

## 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

## 賽龍奪錦「深度遊」

洛君

香港國際龍舟邀請賽的首日賽事，遇上三次黃色暴雨而多次暫停，有三場比賽改以初賽定三甲，取消決賽。翌日天色好轉。在晴雨兩種差別大的天氣下作賽，更能考驗參賽隊伍臨場應變，凸顯真正水準。筆者看直播，覺得緊張刺激之餘，也從中獲益不少。

中華人民共和國成立75周年紀念盃及公開金盃賽，均由內地參賽隊伍奪冠，其中順德樂從羅浮宮龍舟隊的技術讓人拍案叫絕。

筆者愛看團體運動賽，賽龍舟十多人同扒一條又窄又長的龍舟，隊友之間差點默契也不行。扒龍舟需要延伸、轉腰、撐腳、蹬屁股、吐氣壓深、回槳、換氣等，賽道有風浪和水流阻力，槳入水後到底用多少腰力、核心力、腳力，要抓到一個時機點，船才有前進的動力；心肺能力要高，尤其比賽快到終點時

要加速，心肺要挺得住；背部出力愈多，形成愈明顯的速差，船才能更快前進。

龍舟文化在廣東已有逾800年歷史，每年的龍舟賽，很多鄉鎮都是全民參與，有錢出錢，有力出力，為家鄉參賽隊伍打氣。佛山疊滘村的扒龍舟好手，能令龍舟在水上「飄移」，也能在極速下剎停，倒扒返回起點。由於珠三角地區河網密布，位於南海區的疊滘村，村內水網縱橫，溪澗曲折，造就出扒舟好手。佛山諺語有「疊滘扒龍船——有彎轉」，意即「事情有轉機」，很有意思。2017年，疊滘彎道賽龍舟被列為佛山市第六批市級非物質文化遺產名錄。

香港旅遊盛事，其中國際龍舟邀請賽辦得頗成功，但願明年的賽事更進一步作「深度遊」，多宣揚龍舟背後的歷史文化故事。

## 怕輸父母與睡眠不足孩子

常盈

父母望子成龍、望女成鳳殷切，認為萬般皆下品，唯有讀書高。香港社會受到這種風氣影響，年輕父母怕子女輸在起跑線上，多數人熱衷對孩子施行早期教育，紛紛帶着年幼孩子，投入各類補習班，日程排得滿滿。拔苗助長的早教，最終會造成多大影響？學習壓力過大，沒有充分時間休息和遊玩，是不少孩童所面臨的困境。

補習成風的今天，學童們所經歷的苦難，大人難以理解。香港名校中學生，普遍每天6點前起床，很多人的繁忙行程一直持續到晚上11點。除恒常返學上課外，放學後還要補習班，如專補英語雅思、托福、奧數操題；緊接着練琴、游水……，每天只能睡約五六個小時，甚至部分人的學校習作和晚餐，要在父母車上解決。睡眠不

足會嚴重打擊孩子身心健康均衡發展，家長不可不慎。

孩童成長需要有充足優質睡眠，和同輩自由遊玩發夢發呆，讓全身心擁有可以放鬆的時間。如果將孩子自主玩樂時間全部拿掉，加上睡眠不足，只會讓他們感到壓力和抑鬱。只有充足優質睡眠，才能感受到快樂與幸福。每天必須預留一段時間玩，安靜休息睡覺才能讓頭腦冷靜；或在百無聊賴時思考，才能湧現新嘗試念頭，萌生出新創意。

孩子成長時會遭遇不同的困難與挫折，而心理素質較強又自律的孩子，是不會輕易放棄或感到挫敗，反而會為了克服該狀況而努力成長。成長中的孩童，需要透過適當放鬆，去了解自己喜歡什麼，擅長什麼，在面對問題時該如何解決處理，深度思考和反省機會。



## 消閒好去處

### 「HELLO CASETiMART」期間限定快閃店

地點：將軍澳PopCorn商場1樓中庭

Hello Kitty 迎來50周年，以下這個CASETiFY x Hello Kitty 大型便利店主題Pop-up Store 你絕對不能錯過。限定店由即日起開放至7月2日，入口處

有超搶眼的巨型Hello Kitty 手機殼，而且背面真的可以用來自拍，店內也有同款立體手機殼供現場預購。走進店內記得向上望，就會發現設計給大班朋友合照用的廣角自拍鏡，還有便利店必備的扭蛋機，店舖四周亦隱藏了不同Sanrio characters的可愛身影，包括便利店招牌中出現的Tiny Chum。

不止是Pop-up Store 用上便利店風，聯乘商品亦加



■便利店必備的扭蛋機。

### 「高街光影情緣」西營盤高街光影藝術展

地點：西營盤社區綜合大樓

即日起西營盤社區綜合大樓舉行「高街光影情緣」光影藝術展，在法定古蹟裏帶來繽紛的光影表演。西營盤社區綜合大樓曾用作精神病院，閒置多年後改建為社區大樓，故被稱為「高街鬼屋」。今次的西營盤高街燈光藝術由築夢·社設計，以大樓的巴洛克建築風格元素為靈感，在花崗石拱廊下增設拱門裝置。入夜後在特定時間，彩色燈光系統會啟動並照亮拱廊，呈獻結合古蹟美學與現代科技的視覺體驗，恍如置身於時光隧道一般。

西營盤燈光表演時間為每日晚上6時05分起，每10分鐘一場，最後一場表演時間為晚上9時55分，免費入場。交通方面，可以由港鐵西營盤站C出口步行前往。

### 「Black Heart」免費試黑啤

地點：港九各區

蘇格蘭精釀啤酒品牌BrewDog 宣布於香港推出全新黑啤Black Heart，Black Heart 黑啤擁有更高的麥芽濃度，啤酒苦度只有30 IBU，而口感豐富綿密。

為慶祝新產品正式登陸香港，BrewDog 將於6月22日至26日，一連5日期間展出高達2米的巨型飄浮「黑心（Black Heart）」，將快閃遊走於銅鑼灣、大坑、鯉魚涌和尖沙咀等地區，以及位於中環的BrewDog 酒吧！大家除了可以捕捉巨型飄浮「黑心」打卡，亦能夠免費品嚐Black Heart 啤酒，更可獲贈7-Eleven、Circle K 優惠券，以及BrewDog 酒吧啤酒換領券一張。