

你的心聲



愛護兒童

盧民舉

「六一」國際兒童節來臨，全世界熱烈慶祝這個意義重大的節日。兒童是社會未來棟樑，各界應細心呵護培育，讓他們健康茁壯成長。

然而，社會上虐待兒童的事件時有發生，有的兒童慘遭體罰毆打，亦有的受到精神虐待。不少家長往往不自覺斥責子女，例如說：「你的表弟比你細半歲，學習成績卻比你好得多，你極之羞家。」尖酸刻薄的說話，儼然一把尖刀刺向兒童的心靈，自尊心受到嚴重的傷害。為了保障兒童的身心健康，政府部門、學校、家長和傳媒，都要關注兒童被虐待現象。執法部門和司法機構，對虐待兒童事件要依法嚴肅處理，追究法律責任。

本港有不少貧窮兒童蝸居在劏

房、板間房或天台房中，生活和學習環境差劣，各類資源匱乏。有的兒童需要補習，卻只能望門興嘆；有的想參加課外活動，卻因資金缺乏而力有不逮。盼望新一屆政府能正視兒童貧窮問題，採取措施，增加投放資源，為貧窮兒童紓困。

疫情期间，關注和教育兒童做好防疫，是愛護兒童的實際行動。教師要諄諄教導和督促學童戴好口罩、勤洗手和遵守限聚令。學生上學前，家長要督促並協助子女做好快速檢測，呈陰性方可返學。家長要重視子女疫苗接種。疫情期间，許多兒童長期困居家中，感到不開心，漸漸地形成抑鬱，不利於兒童身心健康。家長和老師應開導兒童，讓兒童走出心理陰影。

徵稿啟事

香港
LION ROCK
DAILY

www.lionrockdaily.com

2022.6.2 | THU

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，但原稿需注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

齊心戒煙

祝之

「吸煙危害健康」人盡皆知，但煙民依然舉目皆是。

多年前煙民「任縱橫」，在任何時候、任何場所吸煙都不違法。在冷氣開放、窗戶緊閉的辦公室內，有人抽煙，煙味就會通過冷氣槽，在處所內由朝到晚迴旋不去。非煙民如筆者，那些年與煙民同事共事，被迫吸二手煙，苦不堪言。後來法例規定室內禁煙，有人不時「蛇王」下樓吸個飽才返回辦公室；有人走到後樓梯去抽，辦公室情況稍好一點，但又被清潔工投訴，因為煙蒂滿布梯間。為免祝融光顧，老闆乾脆於梯間放個沙盆，讓煙民弄熄煙蒂，藉此息事寧人。

有人也想戒煙，把火機送人，以為沒有了點煙工具，必然戒得成。結果都忍不住要買火機、煙照抽。有人身患頑疾，遵醫囑戒煙，但用錯了方

法，以零食取代抽煙。結果，煙是戒了，卻惹來糖尿病。有人倒是狠下決心，因為孩子一句話：「爸爸，煙味好難聞！」從那一刻起，說戒就戒，令人佩服。

世衛調查顯示，接觸二手煙的非吸煙者患肺癌的風險更高，全世界每年有超過100萬人因接觸二手煙而死亡。吸煙者感染新冠病毒後，患重症甚至死亡的風險更大。煙草業每年排放相等於8,400萬噸二氧化碳的溫室氣體，導致氣候變化及減低氣候韌性；有些地方每年摧毀350萬公頃土地以種植煙草，導致土壤退化……

香港吸煙與健康委員會舉辦「無煙跑服日」，鼓勵全港市民一同支持，5月31日響應穿着跑服或運動服及多做運動，推動煙民以運動起步戒掉煙癮。筆者也奉勸煙民致電政府的戒煙熱線，早日戒煙。

■一碗炸醬麵
承載老北京文化與情懷。

■一斤五花六
兩醬，四方肉
丁一厘米。

平房大雜院的年代，在老北京人的記憶裏，孩子們最愛在胡同裏與小夥伴一起玩耍。每逢傍晚，很多院子的門口便有「回家吃飯」的呼喚，孩子們就會像小鳥歸巢一般，飛回家裏坐在桌前，呼嚕呼嚕地埋頭吃上一碗家裏做的炸醬麵，配上老酸奶、北冰洋，那真是賽過神仙的享受。

記者朱燁報道

自家製最正宗

100種
味道

老北京炸醬麵

——斤五花六兩醬，四方肉丁一厘米，小碗乾炸一小時，六種配菜熱鍋挑。這些便是老北京炸醬麵的精髓所在。老北京人從骨子裏認為，最正宗最道的那口炸醬麵，還得是家裏做的。這也是為何北京沒有一家公認的炸醬麵招牌的原因。老北京人普遍認為，正宗炸醬麵沒有特定的模式，每家炸醬時放入的東西也不盡相同，有人加海鮮或者大量葱花甚至雞蛋，喜歡甜口的也有人加糖或者甜麵醬，麵的選擇也可根據個人口味進行調節。

——斤五花六兩醬，四方肉丁一厘米，小碗乾炸一小時，六種配菜熱鍋挑。這些便是老北京炸醬麵的精髓所在。老北京人從骨子裏認為，最正宗最道的那口炸醬麵，還得是家裏做的。這也是為何北京沒有一家公認的炸醬麵招牌的原因。老北京人普遍認為，正宗炸醬麵沒有特定的模式，每家炸醬時放入的東西也不盡相同，有人加海鮮或者大量葱花甚至雞蛋，喜歡甜口的