

## 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

### 專注的效應

王兆貴

巴黎奧運跳水項目比賽中，全紅嬋與隊友陳芋汐先是獲得了女雙10米跳台金牌，兩人之後又分別獲得了女單10米跳台冠亞軍。賽後，有網友調侃說，還沒我下個餃子水花大；還有網友評論說，沒有驚動水卻驚動了全世界。同台比賽的外國選手欽佩地說，她們入水就像滑進去似得，值得我們追趕。

能取得這麼好的成績，當然離不開平時的刻苦訓練和對跳水技術的精準拿捏。奧運精神的要義是超越世界，更是超越自我。如果說超越自我有什麼秘訣，重要的一點就是專注。全紅嬋賽後回應記者提問時說，自己只想把動作控制好，不會想太多。這話聽起來簡單，做到了卻不容易。不論你是參加競技比賽還是從事科技研發，都需要把意念集中到做事本身上，專心致志方能心想事成，心無旁

騫才會一飛沖天。

我國古代大智慧家莊子，曾以博弈者在不同賭注面前的表現為例，生動而又淺顯地說明了專注的道理。有位老兄與人博彩，用瓦罐作賭注時頻頻取勝；而換作黃金作賭注時卻輸了。莊子把這種現象解釋為「外重者內拙」。意思是說：看重外在因素的人，其內在的技藝就會變得笨拙。

據說，高難度雜技演員登台獻藝前，耳朵要塞起來，為的是防止外界干擾，特別是怕台下的掌聲分散了注意力，影響到技藝的發揮。教練告誡演員說，聽不到掌聲，才能贏得掌聲。一個人若能排除外界紛擾，內心就會因空靈而專注，技藝就會因專注而精湛。全紅嬋說她進入比賽後不會想太多，其實就是專注。所以說，只要功夫深，鐵杵磨成針。世上無難事，只怕心不專。

### 父母暑期應多陪伴子女

晉士

近年暑期遊學之風大盛，朋友圈許多分享，學校隔三差五組織學生遊學，北京遊、大灣區遊、歐美遊，甚至法國奧運遊……不禁讓人產生疑問，老師們帶着一群中小學生去到世界各地，會不會太辛苦了吧？這樣遊下去還上不上課了。學校的看法是，舉辦遊學團目的之一是幫助引導孩子開闊眼界和見識。

我國自古以來就崇尚「遊與學」，讀萬卷書行萬里路，正是遊學的具體寫照。學校安排學生參加國情遊學團，這是值得鼓勵，可以突破傳統課堂學習思維，讓孩子在更真實情境體驗中，針對具體問題進行主動研習，藉此鍛煉孩子更多元發散性思維，鼓勵孩子勤動手解決問題能力，激發孩子開啟創新意識。注重培養孩子的人文知識，自理能力，品德情

商，增強同理心等各方面的均衡發展。但這些都需要慢慢鍛煉和積累的，並不能透過一兩次「遊學團」急功近利式的揠苗助長。

學習需要張弛有度，有專注投入，也要有休閒放鬆，如此才會有更好的效果。孩子們在緊張忙碌的學期之後，有相對閒適輕鬆的暑假時光，在這個時間段裏，去休息放鬆，調節身心，並非只有昂貴的外訪遊學，才能提供多元學習空間。較多基層學生的學校，可以趁暑假聯同社區關愛隊組織安排一些生活教育活動，例如讓家長抽空陪孩子，一起挑戰環島徒步行，一起到郊外燒烤野餐，一起去藝術館，一起行街市買餸過節或做義工探訪等。港九新界都有很多特色地方，適合生活教育活動，蘊含多元教學機會。

# 香港藝術書展



## 8.30 大館 開鑼



■《Lubok 13》

大館當代美術館將舉辦第六屆「BOOKED：香港藝術書展」，是自開辦以來參展單位最多的一屆，超過110個本地及國際出版社、藝術家、書商和機構，將於8月30日至9月1日期間，進駐大館賽馬會藝方各樓層。

今年藝術書展的各參展單位推出的出版物將圍繞着「重生」的概念——包括重新探索傳統、重燃才華，還有重塑成規。本次書展將通過最新出版物介紹和激發深思的公眾節目，以不同的文化和藝術視角，重新想像日常事物。其中一個重點項目是在藝術家書籍圖書館內舉行的「典碼行空」(Code.Xcess) 特展，由大館的朱珮瑩和英國里茲

大學的Nick Thurston (尼克·瑟斯頓) 共同策展。這個跨媒體項目將安米索拉 (Chia Amisola)、常雨辰、喬·吉爾摩 (Joe Gilmore)、巴勃羅·埃爾革拉 (Pablo Helguera) 和陳朗丰等人的作品散布在圖書館各處的屏幕、牆面和窗上，藉此探討富有創造性的出版物如何啟發藝術家。展覽還會展出館藏的亞洲藝術家書籍精選。

書展亦鼓勵參與者重新審視自己的知識架構，擴大以書籍為藝術表達媒介的眼界，並質疑日常經驗。這種對知識系統的探索也被本地藝壇大師陳餘生玩出了各種花樣。六面名為「探索」、「專注」、「融合」、

「發展」、「堅守」和「接受」的彩色旗幟，原是陳餘生為歷史悠久的D倉窗戶而創作，屆時將會懸掛在書展場地。現居芬蘭的香港影像藝術家姚尚勤，也會到場進行一場分享會。安迪卡·費薩爾 (Anhdika Faisal) 和香港的小誌推廣團體Zinecoop則會帶來巴勒斯坦海報特別展。此外，為期三天的書展還有其他講座和工作坊等豐富節目。

門票已於Klook發售，成人票價40元，優惠票價30元，現場亦有限量門票。大館FAN更可享藝術書展首日門票買一送一優惠，與親朋好友一同度過一個別具新意的閱讀時光。

文化