

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

一榮俱榮一損俱損

洛君

一個年輕人2019年時曾跟黑暴友人去遊行，出發前一天問我好不好去。我勸他千萬別去，那班人遊行並不是為了要正常表達意見，而是一心想搗亂。他沒聽入耳，結果還是去了，原因是不想「脫群」，怕被朋友們孤立、被取笑膽子小。

事後他對我說，那天與那班朋友去沙田遊行，沒幾分鐘就走進一個商場，有人隨即破壞商店玻璃、推倒貨架上的貨物，嚇得他馬上從側門離去，此後再也不敢參與這班人的任何行動。最近我跟他說，黑暴案件至今仍在審訊中，很多人銀鐐入獄，他當年如果沒有及早離場，被捕受審甚至坐牢恐怕也有他一份。他點頭稱是。

疫後經濟欠佳，他任職的企業人手奇缺，但他仍勤懇工作，不介意加班加點。最近公司業績稍有起色，人手較前寬裕，他獲得升職加薪，終有機會放假，與女朋友作大灣區城市逐個遊。

政府為樓市撤辣，他才有能力買了個小單位準備作婚房，還買了價值15萬多元的內地電動車。他說換作以前，動輒30多萬元的汽車他實在買不起。他又與朋友合租元朗一個小單位，方便「港車北上自駕遊」。最近深中通道通車，他更感方便，與女友暢遊回來，對內地讚不絕口，說食住「平靚正」、科技發展迅速。

他當年誤交損友，幾乎行差踏錯，以身試法，幸好臨崖勒馬，重回正軌，現在終有回報，事業有成，家庭幸福。年輕人是社會的未來，一榮俱榮，一損俱損。培養積極心態需要投放時間和努力，這幾年間他學會了樂觀、感恩，並將注意力集中在正面事情上，遇事也懂得換位思考，我作為長輩很為他高興。

三千煩惱絲

常盈

頭髮稀疏、早白、變細、毛燥、分叉甚至早衰性脫髮、禿頭等問題很普遍，均呈現出年輕化趨勢。中藥代茶飲、各類中草藥精華成分洗髮液、護髮精華液，成為年輕人改善脫髮早白，特別是女性養護長髮防毛燥、分叉的新寵。護養頭髮講究內外兼治。

如今年輕人更願意以代茶飲改善脫髮早白問題。在選擇中藥「養髮」代茶飲上需注意，首先選擇適合自己體質的代茶飲。既然是藥就有其偏性，如偏溫熱或偏寒涼，對不同體質的人會起到不同的效果。其次，代茶飲不能夠完全取代藥物治療。中藥代茶飲有其功效，具有一定的養生保健作用，但不能替代藥物。

護養烏黑亮麗秀髮，不是光靠中藥養生手法發揮養護作用。更貴在堅持，日常生活中養成良好的休息習慣。脫髮、禿頭、早白很多時候還是跟熬夜以及壓力過大相關，養成良好的生活習慣、適時清潔頭髮、減少化學物染燙刺激等，對預防脫髮早白都有幫助。

筆者常觀察周邊有脫髮煩惱的人士，廣泛存在一個認知誤區，亦即大多都懼怕洗頭。其實正常清潔洗頭並不會加重掉髮風險，不用刻意去拖長洗頭髮的頻次。比如油性頭髮，堅持每晚都洗頭，或兩天才洗一次，是完全沒問題。不過由於頭皮是弱酸性的，在洗髮水的使用上要講究一些，建議選擇偏弱酸性的中藥洗髮水，避免使用鹼性洗髮液破壞頭皮周邊環境。

最後，盡量別熬夜，要在晚上11點前入睡。保證適當的有氧運動，避免壓力過大。在飲食上少吃油炸、甜食和飲糖分過高凍飲料，否則可能會進一步加重脫髮風險。

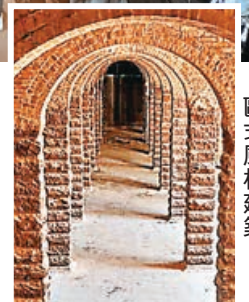
社區大小事

百年配水庫 免預約參觀



導賞員悉心講解配水庫歷史。

前深水埗主教山配水庫有過百年歷史，2021年被確認為一級歷史建築，其結合歐洲傳統風格花崗石柱與仿羅馬紅磚拱券建築在香港十分罕見，不少市民希望親臨「打卡」，每次推出參觀名額都即時爆滿。水務署日前宣布，由8月1日起市民毋須預約也可以進場參觀，不過必須查清開放日子和時間，否則隨時白行一趟，場地可容納人數上限為100人。



主教山配水庫採歐式風格建築。

香港地狹人稠，歷史卻很豐富，截至目前共有134項法定古蹟以及1,444幢歷史建築，其中前深水埗配水庫停用多時後，於2020年被重新發現，經水務署修復後開放導賞團。該配水庫的建造，源於香港開埠初期的供水需要。當時九龍半島主要依靠地下水供水，但隨着人口增長，地下水不敷使用。港英政府於是在1902年開展「九龍重力自流供水計劃」，當中包括興建九龍水塘及引水道、大埔道沙濾池及當時稱為「九龍塘配水庫」的前深水埗配水庫，再以各大小喉管與九龍其他配水庫連接，形成完善的供水網絡。

1904年，前深水埗配水庫落成，配水庫容量約9,900立方米，遠超當時的前油麻地配水庫（約740立方米）和已拆卸的紅磡配水庫（約420立方米），可供應飲用水給九龍塘、深水埗及大坑東一帶居民。後來隨着容量大逾

10多倍的石硤尾食水配水庫在1970年投入服務，前深水埗配水庫才在同年正式停用。

新安排下，水務署會按先到先得方式予參觀人士入場，開放時間為週一至日上午9時至中午12時及下午2時至5時，每月首個周二為休館日，市民亦可繼續透過水務署「前深水埗配水庫導賞團網站專頁」預約參加導賞團。



配水庫列為一級歷史建築。

少年太空人體驗營 首訪航天發射場

30名獲選參加由康文署與香港中華總商會合辦的「少年太空人體驗營2024」中學生，於本月26日至8月3日期間往北京、海南文昌及

酒泉等地，接受為期9日的訓練，參觀多個國家重點的天文及航天科學設施，認識國家在天文及航天事業的發展和成就。

康文署表示，這一屆體驗營的學員將首次到訪文昌航天發射場，他們亦會參觀文昌航天科普中心及文昌航天超算中心等；之後學員會轉到北京參觀國家天文台本部，並到航天員科研訓練中心體驗航天員訓練項目，包括穿脫航天服、野外生存訓練及品嚐太空食品等。學員最後會到訪發射載人航天任務的酒泉衛星發射中心及位於西安的中國科學院國家授時中心。



30名中學生經歷9日航天訓練。

