

## 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

## 打通情緒路

### 時哲

我常告誡自己：做人處事別太極端，當別人跟自己的意見不同時，可以表達一下看法，但不要爭拗不休，適可而止。

親朋之間需要溝通，若事情不涉大是大非，只是日常處事方式不同，自己若不吐不快，就說一下，經過幾次溝通，對方仍依然故我，就別再糾纏了。每個人都有自己的成長經歷，朋友也好、親人也罷，親人也只是青少年時期一同長大，日後都各有自己的家，生活方式、處事方法不會一成不變。兩個人鬧彘蹶，作為不在現場的親友，不可能全面了解誰對誰錯，勸勸可以，別擅作判官，甚至說一些誰「應該」向誰道歉之類的荒誕話。

上了年紀，見過很多人、遇過很多事，要懂得回頭看看自己，冷靜思考，若常看人不順眼，久而久之，會自陷情緒低落的死胡同。

政府設「情緒通」，3個月接到3萬個來電訴心事，其中21%涉及精神病困擾，約200宗需轉介社署跟進，說明情緒有問題的人不少。抑鬱症是精神官能出了問題，對人和事失去興趣甚至感到悲傷，且持續一段長時間，嚴重的會影響正常的起居生活、睡眠和工作。情緒不好很快沒事，與抑鬱症是兩碼事。話雖如此，若每天都不開心，很容易進入抑鬱狀態。

寓言故事「莊周夢蝶」說莊子夢中幻化為蝴蝶，忘了自己原來是人，醒來後發覺自己仍是莊子；究竟是莊子夢中變為蝴蝶，還是蝴蝶夢中變成莊子，實在難以分辨。故事道出了深刻的人生哲理：有些真實的東西也許是虛幻的，虛幻的東西也許是真實的，就像人生中的得失不過如此，倒不如拋開心中樊籬，給自己留片逍遙天地，感受平和與喜悅。

## 停停看看，風景就在眼前

### 潘玉毅

風景就在我們的身邊。每個城市都有公園，上班路上有樹有花壇，雖然不如農村多，也不及山上草木那般繁茂，卻已足夠我們欣賞之用。

公園裏紅花綠樹飛鳥鳴蛩，是大自然的一個縮影，與水泥路、電線桿、沿街商舖並肩而立，未有生疏，亦不顯突兀。公園裏每天都有練劍的人，有奔跑的小孩，有閒來無事散步的人們。大多數人各忙各事，想各自心事，唯獨忘了把目光停留在眼前，停留在那一草一木上。足跡所至，宛如未至；觸目所及，宛如不見。

路邊的草木不停地演繹着四季變化，隨着時序不同，風景也在悄悄地發生漸變。從玉蘭花開到柳絮飛揚，再從樟樹如染到梧桐落葉，它們用盡所有力氣擁抱生命的美好，無論有沒有人欣賞，都不失從容的氣度。人們一日又一日，周而復始地從它們身邊經過，有些人瞧見了變化，更多的人視而不見。偶爾從樹上掉落兩三片葉子，彷彿驚聞時間的鐘響，人們這才發出一聲帶着嘆息的輕呼。

朋友啊，別去羨慕遠方的風景，說不定遠方的人也一樣在羨慕着你。於遠方而言，你亦是遠方。老話有言，很多時候，我們缺少的並不是風景，而是一雙欣賞風景的眼睛和一顆欣賞風景的心。就好像我們經常會羨慕別人的生活，對自己當下多有不滿。可是如果易地而處，也許我們反而會羨慕起今時今日的自己來。

所以，把匆匆的腳步停一停，看看遠處的青山路邊的花。也許你會發現，美好的風景就在眼前，美好的人生就在腳下。

## 社區大小事



小朋友發揮創意，設計獨一無二的環保時裝。

學生在工作坊化身設計師，以環保物料搭配衣服。

## 舊衣回收重塑 化身環保潮人

過時襯衣、褪色頸巾，或是小孩不再合穿的襪子，不單可以回收或捐贈他人，更可以升級再造成潮流衣飾。為進一步加強市民體驗綠色生活，港燈趁上周一（22日）「世界地球日」推出「衣衣不捨」環保時裝設計比賽，鼓勵公眾發揮創意，運用舊衣物設計新裝，減少浪費之餘，也可着出潮流，優勝作品有機會公開展覽。

港燈日前為80多名學童舉行「小小環保時裝設計師」工作坊，正式推出比賽和開展「綠得開心計劃」新一年的活動。比賽由港燈與香港高等教育科技學院（THEi 高科院）時裝設計課程合辦，以「可持續發展」為主題，設有親子組、中學組、公開組和THEi高科院組4個組別，即日起接受網上報名，截止日期分別為5月19日（公開組和THEi組）和6月12日（親子組和中學組）。

參賽者必須製作至少一套服裝，作品須包含環保和可持續發展元素，運用「循環再造」、即以本來要廢棄的物料，循環再製成原材料；或「升級再造」、即將原材料升級運用，例如以剩餘布料、舊衣或物件創作，延續



80多名幼童參與環保時裝設計師工作坊。

衣物及物件生命的概念，作品同時需具創意和可在日常生活中持續使用。評審團會根據主題切合度、美感、創意和原創性、實用和安全性等選出入圍作品，並於7月上旬舉行的時裝表演選出終極大獎。

主持開展活動的港燈公共事務總經理楊玉珍表示，活動今年承接「智型碳中和」主題，呼籲公眾和學界將低碳生活化為潮流，支持香港邁向碳中和目標。得獎者除可獲現金獎、獎盃和獎狀外，更可贏得特色體驗包括在港燈擔任「影子環保工程師」、到聖雅各福群會轄下社企 Green Ladies & Green Little 實習，或參加製衣業訓練局指定課程等。

## 文化中心武俠劇展 打狗棒屠龍刀重現

香港的武俠劇風靡一時，今年適逢第二屆香港流行文化節，其中經典武俠劇的服飾道具展覽《文又得武又得》正在香港文化中心舉行，展出約30件由70年代至00年代電視武俠劇的頭飾、服裝和道具，市民可前往感受當年武俠劇的魅力，重溫經典。

是次展覽精選展品包括《神鵰俠侶》中楊過穿着的大俠服飾；小龍女穿着的清雅脫俗白衣；《倚天屠龍記》中周芷若所穿的粉紅衣裳，以及《碧血劍》中阿九（長平公主）的服飾等。道具展品包括《倚天屠龍記》引起腥風血雨的屠龍刀；《射雕英雄傳》丐幫幫主信物打狗棒，以及「東邪」黃藥師的簫；《白髮魔女傳》主角練霓裳的劍；《楚留香》男主角的



《尋秦記》項少龍所穿的两套衣裳。

扇；以及《小李飛刀》李尋歡的刀等。展覽即日起至5月5日；5月8日至10月7日則移師到香港文化博物館二樓續展。