

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

冬季洗澡應注意保健

楊桃

踏入十二月，早晚的溫差很大，天文台更提醒市民周末氣溫會急劇下降，大家在準備禦寒衣物之餘，也要提高警覺，因冬季氣溫低，這段期間正是洗澡的高危時期。

在寒冷尤其是溫差大的日子，洗澡時要小心，特別是長者、有血壓高的人士和心血管病患者要加倍注意。不少人日常習慣先洗頭、後沖身的洗澡次序，但有醫學研究指出，低溫會令脆弱的血管突然收縮，如先洗頭會增加血管和心臟的負荷，流動至腦部的血液相對較少，很大機會造成不夠血液供應腦部的情況，嚴重的更會導致中風。

除了長者，小孩也要注意洗澡時間不要過長，建議勿超過十分鐘，尤其是皮膚敏感或患有濕疹的兒童，洗澡水溫更不可過高，以免水分流失，

使原本乾燥的皮膚更加乾燥，令病情惡化。至於其他人也不要認為自己身體十分健康，便忽略對洗澡的禁忌，自小已被長輩教導不可飽肚後洗澡，其實是有原因的，因為吃飽飯之後，大部分的血液會流至腸胃幫助消化，整體血液循環系統內流動的血液減少，加上在浴室是密閉空間，若此時洗澡會容易出現暈眩的情況。此外，洗澡時注意以下幾點，對健康也有大保障：記着水溫勿過熱，先洗四肢、然後洗臉、最後才洗頭。最好在浴後喝一杯暖水，洗澡後身體水分會流失，當然還要塗些潤膚膏滋潤皮膚。

有一些人在嚴冬中以寒冷為藉口而少洗澡，甚至不洗澡，這就真的有礙個人衛生。其實只要洗澡時注意上述情況，即使是冬季，仍可享受既安全又愉快的沐浴。

等骨灰龕不如綠色殯葬

時哲

《私營骨灰安置所條例草案》2017年已經生效，當局設立發牌制度，目的為讓市民過世的親人骨灰得到妥善安葬，但由於發牌過程繁複，要經過11政府部門審核，從申請至發牌需時約一年。法例既在，執行起來卻並不順暢，令要找龕位安置先人骨灰的市民忐忑不安。

發骨灰龕場牌照，關係到申領牌照的骨灰龕場的改契等手續，必須符合安全、規劃、建築物等條例規定，經過規劃署、運輸署、屋宇署、消防處、環保署、地政總署等11個部門，每個部門審批工作加起來要12個月，又確是不可缺少的程序。據說有市民的親屬骨灰「暫存」於政府火葬場，月付80元，竟然存放了10多年仍未獲得安葬，就是找不到合適的骨灰龕場所致。有些私營骨灰龕場因為嫌領牌時間太久，中途放棄申請，把暫存在該場的骨灰退回給家屬。另有些骨灰無了期存放於長生

店。去年近46,000名死者中，超過9成火葬，如何安置先人骨灰至今仍是難以解決的問題。惟今之計，政府增建骨灰龕場；另外市民可考慮給先人其他的殯葬方式，例如有人推動「骨灰晶石」，把晶石分給家屬保管；也可選擇綠色殯葬，由食環署辦理，把先人骨灰撒大海，之後安排網上靈位，也可花園葬，在由食環署指定種滿植物的花園撒灰，再放個小靈位。筆者母親4年前過世，她生前留言：「我要環遊世界」，意即骨灰撒大海。骨灰火化後等待排期出海之際，就放在我家。母親生前常說：「人死如燈滅，別為我設任何靈位，網上靈位也不需要，免麻煩後年年拜祭。」

每個人總有一天要回歸塵土，心扉何妨放開一點。有句話很有啟發性：「人生到了將盡時，不是問唔知自己點死，而是問知道自已點死」，選擇綠色殯葬，不一定非要買龕位不可的。

資深師傅授徒 傳承非遺長衫



學生參加計劃，加深對長衫的認識。



22位在THEi修讀時裝設計的學生，在資深長衫師傅教授下縫製中式長衫。

長衫去年被列入「香港非物質文化遺產代表作名錄」，非物質文化遺產辦事處今年暑假，特意與香港高等教育科技學院（THEi）合辦「守藝傳芳—香港中式長衫製作技藝傳承計劃」，邀得多名資深長衫師傅用12堂課教導22名修讀時裝設計的學生縫製香港中式長衫技巧，將包括「口水線」及「彈粉線」等獨有技藝傳承給下一代。

在丁兆文、秦長林和周素梅等資深中式長衫師傅親身示範及教導下，學生們包辦選料、打樣、熨拔、縫合等工序，利用個半月製作出屬於自己的中式長衫。雖然他們對製衣技術有一定認知，但上課時才發現縫製長衫的技巧大有不同，

獨有技藝如「彈粉線」、「口水線」等，令他們嘖嘖稱奇。

三年級的蔡詩婷（Tina）指，日常製作時裝會先以紙樣構圖，最難忘師傅教「彈粉線」，以「粉線袋」直接在衣料彈畫粉線打樣，自己聞所未聞。她指，最初抗拒以傳統方式用口「彈粉線」，及在線上沾口水印在粉口線上（口水線），「我們起初三個同學協力做避免用口『彈』，後來亦嘗試跟隨師傅的傳統做法。」

蔡詩婷認為，時裝設計學生有必要學縫製長衫的技巧，「希望日後透過時裝，話畀人知屬於香港的文化。」

非遺辦總監何詠思表示，由於擔心長衫縫製技巧失傳，認為傳承有迫切性，故以長衫為先導項目。她透露，正與THEi商討明年繼續推展計劃，考慮增設教授男裝長衫內容。圖：曾慶威

蔡詩婷（左）用貌似中國水墨畫的洗水牛仔布製成長衫。