

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

微生活

余平

我在一家貿易公司工作，事業佔了生活很大比重。我沒時間陪家人，沒時間呵護身體，沒時間顧及自己的小愛好。由於過勞，患上嚴重的神經衰弱，失眠、記憶力減退、頭痛，還伴有各種身體不適等徵狀。有一天朋友來看望我，了解我的近況後，朋友說：「你被高負荷、快節奏的生活所困擾，忘記享用調節你生活節奏的微生活了。你如同一個被不停抽打着的陀螺，高速旋轉，無法停止，不生病才怪呢！」朋友的話讓我醍醐灌頂，微博、微電影、微閱讀、微旅行、微住宅，在這個精彩紛呈的微時代，我怎麼忽略了本屬於我的微生活呢？

早晨在上班的公交車上，我學會靠在座椅上閉目養神。為了製造黑暗的環境，更容易地進入睡眠狀態，我買了一副眼罩。反正是到終點站下車，我也不擔心會坐過站。

到了公司，在大堂等電梯的人很多，我們公司在26樓，電梯高峰期人潮絡繹不絕，我於是利用等待電梯的這段時間刷刷短視頻，心情放鬆了，同事都說我每天到公司上班都是樂呵呵的。

公司規定午飯後可以小休二十分鐘，我不像以前那樣利用這點休息時間抓緊整理資料，而是為自己泡上一杯清茶，在幽香的茶韻裏拿出手機給妻子打個電話，在彼此的噓寒問暖中，我們的距離更近了，愛的溫度更高了，妻子稱這是微愛時間。

一下班回到家，我會先陪父母坐一坐，跟他們聊一聊家常，問問他們的身體狀況，扶着他們到陽台看看花草。

在這個以微為樂的快節奏時代，只要珍惜你的微時間，過好你的微生活，你就會發現日子無須過得疲於奔命，生活原本輕鬆愜意。

正面指令的威力

香橙老師

「叫你不要做，你偏要做！」相信不少家長都經歷過這種崩潰時刻。越是嚴厲禁止的事物，子女越是急不及待去嘗試。這未必是孩子刻意反叛，腦科學解釋這與大腦裏的網狀激發系統有關。當孩子接收到特定字眼，大腦便會自動聯想到相關畫面，甚至直接付諸實行。明白這個生理機制，我們便能理解為何許多禁令最終會弄巧反拙。

記得一次在有機農場，一名女孩手拿着剛挖出的番薯，母親見狀急忙大喊：「不要扔！」話音未落，女孩已用力把番薯擲進藤籃裏。這並非女孩存心作對，而是年幼大腦處理訊息時，往往先捕捉具體的動作詞彙。大腦根本未及消化「不要」二字，「扔」的畫面已經入腦，瞬間化為行動。若母親將指令改為「請輕輕放進籃裏」，結果可能會不一樣。

這種大腦機制在生活中屢見不鮮。家長出門前叮囑「不要跟弟弟打架」，孩子原本沒有爭執念頭，卻因聽到「打架」二字，腦海瞬間浮現衝突情境。又例如帶孩子見長輩，家長催促：「快叫叔叔，不要害羞！」孩子本來平靜，卻因「害羞」這個標籤，突然覺得要退縮。與其不斷強調不希望發生的行為，不如直接說出想看見的目標行為。

要求家長時刻保持完美對答，無疑是不切實際的幻想。在疲憊或焦急狀態下，脫口說出「不要」實屬人之常情。我們探討這些生活細節，並非要苛責父母的用詞，而是提供一個新視角去理解孩子的行為。教養之路漫長，習慣以正面詞彙取代負面禁令，需要時間反覆練習。只要願意在日常對話中多加留意，調整表達方式，便能讓溝通更順暢。

被盜刷卡訂 iPhone 增至 1209 人報案



■ iPhone 近期推出 18 Pro Max。 彭博社

蘋果 Apple 新手機 iPhone 18 系列上周六(12日)晚上8時起開放預購，隨即有大批網民在社交平台發帖指收到銀行發出多個信用卡收款短訊，懷疑遭人盜用信用卡向 Apple HK 官網預購新手機。截至昨日下午5時，警方接獲報案市民增至1,209人，涉款共約2,500萬元，警方正向相關銀行及蘋果公司進一步了解情況，初步相信不涉網絡攻擊，將循信用卡資料洩漏的源頭等多方向，追查騙徒身份及背後的犯罪集團。

Apple HK 發言人昨回應稱，所有已收到的訂單均會在處理前接受審核，正盡快識別及取消任何可能已被提交的欺詐交易。

警方網絡安全及科技罪案調查科科技罪案組警司張巧儀及總督察陳麗如昨表示，暫列以欺騙手段取得財產案交由網罪科接手調查，並已即時聯絡相關銀行及蘋果公司了解有關情況，警方亦會把報案資料交予銀行及蘋果公司作即時跟進，令相關公司能盡快處理受影響個案，取消有關交易，避免損失。

料不涉網絡攻擊 查資料洩漏源頭

張巧儀指，根據相關銀行及公司初步調查，他們的系統運作正常，暫時不涉網絡攻擊。警方又留意到涉案網上電話預購的交易，無須經單次短訊驗證碼(OTP)或其他認證，令付款過程不需經持卡人確認亦可完成，令騙徒有機可乘。

成，令騙徒有機可乘。

警方正從多個方向展開調查，包括追查信用卡資料洩漏的源頭，分析受害人是否曾在共同平台提交案資料，以及過往是否曾墮釣魚詐騙；調查涉案人士身份及其數碼足跡，以識別實際使用被盜資料進行網上預購的人；目的是要追查騙徒身份及其背後的犯罪集團。警方亦已向相關銀行及蘋果公司索取交易資料，以協助調查。

立法會議員吳傑莊昨於電台節目表示，由於涉事手機尚未出貨，資金仍在銀行尚未完全過數，預期今次事件未必造成很大損失。他認為事件揭露商戶疑為加快交易速度而暫停3-D Secure(3DS)額外認證，從而衍生第三方在無認證下也能成功落單的漏洞。正常情況下網上交易在輸入信用卡號碼及CVC/CVV安全碼後，系統會要求輸入一次性密碼(OTP)或透過銀行手機應用程式確認，故商戶應負上全責。

墮虛幣投資騙局 7旬翁失1300萬

警方昨日表示，在過去一周共接獲超過40宗投資騙案，總損失金額超過5,000萬元，其中一名7旬男長者墮入「投資專家」騙局，痛失逾1,300萬元。

案情指，男事主早前在WhatsApp收到一個自稱來自新加坡的「加密貨幣投資專家」白撞訊息，對方聲稱有個匯率高、手續費低的加密貨幣平台可介紹給事主，並保證隨時可以提現。事主不虞有詐，按騙徒指示開設加密貨幣錢包，並購買泰達幣(USDT)及以太幣(ETH)，再下載騙徒提供的假冒投資

平台App，把加密貨幣轉賬至騙徒指定錢包作投資本金。

最初事主見假App顯示持續賺錢，完全放下戒心，不斷加碼轉賬，直到想提現時，遭騙徒用不同藉口拒絕，始知受騙，總損失逾1,300萬元。

警方提醒市民為免受騙，切勿隨便回覆陌生人訊息；切勿輕信自稱「投資專家」的「賺取豐厚利潤秘訣」；以及切勿下載來歷不明的投資App。投資前，應先向官方平台核實真偽。