

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

風雨中成長

香橙老師

一次駕車載着橙仔，跟兒子說起最近工作繁忙精神不夠，半說笑談到駕車時可能會睡着，兒子立時認真起來：「爸！如果你真的感不妥，就減慢車速把車停在一旁，我會幫你按死火燈和報警。」我心想讀書又不見他這麼懂部署。這名小子其實不簡單，總能在緊急時想起應變方法。記得年多前香橙在家抱恙下不了床，他就把有輪書桌椅推到床邊，叫我「坐輪椅」出客廳吃早餐，想起這事總覺甜蜜。

放手讓橙仔自主做事不一定有好結果，甚至很多時要跟手尾。有一次橙仔在廚房煮番茄炒蛋，他向雞蛋灑了幾湯匙鹽，結果雞蛋比鹹蛋還要鹹，連他自己也說：「倒了它算了，費事要換腎。」香橙知道那次經歷擊敗了他的自信，此後要他煮較貴的食

材他都耍手擰頭，要花時間助他重建自信。孩子小時候我曾經想不通，他腿短登巴士感吃力，我應該出手抬，還是由他使勁爬。矛盾位是：沒有經歷就不會長進，跌傷大家卻都不好受，甚至孩子會誤會父母不愛自己。太難了！

一次有人要獨自乘巴士到尖沙咀文化中心，早了一個站下車，他對着手機地圖才找回正路，但自此懂得使用巴士程式，也明白全球定位系統不一定準確。經一事長一智。孩子在街上偶然跟路人搭訕，見他們支支吾吾就想協助解圍；有時孩子犯錯被外人指責，香橙忍得很苦才不替孩子找藉口解釋。最近兩孩子都準備參加公開比賽，很多時老師都遲放二三十分鐘，晚餐時間已過且灑着微雨，都不禁替教練和孩子們痛心。

勿忘稻米得來不易

詩葉

近日到某快餐店用膳，剛好鄰座的客人吃完離開，看到他們一桌子杯盤狼藉，遺下兩碗原封不動的白飯。也許有人認為沒有問題，認為他們已經支付了費用，吃剩或不吃又與其他何人干？不是想去批判別人，只是覺得有些奇怪，為何食物分量不按人數點餐？他們其實只有兩個人。快餐店也有宣傳客人可依照個人需要，如覺得自己吃不完可以要求少飯，以減少浪費食物。曾有人到壽司店吃壽司拍片，原來重點是他刻意只吃壽司上面的料，卻留下了一堆堆的米飯。既然不愛吃壽司的飯，為何不直接光顧刺身店？

昔日米飯可說是大眾主要糧食，「香港米業」是本地飲食文化的一部分。過往舊式米行成行成市，今天已買少見少，要體驗當年的米行面貌與

情懷，便要到博物館了。今天雖然仍有人是「飯桶」，每餐無飯不歡，但也有人選擇吃粉麵、薄餅和麵包等，不知是誰將健康與戒飯畫上了等號，因減磅原因而米粒不沾者為數也不少。但要注意長期戒飯，缺乏碳水化合物和糖分，會容易疲倦、精神難以集中，情緒也受到影響，會因吃得不夠飽而多吃了其他東西，最後減磅還是不成功，可見人家說的並不一定正確。

唐代詩人李紳在詩作《憫農》寫道：「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」生動描繪出農民在烈日當空下辛勤耕種的情境，慨嘆一粒小小的米得來絕對不易，希望大家也能珍惜食物，作者可以說是推廣「惜食文化」的始祖。



消閒好去處

「俠之大者—金庸百年誕辰紀念」活動

地點：愛丁堡廣場 & 香港文化博物館

2024年是中國文學小說泰斗金庸（查良鏞）的百年誕辰，為紀念這位武俠小說大師，康文署於3月舉辦兩場「俠之大者—金庸百年誕辰紀念」展覽，展出中國著名雕塑家任哲以金庸筆下的武俠小說人物為原型的雕塑作品，重現各個經典場面，讓觀眾沉浸在金庸的武俠世界。

由即日起至7月2日於中環愛丁堡廣場舉辦「江湖盛滙」，展出10件經典金庸角色人物雕塑，當中包括楊過、小龍女、郭靖、滅絕師太等，場內還設有設計靈感來自《射鵰英雄傳》的蒙古包，透過多種語言聲音導航及擴增實境科技，為旅客帶來沉浸式體驗；亦有多個還原小說情景布置及經典服裝造型的打卡位，不僅勾起大家的集體回憶，更可拍照留念。

3月16日至10月7日期間於香港文化博物館舉辦「任哲雕塑展」，展出22件金庸經典作品人物雕塑，包括楊過、小龍



■ 郭靖與黃蓉雕塑



■ 設計靈感來自《射鵰英雄傳》的蒙古包。

女、任我行、風清揚、郭靖、黃蓉等，還有珍貴的藝術家雕塑手稿，並帶來沉浸式體驗和專題講座。

迷趣海濱 A-Maze-ing Harbourfront

地點：灣仔海濱活動空間

灣仔海濱活動空間於即日起至3月24日舉辦「迷趣海濱 A-Maze-ing Harbourfront」，一連10天免費開放。活動以五大迷宮為主題，為置身於迷宮內的遊人，帶來別開生面的沉浸式玩樂體驗。

「迷趣海濱」5大迷宮，包括以光影為主題的「迷時」、以鏡面為結

構的「鏡院」、以竹為元素的「迷走竹林」、以燈光變化組成的「光盒子」，以及為好動小朋友而設的「躍動迷城」。迷宮設計團隊由多位跨界的藝術和創意專才組成，包括建築師馮國安、景觀設計師 Kan Srisawat、設計師 Calix Wong 及創意文化項目策展人區瑞蓮。

西九家FUN藝術節

地點：西九文化區

首屆西九家FUN藝術節，於3月16日至4月7日橫跨復活節假期舉行，西九文化區多個戶外和室內場地，包括藝術公園、自由空間和戲曲中心，都滿布精彩表演藝術節目，可以與家人朋友盡情打卡及欣賞各種劇場。

巨型泡泡戶外藝術裝置《抱抱瞬間》坐落海濱，讓你隨意穿梭其中，欣賞表演；國際及本地藝術家帶來嶄新劇場表演，包括《閃閃

星》（ZOOM）、《小泰國守護者》；在海外大受歡迎的互動體驗節目首度來到香港，包括《BB車一族》（Pram People）、《十分派對》（10-Minute Dance Parties）；還有配搭劇場燈光及聲音效果建構的室內兒童遊樂體驗《自遊玩》，以及專為家庭而設的獨特戲曲體驗等等，包羅萬有，歡迎你約同家人投入參與，一起締造難忘的家庭時光。