

## 一箋牽心（第六期簡報 2020 年 5 月 29 日）

### 塵埃落定

黑暗的日子充滿生命的諷刺  
一個實驗性的藝術作品  
留下新冠疫情的印記  
挑戰固有的價值觀

### 陳靜音+孔憲子

- 其一 為甚麼? <https://wp.me/P5WPNU-JX>
- 其二 難道...? <https://wp.me/P5WPNU-Kc>
- 其三 當頭棒喝 <https://wp.me/P5WPNU-Kg>

### 高爾夫球 “高手”

高爾夫球手揮杆一擊, 球落在蟻丘上, 他走過去再大力一揮, 沒擊中球, 卻打到了蟻丘, 打死了許多螞蟻。他再揮杆, 還是沒有打到球, 這次打死更多的螞蟻。

一隻螞蟻見狀, 對驚慌失措, 到處亂闖的同伴說: “走! 快跟我來! 只要我們爬到球上, 我們就會沒事的!”

反省: 看似最危險的地方, 可能生機處虛。

### 麥智光（社區發展主任）

## 《前程錦繡》

各位會員，大家好，

在這裏同大家分享一首膾炙人口好歌，香港歌手羅文主唱的一首經典金曲，1975 年日本劇集《前程锦绣》香港版的主题曲。《前程錦繡》是一套勵志劇，講述 3 個日本青年人在 1970 年代日本社會生活奮鬥的故事，當中不少不如意辛酸事，他們還是勇敢面對/克服。

作曲 :小椋佳，填詞 :盧國沾

斜陽里 氣魄更壯  
斜陽落下 心中不必驚慌  
知道聽朝天邊一光 新的希望  
互助互勵又互勉 那怕去到遠遠那方  
前程盡願望 自命百練鋼  
淚下抹乾 敢抵抗高山 攀過望遠方  
小小苦楚等於激勵 等於苦海翻細浪  
藉著毅力 恃我志氣 總要步步前望

謝錦霞（籌款經理）

## 靜 <心若靜，風奈何>

當我們的心靜了，才能聽到自己的心聲；  
當我們的心清了，才能照見萬物的本性。

通常不甘放下的，往往不是值得珍惜的；  
通常苦苦追逐的，往往不是生命所需要。

人生的腳步常常走得太匆忙，所以我們要學會：

停下來笑看風雲，  
坐下來靜賞花開，  
沉下來平靜如海，  
定下來靜觀自在。

心境平靜無瀾，萬物自然得映。  
心若靜，風奈何。

蘇美珍（行政總裁）

### \*\*\*\*\* 報告欄 \*\*\*\*\*

**Spectrum Radio** 愛麗絲在此跟大家分享幾個有關在居家初步精神健康方面問題的電台訪問（廣東話）Alice would like to share the following radio interviews (conducted in Cantonese) on **mental health** during the lockdown period with you:

[訪問] 抗疫心理健康（一）：禁足令期間父母怎樣照顧年幼子女  
<http://558.net/entertainment/1-spectrum/481-lockdowninterviewp1.html>

[訪問] 抗疫心理健康（二）：禁足令期間怎樣照顧長者  
<http://558.net/entertainment/1-spectrum/482-lockdowninterviewp2.html>

[訪問] 抗疫心理健康（三）：禁足令期間婦女的心理康  
<http://www.558.net/entertainment/1-spectrum/483-lockdowninterviewp3.html>

[訪問] 抗疫心理健康（四）：禁足令期間如何照顧情緒病人  
<http://www.558.net/entertainment/1-spectrum/484-lockdowninterviewp4.html>

[訪問] 抗疫心理健康（五）：禁足令期間如何處理喪親之痛  
<http://www.558.net/entertainment/1-spectrum/485-lockdowninterviewp5.html>