

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

培養堅韌的心靈

香橙老師

孩子在成長路上難免遇上障礙，有時我們出於愛護，看見他們受挫便急於安撫。或許只是一次微小的失意，部分成年人可能會表現得十分焦急，甚至不自覺地將孩子置於受害者位置，帶領孩子從受害者的角度看事件，令孩子學會以弱者視角看待世界。他們或許會慢慢覺得，只要遇到困難，或是生活不順心，自己便是事件中的受害者。

在日常校園生活裏，有時孩子做錯事要接受師長勸導，回家後或許會感到不悅。面對這情況，在同理孩子的感受和處境後，我們若順應其情緒過度呵護，甚至急於向校方表達不滿，可能反而鞏固他們內心的脆弱狀態。逆境是生活中的正常事，人際互動也不能保證事事順意。我們大可引導孩子回望過程，看看經歷背後的美善，欣賞他們過程中所展現的價值觀。

教育的願景，或許正是陪伴新一代建立宏大世界觀。我們期盼能與孩子並肩同行，引導他們以堅強視角去解讀生活挑戰。當他們不再輕易認定別人欺負或誤解自己，便能更全面地看清事物本質。我們期望孩子明白，挫折只是成長路上的踏腳石，只要願意轉換心態，每場風雨都能化作養分，讓孩子在不自覺中長出豐滿羽翼，笑着迎難而上。

心理學有「習得性無助」概念，指出人若長期處於自覺無法控制結果的環境，便容易放棄嘗試。同樣道理，脆弱心態往往也是從環境互動中建構出來。要打破這狀態，我們可嘗試在生活中注入「成長型思維」，鼓勵孩子相信能力可透過努力來提升。更要引導孩子，社群生活不能保證每時每刻都開心愉快，世界並非繞着自己轉的。

外婆的消暑涼茶

劉昌宇

踏入盛夏，街邊商店各式包裝精緻的飲品擺滿貨架，可是我的心頭總會浮現一碗清簡的涼茶，那是外婆親手熬煮的消暑甜湯，藏着童年的清涼與溫柔。時光匆匆，外婆早已作古，可是每到蟬鳴聒噪的時節，涼茶獨有的草木清香，依舊縈繞在記憶的深處。

小時候一放暑假，便迫不及待奔向鄉下外婆家。鄉村沒有空調，每當我熱得滿頭大汗，外婆總會慢悠悠地走向屋後的小菜園，那裏種滿各式消暑草本，是她常年打理的寶貝。

外婆熬涼茶的材料，都是自家種養的。清晨露水未乾時，她便提着竹籃，採摘鮮嫩的金銀花、淡竹葉，再剪幾株薄荷、洗淨曬乾的甘草。外婆說，草本涼茶溫和養人，不比冷飲寒涼傷脾胃，小孩子夏日燥熱，喝這個最妥當。

熬煮涼茶是件需要耐心的事，外婆把採回的草木仔細沖洗乾淨，放進粗陶砂鍋，倒入井水泡上片刻，再小火慢煨。

涼茶出鍋後，外婆拎起砂鍋走到井邊，將整鍋湯泡在清涼的井水中冰鎮。井水沁出來的涼意柔和溫潤，不會像冰箱那樣冰冷刺骨。等待片刻，她舀出一碗，只放少量冰糖調味，不會過分甜膩。捧起粗瓷碗喝上一口，薄荷的清涼、金銀花的微甘順着喉嚨滑下，胸腔裏淤積的燥熱瞬間消散。

夏日午後，是喝涼茶最好的時候。我搬着小板凳坐在院中的樹蔭下，外婆搖着蒲扇陪在一旁。一碗涼茶下肚，渾身的暑氣盡數褪去。鄰里的孩童總愛跑來院裏玩耍，外婆每次都會多熬上一大鍋，分給孩子一同飲用。一群小孩捧着瓷碗說笑打鬧，成了鄉村夏日最鮮活的畫面。

消閒好去處

「科技尋蹟」展覽 重現百年牧場歷史

地點：薄扶林道 141A 號薄鳧林牧場

香港不少戰時遺蹟與文化遺產，長年隱藏於城市自然地景之中，其中薄鳧林牧場便具有代表性的歷史故事。為重拾這段失落歷史，香港理工大學土地測量及地理資訊學系透過地理空間技術開展研究，以科技重塑修復牧場與二戰遺蹟，於一級歷史建築薄鳧林牧場舉辦「科技尋蹟：探索薄扶林文化及戰時歷史建築」展覽，展期即日起至下月5日。

在香港島西部的薄鳧林牧場曾經有一處世界級的牛奶牧場，由牛奶公司於1885年建立。在上世紀70年代的商界收購戰中，置地公司逐步收購牛奶公司股權，薄鳧林牧場也逐漸縮小，直至1983年營運終結，見證着一段牧業、商業乃至二戰歷史的牧場遺蹟亦隨之消失。

在是次展覽中，觀眾可透過牧場前員工的生活留影、足跡版圖及舊物展示，了解牧場歷史的點滴細節。展覽更



■展覽重現歷史遺蹟及牧業故事。

主辦方供圖

運用虛擬導航技術，為觀眾帶來沉浸式虛擬古蹟導覽，引領穿梭由數碼技術完美重塑的已失落二戰及牧場遺蹟。觀眾同時亦可利用觸控屏幕追蹤薄鳧林牧場的歷史古蹟。

展覽還以投射技術呈現香港島西部地圖的點一線一面視角，透過比對昔日航空地圖與現今使用「紅色立體地形圖」算法處理後的地貌模型，揭示歷史演變。門票20元，須於售票平台「撲飛」預訂。

高達迷朝聖 CLOT 聯名限定登場

地點：銅鑼灣 Fashion Walk 中庭

高達迷又有朝聖機會！CLOT x GUNDAM 期間限定展示今日（26日）登陸銅鑼灣，將經典的CLOT SILK ROYALE 絲綢圖案與高達的鋼鐵機身完美融合。

展覽焦點為首次在香港亮相的1:10比例巨型RX-78-2 Gundam Ver.SILK ROYALE 及MS-06-S ZAKU II Ver.ALIENEGRA 模型。同場開放預售的重磅聯名合金模型「GUNDAM FIX FIGURATION METAL COMPOSITE CLOT RX-78-2 Gundam Ver.SILK ROYALE」，成功預購可獲贈限量禮物，送完即止。

青協歷史文化周推廣茶文化

地點：中環街市1樓Event Space

青協年度旗艦活動「中國歷史文化周」今年以「茶香情濃」為主題，推出一系列兼具教育與趣味的多元學習體驗，包括主題展覽及茶品市集，即日起至下周三（7月1日）登陸中環街市，讓公眾感受茶文化魅力。

展覽特設多項創新互動體驗，以有趣視角帶領公眾認識茶文化，其中「五感尋茶之旅」透過視覺、嗅覺、觸覺等全方位感受茶的魅力；「茶型人格測試」就透過趣味測試，找出屬於自己的「本命茶」；參觀人士答對問題即可兌換精美獎品。

此外，為期三天（6月27和28日及7月1日）的茶品市集將雲集超過10間本地特色小店，展出多款茶類產品，包括經典茶葉、陶藝茶具、茶系零食、茶味香水、香氛蠟燭、工藝飾品、文創手作，以及彩繪茶具工作坊等，透過不同形式展現茶文化在現代生活中的創意。