

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

AI解憂師和手寫解憂師

荷夜

科技進步，AI成為傾訴對象，當你在人生的關口徘徊，感到迷惘困惑時，不妨向AI請益，給出的回應或許不輸親朋好友。例如，AI會教你多作嘗試，發掘新的興趣，從而找到方向。又例如，當你面臨選擇困難時，AI會鼓勵你：每一個選擇都是一個新的機會。選擇你所愛，愛你所選擇！AI有紋有路，難怪有人會想到訓練「AI男友」，代替真人。然而，亦有新聞爆出AI鼓勵求助者自殺，令人不寒而慄。

正當AI及機械人取代人工之際，現代人也開始返璞歸真，喜歡原始而具溫度的手作，故此筆者認為，或許手寫解憂師應有市場。

在台灣地區，有機構為參加大考的考生和家長提供手寫解憂服務，寄出卡片，寫上祝福和鼓勵的話語，給他們加油、打氣，正是簡

單版的手寫解憂師服務。其實，以往香港曾流行某夫人信箱之類，與筆者此處說的手寫解憂師作用十分接近。求助者與手寫解憂師鴻雁往來，傾訴心事。手寫解憂師以情理並重的話語，配合具溫度的手寫筆跡，為求助者消憂解難。其中手寫金句配合簡單圖畫，就更是一份很好的心意，給予求助者心靈慰藉。

手寫解憂師還可指導求助者自己創作金句或座右銘，製作手寫卡片。如果想隨性一點，則可以在拍紙本上用藝術字體寫下金句，配上圖畫，將滿意的作品儲存起來，閒時觀賞，是一種很好的消遣。

當然，手寫解憂師也同樣需要遵循規範和守則，才能保障求助者。在未來世界，或許AI和人工會各有市場，人們各取所需。

洗衣物語

羊咩

同事告知最近家中發生「靈異」事件，她在洗衣服期間，洗衣機突然發出巨響後自動向前暴走！細問之下，謎團終解開：原來同事那次只是放了兩條長褲到洗衣機清洗，因洗的衣物太少，重量不夠，便是導致洗衣機「暴走」的主要原因，跟「靈異神怪」完全無關。

洗衣機是現代家庭必備之物，但卻並不是人人都懂得正確使用和保養。

清洗每一機衫的衣物數量要適中，過多的話會增加機件負荷，旋轉時既不暢順，衣物間也易糾結，更有機會洗得不乾淨。假若放得太少衫，便很易出現我同事所說的「靈異事件」！要注意深色或容易脫色的衣物，一定不能與其他衣物混合清洗，否則洗衣機內便會變成「大染缸」！

此外，每次洗衫前，要養成把衣褲襯衫的袋子檢查一遍的習慣，不

要把硬幣零錢、購物單據、紙巾等一起清洗。聞說有人連骯髒的球鞋也直接掉進機內清洗，此舉不但令洗衣機易受損，而且極不衛生。

洗衣機長期使用，久而久之容易累積污垢，甚至滋生細菌。故此不要忘記，每隔一段時間，便要在機內只注入清水，但不放衣物，開機讓洗衣機自我清潔。每次洗完衣服，除了要清理滾筒內格小布袋的塵埃污物，洗衣機蓋更不要馬上關閉，因要讓其內部風乾。

保養得好與正確使用，洗衣機也會較為耐用。隨着政府新規例實施，洗衣機是「四電一腦」的其中一電，市民要買新機，便要支付回收舊機的徵費。也許有人說那費用負擔得起，但應用則用，舊機未損壞為何要貪新鮮換新機呢？希望大家可減少浪費，為環保、為地球出一分力！

藝遊大埔

大步自然

■姚俊樺以樹種為題。



■何遠良正創作超大型充氣珊瑚。



村河。蜿蜒10公里的林村河在下游流到古稱「大步」的地方，年月過去，「大步」易名為「大埔」。林村河的面貌即使經歷幾番變改，仍是大大埔區內一抹獨特的日常風景，滋養着區內的生態系統之餘，更塑造出一種大埔獨特的生活模式。林村河不僅是一抹流動的河流風景，更是一本水氣氤氳的社區誌，將我們的生活與自然緊密相繫。

「大步川流」的四組藝術作品將社區脈絡與生態環境結合，邀請大家打開感官，探索大埔這片川流之地。何遠良的裝置《珊瑚走上岸》以吐露港珊瑚為主題，將色彩鮮艷的超大型充氣珊瑚帶

入大埔藝術中心，重現吐露港水底的生命力和美麗；何燕兒的社區小誌《跟住老友大步走》從六位老街坊的個人成長故事出發，回憶大埔不同時期的面貌，帶領大眾體驗獨特的歷史軌跡；姚俊樺的陶藝作品《寂靜的風水林》以大埔風水林及其樹種為題，拓印出一系列陶泥作品在廣福橋上展示，喚醒街坊對於昔日與自然緊密依存的情懷；陳庭的聲影裝置《白日夢觀鳥屋》運用獨特的聲影裝置，展現出一個人與雀鳥共存的世界。歡迎即日起在「城中藝遊」官網報名，誠邀你一起短暫離開都市的繁華，陶醉在自然中，展開一場生態與藝術之旅。

由香港藝術發展局主辦的「城中藝遊」計劃載譽歸來，為香港市民及旅客帶來一趟橫跨生態及藝術、徜徉林村河與吐露港之間的藝文漂旅程。全新的藝遊路線「大步川流」將於4月10日至5月5日期間在大埔舉行。由「藝術到家」策劃，四位藝術家何遠良、何燕

兒、姚俊樺以及陳庭分別透過不同媒介探索大埔的故事，創作出四組「期間限定」作品於大埔藝術中心及廣福橋展示。計劃更邀請到不同伙伴及單位與藝術家合作，攜手設計一系列藝術工作坊、劇場、生態藝術導賞團、口述歷史導賞團、單車導賞團等活動。

自大帽山群巒開始，小溪匯聚成林

文化