

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

守時習慣永不落伍

雯雯

很多人身邊總有親戚、朋友或同事是遲到大王，上班遲到、約會遲到，連去掃墓也遲大到。有人竟認為遲到十分正常，說是小事一宗，有時更冷不防拋下一句：「才不過遲到一會兒罷了，你認真便輸了。」約了大夥兒聚會吃晚飯，總有某甲某乙遲大到，雖說大家可以在酒樓「食住等」，但我始終認為慣性遲到是一種陋習，守時習慣仍是主流普世價值，絕對不會老套和落伍。

遲到的人沒有時間觀念，而且永遠都有不同的原因和藉口，最普遍是因為交通問題。但其實明知道繁忙時間交通一定擠塞，為何不可以避開「高峰期」，預早一點出門呢？也有人約了去見工面試，或跟客戶有預約，明明已夠鐘出門，但他們仍沒有意圖停下手上的事情，好像沒有辦法走出當下的狀態，那麼就很大機會遲到。其實應是他們的心態沒有正視要準時的問題。有人說：「反正不是我一個人遲到，準時到達還不是一樣要等？我等人不如人等我啦！」這是什麼準則？是試圖把歪理變成道理。上班遲到被責備，便認為是老闆不夠包容；應赴約會不守時，朋友有所微言，便覺得對方沒有同理心，不夠體諒。其實，當事人真的要好好反省和檢討，除了例遲的陋習要戒除，過度自我為中心的心態也有待改善。假若人人都抱有這樣的想法，最終只會出現浪費時間的惡性循環。

經常遲到的人，總會被人扣了印象分，辦事的效率也打了折扣。個人的遲到更往往影響到別人，我相信即使時移世易，守時仍然是一件正確的事。

昔日賞月軼事

盧民舉

我出生於香港，曾在廣州市居住較長時期。數十年前，我家及伯父一家住在廣州市一幢房子。我家住二樓，伯父一家住三樓。露台兩家共用。每逢中秋節，兩家人都到露台賞月。

伯娘的手工勞作技藝較佳。中秋前夕，她用一個柚子做賀中秋的燈。她將柚子挖空後，作雞燈外形，外表刻花紋，挖空的柚子裏放一盞小油燈，賀中秋的雞燈便造成。中秋節晚上，伯娘將她預先造好的雞燈掛在露台。兩家人帶香茶及月餅、柚子、芋頭、柿子、田螺等食物到露台，一邊品茗吃點心，一邊賞月，樂也融融。

伯父平素喜讀古典詩詞，他翹首仰望閃爍的繁星、皎潔的月亮朗誦蘇軾的《水調歌頭》，「明月幾時有，把酒問青天……」，美妙詞句在人們的胸中縈繞。當時，我是一青年，也附庸風雅，以中秋節為題材，寫了《滿江紅》、《憶秦娥》、《臨江仙》、《江城子》等詞作。自覺功力欠佳，意境一般，因此沒有在眾親人面前朗誦拙作，只是自娛自樂。

斯時，大家七嘴八舌大談月亮的故事。有人談后羿憶嫦娥；有人說吳剛拿着斧終日傻兮兮砍桂樹，不知為了什麼；有人說，如果人間也釀出月宮那種清香四溢的桂花酒就妙不可言；有人說月宮寒冷，嫦娥在那裏長期過着寂寞生活，不值得，應該下凡居地球，組織家庭，結婚生子。在地球生活比在月宮生活好得多。

光陰荏苒，這是數十年前的事了。當年賞月的親人，有幾位已去世多年。回想前塵往事，心湖仍泛起陣陣漣漪，平添幾許唏噓。



校園壁報板

優化高中四個核心科目已經實施數年，不少學校都運用多出的課時為高中學生設計校本課程。黃大仙區的樂善堂余近卿中學(余中)就推出多個特色課程，包括銀齡守護者、寵物護理、咖啡拉花及韓文等，期望學生透過持續學習，可以獲得知識及技能，以至建立正向價值觀，明白未來投身心儀行業並非遙不可及。



學生透過航天課程可嘗試模擬飛行。

高中職訓為機師護士鋪路

校長凌施茵表示，特色課程為期兩年，期間學生會學到該行業的專業知識和實習機會，若學生表現達標更可獲課程機構頒發證書。以「銀齡守護」課程為例，課程獲多個醫護機構支持，學生透過長者為切入點認識醫護行業，然後前往院舍實習。她舉例，學生曾為院舍的長者策劃一場運動會，他們需設計適合坐輪椅長者參加的活動，例如互傳乒乓球、用筷子夾東西等項目，而學生設計活動時發揮同理心，更有學生於課程中立志成為社工及護士。

余近卿中學其他活動同樣連結專業性及價值教育，例如學生可以免費考潛水牌，通過考核後可以於開放水域潛水至最深18米，牌照全

球通用且具專業性。學生考獲潛水牌後需服務社區，例如協助中大珊瑚保育計劃清理海底垃圾、進行珊瑚普查，認識海洋生態系統和潛行保育，從中培養學生的責任感及保護環境的價值觀。

學生除了入水能「潛」，出水亦都能飛。凌校長提到，學校有兩位學生參加學校航天課程3年後，已經掌握一定航空知識及模擬飛行技術，因此將於今年暑假遠赴加拿大考取私人飛行證書(First Solo Flight Certificate)，以取得學生飛行員資格，有助未來考取私人飛機牌照甚至商業機師執照。由於獲得校監、家長教師會及校友會等贊助，兩位學生只需支付兩成費用即可起程追夢，有助減輕家庭經濟負擔。



學生曾到院舍實習及為長者策劃運動會。



余中可以安排學生免費考潛水牌。

小學健康日 撕紙助減壓



學生透過撕紙減壓。

精神健康不容忽視，保良局田家炳小學有見學生和家長，平日面對學業及生活等壓力，日前特意舉辦「精神健康日」活動，當天學生不用上課，只需回校盡情地玩樂，透過免費吃雪糕、撕紙放題、吹氣滑梯等，讓各人輕鬆享受夏日。學校下學年亦將增設VR投射玩樂區及多場親子工作坊，期望他們擁有愉快心情面對新挑戰。

學校上月向全校學生及家長發出問卷，希望了解他們的精神壓力來源。校長陳詠賢表示，經歷疫情的洗禮，初小學生普遍仍在學習社交技巧，為減輕學生學業壓力，校方近年已調整考試及測驗的次數，每月默書亦只有一至兩次。

