

## 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

## 香港傳奇

### 銀鵝

香港民間傳說相當豐富，如果有心發掘，會發現許多有趣故事，也是文化創新的重要資源。

世界各地流行人魚傳說，特別是沿海及島嶼地區。丹麥就有「美人魚」的民間故事。香港也不例外，也有人魚傳說。香港的人魚，叫做「盧亭」。據地方誌的記載，盧亭毛髮焦黃而短，眼睛黃面鰓黑，頭部呈魚頭狀，有魚尾，身軀卻是人形，但披了一身魚鱗，手指間有蹼，擅水性，能潛伏海底多日，出沒於大嶼山一帶水域。

盧亭不會襲擊人類，亦很少登岸，大部分時間居於水邊的小船木艇之中，以魚蝦、牡蠣、石螺為食，偶然也會上岸偷吃村民的雞鴨等家禽。地方誌記載言之鑿鑿，但魚頭、魚尾、人身這樣子的怪獸如果見到，想必也非常嚇人。

世界當然沒有盧亭這種異類，但民間傳說也非無因，原來所謂「盧亭」是與東晉著名的盧循起義有關。東晉時期，一位名叫盧循的豪族起兵反抗東晉朝廷，兵敗後流落南方，被官軍一路追殺，部分下屬乘船躲避追兵，輾轉流落到今日大嶼山水面一帶，「盧亭」正是盧循的近音。為了避免官軍，盧亭不敢登岸，而是留在船上或靠岸結寨而居，且擅長用蠔殼疊砌蠔牆，其堅固度足以抵擋舊式中國火槍火炮，這些蠔牆建築，在今日新界地區亦常見。盧亭這種靠海以船為家、築寨修壘以自保的特點，便逐步形成由舟艇集結而成的村落。

盧亭的民間傳說，在香港已成了電影、電視劇、話劇的素材，亦有人研究盧亭與香港原住民的關係，歷史、傳說與文化交織，成為文化創新的重要資源。

## 老齡化社會可嘗試自立支援

### 荷夜

社會老齡化，為長者提供照顧的需要與日俱增，然而，人們每每視照顧長者為畏途，長年臥床、不能自理成為長者的形象，以老護老的悲歌更不時響起。如何能令長者自立自強，紓緩照顧困難，應是社會急需解決的問題。起源於日本並在台灣地區盛行的「自立支援」文化，基督教香港信義會社會服務部於2018年曾引入「人本自立」照顧模式，對於院舍來說或者有參考價值。

當家中老人年紀漸長，人們普遍的心理是盡量不讓他們操心，少幹活，多休息，這樣才算安享晚年。例如各種家務都不要長者做了，家裏遇到什麼麻煩事，也盡量不讓他們參與。尤其是長者患病後，就更事事代勞，徒令長者身體機能日漸衰弱，最後長年臥床。

台灣自立支援照顧專業發展協

會名譽理事長林金立認為，「一個人有自立的期待和動機，是很重要的。」他舉例，一位入住院舍的院友初時骨瘦如柴，但堅持學站學走，後來就變得強壯起來，健步如飛。還由於善於唱日本情歌，整天被老奶奶圍着。

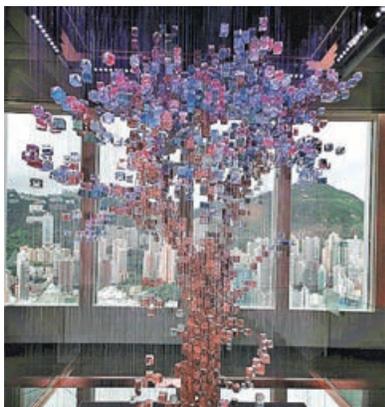
推行自立支援照顧模式的院舍主張不約束、不包尿片、不臥床。吃飯時，讓長者自己進食，而不是由人餵食。另外，也注重飲水、吸收營養、做運動和排便，使長者身體保持健康，從而增加活動能力以及自主能力。院內還讓院友參與一些力所能及的工作，如摘菜、掃地、派碗筷等。院方又會建立共議平台，讓同工、院友及其家屬參與，令照顧切合長者需要。

自立支援照顧模式也適用於居家養老。港人應讓長者多想多做，感受自己的價值。

## 香港金融管理局展覽館

地點：中環國際金融中心2期55樓

■藝術紫荊樹「銀紙經」。



金管局諮詢中心除了可以在高樓俯瞰維港景色外，更有常設展覽供遊客免費參觀及學習知識。展覽館主要介紹金管局的工作和香港貨幣及銀行的發展，分為三大部分：「政策」展區闡述金管局的工作，並介紹相關的金融概念；「貨幣」展區全面介紹香港貨幣的設計、防偽特徵、製作過程和其他趣味知識，並展出香港現時流通的鈔票和硬幣；「歷史長廊」以1842年香港開埠初期為起點，細訴過去百年來香港的貨幣、金融和銀行發展史，並回顧金管局工作的里程碑。場內最特別的是一幅以各種面值的



■硬幣堆砌的維港景色。

硬幣堆砌出維港景色的3米x3米馬賽克作品，這些硬幣的總面值達到61,582.8港元，十分壯觀。還有利用不適合流通並已切碎的銀紙作媒材，製成的一棵藝術紫荊樹「銀紙經」。藝術團隊將碎鈔按色分類，再整合為粒狀、條狀或片狀，並混合其他物料製成2,018顆各具形態的透明立方塊，以鋼絲串連，拼綴成抽象的紫荊樹。配上燈光變化，展現樹姿的四季美態，打卡一流。

## 嗇色園DSE迎戰之夜

地點：九龍嗇色園黃大仙祠

DSE筆試首個學科將於4月1日開考，為鼓勵考生，嗇色園黃大仙祠將於3月29日及4月12日延長開放至晚上9時，並舉辦免費祈福活動「你和義工有個約會—DSE迎戰之夜」。

活動期間，考生除了可以到黃大仙祠「麟閣」參拜孔聖先師，祈求獲得好成績外，亦可到「考生許願牆」寫下自己的願望，祈求考試

中獲得好成績。現場還會派發「考生打氣包」，內含應試文具、「大仙利是」及「健康小福袋」，考生亦可領取由嗇色園義工親手製作的「幸運摘星手繩」。在黃大仙信俗文化館，還設有「電子祈願天燈」，準考生可掃描二維碼，填寫名字及選擇祝福語，天燈即時呈现在LED祈福牆，徐徐升空，寓意心願上達天聽。

## IKEA香港50周年展

地點：中環大館第六座已婚警長宿舍地下

為慶祝進軍香港市場50周年，IKEA於即日起至5月12日在中環大館舉辦「家·在宜家 - IKEA 50周年展覽」。

回顧展設有四大特色展區，提供多個放大版的經典打卡位，包括巨型瑞典達拉木馬、充滿IKEA色彩的客廳和睡房、鯊鯊公仔專區及SAMLA連蓋箱收納牆等。

參觀者於展覽現場拍照並上傳至Instagram，標註@ikeahongkong及#IKEAHK50Years，即可獲得代幣，免費體驗夾公仔樂趣，將IKEA「反轉吧肉丸」公仔帶回家。