

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

輪椅上的親情

梁柏森

初春的早上還留有殘冬的一絲寒意。早上8時許，當我踏着匆匆的腳步上班時，屋邨前面的小廣場，晨運客大都已散去，只剩下幾位長者仍在廣場中央耍太極。

我漫不經心地望向他們，卻被一個畫面吸引住：一位身穿短褲短衫、腳穿波鞋的中年男子，推着一輛輪椅沿廣場邊沿疾步小跑，輪椅上坐着一位白髮蒼蒼的乾瘦老嫗，看來像是他的母親。

初時我以為他們是趕時間前往某個地方，但看他們的舉動，令我好奇地停下腳步注視他們。只見那男子把口罩拉到下巴，雙手推着輪椅，像個孩子似的跑得歡，臉上流露出開心快樂的微笑。年邁的母親半弓着腰坐在輪椅上，雙手扶着扶手，眼望前方。我的目光追隨着他們，直到他們在方形的廣場上繞圈跑了近一圈，才轉身

上班去。可以推斷，做兒子的是推着年邁的母親在跑步，但鍛煉的是他，在輪椅上享受晨風拂面的，卻是他的老母親。這位在母親眼裏，似乎永遠也長不大的淘氣兒子，顯然是想趁興致來一場熱跑，但是他不願擱下輪椅，讓母親在一旁孤零零地看着他，他也想讓母親參與其中，陪他享受運動的樂趣。

推着輪椅上不良於行的老人悠閒散步的情景，我們見得多了，但推着輪椅跑步我卻是頭一回見到。照顧老人是辛苦和枯燥乏味的，需要付出愛心和耐心，在平淡的陪伴過程中，在注意安全的前提下，適當地變換一下方式，讓生活更添樂趣，何嘗不是一種樂觀向上的人生態度？將來有一天，當我們老去，若孩子仍不離不棄地守護着你、陪你玩、逗你笑，那是何其幸甚。

一日「四餐」

陳文祥

很多人不求大富大貴，只求一日三餐。所謂一日三餐，就是一天裏的早飯、午飯、晚飯。那麼何來一日「四餐」？這額外添加的「第四餐」，則既非大米飯粥，也不是大魚大肉，它有個美麗的名字叫「閱讀」。

四年前我退休了，整天有大量的空閒時間，我就開始回味自己來時的路，漸漸發覺，自己肚子裏墨水太少，常常產生一種如飢似渴的感覺。於是乎，主動為自己「加餐」，每天雷打不動的閱讀，成了我退休至今吸取營養的「第四餐」。

每日清晨一睜開眼，我便摸出手機，瀏覽各種公眾號和報紙電子版上的精彩文章，晨讀至少二小時。遇見文章的好標題和文中金句，我會一一記下來，然後自己慢慢揣摩消化。

如同早飯前的一杯牛奶、一杯

熱茶，這一番閱讀「快餐」，令我常常廢寢忘食，老伴一催再催，即使是再遲一點吃早飯，肚裏也不覺得空蕩蕩的。

家中有個大陽台，屬於我的小天地。一個四層固定書架，倚窗而立。一個倒八字移動書架，則側立一邊。上面擺滿了小說、散文、雜文等各類書籍。春夏秋冬，一張藤椅、一杯香茶，我隨心所欲地暢遊書海，天天優哉游哉。

喜歡家裏藏書的，大致分三種人：一種是裝門面，一種搞收藏，最多的人是當「食糧」。我的書，一大半是自己購買的，肯定是自己喜歡的，必須高高興興去閱讀。少數為文友贈送，對於這類書，無論好醜和喜歡與否，我給自己立下一個規矩，必須認真認真從頭到尾讀完，這是對文友的一種尊重，也是於我的額外「滋補佳品」。

3.5米高魔法鬆弛熊復活節登場

地點：朗豪坊4樓通天廣場



巨型鬆弛熊趣致可愛。主辦機構提供

來自日本的鬆弛熊即將在復活節（4月1日至26日）以魔法師造型登場，飛到旺角朗豪坊，並首辦魔法主題的《Rilakkuma's Enchanted Wishes POP-UP SHOP》！展場將設3.5米高的巨型立體打卡位，更會有大量獨家限量精品發售，是粉絲必到熱點。

今次活動中，鬆弛熊首次戴上黃色魔法帽和煲呔，拿着糰子星光魔杖，以魔法師造型現身，旁邊亦設計了巨型魔法書、七彩神秘藥水瓶、魔鏡等打卡位，小白熊、小黃雞及茶小熊也會齊齊披上斗篷現身。

現場設有互動體驗區，例如輕觸「Hot Magic Items List」可揭開魔法師的神秘工具。「魔法扭卡機」更是粉絲必玩，完成任務後可免費抽獨家限量「Rilakkuma's Enchanted Wishes」魔法願望閃卡，有4位主角及1款神秘隱藏版，隨機獲取。

至於現場的期間限定店，就網羅了超過200款鬆弛熊精品，大部分是日版產品，與日本同步發售！同場會在店中首次開售逾30款「Rilakkuma's Enchanted Wishes」魔法主題限量精品，如魔法造型公仔、文具、飾物等等。

花見藝賞市集春日綻放

地點：維園噴水池廣場及南亭廣場

維園V Mart即日起至5月31日，逢周六、日及公眾假期舉辦「花見藝賞」主題市集，各位惜花之人不妨抽空到場感受繁花與藝術交織的春日氛圍。現場設有四大體驗區：「花編靜謐空間」以手作針織花重現莫奈花園的夢幻氛圍；「花與美學」則在噴水池

中央設有大型花藝裝置供打卡，南亭廣場更會舉辦瑜伽、Pilates及Art Jamming等身心靈活動；「維園鳥語」透過生動漫畫與針織公仔介紹六款維園常見雀鳥，集齊雀鳥印章可換領禮物；場內更有超過三十個主題攤檔，售賣花藝、植物、文創精品、手工藝及特色小食。

咖啡節重臨西九飄香醉人

地點：西九文化區藝術公園大草坪

咖啡迷注意！一年一度的「2026 COFFEE HONG KONG@WestK（西九咖啡節）」強勢回歸，由4月3日起一連四日，於西九文化區舉行，匯聚超過80間本地與海外人氣咖啡品牌、烘焙師與咖啡職人等，場內更有調酒與手作市集元素，從早到晚都充滿香濃咖啡香與Chill感。

去年活動吸引逾50,000人次入場，成為香港最具代表性的戶外咖啡文化活動之一。為期四天的活動將以不同生活主題延展咖啡文化，包括音樂、親子、健康及寵物等主題日，讓咖啡走進不同生活場景，與生活方式融匯結合，打造更具節奏感的城市咖啡嘉年華，勢成復活節期間最值得期待的城市盛事之一。現場亦設有來自泰國、深受年輕族群喜愛的人氣角色「Wednesday」主題裝置與打卡場景。門票分一日門票及含4個咖啡指定代幣的一日通行證兩種。