

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

盡量少熬夜

清寧

以前夏季，如果沒有竹席和藤枕，我一定會徹夜難眠。記得小時候暑假回鄉避暑探親，家中長輩有例會使用草席和藤枕就寢。待到長大向長輩們請教，才知道注重睡眠與健康的重要性。特別在炎熱的夏天，如果睡眠不足或失眠，免疫系統功能會下降，潛伏在身體內的水痘病毒更會乘機肆虐。所以傳統智慧，非常重視夏天的睡眠與健康。

很多學生喜歡熬夜應付考試，不知道人類的記憶需要蛋白質才能儲存，缺少蛋白質，短期記憶無法轉變成長期記憶。所以開夜車習得的知識，考完很快就忘記了。熬夜而睡眠不足的人也容易發脾氣，因為前額葉皮質掌管理智，是情緒的剎車，若活化不足，便無法妥善的控制情緒。當情緒爆發，而前額葉皮質沒有足夠的力量去踩剎車時，人就會易暴躁失言，小不忍而亂大謀了。

天下沒有任何事情值得我們用健康去換取的。年輕人為了投資美股外匯、為了連線打遊戲，選擇通宵達旦熬夜，睡眠不足的大有人做。今年深圳大學為畢業生們，專門定製了一款寓意深長的畢業禮物：深大「探夢枕」。據負責人介紹，推出「探夢枕」是希望能帶給同學們兩個祝福：一是希望畢業生每天好眠好夢，少熬夜，保持健康；二是希望他們在人生新的旅途中勇於有夢、敢於追夢、勤於圓夢。

良好的睡眠與健康非常重要，少熬夜才能保持心身健康，從而理性從容地面對種種問題和挑戰。

舉步維艱

布恩

幾星期前，我到酒樓吃晚飯，邊下樓邊看手機，因而不小心踩空階梯，重重扭了一下，左腳腫脹發紫，幸好沒有骨折、錯位，只是韌帶拉傷，腳踝和小腿疼痛不已，走路要一拐一拐，展開了為期數星期舉步維艱日子。

這幾個星期，我到訪超市，平日一溜煙就能走完的樓梯，現在看着樓梯心慌了。樓梯沒有扶手，不得不扶着牆壁緩緩地往下走，腳步不穩，生怕再次跌倒；結果把心一橫，改往較遠但路較易走的超市購物。腳受傷後，走到街上，碰到任何事物都不順心，平日踏步向前，不用額外留意地面狀況；但腳受傷了，每走一步都小心翼翼，當見到地面有垃圾，會盡量躲避，以免再次跌倒，於是更加感覺香港人隨地拋垃圾沒有公德心；當見到地面凹凸不平，心裏就不由自主批評市政管理不佳，日久失修；當我慢慢地走路時，總感覺有人在背後說我行得慢，心裏不是味兒。

但回頭看，其實要怪只能怪自己，貪玩手機沒有好好地走路，結果跌倒了；心情不好了，自然覺得不如意。

一次跌倒，讓我感受到困難重重，平日見長者們步履蹣跚，沒什麼感覺，現在更能理解他們日常面對的困難，只會更加多。據醫管局資料顯示，大約每10名居於社區的長者中，就有3名每年跌倒一次。無障礙設施針對殘疾人士，但多些扶手和斜道，對行動不便的長者都是便利，街道整潔、減少障礙物、平整行人路都能減低長者被絆倒的風險。這次「沉浸式」的體驗，教會我要多做運動，避免老來肌肉流失，腳痛慘過大病。



■九龍灣聖若翰天主教小學運用5G技術將巴士轉化為課室。

第五代流動技術（5G）改變新世代的通訊方式及帶來各項創新應用，SmarTone早前透過「5G Ednovation智慧校園計劃」，分別為九龍灣聖若翰天主教小學設立「5G巴士課室節能系統」，以及為萬鈞伯裘書院設置「5G智能飼養箱」，冀激發學生對STEM的學習興趣。

智慧校園計劃 巴士變5G課室

其中九龍灣聖若翰天主教小學設立的「5G巴士課室節能系統」，是運用5G技術將巴士轉化為課室。課室內將物聯網設備連接至5G網絡，透過感應器控制系統設備，培養學生利用5G創建便利生活及取得節能效果的意識。SmarTone亦為學校引入5G寬頻路由器，配合Wi-Fi 6技術讓學生可以在課室內及戶外享受流暢虛擬實境體驗，以及支援師生進行戶外學習。

智能飼養箱養龜

至於萬鈞伯裘書院則夥拍SmarTone設置「5G智能飼養箱」，透過物聯網技術及5G網絡，連接安裝於飼養箱的多個監察裝置及感應器，收集不同的數據及進行監測。負責同學亦可透過智能裝置遙控飼養箱配置，令水龜在合適環境下生長。內置的儀錶板亦會展示各項數據，讓同學即時了解飼養箱最新情況，以及累計參觀人次。

SmarTone表示，智慧校園計劃為學校度身訂造各項方案，包括創新5G智慧學習方案、智能化學校行政及教學管理系統；未來會繼續與更多學校及機構合作，推動香港發展成為智慧城市。



■5G巴士課室設置感應器控制系統，培養學生對STEM學習興趣。



■萬鈞伯裘書院學生觀察「5G智能飼養箱」情況。

都大推廣粵劇 譯成英文吸非華語客



■都大粵劇文化課堂。 都大提供

新成立的香港粵劇藝術團與香港都會大學「何陳婉珍粵劇研藝中心」，正計劃攜手推廣粵劇文化，培育年輕粵劇演員和樂師，初步更會將經典粵劇劇目翻譯成英文，首階段先翻譯折子戲，主要就劇本或歌詞進行摘要，能讓非華語觀眾在欣賞演出前了解故事梗概。

藝術團行政總裁王勝泉表示，有見坊間粵劇演出質量參差，希望能在都大的研究輔助下，讓業界找到調整方向，支援青年粵劇從業員優質發展。都大校長林群聲指出，研藝中心除會推動粵劇相關學術研究外，還會把經典粵劇作品、錄像和文物數碼化存檔，並會建立網課平台，讓青年一代和海外朋友認識粵劇這門國粹。

都大近日獲捐款設立「何陳婉珍粵劇研藝中心」，將於8月舉行儀式，並舉行首場折子戲專場「學研粵藝 劇粹炫輝」，演出五齣經典粵劇折子戲。