



季節變化有規律

夏至白晝最長

科技暢想

民間有句諺語，「日長長到夏至，日短短到冬至。」幾乎

每年6月21日，在北半球正是一年當中白天最長的一天，這個節點被稱為夏至。相對的，南半球則迎來一年當中最長的夜晚。

地球自身圍繞太陽公轉時，其在天球上的視運動軌跡（也稱黃道）並非是垂直的，傾斜了約23.5度，這使得地球在繞日公轉的過程中，南北半球會輪流接受到較多的太陽光照。當北半球傾斜面向太陽時，我們便迎來夏季；而南半球則相對處於冬季。半年後，情況剛好相反。

節氣對應地球公轉位置

中國傳統的二十四節氣，便是古人觀察到天文現象與季節變化的聯繫後總結而來，每一個節氣分別相應於太陽在黃道上每運動15度所到達之位置。立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至，又稱八位，是區分公轉運動對於地球影響的八個關鍵節點；雨水、驚蟄、清明、穀雨、小滿、芒種、小暑、大暑、處暑、白露、寒露、霜降、小雪、大雪、小寒、大寒等則反映了四季中更細微的氣候變化。

夏至前後，地球傾斜角度造就的季節交替現象非常顯著。在6月21日前後，北半球接收到最強烈的陽光照射，白天也最長；相比之下，南半球則相對較冷，夜晚也較長。而到了12月22日前後，南北半球的光照和溫度狀況恰好相反，這就是冬至的由來。

這種有規律的季節變化對生態環境和人類活動產生了深遠影響。農業生產需要根據氣候變化調整耕

作時機，動物也會隨季節改變棲息地和食性。人類也需要適應並利用自然的周期性，以便更好地適應環境和規劃活動。

夏至當天，日照時間最長，意味着北半球從此步入夏季。這個時候正值炎熱酷暑，不少地區會迎來最高溫，需要採取降溫措施以應對酷暑。人們可能會在這個時候開啟冷氣、使用電扇或選擇涼爽的避暑地點度假，動物則會在水源和樹蔭周圍躲避烈日，待到落日時分再去覓食。

此外，夏至前後也是許多地區進行特色活動的時候，這些活動與當地的民俗文化息息相關。人們以慶祝夏至為契機，舉辦各種傳統的民俗活動，並且這些活動源自人們順應自然節奏的生活方式。在一些地區，人們會舉行篝火晚會以慶祝夏至的到來，這象徵着溫暖和光明的季節，人們圍坐在篝火旁，共用食物和歡樂時光。

從天文學的角度來看，夏至是地球繞太陽公轉軌道上的一個重要時刻。它代表着地球北半球迎接夏季，而南半球則步入冬季。然而，對於普通人來說，夏至更多地象徵着一年中最明顯的季節交替，是自然界重整步伐的標誌。

自然界遵從一種普遍的秩序和規律，這種秩序超越了個體生命的短暫與有限。它是宇宙間恆久不變的法則之一，使得地球上的生物和環境能夠和諧共存。

當我們欣賞感受這一自然規律所呈現的美好景象時，也在反思人類與自然的關係。作為自然的一部分，我們的存在與自然界的運行息息相關。

欣賞季節的變遷、感受大自然的美好，是一種哲學思考的方式。這種思考讓我們更加謙遜地面對宇宙的偉大，同時也激發我們去探索和理解這個複雜



◆夏至日，寧夏的星空夜景。

資料圖片

而神秘的世界。

在此向有興趣的讀者介紹一些夏至日會出現的有趣天文現象：

立竿無影：在北回歸線（北緯23.5度）地區，太陽高度角達到90度，因此不會產生任何陰影。

極晝：在北極圈內，夏至期間會出現連續不斷的白晝。

最長日照時間：夏至標誌着北半球的日照時間達到全年最長，也就是一年中白晝最長的一天。這

些現象都與地球軸傾角和繞太陽公轉的軌道有直接關係，造成了一年四季和日照時數變化。



◆洪文正（香港新興科技教育協會）

簡介：本會培育科普人才，提高各界對科技創意應用的認識，為香港青年提供更多機會參與國際性及大中華地區的科技創意活動，詳情可瀏覽www.hknetea.org。

「一」「不」練習法 變調不困難

普通話教與學

學生經常會問：「老師，我的普通話考試成績已經很好，

為什麼生活中還有人說我講的是港式中文呢？」遇到這樣的疑問，我總是笑着回答：「倘若你解決了變調的問題，相信沒有人會再說這樣的話了。」

在多年的教學過程中，我發現聲調一直是香港學生學習普通話的難點，很多人在學習了多年的普通話之後，還是「洋腔洋味」，易受方言干擾。尤其聲調中的變調問題，更是讓他們覺得不知如何去掌握。根據我的經驗，作為老師，在教學中我們可以根據學生年齡、性格特點選取不同的教材，採用不同的教學方法，讓他們逐步掌握變調的技巧。

兒童學習普通話變調應注重語音環境的浸潤，潛移默化，自然而然去掌握。特別是低年齡小朋友，他們對很多發音方法概念無法理解，但他們模仿力極強，所以我們可以讓他們多聽、多讀、多講，在模仿中學習。

例如，在「一」「不」變調的教學中，我們可以收集一些含「一」「不」詞語比較多的兒歌、詩詞讓小朋友們練習，我常用的就是「一花一柳一魚磯，一抹斜陽一鳥飛。一水一山中一寺，一林黃葉一僧歸」，在這首詩中，有十個「一」字，只有在「寺」字前「一」念二聲。小朋友理解了「一」字變調的規律，但這首詩朗朗上口，也極具畫面感，當你給小朋友解釋完，教他們讀，當他們一邊用畫筆畫出他們想像中的這首詩，一

邊模仿你的正確發音來朗誦，你就知道他們已經慢慢地掌握變調技巧了。

而對於成年人來說，他們理解力強，概念清晰，但最大的問題是較難改變自己固有的方言發音習慣，這樣就需要我們老師在教的過程中掌握一些技巧和方法，讓他們少受方言音的干擾。例如，還是在「一」「不」變調的教學中，我首先會讓學生數調，數調是一個感知聲調的好方法，通過讀出yi的四個聲調，感知四個聲調的不同，並告訴他們「一」「不」變調的規律，然後讓他們朗讀準備好的文章，從材料中找出所有「一」「不」詞語，根據規律進行分類，並在字上方標註變調後的調號。這種方法讓學生們可以簡單、快速、高效地改掉以往的發音習慣。學生可以根據這個方法進行強化練習，日後也可以時時提醒自己。

在日常生活中，同學可以注意多收集「一」「不」詞語比較多的文章。《普通話水平測試實施綱要》一書中，就有許多很好的練習文章，例如朱自清的《春》，姜桂華的《將心比心》，季羨林的《清塘荷韻》，巴金的《鳥的天堂》等等，都是「一」「不」詞語出現頻次較高的文章，尤其適合進行變調的學習。

我相信，老師們因材施教，學生們掌握一定的方法，多加練習，一定會學好變調，人人講好一口標準的普通話。

◆賴海燕老師



孔子長壽秘訣 重視心理健康

孔子（公元前551年至公元前479年）名丘，字仲尼，春秋時代魯國陬邑（今山東曲阜）人，是我國著名的思想家和教育家，儒家學派創始人。孔子三歲喪父，十七歲喪母，六十七歲喪妻，六十九歲喪子，他帶領弟子周遊列國期間，經常遇上戰亂和飢荒，他提出的王道政治和仁愛思想又被各國諸侯婉拒。由此可見孔子一生大部分時間都在逆境中度過，然而他仍能活到七十二歲，在春秋時期人均壽命不足四十歲，孔子可算相當長壽了。



◆孔子雕像

資料圖片

孔子在困頓和不得志的情況下仍能享高壽，這和他的思想態度及生活飲食習慣有一定關係。孔子雖然生於亂世，但他並沒有逃避現實，而是積極進取，令自己活得充實。他奉行有教無類的精神，打破貴族壟斷教育的局面，讓平民百姓也可接受教育。他以六藝（禮、樂、射、御、書、數）教授學生，道德文化修養和技能兼備。他在教學過程中也不斷地學習，「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至。」終身樂於學習，令孔子一直保持頭腦清晰，思想意識敏銳的狀態。

孔子善於鑒賞音樂和閱讀古籍，他聽韶樂，「三月不知肉味。」他讀《易經》，書編三絕。令人陶醉的音樂和富於哲理的古籍，令孔子心理及精神得到極大的愉悅，有利他的健康長壽。此外，孔子主張在逆境中要善於自得其樂，「飯蔬食，飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。」即使生活困難，吃粗糧和喝冷水，彎着胳膊作枕頭，也有樂趣。

孔子經常啟發弟子「君子坦蕩蕩，小人長戚戚」「君子不憂不懼，內省不疚，夫何憂何懼？」說明君子坦然寬廣，小人經常局促憂愁。君子不憂愁不畏懼，自己問

心無愧，有什麼值得憂愁和畏懼呢？

孔子上述的說法，得到現代心理學家的高度認同。現代心理學家多認為道德高尚，做事問心無愧，沒有心理負擔，時常會感到快樂。而內心感到快樂，能夠提高人的免疫力，令生病的機率降低，壽命自然會延長。此外，孔子所說的「中庸」之道，不僅是道德修養最高境界，也是心理達到平衡的體現。在生活和處事中能夠做到不逞強不示弱，無太過無不及，不高腔不低調，不憂傷不耽樂，不狂喜不憤怒，不仇富不貧安，時刻保持平和的心態，便能減低情緒病或精神病的產生了。

孔子認為，「仁者樂山，智者樂水」，人們應該多些戶外活動，享受大自然的樂趣。孔子重視鍛煉身體，以保持健康的體魄，他經常習武，例如舞劍、射箭和駕駛馬車。孔子也很注重飲食方法和食物衛生，他主張「食不語」，一方面吃飯時說話容易噎着，另一方面食物來不及細嚼就咽下，會增加腸胃負擔。再者，邊吃邊談意識不到飽的感覺，容易吃過量。

為免病從口入，孔子認為那些變色、變味或者已經腐爛的食物不可以吃。肉類要切得細小一點，吃肉時要慢慢咀嚼，吃肉不可以太多，喝酒只可以喝少量。

此外，凡藥三分毒，若果對某些藥物的性質和副作用不了解，便不可以胡亂服用。

現代各國政府、醫學界及世界衛生組織所提倡的健康指引，例如飲食均衡，食物衛生，適當運動，戒煙限酒，慢食，心理平衡和積極樂觀等，和孔子所主張的大體相同。

◆緩圓（資深中學史科及中文科老師，從事教學工作三十年。）



探香港文化旅游 條條大道有神仙

香港是一座文化多元的城市，在歷史發展中，漢人南移時亦會將家鄉供奉的神明信仰帶來香港。現時香港非物質文化遺產清單中便有不少與道教文化相關的名錄，尤其是「社會實踐、儀式、節慶活動」中便有關於車公、大王爺、天公、關帝、洪聖、觀音、三山國王、北帝、真君大帝、天后、譚公、李靈仙、金花娘娘、龍母、楊侯王、魯班、齊天大聖、黃大仙、地母元君、華光、張飛、土地爺爺、土地婆婆等與神明相連的項目。

洪聖街道

由於香港社會深受中國傳統信仰影響，部分街道亦以神明命名。例如建於1773年的鴨洲洲洪聖古廟，主要是庇佑島上漁民和海上商旅，現時廟宇旁便有一條洪聖街貫穿鴨洲洲大街。

此外，洪聖爺又稱洪聖大王，位於灣仔的洪聖廟，前面兩條街道便稱作大王東街和大王西街，原名分別是大王里和大王街。另外，筲箕灣亦有洪聖古廟，當區亦有大王里。

天后地區與街道

隸屬港島灣仔區的天后，本來不是正式地名，自1985年香港地鐵港島線通車後，便在維多利亞公園東部設一車站名為天后站。該站名為天后，是由於附近有天后廟道，而天后廟道便是因為經過銅鑼灣天后廟門前而得名。另一方面，現時「香港夜繽紛」之廟街夜市，已成為著名的美食街。廟街之名，早於十九世紀末已出現，分為廟北街和廟南街，並以油麻地天后廟為界。筲箕灣亦有天后古廟，旁邊的街道則稱廟東街。

北帝和譚公

北帝，即玄天上帝，是統理北方的大神，亦是海上保護神。九龍馬頭圍道的鶴園角北帝廟於1876年興建，1921年遭清拆，1929年再於現址重建。廟前的北拱街，「北拱」就是向北拱手敬禮，亦有拱衛的意思，而馬頭圍道北端便有一條北帝街。

在北帝街旁又有一條譚公道，該處在戰前亦曾建有譚公廟，後遭日軍炸毀。譚公，是明代廣東惠州的神童，能呼風喚雨，羽化後亦成為海神，現時土瓜灣區的北帝街和譚公道，正見證了舊日民眾的信仰習俗。雖然土瓜灣譚公廟今已不在，但街道就是歷史的見證。

另一條名字相近的街道是譚公廟道，在筲箕灣阿公岩譚公廟前。阿公岩原為石礦場，清末廣東梅州五華的客家石匠來到這裏開採石礦，這些石匠亦從惠州九龍峰迎請譚公來到筲箕灣建壇。1905年，筲箕灣街坊集資擴充建廟，由於香火鼎盛，廟前整段道路亦稱譚公廟道。

城隍廟與城隍街

城隍，是城鎮的守護神，也是冥界的地方官，現時香港島筲箕灣、九龍油麻地便各有一所城隍廟。不過，港島中環區原先是有一所更古老的城隍廟，在香港開埠初期已出現。1876年，港府收回該處土地作中央書院校舍之興建，城隍廟遭拆除，現時只餘下城隍街的名字。

黃大仙地區與黃大仙道

黃大仙，是香港十八區之一的行政區，戰前屬新九龍的九龍城區。由於戰後該區的黃大仙祠已成為地標，居民都習慣稱自己的住處叫黃大仙，九龍巴士亦將附近的站頭稱黃大仙站，而連接馬仔坑道及沙田坳道的道路亦稱作黃大仙道。1969年，民政署將九龍劃分為六區，黃大仙區正式成為香港地區行政區之一。

其實，香港每個街道名稱都有獨特的故事，現時不少旅客來港四處尋找特色地方打卡，這些與神明相關的街道會否也成為打卡熱點？只要發掘出更多的歷史和文化資訊，相信可以吸引更多旅客深度認識香港。

◆凡言



◆灣仔洪聖古廟 資料圖片



◆油麻地天后古廟 資料圖片



◆黃大仙道 作者供圖



◆北拱街 資料圖片