

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，但原稿需注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

十秒風暴

香橙老師

好友提醒我，現代人講求速度，連網上帖文都要在10秒內讀完，不合口味的內容就立刻掃走，誰還會看一大堆文字。好友說我把發表在報章的文章放上臉書，毫無吸引力。幸好香橙不靠臉書搵食，帖文只想跟路人分享，自己留個記錄，瀏覽量高低影響不了我。

手機使用模式近年在變，各大社交平台都以短片填滿網絡，或者已經破壞了網民的耐力，對內容豐富的帖文失去興趣。以短片為例，只要頭五秒不夠吸睛，手指一撥片段就消失眼前，不必花時間慢慢理解內容。近年網速加快，加上短片氾濫，上網不再需要耐性。手機令網民生活被一段段10秒短片填滿，網民的耐性也漸漸被10秒規限。超過10秒的靜態都像變得沉悶：路邊等巴士的乘客沒多個會

觀察街景，選擇靠窗坐的乘客目的也不再是欣賞風光。有時無意中看到他們的屏幕，他們不是在做什麼，只是純粹因為沒事做，就用幾10個「十秒」把自己填滿。升降機內人們以「十秒」填補空虛，燈口的司機也以「十秒」填滿等燈的時間。

「十秒風暴」不知會否蔓延至下一代。香橙先自我反思，順便戴上頭盔：因應學生特性設計學習活動，配合學生學習狀態調節教學步伐，是香橙的責任，但每「十秒」換畫一次挑戰實在太大。以半小時的課堂為例，同工的課堂以180個10秒組成，要維持學習的深度，每10秒轉換學生的學習狀態不是不可能，只是有點難度。受動態畫面寵壞的學生越來越多，有些看着書本10秒已經魂遊太虛。求指教。

孤獨與獨立之別

荃葵

筆者常光顧一家快餐店，發現顧客有「楚河漢界」現象：兩邊靠牆的座位，一邊是幾個女長者常坐，另一邊是幾個男長者常坐，中間個別座位也有男長者和女長者愛坐。若某一天這類座位被別人佔據了，他們會不高興，或怒目視之，或怪責清潔工，清潔工覺得委屈，會反駁：「座位是任客選的，不存在霸佔不霸佔」。

這些長者邊吃東西邊高談闊論，有的甚至「隔條河」與對面人大聲聊天，他們談家庭談股票談買馬，有的更句句粗口。估計他們是退休街坊，不用上班，來此處打發時間。有道是「人和人之間的親密關係，就從聊廢話開始」，這類社交無可厚非，但聲浪太大，對其他顧客也構成騷擾。

近日社會流傳有男長者與少婦愛得火熱，有社交平台為了博取流量，

天天談論誰是誰非。其實，法例沒有規定不准黃昏戀，活到一把年紀，仍敢愛敢恨，並不是壞事，也與其他人無關。話說回來，宏觀看也真涉及一些社會問題。有些長者退休後沒有安全感，興趣也少。我有些身體還健壯的退休朋友去當義工，或做兼職，或學太極、書法，或一日遊，生活充實，沒有打擾別人，讓人看到「孤獨與獨立」的區別，很好。

據政府統計處資料顯示，香港長者的數目由1971年的18萬人增至2021年的145萬人，長者佔全港人口的比例亦攀升至19.6%。

政府近年重視青少年問題，還特別設立民政及青年事務局，這是應該的。但對長者卻沒有專屬政策局，勞工及福利局兼做安老服務，其實長者的心理問題也該受關注了。



消閒好去處

演藝同樂日2024

地點：荃灣大河道72號荃灣大會堂

康樂及文化事務署舉辦的「演藝同樂日2024」將於6月2日（星期日）下午2時在荃灣大會堂舉行最後一場。一眾本地優秀藝術家與荃灣大會堂的場地伙伴將帶來免費多元表演和延伸節目，歡迎市民親臨觀賞和感受表演藝術的動人魅力。

「演藝同樂日2024」的節目涵蓋音樂、舞蹈、戲劇和當代雜技表演，包括半肥瘦無伴奏合唱不同風格的原創和改編歌曲；藝團鐵仕製作結合功夫、粵劇、舞龍、舞獅等元素的當代舞蹈和雜技表演；7A班戲劇組引領觀眾進入中國古典文學世界的戲劇《俠客列傳》，以及舞團La Pen V優之舞的三個精彩原創舞蹈作品。

荃灣大會堂文娛廳和展覽館將同日分別舉行3項延伸節目。場地伙伴起樂和明日藝術教育機構將分別呈獻「香港青年爵士樂團一爵士樂導賞音樂會」，以及互動故事劇場《小小西遊記》和演後手工工作坊。本地魔術師郝赫亦會送上數碼化視覺魔術與讀心術表演《奇想幻象》。

所有活動免費入場，名額有限，先到先得。延伸節目的門票可於同樂日當日中午12時起在荃灣大會堂詢問處領取，派完即止。



■ 戲劇《俠客列傳》。



■ 舞團La Pen V優之舞的精彩舞蹈。

朱古力甜品祭

地點：荃灣白田壩街45號南豐紗廠一樓

朱古力控留意啦！南豐紗廠將於6月1日至2日舉辦「朱古力甜品祭」，將紗廠變身為朱古力工廠，限定兩日邀請11間人氣本地甜品小店，首次登場的有Pan Daily Bakery、Frenchie Patisserie、Frolicbake等，亦少不了在去年甜品祭中極受歡迎的

麻糬烏、The White Cake及Dough Re Mi，為市民帶來滿滿的甜蜜幸福感。

除了品嚐到美味的朱古力，大家亦可以即場參觀「南豐作坊」攤位了解朱古力的未來，率先窺探不含可可成分、用蠶豆重塑朱古力口味的嶄新技術。

「Metro Green」探索自然夏日盛會

地點：葵涌興芳路223號新都會廣場

新都會廣場由6月9日至7月28日將舉辦「Metro Green」探索自然夏日盛會，4大工作坊與綠色主題活動讓你無需遠征郊外，都可以在城市中擁抱大自然。

由香港甲蟲研究協會主辦的奇異動物工作坊，將於6月的4個指定周末，舉行奇異動物全接觸及動物餵餵趣，最適

合家長帶同小朋友在戶外農莊學習觀察四周戶外環境，再於導師的帶領和指導下近距離觀察兼親身以有機蔬菜餵飼奇異的昆蟲動物明星。

另外，6月8日更有兩場有機蔬菜收割團，參加者可即時收割有機蔬菜帶回家，更可參加夏日西瓜宴，品嚐充滿水分的爆汁香甜大西瓜。