

保護環境，珍惜資源，讓社會可持續發展，是全球的大方向。其實要身體力行保護環境並不困難，有時原來只要稍微轉變一下生活習慣就可以了。

今天香港物質豐足，父母都認為自己若有能力便要把最好的給子女，這無疑令新生代在「珍惜」的概念上變得模糊。試想當孩子的價值觀建基於物質的滿足，任何物品都不需經過爭取便唾手可得，也不用珍惜，他們又如何學會面對被拒絕？如何學會面對挑戰？如何學會為達到目標而努力爭取？相信家長們並不希望子女是不堪一擊的雞蛋。那麼，請大家立刻行動，透過環保教育令他們學懂珍惜資源，學懂看重物質以外的人與生活態度。

與子女共度「簡樸生活」的好處：

1. 學習**分配**及**善用資源**，從而認識大自然、社會與自身的關連。
2. 透過物資循環再用，**建立珍惜、探究及謹慎的態度**。當意識到物資可以循環再用時，子女在使用的過程中會更懂得愛惜，更小心對待物件，也願意多花心思思考如何再用或再造。
3. **建立和諧的親子關係**，透過共同體驗(如物品回收、再造紙、義賣、單車代步等)，能有更多的**生命及價值觀**分享。

對於教導孩子過簡樸生活，以下有少許建議，家長可作參考，並因應自己的家庭情況及親子關係而作出調整。

## 「衣」



衣物是必需品，但不建議家長為孩子添置太多。孩子成長速度快，為他們添置衣物的時候，首要考慮是否舒適、可穿著次數、服飾種類；不建議任由孩子自行選購衣物，孩子選購物品不會考慮太多，可能只會被衣物上的卡通、圖案、顏色所吸引，家長宜作出指引。另外，因孩子成長速度快，如家長不介意，可為小孩選購大一號的衣物，讓小孩子可多穿一季，減少衣物的浪費。

至於鞋子的選購，鼓勵家長在孩子還小的時候，要買大小合適的鞋，號碼不宜過大以免影響腳部發育；如小孩開始漸長，家長則可按情況買大一號，亦可附加鞋墊，令小孩穿在腳上不會過鬆，以免影響走路及腳部發育。家長亦宜教導孩子好好保養他們的鞋，走路時不刻意踢地、不穿著皮鞋跑步、弄濕了要先吹乾鞋或曬乾才放進鞋櫃等。鞋子骯髒不用立刻丟掉，清洗乾淨便如新的一樣，教導孩子愛惜並珍惜屬於自己的物品。



## 「食」



食物是維持生命的必需品，既要注意營養，也不宜吃得過量。鼓勵家長與孩子在家吃飯，不論份量及營養成份都容易控制。甚至可變成親子烹飪時間，增加樂趣。如需外出用膳，家長宜拑人歡點菜，不宜過量，切忌「眼闊肚窄」。如有剩餘飯菜，鼓勵家長把它們帶回家，這是一個能以身作則教導孩子珍惜食物的好機會，同時亦可教導孩子關心地球的饑荒問題，反思珍惜糧食的重要。

另外，鼓勵家長及孩子自備開水，既可隨時為身體補充水份，也可減少吸收飲品中過多的糖份。自備開水既健康亦可減少膠樽、鋁罐的消耗。



# 「住」



佈置家居時，建議家長可與孩子一同討論，讓孩子感到家居是他們都有份參與的，從而學懂更愛惜家居的一切設備。如傢俱不是損耗得無法再用，鼓勵家長不隨便更換，這既讓孩子明白物盡其用的道理，也令他們明白棄掉物品對環境造成的污染和傷害。同樣，如必須裝修家居，鼓勵家長只作少量修飾，如重新髹上油漆，至於重鋪地板那些比較大型的裝修工程，不必每隔數年便進行一次。建築或裝修材料很難自然分解，對環境所造成的負擔及污染極大。

除此之外，使用節約能源的家品電器亦是節省能源、保護環境的重要行動。使用慳電燈泡、智能電器可減少耗電量、關掉沒有使用的電燈及電器、多開窗及減少開冷氣的時間、冷氣開啟時溫度維持在25度、確保水喉關妥而且沒有漏水、家居垃圾分類放進回收箱等等，看似無關痛癢的小動作，其實都能夠為保護環境出一份力。

實踐簡樸生活的方法有很多，家長們可因應自己的家庭情況，與孩子一同動動腦筋，花點心思和創意，過得簡樸但同時亦活得快樂。深信各位家長可能有更好實踐簡樸生活建議，歡迎電郵至：[info@truth-light.org.hk](mailto:info@truth-light.org.hk)（主題請註明「父母錦囊」），我們會於網上刊登與大家分享。

參考資料：  
周兆祥著。《綠色生活貼士252》香港：聚賢館。1991年。  
愛琳·詹姆絲著。《生活簡單就是享受》台灣：新路。2002年。

# 「行」



香港的交通網絡十分方便，鼓勵家長多乘搭交通工具，孩子乘坐交通工具時可建立觀察力，亦可更認識香港各區的特色。而且使用交通工具可減少使用汽油及碳排放，與孩子身體力行建立簡樸的生活習慣。同時也建議家長可多與孩子步行，如目的地距離家居不大遠，只需二十至三十分鐘路程，鼓勵可步行前往，既能增強心肺功能，亦能藉此時間與孩子談天，促進親子關係。

如家長必須駕車，鼓勵家長可打開車窗代替開冷氣；若有的需要開冷氣時，也建議家長調高車廂內的溫度至25度。此外，家長更要遵守停車熄匙，儘量減少對環境造成破壞。

簡樸生活不是一種生硬的模式，而是一種態度，愛護珍惜我們所住的地球，把保護環境、珍惜資源的意識變成生活習慣。地球的資源有限，終有耗盡的一天；家長都不希望自己的下一代無法再看到藍天綠草，活在只有高樓，每天嗅汽車廢氣的環境中。今天開始就與孩子一同建立簡樸生活的態度，為保護環境出一分力。

地址：九龍荔枝角長裕街8號  
億京廣場11樓1105室  
電話：2768 4204  
傳真：2743 9780  
電郵：[info@truth-light.org.hk](mailto:info@truth-light.org.hk)  
網址：[www.truth-light.org.hk](http://www.truth-light.org.hk)  
Facebook：<https://www.facebook.com/Soc.of.TruthLight>

父母錦囊(六)



## 與孩子實踐

## 綠色生活

