

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

山水有相逢

香橙老師

一名小學男生的衛生習慣尚在發展，部分同學有微言，但仍想保持尊重；另一些則反應較大，男生走過他們躲開，對他所需幫忙愛手擰頭。

其實怪不了孩子，他們只想保障自己。老師的任務可能是引導學生注意清潔，亦教導學生表達想法時注意尊重，顧及別人感受，但就似乎不能向正在「保障自己安全」的一群說：「唔准咁樣。」

其中一名女生，該男生靠近她就閃開，他觸摸過的物件，她就大聲宣告「我不會摸」。事有湊巧，不久後該女生感染新冠肺炎，按照教育局的指引，她如常回校考試。她平日做過的高調動作，有些為了保護自己的同學對她照辦煮碗。我藉機告訴她：「平日你在眾人面前所做的，同學會以為你一樣接受。」

學生自理能力有待改進，尷尬的事時有發生。男生偶爾「火車未到站」，女生背起書包也會不小心把裙子一併拉起。面對這些場面，就是老師示範「不要把自己的快樂建築在別人尷尬上」的好機會。風水輪流轉，我也試過尷尬時，學生低調幫我化解。

有一次放學鐘聲響起，我趕着帶學生放學，人群中「啪」的一聲不知從哪裏跌出一片衛生巾。我快手拾起收在拳頭。不一會一名女生走來拿走，說了聲謝謝。這名女生幾天後在操場碰見我跟一名內地家長談天，知我普通話水平一般，且見我面露難色，就停下來站在我身後替我即時傳譯。

山水有相逢，風水輪流轉，互相善待，可能就是這個意思。

立秋後的養生

君健

今年立秋剛過了。有句俗語說：「閒過立秋」，春夏秋冬，四季循環，周而復始，沒有什麼值得牽掛的，平常心看待，過平常日子就是了。

相由心生，運也由心生，心地好的人，運氣一定好，即使暫時不太好，只要心境好，環境遲早會變好，所以，改善心境就是改變環境。

倉頡造字，很有道理，秋字加心字，就是愁。宋詞吳文英的《唐多令·惜別》有一句：「何處合成愁，離人心上秋」；就是提醒人們不要悲秋，不要在「一葉知秋」的日子再增添不必要苦惱。

中國傳統智慧是春生、夏長、

秋收、冬藏。秋是象形文字，左禾右火，稻穀成熟，是收穫的季節。養生也如是，秋天宜收斂。《黃帝內經》說：「使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。」大意說，宜保持樂觀愉悅，緩解秋天肅殺；斂神養氣，心境平和；鋒芒不露，神閒氣定，這就是應對秋天的養生最好方法。

夏天炎熱，體力、精神消耗頗大，秋天宜注意睡眠和營養補充。秋於五行屬金，白色食物也屬金。淮山、百合、銀耳、白果、薏米煲老鴿或老鴨，腐竹、白果煲豬肚，白菜乾、鮮白菜加陳皮和薑煲豬肺，都是很合時宜的靚湯。

玩樂

優美的古建與醉人書香共融，深圳龍崗區的二十四史書院吸引不少返璞歸真的都市人在這尋找心靈的棲息。書院負責人內行推薦我們於夜間拜訪，穿一襲華服或旗袍，欣賞書院華美的燈飾，與古色古香的建築合影，彷彿穿越了時空。

穿過高大的牌坊大門，便能看見書院的核心，一座有着300年歷史的古建大宅——文獻樓。文獻樓以木結構為主，假山、水道與古宅內天井、水池形成井然有序的水循環系統，呈現一幅山水融合、天人合一的畫卷。樓內梳理了二十四史4,000年成書歷史脈絡和今注本二十七年成書歷程回顧，讓人手不釋卷。

離開文獻樓，沿着林間小徑，途中經過東坡書屋、杜甫書屋、李白書房等各具特色的書店，盡情品味古代文人墨客的詩歌美學與生活哲學。古樹、涼亭，以及刻着「讀萬卷書，行萬里路」的牌坊，處處是訪客至愛的打卡點。

走到盡頭，映入眼簾的是「千燈照碧雲」，璀璨的瑞鶴樓、百燈廊、明月樓和史記亭將荷塘月色攬入懷中，湖面倒映點點燈光彷彿星夜。在黃鶴樓外的青翠之間，能與這整個震撼美景合影，是書院裏最熱門的打卡點。

穿過瑞鶴樓，登上百燈廊二樓，在成百上千盞華美宮燈中，感受「華燈初上，夜未央，皎月之下，都成雙。」的浪漫。從百燈樓往東邊下望是史記亭，往西上望則是南少林塔，拍攝者與被拍攝者利用仰拍俯拍能拍出更多花樣。書院夜間多蚊蟲，記得帶備驅蚊液。

開放時間：

周一閉園

周二至周日 日場 10:30 - 21:00、夜場 17:30 - 21:00

票價：

日場票60元，兒童長者優惠票、殘疾人優惠票及夜場票30元。

1.2米以下兒童、70歲以上老人免票。

交通：深圳地鐵10號線甘坑地鐵站B出口步行1.8km。

遊二十四史書院

着華服探古尋幽

書院大門的牌坊有乾隆皇帝和徐揚生博士題字。

