

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。如利用將付薄酬。

投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

本港遊很值得辦

盧民舉

新冠疫情令旅遊業受重挫，近來本港復辦本港遊，目前來看，對提振旅遊業作用不算大，但能令旅遊業不致完全停擺。筆者和不少朋友一樣，對本港遊有着殷切期望，借此提出一些建議。

舉辦本港遊，選擇景點最好是人們少去的地方。例如有不少市民對蒲台島感到陌生，從未踏足此地，很想到此一遊，但不懂得路徑。如果能組團到此地遊覽，此乃便民之舉，有利於遊客特別是長者和攜帶小孩的團友參與。

選擇旅遊點，最好能增進遊客的歷史知識。孫中山先生曾在香港學習、生活和工作。當年，孫中山在香港大學的前身學醫。本港遊領隊可帶遊客到香港大學參觀，了解這位革命先行者某些事跡。領隊也可帶領團友到新界鄉村原居民居住的地方參觀。新界原居民的祖先有不少是南宋時期居住在中原的先民。由於戰亂，不少先民遷徙到廣東的南雄珠璣巷，後來部分先民再度遷徙到本港新界鄉村定居。組團到新界遊，一方面可觀賞新界圍村建築、祠堂、廟宇的風貌和田野旖旎的景色，也可了解新界的歷史。

通過本港遊，使人們獲得地理、地質、物種等知識。本港瀕臨大海，有美麗的海港。海上運輸發達。海港魚類繁多。本港某些山巒雄偉奇特，獅子山更引起人們遐想。獅子山精神激勵着港人不畏艱辛，奮勇向前。彈丸之地的香港，竟然有遐邇聞名的地質公園。小小的南丫島，竟然有稀有奇特的盧氏蛙。通過本港遊，深感本港環境、生態多麼美好，從而增進愛國、愛港的耿耿情懷。

本港遊的工作人員和團友，要切實遵守防疫、抗疫法規，戴好口罩。預先自行做快速檢測，呈陰性方可參團，不得弄虛作假。進餐時，堅持用公筷。團友要有環保意識，不得在景點折樹枝、摘花卉，不得亂拋垃圾。

教學三十年

小 坡

近日一位同事離職，我問他是否移民，他說不，是轉工。我想教書工作不易為，轉工也是人之常情。最近聽收音機節目，外國有一位人瑞，在一家公司工作了84年，實在敬佩。

我愛我的工作，60歲就要退休了。回顧自己逾30年的粉筆生涯，我教過3所中學。讀港大中文系3年級時，選修了何冠彪老師的清史和史學史。他說自己有一位舊同學，剛升為中學校長，想來「揀蟀」。我和幾位同學見過他，但只有我一人到了他的中學任教。

教了兩年，有一天在一份英文報章上看到一所豪華私校請人，月薪比津校高，當時正要供樓，便轉到那裏任教。但好景不長，7個月後這所私校便倒閉了，我只好對着中六同學唱：如何面對，曾一起走過的日子……之後我到住所附近一所津貼中學遞求職信，結果同年四月上班，到現在剛好30年了。

這30年的教學工作，令我有一些轉變。首先，我給同學問卷，請同學批評我的教學法。一位中四同學寫道：你可以教得深入些嗎？我想，教得深，你聽得懂嗎？後來才知道，因為自己少看課外書，所以教得不夠深入。

一位中五同學問我：附近開了一家三聯，你去過嗎？我說：都有書睇。他說：唔係喎，那裏有很多書。好在有另一位中六同學給我打圓場：老師可能太忙，沒有時間去逛。其實我有時間，亦買了很多書，只是沒有看。又有一位中五同學對我說：你教詞，跟文學老師的教法不同。文學老師是我的大學師姐，她可能在大學裏選修了詞曲，我卻沒有，這是我少看書之故。

現代人生活節奏忙碌壓力大，但當走進大自然，能讓大家釋放自己，做到心在自在。為了讓港人學會減壓及紓緩情緒，嘉道理農場暨植物園與常霖法師攜手舉辦「心在·自在」常霖法師大自然禪藝體驗，一系列由法師攝影的照片展覽及禪藝活動將由即日起至6月30日舉辦，讓公眾在山林之間放慢靜心，自在地與大自然連結。

語音導賞 淺嘗禪坐

常霖法師以心出發，在大自然間捕捉了12個充滿禪意的瞬間，製成本次攝影和大字作品展覽。作品由膠片製作，讓遊客在觀賞作品時，可以穿過作品本身看到大自然，體會到與自然融合的藝術感。展品在廣場內會經歷日曬雨淋，就是為了響應大自然的定律，體現一切都會成住壞空，每分每秒也在無常變化，在不同時間觀賞，會看到不同的自然美。參觀者更可預約由常霖法師錄製的語音導賞，了解更多相片背後的禪藝訊息及創作意念。

展覽以外，藝舍又設立「心呼吸空間」，讓大家在法師的影片導引下淺嘗禪坐。參觀者也可在藝舍大廳欣賞常霖法師對生命及攝影的分享影片。嘉道理農場暨植物園更會於今年上半年間與「停一停心呼吸」合作，為大眾帶來不同的禪修正念活動。

當中包括「心在·自在」大自然正念日、「心的旅程」工作坊、「當下自在」森林浴以及由法師親身帶領的「禪·攝影」工作坊等，讓大家可以不同形式及角度感受自然和體驗禪藝。公眾可掃描二維碼了解預約詳情。

■ 常霖法師捕捉大
自然禪意瞬間。

■ 展覽作品響應大自然規律。