

## 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

## 泡上一壺菊花茶

## 祀伍味

酷熱夏日，泡飲一壺天然藥材、食材菊花茶，解解暑熱，清清風熱，確實是不錯的選擇。原本小眾的菊花藥飲，現今搖身蛻變成大眾追捧的解暑代茶飲，甚至於日常飲料。常見的泡菊花茶步驟，白菊或杭菊花一小撮，加冰糖少許，不能過多，用沸水煎泡，待冷飲之，清涼芬芳，功效和涼茶店售賣的金銀花露相同。家中自製菊花茶時，大多不加食糖，但偏好涼透再飲的口感個性一脈相承。

菊花茶可治病的觀念，在筆者心目中根植極深。常年多用眼力，如眼睛一有不適，便什麼也不便利。於是第一時間會想起泡點菊花茶。菊花是平肝火明目的妙品，當然要將其視之為藥品。菊花茶保健效果佳，炮製成本低。周邊很多朋

友，都以養生保健為目的飲用菊花茶。菊花能降火除熱，一年四季都適合。特別是大熱天，以菊花茶，鹹柑橘等作為代茶飲，的確有清肝火、去熱之奇功。是酷熱天的必需之品，可惜很多人多不重視。

有時外出工作，口乾舌燥酷熱難耐的時候。便急急跑入超市或便利店，先來一盒大的菊花茶細品，甘甜順喉滋潤餘韻芬香；另再加一瓶礦泉水，及時補充水分，頓時熱氣全消精神爽利。當此時，舒展一下疲勞身心，必定雜念全無，頓忘酷熱。香港人生活在這複雜的社會中，最怕酷暑煩擾心智，不免常動肝火。適時「飲菊」，暢飲一番清熱去火的菊花茶，涼了體感之熱，也平了無名怒火去了肝火，妙哉！

## 單眼

## 香橙老師

香橙喜歡看舞蹈表演，除了觀賞舞姿外，更會留意跳舞者的鞋子。通常舞者的舞蹈技巧鞋都不太雪白新淨，充滿殘舊的感覺，且有明顯的污漬。然而，如果細想，相對於看似全新淨白的舞鞋，這些骯髒不潔的技巧鞋更能反映舞者在舞蹈領域的付出。舞鞋會沾上舞蹈室地板上的灰塵、汗水和化妝品殘留物，舞蹈訓練頻繁令舞蹈員很難常常把舞鞋保持乾淨。一雙看來不太整潔的舞鞋，就更能反映舞者不懈的努力。

在室內兒童遊樂場也是一樣，有人會因為別人獲得長長的獎票感到羨慕，也有人因為別人堆得一地獎票感到妒忌。羨慕和妒嫉源於事情的結果，卻有多少人會想到別人成功背後的付出。曾經有朋友教訓過我：不要嚮往別人孩子知識廣博，出口成文，

因為別家爸媽在孩子身上做過的，你一點也沒有做，或是至少做得沒有效。

不知從何開始，每逢出席女兒的跳舞比賽，都會聽見觀眾不服：冠軍的一隊沒什麼了不起，只是人多勢眾罷了；那名最佳男舞蹈員真識玩，懂得跟女評判單了白眼。聽到類似的話，我都會想，難道別人真的沒有付出，就只單憑「人多勢眾」和「單了白眼」得到評判的賞識贏得比賽？表演者付出過的努力，又有幾多人會知？

不知何時開始，有的人好像比較討厭別人的成功。樂壇是，選美是，甚至妒忌不乏出現於鄰里之間。讓我們以正面的心態看待別人的成就，互相學習。無論在哪个崗位，每個人都要在付出努力，不去肯定，至少也不要奚落攻擊。

## 精選



# 迪士尼 百周年

# 珍藏版 八達通

■ 每款珍藏版都有其專屬顏色。

■ 集結經典的米奇米妮、唐老鴨、辛巴、小飛象等角色。

為了和粉絲們一同慶祝迪士尼100周年，八達通有限公司首度推出三款迪士尼100周年系列珍藏版八達通卡，經典迪士尼、超人氣PIXAR及超級英雄MARVEL角色齊聚一堂，與一眾粉絲重溫與迪士尼的開心時刻，每款都極具收藏價值，一眾迪士尼粉絲萬勿錯過！

「迪士尼100周年系列珍藏版成人八達通」集合三大受歡迎系列，分別為迪士尼珍藏版、PIXAR珍藏版及MARVEL珍藏版。銀色的卡面配上Disney100

燙銀標誌，盡顯尊貴時尚。而為紀念這個百年一遇的主題，每款八達通卡都包含了各品牌的人氣角色：迪士尼珍藏版集結了經典的米奇米妮、唐老鴨、辛巴、小飛象、史迪仔及艾沙公主；PIXAR珍藏版則有胡迪與巴斯光年、毛毛、阿樂、反斗車王、WALL-E以及Coco；MARVEL珍藏版則齊集一眾漫畫英雄，鐵甲奇俠、黑紅蜘蛛俠、變形俠醫、黑豹、樹人及黑寡婦。每款均附有其專屬顏色並刻有Disney100浮雕標誌的卡套

連頸帶，並以透明禮盒包裝。

「迪士尼100周年系列珍藏版八達通」只限八達通銀包客戶預訂，八達通銀包客戶可於即日起至9月14日下午5時期間，透過八達通App預訂，每款售價均為港幣178元（免郵費），不設按金及儲值額。與其他八達通產品一樣，此系列的八達通卡可用於全港超過18萬個交通、餐飲及零售點消費。各位迪士尼粉絲們要把握機會，將珍藏品帶回家！



■ 八達通推出「迪士尼100周年系列珍藏版成人八達通」。

