

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

搞好商場防火

盧民舉

商場人流多，商業活動頻繁，商場防火措施落實，不僅能保障人們的生命財產安全，商業活動也得以順利進行。

我所居住屋邨的商場，只有一間快餐連鎖店有滅火筒，數量實在少。建議商店如條件許可的話，也應設有滅火筒，店員要懂得使用滅火筒。商場裏的火鍋店，如設施不合規格或損壞，使用不當，會引起爆炸或火災，店員應熟悉這些設施的性能和安全操作規程，也應教顧客正確使用這些設施。

商場的超級市場通道狹窄，有時竟然將一些貨物放在地上，堵塞通道，一旦發生火警，不利顧客逃離火場。另外，有的顧客用完運貨物的空車，亂放在超市的出口附近，也是逃離火場的障礙。商場的保安員，不僅要責任心強，思想要敏銳，一旦發生火警，迅速打電話報警，並立即帶領人們有序逃離火場。保安員更要熟練使用滅火筒。

我所居住的屋邨商場，從未進行帶領人們逃離火場的演習，許多店員、顧客不知道一旦發生火警，從哪個出口逃生。不定期搞這些演習是必要的。如要演習，應預先規劃好，盡量不影響商場的運作。

商場的火警裝置有時誤鳴。誤鳴得多，人們就會衍生麻痺的意識，一旦真的發生火災，人們以為警鐘誤鳴，不利於及時逃離火場，不利於迅速撲滅火災。商場有關工作人員，應經常檢查火災警鐘是否正常，如有缺陷，立即維修。

為了使市民增進防火知識，最好邀請消防部門的人員到商場地下大堂講述一些防火知識，區議員應協助做好這項工作。

爭取早睡一小時

清寧

人均居住面積不增反縮，再加上工作和生活節奏的加速以及經濟壓力，香港睡眠障礙發生率逐漸升高。睡眠和身心健康息息相關。良好優質的睡眠習慣，有助於我們消除白天，辛勤工作的疲勞，恢復體力和精力，增加人體免疫力，抵抗各種病毒感染和各種慢性疾病。

當下港人的睡眠問題，已經引起了大眾和醫學專家的廣泛關注。提醒民眾要主動關注睡眠健康，成人每日平均睡眠時間要保持在7到8小時，科學認識午睡有助健康的重要性。前不久，身邊很多人感染了新冠病毒，如今雖已完全康復，但有些人的睡眠障礙卻持續加重，很多時常常輾轉反側半小時以上未能入睡，或者半夜醒來難以深睡。如果「陽康」後的睡眠障礙持續了一段時間，並且還伴有焦慮等情緒問題，可以先通過自身調節改善，如果效果不佳，則要及時去醫療機構找專科醫生就診，避免耽誤病情。

良好的睡眠是提高免疫力、維持身體健康的首要前提。然而疫情已過，社會全面復常以來，「好好睡一覺」竟成為人們生活中的奢侈品。睡眠對人類的身心健康至關重要，它可以幫助身體修復和恢復能量，改善免疫系統和心情，同時也有助於大腦記憶和學習能力的發展。不良的睡眠習慣會導致失眠、疲勞、焦慮、抑鬱等問題，並可能增加患慢性疾病的風險。養成睡眠有規律，先避免不必要熬夜，再爭取早睡一小時，好好睡一覺，及睡得好，睡得深。



停辦了三年的「萬通保險小太空人訓練計劃」今年復辦，再度開啟小朋友的星空夢。經過三輪嚴格選拔後，8位小太空人終於誕生，他們分別來自6間傳統名校及地區名校，早前已遠赴美國參與太空探索之旅。今年的小太空人中有兩名是二年級學生，年紀最小的是7歲、就讀拔萃女小學的梁凱晴，她繪畫了一幅講述自己和牛頓乘坐時光機，回到幾百年前在土星上打羽毛球的圖畫，看似天馬行空的概念反令她順利入圍。



8位學生入選小太空人訓練計劃。

赴美模擬訓練 8童追逐太空夢



學員模擬於太空步出穿梭機艙外活動。

多軸椅訓練讓學員感受太空的無重狀態和360度倒轉迴旋感覺。

小朋友對太空充滿好奇心，加上航天科技進步，太空夢並非遙不可及。獲選太空訓練的8人分別是聖保羅男女中學附屬小學的王爾騰和達芷欣、喇沙小學的黎忻瀚、拔萃女小學的梁凱晴、香港培正小學的吳坤奇和胡文博、浸信會沙田圍呂明才小學的倫睿希、聖保祿天主教小學的許靖悠。

8人早前與家長遠赴美國，展開9天的太空探索之旅。首先到亨茨維爾太空訓練營接受模擬太空人訓練，包括在1/6地心吸力下感受月球漫步；第二站去佛羅里達州甘迺迪太空中心，近距離觀看火箭發射台，參觀土星5號火箭及「亞特蘭蒂斯號」。8位小太空人均表示，今次是一次非常難得的經歷，能夠親身見證最高級的航天科技，吸取先進知識，對未來的人生規劃大有幫助。

由萬通保險主辦及贊助的小太空人訓練計劃，4月完成第一輪遴選，5月選出50位入圍的準小太空人，當中再選出20位進入6月舉行的面試，最後8位小太空人脫穎而出。獲選者旅程一切費用，包括各小朋友及家長參加海外太空訓練營費用、來回機票、住宿、膳食及旅遊保險等，均獲全費贊助。

亞青藝術節 港奪2/3獎項

香港藝術交流協會於剛過去的半年舉辦「第四屆亞洲青少年兒童藝術節」，並於8月12日舉行繪畫比賽及手機攝影的頒獎典禮。本屆獲得亞太區超過1,200份作品參與，參賽者來自亞太各地，包括中國、日本等10個國家及地區。在芸芸作品中，香港代表獲得近三分之二的獎項，中國內地及泰國亦獲得不俗成績。

比賽本年度的主題為「擁抱大自然」，主

力透過兒童的角度推廣保護、恢復和促進可持續使用的陸上生態系統，鼓勵青少年兒童多接觸大自然的同時，珍惜並保護陸上生態系統、生物多樣性和自然棲息地。香港藝術發展局藝術教育主席陳雪儀表示，「香港的藝術氛圍有一個特別的中西混合定位。作為國際舞台的重心，香港有潛力以及能力帶動亞太區的藝術交流活動。」

