

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，但原稿需註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

林蔭大道

致幸

樹木是人人都喜愛的，曾給人間留下許多佳話，尤其是林蔭大道，就更是人間的一個美景，吸引人們去徜徉，流連忘返。我和家人去過不少國家及地方旅遊，總喜歡在林蔭大道走走，其中我最喜歡的，是巴黎的香榭麗舍大道（Avenue des Champs-Élysées）。大道雲集傳統咖啡店、米芝蓮餐廳、世界級名店、劇院，每天人流不息，絡繹不絕。人們愛在路旁的露天咖啡座，一邊喝咖啡談天，一邊看各種民族人來人往，觀看世界的流轉。怪不得美國大文豪海明威這樣感嘆：「巴黎是一場流動的盛宴。」

大道一邊盡頭是凱旋門及星形廣場，另一邊則是接連着羅浮宮的杜樂麗花園，望向凱旋門方向，可看到遠方的巴黎——拉德芳斯商業區聳立的一座大拱門。從大拱門到羅浮宮，形成

一條法國人津津樂道的中軸線。大道不斷改造、美化，最近巴黎市長宣布會將香榭麗舍大道重建為巴黎的「非凡花園」，初步階段是將八條行車線削減一半，同時添置大量綠色植物。

我喜愛的另一條林蔭大道是廣州的天河北路，是一條呈東西走向的主幹道，兩旁有眾多摩天大樓，為廣州最大的商務區之一。路旁的欄杆掛着很多盛鮮花的盆子，從路的一端到另一端，形成一條美麗的風景線。在香港，我喜愛的林蔭大道是尖沙咀段的彌敦道，兩旁有不少古雅建築，如清真寺、聖安德烈教堂，可惜略短。

樹木是我們永遠的好朋友，不但豐富了人們的生活，更是幸福之泉源，條條林蔭大道都通向幸福美好的遠方。筆者期待香港可以有更多的林蔭大道。

慎防長者跌倒

盧民舉

長者身體虛弱，身體機能差，較易跌倒。有的跌倒後，不僅傷筋動骨，還可能衍生其他疾病，因此不可忽視長者跌倒的問題。

現時不少媒體都有不定時介紹防止跌倒的足部運動及示範動作。長者可以參照進行運動，或在醫護人員指導下做足部運動。坊間廣傳，適當曬太陽可吸收維他命D，有助防止骨質疏鬆，能防止跌倒。長者如何曬太陽才恰當，應遵照註冊醫護人員或專家的意見進行。吃哪種食品可增加骨骼的鈣，不少微信或WhatsApp有介紹，但意見紛紜，莫衷一是，這需要自己好好地判斷。

長者在日常的生活，要特別注意安全。有長者朋友前往不遠的街上，被突起約1公分的渠蓋絆跌，膝部骨骼裂開，急診住院數天後

出院，仍要到醫院做多次物理治療。類似情況時有所聞。一方面，長者步行時，要留心路面情況。另一方面，有關人員要以市民的利益為依歸，部門之間不能扯皮，對存在隱患的路面要立即修改造進。

沖涼房、廚房地面濕滑，有不少長者曾在這些地方跌倒。因此，長者應格外留神。沖涼房要有防滑裝置及有牢固的金屬扶手。長者洗澡時要將平安鐘按鈕掛在頸上。如跌倒，要揸按鈕求救。廚房如過於濕滑，要用地拖抹乾。

行動不便的長者如要外診，最好有家人陪同前往。獨居長者最好向社福機構申請派陪診員陪長者外診，可減少跌倒事故。採取措施防止長者跌倒，是關懷長者、尊老、敬老的應有體現。

爆「紅」愛情勝地隆重登場！位於北角匯對出碼頭旁綠化地段的北角海濱花園即日起3月15日，以日本茨城超人氣波波草園為藍本，打造今個新春最火紅的《地膚之森》園藝裝置。

地膚亦稱為「波波草」，圓潤可愛，花語為「夫妻圓滿」。在港版草園中，更參照旅客必訪的日式小教堂，於漫天波波草海之間築起唯美光影教堂，配合閃爍的水晶球隧道，合力打造最動人愛情勝地。

人寵同樂 美食打卡

無論你是單身貴族、蜜運愛侶還是寵物情人，北角匯都預備了不同主題活動，讓各位過一個「紅」當當的新春！《地膚之森》園藝裝置獲日本國營常陸海濱公園官方認證，北角匯更特別

由日本搜羅「萌爆茨城吉祥娃娃」空運到港，率先為大家送上日本手信，The Point會員憑6,000積分換領之「預留證」及於換領當天以電子貨幣消費滿500元，即可獲得「萌爆茨城吉祥娃娃」一隻。

商場更聯同場內人氣寵物友善餐廳「活LITM」推出限定版人寵同樂「波波主題美食」，情侶們可品嚐以波波造型的海鮮波波包、甜入心的彩「紅」戀愛勝地及粉紅教主甜蜜蜜美食，餐廳更特意推出毛孩都可享用的限定版中西主題點心，包括：波波Pizza以及圓圓蒸籠內的港式牛肉球及一盅兩件燒賣。

此外，餐廳內更設迷你版《地膚之森》園藝裝置，在浪漫的波波草花海打卡後再大嘆主題餐，讓人寵共享美食美景之樂！

■ 限定版人寵同樂「波波主題美食」。

■ 唯美光影教堂，愛侶必訪。



■ 消費換領「萌爆茨城吉祥娃娃」。

玩樂



波波草海 浪漫勝地