

## 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

## 有計劃地生活

管淑平

在人生的長河中，每個人都是舵手，計劃則是那張精心繪製的航海圖，它能指引我們避開暗礁，駛向理想的彼岸。有計劃地生活，不僅是一種智慧，更是一種對未來負責任的態度。

清晨，當第一縷陽光透過窗簾縫隙，鬧鐘響起，我已經在腦海中勾勒出一天的時序。早餐、工作、鍛煉、閱讀、休息，每一件事都井井有條，每一步都踏實堅定。

早餐是一天活力的源泉。我按照營養均衡的原則，精心準備了燕麥粥、雞蛋和新鮮的水果。食物的香氣在廚房裏瀰漫，為新的一天注入了溫暖和力量。工作是生活的重心，我按照計劃，將任務分解成小塊，逐一攻克。每完成一項任務，我都會在計劃表上打上一個勾，那是一種成就感的體現。午休時，我會短暫地離開工作環境，去附近的公園散步，讓身心得到短暫的放鬆。

鍛煉是健康生活的保障。下班後，我會去健身房或是在家進行瑜伽練習。汗水是對身體的最好回饋。運動中，我學會了堅持和自律，這些品質也逐漸滲透到生活的其他方面。閱讀是心靈的滋養。在睡前的寧靜時光裏，我會翻開一本書，讓文字引領我進入另一個世界。書籍是智慧的源泉，它讓我在忙碌的生活中找到一片寧靜的港灣。休息是恢復精力的關鍵。遵循規律作息，能確保有充足睡眠。在夢鄉中，我放下了白天的忙碌，讓身體和心靈都得到了充分的休息。

有計劃、有條理的生活，讓我在忙碌與悠閒之間找到平衡。

## 閒談《聊齋志異》

致幸

《聊齋志異》是一部奇書。這是筆者上月參加一個讀書會講座得到的收穫。作者蒲松齡自幼家貧，只有數畝薄田及幾間老屋，19歲考獲秀才，名重鄉野。蒲家本是顯赫之家，蒲松齡因此結識不少當地縉紳名流，以文獲譽。惟他考獲秀才後便止步，未能考獲更高功名。

《聊齋志異》故事離不開談妖、說鬼、寫異的志怪傳統，但該書的妖和鬼是好的，只有人才壞。作者藉故事諷刺人不如妖鬼。故事有反科舉（《葉生》），有歌頌愛情（《香玉》），也有用溫情筆調寫對小市民和善良而欠能力讀書人之同情（《阿寶》），有反禮教（《陳雲棲》）。蒲以妖和鬼故事暗喻人事，以及對世情的種種見解。

該書面世後，掀起了文言短篇小說的寫作潮。可惜的是摹擬作品雖多，成就遠遠不如，較多人談論的作品，是乾隆年間紀曉嵐的《閱微草堂筆記》。

不少未能考上功名的讀書人都很有成就，如詩聖杜甫、明末清初的宋應星（著有工程學專著《天工開物》）、明代的李時珍（著有醫藥巨著《本草綱目》）。可以看到，「我勸天公重抖擻，不拘一格降人才」。人才的出處不限於一途。

一些未能循教育體制定下的人生階梯向上流動的年輕人，不必氣餒。美國發明家愛迪生只受過三個月的學校教育，他的母親用自己的方式教導愛迪生，鼓勵他學習和做科學實驗。愛迪生擁有的專利發明包括電燈泡、留聲機、活動電影攝影機等，對人類發展影響極大。



嘉諾撒聖瑪利書院於發明展展出兩項發明，取得1銀1銅成績。

系統能判斷眼底照是否有潛在患上青光眼的風險。

學生向海外科學家介紹創科項目及交流。

# AI 篩查青光眼 SMCC 發明展奪銀

「第49屆日內瓦國際發明展」日前圓滿結束，嘉諾撒聖瑪利書院(SMCC)早前遠赴當地參展，是全港唯一一間中學以學校為參展單位，未有隸屬於其他協會或機構。聖瑪利書院於發明展展出兩項發明，包括以人工智能作青光眼早期篩查的「OptiScan」及以人工智能檢查閉路電視系統減少虐兒案件發生的「Kid-AID」，分別取得銀獎及銅獎的成績。

青光眼是香港頭號致盲的眼疾，嘉諾撒聖瑪利書院的學生團隊推出的「OptiScan」，以人工智能技術分析眼底照以識別青光眼。系統以超過2,300張眼底照作訓練，能快速判斷眼底照是否有潛在患上青光眼的風險，因此系統能用作青光眼早期篩查，有助患者及早接受治療。學生連日在展場向海外科學家介紹自己的項目及進行交流，創科能力獲得肯定。

而對於本港兒童託管服務的虐兒個案數字上升，嘉諾撒聖瑪利書院的學生團隊研發「Kid-AID」平台，以人工智能檢查閉路電視片段，找出疑似虐兒行為如拳打腳踢等即會自

動向中心的管理層成員傳送警報，或通知社署、警方等，以盡快制止疑似虐兒行為。團隊指，現行處理虐兒問題是以人手翻查閉路電視片段，除了浪費人力及時間，檢查的人士亦可能是施虐者，方法並不可靠。她們期望「Kid-AID」能夠幫助遏止虐兒行為發生。

另外，本屆日內瓦國際發明展的香港代表團於發明展共奪逾350個獎項，數目為歷屆最多；當中包括6個特別獎、28個評審團嘉許金獎，以及114個金獎。是次代表團由來自40個機構近700名成員組成，包括大學、研發中心、研發實驗室、科技企業、政府部門及中小學，規模為歷年最大。

## 7.5萬名師生全民閱讀日共讀半小時



筲箕灣官立小學學生扮演諸葛亮。

教育局與康文署日前合辦首屆香港全民閱讀日「中小學聯校共讀半小時」活動，吸引全港約220所中小學、7.5萬名師生到場或通過網上同步參與。活動在香港聖公會何明華會督中學舉行，主題為「中華經典名著」，筲箕灣官立小學學生扮演《三國演義》的諸葛亮和《西遊記》的唐三藏，向大家介紹角色經歷和價值觀，例如堅毅、承擔精神、仁愛，活動亦安排說書人講述《西遊記》中《三打白骨精》的故事情節，贏得現場和線上師生熱烈掌聲。康文署代表其後介紹香港公共圖書館內的中華經典名著，鼓勵學生善用資源。

教育局表示一直重視培養學生的閱讀興趣、態度和習慣，提升他們的閱讀能力，鼓勵學校通過多元的活動，在學校建立閱讀氛圍，推動學生從閱讀中學習。