

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

相約國慶節

■ 聶難

我們幾個高中同學一直沒有什麼約定，只是幾次國慶假期偶遇之後，就慢慢形成習慣，盡量趁國慶的幾天假期聚在一起。

記得三年前的國慶，總算湊齊八個人，訂的是老城區那家開了二十多年的家常菜館，我們讀書時經常路過。進店落座，窗外的樹上掛着嶄新的五星紅旗。菜還沒有上桌，幾個人就聊起高中住校的日子，那一間擁擠的集體宿舍，熄燈之後偷偷說話，被查寢的老師逮住，集體站在走廊上捱批評。舊事一經提起，一桌人笑得前仰後合。

席間，也說起城市與家鄉的變化。有人講到縣城新修的河濱路，夜裏沿河散步的人絡繹不絕。有人談起老家的村子，新修的路通到家家戶戶門口。我們都是這片土地上長大的人，一步步看着環境的改換模樣。

同學聚會，不少人會相互比較收入及職位等等，但在我們這幾個人當中，沒有這種情形。誰的日子遇到難題，其餘的人願意出主意；誰取得一點成績，其餘的人發自內心替他高興。做生意的老吳，前兩年行情起伏，經營壓力不小，但只要本地發起救災募捐，他都會出錢。他說能力有大小，能搭把手就不會往後縮。在衛生院上班的小徐，節假日經常要排班當值。遇上國慶，很多時候她不能完整休假。別人外出遊玩時，她依舊守在診室照顧病人。

這場屬於我們幾個人的國慶之約，算不上什麼隆重的儀式，一群普通的中年人，借着節日短暫相逢，說說各自走過的道路。從少年走到中年，各自在不同的崗位上努力。個人前行的腳步，和時代前行的腳步，就這樣交織在一起。

涼茶

■ 明德

日前參加了荃灣老圍村「賽馬會老圍中藥園」的導賞團。這個佔地一萬平方呎的藥園，種植了數百種中草藥，由職員阿釗和導賞員 Linda 帶領，這天的主題是「涼茶」。

香港地處嶺南，炎熱潮濕，古人稱之為「瘴氣」。先民就地取材，用草藥煲水飲用，成了涼茶的雛形。

清代道光年間，王澤邦創製「王老吉」，被尊為涼茶始祖。阿釗提到，十九世紀末香港華人對西醫缺乏信任，生病先飲涼茶；當年華工被賣到「金山」，船上更須按法律配備草藥熬製「廿四味」以防治疾病。他亦指出，嶺南人信奉「小病飲涼茶，大病搵醫生」，一杯涼茶及時清熱，防止小問題演變成大病。

其後，Linda 帶我們走進農地，親眼辨認涼茶的「主角」：清熱消暑的崩大碗、解

毒利濕的火炭母、疏風清熱的桑葉，還有雞骨草和破布葉。沿途我們也看到紫茉莉、餘甘子、積雪草等常見藥用植物。

桑樹的果實可吃、葉子可泡茶、根皮可入藥——Linda 說這正是嶺南人「藥食同源」的智慧，一些中草藥亦是日常飲食的一部分。她提醒我們，人體內有「正氣」，正氣充足，外在的「邪氣」就無法入侵。藥園教人認識中藥，是希望大家懂得扶助「正氣」，把身體底子打好。最後，她指着崩大碗說，香港天氣濕熱，人體容易「陽盛陰虛」，一杯涼茶就是用涼性草藥清熱，把失衡的陰陽拉回平衡，這就是中醫強調的「陰陽調和」。

我明白，涼茶不止是一杯苦茶，而是嶺南人與氣候共生的智慧，是「藥食同源」的實踐，是「治未病」的預防醫學，更是「陰陽調和」的生活哲學。

校園壁報板

極端天氣也可成為創作靈感！舊色園主辦可立小學的數字教育拔尖隊伍「可立磚家」，憑藉天馬行空的創意與扎實的科研能力，早前奪得 FIRST LEGO League (FLL) Explore 香港錦標賽冠軍，更代表香港征戰亞洲錦標賽，成功拿下季軍佳績，展現出小學生超凡的創科潛力。



■ 團隊運用樂高搭建智能考古遺蹟。校方供圖

砌樂高建考古系統 「可立磚家」科創賽奪獎



■ 團隊征戰亞洲錦標賽獲得季軍。



■ 「可立磚家」代表香港出戰。

這支由二至五年級學生組成的團隊，創作靈感源自今年7月香港的暴雨天氣，當月本港總雨量高達790毫米，創下自1884年有氣象紀錄以來的歷史同期第二高位。隊員由此構思出「西貢山區暴雨後發生山泥傾瀉，意外出土古老遺蹟」的趣味故事，打造兼具環保理念與科技感的智能考古參賽主題。

隊員們融合樂高 SPIKE 智能感應器與馬打技術，自主設計並編寫程式，創製出四大核心科技裝置，包含可鎖定文物位置的探地雷達和金屬探測器、保護遺址的智能掃描

儀、自動運送文物的運輸吊籃，以及依託太陽能供電的綠色考古科研中心。5B班隊員楊皓銘與奮地表示：「我學會了很多考古知識，希望通過這次的作品，向大家講述考古和保護歷史的重要性！」5B班周卓嵐則在技術上有所突破：「我學會了多思考和做事靈活，因為我想讓樂高拼得更加逼真，更貼合現實場景。」

校方表示，賽事不僅鍛煉學生 STEAM 硬實力，更培育解題思維與團隊精神，完美契合學校 STEAM 教育核心理念，讓孩子在創科實踐中全面成長。

500 幼小生聯校匯演展潛能

保良局莊啟程小學日前主辦「閃耀童心 星光舞台」聯校匯演，邀請區內多間幼稚園及小學、超過500名學生參與，將正向教育從校園帶到社區。

聯校匯演節目豐富多彩，單輪車、醒獅、跆拳道連番登場。莊啟程小學校長梁佩思表示，每個孩子都有不同的潛能，教育的成果不應只停留在成績與獎狀，更應體現在孩子面對真實世界時所展現的勇氣與韌性。當孩子站在素未謀面的街坊面前表演，那份「被看見」的經驗，遠比任何獎項更能建立內在自信。

匯演尾聲，梁校長向所有參與的孩子作

出鼓勵：「你們今日站上台，拿出勇氣，實在了不起。」她寄語孩子記住掌聲，記住這份被肯定的感覺。她更特別叮囑：「即使演出有失手、有瑕疵，都不需要怪責自己，因為這些都是日後成長的基石。」



■ 有學生表演跆拳道。校方供圖