

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

「興趣」兩個字

小榆

興趣兩個字易唸，卻是一門學問。人類社會一切成就，離不開興趣。

球星C朗拿度、功夫巨星李小龍、音樂家蕭邦、藝術家畢加索、美食家蔡瀾……還有很多例子，無一不是由興趣使然。生活中，不知大家是否有至少一兩樣興趣愛好？

興趣，是一種發自我們內心真實的驅動力，自然而然，無需外力的督促，自動自覺地投入其中，享受過程，無形的自然力。一切看似辛苦的活動，如漫無目的持續性長跑、定期負重健身、工作、下廚烹飪、創作、閱讀書籍……凡此種種，若無興趣，難以持久。在興趣過程中，一切微小的成就感，會如蒸餾般一點一滴累積，治愈心靈，造就小幸福。

正如球星C朗拿度，無論比賽贏了還是輸了，鍛煉如常；被人讚賞，

還是被噓，鍛煉如常。他曾說過：「由悲傷變為快樂，這就是足球的樂趣，是解釋不到的，最重要是懂得享受足球。」一個足球，不僅讓人自強不息，更收穫巨大成就，足可見興趣對人格塑造之重要。

人若有一樣興趣，你在沉悶、不如意或低潮時，都能重啟好心情。學習成績一時考不好，沒關係，與好友踢踢球、行行山、唱唱歌、散散心，轉移注意力，便能緩解壓力，恢復精神，以更好狀態考好下一次試。

相反，若一個人堅持並沒興趣的事，便難以從中獲得持續性喜悅，甚至對事情產生厭倦，失去熱情。因此，父母從小了解培養孩子的興趣愛好，很關鍵。如何勾起人對一件事的興趣，激發探索熱情，產生內驅力，是關乎個人乃至整體持續創新進步和幸福感之所在。

唔熟地頭唔租商用房

李瑞雲 Fb平台「友健康」創辦人

香港人為求有瓦遮頭，不惜千辛萬苦置業。這個置業念頭來到廣州同樣有。如想方便工作，就會傾向租住商用房，一來租金會平一點，Home Office亦方便一些。但租約條款卻比較複雜，涉及的法律問題和稅費也多，而且後續買賣也很麻煩。對於不熟悉的租客來說，簽約和後續管理都需要花費不少時間和精力。相較之下，純住宅的租賃過程就簡單得多，無論是簽約還是日常維護都相對輕鬆，最終還是選擇住宅作為自住選擇。

其次，廣州的水電費用也讓我感到驚訝。相比其他城市，廣州的水電費在商用房的標準上往往要高出不止一倍，這對於經常需要使用這些設施的住戶來說，無疑是一個負擔。尤其是對於租住商用房的企業或小商舖，這部分的開支成為需要

考量的一個重要因素。因此，選擇純住宅的話，生活成本會相對較低，也更能讓人安心。

對於計劃退休的人來說，選擇房型也是一個需要謹慎考慮的問題。筆者發現，許多退休人士喜歡選擇複式的房型，認為這樣可享受更大空間和更好視野。然而，對於膝蓋有退化問題的長者來說，這樣的選擇並不明智。複式房的上下樓梯對於行動不便的人來說，隱藏不少安全隱患，容易導致跌倒等意外。因此，選擇單層的住宅可能是一個更理性的選擇。

總的來說，在廣州的生活經歷讓我學會如何適應環境，選擇適合自己的居住方式。這裏的每一個細節都影響着生活品質，也讓我更加珍惜身邊的人和事。廣州體驗可算是一段值得珍藏的回憶。

玩樂

從古到今，人類對珍禽異獸充滿好奇，然而鮮有生物能像史前恐龍那般令人着迷。在這些神秘巨獸中，霸王龍無疑是最具代表性的終極霸主。香港太空館天象廳即日起推出全新球幕電影《暴龍傳奇》，結合最新科學發現和電腦特效，帶領觀眾穿越時空，回到6,700萬年前的白堊紀，見證霸王龍如何在巨獸橫行的時代，成為最具代表性的終極霸主。

電影將跟隨古生物學家泰勒·萊森的

考古隊，深入美國蒙大拿州地獄溪組的恐龍化石發掘現場，重演三名小孩意外發現霸王龍化石的過程。電影重現霸王龍充滿挑戰的一生——由剛出生，張惶驚恐的小龍，逐漸蛻變成頂級的捕獵者。初生的霸王龍成長速度驚人，出生後一年已經從家貓大小成長到接近成年人的體形。牠們會透過嬉戲來磨練捕獵技巧，為未來的生存做足準備。到青少年時期，聰明而敏捷的霸王龍已有能力獵殺埃德蒙頓龍等中型獵物。電影中有不少驚險場面，包括霸王龍抵禦風神翼龍等強大對手來保護年幼子女、與三角龍驚心動魄的生死對決，以及在集體捕獵過程中兄弟鬩牆，爆發激烈衝突等。電影結合最新的科學發現與電腦特效，每一幕震撼畫面都讓觀眾彷彿置身其中，親眼見證這位遠古霸王的非凡傳奇。與此同時，影片也深入探討突破

性研究如何不斷刷新我們對這史前巨獸的認知。準備好穿越時空，回到那個巨獸橫行的時代，感受霸王龍的無上威嚴與氣勢吧！

節目於香港太空館天象廳放映，片長42分鐘，放映日期至12月14日。放映時間為平日下午5時；周末及公眾假期放映時間分別為上午11時、下午3時30分及晚上8時。節目票價為30元(前座)和40元(後座)，現於香港太空館票房和城市售票網發售。

節目於香港太空館天象廳放映，片長42分鐘，放映日期至12月14日。放映時間為平日下午5時；周末及公眾假期放映時間分別為上午11時、下午3時30分及晚上8時。節目票價為30元(前座)和40元(後座)，現於香港太空館票房和城市售票網發售。

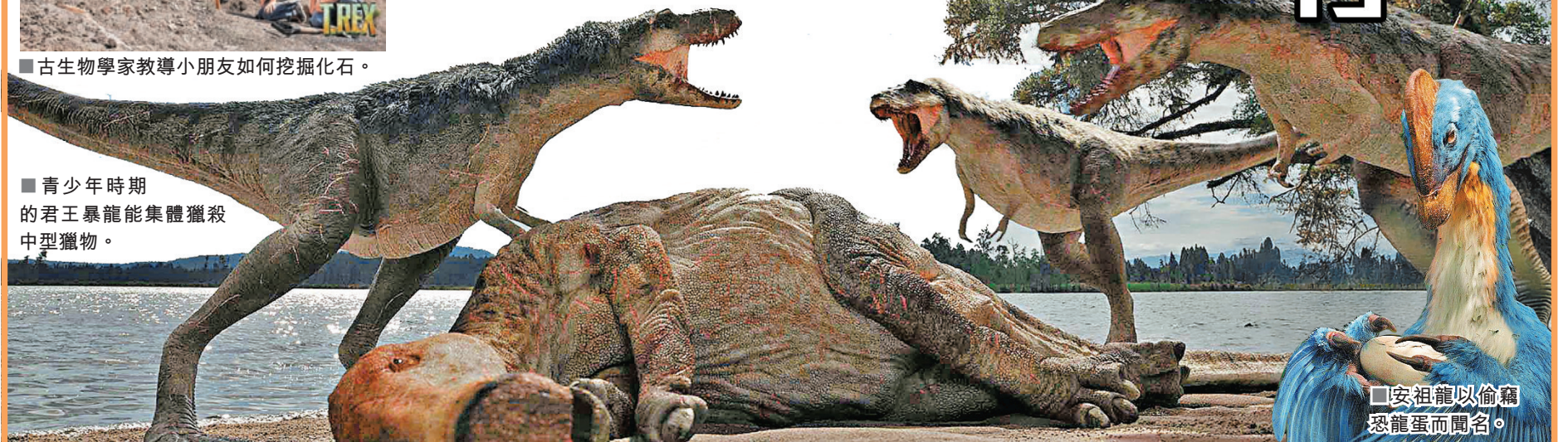
節目於香港太空館天象廳放映，片長42分鐘，放映日期至12月14日。放映時間為平日下午5時；周末及公眾假期放映時間分別為上午11時、下午3時30分及晚上8時。節目票價為30元(前座)和40元(後座)，現於香港太空館票房和城市售票網發售。

現於香港太空館票房和城市售票網發售。



古生物學家教導小朋友如何挖掘化石。

青少年時期的霸王龍能集體獵殺中型獵物。



安祖龍以偷竊恐龍蛋而聞名。

巨獸橫行 暴龍傳奇