

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

三八婦女節隨想

楊桃

同事工作認真，處事勤快，但就是自信心不足，絕大部分時間都是笑容欠奉，主要源自外貌與身形的焦慮，對於別人的批評老是耿耿於懷。她雖然不算肥胖，但卻十分留意磅數，常嚷着要減肥，她真的不吃午飯，只以一包像麥片的即食食品果腹，縱然每餐吃不同的款式，如草莓味、雲呢拿味和巧克力味等，但其實只有香氣，味道全是淡而無味，但同事為了追求苗條身材，卻吃得津津有味！

不時聽到有人說要：「活出自我」、「生活自主」、「自我肯定」，也許只是個口號！社會上還是約定俗成，對女性仍有一套固有的審美標準，不少的美容產品、減肥纖體療程，也推波助瀾，不斷灌輸「終極美白」、「大家『歸』瘦」的概念。坊間認定

的美麗形象，都離不開尖面小顏、高高鼻子、大大眼睛，肌膚要白得勝雪，還要有纖腰與長腿。不管是柔絲還是亂草，總要有一頭長髮，女生頭髮剪得過短，會被指是「男仔頭」、皮膚太黑則被嘲笑似外傭，肥胖更加是「罪過」，刻薄的會說是「影響市容」！心理質素若不夠強大，便會活在別人的框架、規範之下。

其實人是沒有完美，不可能人人都有亮麗的外表，黃金比例、模特兒的身形。做人真的要學習接納自我，假若自信心只建立於其他人的肯定，那實在自尋煩惱。除了注重儀容外表，增加內在的知識、修養，也自會散發另一種魅力。昨日是「三八婦女節」，希望美麗的定義也能夠擴闊，不要再被局限，心理的健康也十分重要呢。

名字小插曲

王治剛

我的名字叫王治剛，每次去報名登記，好多登記人員不由分說，直接就把我的名字寫作「王志剛」。我常常要向他們解釋，我是「治理」的「治」，不是「志向」的「志」。

我剛說完，有些人就會用詫異的眼光看着我。我明白他們的心思，或許在想，「治剛」二字搭配平平淡淡，毫無寓意，而「志剛」能表達「意志剛強」之意，響亮又正氣，為什麼用「治」字而不用「志」字？事緣當年父母為我取名字前，特意請人為我算過「八字」，先生說我五行缺水，而「治」字帶水，可解我「缺水」之先天不足。一字之別，藏着家人的祈願。

久而久之，我也習慣了，甚至發展出一套應對流程：遞上身份證，趁對方落筆前搶先說：「治，三點水那個治」。有時管用，有時對方已經寫完

「志」字，抬頭茫然看我。

一位朋友說，他本名中帶一個風景的「景」字，在老家辦第一代身份證時，村裏會計負責登記，嫌「景」字筆畫多，隨手就寫成水井的「井」字。朋友當時覺得沒什麼大不了的，也沒去爭辯。誰知這一將就就是許多年，戶口、學歷、工作證件，都變成「井」字。

另一位朋友叫李彩萍，名字裏的「平」字藏着父母的期許，希望她一生平平安安。辦結婚證時，工作人員也不細問，想當然認為女同志的名字就該用「萍」字，大筆一揮，結婚證上就成了「李彩萍」。她當時沉浸在領證的喜悅裏，沒仔細看。多年後家裏買房子，需登記夫妻雙方的名字，這才發現結婚證與戶口本上的名字不符，登記不了。夫妻要請假，奔波幾百里回縣城重辦文件。

社區大小事

退役巴「北斗軒」 打造STEAM學堂



車內的舒適空間讓學生愉快學習。九巴

服務市民無數次的雙層巴士，退役後獲得「第二次生命」成為教育課室！九巴透過舊巴士捐贈計劃，早前向香港教育工作者聯會黃楚標學校（標小）捐贈一輛退役雙層巴士，經學校數月精心改造，這輛巴士蛻變為多元學習空間「北斗軒」，為學生帶來不一樣的STEAM學習體驗，更兼顧輔導工作，提升學生心靈和精神質素。

位於東涌逸東邨的標小希望突破傳統課室局限，校長黃錦良指「北斗軒」取名寓意深遠，既源自國家北斗衛星導航系統，亦具北斗星指引方向的象徵，車頭「依北斗，行萬里，通古今」的字句，寄語學生探索知識、築夢前行。

「北斗軒」上下層各有乾坤，下層設數字科學實驗學習區，配備「全息裸眼智能實驗模擬艙」，可模擬59項小學科學實驗；「心靈解碼站」則提供舒適空間，透過工作坊關注學生心理健康。至於上層的「飛行模擬駕駛區」配備一比一仿真儀器；「VR探索艙」則以沉浸式體驗教授科學知識。



高盛透過操作模擬飛行，令他立志成為機師。九巴



「北斗軒」車身設計加入宇宙及太空人等元素。九巴

六年級生高盛則經常玩飛行模擬，亦因此培養對飛行的興趣：「飛行模擬的操作很逼真，儀器大小也是一比一，在飛行期間有不同情景，我將來想成為飛機師，可以飛到更遠的地方。」另一學生黃瑤琦最喜歡「VR探索艙」：「透過VR可將平時在書本看到的知識化為親身體驗。」

九巴2016年推出「巴士再生夢」捐贈計劃，至今已惠及44間機構。

荔枝窩辦豐年節 譚盾領演春之祭

環境及生態局轄下鄉郊保育辦公室（鄉郊辦）日前於毗鄰大鵬灣印洲塘的沙頭角荔枝窩，舉行「鄉郊豐年節2026：『香港山水·聲舞』一日音樂節」，由國際享負盛名的指揮家作曲家譚盾，以及來自本地、內地及海外的頂尖音樂家與舞蹈家攜手，表演實景樂舞《春之祭·輪迴》。當日的表演除了現場觀賞，亦透過多個線上平台作直播，讓本地及各地觀眾一同欣賞香港東北水域優美的風光，體驗多元文化和美麗大自然。

鄉郊辦自2018年成立以來，除了舉辦

節慶活動，亦在偏遠鄉郊進行自然保育、文物建築復修、文化復育，以及改善鄉郊環境及配套郊遊設施等工程。



圖示實景樂舞《春之祭·輪迴》。政府新聞處

