

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

滄海一聲笑 多一點微笑

宣 德

細節可以成就一件大事，也可以毀掉一件好事！最近獲邀參加一次面試，臨出發前主管提示，面試時全程一定要「保持微笑」，第二要長話短說，回答問題要好似少女挑選迷你裙那樣越短越好。時刻「保持微笑」是筆者的性格特徵，在讀中學時每遇見師長、工友和同學，都會主動地微笑問好。特別是遇到經常「黑臉」、同學都懼怕的訓導主任，他是我的茶藝啟蒙老師，所以我每次都會笑得特別燦爛，向老師主動請安問早，不苟言笑的訓導主任，每朝都能夠被我的微笑融化。

回想起來，疫情後確實少了「保持微笑」的習慣，或許是每日上班都要戴上口罩，整整三年有多的時間，慢慢改變了「保持微笑」的習慣。微笑待人，並不是人人會受

落，但總會有人喜歡報以點頭微笑，但微笑點頭對待熟悉的人那是必須的，特別是在職場禮多人不怪，這是一種友善關愛的表現。在外面遇上經常保持微笑的人，確實會減少一點戒備之心，多一份親切感。特別是從事服務性行業的基層工作，如保安、清潔工友、派免費報紙、派傳單、茶餐廳裏的叔叔阿姨，積極樂觀性格的，都會展現出多一點微笑。

人人生而平等，但機會並不均等。不管你是否接受，參加工作投入職場後，就不要因昔日的學術成績，禁錮了自強的好奇心。每一個行業和每一個職位，除了可以養家餬口之外，都是不能阻擋你自由探索自然和人類自身奧秘的機會。多一點微笑，先安下身來努力工作，再找機會追隨內心志向，追求理想信念。

香蕉面面觀

羊 咩

提起香蕉，不期然想起那是猴子最愛食物，不少喜劇也有出現作弄的情節，故意放置蕉皮讓人滑倒的橋段。香蕉是特別的水果，四季也可見其蹤影，吃之前既不用削皮或清洗，直接將皮撕開便可食用，故有說香蕉是懶人肚餓時的恩物。早前有藝術家將香蕉以膠紙貼在牆上的作品「牆上的香蕉」，竟然成為以天價成交的藝術品！

香蕉的英文「Banana」一詞源自阿拉伯語，是「手指」的意思。我們習慣到別人家中作客時，總會帶點見面禮，假若兩手空空到訪，俗稱「帶兩梳蕉」。但香蕉真的是一梳梳的，而且種類繁多，有大蕉、牛奶蕉、皇帝蕉等，有句歇後語：「百年松樹，五月芭蕉」（粗枝大葉），芭蕉屬於大葉品種，傳說鐵扇公主的芭蕉扇可以撥熄火焰山的大火啊。

軟滑香甜的香蕉，可以是做蛋糕、班戟的材料，「拔絲香蕉」可說是中式甜點的代表。每次品嚐「拔絲香蕉」，都是到上海菜館用餐後，在席間最後一道上的甜點，令該頓飯畫上完滿甜蜜的句號。很多人跟我一樣有個美麗的誤會，以為「拔絲香蕉」是上海菜式，但原來「拔絲」是魯菜，即山東菜系的技法，早於元朝已有類似的製作，在清代也甚流行。除了美味，香蕉營養也十分豐富，既含有鎂和鉀等礦物質，亦可補充電解質及膳食纖維，當中的色氨酸可轉化成血清素，有助舒緩情緒。有說：「多吃香蕉令人致肥」，但實際上蕉屬於低膽固醇、低卡路里，可說是健康的水果，不少運動員在比賽後都會吃香蕉補充體力，但要注意香蕉好處雖多，卻偏寒涼，進食宜有節制。

玩樂

F1法拉利跑車 1:1 LEGO模型

體能之巔、終極F1配對、挑戰環圈等，考驗各位的創意和身手，一同挑戰極限；到訪所有體驗區並集齊指定印章，更可換領限定禮物。同場亦會展出多個F1珍貴收藏品，包括車手隊服、帽子、與迷你賽車等。

除了體驗區，亦將開設期間限定店，發售多款聯乘精品，包括LEGO Group今年首度與Formula 1官方正式合作推出的20款LEGO Formula 1盒組，更有多款精選的商品及限定優惠產品換領，一眾LEGO迷和車迷絕對不能錯過。此外，LEGO

Group更會送出由3位Formula 1紅牛車隊主席Christian Horner，Aston Martin車隊領隊Mike Krack和Sauber車隊賽車手Gabriel Bortoletto親筆簽名的LEGO Formula 1盒組予「真粉絲」，於期間限定店開設期間，顧客消費最高者並成功登記參與活動（以每星期計算）即可獲得。

F1 2025年的全新賽季3月16日於澳洲展開，為響應火力全開的新賽季，LEGO與F1聯動，推出連串精彩活動。繼1:1 LEGO F1法拉利跑車模型完成拼砌後，於即日起至4月7日踩盡油門，極速駛入合作夥伴啟德AIRSIDE《LEGO Formula 1飆速「拼」戰》。大家可以親睹1:1 LEGO F1法拉利跑車模型的氣勢和工藝之外，現場亦設有多個互動區域及遊戲，包括

現場將展出F1法拉利跑車1:1 LEGO模型。

活動資訊
舉行日期：即日起至4月7日
時間：12:00am至9:00pm
地點：啟德AIRSIDE 2樓中庭