及鄰近水域的本地天然蠔礁。

### 餐廳回收 曝曬滅菌

TNC與四個餐飲、酒店業及體育會所旗下合共9間餐飲處所合作，包括康得思酒店的歐陸餐廳Alibi — Wine Dine Be Social、香港遊艇會、淺水灣影灣園露台餐廳、以及蠔站（Oyster Station）旗下分別位於尖沙咀及荃灣的分店。參與計劃的餐廳會從餐桌上收集食客進食後剩下的蠔殼，將蠔殼徹底洗淨，運到元朗下白泥的回收點。蠔殼會經戶外長時間攤放作風化曝曬消滅病原體，減少有害物種意外轉移的風險。經處理的回收蠔殼會放置到TNC在香港的蠔礁修復試點水域，為幼蠔提供理想的依附環境成長。

目前，TNC在流浮山及吐露港建立了兩個試驗性質的蠔礁，初步結果均顯示蠔礁能成為該水域裏面海洋生物的覓食地及育苗地點。TNC現正邀請更多餐廳參與計劃，令市民在享用美味生蠔的同時，為重建受破壞的蠔礁出一分力。