

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

莫把煩事記心頭

羊咩

早前太古城發生48歲母親與12歲女兒因發生爭執，最後母女先後墮樓身亡的悲劇。都市生活節奏急促，不管學業、工作或生活遇到困難，都會帶來壓力，但如何做好情緒管理，維持心理與精神健康，卻是大眾忽視的一環。

「人無遠慮，必有近憂」，雖然我們經常會被生活上的大小瑣事，弄得心煩意亂，這時候便要學懂不讓壞情緒作為主導，不要被它牽着走。冷靜後也許會發現，原來困難中仍有不少空間，能讓你一步步推進。「悶」字就是心被門困着，漫畫家阿虫曾說：「莫將心事鎖門內，沒有門鎖心就開。」處理壓力問題，需要先找出壓力來源。

別人蠻不講理，隨口的一句話……回心一想，不過小事一宗，既然沒什麼損失，便不值得為此煩躁。有時候勿執着

過去的遺憾，也不用預支未來的憂愁。過去有做錯，從中吸取教訓便是了，沒做過一次笨人，哪來日後的聰明？智慧得自經驗，錯誤有時也非壞事。認識一位屬於「擔憂型」的長輩，事事都往壞處想，事情根本未發生，但她早已預設最差的處境，情緒上容易焦慮。

經常聽到「活在當下」，便是把握現在，把今天過得幸福充實。心理影響健康，彼此互相牽動；擁有正面情緒，愉快心境，身體也自然會健康，往往比什麼保健品更有效。此外貪念與怨恨亦往往是壓力的來源，故知足常樂，心境也會變得祥和。偶爾在網上看到為心情「排毒」與加油的精警句語：「刪除昨天的煩惱，更新今天的心情；下載明天的快樂，開啟永遠的幸福。」可說是保持精神健康，遠離焦慮的良方。

生活無需被採訪

趙家毅

在大學城的咖啡店裏，我靠窗坐下，等候正在考試的太太，一位女店員不經意間吸引了我的視線。

女孩臉上掛着開朗的笑容，店裏客人絡繹不絕，訂單接連不斷，她始終動作利落有條不紊。遞出飲品時細心叮囑顧客謹防燙口，遇上催促取餐的顧客，也始終耐心包容，沒有半點不耐煩。她年紀與周邊在校學生相差無幾，卻沒有走入校園讀書，而是守在櫃檯前，踏踏實實地做好每一份飲品，認真對待每一份瑣碎工作。

下午我再次回到店內等候，多年記者生涯養成的探尋本能，令我下意識地浮現連串疑問：看着同齡人出入校園，她內心會不會心生落差？是什麼緣由讓她放棄繼續讀書？日復一日忙碌的工作，會不會讓她疲憊迷茫？

可是念頭剛起，我忽然心

生愧疚。這些看似平常的發問，實質帶着偏見與冒犯。我一向習慣於挖掘他人背後的經歷與故事，卻忘了眼前的姑娘正穩穩把握着自己的生活，用溫柔與熱忱對待每一位來客，平淡日常裏自有安穩的歡愉。我不應用世俗固化的標準隨意揣測她的人生，用質然的打探打碎這份簡單的美好。

人生從沒有標準答案。有人埋首書卷求學奮進，有人立足崗位踏實謀生，每一種努力生活的方式，都理應被尊重。記錄事實、書寫故事是我的職業本分，但要懂得適可而止、守住分寸不去打擾他人，更是不或缺的修行。

千千萬萬普通人都在屬於自己的一方天地裏默默發光，不必主觀評判他人的選擇，遠遠珍藏這份市井間的溫柔，不去驚擾旁人的生活，便是對待平凡人間最溫柔的善意。

社區大小事



■阿V是香港土生土長的棟篤笑藝人。 Fb圖片

■阿V向少數族裔學生分享成長經歷。受訪者供圖

印裔阿V笑破隔膜 激勵同鄉融入社區

「印度樣、廣東話心」，這句有趣的自我介紹，激勵少數族裔青年開拓無限可能。由觀塘民聯會、中國龍慈善基金會及觀塘區家長教師會聯合會合辦、香港布廠商會朱石麟中學支持的「2026高中生·無限可能」勵志分享會，邀來十大傑青、印度裔棟篤笑藝人Vivek Mahbubani(阿V)擔任主講嘉賓，與現場數十名少數族裔中學生分享成長經歷，鼓勵他們積極融入香港社區，活出正向人生。



■數十名少數族裔學生出席活動。

受訪者供圖

阿V是土生土長的印度裔香港人，在西營盤長大，先後就讀拔萃男書院及香港城市大學創意媒體學院，如今身兼設計公司負責人與棟篤笑藝人雙重身份。

分享會上，阿V以幽默詼諧的口吻講述自己生於說英語的印度家庭，小時候因不會說廣東話，在童年最玩樂的階段交不到朋友。阿V之後努力走出語言障礙後，更迎來轉折踏上夢想已久的棟篤笑舞台，把痛苦化成笑料，用幽默治癒自己，同時鼓勵更多身

處困境的人。他於2007年贏得「香港最有趣的人」粵語類冠軍，翌年再奪英語類冠軍。阿V寄語同學：「對自己要有信心。遇到挫折時要反省：點解我今次會失敗？」

觀塘民聯會理事長、立法會議員洪錦鈺表示，活動響應政府支援少數族裔的政策方向，希望以阿V的真實故事激勵少數族裔學生主動融入香港及勇敢追夢。中國龍慈善基金會也將繼續構建包容和諧社區，以捍衛弱勢青少年和長者的權益。

圖書館暑假幸福列車活動鼓勵閱讀

康文署於暑假推出「夏日圖書館節2026」，以「幸福列車——尋找心靈寶藏」為主題，推出一系列精彩的閱讀活動包括講座、工作坊、網上節目、創意手工藝及外展活動等，並推介不同種類的讀物，引領讀者尋找心靈寶藏，培養積極思維。

以「和諧號」、「夢想號」和「發現號」列車為主題的故事工作坊將在多間公共圖書館舉行，結合故事、遊戲、對話及創意活動，引領家長與小朋友從心靈、社會和生活層面發掘

幸福感，同時讓家長學習透過故事了解並與小朋友溝通，建立和諧的家庭關係。

家長和小朋友亦可以一同參與STEAM（科學、科技、工程、藝術和數學）工作坊，製作海洋生物立體打印筆作品或星球模型，培養創意與解難思維並學習科學知識，青少年及成年讀者則可以參加手繪星球燈和絨線刺繡工作坊。所有活動費用全免，部分須預先報名，活動詳情可參閱「夏日圖書館節2026」網站。

