

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

父親愛寫「地書」

劉小兵

父親退休前是機械廠的鉗工，滿手老繭，一輩子跟鐵打交道，沒想到年過八旬之後，他突然迷上了寫「地書」。

去年春天一個周末，我回父親家吃飯，到了飯點卻不見他的人影。老媽笑說：「你爸現在成了大忙人，天剛亮就帶着個大塑料桶出門，不到飯點不回家。」我正納悶，就看見門被輕輕推開，父親滿頭大汗地走進來，手裏拿着一把用海綿綁在竹竿上的怪東西。

我湊過去一看，「這是什麼新式武器？」我笑着問。父親說：「這是我的地書筆！現在公園裏的長者都流行在地上寫字，不用紙不用墨，蘸着清水就能寫，寫完一會兒就乾，不浪費東西又環保。」

從那天起，父親每天清晨天剛亮，就準時帶着裝備出門，直奔附近的文化廣場。一開始他寫出來的字歪歪扭扭，

為了練好「地書」，他特意從書店抱回好幾本柳公權的字帖，一筆一畫地臨摹。

半年之後，父親的「地書」就在小區出了名。每天早上他寫字的地方，總會圍過來幾個看熱鬧的鄰居。有送孫子上學的女士，連平時最調皮的小孩，都會蹲在他旁邊，用小手指跟着他的筆畫在地上劃。有一回，樓下的張大爺拿着自己寫的毛筆字來找他討教，父親樂得嘴都合不攏。

最讓我意外的是，「地書」還治好了父親的「老年綜合症」。剛從廠裏退下來那陣子，他整天在家裏坐立不安，連吃飯都沒滋味，二十多年來，每晚半夜還經常失眠。自從迷上寫「地書」，他變得開朗活潑，每天早上在廣場上跟其他長者聊聊書法，活動活動手腕腿腳，整個人的氣色都好起來。

人寵共融需各方協調

楊桃

本港越來越多人飼養寵物，引發「寵物經濟」的發展，到處可見寵物美容及診所，寵物生活用品店從食具、服飾、玩具到營養保健品都有，今天的寵物真幸福，因不少人已把「毛孩」當作家庭成員。

自7月9日開始，容許狗隻進入已領有相關牌照食肆的政策生效，可說是不少狗主的佳音，有養狗的同事興奮地表示終於「等到」。但新措施可否開拓成為「寵物經濟」的新機遇，抑或成為飼養寵物與沒有飼養寵物社群的矛盾，還有待觀察。

新措施的原意美好，讓人寵共享美好的時光，但這「大突破」自推出後卻有不少爭議。部分食肆因餐廳空間，或審慎營運風險為由，已主動向食環署交回許可證。其實要達至「寵物友善」、「人寵共融」的環境，有賴各方面的努

力及協調。一般食客最擔心是衛生問題、狗隻的排洩物與噪音的處理等。據悉有寵物主人直接用堂食的餐具餵飼，讓毛孩舔食碟中的食物，也有投訴狗隻坐上餐椅、牽狗繩帶過長等，雖然整體運作尚算暢順，但幾粒「老鼠屎」便足以搞垮一鍋粥！食肆方面一定要準備好各項配套，分隔區域把影響減至最低，並置有寵物拾便袋、尿墊等清潔用品。

店方訂下的守則，從可進入食肆的狗隻數量上限、危險或格鬥狗隻不准進入的犬種名單，到牽狗繩帶的長度規定、不得接觸桌面與使用堂食餐具等，也要讓大眾清楚知道。寵物主人一定要自律，加強公眾衛生意識與餐桌禮儀，遵守餐廳的規則。至於其他顧客，也可放下偏見，嘗試接納人寵共膳。大家互相尊重，才可達至雙贏局面。

社區大小事



■ 兒童遊樂場設有平衡木及攀爬網等設施。

方國珊 Fb



■ 有家長帶小朋友到新公園體驗。



■ 公園內設健身器材方便市民戶外運動。方國珊 Fb

\$8.5億石礦公園啟用 提升東九街坊幸福感

東九龍街坊迎來全新休憩康樂好去處！備受關注的安達臣道石礦公園首階段設施日前正式開放，不少心急的家長第一時間帶小朋友前往體驗，認為增加社區休憩運動空間能提升居民生活品質與幸福感。這座全新公園是政府「體育及康樂設施十年發展藍圖」重點項目，連同安達臣道石礦場聯用大樓項目（包括體育館）預計明年全線完工。

立法會2023年通過斥資8.5億元，興建佔地面積達64,240平方米的安達臣道石礦公園，規劃涵蓋中央草坪、園景花園、露天劇場、觀景台及寵物公園等靜態設施；至於動態設施方面則有兒童單車公園、歷奇遊樂場、多用途戶外籃球場/排球場、5人足球場暨手球場等。立法會議員方國珊日前在社交平台公開石礦公園首階段開放部分，涉及兒童遊樂場、長者康體設施、休憩空間及太極園等。

文體旅局局長羅淑佩早前書面答覆議員

提問時表示，《施政報告》提出「體育及康樂設施五年計劃」和「體育及康樂設施十年發展藍圖」，以增加和改善現有體育館、游泳池、運動場、公園等體育和康樂設施。其中五年計劃擬開展的26個項目中，21項已獲立法會撥款，當中17項已開放或局部開放予公眾使用，4項已展開工程。至於十年藍圖下的東涌第147區單車公園暨極限運動場項目，預計2028年完工。她表示，政府會持續審視規劃中的工程項目緩急優次，以更有效運用公共資源。

骨質疏鬆無徵狀 機構籲定期檢查

骨質疏鬆是常見的慢性骨骼疾病，患者在初期往往沒有明顯徵狀，直至跌倒或骨折才發現問題。九龍樂善堂日前在大埔舉辦免費超聲波骨質密度檢查計劃，協助市民了解骨骼健康狀況，鼓勵有需要人士盡快接受進一步檢查及治療。

樂善堂指出，骨質疏鬆屬常見慢性骨骼疾病，隨着年齡增長，人體骨質會逐漸流失，尤其女性踏入更年期後，由於體內雌激

素下降，骨質流失速度會加快。此外，缺乏運動、日照不足、吸煙、酗酒，以及過量攝取咖啡因等生活習慣，亦會增加患病風險。

機構表示，骨質密度下降會令骨骼變得脆弱，骨折風險隨之增加，其中髖關節骨折更是導致長者殘障及死亡的常見原因之一。不過，隨着醫療技術進步，只要及早發現並接受適切治療，骨質疏鬆情況有望改善，因此定期接受骨質檢查十分重要。

