

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

資源和時間是教育的關鍵

香橙老師

生命教育的核心，也許來自一顆願意陪伴學生的心。但若要让这份理念真正落地，僅有熱誠是不足夠的。在學校日常運作之中，資源與時間的安排，也是讓生命教育「發生」的關鍵。一次我們為學生安排一個深度體驗活動，過程需要外部導師、場地轉換、班級協作和課後延伸。整個活動設計完善，學生反應熱烈。但回過頭來，我們發現籌備的時間與資源幾乎壓縮至最小極限。若不是教師間彼此通力合作，這項活動未必能順利舉行。

生命教育需要現實條件支撐，足夠經費有助邀請專業機構合作，讓學生能體驗真實而多元的活動。這些體驗不是為了讓活動看起來很特別，而是讓學生在具體情境經歷中形塑生命態度。時間也是重要資源，如果課程過於緊湊，活動被迫「塞進去」，那麼生命教

育便很容易變成附加的額外負擔。學生在倉促的環境中不易進行深度反思，教師在空間受限的情況下也難以細緻引導學生。

讓生命教育成為學校文化的一部分，不能只靠一兩位老師的努力，而是整個課程和制度的規劃。我們可以為生命教育活動預留專屬空間，並為栽培學生生命成長預留資源。安排看似微不足道，實質對學生成長幫助很大。這些安排更反映我們的教育理念：孩子的成长不止關乎成績，也包括情感、品格和人際發展。要堅守我們所相信的，我們就要為學生發展提供合適的土壤和時間。教育不能只是理念上聽起來很美好，還要有現實中的支持。當制度、時間和資源彼此呼應，生命教育的種子就能播滿校園，並會在某天悄然發芽。

創傷如何成為成長的契機

蔡恩澤

創傷像突如其來的利刃，劃破生活的平靜。人們往往畏懼它、逃避它，卻未曾想過那些裂縫之中，或許正孕育着成長的光芒。「創傷後成長」理論就像一盞明燈，照亮了創傷與成長之間的隱秘通道，讓我們明白，痛苦經歷並非全是毀滅，它也可能成為心理韌性的催化劑，如同鳳凰涅槃，在灰燼中重生。

尼克·胡哲的人生軌跡，就是創傷後成長最生動的詮釋。天生沒四肢，童年時期曾因身體的殘缺而自卑、絕望。在學校裏，他遭受過嘲笑和排擠。他在一次次與命運的抗爭中，逐漸認識到自己的價值並非由身體的完整與否來定義。他開始嘗試做一些常人看來不可能完成的事情，用僅有的「小雞腿」學會了寫字、打字、游泳甚至衝浪。

安徽「燒傷男孩」方益凡的經歷同樣震撼人心。15年前，年幼的他遭遇惡意傷害，全身68%皮膚被燒傷，歷經23次手術。雙手嚴重變形的他，只能用雙拳抱筆寫字，卻以664分的高考成績詮釋了創傷淬煉出的堅韌。「籃球女孩」錢紅艷在4歲時因車禍失去下半身，靠着半個籃球支撐身體移動，卻憑藉驚人臂力在泳池中破浪前行，獲得多項國內外游泳賽事獎項。我的鄰居王姐曾在中年遭遇失業打擊，但她沒有沉溺於痛苦，而是在這段時間學習新媒體運營，最終運營起自己的公眾號，找到了職業新方向。

當創傷降臨，不要害怕、不要退縮。勇敢地去面對它、接納它，然後努力在那些裂縫中尋找光的方向。相信終有一天，我們會在創傷的洗禮中，變得更堅強更成熟。

校園壁報板

瓦努阿圖實習醫科生感悟知足

讀萬卷書之餘，行萬里路同樣重要！港大醫學院2016年啟動「增潤學年」計劃，讓三年級醫科生得以暫別常規課程，用一年時間在服務救護、科研實習、深造攻讀等多元選擇中開拓視野，足跡遍布全球超過45個國家與地區，為醫者之路注入更深厚的內涵及生命力。

眾多學生在這段經歷中收穫豐富，三年級醫科生黃德凱表示，本學年在倫敦大學學院攻讀「肌肉骨骼科學及醫學工程」理學碩士學位，接觸到整形重建、神經修復等關鍵臨床技術，也與英超球會合作研究運動創傷，提升科研能力及拓展國際視野。

另一醫科生陳衍樺選擇前往曾被譽為世界上最快樂的國家瓦努阿圖，參與志願醫療支援。他指當地醫療資源匱乏，「這次經歷讓我學會在有限資源下，提供公平及高品質的醫療照顧。物質雖重要，但快樂、目的和意義更關鍵。」『知足常樂』是瓦努阿圖居民快樂的原因。」陳心竹同學則到波蘭協助受俄烏衝突影響的難民，組織兒童活動、教導孩子英語、唱歌和做木偶劇，「讓我更加堅定未來成為無國界醫生的決心。」

■施愷迪教授(中)與4名醫科生分享專業發展。港大提供



■陳衍樺(中)到瓦努阿圖參與醫療支援。港大提供

■陳心竹在波蘭協助受俄烏衝突影響的難民。港大提供

為無國界醫生的決心。」港大醫學院助理院長(學生福祉及拓展)施愷迪指，這一年的學習豐富學生的人生閱歷，為未來職業發展築牢根基，他稱迄今已有逾1,500名學生參與，其中約600人獲得第二學位，包括59個醫學研究碩士學位，學生共完成逾270項服務或人道救援工作及470項研究實習。



小學引射擊系統提升學生綜合能力

救世軍韋理夫人紀念學校積極探索創新教育模式，校方近日引進一套尖端電子射擊系統，培養學生對射擊運動興趣，提升其動手實操能力，並為即將到來的內地射擊比賽做好準備。校長程志祥表示，相信透過這套系統的訓練，學生將在專注力、反應速度、團隊協作、心理素質以及問題解決能力等方面得到顯著提升，為他們未來的學習和發展奠定堅實基礎。

該套電子射擊系統包含多項先進設備，例如光電手槍和光電步槍。光電手槍具備全新的扳機設計，可模擬真實射擊體驗，並可調整壓力範圍。光電步槍新穎的扳把設計可



■學生試玩電子步槍狙擊目標。校方提供

模擬真實射擊動作，內置無定向後座力模擬裝置。校方指這些設備能滿足不同使用場景和要求，確保學生在安全、專業的環境中進行訓練。