

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

勞模父親

尹成榮

父親是個老實人，常告誡我們：「做人要腳踏實地，別學那些耍心眼的人。」這話聽了幾十年，起初只覺囉嗦，後來才明白父親是用一輩子踐行這道理。

四十年代父親跟着同鄉「闖關東」，一路到吉林長白山腳下的林場。他又瘦又小，卻要和壯漢一起抬木頭。林場工作很苦，粗重的原木壓在肩上，每走一步腿都打顫。和他同來的年輕人，沒幾天就被累跑了，但父親咬着牙留下來。

收工鈴響起後，其他人都扔下工具就跑了，父親卻仔細把所用工具收集整齊。這些細節被林場老書記看在眼里，先是調去食堂幫廚，後來又讓他當採伐隊長。

當上隊長後，父親比普通工人工作得更拚命。伐木時最危險的「放樹」工序，總是搶着操作。有一年冬

天，新來學徒操作失誤，一棵歪倒的大樹朝着人群砸下來，父親一個箭步衝上去，用肩膀頂住樹幹，直到所有人安全撤離。他的棉襖被樹皮劃得稀爛，肩膀腫得半個月抬不起來。

因為工作踏實，採伐隊解散後，父親被調到建築公司管材料。那時鋼材、水泥都是計劃物資，材料員手裏的鑰匙就是「金鑰匙」。有人偷偷找到父親：「老尹，批兩車水泥給我，好處少不了你的。」父親果斷拒絕。他每天下班前都拿着賬本，逐個貨架核對材料，連半袋釘子都要記清楚。

其他材料員的庫房總是亂哄哄，賬本上塗塗改改。上面來檢查時，他們慌得像熱鍋上的螞蟻。父親卻不一樣，他的賬本永遠清清楚楚，不論什麼時候檢查，庫存和賬目都分毫不差。領導在大會上表揚他：「老尹管的不是材料，是良心！」

學習抗挫折

香橙老師

成長過程中，挫折是必然的經歷。心理學家維高斯基（Lev Vygotsky）的「最近發展區」理論指出，當孩子還未有獨立應對事情的能力時，正是孩子最佳學習自理的狀態。這時當孩子面對挑戰，家長可透過適度介入，幫助孩子克服困難。因此，在日常生活中，家長的角色並非為孩子排除所有障礙，而是提供適當指導，幫助孩子發展自主解難能力。

心理學家艾里克森（Erik Erikson）的人格發展理論提到，兒童期的關鍵在於培養自主性與勤奮感。若孩子習慣依賴成人解決問題，可能會缺乏自信，甚至對自我能力產生懷疑。家長的處理方法，並非一步就完全放手，而是逐步減少直接介入孩子的困難。例如當孩子面對人際衝突，家長可引導孩子思考對

策，而非立即出手把困局擺平。

研究顯示，讓孩子適度面對壓力，有助建立孩子的心理韌性。心理學家沃納（Emmy Werner）發現，能適應挑戰的孩子，通常來自提供穩定支持和適度挑戰的家庭環境。當孩子面對人生低谷，面臨情緒挑戰，例如在比賽中失敗，家長可先認同孩子的情緒，再引導反思改進方法，積極對孩子表示支持。

家長的角色主要是引導。當孩子與同伴出現矛盾時，家長可先讓孩子描述事件經過，再提問如：「你認為對方的立場是什麼？」幫助孩子發展解難能力。同樣當孩子遇到學習瓶頸時，家長可透過提問鼓勵探索，而非直接把瓶頸打通。透過間接的幫助，孩子就能建立面對挑戰的能力和能耐，在生活中構建解難的信心。

多彩馬灣 文藝海島

文化

■充滿文化與藝術氣息的海島社區。

位於大嶼山和青衣之間的馬灣，一直被視為遠離市區煩囂的好去處，不但歷史悠久、古蹟處處，更滿布人氣景點，包括著名的挪亞方舟主題公園、綠草如茵的大自然公園、探索宇宙奧秘的太陽館，以及人氣度假村太陽村莊。馬灣現已建成全新旅遊地標馬灣1868，佔地近50萬平方呎，融合保育、文創、旅遊及藝術零售元素，打造出一個充滿文化與藝術氣息的海島社區。

沿海而建的馬灣1868擁有無敵海景，可遠眺汲水門與汲水門大橋，景色怡人。此外，園區內還保育了多個香港特色的歷史遺蹟。在古蹟館，遊客可近距離探索唐代灰窰和清代磚窰的建造技藝，並欣賞



■大型特色壁畫

5,000年前馬灣人體仿製復原像所展現的古文明魅力。此外，還有建於18世紀中期的舊九龍關石碑和天后古廟，每個古蹟都在訴說自己的故事，靜待你來尋古探今。海邊的彩色藝術小屋由舊邨屋改造而成，外牆色彩繽紛的小屋，宛如意大利五漁村，在海岸線打造一道絢麗的風景。這些小屋內設有文創工作室和藝術商戶，遊客可以參加陶器製作、布藝染料和金屬飾品等工作坊，享受手作樂趣。園區更邀請了國際及本地壁畫設計師創作大型特色壁畫與藝術地板畫，為街道增添了色彩與活力，非常適合「打卡」合影。

■著名景點天后古廟。

遊客在探索馬灣悠久歷史之餘，也能邊享用美食邊欣賞自然美景。馬灣1868設有全臨海海景餐廳，品味特色美食的同時飽覽壯麗海景，享受一場味覺和視覺的饗宴。

雖遠離市區，但前往馬灣的交通極其方便，除有的士24小時往返各區，從中環及荃灣乘船可方便直達，九龍站亦有九巴230R線可到達。此外，在進入馬灣1868之前，首先會經過一個由鹹淡水交界自然形成的紅樹林，還可看到招潮蟹、彈塗魚、小白鷺和水筆仔，紅樹林（小濕地）旁的長堤石級更是最佳欣賞美景及打卡的地方。快至12分鐘，便可抵達這個清新小島，享受潔淨空氣和恬靜環境，放慢腳步，為身心充電。

■彩色藝術小屋

