

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

最關鍵一擊

荃葵

一位懂武術的中醫師教我練簡單的健身操，說做運動做到最後最辛苦的一個動作才最有效。他以奧運劍擊賽為例，論技術，進入總決賽的選手不相伯仲。比賽到了尾聲，雙方都筋疲力盡，能堅持到最後一刻，全靠心理素質，咬緊牙關，看清楚準形勢，準確無誤奮力一擊的一方就能奪金。中國香港劍擊名將張家朗和江旻憓都是這樣取勝。沉沉的黑夜是白天的前奏，期間一直要擅於隱藏鋒芒，未打到最後關鍵一劍都是黑夜，一旦打了，天就亮了，這是運動比賽的「價值最大化」。

原來運動也有這樣的哲理，所以普通人步行健身，行行重行行，有人未冒汗就作罷，有人堅持到最吃力的最後幾步，對身體可起到立竿見影的效果。

醫師熟悉人體的經絡構

造，以上所說當然有一定道理。不過，都市人大都缺乏運動，肯下決心每天步行15分鐘，即使慢慢延長到20分鐘也值得鼓勵，總好過一動也不動。先別管最終成果，別給自己太大壓力，以免引起焦慮。循序漸進，慢慢再延長至30分鐘、45分鐘、1小時，這是從內到外的自我提升，我輩並非運動選手，只求保持健康體魄，不必強求。到了真的達到目標，回頭會感覺「其實沒有什麼」，因為我們已經成長了、跨越了，可以為自己的努力感到驕傲。

法國十八世紀啟蒙思想家、哲學家、政治學家盧梭說：「生命不等於是呼吸，生命是活動。」運動什麼時候都可以開始，重要的是開始之後就不要停止。英國十九世紀政治家、作家迪斯雷利說：「成功的秘訣在於恒心。」都值得深思反省。

石榴花開紅滿天

沈亞

每年5月，院子裏的石榴樹便開滿紅艷艷的花。

母親是個沉默的人，天未亮她就起床生火做飯，打掃庭院，餵雞養鴨。我常趴在窗台上看她勞作。她偶爾抬頭對我笑笑，那笑容比石榴花還溫暖。

12歲那年，我發高燒。母親背着我走了十幾里路去看醫生。她的肩胛骨磨得我胸口生疼，但又讓我卻覺得無比安穩。回來的路上下起大雨，母親脫下外衣，罩在我的頭上。

回到家後，她先給我熬好藥，看着我喝下，才想起換掉自己的濕衣。第二天，我的燒退了，母親卻病倒了。

我去鎮上上學那年，母親在院子栽下了那棵石榴樹。她澆水時說：「等你高中畢業，就該開花結果了……」那時的我滿心都想着遠方，哪裏懂得話裏蘊藏的牽掛。

在鎮上讀書的日子，我很

少回家，母親的影子便漸漸淡了。有時收到家信，也只是匆匆看過就放在一邊。

直到高三那年，母親在信封裏，夾了一朵石榴花。信上寫道：「石榴開花了，紅得很，想必你也喜歡。」我眼前突然浮現出一個畫面：母親站在樹下仰頭看花，然後摘下最美的一朵，輕輕塞進了信封……那朵已被壓扁的紅花，就像一團凝固的血，讓我眼眶發熱。

我讀大學、去外地工作，回家次數越來越少。最後一次陪伴母親是在醫院病房。她已瘦得落了形，身上插着管子，卻還笑着對我說：「石榴該開花了，可惜今年看不到了！」母親走得很安靜，就像她活着時一樣，不願打擾任何人。

母親走後，我才真正懂得她的愛不張揚、不喧嘩，就像石榴的果實，外表樸實，內裏卻藏着無數的甜蜜。

社區大小事

端午節將至，香港鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心特別組織逾1,500名義工，一連兩個周末探訪區內約2,000名獨居或雙老長者，送上福袋，讓長者可以享用糉子過節。鄰舍輔導會指是次活動義工規模龐大，反映社會各界對長者的關愛，這份「人情味」正是香港為人稱羨之處。



獨居長者(右)開心迎接探訪義工。

義工隊訪2000長者 送端午福袋慶佳節

探訪活動分別於本月17日及24日舉行，涵蓋石硤尾邨、白田邨、澤安邨、南山邨、大坑東邨及部分私人樓宇；義工隊伍來自近30個團體，公私營機構及個人義工。有長者知道有義工探訪，一早已在家等候，看到義工到來時熱情迎接，又要求合照留念。

羅伯(前左)與義工高潔貞(後左)等人合照。



約30個團體動員參與探訪活動。

高潔貞是長者義工隊成員之一，已做了義務工作逾二十載，探訪對象主要為獨居長者。她分享，這些長者較為孤獨，常盼有人陪伴聊天，「曾經有長者傾到唔畀我走」，她希望獨居長者有空可以到社區中心走走，認識多些朋友，擴闊社交圈子。另一位義工羅玉娟由2016年開始參與義工工作，自身亦是獨居。她表示今次活動是在端午節之前探訪，更加體現關懷，受惠長者在收到糉子後都十分開心。

入境處是次亦派出百人義工隊參與，處長郭俊峯透露自己是在深水埗成長，因而對該區有濃厚感情，又鼓勵義工參與更多不同服務。鄰舍輔導會總幹事馮綉文表示，機構已連續27年開展同類探訪活動，累計數萬人次受惠。

本地幽默漫畫展 手稿登場「漫眾同樂」

香港文化博物館推出「漫眾同樂—幽默港漫格趣」展覽，透過香港幽默漫畫有關的手稿、漫畫書、主題產品、藝術裝置及多媒體項目等，向觀眾呈現本地漫畫家的靈感泉源及藝術特色，重溫五十年代至今陪伴讀者成長的重要幽默漫畫作品。

館內設有11組不同年代的幽默漫畫人物，包括老夫子、牛仔、壽星仔、哨牙珍、

Q小子、老少女、癲嘯、丁丁企鵝、大麻成、IT男與藝術女，以及大大與小妹。

另外，精選展品還有不同年代漫畫家的珍貴手稿、漫畫書和主題產品，當中有漫畫大師馬榮成、李志清、祁文傑等的珍貴幽默漫畫手稿，部分更是首次展出。

展覽展期至明年3月9日，公眾可免費入場。

