

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

我的英語良師

致幸

我求學的過程中遇上不少良師，他們的和藹形象及教誨，至今仍不斷鼓舞、激勵着我。

我的小學教育並不正規，英語水平不高。在預科時遇上良師——Miss Siu，使我燃起對英語的愛好。她高高的個兒，面容清秀，舉止優雅。她教英語運用，課文深奧，對理科生來說頗為困難，但她教學有條不紊，逐段詳細講解，就文章背景及涵意加以說明，旁及哲學、歷史、文化、藝術，令我們豁然開朗。她亦帶領我班參加全港學界音樂節的英詩朗誦比賽，在她的刻苦指導下，我們勤加練習，最終取得第四名。她性格嫺靜溫柔，潤物無聲。在作文方面，我接受她的指導，取得很大的進步。

我經常向她請益，她建議我多看一些英文小說及英文雜誌，於是我開始看Jack London的《馬丁伊登》及珍奧斯丁的《傲慢與偏見》等名著，並開始閱讀《時代雜誌》和《生活雜誌》。十多年後，我參加全港青年翻譯比賽（中譯英），獲得第四名，很大程度上是歸因於她的循循善誘，特別是英語修辭和文章結構方面。她亦擅長國畫，題材大多是山水、花鳥，氣韻靈動，反映作者深厚的文化底蘊。她的作品不但表現藝術之美，更是生命之美。每當經過教員室，看到她沉靜閱讀的樣子，就恍如美麗的流星劃過夜空，又恍如空谷幽蘭，讓我感到寬心和嚮往。她就像一道和煦的陽光，照亮我學習英語的路途。她好學不倦，後來到美國進修英國文學，取得哲學博士學位。

她的笑容，如春風輕拂，如月光柔照，永遠留存在我的腦海裏。

當時得令食茭筍

君健

夏秋之間，茭筍當造，而秋風起時，茭筍更加肥美可口。

茭筍是水生植物的根球，質地鮮嫩味甘，是蔬菜中的佳品，但與竹筍無關。食譜及外省人多稱之為茭白。茭筍以廣州泮塘、江南水鄉所產為佳品。茭筍與蓮藕、馬蹄、菱角、慈菇合稱「泮塘五秀」，與茭菜、鱸魚合稱「江南三大美食」。

《本草拾遺》說，茭白除煩、止渴，利大小便。現代營養學認為茭白富含維生素、纖維素、鉀鈣等礦物質、微量元素，對高血脂、高血糖、高血壓的調理有一定輔助作用。

由於茭白偏寒涼，烹調時要加生薑片，另外，脾胃虛弱、胃潰瘍、皮膚容易敏感或濕疹，少食為宜。茭白含草酸較多，患有膽、腎、泌尿道結石，不宜食。

茭白可素可葷。切片，炒紅椒、青椒，紅、綠、黃相間，再加蠔油、生抽、少許糖、麻油、生粉芡汁，色香味俱全，開胃下飯。茭白與牛肉、豬肝、豬肚、魚片配搭，可口美味。如果把茭筍切「雙飛」，中間夾蝦滑或魚滑，爆炒或油煎都可以；用來清蒸，蘸生抽、芥辣、海鮮醬，想起也垂涎欲滴！

校園壁報板

見壯麗星空。
在青海冷湖火星營地，憑肉眼已能看見壯麗星空。
政府新聞處



三名獲選「最佳表現營員」的學員。(左起)陳芷楠、葉濤源及賀宇杰。
政府新聞處

火星營地觀銀河
點燃港生太空夢

國家航天科技發展一日千里，激發青少年的「太空夢」。30名香港中學生早前參與由香港太空館策劃的「少年太空人體驗營2023」，在北京及青海冷湖等地完成為期8天體驗營，並首次前往位於青海的冷湖火星營地。有學員興奮指，火星營地擁有極佳的天文觀測條件，單憑肉眼已能看見天上銀河；而行程中更有機會跟中國首位太空人楊利偉見面交流，楊利偉更鼓勵一眾港生們努力學習，未來有機會投身到國家航天事業中。

是次體驗營在7月29日至8月5日舉行，學員先於北京參觀國家重點科研及天文設施，包括國家天文台總部、密雲觀測站和興隆觀測站，學習國家在光學和無線電天文觀測的發展。學員亦參加由航天專家主持的科普講座，認識中國太空站正在進行的科研項目，並透過VR虛擬實景裝置體驗火箭發射和太空站場景。

今年體驗營亦首次前往位於青海的冷湖火星營地，該區擁有酷似火星的地貌，並有極佳的天文觀測條件。學員在火星營地周邊進行地質探究，參加製作太陽能火星車及探討火星生活挑戰的課程，並欣賞壯麗星空。

楊利偉勉爭取成航天員

香港太空館日前向學員頒發證書，三名獲

選為「最佳表現營員」的代表分享在營中的寶貴經驗和感受。其中聖公會曾肇添中學中六生賀宇杰指，參觀冷湖火星營地是此行最難忘的經歷，因為可以親眼看見銀河和北斗七星；又稱此行認識到國家航天科技發展飛快，從過往集中於載人航天，到現在登火探月，可預見太空移民已非遙不可及。

拔萃女書院中四生陳芷楠則分享跟楊利偉見面時，對方很鼓勵港生們往航天方面發展，包括爭取成為航天員的機會，「（楊利偉）很親切，即使他那天很趕時間，還是留下來跟我們每組學生拍照。」保良局羅氏基金中學中四生葉濤源表示，此行不但有多名專家講解太空站、航天員最新選拔要求等不同資訊，更有機會親眼見識多項國家航天設施，收穫豐富。



體驗營學員透過虛擬實景體驗火箭發射。
政府新聞處



中國首位太空人楊利偉(右一)與體驗營學員見面交流。
政府新聞處