

# 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

## 步行也是旅遊攻略

荃葵

我有個朋友每周放假時行一個區，目標是行完18區。他公司放假不能選在公眾假期，所以例假時家人都要上班或上學，他便獨自找節目，起初只是四處走走，怎料「行出癮」來，便定下計劃，每次行一個區，看看當區的建築、店舖、居民的衣着，甚至大廈的晾衫架都在細看之列。行到累了、到飯點了，便鑽進食肆吃飯，吃完再行。

很多人一放假就外遊，對自己生於斯、長於斯的香港並沒有深入認識。其實香港18區都各有特色，比如深水埗石硤尾邨有個二級歷史建築物美荷樓，記錄50至70年代香港公屋的發展。這裏曾是木屋區，1953年一場大火令5萬多名居民無家可歸，政府便興建了石硤尾邨，開始了公屋文化。經活化後，美荷樓已成為青年旅舍，並設有美荷樓生活館，展覽早期公屋居民的生活

百態。另外，筆者曾見一間深水埗店賣馬桶蓋，鄰店則賣蛋撻西餅，「有得有得厠」，令人會心微笑。深水埗買餸平靚正，有富人專門到此區買餸。

從深水埗到銅鑼灣又是「另一個世界」。轉進橫街，有大坑火龍文化館，原址是晚清時創立的孔聖義學，現在是三級歷史建築。館內設有展覽廳介紹大坑火龍歷史，並設有以大坑火龍為主題的客家菜。該館外形是白色立方體、平屋頂，有露台、鐵欄杆及鐵窗花等，充滿藝術氣息。

內地自媒體興起，赴港遊的資訊更全面，有個說法是「一千個年輕遊客，就有一千種赴港遊的玩法」。內地很多年輕人摒棄走馬看花的慣性遊法，例如有「攝影」走訪之旅，來港拍彩虹邨、中環塗鴉、周星馳電影中的南丫島，深入街頭巷尾，重溫名家文學之路等，很有意思。

## 情緒低落

小絲

近年每天起床總感到情緒低落，同事說這是更年期的徵兆。上網一查，原來男性也有更年期，心理徵狀主要是情緒起伏不定、抑鬱、憂慮、缺乏動力及失眠。

晚上九時許我便昏昏欲睡，半夜夢醒便難再睡。如果半夜有足球直播，又是我的愛隊曼聯或意大利倒也不錯，可惜很多時候都不是。昨日看了阿仙奴對車路士，總算是強隊對碰，雖然現在車路士已跌至12位；前晚看的是護級大戰，李斯特城對愛華頓。

情緒起伏不定、抑鬱、憂慮、缺乏動力，如何解救呢？我只能想一些快樂的事。昨日科主任提我要觀課，我便寫下日期並告訴中三同學：大家知道有職業歌迷嗎？據說舉牌200元，嗆名200元，追車1,000元，若套用於觀課，則是舉手200元，答問題200元，下課後走出來問問題1,000元。

同學大喜過望，我說是日圓或韓圓。200日圓約值12港元，比一封利是還少；1,000韓圓約值6港元，更少。其實都是開玩笑。我說舉左手表示唔識，舉右手表示識，我會揀舉右手的同學答問題。同學問到時有什麼人來觀課？我說是校長和科主任都可能來，至少也有一位教中文的同事。

觀課時我教什麼呢？我打算教分段，寫段落大意和融辯入教。什麼是融辯入教呢？就是把辯論的方法融入教學之中。例如今年全港中學生辯論比賽決賽的中文辯題是：港府限制強積金保本固定比例對保障僱員退休生活利大於弊。我們可寫成議論文，第一段提出論點，第二段正面申論，用舉例的方法，如史例、語例、事例和設例寫三個。第三段反面申論，用設問方法，寫一個，末段重申論點。



電子版

# 碼

# 睇



# 香港仔



### 報業公會新聞獎 2022年《香港仔》得獎作品



扎根基層 報您所想  
時事追蹤 給您真相

服務資訊 有您着數  
評論專欄 為您發聲

www.lionrockdaily.com

