

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

沉迷打機禍及別人

時哲

每逢外出，總見到很多人低頭看手機，其中不乏打遊戲機。

例如等候過馬路，短短一兩分鐘，很多人都要抓緊時間看手機，交通燈轉了仍要邊行路邊看手機。有人更加懶理交通燈，看手機加衝燈雙管齊下，汽車緊急響號，情況危險之至，衝燈的人不僅不以為然，反而滿臉不耐煩，照樣施施然行路，態度囂張，似在怪責人家「有什麼好催」。

搭地鐵、搭升降機，在安靜的環境下，突然聽到打機連番怪聲。這類人很自私，為何不戴耳機減聲，硬要騷擾別人呢？另外，很鄙視那些一回家就攤在沙發上打機幾個小時一動不動的人，家務全假手於家人。筆者日前在銀行辦事，有人不堪久候暈到，周圍的人都大為緊張，有慰問的、有打電話報警召救護車的，偏偏病者旁邊一位女士「泰山崩於前不動容」，由頭到尾無動於衷，一直打其遊戲機，真要寫個服字。

孩子沉迷打機是個大問題。內地於2021年8月底規定，網絡遊戲供應商只可在星期五、六、日和法定假期每晚8時至9時向未成年者提供服務。早在2020年，日本香川縣已立法禁止青少年打機，18歲以下青少年每日只可玩遊戲60分鐘，假期可玩90分鐘。使用手機亦有限制，18歲以下青少年在晚上10時後禁止使用，初中以下青少年在晚上9時後禁止使用。

在香港，不少大人比小孩還要沉迷打機。其實，一天工作辛勞，打機慰勞自己無可厚非，但要適可而止，長時間近距離對着快閃畫面，眼睛、脖子、手指、手腕都受煎熬，腦袋混亂一片，不利身心健康，亦會給孩子壞榜樣。

生命時間線

香橙老師

成長課跟高小學生談「戀愛」，提及跟不同人應有的親密行為界線，再引伸至無論男女，都應該好好保護自己的身體。

在探討課題的過程中，香橙發覺原來有很多學生都不再跟父母牽手，更別說擁抱和親親。一年級的學生最熱情，小息時總要拖着老師的手，有的更要擁抱，但當他們到高小，這種熱情就會冷卻，有的跟老師碰面只是簡單打個招呼。如果孩子跟成人間的親密是有時限，香橙不知還有多少個晚上睡前會獲孩子呼喚：「爸爸！入嚟陪我！」

橙仔橙女很早就有生命源起的概念，知道自己的由來。三個月前金魚媽媽和金魚爸爸生了20條小魚，橙女就成了保姆，每朝起床就蹲在魚缸旁邊觀察魚兒。她上網找資料，添購了方便魚兒成長的小盒子，又特別購買適合小魚兒吃的魚糧，連溫度和光線都仔細觀察。本來一切安好，但兩星期後，所有小魚兒突然全都反肚，橙女哭成淚人。希望橙女知道，爸爸媽媽把她養大，過程也充滿很多驚險。

一個月後，另一條魚媽媽肚子凸凸，橙女和媽媽日夜蹲着守候，終於再一次迎來小生命出生，二人連忙運用工具把小魚和大魚分隔，除了一條來不及拯救成了食物，其餘30條順利存活。橙女悉心照料，所有小魚兒今天仍活得十分快活。

橙女表演跳舞，橙仔表演話劇，家人都入場支持。二人先後提到外婆，說她以後都要在天上看他們表演。家傭以前曾跟外婆學煮中菜，橙仔橙女有時又會說是外婆煮的味道。我知道大家仍在學習接受改變，但願隨着時間流逝會令大家習慣。

和食串燒
盛盒饗宴

■雞肉串燒。

■「豐盛之盒」包含各式小菜。

全新開幕的「TheHarmony」和食居酒屋，提供一系列的日式串燒、主食、鍋物等。餐廳坐落於尖沙咀漆咸圍的美食集中地，為繁忙都市人提供一個輕鬆共聚的地方。餐廳提供的菜式種類繁多，從雞、豬、牛、時令海鮮和蔬菜製作的串燒，價錢由28元起，以至各款酒餚前菜及一品料理。賓客更可透過廚師發辦的「豐盛之盒」，一次過享受九款細緻精巧的和食料理，廚師將每天時令海鮮及多元豐富食材放到設計精美的餐盒中並擺成微型饗宴，令其美食體驗別有一番風味。

「豐盛之盒」簡稱「盛盒」設計靈感來自日本「小鉢料理」，主

廚利用當季盛產海鮮

類和蔬菜，以

獨特手藝精

心調製出

的各式

小菜，

各種的

烹調將

方法包括

前付、煮

物、揚

物、燒

物。

務求保留其食

材原始鮮味及精

華，同時展現出味道、口感和溫度上的完美平衡。「盛盒」分別有午餐及晚餐兩款，午間限定的「和諧盛盒」時令食物包括有蟹籽沙律、糖心蛋、關東煮、豬軟骨、燒鯖魚、芝士炸雞、小丸子、芝士魚餅、御飯（158元）。晚間限定「幸福盛盒」為廚師發辦，因應每日新鮮時令海鮮及食材而配置（398元）。至於「黑松露鵝肝多士」在厚厚的鵝肝之上加上濃香矜貴的鵝肝多士，兩種味道的結合令口腔有着澎湃的衝擊感，再配以蒜香多士，直接為食客帶來豐腴的幸福感覺（108元）。

和牛珍珠堡提升口感

另外，日本產食材一直深得香港人歡心，以「米」為主食的港人，對日本米的追求亦愈來愈高。繼去年以軟糯彈牙的秋田小町米所製成「秋田御馳走珍珠堡」大受歡迎，MOS BURGER今年決定再下一城，繼續與日本食品海外推進中心（JFOODO）攜手合作，隆重推出春季限定的日本米製品「和牛芝士玄米珍珠堡」（43元），以健康的玄米打造珍珠堡的外層。而它採用了北海道產晶瑩飽滿及航空公司頭等艙專用米飯的「夢美人」米而製成，口感軟硬適中，配上北海道產芝士及營養價值極高的綠珊瑚生菜，更於肉嫩多汁和牛肉餅上塗滿秘製黑胡椒汁，大大提升了漢堡口感的層次。



■和牛芝士玄米珍珠堡。