

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

孝心考核表

王舉芳

去朋友家玩，招呼我坐下，她邊與我聊天邊拿起一個本子，在上面寫寫畫畫，我湊過去看：「這是在做什麼表格啊？」

「我看看，回家看望父母和公婆的次數，有沒有達到合格。」她拿着筆，不時打✓號和×號。

「你這是什麼啊？」我很好奇。「這叫孝心考核表，這個表格做好了，我們做兒女的不說是完全盡到孝心，最起码能讓老人感覺幸福多一點。老人有個幸福的晚年，也是兒女的福氣，是不是？」我點點頭，伸出大拇指，為她點讚。

她做完考核表，我拿來仔細看，最上面一欄寫着：今年帶雙方父母去旅遊一次（備註：這個計劃尚在醞釀，等待實行）；考核內容的第一項是一周回家看望老人一次，在過去的四個月裏，全是✓號。第二項是接老人來城裏住一段時

間，後面是×號。朋友說是老人不願意進城，說是不習慣。第三項是公公的生日送一份他想要的禮物（備註：按摩椅），後面是✓號。第四項是回到父母家後必須呆夠四小時以上，不能屁股沒坐熱就跑，後面是✓號。第五項是定期帶老人到醫院做健康檢查，後面是✓號。每月固定的幾項不變，其他的項目靈活變動。

看着這份孝心考核表，我由衷地敬佩朋友對老人的用心。

「你們這樣對待老人，老人一定感覺很幸福。」

「有時候，他們說你們工作忙，我們都健康，就不用回來了，但我知道其實他們心裏是盼着兒女常回家看看。」

仔細想想，朋友的做法值得借鑒，什麼是孝心？最好的孝心就是讓老人有一個幸福的晚年，而老人的幸福，多是來自於兒女的關心與陪伴。

無用之用

小榆

為了應付考試，所以才讀書；為了比賽，所以才去努力練習；為了滿足父母期待，所以才結婚；為了看起來堅強，所以才強忍淚水；為了希望被人尊重，所以才努力裝備自己；為了不讓孩子輸在起跑線，所以才會填滿他一整天時間報讀大量補習班……

漸漸，人類似乎在生命中，活成了「為了什麼，所以才會做什麼」的洞穴裏，凡事都有「目的論」，追求有用實用，忘記了傾聽自己和他人，是否真的是內心意願？是否真的喜歡？還是只為了滿足外界期待，或為了有具體目的才會去做？不知不覺間，有些人年紀漸長才發現活成了自己最不喜歡的模樣。

誠然，具體的目標，能激發人不斷發憤進步，也能帶來實質回報，多好。但亦容易忽略一點，若我們做一件事，可

能並不會帶來即時的實質成果，甚至看不到未來，是否就不值得去做？譬如一些看似無用，被看作純粹打發時間的繪畫、發白日夢、散步、讀閒書、旅行……看似無用，不能即時帶來實質回報，但長遠來說，對自身個體的成長、靈感的孕育、涵養的醞釀、身心的健康、整體人文精神溫度的提升，可說是「無用之用」。

筆者多年鍾愛漫無目的地閱讀、跑步、健身等，並不是為了獎金或馬拉松獎牌、或證明什麼，若是比賽相信有不少人比我更厲害，只是純粹出於一顆熱愛，一點雅趣，生命中「有點東西喜歡着」的感覺，坦誠按照自己本心、全然放鬆去做，無悔一生。它不貴，但卻無價。

皆知「有用之用」，而「有用」和「無用」皆有「用」字，兩者並不是相互排斥，而是能相互轉化，化為大用。



校園壁報板

萌犬社工訪校 紓解學生壓力



講者介紹與狗隻相處的要點。學校供圖

社工與狗表演握手。學校供圖



同學輪流與社工狗狗互動。學校供圖

仁濟醫院王華湘中學日前出現兩位「可愛社工」！該校聯同星光大道扶輪社、CEO主流夢工場基金合辦「星光傳愛心之動人一接觸」校園巡迴活動，邀請拉布拉多犬STAR與JUNE，與200多名中四、中五學生近距離互動，毛茸茸的模樣瞬間俘獲全場目光，為校園生活注入溫暖與歡樂。

活動以「接觸」為核心，旨在透過動物輔助服務紓解學生學習壓力、提升身心健康，並預防情緒困擾或隱蔽傾向。開場環節，專業講者詳細講解與狗隻相處要點，教導同學如何尊重動物、正確接近與撫摸技巧。其後，STAR與JUNE在訓導員引領下大展身手，從坐下、握手到取物、安撫等專業技能一氣呵成，溫馴聽話的模樣贏得全場掌聲。

最感動的環節莫過於近距離互動時刻。社工狗狗能透過身體接觸幫助

人體釋放催產素、降低壓力荷爾蒙，讓情緒低落或焦慮的學生感到被陪伴與被接納。當日一眾學生輪流輕撫狗狗柔軟的毛髮、玩簡單遊戲，不少人直言壓力瞬間釋放，更笑言「原來狗狗也能當社工！」當STAR和JUNE離開時，學生們依依不捨，希望日後仍有機會再見。

校長文嘉燕表示，是次活動正正配合學校的全人教育方針，貫徹「尊仁濟世」精神，讓學生在課餘接觸正能量，學習關懷他人與自我照顧。

39校參與港大保育計劃守護海洋

為加深學生對海洋生態的認識，港大太古海洋科學研究所推出「環境及自然保育基金—探索海洋多樣性：培育青年大使守護海洋」計劃，目前已有來自39所學校的175名學生報名。計劃透過為期4日的沉浸式實踐培訓，結合講座、實驗室工作及野外考察，讓中學生親身體驗海洋科學，深入了解海洋生態保育，並將所學推廣開去，啟發他們成為守護海洋的新一代。

活動期間，學生走訪海下灣海岸公園、鋼線灣及大潭等地，認識珊瑚群落、岩岸及紅樹林等多樣生態環境；有參與學員分享，

課程讓她對海洋科學家的日常工作有更真切的體會，未來希望成為海洋生物學家，她亦體會到相關工作需要極高專注力，不能放過任何微小細節。



學生觀察採樣器上的海洋生物。港大供圖