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

彩獅迎新春

雯 雯

新春期間，很多商場、食肆或一些社區的賀歲活動，為增添熱鬧氣氛，總會邀請醒獅助興，大人小孩皆看得興奮雀躍，舞獅躍動，真的有助增加歡樂氣氛，也是農曆新年不可或缺的活動。

根據民間流傳，舞獅具有神力，是種可除煞驅邪的瑞獸。在農曆新年期間，據說敲打鑼鼓，健兒舞獅，可驅趕年獸，由於熱鬧喜慶，慢慢便成為傳統。舞獅主要分南、北兩派，北獅流行於長江以北的地區，南獅則發展於廣東一帶，包括香港。南獅又稱為「醒獅」，早年多以黃、紅、黑為主色，原來代表三國時期的「劉、關、張」。黃獅是劉備、關羽是紅獅，黑獅則代表張飛。今天所用的顏色已多樣化。南獅的獅頭除了眼睛、鼻子和大耳朵，還有頭角和鬚子，獅身則其實只是一塊「獅被」。昔日的模樣較兇猛，現在已變得有親和力和可愛，重量也較過往輕盈。

傳統舞獅程序由「點睛儀式」開始，舞獅健兒都是練得堅實的馬步，獅子時而撲前、時而跳躍，又會走近人群然後施禮，最惹笑的是其突然抓癢的動作。「過梅花樁」是演出的一個高潮，牽動大家的目光與情緒，醒獅靈活輕巧地踩在離地很高的樁柱上，仍如履平地做出急跳、快走和轉身等動作，贏得大家的喝彩與掌聲。壓軸的「採青」最顯功架，「青」通常把生菜懸掛在高處，內有利是，寓意生財有利。當獅子把「青」採到，還會吐出如「一本萬利」、「財源廣進」等對聯，令氣氛高漲。有說醒獅所到之處皆吉利，舞獅絕不止是一項街頭表演，其實還是連外國人也感到「驚艷」的傳統藝術文化。

帶着兩孫挖野菜

陳建素

春日的一個周末，我們帶着兩孫驅車回家挖野菜，孫女還特地帶着《野菜圖鑒》。

車還未到老家，「爺爺，停車。看！那裏有一片薺菜！」孫女突然指着不遠處的一片綠油油的植被喊道，兩孫狂奔過去。孫女蹲下身子，小心翼翼地用手指撥開雜草，仔細對照着圖鑒，確認無誤後，她輕輕地用鋤頭挖出那株嫩綠的薺菜，並教弟弟識別薺菜：薺菜矮矮的，葉子彎彎的綠油油的。

「爺爺，那邊有水蘿蔔菜」。我朝着孫女指的方向看去，一畦水蘿蔔菜，肥胖胖的高高立於草叢中，兩孫朝着目標，瘋狂地奔跑着，跌倒又爬起來，弟弟故意抱住姐姐的腿，唯恐姐姐跑在前面。姐姐用盡各種伎倆就是甩不掉弟弟，只好牽着弟弟狂奔。兩人連根扯了兩三株，我趕緊說到，水蘿蔔要用摘，留着根它還會發出新苗。不一會祖孫四人摘了一大綑。

走過畦地是一坡梯田，梯坎上是成片的新長出來折耳根，仔細一看還有很多細細綠綠野小蒜。我手把手教兩孫，折耳根及野小蒜要握住根部連根扯起來，扯的時候力度不能過大也不能過小。

又來到一個水塘，塘坡地上一株株蒲公英，好讓我們心動。嫩綠的蒲公英像一把把小巧的傘，隨風搖曳。

返回車上，孫女說她聞到了春天的味道。春味是薺菜的清香、蒲公英的芬芳、椿芽的濃香。春味，是濃濃的故鄉情，是血濃於水的親情。我對太太說：「今後，每年春天都要回老家。讓故鄉的人與事，在腦海裏浮現出來，並代代相傳，不管後輩走多遠，把故鄉深深植入他們的心裏。」

社區大小事

第九屆亞洲冬季運動會本月初於黑龍江哈爾濱盛大上演，本港20名基層小學生獲資助遠赴「冰城」觀賽及進行文化體育交流，期間試玩冰壺及滑雪等運動，又與全國冬運會最多金牌的國家越野滑雪代表李馨進行交流。學員稱此行深刻感受當地獨特的冰雪魅力和運動文化，更培養對家國情懷。

■學員化身冰壺小將。 主辦方提供

■學員試玩多種冰雪運動。 主辦方提供

基層童赴哈爾濱試玩冰壺學滑雪

20名學童分別來自寶血會伍季明紀念學校及路德會聖十架學校，均為凝動核心項目《MOVE70！體育訓練課程》學員，所有學員從未到訪哈爾濱，其中4人更首次乘坐飛機。交流活動非常豐富，包括與行政長官李家超一同入場支持中國香港隊出戰冰球賽事，期間李家超與學員交談及拍照，鼓勵他們繼續學習，學員又向特首送上共同創作的心意卡。

學員其後拜訪運動員李馨，席間她以「夢想」和「成長」為主題，分享追尋體育夢的經歷及如何克服難關，並鼓勵學員要勇敢追夢，「在我們最痛苦的時候，可能也是成長最快的時候，哪怕在最痛苦時候也能夠再堅持一下。」學員稱從對方的真誠分享中獲益良多。

身處「冰城」，冰雪運動必不可少，交流團先後到冰壺運動中心學習冰壺理論和落場試玩，又到呼蘭河口濕地公園參與初級滑雪課，一眾學員初次接觸非常興奮，其中一名學員林同學稱，最難忘是在雪場玩滑雪圈，「和幾個同學一同滑下長長的斜坡，非常刺激！」學員亦到當地著名的「冰雪大世界」欣賞冰雕作品。

■李馨分享在國際賽場的經歷。 主辦方提供

政府藉電影《香港四徑》推廣行山遊

香港要樹立「無處不旅遊」的理念，文化體育及旅遊局局長羅淑佩日前表示，漁護署自2018年起為20條位於郊野公園內熱門及具旅遊潛力的行山徑進行改善計劃，預計在明年第一季前，會陸續完成餘下8條行山徑的改善工程，而政府已預留5億元優化郊野公園，包括改善設施及增設設施，以及逐步引入樹頂歷奇、戰時遺蹟博物館等大型設施。

羅淑佩續指，文創產業發展處正與駐海外經貿辦及世界各地影展夥伴溝通，致力把一套講述香港山跑賽事，宣傳香港獨特自然風貌的電影《香港四徑大步走》，推廣到海外電影節，吸引更多旅客來港體驗。

■不少市民喜歡行山。 資料圖片