

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

人生有涯學無涯

閔焯

2023年11月底，有兩位百歲老人離開了這個世界。一個是查理·芒格，差33天100歲。另一個是亨利·基辛格，100.5歲。前者是美國億萬富豪巴菲特的好搭檔，投資控股公司的首席副董事長。巴菲特曾說，是芒格讓他在投資理念上經歷了從猿到人的進化，否則他會比現在貧窮得多。芒格是個充滿智慧的智者，他嗜書如命，被家人戲稱為兩條腿的書架。後者基辛格是美國著名的政治人物，外交家和政治學家，博覽群書，在國際政治舞台上縱橫捭闔，是二十世紀許多重大政治事件的策劃者和參與者，為中美建交作出了重大的貢獻。

這兩位百歲老人有一個共同的特徵，就是他們都是活到老、學到老、工作到老的人，兩人都是工作到了生命的最後一刻。他們都不是身體健康

的人，芒格一隻眼全盲，另一隻眼也僅餘不到兩成的視力；基辛格胃和心臟都做過大手術。但是他們的晚年生活卻讓我們看到了老年人不止是行動不便，滿身病痛，思想遲鈍，老年人也可以活得生氣勃勃，不斷的為社會貢獻自己的價值。他們的生命也讓我們看到了，如果你是一個始終在努力學習和工作的人，即使到了老年，你的旺盛求知慾，好奇心和學習熱情會使你忘掉身體的衰老和病痛，就像年輕人一樣去不斷地探索智慧和真理。在這樣不斷探索的人生路上，生活不是一天天不斷重複，而是一本充滿樂趣讀不完的書。這樣的人生該是多麼美好！正如柏拉圖所說：「老年時仍有好運獲得智慧和真理，這樣的人是幸福的。」讓我們都努力做這樣的人。

活成大多數人的模樣

施群妹

孩子患有甲溝炎，趁着假期做了小手術，問醫生能否恢復，對打球、跑步、游泳有沒有影響？醫生說，大多數人都能恢復得很好，那些運動基本上不會有影響。那一刻，多麼希望孩子是屬於這大多數人的一員。結果他的腳恢復得很好，又是打籃球，又是跑步，又是陽光少年。

一直害怕考駕照，但看到街上這麼多人開車自如，為何自己不能？去駕訓班問教練，中年婦女能順利考駕照否？教練悠悠，一定能。然而到科目二的時候，我一直膽小，一直心跳不止，問教練通過的機率有多大。他說大多數人能通過。但我考了兩次，還是通不過。那一刻，真懊惱，為何我不是大多數人中的一員？

年輕的時候，希望自己的未來很光明，能出類拔萃。現在人到中

年，還是普通的上班族。內心越來越安於這種平淡的生活。孩子出生的時候，感覺他有無限的可能，學畫畫、學英語，想贏在起跑線上。所以往往會很在意孩子的成績，希望他在班級、學校的成績靠前再靠前，成為精英的少數人。但往往事與願違，孩子一直處於中流，成為不折不扣的中等生。孩子越來越成為坐在路邊為少數人鼓掌的人。進入高中，這種趨勢越發明顯。想想畢竟能上重點大學的只是少數人，他依然是多數人中的一員。

現在，終於明白，大多數人終將成為普通人，大多數人終將過着普通的生活。一般其實也挺好，代表符合基本的價值觀、符合大眾對生活的基本要求。其實能活成大多數人的模樣，還挺好。

文化

《顧·事》藝術展覽

照顧路上 笑與淚

香港傷健協會將於3月舉辦《顧·事 Story C》照顧者藝術展覽，透過藝術創作讓照顧者表達他們在照顧歷程中的心路歷程及背後的故事，藉此讓社區人士關注照顧者的精神健康。展覽於3月16至17日假啟德AIRSIDE舉行，以視覺藝術配合互動元素及感官元素，展出和諧粉彩、平面繪畫、手工及立體創作等超過30件藝術品，並由精神健康大使及導賞義工，為參觀者細說作品背後的「顧」事。歡迎公眾免費入場參觀。

展覽分為五個展區

是次展覽將劃分為五個展區，以不同的感官探索體驗，呈現出照顧者們以創作治療心靈的歷程；透過簡單及直率的創作手法，以作品表其心跡，把照顧路上的一點一滴結集成《顧·事》，讓社區人士一步一步走進照顧者甚少言及的世界。

是次展覽將由「融愛傳承—照顧者精神健康支援計劃」的精神健康大使協助帶領導賞，該計劃由醫務衛生局精神健康諮詢委員會資助，自2022年4月起透過照顧者茶座及暫顧服務等，為照顧者提供身、心、社、靈支援，提高其生活質素，並提供精神健康急救課程等義工培訓予社區人士，成為關懷照顧者的一分子，共建和諧互動社區網絡。

是次展覽希望透過表達藝術，讓照顧者在舒適和安全的空間中創作，抒發內心感受，提升自我覺察，探索內在思緒，與自己對話，讓照顧家人的路上重新得力，尋回積極信念。香港傷健協會希望藉此讓大眾明白人人都隨時成為一位照顧者，照顧者的角色近在咫尺，他們的心聲尤其重要，希望社會上更多人關心身邊的照顧者，友善對待及體諒其處境。

日期：3月16至17日（星期六至日）

時間：早上11時至晚上8時

地點：九龍城啟德協調道2號

AIRSIDE商場B1層B1-11舖

■藝術品說感謝

■創作中探索內在思緒。

