

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

坦誠交流

羊白

今年內地高考作文之一是關於「坦誠交流」。我記得楊絳先生有段話說的非常好：「不用每天纏綿，隨時保持聯繫，我知道你不會走，你知道我不會變。相互惦記，各自忙碌，開心時有人分享，難過時有人陪伴，有話直說，有事明說，相處不用防備，聊天毫無顧忌，這大概就是最好的感情。」

當然，夫妻間的情感交流只是交流的一個場域。我們每個人都在各種關係之中，所謂坦誠交流，前提是要理順關係，不要把各種混雜的東西都裹挾進來，比如各種利益、身份、算計，以及與此交流場景無關的訴求，不虛張聲勢、不倨傲，不膽怯、不隱瞞，就情敘情，就事說事，言為心聲，不擺龍門陣，不要心機，不設圈套，不顧左右而言他，不暗渡陳倉，不躲閃閃藏藏、不腸腸肚肚曲裏拐彎那些繁

瑣下作不堪的東西，真誠地表達自己的需求、觀點、感受、願望……並坦率地說出來。這樣的交流相對純粹，時間成本和精力成本最低，可以避免太多無效的「泥濘交流」、累人的「舞會交流」和讓人後怕的「心機交流」。關係理順了，主題明確了，表達準確了，交流者才會清楚地看見對方，明白對方要表達的真實意願，自然就能避免一些不必要的誤解和猜疑。

我們常說，真心換真心，假意換敵意。坦誠溝通的好處在於：不論你們溝通的內容是什麼，你的姿態心態語態首先是認真和誠懇的，你坦率地表達出來，一旦傳遞給對方，就必有回響，如春風拂過，楊柳擺動，在舒適宜人的氛圍中，溝通的效果就會提升，甚至推向愉悅之境。

牛棚藝術村

詩葉

位於土瓜灣馬頭角道的牛棚藝術村，這座紅磚歷史建築，前身是建於1908年的「馬頭角牲畜檢疫站」，是牲畜檢疫及屠宰的場所，直至1999年上水屠房啟用後，停業並改建分拆租給本地藝術創作家做工作室，慢慢演變成牛棚藝術村。

我曾經居住在毗鄰，全以動物為街名的「十三街」唐樓，想不到當年的「屠房」，經過活化，變成極具文藝氣息的藝術村，吸引如「牛棚一號工作室」、「香港盆景協會」、「蛙王」和「進念二十面體」等藝術團體進駐，成為藝術工作者和團體活動的場地，不時舉辦各種展覽及工作坊。當年曾無數次經過其門口，也沒覺得這建築有什麼特別，今天舊地重遊，原來別有洞天，已成為區內一個景點，真是有點滄海桑田之感。

牛棚內處處紅磚平房，配以綠色門窗，感覺協調，建築群排列錯落有致，西方維多利亞的建築風格，卻是中式傳統瓦頂，建築保存完好，於2009年被古物古蹟辦事處列為二級歷史建築。遊走其中，矮牆旁有長長的水槽，那是過去供牛隻飲食的地方，槽底用以繫牛的鐵環仍然存在。藝術村後方的牛棚藝術公園，其實也曾是檢疫站的一部分，荒廢多年後活化成公園。除了休憩草坪、天台花園之外，園內還可見到不少遺蹟，如舊日的水井、牲口棚牆垣遺址。原以為牛棚內畜養的動物只有牛隻，原來還有豬欄遺蹟。園內的牛形打卡藝術裝置，既可愛也是一個呼應主題的特色。此外，從公園的辦公室、救護站，到男、女洗手間和育嬰間，門外的標記，全都有用牛圖案設計的元素，十分有趣呢！



消閒好去處

矚·動·奧運 Eye on the Olympics

地點：九龍灣 MegaBox

2024年巴黎奧運即將於7月26日至8月11日舉行，為配合是次盛事，九龍灣 MegaBox 與多個本地體育機構，包括中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）、香港體育學院及香港遊樂場協會合作，精心策劃多個緊扣奧運及運動元素的活動，凝聚市民對香港運動員的支持，同時營造濃厚的運動氛圍。

活動頭炮為即日起至7月1日，港協暨奧委會主辦以「奧運夢」為主題的「矚·動·奧運 Eye on the Olympics」運動員相片展覽，於 MegaBox 5 樓中庭展出，由5名攝影師攜手，為24名港

將拍攝破格創新的個人照，細說一眾運動員的夢想與目標。另外，於明日邀請前空手道運動員李振豪及 U21 空手道世界冠軍鄧宇軒，與相展攝影師梁諾彤 Emil、陳曉峯 Jason 分享運動魅力及追夢的力量。

於7月26日至8月11日期間，MegaBox 更於9樓設置香港體育學院展區，展示精英運動員的專業裝備及介紹運動員的訓練生活，並設有加油站讓市民為港隊健兒參加2024巴黎奧運打氣。此外，MegaBox 聯同香港體育學院及香港遊樂場協會推出首個「運動之巔」體驗活動，讓商場顧客體驗近15項奧運項目及新興運動，完成體驗後，更可換領商戶優惠券及禮品。另一焦點，莫過於商場奧運期間直播賽事，讓市民欣賞奧運精彩賽事，支持港隊健兒！



LuLu the Piggy MOST-OLYMPIGS 金牌運動「豚」

地點：馬鞍山新港城中心

巴黎奧運即將開始啦！今年超人氣角色 LuLu 豬決定今個暑假要操 Fit 自己！

「MOSTown 新港城中心 X LuLu the Piggy MOST-OLYMPIGS 金牌運動『豚』」將於明日至8月25日舉行，全港首個5.5米高毛絨版超巨型充氣 LuLu 豬登陸 MOSTown 新港城中心，LuLu 豬除了會換上多款全新運動造型驚喜現身，場內更特設8大運動主題打卡區及3大玩樂挑戰站！同時，商場 L3 活動區亦特設「MOST-OLYMPIGS 金牌運動『豚』期間限定店」，各位「豚」友千萬不要錯過啦！

Coca-Cola 聯乘 Marvel 限時主題活動

地點：銅鑼灣 Fashion Walk 地下中庭及百德新街

可口可樂今個夏天聯乘 Marvel 推出一系列主題活動，除了有22款 Marvel 特別版「可口可樂」登場，銅鑼灣 Fashion Walk 由即日起至7月2日，設有3個不同主題打卡區，集結接近20位 Marvel 超級英雄角色，有反英雄人氣角色死侍、迷惑之神洛基、復仇者聯盟成員鐵甲奇俠、雷神、蟻俠、緋紅女巫及費尼克等，散落在 Fashion Walk 中庭空中、地面及百德新街戶外打卡區。

在 Fashion Walk 中庭設有 Coca-Cola® x Marvel 激爽自拍機。只要追蹤可口可樂® Instagram 官方賬號，即可以從4位超級英雄角色狼人、死侍、奇異博士或黑豹中，選擇一位角色合照。