

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

「長假期症候群」

楊桃

職場中，辦公室有個不成文的現象，即每逢星期一總會感到寫字樓格外冷清，因員工的出勤率特別低，不少人都會在這天請病假，即使上班的同事，很多也明顯不在狀態，表現差強人意，除了沒精打彩，情緒低落，對什麼也提不起勁。據說是心情不佳，偶爾還會出現頭暈頭疼、胃痛或噁心等身體不適，絕對會對工作造成影響，故此有「憂鬱星期一」之說，也是最多同事患上「星期一症候群」的日子。

打工一族遇上身體不適，向公司請一天病假去看醫生，讓身體盡快恢復再投入工作，絕對是件正常的事。其實我也不贊成同事生病也勉強上班，咳嗽嚴重，連聲音也沙啞了，大家都擔心會被傳染。但凡事也要有分寸，請病假也不例外。

每個人都有自己工作的本分，濫用病假不但令工作旁落別的同事，容易緊張煩躁的舉動，也影響辦公室的人際關係。不少人因工作辛苦、壓力大，故此在周末周日會呼朋引友共聚一堂，大吃大喝，唱歌跳舞，玩至通宵達旦。據說越長的假期後出現的抑鬱症狀也越嚴重。其實已經踏足社會工作了，再不是小孩子，理應有自我約束和管理的能力，要知道凡事不可去得太盡，玩樂也一樣，要預留時間「收心」，去適應回復正常生活的節奏。

假期結束前一天，最好避免吃得太飽和太油膩，因會造成腸胃與消化的壓力，間接影響睡眠質素。如這情況不好好正視，努力改善，只會是個惡性循環，應盡早面對並將問題解決。

生命需要流動

管淑平

小溪在流動，溪水是清澈的；江河在流動，掀起澎湃浪濤；血液在流動，生命得以成長；空氣在流動，大自然得以清新和永恒。倘若，沒有了流動；倘若，世界一片靜止，那麼也就沒有了萬物的多元和生生不息。所以，流動，是延續，追求，是活力，是更替，也是更新。

小溪如果不流動，也許就永遠地留在了溝壑裏，被雜草纏繞，沒有人能看到它清澈見底的模樣；江河如果不流動，便會像一片湖水，甚至靜止而形如死水，人們也不能領略到巨浪沖擊的驚駭。我們身體的血液如若也不流動，那麼將會疾病纏身，身體癱瘓，心靈也將會是陰陰沉沉的。空氣如若不再流動，那麼世間將只剩下一派單調與沉寂，就沒有了我們能洞見的一切，我們也會被湮滅在其中。

我想，不僅僅是大自然，人類社會也應該是流動的。商品的流動，增強了經濟的來往；知識的流動，促進了學術的交流；思想的流動，喚醒了創新與傳承；而文明的流動，也就有了國之興邦。不僅如此，我們短暫的一生也是流動的。從小到大，時間的流動，令年歲增加，並且讓我們學會了為人處世。接二連三的挫折考驗，鍛造了我們的認知與膽識。而我們的心靈，也在這樣世事和人生的流動中，愈發積極、豐盈。

在單調的生活裏，保有一點流動，將會令每天都變得更精彩。



為加強創科業界及學界協作，培訓人才及推動STEAM教育，教育局與數碼港合辦「創新科技學生師友計劃」，讓中小學生與初創企業合作研發科技裝置。計劃啟動禮日前舉行，15項入圍作品將於暑假公開展出。有小學生受愛犬患病入院啟發，研發讓寵物在家養病的「智創寵物屋」，成為入圍作品之一，助飼主免受分離之苦。



■ 聖若瑟英文小學以「智創寵物屋」作品入圍。

創科配對育才 小學研「智寵屋」

創新科技學生師友計劃以「生活中的創新科技和意念」為主題，中小學生針對氣候變化、人口老化、垃圾徵費等社會議題設計科技裝置或程式，評審約百份專案，篩選15份入圍。入圍的學生隊伍獲配對一間數碼港初創企業，並展開3個月的指導，改良設計，作品將在7月6日公開展出。

其中聖若瑟英文小學小五生林軒凌，以及兩名小四生吳梓維與吳一信設計的「智創寵物屋」，屋內設有「仿主人的聊天機械人」、主動餵食裝置及氧氣機，協助用家照顧年老或獨留在家的寵物，包括牠們的起居飲食及情緒。林軒凌表示，靈感源自家中13歲的小狗曾病重入院，與牠分隔數月，令他感到十分難過，

他期望裝置能幫助寵物與其飼主免受分離之苦。

受移民潮影響，未有跟隨家人移民的「留港長者」，其精神健康亦備受關注。高主教書院3名中五生高智健、劉日豐及劉祺滔，研發手機應用程式「銀『識』」，協助長者結識志同道合的朋友，又加入「IT錦囊」，教導長者提防網上騙案等。劉祺滔指，3人冀合組初創公司，並與社區中心合作，讓程式能順利「入屋」，惠及不同階層的長者。

教育局首席助理秘書長（課程支援）謝婉貞表示，近年創科行業求才若渴，當局會積極舉辦同類型學生活動，提升科創學習氛圍，為業界培訓精英人才。



■ 教育局與數碼港合辦「創新科技學生師友計劃」。



■ 高主教書院研發長者版交友程式。

逾百小學生訪嶺大學習轉廢為能

嶺南大學日前在校園舉行第十屆「做個大學生」體驗活動，為來自屯門區15所小學、超過110名同學安排一系列教育課堂活動，活動今年更首次加入STEAM元素，響應政府銳意培養科創人才。此外，為即將於8月實施的垃圾徵費，活動亦讓小學生了解可持續發展概念。

嶺大科學教研組安排關於塑膠分類、廚餘處理及生物多樣性等不同學習班，包括由嶺大科學教研組主任王沛欣，向學生講解如何運用黑水虻幼蟲處理學生宿舍及飯堂的廚餘，並分析幼蟲的生長溫度及環境，學習如何讓幼蟲成長，長大成蛹後用作校園烏龜的飼料。



嶺大表示冀透過活動，讓學生了解轉廢為能的趣味性和重要性。活動又安排學生了解大學的校園生活及上課情況，鼓勵他們盡早制訂個人目標。

■ 小學生學習如何運用黑水虻幼蟲處理廚餘。

