

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

讀書是「終身大事」

周廣玲

人生匆匆數十載，我們應如何自處？我想，除去日常的飲食起居，大抵便是讀書了。讀書一事，看似平常，實則是「終身大事」。

幼時讀書，多是老師及家長督促。那時每每翻開書頁，便覺頭痛欲裂，彷彿那些文字會化作黑洞，吞噬我的思緒。然而，隨着時間的推移，竟從中品出了幾分樂趣。先是故事的跌宕起伏，後是哲理的深邃悠長，漸漸地，我感受到書中那片獨特的天地。它比眼前的世界更遼闊，比耳聞的天地更深邃。

隨着年歲增長，讀書的目的也悄然變化。少年時，為考試而讀書；中年讀書則成為心靈的慰藉。每翻開一本新書，就如同踏上了一片未知的旅途，有時攀高峰，有時遇溪流，偶爾也會迷失在荊棘中，傷痕纍纍。但正是這些傷痕，促使我成長，讓我認識

到自己的無知與渺小。

許多人一旦離開校園便與書本絕緣。這些人抱怨沒有時間讀書，或認為讀書不再有用，他們言語開始變得乏味，思想變得遲鈍。另一些人則手不釋卷，無論身處何地，總隨身帶着一兩本書。讀書的人，言談間總充滿新意。這兩種人的差異，便在於是否將讀書視為「終身大事」。

我常思考，如果一個人從不讀書，他的思想只能局限於親眼所見、親耳所聞的有限經驗。讀書人則不同，他們能通過書籍的窗口，看到更廣闊的世界，借助他人的智慧來思考問題。

在當今這個訊息爆炸的時代，有的人讀書只為炫耀，有的人讀書只為功利。真正的讀書應成為一種習慣，如同呼吸般自然。它不求速成，只為充實自我，理解世界。

鴨脷洲「龍寶」之行

明德

有一次參加鴨脷洲導賞團，跟隨一位擁有三十多年龍舟經驗的教練，到達龍舟基地——「龍寶」。那個擺放着長長短短龍舟的地方，名字非常生動地描述龍舟在岸上集中存放的景象。

在鴨脷洲，龍舟文化與「水上人」上岸定居的歷史緊密相連。昔日的漁民因火災等緣故離船上岸，在鴨脷洲邨等地扎根，形成緊密的新社區，龍舟文化繼續延續下來。

「龍寶」位於鴨脷洲海濱，隔着避風塘對望香港仔，象徵着從水上到陸地的過渡。

「龍寶」的存在，是鴨脷洲從漁港發展成現代社區過程中，承載集體記憶與身份延續的關鍵地標。

教練指着橫額上「南鷹」、「漁業」、「合和」等十大龍舟會的名稱，這是本地龍舟傳統的社區團體。他特別提到，近年「龍寶」

內停放的中型龍舟數量增加，這反映了龍舟運動正變得普及，吸引更多不同團體參與。

他現場展示了訓練用的船槳，並解釋其重量和尺寸都大於比賽用的標準槳，這是為了實踐「平時訓練吃苦，比賽發揮更佳」的理念。

我問：「龍舟上40多個位置中，哪位健兒最輕鬆？」教練堅定地說：「沒有。鼓手要帶節奏，舵手要控方向，每一位槳手都要下槳齊。一個人慢了，整條龍舟就慢了。」

這正是龍舟文化的核心：絕對的團隊精神。在急促的鼓聲中，個人必須徹底融入集體，所有人的力量通過同一節奏爆發，龍舟方能破浪前行。這份「齊心」，也正是鴨脷洲這個漁港社區能夠在時代變遷中緊密相連的寫照。

香港的龍舟文化，正在當下以體育運動的形式延續其生命力。



校園壁報板

「三、二、一，點火！」伴隨震天巨響，一枚鑄刻「締造未來」字樣的火箭直衝雲霄，39名香港師生本月中在酒泉衛星發射中心附近的東風商業航天創新試驗區現場，親睹火箭攜9顆衛星順利入軌的壯觀場景。這場「太空之約」讓港青近距離見證國家航天力量。



學生與航天科學家交流。

馬會圖片

酒泉觀火箭發射 港生點燃航天夢

這項「締造未來青少年創新發展項目」由公益慈善研究院與香港賽馬會慈善信託基金聯合捐贈、中國宋慶齡基金會主辦、香港青年協會擔任策略夥伴，旨在培育兼具家國情懷與國際視野的香港創新科技青年人才。公益慈善研究院主席黃嘉純指出，對香港青少年而言，親眼見證國家航天成就，能有效將科技進步與個人理想緊密綁定，激發探索創新的內生動力。

為期5日的研學之旅可謂「科技+文化」雙豐收。同學們不僅聆聽航天頂尖科學家專題講座並深度交

流，更走進嘉峪關關城、懸臂長城等遺蹟開展文化考察。佛教葉紀南紀念中學劉柏豪直言，火箭騰空的震撼場景畢生難忘；九龍真光中學楊芷蕾則坦言，旅程讓她發現航天領域的廣闊，萌生將數學、物理、藝術興趣與航空航天結合的念頭。

值得一提的是，交流團中9名來自賽馬會「凝伙」計劃兒童之家的弱勢青少年，多數是首次乘飛機赴內地。其中一名學生感慨，從電視畫面到現場見證的轉變彌足珍貴，航天員的奉獻精神更激勵他堅定追尋職業夢想，對人生未來充滿期待。



「締造未來」號火箭發射。

馬會圖片



一眾學生觀看火箭發射。

馬會圖片

浸大建養生食譜圖像數據庫

因應中醫飲食養生「治未病」理念，香港浸會大學中醫藥學院與浸大圖書館推出全港首個以中醫理論為基礎、免費開放的中醫飲食養生圖像數據庫，當中緊扣嶺南氣候和飲食習慣特點，匯集了124個藥食兩用養生食譜，涵蓋五穀、花果、茶飲、湯水、藥膳、素食六大類，未來並計劃增至200款及新增視頻教學內容，為市民提供直觀易用的日常養生參考，幫助大眾達至預防疾病、增強體質的目的。

負責數據庫的浸大中醫藥學院教學科研

部副主任陳虎彪團隊介紹，嶺南地區氣候潮濕炎熱，廣東人素有煲湯、飲涼茶的習慣，這種將民間智慧與中醫藥理論相融合的食療方式，正是「未病先防」的生動踐行。為進一步將中醫飲食養生推廣，團隊獲浸大教學發展基金支持並與學院師生通力合作，設計菜譜、研發配方、翻譯及構建網站等，耗時三年多成功建設數據庫並開放予大眾，而學院本科生的「中醫醫療與保健」也會用到當中資料，供師生參考，「學生評價都很好，覺得非常方便」。

