



源於奧運 李漢源

運動對青少年重要嗎？

現代人常常追求健康的體魄，然而強健的體魄並非一朝一夕得來，而是經過長年累月的運動累積下來的成果。

上幾次我們討論研究如何可以保持健康身體，都是針對已經成長了，甚至踏入中年的人士去探討，如果希望在晚年擁有健康身體，其實應該是由青少年時便開始培養。

可惜始終在香港大部分學校都不太重視運動。在教育方向，理想方向應該是「德智體群」並重，雖很多學校也以此為目標，但實際上整個社會卻偏重書本上知識，甚至放棄體育。

能參與有規律的體育訓練，從而獲得積極的身心，廢除不良的情緒和抑鬱的影響，亦能減少挫敗感甚至自殺傾向。

美國一項研究指出，中學生進行定期體育訓練可以減少23%自殺率，英國也有一項研究青少年運動有助紓緩患有抑鬱症同學。

體育訓練對人身心成長這麼重要，我們的體育教育是否應該更加重點推廣，鼓勵每一位同學也必須參加一項或以上體育運動。

其實大部分青少年在成長期間都對運動不大抗拒的，希望學校和家長可以適時放手，讓對體育有興趣的同學能多參與運動。



方寸不亂 方芳

歲月光影

很久已沒有安定下來看無線的劇集，但《母親的乒乓球》吸引了我。乒乓球本是我喜歡的運動，令我好奇的是，母親的乒乓球是怎樣的，高手有幾高？

看劇後才知乒乓球主角是10歲的小女孩，反而母親的乒乓球「淪論盡盡」，小孩子是受到母親不怕輸的精神感染，克服了挫敗感。

此劇是無綫電視《回歸光影頌》其中一集單元劇，沒有太多刻意的「回歸」對白，就把25年來國家資源支持香港隊的交流培訓娓娓道來。

據了解，無綫電視此系列劇集，我來近90名三代小生花旦演出，在滿滿的人情味中，感受香港回歸25年來的變遷。

25年的回憶是珍貴的，香港開電視播出的劇集《獅子山下的故事》，胡杏兒愈演愈神，帶點喜劇味道，幾位年輕演員展開的故事。



大地遊走 楊書文

北京女孩兒的香江記憶

在香港回歸祖國25周年之際，香港舉行了豐富多彩的慶祝活動。各大新聞媒體都報道了這次慶典盛況，這也勾起了我對香港的回憶。

幾年前，爸爸在香港工作。我偶爾過去探親，在香港短住了幾天，依稀記得霓虹閃爍的維港夜景、熱鬧非凡的迪士尼樂園、人來人往的繁華街景……

初到香港時，爸爸宿舍樓下的保安爺爺看到我們從街上回來，總會用粵語親切地和我說一句「靚女，返來啦！」

初到香港，語言不通，我標準的普通話在那裏與他們格格不入。有一次在公園裏，一個小姑娘見我一個人坐在角落，便邀請我與她一起玩。

前幾年發生了許多事情，社會局勢動盪。記憶中，香港是個美好的城市，有美麗的景色和友善的人們。



香港是個美好的城市，有美麗的景色和友善的人們。作者供圖



翠袖乾坤 連盈慧

謎一樣的變性

相信變性者主要原因未必與「性」有關，可能較多出自不為人知類似反叛和復仇心態。

當然不排除其他變性者還有不為人知的理由，說不定也有一時好奇引刀成一快的，天下間種種不同類型的勇士多着。

變性者必然有他們自己的秘密和生理或心理因素，西方國家過分以之鼓吹成自由人權的選擇。

性者，何以那麼多跨性別的妖媚表現？

有些母親懷孕期間因為渴望生女，兒子自幼給打扮成女兒，兒子自幼為想得到母親寵愛，心理受到影響而不自知。

某電影明星變性的女兒，施手術後那個「他」，竟然不是大家想像中的奶油小生而是粗線條一樣的硬漢子。

復仇，大概是因為偏愛母親才認同母親性別，然後改名跟從母姓。

塞維爾自幼眼神中對父親已有恨意。

作者供圖



范舉

名畫的騙局

我的好友陳先生在一間貿易公司當文員，老闆米高經常參觀畫展。

有一次，陳先生跟着老闆米高參加一個畫展，舉辦方有一個叫做王先生的，不停地向參觀畫展的人大派名片。

問必答，而且非常詳細。有一天，王先生帶着陳先生到了他的中環雲咸街的高字樓，一共有兩層，很有規模。

王先生告訴陳先生：「我的寫字樓最近推出一項藝術品投資平台，買入一張名畫，大約50萬元。」

陳先生看了不少畫展，對不少畫家的作品略有認識，說：「如果有好的名畫，拿來給我看看，如果合眼緣，我也會投資。」

王先生見他心情不定，說出了一番勸他安心的說話：「不要緊的，我們可以簽署一個合約，兩年之後，你可以用100萬元的價格出售給我。」

自此以後，陳先生把王先生視作投資顧問，不停向他請教。

神態生動。但是，他們都提出，能否分期付款，要四五年才付清尾數。

如是者，陳先生連續4次追着要求簽署合約。

其實他的用意就是拖延到了兩年有效期之後，躲避回購的責任。

王先生說：「疫情嚴重，香港工商業都受到打擊，不少企業虧本經營。」

陳先生說：「你一直都在拖延，分明是不守信用，我的100萬，要用在緊急的用途上。」

陳先生知道自己被騙了，唯有認命，說：「為了做手術，你付60萬元吧！」

陳先生後來託人再了解王先生賣出名畫的底細，原來，上當的人不少。



獨家風景 呂書練

國際級影星的識見

25年，不是一個短日子，以人生而論，已經走向成年。

如果把香港特別行政區視為25歲的青年，那麼，經過從嬰孩學步、學童適應、少年反叛到青春激情之後。

最近，重溫我20年前對多位國際級港星的深度訪談，頗有些感觸。

楊紫瓊和周潤發是兩個相對成功的例子。前者在占士邦系列之《明日帝國》中飾演的中國女間諜林慧上校角色有所突破。

很自豪。她認為，這個角色可以令人們對中國女性的看法有所改變。

接着，周潤發在《安娜與國王》(Anna and the King)中飾演十九世紀的暹羅(泰國)國王拉瑪四世蒙固。

楊紫瓊和周潤發這兩個角色的確令不少嚮往大市場的港台影星心動。

我在之後訪問張國榮時問同樣問題，他也表達了「犯不着到荷里活去扮演一個什麼唐人街黑社會頭頭」。



琴台客聚 伍卓泉

如同任何事物都有它的兩面性一樣，寫作者的想像力也是如此。

我的朋友Chris在美國與我通話時，因有事要駕車出去，約好了目的地再繼續後掛了電話。

從對Chris的擔心回想起自己曾經歷過的幾次車禍，最嚴重的一次，是在高速公路爆胎翻車。

可以走好，不必執着

的丈夫平鑫濤因重病住在醫院的ICU，瓊瑤與她的繼子因為是否對平鑫濤進行搶救而發生了爭執。

中國的女媒在美國的國慶日這天公布了一個新聞：深圳市將《臨終搶救決定權》列入《深圳經濟特區醫療條例》。

儘管我自己早已做了這方面的準備，但看到這個新聞之後我還是高興的，如今有法可依，便又多了幾分底氣。

輩的生命只剩下3個月左右。家裏人不願他就此離去，他自己從以前說過的「不搶救」到那時變成了「不甘心」。

後來和一位朋友聊天，他談到自己患癌症後選擇不治療，如果過於痛苦，他會飛到安樂死的國家去結束自己的生命。

聽完朋友的話，想起那位在痛苦中離世的長輩，我想我們都可以豁達一些，可以走好，不必執着。