

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

歡喜地活着

管淑平

生活中不如意事十之八九，唯有保持一顆平常心，方能不以物喜，不以己悲。在平凡及顯得瑣碎的日常生活中，我們每一天都在與不同的挑戰和機遇相抗衡。面對這些，冷靜的心態和淡然的微笑可能就是最好的姿態。不因一時得失而忘卻了廣闊的世界，也不必因瞬間的起伏而迷失了前行的方向。

每一天醒來，都是一次全新的開始。太陽依舊升起，無論昨天發生了什麼，無論以前的心情有多麼糟糕，新的一天都充滿了新的可能性。以滿腔的熱血和激情迎接這獨一無二的今天，不論是陽光明媚還是風雨交加。

人生路上，我們總希望尋求最優解，卻往往在追逐中感到勞累和挫敗，最終事與願違。有時，退而求其次未必不是明智之選，因為生活很少給予我們完美無缺的答案。與其在不斷追逐中感受困苦，不如接受和欣賞那些並非最佳但同樣足夠好的結果。

慢下來，是為了讓靈魂能跟得上腳步。學會給生活留下一些間隙。在這樣的空間，我們可以更加從容地思考，更加深情地體驗生活的每個瞬間。不緊不慢，張弛有度，生活的美就是這樣細水長流，這樣的日子才能滋養出深邃而豐富的內在世界。

以一顆歡喜的心過生活，這是對日常的一種虔敬，也是對自己的一種溫柔。用平常心去感受世間人情味，會發現即使最平凡的日子，也有着獨特的韻味。我們不必攀登高峰，只需跨過門前的小石橋，走在窄窄的小徑上，就能發現生活的無限風光。歡喜地活着，是對每一個當下最真摯的珍惜。

音樂是橋樑

致幸

筆者於1981年在戲院看電影《樂韻繽紛》，是紀錄美國小提琴家斯特恩於1979年訪問中國，在北京和上海講學並舉辦音樂會，和中國音樂人士交流，並現場聽一批青少年演奏小提琴。中國和美國的音樂家加深交流，是一個音樂成為人與人之間交流橋樑的有力例子。

我的一位中大崇基校友Lilian畢業於音樂系，曾到意大利學習歌劇。她參加了兩個音樂團體——「美聲雅聚」及「音樂領域」，經常在香港的劇院演出，最近一次是5月8日在上環文娛中心舉行的「夏日繽紛音樂會」。她高歌一曲由莫札特作曲的《永遠愛她》(L'Amoro, sarò costante)，歌詞其中幾句是：「我喊叫及嘆息，只是為了她，一個這樣珍貴的令人愉悅的目標，我最大的歡樂及幸福感」。Lilian唱來恍如出谷黃鶯，繞樑三日，連我這個音樂的門外漢，也陶醉在嘹亮的歌聲、動人的旋律及美妙的鋼琴伴奏中。Lilian當天穿一襲法國晚裝，舉止優雅。她後來告訴我，她很喜歡頭上所戴的法式禮帽，她曾學習意大利語及法語，覺得英語最易，法語最難，而意大利語的發音則最易掌握。音樂，成為連結Lilian和我們一班校友及朋友交流藝術和生活體驗的橋樑。

當晚，另一首動聽的歌曲是法語古典歌曲《我想生活》(Je veux vivre)，由Janice唱出。歌詞中有幾句為：「我想生活在這讓我陶醉的夢裏，又是這一天，柔和的火焰，我把你留在我的靈魂裏，就像寶藏一樣！」這是法國歌劇《羅密歐與茱麗葉》中的一首女高音詠嘆調，哀婉感人，讓人不知不覺上了一堂有意義的音樂課。



校園壁報板



■同學合力繡出百合花。

中國刺繡工藝歷史悠久，舉世聞名，其中「四大名繡」

最具代表性，而江蘇的「蘇繡」更位列首位。油蔴地天主教小學（海泓道）日前為三至六年級同學安排了一場別開生面的工作坊，讓學生近距離體驗「蘇繡」這項傳統手工文化，並一同共繡一塊蘇繡團扇，將一朵朵百合花以細絲勾勒成最立體的國家級非物質文化遺產。校長陳淑儀表示，活動讓同學更貼身感受到國粹的精妙，未來會舉辦更多宣揚中華文化的活動。

指尖上的蘇繡 推動非遺文化

以針代筆，以線為顏料，運用指尖上的一針一線勾勒出栩栩如生的自然景物，這便是有2,000多年歷史的蘇繡魅力，2006年更被列為中國國家級非物質文化遺產。是次工作坊由「蘇繡皇后」盧福英大師的傳承人朱夏瑤，親自指導基礎知識和針法技巧。朱老師先向一眾同學介紹蘇繡的四大針法：平針繡、打籽繡、盤金繡、亂針繡；又將搜集多年的收藏品即場傳予同學鑑賞，親手摸摸一粒粒凸出來的打籽

繡如何呈現出超級質感。

除了學習蘇繡的勾線、着色等技巧外，工作坊重頭戲當然是由老師親身指導起針刺繡。有學生笑言，「刺繡只有在電視節目見到，自己之前連針都未拎過，真係第一次『穿針引線』。」

朱老師表示，現今社會趨向一些常設藝術創作班，小朋友較少機會接觸刺繡手工藝，但其實學習刺繡有不少好處，過程中小朋友需要全情投入，專注於每一針法，不能急進，從中培養耐性和專注力；同時加強小手肌肉及眼部協調性，練習一手拿穩刺繡圈框，一手控制針線等精細的動作；在刺繡製成圖案旁邊發揮創意和藝術感，設計不同圖案作點綴。



■朱老師由劈絲、穿針逐樣教導同學認識刺繡工藝。



■同學認為刺繡工藝比畫畫更有趣。

國際生物奧林匹克 港隊奪2金2銅



■4名學生代表在國際生物奧林匹克奪得優異成績。

4名學生代表香港參加第三十五屆國際生物奧林匹克，奪得兩面金牌及兩面銅牌，成績優異。

其中喇沙書院許思問和香港國際學校張奕璇在比賽中各勇奪一面金牌，銅牌得主分別是哈羅香港國際學校岑沛欣和聖若瑟書院陳翊翔。

國際生物奧林匹克是一項為中學生而設的國際比賽，要求學生透過分析和進行實驗解決生物學的難題，理論與實踐並重。今屆比賽於本月7日至14日在哈薩克斯坦阿斯塔納舉行，共有來自75個國家/地區290位學生參賽。

