

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

自信走好下一步

學仁

普天同慶的國慶節，聽得身邊年輕朋友最多討論的是不知道下步該如何走。現階段，青年人適合先探索發展方向，首要努力認真生活，盡力投入工作，讓心靈過得簡單平和。筆者從疫情中學會了，遇事先保持冷靜，多閱報，勤看書，少抱怨。若大家和我一樣有追看巴黎奧運比賽，應明白比賽時間若拉長，後半部除了比拚體力，整體心理素質更加是勝利關鍵。

當前環球政經進入洗牌階段，香港不能獨善其身。環球政經走勢充滿不確定性，誰輸誰贏難以判斷。筆者相信，青年人始終要以主人翁的責任心，守護好我們的未來。尤其是大專畢業生，整體心理素質要先過關。成功事業，不能靠時來運到。要想超越對手，始終要靠努力拚搏。遵守紀

律、耐心，相信自己，擁抱過程、熱愛過程。參與過程中要管理好生活、具集體意識，這些是有助面對逆境的心理素質。

香港昔日的繁榮之所以能夠傲視全球，不是因為一直都贏，而是懂得面對和處理逆境。由第二次世界大戰後算起，香港先後經歷石油危機、金融風暴和世紀疫情等衝擊，但最後都能成功從逆境中找到出路，保持繁榮安定。青年人不要忘記，當面對逆境或人生低潮時，懷疑自身能力是正常現象，但同樣地，競爭對手也會自我懷疑。筆者認為，青年人擁抱負能量有害無益，沒有任何作用。遇到逆境或不順時，要學會自信、自強積極地應對，擦乾眼淚然後繼續前行，堅定不懈咬實牙關，一步一腳印正視挑戰，自然而然能找到光明。

遇難解決困擾應尋求支援

雯雯

香港生活急速，調查顯示本地每五人便有一人受到不同程度情緒的困擾，但絕大部分的人並未意識到情況。世界衛生組織於每年10月10日推廣「世界精神健康日」，旨在讓更多人認識精神健康的重要性，並將之納入持續發展的目標。

精神健康與生理健康息息相關，互為因果。香港大學賽馬會防止自殺研究中心最近公布調查，香港15歲以下青少年的自殺率顯著上升，尤以女童為甚，令人感到可惜。但報告中也並非全是壞消息，其中60歲以上女性的輕生比率明顯下跌，相信與政府鼓勵重投社會或積極參與社區活動有關。

正所謂「人無遠慮，必有近憂」，無論是社會上哪一個階層，是人都有煩惱，只是煩擾的事情不同罷

了。自尋短見的原因多數涉及疾病、金錢、感情、網絡欺凌或工作學業上壓力等，選擇了結生命的時候，應該是感到徬徨無助，孤立無援。假若他們知道身邊仍有親朋好友的關懷，並非沒有人理會與在意，相信有可能阻止悲劇發生。

人的一生難免有高低起伏、有悲歡喜樂，若發覺情緒出現問題，便要盡快梳理，不要收藏過抑，獨自承擔。遇到困擾時，可以做些自己喜歡做的事，約見喜歡見的人，這些都會帶來正面的影響和精神力量，足以抵抗負面情緒。正如天氣有晴有陰，陰天時會下雨，但雨勢再大，也一定會有放晴的時候。同理，一個人身處困境之時，不妨想辦法放鬆心情，自己做不到，感到壓力就快爆煲，就應果斷尋求朋友或相關機構的情緒支援。



消閒好去處

Paul Smith 限定酒吧

地點：尖沙咀海港城海運觀點



■ Paul Smith 特別創作的全新雞尾酒。

英國著名設計公司 Paul Smith 過去一直在世界各地展開以條紋為主題的展覽及活動。近日 Paul Smith 就與海港城合作，聯手打造以本地霓虹招牌為靈感的「Stripe Illuminated」裝置及亞洲首度登場的 Bar Paul。由即日起至10月27日(逢星期五至日)，Bar Paul 將會呈獻為 Paul Smith 特別調製、以氈酒(Gin)為基底的全新雞尾酒及其他飲品；另外海港城的餐廳更準備了不同精緻美點讓大家免費試食！各位更有機會免費獲贈獨一無二的個人化禮品，包括人像手繪畫作及香港特色匙扣。



「Stripe Illuminated」裝置由即日起至11月10日免費參觀，不僅展示 Paul Smith 的品牌故事及美學，更融入香港五光十色的霓虹招牌的風格和靈感。3個3x3米的空間裝置，致敬 Paul Smith 在1970年於故鄉諾定咸(Nottingham)Byard Lane 開設的第一家小店。除此之外，懷舊理髮店的彩色條紋旋轉燈及閃爍的霓虹燈條也是必拍的打卡位。

韓國寵物食品節

地點：荃灣南豐紗廠

韓國農水產食品流通公社香港支社將於10月13日舉辦韓國寵物食品節，費用全免，除了有一系列韓國直送的寵物食品外，主辦方亦準備了一連串免費活動讓大家與毛孩一同參與。食品展示區主要分為5大區，包括韓國狗糧、韓國貓糧、韓國狗零

食、韓國貓零食以及寵物保健食品。除此之外，食品節更有其他專為毛孩而設的活動，包括：免費寵物體檢、寵物日堂護理講座、寵物按摩服務、DIY 寵物精油、寵物速畫服務及必需的打卡區等。同場更有狗狗的花式表演可以看。

MINISO 哈利波特快閃店登港

地點：旺角朗豪坊4樓通天廣場及12樓

MINISO 全球首家哈利波特快閃店將於即日起正式登陸香港，持續至10月31日。今次 Pop up store 選址在朗豪坊4樓通天廣場及12樓，兩處分別設置了魔法世界場景打卡位與魁地奇比賽打卡位，讓大家沉浸式感受電影的經典場景。想與4大學院打卡的朋友，必到4樓中庭與

漫天飛舞的魔杖及魔咒書信合照，現實世界中譜寫魔法世界的奇遇，更會帶來超過500款首次發售的周邊產品，從主題精品到日常用品一應俱全，滿足所有粉絲的需求和心願。是次聯名系列更特別推出多款寵物服裝、玩具及用品，讓愛寵瞬間變成你最佳的魔法拍檔。