

## 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

### 家長應如何愛惜孩子

小榆

對孩子而言，最可怕的噩夢莫過於成長在缺乏愛護和溫暖的家庭氛圍，對孩子在成長路上影響深遠，甚至會留下童年陰影。

不少家庭悲劇，離不開父母之間、親子關係的矛盾，一般缺乏深度傾聽交流、不懂情緒管理及缺乏互相理解所致。

筆者以青年人角度，嘗試整理一些家長如何促進親子關係的小建議，僅供參考。

以愛護代替訓斥、以耐性代替急躁、以信任鼓勵代替質疑、以發掘孩子優點代替聚焦缺失、以善意表達代替情緒式發洩、以站在孩子角度換位思考代替主觀意見、以尊重孩子自身的成長節奏代替過度憂慮和干涉、以寬容理解代替急於糾正孩子錯對等。

家長擔憂孩子未來乃人之常情，但亦需要從現今孩子的成長環境分析考慮。作為父母，首先應理解人無完人，先

照顧好自己的情感，餘閒多學習，培養自身興趣愛好，遠離不良嗜好，如定期運動可促進開心情緒，抗壓又解憂，不應把生活中的負面情緒，無止境地轉移到孩子身上，提高綜合素質和學養，成為「及格」的父母。

此外，父母應養成善於發掘孩子優點的習慣，適當扶持和欣賞，鼓勵孩子勇於追夢發揮所長。每個孩子都是自身的主體，父母也要懂得適當放手，可適時善意提醒，讓他們在成長路上多經歷、長見識，成敗與否，都是孩子人生中必經之路。

作為孩子，也要理解父母在外辛勤拚搏、擔起家庭責任之不易，多點溝通，才能減少誤解和矛盾。

家庭理應作為孩子最溫暖而堅實的港灣。體諒寬容的家長，才能養育出身心健康的孩子。

### 憶苦思甜的老牛

張琪

鄰居老牛退休後，生活非常有規律，他每天都有一個「必修課」，那就是堅持到長江游泳，一年三百六十五天風雨無阻，即使遇上嚴寒三九天，他也是冒着寒風騎着自行車，優哉游哉地出門游泳。我有一次問他，冬天下水游泳，到底冷不冷？他樂哈哈地一笑說：「怎麼會不冷呢，每天一到那個時間站在江岸上，一想起在水中的那種滋味，我的心頭就開始畏縮，我又不是具有特異功能。」

我反問道，既然那麼冷，你為什麼還要自討苦吃？

他告訴我說，冬泳對身體的種種好處，相信我必定知道，他現在只說說冬泳鍛煉在精神上的作用，其實他最怕冷，以前身子也弱，天氣稍微一轉涼，一不小心就會感冒了。以往到了冬天，總是愛坐在火爐邊或呆在有空調的房間

裏，就不怎麼活動了。

他指出，一個人的耐寒能力全在於有沒有鍛煉，冬泳主要是鍛煉一個人的意志，過去有這樣一個比喻，形容老百姓日子苦就叫「水深火熱」，現在日子都過好了，難得吃苦，我就是體驗「水深」的滋味，也可以說是「憶苦思甜」。他叫我想，就在那寒風刺骨的江邊，脫光衣服朝江水裏一跳，全身馬上就被冷水凍麻木了，但游了幾分鐘以後，上岸擦乾身子再穿上衣服，身體馬上會覺得非常溫暖，之後在岸上生活的每一分鐘都顯得溫暖，更感到生活得幸福……哪怕生活中再遇上什麼麻煩事、煩心的事情，我都滿不在乎了，即使是粗茶淡飯，吃起來也都津津有味！

老牛的這番話，聽起來有意義，而且還有一點生活哲理呢！



納米耕作系統目前已應用於大面積農作物種植，對部分作物的增產及提質效果顯著，惟在中草藥種植領域尚屬空白。香港非牟利機構「天醫無縫」旗下的「本草農莊」，近日宣布與香港科技大學科創企業Mother Earth達成合作，首次以專利「納米耕作系統」引入本港中草藥種植領域，啟動中草藥種植優化計劃。

元朗水盞田的「本草農莊」，其團隊成員涵蓋中草藥植物專家及資深中草藥種植專家，能系統化開展中草藥植物圖譜、生長全周期照料等專業工作，確保種植的科學性與規範性。該農莊以有機耕種方式培育逾100種香港常見中草藥，並為學校、機構及會員提供導賞服務。

為進一步提升中草藥種植效益與品質，農莊決定引進Mother Earth研發的「P4納米耕作系統」，開展本港首個納米水耕中草藥種植試驗。

「天醫無縫」創辦人湯俊介紹，「P4納米耕作系統」會在水中生成濃度高達1億個/mL的超細微納米氣泡，直徑小於200nm，可強化肥料溶解效率與作物根系養分吸收，更具天然抑菌功效，減少作物病害，全程無化學殘留，同時大幅節省灌溉用水，支持綠色永續種植模式。

湯俊期望能以此推動香港產出更多高質量中醫藥相關產品，又歡迎有興趣的市民於每月第一個星期日前往農莊，領取納米水回家種植，體驗納米耕作成效。



■超細微納米氣泡可強化農作物養分吸收。機構提供



■「本草農莊」培育逾100種中草藥。機構提供

## AI繪本封面創作賽 啟發幼童創意

為培養小朋友創意思維與資訊科技能力，中華傳道會呂明才小學日前舉辦「第一屆荃葵青AI繪本封面即席創作比賽」，約

40位來自荃灣、葵青區的幼稚園K3小朋友，與家長一起挑戰AI創作，用可愛的點子打造專屬繪本封面，現場充滿歡樂氣氛。

這次比賽由萬碧發展有限公司提供Library GO AI平台技術支持，以學校團隊用AI改編的《三隻小豬》、《國王的新衣》等5個經典繪本故事為主題。小朋友在老師協助下，分享讀後想法、挑選喜歡的風格，透過AI分析故事主題與情感，生成獨一無二的「創讀卡」並列印提交。比賽經嚴謹評選，每組均選出冠亞季軍及優異獎，而所有參與者均獲得獎座或證書。



■幼稚園生利用AI創作繪本封面。學校提供