

# 以感恩之心面對每一天

一眨眼又到了年底的時間，12月總是帶着聖誕節的喜悦到來。這些年來，中國人也美滋滋地過上了這個西方聖誕節，但不少人並不明白聖誕節的含義。其實，聖誕節慶祝的是基督教裏耶穌的誕生，信奉的是人生來有罪，上帝派自己的兒子耶穌來到世上為人贖罪。且不作宗教層面的討論，相信是上帝的恩典赦免了人類的罪，由此引出了感恩文化，這種感恩文化對個人、對社會而言都很值得推崇！

## 青年讀書薈 >>>

當然，當人在經歷開心的事情時表達感恩之情比較容易，但當事態不像我們想像中那樣發展時，我們能否還是懷着感恩之心去面對呢？

回想最早出國時，在我對外國了解很有限時在網上申請了美國一間中學，在坐了十多個小時的飛機後到達新學校，嚇了一跳！一個破舊的樓房，一間不到十平方米的房間，兩位老師，就構成了這間學校！從擁有3000多名學生、廣東省最好的中學之一，來到這間十人不到的學校，開始領會被詐騙的感覺，我當然會感到沮喪。但感恩在當年美國領事館號稱99%的拒簽率下獲得簽證，一定不

能輕易言棄。由於美國需要提前一年申請入學，而公立中學又不收取國際學生，我連續吃了幾天「閉門羹」，但最後在迷路後沮喪發現學校工作人員已下班的情況下，巧遇一修女，跟她在學校門口聊了大半個小時。

她說會幫我爭取面試機會，後來從招生辦主任那裏得知她竟是校長，學校的入學名單排期長達半年，但她堅持說我就是他們學校想要招的那種學生，結果破格錄取。感恩她為我開啓了美國求學之路的第一步！

在我大學畢業剛進投資銀行工作時，我基本上每周有四天在國內出差，最

高紀錄幾乎每天都在飛，成了「空中飛人」；工作時間基本從每天早上九點到凌晨兩三點，周末無休，每周熬一兩次通宵，無日無夜地在幹活。

很多同事都會抱怨工作時間長、老闆兇、客戶不講理等等，但這都是自己的選擇啊！整天抱怨，自己煩，身邊的人也煩。其實真的沒有什麼好抱怨的，投行支付高薪給我學好多東西。感恩經過這樣的訓練，提升了我的學習能力和工作效率，不怕吃苦，不怕跑，不怕被罵。

讀完研究生回到鳳凰衛視時，我被派做鳳凰廣播總裁助理，進公司時就我

一個人，一把椅子，沒有牌照，對廣播業務的發展也還沒有清晰的思路，但我得以機會一步一個腳印去學習和開拓。感恩公司賦予這個平台給我，讓我在台長的崗位上得以磨煉。

樂觀心態面對世界

我在第二次懷孕時病得夠噏，醫生下「卧床令」，不讓我動，也不讓我上班，小孩經歷各種磨難後，到七個多月時才算是被「保住」。我因此休息了一段時間，但感恩我能與大兒子和家人共度寶貴時光。

從家人生病住院，經歷生死，到家

人團結一致，緊密輪班，感恩能有這麼多時間與家人共處，感恩家人的關係更加緊密。

人生有太多不可預料的事情，有太多看似「不太好」的事情。當「不好的」事情發生時，我們當然會有很多的不開心、無奈、困惑，但問「為什麼」和抱怨於事無補。我們能做的，其實就是懷抱感恩之心去面對每一天，以樂觀陽光的心態去面對世界。這樣，我們自己會開心一點。這樣，我們不會總認為別人或社會或上天「虧欠」我們。這樣，我們會更願意付出，去感謝幫助過我們的人，去回饋哺乳我們成長的社會！



任職於鳳凰衛視

## 醉香港

覃白露

香港尚青文社副社長，簡書作者

尚青  
快讀

紅磡 有種治愈的溫柔

紅磡置富都會二樓，有個美食中心，理工大學學生憑學生證就餐有優惠價。美食中心裏有各式快餐小炒，還有靠落地窗的桌子，坐在那兒就餐，可以眺望到理工大學標誌性的紅樓建築，以及對面樓下紅磡C大堂車水馬龍的香港式忙碌。在理工讀書那會兒，我常去置富都會吃飯，有家店去得多了，漸漸和店裏的人熟了起來，常常會聊些家常。後來畢業了，學生證也過期了，但店鋪卻依然給我學生價，店舖阿姨說，只要你來，都給你優惠價，帶朋友過來也有。心頭一陣暖暖感動，在這個陌生的城市裏，我們這些異鄉客，不時會被這樣突然的溫暖措不及防地包圍。

後來搬離了紅磡，偶爾會特意去那邊吃飯，有時會給那家店舖阿姨們送一些糕點以示感謝。和別人提到我要去紅磡時，也習慣說「返紅磡」，彷彿那裏是自己在香港的故鄉。的確難以忘懷，當年初到香港時，我獨自拖着兩個行李箱從羅湖入境，乘東鐵線火車抵達終點紅磡站，在紅磡C大堂用投幣電話和朋友聯繫的場景。如今每次經過C大堂，我都會看看那部在角落裏靜默的投幣電話，彷彿一切就在昨日。

### 津津樂道紅磡的一切

我知道不少理大內地學子，有着同我一樣的紅磡情結，不時碎碎唸地向周圍朋友津津樂道紅磡的一切：錯落有致的街道、美味雞煲、特色糖水、Openrice評分極高的食舖、精緻的小店、寧靜的海濱長廊、親切和藹的街坊們……

百無聊賴時，我會獨自來到紅磡灣海邊，靜靜坐會兒，或是到黃埔花園樓下那家星巴克，點杯咖啡，看看書，就這樣安靜的看

着熟悉的一切。紅磡，對我而言，有種治愈的溫柔。

### 咖啡店裏的小女孩

和朋友去文化中心看芭蕾舞劇，我先到了，於是在大堂的咖啡店喝杯咖啡，等朋友。有演出的夜晚，文化中心很是熱鬧，大堂裏滿是穿梭行走着等待演出開場的觀眾們。我挑了一張空桌坐下，過了一會兒，一位女士牽着一個女孩兒走來，和我搭台同坐。待小女孩坐下後，那位女士囑咐了她幾聲，然後轉身到櫃檯點東西，獨留小女孩兒和我一起。

小女孩兒看起來約八、九歲光景，一襲白色底小旗袍，旗袍上繡着嬌艷花朵，做工和裁剪都很合身；腳上着一雙可愛的白色圓頭小皮鞋，手上還提着一個紅色閃亮的小手袋，柔軟烏黑的長髮溫 and 披散着，其間綁上一些小辮兒，煞是好看。女孩兒眼眸清澈，規規矩矩端坐着，乖巧模樣甚是討人喜愛。我在一旁打量着這位小天使，她也眼珠骨碌轉地看着我，我問她是否來看今晚芭蕾舞劇的，孩子落落大方答道，她並不知今晚有芭蕾舞劇，她是和家人一起到附近參加婚宴，做花女（婚禮花童）的。但宴席尚未開場，她肚子餓了，於是家人帶她出來吃些東西。難怪打扮得如此精緻，我心想。

女孩兒一點兒不怕生，饒有興致地向我描述剛剛在酒店裏排練婚禮儀式的場景。眉宇間洋溢着聰穎機靈的色彩，小小年紀就如此氣質談吐不凡，讓我對這個孩子充滿興趣。之前那位女士，從櫃檯拿着吃的回來了，女孩對我莞爾一笑，停止對話，拿起刀叉極其淑女風範的，一小口小口吃起盤裏的食物。即使在人傑地靈的香港，這樣教養氣質出衆的孩子，還是着實令我驚艷了一番。讓我等待朋友的時光，充滿了意外的驚喜和美麗。和這樣可人女孩兒的巧遇，是香港這座城市送給我的小禮物。

## 「做中學」——從做微電影學習科學思維方式

薪火  
相傳

美國教育學家杜威在他的《教學論》中提出了「做中學」（Learning by doing）。因為人類最基礎最牢固的知識往往是從「怎麼做」中得來的。所以，杜威說：如果我們的學生沒有「做」的機會，那必然會影響學生學習的自然發展。

「青少年科學微電影夏令營」活動就是這樣一個「做中學」的教育項目。我從2013年加入到「夏令營」這個團隊中，就深深的體會到了這一點。夏令營的課程總是一半在室內教學，一半在戶外活動，有時戶外活動佔的比例更多，有時室內的教學本身就是「活動」。

「活動」給學生們帶來的往往是討論的興奮、玩耍的愉悅、參與的認真和充實的疲憊。在參與夏令營的過程中，我看到了很多原本謹慎、害羞、木訥的孩子在活動中慢慢放鬆自我，投入學習。從開始上台都要害羞地捂住臉到後來主動要求：「我最後一個發言，這樣我可以多說一點。」我相信這不是某一個人或者某一個「活動」能發揮的效果，而是學生從14天的教學「活動」中「體驗」所感受到的。

### 「分享」是一種正面釋放

2014年我第一次接觸到陳景明這個學生。我和他住在一個房間，初次見面，他良好的教養給我留下深刻的印象，隨後，堅持自己洗了14天的衣服，又讓我感受到了他的毅力。有這樣一位有修養又有毅力的學生是一件很幸福的事情。但慢慢我發現，景明並不是一個善於表達自己內心感受的孩子，通常試圖通過一些別的行爲把感受傳遞給周圍的人，反而得到誤解，導致鬱悶。而科學微

電影中，有一個重要的環節就是「表達交流」，這不僅僅是把自己的成果展示給大家，同時，也是把「成果」經歷的「心路歷程」分享給大家。這種「分享」，是一種正面的釋放，是給自己一個積極的機會在大家面前展現自己。經過這樣的方式，景明慢慢學會表達自己，直抒己見。2016年參加國際比賽，我從記者的鏡頭中看到的景明，是認真、自信、有活力的。

### 「活動」中體驗探究方法

通過學習科學微電影中的拍攝、剪輯、腳本等技術「活動」，學生們有機會把「科學」這個高大而神聖的「學問」落在手上，在「活動」中體驗科學探究的方法：發現問題、提出假設、驗證假設最後解決問題。最終形成一套科學



▲夏令營的「活動」給學生們帶來的往往是討論的興奮、玩耍的愉悅、參與的認真和充實的疲憊

劉海鵬

香港青少年科學院文化交流主任



## 雞年賀歲郵票 一月七日發售

【大公報訊】度過溫暖的冬日，雞年就悄然而至。在十二生肖中，雞象徵德行高尚、思維敏捷。在迎春接福之際，香港郵政將推出以「歲次丁酉（雞年）」為題的一套特別郵票及相關集郵品，以賀年圖案和傳統吉祥物品設計的賀歲生肖郵票。

「歲次丁酉」面值分別為一元七角和三元七角，將於明年一月七日在全線集郵局發售。

「歲次丁酉」將包括一套四款特別郵票和郵票小型張，展示多款以雞為題的工藝品，包括以布藝、鐵皮、染色貝殼及金色銀器製作公雞，背景更襯以吉祥的花卉圖案，

象徵平安長壽、富貴吉祥。

香港郵政又大膽創新，將郵票與絲綢進行碰撞，製成絲綢郵票小型張，以公雞刺繡為主體，配以色彩鮮艷的牡丹花，又推出「歲次丁酉（雞年）」利是封，展示四枚雞年郵票。

如果你是集郵「發燒友」，那就不要錯過「歲次丁酉」的正式首日封（珍藏版）和「十二生肖金銀郵票小型張——靈猴金雞」的正式紀念封（珍藏版），售價均為八元。利是封和各珍藏版均將在同日，於尖沙咀郵政局、荃灣郵政局、沙田中央郵政局和屯門中央郵政局發售。



▲以「歲次丁酉（雞年）」為題的套票

新聞處圖片

## 小發明家獲嘉許

【大公報訊】由仁濟醫院林百欣中學、仁濟醫院第二中學、董之英紀念中學、觀次伯紀念中學、蔡衍濤小學，以及仁濟醫院合辦的「第四屆香港國際學生創新發明大賽」總評、公開展覽及頒獎典禮，近日於仁濟醫院第二中學舉行，大會邀請了港科院院士袁國勇教授主禮。

袁國勇教授致辭時指出，是項比賽已成為香港中小學生創新發明及學習交流的重要平台，加上大會近年積極邀請來自不同國家／地方的師生來港參與國際邀請賽，均有助推動跨地域文化交流及STEM教育，成績有目共睹。他和仁濟董事局教育委員會主席王賢訊頒發最高榮譽「仁濟創意杯」予來自東華三院王余家潔紀念小學關毅盈。關的作品「讓一切動起來」是用磁石製作輪子，方便搬運。

是次比賽分為初小及高小組，吸引來自本地及國際參賽學校數目共59間，參賽作品逾200件，均是歷屆之冠。是次

入圍總評作品逾50件。總評期間，入圍的小發明家即場向評審委員介紹作品及解答提問。是日大會頒發了多個獎項，包括初小及高小組的金、銀、銅及優異獎；各組個人創新發明大獎、全場最高分之隊制發明品及全場最高分作品。同場頒發了「傑出創新發明指導老師大獎」及「優秀創新發明學校大獎」。來自

印尼、澳門、馬來西亞及泰國的領隊，更即場頒發「國際特別獎」。

其他評審及出席嘉賓，包括總評判團主席兼香港城市大學副校長葉豪盛、總評兼職業訓練局副執行幹事鍾志杰、總評兼數多酷研習社創社社長曹宏威，以及總評兼仁濟醫院董事局教育委員會主席王賢訊等。



◀（左一）王賢訊陪同（右二）袁國勇，頒發最高榮譽「仁濟創意杯」予東華三院王余家潔紀念小學關毅盈