

## 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

### 細說「穀雨」

#### 詩葉

天有不測之風雲，但中國二十四節氣是一年四季氣候轉變的指標。每年農曆三月中，即今年的4月20日便是穀雨，「詩聖」杜甫有詩句：「穀雨江南草未綠，復看桃花逐水村」。

不知不覺又快將來到春季的最後一個節氣，代表寒冷的天氣已結束，意味接下來的氣候變得溫和，雨水明顯增多，滋潤植物，尤其有利五穀生長。

民間流傳漢字的誕生源自倉頡造字，但他並不望回報，不祈求上天的獎勵，只希望人民生活安定，五穀豐收，上天得知便降下一場「穀子雨」慶賀，故此穀雨也是一個跟農務活動有關的節氣。

除了跟農業關係密切，對漁民來說，這節氣也同樣重要。此時海水溫度變暖，各種魚類都游到淺海地區，那便是一個捕魚的好時機，漁民在此

時出海打魚，還有海祭活動，除酬謝豐收漁獲，還祈求天后娘娘保佑出海平安，故此穀雨也有「漁民節」之稱。

此外，因氣溫上升，在穀雨時節害蟲開始出現，據說昔日民眾會在黃紙上，寫上「穀雨三月中，蛇蠍永不生」的字句，製作用以震懾毒蛇、蠍子、壁虎、蟾蜍和蜈蚣俗稱「五毒」的「穀雨貼」，雖然今天已有先進的滅蟲技術，但據說在山東、山西與陝西等地仍流行此習俗。

穀雨因氣候變得潮濕，人也容易精神不振，疲倦乏力，四肢筋骨感到腫脹重墜、呼吸系統與皮膚亦會出現不良狀況。縱然不是什麼大病，但那便是中醫所說的「春困」，故要注意避免體內濕氣累積，多做運動加強身體的帶氧功能；飲食方面也要節制，食物忌太肥膩或生冷，以防損傷脾胃，濕氣困留影響健康。

### 機會難逢

#### 小希希

有位朋友邀請我出席她的歌唱比賽，作為觀眾，可在現場近距離觀看參賽者唱歌的情況，以及聆聽不同專業評審的看法，實在是寶貴的經驗。

在現場觀看時，不同的參賽者演繹各自的作品，真是各有特色。有的像職業歌手般的水準；有的因為緊張而忘記歌詞；有的動人地演繹歌詞中的故事，各人盡施渾身解數，務求令評審有耳目一新的感覺。

每當參賽者唱完歌曲時，主持人會問一問評審的意見，當中的評語令我有更多的領悟。我最深刻的是評審的第一句說話，總是欣賞參賽者來到這裏參加比賽，無論她們是否有理想的表現，這無疑令參賽者感到被肯定，而自己所付出的努力亦得到尊重。評審各自都會說出每位參賽者做得好的地方，如聲線良好、預備充足等。同時，他們也說出參賽者

要注意的地方，如可以立體一些去演繹，高低音轉換時流暢一些及該首歌曲表達時要更切題等等。雖然我不是參賽者去接受評語，但當中可看出評審用心及認真的態度，讓我獲益良多。

是次的參賽者只有10位，要爭奪冠亞季軍的殊榮確實是不容易的事情。他們需要的是給予自己一個機會，勇敢地踏上舞台去表現自己。

「機會」是主辦單位給予你的，但會否相信及肯定自己是十分重要。在比賽中，即使有些參賽者未能取得獎項，但能夠成功在眾人面前演繹所預備的歌曲，也代表個人的勝利了。參賽者給予自己一個實現唱歌夢想的機會，他們的演出確實令人感到驕傲。今次失敗的參賽者無需氣餒，下次再接再厲，只要肯努力，相信必定會有成功的一天。

## 社區大小事



Ernest 獲專業攝影師指導拍攝技巧。官方圖片

Ernest 展出其迪士尼攝影作品。官方圖片



# 迪士尼施魔法 助400病童圓夢

香港迪士尼樂園與願望成真基金的「魔法合作」踏入第20個年頭，累積為約400名患有重症兒童實現願望，包括為腎病少年完成攝影夢，亦為急性淋巴白血病少女重拾生存動力。港迪宣布再向基金捐贈80萬元，款項將用於支持更多重病兒童實現願望，讓愛心魔法繼續傳遞下去。

香港迪士尼日前在園區舉辦派對，邀請逾250名歷年受助「願望童」和家人重聚，舊友相見，畫面溫暖感人。14歲的Ernest曾與腎病頑強對抗，度過艱辛的腎臟移植手術後，心底一直藏着一個攝影夢。今年在港迪與基金的幫助下夢想成真，他康復後拿着基金贈送的相機，在專業攝影師指導下暢遊樂園拍攝，部分精選作品更在派對中展出，他興奮說最開心是拍到米奇和米妮的可愛身影，更鼓勵其他病童來樂園吸取力量。

2006年「願望童」善怡今年已經29歲，她憶述自幼就是迪士尼卡通迷，卻在8歲時確診白血病，長期住院治療讓她飽受煎熬，情緒一度跌落谷底，「當時我吃藥會令身體腫脹，和胖胖的小熊維尼很相似，但護士和我說，小熊維尼是不會哭的、它很樂



迪士尼邀請「願望童」參加派對。官方圖片

觀。」基金之後安排善怡遊覽迪士尼，與心愛卡通角色擁抱互動，她形容這段經歷成為日後對抗病魔和壓力的重要力量。

香港迪士尼行政總裁施保添表示，即使面對困難的時刻，願望與希望仍能照亮前路，未來會繼續支持願望成真基金，一同締造奇妙魔法。

## 匹克球訂場需求穩定 葵盛圍續試行

康文署去年推行「開放指定戶外硬地羽毛球場以供進行匹克球活動」試驗計劃，在全港7個場地試行，分別是寶雲道臨時遊樂場、葵盛圍遊樂場、馬尾下遊樂場、打鼓嶺



近年越來越多人接觸匹克球。網上圖片

遊樂場、屯門公園（1號及2號羽毛球場）、廣東道遊樂場（1號羽毛球場）。

署方日前回覆葵青區議會提問指，根據為期一年的觀察及數據分析，顯示葵盛圍遊樂場的使用情況持續，場地巡查結果顯示市民對匹克球設施的需求穩定。基於試驗計劃整體反應正面，署方經評估後，決定延續在該場地的先到先得免費預訂使用安排。

署方又指，葵青區康樂辦事處在2025/26年度共舉辦了3項「匹克球同樂日」活動，96個名額最終有78人出席，出席率為81%，署方認為出席人數理想，2026/27年度會繼續舉行3項同類活動。