

# 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

## 身心都要適度解暑

洛君

盛夏天氣，解暑方法無非是多喝水、避免在熾熱陽光下暴曬。有些人屬於「衝動派」，解暑過於極端，不利健康。

上班族在辦公室有「全天候冷氣」，但由於多屬中央冷氣系統，無法迎合所有人需要的溫度，有些人的座位對着「冷風位」，就算室外酷暑，他們在室內卻要穿戴冬衣冷帽抵禦中央空調冷風直吹的低溫，諷刺之至。很多人下班回家即做三件事：開冷氣、飲冰水、冷水浴照頭淋。但室內外溫差大，腸胃、心臟恐怕都會吃不消。無論冬天夏天，中醫並不建議飲冰水，因為那只是冷水進入喉嚨一瞬間的涼快感，並不能真正解暑，反而會傷及脾胃。

有些人怕熱，睡覺前一兩個小時便就來個「空房開足冷氣」，但其實冷氣長開之後可以停一下，改開一陣子風扇，讓空氣流轉，也能降溫。一家人都在家時，客廳和各人的睡房齊齊開足冷氣，耗費電量不說，有些舊樓的電壓沒那麼講究，更有可能「跳掣」引致短路。此外，有人還在驕陽之下跑步及行山，出汗過多，耗氣傷津，非常不利健康。

有注重養生的人在朋友圈介紹「去濕」涼茶。無疑「大暑」時節「濕熱交蒸」，但去濕也要因個人體質而異，大便乾澀的人還去濕，大便只會更加乾澀，同樣不利健康。

生理上固然會中暑，原來也有「情緒中暑」。天氣太熱濕度太高，人體下丘腦的情緒調節中樞的影響增強，人容易情緒失控，與別人頻繁發生爭執。我們無法改變大自然的定律，那就設法去順應大自然，學習自我調節，冷靜下來思考問題，身心都會舒服一些。

## 「彈性收生」應成為定制

銀鶴

由於網課效果不佳，本屆大學招生推出了「彈性收生」方案，讓核心主修科偶有失手的同學，仍然有機會考入大學。儘管「彈性收生」看似是「權宜之計」，但卻是一個非常好的安排，值得考慮成為正式的「定制」。

筆者一直認為，過往本地大學的收生要求不合理，特別是對英文必須合格的要求感到「大惑不解」。香港人尊崇英文，簡單可以概括為兩大理由，一是英文曾是「至尊」語言，二是英文的確是最重要的國際學術語言。但這兩個理由，都不足以令英文成為大學收生的必要條件。

首先，香港已回歸祖國，英文還可以有「至尊無上」的地位嗎？奇怪。這種「至尊」若然是出於心理上的「尊崇」，則更不應該。筆者無意質疑英文的重要性，但在大學當中，如中文等學系，英文是否真的是「必備」的條件？今日不少人口口聲聲要尊重學生的多元發展，說要發掘學生的潛能，唯獨英文要求卻是不能動的「圖騰禁忌」。

有人振振有詞地說，國際學術界絕大多數的學術文獻是用英文撰寫的，故英文水平是學術必須。但大學大可以要求DSE英文科不理想的考生在大學一年級內考至基本合格水平，或要求大學畢業生在畢業前要考獲國際權威的英文水平測試證明，這便不是可以解決問題了麼？筆者想指出的一點是，一些「偏科專才」或「理工狂迷」，真的對英文沒什麼興趣的。青少年醉心自己的愛好學科，忽略了英文的重要性其實並沒有大不了的，大家亦從來沒有強迫理科生必須對「中國歷史」有興趣，為何偏偏英文是個例外呢？



今個暑假，盡鬼賣萌的九州熊本縣

營業部長兼幸福部長 KUMAMON，即日起至8月28日期間，相約大家在元朗 YOHO MALL 一同暢遊《YOHO MALL X KUMAMON 熊遊小鎮》，KUMAMON 將以不同造型驚喜現身兩大超巨型主題桌遊棋盤，讓你盡情於棋盤內瘋狂打卡兼鬥萌一較高下。

今次《YOHO MALL X KUMAMON 熊遊小鎮》之旅從 YOHO MALL I 的 KUMAMON 玩樂不夜町開始，貪玩的 KUMAMON 把充滿玩味的桌遊元素糅合城市的街頭風貌，將幻想中的 KUMAMON 市鎮帶到大家眼前！包括放大版的桌遊棋盤、骰子、棋子，還有街頭五大必拍打卡點：6米高的 KUMAMON 玩具屋和巨型扭蛋機、特設 KUMAMON 零食專區的便利店 KUMAMART、售賣風靡日本的珍珠

奶茶的熊茶舍、滿滿 KUMAMON 元素

的熊本町車站、熊本旅遊情報站掛滿 KUMAMON 的旅遊宣傳照。玩樂過後，想稍為放鬆一下身心，就可以到 YOHO MALL II 期的熊花園拍夏日鄉郊花田的打卡照。向日葵花舍有一朵朵向日葵伴着花海的種植者 KUMAMON，快和親友拍出盛夏至 Hot 萌照！

### 直送日本手信 一解旅行癮

和 KUMAMON 同樣「有食神」的朋友不要錯過熊本縣特產店，一系列九州熊本縣直送時令鮮果和限量精品，大家可趁機入手日本特產手信，一解旅行癮！商場更由即日起推出「盛夏購物賞」，消費滿指定金額即可享高達950元商場贈券。另外「熊遊小鎮消費換領活動」，在 YOHO MALL II 消費滿1,500元可換購150元熊本縣特產店現金券，買精品物產時更着數！喜歡手作的朋友密切留意8月舉行「Kumatown 文創市集」，盡情入手期間限定 KUMAMON 文創周邊及原創手作精品。



新鮮直送！熊本縣亞魯斯蜜瓜，



熊本縣水蜜桃，美味滿分！

朵朵向日葵伴着花海種植者 KUMAMON，拍出盛夏至 Hot 萌照！