

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

假期中的年糕

香橙老師

曾經有兩塊年糕，它們緊緊的黏在一起，彷彿命運安排它們無法分離。然而，年糕也有自己的想法，它們不甘於此，決定追求獨立。於是它們每天奮力地往相反方向拉扯，歷經無數次努力，終於成功將最後一絲甜糕分開。它們激動地舉起雙手，互相擊掌慶祝。結果，剛剛分開的它們，又瞬間黏在一起。

要孩子建立良好的生活習慣難，想他們把良好的習慣一直維持則更難。自9月開學，家長跟孩子都十分努力，生活常規終於成形，然後就迎來下學期一連串的歡樂時光——聖誕假、農曆年假、復活節假，都為學習規律帶來衝擊。疫情時的學習生活，香橙仍然歷歷在目。師生曾經都對掌握學習節奏感到無力，當時真的「今日唔知明天事」，學校生活可在一瞬間被突然中斷。走出疫

情的困境，我們找回恒常的校曆表，面對既熟悉又陌生的長假期衝擊。

面對長假對生活常規的挑戰，家長可協助孩子在長假間維持良好的作息規律，避免讓孩子放肆，晚睡晚起。此外，孩子在假期中適度放鬆之餘，也要留意不能讓他們被屏幕俘虜。家長可多帶孩子外出走走，做運動和參觀博物館也是不錯的選擇，避免讓孩子長時間沉迷電子屏幕。

那兩片年糕告訴香橙，建立習慣需要十年，摧毀常規卻在瞬間。一連串的長假期對孩子既是挑戰，也是機會。希望孩子能為自己的成長建立自覺，在適度休息的前提下，仍留意自己的學習動力是否被長假期衝散，自發監察生活態度。有危便有機，可能就是這個意思。但願長假期不會令孩子的生活太過走樣。

心境須常清

楊建

現在有一種「心病」頗為流傳，稍為留意一下，就可以看到人們在見面寒暄時，脫口而出的就是「煩死了」、「煩透了」、「真鬱悶」。

現代人為什麼有那麼多的煩心病，原因就是不能自覺地常清心境，去除煩惱，缺少一種自我平衡、自我調節、自我超越的達觀心理素質。

人人都企盼有一個好心情，但好心情並不是人人都有，並不能天天都有。人活世上，煩惱往往要多於愉快。心煩看似是一種因外部壓力引起的內心嘆息，實質是自身為私念所勞神、為貪心所役使、為名利所俘虜而致。最終因情鬱於心，一年三百六十五日不在煩中就在愁中。

常清心境，貴在解剖自我戰勝自我，因為只有自己才是清心的主體。如果能使心態常處於沉靜穩重的狀態，就可讓

自己靜觀世事以從容應付。但好心態不是與生俱來的東西，好心態是從處世積極正視現實中得來的，好心態是遇事順其自然，處事不吃後悔藥裏練就的，人生總難免遇到失敗與挫折，只要吸取教訓而不自責自餒，是好心態的滋生土壤。

常清心境，還得敞開心扉改善自我，須從善如流永葆清白之心，如果只是用雙手遮住心靈深處的污垢，那樣的心境是永遠也掃不清的，這就得以養德相輔佐。良好的修養和高尚道德，可使人心態常保愉悅，心理健康常存。

一個人想要有良好的心情，那就不要逃避情緒，有情緒是一件正常不過的事情，學會正視自己的情緒，是創造好心情的前提。一個人想要有健康的心態，那就得常存安靜心、歡喜心、善良心，這是保持積極、樂觀的要訣。



■電車公司挑選車號150響應活動。學校提供

■學生將校園生活元素融入設計。學校提供

「聖若瑟號」啟航 賀創校150周年

為呼應學校悠久歷史，電車公司特意挑選編號150的電車，加上該校學生團隊的設計，令這輛電車的外框呈現了被列為法定古蹟的聖若瑟書院北座，車身繪上天藍色屋頂、拱形走廊，以及校園生活情景。至於電車內部，座椅上的特製花紋，靈感源自聖若瑟的傳統與日常，包括校吹、校徽、150周年校慶標誌等。

一眾師生、校友日前到西灣河車廠，在技師指導下先為電車外部塗上顏色。有份設計的中四學生蘇朗介紹，「設計電車內部細節時，最大的挑戰是如何讓它一眼就能讓人聯想到『聖若瑟』精神。為了與網絡上常見的圖片不一樣，我選擇使用直線和銳角組成的多邊形設計。」目前在香港中文大學修讀建築的舊生侯朗表示，設計重心是透過顏色和不同元素，把傳統和校園生活融為一體。

校長郭迪民表示，這輛電車充滿學生投入各項活動的熱情，不止是承載着過去，更展現了今天的校園風貌。

「聖若瑟號」只是校慶項目之一，其餘活動包括本月23日的校慶開放日、4月則舉行第二屆聖若瑟盃國際象棋賽、數學和科學論壇等。



■師生合力為電車上色。學校提供

中大成立致真學院育數科人才

為培育數學科學領域的頂尖人才，香港中文大學日前宣布正式成立「致真交叉數學科學院」，清華大學求真書院院長丘成桐將擔任首任院長。首批學生將於2025/26學年入學，學院初期每年計劃招收40名學生，其中10名為本地生，30名為非本地生。學生需通過學院與清華大學求真書院共同舉辦的入學考試，同時也會錄取那些未參加文憑試或全國高考等地區或國家考試，但通過入

學預備要求的資優生。

致真學院提供8年制課程，涵蓋3年數學基礎訓練、2年科研訓練以及3年博士訓練。學院主要提供數學培訓，並將邀請全球各地的頂尖學者參與教學與研究工作，研究範圍包括基礎及應用數學、大數據和人工智能等領域。學生在完成相關畢業要求後，將獲得中大學士和博士學位。

