

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，但原稿需註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

由穿針引線想起的

閻焯

因為眼睛老花，我要做個針線活，穿針引線真的是個大麻煩，即使戴上老花眼鏡，還是常常要對着那小小的針孔折騰個半天，直到有一天發現了專為老花眼訂製的無需對着針孔穿線的針。

這種針是在原來的針孔下部開了一道縫，改穿線進孔為卡線入孔，老花眼的難題就迎刃而解了。是的，我們習以為常的「穿針引線」就是因為這個小小的革新而不再困擾，亦令我聯想到一款自動濾去湯面油層的湯煲。這種湯煲只不過是在底部裝上一個壺嘴，喝湯時由壺嘴倒出湯汁。因為水比油重，這樣設計油就不會倒入喝湯人的碗裏。

人類其實很聰明，但如此簡單的設計思路怎麼就沒人早想到呢？有很多事情因為世世代代都那樣做，即使

有問題、不方便，但久而久之往往會覺得理所當然，難以改變。但其實，一些習以為常的事情如果轉換一個角度去思考，就會發現有很容易解決問題的新方法新思路。同樣的問題，解決的方法可以千奇百怪，最終的導向卻都是如此。

科學技術的發明創造往往就是這樣轉換思考的角度，就會在「山窮水盡疑無路」之時，發現「柳暗花明又一村」。所以，在教育學生時，要讓他們開放思想，多看多聽多想多問，任何事情都不會只有一個解決方式。年長者與後輩交往時，切忌先入為主，固守老觀念老思路而束縛了年輕人的思路。保持一顆強烈求知的心，stay hungry and stay foolish（求知若飢，虛懷若愚），我們的社會才能不斷進步。

靜觀「奇」變

布恩

平日大家會怎樣吃葡萄乾？匆匆忙忙地吃，食不知髓，還是細意品嚐，有滋有味呢？近日，筆者參加了靜觀工作坊後，得到了一些啟發，很想在此與大家分享。

靜觀又名正念，是教人有意識地、不加批判地以及留心當刻的覺察力。課堂中令我印象深刻和獲益不淺的，是透過不同的靜觀練習，察覺到自己的念頭和當刻體驗往往有很大偏差。其中一個靜觀練習，就是進食葡萄乾。筆者本來不喜歡吃葡萄乾，但當我按照指示細心地觀察和品嚐手中的葡萄乾時，開始覺察到葡萄乾不是我思想和念頭中那般難吃，當更深入和有層次地品嚐到它的味道和質感，別具一番滋味。

通過練習，我明白「須知苦樂全在主觀的心，不在客觀的事。」平日容易因小事就動怒的我，從靜觀練習中正視自己的情緒，幫助自己反思面對壓力，有什麼方法去改善；鍛煉注意力，訓練覺察力，改變態度，保持好奇，回歸初心。當情緒將要轉壞的時候，不易被負面的想法和情緒所牽引，也能作出更有效的回應，從感受到接受、放下、順其自然、慈愛、感恩的美好。

靜觀提倡的7種態度：不批判、耐心、信任、初心、不強求、接納、放手，這些都是教人放開懷抱，接納自己和別人。緊記這些態度，當面對壓力時就會有新的角度，不容易鑽進牛角尖，相信抱着這些態度，可以提升幸福的感覺。

舞蹈之
魔幻

《死過翻生》演出詳情

時間：10月20日與

10月21日 19:30

地點：香港文化中心大劇院

票價：\$200、\$280、

\$360、\$460、\$580

生死之
詠嘆

繼2014年首度登陸香港之後，在國際舞壇舉足輕重的以色列裔英籍編舞家賀飛雪·謝克特將攜新劇回歸，為鍾意舞蹈藝術的觀眾帶來一場震撼人心的表演。由他成立的賀飛雪·謝克特舞團將帶來最新力作《死過翻生》，為今年的「新視野藝術節」揭開序幕。

賀飛雪·謝克特舞團一晚將呈獻兩套風格迥異新作，展現對生死兩種看法。《死過翻生》這部舞蹈作品分為上下兩半場，風格截然不同，卻同樣令人難忘。上半場的「Clowns」以黑色荒誕呈現對世界暴力問題的嘲諷，提醒觀眾不應視而不見這些問題。當慾望和對死亡的恐懼支配人類時，舞者呈現的混亂和失序，讓觀眾有了全新的思考。下半

場「The Fix」將劇場變為心靈避風港，深入探討人性最真實、最基本的價值，讓人們坦然面對痛苦和孤獨，迎接溫柔和希望。謝克特藉此傳達以希望對抗孤獨和撕裂的力量。請大家盡情沉浸在演出之中，並一起留到最後一刻，到時會有小驚喜！

賀飛雪·謝克特以獨特舞蹈風格聞名，將富有節奏感的音樂結合狂野不羈的舞蹈動作，呈現出令人

■雙舞作《死過翻生》的下半場「The Fix」。

驚艷的舞蹈盛宴。他於2008年成立賀飛雪·謝克特舞團，現擔任該英國舞團的藝術總監。舞團匯聚了來自世界各地的卓越舞者，並曾於巴黎、紐約、墨爾本、東京、柏林等地演出，贏得了廣泛的讚譽。

觀看完演出之後依舊意猶未盡？10月20日的演出將設演後藝人談，讓觀眾有機會深入了解背後的創作思路。門票現於城市售票網（www.urbtix.hk）發售，還能夠通過致電3166 1288電話購票或使用流動購票應用程式URBTIX。無論是舞蹈愛好者還是藝術的熱衷者，都不要錯過這場震撼心靈的演出，一同見證賀飛雪·謝克特的魔幻舞蹈。

■雙舞作《死過翻生》的上半場「Clowns」。