

教師「周身痛」逾三成死忍

腰酸背痛不主動求診 學童寒背高低膊比率增

香港文匯報訊(記者 詹漢基) 港人經常「周身痛」,主要源於平時生活姿勢差,教界原來也是其中一個重災區。兒童骨科基金趁昨日敬師日發佈調查結果,發現三成教師曾出現痛症多達3個月,頸膊痛、腰背痛等非常普遍,不過當中近三成半人對病痛置之不理。至於學生的毛病,主要是寒背、高低膊,普遍程度達七成,反映無論師生均要正視健康,有教育界人士認為當局可以將脊骨健康教育「恒常化」,提升師生護脊意識。

兒童骨科基金由2017年至2018年期間,進行「教師與學童脊骨健康」調查,於今年暑假訪問了529名在職幼稚園及小學教師,發現31%教師出現不同痛症長達3個月,當中最常出現的痛症有頸膊痛、腰背痛及頭痛,分別高達58%、53%及44%。

不過,當中多達34%受訪教師沒有對身體的痛症採取治療措施,因痛症而頗影響及嚴重影響「工作表現」、「睡眠質素」及「情緒」的受訪者分別高達40%、40%及38%。

低頭改作業 長企傷脊骨

脊骨神經科醫生伍仲恒表示,小學及幼稚園教師需要長時間站立、蹲下,甚或長期低頭改作業,這些習慣均會對椎間盤造成壓力,增加脊骨錯位的機會。

教師的高壓工作亦會引致神經緊張,令肌肉繃緊,導致身體出現痛症,由痛症引起的情緒反應,又會令身體肌肉繃緊,造成惡性循環。

伍仲恒指,若身體感到「如針刺般的疼痛」或「帶有麻痺感」,其實是神經受到壓迫的警號,若置之不理,長期會出現脊骨錯位的情況,故建議教師主動求診,對症下藥,以免痛症影響日常生活。

針對學生的健康情況,兒童骨科基金於去年9月至今年8月進行義診計劃,就脊骨側彎、寒背、高低膊等項目,為4,591名16歲以下青少年及兒童作體態檢查,發現當中70%學童,即逾3,000人,有一項或以上的體態問題,情況讓人憂慮。

太早用電子產品 損學童頸脊

脊骨神經科醫生陳鑑生指出,學童出現脊

骨問題有上升趨勢,其中有寒背及高低膊的學童比率從2015/16學年的45%及26%分別上升至本年的70%及47%。主要是學童過早接觸電子產品,讓脊骨問題呈「低齡化」現象,前來求診的個案最小只有4歲。

學童低頭使用平板電腦和智能電話,頭部每向前傾斜10度,頸椎就需要多承受10磅的壓力,若頭向前傾斜60度,「就像頸部需要承受一件寄贈行李的重量。」

若出現脊骨錯位,寒背、高低膊、脊柱側彎等問題,不但會影響外觀,更嚴重的還會發生脊骨壓迫神經線的情況,導致頭痛、呼吸不暢順,甚至會影響消化系統、免疫系統等。

陳鑑生表示,部分前來求診的兒童糾正身體姿勢後,改善了脊骨問題,哮喘、鼻敏感等問題也得以紓緩。



脊骨神經科醫生伍仲恒(左)及陳鑑生(右)均表示脊骨問題不容忽視。



郭桂梅建議當局將護脊教育「恒常化」,幫助提高香港人的護脊意識。

香港文匯報記者詹漢基攝

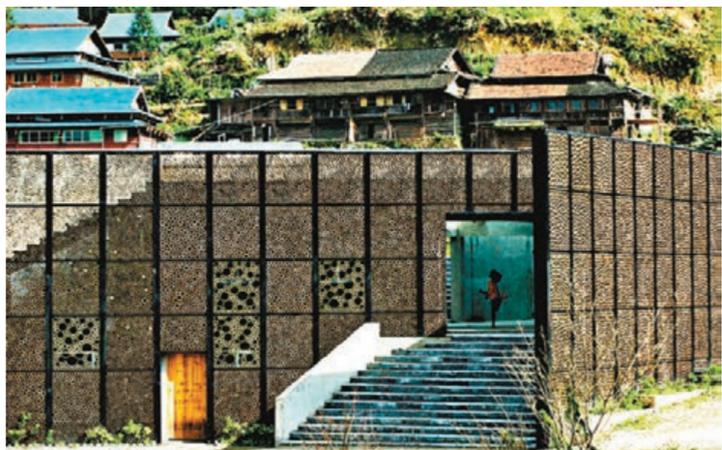
兒童骨科基金建議,若長時間坐在桌前,每45分鐘均需進行「動態姿勢轉換」,站起來走動、做一下伸展活動,數個簡單動作已能紓緩腰、頸椎的壓力。

此外,定期運動有助增加脊骨柔韌度,或能減輕身體痛症。家長則要注意子女姿勢,提醒

孩子定時活動一下,以免「學壞」姿勢。

順德聯誼總會屯門梁李秀娛幼稚園校長郭桂梅認為,政府可以在全港推行「護脊」教育,不但為教師提供有關護脊知識的培訓,還可以盡早檢查學生的脊骨健康,將護脊教育「恒常化」,提高學界護脊意識。

設計桂「竹筒」小學 港大夥建築師奪獎



李雅瑛特別設計一幅廣闊的竹筒裝飾牆,把中心和周邊環境連成一片。 香港大學供圖



建築主體層包括兩間教室及一間圖書館。 香港大學供圖

香港文匯報訊(記者 詹漢基) 香港大學明德工程與建築師李雅瑛合作設計及建造的「廣西大保小學社區中心」,從百多個國家及地區作品中脫穎而出,榮獲本年度國際Architizer A+Awards頒發的最佳設計及建築社區項目大獎。

戶人家保留着瑤族傳統文化。港大明德工程師生將村內原有的木製教學樓房重建,不但消除了倒塌的危機,還將其擴建為多用途文化中心,成為新的「大保小學」。

負責設計圖的李雅瑛表示:「建築物四面群山環抱,在結構上採用了分層施工技術,並以竹子為關鍵元素,提供一個明亮和通風的環境,旨在將建築與周圍的景觀和諧地融合在一起。」

明德工程是一個獨特的體驗學習計劃,讓港大師生、校外專業人士及捐助者合作參與偏遠地區的社區項目,今次得獎項目由慈盼慈善基金會贊助,李雅瑛是義務建築師,利希慎基金會則贊助學生相關的費用。

億元捐理大

香港理工大學獲安樂工程創辦人及主席潘樂陶捐贈1億元,支持校方在智慧城市、智慧出行,以及智能及可持續能源的相關研究工作,包括成立兩所研究院及設立兩個相關領域的勳學教授席,是理大近十年獲個人基金捐贈的最大筆捐款。校方昨日舉行答謝典禮,逾百嘉賓出席。



理大校董會主席陳子政(左二)、校長唐偉章(右一)、理大基金主席顏吳餘英(左一)接受潘樂陶(右二)的捐贈支票。

香港文匯報記者 姜嘉軒

「星聲」講中史 介紹興漢功臣

香港文匯報訊(記者 姜嘉軒) 勵進教育中心「光大控股星聲講故事」的「兒童中國歷史」故事系列,昨日上載最新廣播劇故事:「興漢功臣——蕭何」,並邀得香港電台節目主持劉偉恆聲演,講述這位輔助漢高祖劉邦建立漢朝的第一功臣傳奇故事。

秦朝末年,由於高壓暴政及苛刻民役,引發天下百姓及舊六國貴族的強烈不滿。其中陳勝、吳廣率先揭竿起義反秦,引致各地紛紛響應出現反秦的勢力。一時間天下大亂,民變四起。本為秦朝官吏的蕭何,亦選擇跟隨後來建立漢朝的漢高祖劉邦於沛縣起義反秦。

劉邦攻克秦朝首都咸陽後,蕭何並未如其他的將領般只顧爭奪宮中的財物,他默

默地於秦朝庫房中搜集大量有用的內政資料,其中包括全國戶籍資料、秦朝律令及各地地形相關書籍等重要資料,為日後漢朝的成立及劉邦與項羽之間的楚漢戰爭發揮了重要的作用。

後來,楚漢相爭時,蕭何負責留守後方的關中。即使劉邦數次被項羽打敗,蕭何亦能為前線不斷提供兵力和糧草,令劉邦最終能成功打敗項羽,得到天下,建立漢朝,而蕭何亦因此被劉邦獨排眾議封功第一。

廣播劇故事可到勵進教育中心網站收聽,並可參與相關的有獎問答遊戲贏取獎品,詳情可瀏覽以下網頁: <https://endeavour.org.hk/index.php/side-information/starstar>。

英語一字之謬 難辨新舊前後



明師語趣

歡樂的時光過得特別快,又到了跟暑假講「拜拜」並收拾心情開學的時候了。對很多同學來說,經過漫長的一個學年,暑假是個能拋諸腦後,讓自己充分休息的好機會。不過,對我們的畢業班同學來說,這個暑假卻不甚輕鬆:大家都忙着準備論文的題目,以及學習論文的寫作方法,以免開學以後應付繁重的課業之餘,難以兼顧冗長的畢業論文。作為老師的我,看見同學這麼努力,當然也會盡力幫忙,評改他們的草稿,免得下學年暑假要重讀。

同學的文章大致符合論文的基本要求,只是在用詞方面還是不夠細心。比如說有部分同學在引言部分介紹論文後半部結構的時候寫道:「the later part of this essay will examine.....」有些同學會想,late既然用於表達「遲」、「晚」和「最新」等等概念,那麼比較形later就順理成章表示較後的部分了。

要是這樣想的話,同學大概把later和latter的用法搞混了。later跟latter只差一個字母,意義也頗為接近,再加上我們會把結構為輔音-元音-輔音(Consonant-Vowel-Consonant)的形容詞如big、thin、fat、fit等轉成比較級的時候把末尾輔音重複,變成bigger、thinner、fatter、fitter。一不小心,我們就會把多了一個字母的late作同樣處理,甚至把later跟latter視為具有相同意義的詞語。

比較形容詞 兩者真相似

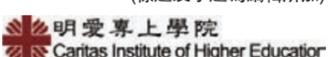
按照字典的解釋,later是比較級的形容詞,可以表示較新(對應older,較舊)、較遲(對應earlier,較早)的意思:This book is a later edition.(這本書版本較新)此外,它也可以用作副詞,表示動作稍後進行:I'll come later.(我晚一點來)。

至於latter則純粹是一個形容詞,跟former(前者)對應,表示兩者中的後者,

或者是較末尾的部分。應用的時候,前面一般會接the,例如Saving and earning are both beneficial but the latter is more important.(儲蓄與收入同樣有好處,不過後者更為重要)。

看到這裡,大家應該知道前後兩者(former, latter)跟較新(later)的分別了。理論上,論文的後半部可以是較新的部分,但從來沒有規定後半的部分不能先寫,因此要表示論文的後半部分,還是應該寫the latter part of this essay,而非later了。

胡耀東 明愛專上學院人文及語言學院高級講師 (標題及小題為編輯所加)



音唔怕普通 敢講已經成功



普通話自由講

香港在過去的英語課堂中,部分英語老師會這樣說話:「You ah, dong talk any mor ah, otherwise ah, I will stay you after school ah.」這種混雜粵語的港式英語,當然是較為極端的例子,但大部分港人說英語,用港式發音也是屢見不鮮。筆者亦曾在超級市場聽到港媽對兒子說:「You give me some face, if not, I will show you some colour.」本文無意取笑港式英語,反正英語在全世界口音各異,詞彙語法皆不同,總之能溝通就好。英語的普及情況,也許能給普通話在香港的推廣一點啟示。

在香港,只要你敢說英語,哪怕口音不是那麼標準,也沒有人理會,而且大家也似乎有共識,英語帶有母語口音,也不必刻意磨滅。於是人人都不怕說英語,「士姑」(school)、「摩牙」(more)等到處皆是,大家都不當標準口音是一回事。

老一輩的香港人,必定會記得在「通勝」裡,以粵音標英語發音,上海也曾有過洋涇浜英語。筆者小時候家住香港仔,那些船家也懂以英語招呼外國遊客避避風塘:「one round trip, see all thing, one hundred, cheap cheap!」

英語在港以至全世界之普及,原因很多,但其一必然是因為我們從不介意其發音是否標準。我們對英語的態度,大抵是十分欣賞動聽的口音,但發音帶母語口音也無所謂,你放膽說,我聽懂就可以了。

低標開端 更易入門

可是在香港推動普通話,卻沒有那麼順利。原因之一,也許就是我們沒有那麼放得開。現時香港的普通話教師,要經過十分嚴格的語音測試,才獲得教普通話的資格。對一般沒受過普通話教育的香港人來說,這關並不容易過。

以往在本港學校裡,以英語教學,英文科的老師口音不一定「標準」,其他科目的老師,英語口音可說是更「港味」,但至少他們的教學語言是「英語」,大家放膽說,學生能接觸多些英語,總是好事,而英語亦藉此普及。學生在回應老師提問時,說的英語口音不標準,文法也不對,但老師也不會挑他們的毛病,還會大加讚賞。

筆者認為以「低標準」作開端,比較容易普及,若一開始就以高標準出發,似乎與推廣的目的不相符。試想如果我們要推廣某一項運動,如果一開始就要有高水平,不然就不准參與,這會有何結果?

先普及 後提高

學校是推普的重要場所,我們不妨妙想天開,想像所有科目都以普通話來教,但那些普通話就是充滿「港味」的普通話,總之你敢說,我們就承認你是說普通話,那是不是比要練成規範口音才可教書,更容易普及?我們亦鼓勵學生以「普普通通的普通話」回應即可,也不必要求字正腔圓,鄉音無改也不必大驚小怪,先普及,後提高,這樣對推普也許是好事。

據筆者觀察,追求字字正音,內地好像沒有,反而香港常以規範標準為尚,以至窒礙普通話的推廣。以廣東地區來說,太講求正音、追求高標準,豈非緣木求魚?普通話本來就是讓五方雜處的中國人溝通而逐漸產生的,各地都有本身的口音,可惜現時香港的觀念,尤其是學界,總以標準口音而不是以普通通用為先決條件,以致有口不敢言,半桶水就拍胸脯。反而高手在民間,人人要「搵食」,港式普通話卻大行其道。

譚志明 香港中國語文學會

簡介:香港中國語文學會創辦於1979年,宗旨是通過研究、出版、教學、交流、合作等方式促進中國語文工作的發展

