

## 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

## 睡眠阿Q

## 時哲

睡眠是恢復體力的上佳良方，朋友中很多人失眠，也有不少容易入睡。

朋友甲長期需服安眠藥才能入睡。朋友都勸她別亂吃，容易上癮。她說「只服半粒，不礙事。」她曾夢遊，半夜進廚房開煤氣爐，幸好及時被兒子發現，逃過一劫。夢遊症是一種睡眠障礙，患者半醒狀態下在居所內走動，有些人會做出一些危險舉動如爬窗。朋友乙也是長期失眠，用了很多辦法包括聽音樂、做運動和勞動等，期望調整身心，但還是沒法如願，每晚見到床就害怕。

建議兩位朋友看中醫，應能解決難題。

筆者年輕時工作忙，那時很少失眠，一覺睡到天明，外面風雨交加全不知道。有次暴風雨扯開了窗戶，地板濕透，母親用拖把及水桶打掃乾淨，翌日才告訴我。我感到十分慚愧，老人家在濕滑地板上勞動太危險了。

一般人應付考試都很緊張，有位同學在試場竟然睡着了。她說那時年紀小，答完試題，未到交卷時間，自己座位在窗邊，涼風吹來，舒服之至，不禁呼呼入睡，到老師叫「停筆」才醒過來。

有位同事每天上班搭巴士，一坐下來就睡，結果多次「飛站」，唯有下車走回頭路。問題是三天兩頭都這樣，她索性早點出門，預了「飛站」時間，依然故我一上車就睡，當作行路運動，阿Q一番。

普通人做一下「睡眠阿Q」倒沒什麼，堂堂大國元首也來做「睡眠阿Q」就貽笑世人了。話說美國總統拜登日前訪問越南，在記者會上突然說：「我告訴你，我不了解你，但我要去睡覺。」旁邊的白宮秘書打斷拜登說話，宣布記者會結束。

## 覆診

## 小奧

上周四上午紅雨停課，我真愁，怕下午四時到醫院的覆診會被取消，還好最後連黃雨也取消了，下午校照常上課。

提早15分鐘出門，到了醫院已差不多四時。量體重和高度，當然沒有增高，但體重則激增10公斤。十多年前帶兒子去見營養師，營養師說我也有點胖，於是我聽她的話，不吃雞皮，不搽牛油，結果一星期減了5公斤，當時我想，跌至70公斤指日可待。但現在年紀大了，新陳代謝慢，要加上運動才能減下去，結果體重不跌反升，現在變成94.5公斤。

等了一小時才見到醫生，我問：「最近穿褲子時，右腳不能提高，是否跌斷了髕關節？」她答：「如果髕關節斷了，你還能走路嗎？可能是膽固醇藥加了，影響你的肌肉，現在減回一粒，阿士匹靈也由二減一」。我問：「我的鉀低了，可否不吃鉀丸？」她說要繼續吃。醫生叫我戒口，少吃肉和海鮮。海鮮我很少吃，如果不吃肉，吃素好了。

這天是兒子生日，不吃自助餐也會和他去吃放題，就破例一次吧。我記得1971年我是71磅，那時我讀小一，大概是32公斤吧。母親說我出世時重8磅，約3.6公斤。現在的體重想回到小學時當然沒有可能，就回到十多年前，減約10公斤吧。

可惜我不能做運動。兒子叫我游水，但我不會游水。我想到公園，跟人耍太極。可惜附近的公園，不見有人耍太極。唯有做大雞三味——掃地、拖地、洗廁所。做人其實好易為自己找藉口。

## 社區大小事

## 維港攝影比賽

## 獎品總值20萬

本港近年積極發展維港兩岸海濱長廊，讓市民可由不同角度欣賞維港景致。海濱事務委員會為慶祝明年適逢推動海濱發展20周年，舉辦「維港海濱攝影及短片創作比賽」，以「維港海濱的最好時光」為主題，邀請參賽者以相片或影片形式捕捉維港兩岸海濱的最佳時刻和獨特之處。比賽的作品徵集期至9月30日，歡迎市民踴躍參與。

龍以南、港島以北，有一彎海港分隔兩地，它叫維多利亞，一直是旅客拍照打卡的熱門地標。是次比賽設有「公開組」及「學生組」兩個參賽組別，分為「攝影」及「短片創作」兩個類別，參賽者可提交以智能手機或相機所拍攝的作品，每位參賽者最多可提交3份作品。參賽作品必須展現維港界線內的海濱用地、或維港範圍內的海岸線。

每個參賽類別均設冠、亞、季軍各1名及優異獎2名，得獎者可獲總值逾20萬元精彩獎品，包括數碼相機、手機、禮券、現金獎等，得獎結果將於今年第四季，在比賽官方網站及「海濱限定」Facebook及Instagram專頁公布。

為鼓勵大家踴躍參加比賽及作好準備，委員會早前舉辦「維港海濱攝影嘉年華」及「海上暢遊攝影之旅」期間限定活動。其中「維港海濱攝影嘉年華」當天在導師指導下，讓參加者學習戶外攝影及短片拍攝的技巧，期間更有寵物犬模特兒登場，即時成為拍攝焦點。「海上暢遊攝影之旅」則讓參加者乘坐特別版渡輪穿梭維多利亞港，在專業導師的指導下，學習以全新的角度拍攝維港海濱的美麗風光。委

員會期望，此次比賽鼓勵公眾從不同角度欣賞維港景致，以加深公眾對維港四周的認識。



■ 參賽者可以相片或影片形式捕捉維港兩岸海濱的最佳時刻和獨特之處。



■ 寵物犬模特兒早前出席宣傳活動，即時成為拍攝焦點。



■ 海濱事務委員會舉辦維港攝影比賽。



■ 有機構辦足球活動促進兒童身心和社交健康。

## 足球建橋樑 促進兒童身心健康

香港兒童過去3年受疫情影響，社交生活和外出運動機會受到極大限制。香港救助兒童會推出為期3年的「童踢同樂」計劃，透過足球活動促進兒童身心和社交健康，同時學習情緒技能、建立合作關係和應對困難等。計劃首階段會為深水埗區和天水圍區的兒童及家長提供專業服務。

深水埗民政事務專員黃昕然表示，深水埗區人口密集，區內兒童缺乏足夠的自由活動空間，需要更多社區配套及資源，讓他們發展興趣，政府正盡力在區內尋找更多空間，舉辦更多「城市運動」，給予小朋友放電機會。

