

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



大將不緊張

小絲

以前讀過畢淑敏一篇散文，說「大將不緊張」。她以諸葛亮為例，指出諸葛擺空城計，因為是大將，所以不緊張。但我不是諸葛亮，不是大將。雖然有同學說我像哈姆太郎裏的「大將」，但此大將不同彼大將。

自懂事開始我就經常頭痛。有一次踢球回家，我感到頭痛欲裂，便去看醫生。醫生說我太緊張，我不同意。踢球是我的興趣，何緊張之有？但有人說我踢球時像在踢世界盃，可能自己不察覺。三試高考終於上了港大，要填一份健康問卷，我如實填寫：經常頭痛。校醫竟因此約我見面。我想，不會取消我的入學資格吧？戰戰兢兢到了大學診所，醫生很客氣，說：我也是在這裏畢業的，你讀文學院，應該沒有太大壓力，不緊張便不會頭痛了。但我仍是經常頭痛，畢業後為人之患，周末周日頭總要痛一次。

近年頭痛減少了。中醫師說，年紀大頭痛便會減少。但我可能依然緊張。上星期六去醫院做磁力共振，戴着口罩躺在床上，我已感到呼吸困難。和同事談起此事，他問我是否太緊張。我恍然大悟，我可能真的太緊張。要返校的日子，我通常都半夜夢醒，再難入睡。

後天又要去照超聲波，我真愁，怕躺在床上又感到呼吸困難。我不能仰睡，只能側睡，如果做磁力共振時，可以側身躺着，我可能做得到。醫生說是幽閉恐懼症，我想只是呼吸困難症，同事說我可能是睡眠窒息症。公立醫院寄來了一封信，叫我找私家醫院做檢查，但我怕戴了儀器，緊張得不能呼吸。

我曾在英文小組討論時，諸葛亮上身，舌戰群儒。希望看病時也能一樣，大將不緊張。

「立秋」與「逐漸收納」

時哲

今年8月7日是「立秋」，為秋季的第一個節氣，「陽氣漸收、陰氣漸長」。當中「漸」字學問多。

「立秋」雖有個「秋」字，但並不代表炎熱天氣就此結束，而只是「初秋」剛開始，並未有真正涼意，是「尚未出暑」，酷暑猶在。清晨和晚間開始稍稍涼爽，日間仍然很熱。中國地域遼闊，各地氣候稍有差異，尤其是南方，「立秋」時仍處於夏暑，但因颱風雨季逐漸離去，沒有了雨水濕潤，晴朗少雲，日照強烈，午後高溫暴曬，有時溫度甚至會比「小暑」或「大暑」更高，「秋老虎」肆虐，使人容易疲倦和乏力。有時「秋老虎」來了又去，去了又回頭。

筆者喜歡「漸進」過程，用於做人做事之上，不論年紀，都應該力求不斷前進，蒸蒸日上，這樣的人生才有意義。然而每個人的資質

不同，不能過於極端，要求一步登天，會弄巧反拙，對己是壓力大增、身心疲累，對別人是吃力不討好。唯有慢慢地逐步提高方為上策，就像「立秋」的「漸收」與「漸放」，涼與熱逐步過渡，初時稍稍涼爽，然後升溫，最終涼多熱少至不熱，循序漸進，這樣人體特別是長幼及長期患者才容易適應。

有些人遇熱即急穿單衣，稍涼即穿厚衣，都顯得過猶不及。「立秋」之後，最好帶備薄外套或風褸或薄領巾，出入商場或冷氣間穿着。換季取衣物時亦然，有些人做法極端，一見涼意，立刻取冬衣收夏衣，一件不留。「秋老虎」一旦到來，又要翻箱倒櫃重新收納衣物，搞到自己暈頭轉向。何不「中間落墨」，用「逐漸收納法」，厚衣薄衣薄外套共存，便不至於那麼被動。家居狹小，櫃子不多，考驗主婦「逐漸收納」的智慧。

樂高樂園今年5月開幕。

快速通關PASS。

為求刺激當地經濟，韓國與日本睇齊，於早前開始有限度恢復旅遊。今次介紹的正是當地最新的主題公園——韓國樂高樂園（LEGOLAND Korea Resort），樂園位於江原道春川市，今年5月剛開幕，佔地約28萬呎，是全球第10座和亞洲最大的樂高樂園。

園內規劃共設有「金磚街」、「金磚烏托邦」、「樂高城堡」、「樂高城市」、「樂高忍者世界」、「海盜之海」及「迷你樂園」等7大區域，帶來40多項遊樂設施、8間紀念品店、各式積木藝術裝置、遊戲攤位與餐廳。

韓國樂高樂園基本票價為成人5至6萬韓圓（約297.5至357港元）、兒童4至5萬韓圓（約238至297.5港元），大家於官網購票後會收到QR CODE，憑QR碼即可入場。平日開放時間為朝10晚6，假日開放時間為朝10晚7。

圖文提供：韓國觀光公社

沖天過山飛車是主題樂園必玩的機動遊戲。

園內樂高公仔歡迎大家。

樂高積木砌成的男孩和小狗。

LEGOLAND KOREA

LEGOLAND

LEGOLAND

韓國

旅遊不求人

到樂高樂園遊玩，一天時間太短，怎也玩不完。

迷你世界園區可以看到微縮樂高版的景福宮。

韓國

韓國樂高樂園

童心滿瀉