

義工媽媽喚醒刁蠻女生

師友計劃打開心扉 促家庭關係學承擔

香港文匯報訊（記者 劉思諾）青少年要健康成長，身邊人的扶持尤其重要。就讀中五女生孫嘉蕙，一家靠綜援生活，經濟條件較差，而父母的要求卻特別高，造成她心理叛逆，過往一直與家人關係欠佳，壓力沉重。猶幸一年前透過兒童發展基金的師友計劃，遇上「義工媽媽」——年幼已離家出走且未成年產子的珍姨，讓她學會開啟內心世界，體諒父母及擔起家中大姐姐角色，以另一種態度看待家庭與生命，堅定決心向寵物美容師的人生目標努力。

堅定人生目標做寵物美容師

嘉蕙形容，珍姨不單是自己的「義工媽媽」，亦是其人生的老師、好友。嘉蕙坦言，計劃剛開始的時候，對這位陌生的阿姨非常抗拒；但後來漸漸發現她與其他成年人不同，非常「好玩」，不期然開始打開心靈，讓她走進內心世界，感情日見深厚。這位「亦師亦友亦媽媽」的阿姨，也為嘉蕙帶來更多的人生經驗與智慧；面對父母及家裡的不如意事，她學懂坦誠溝通及體諒，不再只發脾氣和埋怨；她也開始建立大姐姐的自覺，學會關心兩個更年幼的妹妹。而在個人層面，嘉蕙也找到了人生目標，希望將來成為寵物美容師，並努力為未來儲蓄，減輕家庭的經濟負擔。

單親珍姨更了解年輕人心聲

被嘉蕙輕搭着膊頭，全名鄭愛珍的珍姨也笑稱自己「多了一個女兒」；現年40歲的她，談及15歲離家出

走、未到18歲便生下長女，對年少的輕狂流露着絲絲悔意，「自己走過歪路，如果當時有人指引，或者我就不會走歪了……」正因如此，她特別想以過來人身份，參與是次計劃幫助時下青少年成長。另一方面，已離婚的她也希望藉此學習與自己的孩子相處，特別是其14歲、一直未能好好溝通的兒子：「以前只會破口大罵，更試過因為罵他而失聲1個半月。」

與嘉蕙相處逾一年後，現在的珍姨會嘗試了解兒子的想法，關係明顯較前融洽，「我的心境青春了，也更了解年輕人心聲，是最大的得着。」

兒童發展配對基金聖誕頌歌

為配合兒童發展基金的工作，支援更多來自弱勢家庭的青少年，兒童發展配對基金將於下月10日至24日舉辦「聖誕頌歌節」，嘉蕙、珍姨、不同的受惠青少年及社會熱心人將用歌聲唱出愛心，以籌募經費協助更多有需要人。



▲嘉蕙和珍姨在這一年多的相處建立深厚感情如母女一樣。

▼兒童發展配對基金下月辦聖誕頌歌節籌募經費。香港文匯報記者 劉思諾 攝



大白鵝盃國情知識賽團體報名明截

香港文匯報訊（記者 高鈺）由國家教育部港澳台事務辦公室、特區教育局、香港文匯報主辦的「大白鵝盃全港學生中國國情知識大賽」，應眾多參賽者的強烈要求，大賽組委會現決定將校隊團體賽初賽報名時間延長至11月26日（明），並推遲個人賽報名及參賽日期。

至於校隊團體賽初賽比賽日期已改為12月3日（下周六）下午，地點將於日內公布。參加個人賽的學生則可於11月28日至12月3日登入「大白鵝盃全港學生中國國情知識大賽」網頁 <http://cnc.wenweipo.com>或於香港文匯網<http://www.wenweipo.com>通過大賽鏈接，即時報名即時進行比賽。

大賽組委會將向已報名參加團體賽的校隊發專函，通知比賽時間、地點以及注意事項。參賽大、中、小學校及學生，請密切關注「香港文匯網」和「文匯報」有關「大白鵝盃全港學生中國國情知識大賽」的資訊，掌握大賽動態，積極報名參賽。

太陽眼鏡重防曬防紫外線



11月太陽仍猛烈，女士們不忘做好各種防曬功夫。但眼睛比起嫩肌其實更怕陽光。想起以前有套電影叫《黑超特警組》（MIB），戲中兩位主角行動時永遠架上墨色眼鏡，實在夠酷。同學你也許擁有一副太陽眼鏡吧！然而，那是否真能夠防曬防紫外線，保護雙眼呢？

別以為太陽眼鏡源於西方，早在2000年前中國已有

人以有色眼鏡片用於驅邪儀式上，及至金末元初，衙門官員亦戴上有色銀鏡遮掩其目，讓他人無法看見自己神色。西方則在18世紀時已有太陽眼鏡雛形，但只用於醫學用途；而1920年民用太陽眼鏡面世。直到上世紀1971年，澳洲人率先設定太陽眼鏡規格，其後美國及歐洲也相繼於70年代制訂標準，太陽眼鏡自始走進日常生活。

同學都知道，強光會讓眼睛不適甚或流淚，嚴重更可引起眼瞼發炎，即「雪盲症」。日常生活中，如直

望強烈光源，或被過猛的反射光從水面或書面照射眼睛，都易令眼睛受傷。現今太陽鏡在上述兩種情況均能保護眼睛，特別是能吸引反射光的偏振光（polarized light）太陽鏡，不過，避免直接觀看強光始終為上策。

須阻隔UV-A及UV-B 鏡片忌難辨燈色

此外，看不見的紫外線（UV light）同樣需要提防。紫外線按波長可分為三類：UV-A、UV-B及UV-C，UV-C一般用作消毒殺菌，從太陽來時會被臭氧層完全吸收；能來到地面上的，逾98%為UV-A，剩下則為UV-B。

UV-B對人體可說是兩面刃，既能令讓身體製造維他

命D，但亦會消耗皮膚內的膠原蛋白，令皮膚變得粗糙。若長期暴露於UV-A及UV-B下，會導致慢性眼白血內障。所以在選擇太陽鏡時，要選能阻隔此兩種紫外線的為佳。另太陽鏡鏡片顏色亦很重要，例如要留意會否讓你無法分辨交通燈或各種機械訊號的其他顏色，以免釀成意外。



林運財

東華學院護理及醫療科學系一級講師

本欄作者為東華學院護理及健康科學系教職員，透過文章與讀者分享各種與醫護教育及行業相關的知識與小故事。每隔星期五刊登。



西咸新區有獎徵文選登（十九）

感受西咸

子羊

我有幸住在皇帝的後花園，小區亦被命名為「花園小區」，分東花園、南花園、北花園，就在以「建章宮」遺址命名的建章路旁。

26年前，我從部隊轉業來到這裡，很高興能入住這方福地。我經常在落日的餘暉中徜徉在這片雄渾的土地上，遙想當年未央宮的雄偉綺麗，後花園的秀美旖旎，亭台樓閣的參差蜂起，花道水榭的逶迤多姿。可是久了，又有些落寞，甚至有些頹唐。周邊的農村仍以原始的方式從事著「農耕文明」的耕作；大小工廠都是勞動密集型產業，高科技乏善可陳……我期待著，期待著「天翻地覆慨而慷」的那一天。

終於迎來了曙光。西咸新區在我們心目中猶如冉冉升起的朝陽。西咸新區的成立，得益於天時、地利、人和，我們有豐厚的歷史底蘊：漢長城遺址、秦阿房宮遺址、周豐鎬遺址、漢昆明池遺址以及成片的帝陵等歷史遺存；我們有四通八達的交通：鐵路、公路、航空涵蓋其上；我們有豐富的自然資源：渭河、澧河、涇河以及兩岸富饒的廣闊原野；我們有雄厚的人力資源作保障：一大批有志氣、有膽魄、有能力、有創新思維的開拓者，且不拘一格國內外廣攬英才；我們更有招商引資好政策：香港招商引資洽談會、西部貿易洽談會引資千億；還有原住地群眾憧憬未來的美好期望和發奮圖變的具體行動。有這些充分條件，試看不日之將來，一個「以文化為靈魂，以水為依托，以路為骨架，以綠色為底基」的現代化田園新區一定會以嶄新的面貌光耀人間，我們怎能不為此夢中笑醒千百回！當年漢高祖的「大風歌」算得了什麼？惟其豪情可嘉；魏武揮鞭算什麼？不過「驚馬十駕」；「大丈夫」黃巢「滿城盡是黃金甲」的高調誦唱更不足道，心胸偏狹。我們將鑒古融今，從古典中汲取精華，在創新中脫穎而出，擴棄城市水泥森林的窠臼，走新型田園城市道路，我們能不自豪嗎？

「秦時明月漢時關，萬里長徵人未還」。且看今日之西咸，「不飛則已，一飛沖天；不鳴則已，一鳴驚人」！假以時日，城市與鄉村一體，田園與高樓輝映，綠色與碧波蕩漾，古典與現代交融的新型現代化田園城市將橫空出世，「水為脈，綠為基，路為廊」的田園城市夢想將在我們手中實現。我們是幸福的、幸運的，但也，重任在肩。

名家點評：西咸新區建立在一片充滿了歷史故事的土地上，周秦漢唐時期創造的諸多歷史故事歷史地聯繫著西咸新區的一磚一瓦、一草一木。人們完全有理由期望，作為周秦漢唐故都的都市發展不僅能繼續演繹都市兼田園的傳統中國的城市理想，而且更期望西咸新區的都市化發展能創造可以懷念、回味甚至是體驗諸多歷史故事的情境，可以

西咸新區 專欄

西咸新區名片徵集系列活動

讓人們酣暢淋漓地將自己融化在傳奇般的諸多歷史故事、傳說故事及詩詞歌賦所創造的美好情境中，充分而愜意地享受歷史的豁達與詩詞歌賦的情致瀟灑。西咸新區的發展定位實際上是為漂泊的現代都市人提供一種歷史的人文的可可在靈魂深處激發出生活情致的夢想的家。

夢縈田園 家築西咸 張婷婷

父親年齡越大，越發地愛嘮叨起曾經充滿炊煙味道的鄉土生活，父親總說，那種一直未曾從記憶中淡去的薪草的香味，是一種對生活的無盡念想。是啊，如今已過而立之年的我，也越發地夢想在喧囂的都市裡找尋到一片屬於自己的靜謐樂土。曾經為了成功和夢想愛人在都市中揮汗流淚，經歷了起伏坎坷，見識了繁華冷暖，如今卻總覺得所謂成功，不過是健康、平安、快樂等幾個簡單的詞組；所謂夢想，也不過是能找到讓疲憊身心復甦的樂園。於是，全家人決定，從現在開始去努力實現那千百次曾縈繞夢中的田園生活，將家築在西咸這片既古老又年輕，既田園又摩登的熱土之上。

如果可以的話，我想有個小院，是那種古色古香的庭院，灰色的磚瓦，灰色的院牆，方能顯出秦磚漢瓦的厚重與質樸。院子裡會種很多的花花草草，比如，在院子一角籬笆的後面，要種上些菊花，在相對的一角上，則要種上幾株臘梅。再在院中闢出一小塊地方，挖一方淺淺的池塘，種上些荷花，在窗戶的下面、院門的兩邊，則要種上些竹子。對了，庭院中的小徑一定要蜿蜒曲折的那種，用鵝卵石鋪成，就會平添好幾分雅致和含蓄。

這樣，只要我關上院門，我就可以將摩登都市的七彩霓虹和一天的煩惱憂傷通通拒之門外了，什麼壓力呀、鬱悶呀通通能奈我何？我就可以在春日的雨夜，一邊臥聽雨打竹葉的唼唼聲，一邊閱讀自己心儀的書籍；在夏日的淺夜，就著蟋蟀的淺吟低唱，暢享屬於我自己的荷塘月色；在秋日的周末午後，全家人圍坐壩前，沏一杯溫暖的菊花茶，映著黃亮黃亮的菊花瓣，聽一曲「高山流水」或者「陽關三疊」；在冬日的雪後，品讀皚皚白雪重壓之下那並不繁複的花瓣，輕嗅那一股股湧動著的暗香，看孩子调皮地將腳印灑滿整個庭院。我還要在雪地裡撒些稻穀，引得留在北方過冬的鳥兒在此駐足，飽食一頓，之後，聽它們過去時那撲撲撲撲的翅膀聲響，感受人與自然和諧相處的美妙樂章。總之，可以任思緒在時空裡天馬行空的任意穿梭，下一刻，我還想像自己陶醉在阿房宮中樂師們精彩絕倫的編鐘演奏當中，下一刻，我卻已經畢恭畢敬地站立在咸陽宮殿前最高一級的台階上，目睹秦王親率滿朝文武迎接凱旋的大軍班師回朝，領略大秦橫掃六合的氣勢恢弘。興致所至，捧一杯黃土，想像著自己在秦時的明月

下，腳踏漢時的疆土，流連忘返間，不禁要無數次地扣問歷史，到底誰是英雄？…

莫笑我如癡如醉，我堅信，有夢想的地方，才稱之為家。

名家點評：家在現代都市人心目中是個既複雜又溫馨的詞語，其中蘊含著人們對理想生活的夢想，作者所謂「有夢想的地方才稱之為家」典型而集中地概括了現代都市人對家的一種深度精神依戀。現代都市中的擁堵、嘈雜、繁忙、孤獨，使得生活於其中的人們普遍地渴望和夢想著家門口的田園野趣，渴望著在都市中享受田園生活的休閒、灑脫等情致。作為漢唐故都的西咸如何成為一個既城市又田園的充滿詩意的理想都市，作者在這方面所做的理想的暢想非常愜意，也非常有詩意。

評人簡介：

張師偉，男，1973年生，山西汾陽人，歷史學博士，西北政法大學政治與公共管理學院教授，中國政治學會理事、副秘書長，陝西省政治學會常務理事、秘書長。曾出版《民本的極限——黃宗羲政治思想新論》、《政治學基本理論》等個人專著。目前主持研究國家社科基金一般項目——中國傳統政治哲學的邏輯演繹。

西咸新區名片徵集有獎徵文啟事

為進一步推進西咸新區名片徵集工作，我委聯繫陝西省教育廳及相關媒體，舉辦西咸新區名片徵集有獎徵文大賽。徵文以西咸新區名片為線索，以建設現代田園城市為主題，反映西咸新區地域特色，突出渭河文明，彰顯秦漢歷史文化。文體不限，篇幅控制在千字左右。

本次活動的參與者分為專業組和非專業組兩大類。其中，專業組成員以作家、學者等專業人才為主，非專業組則主要包括大專院校學生及普通市民。

本次大賽設置四個獎項，分別是一、二、三等獎及優秀獎。其中，一等獎1名，獎金一萬元；二等獎2名，每名獎金五千元；三等獎3名，每名獎金一千元；優秀獎10名，每名獎金五百元。獲獎作品將集結出版並公開發行。

本次徵文大賽參與方式：直接將作品發送至郵箱：xxxqzw@163.com。

西咸新區管委會