

## 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

## 筆試的決勝關鍵

常盈

四至六月是傳統考試季節，香港學生開始應付不同形式的考試。應付筆試的決勝關鍵，不是學生操練多少類考題，而是臨場能否有穩定情緒，足夠體力奮筆疾書，握筆書寫支撐到最後交卷那一刻。奉勸家長們，切勿不停催促讀書，切勿精神上疲勞轟炸孩子。要先教導孩子保持良好作息規律，讓其吃得均衡有營養，保持睡眠充足。這樣體力和免疫力自然會提升，連帶亦提高孩子面對各種考試的抗壓性。

莘莘學子在競爭激烈的求學路上，努力固然重要，掌握好方法更重要。應付考試如果沒有掌握應試技巧，光靠通宵達旦挑燈苦讀，也是事倍功半。日常維持生活的穩定與樂觀，父母對子女關心總是無微

不至，總是希望孩子能把握溫習時間做好應試準備，以免將來後悔。作為過來人，父母最重要是引導子女，先做好自身情緒管理。情緒管理的重要性，不止在日常學習生活，在面對各種考試時，亦是決勝的關鍵。

考生應試前後，當遇到情緒煩躁，如焦急或燥熱不安，建議嘗試喝一口水或含粒潤喉糖，或用冷水洗洗臉。當臉遇到冷水時，心跳自然會慢慢降速，這是一種神經反應。適時喝一杯碳酸飲品，也能讓上呼吸道降溫。當人煩躁的時候，頭部和咽喉部位會持續發熱。如能及時巧妙地讓身體降溫，就能讓頭腦冷靜清醒起來，再配合規律有節奏的深呼吸，就能夠跳脫當時煩躁不安。

## 請別再給我點讚了

潘玉毅

不知從什麼時候開始，點讚文化在我們身邊流行開來。現如今，但凡朋友圈有人發一條狀態，總有人在下面點讚，彷彿不點讚就顯得很不意思，不足以形容彼此間的交情。

點讚漸趨流行，對沒有點讚習慣的人來說實在是一種困擾。點吧，沒有那麼多的時間；不點吧，又怕被人誤會生性高冷。點與不點之間，面對別人的熱情點讚也是深感茫然。

早上起來發個表情，有人點讚；吃完飯轉發一條新聞，也有人點讚。很多時候發狀態的人都不知道這個點讚的意義在哪裏。不過，司空見慣的線民對此倒是頗有心得，大家都說，別把這個點讚行為太當一回事，因為它約等於「朕已閱」。仔細想想，可不就是這樣嗎？

有時候，你明明遇到一件傷心事，想借網絡這一方天地發洩或者舒緩一下情緒，結果也有人點讚。這個點讚的由來只可能是兩個原因：要麼對方連看都沒有看，習慣性地給了一個讚；要麼就是點讚與被讚的雙方彼此有嫌隙，以幸災樂禍的姿態成心挑事。而就實際情況而言，前者居多。也難怪會有「點讚之交」一詞了，原來不走心的交情才叫「點讚之交」啊。

點讚的本意，應出於欣賞和鼓勵，如無此意，要它幹嘛呢？且不說能給人帶來多少歡樂，不添堵已是很好。其實，如果不想讚大可以不讚，沒什麼大不了的，不然你點着累，別人看着也累。若行為不真誠，則點讚無意義。所以，如非發自內心，請別再給我點讚了。

## 文化

# 6大主題經典作

# 5月起好戲連場

### 「電影發燒

友」(Cine Fan)推出5月至7月全新電影節目，5月起帶大家回顧經典佳片。為期3個月的電影節目分為6大主題，包括「窮風流冷幽默：雅基郭利斯馬基」、「文明末世的沉思：烈治奧的『生活三部曲』」、「迷上腦——意識光影漫遊」、「光影珍藏：電影基金會」、「銀幕再現」及「黃金時代」。

首先推介的是收藏14部芬蘭國寶級鬼才Aki Kaurismaki傑作的「窮風流冷幽默：雅基郭利斯馬基」，他的作品諷刺風格別樹一幟，聚焦於低下階層。「迷上腦——意識光影漫遊」10部迷幻電影代表作，包括為美國次文化電影揭開序幕的《迷幻車手》(Easy Rider)、滾石樂隊主音Mick Jagger首登銀幕的《迷幻演出》(Performance)及反烏托邦劇《發條橙》(A Clockwork Orange)等巔峰之作。

「銀幕再現」及「黃金時代」兩個主題精選影片同樣滲透不少迷幻色彩。當中有Gus Van Sant夥拍Matt Dillon打造的青春片《迷幻牛郎》(Drugstore Cowboy)、Terry Gilliam與Johnny Depp《賭城風情畫》(Fear and Loathing in Las Vegas)，以及重塑60年代美國紐約爵士樂的紀錄片《落英繽紛未聞時》(The Connection)，多部經典作品，讓影迷無間斷睇好戲。所有電影門票即日起在城市售票網公開發售。

「巨星湯美」



「迷幻車手」



「窮風流冷幽默：雅基郭利斯馬基」



「賭城風情畫」

「落英繽紛未聞時」



「願能甜睡如夢」

