

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

風暴下追風逐浪早該受嚴懲

洛君

政府宣布，颱風來襲時會封閉泳灘和郊野公園，對追風逐浪的人會果斷檢控，判罰2,000元及監禁14日。

以前每逢打風，必有人到岸邊追風、落海游泳或踏板逐浪。有人甚至把小孩也帶去冒險。近年超強颱風和世紀暴雨出現，仍有人行山。拯救人員本已疲於奔命四處援救受困的市民，對上山的人苦口婆心呼籲：「遠足前做好風險評估」，但這些人就是當耳邊風，早就該受譴責和嚴懲。傳媒今後也應作出適當配合，採訪追風逐浪新聞之餘，也要輔以執法人員的嚴厲警告。

不論任何情況，救援人員職責所在，一定義無反顧盡力救人。在狂風暴雨下，市民若不乖乖留在安全地方，等於給救援人員添麻煩，極不負責任。2016年，一名女子在寒冷天氣警告下強闖大帽山看結霜被阻，還發火辱罵執法人員。2017年，消防總隊目邱少明在馬鞍山吊手岩參與拯救被困男女時，失足墮下8米山崖殉職。這些不愉快事件上山人士一定要引以為戒。

平日風平浪靜時，有人總愛穿着拖鞋走出欄杆，在濕滑的石上釣魚，碰到一個浪打過來，人便很易墮海，何況在極端天氣下靠近海邊，更可能被巨浪捲走。暴風雨下行山的人一旦受困，會出現低溫症。拯救人員雖受過嚴格訓練，也要消耗大量體力，山路陡峭且濕滑，加上如果山洪暴發，可能有石頭滾下，有消防員形容這種情況比當年嘉利大廈的5級大火更危險。

筆者認為，對追風逐浪者檢控判囚是浪費法庭資源，不如參考疫情嚴重時實施的口罩令：違例者最高罰款5,000元，即時發罰單，想必起到阻嚇作用。

人生小滿剛剛好

管淑平

初夏涼風起，小麥覆隴黃。風裏，帶着一種能夠預見的豐收的喜悅。

小滿是二十四節氣中的第八個節氣。從這天開始，小麥已經開始結穗，漸漸地變得飽滿起來，但又因為還尚未完全成熟，所以叫作「小滿」。此時的大自然中，萬物呈現出一片生機盎然的景象，樹木從容不迫地生長，草野青青，花開正勤，一眼看過去，能感受到花草對雨水的憧憬。是呀，雨水，是必不可少的，萬物的生發，也需要順遂天時。

倘若，你再細心一點，便會發現二十四節氣當中有一個很有趣的現象，很多節氣都是相對着。比如小暑與大暑、小雪與大雪、小寒和大寒等。然而小滿這個節氣卻沒有對應大滿這個節氣。中華傳統文化講究中庸之道，忌諱「太滿」，因為物極必反。就像月有盈虧，太滿就會繼而虧缺，所以二十四節氣中只有小滿，而沒有大滿。由此看來小滿是一個充滿中國傳統文化智慧的節氣。人生也是這樣，如果太過自滿，便很難有進步。如果不滿呢，又或許因為人的內心慾求太大。

小滿，總是帶着幾分哲學意味的。我們從中也可以感受到一種幸福：滿足的狀態是正好的。比剛剛好要再多一點兒，但又不是太多，留有一絲空間，還有更多的期待。小滿這個節氣不僅是順應自然的，更應是人生追求的一種狀態，一種人生哲學。

中國傳統哲學智慧給人的影響總是潛移默化。通過時節轉換提醒人們感悟人生，感悟幸福，在惠風和暢中既要心懷感恩、不斷進取，又要順其自然、知足常樂，以積極心態迎接每一天。

社區大小事



學童透過各種障礙賽，培養團隊精神。



地壺球講求專注，鍛煉學童技巧和策略。

基軍周年競技 鍛煉港孩抗壓

生活在富足繁華、五光十色的香港，社會的複雜性對當代青少年造成多方面影響。港孩、青少年吸毒、沉迷上網、精神健康等問題日益嚴重，故由兒童成長階段就需要提供適當培育，幫助他們逆境自強。已在本港扎根65年的香港基督少年軍早前舉辦競技同樂日，邀請數百名學童透過各種障礙賽、射擊、芬蘭木棋等互相比拚，鼓勵隊員互動和合作，培養團隊精神。

成立於1959年的香港基督少年軍，是民政事務局轄下其中一個青少年制服團體，旨在透過各項活動及領袖培訓，栽培3至21歲學童從小建立正面思想和良好品格，共建充滿活力、和諧友愛社會。大會日前在馬灣活動中心舉辦名為「BB Festival」的65周年活動，與300位幼稚園及小學生隊員進行競技大挑戰，項目包括速疊桶、躲避盤、地壺球、兒童繩網、定向、繩藝等。民政及青年事務局副局長梁宏正亦有出席主禮，與小隊員一同完成挑戰，他指透過遊戲競技，可培養學生的創造力和想像力。

香港基督少年軍代表在活動致辭時指，香港近年經濟轉型，有些人無法適應生活轉變帶來的壓力，衍生很多社會問題，而青少年在成長期中亦同樣遇到不少困擾，會方安排的領袖培訓正正讓學生學習以積極和正面的態度去處理問題，從中提高解決困難的能力，應付人生的種種挑戰。會方曾聯同浸會大學社會工作系進行研究，顯示紀律訓練能讓隊員培育良好的服從性及守規能力、願意承擔責任和學習自我照顧，無論在身份之建立、創新經驗、各項技巧、人際關係、團隊建立技巧、道德及誠信、逆境自強程度都有正面影響。



梁宏正(後排中)與小隊員一同完成挑戰。

免費數碼課程 助長者與時並進

資訊科技總監辦公室推出新一期長者進階數碼培訓計劃課程，即日起陸續接受報名，歡迎60歲或以上、具備基本數碼科技知識的長者報讀，費用全免。

是次計劃共有12間長者學苑參與，並會在全港各區提供不同類別的數碼科技課程，內容除涵蓋智慧醫療、網上購物、流動支付、電子錢包、社交媒體和網絡安全等範疇外，更會教授使用政府流動應用程式，例如「智方便」，

以及內地常用的流動應用程式，鼓勵長者在日常生活中多使用數碼科技。此外，長者學苑亦會邀請青年義工擔任課程助教，促進長幼共融。

資料辦發言人表示，自2019年至今已成功完成了兩期計劃，參與課程的長者超過1.2萬人次，「完成課程後，不但可為他們的日常生活帶來便利，更可擔當其他人的導師，幫助更多長者學習和應用數碼科技。」

