

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，但原稿需注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

讓孩子說真話

香橙老師

家長總期望孩子誠實，孩子若願意向你坦白，分享自身過失，這是教養成功的其中一個指標。然而，許多孩子遇到困難時，往往選擇隱瞞或說謊。歸根究底，孩子不敢說真話，很多時源於過往的慘痛經驗。當他們鼓起勇氣承認錯誤，換來的卻是嚴厲懲罰；當他們向我們傾訴生活的挫折，得到的卻是成人奚落他們軟弱無能，這些負面反應令孩子學會把真相藏在心裏。

偶然出現的現象：家長氣沖沖前來質問教師為何判斷錯誤，雙方費盡唇舌釐清細節，最終發現原來是孩子犯錯在先，卻將事件重新包裝，向家長說出一個對自己有利的版本。家長基於信任，拿着錯誤資訊大發雷霆，弄清真相後又深感懊悔。這種溝通錯位固然引起誤會，但我們更應深思，孩子為何寧願編造大話，也不

願向最親密的家人道出實情。

孩子其實極具觀察力，他們會根據成人的反應調整策略。過往若說真話總會惹來一頓痛罵，他們自然學懂「趨吉避凶」，只說成人愛聽的話。那個看似狡猾的謊言，實質是孩子自我保護的盾牌。家長發現孩子說謊，或者首先要反思平日當孩子犯錯時，自己的反應為何。我們是否不自覺地建立一種高壓氛圍，令孩子覺得坦白等同自討苦吃？

要打破這個惡性循環，家長必須展現接納真話的胸襟。當孩子願意道出真相，即使內容多麼令人氣憤，我們也要先深呼吸，控制情緒，肯定他們坦白的勇氣，然後才平心靜氣處理問題。把懲罰責罵轉化為共同面對困難的契機，孩子自然無需再用謊言掩飾。建立親子之間的互信，讓家成為孩子最安全的避風港。

慢品潮汕牛肉火鍋

小榆

曾幾何時，在汕頭品嚐過潮汕牛肉火鍋後，便食過翻尋味，很正宗、很美味。

潮汕牛肉火鍋已遍布全國各地，甚至香港都能找到。潮汕牛肉一般分為不同部位，有雪花、吊龍、匙仁、匙柄、三花趾、五花趾、胸口油、嫩肉等供食客享用，而各部分口感、爽感、韌感、質感皆獨一無二，厚薄度恰到好處，脂肪比例適度，各取幾片涮涮淺嘗，配上堪稱「靈魂」的特製沙茶醬，如虎添翼，鮮味無窮。

潮汕牛肉的刀工更是精湛一流，對師父刀法要求亦很高，很講究。以庖丁解牛式運刀，按不同部位精挑細割，一片一片精緻整齊地安置在碟上，別具匠心，並附各最佳涮燙溫馨小標識，一般從8秒到15秒，涮涮撈起後入口極佳。若涮超時，口感便會老硬，所以在涮燙時務必打醒十

二分精神，涮在當下。

手打牛肉丸，是另一種「很牛」風味，也是潮汕傳統飲食味道的輸出。手打牛肉丸關鍵在手打，古法製作，從新鮮選肉、捶打、起膠、擠丸到下溫水定形，每個工序皆考究。捶打師父一般功力深厚，腰馬扎實坐下，以腰腹傳力於雙手，千錘百鍊，力度、手感和時間掌控亦講究，堪稱中華傳統美食中的匠人精神。用筷子從清湯中夾起一粒涮熟牛肉丸，香氣撲鼻，從輕咬、爆汁至彈牙，牛味濃郁、原汁原味，那種爽、那種韌……一種會讓你「詞窮」的滋味，慰藉了食客心靈。

還有牛肉餅、牛筋丸、牛肉粿條……也是潮汕風味，口感各有千秋。所謂「民以食為天」，美食，能讓人以最直接、最舒適、最貼心方式，認識一個城市的風土人情。



學生親身操控無人機，體驗新興科技。學校供圖

莫家偉(中)指導學生運用AI協助剪片。學校供圖

學生探索無人機結構。學校供圖

SEN生學控航拍裝備職場技能

為配合香港積極倡導的「低空經濟」及創科教育方向，中華基督教會基順學校近日與本地社會企業合作，為有特殊學習需要(SEN)的青年引入無人機教育計劃，將前沿科技轉化為教學資源，提升學生的數字素養，協助他們在「學涯、職涯及休涯」中實現全方位發展。

在導師指導下，學生由掌握無人機基礎操作技巧，逐步進階至影片拍攝的實際應用，並親自參與配音及後期剪接，化身傳播正能量的短片創作者，透過鏡頭向公眾介紹香港特色景點與文化歷史。

基順學校副校長莫家偉表示，過去學生多只能從新聞與書本中有限度認識國家科技發展，如今透過親身操作無人機，學生能更真切體會科技飛躍帶來的便利與震撼，從而加深對國家及社會發展的理解。他又指，除傳授科技知識外，校方亦着重學生「慎思明辨能力」與數字素養。在影片剪輯過程會提

醒學生不可盲目依賴AI自動生成結果，必須親自判斷畫面是否符合預期；並期望學生能透過實踐經驗，做到善用AI輔助學習，同時操練理性思維。

作為計劃協作夥伴的本地社企「匯朗服務」，負責策劃是項計劃的項目經理鄭福發表示，新媒體與數字經濟蓬勃發展，為年輕一代帶來更寬廣、多元的分流出路，期望透過系統化培訓為SEN青年「賦能」，把他們日常觀看影片的興趣轉化為實際職場技能，讓學生畢業後能無縫對接新興產業，更好融入社會與經濟發展大局。

小學深耕跳繩 培育出23港隊成員

一條繩可跳出千變萬化的花式，位於元朗的津貼小學佛教陳榮根紀念學校，過去十多年逐步把跳繩運動普及至全校，並培育出23名跳繩港隊成員。學校今年暑假更首次推出專供幼稚園生的免費「花式跳繩體驗訓練班」，讓幼兒提早接觸跳繩，體驗樂趣之餘亦提升手腳協調能力。

校長陳滿林表示，期望學生從小建立多元運動興趣，因而在校內安排不同體育活動，其中跳繩是重點項目之一，若發現有潛能的學生，即使是初小亦可以加入校隊。他又指，為提供更完善訓練環境，學校聘請專業教練為學生提供系統化培訓，

校隊近年在本地及海外跳繩比賽表現卓越，累積獲得逾200個獎項，多名畢業生升讀中學後仍代表香港出戰「世界青年跳繩錦標賽」等國際賽事。



校方冀將花式跳繩推廣至幼稚園。學校供圖