

# 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



## 青少年需提防被利用犯案

楊桃

本港全面禁止進口、售賣、分發及宣傳電子煙和加熱煙條例，已於今年4月底生效，違例者最高可判罰款5萬元及監禁6個月。但部分人士卻當作「耳邊風」，將營運方式轉向「地下化」。至於傳統香煙，據一項控煙調查報告，抗疫時期工作驟減影響收入、社交活動減少等因素，抽煙人數反而增多。

今年頭7個月，海關截獲私煙的數量比去年同期超過兩成，更離譜的是私煙集團利用青少年作為黑市銷售的渠道，以高薪利誘，招攬他們到屋邨、屋苑，將俗稱「點心紙」的私煙訂購傳單，放到每家的信箱或住戶鐵閘。

青少年入世未深，容易被不法分子利用，抵受不住「搵快錢」和「高薪易做」等誘惑而誤入歧途。

最初是派發私煙傳單，可能下一次便是毒品，或參與電話騙案、追債等不法行為。要杜絕這現象，最重要是教育青少年正確的價值觀。需知道掉進陷阱容易，想抽身離開卻難，最後只有不斷沉淪。千萬別相信「做了違法事，只要未成年，即使被抓到也會安然無事」等一派胡言。年輕不是藉口，不是護身符，每個人也要為其所犯的事負責。

此外，不論是大廈、屋邨或屋苑的管理處也要加強保安，如入口閘門有損壞便要盡快維修，不能「中門大開」、並提醒住戶大閘入口密碼不要隨便對外洩露、保安員更要防止陌生人尾隨住客進入屋苑範圍，故要多加巡查。政府也應大力打擊「幕後黑手」，高調執法，既增加阻嚇力，也可藉此保護青少年。

## 健康與長壽

顧珈

健康長壽是最好的祝福，每個人都樂於接受。

以前，有些人不知道健康的重要，只追求長壽。書本裏，皇帝、大官、富豪都熱衷追求長生不老靈丹妙藥。隨着社會進步，健康第一，近年更流行這樣的算式：1000000000000000，不管1後邊的0有多少個，沒有1字，再多的0，也等於0。說白了，沒有健康，百病纏身，什麼幸福都大打折扣了。

過去的人千方百計尋找長生不老的靈丹妙藥，現在網上點擊率較多的，卻是有關健康長壽的秘訣。

總結世界各地不同階層健康長壽者的經驗，大多數都是：不挑食、適當運動、力所能及的勞動、做家務、自理、種花養魚玩寵物、唱歌、跳舞、和親友聊天、偶然聚會聚餐、看

書、書法、繪畫、宗教修養……各適其適。這一切，都為了保持良好心態。

養身先養心。相由心生，生命生命，命也由心生。心態好，一切都好。多愁善感、善妒、攀比、抱怨、記仇都不是好心態，心態不健康，心理不平衡，要健康已經很難，要長壽更難上加難。多愁善感的林黛玉，心胸狹窄的周瑜，不是病死就是氣死。

心態與健康有關，但與財富無關，「知足者貧亦樂，不知足者富亦憂。」心態好，有先天的遺傳，也有後天的修養。後天的修養說難不難，說易也不易。可以先從這方面入手：過去的不追，未來的不求，珍惜眼前，活在當下。眼前的人、事、物，才是你的。

南山首爾塔  
情侶一日遊  
不求人  
韓國

■南山首爾塔乃首爾最著名的觀光勝地。

■南山首爾塔專用登塔纜車。

■首爾塔的情侶餐廳。

■南山中央纜車站。

在過去的40年中，南山首爾塔一直是韓國代表性的旅遊勝地和首爾的象徵外，更加是情侶最值得一遊的地方，首爾塔官方也特別推介情侶一日遊行程。行程開始，第一步是乘搭南山纜車，它是韓國最早的纜車，以情侶約會路線而聞名。乘坐纜車穿越天際，一覽南山和首爾美景。

第二步是把你的愛留在南山首爾塔。位於南山首爾塔1、2、4層的愛的誓言照相亭，可以在南山首爾塔的牆上拍照留念。與您的愛人、家人和朋友合影留念，在塔上留下愛和回憶的訊息，許諾一段永恆的愛情！

第三步是從南山公園最高點南山首爾塔展望台，可以360度全方位欣賞首爾美麗的夜景。另一個精彩的景點是1樓至4樓的露台，任何人都可以一年365天自由地欣賞首爾的全景和夜景。一邊欣賞絢麗的夜景，一邊告白你的愛！

最後一步是情侶們可在位於南山首爾塔頂部的360度旋轉餐廳 N Grill 享受浪漫的晚餐和迷人的夜景。100%通過預約系統營運，所以必須提前預約！

圖文提供：南山首爾塔