

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

國慶隨感

金幼蓁

金秋送爽，國慶佳節如期而至。漫步於街頭巷尾，一片歡騰喜慶之景，空氣中瀰漫着節日的甜蜜與溫馨。

憶往昔，兒時國慶，總有一份難以言喻的期盼縈繞心頭。每當國慶日那天，我和妹妹便迫不及待地打開電視，觀看盛大的閱兵儀式。熒幕之上，軍人們身着筆挺軍裝，英姿颯爽，步伐堅定如磐。那時，我最大的夢想是長大後能參軍。可惜因身體緣故，未能如願。

七十五載風雨兼程，我們的國家越來越富強豐碩。如今的城市和鄉村，高樓林立。交通網絡如織，四通八達，人們的幸福指數節節攀升。這些翻天覆地的變化，離不開每一個中國人的辛勤耕耘與無私奉獻，更離不開祖國母親那堅不可摧的強大後盾。

我的公公是一位地道的農民，這位與共和國同齡的老人，

晚年生活平凡安逸。多年前土地被徵用後，國家出台了一系列失地農民保障政策。只要一次性買齊社保，便能享受退休金待遇。我們就按政策，及時給公公辦理了社保。

如今每個月初，退休金如期到賬，公公總是笑得合不攏嘴。每年年底，有一筆過年費。村裏還給六十歲以上的老人交納居民醫保，生病或住院時，可以享受一定比例的報銷。公公從未想過，到了晚年，竟然能足不出戶，就有一份穩定的收入，這份喜悅與滿足，溢於言表。這也給我們做子女的減輕許多負擔，能安心工作。

國慶到來之際，我在電視上見到，今年天安門廣場上的國慶大花籃，新增了南瓜、辣椒、蘋果等果蔬元素，寓意瓜果飄香，繁花似錦，許多遊客在大花籃前拍照留影。願我們的祖國繁榮昌盛，國泰民安！

紅花綠葉講究配套

荃葵

筆者看戲有個習慣，看演員演技、內容構思之餘，也看其服飾和場景包裝。看古裝戲兼顧更多，演員的言行舉止別帶現代感、服飾和場景都應有古味。故事可以稍誇張，不必如文獻般實實在在，始終戲劇帶有娛樂性，容許編導演有創作空間。但也要有個「譜」，例如七品官不能穿着一品官的服飾。明明尚是簡牘記事朝代，就別出現紙張。優秀戲劇可以當作課堂，觀眾高度集中欣賞，覺得有所得着，這戲才有價值。

筆者看展覽也「看全套」，譬如看書畫展、文物展，看主角作品之外，也看介紹作品的手法，哪怕是簡短說明，並不要求字斟句酌、文采斐然，但起碼要恰如其分，紅花綠葉，相得益彰。

那天看一個書畫展，發現一幅本來頗有水平、寫王維《山

中》的書法，旁邊的小卡紙介紹卻變成「李白：《山中》」。李白和王維都是唐代大詩人，但也不能張冠李戴。如此赫然在目，對作品觀賞也大打折扣。其他展品小卡紙上有作者自我介紹，有些只有作者名和作品名，有一張什麼介紹也欠奉。小卡紙有以書釘釘在作品旁的屏風上，更多的是用萬字夾夾在書畫掛軸上，也不怕破壞掛軸。有一張竟用上女孩髮夾。有西畫的介紹卡紙楔入畫框一角，掩蓋畫角，破壞了畫的完整性，也讓卡紙成了畫的一部分，很不合適。有的字印錯了，有人用筆刪改。如此這般，馬失前蹄比比皆是。

無疑拍戲不容易，辦展覽也不輕鬆，工作繁重不足為外人道，台上一分鐘，台下十年功，但既然要做，就應盡量思慮周全，配套馬虎，令人失望，今後當引以為戒。

社區大小事

「鼓」動香港魅力 推文化深度遊



「共創明『Teen』計劃」學員大展鼓技。

香港素有「亞洲盛事之都」的美譽，全年無休的盛事深受旅客和市民歡迎。第二屆「鼓動心弦 連結世界」鼓樂系列活動正式展開，日前邀請逾百位市民參與啟動禮，一批「共創明『Teen』計劃」青少年及奧運港隊游泳代表歐鎧淳，更齊齊以鼓樂為生活注入正能量。歐鎧淳指作為運動員，在備賽期間難免感受到壓力與焦慮，深深體會精神健康及壓力管理的重要性，希望大眾學會透過音樂放鬆。

「鼓動心弦 連結社區」鼓樂活動於9月至11月期間舉行，參與者包括青少年、長者、少數族裔、在囚人士及「共創明『Teen』計劃」成員。參加者除接受鼓樂訓練，還將參演鼓樂影片，影片將於香港各區標誌性景點拍攝，以推廣香港本地文化深度遊，達成文體藝旅的深度結合。此外，鼓樂嘉年華及5G直播音樂會將於12月8日西九文化區藝術公園舉行。



歐鎧淳(右)出席啟動禮，體驗鼓樂表演。

歐鎧淳在啟動禮上分享指，鼓樂作為一種音樂藝術形式，能在鼓點中帶給人們振奮與力量，當下青少年面臨的學業等各方面壓力更甚以往，更需關注青少年的心理健康發展。「對於青少年來說，在快節奏的日常中重要的是要保有同伴之間真實的連接，鼓樂就提供了一種很好的放鬆和同伴交流方式。」

有參與表演的「共創明『Teen』計劃」學員陳浚謙表示，平時因為學業等也會時常感到壓力，希望尋求放鬆途徑，剛過去的暑假在香港中樂團導師帶領下掌握擊鼓技巧，每次完成一節鼓樂片段，自己心情也會更好，加上訓練時學員需要大聲喊出口號，從而增加了自信及膽量。

極地同行新疆團促進傷健共融

慈善組織「極地同行」日前組織9天新疆交流團，邀請多名需要特殊照顧人士參與，欣賞自然風光和人文歷史之餘，亦推動社會共融和文化交流。

交流團28名成員之中，約三分之一是需要特殊照顧的參與者，當中包括兩名罹患杜興氏肌肉營養不良症(DMD)的少年。9天行程從石河子到吐魯番，從塞里木湖到庫木塔格沙漠，團員欣賞新疆壯麗的自然風光，還深入了解當地的歷史文化和社會生活。

極地同行創辦人盧俊賢表示，這次旅程

讓大家對杜興氏肌肉營養不良症有了更深入認識，他希望能引起社會更多的關注與支持，為這些罕見病患者提供更多的幫助。



極地同行團友協助DMD患者體驗浩瀚沙漠。

