

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，但原稿需注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

大東山上見溫情

明德

十月下旬，與太太參加由香港中文大學建築學院與香港觀鳥會合辦的「重塑爛頭營」自然導賞活動。這計劃源自中大建築學院師生對大東山歷史遺產的深情守護。「重塑爛頭營」不是簡單的修復工程，而是透過參與行動，共創建築修復及自然保育項目。

爛頭營石屋群在海拔700多米，位於大東山與二東山之間山脊上，建於上世紀二、三十年代，由當時在香港的傳教士建造，作為避暑休憩之所。百年風雨侵蝕，這些珍貴的建築遺蹟正面臨損毀危機。

中大建築學院師生秉持「寓保育於教育」的理念，一磚一瓦地修復其中一間石屋，計劃把其活化為保育研究支援站。

我們從伯公坳啟程，沿鳳凰徑第二段向上攀登石階路，觀鳥會導賞員細說沿途生態，並一起觀鳥。走到中

段有長椅稍作休息，太太突然面色蒼白，靠在我肩頭輕聲道：「想暈。」剎那間，我慌亂無措。

此刻團友紛紛上前，有些遞上藥油與濕紙巾、有些送上寶礦力與清水，更有人撐起傘子、開動風扇為她降溫。在眾人齊心協助下，太太面色逐漸好轉，暈眩感也得以緩解。

考量後，我和太太決定放棄登頂。此時，一位就讀香港大學三年級的年輕隊員主動相伴，沿路持傘遮陽，細心照料，直至安全返回起點。

雖然無緣親見那間歷經修復的石屋，心中卻無半分遺憾。在這段未完成的旅途上，我和太太收穫了更珍貴的「風景」——陌生人毫不猶豫的援手、年輕人體貼入微的陪伴。讓我相信，我們的世界正因這溫情而變得更燦爛。

家教裏的「苦樂課」

陳亦權

記得剛開學不久的一個周末，上初中的兒子把鋼筆往桌上一摔，滿是委屈地說：「別人都在公園放風箏、在家玩遊戲，就我要做這些，你們根本不在乎我的快樂……」

如今很多孩子像我兒子一樣，聽着網上流傳的一些「快樂教育理念」，便把學習的辛苦、規則的約束，都當成「快樂被剝奪」，甚至覺得父母「自私」。可是他們不知道，所謂的「快樂教育」從不是「萬事順遂的享樂」，而是「在困境裏找樂的能力」——這世上本沒有永遠輕鬆的人生，只有能夠把苦釀成甜的人！

去年鄰居家的女兒朵朵學鋼琴，起初每天練琴時都哭泣，說指尖按和弦像「被針扎」，吵着要放棄。朵朵的媽媽沒有順着她說「不學就不學」，也沒有罵她「沒毅力」，而是陪她把練琴時間拆成20

分鐘一段，每練完一段就一起聽一首她喜歡的鋼琴曲。後來朵朵慢慢發現，當指尖從生澀到流暢、當自己能彈出《小星星》時，那種成就感比吃一顆糖更甜。現在她能獨自彈奏《卡農》，每次表演完眼裏的光，是玩手機、刷短視頻換不來的快樂。

其實孩子抱怨「快樂被剝奪」時，藏着的是對「苦」的抵觸：怕作業多、怕考試難、怕被批評。可是父母的責任，從來不是給孩子造一個「無菌的快樂溫室」，而是教他們在風雨裏長出「扛苦的底氣」。就像我兒子抱怨數學難時，我沒有說「別做了」，而是和他一起把難題拆成「找已知條件」、「畫輔助線」、「算步驟」三步，每解開一步就擊掌鼓勵。後來他找到解題規律，某天做完作業後說：「爸，原來解開難題這麼爽！」

消閒好去處

喵月奇緣之黑咪月夜派對

地點：將軍澳中心L1 星空花園



■坐上逾2米新月椅。

萬聖節到來，將軍澳中心變身「喵月奇緣之黑咪月夜派對@Sky Garden」，召喚全城齊來參加狂歡派對，玩轉七大奇幻打卡裝置。先在「迷離月夜」打卡3.5米高超級圓月，不但以獨特的光影效果呈現月球紋理，還加上蝙蝠、蜘蛛、南瓜精靈等剪影，把童話書上描述萬聖節迷離詭秘的氣氛捕捉下來。然後潛進「月相小路」，看看黑咪魔法如何把月亮盈虧變化定格在石塊上，接着奔向「新月嘩鬼池」，坐上逾2米新月椅，擁抱神秘力量。走到「南瓜月洞門」，精靈繼續整古做怪，透過閃

動珠片發放訊息。在「動感魔法亭」經歷一場目不暇給的視覺盛宴，小心幽靈閃現。與愛寵登陸「狂歡跳台」，讓牠們盡情放電。最後與藏身於射燈中的「奇幻南瓜」大玩捉迷藏，帶給你無窮的歡樂與驚喜。當日更有熱鬧歡樂的嘩鬼幽靈見面會，女巫、吸血鬼、木乃伊等鬼怪幽靈帶備琳琅滿目的糖果，集結將軍澳中心與大家見面打卡，大玩Trick-or-Treat。將軍澳中心更於今日晚上5時30分至8時30分加插面部彩繪工作坊，好讓大家以更佳造型出席狂歡派對。

趙之境水墨藝術展

地點：黃竹坑道65號志昌行中心11樓

由即日起至12月30日，當代著名水墨藝術家趙之境（原名趙志軍）在香港舉辦首次個展。本次展覽共展出40餘件作品，分為3個主題部分，通過圖像和文本的形式系統呈現趙之境從早期至今的藝術演進過程。展覽的第一章節為《大地之歌》，展出的是趙之境對故鄉和三江之源的追尋，

和對這片土地承載的文明記憶的描繪。展覽的第二個章節為《行吟蒼穹》，記憶裏草原上的那片星空，始終是趙之境哲思的起點，並推動着他走向新一輪的藝術實驗。在第三章，呈現給觀眾的是《色的詩章》，將故鄉的色彩生命，融入了每一處生活觀察與風景描繪。

全民迎全運 舞龍舞獅邀請賽2025

地點：西九龍海庭道18號奧海城

第十五屆全國運動會即將隆重揭幕，香港作為賽事承辦城市之一，為進一步點燃全城體育盛事氣氛，奧海城將於11月1日舉辦「全民迎全運 舞龍舞獅邀請賽2025」。當日下午將舉行邀請賽，設有兒童、青年及公開組別，各組別均設金、銀、銅名次，為一眾參賽者提供切磋技

藝、展現實力的舞台，提高龍、獅藝水平。市民可在商場近距離欣賞平日僅見於體育館的高難度南獅一活椿、自選舞龍比賽外，亦可欣賞到由郭氏功夫金龍醒獅團專業之北獅及舞龍表演，沉浸於緊張刺激與傳統技藝的精湛震撼。同場更設體驗班，讓小朋友認識了解傳統國術。