

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



減壓秘方

小榆

常聽到城市人日常繁忙，生活節奏急速，有時會缺少靜心空間。如缺乏減壓方式，日積月累，容易形成「心病」。幸好減壓方式就在你眼前，隨時都可做到，關鍵在於果斷的執行力。

「生命在於運動」，偶爾20分鐘至30分鐘的慢跑，簡單熱身再輕裝上陣，把握節奏感，享受沿途的風光，聆聽自己的呼吸，過後便會出一身汗，感受豁然開朗的暢快感。路上並沒有競爭者，只有你自己，大可放鬆心情盡情地跑。已有不少研究發現，跑步能讓大腦分泌多巴胺，產生心流，減低抑鬱，無疑是一種精神良藥。

不知大家有否體驗過，偶爾閱讀會被書本一兩句文字所治癒。文字與影像之別，在於文字能激發想像，並在大腦中構成一幅畫面。無論中英

文，把喜歡的句子用顏色熒光筆塗上一抹色彩，閒來重讀，可點燃心中的激情，亦是一流的減壓良方。

每個人出生與經歷不同，我們雖不能直接體驗對方的主體性，但通過真誠交流和傾聽，人與人能彼此建立一種互相理解及彼此互信。感到壓抑時，身邊剛好有人懂得傾聽，並不帶任何批判性及奇異目光，就可給予對方一種放心的感覺。純粹用心聆聽，如有能力可適當給予建議或協助，能讓人從中感受到愛與包容，緩解壓力。

還有一種另類減壓，就是直面壓力，不作任何迴避，適當視壓力為磨練，解決問題之後，就可讓自己成長。哲學家亞里士多德曾說：「快樂取決於我們自己。」生命有限，幸福還得靠自己尋找，音樂、藝術……總會找到適合自己的減壓秘方。

東林寺賞梅

劉平

今年與第一樹梅花邂逅，是在東林寺。到東林寺的那天，遠山都朦朧在霧氣裏，躲迷藏似的，若隱若現。一株十來人也抱不住的古樟，撐起綠色的巨傘，在雨裏靜默着——數百歲的年齡，想是見慣了來來往來的香客，已不肯再多說一句話。一切都靜靜的，似乎又有點沉悶。

眼前突然一亮，似乎天邊閃過紅雲，又像牆角披上一襲粉紗——是梅花！幾樹盛妝打扮的紅梅，展開千萬張笑臉，迎了上來，一下子就讓這沉悶的天空活泛起來。

微雨中遠看，數樹梅花或捲起輕煙，或垂下珠簾。走近細賞，縷縷梅香，不請自來。完全盛開的，有如一隻隻粉色的小碗，內裏盛着淡金色的花蕊。

站在梅樹邊上，翻閱東林寺的前世今生。東林寺位於江西廬山腳下，

修建於公元384年，為東晉高僧慧遠所建，是佛教淨土宗祖庭。也曾因慧遠和陶淵明、陸修靜在這裏傳下「虎溪三笑」的佳話，被人們稱為「儒佛道三教交融」的地方。然而，這片清淨之地，一千多年來，歷經興衰：唐代，它曾以藏經多而聞名於世；宋代，紹興年間遭兵變一度圯廢；明代重建，清代順治、康熙年間又兩次重修；咸豐時再遭毀壞……今天，東林寺這位高壽1,600歲的「老人」再逢青春。你看，廟前的溪水又清澈得能見到水草柔柔地飄蕩，虎溪橋上再現摩肩接踵的盛況，東林寺內又遇梅花飄香。原來，國興則寺興，國衰則寺衰，國家富強則百廢俱興，國運昌盛則百姓安居樂業。

走出東林寺，那數樹梅花還在微雨中甜甜微笑，軟軟萌萌，恍若鄰家小蘿莉。

香港仔



電子版

碼上睇

評論專欄 為您發聲
服務資訊 有您着數

時事追蹤 給您真相
扎根基層 報您所想



最佳標題

亞軍：上海灘頭掀狂潮 獅子山下憶「輝黃」 (賴志堅)



季軍：寮屋變燎屋 銀紙成廢紙 (梁啟剛)



最佳文化藝術新聞報道
季軍：客家文化系列 (陳藝)



優異：亞運系列 (崔駿明·徐浩然)

www.lionrockdaily.com

最佳版面設計系列



報業公會新聞獎
2023年《香港仔》得獎作品