

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

優雅地老去

致幸

中國著名作家鐵凝有一名句「假若人生不過是長街上的一個短夢，我也願意把這短夢做得生意盎然。」一個人到長街的末段，便是樂年。

渡邊淳一有一本名著《優雅老去》，以漫談、趣談的形式告訴人們怎麼老才算是優雅地老去——優雅的心態、優雅的姿態、優雅的生態。他在書中稱老年為「熟年」，即我們所稱的樂年。

優雅是美妙的舉止、翩翩的風采、輕盈的腳步。今天，環顧四周，一眼看上去能想起優雅兩個字的人為數還是不少，但氣指頭使、財大氣粗、唯唯諾諾的人更多。樂齡人士，我們稱為「銀髮一族」，而渡邊筆下稱之為「白金一族」，並在書中開了幾服歡度人生的藥方：心中要有愛，愛到一百歲；要成為積極的感覺遲鈍「鈍感人」；要不斷歡呼雀躍，不要遠離「失用性萎縮」；要瀟灑時尚，「外在力，就是生產力」。

我認識一位長者，他認同當人到了某個年紀，應該退下來，但不是停止所有工作。在他看來，退休只是轉換另一個身份或角色。他繼續貢獻社會。我最近看了一本書，是曾偉強著的《風起了，好好活下去》。他在壯年患上重症，但仍努力在人生線上奔跑。在其後三十年，他關注環保及生死關懷等議題，在報章發表不少教人反思的文章，給人間帶來正能量。

青年也好、樂年也好，均衡生活、安詳寧靜、與人為善是人生正途；否則，無論如何說不上優雅二字。人生之中，情感之事，事過境遷，都會留下深刻印記。如今人到樂年，山外青山青，海潮浪疊浪。天地有情，優雅的樂年要好好地活，把春天帶給下一代，迎來繁花似錦。

掌握讀書技巧

常盈

很多家長經常陪伴孩子挑燈夜讀，埋頭苦幹努力地學習，卻未曾思考過有哪些讀書方法比較適合孩子。坊間稱小孩子學習聰明，有一部分是指讀書效率高，掌握到適合自己的學習方法。另一部分才是指智力，能輕易掌握新的知識系統。日常學習中，學生的投入主要是學習時間以及腦力，產出的就是學習成績的高低。放開視野，努力掌握好一門適合孩子的讀書方法，可以事半功倍，令孩子的學習更輕鬆。

高效讀書技巧是很個人化的，不同成長背景，學習方法不會完全一樣。因此最好的方法也不會完全相同，但是有不少相同之處。因此，家長需要透過系統地調試，試驗與修正，才能幫助孩子找到適合的最佳學習方法。這樣才能夠真正發揮孩子腦子的潛力。找到適合的讀書方法，加上持續努力咬定青山不放鬆，深入鑽研學問的精神態度，可以取得更好的學術成績。

人的智力不是完全不會變，但即使再努力，變化的幅度可能仍有限度，而且短期內較難看到實質改變。相比之下，若能掌握到高效的，適合的學習技巧方法，則短期內能見到成效，而且很可能是永無止境的，並且是可持續收穫的。如果發現孩子目前的讀書方法效率低，可嘗試重新找個方法試試。一開始或許會有點辛苦，花些時間多做幾次嘗試吧。並且要對孩子的現有學習方法有更多了解，明白在哪些地方需要改進，放開視野是能找到高效讀書方法的必備技巧。掌握好適合的讀書方法，之後的學習就越來越順利了，受用終生。



「好奇號」至今到訪36處地點，包括29所學校，向公眾介紹納米科技。

「好奇號」遊校園 推廣科普文化

以特殊納米布料製造的背包，即使使用筆刺穿亦能自我修復，一眾學生看得嘖嘖稱奇。康樂及文化事務署科學推廣組致力將科學普及化，去年底起派出外展活動車「好奇號」周遊校園、建立網上平台、舉辦工作坊，藉此提高學生對科學的興趣，培養好奇心，讓大眾明白蘊藏在日常生活中的科學原理。

對科學的興趣。
康文署科學推廣組舉辦工作坊，冀提高學生



職員示範以納米布料製造的背包被刺穿後能自我修復，一眾學生覺得很新奇。

香港科學館館長（科學推廣組）徐志文表示，科學並非只存在於實驗室的高深學問，為了讓學生從小了解這學問，「好奇號」去年底起至今到訪36處地點，包括29所學校，為大家介紹「納米世界」。

「好奇號」車廂內部布置成中古家居，擺設多款日常生活用得上的納米產品。例如添加了納米銀、可殺菌除臭的襪子，還有以納米碳管製造、既薄又強韌的羽毛球拍。其中最引人注目的是能自我修復的背包，它以特殊納米布料製造，即使被刺穿，只要用手輕揉幾下，破洞便會消失，背包又神奇地回復原狀。車廂外還有4組互動展品，包括拉長會變成螺旋狀、加熱會變直的彈性體長絲，以及貌似泥膠、受到衝擊卻會瞬間變硬的智能保護物料等，全部都是香港研發的納米材料。

徐志文表示，除了派出「好奇號」進入校園，科學推廣組還推出「好奇號快遞科學工作坊」，向學校和非牟利青年服務中心寄送材料包，讓學生按照網上教學影片，在課堂或家中動手製作夜光馬賽克杯墊。材料包中有夜光石，學生發揮創意拼湊圖案之餘，也可從中分辨螢光和夜光，學習兩者的特性、科學原理和應用。「市民和學生的反應非常正面，我們希望勾起他們興趣之後，保持年輕人對科學的熱忱。」

知專影電影拍攝品牌推新課程

香港知專設計學院（HKDI）夥拍知名電影拍攝品牌 disguise，共建國際級認證培訓中心，冀培育人才推動香港本地文化藝術發展。HKDI與disguise日前舉行合作協議簽署儀式，同時啟動由HKDI教授的disguise認證數碼媒體學系培訓課程。

身兼HKDI及香港專業教育學院（李惠利）院長王麗蓮表示，對於能成為亞洲首間disguise認證的專上學院感到相當興奮，隨着

政府全力推動文化創意產業的發展，注資並重點扶持香港電影業發展，認證培訓中心的啟用正合時機。不單為學生提供緊貼業界尖端課程，提高升學及就業機會，同時為文化創意產業培育人才，有助鞏固香港亞洲創意之都地位。

HKDI早前已先後與另外兩大電影拍攝品牌杜比及ARRI合作，成為香港唯一院校同時獲業界三大認證。

