

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

快餐店已不純是賣快餐

祝之

快餐店顧名思義只提供快餐，但現時的快餐店，除了賣快餐，也賣其他食物，過年前賣年糕、蘿蔔糕、紅豆糕、盆菜等。今年有快餐店仿效「旅遊配套」招數，例如住酒店送商場購物折扣券，買該快餐店的盆菜，便得到一本由堪輿學家親筆簽名的運程著作。快餐店還賣鳳凰卷、牛奶花膠養生湯、蝴蝶酥、滋補湯等食物包，花樣甚多。

以前很少到酒店吃自助餐，雖然食物款式包羅萬有，但是自開年邁腸胃吃得不多，而且動輒四百、五百元，不划算，最近卻有點興趣了，事緣某酒店向銀髮族推銷生意，推出長者自助午餐優惠198元，生日前幾天預訂自助餐，還送一個看來值百多元的蛋糕。也有酒店的外賣早餐去年賣25元，當中有一盒豆奶、一個塗了牛油及夾有火腿片的牛角包，以及一

隻雞蛋，今年雖加至28元，食物都是「細碼裝」，但這個價錢到其他普通食店也買不到。

另外，「兩餸飯」近年大行其道，某酒店每日的午餐也推出兩餸一湯（或甜品），售價60元，不加工，一般快餐店的晚餐也要60元、70元。有酒店還辦派對餐，五人至六人，平均每人只付百多二百元，味道也不錯。

麵包店也搞新意思，這類店舖原本在大清早營業，主要向上班族售賣麵包及飲品作早餐，入夜後市民下班回家或到餐廳用晚膳，麵包店便收舖。如今有麵包店晚上也賣「兩餸飯」，反正已交舖租，晚上「吉」了舖似乎浪費，不如物盡其用，早午晚都營業，幫補一下。

經濟轉型，競爭激烈，求變乃大勢所趨，死守老黃曆注定失敗。

與自己和解

蔣助發

不知不覺人到中年，2025年因病而兩次住進醫院，這才狠狠地敲碎了自己「還年輕」的錯覺。

從前我總認為，愛自己是買昂貴的東西，是去遠方旅行，是把日子過得光鮮亮麗……直到醫院診斷書拿在手裏，才忽然明白，愛自己最樸素的模樣，不過是好好吃飯，好好睡覺，是在他人喊你喝酒時，笑着擺擺手說「算了，我喝杯茶就好」。

生病後，我開始學習與自己和解，不再熬夜刷手機，不再熬夜寫稿，不再為了生活瑣事焦慮到失眠，而是把鬧鐘調好，規律作息。

我開始慢慢戒掉那些口腹之慾。當看到火鍋裏的紅油沸騰時，不再像從前那樣大快朵頤；當和朋友聚餐時，聞着誘人的燒烤香味，雖然還是會咽口水，但轉身我還是會去點一份清淡的菜……有人笑我

這樣「活得太克制」，我只是笑笑。他們不懂，那種克制裏，藏着的是對自己的愛惜。

所幸的是，愛自己從來不是孤軍奮戰。當我學習與自己和解，學着關照、愛護自己的身體時，家人對我的態度也有了不小的改變。妻子每天為我做了專屬的清淡飯菜。晚飯後，不再是一家人捧着手機各看各的，而是一家人一起去散步。妻子還會時常提醒我「該吃藥了」，孩子會抱着我的胳膊說「爸爸，我們去打羽毛球吧」。那些細碎的叮囑和陪伴，像一束束微光，照亮了我與自己和解的路。

那天，我無意中在相冊裏翻出年輕時的照片。看着照片裏的我，眉眼清亮，笑容張揚，渾身帶着一股不服輸的勁兒，再看看鏡子裏的我，鬢角多了幾根白髮，眼角有了淺淺的紋路。真是歲月不饒人吶！

香港墟市節集十八區手作薈萃

地點：黃大仙廣場

「撐·基層墟市聯盟」聯同十多個社區團體及社福機構，周日（15日）在黃大仙廣場舉辦大型社區墟市《香港墟市節2025-2026》第二回，屆時有超過70個來自18區不同社區的特色墟市攤檔，當中包括自家製作的手工藝品、預先包裝食品及飲品、鈎織、布藝、皮革、木工、盆栽、環保產品、飾物、生活雜貨等等。

今次墟市尤其結集

街坊民間原創手作及傳統工藝的攤檔及工作坊，包括潮流鈎織及掛飾、自家設計布藝、雷射打印木雕、DIY手作；亦有傳統麵粉公仔、木字綉、手鞠球及迷你花牌等等，街坊的產品除了承傳了民間智慧及傳統手藝，亦融入自家原創元素及貼近生活潮流。

今年墟市節以「一方墟撐一方夢·千種物承千種情」為主題，透過墟市這個平台，承載着一眾擺墟的基層街坊、婦女、手作者及創業者的夢想及心路歷程，當中有承傳手藝的心願、創業夢想、理念推廣等。此外，聯盟亦設有墟市展覽，除了回顧過去的墟市活動，亦讓大家了解聯盟於推動香港墟市發展的歷史，並期望透過今次墟市活動，推動政府於18區不同社區開拓更多公共空間舉辦墟市活動，從而達至「區區有墟」。

■墟市貨品繁多，吸引不少市民選購。 資料圖片

工作坊體驗傳統香藝文化

地點：西營盤香港文化古蹟資源中心

隸屬「賽馬會非物質文化遺產公眾教育計劃——大坑舞火龍系列」的香文化簡介及製香體驗工作坊，明日（14日）於香港文化古蹟資源中心舉行，分上、下午兩場，屆時將邀請慈心品牌（港人製香）創辦人黃子聰擔任導師，透過講解、示範及親身實作，讓公眾體會香材的細膩層次，感

受香在祭祀、祈福與日常生活中的角色。

當日課程分兩大部分：首先介紹香的歷史源流、常見香材、基本調配概念，以及香在大坑舞火龍中的應用及象徵意義；其後由導師示範製香步驟，並指導學員親手製作，完成品可帶回家中作紀念。

趙慧珊畫展 針筆風格展詩意

地點：尖沙咀海洋中心207號舖海港城美術館

由女子組合Super Girls出道的趙慧珊（Aka C.），即日起至本月22日假海港城美術館舉行其第四個畫展「晃樂·願」。展覽延續藝術家標誌性的黑白金色針筆風格，透過細膩線條與對比色調，構築出一系列充滿詩意的視覺景象。

展覽由本地跨界藝術工作者李靄璣（Rikko）擔任策展人，除呈現Aka C.標誌性的紙本針筆作品，亦首度展出她運用不同畫布與顏料創作

的全新系列。Aka C.特別創作12幅小型作品，以招財貓融合十二生肖為主題，並同步推出限量藝術複製畫。

展覽另一亮點是Aka C.與高端燈具品牌合作，除推出由Aka C.親自設計的兩款聯名檯燈，更首度合作大型燈飾藝術裝置。此藝術裝置作品寬近1米、高約半米，以13枚精心雕琢的「筆尖」構成，象徵Aka C.的13年創作歷程。

