

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

年輕人的夢

致幸

狄更斯說過：「人生的長鏈，不論是金鑄的，還是鐵打的……都是自己在特別的某一天動手去製作了第一環，否則你也就根本不會過上這樣的一生。」而在中國，也有這樣的說法：「千里之行，始於足下。」

我從《崇基校友》去年12月號中，看到有幾則類似這樣軌跡的年輕人尋夢故事。第一位是四拍運動（羽毛球、乒乓球、壁球及網球）。港隊代表陳子欣，是單打世界排名第十九，亞洲排名第一。她與隊友去在團體賽中奪冠，歷史性爭取到2024年團體賽最高級別世界盃的入場券，爭港爭光。她深切體會到，若不趁現在把握時機，在未來或會因為工作、人生規劃等而難以闖上高峰。她深信：「就算平凡像我，只要找到興趣、找對地方、勇於把握機會，便可以發光發

亮。」

第二位是本港色士風手劉梓杰。他成立了一個專為成年人而設的薩克管團隊和學習網絡，讓同學、校友一起為夢想再出發，透過一年的學習、排練和演奏，一起在台上演出。阿杰的最終目標，是希望此樂團能夠持續發展，每年可以有新校友及樂手加入和舉辦演奏會。一切緣起，是十年前崇基學生圓夢計劃為他舉辦一場爵士音樂會，讓他找到自己的音樂方向。

第三位是文化策劃人鍾善昕。她目前居於海外，心繫香港，希望能透過自己擅長的策劃展覽，與其他海外校友共同思考什麼是自己的香港情懷。這三位年輕人的夢想，都是自己先啟動人生列車，再邀請志同道合者乘上，一起振作精神、擁抱夢想，去敲響每一扇望向更廣闊世界的窗口，奔向前程萬里。

高溫工作防中暑

羊咩

步入夏季，氣溫上升，全球暖化令本港酷熱天氣警告日數增加，每日達攝氏三十多度高溫。熾熱的陽光使人睜不大眼睛，太陽曬在身上感覺炎熱，動一動便大汗淋漓，加上濕度高，遇上沒有風的日子，天氣更加翳焗。

天時暑熱，大家都關心在戶外工作的工人之健康情況。當身處酷熱的地方，身體會增加皮膚的血流量及排汗來散熱，但當熱壓力上升，而身體調節機能未能有效控制體溫，出現中暑的危機便會增加。若情況持續未有改善，更可能演變為神志不清、痙攣甚至休克昏迷。勞工署推出預防指引，但關注點多集中地盤工友或清潔工人，其實吉祥物演員也是高危一族。

最近見到有一件巨型「壽司」站在壽司店門外跟途人揮手，可能店方覺得早前派傳單成效不大，唯有出動

吉祥物作招徠吧！到主題樂園遊玩，穿上卡通布偶服的演員最受歡迎，但為遊人帶來歡樂的背後，也有潛在健康風險。演員穿上又厚又重的布偶服後，還要戴上頭套和手套，在高溫下與遊人互動，雖然只是跟大家握手、拍照或是跳一些簡單的舞步，但布偶服內的溫度比外圍環境高出最少5度，恍如進入了「流動的桑拿房」。雖然有些布偶服是充氣的形式，衫內還有小型風扇，但小風扇吹的是熱風，降溫成效不大。

別以為他們工作時只是「行行企企」，活動量不大，其實是極之消耗體能。縱使他們每節演出時間有規定，但因太受歡迎，常被太多人要拍照，「截人龍」時間常延誤，工作時間加長。若休息與飲水不夠，後果真的很嚴重，希望大家勿忘關注他們的職安健康。



消閒好去處

8米長「死侍Deadpool」

地點：九龍尖沙咀海港城「海運觀點」

Marvel Studios《死侍與狼人》將快殺到香港電影大銀幕，兩大男戲內戲外仔公仔拍住上盡顯默契，今次更越玩越「大」！由即日起至8月31日，在海港城特設期間限定打卡區，8米長「死侍Deadpool」Chill爆登陸海港城「海運觀點」，等大家睇維港前爆發創意擺po合照！

海港城海運大廈入口大堂還有Hot Toys雕塑級1:1比例「死侍Deadpool」原大雕像、死侍與狼人1:6比例珍藏人偶全球率先睇！多款《死侍與狼人》COSBABY(S)迷你珍藏人偶亦會同步現身！來到Marvel Studios《死侍與狼人》打卡區，點止畀你打卡紀念咁簡單，仲帶來着數有得Fun！由即日起至8月26日，逢星期六、日及公眾假期，追蹤任何一個海港城官方社交賬號及可口可樂® Instagram，上載一張於Marvel Studios《死侍與狼人》8米「死侍DEADPOOL」前合照並在帖文加上指定hashtag標籤，即場免費領取「可口可樂® Marvel特別版」一罐，組成全新聯盟，一齊激爽啟動，立即約埋buddies去打卡！名額有限，先到先得。



《死侍與狼人》珍藏人偶。



■8米長死侍登陸「海運觀點」。

《玩轉腦朋友2》Emotion Playpark

地點：銅鑼灣時代廣場露天廣場及2樓中庭

超人氣迪士尼與彼思動畫電影《玩轉腦朋友2》今個夏日上映，特地在銅鑼灣時代廣場舉行「Emotion Playpark」主題活動。

即日起至9月1日期間，《玩轉腦朋友2》主題打卡位登陸銅鑼灣時代廣場露天廣場和2樓中庭，一眾角色阿樂、阿愁、阿驚、阿燥和阿憎，與新成員阿焦、阿羨、阿厭和阿尷尬齊與大家見面。現場布置以不同情緒為主題的遊樂設施，讓大家走進《玩轉腦朋友2》全新出現的「自我意識」區域，盡情玩樂打卡。地庫一層設置首個《玩轉腦朋友2》期間限定店。

「Happy Anson Lo Day」免費坐摩天輪

地點：中環民光街33號香港摩天輪

大家別錯過7月7日香港摩天輪免費乘搭活動！適逢MIRROR成員Anson Lo盧瀚霆生日，一眾粉絲舉辦應援活動，請全港市民免費乘搭中環摩天輪。當日中環摩天輪等候區和AIA Vitality公園會一連兩天換上粉紅色的應援主題布置，生日周末期間會每日限量送出應援小禮物，包括生日應援扇、刮刮卡。

7月7日香港摩天輪免費乘搭活動時間為上午11時至晚上11時，無需預約，晚上10時半截止排隊。每位乘客當日可免費獲取限定紀念門票一張。