



# 屯門青年獅子會

二零零七年一月號

## 屯 門 青 獅 會 豬 年 發 大 財



我地屯門會今年歷史性好大手筆咁樣租左維多利亞公園既年宵檔位，為左可以有咁多賺咁多，月初我地一行八人上左廣州買貨。

個朝我地一行八人七點幾就同一樣會擺年宵既九龍會既人係旺角集合搭巴士上去，去到集合地點發現原來波波會長既媽咪會同我地一齊上去，上到去伯母仲約左個廣州既朋友同我地去食中午飯。食飽就照計劃去到一德路為我地既發財大計買貨，由於下年係豬年，我地既首選對象當然係肥豬啦。一德路既商場真係好大，一座就有六七層，我地兩個人一組，行兩層都已經花左多過一小時。我地八個人分頭行完一轉坐低傾下都係覺得豬最得意最有潛力，所以決定搞個全豬宴，大家睇下我地既豬公仔，豬耳仔仲有仔要黎包住對手

保暖既豬仔，我地今年一定會賺到笑。



個日其實仲有 Pam 獅姐一個係上面既朋友同我地一齊，幫下我地安排下寄貨到香港既事，我地都要多謝下獅姐同佢朋友，我地既貨原本係安排晒去會長既屋企，咁就會變左豬欄。



另外人地成日講吹氣公仔有幾好賣，我地當然唔會有買啦，我地都買左發財蟹鉗同氬氣球。

講下題外話，廣州治安麻麻大家都知，我地一路都好小心咁睇住自己既財物，但係同行既九龍會就有青獅俾人搶左個電話，希望佢地年宵搵得返啦。仲有，根據出發前天文台預計，我地上廣州個日當地氣溫係零度，我當時諗，嘩，咁大個仔都未見過落雪，零度會唔會落雪咁開心呢，最後，我地估個口起碼有十度，我地既衫好多都係拎多過著。



# 生日變態廚房



十二月份既生日會個晚既生日會呢，我地大部份會員都有去啦，幾個壽星子女有幾變態同殘忍我地都唔好多講啦，不如睇下佢地煮飯係點架啦。

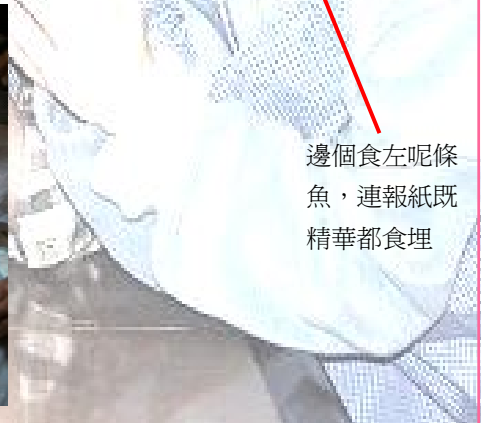


屠夫



你唔好再打佢啦，我想嘔啦

分屍



邊個食左呢條魚，連報紙既精華都食埋

## 送別聖吹

2006-12-26

係十二月廿六日北區籃球比賽後，大家一齊去左荃灣食飯送別聖吹，事關聖吹會係一月初開始去美國留學練功半年，大家會有半年見唔到佢啦。

我地當晚去左荃灣既 Outback 食晚飯，未食之前先有 Clark Clark 扮聖誕老人派禮物，不過只限 Clark Clark 個分組先有啦。



## 健康知識 - 午睡有理

下午 2 時。德國正舉行「2006 年世界盃足球賽」，西班牙國家隊與英國隊交鋒。如果是在西班牙，現在應是午休時間。西班牙的球員被迫改變作息時間出賽，要他們維持最佳狀態實在有點強人所難。

「Siesta」(午睡) 這個字，是來自拉丁語系的西班牙文。西班牙人是所有歐洲國家中最注重午睡的，他們每天長達 3 至 4 小時的午睡習慣已有百年歷史。除了西班牙外，「午睡」也是某些國家的傳統，例如中國、印度、中東以及地中海一帶的南歐國家。

很多人吃完午飯後，總有些昏昏欲睡的感覺。一般認為，這是因為剛吃飽後，食物仍停留在胃部，迷走神經把訊號傳送至腦部，並產生睡意。但醫學上並沒有直接的證據支持這個論點。雖然醫學界證實「飽食」的確會加重嗜睡度，但為何只有午餐才會令人產生睡意？一般人剛吃完早餐、晚餐為什麼不會想睡？午後嗜睡跟人類的生理節奏有關，人的生理時鐘到了下午兩、三點左右，便開始進入低潮，行動變得緩慢，腦筋也不太靈光。因此，午睡就像吃飯、喝水一樣，是人類與生俱來的生理需要。

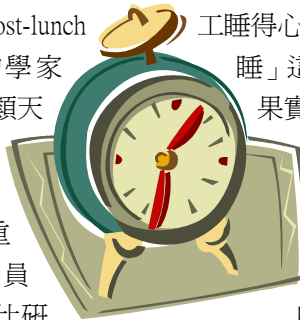
長期研究睡眠的台大醫院睡眠障礙中心李宇宙指出，一般人大約距離早上起床後八小時左右，身體會自然地進入「午後昏沈帶」，學理上稱為「午餐後低落」或「日間低落」(post-lunch dip)。英國倫敦大學生物學家 Russell G. Foster 發現，人類天生傾向於「兩段式睡眠」；身體在下午和晚上都會產生嗜睡現象，只是程度輕重不同。美國哈佛大學研究員 Sarah Mednick 做過一項對比研究，她觀察和分析五十個人在午睡及沒有午睡的情況下，在早上、下午、晚上的清醒狀態。結果發現，午後如果能夠睡一個小時，受測試者的注意力可恢復到早上 9 點時的百分之九十，而這種清醒狀態可以維持到晚上 7 點。

午睡的最佳時間是下午 2 至 4 點，不要拖到傍晚時分才去午睡，因為會影響晚上的睡眠質素。那麼，午睡的長度多少才比較合適呢？15 至 60 分鐘的午睡均恰當，30 分鐘的午睡最為適宜。超過一小時的午睡，會讓身體進入深睡期。倘若中途被打斷叫醒，便會產生迷糊的意識狀態，令人十分難受。

白天小睡是自然現象，很多公司如豐田汽車、Ben & Jerry's、Levi's 及 MacWorld 等都鼓勵員工午睡，並在公司內特別闢出「午睡休憩室」，讓員工睡得心安理得。不過，要捍衛「午睡」這個習慣一點也不容易。如果實在沒法午睡，做放鬆操、冥想，起身走動、外出散步、接觸陽光以刺激視網膜等，都是有效克服午後疲倦的方法。很多人用喝咖啡提神，但咖啡因只對沒有成癮的人有效，對於長期使用的人，只會愈喝愈多，愈來愈無效。

要一夜好眠，最好在傍晚時分已經筋疲力盡。不妨把一些需要肢體活動的工作，譬如拜訪客戶，都盡量安排在下午。白天的活動量足夠，累積足夠的睡眠因子，晚上的睡眠質素便得以提升。想打個盹嗎？對自己好一點，去睡一會吧！

*Bonnie*



食下飯既時候，呀 Clark 先問聖吹：「你去到個便會唔會凍架？」正當大家都好奇怪呀 Clark 會突然間咁問，但已經拎左件衫出黎送俾聖吹，個件係一件用衣架「掛住」既衫，致於當中有咩暗示，大家自己從以下既相片中估下。



## 畢業相

今年我地會有好多好多青獅畢業，影左兩次畢業相，大家可以分享下佢地有幾開心。

《東·衫》是我跟5個熱血青年一齊創作的書仔。除了工作、讀書、吃喝玩樂外，6個互不相干的年輕人都希望多一點關心世界。書仔盛載著我們在柬埔寨的所見所聞，也滲透著我們對世界的反思及寄望。冀盼讀過此書的人，在自己身處的空間多作思考，關注世界。

*Bonnie*

