

## 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

## 運動零食你試過未？

荷夜

很多港人運動量不足，未能達到世衛標準，年輕人尤其如此，其中主要原因是工作、學習或完成家務後太累，或太忙沒有時間，久坐的生活方式更會損害健康。在一般人的觀念中，運動確須花時間、有恒心，忙碌的都市人似乎難以顧及。不過，早有人提出「運動零食」(Exercise Snacks)的概念，或許是一條出路。

「運動零食」是指將高強度運動像零食一樣，分布在一天中不同的時點，每次進行約兩分鐘左右，這些運動可包括爬樓梯、跳繩、深蹲、俯臥撐等。現代人生活緊張，很難一次抽出 30 分鐘或更長時間鍛煉身體，但短時間、高強度的間歇性運動也能達到健康效益，改善心肺功能、提高新陳代謝和增強肌肉力量。

我想起小時候學習書法，老師教我們每天都寫幾個字，勝過一星期不練，卻一次寫很久。學琴的朋友說，練琴也一樣，碎片化地每天練一段短時間就可以。這不是與「運動零食」異曲同工嗎？就連飲食也有少吃多餐。飲食、運動、藝術都是同一道理，這大概與我們的生理規律有關。每次做一點，身體就會記着，積少成多，功效就會顯現。

每天繁冗的工作令人長期處於繃緊狀態，透不過氣來，難以吃得消，所以都市人情緒病也特別多。「運動零食」讓人們從緊張的生活中短暫地抽身出來，照顧一下自己的身體，本來就是一種紓緩，令生活張弛有度。這不光對身體健康有益，對心理健康也有幫助，希望大家都試一試。

## 發現孩子的光

香橙老師

有些家長無意間被孩子的不足纏繞着。考了 98 分，第一句不是肯定，而是追問那 2 分為何失手；成績不如人，就開始數落：「是不是粗心？是不是沒聽書？」着緊孩子的成績合情合理，但這同時傳遞「你還不夠好」的訊息。

清代教育家顏元說過：「數子十過，不如獎子一長。」教育，不是盯錯誤，而是點亮長處。心理學研究指出，孩子需要鼓勵，就像植物需要陽光水分。經常被批評的孩子，學習動力下降；相反經常被肯定的孩子，自信和創造力則能提升。我們把精力放在糾正孩子錯處的同時，也要多看他們的亮點。

改編故事：一名老師遇上孩子英文默書一團糟，老師沒有把着眼點放在錯字上，而是讚賞學生默書簿上錯字的輪廓，以及她努力拼寫的堅持。比起教導孩子放眼分數，引導

孩子認同自己的付出和價值，一定能令孩子生命路上走得更穩；還有那個上課走神的小偉，老師透過給他小任務，認同他的付出，孩子就漸漸找到自己的閃光，變得積極又自信。孩子的改變，往往來自第一個「其實你可以」。

這不是說缺點可以忽視。就像園丁修剪枝葉，是為了讓養分更集中。當孩子數學薄弱，與其全盤否定，不如先找出正確思路作部分認同，把每一個錯誤，變成孩子向上跑的階梯。

教育，不是以糾正錯誤為唯一目標，而是尋找孩子美善的過程。每個孩子都是一顆種子，有的開花早，有的結果晚。與其急着拔高，不如耐心灌溉。當我們放下「紅筆」，拿起「放大鏡」，孩子便會在被肯定中，長出看不見的力量。

孩子的光，從被發現開始。



■有學生將 MagiCurl 物料製成權杖。  
大會提供

■500 多名學生集體創作。  
大會提供

## MagiCurl 物料識還原 啟發 500 學生創意

「嘩！這根絲線加熱後居然自動還原！」《創見未來 科普啟迪》嘉年華中，500 多名天水圍區小學生把玩由納米及先進材料研發院 (NAMI) 研發的新物料「MagiCurl」，成功創作出不同造型，度過充滿驚奇的一天。

**活**動由 NAMI 與國際獅子會中國港澳三〇三區日前聯合舉辦，分為 STEM 工作坊和新興運動嘉年華兩部分。在 STEM 工作坊，MagiCurl 材料成了「明星」——這種形狀記憶彈性體長絲，經過拉伸會變成螺旋環狀，加熱後又能復原，學生感覺非常有趣，即時動手操作，有人製作成權杖、亦有變成戰車，「整錯咗都唔怕，加熱後可以還原再整過。」

■學生跟隨導師  
學習踏板舞。  
大會提供



■學生排隊與曹星如合照。  
大會提供

動，有學生更興奮地向他請教體育訓練的竅門。

NAMI 首席營運總監姚惠嫻表示，活動打破傳統教學模式，將材料科學與運動相結合，讓孩子們在動靜之間學習成長。國際獅子會代表勞炳培也認為，走出課堂的實踐能啟發孩子們的探索精神，期待未來舉辦更多類似活動，讓孩子們在快樂中收穫知識，釋放無限潛能。



## 曹星如成「打卡區」

運動區同樣人氣爆棚，射箭、滑板、踏板舞等新興項目讓學生們躍躍欲試。活動中最令人興奮的環節之一，便是與香港首位職業西洋拳擊手、被冠以「神奇小子」之稱的曹星如合照。當曹星如出現在現場時，頓時響起陣陣歡呼，學生按捺不住內心的激動，排隊與他親密互

## 教大「樂遊古詩」App 逾百校採用

為推動文言經典及中華文化教育，教育大學推出「樂遊古詩」學習程式，將古詩詞學習與人工智能科技結合，提升互動學習體驗，打破古詩詞沉悶晦澀的刻板印象，全港已有超過 100 多間中小學採用，下載量達 25 萬。

「樂遊古詩」由教大中國語言及中文教育研究中心研發，亦獲 Central Reserve Allocation Committee (CRAC) 資助。程式運用大學自行設計的人工智能演算法，為學生提供個性化推薦，內容涵蓋教育局「建議

研究團隊表示，人工智能在學習上已獲廣泛應用，傳統文化教育方式亦應與時俱進，「樂遊古詩」是透過多媒體技術，將古詩詞語言藝術化、形象化、簡易化，創新性地展現其獨特的韻律、節奏和意境。

