

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

麵包師「婦」

黎鴻亮

我曾撰寫過一篇文章，標題為〈麵包師「婦」〉，內容記述我太太 Polly 親手做麵包的過程，當中經歷無數次的失敗，最終從累積的經驗中，成功做出一個個熱騰騰、香噴噴的麵包，更成為令我自豪的麵包師「婦」。

這位麵包師「婦」除了使用麵包機的操作程式，還用人手製作而烘焙出來的麵包，不單營養味美，質感柔軟，亦甚有咬合感，食後令人津津回味之餘，還有一種幸福的感覺。

師「婦」的麵包講求健康為主，成分除了少鹽少糖少油之外，還包括高筋粉、雜穀麥粉、酵母、水；而材料包括黑桑椹、黑芝麻、黑藜麥、亞麻籽、葵花籽、南瓜子仁，配料再加入不同的堅果，出來的便是一個分量十足的雜穀麥包，若想增添味道的享受，可塗上果醬、花生醬或放

入一塊芝士或一隻煎蛋，做成更美味的三文治。

每次我們品嚐之後，Polly 總要我評分，而我總會給她120分，當中額外加的20分，是她所付出的辛勞及暖暖的愛意。我還以她的暱稱來為麵包命名，稱之為「開心果雜穀麥包」，因為Polly在朋友圈中，花名是開心果，開心果做出來的麵包，是世上獨一無二的。

施比受更開心，也是Polly的個性，Polly喜歡把成果與人分享，她有空便會做一至二個（每個約重一磅）的麵包，送給家人或朋友，親友品嚐之後總讚不絕口，並會叫「安歌」！只要別人開心，Polly便更加開心，這就是她所期望的回報。

這個「開心果雜穀麥包」，還注入了開心、愛心、善心這三大元素，食後會令人充滿愉快和幸福。

公車上

廉彩紅

清晨六點半的公車來得準時，這天車子平穩地轉過十字路口，前排突然傳來一陣悶響。

一位提着一籃青菜的老太太，身子猛地一晃，菜籃中的青菜散落一地。老太太雙眼發白，嘴唇烏青，雙手捂住胸口，身子順着座椅一點點往下滑，腦袋歪在肩頭，呼吸急促，整個人瞬間失去了力氣。

眾人都被這場景震驚了，有人驚叫老太太暈倒了，有人慌張起身張望。

司機立刻靠邊慢慢停車，連聲詢問誰懂急救。滿車廂二三十個人，你看我、我看你，沒人敢上前。

就在眾人僵持慌亂之際，一名老人站了出來。他擠到老太太跟前，然後沉穩地說：「大家往後退，留出通風口，不要圍堵，保持空氣流通。」

老人迅速蹲下身，輕輕托住老太太的後頸，慢慢把她平躺放平，小心翼翼地鬆開老太太

緊扣胸口的雙手，又輕輕地為老太太把脈，同時眼睛盯着老太太的臉色和呼吸。繼而熟練解開老太太領口和袖口的鈕扣，雙膝跪地，身子俯低，雙手按在老太太胸口，力度均勻、節奏規律地為老太太做胸外按壓，每一下深淺、間隔都恰到好處。

經過老人反覆幾組急救措施之後，原本氣息微弱、臉色慘白的老太太，喉嚨輕輕哼出一聲，呼吸慢慢平緩下來，眼皮微微顫動，手指也輕輕動了動，臉色漸漸有了一絲血色。

此時救護車的鳴笛聲由遠而近，停在公車旁邊，醫護人員快速跳上車，老人慢慢起身，一邊向醫護人員講明情況。

交接完畢，救護車又嗚嗚嗚嗚地離開了。老人彎腰默默撿起散落一地的青菜，收拾好菜籃並交給司機，重新站到牠原來的地方。



大叔受電話遙控ATM轉巨款 兩醒目女識破電騙及時勸阻

電騙手法層出不窮，一不小心隨時中招！有女網民近日發帖分享與人聯手阻止電騙經過，指在櫃員機前遇上手持大疊500元現金的大叔，開着手機揚聲器聽從「鄉音男」指示準備存款轉賬。千鈞一髮間樓主與在場一名姨姨透過「眼神對望」，即心領神會知道大叔遇上電騙，齊上前阻止保住大叔血汗錢。網民大讚兩「女俠」見義勇為、「好人一世平安」，又呼籲「見到有懷疑就幫幫手出聲制止，救一個等於救一個家庭」。

樓主在社交平台Threads發帖，留言「好開心！今日做咗件好事」，指日前到屯門櫃員機撤錢，聽到旁邊大叔聽從手機傳來的男聲準備轉賬，「我睇櫃員機啦，你教我點過界你」，只見「鄉音男」講出一個賬號並指示輸入。

網友感恩好人好事功德滿滿

就在大叔思考期間，樓主留意到他原來手持大疊500元現金準備存入，正猶豫應否阻止，在場一名姨姨就跟他來個「眼神對望」，心裏同樣「覺得有懷疑」，遂聯手上前並問大叔是否認識「鄉音男」，大叔稱不認識，僅聽從其指示往櫃員機過數予「電訊公司」，兩人即解釋這是典型電騙手法，成功勸止大叔取消過數，「有咩懷疑要去門市搞，好多嘢都唔會要求你去櫃員機過數㗎！」事後樓主更與姨姨握手慶祝，「最重要係阻止咗一單騙案，幫咗阿叔繼續袋袋平安」。

帖文兩天收逾2.1萬個讚好，網友大讚兩人機警又善心，「感恩好人好事」、



市民倘收陌生來電要求往櫃員機過數，要慎防遇騙。 資訊圖片



樓主聯手阻截電騙的帖文收逾2萬個讚好。 Threads@cherlee1120

「功德滿滿」、「叔叔好彩有你同個阿姨！幸保不失！」有網民則分享類似經驗，「有個婆婆睇櫃員機度開Speaker撒撒講『吓，邊度？你講多次』，聽多兩聽啲內容，之後隔離啲街坊即刻喝住婆婆叫佢唔好呀，收線，呃人㗎！」有網民不諱言：「多謝你咁見義勇為，互相守望好重要」。

Audi失控剷壘越線釀3傷 揭兩司機非法鬥車齊被捕

一輛Audi私家車前晚(7日)在屯門公路近黃金海岸失控，如炮彈般剷上石壘高速滑行數十米撞飛一支燈柱後，飛墜對面行車線迎撼一輛七人車，碎片波及兩輛私家車，共釀成3人受傷。事後多條車Cam片瘋傳，網民鬧爆司機罔顧安全，連累封路塞車逾一小時；又指涉事司機有飛車前科必須嚴懲。警方昨指涉事Audi楊姓34歲男司機意外前正非法賽車，遂以涉嫌危險駕駛及非法賽車將其拘捕，同時以相同罪名拘捕一名35歲譚姓男子。

網友斥馬路炸彈促嚴懲

由車Cam片可見，Audi私家車在屯公往九龍方向與另一私家車高速飛馳，期間Audi失控剷壘飛墜對面行車線。另一車Cam片則見一輛七人車往屯門方向行駛，對面線突有私家車飛越石壘，七人車



Audi高速失控 剷上路中石壘。 Fb截圖。



Audi衝行數十米撞飛燈柱再飛 墜對面線。

司機急刹扭軸借已太遲，遭迎頭猛撼。網民狂轟Audi司機是「馬路炸彈」、「手車屎就咪X揸咁快啦」、「一定要終身監禁，避免再一次累死人」、「唔該終身停牌」，一面倒鬧爆Audi司機漠視他人安危。