

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，但原稿需註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

到公立診所候診時的禮儀

楊桃

居住在一個文明進步的城市，大家都知道每個人都應該要有公德心。但所謂公德心的定義，並不只限於不在公眾地方亂拋垃圾、不會胡亂在公園內採摘花草等。其實在任何共用空間，包括到公立診所候診時，也要有公德心和應有的禮儀。

公立診所候診大堂病人眾多，好不容易找到一個座位，但坐下一會便發覺不妥，不時感受到一陣陣的震動。原來同一排座椅的中間位置，見到有一名男病人把腿翹起，還不時搖擺震腳。個人選擇的坐姿，旁人沒法去規管，但影響到別人便另當別論。明白公立診所為方便管理，提供的膠座椅都是一排排固定和「網綁式」的，故此當中有一人不停震腳，同一排座椅的人也會受到影響，身體已不舒服，還要

受到滋擾，想起身轉位，但眼看到處座位也「爆滿」，不少人還要站着。終於輪到那男子進入病房，當他站起身一刻，大家也不禁相視而笑，有人還舒一口氣。

也曾試過陪家人到眼科醫院覆診，病人進入病房，並不是看電子屏幕顯示號碼，而是由護士用擴音器叫名，那兒有多個房間，每間房可以讓病人進入時，叫「咪」的聲音有時會重疊，加上現場人多嘈雜，一定要十分留心才可避免聽漏，但偏偏此時有人拿着手機高談闊論，旁若無人。

其實只要有些同理心，講電話的時候不妨降低聲量，或到較遠一點的地方，既不打擾正在等候入病房的病人，相信大家也沒有興趣知道你的私人瑣事和談話內容，候診時也勿忘應有的禮儀。

與經典同行，在快樂中成長

賀廣麗

什麼樣的聲音最悅耳動聽？作為一名教師，最喜歡聽到的是學生朗朗的讀書聲，尤其是孩子誦讀經典的聲音，我認為那是最美妙的旋律。每天清晨，學校的廣播站準時開播，在「經典伴我成長」的誦讀聲中，孩子快樂地走進校園。緊接着，各個班級裏也傳來了孩子誦讀經典的清脆童音。夕陽西下，一天的學習結束了，孩子又會在路隊中誦讀着經典離開美麗的校園。

日復一日，年復一年，在經典的陪伴下，孩子茁壯成長。那麼，經典究竟是什麼呢？沒錯，它就是我們國家的優秀傳統文化。

無論是成年人還是孩子，一旦接觸經典，都會自然而然地愛上它。經典會逐漸潤澤我們的心靈，滋養我們的精神，我們在不經意間回想起讀過的詞句，思想上也會突然有所領

悟，湧現出一種豁然開朗的感覺。這就是經典的力量，就像一粒種子，當它在我們心中生根發芽的那一刻，我們已經擁有了這份美好。

喜歡帶領孩子讀經典，自己也沉浸其中。讀經典的感覺非常美妙，如同感受春天的溫暖，即使讀上千遍也不感到厭倦。是的，當我們大聲誦讀時，會覺得唇齒留香，內心充滿喜悅。

我國優秀的傳統文化博大精深、包羅萬象，它包含了言簡意賅的古文、意境雋永的詩詞、微言大義的史書，以及各行各業經驗智慧的結晶。在卷帙浩繁的古籍中，我感受到了那些傑出歷史人物的情懷，懂得了做人應有的胸襟，也學會了做事的方法，在「過猶不及」中尋找着生命的平衡，在「檢身若不及」中探索着成長的密碼。

消閒好去處

全港首間「良心便利店」

地點：旺角朗豪坊7樓限定店

全港首間「良心便利店」！由豐盛社企學會（豐盛）主辦、民政及青年事務局贊助的「十一良心消費運動」首推「良心便利店」正式登陸旺角朗豪坊，由即日起至12月1日營業，歡迎大家透過良心成分表來選擇適合自己的社企產品，同時認識自己選擇可以為社會和環境出一分力。「良心便利店」搜羅了各式各樣的社企特色產品供大家選購，與坊間便利店大不同，店內的產品均首次附有「良心成分表」，解說背後生產的社企背景、其「良心成分」例如「協助長者就業」、「環境保護」等等方面的社會目標，更會列明對應的聯合國可持續發展目標（SDGs），幫助大家輕鬆選擇符合自己理念的商品，讓每一次消費都能成為有意義的選擇。

選購完優質社企產品，還可以在展覽互動專區一邊玩一邊學！在互動專區中，除了有冷知識和大家分享外，還可在特定條件下隨意選擇光顧社企產品或普通產品，親身感受不同的消費選擇帶來的各種結果和改變。同場還可以即場參與小遊戲，如於3D展區從4個展品中找出隱藏其中的便利店吉祥物Choice Buddy，就可贏取Choice Buddy紀念品。



■良心美味好物已上架。

樓宇安全嘉年華

地點：屯門市廣場一期一樓中央廣場
奧海城二期地下活動大堂

屋宇署將於11月9日和10日（星期六和星期日）及11月16日和17日（星期六和星期日），分別在屯門市廣場一期和奧海城二期舉行「樓宇安全嘉年華」。「樓宇安全嘉年華」是「樓宇安全周2024」重點活動之一。嘉年華設有攤位遊戲，讓公眾透過輕鬆的遊戲，學習正確的樓宇安全知識，參加者完成遊戲後，可獲贈紀念品。屋宇署吉祥物「阿標及阿丁」亦會出席與市民拍照留念。嘉年華由當日上午11時至晚上8時，免費入場，歡迎市民蒞臨參與。

Jellycat 登陸時代廣場

地點：銅鑼灣時代廣場

倫敦公仔品牌Jellycat在過去的25年中，以奢華柔軟的面料和童趣十足的設計，為全球各地不同年齡層人士帶來歡樂。由即日起，Jellycat登陸時代廣場連卡佛以及線上商店。此次引入超過300款Jellycat毛絨玩具，除了有經典熱銷的Teddy Bear小熊與Bunny兔子公仔外，還增添了一系列以食物甜品為主題的毛絨玩具。同時帶來的還有2024聖誕系列，抱着聖誕樹的兔子玩具和薑餅人，打算準備聖誕禮物和裝飾的大家，可以來參觀選購。11月28日起還將有快閃店讓大家選購更多Jellycat款式，感興趣的朋友不妨留意一下。