

## 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

### 開心，真的做到嗎？

小榆

「做人最緊要開心。」這句耳熟能詳的話，卻偏偏最為人忽略。所謂「道理我們都懂」，只是做不到而已。為何看似簡單的事，有時卻難以做到？

首先，我們意識到的「開心」，只是停留在字面層面，要實踐開心，我們必須先從淺入深感受它、理解它，坐言起行，讓自己真正開心起來。大家都知道運動能讓人開心，釋放血清素，促進身心健康，可是最常聽到的卻是「無時間」、「唔得閒」、「生活已經好叻」等藉口，掩飾內在的惰性。待發現身心出現毛病，才意識到原來一直缺乏「實踐開心」。

開心並無年齡之分，問題在於你是否願意嘗試。培養興趣愛好，如唱歌、繪畫、看書、看電影、烹飪、踢波……只要可讓你全情投入、享受其

中、感受樂趣，便能讓你開心。小時候，老師曾對同學說：「要開心地學習。」當同學能把學習作為一種興趣，而且課堂氣氛有趣，就不會感到辛苦，還能樂在其中，體會開心快樂。

有時候，開心會不請自來。無需刻意去追求快樂，只求做好自己眼前一切的事情，如跑好當下的步、聽好當下的歌、讀好當下的書、吃好當下的飯、好好對待身邊的人，快樂自然隨之而來。持久的開心快樂，需要一定的付出，才能有所獲得。

常感開心者，往往能讓身邊的人感受到快樂。負面情緒會相互影響，而開心也會相互感染。相信每個人都自己感受開心的方式，什麼會讓你快樂，只有你自己知道。每個人的人生只來一次，而且獨一無二，了解世間之無常，才能體會開心有多麼的彌足珍貴。

### 「蘇超」的魅力

徐秋紅

最近火遍全球的「蘇超」全省足球聯賽，也許是繼俄烏衝突之後，又一引人關注的事件。

2025年江蘇省城市足球聯賽，簡稱「蘇超」，由江蘇省13個城市516名球員組成，這些球員來自不同群體、不同職業，雖年齡不同，身份不同，卻有着相同的使命，肩負着同樣的責任。在這場震撼人心的足球聯賽中，在100天的草坪奮戰中，球員用行動詮釋什麼是「比賽第一，友誼第十四！」也在這場不計較輸贏、結局的娛樂性比賽中，見證了成長、積累了經驗、取得了成績、收穫了友誼。

身為江蘇南通人，我對草根足球聯賽感觸頗深。南通隊以8戰全勝累積24分的戰績穩居榜首，成為名副其實的一匹「戰狼」！在「蘇超」的9輪比賽中，一直以失

敗告終、古時被稱為「巾州」的常州，也在第9輪比賽中首次入球，憑藉11號球員趙連平在第86分鐘的「絕殺」，以1:0戰勝對手，取得賽季首勝，常州隊門將顧志強因激動喜極而泣，一眾球迷也因球隊的突破而熱淚盈眶。在第9輪的比賽中，球員和球迷的淚水，都承載着對足球的熱愛和對城市的深情。

「蘇超」這場史無前例、轟動世界的全省草根足球聯賽，來得及時，也來得迅猛，讓每個人感受到足球的力量，也讓每個人喜愛足球。「蘇超」不僅有力地推動江蘇經濟文化融合發展，也極大地發揮體育賽事的引流和帶動作用。「蘇超」聯賽踢出了精神、踢出了激情、也踢出了速度，把足球踢出國門，走向世界，也足以令每個人銘記一生！



### 香港車仔展 2025

地點：灣仔合和酒店16樓 Grand Ballroom



昔日展覽盛況。

國際車仔盛事「香港車仔展2025」載譽歸來，即日起至8月24日盛大舉行，入場門票20元。今年展覽以「香港街頭文化」為主題，會場特設沉浸式港式街景設計，巧妙還原懷舊與創意兼備的本地社區風貌，結合街招、路牌、鐵路、交通燈等地道元素，推動本土文化保育。

展覽最大亮點之一，是首次有超過十部JDM(Japanese Domestic Market)真車現身會場，與同款1:64模型車互相輝映，讓車迷親身感受日本汽車文化的獨特魅力。殿堂級日本品牌Tomica & TOMYTEC亦首度參展，帶來《頭文字D》會場限定套裝(原作者簽名)及多款Event Car，現場限量首發，勢成焦點。

除汽車模型外，今年更有中車文創等內地鐵道模型品牌首次參展，展現內地鐵路文化與微縮工藝精髓。現場特設《中古玩具模型車展區》，為觀眾帶來集玩樂、創意、收藏於一身的嶄新體驗。三日展期內亦安排多項亮點活動，包括品牌新品發布、汽車及模型界名人分享、鐵路達人旅遊心得等，全面提升互動與娛樂元素。

除汽車模型外，今年更有中車文創等內地鐵道模型品牌首次參展，展現內地鐵路文化與微縮工藝精髓。現場特設《中古玩具模型車展區》，為觀眾帶來集玩樂、創意、收藏於一身的嶄新體驗。三日展期內亦安排多項亮點活動，包括品牌新品發布、汽車及模型界名人分享、鐵路達人旅遊心得等，全面提升互動與娛樂元素。

### 數碼暴龍動畫25周年紀念展

地點：旺角創興廣場 INCUBASE Arena B1/F

被選中的細路，數碼暴龍展終於來到香港！為紀念動畫《數碼暴龍》首播25周年，INCUBASE Studio特別舉辦「數碼暴龍動畫25周年紀念展」，展覽於即日起至9月21日隆重舉行，粉絲可透過展覽進入冒險與羈絆的數碼世界，重溫童年回憶。

是次展覽以1999年首播的《數碼暴龍》為原點，展出初代數碼暴龍

動畫的設定畫、分鏡稿、台詞本、動畫劇情及名場面等，場內更設有巨型奧米加獸打卡區，讓觀眾彷彿化身為「被選中的細路」，踏上數碼世界的歷險旅程。展覽亦同步推出多款展覽限定周邊商品，包括日本直送原裝精品，絕對是粉絲珍藏的最佳機會！展期單人票65元，所有購票入場人士皆可獲贈展覽限定透卡一張。

### 人體寫生主題展及小市集

地點：土瓜灣道94號美華工業中心A座6樓607A

由本地藝術社群「Art Alive」主辦的「Art Alive 人體寫生主題展及小市集」將於8月23日在土瓜灣NuDD (Nude, Drink & Draw)舉行，免費入場，誠邀公眾一同走進充滿靈感與交流的藝術世界。

展覽匯集畫家、攝影師、插畫師及跨界設計師，作品涵蓋速寫、油畫、攝影、拼貼及混合媒介，既重拾人體寫

生的經典觀察，又融合了當代多元的藝術語言。觀眾可一窺藝術家從速寫本中捕捉的生動瞬間，直至完整的展品成品，見證創作中由觀察到表達的過程。與展覽同步的小型藝術市集，提供觀眾近距離與藝術家互動的機會。現場藝術家將分享其背後的創作理念、生活靈感與技術細節，讓藝術不再遙遠，成為大眾日常的一部分。