

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

孟蘭勝會復辦「海上祭幽」

明德

筲箕灣與西灣河，位於港島東，是一個歷史悠久的社區，開埠初年漁民聚居。區內的孟蘭勝會傳統上設有一項陸上孟蘭所沒有的獨特環節——「海上祭幽」，目的是為海上孤魂分衣施食，使其安息，同時聯繫社群。

此項海上祭祀傳統已停辦十多年，今年主辦單位「筲箕灣西灣河孟蘭勝會」於第八十五屆勝會中，特意復辦這環節。

八月下旬，我以旁觀者身份隨團出海。早上，眾人集合於西灣河嘉亨灣碼頭。因交通擠塞，大士王嫻嫻來遲，待到神像安放船頭，船隻方正式啟航。

船隻經鯉景灣、太古城、鰂魚涌、北角，再朝九龍紅磡方向進發。

全真道士設壇於船上，誦讀《玄門啟師科》，法事莊嚴。

每近廟宇，船隻減速：紅磡觀音廟、茶果嶺天后廟、鯉魚門天后廟，逐一經過。主會

代表手持香燭元寶，遙拜致祭，拋祭品於海上，以慰海上亡靈。

行程短暫登上西貢佛堂門天后古廟。中午返船後，進食齋菜，嚴禁葷腥。

續航經過東龍洲，經過南堂洪聖廟，再次進入維多利亞港，經過筲箕灣譚公廟、天后廟、城隍廟，依次遙拜。因歷年填海發展，筲箕灣東大街的天后廟及城隍廟，早已遠離海邊。

回到避風塘入口，我們登上堤壩，到訪在此搭建的觀音天后廟。

再登船繞避風塘三圈，代表三鞠躬。又放小紙船，送走孤魂。最後於堤壩火化大士王，儀式圓滿結束。

海上祭幽，撫慰漂泊的亡魂，更是漁民面對大海無常時，對生命的一份敬畏。這項習俗停辦十多年，這次復辦，能親眼見證出海全過程，實屬難得。

「我試試」的分量

葉艷霞

去年9月兒子升上三年級，學校手工勞作要做一盞燈籠。他對着細竹條和宣紙坐了一個小時，抬頭望向我，我說：「我也不會做，但咱們一起試試？」他呆了一下，大概是頭一回聽見媽媽說自己「不會」。

那個「我試試」說出口的瞬間，我也鬆了一口氣。以前總是扮演那個什麼都會的大人，彷彿承認不懂就是失職，可是那天下午，我看着兒子拿起細竹條，笨拙地彎出第一個弧形，忽然覺得這樣挺好，讓他看見媽媽也在學，也許比讓他看見一個完美的燈籠更重要。雖然最後那個燈籠掛起來歪歪斜斜的，但我們笑得比掛上任何漂亮的燈籠都開心。

從那以後，「我試試」成了我們家的口頭禪。爸爸煎蛋煎焦了，他說：「火候沒掌握好，下次我再試試。」兒子小

測驗沒考好，他說：「這道題的類型我沒見過，但我試試弄懂它。」「我試試」這三個字猶如一把鑰匙，把家裏那些「我不行」的門一扇扇推開。

上個月，兒子提議全家去公園賣茶飲。我說：「咱們試試。」那個周末，我們手忙腳亂地畫招牌、搬小桌子。一個下午只賣出四杯，有一杯還是隔壁攤主照顧生意買的。收攤時兒子說：「原來跟陌生人說話沒那麼可怕，還有好心人幫咱們呢。」我看着他曬紅的臉，當時感到那幾塊錢比什麼都值。

「我試試」不是「我一定能做成」，它讓家裏沒有「權威」，只有願意陪着彼此從頭學起的人。路是一步一步走出來的，一個家庭教懂孩子的，不是什麼都不害怕，而是害怕時還能對自己說出那三個字。這句話的分量，孩子會慢慢懂的。

校園壁報板

耆色園多

年來關注吞嚥困難長者的飲食需要，連續三年與職業訓練局(VTC)轄下社區參與辦事處合作推廣和研發軟餐項目，早前於柴灣青年廣場舉行「花樣年華下午茶之約」及嘉許禮，發布六款由學生研發的包餅及甜品類軟餐，令50名長者重拾昔日「嘆下午茶」的滋味與儀式感。



■吞嚥困難長者對美食讚不絕口。

VTC供圖

VTC生研發軟餐 長者重嘆下午茶

有儀式感。軟餐放在三層架上，極



■耆色園與VTC團隊舉辦「花樣年華下午茶之約」。

六款適合長者食用的鹹甜軟餐，包括菠蘿蛋糕、黃梅醬蛋糕、蝦多士、雞批、薑汁梳乎厘及芝麻糊；成品參考《國際吞嚥障礙飲食標準》(IDDSI)，並因應長者的咀嚼及吞嚥需要，調整食材比例、質地及濕潤程度，務求令軟餐細碎、濕潤及容易吞嚥，同時保留原有菜式的味道、特色及外觀，有份參與的香港專業教育學院及國際廚藝學院學生，歷時大半年作食物研發。

有長者看到下午茶三層架的精緻擺盤後笑言：「有賣相、有味道、有酒店儀式感。」並指自己特別喜歡芝麻糊，形容其質

感細滑、香氣四溢，較坊間同類食品更為出色。另一位長者表示，軟餐點心不但外形吸引，味道亦相當接近原有菜式，而且容易吞嚥，並特別讚賞蝦多士的蝦肉鮮味。長者的真實回饋，讓學生更了解用家的實際需要，並作為進一步改良餐點口感、味道及外觀的重要參考。

職訓局副執行幹事任影輝表示，研發團隊將課堂所學職專技能，包括國際認可的軟餐標準、急速冷凍技術、食材比例的精準調控，轉化為六款色香味俱全的軟餐，成果正是VTC推廣職專教育(VPET)的最佳見證。

退役巴士駐校 變心靈減壓艙

位於屯門的廠商會蔡章閣中學積極推動人工智能(AI)及STEAM教育，惟留意到時下Z世代學生的童年逐漸被智能手機與社交媒體取代，身心靈健康更顯脆弱。校方於是透過九巴捐贈計劃，將一輛退役巴士進駐校園，並把它升級轉化為「平行心間快線」，成為師生舒緩壓力和調節情緒的專屬空間。

巴士設計將以「自然放鬆」為核心，擺脫傳統課室的局限。靜態區域或會透過音樂元素營造舒適氛圍，而動態區域或會以靈活家具與多功能牆面支援小組活動。校方亦計劃在巴士內展示各國紡織品展現共融氛圍，嘗試透過多國語言牆傳遞暖心訊息，並設置

師生共創牆，鼓勵跨文化交流與共同創作。校長湯湛津表示，冀建構一個自然舒適、文化共融、靈活多元的校園空間，讓校內師生「舒得起」。



■九巴與學校進行捐贈交接儀式。學校供圖