

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

物質與精神修養

許瑋少

老子和莊子都主張減少對物質的追求，從而把更多的精力放在追尋精神的富足。在當今這個物質社會，人人以追求財富為主，重視物質生活，而往往忽略了對自身的精神修養和精神層面的追求。

老子提及：「是故甚愛必大費，多藏必厚亡。」主張人要返璞歸真，保持赤子之心，反對過分追求名利，應該追求身心的滿足，名譽和錢財是奢侈品。從古到今，很多人都是本末倒置，將自己弄得精神俱疲。把名利當成了畢生追求的目標，就注定要付出更大的精神代價。

莊子則說：「物物而不物於物，則胡可得而累邪。」認為人應該做物的主人，而非奴隸。人要懂得控制自己的物慾，學會享受精神的富足。莊子主張逍遙的心境，認為追求物質會損耗自己的健康精神，人的生命是有限的，若要用有限的生命去追求無限的物質會很危險的。因此，不要讓世俗的利慾遮蔽自然的本性。

儘管現今社會物質富裕，但同時也導致很多都市人的情緒疾病高發。各種購物狂歡刺激人們消費意慾，令很多人以物質為王，認為這是理所當然。但人不是動物，物質只能滿足慾望，卻無法滿足人的精神。2019年的一個調查報告，就提及香港年輕一代抑鬱指數頗嚴重，由2012年平均4.69分，升至2019年的5.52分。可見，抑鬱情緒病成為了香港新的高發疾病。

若然民眾可以做到老子和莊子所說的減少對物質的追求，少一些慾望，少一些心機，將更多的心思放在豐富自己的精神修養，我想必定對人生有極大幫助。

天籟美聲 醉人心弦

致幸

「美妙的歌聲，越過高山；穿過草原，飛遍整個原野；百靈鳥兒啦，你放開了歌喉高唱吧。」這是我一班朋友於香港大會堂音樂廳出席中華合唱團主辦的《古典名曲情未了》演出的一首名曲：哈薩克民謠《百靈鳥，你這美妙的歌手》之一段，由譚小琮演唱。她自幼喜歡音樂和唱歌，初中時獲選為學校合唱團成員，從此愛上了合唱歌曲，中學畢業後加入元朗青年合唱團。

藝術是抒發感情的媒介。人對音樂的愛好，主要在於其旋律和樂音是否動聽。有些人偏愛古典，有些人喜歡較前衛的作品。已屆齡的我們，對最新的流行曲不太懂，但愛聽舊曲和古典樂曲。那晚節目表上的歌曲全部是古典名曲，包括意大利、法國、德國及中國，正合我們的口味。法語歌曲《我要生活在美夢後》，是選自歌劇《羅密歐與茱麗葉》，由女高音郭雪蓮主唱。她現為香港交響樂團成員，曾參與多個公開演出。歌詞的第一段為「啊，我要生活在美夢中，永遠陶醉，幸福無窮。珍貴愛情，甜蜜火種，藏在心中，在心中。」隨着鋼琴伴奏，嘹亮的歌聲宛如出谷黃鶯，醉人心弦。

整個音樂會的構思、流程、節奏、燈光和服飾，均臻專業水平。他們的藝術造詣，不是說出來，而是演出來，連我們這群門外漢也擊節讚賞。最後一闕是《老師，你可把我忘記》，由中華合唱團演出，歌詞「是你在青春的港灣裏，把理想的風帆升起」，讚美老師桃李芬芳，春風化雨。隨後 Encore 兩次，觀眾才依依不捨離去。

音樂是情緒的速記，真是一句至理名言。



■有攤位使用可持續材料製成手套。

浸會大學跨學科本科課程部日前在校內舉辦「環保時尚萬物筒」學生作品展，共140多名修讀「全球挑戰」學科的跨學科課程一年級學生，設立攤位展出共22個解決或探討可持續服裝議題的創意方案。學生的攤位主題各異，例如從市場學角度介紹「漂綠」的假環保營銷手法，或請現場參加者戴上可持續材料製成的手套舉啞鈴等，吸引眾多師生和校外人士參觀。

浸大服裝展 探討環保物料

浸大跨學科本科課程部總監兼首席講師何詠茵表示，在構思展品初期，各組學生先向12個不同學科的老師取經，包括視覺藝術、電影、新聞傳播、經濟、生物、化學、政府與國際研究等，深入了解這些學科與可持續服裝的關係，之後學生又與世界自然基金會（WWF）香港分會和不同業界的人士交流，以及到香港紡織及成衣研發中心、澳門生產力暨科技轉移中心等實地考察，再結合所學知識，於今次攤位展示學習成果。

其中一組學生在攤位融入市場學概念，創作全新的卡牌遊戲，介紹被稱為「漂綠」的虛假綠色營銷概念，教導參觀者分辨以可持續作招徠但其實並不環保的營銷手法。小組成員羅亦騫表示，有些公司宣稱生產或售賣可持續衣物，但生產過程和產品往往沒有可持續性元素，希望大家提高警覺。另一個攤位以化學角度探討可持續服裝，參觀者可現場比較化學染



■學生創作卡牌遊戲，教導辨別以虛假綠色營銷概念作招徠的產品。

料和天然染料的異同，並使用天然染料染色的二手布料製作玫瑰花。

在主題為「可持續服裝與體育運動」的攤位，學生受健康與體育學科的啟發，設計了啞鈴挑戰賽，邀請參加者戴着可持續材料製成的手套舉啞鈴，舒適度可媲美用非可持續物料製成的手套。

「全球挑戰」學科為浸大跨學科本科課程的必修科，學生重點學習聯合國可持續發展目標，運用跨學科的方式解決全球性問題，學生在體驗中學習，並需完成不同協作項目。

無懼傷殘清貧 膺傑出大學生

由香港明德會籌辦的「2023香港傑出大學生選舉」選拔上周六（11日）圓滿結束，是次選舉吸引逾200名大專學生報名參加，經甄選後分別選出十名傑出大學生和十名優秀大學生。獲選學生背景各有不同，他們都在不同領域中積極參與社會服務，以自身所長貢獻社會。

就讀中文大學計算機科學系的朱銘江是十名獲選的傑出大學生之一。朱同學自幼患有肢體傷殘，行動不便，需要依靠拐杖輔助。先天

缺陷無阻他渴望服務社會，他曾與香港視網膜病變協會合作舉辦「視障體驗工作坊」，教授中大學生如何與視障人士相處。

教育大學修讀中國語文教育榮譽學士的陳芷瑩同樣獲選為傑出大學生。陳同學生於清貧家庭，一度認為自己「輸在起跑線」。她後來領悟教育工作者的的重要性，創立教育企業，以人工智能技術為學生提供英語學習應用程式，希望能以自身所長回饋社會，鼓勵同學積極向上。

