健康生活！

設計／周欣怡（2023）

風信子／第十期

風采中學（教育評議會主辦）校友會
Elegantia College（Sponsored By Education Convergence）
Alumni Association

教育評議會主辦　余風采五堂會贊助

風采中學 正本清源

Elegantia College

Sponsored by Education Convergence
Patronised by H.K. Five Tong Assn.

馬文豐 (DSE 2017)
香港中文大學 生物醫學工程碩士 二年級生

山林教師

踏入社會會面對許多考驗，小時候的我以爲考驗會像連續劇般一個接一個的來，但當一踏入社會，眞正開始工作，並負擔起責任時，才明白，眞正人生的時間線並不如連續劇般有序，問題可以突然蜂湧而至，壓得人難以喘息。面對著各方面的問題，你會如何處理？除了逃避和積極面對這兩個極端方法，你會如何調整內心？心靈上的健康是不可忽視的一環，人生並不只是片面的一個時間點，有時在處理問題時，縱然想積極解決，但當下未必能如願以償，而逃避固然也不是一個可取的做法，所以給予自己沉澱的時間和空間，也許會帶來不一樣的結果。

最近，我很喜歡行山，除了因爲鬼斧神工的自然景色，行山亦都給予我沉澱的機會。讓我可以在當刻放慢脚步，而山，亦都作爲一個自然老師，在過程中給予考驗，教會人們一些道理，讓我們可以從中有所得著，再用那些新學會的智慧，應用在要解決的問題上。香港有四成土地面積爲郊野公園，有著各種各樣的行山路線，每一條路線都有不同的難度，官方路線、非官方路線；石路、泥路；梯級爲主、斜坡爲主等等，面對不同的難度，所需的技巧都不一樣，能帶給自己的體會都不一樣。

屯門青山是被一衆行山愛好者堪稱「考牌山」的一座高山，主要是因爲近青山腹地的沙石路需要極高技巧，容易滑倒，而且亦都不屬於官方行山路線，很多路段都沒有鋪好，有時更要手脚協調，眞的要「爬」起來。青山高583米，要上山頂的發射台，有好幾條路線，不同的路線難度自然亦有不同，自問自己並不算是很有經驗，但又好想看看青山壯觀的自然景觀，就自恃自己年輕，身體尚算健壯，選了一段稍爲易一點的路線，由良景邨良田坳上山，經一段漫長的沙石路到獅子頭，再到山頂發射台，最後往青山禪院下山。起初由良景邨上山皆是石路斜坡，雖然稍斜，但不算辛苦，直到到達良田坳，再無石路，都是些鬆散的沙石，惡夢才眞正開始。眼見前方一座小小的山丘，不算很斜，以爲一定很好攀爬，誰知他簡直是「披著羊皮的狼」，沙石地面滑得根本難以前進！我最後更要戴上手套，以手輔助，才跨越第一個小小的山丘，心想這只是開頭，後面肯定還有好幾個，只會愈來愈難，要不要放棄呢？

由良田坳往獅子頭會橫越三、四個山頭（確實多少我也記不清了，只記得不斷上山下山），當中無一是鋪好的石路，不是散沙，就是亂石，幸好有前人的開拓，路線還算明確，可藉著走過的痕跡，行可行的路線，不算易會迷路，但有時也有些稍明顯的分支，讓人陷入迷茫。有些分支會通往相同的目的地、有些會到達截然不同的地方，因爲不是官方的路線，所以地圖上沒清楚列明每一條分支，我每一次

遇到新的分支，都會很猶豫，不單是擔心會去錯了地方，更擔心的是，走上了一段我能力攀不上的路，又不得走回頭路，正所謂「上山易，落山難」。記得有好幾段路（根本不算是路，而是石壁！），有兩條明顯的分支，兩條分支皆是去同一個地方，但難易不一，一邊路段凹坑明顯，看得出不少人走過，有一些讓人藉力的點，但沙石蓬鬆，潛在危險不可小看；另一邊路段由石頭堆疊而成，雖然人行軌跡沒有很深，但依稀亦有看到走過的痕跡，而且勝在石頭穩固，算是較安全的選擇，只是擔心這邊痕跡不多，會不會走到一半沒路可行……

青山斜度較高，有時仰頭只見石壁，和太陽底下他的陰影，難以看到下一段路會是怎樣，每一個分支都好像是一場賭博，而賭注高則可以是付上生命，所以究竟選擇的路是否正確、會否令自己在下段路陷入困局，皆會令人當下陷入苦思，而由於當刻的困難就在眼前，必須解決，任何生活中的苦惱（即使是糾纏了很久的事情）在這一刻都變得次要，強制地暫時放下，專注此刻。

每一次的沉思、抉擇都是一堂課，比如在選擇分支這件事上，除了，想這兩條路，還有一個選擇：放棄，但在愈後的路段，要放棄就愈加困難，因爲青山不像麥里浩徑般，沿途有不少退出的路線，只有繼續前行，或是沿路折返。沿路折返不是容易的選擇，因爲要承受心理的壓力， 感覺沒到頂一切的努力都好像白費了， 而且要重新經驗過走過的苦難；但要再走下去也是不容易的選擇，因爲要賭上的，可能會是生命，你不會知道下一步會否是懸崖，而且路段愈後， 愈沒有退出的本錢，因爲體力、心力會逐漸消耗，未必可以再次承受走過的路。

幸運地，我能夠跨過一個又一個山頭，而每跨過一個山頭，所見的景像都是壯觀的、絕對值得用努力付出得來，青山連綿不斷、縱橫交錯的山峰，一望無際，像是鬼斧神工開墾出來的綠野荒地，而且過程中收穫不單單只有美景，心境上亦有偌大的裨益。

在行山的路途上，不得不把生活煩心的事情先放下，因爲一不小心，沒有好好專注脚下，意外就很易發生！有時人生就是需要一些強制的抽離，讓平日被某件事情纏繞很久，可以暫時放下，而且從山上的每一堂課，好好學習，裝備成更好的自己，再回去面對那些煩人的問題。

「疫情記憶」- 千里之行，始於足下

陳逸軒 （DSE 2021）
香港中文大學文學院歷史系三年級

「讀萬卷書」— 山城足印

2023年，春，攝於香港中文大學新亞書院

疫情以來已三載，辭暮新歲又悄來。在中文大學的生活亦隨疫情步入第三年的餘韻，星奔川騖--來年便要畢業。回想過往種種，筆者在中大「山城」不同角落，也曾駐足停留，留下足印。中文大學之所以有「山城」之稱，蓋因校園臨山而建，鍾靈毓秀之故；上山下山，筆者皆一步一足印，上學便如登高望遠，鍛鍊身體之餘，也存養發掘山城風光處處的眼界視野。遊未緣湖，看深秋繁花落盡、楓葉豔紅一枝獨秀，嘆春花落遍又一年；過「仲門」，嗅大學圖書館的書卷氣，望「書鳥」飛來又往，聽鳥語啾啾一聲；踱新亞，品寧靜致遠的合一亭，水天映照、山水纏綿。一步一抬頭，處處皆讓筆者心馳神往，能夠在學業閒暇時身體力行，欣賞中大校園風情萬種，確是對身心大有裨益。

「行萬里路」——疫後遊日

2023年，夏，攝於日本京都平安神宮

遠逸忘機閒遊日，萬里長途意未已。上一學年結束後，筆者得以短暫卸下學擔，閒下心來，卻想遠遁香港，過上一段逍遙的時光，好讓身心從桎梏中解放，走更遠的路。現在回望遊日的經歷，實是萬般懷念上心頭。幸好向來在大學「上山」途中時有運動，平日生活亦作息有序，讓筆者可以在日本的短短數日做個「特種兵」，周遊大阪、京都，體驗當地的生活節奏與人文氣息，更加意識到健康體魄真如人生中的肯綮。在大阪，筆者梭行在盛夏烈陽、雨夜之間，感受著車來人往，城市脈搏。在古城京都，筆者感慨繁星點點，棋佈大地、風鈴響奏，聲聲祈禱、黃金宮殿，巍然聳立、旭日初昇，落日熔金。在香港不能感受到的生活氣息，在這次遊日途中，體驗得淋漓盡致，縱然每日行萬里路，也不覺勞累，可謂一場「洗滌心靈之旅」。

結語：「何以生活」？

2023年，夏，攝於日本大阪城

「均衡飲食」、「恆常運動」、「早睡早起」，看似人人都應懂的生活習慣，在我城香港，卻不被重視；而往往高效、急速的生活節奏反被眾人奉為圭臬。在此筆者衷心祝頌各位能夠在繁忙的生活中，握緊生活的節奏，腳踏實地，躬行健康生活，如此便「一步一安然」可矣！

「慢」步海底

陸涴珞 (DSE 2018)
香港理工大學
時裝(榮譽)文學士(內衣及運動服裝)

人長大了後總是在焦慮，焦慮自己的缺失。由內而外，從頭到腳地自我否定，彷彿要把自己身上的每個毛孔都挑剔一番。與之相伴的，是豁出一切逼迫自己，然後變得更加焦慮。 很長一段時間我都沉浸在這個循環之中。

某一天我突然發現這些對自己的挑剔似乎有些病態，轉而開始追求 「健康」。至於何爲健康，我理解爲擁有強壯的體魄，心理上永遠表現得正面積極。於是我以大數據的數字作準，自判爲過輕，即是未達健康的標準。我爲自己制定了一系列變得健康的目標。我禁止自己出現任何負面情緒；吃不下的食物也要硬吃；每天即使結束工作已是深夜，仍然拖著疲倦的身子去運動，隔天又早早起床。我又開始了另一個焦慮循環，只是換了個包裝。

我從沒意識到這樣有什麼問題，直到一次潛水旅行。當時的我剛經歷了一場挫折，爲了維持健康積極， 決定立即前往小琉球考取潛水牌照。出發點只是一如既往地想要掩埋自己的負面情緒。課程第一天我拼命練習學到的技巧，一次次重播上課時錄影，挑剔自己動作的不熟練，回想自己消耗氧氣總比人快。終於在我一整晚輾轉難眠後， 還是忍不住問教練：「通過考核的標準是什麼，要做到什麼程度叫做及格。」 教練輕輕一笑，答：「沒有標準，只把這當成一場考試多浪費。你只需要放輕鬆，去享受在海底的時間。」我暗自認爲這不過場面話，一切都有個標準。

第二天的課程是在開放水域學習。下潛後，是一片深邃的藍色，只剩下水流聲和呼吸。海底地形與地面大有不同，沙地旁邊是大片連綿起伏的硬珊瑚群，各式各樣的生物依附在珊瑚上，像極了幻想世界中的花園或是打開了海洋生物圖鑑。五顏六色的魚和海龜或在身側， 或在頭頂上自顧自地游過。面對我們這些外來者，這些海底生物顯得十分淡定。 漸漸地伴著自己的呼吸聲，我看得入神。一開始有意識保持的標準踢腿姿勢也沒了形，陸地上的煩惱和條條框框一剎那被拋諸腦後。那是我久違地感到平靜，我的感受和身體都被輕輕地包裹住、承托住。大海遼闊而溫柔，好像可以包容一切。多年來第一次，我意識到自己感受的存在。不是像一盆水澆醒我的那種清醒，而是像暖流緩緩喚醒我麻木的自我意識。

當然，我依然比其他人更快用盡氧氣需要一起回程。不等我開口，教練說：「每個人體質都不一樣，耗氧速度也有差別，這沒什麼大不了。無須與他人比較，適合自己的才最重要。」是喔，爲了達到標準而忽視自己又怎麼能稱得上健康？這次的旅程讓我眞正開始關心自己，從自身出發去作出益於自己身心的決定。

現在我依然注重健康，熱愛運動和積極的生活。但是，我拋下了一套套別人制定的標準，照顧自己的身體需要，聆聽自己的感受。並知道我有權利在任何時候按下暫停鍵，容許自己喘息，尊重和接受自己。健康的人生不是考試，沒有人人通用的大綱，急於求成只會出現反效果。

清晨的天空

華永鑫 (DSE 2022)
香港中文大學物理系二年級
(理論物理精研專修組別)

輕生活是一種低負擔的生活，相當於在日程單上做一個減法。香港人的生活多是舟車勞頓、日夜奔走，充斥了過多的累贅。輕生活講究把生活化繁為簡，釋放壓力，讓生活過得更輕鬆。接下來就談談我理想中的輕生活。

首先，輕生活講求低負擔、少任務。評估自己的能力範圍，接受少一些工作，參加少一些活動，留多一些空閒的時間隨心安排，你將發現生活的節奏會慢下來。你不必為了追求什麼向上流動的機會而拼命、工作至通宵，因為你就算爭取到了這機會，也會累到半死，去享受這高一階層的生活也有心無力。我大學一年級為了儲蓄，做了大量的兼職，每日回到宿舍多是有氣無力。錢是賺到了，可我卻沒有心力去花，那我做這份工作、賺這筆錢來有何意義？反倒是暑假時，我只安排了少量的兼職，一日只安排四小時工作，剩下的時間全部留給自己隨心所欲地安排，工作起來元氣滿滿，放鬆起來也怡然自得。今天我約了這位朋友吃一頓飯，明天我約了那位同學一起看電影，改日又攜帶博物館通行證去參觀香港展館，生活霎時就多了幾分活力。這不是叫你不要工作去「躺平」。機會仍要努力爭取，但絕不是用海綿擠出來的精力。

其次，輕生活不追求花裏胡哨的風格，推廣簡約。吃一頓飯，山珍海味可以讓我快樂，學校食堂的「兩餸飯」也可以讓我快樂，那這華而不實的山珍海味對我意義何在？更何況我要為了一頓飯就兼職數小時，這付出的精力，帶給我的工作壓力，怎是一餐上等佳餚可以彌補？無慾望則無辛苦，簡約則安然自樂。

再者，若有規律作息，輕生活體驗會更佳。暑假時，我接了一份早上九點的兼職。每天定時七點起床，洗澡後到飯食堂，慢慢地享用早餐，再前往工作的地方。晚上回到宿舍，偶爾去一兩次健身房，洗澡後，再有一些消遣娛樂，便在十一、二點進入睡眠。每天的安排不算多，人也不算累，睡覺也睡得舒暢。睡眠的質量不在時間長短，更重要的是規律的入睡、起床時間。

輕生活在香港這個快節奏的社會必是格格不入，但你若願意放下一些浮華的追求，放下一些富庶的享受，遵循低負擔、簡約、規律的生活風格，也許你會看到都市上空若隱若現的一片藍天？

謝茜（2012年本校畢業生）
畢業於香港中文大學社會工作學系
現職長者中心社工

讓心靈放鬆

每個人的一生總會遇到一些大大小小的困難，例如小測不合格、面試被拒絕、工作進度遇到阻礙……這些挫折和失敗會轉化成壓力不斷的向你襲來，好像肩頭有千斤重的大石，壓得人喘不過氣。但困難始終在面前，你只有正視和面對它，才能解決和克服它。對我而言，調整心態重新出發，總能有不一樣的體會和前進的方向。

機緣巧合下，我第一次接觸到了禪繞畫(Zentangle)，看似複雜的圖畫原來是由簡單的圖畫元素不斷地重複、變體、延伸，最後形成一幅精緻無比的畫作。禪繞畫起源於美國，由一對藝術家夫婦創辦，希望以簡單繪畫的形式，讓整日繁忙的現代人，有一個讓身心靈放鬆的出口，進而靜心與探索自我。而禪繞畫最吸引人的，是可以滿足我們創作的欲望，但又不需要高深的繪畫技巧，幾乎是人人都可以做的繪畫活動，人人都可以創造出屬於自己的禪繞作品。

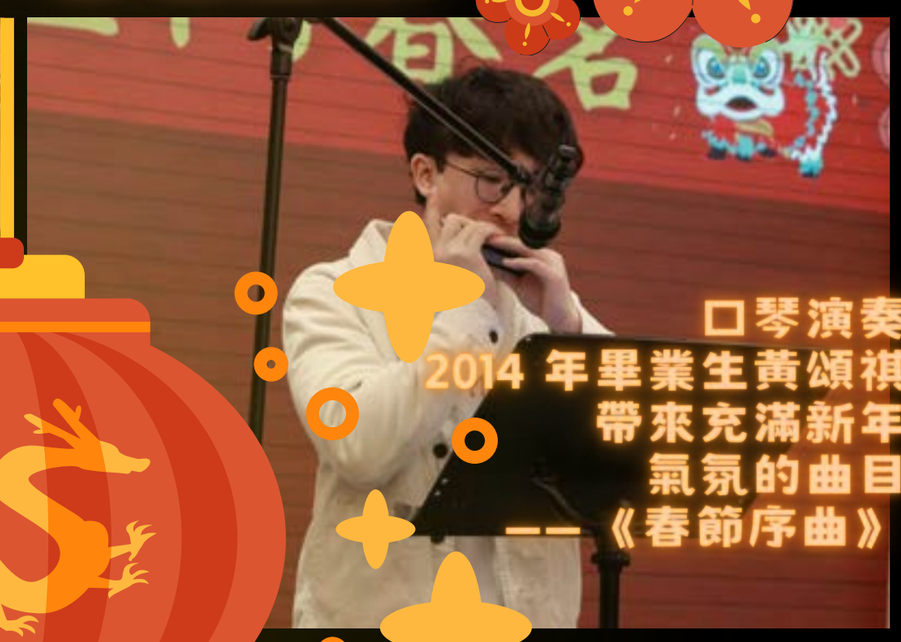
一件禪繞畫作品是由許多的禪繞圖案組合而成，而禪繞圖案的特色就是容易繪畫，在專注於禪繞創作時，暫時放下身心的紛擾，從中讓自己平靜。爲了讓自己更加體會禪繞畫藝術，能夠與更多人分享禪繞畫的美妙，於2018年參加了禪繞畫導師的認證培訓。

在安老服務工作的這幾年，接到過許多長者、照顧者的求助，除了給予實際的物資或服務支援，心靈的放鬆和紓緩也至為重要。在完成禪繞畫導師的認證後，我在中心亦開展過多次的照顧者禪繞畫小組和認知障礙症長者禪繞畫活動，希望參加者能夠在繪畫的過程中，專注於當下，進而察覺自己的狀態再調整。一班完全沒有繪畫經驗的長者及照顧者，在帶領下能夠自行完成屬於自己的禪繞畫作品，他們自己都驚嘆自己的能力。創作的過程中，參加者們大多都會不斷的強調自己不會畫畫、擔心畫得不好。禪繞畫的特點就是不必需要繪畫技巧，只要專心與自己同在，也許直綫不夠直、弧綫不夠彎、圓圈不夠圓，這些都沒有關係，因爲落筆後的每一筆劃都將是新的出發點，最後可能會帶來意想不到的結果，這也如同人生無法重來，坦然接納一切，接受當下，從錯誤中學習，或許會有不一樣的結局。

面對人生中的困境時，希望能夠暫時放下繁雜的思緒，專注自我，再出發！

校友會活動

2024.03.08
「龍瑞盈門」春茗團聚



助理校長、校友和
師生大合照留念
2024.04.13
校友會和學生會合辦
保齡球活動
副校長、助理校長、
校友和老師大合照留念

許茵茵老師正介紹導師與同學的配對

鄭重謙助理校長的勉勵
2024.04.20

3 on 3 籃球比賽
2023.12.09

第九屆師友計劃開幕禮
助理校長、校友與師生大合照

校友會球類運動日
3 on 3 籃球比賽和羽毛球雙打比賽
師生大合照

導師 2021 年畢業生林政浩
為同學把脈
確認內部臟腑氣之強弱變化

3 on 3 籃球比賽
許茵茵老師與
2017年校友黃德合照

羽毛球雙打比賽

2024.06.29
第八屆師友計劃閉幕禮

幹事會

2024.04.13 會員大會

主席： 劉賢新 AL2011 畢業
副主席： 伍展瑩 AL2012 畢業
秘書： 楊慧儀 DSE2012 畢業
司庫： 葉樂男 DSE2013 畢業
康樂： 曾素雯 DSE2016 畢業
聯絡： 陳華姿 DSE2016 畢業
幹事： 葉國強 AL2009 畢業
幹事： 張元瀚 DSE2020 畢業
幹事： 章　晟 DSE2020 畢業
幹事： 陳逸軒 DSE2021 畢業
幹事： 林晉誠 DSE2021 畢業
指導老師： 張鎮邦副校長、鄭重謙助理校長、許茵茵老師**、程志森老師 、楊金鳳老師 、馮皓暉老師