

## 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

## 香港的早茶

管淑平

香港，這座繁華的都市，不僅以其霓虹璀璨、車水馬龍聞名，更以其清晨寧靜與早茶的溫馨，讓人心馳神往。

清早去茶樓品嚐早茶，漫步街頭，空氣中瀰漫着淡淡的茶香和食物香氣，讓人忍不住加快了腳步。走進茶樓，彷彿進入了一個與世隔絕的桃源。古色古香的裝飾，精緻的茶具，還有那些身着旗袍的服務員，都讓人感受到一種別樣的風情。點上一壺普洱，再配上幾樣點心，便開始了這美好的早茶時光。

蝦餃是早茶中的經典，晶瑩剔透的皮，包着鮮嫩的蝦肉，咬上一口，汁水四溢，回味無窮。還有叉燒包，外皮鬆軟，內餡鮮美，每一口都是滿滿的幸福感。除了這些，還有腸粉、燒賣、菠蘿包等各式各樣的點心，每一樣都讓人流連忘返。

在茶樓中，人們或低聲細語，或談笑風生，或獨自品茶，三五成群。這裏的時光彷彿被拉長，讓人暫時忘卻了外界的喧囂與忙碌。其實，早茶對於愛家顧家以家庭為重心的香港人來說，也是陪伴家人的一種珍貴而又特別的方式。

隨着時間推移，茶樓的客人漸漸多了起來，主客之間，熱情問候，笑容瀰漫。人們每一次點餐、用餐，都彷彿是與這座城市進行了一次親密的對話，讓人更加深入地了解了這座城市的韻味與風情。

香港早茶，不僅僅是一種食物，更是一種文化、一種生活方式。它讓人們在忙碌的生活中找到了片刻的寧靜，也讓人們更加珍惜這份難得的悠閒。當陽光灑滿大地，我帶着滿滿的幸福感不捨地離開茶樓。

## 窗明几淨的家

致幸

家，是一個溫馨的詞。它不僅僅是一幢房子，更是生活的港灣、人生的驛站，也是心靈的歸宿。

家都有窗戶，每天迎接和煦的陽光和清新的空氣，令人心境祥和。家居布置，首先要整潔，配以流麗的設計、心意點綴，增添和暖氣氛。室內布置溫馨生活照片，盛載家人歡樂的記憶，放最重要的位置，大家經過都看見，有助喚起難忘人生片段。平日生活閒情，一家人可以放鬆坐在沙發上聊聊天、喝喝茶、賞賞花、聽聽音樂、看看劇集。沙發旁邊有書架，牆上掛名畫，可讓家庭有讀書及文化修養氣氛。

今天，我靜靜地坐在書桌旁閱讀巴金的《憩園》，時而抬眼望向窗外，遠眺艷陽下的好風景。遠處青山、藍天碧海，東博寮海峽，大小船隻，來回穿梭，心想世界是多麼的奇妙美好：有山有水，有花有鳥，並有日月星辰，人間有愛、有溫暖。我心中浮起崑曲《遊園驚夢》的一句唱詞：「原來姹紫嫣紅開遍」。

我家客廳的一角，擺放着一台鋼琴。我的一對子女，中學時放學後，會在那裏練一會兒琴。我的兒子喜歡彈奏貝多芬的《愛麗絲》，而女兒則鍾情莫扎特的《小夜曲》。今天，他們長大了，鋼琴便變成一種裝飾。家的回憶，是心之所愛，兒女成長的足跡。

家，要有家的氛圍。窗明几淨，處處都流露一種情意，讓大家感覺溫馨，享受親情和友情。無論外面風多大，雨多猛，只要回到家裏，就能感受寧靜和安逸，樂享天倫。



## 校園壁報板

短途游泳比賽爭分奪秒，每個細節動作足以影響勝負。理工大學與拔萃女書院早前合作，設立人工智能游泳科技實驗室，利用先進的可穿戴式感測器及水下拍攝系統，捕捉及分析泳隊成員的起跳動作及游泳姿勢，幫助女拔泳隊提升表現，並且利用數據避免運動員受傷，延長運動生涯。結果顯示泳隊成員經過相關訓練後，平均起跳速度較以往快0.127秒。



■數據顯示泳隊實力有所提升。

# AI 游泳實驗室 培育港產飛魚

是次合作在女拔校內符合國際賽事標準泳池進行，由理大研究人員裝設器材，收集女拔泳隊成員的數據並進行分析及提供改善建議。負責計劃的理大體育科技研究院核心成員兼康復治療科學系助理教授蘇俊龍表示，團隊致力研究以科技結合生物力學，提升游泳運動員的起跳動作、游泳時的推進力及肌肉穩定性三方面的表現。

以分析起跳動作為例，系統設有多個鏡頭，配合水底

攝影機捕捉泳手的動作並進行分析，並會利用表面肌電採集系統，於運動員不同部位肌肉貼上儀器收集數據，協助改善運動員的表現和進行針對性的肌肉訓練。泳隊隊長丘琦強項是50米自由泳，她指經過六星期、每星期兩次的起跳訓練，其起跳反應時間快了0.1秒，另外30名隊員平均起跳速度亦快了0.127秒。

團隊另邀請約30名運動員參與為期八星期，針對腹腰肌肉穩定性的肌肉訓練，然後評估運動員游泳時腹腰肌肉運用表現，以及游泳時所產生的推進力，結果發現運動員在兩項數據上均提升約10%。理大副校長（研究及創新）趙汝恒表示，港產飛魚近年揚威國際，在訓練中有效融合科技應用，有助發揮運動員的潛能，助他們爭取佳績。



■女拔泳隊成員貼上感測器示範起跳動作。

■成員透過肌肉訓練，強化游泳推進力。

## 敦煌主題研習 170名教師取經

中華文化博大精深，其中敦煌石窟及壁畫更是舉世聞名，元朗商會中學本學年推出敦煌文化的專題式學習，學生可以從9個學科不同角度認識敦煌，學習中華文化及提升國民身份認同。

該校日前舉辦「讓敦煌文物說故事——探索東西文明匯流的前世今生」的公開課，與教育界同工分享教案及經驗，當日有逾170名

來自不同學校的校長及教師參加。

助理校長趙潤鋒表示，學生曾搜集資料以製作介紹敦煌旅遊行程的海報，過程中能夠欣賞中華文化遺產，而透過向別人推廣敦煌文化，有助深化認識及建立中華文化認同。校長周可慧相信，敦煌文化學習能夠讓學生知道中華文化的重要性，明白國家的「一帶一路」倡議具深厚歷史底蘊。

■學生以敦煌服飾表演舞蹈。

