

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

空杯心態

管淑平

在人生的長河中，我們都是匆匆行者，肩或重或輕地承載着過往的經驗、成就與遺憾。當新的黎明破曉，是否願意以一顆「空杯」之心，迎接未知的挑戰與機遇？

空杯心態，是一種虛懷若谷的智慧，是放下過往，勇於歸零的勇氣。它教會我們，在每一次成功之後不驕不躁，懂得成績的暫時性，如同山巔的風光雖美，卻非永恒之地；在每一次失敗之後不氣不餒，視挫折為成長的階梯，讓心靈之杯清空，重新蓄滿希望與力量。

人生如茶，空杯以待，方能品味世間百態。每一泡茶，都有其獨特的韻味與故事，唯有先清空杯子，才能讓新茶的清香充分浸潤心田。同樣，心靈若被舊日的塵埃所覆蓋，便難以感受新生的美好與奇跡。學會放下，不僅是對自己的寬容，更是對未來的尊重。

在知識的海洋裏遨遊，空杯心態尤為重要。學無止境，唯有保持謙遜，才能不斷吸納新知，避免故步自封。正如古語云：「滿招損，謙受益。」時刻保持一顆求知若渴的心，讓智慧之泉源源不斷。

空杯心態，還是一種生活的藝術。它讓我們在人際關係中更加和諧，懂得傾聽與理解，不以自我為中心，而是以更加開放和包容的態度去擁抱這個世界。每一次交流，都是一次心靈的碰撞與融合，唯有清空成見，方能遇見更真實的彼此。

空杯心態是一種生活的哲學，一種心靈的修行。它讓我們在人生的旅途中，既能享受沿途的風景，又能勇敢地邁向未知的遠方。懷着空杯之心，不執着於慾望得失，而是平常淡然地珍惜現在和面對將來。

雲吞麵的聯想

小奧

提起雲吞麵，我想到小時候家住荃灣，早上與大哥和細家姐去大牌檔吃雲吞麵。那是五十多年前的事情了，當時大哥叫了一碗雲吞麵，五毫子。我和細家姐只能吃淨麵，三毫子。不公平嗎？是，我們年紀稍大，才可以吃雲吞麵。

現在五毫子可以買到什麼呢？一毫二毫和五毫，很多地方都不收，以前還可以用來入機買郵票，現在郵局的郵票售賣機改用八達通。搭巴士呢？我現在用樂悠咭，也不用硬幣了。唯一可以用的是放進捐款箱。若干年前，我在升降機內對子女說：以前六毫子剪頭髮，一位阿婆問：在哪裏？我說在荃灣，四十年前。她說：嘩，我試過兩毫子剪頭髮呢。

大概五十年前，在荃灣理髮店真的可以用六毫子剪頭髮，但現在快剪也要七十元。1977年9月我讀中一時，吃一碟牛腩飯或一個快餐，只消三個半。搭九巴四十號是五毫子，學童半價。先母每天給我五元零用，我可以省下一元。省下一元用來做什麼呢？買手錶。

有一天返校，我到洗手間洗手時，除下手錶，忘記戴回。回到洗手間，手錶不見了。當時又不會去校務處報失，手錶七十多元，我想每天儲一元，七十多天後可以買回一隻一模一樣的。豈料有一天，先母問：你的手錶呢？我只好和盤托出，她就帶我去買一隻新手錶，現在看時間可用手機，手錶已無用武之地。

先母前年走了，大哥不常見，細家姐已移居加國，最近在商場裏吃一碗小小的雲吞麵，也要七十多元。六毫子剪頭髮變成七十元快剪，五毫子一碗雲吞麵變成七十元，通脹嘛，理所當然。荃灣那家大牌檔亦不在了。



校園壁報板

米飯是中國人的主要食糧之一，但不少香港學生連稻米最初的模樣都不知道。樂善堂余近卿中學(余中)為了讓學生見證一粒米如何由插秧開始，變成飯桌上碗熱騰騰的白米飯，特意安排學生前往上水河上鄉插秧、割禾、煮飯，親身體會「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」的滋味。另外學校亦配合不同科目，向學生講解與米相關的歷史及文化知識，盼以此為切入點，讓學生學習中華文化，以及感恩珍惜。

體驗插秧割禾 培育堅毅精神

該校副校長鄧偉成表示，很多學校都會安排學生種植蔬果，但較少談及種米，而中國以農立國，種植稻米歷史悠久，中國植物科學家袁隆平培養的雜交水稻更是對世界影響深遠，故校方希望透過讓學生學習種米，了解稻米在中國的農業發展及對世界的貢獻，增加學生國民身份自豪感，培養他們欣賞和承傳中華文化，懂得珍惜食物。他又提到，學生在香港種米可以同時學習本地米歷史，例如知道香港絲苗米曾盛極一時，更是貢品之一。

余中早於去年12月已帶領一眾初中生到中山體驗割禾，經檢討後認為可將教學再升級，遂安排學生在上水河上鄉親身落田插秧、割禾、打磨、煮米。當日參與活動的學生，先到河上鄉的地標建築一居石侯公祠參觀，該座祠堂建於清朝乾隆，2016年已成為香港法定古蹟；學生其後前往望原濕地，在村民指導下進行水稻耕種。

學生落田後紛紛主動向老師講述感受，表達明白種田不容易，「我會食米知米貴」、「明白粒粒皆辛苦」，以至理解糧食安全對維護國家安全的重要性。



■村民指導水稻耕種。



■學生到河上鄉居石侯公祠參觀，了解當地文化。



■樂善堂余近卿中學學生到河上鄉落田插秧。

慈幼學校明年9月起轉男女校

位於筲箕灣、創校73年的男校慈幼學校獲教育局批准，於2025/26學年、即明年9月起轉為男女校，屆時會招收首批女學生，與男生一同入讀小一至小四，其後兩年逐步擴至小五及小六，意味將於2027/28學年全校招收男女生。

慈幼學校曾於前年9月發通告，就申請轉為男女校的安排諮詢家長意見，當時提及近年不時有家長反映希望學校錄取女生，校方收集意見後再進一步考慮可行性。惟翻查小學概覽，慈幼學校在「縮班潮」下，上學年及本學年均只開辦1班小一，目前小三至小五各開2班，小六則開3班。

教育局回覆指，早前收到慈幼學校就



■慈幼學校創校73年。

2025/26學年起轉為男女校的申請，並已完成審批；校方已按既定校本機制諮詢持份者，有關申請已獲法團校董會通過。