

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

走塑由今天開始

布恩

政府於3月15日向立法會提交《2023年產品環保責任（修訂）條例草案》，建議分兩個階段管制即棄膠餐具，第一階段禁止銷售和向外賣顧客提供發泡膠餐具，包括飲管、攪拌棒、進食用的叉、刀、匙、碟；並禁止餐飲處所向堂食顧客提供任何即棄膠餐具，預計最快年底或明年年初開始。

眾所皆知，塑膠垃圾進入海洋後，海洋生物無意中吞食，健康會出現問題或死亡。人類食用海鹽和海產，例如魚和蠔，會同時吞下來自海水的微膠粒，健康風險雖然暫未評定，但確實存在風險。環保與人類息息相關。可惜，港人塑料廢棄使用量相當驚人。據2021年的統計數字，廢塑膠平均每日棄置量約有2,331公噸，佔香港堆填區都市固體廢物棄置量兩成，當中棄置塑膠餐具排名第二，可見港人習慣使用塑膠餐具，這個習慣需要徹底改變。

使用即棄塑膠用品免卻了攜帶及清洗程序，十分方便，禁止一定帶來反響。條例如箭在弦，但至今社會重視程度及討論度不高，到實施時市民一定投訴立法倉卒及諸多不便，所以從現在起加強市民對條例的認識至關重要，積極向市民提供即棄塑膠用品替代方案，包括鼓勵市民自備可重用餐具。如能在餐費上獲得扣減，市民更會積極支持。租用餐具服務或會成為新行業，推出可重用餐具回收積分計劃，令市民開始投入「走塑」行列，將固有習慣慢慢改變，政府需要花心思去推行，從源頭減少使用塑膠，才能達至立法原意，解決嚴峻的塑膠污染問題。

食無求飽

祀伍味

子曰：「君子食無求飽，居無求安」，說的是不能過度追求物質條件。家庭醫生亦經常提醒，特別是日常飲食嗜重口味者，要注意控糖減油少鹽，原因是降低嗜甜重口味飲食習慣所帶來的健康風險。特別是成長發育期的孩童，要從小開始注意控糖。甜食可以吃，但要適可而止，千萬不能長期超量吸收。

如果不加節制，長年累月吸收過多成長所需的糖分，身體長期處在高血糖狀態，會增加糖尿病和高血壓風險。本港兒童青少年罹患後天造成的第二型糖尿病的病患比率，每年正逐漸上升。患病青少年兒童，終身要採用胰島素針控制血糖，直接影響到生活品質，不得不防。

香港很多嬰幼兒食品均屬高糖，不少幼稚園每日有定時派發甜點零食給兒童享用的傳統。香港物質豐盛，種類繁多的環球甜品、零食、糖果、飲料及時令水果等價格便宜，唾手可得。自幼開始攝取過多的精糖食品，養成嗜甜重口味的飲食習慣，會影響兒童未來的身體健康。

「病從口入」應從預防着手。環顧周邊地區，如台灣、東南亞、印度等地，都是糖尿病高發區域，其中主要原因是當地民眾，自幼童開始日常飲食習慣都是嗜甜重口味。多甜多油重鹹味的飲食習慣如果持續不斷，甚至變本加厲日常以汽水代水飲，則最終會誘發高血壓、糖尿病，造成社會沉重的醫療負擔。特別是糖尿病具有遺傳性，會增加趨向「三代同存」的健康風險。



Arup工程師到中學分享如何在設計上加入更多環保元素。

啟發學生環保創作 工程師傳授「綠色校園」

社企籽識教育與顧問公司奧雅納（Arup）合辦「綠色校園創想家計劃」，與7間中學一起探索和實踐可持續發展的綠色生活，為校園添一點綠，並培養學生對工程設計相關專業的興趣。Arup的工程師於本月在中華傳道會李賢堯紀念中學主持講座，分享他們參與工程設計的經驗及職涯規劃心得。

見習工程師Ella So在講座上分享指，建築物每一個細節都有分工，建築師會着重美觀及實用性，而結構工程師則要考慮安全性、用料及安裝方案，確保設計能夠實現，當中可持續發展亦是做建築設計時一個重要考量，工程師從多方面入手設計不同方案，如採用較低碳的混凝土、通過優化設計、提升結構效率以減少建築材料用量等，盡量減少項目所產生的總碳排放。

每校可獲五千至一萬元資助

參與計劃的中華傳道會李賢堯紀念中學鄧錦明校長表示，該計劃讓學生應用各個學科的知識，透過設計項目培養他們的解難能力，提升學習動機及環保意識，與學校着重實踐的教育方針不謀而合。另外，學生亦可藉計劃思考自身與社區的關係，如從改善學校設施及服務社區着手，為保護環境及可持續發展出一分力。

「綠色校園創想家計劃」去年選出7間中



校方希望透過設計項目培養學生環保意識。



學生對綠色校園設計踴躍發問。

學後，Arup的工程師及不同領域專家聯同籽識教育的導師由今年1月起到校主持講座，並於每間學校選出20名學生參與計劃，透過互動形式讓學生學習理論和香港社會實際情況，繼而發揮創意，構想創新而可行的綠色校園方案。每間學校可獲五千至一萬元資助將意念付諸實行，Arup的團隊及導師亦會跟進計劃，協助學生製作原型和舉辦校園推廣活動。計劃將於今年6至7月初舉行聯校結業禮，參與的學校屆時會介紹各自的「校園綠化提案」，由Arup員工投票選出他們喜歡的作品。

嶺大「元宇宙」虛擬遊校園

教育結合科技是大勢所趨，嶺南大學日前宣布推出「嶺大元宇宙」，為本港首間運用元宇宙概念來介紹學校課程及資訊的大學。用家可透過全實景元宇宙探索嶺大，在網上置身虛擬實景，打破時間和地域的限制，與其他用家及教職員在嶺大交流互動、參加講座，同時閱覽本科課程及最新入學資料。

嶺大協理副校長（學術及對外關係）劉智

鵬表示，本校雖是一所博雅大學，但同時非常重視應用創新科技，希望透過元宇宙的嶄新綜合平台，讓嶺大社群能突破現有的框架，跨越媒體及地域的界限進行互動和聯繫，又指計劃推出約一星期已有四位數的校內校外人士進入。嶺大指未來將會透過元宇宙與實體資訊日「雙管齊下」，讓社會大眾更能了解大學相關資訊。

