

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

選擇與取捨

維尼

去年剛剛結婚，之後的生活主要是打理家務，直至有一天，我決定運用自己空閒的時間，報讀一些有興趣的課程來增值自己，於是在網上瀏覽，看看有什麼適合的課程。這樣便開始了我不斷學習的日子。

我的記事簿記錄了每一天的行程，每天晚上睡覺前，便會翻開記事簿，看看第二天的行程，是否需要上課。

現在的我，生活比以往更充實，性格也變得積極開朗，同時在課堂上認識到很多志同道合的同學，大家分享不同的人生經驗，互相支持鼓勵。每完成一個課程，都給我很大的滿足感。拿到證書的一刻，都覺得自己努力沒有白費。

我很感激自己能夠鼓起勇氣，尋回自己的夢想，所以會好好珍惜這個機會。

記得有一次參加了一個星期日舉辦的課程，需要在連續八個

星期日上課，就在開課前兩天的晚上，我和丈夫在街上吃完晚飯散步回家。這時我才發現我們每一天的生活規律，就是他去上班工作，我返學讀書，放假的時候就會留在家裏休息。原來大家已有一兩個月，沒有一起逛街，四處看看周圍的景色，於是在這段回家的路上，好像什麼都能吸引我們，看到喜歡的東西便會開心地討論。

當天晚上我坐在書桌前，發覺自己原來已經把休息的時間，排滿密密的日程，當下想到是否需要留一個喘息的空間，讓自己休息一下？再想想是否應該留點時間陪伴身邊的人？於是決定取消課程，那一刻好像放下了心頭大石。

原來每一件事情都要靠自己選擇和取捨，慶幸自己現在有這個決定，學懂關心和體諒身邊的人，然後一天一天進步，成為更好的自己。

自製水車

明德

每日沐浴本是尋常事，但原來並非你想沐浴，就能沐浴。

港島筲箕灣早前大停水，我們尚算幸運，同區其他地方早已斷水，我們的大廈卻延遲了十小時才完全停供。

趁大廈水缸尚有些少儲水未流盡時，我們已預先儲起兩桶水，煮食尚可應付。沒有自來水，不可沐浴，只能以有限的清水抹身。

新聞報道指當時正緊急維修，預計翌日清晨六時恢復供水。我們不太樂觀，估計全區大範圍受影響，早上六時恐怕不可能完工。

停水當晚十時左右，我們想到自製水車來解燃眉之急，於是取來兩個浴室用作盛載衣服的洗衣籃，放入垃圾膠袋，一個太薄，兩個亦不穩妥，三個垃圾膠袋才足夠堅韌，不至破穿。在最內層再放進一個冰袋，想不到這個冰袋竟可盛載數公升水。就這樣，我們自製兩架小規模水車，

推到附近街上一處臨時水箱取水。到達時水箱的水已所剩無幾，幸好仍裝了大約十公升，以備不時之需。

不要低估人的求生能力，迫在眉睫的難題到臨，自會激發創意。我們在整個過程中，一家人發揮創意，共同努力。那一夜，一家人圍在一起商量如何製作水車，你遞膠袋、我套冰袋，再合力推到街上取水，這段共患難的時光，在平日各忙各的日子裏，實在是一次難得的互動。

凌晨四時左右，五個大水缸終於運抵屋邨樓下，居民早上可前往取用。果然，清晨六時仍未有供水，可是上午十時左右大水缸的水已被居民取光了，大家只能等待水務署人員再來補給。

原定六時恢復供水，推遲至上午九時，九時再推遲至正午，正午再延至下午二時，水才復供，突發停水終告一段落。



青年幫長者搬篋落港鐵 默默離開被讚最型背影

紅樓主直擊熱心青年助長者拎行李的帖文爆



「施恩莫望報」是中國人傳統的美德。近日就有網民在社交平台分享一則親身見聞，指在港鐵站目擊一名長者攜着大件行李落樓梯，疑因太重舉步維艱，尾隨年輕男生見狀主動上前幫手拎行李，事後默默離開，望着該名見義勇為青年的背部，不禁形容為「今日最型嘅背影」。帖文瞬間引發熱議，網民齊為這「好人好事」叫好，讚許青年「有質素」、「有教養」，「用心幫人不需回頭」，並笑言是「用背脊做善事」。

過來人分享助人為快樂之本

樓主在Threads「zzj_junjun」發帖並上傳3張相片，憶述日前到港鐵深水埗站，發現一名老人家因行李太重，青年見狀二話不說上前幫忙，「然後默默離開」，遂發文稱讚青年無聲助人的舉措，「我願稱該名靚仔嘅背影係今日最型嘅背影」。相中可見，該白衣青年左手拿着行李落樓梯，長者緊隨其後，青年之後逕自



青年默默助人被形容擁有「最型背影」。

離開，兩人全程並沒交流。

網民紛紛留言讚揚相中青年「乖仔」、「好有家教」、「好人有好報」、「善行要表揚」，有人不諱言「難得的年青好人，很多同老人港鐵車廂爭位坐」、「慚愧，我成日想做但一次都無做過」；不少人就順勢分享助人經歷，「我都幫過好多次，助人為快樂之本」、「原來好多人都會咁做，我試過幫伯伯擺嘢由輕鐵站上到佢住嘅樓層，佢話要畀100蚊我飲嘢，我話唔使喇，但下次唔好一次過買咁多嘢，唔係次次都有人幫到你」。

不過亦有多人提點幫人之前「最好問一問」，「有啲人好敏感以為你唔知做乜，又有啲老人家覺得自己好勁，唔使你幫手，可能會鬧番你轉頭」、「驚老人家以為搶佢行李呀，問句可以避免爭執」。有網民則意味深長說：「香港人口老化，大家見到長者有咩需要就幫手，多啲關心弱勢社群！」「日行一善，積善成德」。

網傳私家車攝車罣衝燈險撞3人 男司機涉危駕落網

再有魯莽司機惹上官非。網傳一段車Cam短片，一輛私家車前日在青山公路洪水橋段疑「攝車罣」衝紅燈，幾乎撞到正橫過馬路的外傭及同行兩幼童，幸好3人及時停步避過一劫。警方表示，留意到相關片段，經主動調查昨以涉嫌危險駕駛，拘捕涉案48歲本地男司機。



■車Cam片直擊私家車攝車罣衝燈險釀意外。

從短片可見，車Cam所屬車輛沿左線往元朗行駛，途經亦園村對開燈號轉紅停在白線之後；右線新界的士未能及時刹車，衝過白線才停下。拖着兩幼童的外傭見兩車停下開始過馬路，另一私家車突從兩車之間「攝車罣」衝紅燈，越過行人過路處始停下，可幸3人及時停步避過意外，衝燈私家車見3人過完馬路便開車離開。

網民紛紛留言鬧爆衝燈司機「衝紅燈加危險駕駛」、「寧願撞人都唔撞車，怕賠錢」、「好彩無撞到人」，網民齊高呼「1823佢啦」、「一定要舉報」，有人則笑稱「佢好貼心，特登停一停被大家Cap車牌，可以用嚟報警察App」。