

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

有書為伴

周國利

一直喜歡買書，在家時，多年積攢的幾百本好書都精心保存着。出來工作15年，搬了兩次家，那些書失落了許多。最近休假，專心在家裏尋找和整理一下書籍，遺憾地發現丟失許多好書，存下來的兩箱經典名著都跟着我30多年，紙頁發黃、滿目滄桑。特別是幾套曾經反覆閱讀幾遍，視為心愛的書籍，《靜靜的頓河》、《大衛·科波菲爾》、《青年近衛軍》、《四世同堂》等，也都殘缺不全。

50年前，家鄉農場的一間新華書店是我們這些孩子難得的一方精神樂園。但對心愛的小人書翻看的多，能買下的少。誰兜裏偶爾能有一兩角錢，肯定首選要買一本自己喜歡的小人書。一年下來能夠買回兩三本就很滿足了。

真正開始買書、存書是1978年讀初中時，那是一本

長篇小說、北京作家張揚的《第二次握手》。當時書店剛剛賣這本書，一群幹校的知識分子排起隊搶着買。我是一心好奇、跟着過去也搶了一本。一塊多的價格，那是我辛苦工作20天才賺到的「私房錢」。回家後不敢讓父母和姐姐知道，藏得嚴嚴實實，沒人時才偷偷拿出來讀一讀。

回顧40多年的日子裏，手邊始終有自己喜歡的書，隨時可以拿來閱讀與思考，已經成為生活裏不可或缺的一部分。即使在忙碌的打工生活裏，自己又把《紅樓夢》、《林海雪原》、《暴風驟雨》、《一句頂一萬句》、《戰地鐘聲》等重讀幾遍。遺憾的是，現在通過網絡已可閱讀大量文章，買書的機會更少了。網絡閱讀，應急可以，但總覺得沒有手裏拿着一本書，細細閱讀、消化、品味那樣有感覺。

吃蟹旺季攻略

雯雯

秋風一起，又到了大閘蟹當造時節，俗語說：「秋濃蟹肥」，不少人都是「螃蟹控」，說愛其口感層次豐富，吃後香味餘韻留在整個口腔，令人無法抗拒。但在「蟹」近盛宴、享用肥美蟹膏蟹肉之前，也要留心其來源地，市面上所售賣的大閘蟹，大多是標榜產地來自陽澄湖，但當中有真有假，要慎防偽冒。選購當然以新鮮為佳，切勿貪平而光顧一些來歷不明，也沒衛生證明「蟹貨」。有報道指出，全港共有207間受官方認證的大閘蟹實體店，還有190多個有保證的大閘蟹網店專頁，供市民參考，避免上當。

此外，也要了解自己的體質，進食大閘蟹並非人人合適，尤其長者、小童或腸胃較弱的人士要特別注意。大閘蟹長年生長於湖底，就如中醫師所說，此乃屬濕寒之物，故此

不宜多吃。

品嘗大閘蟹時，也別忘了一些禁忌小知識，例如柿子、梨子這些偏寒的水果，啤酒和冷凍飲料等，不宜跟蟹同時進食。大閘蟹含豐富的蛋白質，膽固醇含量也非常高，故患有高血壓、心臟病或有血管動脈硬化的人，勿貪一時口福而狂吃。至於皮膚容易出風癩、易痕癢敏感或濕疹患者，也是少吃為妙。要吃得開心放心，不妨在烹煮時加上有解毒止嘔功效的紫蘇葉，亦可在進食時配以薑母茶，因屬熱性，具有暖胃驅寒的作用。有人愛吃醃製的生蟹，但還是將之煮熟才進食較安全。不管如何美味，還是淺嘗為佳！

吃蟹也要小心免墮騙案，切勿誤信騙徒開設的假冒社交專頁，別以為可以用低價購買多隻大閘蟹，但轉賬之後對方即失聯，結果財貨兩空，後悔莫及。



渠蓋畫藍屋電車 街頭添姿彩



■冠軍設計以灣仔藍屋作主題。渠務署提供

走在香港街頭，腳下平平無奇的渠蓋竟搖身變成藝術品？渠務署去年以「香港十八區特色」為題舉辦特色渠蓋設計比賽，吸引市民紛紛發揮創意，用畫筆為城市基礎設施注入新活力，最終從2,600份參賽作品中選出得獎設計，當中7款作品更會實體化鋪設在街頭，既能美化社區亦能成為新的打卡景點。

比賽透過評審團多輪評審與網上投票評分，最終誕生1名冠軍、2名亞軍、3名季軍及4名優異獎。冠軍作品以灣仔藍屋作主題，得主林曉銘為藝術系學生，他指灣仔作為舊區，滿載香港昔日風貌，而藍屋這棟唐樓更是「有故事的建築」，因它前身是醫院，後來變成武館，之後再開辦學校，承載了許多香港人的回憶，最能代表該區。

亞軍則由設計師黃光達的「中西區電車」奪得，他指中西區融合了香港的歷史、文化和現代化發展，每次坐着電車經過這裏，彷彿進入了一個時光隧道，故有此設計。

渠務署工程管理部高級工程師蔡敏儀表示，今次比賽收到的作品，數量較2019年時同類比賽多約一



■有7款獲獎設計製作成實物。渠務署提供

倍，而製成實物的7款渠蓋，每款會有10個，稍後陸續安裝於香港不同地區。她又指今次新增網上投票環節，提高公眾參與程度，而公眾投票結果亦會計算入參賽作品的最後得分內，同時專業評審團會就整體構圖、主題表達、實用性及創意給參賽作品評分。

「祖父母感謝節」共倡跨代關愛

為增進祖孫及家庭成員之間的聯繫，推廣「讚美由家做起」的文化，李錦記家族基金推動將每年10月第二個星期日定為「祖父母感謝節」。當中的重點旗艦活動「祖父母感謝節2025同樂日」日前於D·PARK愉景新城圓滿舉行。活動成功吸引逾千祖孫三代家庭一起參加。

活動當日現場設有以五種愛的語言作為主題的互動攤位及家庭樂工作坊，讓參加者通過遊戲了解如何向祖父母表達關愛與欣賞之情，促進跨代成員互相尊重和欣賞。同場更進行「代代有愛——感謝祖父母」繪畫比賽頒獎典禮及優勝作品展覽。李錦記家族基

金主席李學勤表示，冀透過活動推動整個社會各界一同響應，建立健康和諧的家庭關係。



■祖孫三代一同參與家庭樂工作坊。大會提供

