

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

世界不是圍繞孩子轉

香橙老師

孩子成長不僅是學習知識，更需理解社會規則。當孩子習慣被遷就，認為世界應跟隨自己的期望，未來的路就可能不容易走。心理學家 Judith Locke 的研究指出，自小受到高度呵護的孩子，容易發展出自我中心的人格，難以理解別人的觀點。

有些孩子比賽輸了，就覺得評審標準不公平；有些孩子於班長選舉中落選，就質疑老師的遴選準則。這種心態可能來自成長過程，習慣享受父母為自己爭取最佳條件，導致孩子誤以為世事都按自己的期望發展。現實世界並不會事事遷就孩子，每個人都需學習適應環境。

有些孩子在團體活動中，習慣以自己的需求為優先，當同伴的意見與自己不同，便會覺得對方「不夠朋友」；有些孩子在遊戲中輸了，便責怪規則不公，而不是思考如何改進策

略。當這種思維模式延續到成年，他們在職場或社會中，或會因無法適應社會現實而感挫敗。

人際互動中，尊重與理解是維繫關係的關鍵。當孩子學會站在他人的角度思考，就能順利融入群體，發展穩定的人際關係。家長可透過生活中的細節，例如讓孩子學習輪流發言、遵守遊戲規則、體諒他人感受等，來幫助孩子理解社會的運作方式。

孩子需明白，並非所有事情都如自己所願，這並不代表不公平，而是現實的一部分。學習接受不同的結果，能讓孩子在面對挫折時保持能耐，而不是歸咎環境對自己不利。讓孩子明白世界並非圍繞個人運行，是成長過程重要一環。孩子多去理解他人，尊重規則，才能在未來的人生路上走得暢順。

奶奶的油炸番薯果子

房慧芳

有一種獨特的香味時常縈繞在鼻尖，那就是奶奶親手製作的番薯果子。獨特的香氣，總能瞬間勾起心底往昔的片段。

番薯果子在家鄉很常見，不知道其他地方有沒有這種美食，或是有其他的稱呼，但在我的家鄉，把方言翻譯過來大概就是「番薯果子」。它的前身便是那樸實無華的地瓜（番薯另一名稱）曬成的地瓜乾。

用地瓜乾製作番薯果子，要經過篩選番薯、洗淨、蒸煮、切片，再經陽光晾曬和時間的沉澱，變得堅韌而有嚼勁。奶奶手藝嫺熟，她把煮好的地瓜切成均勻的薄片，然後晾曬在竹簍上。

製作過程中，時常充滿歡聲笑語，我和奶奶圍坐在院子的小桌旁，一邊聊着家常，經常聽奶奶講老一輩的事情。她時常囑咐我說：「以前沒有東西吃，連吃番薯都是奢侈，你以

後要好好珍惜糧食。」

當地瓜乾晾曬至恰到好處時，便是炸製番薯果子的最佳時機。奶奶熟練地把地瓜乾一片片丟入熱油中，炸番薯果子一般都是用茶油，沒有茶油會選擇其他油，這樣炸出來的東西有一種清新的味道。

每當奶奶不注意，我便會迫不及待地偷偷拿起剛炸好的地瓜片塞進嘴裏，咬上一口，那份酥脆香甜瞬間在舌尖綻放，獨特的口感和香氣，彷彿能瞬間喚醒所有味蕾，讓我沉醉其中，無法自拔。

奶奶見狀，總是笑瞇瞇地搖搖頭，說我是個「小饞貓」，並囑咐道「別多吃，容易上火，小心嘴巴長泡」。番薯果子是我們當地比較常見的食品，平時會拿來當零食吃，年節的時候也會用來招待客人。

番薯果子不僅僅是一道美食，更是我兒時美好的回憶。

文化

即使偶爾被生活擊倒，你有忍受痛楚、再次爬起來的勇氣嗎？2024/25劇季，中英劇團壓軸演出《擊不倒的她》將於4月5至13日在香港文化中心劇場上演，票價220元起，中英劇團「能量粉團」會員可享八五折。本地多元音樂人盧宜均及新晉劇作家劉兆康包辦曲、詞及劇本，創作出首個以拳擊運動為題材的原創音樂劇。

拳擊運動講求堅定的毅力，面對痛楚從不輕言放棄，務求全力以赴。《擊不倒的她》正正向觀眾呈現一個關於勇氣與自我突破的故事：主角小卿既是美甲師，亦是業餘拳手，本來並不分歧的道路，卻因為身邊人的意見，令她頓感迷失。另一邊廂，昔日的冠軍拳手 Sunny 在一次比賽中受傷退場，自此放棄拳擊，執起相機，避走人生。兩個在生命迷途的人相遇，令 Sunny 決意重執拳套，誓要訓練小卿成為一名出色的女拳手！

編劇及填詞人劉兆康在一個社區計劃中認識一位曾為職業拳手的攝影師，受他的故事啟發，醞釀3年，與

拍檔盧宜均為故事譜上音符，以節奏明快的流行搖滾，為《擊不倒的她》譜出共16首搶耳曲目，由現場樂隊及駐團演員真摯演繹，讓觀眾沉浸在拳擊的節奏中。

飾演拳擊手，更要兼顧音樂劇的藝術表現，對演員的體能有一定要求，是次演出獲中國香港拳擊總會全力支持，令一眾演員在恒常排練之外，亦能接受專業拳擊指導及體能訓練，培養身體的敏銳度及演員之間的默契。演員們在訓練過程中亦爭取與不少現役拳擊手交流，了解他們練習背後對拳擊運動的熱愛，從中吸取靈感和經驗，加深對拳擊運動的理解，為投入角色做好準備。演員台上揮灑汗水的表演將文化與體育完美結合，加上現場樂隊的演奏，一同唱出生命的熱度。

■演員在台上揮灑汗水。



■小卿踏上拳擊之路。

