

## 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

## 五月家庭專屬的節日

楊桃

大家都會慶祝五月第二個星期日的母親節，亦記得六月第三個星期日是父親節，但是原來大部分人也不清楚，甚至完全不知道五月份另有一個家庭專屬的節日——「國際家庭日」。每年的五月十五日為「國際家庭日」，是由聯合國社會發展委員會，自一九九四年起訂立與家庭有關的日子。目的是希望能夠促進家庭的幸福和睦，並以愛心建立溫暖的安樂窩。

一個社會是由無數家庭組成，越多家庭開心快樂，幸福指數就越高，也代表社會和諧喜悅的程度。其實在茫茫人海之中，能夠成為一家人，當中必定有很深的緣分。家庭成員理應互相扶持、相親相愛。維繫感情的要訣除了愛心，還要有包容、寬恕和接納，適當的時候，更要給予鼓勵和讚美。

不過，近年不少人與家人的關係疏離，返家的感覺恍如入住酒店，那實在是可悲。家庭成員在生活小事上，因執着自己的觀點而吵架，本來都是出於愛對方的心意，卻忽略自己認為是最好的東西，強加於對方身上是否真的適合？一個家，是因為有家人才成為「家」，哪怕遇到艱辛困難的時候，如有家人相伴，相信逆境也總能捱得過。

很喜歡著名漫畫家阿虫的一幅作品，有數隻小鳥溫馨地擠在一棵樹上，下面還寫有一首詩：「緣分得來不容易，訂得此緣需三生，既是有緣棲一樹，你你我我何必分」，真是描寫得十分貼切。希望大家也藉着「國際家庭日」，好好反思一下，一家人既然能夠有緣相聚，更應當要好好珍惜呢。

## 細化

陳思

鑼鼓聲一響起，觀眾看見舞台上來了一名武將，大家屏住呼吸。他突然騰空而起，側翻了一個筋斗，然後又穩穩落下，大家拍手喝彩。

演出結束後，有人和那位後空翻的演員在台下交流，問起這一動作所付出的艱辛。演員說：「這個動作不僅對下肢和腰腹的力量有很高要求，而且一旦動作失敗，後腦和脖頸會重重落地，會有受重傷甚至猝死的可能，在很多人看來，後空翻是個既困難又危險的動作，不敢做也不能做。但是只要按步驟長久練習，一定能夠做好。」

我曾經看過一篇文章，一位教練在教學員後空翻時，把這個高難度動作拆分成8個至10個步驟，而每個步驟相對上一步都很簡單，屬於笨蛋都能完成的程度。正是這種科學細化的訓練消除了許多人對陌生技能的恐懼。

生活中很多技能就像後空翻一樣，那些懷有新技能及成功者大多在歷練與細化中經歷千百次錘煉。

一位有多年經驗的理髮師，有次看他幫別人理髮，先是反覆為客戶梳頭，仔細打量劉海的斜分到何種程度，等到理髮時，只見他的手指靈活而有力，猶如在演奏一首精妙的樂曲。

美術大師齊白石在畫蝦上有重要的三段變法，其中一步把蝦身主體簡化為數筆，所謂的「零碎」是：雙眼、短鬚、長鬚、大鉗、後足、尾，還有一筆用深墨勾畫出內腔。

這就是細化的力量，它能夠為你鋪設一條既清晰又平滑的進步曲線，無論這個技能在你看來有多麼遙遠，多麼高不可攀，也禁不住你掰開揉碎了細細地練，堅持一段時間後回頭看，會驚訝發現自己離出發的位置已經那麼遙遠。

# 旗袍叮叮遊

文化 

## 打卡復古風

■ 穿旗袍、長衫登上古雅電車。



■ 途經多個標誌性地點。

■ 復古風「打卡」照。

今個夏天，香港電車（叮叮）與媽裳記攜手，於5月17日起逢周末推出價格580元的限定叮叮旗袍套票，大小同價。乘客憑票即可在下午1時至3時前往媽裳記挑選並租借心儀的旗袍或長衫（提供女士、男士及兒童款式）。套票中亦包括一小時的指定電車全景遊觀光電車之旅，讓乘客穿着旗袍登上參照1920年代電車設計的古雅電車，從上環出發，沿着昔日香港的海岸線穿越中環商貿區，途經多個標誌性地點，包括舊最高法院大樓、金鐘道、灣仔和昌大押等。電車駛過鵝頸橋後，轉入軌道兩旁被樹木環繞的跑馬地，在城市喧囂中找到片刻平靜。最終電車回到熱鬧的銅鑼灣，完成這趟結合今昔風貌

的精彩旅程。

除了欣賞沿途的風景，乘客還可以在電車下層親手印製明信片，為空白的明信片逐層印上色彩，彷彿將城市的點滴拼砌成一幅獨特的天際線，為製作過程添上期待感。每張明信片的成品因乘客蓋印時的力度和印章位置而有所不同，充滿個人特色。乘客可將記憶寫在卡片上，由電車公司免費代為寄出，為時空旅程留下獨一無二的印記。車廂內設有許多互動相框，乘客可以用指尖喚醒其中的歷史影像，滑動觸控式電車路線圖逐一解鎖地圖上的地標，隨着電車緩緩移

動，一路發掘沿線故事與歷史。旗袍或長衫可於次日上午10時至中午12時歸還，叮叮之旅結束後，還能繼續以復古裝束漫遊香港的大街小巷。

此外，叮叮還限時聯乘香港逸蘭銅鑼灣酒店提供深度體驗，持有當天叮叮旗袍套票的非酒店住客可於電車抵達銅鑼灣總站後，漫步至毗鄰的逸蘭酒店，在瀟灑法式優雅的Salon Lanson以68元的優惠價格享用一杯設計靈感源自1960年代經典電影《蘇絲黃的世界》的雞尾酒，與旗袍主題相輔相成，為這場穿越時光的旅程增添令人沉醉的感官記憶。

