

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

人間有味是尋常

劉小兵

越來越覺得，真正滋養人的，不是轟轟烈烈的盛宴，不是霓虹閃爍下的喧囂，而是那些藏在尋常中細碎滋味與光景。它們沒有耀眼的光環，也無需刻意鋪墊，卻像春日裏無聲落下的細雨，一點點把日子的土壤浸潤得鬆軟飽滿。

清晨一碗熱粥，配一小碟撒了芝麻的脆爽醃菜，順着喉嚨滑進胃裏，整個人都醒透了。午後一杯清茶，加上幾塊帶甜香的樸素點心，陽光斜斜落在桌面，連時間都像慢了半拍。傍晚走在街上，聞見家家戶戶窗縫裏飄出的飯菜香氣，抬頭看見萬家燈火，心裏便生出滿得快要溢出來的踏實暖意。

從前總以為精彩在遠方，要去翻越高山、奔赴大海，才算不辜負生活。隨着年歲漸長才慢慢醒悟：能把尋常日子過得有滋有味，才是一種難得的修行。

我們總在追逐所謂的「宏大意義」，卻常常忽略了：好好吃每一餐飯、好好睡每一頓覺，善待身邊每一個擦肩而過的人，認真對待每一個普通的清晨與黃昏，這件事本身，就已經有足夠的意義。

不必等到萬事完美才允許自己快樂，不必等賺夠了錢、等騰出了時間才去感受幸福，在一碗熱飯的熱氣裏，在傍晚吹過臉頰的柔風裏，在樓下乘涼時和鄰居的一次閒談裏接住那些細碎的美好，本身就是一種恬淡的美麗。

古人說「人間有味是清歡」，當我們放下對盛大與驚艷的執念，不再總盯着遠方的風景，學會低頭欣賞腳邊的小花，認真對待手中的一碗熱粥，生活反而會慢慢變得豐盈又踏實。但願我們都能守住這份最珍貴的平常心，在煙火尋常的朝暮裏，品嚐出屬於自己的那份悠長滋味。

龍形拳非遺體驗

明德

日前參加工大中華文化節「客韻灣區·同啟未來」大灣區客家文化聯展中的龍形拳非遺體驗課堂。

課堂安排分為講解、示範與學習三部分。

負責講解的陳師傅自我介紹是第四代傳人，他說，傳承關鍵就是「讓人知道、讓人睇到、讓人感受」，才能引起興趣，讓非遺延續下去。

陳師傅先講解龍形拳的歷史與拳理。龍形拳由惠州人林耀桂（1874—1965）所創。他出身武術世家，6歲起隨父習練祖傳拳藝，後赴羅浮山深造，融合家傳林家拳與少林武學，創出龍形拳，被譽為「東江老虎」，與林蔭堂、張禮泉等並稱「南方五虎將」。其拳術在客家人聚居的東江流域流傳、發展，是典型的客家非遺項目。龍形拳不僅是惠州本土孕育的嶺南武術

瑰寶，其「克己讓人非我弱，存心守道任他強」的武訓，更體現了中華武術文化的精要。

再由幾位香港師傅輪流示範，當中還有小朋友和年輕男女，老中青三代同場演練。

最後讓參加者跟師傅學習基本動作。龍形拳特點是剛柔並濟，出手柔軟，至攻擊點瞬間發寸勁，拳實如鐵，勁力以「標、彈、沉、戳、化」為主。紮馬下盤穩固，氣沉丹田。步法上主動壓迫，逢橋必上，屬短打近攻型。

所謂「逢橋必上」，即雙方手臂一旦接觸，就立即順勢逼進，以直逼步貼近對手，形成持續進攻，不給對方退讓或變招的空間，體現「以攻代守」的壓迫式打法。

有師傅強調，現今的龍形拳是用來強身健體，期望更多人透過親身感受，對這門非遺產生興趣，讓它繼續傳承下去。

中環萬聖祭 全城狂歡至月底

地點：皇后像廣場花園(南)、遮打道行人專用區



「魅影之眼」吸引大批遊客打卡。主辦方供圖。

萬聖節將至，置地公司即日起至本月31日期間呈獻全港首個以中環歷史街景為靈感的原創萬聖節盛事《萬聖狂歡祭·中環》，活動獲香港旅遊發展局及中環區內合作夥伴協力支持，其中皇后像廣場花園(南)懸掛在半空的巨型眼球裝置「魅影之眼」更是必到打卡點之一。

《萬聖狂歡祭·中環》的節目橫跨皇后像廣場花園(南)及遮打道兩大地標地段，當中皇后像廣場花園設有四大主題裝置，包括「魅影之眼」——巨型眼球裝置從皇后像廣場

噴水池旁升起；「甦醒之門」——遮打道入口處的巨型門廊裝置；「鬼王寶座」——中環港鐵站K出口外的打卡熱點；以及「亡魂禁地」——將皇后像廣場涼亭化身鬼魅監獄。亮燈時間為下午4時至晚上11時30分，31日延長至凌晨1時，入場免費。

至於遮打道本周六(24日)將舉辦「大小怪獸嘉年華」，市民可盛裝赴會或在遮打道現場的服飾配飾攤位打造專屬造型、並體驗融合萬聖節與香港特色的臉部彩繪，現場亦設充氣彈跳城堡，需另行收費。

動漫「墨」搏展 用筆觸重構街頭百態

地點：灣仔香港藝術中心2樓動漫基地

香港藝術中心動漫基地即日起，至本月28日最新推出「動漫『墨』搏」主題展覽《香港街頭漫畫》，邀請資深英國漫畫家、現居香港的Dan Archer帶來一連串現場寫生漫畫與速寫原作，捕捉香港街頭百態，用最樸實的筆觸，重構屬於這座城市的原生記憶。

展品題材包羅萬象，涵蓋灣仔、北角熱鬧市井的街市風情，深水埗傳統武術館的武者姿態，以至大坑舞火龍等本土特色民俗盛事。Dan深信，相較於智能手機或相機，現場寫生能夠更直接、更具表現力地捕捉人物或地方的神韻與本質。

「耆」趣同樂荷里活 跨代齊玩體適能

地點：鑽石山荷里活廣場1樓明星廣場中庭

由中國香港體適能總會主辦、賽馬會慈善信託基金捐助的「耆」趣家庭同樂日，將於本周六(24日)起一連兩天於鑽石山荷里活廣場舉行。活動專為3歲至80歲家庭成員而設，旨在透過多元化體適能遊戲促進跨代互動，營造和諧家庭氛圍。同樂日採取組隊機制，歡迎2至6名成員自由組合參賽，未成年者須由最少一位成人陪同，非常適合父母帶同子女，或是祖孫三代齊

齊出動。現場集結多款體能挑戰遊戲，當中包括全新打造的「混合體能大挑戰」，結合健步行與五大功能性訓練站，參加者需計時完成挑戰；至於去年大受歡迎的《體感大激鬥》亦載譽歸來，遊戲將香港本土文化特色融入電子互動體感裝置，參加者可透過《包山狂熱》、《超速龍舟》、《維港競速游》及《鴻運舞獅》等項目，在過程中激發跨代運動潛能。