

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

長者慶祝七一

盧民舉

今年七月一日，是香港回歸祖國二十八周年紀念日。包括港人在內的全國人民，豪情滿懷，熱烈慶祝這光輝的日子。

本港各社區都有長者活動中心，適合舉辦各種慶祝活動。

活動中心可舉辦講座，由工作人員主講，講述香港回歸祖國以來取得的輝煌成就。例如：開發人工智能產品的成就；開發外科手術機械手的成就；綠色金融業的成就；建造業日益先進；旅遊業絢麗、多姿多彩；航運業、物流業躍上新的台階……

主講者應強調本港實施國安法以來，由亂到治、由治及興，取得的成績更加輝煌。

長者活動中心還可舉辦圖片展覽。例如，長者當義工的剪影：為人們量血壓；年齡不算很大的長者（65歲至70歲）協助耄耋之年的長者到醫

院覆診……

活動中心亦可組織長者到大灣區內地城市參觀。例如到廣州市、深圳市參觀人工智能新產品；到佛山市參觀清潔能源車輛新產品，到佛山市順德區參觀家用電器新產品；到中山市參觀燈飾新產品；東莞市不少工廠企業已進行業務轉型，現今許多產品高科技含量高……

活動中心有不少長者講普通話欠佳，有的夾雜着廣州話、閩南話、上海話、潮州話、客家話。為了打好學普通話的基礎，可先教長者學漢語拼音，然後教學朗誦。隨後，發動長者參加普通話朗誦比賽，對優勝者加以表揚和獎勵。

古詩云：「莫道桑榆晚，為霞尚滿天。」長者沐浴着夕照的餘暉，仍積極參加慶祝香港回歸祖國紀念日活動，對各界人士是一種鼓勵。

快樂其實好簡單

羊咩

都市人工作忙碌，生活壓力大，不少人情緒都會受到困擾。有保健產品請來藝人拍廣告，表示自從服用之後，朋友也說她笑多了。喜怒哀樂是人的基本情緒，開心也要靠保健產品幫忙，不知是該藝人的真正感受？還是商家的刻意標榜？

快樂不快樂其實都在一念之間，有長輩凡事總是向着壞方向思考，思維也常被負面情緒佔據，遇上少少不如意，竟選擇任由自己去發愁，其實事情往往沒有她想的那麼差。碰到難題，不好好去研究解決方法，反而長嗟短嘆，「一切都是整定」是其口頭禪，那些未打先認輸的態度，真的不敢苟同。

幸福與快樂都是很抽象、很主觀的感覺。有人認為很複雜，但我卻覺得快樂其實可以很簡單，並非一定要建基於豐厚金錢之上。可以是一件美味的蛋糕、一杯濃郁的奶

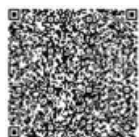
茶；可以是剛到車站便可登上車子、所種的植物長出了新芽，還有生病時有家人的關懷和好友的問候，「小病是福」這話真的沒說錯。此外，在勞碌中要忙裏偷閒，要抓緊生活中的小趣味和小確幸，藉此增加快樂的指數。有人對自己要求過高，但期望越高，可能反差越大，故要調整一下心態。雖有說「一分耕耘，一分收穫」，但有時耕耘與收穫並不一定成正比，但因此卻步，勿讓挫敗感打擊自信心，繼而衍生負面情緒。

失敗的原因很多，檢討是否自己能力不足之餘，也可能是受客觀環境影響。不宜盲目地樂觀，但也不應妄自菲薄，更不需要跟別人作無謂的比較。俗語說：人生如戲，有喜劇，當然也有悲劇。碰上不如意，別緊張，只要記得「塞翁失馬，焉知非福」！

消閒好去處

創科遊學 玩轉暑假

地點：九龍達之路78號生產力大樓



掃碼預約



小朋友探索
虛擬世界。

生產力局轄下生產力學院主辦的年度STEAM盛事「Summer TechEd Fest 創科遊學 玩轉暑假2025」活動將於7月4至5日舉行，以體驗「新質生產力」為核心主題，提供超過80項免費創科活動供教育界及公眾人士親臨體驗，包括STEAM工作坊、試玩體驗區、互動攤位、創科作品展及生產力局導賞團等。

今年將以三大核心活動打造沉浸式創科體驗，活動包括 VEX Robotics CTE 六軸機械臂、人工智能（AI）與藝術的邂逅、3D 打印等前沿工作坊；STEM Racing 賽車體驗、無

人機足球、自動駕駛逃脫迷宮、虛擬激光球、電子競技全運會、AI 音樂革命：e-Orch 智能樂團等全新 TechEd 體驗區；以及「生產力局導賞團」，「新質生產力展館」、「生命健康科技館」及「電磁兼容科技中心」將在活動期間特別開放予公眾參觀，共同探索未來科技趨勢。現場亦設有學生創科作品展及互動遊戲區，展示學界創新成果，學生在完成遊戲挑戰即可兌換限量禮品，在趣味互動中探索科技魅力。教育界及公眾人士可於網上分別預約7月4日及7月5日的入場券。

《維園慶回歸》展覽

地點：維多利亞公園足球場

適逢香港回歸祖國28周年，香港各界慶典委員會將於6月29日至7月1日一連三日，於維多利亞公園足球場舉辦大型《維園慶回歸》展覽活動，全場劃分三大主題展區，集打卡、玩樂、互動科技與中華文化於一身，精選打卡位包括兩米高巨型熊貓以及巨型蛋糕，還有精彩的智能機械人互動表演。活動開放時間為每日早上10時至晚上9時，免費入場，歡迎全港市民、家庭、旅客共襄盛舉。立即約定親朋好友，一齊到維園感受濃濃節日氣氛，打卡、放電、賞科技，沉浸於中華文化場景，一次過滿足所有願望！

活力街頭 運動嘉年華

地點：大圍圍方商場二樓中庭

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助的「賽馬會好動城市計劃」於即日起至6月30日假大圍圍方商場二樓中庭舉行「活力街頭 運動嘉年華」，鼓勵市民利用周五時間，以運動紓解工作壓力，享受運動的樂趣和放鬆時光，活動費用全免，歡迎公眾報名參加。嘉年華內容精彩豐富，集合多項運動攤位、運動體驗班及運動飾物工作坊。精選活動包括活力主題攤位，設有以劍擊、五人棒球、高爾夫球、匹克球及攀石為主題的運動遊戲專區，市民亦可於拍照打卡站拍下動感一刻，齊集指定數量印花更有機會換領匹克球套裝乙份。另外還有「雷神杯」挑戰站，成功單手舉起指定重量的「雷神杯」，即可贏得計劃特別版1.7升水樽乙個。