

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

跑出個「跑感」

小榆

跑步，像一場自我認識的漫長旅程。

慢跑，跟短跑不同，不要求百米衝刺，數秒間便分出勝負。你可設定長短目標，或漫無目的地跑，只為沿途的過程，感受自己的「跑感」，順帶飽覽移動中獨一無二的風景。

慢跑，最緊要舒適，做到能「微笑跑」。初跑者，首先需如實了解自身狀況、身體素質等。如有決心，可嘗試踏出第一步，輕裝從簡，可挑選公園跑步徑、海濱長廊、田徑場或任何會讓你感覺快意的地點，適當拉拉筋、轉轉腕預熱，便可起程。剛開始可跑10分鐘至15分鐘便結束，不要覺得時間短，能順利跑完已很不錯，孕育小成功。休息1天至2天，讓身體恢復，便可再接再厲，一點一滴養成習慣，鍛煉耐力，逐漸可跑長一些。

慢跑有什麼好處？可暫且先忘記

能獲得什麼，先全神貫注享受其中，跑在當下。你跑的每一小步都算數，無需一起步便急於求成，怎樣舒適就怎樣跑，先找到合適自己的「跑感」，找對「慳電」步姿與節奏，累了，便休息片刻，壓壓腿、喝點水，「充電」之後，如感覺還可以，便繼續跑。各種快樂激素會隨之而來，足以讓人快樂一整天，十分減壓。

一連串過程，都是一場自我認識的體驗，你必須誠實面對自己感受。若你明知肌肉已很痠痛、呼吸困難或體內不適非常累，卻試圖騙自己：「一定能捱過去的！」就算能捱過，這些痛感和疲累感都不會消失，卻會被身體默默記住，如此長期下來，會形成慢性勞損與身心疲憊，只有你自己才能感知。

跑步如人生，找到自己的「跑感」，乃一種幸福感。

解讀行為的雜訊

香橙老師

有段時間，對馬路上此起彼落的汽車鳴笛聲感到煩躁。在既有的認知裏，響號代表憤怒、催促、挑釁，刺耳的聲音彷彿在宣示駕駛者的不滿。當細心觀察，卻發現駕駛者面容平和，車輛之間亦無爭執之意。經過了解才明白，在該種駕駛的潛規則下，響號是一種「刷存在感」的信號，意在善意提醒：「我在這裏，請注意。」

這給香橙一個重要啟示：信號本身的意義，有時取決於接收者的解讀。若我們將自身的經驗強行套用在他人身上，便容易產生誤判。我們習慣將響號解讀為惡意，於是心生煩厭；一旦明白那只是單純的提醒，心境便隨之豁然開朗。同樣在學校或家庭中，成人解讀兒童行為時，也常有類似的誤解：將表面的「噪音」視為對權威的挑戰。

當孩子鬧情緒、表現煩躁，甚至出現看似無理的對抗行為時，成人的直覺反應往往是感到被冒犯。我們容易將這些行為定義為「頑劣」或「故意作對」。然而，若我們借用上述的交通邏輯重新審視，便會發現這些行為多數不是針對成人的惡意攻擊，而是孩子內在需求未被滿足的信號。那種哭鬧，與那些提醒「我在這裏」的響號無異。孩子正在用笨拙、甚至刺耳的方式，表達內心的焦慮和無助。

教養過程需要精準的解碼能力。若我們總是以防衛的心態面對孩子的「頑皮」，將孩子的行為反應視為作對，便會錯失情感連結的機會。我們可學習過濾表面的「雜訊」，不急於對號入座。當我們能看懂孩子行為背後的動機信號，我們便能從對立的角力中抽身，成為聆聽孩子心聲的引路人。

消閒好去處

將軍澳沉浸式「蟲」林 親子暢玩放電

地點：MCP 新都城中心2期L1天幕廣場

恒基地產旗下商場將軍澳MCP新都城中心聯乘新加坡人氣充氣樂園品牌Jumptopia及香港昆蟲教育及科普中心，打造兩大沉浸式自然探索體驗，帶來一場別開生面的「巨大化『蟲』林世界」充氣樂園！Kiztopia人氣角色更以「異寵」造型全球首次亮相，即日起至周日，小朋友可以勇闖搭配沉浸式音效與環境的7米高巨型「蛇」滑梯、挑戰炫彩燈光動態變色的6米高變色龍滑梯及4大主題玩樂專區，盡情放電！

同場更設有復活「尋『蟲』記」生態探索展，展出虎紋蝶螈等近20種珍奇生物，讓小朋友近距離觀察，與爬蟲零距離接觸；場內亦有「爬蟲伏匿匿」與「動物小百科」等趣味小挑戰，寓教於樂，讓小朋友在遊戲中輕鬆學習。

為配合主題，場內特設Kiztopia周邊商品販售專區，齊集Kiztopia Friends原創IP充氣棒、充氣劍盾套裝及全港首賣Kiztopia Friends獨家「異寵」造型系列精品。「巨大化『蟲』林世界」充氣樂園門票於KLOOK獨家發售，優惠票價58元起。



■「蟲」林世界充氣樂園設4大主題區域。主辦方供圖

鄉議局百周年慶典與眾同樂

地點：新界石門鄉議局大樓

新界鄉議局迎來100周年歷史時刻，將於下周四（30日）起一連4天舉辦多元文化嘉年華，與全港市民同樂！

整個音樂文化節設四大必玩亮點，包括邀請本地饒舌歌手及樂隊輪番上陣舉行廣東歌派對；近距離觀賞超燃的街舞及三人籃球賽對決；現場

設有慢活文化市集及互動體驗攤位，適合與朋友投入藝術氛圍；另有極具代表性的傳統花炮擺設及花牌展覽，在充滿本地文化氣息的場景中，拍下最具紀念價值的100周年合照！鄉議局表示，這不止是一場慶典，更是一次探索粵語文化與街頭藝術的深度旅程，歡迎街坊鄰里一同參與。

零廢嘉年華 共築綠色未來

地點：龍澤路5號「綠在屯門」回收環保站

「綠在屯門 零廢未來嘉年華」於周日舉行，活動以世界地球日為主題，鼓勵公眾從日常生活出發，逐步實踐源頭減廢、重用及回收，讓「零廢」不止是口號，而是可以一步一步落實的生活方式。今次活動免費入場，十分適合一家大小、親子家庭，以及關注環保生活的市民參與，在輕鬆熱鬧的嘉年華氣氛中，重新思考生活與資源之間的關係。

主辦單位將嘉年華設計成兼具教育性與參與感的社區活動，現場除了會圍繞「零廢未來」主題安排內容，亦希望透過互動形式，讓參加者更容易理解可持續生活的實際做法，透過親身接觸回收、升級再造與惜物文化，從中得到具體而貼地的生活靈感。現場亦設有免費二手市集，及生態磚升級再造環保傢具展，讓參加者從不同角度認識物品重用與資源循環的可能性。