

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

周末相親

楊力

我很怕過周末，不是因為單身，而是很多個周末我都變成了「三堂會審」，父母，還有七姑八姨全都關心我的婚戀問題，被安排一次又一次去相親。年初見了一個，那是一位打扮漂亮時尚的女孩，一見面就問我有什麼愛好，我說愛寫作，女方立時眼睛瞪圓，非常驚奇地問：「文藝青年？這個年代還有喜歡寫作的人？」

這也難怪，爬格子是很多人上世紀八九十年代風行一時的嗜好，但是到了今天早已過了受人追捧的黃金期，網上不是說，一個小作家的魅力遠抵不過一個賣狗肉火鍋的小老闆？在這種尷尬對比下，還有多少人敢標榜自己是文藝青年？這次相親當然就泡湯了。

最滑稽的是一眾長輩比我還有激情，很快就全體總動員又為我安排了一次相親。有了

上一次的慘痛經驗，這次一開始我就刻意淡化身份，閉口不談爬格子的愛好。見面後彼此還算有好感，女方和我天南地北地閒聊，不過她坦承這些喜好之外，最喜歡的還是讀書。

話題自然過渡到門羅——就是那個2013年拿了諾貝爾文學獎的加拿大女作家，她說她看過門羅的《逃離》，感覺意境美妙。當然，門羅是名人，她也關注凡人，比如我，她最近就在某某報章上看到我寫的文章。

我的血液立時凝滯了，陶醉於恭維聲中的我，頓時忘了分寸，眉飛色舞地和她暢聊起來。女方一直莞爾地聽着……

我以為這是一個美好的開始，不料才半個月，女方就消失於我的視線。後來才聽說她頻頻相親，最後圈定了一位海歸的男子。我的出現，頂多當了一回「備胎」。

隻眼開 隻眼閉

明德

「鳥類可以半個腦睡覺，半個腦保持清醒。」香港觀鳥會導賞員在大東山上的這句話，讓所有團友都感到驚奇。原來，鳥類的「隻眼開隻眼閉」是一種歷經演化的精密生存機制——「半腦慢波睡眠」。

「隻眼開，隻眼閉」這句俗語，通常比喻對不當或不想見到的行為刻意放縱、視若無睹，讓人有蒙混過關的機會，但人類不是真的「睜一眼，閉一眼」。

然而在大自然中，當鳥類出現同樣「睜一隻眼，閉一隻眼」的姿態時，背後卻隱藏着一套截然不同的生存智慧。

當鳥類閉上左眼、睜開右眼時，意味着牠的右腦正在休息，而與睜開的右眼相連的左腦則保持警戒，反之亦然。這種精妙的生理構造，讓牠們能在休息的同時不放鬆對環境的監測。

遷徙的斑尾塍鵝憑藉這項

本領，能連續飛行八天不着陸。湖畔鴨群外圍的個體，總讓朝外的眼睛保持睜開，守護群體安全，就連常見的麻雀、鴿子，也具備這樣的能力，是演化賦予的生存策略。

聯想起現代人生活的某些瞬間：課堂上看似專注卻偶爾分神的學生，深夜值班瞌睡眼卻能對特定聲響保持警覺的管理員，港鐵上閉目養神卻總在到站前醒來的乘客，這些都是人類大腦在爭取部分休息的方式。

雖然人類無法像鳥類那樣真正地「半腦睡眠」，但這種「部分休息，部分運作」的模式，或許正是忙碌現代人在難以獲得充分休息時，所發展出的應變智慧。尤其在生活節奏急促的香港，許多需要長時間工作的基層市民，或許早已在不知不覺間，孕育出這種於忙碌中爭取片刻休養的生息之道。



麥兜慈善跑 籌款助基層童補習

過去有機構曾舉辦麥兜主題慈善跑。資料圖片



參加者可獲限量版紀念品。大會提供

今次慈善跑兼顧不同群體需求，賽事種類多元。計時賽設10公里公開組及3公里青年組，個人與團體均可參加，優勝者可獲獎盃、獎牌及禮品；非計時項目則有3公里個人奔FUN跑，以及3公里、1公里開心跑。

路線設計亦別具心思，起點均為沙田運動場。1公里路線環場完成，適合小朋友體驗；3公里路線沿城門河畔往香港體育學院折返；10公里路線則延伸至梅子林村、小瀝源等地，讓跑手享受跑步之更餘欣賞風景。參加者可獲限量版紀念品，包括跑手T恤、手提袋、冰巾、鎖匙扣，完成後更有紀念獎牌及電子證書，12月31日前報名可享早鳥優惠及額外獎品。

「我個名叫麥兜，我阿媽叫麥太太」，這首陪伴無數港人成長的麥兜主題曲，聽到都會跟住唱，鍾意麥兜的市民有好消息！陳校長免費補習天地為慶祝成立15周年，將於明年3月1日在沙田運動場舉辦首屆「補天慈善跑2026」，邀請麥兜、及其表弟麥嘜擔任慈善大使，現身為跑手打氣，善款全數支援基層學童免費補習。



遊人模仿麥兜動作合照。資料圖片

是次充滿童趣的跑步盛事具深遠意義，所有善款將全數用於為基層學童提供免費補習課程及學習支援。鍾意麥兜的市民不妨報名參加，既能與偶像互動，又能身體力行做慈善。

呂小辦全運體驗日 黃金寶助陣

為響應全運會，路德會呂祥光小學（呂小）早前舉辦「十五運會暨呂小全民運動體驗日」，邀請到「亞洲車神」黃金寶及「林

丹殺手」黃永棋親臨校園，與師生分享他們的奮鬥故事，並介紹新興運動項目，場面熱烈。



黃永棋(右)與學生試玩室外羽毛球。校方提供

黃金寶分享其運動生涯及參與全運會的難忘經歷，表示自律與堅持是成功關鍵，鼓勵學生在學業和興趣上勇於訂立目標；黃永棋則為師生介紹新興運動「戶外羽毛球」的特色與規則，他的隊伍在首屆世界沙灘運動會獲得戶外羽毛球亞洲區資格，並奪得混合團體接力季軍。他期望透過分享，激發更多人對這項運動的興趣。

呂小校長黃綺華表示，校方積極鼓勵學生參加各類校外體育賽事和活動，建立自信心和良好社交能力。

