



源於真蓮

李漢源

後疫情時代的體育生活

終於，在政府宣布取消限聚令、出入境政策的調整及免檢疫後，可以預見的是我們生活和體育賽事秩序，有望在今年完全恢復到疫情之前的狀況，可以說是這3年來最令人鼓舞的消息。

日前香港舉行亞洲保齡球錦標賽開幕禮，來自亞洲17個國家及地區的運動員列隊進場，場面跟過往開幕禮一樣熱鬧，只差大家仍穩穩地戴上口罩而已，但相信世界也不會再走回頭路，繼續開放下去，待大家過回一些正常生活，而體育界也要計劃今年舉行更多大型體育賽事，別再讓拖了3年的疫情深深地影響著世界。

本地的一些體育團體已經忙著摩拳擦掌，密密籌備著接踵而至的活動：上半年已經有馬拉松比賽，來自多國和地區的國際選手亦準備來參加，國家男子籃球隊亦將參加外圍賽，當然不少得來自世界8個國家的女排隊伍會師香江，當中當然包括中國女排，香港球迷又可以再度睹國家隊的風采，另外還有年度盛事香港國際七人欖球賽等等；而對香港運動員而言，今年最重要的賽事莫過於因疫情延期的亞運會，將於今年9月23日至10月8日在杭州舉行，雖然還有254日才開幕，不少運動員已開始積極備戰，祈望能繼東京奧運會後再創佳績。

過去3年，我們被困疫情之中，也被困在家中，身體活動也迫於無奈地相應減少了，活動少對每個人的

身體健康的影響總是不理想的，現在疫情過去了，除了祈望恢復多些體育項目體育賽事外，其實我們更應自己保持運動鍛煉良好身體。在疫症期間可以更好地靠自己的抵抗力去抗衡病毒，要知道，身體活動與人體健康、延長壽命是有密切關係的，適量的身體活動可以為普通人，甚至有疾病的人帶來益處，例如常見血管疾病風險，身體活動不足可引致身體新陳代謝失衡，也可引致其他一系列的健康問題及併發症，研究顯示9%的人過早死亡是與個人身體活動不足有關，而經常且適量的運動則可減低症狀惡化的風險。

雖然在這也老生常談，但也想趁著疫情高峰已過，重新與大家互相提醒：世衛(WHO)建議，18至64歲成人每星期需要至少進行150分鐘至300分鐘中等強度有氧運動，如慢跑、急步、游泳、羽毛球等娛樂性的活動。當然人是有惰性的，自律一向是一個難題，因此最好有人安排好而不用思考就可以去參與活動；筆者亦曾經主辦學界排球賽，當時很多學校參加，主要是很多學校也表示想主動找多一些活動讓學生參與，正如家長也經常找一些活動讓自己的小朋友參與一樣。對於一般人而言，不管是跑步、游泳、球類活動，甚至馬拉松，大家其實也可以隨時參與其中，就讓體育由今年開始帶給我們美好生活方式及加強免疫力，去戰勝疫情戰勝病魔，大家都為自己的健康努力，讓世界盡快回到正軌。



方寸不亂

方芳

音樂改變命運

如果家有特殊教育需要的兒童，父母的愛心、整個家庭投入照顧，還有金錢上的支援，缺一不可。孩子的前途，還是未知之數。

患有自閉症、亞氏保加症和過度活躍症三料，個性孤僻、自我封閉的孩子，還是來自基層的家庭，前途似乎無望；可能你無法想像，有朝一日會成為樂團的首席。

這名幸運的女孩子名叫劉欣樺，在「香港青年愛樂樂團」2023經典名曲慈善音樂會上，向觀眾展現了「希望的音符」，她的小提琴演奏，悠揚樂韻，觀眾無不感動。欣樺是小學五年級加入「希望之聲少兒弦樂團」的，最初上小提琴課時，她需要藥物控制好動、激動情緒和專注力，才能靜下來學習；音樂要過樂譜這一關，欣樺最初視譜相當困難，透過慈善基金會提供的額外資源和單對單的教學機會，持續的音樂訓練，左腦和右腦的啟動，專注力大有改善；欣樺對弦樂的天賦，很快便展現出來，不斷地出外表演，屢獲獎項，被提拔為「希望之聲少兒弦樂團」首席；做了首席又開啟了她的自閉之門，需要主動和團員協調溝通，社交能力大大提升；今天的她是浸會大學音樂系副學士；學有所用，回饋社會，被安排作為「希望之星弦樂團」導師，教授新一代希望小星星，如今，她被推薦加入了「香港青年愛樂樂團」，有了更大的舞台。

據樂團總監林啟暉說：「希望之聲少兒弦樂團」有百分之十的小朋友，都是有特殊教育需要的，通過音樂治療，改寫了人生，劉欣樺就是成功的例子。

「香港青年愛樂樂團」成立10周年，這天在文化中心舉行的「經典名曲慈善音樂會」，古典與現代交織，跨階層、跨年齡、跨團體的組合，正是樂團走過十年的路，既有國際視野，又有家國情懷，他們在普及管弦樂、培養音樂觀眾，扮演著積極的角色。



七嘴八舌

小臻

民族尊嚴很重要

真的不可理解，真的不可接受那些對中國人入境特設嚴厲防疫關卡的國家，限制使用機場。如果你對所有外國入境人士都同一標準的話，我們可以接受，核酸檢測中國人不怕做，是否其他國家的人都一樣要做？憑什麼只針對中國人。所以支持中國政府採取相應政策對待他們。國家移民管理機構官宣暫停對日、韓人士入境簽證。反擊日、韓要求中國旅客不合理的入境檢疫規範。

日本、韓國、美國、英國等國和台灣地區長期都是每天超過2萬宗感染個案，他們不都是一樣開放出入境嗎？

只是任何國家都可以對別國公民有出入境管制權，中國可以對外國人入境有要求，外國對中國人也同樣可以。然而中國早前開關沒有特別對哪個地方嚴格，都一視同仁，友善待客。如今日、韓等國家卻對中國人入境有特別不合理要求，有違平等待人原則，合理的入境檢測要求無問題，但不可以太明顯地「與眾不同」吧，你故意對特定人群做到嚴苛要求就是歧視。甚至你們講明禁止中國人入境，真不要做得那麼難看，又想賺中國人的錢，又要擺姿態給「主子」看，不必虛偽說中方沒有提供科學數據，請問什麼是你認同的科學數據？目前韓國已經講了，從入境人口較多國家的主要流行株來看，日本的BA.5毒株佔比已接近80%，越南和泰國的主流毒株為BA.2.75，新加坡為BQ.1，馬來西亞、菲律賓、印尼為XBB，這些毒株在一兩個月前就已在韓國出現。韓國國內目前流行的毒株主要為BA.5系列。

據韓國中央防疫對策本部1月9日講，韓

國較前一天零時新增感染新冠病毒確診病例19,106例，下周就可以討論解除室內佩戴口罩規定的事，豈不是寬已嚴人。日本也是每日過2萬人確診習以為常了，怎麼對中國近期情況大驚小怪？你問下日、韓商界航空公司會不會害怕中國旅客來？相信是政客玩玩把戲吧！

有人形容得好，你本身店舖和服務員也不乾淨，憑什麼嫌棄客人來訪？而且客人是來光顧帶經濟收益給你，除非你不在乎生意。

中國人有句話「遠親不如近鄰」，中、日、韓是搬不走的近鄰，也是分不開的夥伴。鄰國之間關係健康穩定發展符合雙方共同利益，雙方相互尊重、互惠互利合作才是上策。

全球都在說這幾年疫情害苦大家，各國經濟受挫，需要恢復正常貿易往來，到中國這一大經濟體打算動起來時，你們就害怕了？中國目前的疫情肯定沒你們早期的疫情殺傷力大。只是有些中國人羊群效應心理非常嚴重，廣東話講是「驚死」、「怕執輸」，樣樣都喜歡搶購。你看看廁紙、米、藥物、口罩樣樣搶購，請回頭看看什麼時候試過沒廁紙賣、沒大米賣，只怕你家沒地方放而已。你們過分堆積物資、搶購，又為投機分子提供謀利機會，將藥物炒到天價，毫不合理的價格也有人買，真的令人費解，給人的感覺是：真的無智慧。不論內地或香港都出現過這問題，希望這種風氣要改。不然會影響國人形象，這也是要有公民教育。同時有些國人時候不爭氣，總是有「隔籬飯香」的心態，被人嫌棄還是要抱著不放，偏要去，改下啦！少點吃喝玩樂什麼，民族尊嚴很重要！



翠袖乾坤

連盈慧

為什麼愛上抖音

朋友傳送來的抖音看上癮，也不自覺為抖音著迷了。而且發覺抖音中的短片，有時比電影特技還真實精彩。

抖音另名Tik Tok也挺有趣，不知原名叫自英譯中還是中譯英，抖音短幾年風行全球，成為老中青網上熱愛的娛樂消遣網站，始創者張一鳴也真一鳴驚人。

因為是中國科技產品，神經兮兮的特朗普初上任時便連同打壓孔子學院一起，無中生有硬說抖音為間諜工具，如同老鼠見貓躲恐懼禁止進入美國，這個天大笑話，移植了「侵犯」神經線的台灣政府居然全單照收，也盲目跟風哇叫什麼「抖音一響，父母白養」，企圖游說家長禁止兒女收看抖音，可是家長看過抖音中的小狗跟大貓如何親善，大狗怎樣主動照顧老太婆以後，知道小朋友從此愛護近鄰，尊敬長輩，怎不為「抖音一響，兒女成長」而深感欣慰。

說沉迷抖音有害，不如說沉迷什麼都有害，

讀書過勞也會壞腦，書中自有黃金屋，抖音亦有黃金，至少「抖音一響，歡樂共享」，歡樂就是黃金。

朋友間互相傳送抖音有趣片段交流，心意盡在其中，何止減壓，簡直還可增長壽命。「侵犯」的「間諜論」相信不連連最蠢的美國人嗤之以鼻，而且只會促使聰明一點的美國人玩抖音玩得更瘋狂。全球喜愛正能量的好東西怎禁得了！現在世界每個角落還有千千萬萬抖音愛好者抱著與眾同樂心態，設計心靈雞湯一樣的短片娛樂全球人類，不少臉書朋友視之為新歡移情了。

抖音有趣得還令人驚艷，看5個兩歲小兒醒來後各自洗臉，互相照顧早餐；貓狗代主人看護嬰兒料理家務，人與動物互動得多麼溫馨有情。自從有了抖音，才發覺原來動物絕對可以訓練，只是自以為萬物之靈的人類跟動物世界劃分成兩極，低估牠們的智慧，忽視牠們的潛能而已，如今給抖音導演一一發掘出來，真是功德無量。



◆抖音中BB無不精靈活潑可愛。作者供圖



黃良海

棗花幾時再開

夜裏，棗花開得彷彿有聲，咕嚕咕嚕，啾啾呀呀。驚醒的燕子呢喃，枝頭蟬兒免不了也聒噪幾聲。夏至時節棗花香。棗花不開則罷，一開就怒放不止。黃黃綠綠的碎花兒綴滿了枝枝杈杈，先開的是低處，再開的是高處，一直蔓延到梢尖，還在開，前面的花朵早已結成了圓嘟嘟的棗果兒，還在開。一樹開，一樹謝；一花謝，一花開。苦夏剛剛開序幕，有些悶熱，不過，整月兒，小院瀰漫着甜味兒的芬芳。

棗花微微張開花嘴兒，不顯山不露水，似乎隱藏着無盡疼痛。土鉢大的棗樹疙疙瘩瘩，掛滿了刀斧砍斫的傷疤，老人說，棗樹不能長得太歡，故意砍幾刀，花開得盛，果子也結得沉。樹一寸一寸使勁往上蹿，傷疤一個一個往外凸，將歲月的滋味修煉成樹瘤，要麼長成縱橫交錯的筆畫，橫豎撇捺書寫着生命的堅韌。

花是樹的精氣神，棗樹比不過亭亭淨淨的蓮荷，也比不過寓意紅火興旺的石榴，滿樹棗花自然就透出一絲莫名的惆悵。它瘦小，脆弱，甚至有些呆板，遠望着艷麗的石榴花和高貴的荷花，忐忑不安，羞羞答答，既害怕出身的卑微，又期盼着無限的美好。

初陽照棗樹，棗花漾出瓷器般的光澤，青枝綠葉米黃花，靈動，純粹。樹下，外公斜靠藤椅，手端搪瓷茶杯，粗茶氣氤着質樸的茶香。藤椅把手裸露，均勻細片的藤條已經流失了原色，破爛之處用棕繩纏綁。它大概是外公的鍾愛，是外公結婚時妻子的陪嫁品。風風雨雨幾十年，外公從沒有粗暴地對待過它。外公是在守護初婚時甜蜜的回憶，還是在堅守一生婚約的誓言？

庭院方方，石頭堆壘高坎，牆角數棵棗樹。棗樹樹皮龜裂，主幹凹凸不平，說不清有多少年歲。沿外牆一排豬欄、牛欄、茅

廁，鄉間小院容納了生活的萬種氣象。夏至的風溫情，徐徐吹來，棗花輕柔地飛舞，一片，兩片，三片，四片，無數片，在人頭上交織，編織。花開，歡歡喜喜，心情勃發；花落，猶有淚痕滿地的嬌弱，讓你黯然傷神。只是，萬物都有自己的宿命，再艷麗的花在遲暮之際，也頹敗得讓你心痛。花開花落，原本自然之道，偏偏人移情於物，以物喜，以己悲。林黛玉多情善感，埋香塚飛燕泣殘紅，一曲《葬花吟》催人淚下。

「簾簾衣巾落棗花，村南村北響鑼車，牛衣古柳賣黃瓜。」外公呷茶，半眯着眼，搖頭晃腦吟誦蘇子的《浣溪沙》。他念一句，我跟一句，書聲震落棗花。

「外公，棗花落在你的頭上。」灰白相間的短髮上散落着幾朵棗花，鼻尖上黏着一朵，花落樹下人。外公打開茶杯蓋兒，又準備呷茶，棗花调皮地躍入茶中。

外婆剛走出來喊吃早餐，她看到外公被棗花沾衣欲濕，忍不住莞爾一笑，笑得深情，笑得純淨。

一紙錄取通知書夢幻般飛入我的手中，初中畢業考取了師範，我站在3尺講台的起跑線上了。一廳兩室、抬頭望見魚鱗瓦的土屋擠滿了前來賀喜的人。外公聞喜訊而哭泣，長睫毛上掛着亮晶晶的眼淚。1989年，我才15歲，不諳人事，不明白外公為什麼好好的卻突然間變得如此淒神。他應該想起了自己解放前讀師範的情形？大概又想起了自己年輕時教書的生活？大概又想起了自己被時代的洪流推得起伏起伏的厄運？外公終歸回到了老家，書生淪落，重操農具。

生活繁瑣，但是再沉重的日子有着花的陪伴，生命也會湧動一條春江暖水。外公總喜歡偷空在棗樹下翻看那幾本毛了邊的書，《唐詩三百首》、《宋詞三百首》、《說唐

演義全傳》、《西廂記》、《紅樓夢》。棗花落在泛黃的書頁上，花香，書香，縷縷清香和風吹散了心靈的陰霾。

去師範學校的前夕，外公塞給我一塊嶄新的廬山牌手錶，銀白錶帶，銀白錶盤，表示鐘點的數字下鑲嵌着幽藍的熒光。夜光錶，稀罕物，那夜，我躲在被窩裏，時不時瞅瞅手錶，幽藍之光，魔幻，有着無盡的遐思。秒針漫步，滴答滴答，腳步聲鏗鏘飽滿，彷彿聞我聽到了外公的心跳。

外公菩薩臉，挺直的師範同學在香港返回大陸探親時送的，鍍金的金屬框框着明晃晃的水晶鏡片，華麗，高貴，有着王者的風範。不戴時，可以折疊，放進精美的眼鏡盒，小巧，便捷。這副象徵着純真友情的眼鏡，外公隨身攜帶，時不時用絨布小心翼翼擦拭。外公讀書寫字都戴着水晶老花眼鏡，蠅頭小楷，群蟻排衙，寫書者規規矩矩的人生。他哈口氣，又小心翼翼地擦拭：「戴上它，眼睛光三陣（光三陣，方言，雪亮雪亮的意思）。」

暑假，棗花早已凋謝，棗果兒綴滿枝頭，瓷白間染有一暈淺紅。外公又在棗樹下看書，我無意間發現他戴的竟然是折斷翻的舊眼鏡。外公微微一笑，指了指我手上的手錶，陡然間，我心潮澎湃，悔恨與感激猶如複雜的情懷中的兩條支流，交融匯合，一波一波在陽光下蕩漾……棗樹老了，棗花遲遲不開。外公老了，走路顛顛抖抖，好看的眼睛變得渾濁無光，眼袋沉沉。那年，我快畢業了，我想買一副好眼鏡給外公，我還想買很多東西給外公……

想起張翥的詩「只要想起一生中後悔的事，梅花便落滿了南山。」庭院沒有梅花，春天，棗樹都沒有吐出幾片新葉。棗花哦，幾時再開，夢裏那縷渺然的香魂依舊，淚濕枕巾。



獨家風景

呂書練

金球獎影后楊紫瓊

又一個東方面孔在西方世界揚威：從香港電影圈起步的馬來西亞華人影星楊紫瓊憑主演荷里活科幻電影《奇異女俠玩救宇宙》榮登本屆金球獎影后寶座（音樂或喜劇），在同片中飾演她丈夫的華裔拍檔關繼威也奪得「最佳男配角」殊榮。反映即使在中美關係緊張下，華裔演員在荷里活仍有出路。

金球獎的名聲雖然不如奧斯卡金像獎大，歷史也沒後者悠久，但它是由「荷里活外國記者協會」(HFPA)主辦，跟由以美國電影人為主的「美國電影藝術與科學學院」主辦的「奧斯卡」有點不同，前者的背景具有一定的國際性，較注重文化多元。不過近年，兩個評獎機構的評審口味都有所調整，以致多部「最佳影片」和影后、影帝得獎名單重疊。

楊紫瓊出生於馬來西亞怡保一個富裕家庭，15歲就被送到英國學習芭蕾舞，卻因苦練導致脊椎受傷而不得不放棄。這反而為她後來以「武打女星」定位打好基礎，在香港影壇闖出名堂，也助她以首位華人女星受邀演出「007系列」電影《新鐵金剛之明日帝國》女主角，並因此在國際間冒起；她接着在李安執導的武俠電影《臥虎藏龍》再度揚名。

然而，動作片始終以男主角掛帥，女演員在劇中發揮的機會不

多，所以，她雖然名聲響亮，卻始終跟獎項無緣。她在《臥虎藏龍》中跟周潤發有多次深度交流，並因此在此多個評選活動中獲最佳女主角提名，卻沒得獎。倒是同片新人章子怡冒起。

對此，楊紫瓊倒是很豁達，看得開。她在1999年接受我訪談時就透露，就個人而言，她喜歡愛情喜劇和劇情片，但是，「既然我已很辛苦地在男性世界中立了足，觀眾又接受了我的武打形象，又怎可以隨意放棄？」當時，《明日帝國》大熱，她可說「載譽歸來」。

記得在香港文華酒店的Clipper Lounge，她穿着長褲小背心，還繫着一雙小辮子，一身簡樸裝束走過來，老遠就說：「你是……」性格豪爽，從頭笑到尾。她當時的中文不是那麼流利，常常是中夾英夾，尤其是她把「上午9點」說成是「Morning at the 9點」令我摸不着頭腦。那次訪談雙方都愉快，半年多後，隨着《臥虎藏龍》公映，她再次接受我創辦的《W》國際中文版專訪，再談她的「俠女緣」。她在動作片中，都是親自上陣，所以，從不讓雙親探班。

我還沒看她得獎影片，但看過她以往演出的一些文藝片，像《宋家皇朝》、《阿金的故事》、《昂山素姬》和近年的《我的超豪男友》等，覺得她的得獎只是時機問題。今日如願了，祝賀她！



琴台客聚

伍卓泉

今年的農曆新年仍舊不打算出門。

氣象台的天氣預報說新年前後有很長的時間都是低溫。而低溫的日子很適合宅在家中，可以窩在沙發裏嘆茶、嘆暖氣、看書、聽音樂，以及欣賞幾部經典的老電影。因此，便早早在網上下載了自己喜歡的電影。

我在家看電影和煲劇都喜歡用大屏幕，這兩年來陸續地把新家的各個角落都拾掇成了自己理想中的模樣，唯獨最想要的準備放大屏幕的那面牆一直空着。直到新年的腳步愈來愈近，這才想起幾年前我拍完電影以後用朋友公司生產的設備試看新片，當時很是喜歡，還和朋友約定，等我的新屋裝修好了，要在他那裏買一套最好的設備，有聲音真實的音響，有視覺舒適的大屏幕，在家裏也能夠像在電影院一樣看電影。

待我興高采烈地打電話給朋友，才得知他的公司早在兩年之前就已經倒閉了。朋友說他公司的倒閉不是因為疫情的影響，而是因為在這個電子產品飛速更新的時代，已經沒有多少人

願意安靜地坐在大屏幕前面看電影和煲劇了。大多數的人更喜歡拿着智能手機，戴着耳機聽音樂、看視頻了。

後來和一些與我同樣有大屏幕情結的朋友閒聊，大家的感受亦是同樣。究其根源，大抵是因為當下人們的生活節奏愈來愈快，工作壓力愈來愈大，在都市裏生存的成本愈來愈高，社會環境愈來愈浮躁……小小的手機能很方便地隨身攜帶，無論何時何地，只要把耳機往耳朵裏一塞，可以聽一些淺顯的音樂，可以看一些無厘頭的小視頻，用碎片化的時間，在隨處移動的聲音和畫面中，除了可以貌似輕鬆地「逃」得浮生半日閒，亦可以隔絕那些自己不願意聽到的聲音。

然而小耳機、小屏幕和大屏幕終究是有所區別的。

我的另一位朋友，在用大屏幕看電影的時代和妻子很恩愛，兩人常常在節假日，或是忙累的一天結束後，親密地依偎在沙發裏一起看一部老電影，或是喝着茶，看着書，靜靜地聽一張老唱片；當他後來逐漸地開始喜歡並依賴智能手機，從前和妻子一起享受過的那些浪漫和

溫馨也逐漸地減少了，再後來他開始一個人在手機上看一些只有他自己感興趣的東西，在妻子有意見的時候開始戴上耳機，甚至是兩人吃飯的時候他的手機依舊放在飯桌上，耳朵依舊聽着耳機裏的聲音……小屏幕看似就在眼前，耳機的聲音能直接鑽進他的耳朵，而他和妻子間的距離卻遠得再也回不到從前了。

朋友的妻子最後和他離婚了，用他自己的話說，他可能是史上第一個因為聽耳機而被離棄的。其實他到最後都沒能明白，從大屏幕到手機的耳機，他的妻子嫌棄他的原因，是他由此而降低了的精神要求和精神高度。在網絡上看過網友仿寫木心的《從前慢》，裏面有一句「從前車馬慢，在趕去和你吵架的路上，就已經消了氣」，忽然想起了我沒有買到的大屏幕，和導致朋友離婚的小耳機，若是換了我的那位朋友，他「在趕去和你吵架的路上」還戴着耳機，恐怕會是火上澆油，仍然逃脫不了被妻子離棄的結局吧。

或許，元宇宙時代終將會來，大屏幕也終會有消失的一天，但願人們在大屏幕前有過的那些浪漫和溫馨永遠不會消失。