

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

為母親剪指甲

李彩平

母親五十多歲後，手甲腳甲日漸增厚變硬，尤其兩隻腳的大拇趾甲，像乾透的石灰岩，一層疊着一層，普通的指甲剪，根本剪不動。

父母年紀大了，腰硬眼花，剪不動這厚硬的趾甲，我們姐妹三個便輪流嘗試，想辦法為母親修剪。幾番操作，兩位姐姐敗下陣來。我用剪刀、指甲刀、縫衣針配合着，左剪右剪，直剪側剪，針挑刀磨，總算把母親的指甲修剪好。於是，以後為母親剪指甲的重任便落在我肩上。

為了提高效率，把母親的指甲修剪得更好，我特意在網上訂購了一套專用剪甲工具，有厚甲剪、細挑針、銼刀等十多種工具。每次回老家，我都專門帶上這套工具，只為給母親打理那一雙手腳。

因工作緣故，我兩三個月才能回娘家一次，每次回去，姐妹幾個約在

一起。日間，母親為我們蒸肉包子及做菜，讓我們吃喝盡興。晚上，我們幾個就坐在炕上閒聊，父親則在炕下為我們燒水泡茶。這時，我便取出工具，開始為母親修剪指甲。

剪完手指甲之後，母親便躺下來，我把母親的腳抱在懷中，一點點、一寸寸開始最艱難的工程。兩位姐姐圍在母親身邊，一邊聊天一邊聽我差遣。母親眯着眼睛，慢悠悠地跟我們聊家常。暖黃的燈光下，時間彷彿變得安靜而溫柔，有時母親還打起了鼻鼾。

經過兩個多小時的修剪，母親十個腳趾的趾甲變薄變短，整潔舒適。母親逐個摸過，驗收合格，露出滿意的笑容。

可惜歲月無情，連這樣勞累一些的機會也沒多給我，母親才七十歲出頭，便因病離開了我們。那套專用的剪指甲工具，已靜靜躺在抽屜裏十多年。

鬆脆口感

小榆

提起鬆脆感，大家會想起什麼？薯片、春卷、炸雞脾、炸魷魚、薯條、脆皮燒肉……共同點，離不開煎炸燒。

為何有些人會喜歡吃脆的東西？人本能地會尋找能滿足口部味覺的東西，像童年時愛用小手把好奇的食物放進嘴裏，猶如從食物中發現「玩感」。

以炸雞為例，從不遠處飄來一股炸雞香味，走近時隔着玻璃凝望正在「劈哩啪啦」油炸的雞扒，已垂涎三尺，食客立即買來一份，手感略燙，選最焦脆處輕輕一咬，一種此時此刻無可抗拒的脆感湧現，只感到肉質嫩滑，汁鮮美味，心中一聲：「啊……好Yummy！點解可以咁好食！」炸雞，猶如吃一份味覺的利那多巴胺，滿足脆感。

與其他食物相比，油炸食物更能凸顯鬆脆口感。一籠燒賣跟一碟春卷，口感也明顯不同。春卷的

脆，跟薯片的脆，有點相似，輕咬一刻同樣會產生清脆利落的「咔嚓」聲，散落在碗中的小碎片，可如薯片拾起來再咬，精神為之一振。

曾有研究指出，偶爾吃鬆脆的食物，除了能帶來感官上的快意外，也能刺激大腦分泌開心物質，瞬間達至減壓排憂之效，能提高專注力，可謂是慰藉心靈之「妙藥」。

當然，凡事絕不能過量，吃東西亦如是。偶然淺嘗鬆脆食物無妨，但也需謹記「少吃多滋味」。鬆脆食物無疑能為人帶來口腹之慾和精神上的短暫快樂，但若長期無節制享用，亦會為健康帶來隱憂。須知油炸食物是高熱量、高油及高鹽的，也解釋了為何有時一吃油炸食物便「爆瘡」。若缺乏長期運動，更易導致心血管疾病，患上「三高」，這便是鬆脆食物的兩面性。

800 盞中秋綵燈點亮利東街

地點：灣仔利東街

中秋月圓，不僅是天象的圓滿，更是人間團圓的溫情見證。灣仔利東街作為本港中秋賞燈地標，即日起至10月19日盛大呈獻「綵燈·迎月」，在200米的林蔭大道上限時打造夢幻燈海，並以傳統典故與地道節慶為主軸，為市民與旅客締造別具意義的佳節盛會！



■中式燈籠層層疊疊織就璀璨景致。

主辦方供圖

今年的綵燈展由超過800盞錯落懸掛的繽紛中式燈籠組成，包含大紅喜慶燈籠與細緻大小宮燈，以黃、橙、紫、粉紅及綠等暖色調，層層疊疊織就璀璨景致。

利東街更首度將中國傳統剪紙藝術融入宮燈設計，以精細線條演繹民間傳說與現代生活，其中「千古神話傳奇」系列重現后羿射日、嫦娥奔月、玉兔搗藥及吳剛伐桂等經典故事；而「現代團圓百態」則勾勒祖孫製作兔子花燈、街頭遊園賞燈、家人共享湯圓月餅、三代同堂圍爐及孩童提燈夜遊等溫馨畫面。

而在中秋正日（25日）晚上8時30分，全長18米的「LED幻彩夜光火龍」將震撼登場。火龍由利東街中庭出發，巡遊至皇后大道東及莊士敦道入口後折返，全程約45分鐘。此外，利東街亦會舉行周末市集，及中秋翌日（26日）下午舉辦《秋月樂韻》音樂會。

Bluey 襲港 經典場景還原打卡

地點：The LOHAS 康城 L3中庭

澳洲兒童動畫《妙妙犬布麗》兩主角Bluey及妹妹Bingo全球擁有大批粉絲，The LOHAS 康城即日起至周日（13日）舉辦「Bluey 夏日玩樂庭園」，商場中庭還原Bluey大屋、綠意盎然繽紛花園及溫馨營火派對等多個經典動畫場景，讓大小朋友沉浸

於Bluey的仲夏派對之中。同場更設有「Bluey期間限定店」，發售一系列香港獨家的Bluey主題商品及精品。MTR Mobile會員登記成為「康城小將軍」可免費參加一次「幸運夾夾樂」，有機會贏取Bluey禮品或其他優惠券。

郎靜山個展 重溫攝影大師珍品

地點：中環雲山大廈1902號M+M Gallery 夢明閣

M+M Gallery 夢明閣即日起至10月5日，為亞洲現代攝影先驅郎靜山舉辦《孤帆遠影：郎靜山個展》。本次展覽將呈獻多幅直接取自重要私人收藏珍品，當中包括晚年代表作《百鶴百壽》。

郎靜山（1892—1995）在亞洲乃至全球現代藝術發展史中，佔有極其關鍵且不可替代的開創性地位。作為二十世紀亞洲攝影美學的奠基人，他徹底打破了西方傳統攝影單純作為客觀紀實工

具的機械性局限，獨創出影響深遠的「集錦攝影」技法。

本次展覽的核心焦點，特別呈獻郎靜山集錦攝影創作生涯中最晚期、最具代表性且尺幅宏大的巨作《百鶴百壽》，這是他於97歲高齡時前往日本北海道，趁丹頂鶴聚集的時節實地取材，當時是嚴寒的2月，他自晨間鶴群出現至下午歸巢，連續兩日嚴謹守候，在兩天中拍攝逾400張照片。