

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

冬天講究藏精

君健

《黃帝內經》是中國醫學和養生的寶典。對於養生，講究天人合一，與道家的「人法天」異曲同工。道家養生合乎天道，順應大自然：春生、夏長、秋收、冬藏。身體與春天共生，新春開始，適當鍛煉身體，增加營養，曬曬太陽，多飲健脾開胃去濕湯水，有個好開始，身體在夏天就有顯著成效，體魄強健，病痛不易侵犯。秋天，身體更扎實，適當增加營養，堅持鍛煉。到了冬天，就身體健康，達到養生目的。

冬藏，如何藏？人類不能像動物冬眠，藏在洞穴中，而是更高層次——藏精，是人體的根本。《黃帝內經·素問·金匱真言論》說「夫精者生之本也，故藏於精者，春不病溫。」後來，歷代名醫按此真言，精益求精，濃縮為易懂易記的八個字：

「冬不藏精，春必病溫」。

中醫所講的「春溫病」就是春季的感行病，流感是其中一種。這裏所說的精，並非單指生殖的精，而是精氣神的精，男女老幼都有。冬藏精，冬天要養精蓄銳，不作無謂的虛耗透支，早睡遲起，不要太早去晨運，適當增加營養，保持心境平和。曹操在《龜雖壽》中說的這兩句話：「盈縮之期不但在天，養怡之福可保永年」。

中國古代醫學和玄學都一致認為，人類的天年是120歲。現代科學根據人體細胞分裂周期推算，人的自然壽命應該是120歲。這就是「天命」。但養怡不當，不注意「吃喝拉撒睡」健康，以及各種慢性、急性疾病都會影響壽命。長壽的龜，生活節奏悠閒，不急不忙，而且很注重冬季養生。三个字，「冬藏精」。

三元獎勵

香橙老師

走進課室一刻，迎面奔來一名學生拿着一份A+++的評分，興奮地想與香橙分享其開心事。一時講自己，一時又談到爸爸，而且越講越興奮。香橙以為她是說很開心自己有大進步，是得到爸爸的鼓勵，豈料到最後聽到的是：她爸爸給了她三元，獎勵她獲得三個加號。

批改作業最理想就是質性評語，詳列學生功課的優秀之處，並道明學生下一份功課可以改進的方向。評分如A+++是相對直接簡單的批改，學生未必能將評分跟自己功課表現連結起來。香橙給出的A+++則純粹給學生驚喜，配合口頭讚賞認可學生努力，希望留下成功感，推動學生的學習動機。

三元把A+++的本質改變，學生由因付出而滿足，轉為因獎金而興

奮。滿足感不易挪去，獎勵制度則隨時可以取消。以前努力做功課是因為上進，日後上進和獎金，不知哪個才是那小女孩的追求。假設香橙表明：「憑每份完成的功課，可換糖果一粒。」當孩子返回課室做功課時，如果老師沒有送糖果安排，堂課效果會如何？我不肯定。

簡單分析獎勵和慶祝的分別：獎勵是有預告的，並有合理期望下次都會同樣發生；慶祝是不預知的，是突然出現的驚喜。如果「三元」和「糖果」在實行了一段時間後取消，孩子的前進動力會如何？但願在獎賞取消前，孩子已經在工作過程中另建強大的內動機，取代因獎勵的滿足。

天下父母都為孩子好，香橙沒有資格論斷，只想提醒自己在教學崗位中多加省察。

便利店 7-Eleven 換領充滿聖誕節日氣氛的環保隨行袋。7-Eleven 年度壓軸推出一系列 8 款聯乘芬蘭國寶級童話角色——姆明一族，並首次以環保物料製造的隨行袋，款款不同袋型設計極具風格、顏色鮮艷，是出席聖誕派對或交換聖誕禮物的不二之選。隨行袋分別以姆明一族中 8 位人氣角色為主角，包括姆明、歌妮、小美、史力奇、姆明爸爸、姆明媽媽、樹精及史丁奇為主題。顏色方面，除了百搭黑白款式外，更加入不同拼色及森林元素的圖案，各式袋型迎合不同日常場合，無論是上班、返學、戶外活動或者日常外出，都可以讓你隨意配搭。

延續推動「友好地球」

7-Eleven 一直支持愛護地球並致力推動「友好地球」的概念，今次首度推出獲全球回收標準（Global Recycle Standard，簡稱 GRS）及 Intertek 綠葉認證（GLF-07-APAC-22-1557）的隨行袋。全系列 8 款隨行袋均以回收物料製造，並以「綠色生產」的概念於生產過程中減低碳排放，達至降低對環境的污染。全系列於今早 7 時起登陸 7-Eleven。

環保隨行袋換購詳情：

由今早 7 時起至 2023 年 1 月 3 日，顧客於 7-Eleven 分店購物滿 20 元即可享印花 1 張。其後每 10 元可獲多 1 張印花，如此類推。由今早 7 時起至 2023 年 1 月 6 日，儲齊 12 張印花加 78 元，即可隨機換購環保隨行袋 2 個；或儲齊 8 張印花加 45 元，即可隨機換購環保隨行袋 1 個。yuu 獎賞計劃會員專享可以 8,800 yuu 積分加 8 元，隨機換購環保隨行袋 1 個。

7仔×姆明
換購環保袋

■姆明環保袋。

■各式袋型迎合不同日常場合。

環保

