

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

動機都是為孩子好

香橙老師

孩子不聽話時，我們有時想「壓一壓」他，讓他知道誰話事。孩子不明白父母的好意，家長感到無力甚至憤怒，是可以理解的。育兒策略沒有對錯，我們的動機都是為孩子好，為當刻的處境做最好選擇。

我們在選用育兒策略時，除了關顧即時果效外，作為愛孩子的父母，可能也會關注策略對孩子的長遠影響。有時候我們會不自覺地想「壓服」孩子，令他們收斂行為。然而，這種以權威為基礎的教育方式，可能只能換來表面的服從，卻失去跟孩子的互信和連繫。

在親子衝突中，孩子向父母低頭了、道歉了、不敢反駁了，但卻可能未真正明白錯在哪裏。當孩子在一次次的對抗中成為輸家，他們可能會漸漸變得更抗拒、更難教，甚至放棄自我，變得缺乏主見，這都不是我們真

正想見的結果。

當孩子情緒波動時，家長可嘗試理解孩子的需要，了解不安的源頭，聽聽他們的感受，以接納和體諒的態度跟孩子同行。例如：以「我知道你唔開心」代替「你發咩脾氣」，孩子的感覺已經截然不同。當孩子犯錯，我們可以說：「我明白你不是故意的，但這行為的確帶來影響，不如我們一起想想怎樣可以做得更好。」這樣的對話，不但讓孩子感受到被尊重，也讓他們學會反思和承擔。

家長的角色是陪伴孩子成長，而不是駕馭孩子的行為。當我們願意放下高姿態，用心與孩子連結，孩子就會打開心扉，願意讓我們走進他們的世界，跟父母情感連繫，維持良好關係。我們想培養的不是唯命是從的孩子，而是自律、自省、為自己行為負責的下一代。

成功沒有想像那麼難

黃曉露

成功從來不是遙不可及的奇跡，很多時候，它只是始於「動手試試」的勇氣——那些我們預設的千難萬險，往往在真正行動後，會變得不堪一擊。

6歲女兒最近迷上各類組裝模型，那天傍晚，她趴在地氈上看動畫片，突然指着屏幕蹦起來說：「媽媽！我要那個會壓麵條的機器！」屏幕裏，卡通角色正用玩具壓麵機做出彩色的「麵條」，女兒眼睛亮得像盛了星星，我當晚就在網上下單。

三天後快遞送到，拆開紙箱的瞬間我就呆了——二十多個大小不一的塑料零件散在泡沫墊上，最小的螺絲比指甲蓋還小，說明書上的示意圖密密麻麻，字小得要睜起眼睛才能看清。我向來手作能力薄弱，上次拼個簡易書架都擰錯了三個螺絲，當下就把零件推到茶几角落。

接下來幾天，女兒每天放學回家都蹲在那些零件旁問：「媽媽，我們什麼時候拼呀？」她捧着最愛的草莓味黏土站在我面前，眼淚在眼眶裏打轉：「我想做草莓味的黏土麵條。」我心一軟，硬着頭皮點開客服對話框。客服發來分段教學視頻，我把手機架在支架上，女兒搬來小凳挨着我坐，小手拿着螺絲刀遞到我手裏。「媽媽，這裏要對齊那個小孔！」她盯着屏幕喊，小手指着零件接口處。原本以為要拼到深夜，想不到一小時就完成了。當女兒把粉色黏土塞進壓麵機，轉動手柄壓出一縷縷「麵條」時，她尖叫說：「媽媽我們成功啦！」她舉着「麵條」在客廳跑圈，向爸爸不停地炫耀自己的戰績。

我忽然明白：很多事情，不是真的難，而是我們先在心裏預設了一道難關。

文化

金書小行書《心經》

金書紺紙本鏡框

1995

「般若墨妙」藝術展

饒公墨寶

啟迪心靈

展覽「般若墨妙：饒宗頤的《心經》與『心經簡林』」

由香港大學饒宗頤學術館與一新美術館聯合主辦。適逢「心經簡林」落成20周年，本展覽旨在以嶄新的切入點介紹國學泰斗饒宗頤（1917-2018）與他的《心經》書法，以及與香港景點「心經簡林」的關聯。

「心經簡林」是全球最大的戶外木刻佛經簡群，由38根木柱以「∞」型排列組成，寓意「無限」。其中37根木柱雕刻了饒宗頤的大字《心經》書法，最高的一根木柱則留白，象徵《心經》中「空」的思想。

饒宗頤2001年創作「心經簡林」書法時，正值香港經濟低迷，他期望藉着大字《心經》，讓市民大眾一豁心目，領略經文

中的智慧，離苦得樂，早日尋得內心的平靜。這次展覽秉承饒宗頤的初心，盼望為觀眾帶來心靈的啟發和領悟，以及一場真、善、美的體驗。展覽呈獻公私珍藏的饒宗頤各體書《心經》精品，包括「心經簡林」書法原作，並附有主題相關的繪畫作品。

因為部分展品尺寸闊大，此專題展覽會分為兩期展出，以便觀眾全面欣賞作品的全貌。第一期展期為即日起至12月14日，第二期展期為12月16日至2026年3月1日。展覽期間，香港大學饒宗頤學術館出版展覽圖錄，收錄李焯芬的序言、姚錫安的展覽專文、饒宗頤與《心經》結緣的時間軸，以及專題展覽中展出的各項藝術精品。



■經文中「色即是空，空即是色」兩句最為人熟知。



《心經》雖然只有260字，卻蘊含了大乘佛教《大般若經》的兩大要義：「因緣」和「空」，經文中「色即是空，空即是色」兩句最為人熟知。位於大嶼山鳳凰山麓的「心經簡林」緣起於2002年，當時饒宗頤眼見香港受金融風暴和低迷經濟打擊，於是他親自手書《心經》墨寶贈予香港市民，希望這份祝福能帶來內心的平靜。

文：胡茜



霧裡鳳凰山

設色紙本立軸

2005