



源於奧運 李漢源

每天給自己半粒鐘

「生命在於運動」，眾所周知，經常並持之以恒地進行身體活動及鍛煉，對健康有着很多好處，不但可以減緩身體機能老化，更可以防範心血管、糖尿病等嚴重疾病。相信大家都有聽過醫生對病人苦口婆心地說：「醫生要做的都已經做了，剩下的就要靠你自己多做運動。」可見要保持身體健康，除了靠醫生外，自己的努力也非常關鍵。

運動除了可防範各種生理疾病外，對心理健康也有很大益處，當進行適合自己強度的運動時，可以幫助身體釋放壓力，調節心理平衡，紓解憂鬱及焦慮，促進睡眠，從而降低死亡風險，延年益壽。多項對身體的研究指出，成年人每周至少進行150分鐘的中等強度帶氧運動就能擁有健康體魄，雖然運動對健康、壽命的好處這麼多，為什麼我們卻做不到呢？問問身邊的人，要說的原因可以有很多，但縱觀而言都是因為我們沒有恒心及惰性使然，每周150分鐘，又或每天給自己半粒鐘，難道真的抽不出來嗎？

好多人發覺自己過了30歲，體力好像變差了，走起路來，很容易會喘，搬運重東西、上樓梯也沒有以前這麼快，感覺吃力，那就是平時身體活動少所造成的。大部分我們所感受到的「體力差了」並不是因為你身體不夠強壯，而是心肺功能變差，持續步行、上樓梯，身體需要不斷呼吸氧氣，氧氣運轉是靠着

心肺的持續工作，如果我們平時有持續運動，心肺功能夠強大吸收氧氣，就能夠支撐持續的體力，就算急速上樓梯，都能呼吸自如、面不改容。因此很多人感覺到體力差了，就可能感到驚慌，馬上到健身房進行重量訓練，雖然沒什麼不好，但如能同時進行帶氧運動，鍛煉心肺功能，提升體能就事半功倍。

如何提高體力，貴在持之以恆，由走路開始，對於體力訓練，只有達到指定的運動強度，心肺提供氧氣的能力才會得到提升，即每一次訓練時都要達到你最高心跳率的75%，通常男性最高心跳頻率是180至200(次/分鐘)，假如你測得你最高心跳率為200，那就將在訓練時心跳率保持在150，為保障訓練效果最好佩戴測心跳腕錶，在運動中即時監控自己心跳率，這樣才能最有效地達到提高心肺功能的目的，從而提高你的體力。

運動有很多種方式，走路、跑步、上樓梯、跳繩、踩單車、游泳等帶氧運動均可以增強心肺功能；至於更進階者，除鍛煉心肺外還想透過運動減肥，就必須控制飲食，不是刻意去不食東西，而是減少攝入卡路里。如果你每天需要2,000卡路里來計算，身體只能每天最多減少攝入250卡路里，不然身體會缺乏營養而受傷。無論是增強體力、要身體健康，或者是減肥，最好有運動教練及營養師從旁指導，若為了健康最後卻傷害了身體，那就得不償失了。



方寸不亂 方芳

賣樓要慎重

這天接到無厘頭地產經紀的電話，讓我把自住樓宇「留一成減價空間」，他能成功把物業出售。其實我們並沒有委託地產經紀出售物業，這位經紀只是隨機抽樣，釣魚碰運氣，找出「放盤客」而已。

或許現在樓市下行，賣樓多過買樓，二手樓不乏劈價，地產經紀以為「有樓必劈」是投資型業主的普遍心態，其實也不盡然，投資物業是重要交易，如果沒有財務周轉需要，業主總不至於「賣樓貪高興」賤賣物業吧？

在環球多項不利因素下，一二手物業買賣成交大跌，上月成交比去年平均每月跌近五成，交易正低潮，在此不明朗環境下，或許持有物業的人，心情難免受到影響，經地產經紀游說，或許一不小心，就賣了一層樓。

朋友在傳統屋苑有樓出租，因為交通方便，屋苑設備齊全，生活購物點多，不足十天就租出了。雖說有樓收租平穩沒賺大錢，但有資金投資樓宇以外的市場，一個風浪撲面而來，避不過就是損失。

有位前輩說過：「為什麼我總比你們財務穩健？因為我不心急，我可以等。」有能力的人，安然渡過風浪，最後都是贏家。

賣樓無須跟風，要視乎自己能力，買家什麼時候總是會有的。年輕人結婚總是要「上車」的，家庭增員必然細樓換大樓，退休人士需要調整住房，投資客精挑細選博升值，大有人在。

朋友一家數口住名牌屋苑，兒女結婚相繼遷出，老伴又離世，剩下活力老者住大屋，每月繳付昂貴管理費、差餉、地租，實在很不划算。雖然朋友經濟自由，但浪費就是心有不安，所以正計劃大屋換細屋。就是碰上樓市下行，賣大屋換細屋不划算，還是要觀望一下。

香港人對樓宇有剛性需求，月有陰晴圓缺，香港總有復常時，此時金融外匯風高浪急，守住物業，是否比守住資金較為穩陣？當然，買賣都是自己的個人決定，見仁見智，需要慎重。



七情八苦 小臻

無視全球經濟嚴峻 熱衷支援戰爭何居心

歐美處於通脹數據高居不下，美國加息帶動全球利率上升，結果金價跌、股市跌、樓市跌，香港股市跌至11年新低，香港人的積蓄金蝕到「肉痛」，加上股民眾多，所以近期你會發現許多人無心情去高消費地方。其實世界各國自身經濟都面臨嚴峻局面，地緣政治博弈、俄烏衝突嚴重影響世界經濟前景，這是鐵一般的事實，經濟學家多番響起全球經濟陷衰退的警報，可惜七國集團從無動和兩國，反而繼續給予烏克蘭武器支援，似乎不想俄烏衝突結束。俄羅斯已警告七國集團快觸碰到紅線，這只會導致更多的傷亡和破壞，呼籲美國及其盟友不要跨越紅線。究竟七國領導人的腦在想什麼？睇中烏克蘭天然資源？拖垮俄羅斯？再對付中國？

目前嚴重的債務危機正在世界最貧困地區蔓延，連英國也因發行國債比原計劃多出600億英鎊引發金融市場大幅震盪，迎來英國歷史極為罕見「信用危機」。英國政府債券遭拋售，影響到持有與英債掛鈎的金融衍生產品的退休基金和保險公司，債市崩盤，直接迫使數以千計養老金面臨被追加保證金。加上油價、電價高昂令基層人士叫苦連天。當人連生存、食飯都有問題，社會自然不安穩。

許多人評論俄烏衝突只有美國是最大受益者，天然氣價、油價上升到了一大筆，可惜也救不了其經濟。金融界人士警告美國經濟可能在明年年中陷入衰退，市場可能變得混亂，形勢十分嚴峻。美國通脹問題嚴重，利率上調幅度過大，俄烏衝突都成為經濟衰退的原因。荒謬的是七國集團發聲明稱將繼續協調，向烏克蘭提供資金、人道主義、軍事和國防裝備、外交和法律支持，保障烏克蘭應對冬季的需求。烏克蘭總統澤連斯基十足似撒野小孩，俄軍攻擊他，就要求七國給錢給武器，他成功攻擊俄軍後就領功，要求「再打賞」。真未見過一個國家要邊打仗邊向人討武器、討金錢來應付的，還不斷自稱會打贏對手。看看圍爐取暖的歐盟能忍多久，忍不住就會爆發！

而美國共和黨幾位眾議員開始發聲：呼籲華盛頓停止對烏克蘭的援助，這是一場美國「本不應該捲入」的衝突。「不要再提供外國援助，特別是不要資助一場我們本不應該捲入的戰爭。美國不欠他任何東西。」「美國對基輔的援助，殺死了成千上萬的人，大幅推高了全世界各地的生活成本。」「不值得冒著核戰爭的威脅來維持烏克蘭作為國際洗錢中心的地位。」希望更多國家領袖醒悟。

那些所謂民主大國整天對不同制度的國家詆毀，指責他們獨裁但近幾年自己完全示範了什麼是獨裁、霸權，迫小國站邊，控制別人交朋友。用盡方法對付其他大國，在軍事上挑戰俄羅斯，在經濟上打壓中國。制裁這個制裁那個，中俄有能力自保當然不甘做傻瓜。沒有你這生意渠道就生存不了？美國資源能供夠全人類用、能養活全世界嗎？人類本來就靠貿易往來互相扶持互惠互利，大家都是聰明人，要一方贏贏的交易沒有人肯做的。



翠袖乾坤 連盈慧

有動力 無壓力

離不了手機和電腦的新入職的藍白領，很少不曾感受過工作壓力的苦澀，有個小男生上班第一天便向人訴苦，感嘆從此失去自由，因為晚上打機睡不足，上班時間遲了10分鐘，上司臉色難看，就說人生已無樂趣。可不知道他們的長輩像他們這個年紀時，事業剛開始，為了自己前途美好的明天，前一夜已預早睡眠，翌日便抖擻精神準時上班了。

網上很多新一代都愛笑稱自己在家做大少爺，自然明白有了工作之後，生活改變，不再可以睡到日上三竿，如何不視工作為苦事。再說，老一辈事業有了成就之後也未必就沒有壓力：小職員看公司業績擔心飯碗不穩；日理萬機的大老闆為支付員工薪金而一夜白頭，亦有不為人知的壓力。

至於什麼辦公室政治之類的煩惱，七十二行中不同類型的經濟壓力，以及人際關係的壓力也不小，職場上你爭我鬥的心戰不說，家庭中老幼成員日子也不一定過得輕鬆，青春期的

兒女與更年期的父母，老太爺跟中年小老爺意見不一致時，難道沒有壓力？窮家庭擔心斷糧，大富之家顧慮兒孫爭產，家和萬事興說說容易，要和也真不容易，疫情下留家日子多了，家暴新聞無日無之，亦多因為無形壓力而起。壓力每個不同人生階段都有，與其怕煩，倒不如索性挑戰它，試看沙甸魚的故事多有趣。

原來沙甸魚見光死，養魚者要牠多活幾天，便在魚塘內放入幾條鯨魚，鯨魚愛食沙甸，沙甸最怕鯨魚，為了逃生便拚命狂奔，就是憑着不斷狂奔那股活力消除壓力而生存下來。「沙甸法」對人類應該也管用吧，人際和經濟上的壓力，是不是也一樣可以靠人類自比沙甸魚的EQ化解？試試把襲來的煩惱看作無形的鯨魚好了。

遇到任何挫折都視為天大的事，更需令自己振奮站起來的活力——隱閉而不自知的活力，很多時就由壓力迫出來。



◆小魚活力來自大魚的壓力！ 作者供圖



扶雲

偷時間

對人類而言，時間就是生命。時間的不間斷性，常令庸人長嘆，蹉跎時光；又使奇人竊喜，默默努力。人無法看到也無法觸摸時間，但時間節點卻常因階段性的某一現場亮相，甚至讓人疑迷幻覺一般。

一隻放在桌邊的玻璃杯，被人拉了一下桌布，搖搖晃晃墜落到地面上，最終被摔碎了。這便是一隻玻璃杯的時運。如果這種階段性的現場出現——便難於再逆轉回來。因在某一個時點上，某種結局一旦現身，便具不可逆的特性；時間的屬性，就是「突突」向前的。

不同境界的事物其壽命長度不等。所處空間不同，壽命會出現很大差異。譬如，山石處於相對永恒中，除風吹、日曬、水浸、雷劈、人砸、車控之外，自身不再作任何運動，更無獲得物質或精神上的享受，無從思考，時間在山石身上變得無比漫長。

如此看來，時間上的永恒，就像沒完沒了的修行，並非人所想那般美好，與內心期盼的永恒也相去甚遠。所以，在人類有限的生命裏，精彩地度過每一分、每一秒，才是最聰明的做法。時間絕不會拋棄任何人，它總會保持著一貫悠緩的步調，沉默而不失慈悲，相伴相隨每個人，承載那一時刻的全部內容。

時間不停地向前，某個人想停下來，可時間絕不會停滯，人只能與時間賽跑，這是世間不變的規律。一個人只有抓住每一天，才會有汨汨不歇的自信心產生。人只有對時間產生無法形容的感恩，它才會表現得像臣服於人一樣。居里夫人一生中獲得了兩次諾貝爾獎，她和人擁有一樣的時間，但她創造的價值卻難以估量，而這一切與自信心有着很大的關係。

兩個能力相近的人，去做一件難度比較大的工作，自信心不強的人可能需要花費一天時間；而信心十足的那一位，可能只需花費

半天時間。原因很簡單，缺乏自信的人在工作過程中，會不斷給自己設定壓力和阻力，並將大量精力放在了猶豫和對「結果」的擔憂上，從而影響效率；而自信十足的人，在工作過程中對於目標的把握明確，積極性高，專注度更高。

普通人的自信，也來自於及早謀劃時間。我的父親是個農民。在老家時，一天農活兒歇了，晚飯吃過，他在外間屋默默忙碌。幼時我一覺醒來，常見他在煤油燈下編籠或修理農具。我問：「爸爸，您這掌燈費蠟的，明天早上再幹吧。」父親說：「時間不能等，要學會『偷』。明天早上，我還要給大田上糞呢！」此時屋外明月，在父親看來——多像一盞亮眼的鐘錶。

一個人缺乏計劃和時間管理，不斷拖延、沉迷於不良情緒和隨意為之的習慣，相當有害。他的時間，只會被悄悄偷走。「沒事兒，以後有的是時間。」每當聽到有人說這句話，我心中就有無限感慨、遺憾和無奈。要知道，這一天過去了，就再也不會回來。想為自己做的事、想為別人做的事，既然想了，就無妨緊要時間完成。即使完成得不好，也要做。

電影《潛逃時空》生動描述了時間對人的重要性。管理時間需要不停地努力，有許多事情，做好與做壞不消說，身體力行地做了，就已獲得了一大截進步。「6點優先工作制」是效率大師艾維利向美國某鋼鐵公司提供的時間管理理念。這項原則要求員工們把每天要做的事按重要性排序，全力以赴做好頭等重要的事，然後是次要重要的事，以此類推。

「帕累托法則」是經濟學家帕累托提出的，核心內容也是做事情要分清輕重緩急，分清「必須立刻做」、「沒有壓力，也應趕緊做」、「有閒工夫時再做」，把當天的注意力放在20%的關鍵事情上。「麥肯錫30秒電梯理論」講的是少說話、多辦事，員工敘述一件事情，必須根據時間及重要程度分別用30

秒、5分鐘、1小時表達清楚。

「美學時間管理法」是用美學理念打造時間利用上的秩序、條理和效率。據傳，《聖經新約》翻譯者詹姆斯·莫法特有3張桌子：一張擺着他正在翻譯的書稿，另一張擺着他的論文稿，還有一張擺着他正寫的小說。莫法特的休息方法就是「從一張桌子前來到另一張桌子前，繼續他的工作」。

書不借不讀，時間不「偷」不多；這個「偷」，就是忙中偷閒。人只有盡全力爭取每個15分鐘、30分鐘，才有權擁有這些零碎的時間。時間與你同在，它之所以鮮活，在於自我心靈的把控，在於你後面的時間看眼於被利用。一小段又一小段時光，細密而踏實。山澗而碧，海闊而遠。人也一樣，即便你的時間無限大，不用心經營，只會庸庸碌碌。一個人不厭倦於一滴露水時間之中，會將須臾的生命寄託於細小的枝條，汲汲不怠。最終，你巨大的日輪使這露滴像玉一般發出璀璨光芒。翻譯家許淵沖在日記中寫道：「黑夜侵佔了白天的時間，作為補償，我只好工作來收復白天失去的領地。」他的名言是精力充沛時，就要去工作。有時，從深夜12點翻譯到早上7點，累了才睡覺。許淵沖信奉「一切辦法中最好的辦法，就是延長我們的白天，從後來的夜晚偷幾點鐘出來」。

詹姆斯·凱爾曼是布克獎得主，作為英語小說界的諾貝爾獎，能獲得該獎項對一個作家來說是莫大的肯定。他對記者說，早上5點半到7點，大多數時間自己都在書桌前創作，每天都是如此。「我之所以養成這個習慣，是因為現實工作帶來的那些必要事務的擠壓。二十世紀六十年代中後期，當我還是年輕小伙子時，我就開始寫作了，而我的工作大多都是從早上8點開始，等我晚上回到家，已身心俱疲，不能再做任何事了。」於是，他堅持早睡早起，每天早上上班前兩小時就起床。如此幾十年下來，碩果累累。他說：「我在偷時間，把最好的時間留給了最重要的事情。」



獨家風景 呂書練

正面思考

本屆政府上任百天，傳媒紛紛為之「評分」，以本港通用的「3個月試用期」算，應該及格。「及格」當然不是高分，卻是走出對的第一步。

雖說香港進入由治及興階段，但破而再立並非說說那麼簡單。不過，無論是吸取了教訓，或中央加強了督促，或專門搗蛋的反對派勢弱了，本屆政府官員的表現都予我較深的印象，就是比較有勇氣，對社會中的批評聲音或異議，能及時回應——至於回應對不對，是另一回事。

以最近的所謂「免針紙」爭議為例，有不良醫生以謀利手段濫簽了數以萬計的「免針紙」，擾亂公共衛生安排，也違反醫生的專業操守。醫務衛生局局長盧寵茂宣布這批「免針紙」無效，顯然是阻止歪風，也合情理。但這樣的決定肯定會影響到一部分人，有人代他們請命也正常。

我很高興看到幾位政府高層，包括政務司司長陳國基和行會成員湯家驊等表態支持局長的決定，這就令市民感覺這是政府內部經過討論後作出的明智決定，予人信心。即使有人申請司法覆核獲批開審，又如何？

獨立傳媒具有為民發聲、監督施政和制衡權力的責任，傾向於

「報憂不報喜」，因為在傳媒角度，政府做了好事是職責所在，政府公關部門自然會交代，不值大書特書。但如果有做得不足之處，那是失責，有必要加大報道，以作警醒，促進改善。自命代表市民的議員亦然。

即使對方堅持自己的觀點和主張正確，也只是從對方及其所處的「小圈子」角度或視野出發，代表某一方面的權益或利益而已。涉事的官員如果覺得自己做得對，要勇於走出來回應，以理據反駁。

政府要懂得反駁，無論是傳媒的「負面報道」，還是立法會議員的「出位言論」，乃至西方政客的「惡意攻擊」，甚至是不知就裏者的「無心誤會」，都是難以避免的正常現象。有人的地方，就會有雜聲，因為人是有思想、有情緒、有偏好，卻也是自私和有局限的。

政府作為資源和資訊的掌握者，也是納稅人的代表，不但要維護自己的管治威信，以助社會有效運作，更有職責維護香港的形象。以西方近期不斷「唱衰」香港的國際金融中心地位為例，我很高興看到財政司司長陳茂波發表網誌，以數據和實事反駁之。

別人有權批評乃至攻擊我們，這是人家的自由。但是，如果我們不去澄清乃至反駁，就是我們自己放棄了權利，更要切忌妄自菲薄。



琴台客棧 伍杲泉

路遇罩中人

新冠疫情當前，若是一年裏沒做一百幾十次核酸檢測，大抵都不敢說自己是生活在城市裏的中國人。

我自前年年底從澳洲回國，兩年的時間加起來總共只做了6次核酸。不久前我曾在文章裏寫到自己是一個「被世界遺忘的人」，因為一直沒有任何的機構、單位通知我去做核酸檢測，再加上自己三個月不出小區大門一次，街道組織的大規模核酸檢測也從未參加過。回國後第一次去做核酸，是因為家中親人去世，到市殯儀館去送別時必須要有核酸檢測證明，再以後是一些工作的場合一定要持24小時核酸證明，便又寥寥地做了幾次。

到後來，和朋友们聊起做核酸的話題，他們無奈地說自己三五天一檢，甚至是每天一檢，喉嚨都快被棉籤捅出繭子了。朋友們都很羨慕我獨處世界的一隅，平均一年才做3次核酸，簡直是創造了疫情時代的一個奇蹟。而我有時卻又羨慕朋友們，因為不出門，不做核酸，我也就因此失去了一些在疫情期間增長見識、增加寫作素材的機會。

然而機會終於還是來了：與閩蜜燕婷約定已久的房車遊在天氣涼快下來之後開始啟程。這一來，我總算如願以償地長了見識。

這次出遊的第一站是福建泉州，如燕婷之前告訴過我的，車子上了高速公路以後，車上的人都要下車去做當地的核酸檢測，否則進市區住酒店都成問題。於是我們一行便行在路邊的臨時核酸檢測點掃碼、填表登記資料準備來一個「落地捕」。

泉州的核酸檢測與別處不同，除了用手機掃二維碼進行電子登記，還要填寫一張紙質的登記表。已經很久沒有填寫過這類表格的我在填寫過程中開始卡殼，於是拿起表格想要諮詢坐在臨時工作間裏穿著防護服、滿面泛著油光的正在砸吧着嘴巴吃盒飯的女性工作人員。

我的「請問」兩個字剛吐出，那位工作人員便揮舞著筷子指著我手上的表格：「你給我填好。」我高興起來，以為她要幫我填表，連忙把表格遞上去：「給你幫我填？」聽我這樣說，那位工作人員的聲音變得大且兇惡起來，筷子也伸得離我更近：「你給我填好！我這才回過魂來，心頭火起，將表格

收回，笑容也收回：「作為工作人員，你應該對我說，請我把這裏填好，而不是『給我填好這裏填好』！如果你不會說話，應該回去培訓一下再來上班！」

那位工作人員沉默下來，我的表格並未因此而不填，為了旅程的順利，我選擇了對核酸檢測規定的妥協，填好表、捅好喉嚨，回到車上繼續前行。

未出門之前，在網絡上看到許多因為核酸檢測的緣故，有志願者「大白」打人，保安人員和核酸檢測點的工作人員因為手中的小小權力而刁難普通百姓，喝斥和動手的也不在少數，如今終於親身體驗了一次，心裏五味雜陳。看著那些嚴嚴實實地包裹在防護服裏的工作人員，我無端地想起了契夫筆下的《套中人》。新冠一疫就是3年，人們戴上的口罩似乎再也脫不下，罩在防護服裏的一部分人似乎也變成了另外一種人：罩中人。

「套中人」最後死了，永遠地裝在了自己的套子裏。若是疫情結束，我們眼前的那些「罩中人」再沒有「罩」了，他們將會如何？我有點好奇。 (福建漫遊記之一)