

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

心慈則貌美

洛君

日前去快餐店用膳，到食具架取牙籤，其下是刀叉格，有人從我的手下方伸手去拿刀叉，形成「手疊手」，真沒禮貌。父母從小就教我，同食食飯，別人夾餸時，你不能伸出筷子作交叉狀去夾另一碟餸，因為這種舉動很失禮。

像這種胡來的人並不罕見，一個例子是每朝上班上學高峰時間，大廈管理員開了大門，對出入的人說早晨，男女老少多數沒有回應，彷彿交了管理費就可以橫行。任何人對你說早晨，你也應說聲早晨，這是基本禮儀。大人不回應，小孩更不知禮貌為何物了。

又例如幾個人已進入升降機，有後來者跑過來也想搭，升降機內按鈕的人何妨等一下，後來者趕至也應說「唔該」，這是禮尚往來。但現時往往是先來者不等人，後到者也不開口說「唔該」。有一次有個女士嘀咕：「我會看

對方是什麼態度才等他，若他擺出一副高傲相，我便照關門如儀。」說來有幾分道理，不禮貌的人你何必以禮相待。不過，搭升降機此等小事，也弄得彼此算計，不禁令人搖頭。

那天去快餐店用膳卻有驚喜，一位男士與我不約而同到櫃檯取餐，那一刻我和他只是湊巧的舉動，誰也沒有「打尖」，但他率先向我道歉：「不好意思。」態度誠懇。我也堅定回應：「沒事。」

孔子說：「克己復禮為仁」，指約束自己，使言行合乎禮義。此「禮」是禮貌，禮節，禮制。孔子嚮往周禮，因為當時的社會還沒有法律，靠周朝的禮制來維持社會秩序。當今有法律也難治無禮之人，可嘆也。修養好，展寬顏，心慈則貌美。心胸狹隘，雙眉緊蹙，貌自然醜。

精彩的花式跳繩

羊咩

近日樓下商場舉辦花式跳繩活動，表演還未開始，有數位年輕人在一旁熱身，先是一個人原地合腳跳，然後交換腳跳，接下來是一邊走一邊跳。剛巧有位伯伯路過，跟身旁的友人說：「跳繩有何特別？有什麼好看？」然而不消一會，已吸引很多街坊及市民圍觀，不少人拿出手機拍照留念。

這些年輕人應是一個團隊，表演一點兒也不簡單，不止是上下跳動，而是先由個人展示不同跳繩花式，而且越跳越快，彷彿變成了「摩打腳」。期間突然加入另一同伴，不管是開合跳、鉸剪腳、扭動跳、單腳跳或前後跳，兩個人的動作一樣、節奏都是一致，異常合拍，帶給觀眾充分視覺享受，展現出他們優秀的靈活度、平衡力，以及極度高超的協調性和合作性。

然後是各個成員集體「跳大

繩」：大家排好陣勢，輕鬆讓繩子經過他們的頭頂和腳下、前後左右經過，看似簡易，其實不然，參與人數越多，難度便越高，花式千變萬化，變幻無窮，既講求速度，還需兼顧要不斷「變招」，主力跳繩與一頭一尾負責持繩子擺動的隊員，充分表現高度的融合和默契，出神入化的演出，贏得大家熱烈的掌聲。

這場表演真的很精彩，也喚起不少人重拾跳繩的樂趣。這真是一個既好玩又健康的運動，所費不高，繩子也容易攜帶，而且容易上手，既可自己練習，也可友人互動。持之以恆，可以增進心肺功能的發展，是個很好的帶氧運動，還可加強手腳的協調，讓整體的靈活度和柔軟度增加，跳繩也是經常嚷着要減肥的人，一個不錯的選擇。



消閒好去處

JUMP FIGURE CRAFT STUDIO

地點：銅鑼灣時代廣場地面露天廣場

全港首個「JUMP FIGURE CRAFT STUDIO」期間限定展覽由即日起至11月3日登陸銅鑼灣時代廣場，雲集《龍珠》、《火影忍者》、《ONE PIECE》和《SPY×FAMILY 間諜家家酒》4大人氣作品，特設5大吸睛打卡位，入口不僅加入巨大化的Figure包裝盒讓人們能進入打卡外，《龍珠》展區亦以基洛博士的秘密實驗室為靈感，人們可走進膠囊盡情打卡，並欣賞多個Figure模型展品。而《ONE PIECE》展區亦限定展出初代系列至今的各款Figure。最令人注目的肯定非《火影忍者》展區莫屬！展區不僅還原木葉忍村大門，亦首次在香港打造出3.9米高的火影岩3D場景，一旁加入1:1身高的漩渦鳴人3D立像及「通靈之術」背景板，讓各位火影迷恍如置身木葉忍村！另《SPY×FAMILY 間諜家家酒》展區則設1:1 安妮亞與父親「洛伊德·佛傑」3D立像，同場亦展出各式模型展品，保證讓你打卡打夠本。



■3.9米高火影岩3D場景。



■雲集四大人氣作品。

西九M+大型泡泡展

地點：西九文化區M+B2層展演空間

位於西九龍文化區的M+又添新展覽，由即日起至明年2月2日免費開放予公眾參觀。是次「A.A.村上：浮游之境」展覽將展出兩個相互呼應的沉浸式裝置。第一部分，一個個霧環穿越空間進入數碼領域，並朝着數碼海洋飄散而去；另一部分則為浮於空中的氣泡雲在頭上緩緩飄盪。

這兩件大型裝置採用了轉瞬即逝的物料，並以創新方式運用專門研製的技術，啟發觀眾從哲理上思索現實和人工建構事物的本質，並對在當今社會中日益顯得重要的數碼生活提出質疑。

國際發呆比賽香港站2024

地點：中環鴨巴甸街35號PMQ

由韓國主辦的一年一度「發呆比賽」今次選址香港，將於10月5日舉行，勝利者除了可以贏得「發呆王」的稱號之餘，還可以贏得前往下一站比賽的來回機票。「發呆比賽」要求參賽者90分鐘內放空，但期間不能睡覺、聊天、看電話等等。若比賽結束時仍有多名勝者，則會通過心電圖來評估，由觀眾投票的評分來決定名次。

活動免費入場，有興趣參與人士可於<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfdqDG7F-LuJOgnTpTBB6PrT2MmVz90hxduiwPEs3Q40QSm0w/viewform>報名，9月25日下午5時截止報名。