

你的心聲

充實無悔的周末

小榆

我有一句座右銘：「Follow your heart and do everything you love」。首先，誠實地聆聽自己內心的聲音，喜歡做什麼、不喜歡做什麼，從來只有你自己才知道。

充實感，就是被你正在做自己喜歡的事所豐盈，產生內心被滋養着、無悔的瞬間感覺。如何過好一個周末，都是你自身的選擇，讓你度過充實和有意義的每一刻。

於我，早睡早起已成為習慣。周末上午，先空腹外出跑步六公里，一邊聽歌，一邊欣賞沿途清晨的美景，一呼一吸、一步一景、不急不躁，全是按照自己心中的節奏，令人身心舒暢。期間，沒有人能代替你去跑，只有你自己才能完成。跑步完畢再拉筋，做點體能鍛煉，稍作休息，之後去吃個愉快的早餐，喝一口醇香咖啡，精神為之一振，為周末打開了稱心的序幕。

作為「書癡」，總會信步走進臨近的書店或圖書館，在一片充滿靈性與智慧的「書海」裏，打開如同孩子般的好奇視角，尋幽探秘，隨意抽出「感覺應該好看」的書，翻開幾頁，若遇上心儀的句子，或其內容富有深邃見解、理趣或智慧，便會欣然買下。

中午，你可選擇陪伴家人喝個午茶、在家烹飪或選擇一家未曾吃過的餐廳，嘗試從美學角度品嚐其招牌菜，培養一份對食物當下的鑒賞，孕育惜食之愛。餐後，可以輕鬆漫步，又或小憩片刻、看一部電影、學習小技能……總之能讓你感到舒服自在的事情。哲學家羅素曾認為：「你能在浪費時間中獲得樂趣，就不是浪費時間。」

靈感若湧現，可以寫成一篇文章，好好記錄當下一刻，這一天便過得充實了。

孩子把指令當耳邊風

香橙老師

父母常感嘆，叫喚孩子做事總要重複幾次，直到大人扯高嗓門，幼童才願行動。面對這些拉鋸，我們難免氣餒。這現象其實相當普遍，日常互動中，我們或許不自覺給予過多寬限。當孩子發現大人首次發聲只屬預告，底線落在兩三次催促之際，大腦自然學會過濾初次指令，當作背景雜音。要打破循環，不妨從認知機制入手，重建親子默契。

幼兒大腦前額葉未成熟，處理資訊速度不及成年人。發出指令時，我們大可保持語氣溫和堅定，內容盡量簡潔清晰，例如直接說「請站起來」。大人心急時容易長篇大論，反而造成孩子認知超載。話音剛落，不妨停頓三秒。這短暫緩衝，正是讓孩子腦袋有足夠時間，將聽覺信號轉化為行動指令。連珠炮發的催促，會干擾神經傳導，令幼童無所適從。

適從。

這三秒等待，同樣考驗成年人的耐性。孩子若按指示行動，我們會微笑點頭。孩子倘若依然沒有行動，大可收起多餘的說話，改以行動介入。大家可輕輕牽着他們的小手，引導其站起，步向目的地。從科學角度看，這舉動能透過觸覺和本體感覺，協助大腦建立聽到指令便需行動的神經迴路。過程無需動怒，只需以溫和肢體動作，向孩子表達要求跟從的意思。

長期維持有效的互動，能有效減少拖延行為。父母透過建立清晰的界線，幫助幼苗建立安全感。當大腦習慣了規律，孩子明白規則不可撼動，自然會放下無謂的試探，將精力放回生活的探索。教養不是單向權力遊戲，收起嘮叨，配合幼童認知發展的步伐，堅定守住防線，漸漸就能引導孩子長出自律的品格。



■學生透過互動遊戲認識不同塑膠種類。
學校供圖

市民回收意識持續提升，但不少人仍對回收流程及分類知識認識不足，窒礙回收習慣進一步普及。可口可樂香港上月訪問5,492名消費者，結果發現逾兩成人擔心回收物最終送往堆填區，亦有兩成多人不清楚本港設有再生塑膠回收設施，遂決定成立「可口可樂回收學院」，並與11間中學合作，讓學生透過互動學習認識回收流程及循環經濟。

回收學院入校園 拆解塑膠再生法

計劃啟動禮。



■鄭健指都市固體廢物棄置量連跌4年。

回收學院的校園先導計劃為合作學校提供遊戲學習平台及互動教學資源，包括教學簡報及課堂工作紙等。率先參與計劃的聖公會何明華會督中學的中一學生王晴鑑於本月初體驗活動後分享，透過互動遊戲，除了解到電池亦可回收外，亦認識到不同塑膠有不同種類，例如PVC（3號塑膠）在加熱過程中會釋出有毒物質，故不能回收。

太古可口可樂公共事務、傳訊及可持續發展部主管陳潤嫻出席活動啟動禮時介紹，

回收學院以「看得見的循環」為核心，讓市民親身了解膠樽如何在香港回收及處理，並經加工後製成本地再生膠樽，藉此協助年輕一代理解日常選擇與可持續發展的關係，將循環經濟概念轉化為生活實踐。

同場的環保署副署長鄭健表示，當局一直透過不同措施推動減廢回收。本港都市固體廢物棄置量自2021年起連續4年下跌，回收率亦由2020年的20%升至現時的34%。他透露，當局已就玻璃樽推行生產者責任制，目前正準備為膠樽實施同類制度。

紅十字會辦導賞 逾60學校預約

十八鄉鄉事委員會公益社中學一眾學生日前到元朗捐血站，參加由香港紅十字會輸血服務中心舉辦的導賞團，上一堂課室外的生物課，了解血液如何拯救生命。中心於本學年已收到逾60間學校預約舉辦校園講座或安排參觀捐血中心。

中心資深護師李詠詩表示，導賞團為時約一小時，首先透過互動遊戲和資訊板，介紹血型、捐血條件和血液如何拯救生命的基本概念，之後讓學生接觸捐血時使用的物品和儀器。最後，人員會拆解捐血流程，並即場解答疑難，減低部分學生對捐血原有的不安與恐懼。參觀過後，學生杜浩銘即場捐血：「原來捐血的過程不太痛，而且捐一次血，可以救三個人，非常有意義。我一定會邀請和鼓勵更多同學恒常捐血。」



■導賞員向學生講解捐血流程。
政府新聞處