

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

有好戲 觀眾自然入場

荃葵

進戲院看戲熱潮不復當年，有人認為與票價太貴有關，一張戲票動輒百元，長者半價優惠，也只限於看早場的舊片。互聯網流行，很多人終日看手機，自然對看「貴價戲」興趣大減。

筆者覺得如內地片《哪吒》第一集及第二集，即使是動漫，但一集比一集精彩，大人小孩都愛看。港片《破·地獄》雖然講殯葬，但仍大受歡迎，還有《九龍城寨之圍城》不僅賣座，道具場景還被政府用作旅遊地標。其實只要有好戲，便不愁沒有觀眾。

筆者小時候住土瓜灣馬頭涌道，天天見到對面的珠江戲院，很有進去「玩」的衝動。該戲院於1964年開幕，有座位1,895個，是當時香港第二大戲院，有糖果部、自動電梯，二樓和三樓有兩個佔地2,200呎的觀眾休息室，有8個男女廁所之多，女廁還設有

巨型化妝鏡，可惜於1994年結業。時至今日，部分紅色小巴仍以「珠江戲院」為站名。該戲院曾放映講東江水供港的《東江之水越山來》，觀眾看到激動處掌聲不絕，那種氣勢非同凡響。

香港寸土尺金，大戲院佔地太大，慢慢被迷你戲院取代。1988年灣仔影藝戲院開幕，創立初期專門播放非主流藝術電影，內地的《孩子王》及台灣地區的《尼羅河女兒》讓人眼前一亮，歷年最賣座、香港放映期最長的電影是日本片《搶錢家族》，筆者也曾看過。去年離世的日本藝人中山美穗的《情書》也在該院上映過，叫好又叫座。灣仔影藝雖迷你，但座位寬闊，在小戲院看藝術電影有種另類優雅感。

諸事紛雜，經濟轉型，既是危機也是轉機，人們付錢玩樂，當然要問是否值得，可能正是電影從業員要深思的。

一些微小而確定的幸福

小榆

突然想到甜蜜幸福的小事，打開雪櫃後發現原來還剩下一件十分喜歡的蛋糕，經過戲院時剛好發現有期待已久的電影在上映，一本喜歡的書原來還剩下最後兩頁紙可讀，收拾東西時無意中找到遺失已久的童年玩具，煮東西居然煮出自己意想不到的味道，不經意間拍出內心喜歡的照片……

不要小看以上數個細小片段，其實都構成了個體生活中各種小幸福的畫面。小確幸，又稱微小而確定的幸福，一種稍縱即逝的美好。日常裏，我們很容易因各種繁瑣，而忽略了近在眼前最微小的幸福。

小確幸，是盡在不經意間的自然反應，但在此之前，個體需要具備發現小幸福的能力。如做到，生活處處皆可是小確幸，取悅自己，獲得瞬間滿足和幸福。我們可以因洗

澡後獲得一絲涼快而感到快樂，可以因看到帶點醜怪但又莫名可愛的公仔而陶醉，可以因轉個彎發現有雪糕車而感到驚喜，可以因喜歡的人剛好在身邊而感到心滿意足，可以因看到小朋友向你展露童真的笑容而被感染……

因此，每個人皆有自己專屬的感受力。什麼事會讓你感到小確幸，可能每個人都不同。但可確定的是，能處處感受小確幸的人，絕對比只有悲觀情緒、消極的人更容易獲得長期的開心和幸福的感覺。能感受小確幸的人愈多，世界自然多一份美好，也會更有愛。

不論貧富貴賤，若擁有一顆發現小確幸的心，一定能讓自己生活增添不少美好，它是一種純粹感覺、一種治愈能力，更容易讓我們領悟、珍惜和感恩生命的一切。

校園壁報板

「俠客」只存在於武俠小說和電影裏？在樂善堂余近卿中學（余中），就有一群手握心理急救秘笈的「Teen仁俠」橫空出世，用專業知識守護同學們的心理健康。校長凌施茵表示，有關活動不僅是知識和技能培訓，更是提高學生品格及價值觀，期待學生助人自助，改善人際溝通及家庭關係。



課程教導學生以同理心感受對方想法。校方提供

余中培訓心理急救學生做「仁俠」援朋輩

由香港紅十字會心理支援服務主辦、陳廷驊基金會支持項目共創的「Teen仁俠培訓企劃」（簡稱「Teen仁俠」），本學年（2024/25）率先在樂善堂余近卿中學推行。該企劃專門為中學生而設，由15位教育工作者、心理學家及社工等跨專業導師團，為中二至中四學生設計8節互動工作坊，傳授一套國際認可的情緒支援知識，例如「目標定立及自我覺察」就學習辨別不同種類的壓力反應，透過實踐呼吸練習掌握情緒調節方法；「同理他人與接納差異」則向學生闡釋同理心的內涵，強化人際溝通的底

層心態。

完成課程的學生日前於校內籌辦一連三天的「精神健康周」，透過攤位遊戲向全校同學宣揚正向訊息。中三學生林浚峰是企劃學員之一，認為課程讓他掌握許多心理學知識，如自我關顧及溝通技巧，若朋友出現情緒困擾，亦有信心開導他。另一學員謝子康表示，完成課程後與家人和朋友的溝通變得更加順暢，關係變得和睦。企劃同時設有「教師心理急救培訓」，學習如何辨識學生情緒危機、運用心理急救技巧穩定當事人情緒。



余中「Teen仁俠」支援同學情緒困擾。校方提供

健康校園挑戰賽 兩校奪10萬美元獎金

浸信會沙田圍呂明才小學及天主教慈幼會伍少梅中學在「AIA健康校園挑戰賽2024/25」香港區賽事，分別奪得小學及中學組冠軍。兩校將各獲得5萬美元獎金。

香港區賽事今屆首次把學校組別擴展至中學，天主教慈幼會伍少梅中學學生透過設計不同主題的活動並回饋社區，該校自2022至2025年期間，有超過七成學生參與社區服務，累計服務時數超過4,000小時；教師及家長亦有定期進行正向心理訓練、親子旅行、分享會等幸福活動，鼓勵多方交

流，營造幸福校園文化。

至於浸信會沙田圍呂明才小學則以正向教育為核心理念，校內設置感恩板和正向成就大電視等設施，並提供60種健康活動，幫助學生建立自信，促進全人發展。此外，校方透過農地耕作、廢物回收、環境保育及與動物互動等活動，培養學生可持續發展的生活態度。

「AIA健康校園計劃」自2022年推出，今屆的兩個組別冠軍將參加區域總決賽，與澳洲、泰國、越南、印尼、馬來西亞等國的學校競逐總冠軍。

