

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

孩子成長的力量

香橙老師

在街頭經常可見這樣的場景：孩子奔跑玩耍，家長在後追趕，大聲喝止：「別亂跑！再跑就不帶你回家！」孩子或許會短暫停下腳步，但很快又重拾興奮的節奏。這種看似管教的策略，實際上揭示了一種常見的溝通模式——以否定語言作為教育手段。日常生活中，「不要動」、「別碰」、「不能這樣」，頻繁出現在親子對話。雖然出發點是為了保護和糾正，但長遠而言，這種語言習慣可能會抑制孩子的行動力。

兒童心理學指出，否定式指令往往令孩子難以掌握具體行動方向。當聽到「別跑」時，腦中浮現的往往是「跑」的畫面，而非「停下」的行為。與其說「不要打翻」，不如說「先把杯子扶穩再倒水」；與其說「別吵」，不如說「請小聲一點，讓大家都安心。」正面引導能幫

助孩子理解應有行為，而不只是知道什麼不能做，從而更能自我控制。

研究又顯示，持續被否定的孩子更容易產生自我懷疑，逐漸失去嘗試新事物的勇氣。例如，有孩子在搭建積木時被批評為「亂搭」，從此對這類活動失去興趣。若以鼓勵式語言引導，如「這樣放會更穩固」，即使結果不完美，孩子仍會因被肯定而更有意願繼續探索。正面語言不但是技巧，更是一種尊重孩子的態度。

教育的本質，不在糾正每個錯誤，而在引導孩子向善、向上。成長如同植物，需要陽光與水分，更需要耐心和肯定。與其時刻設限，不如提供方向；與其頻頻制止，不如教導方法。當孩子明白「可以怎樣做」，他們便能在自由和安全的邊界內探索世界，建立自信和責任感。

芫荽之香

甘武進

多年前南下深圳打工，工廠旁有家拉麵館，在食堂吃膩了，有時便去那裏光顧一下。老闆是蘭州人，一碗牛肉拉麵擺上來，牛肉雖然尋不到幾片，但他對芫荽卻從不吝嗇，一大碗紅油上滿滿一層芫荽。我把它壓下去，裊裊的熱氣從紅油裏鑽出來，夾着芫荽特有的香味直達腦門。喝上一口熱湯，味蕾頓時如毛孔般張開，讓落魄的我感到無比的幸福和滿足。

從那以後，我就愛上芫荽。不過，芫荽有獨特又濃烈的香味，很多人聽到芫荽兩字，都要皺眉頭，更別說吃了，而我個人對芫荽卻是情有獨鍾。

前些天，到同事家吃飯。桌上擺了道芫荽肉絲，我發現只有菜梗。便問：「葉子呢？」同事說：「我們家從小都是把芫荽摘了葉子再吃，葉

子也容易黏在嘴上。」「我的天呀，沒有葉子哪來芫荽的味道？」後來，在一家湘菜館點了份芫荽肉絲，才知道自己有點孤陋寡聞：有些菜真的只需放芫荽梗即可，這樣才能在菜裏看着是點綴，不奪了主味。

美食家蔡瀾先生曾指出，芫荽是一種奇異的香草，芫荽不止味道好，顏色還非常漂亮。大家有沒有試過芫荽鯪魚湯？它是將大把芫荽滾了，再下鯪魚片去灼熟，整碗清燉出來的，除了鹽什麼調味品都不必加，上桌時湯的顏色碧綠，香味撲鼻，是一種極為好喝的湯，尤其是宿醉之後，有了它，即可恢復過來。有一次，難得一見的幾個朋友來訪，大家開懷暢飲，結果我喝多了、醉得厲害。太太依照蔡瀾先生的做法，弄碗芫荽鯪魚湯。我喝完之後，身體的確恢復得很好。

社區大小事

香港觀鳥會「第十屆全港麻雀普查」結果新鮮出爐，最令人眼前一亮的不僅是麻雀數量微升，更有市民參與熱情持續高漲！今年共招募315名義務普查員，年齡橫跨6至80歲，連續三年錄得升幅並創疫後新高。十年來累積超過2,600人次參與，有人更連續七年報名，這支跨世代公民隊伍成為守護城市麻雀的「民間偵探團」。



■市區麻雀約有22.7萬隻。官方圖片

全港麻雀量微升 普查「偵探」創新高



■香港觀鳥會為普查員進行訓練。官方圖片



■有小學生擔任麻雀普查義工。官方圖片

觀鳥會研究主任謝日朗表示，普查於今年5月展開，覆蓋全港18區80條路線，涵蓋六類土地用途。結果顯示，市區麻雀約有22.7萬隻，較去年增加5,000隻，微升2.3%。過去8年麻雀數量始終穩定在21至26萬隻之間，10年監察建立的基線數據，為辨識異常變化提供重要參考。其中康樂及休憩區是麻雀最愛，8.9萬隻的數量佔總數近四成。

普查亦發現麻雀區域分布呈現「北多南少」特點，元朗區以每條路線平均100隻奪

得密度冠軍，屯門、沙田緊隨其後。但中西區、灣仔等市區核心地段密度明顯下跌，工業、商業及農業用地的麻雀數量亦同步下滑，相關原因需進一步研究。

香港觀鳥會計劃擴大普查範圍，未來將納入噪鵲、喜鵲、八哥和黑領棕鳥等物種，豐富城市生物多樣性數據。明年5月將繼續招募普查員，呼籲各界採取生態友善措施，也期待更多市民加入，共同守護這群「城市鄰居」。

葵涌公園復修重開飽覽藍巴勒海峽

葵涌公園前身為醉酒灣堆填區，該堆填區於1979年關閉，經歷多年及完成修復後，公園第一期近日重開啟用，面積涉約3.02公頃。康文署形容，葵涌公園有觀景平台鞦韆椅，市民可以居高臨下觀賞藍巴勒海峽及青衣島東岸遼闊景色：「好療癒嚟。」

葵涌公園由昔日醉酒灣堆填區蛻變而成，是一個以環境永續為本的社區綠洲。園內設有斜道升降機，可直達觀景台及毗鄰的表演廣場及鞦韆長椅。多用途草坪依地形而建，階梯草坡、大草坪和鋪滿綠植的小山丘錯落有致，為市民提供舒展身心

的康樂空間。草坪上以貨櫃為靈感設置的展亭，展示了葵青區和醉酒灣的歷史變遷。公園位於葵涌葵裕街18號，開放時間為早上7時至晚上11時。



■葵涌公園有觀景台及鞦韆長椅等設施。康文署

