



## 你的心聲



### 談鼻鼾

盧民舉

人睡眠時會發出鼻鼾聲，很平常，但也會衍生很多事端。

夫妻同床共枕，一方睡眠時發出鼻鼾聲，另一半絕大多數能忍受，但有些人認為會影響別人的睡眠，因而產生矛盾。極端的例子是受影響的一方，會提出離婚。

睡眠時有鼻鼾聲，此乃生理現象，個人難以控制。況且，又不涉及道德品格等原則性問題，夫妻應和衷共濟，互相體諒。

有時會報旅行團外遊，一般是一家大小或兩夫妻一起報團，但有時會出現單獨一人報團。如果單獨一人入住二人房，費用會較高，旅行社一般會安排這些單獨的人，同住一間二人房。但兩人素昧平生，同宿一房間，會有很多不便。試過有團友睡眠時鼾聲大發，恍如打雷。翌日早上，受影響的另一人，悻悻地對發出鼻鼾聲的

人說：「你怎麼搞的，鼻鼾如雷鳴，我受到極大的干擾，徹夜難眠，與你同一房間共宿，真的是活受罪。」這兩人只是萍水相逢，而且只同住一兩晚，散團後便各散東西，受影響的人不應那麼激動。做人應豁達大度，切勿斤斤計較，得饒人處且饒人。

多年前，筆者曾在廣州市某單位當幹部。辦公室的幹部，午休時都喜歡躺在長椅上小睡片刻。其中一位同事小睡時會鼾聲大作，但同事並不感到厭煩，更不會揶揄他，以免影響同事的關係。

有人認為，肥胖的人多數會有鼻鼾，其實身形瘦的人也會有鼻鼾。據了解，醫治鼻鼾的方法包括生活習慣調整，例如側睡、減肥、戒煙酒；使用輔助工具，例如止鼾牙膠、止鼾帶，以及尋求醫療協助，例如動手術、或使用正氣壓呼吸機治療睡眠窒息症等。

### 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

## 奶奶與冬至

馬雪芳

俗語云：「冬至大如年。」我們家鄉有個習俗，就是冬至的晚上一家人會圍坐在一起過冬至，喝冬釀酒、吃紅燒雞、吃餛飩。五六十個時，母親就會拿雞蛋去小鎮上賣，五分錢一個，換來一家的油鹽醬醋。冬至捨不得殺雞，為了吃到雞，奶奶自有辦法做出「雞」來。

當時我家人口多，祖上沒傳下大竹園、許多大樹等，加上生產隊畝產量不高、生豬飼養不多，年終分紅一直微乎其微，有時差一點成為透支戶，一家子生活極其困難。幸好奶奶心靈手巧，冬至晚上雖沒花什麼錢，但一家也吃得熱氣騰騰、其樂融融。

那時是「以糧為綱」的年代，隊上嚴格限制各家各戶養雞的數量，兩人一隻，若多養了雞，怕雞偷吃隊上麥田、稻田邊的麥子、稻子。我家雖是八口人的大戶，但也只能養四隻雞——一隻公雞、三隻

母雞。公雞是過年吃的，母雞生了蛋先醃製二三十個，備着招待遠處來的親戚，以後每次積攢到五六十個時，母親就會拿雞蛋去小鎮上賣，五分錢一個，換來一家的油鹽醬醋。冬至捨不得殺雞，為了吃到雞，奶奶自有辦法做出「雞」來。奶奶先在一隻小臉盆裏拌和半臉盆麵，再用麵捏出狀如小雞的麵團，然後在油鍋裏炸，兩盆「油炸雞」就這樣做出來了。

我家買不起肉，就包不成肉餡餛飩，不要緊，奶奶會熬製赤豆沙餡和炒製芝麻餡，這樣一批赤豆沙餡餛飩和芝麻餡團子就做成了。

今年的冬至即將來臨之際，不禁想起小時候奶奶為了一家過個冬至，真是操碎了她老人家的心！如果奶奶能活到今天，在過冬至時她一定會大為感慨：如今的生活與過去相比，真是一個天上一個地下！



## 亂鬥英雄爭霸戰

地點：銅鑼灣皇室堡地下中庭

銅鑼灣皇室堡與 Supercell 旗下人氣手機遊戲《荒野亂鬥》合作，由即日起至明年 1 月 2 日舉辦主題活動《亂鬥英雄爭霸戰》。兩大深受玩家喜愛角色艾爾普里莫及小辣椒將跳出熒幕首次現身香港，帶領玩家走進還原的遊戲世界，包括經典沙漠及寶石礦場兩大打卡場景，讓你火力全開拍照開 Post！主題活動期間，玩家可免費使用最新型號的華碩電競手機與全球玩家即場連線試玩《荒野亂鬥》，場內更設《奪星大挑戰》等三大現場活動，最高可贏取 100 粒寶物之星，開啟後有機會獲得多種遊戲內實用資源。此外，每逢星期六，《奪星大挑戰》更加碼升級為《奪星實況大挑戰》，將緊張刺激的對決畫面同步放映至皇室堡的巨型熒幕上，令觀眾猶如置身於激戰中。除了參與現場活動有機會贏取寶物之星外，皇室堡還將舉辦《皇者亂鬥爭霸賽》，經網上連場激戰後，最終 8 強隊伍將於 12 月 20 日親臨皇室堡，於線下爭奪豐富獎賞與冠軍榮耀，成為香港最強的亂鬥英雄！



■即場連線試玩《荒野亂鬥》。

## 黃埔天地聖誕盛典

地點：黃埔天地黃埔號及德安街

今個冬日，黃埔天地將華麗化身為聖誕夢幻舞台，逾 18 萬顆璀璨燈飾就如同星光舞台的序曲，糅合閃閃鏡面聖誕球、絢麗光影投影，以及巨型雪花光雕等互動元素作為舞台特效，為「黃埔號」注入節日魔法，打造充滿音樂、電影與舞台魅力的「THE WISHPHERE@THE WHAMPOA」。這個聖誕夢幻舞台最矚目的亮點，定必是由三層聖誕拱門前後視覺交錯

組成、高達 4.5 米的「鏡映星語聖誕樹」，大小不一的鏡面聖誕球與燈飾交織出層次豐富的光影場景，白天呈現繽紛色彩，夜晚則幻化為夢幻璀璨；沿着船身走向船頭則是洋溢節日氣氛的「星光樂章花園」，邀請大家走進光影交錯的聖誕世界，沉浸於音樂與夢幻之中；就連德安街一帶亦變成被音樂與電影包圍的「聖誕星光大道」，等你來打卡。

## 暖「粒粒」聖誕樂園

地點：尖沙咀 Mira Place

今個聖誕，由即日起至明年 1 月 1 日，Mira Place 與 UNIQLO 打造全球首個 UNIQLO 暖「粒粒」聖誕樂園「“Gift” Warmth this Christmas」。踏入商場大堂即看到極度搶鏡的暖「粒粒」LED 吊天裝置，巨型可愛的冷帽及不停轉動的聖誕圖案預示着你即將進入全港最暖「粒粒」的聖誕樂園。商場中庭布滿多個暖「粒粒」聖誕打卡位，當中包括以 UNIQLO 搖粒絨物料及 HEATTECH 小物包括頸巾及襪子

等打造的「UNIQLO 暖『粒粒』打卡牆」，讓你親手觸摸由 UNIQLO 送上的聖誕暖意。而場內每 15 分鐘，中庭燈光也會伴隨聖誕音樂閃爍。位於金巴利道的 Mira Place 行人天橋更冒起了一頂大大的巨型充氣聖誕冷帽，為尖沙咀增添暖「粒粒」氛圍；而諾士佛臺旁邊的 Mira Steps 亦化身為聖誕溫暖階梯，傍晚 5 時亮燈後更有節日氣氛，齊來打卡最暖「粒粒」的心動聖誕！