

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

圍村滄桑與新貌

荷夜

這天下午在鄉郊的社區中心參加一個導賞團，一團人拜訪了圍村祠堂，享用了茶粿，也參觀了隱藏在村中的養菇場。

如今圍村原居民有不少已搬遷，同時有不少村外人移入，形成原居民與外姓人共處的局面。大祠堂荒蕪一片，外牆傾塌，小祠堂則租給人做貨倉。

另一方面，舉辦導賞團的鄉郊社區中心和養菇場，則令人耳目一新，展現了鄉村的新面貌。

養菇場的菇應是以前在一些非政府機構購買過的，沒想到今天可以到訪其生產基地。養菇場位於村內停車場旁的一個院落，入口是住宅，花園內有池塘、大盆荷花和蓮蓬，以及其他植物。沿小徑進去，還有水池，池內有青蛙不斷在叫，旁邊就是養菇場，裏面有各種養菇設施以及一個課室。

場主很年輕，他向我們介

紹，養菇場主要用咖啡渣和木碎養菇，切合環保概念。我由此得悉龍鼓灘的Y·Park可免費領取廢木，供養菇場、木工等用途。我們走進菇房，看到大朵大朵的黃菇、紅菇和白菇，像叢叢鮮花，大家都忍不住拍攝。

舉辦導賞團的鄉村社區中心規模不大，活動不多，卻很有特色。中心有導賞員培訓、鄉村記憶重組等義工活動，還不時舉辦陀螺賽事，凝聚鄉情。我看中心所在就是一個古建築遺址，並且有廟宇。門前有一個小花園，供園藝小組種植之用。這天小休時泡茶用的蒲公英，便是取自花園，而我們吃的茶粿都是團員親手製作，但我半途加入，只有吃的份兒。

我忽然想，如果養菇場以外，再有些農場、花園，以及手工藝作坊進駐圍村，也是個美好的社區。

自由工作者的不自由

文笑一

前段時間，朋友辭了職，沒有再找新的工作，轉做自由工作者，過上了自給自足的生活。身邊的朋友都羨慕他，說他才三十出頭就過上了提前退休的好日子，不用每天打卡上班，熬夜加班，更不用看領導和同事的面色，多自由啊！

朋友沒有過多解釋，但我知道他其實並沒有朋友想像中那麼自由自在、無拘無束。一次聚會，朋友向我抱怨，離開了公司後，他的確有更多空閒時間了，但這並不意味著他可以什麼都不做，為了生存，他不得不同時接好幾項工作，一邊要埋頭寫稿，一邊要運營自媒體平台，接了商單又得和負責人對接，不斷溝通任務細節，經常為了一條文案絞盡腦汁，多次修改。

和我飯敘的空隙，朋友仍拿着筆記本電腦忙來忙去，不是整理資料，就是撰寫新的文

案，連飯都沒法好好地吃，他無奈地看着我，苦笑一番，「看吧，自由工作者也沒那麼容易，我只是不用定點上班而已，每天還得不定時工作，甚至加班，根本不自由！」

朋友嘆了口氣，還說自己也後悔過，離開了職場，並沒有想像中那麼自由，沒有公司給自己交社保，他得自己出錢，花銷更大了，商單不穩定，這個月接到幾個廣告，下個月說不定就是零，為此他經常焦慮。

職場像一座圍城，裏面的人想出去，外面的人想進來，上班族羨慕自由工作者不用朝九晚五，有更多屬於自己的時間做喜歡的事情，而自由工作者也羨慕上班族工作穩定，旱澇保收，世上或許沒有兩全其美的事，各有各的不容易，你不必羨慕別人，過好自己的日子就行了。



遊古蹟紮獅頭

百人體驗非遺



巧。市民體驗貼金箔的技巧。東華三院 Fb



參加者一嘗獅頭紮作。東華三院 Fb

為配合國家「中國文化和自然遺產日」及香港「非遺月」，東華三院早前分兩天在全港多區舉辦4場免費文化體驗活動。活動涵蓋古蹟歷史導賞、廟宇文化探索、紮作獅頭及舞火龍骨架技藝等多元體驗，吸引逾百名市民參與，活動氣氛熱烈，廣獲好評。

活動包含兩大主題導賞行程，帶領市民溯源本土歷史文化。其中上環華人文化之旅走訪文武廟、廣福祠兩大法定古蹟，導賞員講解古建築昔日的社會功能，活動當日參加者穿梭上環舊區街巷，了解東華三院慈善根基與早年華人自強不息的奮鬥歷史；至於油麻地廟宇文化之旅則結合電影視角，解構天后信仰文化，並細賞石灣陶塑、木雕貼金等建築特色，引導參加者探討廟宇如何見證油麻地的社區變遷，及了解現代社會如何活用及傳承中華傳統文化。

此外，兩場非遺手作工作坊讓大眾近距離傳承傳統技藝。資深師傅分別

親授獅頭紮作與薄扶林舞火龍骨架編織技藝，指導市民利用環保紙皮、禾草、竹篾等材料動手創作。活動特別鼓勵親子同樂，不僅讓參與者掌握傳統工藝技巧、領悟民間智慧，更推動香港非物質文化遺產走進社區、代代相傳。

東華三院主席曾慶業表示，文化傳承是民族發展的根基，院方向來以保育中華傳統文化為己任。是次特意策劃一系列特色活動，融合法定古蹟、社區歷史、電影文化與傳統手工藝，透過沉浸式互動體驗，讓市民真切感受文化遺產的獨特魅力與生命力，從而凝聚社會文化認同，培育家國情懷。



導賞員介紹廣福祠的歷史。東華三院 Fb

萬寧回收藥物計劃擴至75地點

萬寧連續第四年推出「回收藥物計劃」，今年進一步擴大社區回收網絡，聯同6家社區組織合作，將全港回收點增加至75個，旨在鼓勵市民妥善處理藥餘，提升大眾藥物知識，共同守護環境與社區健康。

市民即日起至7月23日期間，可將剩餘或過期的固體藥丸（不包括危險藥物、藥水及中成藥），投進設於全港62間萬寧駐店藥房（圓方、置地廣場、新達廣場及機場分店除外），及13個指定社區機構服務處，

包括基督教家庭服務中心、香港基督教服務處、聖雅各福群會、香港復康會、香港家庭社區藥房及香港大學社區藥房。

除設立回收箱外，萬寧註冊藥劑師亦會持續提供免費「藥物及用藥諮詢服務」。市民如有任何用藥疑問，無須預約，即可帶同藥物前往任何一間萬寧駐店藥房，或透過WhatsApp向當值藥劑師查詢。藥劑師將詳細解答藥物功用、檢查是否有重複用藥或藥物相沖，並指導正確的服藥方法。

