

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

過年討些好兆頭

顧珈

年近歲晚的日子，除了大掃除、辦年貨、準備年花、年果迎春之外，還蒸糕炸油器過年。過春節，是中國最重要的傳統風俗，所以不怕俗，越俗越好。

新年新希望，善禱善頌。年花寓意花開富貴，糕代表步步高升，馬蹄糕寓意「春風得意馬蹄疾」，油角祝家肥屋潤，煎堆碌碌帶來金銀滿屋。筆者的老祖母八十多歲了還弄油角煎堆，她過世後，我們一家人都擔心這個年俗斷層，幸好我女兒就讀的中學很重視家政，教蒸蘿蔔糕，加蝦米與臘肉，無論蒸熱食還是煎香食，都很好食。

家母每逢春節子夜都煮齋，冬

菇、髮菜、雲耳、枝竹、雪耳、豆卜、粉絲……加南乳調味，真好食。

過年我更重視大掃除與年花。大掃除送舊迎新，財富、好運、健康就會來。但必須注意，新年子夜，也就是年三十晚十一點過後，掃帚、地拖、抹布都要收起來，年初一是不宜搞衛生做清潔，剝瓜子用碟盛殼，不要丟在地上。

過年我喜歡清靜，宅在家中，窗明几淨，小花瓶插一支梅花，心滿意足。南方人喜歡桃花，寓意大展鴻圖。我喜歡梅花，也喜歡唐朝詩人盧仝的「春度春歸無限春，今朝方始覺成人，從今克己應猶及，顏與梅花俱自新」。

除罩令前應先關注學童身心

家 家

新冠疫情肆虐三年，大眾喜迎與內地恢復通關，目前看來各口岸運作暢順，本港疲弱經濟漸見曙光，各行各業邁向復常之路，行政長官李家超早前接受報章訪問時亦指，其工作目標之一是讓社會全面復常，期望今年內撤銷所有防疫措施，包括「口罩令」，作出決策時會考慮風險因素，切忌盲衝。

疫情三年，全港學校一度需暫停面授課程轉成網課，長期缺乏面對面社交，顯然會影響學生的身心發展。有機構早前進行了一項關於社交距離措施對中學生的影響調查，結果顯示疫下逾六成受訪中學生社交意慾下降，有的更擔憂疫後與人「除罩相見」。

口罩如今好像成為了我們身體的一部分。曾有報道指出，青少年發育

時期，會更加注重自己的儀表，因而有部分受訪學生更加希望長期戴口罩「遮掩暗瘡」，意味對部分人而言，戴口罩並非因為防疫，而是由於缺乏自信而想收藏自己，情況儼如以往炎炎夏日攝氏30多度，仍見到有學生喜歡穿冷衫一樣。

疫情漸趨平穩，社會步向復常，筆者認為應循序漸進，讓學生適應除下口罩與人溝通的感覺。學校可多舉辦小組活動，讓學生熟習面對面溝通，增強自信心，繼而慢慢熟習除口罩。有專家曾建議學校可以先透過舉辦不同的比賽或活動，讓學生在許可的情況下，先拍攝一些短片及錄影活動，該過程可鼓勵學生除下口罩。學校亦可考慮與非牟利機構協作，讓學生能於校外的場合獲得心靈支援。

親子

想放假與小朋友接觸大自然？親子活動又有新去處！原本位於香港仔的香港魚類學會遷址大埔滘白鷺湖，並於早前開幕，新會址不僅有自然生態水族館、「河口及紅樹林研究中心」，更推出兼備科技智慧與休閒活動的室內戶外體驗式課程「海納百川 STREAM」，配合STEM學習系統為基礎，納入「藝術 Art」與「康樂 Recreation」元素，對自然生態教育以及魚類感興趣的愛好者不容錯過。

香港魚類學會為非牟利學術機構，冀望透過以「研究」、「教育」及「保育」為一體的綜合學術平台，向公眾推廣魚類研究與知識，邁向大自然與人類和諧共生。大埔滘擁有天然環境，加上河流、鹹淡水潟湖、河口泥灘及紅樹林，生物多樣性豐富，生態價值極高，學會遷址到有得天獨厚地理優勢的新會址，為魚類學及有關的研究揭開多彩多姿的新一頁。

匯集近30多種魚類

學會新會址設置自然生態水族館，匯集本港近30多種於河溪的上、中、下游不同生境並具代表性的魚類，例如異鱾、擬細鯽及金錢魚等。更將河溪原生生態導入天然水族館之中，為魚類提供棲息地的環境。參觀者可近距離清晰觀賞野生生物，透過全天候觀察及研究魚類的各種行為習性，全面地認識魚類。

新會址特別設置「河口及紅樹林研究中心」，實時進行生態記錄，包括各種生物及環境因子，例如水溫、溶氧量、酸鹼度等等，無論在晝夜、不同季節，參觀者都可遙距監察河流上中下游生境。家長和小朋友在參觀過程中可親身認識大自然與物種多樣性，一邊了解如何保育，一邊增進親子感情。

匯集本港近30多種不同生境具代表性的魚類。

自然生態水族館裏的金錢魚。



■參觀過程中親身認識大自然與物種多樣性。

自然水族館

賞魚學保育