



源於奧運 李漢源

# 從這個夏天動起來！

「體育」在大家的生命中扮演的角色有多重要，相信讀者們都不言而喻，甚至有不少人說起更是侃侃而談，做多少的運動消耗多少卡路里/脂肪等等，但又是不是每一個人都能夠真正重視體育，會把體育養成生活中不可缺的習慣呢？大部分人在小朋友時期，大多時間都精力充沛，對四周事物也充滿興趣，但這個時候如果我們要求小孩「行為良好」、「安安靜靜」、「聽聽話話」，以致他們誤以為靜態活動一定「比較好」，這就是我們失職了；相反，如果我們能把小孩帶入體育健康活動群體中，從少年至老年養成「強身健體」的運動習慣，不只使他們身心健康，每項運動的規則更是令他們更易理解遵守紀律、尊重他人的道理。要如何才能使大眾終身都具有體育的觀念，就要從嬰兒一直到百歲老人都養成運動的習慣，時間一久，體育人口增加，全民健康，就連普羅大眾的中年肥胖問題也能解決，相對醫療壓力一定減少，因此說體育強，國民強，國家也就會強。

雖然，每一個地方，甚至每個人，對「肥胖身材」定義都不同，是很主觀的，有些朋友喜歡有線條的身材，一些則喜歡纖瘦的身材，不過喜歡歸喜歡，以香港的上班族為例，大部分中年過後不但新陳代謝變慢容易發胖，腹部的肉更是肆無忌憚地出現，因為腹部是最容易

積聚脂肪的部位之一。所謂中年發福，指的就是年過40歲，加上不良飲食及不運動的習慣，遇上新陳代謝能力下降，肌肉質量降低；而日常吸收熱量大大過消耗熱量情況出現。想阻止自己變胖，坊間當然有很多方法，但其實最基本就是體育配合飲食，把運動力量訓練寫下每天的日程表上，每一天能做到定時運動，加上注重健康均衡飲食，成果就會反映在身體上，絕對不會背叛你的。現在有很多書籍及網上資訊，也提供我們很多運動方式、飲食方式等去減肥和訓練自己。最大的敵人其實就是自己的惰性，以及追求美味食物的天性，即使注意運動飲食，卻又無法做到持之以恆。因此只要打破這個「自己」，相信健康的身體就不難達到。

有研究顯示，中年過後因新陳代謝減慢，每年平均會長胖1公斤左右，在減脂的過程中，如果以飲食的方法再配合帶氧運動，可以提高減脂的效率，有助加速腹部脂肪的分解；如果能做高強度運動，加上負重運動，更能保持我們的肌肉，減慢中年過後的肌肉流失。因此如果大家身體條件許可，真的十分建議大家將帶氧運動再加上負重運動搭配進行，慢慢突破自己的運動極限，這樣就可以降低中央肥胖的風險。

所謂萬事起頭難，或者一開始先保持良好的作息及睡眠，避免久坐，再慢慢培養運動的習慣，最重要的是持之以恆，為了自己健康，就從今天起開始踏出改變的一步吧！



方寸不亂 方芳

# 趕在「核廢水」之前

日本在國際社會未有共識之前，一意孤行計劃在海洋排放「核廢水」，向全球轉嫁風險。香港不乏日迷，他們趕在排放之前，食得就食，玩得就玩。

朋友早已訂購了暑假日本行程，三代同堂往旅遊，本是很開心的事，但現在「核廢水」陰霾下，長輩聞水色變，臨時縮沙了；青年一輩硬著頭皮去，表明不會吃海產。不吃海產的日本之旅，確實是很掃興的事。

應邀到親戚家吃火鍋，主人家是日迷，備了一桌日本和牛、日本魚生，其它菇菌、烏冬、豆腐、餃子和調味品，也是在日式超市採購的……對主人家盛情不好說什麼，反正是偶一為之而已。問親戚一句，就不怕日本食物有輻射嗎？「怕呀，食完今次，暫時不吃了！趕在核廢水排放之前，這是最後的日式晚餐。」親戚說，香港政府已宣布了，一旦日方啟動排放程序，香港將會禁止進口日本10個都縣的食品；日後若然能進口到香港的，應該問題不大吧？但把責任交給政府把關之餘，為自己健康着想，還是要有所選擇的。

住區內的一所日本料理店，經營了20年，食物新鮮，價錢合理，以前日間光顧，座位難求。疫情3年，料理店好不容易捱過，客人逐漸回來了；如今「核廢水」再來一波，客人又明顯減少。這天路過，門庭冷清，座位任揀，趕在「核廢水」之前，不知再會在何時，特意光顧了一下。以前在餐桌前，老闆總會推介有什麼新鮮運到的「刺身」，現在已不再推介了，明白硬銷「刺身」的反響。

有本港日式食肆負責人接受電台訪問時表示，現時日本尚未排放「核廢水」，已為客人帶來心理影響，「刺身」生意已下跌一至兩成，為了自保，餐廳除了減少「刺身」上貨量，只好在肉類菜式多加心思，更重要的是，需要標榜貨源來自非污染區。過去幾十年，日本食物價錢昂貴，也帶來質量保證。但這次日本的操作，引發了全球食安危機，在國際社會上聲譽掃地，其實也毀了日本自身的品牌。



七嘴八舌 小臻

# AI是人類自製的對手

人類與社會發展當然是不斷向前進化，走得太快會危險，停滯不前卻是悲哀，還是中國儒家哲學家孔子提倡的中庸之道管用。西方的蘇格拉底都認為，人必須知道「如何盡可能地選擇中庸和避免極端」。

亞里斯多德認為，勇氣是一種美德，勇氣過頭則會顯得魯莽，沒勇氣則顯得怯懦。既然幾位哲學家都如此定論，我們就應好好掌握平衡的定位。在全球人類面對的AI開發問題是否也要節制，太急會否帶來社會失控？

AI是人類製造出來的好幫手，又是人類現在和未來的競爭對手，專家已忠告「科技不會走回頭路」，AI技術只會愈來愈精進，對於勞工的衝擊可以預見；若無節制使用AI是人類的「生存威脅」。

當ChatGPT這新興事物出現後，相信不少人測試過用ChatGPT幫手寫文章，一致認寫公式文書可以，若寫人訪還是管不住，基本上是無感情、無溫度。ChatGPT只算是高速資料收集機。要寫篇好文章、寫個好劇本還是離不開人類的頭腦，但要高手才能留住了，多人失業難免。

所以，大家近日也看到新聞報道美國荷里活編劇工會發動罷工抗議AI (ChatGPT) 搶飯碗，抗議一段時間似乎沒有進展，最終連擁有超過16萬會員的「美國演員工會暨美國廣播電視演員工會聯合會」也加入。美國劇作家協會 (WGA) 要求強化對編劇的保護與補償措施，因為編劇們受僱時間愈來愈短。站在編劇的立場，一旦能用AI從事編劇工作，編劇人員將面臨失業窘境，因此美國劇作家協會正廣泛尋求限制AI使用，確保編劇的工作機會，同時確保AI不可基於編劇的原創作品，再創作出無價內容。

對演員而言，現今技術已經有能力可以用

AI隨機生出一個個想要的演員，按需求訂做臉部特徵或身形，而且放在影片當中讓觀眾肉眼分辨不出來。據說串流平台Netflix正在開發的AI最新進展是，當影片使用另一種語言配音時，劇中角色的嘴型可以跟着改變，且讓觀眾看不出破綻。所以工會成員尋求保障措施，以防製片公司在未經他們同意或沒有報酬的情況下，使用他們的肖像、聲音或演出；也希望阻止片商訓練AI根據演員現有作品模仿，進而自創新的表演作品。雖然有分析指AI結合電腦動畫完全取代真實演員的那一天不會這麼早發生，重點是成本高。想到達「輸入幾個指令可以生成一部電影、AI全面取代真實演員的那一天」或許要10年以上，然而看看機器人的進化，十年一個躍升，可能提早。

第一代機器人是為二十世紀五十年代和六十年代的工業製造而設計的簡單機器人，只能執行重複性任務。到目前正在開發的智能機器人是具有最先進的感知、處理和決策能力，以及學習和適應新情況的能力，可以自主運作，並在各種環境中與人類互動，從醫療保健和教育到製造和物流都可使用。不過，大家是否又樂意睇全機器人演出製作的電影？那不是應該叫動漫片嗎？

積極的做法是建立規範和指導方針，這似乎是唯一可以做的事。例如有大學禁止學生使用ChatGPT 3或4、Copilot等AI工具，並訓練使用AI工具的能力，規劃將ChatGPT導入大一英文、微積分等一般性課程和各學院專業課，盼學生善用科技進行不同學習體驗。在課程融入包括AI智能與技巧、AI倫理和AI素養，並協助教師利用ChatGPT來提升研究效率與能量，也希望建立學生資訊數位科技能力，解決複雜的問題，批判思考、溝通與表達、合作與領導的核心能力。



翠袖乾坤 連盈慧

# 如果AI有靈魂

科幻作家劉慈欣在網上對人透露，他自己在科幻大會上其中一兩篇稿子，就由ChatGPT寫出來，而且還說寫得很不錯，從而肯定ChatGPT不止對人類未來的生存方式的確造成很大威脅，單看目前便已取代不少人類的工作了。

劉慈欣甚至表示會有一天，人工智能絕對可以完全取代科幻作家和任何作家。

有人認為人工智能是沒有靈魂的死者，不過是人類不知防患於未然的自我安慰而已。

他說靈魂和感受，也是來自神經元細胞連接成複雜系統後而成，寓意有天AI發展到具備上述全部條件和功能之後，靈魂已說不上什麼神秘。

他最令人驚心動魄的是說到時作家不會消失，卻可能人為作品只流於類似今日的「皮影戲」，劉慈欣沒有把話完全說破，但從他對靈魂形成的分析，我們已預感到潛台詞好像警告人類不要驕傲，一旦有天

AI也有了靈魂，它無血無肉也無懼的靈魂甚至來得乾淨俐落和擴展神速，甚至比人類的靈魂還來得豐富，因為人類靈魂有極限，AI則無限；到時人類作家的「皮影」製作更無價值可言，人類的靈魂也就成了空殼而漸乾枯。

人類靈魂他日的萎縮，不正是來自今日人類對科技過分的倚賴所造成的原因？到時除了只有少量尖端的科學家可以操縱AI也沒有用，億兆京倍靈魂萎縮的科技癩蟲還有什麼作為？想想怎不為人類的未來世界而心寒。

從靈魂推想到目前的動物，便感覺到如AI有靈魂，今日不少動物就先有了，從抖音和YouTube短片中動物的人性化，相對人類殘殺同類的日趨獸化，動物與人類今日心態行為的巨變才令人震驚；試看看一向視同天敵的貓狗今日可以相愛相依，自動呵護睡要懲罰虐待老人不孝子的大狗，不是比口講和和平的戰爭販子、家暴殺害親人兒女，以及斬殺無冤無仇路人的狂徒有人性！



AI總有一天對人類說：我的靈魂比你大！ 作者供圖



百家廊 韓小榮

# 以水為脈藥山美

站在千佛山「齊煙九點」坊處，北望所見到的9座小巧玲瓏的山頭，曰：臥牛山、華山、鵲山、標山、鳳凰山、北馬鞍山、粟山、匡山、藥山。9座小山，佔據着各自的地盤，散發出獨特的魅力，為濟南這座文化名城增光添彩。

我很慶幸，我的居住地離藥山很近，步行15分鐘即可到達。前幾年，聽說藥山盛產中藥材，我曾約了好友登山採藥，有幸找到了一棵土黃芪和一枚菘草，挖回家精心養護，觀之數日，愛之如寶。

藥山，是由9座小山頭組合在一起，九峰並立，如蓮花朵朵，所以也叫「九頂蓮花山」。這個名字有些禪意，卻有點拗口，真不如叫藥山接地氣兒。據說，古時候的藥山，山上的樹叢中出產幾十種名貴中藥材，醫聖扁鵲曾親臨此山採集藥材，經過一番炮製，成就懸壺濟世之良方。神醫扁鵲所到之處，家家幸福，戶戶安康，他真像是喜鵲的化身，專門為了報喜而生呀！

我在登山的過程中，曾發現半山腰矗立着石頭雕刻的一個細腰葫蘆，古樸典雅，線條流暢。兩個圓球，一大一小，飽滿而又溫潤，堅強且又樂觀。藥葫蘆，是醫者的招牌，也是這座山的靈魂。山上有了石葫蘆這個標誌性建築物，把東方文化的旨趣和神韻展露無遺。

當初，藥山周邊正在改造之中，山腳下雜草叢生，枯枝遍地，實在有礙觀瞻。山上松柏青翠，風景奇秀，可惜，外包裝不盡人意，這無疑是一大敗筆。我們登山的目的是為了體驗採藥的樂趣，並沒有細心觀賞山上的美景。九頂蓮花，我們只是登上了最高的一個山頂，稍作逗留，便原路返回了。

因為回老家照顧年邁的婆婆，我和濟南闊別了數年。今年5月底重返濟南，我仍然在

原先的住處定居。聽鄉居說，如今的藥山，舊貌換新顏，隨着周邊娛樂設施和休閒場所的完善，生態環境已經大大改善，現在的藥山山體公園美如仙境，吸引着眾多的遊客前往打卡。真是美事一樁也！我來不及呼朋喚友，迫不及待去了藥山公園。

公園西北角有一方水域，叫「洋涓湖」，總面積為5.79公頃。因為還不到雨季，湖中積水不多，我踏着石塊走到乾涸之處，近觀淺水中的水生植物。有幾朵粉紅色的蓮花從睡蓮葉子中鑽了出來，大大方方地窺探着多彩的世界，詮釋着且以喜樂，且以永日。湖內還有一種莖葉細長的植物，叫水葱。嫩綠的植株根根直立，高擎着黃色的花穗子，解說着歲月纏綿，葳蕤生香。

舊時，藥山附近有洋涓莊，莊裏原有天然湖灣，就叫「洋涓湖」。經歷了歲月變遷，洋涓湖雖然消失在茫茫人海中。近幾年，政府部門重塑藥山文化，全力打造了「石岸人家玉一灣，石林水鳥靜中間」的盛世美景。新的洋涓湖果然是一灣美玉，順着木棧道，邁步走向觀景平台，去看一看水的豐富表情，打開生活的美好畫卷，濟南的市民們樂此不疲。

以水為脈，以山為骨。水的元素愈全面，山的氣概愈豪邁。洋涓湖不遠處，另有一處景觀，叫「幽井泉香」。說白了，那是一口新整修的泉井。從前的泉眼，連個名字也沒有，它默默無聞地貢獻着自己的大好年華。

如今，終於受到了區政府的高度重視。天橋區水務局工作人員徵求洋涓村民的意見後，給泉定了名字，叫「鐵匠泉」。自從有了新名字，鐵匠泉一時風頭無兩，它一改往日門前冷落鞍馬稀的落魄局面，成了風華絕代的藥山新秀。

這幾天，我每天去藥山公園打卡，去得最多的地方就是鐵匠泉景點。經過市民們踴躍

推薦，鐵匠泉被收納進了濟南名泉錄。鐵匠泉擁有了新的尊貴身份，不光是因為它的周邊環境優美，更因為它的正能量滿滿，它是和諧社會的一面光輝旗幟。

一百多年前，濟南遭遇到前所未有的乾旱天災。藥山周邊的老百姓因為喝不上清水而唉聲嘆氣。有一位姓徐的鐵匠師傅是個熱心腸，他不忍心老百姓受此磨難，決心順着山勢，打一口水井。經過很多天的努力，他挖出了深4米的井口，一股神奇的清泉湧了出來。從此，老百姓有了味道甜甜的水源。徐鐵匠用泉水打鐵淬火，成品硬度高，經久耐用，經過居民的口口相傳，徐鐵匠家的鐵器產品簡直供不應求。這是流傳在群眾中的好人有好報的典型案例。這段故事，以淺近的語言，被書寫到了泉池的標識牌上，達到了弘揚正氣的目的。

鐵匠泉在藥山西側一塊巨大的崖石之下。這塊崖石單獨成塊，被山石夾在了中間地帶。這樣的地理風貌，給鐵匠泉增添了神秘氣息。去參觀鐵匠泉，必須經過一道木架長廊。長廊北邊是一處休閒娛樂場所，有石桌石凳，供遊客休憩，偶爾有人在這裏唱歌、吹笛子、吹口土風。真是太平盛世，人泉相親生態美。上次，我在鐵匠泉一帶遊玩，碰上一個農民工大哥在打水。大哥說，他們喝的工地上水是井水，不如山泉水好喝。他們經常來鐵匠泉打水，回去燒開泡茶喝，喝上癮了。我素來膽小，平時一個人不敢靠近泉池。那天趁着打水的大哥還在用塑料桶往手提水，我爬到護欄上看了看。泉池全部由石頭砌成，泉水清澈見底，據目測，大概深2米左右。那位大哥告訴我，這口泉子，以前沒有護欄，安全性不高。

眼前的石護欄大約1米多高，石面光滑平整，內外兩側描畫着荷葉、荷花，也有含苞待放的花骨朵。鐵匠泉真乃秀外慧中也！



獨家風景 呂書練

# 實驗性之夢

夢想，在一般人的概念中，是美好的，所以，美國人塑造美國夢，並鼓勵人們去夢想，荷里活更成為眾所周知的夢工廠。

今日中國人也有自己的中國夢，影視舞台作品在反映現實生活的同時，不無編織着夢想，以及呈現追夢的過程。

夢想絕對是驅使人們努力向前踏步的動力，不過，生活中的夢有時並不美好，甚至是惡夢，伴有負面情緒的抑鬱症病人的午夜夢迴，常常伴隨着眼淚，那是日有所思、夜有所夢的結果。人在不同的環境和處境中，往往會產生不同的夢，夢境也很不同。

周前與朋友在西九「自由空間」的黑盒劇場看了一場實驗性的跨媒體演出，就有這樣的感覺。新一代音樂人江逸天是近年受關注的藝術家，他自己則另有關注點，不斷在主流表演藝術之外作新的嘗試，尤其是跨界合作，音樂、戲劇、舞蹈、影像、裝置等融為一體。

空蕩蕩的劇場不設座位，也沒有傳統意義上的舞台，中央有一堆由木屑堆成的「泥沙」，6位樂師分圍着，有拉大提琴的，有彈電結他的，有擊鼓敲鑼的等等，一面牆有一個大屏幕。進場的人們自覺地圍坐地下，在灰暗的燈光下望着眼

前的沙堆。這是名為「The Dreaming」的多媒體音樂會現場。整個環境氛圍就像現場演繹的音樂般昏暗、沉鬱、內斂，卻反而激起屏息以待的觀眾的好奇心：藝術家到底想呈現什麼？表達什麼？

音樂在零丁地回響，一束強烈的燈光自頂而下，照射着中央的沙堆；沙土開始有些鬆動，緩緩延伸，慢慢露出端倪：一個赤裸的軀體在蠕動，在掙扎，破土而出；很難地，也很頑強地，搖搖晃晃地，跌跌撞撞地，站了起來，跟大自然親近，也跟大自然搏鬥，為生命搏鬥。配以空靈般的音樂，現場屏幕呈現一個個行色匆匆的都市人，一個不停地、使勁刷牙的女人，再來一個不停地、拚命狂奔的男人……俯瞰下的街道上是一張張表情怪異、動作奇特的面孔，大都市眾生相之一。

這是夢境？還是現實？是借助土著的求生之夢來隱喻現代都市人的生存狀況？朦朧、含糊、隱約，不敢確定。江逸天說，是以現場演奏、舞蹈和影像帶觀眾回到原始人類謙卑仰賴神明的純粹狀態，他希望以這種沉浸式演出，與觀眾共同這場經歷發生 (Happening)，藉此探索自己內心，探求人與自然的關係。探索加想像，或許就是觀眾受到的啟發吧。



琴台客聚 伍杲杲

# 任性的老父親

父親自己不愛吃雞肉，卻不辭辛苦地養了幾隻雞，除了自己吃的一點雞蛋，雞和蛋多是給孩子們準備的。我們一回去，父親自然是要殺雞的。

蜀地人認為雞大補。燕婷才從醫院輸完液出來，病了幾天，腸胃還未恢復，到了父親家，父親親切地喊她做「大妹子」，擔憂她的健康，第二天一早就讓家偉去抓公雞，要殺了燉湯給燕婷補身。父親說性子愈烈的公雞愈是滋補，家偉問起要殺哪隻，父親很護短地指認了那隻和貝寶吵過架的公雞，於是，那隻倒霉的公雞因自己的多嘴而被家偉抓起來送進了湯鍋。

我由於一直受粵菜養生的影響，擔心公雞肉熱氣，提了意見，父親卻固執地堅持，便不好再拂父親的意。後來見門前父親的魚塘裏不時有小魚躍起，決定去釣幾條魚給燕婷滾魚湯，希望以魚湯壓制公雞肉的热氣。

結果，我這個不會釣魚的「小白」從鄰居叔叔家借了釣魚竿和魚餌，硬著頭皮坐在魚塘邊守了半天，只釣起來兩條比手指粗不了多少的魚苗。幸好家偉的朋友強哥是釣魚高手，正好也在一旁釣魚，最後厚著臉皮要了他的魚，總

算在晚餐時有了一小鍋魚湯。

家偉是廚藝高手，剩下的小魚都被他裹了麵粉油炸，除了在父親菜園子摘的青菜、辣椒、豆角，桌上又多了一道香味撲鼻的下酒菜。桌上有菜，杯中有酒，眼前兒女都在，父親喝起酒來格外地舒心，再聽得燕婷夫婦讚他養的雞，種的菜和果子，誇他老驥伏櫪，還經營了一個如此豐饒的大莊園，更是高興。

父親年輕時從鐵道兵轉業到鐵路局，一直在鐵路局工作至退休，退休後的父親在鄉下生活，學會了種田種地。

除了按季種糧食，父親還在屋前屋後種了各種各樣的果樹，每到春天，粉紅色的桃花開得鋪天蓋地，杏花、梨花、李花夾雜其中，和桃花一起開成一個美麗的童話世界。夏秋季節，果子陸續成熟，父親一個人在家吃不完的，便陸續摘了拿到鎮上去賣。父親種的果子甜，賣相也好，往街邊一擺，總是很快就能賣完。父親賣果子很隨意，總是又賣又送，有時候為了早點收帳，任性起來，乾脆直接把剩下的果子全部送人，收拾好東西就去找他的弟兄們喝酒。

除了種田種地，父親早年還跟鄉下的老農匠

學得一手好手藝，他編製的竹器比當初教他的老農匠還要精巧，除了自家用的，他也編了拿到鎮上去賣，賣的價格也要比別的老農匠的高出許多，每每還有人向他定製，但父親真是任性的人，他覺得編竹器是他的業餘愛好，別人的定製成功與否也要看他的心情，只要他高興起來，也是會和果子一樣，半賣半送的。

在自己的「主業」和「業餘愛好」之外，父親還有別的「興趣」。如今科技發達，用以種植的農藥名目繁多，土地裏的雜草長起來，其他農民為了省事，多會用除草劑，父親這半路出家的「老農民」偏與別人兩樣，他任性地用一把鋤頭和雜草作鬥爭。哪怕雜草有時長得比父親用鋤頭除草的速度還快，父親還是長年堅持自己手工除草，又在他除過草的土地裏種滿各種各樣的瓜果蔬菜，除了可以吃，還能抑制雜草的生長。父親愈勤快，雜草長得愈慢、愈少，正如父親從前教過我們的：一個人只要勤快，就沒有他做不到的事情。

燕婷吃了公雞肉，喝了公雞湯，並沒有因此熱氣，精神也好了許多。看來父親的固執還是有道理的。

(杲在路上之五)