

## 對抗退化 加強力量訓練

物理治療師 方曉輝



做運動可以強身健體，也可以令生活增添趣味，相信這個說法沒有人會反對。政府多年來亦一直鼓勵市民多做運動，而其中康文署亦發出指引，建議每天累積至少三十分鐘的中高強度體能活動。但事實上，在物理治療師的標準，這個只是最低要求，甚至並未能足夠保持我們身體的體適能。如果針對逐漸步入中年的群組，更應多加進行力量訓練的運動。

因為踏入中年，肌肉力量就會開始下降，而骨骼的堅強度亦會開始慢慢降低，及早的訓練可以減慢或延遲退化。

每個人由青少年期至三十到三十五歲，肌肉力量會隨着肌肉的生長而上升，並能維持至四十五到五十歲，往後就會出現走下坡的趨勢。我們常說老人家會「無氣無力」，當中所指的「無力」，就是肌肉退化的象徵。同樣

地，骨骼由兒童期開始，骨質生長的速度比流失快，骨質生長與流失在三十五到四十歲達至平衡，往後骨質流失速度就會比生長快，造成骨質的淨流失。

對抗退化，進行力量訓練就是其中一個方法。透過負重運動就可以加強我們身體的力量，保持骨質的密度，亦可減慢骨質流失的速度。常說跑步和行山是負重運動的好選擇，比起游泳及單車更能增加骨質的密度。但如果想保存甚至增強肌肉力量，加入健身舉重作為力量訓練就更為有效。

身邊有朋友就會誤解，以為做健身只是男士為了追求健美體態而選擇的運動。而事實並不止於此，健身其實是絕佳的力量訓練，好處包括增強的肌肉強度、改善肌肉張力及外表、增加耐力與骨骼密度。

肌肉與骨骼存在相輔相乘的概念，當其中之一出現問題，強健的一方就可以為對方作出補足。所以，我們更應該在退化出現前，及早進行適當的力量訓練。

## 《戰地狐步舞》的Chiasm

陳劍梅



今年香港國際電影節上一部二〇一七年的以色列作品徹底地震撼我。森美莫斯（Samuel Maoz）執導的《戰地狐步舞》（Foxtrot），先後獲威尼斯影展評審團大獎及八項以色列金像大獎。電影開端一系列攝人心魄的近景，中年女子打開門便暈倒了，父親憤怒，在房子四處走動，不能自控，因為那些來訪的軍人報上了兒子的死訊。喪禮前，又得知消息錯誤了，父親更憤怒，妻子力勸無效，他堅持要軍隊把孩子送回家來。

接着，一個荒涼的軍事邊境上，有四個青春少年軍。有隻駱駝，慢走，要越過邊界線。少年木訥，太陽之下無新事，幸有一部收音機，傳來一首經典老歌。那位兒子按捺不住青春，隨着旋律扭動，踏着清新可喜的舞步，與死寂的山景，

相映成趣。

電影的敘事技巧最奇妙。我從小知道希伯來文學結構中有一種Chiasm或Chiasmus，是以倒轉次序的方式重複敘事（AB-BA或ABC-CBA）。根據Chiasm，卡在重複的段落之間的东西才是最重要。所以電影的焦點就是青年人。一天他們誤殺了過關車內的所有年輕人，無情的軍隊，吊起車子（屍體）放入廢墟。他們不知怎樣抒懷，便一起踢動肉罐頭造成韻律，轉折點出現了，軍隊按那位父親所求，送其子回家。路上，出現了一頭駱駝，司機避開時，車子連人誤墜山崖。電影隨即以兒子的第一人稱講述關於其一生的漫畫，全都是他親手畫的，最後一張就是巨臂吊起車子和屍體的圖。電影就是這樣合著地反戰。

電影在轉折點上公整地把上述的次序——門、母、父、孩子的房間、祖母、父、妹、夫妻共處、食物、軍人、圖畫、駱駝及舞蹈——倒了過

來。電影結束時，就是一樣的人、事和物，完全不同的心境：（一）如果父親能自控，他的憤怒不能奪走自己孩子的性命；（二）母親的畫外音說明了人的無知。她認為巨臂吊起車子是浪漫，把圖貼在大門上。



以色列電影《戰地狐步舞》資料圖片

## 抗戰時期的《文藝青年》

趙稀方



小說 香港

如果說南來左翼作家忽略了香港本土作家，其實也不然。說起來，左翼文學其實很重視對於香港青年的培養工作。這裏姑以文藝期刊《文藝青年》為分析對象，觀察左翼文壇在香港的戰時動員以及文學再生產。

在南來作家主導香港文壇的情形下，想找到一份刊載香港本地作家作品的刊物殊為不易，《文藝青年》（1940年9月—1941年2月）因之得到香港本地學者的相當注意。黃康顯說：「一九四〇年創刊，一直維持到一九四一年的《文藝青年》，卻有許多以香港為背景，及以香港市民為對象的作品，該刊是由一群名不經傳的文藝青年主辦，作者亦名不經傳。」黃康顯《香港文學的發展與評價》，香港秋海棠文化企業，一九九六年四月十五日初版。第三十六頁。]鄭樹森認為：「《文藝青年》是很值得注意的發表園地，它是香港年輕人參與極深的一份刊物。」「在《文藝青年》中寫文章，基本都是本地的年輕學生……《文藝青年》卻肯定是相當本地化的。」「《文藝青年》的作品本地色彩很濃厚。」[鄭樹森，黃繼持，盧瑋鑾《早期香港新文學資料選》（一九二七—一九四一），第六頁，天地圖書有限公司一九九八版。]從這些評論看，《文藝青年》雖然受到香港本地學者的重視，但他們對於這份刊物的了解其實是很有限的。上述說法似是而非，《文藝青年》的確發表了很多香港本地青年的作品，但這個刊物並非無名之輩所辦，也不是單純的香港青年的刊物，而是「文協香港分會」屬下的「文藝通訊部」（簡稱「文通」）的機關報，是左翼文壇為了團結動員香港文藝青年所辦的刊物。

「文通」成立於一九三六年八月六日，負責香港青年的宣傳工作。開始的時候，「文通」在《中國晚報》、《循環日報》等不同報刊上開展「文藝通訊」活動，產生了一定的社會影響。後來「文通」覺得需要有一個專門的陣地，經中共香港市委文化委員會同意，文協理事會的林瑩聰、陳漢華、麥峰、楊奇和彭耀芬等人開始籌備《文藝青年》。為了逃避在香港登記出版，《文藝青年》號稱社址在「曲江風度北路八十號」，這是一個假地址，真的「香港通訊部」設在楊奇所工作的《天文台半周評論報》的地址：德輔道中國民行407號。四個人任《文藝青年》的分工是：陳漢華負責對外聯繫，楊奇、麥峰負責編輯出版，彭耀芬負責發行和財務。文協領導黃繩、黃文俞及楊剛等。《文藝青年》的定位是，面向香港，動員、輔導、團結香港的文藝青年。它以刊載短文為主，反映香港社會及抗戰前線的不同面向。

從《文藝青年》第一期的文章上，我們能夠清楚地看到這個刊物的宗旨目標及政治傾向

。《文藝青年》第一篇文章是發刊詞《我們的目標——代開頭話》，這個簡短的發刊詞把刊物的目標歸為三句話：一是「做成文藝戰線的尖兵」，二是「做成文藝青年學習及戰鬥的園地」，三是「團結廣大的文藝青年群」。目標很明確，就是在全民抗戰中，號召大家成為文藝戰線的尖兵，尤其要在香港這個「被稱為文化沙漠的荒島」上，闢出文藝的綠地，動員、團結起香港的廣大青年。

《文藝青年》最有影響的一篇指導批評香港青年的文章，是當時「文通」的負責人、《大公報·文藝》編輯楊剛所寫的《反新式風花雪月——對香港文藝青年的一個挑戰》。此文在《文藝青年》的第二期發表後，在香港文壇引發了強烈影響和廣泛討論。

《文藝青年》的確是一個輔導性的刊物，它開闢了多層次的青年輔導路徑。「小辭典」主要進行最簡單的文學知識介紹，「青年文談」則發表不少專論，從較為宏觀的中外文學高度輔導青年寫作。《文藝青年》還有「文青筆動務」欄目，具體回答青年有關寫作方面的疑問。從第五期開始，《文藝青年》成立「試靶場」，「用來獻給初拿起來文藝的筆槍，在工廠，在學校，在商店的青年朋友的，希望要學習寫作的努力這塊園地。」

《文藝青年》創刊伊始，編者發表了不少自己的創作作品，第一期就發表了麥峰《異鄉人》、楊奇《三角洲的怒浪》、林瑩聰《小波濤》、彭耀芬的詩《同志，你的血不是白流的》，麥峰、楊奇、林瑩聰和彭耀芬都是《文藝青年》的發起者。編者親自上陣，估計是因為刊物創辦伊始來稿較少，同時編者的作品可以給後來者在思想和文壇上樹立榜樣。

《文藝青年》最早的徵稿是「七月文藝通訊競賽」作品。「七月文藝通訊競賽」由「文通」發起，開始於一九四〇年。這一年六月二十五日和七月三十日，《大公報》文協周刊上分別發表了徐歌的《響應七月文藝通訊競賽》和楊奇的《七月文藝通訊與競賽》，呼籲青年「用文藝通訊的形式，深刻地反映香港社會每個角度發生的可歌可泣的事件。」這個「文藝通訊」專欄原來刊載於《中國晚報》、《循環日報》等不同報刊上，後來才移至《文藝青年》上。「七月文藝通訊競賽」的作者，以內地南來青年居多，也有香港本地青年參加。

從第四期開始，《文藝青年》進一步舉辦了「學校·工廠·競賽」活動，目的是進一步動員香港本地青年拿起筆來，表現香港。「由於文藝戰線的戰火不僅是一些作家、知識分子，而是散佈在學校、商店、工廠的廣大青年群，而且他們中間都有着許許多多最熟悉的事情，需要向外面報道、暴露。」「競賽」內容主要有兩項：「一，學校生活寫生競賽」、「二，工廠文藝通訊競賽」。《文藝青年》號召凡在香港的學校和工廠的青年朋友都可以參加，字數以一千至二千五百為限，擇優在《文藝青



《文藝青年》是左翼文壇為了團結動員香港文藝青年所辦的刊物 資料圖片

年》上發表。「學校·工廠·競賽」很受歡迎，得到讀者們的響應和推動。到了第七期，刊物就收到了寫學校和工廠的稿件各五十三篇，由此《文藝青年》決定把第八期和第九期辦成「學校·工廠·競賽」專輯。

「學校·工廠·競賽」由於把徵文題目具體落實到香港的工廠和學校，參加者就變成了以在香港工廠工作的工人和學校上學的學生為主，多本地港人。鄭樹森所說的「《文藝青年》的作品本地色彩很濃厚」[鄭樹森，黃繼持，盧瑋鑾《早期香港新文學資料選》（一九二七—一九四一），第六頁，天地圖書有限公司一九九八版。]應該主要指這部分作品。由於描繪自身的學習和工作環境，這部分作品的確較為生動地呈現了香港本地社會的面貌。從內容上看，這些文章的作者擁有香港生活背景，能夠真實地呈現他們在香港學校和工廠的經驗，這是很可貴的。香港新文學自創建以來，題材上多婚家庭或個人主義的作品，即使在三十年代從內地拿來過「普羅文學」的口號，也沒有切實的作品出現。就此而言，《文藝青年》上能夠集中出現一批描寫香港學校和工廠的文學作品，具有相當的文學史價值。在此過程中，《文藝青年》的政治引導應該起到了較大作用，學校作品較多批判殖民主，工廠作品則較多表現階級壓迫，這些主題應該都與左翼的思想有關。從藝術上看，這些作品參差不一，多數較為幼稚。

《文藝青年》上也並非全是香港的文學業餘愛好者，也有較為出色的香港本地作家，那就是彭耀芬、劉火子及黃谷柳等人，他們大體是追隨內地左翼作家的香港作家。

香港是一個具有特殊性的地方，多年來受英國殖民統治，在政治和文化上與內地游離。香港本地作家能夠追隨左翼文壇，在香港倡導抗戰，宣傳民族國家觀念，打破原有香港文壇的封閉性的，這是殊為不易的。

## 到養老院享受晚年

言青



「養老院」，全國各地，世界各國，叫法都不一樣。北京各處的養老機構名稱也多種多樣，按其規模和條件的不同，有的叫養老院，有的叫護理中心，有的叫老年公寓等等。按老百姓的通常叫法，我們統稱叫它「養老院」吧。

「養老院」，顧名思義，是老人去養老的地方。我住的單位公寓樓裏已經有四五家老人入住了養老院。陳老太幾年前丈夫去世，兒子遠在美國，孤身一人，體弱多病，已到望九之年。最初她試圖僱請保姆照顧，但都不如意，最終還是聽人勸告，去了養老院。張老夫婦一人瘦弱多病，一人彎腰駝背，行動不便，身邊無人伺候，每天到旁邊的包子舖買幾個包子度日。最後下決心，連家都搬到了養老院。

但我周圍也有一些老人對去養老院不以為然，他們認為在家養老更習慣自在，特別是兒女在身邊的老人，認為有兒女照顧更為方便放心。這當然有道理，從全國情況看，選擇居家養老的老人還是佔絕大多數。

我和先生已進入耄耋之年，女兒一家遠在萬里之外的多倫多，要照顧我們也是鞭長莫及，去養老院，看來是我們唯一的出路。所以我平時很注意養老院的動向，以及入住養老院的人的反應。

近幾年來，國家非常重視養老事業，投入了大量資金，和民營企業一起，建立起各種類型的養老機構。我們樓裏幾家老人入住的就是京郊的一家

健康養護中心，我們曾兩次去參觀，最近養護中心內的二期工程已完工，我們還打算再去看看。

這是一家醫養結合型的養老社區，全程解決自理、半自理以及失能失智老人的各種養老護理及康復的需求。內有自理區、半自理區、非自理區，並配有相應的設施和服務。住房清潔舒適，內外環境優美。更為老人關心的是，它和一家三甲綜合醫院緊緊相鄰，為入住老人提供了醫療保障。

我和他們樓裏入住的老人有電話聯繫，有時他們回來辦事，我也藉機和他們聊聊。他們異口同聲地說，去養老院太省心了，什麼都不用你操心。一日三餐，室內衛生，洗衣洗被，照顧護理，一切都讓你滿意。

他們說，吃得好，玩得也好。所謂玩得好，就是可以參加書畫班、合唱隊、京劇團、模特兒隊，還有筆會等等，活動豐富多彩，入住的老人們興趣盎然，心情舒暢。有的相對年輕些的老人，還結伴到祖國各地旅遊，乘飛機坐輪船，去欣賞世界各國風光，回到養老院可得到充分休息。

這就是如今的人對養老院觀念的轉變，他們住養老院是去享受晚年，六七十歲就去了，而不是等癱瘓在床再去找自己的歸宿。我和先生雖身體狀況尚好，但進入八十以後，體力精力日漸衰弱，確實應該入住養老院去養老了，它可以減少在家裏因家務產生的身體疲勞，可以參加豐富多彩的活動增加精神的愉悅，於身於心都有好處。看來，養老院，確是一個養護老人，享受晚年的好地方。

## 莊心珍印象

徐海娜



一個星期日下午，大概是因為周末的原因，新加坡的草根書室頗多讀者，使得那裏的空間愈顯狹小。書室裏的咖啡廳也坐滿了人，我便站在那裏等。沒有人知道我是懷着怎樣的心情在等待，畢竟那天下午的活動極其小眾，也沒有什麼宣傳，正式報名參加的沒有幾個。但是還是有人拿了花束來，也有幾位上了年紀的人在書室不時張望，似乎和我一樣在等待。

我們都在等一個人，一位藝術家，她今年已經七十二歲了。她在四十二歲的時候因一場意外導致視力僅剩兩成，然而她並沒有放棄自己鍾愛的藝術創作，繼續在世界各地舉辦超過三十次個人藝展。今年四月，被診

斷出第四期肺癌，癌細胞擴散，目前在進行化療中。她就是莊心珍女士，曾經的新加坡文化獎（視覺藝術組）得主，藝術創作和文學創作兼擅，也曾在新加坡南洋美專和拉薩爾藝術學院教授版畫等視覺藝術課程。

我抱著一種十分複雜的心情在等待着這場以「油墨轉移」為主題的「莊心珍版畫工作坊」，有一種又期待又心疼的感覺。她來了，頭戴一頂赭石色針織麻的帽子，身穿領口繡花的鵝黃色半袖衫，精神矍鑠，這是我第一次看到她本人。她戴着口罩，穿起圍裙，沒有做一句自我介紹，卻認真地問她眼中身影模糊的學員的姓名。我問她還能看到嗎？她說，「可見模糊光影，大概視力只有一

成了吧！」

若不是親眼所見，真的很難想像她是怎樣作畫的。有一位助理幫忙把黑色的油墨加入調色盤中，只見莊心珍女士嫺熟地拿起「滾子」滾滿油墨，有學員問她，既然看不見，如何判斷油墨是否滾得均勻？她說，我從來都是靠耳朵的，靠聽覺，聽那油墨滾到亚克力板上的不同的沙沙聲便知道了。聽覺對她來說無比重要，長期以來她都是靠聽有聲音書來充實自己的精神世界。

當一張宣紙蒙上已塗好油墨的亚克力板的時候，在宣紙上她又疊放了一張普通打印紙，然後開始用她的手指在紙背上刻畫起來，偶爾還用上梳子、牙刷、竹籤等各種小物

件。她幾近失明的雙眼望向前方，現出若有所思的樣子來，但每下都畫得堅定不猶豫。她畫了什麼，一時是看不到的，無論視力健全與否，因為手和其他物體都不會在紙上留痕跡。直到她完成，將那張宣紙揭起來，才看到沾有油墨那一面生動異常的飛鳥和人像。原來所有圖像她已然全存胸臆，作畫靠的完全是觸覺。

這次的學員雖少，圍觀的人卻多。大家不敢打擾她作畫，只在她示範完成的時候來獻上鮮花，來說上幾句話，聊幾句家常。有人問起她的病情，她只說化療令她頭頂生瘡，又痛又癢，表情卻一直十分平靜。有人求合影，她便會把口罩摘除，還要問應該看向

哪一邊，要確認眼神正確，以給合影者留下滿意的形象。這讓我想起早前《聯合早報》為她做專訪時，她還因為病容憔悴而對照相頗感猶豫。而此時的她，顯然更加坦然和勇敢了，或者也可以說她本來就是這樣一個一絲不苟的人。學員中有小朋友拿自己作好的畫給她看，她明明視力微弱，仍放在眼前，調過來調過去努力想要看清楚，盡力給出忠告和鼓勵。

近年因為身體原因，她甚少出來參加活動，但是仍然在牙籠一處書室親自主持每月一次的版畫工作坊，希望能夠引起人們對版畫藝術的興趣。接近兩個小時的活動令她疲累，但她喝水依然堅持給大家介紹版畫創作中的各種技法，並鼓勵學員多多嘗試。她就像是炎夏夏日也永不乾枯的蘆葦和颯颯冬日屹立山頂的不老松。堅韌不拔，這大概就是老一輩藝術家的精神吧！