

你的心聲

看書不寂寞

江河

夜裏 11 時，手機還亮着。手指在屏幕往上滑，視頻一條接一條，滑了半小時，放下手機時，腦裏什麼都沒留下。屏幕暗下去，房間也跟着變暗，四周靜得發慌。這時候，寂寞會撲上來，書本就不一樣了，它放在床頭不聲不響，你翻開它，它才說話。

有一年冬天，我在外地租一間小屋，沒電視、沒網絡，只有一箱書。晚上寒冷，人縮在被子裏看《水滸傳》。看到武松打虎那段，被子外面冷，手心卻出汗。看完一章便開燈睡覺，腦子裏還是景陽岡的情境，那晚不會覺得空虛寂寞。

現在的人手機不離手，吃飯看、走路看，上廁所也看。看完一段視頻，還有下一段。可是看到半夜，越看越空虛。視頻是別人的，熱鬧也是別人的，看完就沒有感覺。但書裏的熱鬧是你自

己參與進去的。

有一回在圖書館借書，翻到一本舊詩集，扉頁上有人寫上一行字：「給十年後的自己。」下面是日期，1998 年。字很小，鉛筆寫的，快看不清了，最後我把書借走。過了幾個月又去借，那本書還在，但那行字被人擦掉了。

讀故事的時候，人會參與當中。短視頻讓你看到別人，書本卻讓你變成別人。看視頻，你在外面；看書本，你在裏面。看《活着》，你就是福貴；看《圍城》，你就是方鴻漸。他們高興，你也高興。合上書本，你回到自己的世界，但心裏多了另一個人的活法。

小時候偷看《紅樓夢》，被老師沒收。她說，你才幾歲，看得懂嗎？後來老師把書還給我，還說看吧，但不要在課堂上看。那本書我一直留着，封皮也掉了，用膠帶補上，後來搬家時弄丟了。

南瓜趣話

楊桃

南瓜是一種營養價值高，不同地方或形狀的南瓜，都有各自的質感與味道，但同樣可製作出各種既美味又有營養的食譜，利用炒、燉煮、煲湯等烹調手法做出不同的菜式，還可做麵包、蛋糕的材料，甚至涼拌作沙律、粥品，烘焗後便成為健康的零食。

源起於外國的「國際南瓜日」定於每年的 10 月 26 日，目的是為慶祝秋季的豐收，收割南瓜這橙色果實，除感謝它暖了人的胃，也推廣南瓜這種營養豐富的食物。除了火雞之外，南瓜批、南瓜餅也是感恩節的傳統美食，由於這天接近 10 月 31 日，故此「國際南瓜日」也可說是慶祝萬聖節的前奏。

黑衣女巫、黑貓、蝙蝠、吸血殭屍與科學怪人等都是跟萬聖節相關的事物，但橙色也是萬聖節的傳統顏色，故南瓜

也成了這節日的象徵物之一。相傳有一個叫傑克的愛爾蘭人，成功將魔鬼撒旦困在樹上，魔鬼跟他談判，最後以保證傑克死後不會下地獄作交換條件。但當傑克離世後，既上不到天堂，也沒有下地獄，只能在黑暗中遊走徘徊。魔鬼便給傑克一個燈籠，那是在挖空大頭菜內點上燭光做成，讓他在黑暗中找到方向，人們稱之為「傑克燈籠」。後來移民到美國的愛爾蘭人秉承傳統，並發現南瓜較大，而且容易在上面雕刻圖案，故紛紛改用南瓜做燈籠，在上面刻上嚇人的面容，然後放在大門口的階梯，藉此驅走妖魔鬼怪，自此南瓜燈便成為萬聖節不可缺少的元素。雖然這是外國的節慶，但近年也成為越來越受年輕人歡迎的節日，各商場不難見到萬聖節的布置，以及南瓜造型的裝飾。

社區大小事



■場內設有跨代共融互動攤位。



■同樂日於愉景新城舉行，吸引逾千人參與。

「百行以孝為先」，亦是中華文化的傳統美德。李錦記家族基金一直推動將每年 10 月第二個星期日定為「祖父母感謝節」，主打「讚美由家做起」，鼓勵大家大膽向爺爺嫲嫲、公公婆婆表達愛與感謝。本年度的旗艦活動同樂日於早前在荃灣 D·Park 愉景新城舉行，逾千個祖孫三代家庭齊齊到場，非常熱鬧。



■祖孫三代家庭表現溫馨。

主辦方供圖

千人弘揚孝親文化
同賀祖父母感謝節

場內設有結合運動、藝術及跨代共融的互動攤位與家庭樂工作坊，亦有精心安排的祖孫表演，讓一家大小在歡笑之間認識「五種愛的語言」，學習向家人表達心意。現場亦舉行「代代有愛——精心時刻」繪畫比賽頒獎禮及得獎作品展等，透過一幅幅作品記錄祖孫之間真摯的感情。

民青局局長麥美娟在開幕禮致辭，感謝李錦記家族基金持續舉辦活動，鼓勵年輕一代感恩長輩，將重視家庭價值的理念化為實際行動，呼應香港第一個五年規劃有關弘揚家教家風、構建和諧家庭的方

針。她透露民青局今年會聯同家庭議會再辦「全港美好家庭選舉」，亦會繼續透過「家庭教育推廣計劃」資助民間非牟利家庭教育項目，聯同各界營造適合家庭健康發展的社會氛圍。

李錦記家族基金主席李學勤表示，承接去年活動的熱烈回響，今年以「全人健康」深化節日理念，期望推動關愛長輩由宣傳認知，變成家庭日常習慣，拉近家人關係。基金希望「祖父母感謝節」日後成為香港代代相傳的家庭節日，邀請商界、社區夥伴及市民一同參與。

馬鞍山農場導賞 親子探索水耕運作

沙田區區議員龔美姿與吳啟泰日前主辦首場「馬鞍山沙路花園都市農場社區導賞團」，吸引大批街坊攜同子女參加。是次導賞團以水耕種植為主題，參加者走進農場，由導賞員講解水耕系統運作、植物營養需要，以及在都市環境種植蔬菜的方法，席上一眾小朋友對無土種植大感好奇，踴躍發問「啲菜唔使泥都種到㗎？」「啲水係咪要成日換㗎？」導賞員逐一耐心解答，互動氣氛熱烈。

活動另設試種環節，大人與小朋友一同動手播種。主辦方表示，活動除了讓參加者認識實用的水耕知識，亦提供親子同樂、街

坊交流的機會，大家邊學邊玩。主辦方希望參加者把綠色生活概念帶返家中，持續實踐低碳生活，同時感謝街坊踴躍支持，期待日後再舉辦同類活動。



■區議員辦導賞團介紹水耕種植法。吳啟泰 Fb