

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，但原稿需註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



人工智能時代凸顯母語重要性

銀 鶴

人工智能的突破性發展，把母語與外語的問題抖了出來。筆者在這所說的「母語」，並非指中文，而是世界各國人民自己的「母語」。在ChatGPT橫空出世之後，相信「母語」地位會急劇上升，而「外語」的傳統功能價值則會重新評估調整。

只要提供相關課業或作業要求，ChatGPT都能在極短的時間內給出一個答案。而且可以涉及眾多領域。雖然ChatGPT的答案並非「思考」出來，而是搜集、歸納、重組出來，不過這樣的水平已足夠應付日常需要了。

人工智能在教育界引起的震盪，是因為學習的「價值」受到質疑。以英語為例，若果將來在ChatGPT基礎上，研發出輕巧的隨身語言裝置，基本解決「聽、閱、讀、寫」四大語言職能，並且水準遠高於一

般學生學習，試問艱苦奮戰十多年學來的「外語」，究竟價值何在？現時大學生的英文水平，若果無法構思出更有思想及思維價值的文化產品出來，這種尊崇英語教育傳統真的不會被質疑嗎？

反之，母語的重要性便非常突出了。與外語的溝通功能為主不同，母語的主要職能在於思考、思維、創作、探究，探討科學根源及人文價值，豐富人類文明，累積更多有原創價值及思維價值的資訊，以豐富人類總體的文化學術大數據庫。哲學、文學創作、人文歷史及各種科學都顯得非常重要，將來對學生的高階思維及創意要求更高，否則真的沒有什麼價值。而外語的角色更必須重新探討及調整，例如在香港英語教育中一直都不存在的翻譯是否應該要重視起來。

服用營養保健產品要留神

雯 雯

健康身體是大眾的願望，不少市民有食用營養補充品的習慣，而且大都抱着預防勝於治療的心態，認為攝取保健產品會增加養分，可補身體之不足。

有位長輩的櫃子內放滿各式各樣的保健產品，如明目補眼丸、預防貧血的鐵丸、防止骨質疏鬆的鈣片、近年熱賣的益生菌以及綜合維他命等，可以說是一個小型藥房。但保健產品種類繁多，市面上出售的貨品琳琅滿目、五花八門，除了選擇購買時要看清成分標籤外，如何服用也一樣要留神。例如不同的維他命各有不同的最佳服用時間，才可發揮最好的效果；還有哪些要空腹吃、哪些餐後才食，一定要了解清楚。分量也要跟足指示，不是多便是好，過量攝取，不但影響吸收功效，還可能引致腹瀉或損

害器官等副作用，弄巧成拙。

營養補充品要按個人體質而服用，不是每個人也適合，不要人吃我吃。如發現有病徵，切勿以營養補充品當藥物，還是「病向淺中醫」為妥。有同事花費不少金錢購買益生菌、補充膳食纖維劑，希望可改善便秘問題，但吃了一段時間，作用不大，反而一放假便不藥而癒，相信是放鬆心情，沒有壓力有關，可見不一定要額外的補充劑才可令身體健康。

除了要注意飲食、做適當的運動，還要關注精神方面的健康，假若在負面情緒籠罩下生活，即使服用昂貴的保健品，相信也不會有好氣色。別經常緬懷過去，要活在當下，簡簡單單、輕鬆自在好好生活，便是快樂的良方，也是健康之道。

文化

港鐵西灣河站由今天起添上新裝，港鐵與區內青少年機構協青社合作，透過年輕人的視覺以新穎的街頭塗畫風格，繪畫區內獨特建築、文化及集體回憶，打造了貫通車站及地面升降機大堂的藝術創作。這項名為「躍動夢幻西灣」藝術創作，猶如描繪了當區特色的一幅文化地圖，讓市民及遊客一瞬間穿梭於當區的傳統及獨特魅力之餘，亦為社區建立新藝術「打卡」熱點。

港鐵公司與協青社很高興獲得本地藝術家小塗蛙 Jasontommy 的支持，透過觀察社區及舉辦工作坊，帶領青年學員以新穎的街頭塗畫風格繪畫區內獨特建築、文化及集體

回憶；包括大眾熟悉的太安樓、西灣河的漁港文化及協青社蒲吧，活現於車站藝術創作。

協青社總幹事鍾鳴達表示：「西灣河區是港島東區富有特色的沿海社區，具不少舊建築及文化標記。因此我們以『現代』塗畫風格的複雜線條及色彩，凸顯西灣河區的『昔日』情

懷及文化特色，以藝術拉近舊區及現代社會，令市民及遊客遊覽該區時倍感親切。」

港鐵公司建築主管文若德表示：「我們非常高興與協青社合作，邀請本地藝術家及青年人透過藝術發揮創意。是次合作，除了讓青年學習數碼藝術創作的技巧，亦提供車站空間呈現他們對西灣河區的印象，為當區注入活力，亦讓乘客在旅程中了解社區變遷，推動本地文化交流及發展。」

藝術塗畫 躍動夢幻西灣



港鐵邀請本地藝術家小塗蛙 Jasontommy (左四) 帶領一眾年輕人創作「躍動夢幻西灣」。