

## 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

### 父親的「安全經」

鮑海英

父親已年近古稀，雖然只是一個農民，但對身邊人的安全特別重視，看到有不安全的人和事，他就會像「唸經」一樣，總要嘮叨幾句。

父親最愛唸叨的一句是：「人這一輩子，平安才是福。」這句話就像一顆種子，深深扎根在我的心裏。小時候，每當我奔跑貪玩，父親怕我摔倒，總會用沙啞的聲音喊：「慢些跑，看好腳下，別摔倒。」那時我不懂，只嫌父親太嘮叨，直到有一次，我在菜園追趕蝴蝶，一腳踩進水塘，幸虧父親趕來把我從水塘裏撈起才沒被淹死。

父親的「安全經」裏，有對生活的敬畏。農忙時節要耕田耙地，他總會認真檢查農具機械是否牢靠。他說：「農具不牢，會傷手，鐮刀不利，會誤事。」特別是家裏有了農用拖拉機後，他從不與別的農戶比速

度，每次收割稻子時，總是把收割機檢查一遍又一遍，不准無關緊要的人靠近。每年農忙時，因為父親愛唸這句「安全經」，自我們農村有收割機以來，從來沒有發生過農機傷人的事。

記得有一年夏天傍晚颳颳風，我家屋前一棵大樹被大風吹倒，橫亘路中。我家門前的大路，夜晚常有村民騎摩托車來回穿梭，因為天黑，如果稍有不慎，就會撞向路中的大樹。父親連夜在門口亮起一個電燈，每當有摩托車駛來，他都遠遠地大聲喊道：「前方有倒樹，小心慢行。」當行人看到父親渾身濕透，夜晚仍守在門口不肯回家睡覺，都忍不住稱讚父親：「老鮑呀，你真是咱村的守護神呀。」

父親的「安全經」，沒有華麗的辭藻，沒有深奧的道理，只有他對生命的珍視。

### 電影剪接的取捨智慧

一心

在香港國際電影節 HAF 電影培訓計劃的第二日講座中，剪接師劉新竹與我們分享了對電影剪接的獨到見解。

劉老師開場直指剪接工作的核心矛盾。她解釋，剪接師需要從導演拍攝的數十甚至數百小時素材中，精挑細選出最適宜的片段，最終濃縮成一部約兩小時的電影。那些被捨棄的畫面，不會出現在銀幕上，成了一種「看不見的遺憾」。她平靜地說道：「只要有保留的片段，就必然有被剪走的，每個剪接師都必須學會與這種失去和遺憾共存。」

她以一個生動的比喻闡釋這個過程：她家中雜物太多，要請師傅收走舊物，師傅放一塊大布在客廳，示意從屋內找出一年未用的物品放在布上，再依次三個月、兩個月、一個月，最後家中剩下真正需要的東西。這個過程與剪接工作相

似——透過不斷篩選與捨棄，尋覓最終版本核心的情節。

這場講座不僅關乎電影製作，更引發我們對人生的思考。正如剪接師面對海量素材，我們在日常生活中也需要面對各種「素材」：時間、人際關係、機會、物質。現實資源有限，不可能擁有一切，必須學懂取捨。

劉老師強調，剪接是一種藝術再創作——每個選擇都會影響最終作品的樣貌。同樣地，生活中我們選擇把時間投放在何處，選擇與什麼人交往，選擇堅持什麼、放棄什麼，這些選擇恰恰構成了我們的人生。

講座最後，她提醒我們，捨棄產生遺憾固然不可避免，但生活正是要與這種遺憾並存，學會斷捨離，並非失去，而是更清晰地看見自己真正的需要。

### 消閒好去處

#### 薰衣草甜夢樂園

地點：沙田 HomeSquare L5



■ 薰衣草甜夢樂園

全港最大一站式家居主題商場 HomeSquare 於即日起至 10 月 31 日特別呈獻「Pressure FREE Good SLEEP 薰衣草甜夢樂園」，打造期間限定店，推出一系列圍繞「玩樂」、「運動」、「大自然」、「飲食」四大元素的全方位減壓體驗，並送出逾 10 款產品和免費體驗服務，同時亦推出高達 4,840 元禮券的消費賞及送出寢具用品，讓大家一起享受「減壓」和「甜睡美夢」的愜意時光。

五樓夢幻的「薰衣草甜夢樂園」，為

大家打造可盡情釋放壓力及情緒的專屬角落。園區被一片浪漫的紫色薰衣草花海包圍，與薰衣草花田及一朵朵枕頭雲裝置打卡，感受片刻平靜、放鬆和喜悅的心情！此外，更設有「減壓忘憂大挑戰」解壓專區，單一消費滿 100 元即可參加遊戲一次，寢具商戶之發票可參加 2 次。每人將獲發 5 個豆袋，邀請大家全力將豆袋拋進不同壓力籃中，並盡情擊打不倒翁壓力免，釋放負面情緒，成功完成「放負」挑戰後，即可獲得 300 元商場購物禮券及神秘禮物乙份。

#### 美心中秋故事館

地點：中環皇后大道中 93 號地下 Oasis

美心月餅於即日起至 8 月 31 日，在中環街市舉辦「美心中秋故事館」期間限定店，巧妙融合香港獨有的元素，以配合今年「美心味道香港製造」的主題，打造香港專屬的中秋體驗。場內布置靈感來自香港著名的霓虹燈街景，配以傳統竹棚設計，懷舊電視循環播放美

心月餅廣告，瞬間勾起港人的集體回憶。此外，現場更設有以香港塗鴉文化為靈感的打卡牆，讓市民在濃厚的節日氣氛中，留下獨一無二的紀念。限定店同時設有月餅銷售攤位，方便市民即場選購美心月餅，將這份香港製造的傳統味道帶回家。

#### 《設計循環—循環設計》展覽

地點：深水埗通州街 280 號 DX 設計館 2 樓

香港人現時的生活模式，使用相當於 4.4 個地球的能量和資源。但地球只得一個，我們必須改變現時生活、工作、娛樂、營商的方式，才能與之長久共存。由即日起至 11 月 24 日舉辦的《設計循環—循環設計》展覽，匯集荷蘭與香港啟發人心的例子，展示了時下的設計師、建築師和企業家重新

思考如何製造和使用建築環境、時裝和日常用品，來實現目標。這些例子充分展現出設計師關注建築物、衣服或物件一旦被廢棄的後果。這個新現實稱為「循環經濟」——這是一個零廢物、零碳的經濟系統，透過使用再生物料、重複使用不可再生的物料，以及盡可能物盡其用，從而創造良性循環。