

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

素心待人

許琮少

古人以素為簡、為樸、為真；莊子言：「至人無己，神人無功，聖人無名」，正是返歸本真、不事雕飾的境界。孔子亦倡「克己復禮為仁」，復歸本心，方得人之所共。把「素」放在人際之間，便是一顆清澈、不矯揉造作的心待人接物。

人際間的關係，常因比較與防衛而變得複雜，多少誤會源於過多的猜測。試想若以素心相交：言語不華而誠懇，笑容不造作而溫暖；不以繁複的策略經營友情，也不以權衡利害衡量情感，只憑一顆真實的心去回應別人的好與不好。老子說：「大道廢，有仁義；智慧出，有大偽。」當世俗智慧變成虛飾，反而使人心疏遠。回歸素，便是摒棄那層層虛華，讓關係回到本初的純粹。

人與人之間最動人的，不是誇張的表達，而是細微處的

一份在意：在你困頓時一句不經意的問候；在你沉默時願意傾聽的眼神；在你錯愕時一個不帶評判的擁抱。那些平淡如水的瞬間，比千言萬語更能撫慰心靈。於是我學會把自己簡化，把期待放低；不是冷漠，而是保留一方素心，讓彼此有空間也有真誠的往來。

素心待人，並非一味退讓，而是有分寸的坦誠。孟子云：「得道者多助，失道者寡助。」盡己以誠，守本分之道，自有相知者相伴。若他人不得回應，也以平和心看待，不以怨報怨。這樣的胸襟，能在風雨中不懼波折，也能在得失間保有自我。人際如行舟，素心是那穩健的舵，讓我們不為外物所擾，仍能與善者同航。

「素」作為與人相處的基調：少些鋪張的修飾，多些真切的回應；少些勉強的熱情，多些自然的關懷。

讀書如吃飯

錢永廣

西漢文學家劉向說：「書猶藥也，善讀可以醫愚。」人到中年，我讀過中外各種名著，雖不下百本，但我對「書猶藥也」的體會，並不怎麼深切，我倒是覺得，書猶如食糧，這更貼近我的感受，如今，如果幾天不讀書，就像幾天沒吃飯一樣，會變得無精打采。

讀書如吃飯，飯有中餐、西餐之分，就像中外名著之分一樣。有人喜歡中國文學，有人喜歡外國文學，也有人中西餐都喜歡吃，這個道理也一樣。特別是當今讀書，有人喜歡網絡文學，就像那些快餐和外賣，雖然可能營養良莠不齊，但都能滿足人們吃飯的需求。

讀書如吃飯，就像還有人會偏食。有的人什麼都吃，五穀雜糧，蔬菜、雞蛋、牛奶、水果，身體骨骼特別強健，就像有的人什麼書都讀，天文、地理、歷史、文學、哲學等

等，他們往往博通古今，成為「大師」。偏食的人，就像吃飯挑食一樣，他們只選擇某一類書籍閱讀，這樣的結果，自然是營養不均衡，知識結構單一，思維局限，從而影響人的認知力和創造力。

讀書如吃飯，還表現在人的閱讀量上。閱讀會上癮，就像人吃飯的飯量，飯量大的人，每頓兩碗三碗也不一定夠墊肚子，吃得肚大腰圓的人，如果每天少吃一頓，或讓他突然減少飯量，他定會感到飢餓、不能自己，就連晚上睡覺，也都夜不能寐。

同樣，那些每天都在堅持讀書的人，他們的讀書量都比較大。如果他們有一天不讀書，也必定會感到精神飢餓、不能自己，所以孫中山曾說：「我一生的嗜好，除了革命之外，就是讀書，我一日不讀書，便不能生活。」

社區大小事



蘇屋商場室內草地足球場大受歡迎。政府新聞處

想創業又怕租金壓力？房委會推出「共築·創業家2.0」計劃，與商界夥伴和商場業主合作，為35歲或以下有志創業的青年提供舖位免租，助其實現創業夢。有青年藉計劃開設室內草地足球場，專門為幼兒開辦足球訓練班；亦有參加者開設特別為殘疾人士和長者的健身課程，推動運動共融。

房委會70舖免租 扶植青年創業夢

有參加者開設以運動共融的健身中心。政府新聞處



馮怡指計劃反應相當正面。政府新聞處



透過有關計劃，房委會旗下商場為創業青年提供首7個月免租，其後3年享階梯式租金優惠，整體租金低於市場水平。房屋署總產業測量師/商業樓宇馮怡表示，目前已有17個商界業主加入，提供不同免租期的舖位，連同房委會提供的12間商舖，共有逾70間商舖供年輕人試行創業計劃，規模為首階段的7倍，反應相當正面。

有本地足球學校藉計劃之助，今年3月於深水埗蘇屋商場設立室內草地足球場，教練蘇可立介紹指，學校融合足球與幼兒教育，利用遊戲教導3歲至6歲幼童基本足球

技巧。她指新店開業後，不但吸引區內孩童報讀訓練班，區外家長也慕名而來，為子女報名。她期望足球場日後能成為全港幼稚園舉辦足球比賽的場地，讓小孩子奮力追夢。

另一間位於北角健康村的健身中心亦是計劃的受惠者，創辦人周漢軍表示，健康村的名字與他經營的服務非常配合，而且舖位為地舖，地理上佔優，方便殘疾人士和長者出入，「過往經營樓上舖，大多通過互聯網吸引新客戶，但遷進地舖後，客戶數目增加三成，加上首7個月免租，營運壓力大幅減輕。」

逾1400人舞動倡護童破世界紀錄

為推動可持續發展，並透過多元活動凝聚社區力量，香港城市大學聯同香港童軍總會九龍地域及香港扶幼會則仁中心學校，日前於啟德車站廣場舉辦「愛護兒童全城舞動創彩虹」活動。主辦方聯同逾1,400名社區人士以結合舞蹈與武術的帶氧運動，成功創下「武術風格舞蹈表演中累積最多參與者」的SDG（可持續發展目標）世界紀錄，以行動呼籲大眾愛護兒童，促進社會共融與世界和平。

大會當日亦安排多項表演節目，包括香港童軍總會敲擊樂、九龍樂善堂泰國舞及花

式跳繩、中國香港空手道總會殘疾空手道示範，以及中國香港輪椅體育舞蹈運動協會輪椅舞蹈演出，凸顯多元共融精神，為活動增添色彩。



逾1400人士一同運動創紀錄。大會提供

