

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

寄語考生要懂釋放壓力

雯雯

「狀元」是中國古代科舉制的最高榮譽，即由皇帝親自（或命大臣代理）主持的全國性高級考試：「殿試」，第一名稱「狀元」，第二名稱「榜眼」，第三名稱「探花」。今天在公開考試取得「十優」成績的學生亦稱為「狀元」，每年大眾都關注有多少名「狀元」誕生？尖子是否全出自傳統名校？那些「狀元」當然是被追訪對象，內容從讀書心得到未來志向，也是傳媒的鎂光燈與焦點所在，「狀元」的相片及相關內容佔據報章的頭條位置。

雖然不斷強調「求學不是求分數」，但今天能夠成為「狀元」，已被認為「成功」，屬於「人生勝利組」。但有部分學生卻礙於某些條件，或站於起跑線「後排」，不過在家人支持及悉心照料下，最後仍可從後趕上，取得佳績，有望考入心儀的

大學與理想的學科，將來可貢獻社會。

數月前據學友社調查發現，本屆文憑試的考生，壓力較過去兩年呈上升趨勢。其實人生漫長，文憑試只是其中一個階段，一次考試的成績，並不足以決定成敗，無需跟別人比較，只要專注做好本分，盡了力便可以。

即使考得未如理想，也並非世界末日，跌倒了可以再站起來，檢討錯誤，調整步伐便可以了。放榜成績不滿意，做不成「狀元」也沒有關係，任何人都有自己的強項、擅長的事情或亮眼的技能，切勿把心力與焦點放在結果之上，壓力應該是中性的，適當的壓力，可以轉化為動力，作為繼續努力的泉源。每人一生總會遭遇到不同的困難，只要堅持不輕言放棄，困難總會捱過，過後回望定會倍感自豪。

我家的節水公約

春江水

兒子從小就對水有特別的喜愛，剛學會走路時，他專揀有水的地方去，踩得水花四濺。

兒子上小學那年，家裏購置一台熱水器，兒子於是天天纏着要洗澡，開着熱水器玩水。然而，一個月下來，液化氣換了三罐，水錶的數字也驚人，我意識到必須要培養兒子的節水意識，於是決定與兒子約法三章，制定一份「節水公約」：每次洗澡限時10分鐘，超時即關總閥門。兒子起初滿口應承，但實際操作一段時間後，兒子玩水的癮實在太重，節水意識仍薄弱。

有一次，兒子洗澡又超時，我一氣之下，果斷關掉水龍頭總閥門。兒子從浴室出來，嘟着嘴巴質問我：「爸爸，我還沒洗完，你幹嗎關掉總閥門呀？這也太小氣了吧！」我沒有過多地解釋，只是指了指門口張貼的「節水公約」。兒子一望，瞬間恍然

大悟。

然而，不久後的一天晚上，我因白天工作太累，想洗個熱水澡放鬆一下。當熱水淋在身上，那種舒暢的感覺讓我沉醉其中，不知不覺，10分鐘轉瞬即過，嘩啦啦直流的水突然中止。無奈之下，我只得迅速穿衣出來，本以為是自來水公司停水了，可是一看到兒子那幸災樂禍的表情，我頓時明白了：原來是我違反了家庭「節水公約」，兒子趁機「報復」。

那一刻，儘管心裏有些許不快，但我卻從兒子的小小「報復」中，領悟到了許多。孩子的世界是如此的單純，他的行為恰恰反映我作為大人的某些失當。作為家長，我們倡導節水不能只針對小孩，而不約束自己。日常生活中，我們只有以身作則，「嚴人先律己」，才能真正把孩子教好。

製彩繪翻新涼亭 天水圍河添活力



■河畔空間透過精緻彩繪注入新活力。



■其中一個涼亭以白鷺為題材進行翻新。



■陳萬光指彩繪展現對新發展區未來願景。

天水圍河貫穿洪水橋、厦村與流浮山一帶，是凝聚社區的重要「動脈」，過去平平無奇的河畔空間，如今搖身一變成為特色打卡點！土木工程拓展署積極推動河畔優化工程，透過精緻彩繪、設施翻新，為社區注入新活力，未來更會打造兩公里河畔長廊。

工程團隊早前選定在天瑞邨至天華邨一段河畔進行首階段美化工程，包括以天水圍河和厦村槽道交界處為中心，在牆身和地面製作彩繪。該署建築師陳萬光表示：「彩繪左面是充滿活力的新發展區市中心和市民的幸福笑臉，右面則是熱鬧非凡的傳統舞龍慶典，中間是活化後的田心河道和蓄洪公園。當中還特意加入流浮山與后海灣的風景，以及候鳥、馬蹄蟹和招潮蟹。」他指該處是洪水橋/厦村新發展區東面起點，毗鄰天水圍，彩繪正正展現出對新發展區的未來願景。

此外，沿岸兩個涼亭也完成翻新，其中一個涼亭以洪水橋/厦村新發

展區的標誌、顏色和圖案設計，粉飾涼亭牆身。另一較大涼亭以白鷺剪影，配上深、淺藍色，像天空和河水，以簡單圖案和活潑色彩，營造效果。多個部門聯手推展不同工程，土拓署負責涼亭美化、特色彩繪和增設健身單車；康文署負責河畔綠化；路政署負責重鋪地磚和美化欄杆；渠務署則負責縮短圍欄等。

市民普遍對改善後的環境表示歡迎，讚賞河畔空間感覺更有生氣，更享受在河畔逗留、散步。土拓署透露正籌備另一階段工作，透過設計比賽選出優異作品，再以小型工程優化河畔空間。

「優鮮港品」啟動 溯源漁農食材

漁護署日前於中環街市舉行本地漁農產品新統一品牌「優鮮港品」啟動禮，市民即日起可買到印有「優鮮港品」認證標誌的多款產品。

環境及生態局局長謝展寰致辭時表示，促進本地漁農業可持續發展可更好融入和服務國家發展大局；推出「優鮮港品」是香港「漁農業可持續發展藍圖」的其中一個重點項目，可加強本地食材的公信力及市場競爭力，既有助漁農戶增加收入，也為市民提供更多優質本地減碳食品的選擇。

現時已有135個本地作物農場和水產養殖場取得資格，預計年底前會增至超過500個。屆時，簽署了「同行者約章」的零售和餐飲商戶，包括大型超市、連鎖餐廳及酒店會由現時40多個增至約70個，供應「優鮮港品」的地點將多達500個。除了光顧門市，市民也可以在「本地魚菜直送」網上平台選購這些產品。

獲認證產品有「溯源標籤」，能查閱產品來源及生產日期，讓消費者對食品安全和來源透明度更有信心。

