

## 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

## 平凡的「老黃牛」

■ 王卓琴

不論是酷暑還是寒冬，人們總會看到默默無聞、勤勤懇懇的老黃牛，拖着沉重的犁耙，在廣袤的田地裏邁着堅實而有力的步伐，一步一腳印，每一步都彰顯着踏實而沉穩，彷彿用生命詮釋耕耘的意義。汗水如甘霖般滋潤着土地，催生一片又一片葱葱鬱鬱的莊稼，結出了金燦燦的果實。正如詩人臧克家所說：「塊塊荒田水和泥，深耕細作走東西。老牛亦解韶光貴，不待揚鞭自奮蹄。」

每個單位都不乏「老黃牛」。自踏入單位第一天起，我就從事人事工作，勤勤懇懇，任勞任怨。對領導交代的工作都認真負責，每天總是最後一個離開辦公室。即便是外出辦事，辦完事會返回單位繼續工作，有時直至晚上7時才拖着疲憊的身體離去。寒暑假

期間，別人都在享受假期時，我卻依然堅持，這是一種責任。立足平凡的工作崗位，做好本職工作，把默默無聞、甘於奉獻作為行為準則，保持着嚴謹、細緻、扎實的工作態度，在平凡的工作中創造着不平凡的價值。

或許有些人認為老實人吃虧，「老黃牛」當不得，「老黃牛」就是傻子。還有人認為「老黃牛拉慢車」，工作效率低下，「老黃牛」就是能力低下的代名詞，從而看不起、輕視「老黃牛」的人。然而，時代呼喚「老黃牛」精神，它是對為人誠實、工作勤懇、刻苦耐勞品質的概括。我們正需要這種求真務實的精神，這不僅是一種美德，更是事業取得成功的關鍵，老老實實做人、踏踏實實做事，將每一件平凡的事做到極致，便會取得最大的成功。

## 課室的隱藏力量

■ 香橙老師

生活中有些令人「嘩」一聲的室內布置，可能因為柔和的燈光、整潔的傢具，總之就是合眼緣的。如果是課室，可能有一面專門展示學生作品的牆，還有由學生主導設計的裝飾。除此以外，科學研究發現，要建立一個有利學習的課室，需要以下條件。

研究表明，課室中的噪音會干擾學生的專注力。例如空調的嗡嗡聲、同學的竊竊私語，甚至教師的腳步聲，都可能分散學生的注意力。當我們把課室的干擾源頭除掉，理論上學生的專注力就能提升。音樂能有效調節學生的情緒。香橙都要在學生開展工作前，把學生的學習狀態調好，其中播放慢節奏的音樂是策略之一。

課室溫度也是學習狀態的關鍵因素。研究發現課室溫度介乎攝氏20至23度，最有利

學生學習。過高的溫度會令學生感到煩躁，影響情緒穩定；過低的溫度則削弱學生的記憶力和專注力，也可能降低學習的動力。記得兒時小學沒有空調，暑假前的課堂最苦，眼瞓、煩躁、心散，都浪費老師的心血。或者師生都不在狀態，都在等時間過去。

腦科學對課室和家中環境的學理，很多都是共通的。家長可以在家為孩子設立隔絕干擾的學習角落，避免聲音干擾，也盡量不要在孩子專心時打斷孩子的專注。家長還可以參考坊間專家的意見，按孩子的學習狀況播放合適的音樂，例如透過輕音樂安頓孩子的情緒，播放快節奏的音樂提高孩子的心率，激發學習動力。無論在家在校、有形無形的環境，都左右孩子的學習成效，不容忽視。



■ 機構提供失胎支援，舉辦講座及輔導。中心提供

# 夫婦失胎抑鬱 「小足·福」療傷

失胎夫婦面對的傷痛，往往需要長時間過渡。港大一項研究發現，有54%曾失去胎兒的夫婦經歷複雜哀傷，需要轉介心理輔導，更有34%出現中度至重度抑鬱情緒。有社福機構為此推出「小足·福」計劃，特別設計100天失胎關顧專題支援，如提供「小天使喪葬物資」及心靈藝術療愈活動等，冀盡早撫平夫婦傷痛。

**據** 政府統計數字，香港每年大約有8,000宗失胎個案，即每5位孕婦便有一位曾經歷失胎。港大去年底訪問246對經歷失胎夫婦，結果顯示86%夫婦在一年內仍難以接受孩子離世，負面情緒干擾到日常生活，31%在一年後仍有抑鬱症狀。港大社會工作及社會行政學系副教授黃蔚澄表示，失胎伴侶的哀傷若不妥善處理，將影響個人發展甚至夫婦關係。

香港基督教女青年會早前獲賽馬會基金捐助，開展為期三年的「小足·福」支援計劃。中心社工王瑞芳表示，不少父母最初接受輔導時都難以啟齒，認為失胎是不光彩的事，故對談過程要讓他們解開糾結情緒、重建自信，回復伴侶間的親密關係。她又指，現時坊間對失胎的處理事宜不算普及，不足24周的流產胎其實可籌辦火化禮，中心會帶領求助父母到專用撒灰花園視察，了解整個流程。



在紀念花園。中心提供



■ 政府統計香港每年約有8,000宗失胎個案。資料圖片

## 領取維園花展盆栽計劃接受申請

「賞花，惜花！」賽馬會花卉重新栽種計劃開始接受申請，歡迎學校、環保團體和非政府機構參加，截止日期為本月17日，申請表格可於花展網頁下載。

每年花展結束後，大會都把可再種植的花卉送往康文署轄下公園重植。自2014年起，大會推出花卉重新栽種計劃，藉此鼓勵於社區重植，提高公眾的環保意識。入選的

機構和學校可選擇在花展結束後，自行到會場領取或由大會免費運送盆栽，種類和數量由大會安排。

今年花展於3月14日至23日在維多利亞公園舉行，以秋英為主題花，並以「綻放英姿」為主題。花展由康文署主辦，香港賽馬會慈善信託基金連續13年支持花展。

