

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



孩子需要挑戰

香橙老師

孩子的成长需要經歷挑戰，有些家長希望鋪平孩子的道路，減少孩子可能面對的挫折，就事事為孩子代勞，遇事則為孩子抱不平，希望孩子快樂成長。研究顯示，過度參與孩子的經歷，可能影響孩子的適應能力，令孩子不懂應對挑戰，遇到不順心的事容易感到挫敗。

在資訊發達的年代，家長更容易掌握孩子的日常資訊。有些家長會盡量理順孩子的生活經歷，不容孩子感到半點不安。然而孩子需靠經歷令心智變得強壯，當孩子習慣生活在「一切都被安排好」之中，孩子可能較難發展出獨立解決問題的能力。家長可以透過孩子的日常經歷，讓孩子學習承擔後果。例如，若孩子忘記帶功課，可讓孩子親自向老師解釋。這些經歷看似微小，但長遠能夠幫助孩子發展出應對挑戰的能力。

學者 Van Petegem 的研究顯示，長期受過分保護的孩子適應能力較低。在求學階段，這種影響或許還未明顯，但當孩子進入社會，面對真正的競爭，就會因自小缺乏面對挑戰的經驗感到無助。此外，適量的挑戰能讓孩子學習調節情緒，透過失敗經歷建立抗逆能力，建立穩健心態，應對壓力。我們不能為孩子掃清所有成長障礙，但我們可以成為孩子的支持，陪伴他們經歷不如意事，並適度讓孩子承受不安，面對不似預期的事，讓經歷成為孩子成長的重要養分。

家長愛護孩子天經地義，除了保護，我們也可多給孩子機會獨立應對困難。成長來自經驗累積，而不是透過挪走所有風險。孩子成長中需挑戰來鍛煉肌肉，才能在崎嶇路上站得穩固。

尋找內心平靜

許琮少

在節奏快速的社會，許多人都感到巨大壓力和焦慮。工作、學業、社交，無時無刻不在催促著我們。但是，越是拚命追逐，心靈卻越加疲憊。在這樣的背景，「躺平」這個詞逐漸成為一種生活態度，也成為一種對抗壓力的方式。

「躺平」並不是逃避，而是一種自我重建的過程。我們可重新審視自己的價值觀，思考什麼才是真正重要的。當我們停止無止境的競爭，開始關注內心的需求，便能找到屬於自己的平靜。

「躺平」的意義在於拒絕社會的期望，選擇自我實現。這並不意味著放棄，而是選擇更健康的的生活方式。我們可選擇不再追求物質的富裕，而是追求精神的滿足。海明威說：「世界是個美好的地方，值得為之奮鬥。」這裏「奮鬥」的定義可以改變，它不再是對抗，而是

與自己和解。

在享受「躺平」過程中，我們也許會感到孤獨，因為與周圍人群的價值觀不再一致。然而，這樣的孤獨是自我發現的必經之路。我們學會珍惜那些真正關心自己的人，並開始建立一個支持自己的社群。村上春樹說：「如果你掉進了黑暗裏，你能做的，不過是靜心等待，直到你的雙眼適應黑暗。」每個人都能在暗裏找到屬於自己的生活方式。我們要勇於靜心面對自己的情感，無論是快樂還是悲傷，都是我們生命的一部分。通過「躺平」，我們不僅能釋放壓力，還能重新發現自我。

「躺平」是一種選擇，它讓我們有機會重新思考人生的方向。或許，這條路並不容易，但它卻是通往內心平靜的必經之路。讓我們學會在忙碌中找到那份屬於自己的安寧，活出真實的自己。

香港仔



電子版
碼上睇

評論專欄 為您發聲
服務資訊 有您着數

時事追蹤 給您真相
扎根基層 報您所想



最佳標題

亞軍：上海灘頭掀狂潮 獅子山下憶「輝黃」 (賴志堅)



季軍：寮屋變燎屋 銀紙成廢紙 (梁啟剛)



最佳文化藝術新聞報道
季軍：客家文化系列 (陳藝)



優異：亞運系列 (崔峻明·徐浩然)

www.lionrockdaily.com

最佳版面設計系列



報業公會新聞獎
2023年《香港仔》得獎作品