

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

不虧欠孩子的童年

魏益君

曾經，我以為父愛就是無聲的犧牲，直到那個暴雨夜，兒子把碗重重一推，哭着說：「爸，你別再感動自己了，我活得太累了！」那一刻，我才驚覺自己的「偉大付出」，竟成了囚禁他心靈的牢籠。

過去幾年，我堪稱苦情戲的主角。為了讓兒子吃上營養均衡的早餐，我凌晨五時起床研究食譜，哪怕自己常年胃病發作也強撐着；為了陪他寫作業，我推掉所有社交，眼神裏寫滿了「我為你放棄了多少」。

我以為這是愛的極致，殊不知，這是一種披着溫情外衣的道德綁架。這種「自我感動式」的付出，本質上是把我的意願凌駕於孩子的需求之上，我給的，往往不是兒子想要的；我感動的，只是那個「無私奉獻」的自己。

那場衝突之後，我終於明

白真正的教育，不是讓孩子背負着父母的恩情前行，而是讓他們輕裝上陣，去探索屬於自己的天空。

我不再凌晨起床做複雜的早餐，而是邀請兒子一起動手，哪怕只是簡單的牛奶麵包，餐桌上卻多了歡聲笑語；我不再時刻監視他的作業，而是尊重他的空間。更重要的是，我找回了自己的生活，重新撿起擱置多年的攝影愛好。

奇跡悄然發生，兒子變得開朗起來，他開始主動和我分享學校的趣事，甚至在看到我拍照時，眼裏流露出崇拜的光芒。

這段經歷讓我深刻領悟：健康的親子關係，建立在平等與理解之上，而非單方面的施捨與償還。只有當我們活出自己的精彩，擁有飽滿的生命狀態時，才能給孩子樹立最好的榜樣。愛，不應該是沉重的債務，而應該是自由的翅膀。

參觀赤柱懲教博物館

由心

參加2026年全民國家安全教育日節目，我來到赤柱東頭灣道45號的香港懲教博物館。博物館內十分熱鬧，不少學生在看展板。

我走進地下展區，展板記述香港監獄始於1841年，威廉·堅恩上尉獲委任為首位首席裁判官，兼管監獄。同年域多利臨時監獄啟用，兩年內收容近五百名囚犯。1937年赤柱監獄落成。

繼續往前，展板介紹早期牢房情況。集體囚禁沒有排水設施，囚犯夜間用桶處理生理需要。1955年聯合國通過囚犯待遇規則後，新式囚室才配備獨立衛生設施。轉到膳食展區，十九世紀有意見認為華籍囚犯吃得太好，要求削減。現時膳食由營養師設計，分為米飯、咖喱薄餅、薯仔麵包及全素食四類。

步上一樓，見兩個模擬囚

室作對比展示：舊式囚室木門從域多利監獄拆下，室內地上一紅一黃膠桶，以載清水和排泄物。新式囚室則有沖水坐廁。轉到七號展室，展出羈留越南船民時搜出的物品：有賭具、紙牌、書本挖空藏香煙盒，自製大小尖刀等。

繼續前行，見到模擬絞刑台。香港死刑始於1844年，採用縊首死刑，刑場初設於域多利監獄。赤柱監獄落成後改於該處執行，死囚關押在H座死囚倉。行刑前數天，執行者以沙包測試刑具。死囚獲最後晚餐，可破例飲酒。1946年至1966年間，赤柱監獄共處決122人。多為謀殺犯，亦有日本戰犯。1966年11月16日執行最後一次死刑，此後港督一律赦免死刑，改判終身監禁。1993年立法局廢除死刑。1996年死囚室及處決室拆卸。



校園壁報板

理大研衛星載荷 助拓智慧城市

特區政府近年積極推動航天科技發展，香港理工大學航空及民航工程學系研發的全港首個低軌通訊導航一體衛星載荷「LEO CNAV」，近日成功搭載馭星三號05衛星（又名「科創一號」），於甘肅酒泉衛星發射中心發射升空，並將開展在軌測試，標誌着理大在衛星技術與航天應用領域邁出歷史性一步，亦為智慧城市、低空經濟等新興領域注入新動能。



團隊展示體積小巧的LEO CNAV。理大供圖

理大航空及民航工程學系助理教授（研究）、系統集成與測試負責人王天奇表示，LEO CNAV由概念設計、研發測試到在軌運行，均由理大團隊全程自主完成，開創本港高校獨立研發衛星載荷的先河。據介紹，LEO CNAV具備四大技術優勢，包括功能整合、精準定位、低成本部署及廣泛應用潛力，能為未來智慧城市基建提供全方位支援。

為配合商業航天發展需要，LEO CNAV在設計上體現低成本、高靈活性優勢。其載荷運行功耗僅約23瓦，低於一般手機充電

功率，且體積小巧，可搭載於納米衛星等小型平台。模組化設計使其可靈活「搭便車」部署於不同商業衛星之上，只需約30瓦電力及基本接口即可運作。團隊同時採用商用現成元件與硬件控制成本，大幅降低發射開支。

同系另一助理教授徐兵期望，透過LEO CNAV的技術積累，長遠支撐物聯網互聯及6G天地融合網絡部署，助力粵港澳大灣區建設世界級智慧城市群。



「科創一號」日前順利升空。官方圖片

「LEO CNAV」由理大團隊自主完成。理大供圖

傷健共融露營 提升學生社交力

家長與學生一同露營，感受親子樂。大會供圖



沙田民政事務處與香港耀能協會高福耀紀念學校日前合辦「同心一夜·共融露營」，讓肢體傷殘及輕度至中度智障學生與其他中學生同場過夜、共同成長。活動中，同學們自行紮營、分組煮食，學習獨立生活技能；同時透過協作遊戲凝聚彼此，亦提升學生的社交技巧，增進彼此理解與信任，體驗多元互助的力量。

校長王蓉蓉笑言，自己本身「過度活躍」，熱愛大自然的她尤其喜歡露營，這次有機會與老師、物理治療師及家長合作，共同帶領不同學校的學生度過難忘一夜，彼此建立友誼，實踐同體會傷健共融的真正意義。她感謝沙田民政事務處支持是次活動，期待下一次旅程，讓更多家庭與學校看見共融教育的溫度與力量，激勵更多青少年攜手同行。

