

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

健康在於運動

竹節

生命在於運動，健康也在於運動。我這輩子，曾經大病過五場，幫助我恢復健康的，全靠運動。

第一場病時，我還年輕，出院前，醫生說，「我們幫你到此為止，康復結果如何，全靠你自己。」坐着輪椅出院回家，很悶，很悶。想起一位病友臨別贈言，「可以坐就別躺，可以站就別坐，可以行動，就別坐。」碰巧，兩位習武的朋友主動提出陪我到公園晨練，他們說，人的元氣最盛的就是破曉之前，於是，每天清晨四點多鐘，我用棉被捲着身體坐上輪椅，讓他倆推到公園。那時是夏天，我被安置躺在石凳上，蓋着被子還覺少少涼。過了幾天我要求坐，又過了幾天我要求站，在兩位朋友攙扶下，我終於站起來了。接下來便是學走路，不知不覺間，就恢復了健康。

第二場病，幫助我恢復健康的是太極拳，導師仍然是兩位習武的朋友，一前一後，一個教手一個腳，苦練了幾個月，除了幾個踢腳的動作不能完成，整套太極拳總算可以打出來了。

另外三場病，幫我恢復健康的是自己。無論多麼艱難，都由親友送我到游泳池。我本來是很喜歡游泳的，但一直以工作忙為藉口疏懶了，這時重新安排時間表，把游泳放在第一位，比吃飯、睡覺、工作更重要，可惜好了傷疤忘了痛，健康稍有好轉，游泳就停止了。後來痛定思痛，每天堅持游泳，直至今日。

每天堅持運動的好處是，精神飽滿，自信心強，胃口好，吃什麼都香甜。工作時精神充足，休息時覺得整個人很輕鬆。遠離亞健康，這就是健康吧。

對學生要因材施教

學仁

學生在校學習興趣與畢業後發展方向往往不相同。學業成績很普通的學生，並不代表今後在社會上就不能做出優異成績，此類例子不勝枚舉，這也說明一般學生各有其自身長處和潛能，有待教師用心發現，悉心輔導。

學生的學習天賦，個性能力和努力程度等情況不盡相同。優秀的尖子始終是少數，大多數是成績平平的一般學生。從老師角度，平時教學實踐中，更願意重點輔導成績突出優秀的尖子學生。但從傳道授業解惑的根本來看，佔多數的一般學生，恰恰更需要老師們給予更多的關懷和幫助。

所謂因材施教，青年學生配在對的地方可成天才，而置在錯的地方隨時會變庸才。社會上不少成功人士在

學校讀書時，都不一定是老師心目中聽教聽話的好學生。在現今社會價值觀和教育制度下，老師並不容易做到因材施教。但必須知道，學生接受教育不止是要得到好成績，還要培養他們日後生活的態度。對學生多加細微的觀察，盡量用同理心跟他們多作溝通，相信學生最終一定會感受到老師真切的心意。

在推進教育綜合改革的進程中，學校有必要相應地改革，教育教學成果的評價方式要與時俱進。及時向長期承擔繁重教學任務，默默奉獻的一線教師傾斜，從制度上促使教師在平時教育教學工作中，多關注大多數一般學生的學業與成長，本着有教無類，因材施教的原則，對每一名學生悉心教導，引導他們自強不息成為社會棟樑。

拍賣預展 珍罕翡翠

天 成國際將於11月26日舉行珠寶及翡翠秋季拍賣會，呈獻渾然天成的翡翠、彩色寶石及鑽石珍品。焦點拍品為一對珍罕絕倫的天然翡翠及紫翡翠手鐲，碩大豐厚，滿綠柔亮的翡翠配上種質細膩的紫翡翠，成雙成對，靈氣逼人，整體渾圓飽滿，色調相配得宜（估價待定）。另一珍品為18.18克拉天然緬甸抹谷無經加熱處理「鴿血紅」紅寶石配鑽石戒指，火彩絢爛，主石綴以炫目的白鑽，盡顯奢華氣派（估價：750萬元至950萬元）。13.56克拉天然哥倫比亞穆索無經處理祖母綠配鑽石戒指，擁有豐潤迷人的色彩與無可媲美的淨度（估價：650萬元至950萬元）。另外，是次秋季拍賣會傳媒預展早前在中銀大廈舉行，展出翡翠、彩色寶石、鑽石珍品等珠寶。天成國際董事總經理暨珠寶部主管黃啟梵表示，很高興為廣大珠寶愛好者寰宇尋珍，是次拍賣會呈獻的一對珍罕天然翡翠及翡翠手鐲是不容錯過的傳世珍寶。

其他重點拍品

3.54克拉

天然彩綠藍色
VS2淨度極優打磨
鑽石戒指

估價550萬元至
850萬元

17.01克拉

天然艷彩黃色
VS1淨度鑽石戒指

估價540萬元至
840萬元

天然翡翠
配鑽石項鍊

估價400萬元至
600萬元

■藝人貝安琪展示珍罕絕倫的天然翡翠及紫翡翠手鐲。

精選

預展出多款珍罕飾珠寶。

鑽石項鍊價值不菲。