

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

春意濃時筍味鮮

邵偉

前幾日母親打來電話說，後山的筍冒頭了，她託老鄉帶了幾袋春筍過來給我。

今天收到後，剛解開麻袋，就有一股清冽的泥土混着竹葉的香氣飄溢出來。最上面的春筍還裹着褐色斑紋的筍衣，尖梢掛着露水，在日光燈下像撒了一把碎鑽。壓在底下的塑料袋裏還有整整齊齊放着灼過水的筍塊，凍得硬邦邦，裏裏外外纏了好幾層舊報紙，這是母親慣用的包裝方式。

看到這青嫩的筍塊，耳邊彷彿又響起父親那渾厚的鄉音：「看準筍尖彎頭的方向，根鬚往哪邊倒，筍子就藏在哪邊。」

記得兒時，父親第一次帶我去後山挖筍。新生的筍尖頂破鬆軟的泥土，在草葉間若隱若現，父親背着竹簍走在最前面，每當父親慢慢蹲下身子時，我就知道竹簍裏又新添嫩筍了。

俗話說：「食過春筍，才知春之味。」春天正是吃筍的好時節。中國人吃筍已有千年的歷史了，早在《詩經》中就有：「其饌維何，魚鱉鮮魚，其蔌維何，維筍及蒲。」的記載，這裏說的就是嫩筍。

宋代的美食「博主」蘇軾更是對筍的吃法頗有研究，春天炒豬肉時一定會加入嫩筍，他的「西嶠人家應最樂，煮芹燒筍餉春耕。」的詩句更是跨越千年，如今讀來彷彿還能聞到那陣陣筍香。

「人間有味是清歡。」當我和父親背着滿簍的嫩筍回來時，母親早就守在廚房裏了。

春筍不僅味美，還有較高的藥用價值。《名醫別錄》言其「主消渴，利水道，益氣，可久食」。《本草綱目拾遺》說它「利九竅，通血脈，化痰涎，消食脹。」可見，春筍毫無疑問是陽春三月的素食第一品。

閒話早餐

楊桃

早上看到鄰居的太太拖着她的兒子匆忙趕校巴，小男孩睡眠惺忪，手上拿着一個麵包，被她母親催促邊走邊吃，如此進食，真的食不知味，除了對消化有影響，容易鯁喉，還顯得有些狼狽。

俗語說：「一日之計在於晨」，早餐便是在早上享用的餐點，早餐英文的意思，就有「打破」前一晚的飢餓，成為睡醒後的第一餐，也是營養師所說，是每日最重要的一餐。早餐不單是生理機能活動的開始，身體動力之源，同時也提供能量，令一天的學習或工作更有幹勁，亦對學童的腦部發展及健康十分重要，難怪有說不吃早餐精神會不集中、容易昏昏欲睡、思路不夠清晰，笑言不吃早餐，人也變得有些蠢呢！

雖然早餐那麼重要，但發覺原來不少城市人卻對之不重

視，不少人因趕時間或節食減肥等原因而不吃早餐，有些上班族一族則回到公司才邊工作邊吃東西，也有人說要紓緩壓力而吃消夜，早上便沒胃口，結果將早、午兩餐合併為一餐，此舉不但未能減肥，往往更因飢餓而多吃。現在不少餐廳也有「全日早餐」供應，令不少人寧可爭取時間多睡一點懶覺，也有個藉口，大條道理說可以遲一些吃早餐也沒關係，其實不良的飲食習慣，會令患上腸胃病的機會大增。

香港是美食天堂，早餐的選擇也甚多，既可品嚐中式的香茶點心，蒸籠內熱騰騰的蝦餃、燒賣，也可選擇西式奶茶咖啡三文治，還有各種麵食和粥品等。不管是南方人嗜吃的糕點，或北方人喜好的油器，花樣種類繁多，真是各適其適，各有美味，為新的一天增添能量。

社區大小事

百川(左)在導師陪同下登上駕駛座。

抗癌小鬥士追夢
男童立志做車長

車長講解行車前須檢查巴士各項裝置。



參加者獲發九巴學院課程證書。

抗癌是一條漫長道路，康復過程亦需要莫大的堅持和勇氣。九巴日前推出「我要做車長」體驗活動，邀請26位癌症康復兒童參與訓練，初嘗成為巴士「車長」。有家長表示，活動別具教育意義，讓患癌兒童在學習中重拾夢想。

「我希望長大後能成為車長！」現年6歲的參加者何百川在未滿2歲時不幸患上急性白血病，需長期接受藥物治療，忍受每日打針之苦，終在兩年半後成功擊敗病魔。其母親麥女士稱，在兒子接受治療期間買了不少巴士玩具給他解悶，不知不覺培養他對巴士的興趣。百川指現時外出多選乘巴士，「我最喜愛的巴士是1號線及1A號線，它會途經尖沙咀並路過半島酒店，我最愛半島酒店的外景！」

活動當日在九巴車廠舉行，26位癌症康復兒童穿上螢光保護背心，在家長陪同下進

行「實戰」訓練。他們先登上九巴電動雙層巴士，由資深車長訓練導師示範將巴士駛進和停泊在巴士站，及駛經由雪糕筒組成的不同行車陣，模擬巴士日常行駛狹窄的路段。

導師亦為這群「小車長」講解開車前的準備過程，例如檢查輪胎、調校駕駛座椅、倒後鏡、檢查各項安全及電子裝置等。「小車長」們紛紛輪流試坐車長駕駛座及拍照留念，最後他們乘電巴遊覽整間車廠。參加者均會獲九巴學院頒發一張課程完成證書及一架模型小巴士，為日後實現夢想做好準備。

中環站貓店長攝影展「貓奴」勿錯過

位於港鐵中環站J出口的「港鐵·藝術」展廊，即日起至6月30日舉行「同萌社區 THE COMMEOWNITY」貓店長·窩心攝影展，免費入場，一眾「貓奴」切勿錯過！

港鐵表示，展覽以街坊小店的元素為設計概念，展現這些傳統社區的特色。貓店長的身影遍布展廊，如化身親善大使招呼「萌記茶餐廳」的食客；守護「超萌海味街」對抗老鼠偷食大軍；還會坐鎮於「萌生雜貨店」悠閒地伸懶腰，展現可愛的睡姿。負責

拍攝與策劃的Jonas介紹，照片以生活在全港社區小店的貓隻為主角，捕捉牠們與街坊的日常交流，展示香港人情味的一面。



攝影展吸引愛貓之人參觀。港鐵提供