

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

紀律部隊步操展示中國氣魄

金堅

國安法實施之後，英國變本加厲對香港事務干預，去年8月以新冠疫情為藉口，暫停對香港警察提供軍事訓練。香港警察員佐級協會前主席陳祖光的即時反應是：「訓練課程的暫停，只會進一步減低英國對香港警隊的影響力，對國家和香港而言是一件好事。」有志氣的中國人，連消帶打，經由駐港解放軍儀仗隊訓練，香港五大紀律部隊脫胎換骨，成功學成了中式正步與普通話口令，日前在檢閱中邁出了巨人步伐，隨即永遠終止英式步操與口令，徹底清除一百多年的殖民影子。

舉世公認，中國人民解放軍的步操是最威武、最莊嚴又最實用的，有姿勢有實際，每逢天安門廣場的閱兵，都吸引了數十億計的眼球。近年，中國人民解放軍儀仗隊應邀走出國門，加入很多國家的閱兵行列。令人印象最深刻的是，2015年俄羅斯紀念衛國戰爭勝利70周年，莫斯科紅牆閱兵，當中國人民解放軍三軍儀仗隊在《喀秋莎》樂聲亮相，主席台觀禮的各國政要與全體嘉賓起立鼓掌的震撼場面。

回顧國際步操歷史，解放軍是「後發先至」。清朝，心口寫「勇」字的散兵遊勇，沒什麼步操可言。黃埔軍校步操由蘇聯顧問制定俄式步操，而軍閥各自為政，步操用日式、德式、英式、法式，後來又加入美式。中華人民共和國成立，解放軍需要中國特色的步操，一來是維護尊嚴，二來是外國步操並不適合中國人的體質。劉伯承元帥制定了《步兵操典》，1964年，首次把閱兵條款寫入《隊列條例》，成為「正步走」的嚴格標準。

喜聞樂見在解放軍軍樂聲中，香港紀律部隊操出了解放軍步伐！

疫下要紓緩情緒防「鬱到病」

楊桃

新冠肺炎病毒陰霾下，社會氣氛低迷，因疫情不得不減少人與人的接觸交往，從而產生孤獨感、焦慮感。城市停擺引起的經濟壓力，令不少人出現情緒困擾。據香港心理衛生會調查顯示，港人患有抑鬱症的比率上升，當中27.5%屬於輕度抑鬱，中等級別佔14.6%，達至要接受治療及輔導的「嚴重級別」有8.4%，另有8.9%的人抑鬱與焦慮並存。

別忽視一些負面情緒，千萬不要讓其累積。所謂：「借傷成毒，千里潛伏」，有時一個人在混亂時思想會鑽牛角尖，令人走上自殺之路。翻開報章，不時有關於自殺的新聞，都離不開因病厭世、感情瓜葛、金錢糾紛、家庭關係、工作和學業等問題。其實有什麼比生命更重要呢？「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」，有自殺傾向的人士，若能早獲親友的支持，或有專業人士的幫助，相信結局也會改寫。

但最重要的還是個人的心態，既然有勇氣去尋死，為何不可以冷靜下來，思考如何克服困難，去尋找解決問題的出路。俗語也有說：「辦法總比困難多」。不要只是微觀，只着眼當下不快之事，可嘗試用宏觀的角度，天下之大，真的沒有值得留戀和珍惜的人和事嗎？常言道：「人生不如意事十常八九」，即使真的如此，但如意的事也還有兩三成呀！勿讓情緒壓力負荷過重，這世界本來就沒有路，路都是由人行出來的。多與家人或好友傾訴心事，減輕心理負擔，切勿「單打獨鬥」讓問題發酵，才可走出被情緒困擾的陰霾。



■ Afa Annfa 創作的「方糖」。



■ 雪櫃用作展示品牌新品系列。



意大利名牌

Salvatore Ferragamo 向香港本土文化致敬的 Gancini 流動冰室車由即日起至本月18日，展出五幅香港藝術家的作品。作品的主題圍繞香港的文化與傳統，包括畫界新寵兒 Afa Annfa 以個人回憶為靈感創作的「方糖」、慧惠所創作的彩畫「冰室」，描繪了傳統冰室內部、由 Romain Jacquet Lagrèze 所拍攝的「香港文化」及「新興文化」照片，捕足了香港不同店舖的標誌，見證這城市隨時代的變遷。

流動冰室車由 Ferragamo 與建築設計師周立仁 (Justin Chow) 及羅嘉智 (Ka Chi Law) 所創辦的 DOTES 建築設計事務所合作，以 Ferragamo 的 monogram 圖案為靈感，配以 Salvatore Ferragamo 的壁畫，而壁畫以冰室

常見的圖案和色彩作主調，描繪冰室常見的美食和用品，完美結合傳統與現代。

貨車內外以凸顯傳統冰室色調的 Gancini 圖案覆蓋，而冰室內的傳統傢俬裝置，如雪櫃和櫃檯等，則用作展示品牌新品系列，營造一個時尚品味的懷舊空間。

Gancini 流動冰室車停泊於冰室的發源地舊上環地區其中兩條匯集不同文化的主要街道：荷李活道文武廟和皇后大道中，以及見證香港維多利亞港演變的海港城。Ferragamo 相信此項目不僅拓展藝術和時尚領域，更體現到香港中西文化交融的特點。

■ 香港招牌融入展覽中。

流動冰室懷舊展車

■ 品牌 monogram 圖案系列。



■ Gancini 流動冰室車。