

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

遠離阿基里斯跟腱炎

雯雯

相信不少人都試過腳跟疼痛，如果情況不是很嚴重，通常都會忽視。有同事就是不注意經常腳跟痛與腫脹的信號，拖延病情，去看醫生才得知患上「阿基里斯跟腱炎」。跟腱又稱為「阿基里斯腱」，是源於希臘神話中「阿基里斯之踵」的故事。神話中，阿基里斯是英雄珀琉斯與海洋女神忒提斯的兒子，是希臘最善戰的勇士。他出生後，母親便抓住其後腳跟，倒提着將其浸在聖河中，這樣他的身體便可以刀槍不入。但因為他被抓在母親手裏，兩個後腳跟沒有浸到聖水，後腳跟便成了致命的弱點。「阿基里斯之踵」後來也引伸為「死穴」之意。

我們的跟腱位於足踝後方連接小腿後肌至踵骨的一條粗壯的大肌腱，主要作用是帶領腳踝關節向下，使我們能做到站立、走路、行樓梯、跑步或跳躍等動作，故此這肌腱對日常活動十分重要。適當的運動是可以強身健體，但過量的活動與碰撞卻易令軟骨磨蝕耗損，促使關節提早退化。若運動前沒有做一些伸展動作，熱身不足便開始運動，例如打羽毛球，每當揮拍跳起接球再急速着地，跟腱所承受重力與拉力很大，用力不當也容易令跟腱受到斷裂的風險增加。

要遠離阿基里斯跟腱發炎，平日可多做伸展和強化跟腱的練習，如面向牆壁，將伸展的一隻腳置於身體後方，以弓箭步姿勢站立，身體向前傾，小腿處於拉扯狀態，然後換另一隻腳，恒常做有助預防。穿着的鞋子也是重要一環，應選擇有良好承托力的為佳。

布恩

夏日炎炎，小朋友最開心，因為開始放暑假，家長們卻要苦惱為子女「放電」安排活動。圖書館是消暑好去處，既可以嘆冷氣，又可以坐下來看看書，增進知識。最近女兒去圖書館一趟，在圖書館參加稻草再造紙DIY工作坊，以廢紙製作了書籤，回家把書籤送給我，十分精美。她說看到圖書館的海報，草編蚱蜢很有趣，邀請我一起去圖書館做葉子編織。原來今年夏天，香港公共圖書館以「玩樂大自然」為主題，舉辦「夏日圖書館節2023」，青少年和成人也可以參加工作坊，相當貼心。

圖書館節有豐富多元活動，除了手工藝工作坊、還有故事劇場、讀書會、故事分享會、專題講座、書籍展覽及原創音樂劇等。其中多個工作坊與環保有關連的，如植物拓染環保紙巾盒工

作坊、飾物和杯墊，以環保物料製作獨一無二藝術品，把廢紙皮製作籃球機、足球機和扭蛋機，化廢為寶，激發創意，還有STEAM工作坊利用廢物去學習和思考、誘發兒童的好奇心，增加他們對科技的認識。

同場加映中國傳統藝術及香港文化傳承有關的「粵劇」活動。最令筆者和小女感興趣的是粵劇頭飾工作坊，粵劇頭飾別致精細，能夠學習製作是千載難得的機會。圖書館已不止是閱讀場地，還是推廣文娛活動和環保概念的好場所。

筆者覺得參加圖書館節這些活動，可以提高小朋友學習意慾，產生興趣再找書本增進知識，把閱讀看似遙遠的事，靠近大家身邊，讓閱讀變得生活化，對為親子活動苦惱的家長們是喜訊。

夏日圖書館節

親子

可愛羊駝
遊樂園區

由即日起至9月10日，赤柱廣場聯乘本地潮玩品牌URDU推出「FUWAFUWA·軟綿綿彈樂園」主題活動。赤柱廣場天幕廣場逾12,000平方呎空間將變成可愛氣羊駝角色FUWAFUWA的主題遊樂園區，首次登陸赤柱廣場的FUWAFUWA為大家帶來一系列熱情如火的夏日遊樂裝置，包括3米高的巨型FUWAFUWA「白雪雪」充氣公仔及3.5米

「Beach Boy」羊駝滑梯，讓你恍如置身FUWAFUWA的棉花糖國度。

場內更設置一系列創新遊樂設施，包括動感搖搖板和跳躍攀爬架等，結合滑動、搖擺及平衡等元素，穿梭

其中就像走進FUWAFUWA的夢幻旅程。還有專門為毛孩設計的可愛彈彈椅，非常適合與毛孩打卡留念！

「Link Up」會員可獨家換領赤柱廣場限定版FUWAFUWA「Beach Boy」羊駝公仔，只須以電子消費滿800元或以上，即可將一隻「Beach Boy」帶回家。活動期間只要登記成為「Link Up」會員，並追蹤及讚好URDU、FUWAFUWA及赤柱廣場的社交平台賬戶，即可於客戶服務台或美利樓的期間限定店免費換領限量版FUWAFUWA DIY填色扇子一把，周末更可以參加位於限定店的填色活動。

赤柱廣場更聯乘新派日式居酒屋Kome Kushi，推出FUWAFUWA主題Pop-Up Café，提供限定精選美食，包括FUWAFUWA軟綿綿海鮮梳乎厘飯、夢幻士多啤梨沙冰及夏日限定西瓜刨冰。每款美食均附送期間限定FUWAFUWA的指定可愛造型餐具，實為粉絲朝聖之熱點！另外甜品店Waffleman會推出賣相吸引的FUWAFUWA彩虹軟綿綿新地窩夫。

活動期間，商場於美利樓設有兩層逾千平方呎的「Amaz x FUWAFUWA 軟綿綿期間限定店」，共有六大精彩體驗區，其中「FUWAFUWA區」售賣一系列限量精品，除了赤柱廣場限定特別版「Beach Boy」外，另加6款「FUWAFUWA夏日特別版」盲盒系列羊駝公仔。

羊駝滑梯以夏天造型出現。
3.5米高夏日 Beach Boy

■萌爆羊駝歡迎粉絲。