

启航

2014 第一期
初中版

今期焦点：观看《印象派大师·莫奈特展》有感

更多内容：

- 苗族小知识
- 如何纾缓压力
- 人物故事——关玉麟



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
艺术园地	3
民族小知识	6
学习小记	7
励志小故事	10

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这本刊物付出的人，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

艺术园地

克劳德·莫奈 (Claude Monet)

——观看《印象派大师·莫奈特展》有感

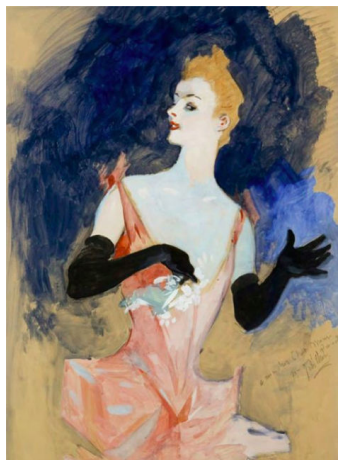
五月中听说巴黎马摩丹莫奈美术馆与上海购物艺术中心合办莫奈中国首展，加上传闻有庞大严密的保安工作，已经迫不及待前往一睹「印象派之父」的 52 幅画作的神彩。

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》。

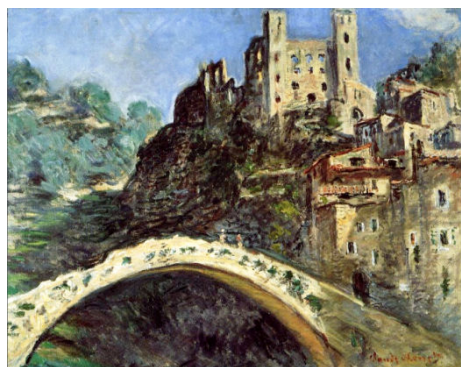
前两幅巨幅油画为莫奈后期之作，画风较温暖，取材于自家的田园。



▲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。

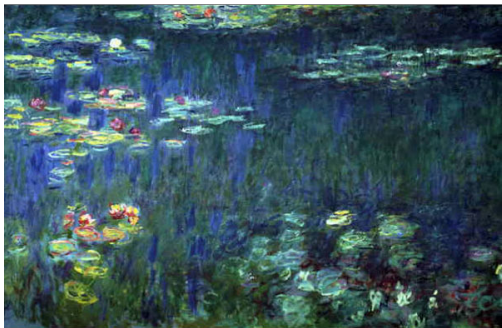


◀《意大利多尔切阿夸古堡》：画里的钢梁铁桥为莫奈画作常见对象，不同的是背景里的古堡，没有绚烂的色彩，少见的色系分明。

《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

画出彩虹—关玉麟

「梦想这条路踏上了，就是跪着也要走完。」

他完美地演绎了这句话。

在昏黄的灯光下，当所有人都在熟睡时，他仍然孜孜不倦地执笔作画。他的画没有复杂的线条，没有深奥的含义，有的只是他对未来单纯的盼望，对梦想不变的坚持。



▲「梦想这条路踏上了，就是跪着也要走完。」

关玉麟，一名十七岁的小伙子，一年前获得波兰索斯诺维茨艺术金章，是当时唯一一名得奖华人。这个比赛由波兰联合国儿童基金会与波兰国家教育部举办，近四十个国家及地区参加，参赛作品超过二万份。

同年，他也是快餐店的兼职员工。

一举成名的背后，是家计，是学业，还有一份执着。

关玉麟自七岁开始学习画画，很快便对绘画产生浓厚兴趣。后来父亲因病不能工作，家庭经济出现困难。他为了帮补家计，就到快餐店做兼职，高峰期每星期要工作四天，每天工作八小时，回到家已经是凌晨时分。拖着疲倦的身躯，他终于开始写作业、温习，还有画画。

「学画画是一笔固定的支出，为了舒缓家庭的经济负担，我停了两个月不再习画。幸好家人很支持我，后来让我继续学下去。」

「自高中开始就一边念书，一边画画，一边工作，曾经有一段时间情绪很低落，因为家人和朋友的支持及陪伴，令我由很低沉的时期回到重新积极面对人生的时间。」

身边至亲的无限支持和鼓励，成就了今天的少年艺术家。

为了心爱的绘画，他付出了睡眠时间，学业成绩，甚至健康。但他始终认为，付出并不等于牺牲。

「我反而很高兴可以为画画付出这些，因为我觉得为了画画这样做的值得。我很珍惜画画的机会，也希望我身边的人能够和我一样为自己的梦想而坚持。」

如果因为少许风浪而放弃，就会错过一片美丽的汪洋。只有历经风浪而始终不忘初衷的人，才会见到一片海阔天空。但愿你们和关玉麟一样，也能找到一道属于梦想的璀璨彩虹。■

编委：邹端婷