

港五年規劃立足實況 響應國家宏觀部署

學好公民科

行政長官李家超於上月公布《香港特別行政區經濟和社會發展第一個五年規劃（2026-2030年）》，這是香港特別行政區成立以來，首次主動為自身制定中長期發展藍圖。

在公民與社會發展科（下稱公民科）主題2「現代化國家的發展」當中的「國家的發展與香港融入國家發展大局」課題，當中學習重點便有關於國家五年規劃以及涉及香港的發展規劃和政策與促進香港發展的關係等。

事實上，對於學習公民科的同學而言，了解香港第一個五年規劃，是掌握「『一國兩制』下的香港」與「現代化國家的發展」兩大主題銜接的核心切入點。要理解這份藍圖的意義，首先要明白何謂國家的五年規劃。

五年規劃（前稱五年計劃）是國家針對中長期的經濟、社會、科技、民生及環境等各領域發展，所制定的全盤戰略部署與戰略導向藍圖。五年規劃具有前瞻性與指導性，能確保國家發展方向清晰、資

源配置高效，使社會各界形成穩定的預期。

香港特區政府推出第一個五年規劃，是貫徹「國家所需、香港所長」戰略意圖的具體表現。從公民科的課程框架來看，這兩份規劃呈現出「頂層設計」與「地方落實」的深層對接關係。

國家「十五五」規劃綱要明確給予香港「鞏固提升競爭優勢」的戰略定位，強調香港需深化大灣區合作、提升「四中心一高地」（金融、航運、航空、貿易中心及創科中心，以及國際高端人才集聚高地）功能。

香港的第一個五年規劃正是立足香港實況，響應國家宏觀部署而制定的「港版藍圖」，回應香港未來五年「往哪裏走」的根本問題。連同同日發表的施政報告，將五年規劃的長遠目標細化，兩者一脈相承，確保香港的發展步調與國家邁向中國式現代化的同頻共振。

與國家發展方向一致

香港第一個五年規劃對接國家五年規劃的另一體現，就是香港第一個五年規劃制訂的發展方向

與國家發展方向的一致性。

首先，香港第一個五年規劃着力推動創新科技產業，建構新高地，將「創科」擺在推動經濟轉型的前沿位置。特區政府全面配合國家「教育、科技、人才一體化」的布局，特別將北部都會區列為引領未來發展的重大引擎。

透過在北部建設三個合共佔地1,000公頃的大學城，並聚焦推動「AI+」與生物科技等前沿產業，大幅升級本地的創科生態圈，為國家的科技自立自強提供堅實的人才與研發支撐。

其次，香港第一個五年規劃致力培育發展「新質生產力」，促進產業升級。國家近年極力提倡「新質生產力」，即以創新為主導，高科技、高效能、高質量為特徵的先進生產力質態。香港五年規劃落實此概念，強調「金融+」與實體經濟的深化結合，利用香港國際金融中心的深厚底蘊，賦能新興產業與未來產業發展。

同時，規劃積極建立人工智能治理框架與數據應用場景，深化與粵港澳大灣區內地城市的「硬聯通」（基礎設施）與「軟聯通」（機制規則銜

接），促進創新要素的高效流動，實現產業變革。

再者，香港第一個五年規劃強化了香港充當中國內地與世界各國之間的獨特中介及橋樑角色。「背靠祖國、聯通世界」是香港最大的競爭優勢。例如律政司等部門積極深化香港作為國際法律服務和爭議解決中心的地位，率團遠赴中亞等「一帶一路」沿線國家擴展合作，發揮香港在法律、金融、調解等方面的專業服務優勢，協助內地企業高質量「出海」，這充分體現了香港作為「超級聯繫人」和「超級增值人」不可替代的中介角色。

香港第一個五年規劃的前瞻性規劃既關乎特區中長期整體發展指標，同時體現了對接國家「十五五」規劃。公民科老師在課堂上，可讓學生多思考國家「十五五」規劃與香港第一個五年規劃的關連，從而進一步了解國家政策與促進國家和香港發展的關係。

●羅展恒

資深文化工作者，從事新聞及教育工作多年，曾主理公民科和通識科相關網站及參與教科書出版。

設計跨科學習情境 聯繫科技與人文關懷

公民把脈

2026年9月公布的香港第一個五年規劃為2026至2030年的經濟與社會發展訂定方向，並對接國家「十五五」規劃；6月公布的《中小學數字教育發展藍圖》（簡稱《藍圖》），則從學生培育、教師培訓、基建配套及跨界別協作四方面，推動教育數字化。兩份文件共同關注教育、科技與人才的關係，亦重視人工智能素養及人文關懷。公民科教師可從學生熟悉的生活經驗出發，把政策方向轉化為具體問題，讓他們理解香港發展與個人生涯規劃的聯繫。

在主題二「改革開放以來的國家」中「國家的發展與香港融入國家發展大局」課題，教師可選取北部都會區及河套深港科技創新合作區，探討香港如何參與國家創科發展。課堂可讓學生閱讀規劃節錄，分析香港的科研、專業服務及國際聯

繫如何配合內地的產業優勢，再追問科研成果如何轉化為產品與服務，理解創新推動新質生產力的意義。

產業轉型亦可聯繫主題三「互聯相依的當代世界」的「經濟全球化」課題，探討新經濟對消費與就業的影響。五年規劃提出發展數字貿易及跨境電子商貿，教師可讓學生以跨境網店為例，分析網上平台如何連結不同地區的消費者、商戶與物流服務，以及人工智能（AI）應用可能帶來的職務轉變。學生再比較數據分析、客戶服務和物流管理等工作的能力要求，把產業認識延伸至生涯規劃，思考自己的興趣、學習需要及進修方向。

而在主題三的「科技發展與資訊素養」課題，則可運用智能安老服務，聯繫人工智能對日常生活的影響及使用科技的道德操守。教師可設計跨學科學習的情境，如安老院舍擬引入智能監察系

統，協助辨識長者跌倒等風險，學生須考慮系統會收集哪些資料、誰可查閱，以及談判時由誰跟進。再從長者、家屬與照顧者的角度，討論私隱保障、服務效能及人際照顧的需要。這種研習能把人工智能安全與人文關懷具體聯繫在一起，培養學生衡量科技應用影響的能力。

評估注重溯源 建立責任意識

《藍圖》所重視的人工智能素養，也可融入上述「科技發展與資訊素養」課題的學習過程。評估時，教師也可着重學生能否追溯資料來源、提出理據及作出修正，並要求交代人工智能的使用方式。學生在閱讀政策、比較資料來源和提出建議的過程中，逐步建立負責任地運用科技的習慣。

●洪昭隆博士

伊利沙伯中學舊生會湯國華中學副校長

靜觀納入正向教育 為學生創造「留白」空間

立心言志

初中「公民、經濟與社會科」自2024年9月於中一級全面推行，至本學年已正式延伸至中三級。課程其中一個核心，旨在回應學生成長的需要，引導他們認識與愛護自我、建立健康的人際網絡。事實上，學生的身心靈健康已成為當前教育界不容忽視的課題。今日的青少年正面對學業、同儕、家庭以及人工智能時代帶來的多重壓力。

當心智長期處於超載狀態，學生成長的動力便會隨之枯竭。教師除了傳授課本知識，更要擔當學生生命的引路人，我們應思考如何為他們創造「留白」空間，讓他們放慢步伐、覺察情緒並重整內在，從而蓄滿力量應對外界挑戰。

近年，教界積極推廣靜觀（Mindfulness），以提升學生的專注力、情緒管理技巧及心理抗逆力。靜觀並非「什麼也不想」，亦非強求永遠快樂。卡巴金（Jon Kabat-Zinn）指出，靜觀是「有意識地把注意力帶回當下，以不加批判的態度觀察呼吸、身體感受、情緒和念頭」。換言之，學生無需刻意驅趕內心的焦慮、憤怒或難過，而是學習溫和地辨認自己的情緒和身體訊號。

透過這份覺察，學生能在情緒驅使自己作出衝動反應前，為自己創造一個「緩衝空間」，以更從容的姿態化解內心紛擾，並學會以理性、溫和的方式回應外在挑戰。

秉持這份理念，筆者學校於新學年將靜觀納入正向教育課程。開學日往往是學生一年中最容易感到緊張的時刻，為此，我們暫且放下繁瑣的班務，讓全校學生齊集禮堂，由校長、副校長帶領

進行簡短的靜觀體驗。學生以舒適的姿勢安坐，雙腳平踏地面，雙手輕放膝上，按個人需要閉上雙眼。

在柔和的背景音樂與校長平穩的語調引導下，學生開始留意自己的呼吸，感受身體與椅子、地面接觸的安穩感。校長溫和地提醒：若腦海浮現對學業或人際關係的擔憂，無須刻意壓抑，只需將注意力輕輕帶回呼吸即可。短短數分鐘的練習，讓學生得以在喧囂中放慢步伐、梳理心緒，以更平靜、專注的狀態迎接新學年的挑戰。

此外，筆者學校亦於午膳後騰出時間，由科任教師帶領學生進行三分鐘的靜觀練習。這不僅能幫助學生從午膳後的浮躁中沉澱下來，更能提升他們下午課堂的專注力與學習開放度。

我們期望透過持續的靜觀教育，讓學生明白在面對考試失利或人際衝突時，不再只是本能地反擊或逃避；而是能夠先深呼吸，覺察當下心跳加速與肌肉緊繃的身體反應，接納自身的負面情緒，進而作出理性的應對。這種將學生注意力拉回當刻的能力，有效提升專注力、減輕焦慮，並培養具韌性的心理素質，陪伴他們在成長的道路上穩步前行。

值得一提的是，在靜觀教育的實踐中，受惠的絕不僅僅是學生。教師面對繁重的教學與行政工作，壓力往往不亞於學生。當教師在午休後帶領那三分鐘的靜觀，引導學生調節呼吸的同時，自己其實也獲得了短暫抽離、放鬆神經的契機。師生在寧靜的空間中共處、同呼吸，無形中建立起更深厚且和諧的連結，為班級營造出安全、溫暖



●學生體驗靜心課。 作者供圖

的氛圍。

致虛極 守靜篤

老子《道德經》有云：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀其復。」意謂在紛擾中持守內心的虛靜，方能看清事物的本質與自身所需。在繁忙校園中為師生以靜觀創造心靈的「留白」，這種返璞歸真的歷程，實為推動品德及價值觀教育的關鍵。唯有當學生學會接納真實且不完美的自己，才能生發出真正的同理心；一個內心平靜、懂得自我覺察的個體，自然能尊重生命、包容差異。這份由內而外的修養，正是建立和諧校園、培養良好公民素質的最穩固根基。

●董志豪 茜色園主辦可立中學德育、公民及國民教育統籌，曾獲教育局「品德教育傑出教學獎」、教聯會「優秀教師獎」等。致力推動價值觀教育，豐富學生學習歷程。

他說：「等我稍作退卻，敵人一定會爭相進攻，這時就登城擊鼓吶喊，弓弩齊射以壓制敵人。」叛軍果然中計，唐軍弓弩齊發，箭矢如雨，直接粉碎其解圍衛州的計劃。

八世紀後期江淮弩手揚名

到八世紀後期，弩手已真正實現職業化，士兵中只有強健者方可擔任弩手，尤以江淮一帶的弩手名揚天下。九世紀中期，唐武宗會昌時期防禦回鶻的戰事，最能說明弩與弩手在晚唐軍事中的重要地位。當時宰相李德裕在奏狀中曾指出回鶻騎兵難以抵禦，應依託險要地勢防守，必須調集精銳的浙西、宣州弩手開赴前線參與防務。這說明持強弩步兵已是唐軍的重要依靠。

因此弩的地位在唐代中國的變遷，不僅是科技和戰術提升的結果，更與當時戰爭模式和軍事戰略變遷息息相關。



●關榮勻 香港樹仁大學歷史學系助理教授



●呂雨鋐

受訪者供圖

四度參與軍事夏令營 方大生：善用所學服務社會

香港文匯報訊 聖方濟各大學四年級護理系學生呂雨鋐，今年完成第四年的香港青少年軍事夏令營。從學員到連續三年擔任督導員，今年更成為總督導員，負責統籌協調和照顧約60名學員。如今她已在急症室當兼職學護，以照顧者之心服務社會。

四年前，呂雨鋐在哥哥推薦下首次體驗軍營生活。第一次入營，她印象最深的不是某個體驗，而是一群朝着同一個目標，一起流汗、一起堅持的感覺。她記得有一次要到大帽山行山，兩小時內要完成全程13公里的山路。烈日下她體會到沒有人可以獨自完成任務，「不可以只顧着自己做得好，也要照顧一下班裏其他人。」

這份與戰友的情誼成為她一次次回營的動力。第二年起，她轉換身份，從學員變成督導員，今年更成為總督導員。「做學員是最開心的，什麼都不用想。但做督導員，就是要照顧一群人的感覺。」

作為督導員，她要留意學員的身體狀況，也要關注他們的情緒變化。「有些學員可能沒想過訓練這麼辛苦，可能會頂不住，或者覺得自己做得不夠好。這時候我們就會很留意他們的情緒，安撫和輔導他們。」

呂雨鋐就讀於方大護理學課程，如今她已在急症室當兼職學護，將所學應用於前線。

「其實護理和軍營都一樣講求團隊合作精神。」她說，「就算我在急症室負責這條線，但如果有人要去吃飯，也要接這個工作。大家要互相照應。」在她看來，護理與軍營的共通點是需要很堅毅的精神才能做到。

軍營中，有學員身體不適，她要照顧他們的身體狀況；有人情緒低落，她要安撫和輔導。「護理課程中學到的急救知識和溝通技巧，在這裏派上了用場。」她說，「譬如有人暈倒了，我們要先救那個人，擦傷少少的可以等一等。要分主次。」這份判斷力，如今在急症室同樣適用。「急症室每天都要快速判斷哪個病人最需要先處理。軍營讓我學會冷靜，護理訓練讓我懂得專業判斷。」

從模擬病房裏的「準護士」，到石崗軍營裏的督導員，再到急症室的前線人員，呂雨鋐在不同場景中學習着同一件事：如何成為一個可靠的照顧者。

今年國慶，呂雨鋐想起在軍營中與戰友並肩作戰的日子。「我覺得香港青年對國家的感情，是一種很樸素、很真實的感情。當你親身經歷過、親眼看過，你就會明白，國家的強大是我們的底氣。」

她回憶入營前對國防認識模糊，「平時最多是看看新聞。但入營後，我們有看一些關於國家的電影，對國家的戰爭歷史有更深刻印象。」今年夏令營還安排參觀展覽館，從過去戰爭的歷史，再到現在的國防發展，都讓她對國家的認識更加深刻。

她特別提到石崗軍營的參觀經歷，「一次次裝備升級，我們都見到國家在進步，了解這些歷史才知道現在的和平不是理所當然，都是靠前人用鮮血和生命換來的。」

作為即將畢業的方大學生，她鼓勵師弟師妹：「軍營是一個很難得可以去到的地方。如果你想挑戰自己，或者想認識一群志同道合的朋友，我覺得挺適合去的。」她特別提到，軍營中有槍械體驗、模擬射擊等活動，「也可以聽一些關於國家發展的講座，接觸一下、聽一下，國家的發展是怎樣的。」

唐代軍隊依託城壘 推動弩手專職化

樹仁手記

眾所周知，弩是中原政權的軍隊的重要射遠武器。跟弓相比，弩多了弩臂和弩機等部件，因此使用弩時，無須像弓那樣在拉弦的同時維持張力和瞄準。其射程遠、殺傷力大，並且便於集體訓練，但缺點是上弦所需時間較長，因此發射速度比弓慢，並不適用於騎兵機動作戰。要充分發揮其威力，必須依託防禦工事；若缺乏城壘的掩護，就需要部隊密集列陣，由手持長兵器的步兵和騎兵進行掩護。

弩在中國古代戰爭中的地位經歷了從邊緣接近核心的轉變，這一轉變主要發生在唐代。唐朝初年，即從高祖到武周時期，唐軍經常與周邊游牧部落交戰，常常進行長途跋涉的行軍，主要依靠速戰速決的運動戰，因此弩的優勢無從展現。編制上的弩手，實際往往同時是弩、刀並習。

局勢從七世紀下半葉開始變化，大非川與青海之敗後，唐軍意識到運動戰風險高、效率低，逐漸轉向依託各軍事據點進行協防的戰略，依託軍鎮城壘作戰成為主要方式，這些變動無疑促進了弩戰術的變革以及弩手的專職化。

至八世紀前期，無論是弩戰法理論、弩兵的實戰效能，還是在戰爭中的應用規模，都有了實質性的提升。特別是安史之亂後，依託城池防禦的戰鬥變得十分普遍，採用弩兵輪番射擊的戰術經受了實戰的檢驗。

在城防戰中，攻守雙方都重視射遠兵種，不再寄望於以白刃短兵相接。因此，能夠進行遠距離殺傷的弩手也成為了戰場上的重要力量。一個典型案例是乾元元年（758）十月，郭子儀圍攻衛州。安慶緒與薛嵩、田承嗣等安史叛軍率兵來援。

郭子儀預先選出三千名善射者埋伏在城牆內，