

## 保護環境有妙法

5H 杜津津

快救救地球!我們已經用了很多大自然的資源了!光是製造紙都用了大量樹木，處理某些塑膠物料時，會發出毒氣!那鋁罐、玻璃呢?那就由環境保護做起吧!

個人方面，我們可以在夏天帶一瓶水上街，以減少購買膠樽飲料的機會。在上學時，帶備毛巾在洗手後抹，代替紙巾。還有自備食物上學，那吃小吃的時候不需扔掉包裝。

在家庭方面，可以把電視的音量調低，減少噪音污染和鄰居投訴的機會。可以使用某些郵件的紙來當作數學練習的草稿紙，使用省電的撥扇方法。不會經常看手提電話，以致浪費手提電話的電。

學校方面，我們使用冷氣時應把溫度調至二十五點五度，可以節省電能。使用剩下的通告來印製宣佈的講稿。把紙張、鋁罐等等的可回收物料製成飾物，在開放日時，展示給來賓看。

保護環境還有很多方法呢!上述只是冰山一角。使用耐用的東西不但節省金錢，還減少了垃圾。快點開始環保行動吧!

電子遊戲是近年流行的玩意，有人善用它，也有人沉迷在它的身上，要分辨它好還是壞，關鍵是在於你用甚麼態度去對待它。

其實玩電子遊戲也可幫助病人，但一定要聽醫生的指示，玩一些有益的、適合他們的電子遊戲，才不會導致上癮，所以要適可而止。據專業醫生的話，對病人來說，電子遊戲可協助病人訓練手眼協調和用作物理治療。對青少年說，電子遊戲可刺激青少年的腦部思維和可以鞏固他們的課外知識，還可以引起他們學習的興趣。

電子遊戲雖有不少好處，但過分沉迷，也會有所影響。

過分沉迷玩電子遊戲，會使一些青少年的成績退步、一落千丈。因為青少年只顧玩電子遊戲，就減少休息時間，所以令他們上課時不專心和集中力不足，引致無法吸收老師在課堂上的知識。

過分沉迷玩電子遊戲，會影響青少年的健康。原因都是他們不眠不休地玩電子遊戲，這不是個簡單的小問題，而會引致不少疾病或身體問題，例如：上癮、睡眠不足、視力下降、加深近視、玩電子遊戲時的不良坐姿導致俗稱「寒背」的脊骨問題……嚴重的會導致猝死啊！最可憐是青少年的父母，他們的兒女只是因不適當地使用電子遊戲，便不幸離世了。

不過，我們不能怪責電子遊戲本身。問題是在於玩家是否會過分沉迷和如何分配時間玩電子遊戲，能夠適當地分配時間免於沉迷，這才是對待它的正確態度。