

沙崇家書  
堅毅

鄭嘉鳳老師

一直以來，我都不太熱衷於運動，身手不算敏捷，平衡力也是一般。最近有一種想法，偶然發現步行也算是一種運動，即使那些關節受損的人也可以做到。於是，晚上大約8時30分左右整裝起行，風雨不改。由我家一直走到附近汀九近水灣泳灘，腳踏「目標渠蓋」後，我就會折返回家，全程(來回)大約七公里，而我要求自己每次都會替汀九橋拍下一張美麗的夜景照片。原本打算只是一項短期玩意，即由八月底最後一星期，一直走到九月第一、二星期後就會罷休。不過，到了第二星期，心裡突然下定決心，決定給自己一個短、中期任務，就是盡量每天都要到海邊走一走，堅持走過100天(即12月尾為止)。現在已建立起到海邊散步的習慣，並已完成當初的計劃。最近，視乎工作進度，一星期大約還能保持四、五天飯後散步的習慣，每次大約走半至一小時，算是超額完成吧!

雖然我進行的計劃並非驚天動地，但是在過程之中，獲益良多。首先，在繁忙的生活和工作中，可以在那一刻專心只做一件事，思想放空，可以舒壓。有時，在腦中重整一天發生的事情或是一些待人接物的情景，可以反思一下自己的狀況。另一方面，我重新了解到當我們決定要做一件事情時，必須要立定心志，把該事情辦好，這些目標務必放在工作清單上一個較重要的位置，為了達成目標，會自動自覺去調節不良的生活習慣，例如減少看電視、上網時數等等，因為必須在日間和假期時有效運用時間，專心工作，盡量把工作盡早完成，晚上才可釋出時間到海邊散步。漸漸地，我也開始注重健康生活，沒有再常常吃加工食物、少吃零食、飲汽水等等。我認為**堅毅是建立良好習慣的必要元素**，在訂立簡單又可行的目標後，以堅定不移的意志去完成目標，切實進行，並了解自己的能力所限，慢慢調節，向最終的目標前進，把目標變為習慣，自信心也會增加。

根據我的觀察，香港中學生最常見的情況是讀書壓力大、玩手機時間過長、晚上睡眠時間極不足、和家人欠缺溝通等等。同學，我們願意以堅毅的心去建立良好的習慣嗎？你最需要的計劃是什麼呢？我們會善用資源和寶貴的時間去達成目標嗎？

同學的回應：我未來的計劃是 …

---

---

除了以上的經驗外，我也很喜歡美麗的環境和花草樹木，在郊外或外國看見美不勝收的風景，真的是心曠神怡。坊間也有不少報導是讚嘆日本街道有多整潔，令人羨慕之類，原來日本人的教育是要自己負責自己製造出來的垃圾，把垃圾帶回家才丟棄。香港人在欣賞日本街道地方清潔時，有否想過我們的日常生活也可以和他們一樣愛護環境？只要我們建立這種習慣，香港街道環境也可以被外國人讚賞。

沙崇人對環境關注的意識是否充足呢？根據本人最近的觀察，中午過後，在學校範圍見過數百個只使用了 20 分鐘的發泡膠盒及餐具、數百支用完即棄的竹簽、數百個用完即棄的清水和汽水膠樽。在課室見過只用 15 秒清潔桌面的微膠粒濕紙巾、看完二十分鐘然後棄置到收集箱的中英文報紙…。不少東西的設計的確能帶給我們方便舒適的生活，而且賣點往往是非常便宜。但如果我們濫用這些資源和製造過多廢物，有否想過誰要負責呢？處理垃圾的環境成本是否真的很便宜？可以試想想如果每人都把每天製造出來的垃圾如日本人一樣帶回家中儲存或丟棄，你又會否輕易又隨便地製造它們出來嗎？保護環境的意識是由腦海之中推展到行動（聽說這是人世間最遠的距離），而且要用堅毅的心才可改變這些生活習慣，實在不容易。感恩的是我曾在沙崇認識一班同學（現在已是畢業的學長），他們在學校旅行時會自備燒烤用具，用完後拿回家清潔，下次再用。此外，他們也會把食不完的食物分給其他同學拿回家裡享用。在聖誕聯歡會時，同學自備餐盒和餐具，盡量做到少垃圾，不會因為沒有餐具而跑去小食部購買發泡膠餐具。我見到他們這些自發的行為，相信他們每次去堅持這些做法都實在不容易，沒有人希望把燒烤用具帶回家清洗，所以我很欣賞某些同學，他們自發的行為也令我反思自己的生活。我相信人是能夠因為知識而改變的，以前我每天都會去快餐店買早餐，每天總會用上一、兩個發泡膠盒，心想只要我在其他方面環保也可以，其實這是自由的選擇，但選擇背後要經過思考，善用資源。今天，我再也不想用這些發泡膠、膠樽和紙包盒的東西了，我認為這是我可以改善到的部分，但我承認我仍然未能善用地球資源，有待改善。沙崇人，我們會否為了學校的環保而作出一點點的改變呢？我們從日常生活中，能否做到以身作則的環保計劃呢？一切不是出於勉強，而是一份意識。試試在我們能力範圍以內，建立良好的環保習慣，實踐**堅毅**的目標吧！

### 同學的回應

在我能力範圍以內，我心裡最迫切的環保計劃  
是 ……

---

---