

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

山間小徑的禪意

小榆

行山，志在鬆弛。走在當下，邂逅一些難以在城市中發現的意趣。步入山間小徑，吸收山間靈氣，與一片綠意接觸，看看流水淙淙、看看斑駁古亭、看看緩移白雲……若你感到舒服，便是行山之趣。

香港細小，但名山眾多，如獅子山、大帽山、鳳凰山……每座山亦分難易度，有些山路易走，有些則較崎嶇，講究體力意志，需花半天才能走完。初行者建議可像「打機升呢」般一級級去征服，最後挑戰「打大佬」，量力而行。

前人鋪路，後人走路，每一條蜿蜒曲折的山間小徑，乃行山必經之路，最為幽靜禪意。在兩旁古木參天、怪石嶙峋的小徑穿過，猶如童趣般的火車穿越山洞，永遠不知下一秒的景致如何，最教人驚喜。小徑有恰似渾然天成的泥土路、碎石路、瀝青

路、木頭路……路有直有彎、有寬有窄、有凹有凸，別有一番滿足。若只有你一人，更像一場尋幽探秘，小徑樹影婆娑，流水聲、禪聲、蛙叫聲襯托着那一刻的心境。走過小木橋，靜看青藍小溪，波光粼粼，有小魚游動，如此小景，情調盎然。

窄窄小徑，窄得剛好，有說不出的詩意，一份轉個彎的意想不到，予人無限遐想。或許，轉個彎，你會遇上絕景。如山崖的瀑布，無數「嘩啦嘩啦」帶來絲絲涼意。沿着小徑到山峰，可能還會從山間雲霧中發現淡淡的彩虹，也許是微雨過後所折射出的顏料，輝映着壯闊無邊的山海絕美。

山間小徑，一道最平凡，但又容易被忽略的幽景。因它太常見，在專注目的地時，卻錯過眼前每一步的平凡。小徑，恰好為悟道而存在。

讀書是種慢滋養

張小娟

小時候家裏沒有書，就去看「小人書」。現在想想，之所以多年以後經常有種想寫東西的慾望，我覺得很大程度上，是因為那時候看「小人書」的緣故。

後來讀席慕蓉的詩歌，一下子就愛上了，初中三年級的時候，就發表了處女作，兩首詩歌當時在學校引起了不小轟動。

能夠發表作品，無非是我喜歡讀書而已。那時候，我把初中之後將會選學部分的古詩詞天天背誦。

後來進入社會，為了生活奔波輾轉多年，但是我的枕邊上依然放有書，每天下班回來洗漱完了，上床睡覺之前，我還能讀書、寫作，讓我在疲累的生活裏得到另一種安慰。

宋代黃庭堅曾說：「人不讀書，一日則塵俗其間，二日則照鏡面目可憎，三日則對人言語無

味。」因為讀書多，我和別人的言談就不一樣，同事說，我不說話則已，一說話則是出口成文。因為我不能讓自己胡亂瘋長，把書融進自己的骨肉裏，慢慢滋養自己。

讀書已經成了我的精神支柱。讀書，這種多少年來的慢滋養，已經讓我有了一些成績，也改變了我的容顏。很多同事說錯我的年齡，慨嘆我和她們同齡，看起來卻年輕很多。甚至有一年，我去縣檔案局拿一些刊物，工作人員對我說：

「你沒有三十五歲吧？那就趕緊考公務員，莫要錯過哦！」當時把我弄得很尷尬。

時光荏苒，我們的容顏，終究抵不過歲月的腳步，慢慢增添了風霜。我們留不住時光流逝，卻能讓容顏沉澱出溫潤的自然氣韻。唯願多讀書，以筆墨書香慢慢滋養自己，讓心與容顏，都在書香裏溫柔地對抗歲月的痕跡。

消閒好去處

「非常」嫁衣展 探索香港裙褂文化

地點：將軍澳香港知專設計學院時裝資料館A707室



場內展出多套珍藏裙褂。主辦方供圖

香港知專設計學院（HKDI）即日起至11月30日，在校內時裝資料館舉辦全新展覽——「非常」嫁衣：裙褂之變奏，全面呈現裙褂的歷史演變與當代詮釋，邀請市民參觀。

展覽以六個展區，匯集HKDI時裝資料館珍藏的傳統「褂皇」、「褂后」、大、中、小五福裙褂五大分類，透過富含吉祥寓意的刺繡單品，詳細呈現裙褂由官紳常服演變為婚嫁禮服的百年歷史脈絡。同場展出裙褂大師借展的配飾、工具、書籍及手工藝記錄，深入解說裙褂盤金繡和卜繡

的工藝等的核心技藝。HKDI亦邀請五位時裝設計師校友，特別為展覽創作全新裙褂作品，全新演繹傳統裙褂的魅力。

為讓觀眾全情投入香港傳統婚嫁文化，展覽設有婚嫁擺設及AI互動拍照打卡區，觀眾可即場試戴各式婚嫁配飾，在LED雜誌風格背景前拍攝「新中式裙褂」造型照，或透過AI模擬穿着不同款式的裙褂，更直觀體驗裙褂的魅力。有興趣人士須經網站 <https://forms.office.com/r/J7hNzf9mNK?origin=IprLink> 預先登記。

香港車仔展開鑼 新增飛機模型展區

地點：灣仔合和酒店16樓Grand Ballroom

車迷及模型迷年度盛事「香港車仔展2026」今（21日）起一連三日在灣仔合和酒店16樓大禮堂舉行。今年展區規模再度擴大，除保留一直深受歡迎的1:64汽車模型、場景及鐵道模型外，更增設飛機模型展區，並繼續設有多款JDM真車展出，題材由地面延伸至天空。主

辦方預計入場逾4萬人次，拉動灣仔及周邊地區的人流與消費，並將本地模型及汽車文化推向國際舞台。3日展期另設一系列舞台活動，包括品牌發布會、汽車及模型界名人分享、鐵路達人旅遊心得等。入場人士可經Klook購票，門票20元。

「戀愛腦診聊室」反思親密關係

地點：荃灣白田壩街45號南豐紗廠(The Mills)

「戀愛腦」是近年的流行語，在這個現象背後，如何反映一個人在親密關係中的安全感、自我價值及情感需要？家計會策劃的「戀愛腦診聊室」互動展覽即日起至本月23日在荃灣南豐紗廠舉行，免費開放。今次展覽融合心理測驗、互動遊戲及打卡元素等體驗，引導年輕人及公眾反思親密關係、探索情感成長與自我。

家計會教育主任陳健怡表示，展覽去年首次舉辦反應熱烈，錄得

超過5,200人次參觀，今次進一步拓展社區對戀愛及性教育的討論空間，讓公眾明白全面性教育不僅僅是談「性」，更涵蓋戀愛、人際關係、尊重、界線、自我價值及情感健康。

展覽於明日及後日（22日及23日）特設戀愛主題互動工作坊，包括「沉船自救工作坊」、「關係散步學」及「愛情翻譯機」，透過遊戲與討論，探討各種戀愛情境及關係課題。