

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

轉移視線睡好覺

荃葵

大埔宏福苑沖天大火災駭人聽聞。突然飛來橫禍，失去至親、家園盡毀，想必痛徹心扉。還有消防員死傷，筆者在香港土生土長數十載，從未見過如此慘況。其他人就算不是其中的受害者、不住大埔，也會難過。天天聽聞死傷數字不斷增加，更感不安。

幸好政府迅速應對，處理善後，大批社工義工悉心照料災民、心理專家提供支援，也教大眾如何釋懷，希望盡快走出陰霾。筆者過去常留意新聞，覺得不能不知天下事，遇到特大新聞，還會比較多個媒體的報道，哪個更詳盡、哪個分析更仔細，藉此自我增值。但自從今次大火發生後，筆者不得不暫改這種「多看多聽」的習慣，因為知道越多、越感難過。起初減少看電視新聞，腦袋不想重現宏福苑7座大廈瞬間連環火燒，以及災民悲痛

的畫面，只聽電台新聞。但又想知道救災進度，於是只看手機上的簡短新聞提要，甚至只看新聞標題，沒有畫面也沒有聲音，內心會好過些。

腦海中總是想起今次事件，晚上輾轉難眠，因此起來選擇自覺最艱深、最沉悶的理論書來看，或看電視舊劇，或聽慢節奏的音樂，都是為了自我催眠。日間雖然睡眠惺忪，但仍外出走走、曬曬太陽，去買菜，構思一下煮什麼好吃的餸，回家後打掃衛生。如此這般，盡量轉移視線，弄得全身疲乏，不去想太多，果然有幫助。

立法會換屆選舉當日，票站開門不久我便去投票，期望出一分力選出有能力有擔當的議員出謀獻策，與政府共同為災後重建、為制度改革而努力。時間能沖淡一切，如今已沒那麼難受了，晚上也睡得較好。

用愛照亮孩子的未來

劉清濤

有一次風雨交加時，一隻老母雞張開雙翅為幾隻小雞擋雨。牠高昂著頭，兩眼炯炯有神，射出一道無所畏懼的光芒。它寧願自己受風吹雨打，也不想讓孩子受委屈，它的翅膀是孩子溫馨的港灣。老母雞的舉動，讓我看到牠的為母則剛。

不過，有些人連動物也不如，一個男孩晚上竟然睡在貨車車廂裏，身上僅蓋著自己的校服。一位熱心的大媽說，男孩的父母正鬧離婚，誰也不管孩子。後來，大媽暫時收留了小男孩。

另有一條視頻可見，深夜有一個小男孩背著書包在街上走，巡警問他去哪兒？男孩說，媽媽去世了，爸爸又找了一個新女友，他心裏難過，想去媽媽的墳前和媽媽說說話。我看過視頻後，感覺心口堵得慌。有人評論說，如果孩子的

母親泉下有知，該有多傷心啊。有人說，有孩子的女人要好好活著，這樣才能照顧孩子。

有一個網紅，他最大的遺憾是沒教育好兒子，他由著兒子輟學，一味縱容溺愛孩子。結果，兒子一直沉迷於網絡。兒子成年後，成了好吃懶做的人，這就是溺愛的後果。

某公司有一位負責人，她從不溺愛孩子，基本上不會開車接送孩子上學。一次，她開車路過公交車站，見到兒子在等公交車，也不讓兒子上車。她說，想讓孩子成才，從小就要鍛煉孩子的自理自立能力，溺愛就是在孩子未來的路上，挖下一個個坑。

我們要適時鼓勵孩子，動手去幹活、去做運動鍛煉身體。不要心疼孩子吃苦，現在不捨得讓孩子吃苦，將來恐怕會吃更多的苦。

校園壁報板

兩校建劍擊館

培育後起之秀



■深信小學劍擊館設14米比賽級賽道。學校提供

「香港劍神」張家朗領軍的男子花劍團隊在全運會奪金，讓港人熱血沸騰之餘，更帶旺校園劍擊熱潮！近年香港劍手屢創佳績，使劍擊成學生追捧運動，其中深水埗基督教香港信義會深信學校（深信小學）及沙田馬鞍山崇真中學更斥資興建專業劍擊館，以比賽級設施培育新一代劍壇新星。



■劍擊館內貼了張家朗及江旻憓比賽相片。學校提供

■馬鞍山崇真中學劍擊隊早前出賽。學校提供

深信小學今年3月新開幕的劍擊館，邀得「微笑劍后」江旻憓撐場，14米比賽級賽道規格十足。校長潘自榮稱館舍是隊員磨練技藝的「主場」，助其建立自信與歸屬感。該校早於2022年已推劍擊課及校隊，三年來勇奪多個獎項，其中九龍西區分區賽，更囊括男子甲組佩劍、亞、季軍，學校今年更新增花劍、重劍隊，連一、二年級生也有基本功課程。

至於馬鞍山崇真中學去年落成的劍擊館同樣有料到，一條比賽道加兩

條練習道，配備意大利裝備、國際標準劍道及地膠。館內更以張家朗奧運奪金致勝一刻為背景，激勵學生「潛能解鎖」。校長嚴基柱指，館舍帶動師生熱情，校隊逾30人躋身新界區前列，更辦校內賽及聯校賽讓學生當裁判，連教師也有機會學劍。

兩校以專業場地為基石，搭配課程推廣與多元活動，讓劍擊從「明星運動」走進校園日常。這股校園劍擊熱，不僅豐富學生課外生活，更為香港劍壇儲備生力軍，有望湧現更多「劍神」、「劍后」。

理大成立兩平台研究極端氣候

近年香港屢遇極端天氣，包括「500年一遇」暴雨，以及自1964年以來再次於一年內兩度出現十號颶風信號等。為應對氣候變化帶來的多重挑戰，香港理工大學今年成立「沿海城市氣候韌性全國重點實驗室」及「潘樂陶韌性基礎設施研究院」，負責氣候相關科研項目。理大日前介紹兩個科研平台多項針對極端氣候的研究，包括開發颶風風險實時預警與管理系統。

理大建設及環境學院院長李向東表示，兩個科研平台中，前者專注於基礎科學研究，探討香港及大灣區極端天氣之成

因與潛在危害；後者側重於工程應用與科研成果轉化。

李向東指，兩科研平台稍後將聯合推動多項重點研究，早前理大獲研究資助局2023/24主題研究計劃撥款近5,000萬元，支持項目「INTACT：沿海城市智能式熱帶風暴減災系統」，針對沿海城市高層建築抗颶風問題，開發颶風風險實時預警與管理系統，理大已在港九新界6個地點設置激光雷達監測儀，於颶風期間實時追蹤風力變化，並持續與天文台共享風力數據，提升預測精準度。