

启航

2014 第一期
高中版

今期焦点：观看《印象派大师·莫奈特展》有感

更多内容：

- 高考心得分享
- 苗族小知识
- 如何纾缓压力



香港大學學生會中國教育小組
CHINA EDUCATION ASSOCIATION, HKU
生命照亮生命 | Life enlightens life

内容

主编的话	2
好文欣赏	3
高考加油站	4
艺术园地	6
民族小知识	9
学习小记	10
励志小故事	13

主编的话

去年冬天，我在贵定认识了一群来自沿山中学的初中生。除了受到贫穷的制肘，他们更得不到应有的关怀和鼓励。英语不懂，却求救无门；读书压力很大，却无人分担……这一切一切都深深的打击着我，也突然觉得自己应该做一点事去帮助这些学生。

藉着出版《启航》，我很希望以一个大学生的身分，为中国农村学生提供一点点意见，让他们能在学习中找到乐趣、找到真理、找到自我。同时，这本刊物包含了丰富的内容，例如中国民族的小知识，以及一些世界各地的艺术作品和表演简介，以扩阔同学的眼界。

在此，我必须感谢所有曾为本刊物付出的人，包括各怀集县和贵定县毕业生、在学学生、以及其他投稿人。是您们为莘莘学子带来光明和希望。无论您是受过中国教育小组资助的学生，还是曾参与过小组活动的有心人，我恳切冀望您贡献更多更多的好文章，分享您的经验也好，为农村学生打气也好，请把您的爱心送给山区学童，让他们知道世界上还有许多关心他们的人。

最后，我谨在此感谢所有中国教育小组的干事，在过去数月为中国贫困学童所付出的一切努力。

祝

开卷快乐！

香港大学学生会
中国教育小组
主席
司徒洛霖

编委名单

主编:	司徒洛霖
其他编委:	麦丽雯
	邹端婷
	林焱堃

好文欣赏

那时候，在围城里

红色的墙外，是一个用黑色铁栅栏围成的分界。里面，外面有着太多的不同。音乐厅前玉兰的开花谢香消，蝉鸣月下所辐射的范围仿佛从未越过那条临界。那时候，在围城里，云淡风轻，看似匆忙的闲适下，来往三年的时光也过得匆忙。

细细想来高中的一切，头绪颇多却无从下笔。只是明白，开始的迷茫和对旧友的不舍，后来的成熟和对生活的更深体会都在潜移默化里塑造着现在的我的样子。合唱队、广播站、射击还有各种活动和比赛，想想那时，自己真真是从未做到心无旁骛，说“不务正业”倒是极其贴切。可或许正是因为这样的经历，回忆便没有半点无趣，除了红墨水打的数字以外，有了更多值得留恋的东西。



当然，这样多彩的生活在后来让我不得不用更多心血和时间去补偿。进入文科班，面对的是一个崭新的世界。原来从外祖父母那里听来奉为真理的“学好数理化，走遍全天下”，眼下却只剩数学了。地理在空间上的广博，历史在时间上的深邃，政治在思维上的盘旋在我而言，倒是比几个公式显得更灵活多变，有趣更多。那时的生活，虽然没有象别人口中的那样花前月下，却确凿有着不一样的情致。夏日的午后，提着冰棍儿和好友在红色的跑道上绕圈，听听风，看看云，偶尔感叹时光；有些时候到了岁末，突然下起的雪，把楼房前的路面刷得雪白，一群人从早晨便蠢蠢欲动，直待铃声一响，就风一阵似的把雪地踩得凹凸不平。被莫名的雪球砸到，是再平常不过的事。

最后一年，大家都变得十分规矩。教辅书花花绿绿，叠在桌面上，只差把人的脑袋遮住；黑色的水笔一支一支在和纸面划过的时候就义；时钟滴答旋转，连带着倒计时牌上的数字不停变化。蓬头垢面、衣衫不整、面容憔悴，却还是书不离手。一边嘴里默念着洋流零分之八的旋转魔咒，手下却不停描摹墨客文人缄默千年的心绪。那时候，见过最美的日出；那时候，也接触过凌晨星河下刺骨的寒意。围城一幅不分昼夜的光景，是不乏倦意的美。

之后，六月一次的喧嚣，打破了围城的墙。零星的琉璃碎瓦向我们敞开了一条新的路。它不再是无始无终的圈，而是从一头连向无尽的线。于是，里面，外面终于不再分明。背包，启程，驻足，回首，然后微笑道别，想起那时候，在围城里的日子。■

王俊文



同学，我们需要您！

如果您有任何好文分享，欢迎联络中国教育小组的干事，向我们提交您的优秀文章。文章题材不限、字数不拘。感谢您们的支持！

下期刊物截稿日期：二零一四年十月三十一日

如何准备?

高考备考，主要有三个方面：掌握基本知识、答题方法以及做好心理准备。其中，心理准备是最为重要的。

虽然高考经常被认为是“一考定终身”“千军万马过独木桥”的大事，但是，说到底也不过是一次考试。“保持一颗平常心”是最常听到的一个建议，但也是最难做到的。高三一年，各种模拟考试的目的也就在于此。因此，在进行每次模拟考试甚至是小测验时，都可以把它当作高考来对待，尽量把自己投入到考试的气氛中，而不要太过关注分数。身经百战之后，在进入高考考场时，就不会有过多的心理负担了。

摆正心态后，需要进行的是各科知识的复习巩固。对于文科来讲，最主要的是将教科书看熟看透，查漏补缺、掌握好每一个知识点。进行第一轮复习时，需要从头到尾仔仔细细地把书看一遍，不要放过任何一处细节。一些最不起眼的小细节往往是考试时拉开差距的地方（例如书下的脚注和配图下的解说）。之后，最有效的复习方法就是提炼出每一个部分知识的脉络，搭出自己的知识框架，然后再向其中填充细节。进行最后一轮复习时，如时间允许，可以再次把书仔仔细细看一遍，哪怕经过无数次的练习，主要知识点已经熟悉，但再次回到教科书，还是能够发现一些之前没有掌握好的小知识点。

关于答题方法，见仁见智的成分比较大。我个人的经验是，在梳理好自己的知识框架后，答题时只需找出题目所涉及的几个领域、按照框架检索自己需要的具体知识点、应用到题目的特定情景中即可。有了知识框架，只需要按部就班地作答，忽略某个知识点的几率会大大降低，答案也会自然而然地有逻辑有层次。但是，每个人都有不同的答题方法，需要在各种模拟考试和测验中自己摸索最适合自己的方法。■

毕业生心得分享

1. 当我面对困难与挫折想放弃的时候，我会把一样非常有价值的东西，例如家庭幸福相片，或者香港大学的哥哥姐姐们一开始赠送我们的笔和笔记本，拿出来，使自己想起父母挣钱供我们读书不容易，要为家争光，我不可以放弃，也不可以让我们亲爱的大学生们失望，来激励自己。
2. 合理的安排时间。弱科要多抽些时间出来研究，做好笔记。
3. 睡前要回想自己今日做了什么，明天应该做些什么，一步一步规划好，防止盲目。
4. 控制好睡眠质量。中午一定要午休，哪怕是躺十几分钟。
5. 高考前不要给自己太大的压力，应适当调整，例如听下激烈性的歌仔。

最后无论成绩如何，当然都要独学会接受、问心无愧、笑对人生。

最后祝各位考生，梦想成真！■

植奇俊



经验之谈

嗨贵定的小同学们！我是一名刚经高三磨炼的貌美如花的莹莹姐姐:)高考完后这段时间，借着给香港大学的哥哥姐姐写信想了很多。三年前选择来这高中选对了吗？三年高中生活我收获了什么？

三年前的我，呆在重点班几乎都是泛泛而谈的朋友无知己。同学只顾埋头学习，老师则只器重成绩靠前的同学，初三一年枯燥无味。所以尽管考了个令人满意的成绩，但我并没有进市里相对较有名的高中。宁做鸡头不做凤尾，且父母向来觉得成绩并不是最重要的，所以我最终进了个师资一般、同学贪玩爱闹的学校。是的，进来后成了大家的焦点——玩玩闹闹，成绩也在三甲内。最初的我在这里，虚荣心得到了极大的满足，弥补了中考一年来的无数唾骂辛酸。渐渐的我开始沉迷其中，高一高二过着风流潇洒的日子成绩自然也开始下降，而我拥有不因考试成绩高低而或喜或悲的强大内心，因此未担心过在意过！

直到高二那年暑假的夏令营 再次学霸团围绕以至于我没有在堕落路途中粉身、碎骨。我开始明了自己的现状，知道我那引以为豪的成绩放到校外比比皆是。回到学校也就是最残酷的高三一年。由于高一二基础打得不牢且过的风流潇洒，我无法投入到正常的高三生活之中去。我说过我进的是一所很一般的中学，同学大多并没有那种积极向上的心，所以每当开始努力时，总会与周围气氛格格不入，难以坚持。无数次放弃，再无数次调节.....心态告诉自己不能安于现状。以最佳心理状态、精神状态多次投入其中，这种心态包括学习心态和人际关系心态。那种濒临绝望的痛苦与癫狂是局外人永远无法体会的。痛定思痛，痛何如哉！道路是曲折的，前途是光明的。虽然我到达的不是清华北大但是自己所想的，所以我觉得自己成功了^^一个人下定决心实现愿望，总是有办法的，可是大多数人终其一生都未尝过愿望成真的滋味。不要假装没有时间，没有愿望，没有追求，没有不顾一切的决心，直到真的一无所有.....

要说学习方法地方不同教材不同，但端正学习心态是必不可少的也是最关键的。你需树立合理的学习方法。这样才有无穷的学习动力。建立合理的学习方法应先有正确的自我认识，即对自己的学习状态如真正实力，现有知识，可以努力的程度等，对自己的身体状态如体质强弱（能否熬得了）等，对自己的心理状态如心理素质强弱，心态的稳定性，注意的持久性等，有全面，客观的认识和思考。其实这些方面也可以通过训练达到具体可以看《自控力》这书，这样就可以据此树立合理的奋斗目标，俗话说目标是导航的灯塔，有了目标学习就不会盲目就有了奋斗的方向。有了目标要懂得放矢，步步为营地投入到学习之中去^^ (come on!!!)

忍不住还是想说说那段潇洒日子。高一高二的我拿青春来做遮羞布，说什么青春本来就应该放纵自己向往自由，所以课上听听玩玩，小则发呆走神看课外书（大多心理学），大则玩手机、数独、趣题大师（是一册书，课外玩玩也不错分思维拓展、逻辑训练、推理问题、智力游戏等），晚修就下下棋，或跑艺术楼弹弹琴跳个舞（都是乱来的），作业几乎不做.....因为呆在男生堆中还学会了打篮球、掰手腕、飞毛腿.....读理科的女生就别想做文艺小清新了!!! 两年多么美好的时光啊，满是甜蜜，又满是苦涩。其实我到现在也没否定过自己所做的这种事完全不对 只是没在合适的时间做，所以在课外活动加点这些元素也是不错的。

当然自己的高中自己做主，你也可以选择不努力选择潇洒像郁郁不得志的诗人，满脸胡渣饥饱不定的画家（这曾经就是我所向往的）.....但安安稳稳年平淡淡才是我们大多数人的归宿，为了自己未来而默默努力吧！记住无论在哪里都要带着上进心坦然面对，有目标有所追求!!! ■

艺术园地

克劳德·莫奈 (Claude Monet)

——观看《印象派大师·莫奈特展》有感

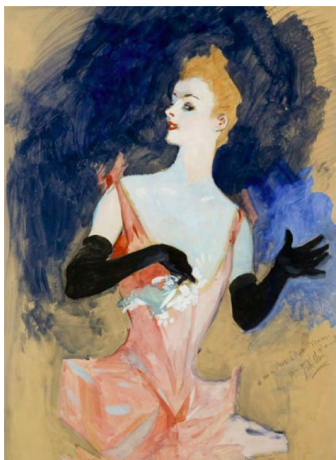
五月中听说巴黎马摩丹莫奈美术馆与上海购物艺术中心合办莫奈中国首展，加上传闻有庞大严密的保安工作，已经迫不及待前往一睹「印象派之父」的 52 幅画作的神彩。

除了莫奈的名作—3 米长的《紫藤》和 2 米高的《睡莲》，个人比较喜欢《巴黎女人》、《意大利多尔切阿夸古堡》及《渔夫波利画像》。

前两幅巨幅油画为莫奈后期之作，画风较温暖，取材于自家的田园。



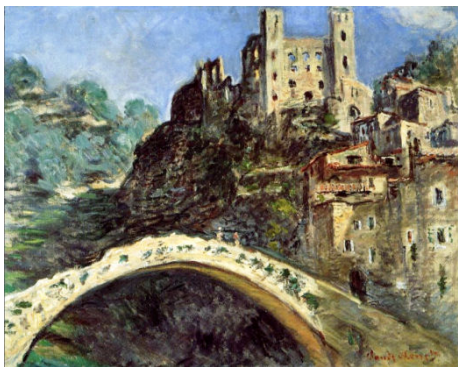
▲从莫奈好友给莫奈的画像和他的随身物品可见，画家莫奈乃一介文人雅士，帅气英俊的外表下却有着让人难以想象的一双准确犀利的眼睛，他说：「我只画我看见的」。



▲《巴黎女人》：表现的不是如一般作品的风骚性感或是高雅傲娇，让我们懂得法国女人的风情万种表现于其投手举足和时尚触觉之中。



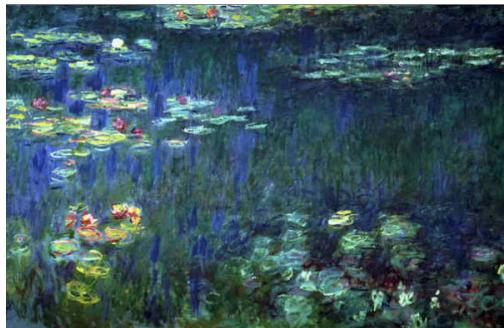
◀《意大利多尔切阿夸古堡》：画里的钢梁铁桥为莫奈画作常见对象，不同的是背景里的古堡，没有绚烂的色彩，少见的色系分明。



《渔夫波利画像》：初次见面感觉波利的气质像谐星，但是我在从头走第二次的时候发现那件毛茸茸的深色外衣、孤傲的神态和忧郁深邃的眼神，一切并不和谐。▶



观看此画展前后约一个小时，心灵的震撼胜于一切。也许，有人会觉得莫奈喜欢冷色调，看画时不免会起鸡皮疙瘩，静下心来慢慢品味，却不禁佩服他直率地表现事物的本质的能力。有人说莫奈做得到「天人合一」，打破了传统的笔法和结构。艺术品和欣赏者之间本不该有隔阂，莫奈画作虽不被当时保守派所认可，但至少心有灵犀的感觉是很多艺术家无法达到的境界。■



▲莫奈晚年完成的巨作《睡莲》，有人说那睡莲就是卡米耶的化身，是莫奈心中日夜思念的睡美人。

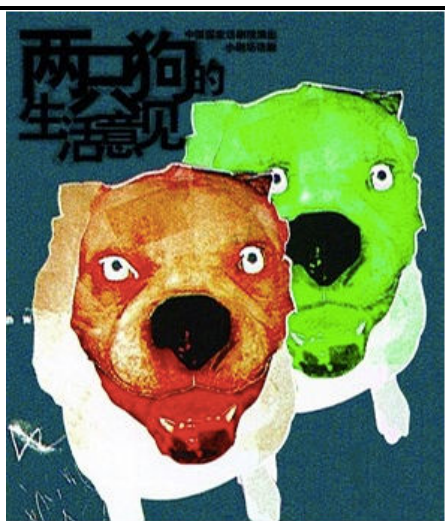
后记：莫奈的爱情

莫奈探索印象派艺术的路是波折而艰辛的，与他一起渡过艰难岁月，最后到达艺术巅峰的是一个一直陪伴在他侧的女人——卡米耶，也是他一生中只为她画肖像的唯一女人。

这段爱情遭到家庭的反对，莫奈被中断了经济来源。虽然他们辛苦耕作，举债度日，但他们幸福，他们快乐。

“莫奈用光和影创作了另外的一个艺术世界，也用心和爱谱写了一生一世的永恒浪漫。富有产生不了爱，贫穷也摧毁不了爱。不管是贫穷还是富裕，与自己最爱的人挚守一生，才是最浪漫的事，才是 Monet 莫奈法式永恒浪漫情怀。”

编委：林焱堃



▲《两只狗的生活意见》演出海报

话剧

——看《两只狗的生活意见》有感

提及孟京辉老师，熟悉话剧的人都不禁赞叹，尤其是创作中他对美学的态度。

由他担任导演的这部戏结合意大利、法国喜剧和中国戏曲的元素，从 2007 年起在全国各地都有巡演，以狗的视角看这个世界，它们不止对贫穷、暴发、网恋、减肥、饥饿、假货有意见，还对春节买不到回乡火车票，对招工强调高学历有意见……讲述了狗哥哥来福和狗弟弟旺财走到城市去寻找幸福生活和伟大理想的故事。

两位演员不只别出心裁在台词里加入苏州本地的元素，甚至使用地道的吴语（苏州地方语言），他们即兴的现场互动不止让观众开怀大笑，也为文艺青年的渴望、自恋、局限与偏执找到一个出口。

有评论说《两只狗》是后理想主义，传递的一种永不泯灭的信念和勇气。

为什么是用两只狗作为主角？先不说人扮演动物时独特的话剧节奏，狗简单纯洁的头脑思维于灯红酒绿的城市里已经不复可见，但是至少当它们发现城市的生活不如它们想像中美好，会有各种意见的同时，它们没有放弃过自己和生活。

剧本节录

城市是很大的，外滩是文化的，道路是高架的，广场是人民的。
园区是世博的，火车是提速的，绝食是河北的，飞机是晚点的。
马路是单行的，鸡腿是批发的，名牌是便宜的，制造是 CHINA 的。
会址是一大的，领馆是国外的，排队是很长的，拒签是经常的。
网络是宽带的，股票是涨停的，基金是风险的，最近是赚钱的。
稻谷是河南的，春卷是豆沙的，馒头是山东的，面条是阳春的。
豪宅是高级的，别墅是花园的，装修是奢侈的，平民是无缘的。
民工是外地的，保姆是乡下的，痞子是看山的，白领是小资的。
东郊是民巷的，大片是进口的，萝卜是进口的，喜剧是先锋的。
烤鸭是挂炉的，小吃是宫廷的，葫芦是冰糖的，面条是炸酱的。
土豆是进口的，白菜是进口的，狗粮是进口的……狗粮！？

人有人格，狗有狗格！



医生：是阑尾炎，开刀吧，有两个价，888 和 8888，你要哪一种？
旺财：当然是 888 的了。
医生：好，888 的。
旺财：唉，医生，怎么不上麻药啊？
医生：打麻药？那就加 2000 吧，2888。
旺财：大夫，这血怎么还在往外流呀？
医生：噢，那你止不止血？
旺财：止！
医生：得加点钱。好，4888。缝不缝上呀？
旺财：缝！
医生：好，缝上，6888。走吧。
旺财：唉，大夫，还疼。
医生：还疼？当然疼了，钳子还在里面呢。要不要给你取出来？
旺财：要！
医生：取出来，还得加点。多少钱了？
旺财：6888。
医生：那就再加 2000。一共 8888。这不完了么？你早点认不就行了么？唉，我刚才割了你小肠，免费再把你的阑尾割了吧，再送你一个咬线。回家回家。



▲著名演员徐峥：「两只狗不光会卷走你们的笑声、眼泪、掌声，甚至可能是手机、照相机、矿泉水还有人民币！」

在演出的最后，他们像摇滚游吟诗人一样高唱他们对生活的意见。▶



小记：这是我第一次在苏州文化艺术中心看演出，整个演出场地在音响灯光效果虽不及一级城市的完美，但是宽阔的座位设计和放松的看戏气氛还是让人印象深刻。■

编委：林焱堃

民族小知识

苗族传说知多点

——蜡染来历的传说

苗族是一个拥有古老血脉的民族。他们曾经历过数千年的苦难，在历史的洪流中磨练出坚毅不屈的可敬精神。一路走来，苗族积累了深厚的文化，当中的习俗由来更是一个个引人入胜的故事。

传说在古代，有一个姑娘长得非常聪明伶俐。有一天，她去山上种棉花，看到一只艳丽的蝴蝶在跟前翩翩起舞，她突然灵机一触：

「苗家姑娘的衣服为什么老是青的、蓝的？要是能像蝴蝶那样有美丽的衣服穿，那该多好呀！」于是姑娘唱道：「穿起花衣裳，到处飞去逛，只顾自己好，儿女谁抚养？今天我讨你，送对花翅膀，女儿要打扮，像你般漂亮。」

那时候的蝴蝶会说话，他唱道：「姑娘呀姑娘，人拿脚走路，我飞靠翅膀；要是送给你，我就会死亡！」姑娘很生气地说「好！等我捉住你，看你还敢不敢说不送！」说罢就要去抓蝴蝶。蝴蝶急了，哀求道：「好姑娘，求你别动手，我教你做美丽的花衣裳穿。」说着用翅膀在姑娘的衣服上拍打了几下，便印上几团美丽的图案花样了。蝴蝶说：「你回去照着画吧！」

姑娘把蝴蝶放了，欢欢喜喜地回到家中，用心画了七天七夜，画成两件十分鲜艳的花衣裳。她穿一件，姐姐穿一件，人人见到都夸她们漂亮。

可是画成的花衣裳经不得日晒雨淋，更不能清洗。因此过了不久，人们不再赞叹花衣裳的美丽，反而觉得很麻烦。姑娘苦思冥想，各处寻求花衣裳不褪色的办法，终于感动了勤劳的蜜蜂。

于是，蜜蜂就飞到姑娘家的窗前唱道：「我家住在山崖脚，风吹雨打难过活，哪个大姐能救我，教她蜡染色不脱。」姑娘听到后非常高兴，忙叫住蜜蜂说：「蜜蜂！请您把蜡染色不脱详细说给我听听，我叫爸爸做个杉木蜂房，把你们接回来喂养！」蜜蜂嗡嗡唱道：「我们会采蜡，更会酿蜂蜜；蜡用来画画，蜜用来蘸粑。」姑娘听罢开心得跳起来，立刻叫爸爸钉了一只蜂箱，把蜜蜂通通接回家喂养。

不久，爸爸收割了蜂蜜，把蜡交给姐妹两人。她们经过一番操劳，染出了许多鲜艳夺目的花衣裳。不论日晒雨淋，永不掉色。这再次惊动了整个苗家寨，姑娘们都来向姐妹两人学蜡染。自此以后，蜡染就一代一代传下去了。■



蜡染过程▲



◀蜡染成品

编委：邹端婷

学习小记

抄袭 = 自欺欺人？

老师常常跟学生说，千万不要抄同学的功课，否则会被处罚。那时人人都会的道理，可是，又有谁真的没有试过抄袭呢？

我的第一次抄袭

还记得我读初三那年，地理科的老师经常分发作业给同学做，然后就会在课堂上公开答案，让我们自己核对后交给她看。那时候，我还真的会乖乖地在家裡把作业写好（每一次还真的会花上一小时去写）。

可是，当我收到作业的时候，老师评了我一个丙等，原因是，我的作业有好几道题也做错了。奇怪的是，有许多同学也得了甲等。细问下去才知道，原来他们也是在课堂上，趁老师在公开答案的时候把答案抄下来，所以才得到满分。当时我惊觉自己的愚笨，也认同了「抄袭才能得高分」的道理。自此，我的地理科作业都拿了甲等。这让我觉得份外的称心满意，但心中却有一种莫名的惭愧。

抄袭，问题何在？

为了成绩，为了功名，抄袭也好像是变得未可厚非。只是抄了别人的成果来取高分，似乎是有点不道德，就像是偷了别人的财产一样，抄的人良心也不会怎么好过（始终你所得到的的是不劳而获的）。那是对良心的责备，也是对自己人格的出卖。

而且，不动大脑地一味死抄，只会令自己变得更懒惰，影响了自己的学业，也影响了整个班级，甚至整个社会。这样说好像有点夸张，但其实因抄袭而犯罪，在外国是真有其事的。一九九二年，一个叫 Koons 的凋塑家，因为将他人照片作为其凋塑的素材，结果被原创者 Rogers 起诉，最后被判罚款赔偿。如此「偷窃」他人的作品来赚取功名、赚取利润，实是不诚实的行为，也鼓吹了社会抄袭剽窃之风，让人不会自行思考、创作，社会也不会得到进步。

对于同学们有不懂写的作业，却又求救无门，抄作业似乎是唯一的解决方法。这个我是了解的，也尝过作业堆积如山但一份也不会写的滋味。只是盲目抄袭确实是自欺欺人，也不是长远久治的方法。

所以呢，人必须要撇去自身的情性，培养自主探索的精神，多作尝试，也要反复温习练习。这样才能以自己的实力去争取好的结果。

成绩并不代表学识。为了好成绩而抄袭才是最愚蠢的。■

编委：司徒洛霖

压力与减压

什么是压力？

在中文，压力这名词是通常指一种外来的逼人威胁。以下要讨论的「压力」(stress)，是指一种由内心而发的个人感受，是一种抽象的不舒服感觉。压力可说是我们应付「困难和挑战」时所产生的「生理及心理反应」。

压力是否一定是坏的呢？

压力并不一定是坏的。「压力之父」修尔 (Selye) 在谈及压力的时候，将它分为「好压力」(Eustress) 和「坏压力」(Distress)。坏压力会使我们身心受到不好的影响，甚至会危及健康。好压力却能驱使人集中精神，在最佳的状态下应付困难，从而得到最好的表现和最理想的成绩。例如，不少人都会在限期前才赶工，因为时间紧迫引起的那份压力，特别使人做得起劲，能让工作能力有数以倍计的提昇。

既然压力有分好与坏，我们应尽量去避开「坏压力」的不好影响，亦要多借助「好压力」提升工作的效能。

压力又有什麼不良的影响呢？

过度受压的徵状是因人而异的。

不少人都会有头痛、失眠、紧张、腰酸背痛、发脾气、不能集中精神、无胃口、情绪低落等徵状。严重的时候，更会有「身心体力透支」的情况出现，令人完全丧失所有的精力，亦会产生精神衰弱的症状，如焦虑、抑鬱等。长期受压，身体的免疫力会下降，心脏亦受到影响，令人更容易生病。压力跟胆固醇上升、胃病、高血压、偏头痛、皮肤病、肠炎等疾病亦有关係。

我们可以完全没有任何压力吗？

压力就好像呼吸一样，是永久与我们并存，永远不会消失的。压力如果不被妥善处理，就会像滚雪球般，愈滚愈大，一发不可收拾。因此，面对压力，我们不应该以完全杜绝它为目标。我们应该学会从面对压力的成因去分析它，并且去征服它。

以下是一些可有效舒缓压力的方法，大家不妨试试看！

1. 多做运动

跑步、瑜伽、练习拳击。这些运动不但可以纾解压力，持续改善情绪 12 小时，同时也不会增加经济负担。纽约大学心理分析教授古德史坦建议，不管是跳舞、钓鱼，或是任何活动，最主要是要找到自己喜欢的运动方式。

你知道吗？

运动是减压最有效的方法之一，若能建立经常做运动的习惯，每天做 30 分钟以上的「带氧运动」，自然会燃烧体内过多的压力荷尔蒙，大脑亦会分泌安多芬 (Endorphin)，减低身体的痛楚和安定负面的情绪；当压力很大时，更加要多做运动。（已有医学报告指出，少运动使大脑不能释放安多芬，会增加抑鬱症的风险）而带氧运动则是指在一段时间内（15 至 20 分钟以上）有规律地运动同一组肌肉，同时大部份时间（60-80%）都保持最高心跳率。





2. 欢笑

欢笑是最佳良药，不但能减低紧张烦躁，同时能促进血液循环，对心脏的健康很有帮助。上网找一部有趣的电影，随着剧情开怀大笑，可以暂时脱离烦恼。

3. 记录

在床边放本笔记簿，每天花点时间写下扰人的琐事，然后告诉自己，明天再烦恼吧！也许一夜好眠，就会有新的应对方法。另外，写日记也可帮助自己找到积极的角度来面对压力、解决问题。

4. 参与社交活动

与能使自己产生归属感与生活目标的家人或朋友相处，这种乐趣可以使自己的压力有所缓解。

5. 小心照顾自己

当压力陡然升起，很可能会让自己沮丧很久。这时不妨对自己好一点，例如吃些健康食物、活动身体、与家人谈天，或者休息一下，这些能预防压力感倍增。



6. 呼吸新鲜空气

如果你整天处于室内环境，花几分钟到室外走走，呼吸新鲜空气与晒晒太阳。这样可以改善自己的情绪，帮助放松。

7. 对自己好一点

每天都以积极的想法给予自己肯定。早上起来，先想一件今天可以完成的愉悦小事（例如填字游戏），再想一件即将来临的乐事（例如到野外露营）。这样的固定仪式可以避免脑袋陷入消极思考。



8. 静坐或深呼吸

当感到紧张时，尝试深呼吸和每天静坐。深呼吸时，将手放在腹部，慢慢吸气三、四秒，感受腹部升起；然后屏住呼吸三、四秒；吐气时，儘量放缓速度，感受腹部向下滑落。这样的韵律能将自己带到更放鬆的境地。

9. 心怀感谢

常向家人、朋友或喜欢的人表示感谢，积极的态度会带给生活稳定的作用。这不仅使自己受益，同时也会让其他人感觉良好。

10. 做些改变

未预期的事件最能造成压力。嚐试在每天的例行作息中安排一些小变化，例如上一堂心肺復甦课、点一道没吃过的餐点，这些都能帮助心智灵活，更有弹性应对未知事件。

总而言之，山不转路转。压力也许实实在在，但若能以健康积极的态度面对，也许就能体会柳暗花明又一村的喜悦。■

编委：麦丽雯

城市英雄—陈灼明

香港虽有着亮丽的经济发展成就，亦贵为全球其中一个国际金融中心，其贫富收入差距却在众多已发展经济体中高踞首位。而且，由于本地租金昂贵而带来的成本上涨问题，导致百物腾贵，无疑使基层市民生活百上加斤。

位于深水步区的北河烧腊饭店是一间在香港非常有名的爱心饭店，店主明哥以卖廉价的烧腊饭以及三馐饭为名。

深水步是香港一个比较贫穷的地区，平均每四位居民，便有一位活于贫穷线下。区内亦有数百名露宿者，他们大多是失业、欠缺经济能力的中老年人。形成庞大贫困人口的还有刚来港的新移民、单亲家庭、低收入在职家庭...他们是大多是低学历、低技术的居民，靠微薄的社会福利金或薪金维生，生活拮据。就是在这样一个极需援助的社区里，有一个食肆老闆，他不介意赚少一些钱，宁愿身兼多职以节省成本，也要为穷人准备一个廉价丰富的饭盒，他甚至免费派饭给露宿者。这个低调的穷人英雄就是明哥。



◀「我并非志在赚钱，只求收支平衡，开开心心，可以帮到别人，自己就满足了。」明哥说毕便眯着双眼，露出上下两排大大的牙齿，笑了。开怀一笑令他眼角附近的皮肤摺出了多条深深长长的鱼尾纹，更令他大大的眼袋无所遁形。

五十多岁的明哥有着高高的个子、黝黑粗糙的皮肤、矫健略瘦的身驱，黑色的平头短发中还夹杂着一丝丝银白色的头发。他身手敏捷，干起活上来毫不费力。

明哥儿时在内陆生活，共有七兄弟姐妹。父亲早逝，母亲从此扛起养活几兄弟姊妹的责任。

他忆述：「当时她的工资只够每月缴租和买些柴、米、油、盐，连买菜的钱也没多少，遑论交学费了。」

年少时，他要变卖捡到的火柴以帮补家计，赚到的金钱则用来买菜。新衣服对他来说也极为奢侈，他通常只会穿邻居孩子穿过的旧衣。可儿时艰苦穷困的生活并没有使明哥在长大后罔顾社会责任，只管赚钱。

「熬过贫穷，知道需要别人帮忙那感觉，所以当知道别人有困难，我就会尽力帮忙！」明哥以低沉、温文的嗓子说着，额头皱起了一条条横向的皱纹。他的眉头皱了皱，似在示意他正在说一些很严肃认真的话题；深深的眸子看起来深不可测，似乎正在回忆起一段段远久的往事。

的确明哥的爱心饭堂经历过两次重大的考验，几乎将要倒闭。第一次发生在2001年当时香港经济处于低谷，由于生意惨淡，他的生意拍档因而相继离去。幸好得有心人注资，还支持他的理念，他才可以开始派饭。第二次危机发生在2010年，当时最低工资政策生效，饭店财政压力大增。但或许是好人得好报，这次又有一名有心人捐助饭店，加上明哥与一个社区组织合作提供廉价饭盒，饭店方终能度过寒冬。

▼明哥的爱心饭堂《北河烧腊饭店》



「以前做生意以赚钱为主，开店当然希望赚钱。但在通胀严重、赚不了钱之际，有一班人从精神上支持我们、推动我们，我的想法想法也因此变了！」

在访问途中，有一名中年女士拖着一个小男孩来买午餐。母子二人，只是点了一个饭。

「哗，孩子又高了很多了！」明哥的手搭在餐盘旁边的架子上，和蔼的与男孩妈妈寒暄着。他亲切地看着小男孩，眸子里散发着无限的父爱。接着，小孩妈妈点了一个两镬饭。明哥熟练的拿起饭盒，左舀右舀，一阵子工夫便盛好了一个满满的饭盒。孩子母亲接着，满足地与小男孩回家了。

就在2013年，明哥力压有「民间特首」之称的刘德华被选为香港的十大年度正能量代表之首。这证明一个人可以因为他的一颗善心而变的不再平凡，亦能因为他的善心而正面影响他人。

每个城市都需要一些好人好事，或许那人便是你。■

编委：麦丽雯