

汗水流 淚水奔



客居人語
姚船

東京奧運曲終人散，各國運動員有的帶著豐收喜悅、有的帶著失落遺憾，都回到自己老家了。不過，對於不少在屏幕前觀看賽事的觀眾來說，談興仍未結束，那些激烈的奪冠場面似乎仍在腦海中徘徊，引發的思考和啟發也不時在心中湧動。

俗話道：「舞台小人生，人生大舞台。」體育競技場何嘗不是這樣？一百米跑極速的衝刺，是瞬間爆發力的呈現；一萬米以至馬拉松，卻是耐力、意志的考驗。我們奮鬥一生，恰如在人生路上「賽跑」。在漫長的年月日中，朝着目標努力前進，既要腳踏實地，穩步向前，有時也要抓緊機遇，放開手腳拚一拚。

人們常說，要勇於挑戰自己，不斷攀越高峰。這話就像賽場上的跳高。那天，我打開電視機，剛好看到女子跳高決賽最後階段，橫竿的高度從一米九八升至兩米，又升至兩米零二，參賽者不斷淘汰。最後停在兩米零四，只有一人順利躍過。她勝利了，奪取了最高榮譽的金牌。現實生活中，正是在各個領域能夠跳躍的人，才能出類拔萃，實現理想。

站上領獎台，是最榮耀、最值得高興的時刻。但是不要忘記，掛在胸前的獎牌，是運動員經過長期刻苦訓練換來的。多少心血、多少汗水，只有他(她)們自己才知道。「台上一分鐘，台下十年功。」是對舞台表演者的描繪和讚頌。用它來形容運動員也不為過。運動場上精彩的一刻，也需要經年累月的磨煉。

當然，沒有得到前三名的運動員，也付出了自己的努力

和血汗。能夠參加頂尖的奧運賽事，已代表他們的成績和價值。人生正如競技場，不一定人人可以登上高峰，只要你努力奮鬥，做到最好，也就對得起自己。

從賽場畫面可以見到，運動員除了流汗，也常流淚。成功了，激動得不能自己，眼淚撲簌簌掉下來，掩面而泣；失落了，與獎牌擦身而過，痛心疾首，抱頭痛哭。這也是人之常情。生活中，不如意事十有八九。挫折、打擊，眼淚往往伴著悲傷而來。但我們沒有被淚水淹沒，擦乾眼淚，重新振作，又是好漢一條。

汗水流，淚水奔。人生漫漫長路，酸甜苦辣，百味雜陳。運動場上的拚搏，是生活中一個縮影，喜悅和痛苦交織。體育運動是人類在求生存、謀發展中積累總結出來的一種活動模式，為增進健康，構築友誼，振奮精神，鼓勵人們勇敢、堅強，力爭上游。奧運的口號「更快、更高、更強」，其宗旨是和平融合、公平公正，符合人類共同願望。

年紀關係，我已不是體育迷，奧運期間，沒有瞪著電視機追看。新聞報導時段中加播的體育消息，濃縮著精彩片段，加上有時也瀏覽轉播，那段時間，緊張賽事也在我心中激起陣陣浪花。我為各代表團選手在創出優異成績時鼓掌，不啻膚色民族，不分男女。當然，我更為中國運動員的卓越表現歡呼。體育健兒的頑強奮鬥，永攀高峰的精神給了我們極大的觸動和鼓舞。

看體育比賽，如品味人生。期待二〇二二年北京冬季奧運。



自由談
朱昌文

東京奧運曲終人散，香港體育健兒締造歷史，以一金二銀三銅六面獎牌的亮麗成績完美謝幕。港隊獎牌大豐收，令全港市民振奮，近日港九到處出現一片喜氣洋洋的歡樂景象，人人津津樂道奧運賽事，各抒觀感，掀起了一股奧運熱和體育熱，也一舉衝散了港人近兩年來普遍積壓心頭的鬱結情緒，轉變為心情舒暢，對未來生活前景也變得樂觀了。

奧運雖落幕，但廣大香港市民都希望這股熱潮能延續下去，藉著這個良好契機，弘揚促和諧、增團結的奧運精神，通過體育讓社會消除分歧，化解對立，凝聚共識，重新出發。

如何可以乘著港隊健兒在奧運勇創佳績的東風，推動香港未來的體育發展，百尺竿頭更進一步，這是此次帶領香港體育代表團征奧的團長貝鈞奇十分關注的課題。他在奧運結束後翌日深夜乘航機返港，凌晨三時許被送到酒店隔離七天，睡了幾小時，早上十時被我打給他的電話聲吵醒，雖然睡眠不足，疲勞未消，但他仍欣然接受我的電話訪問，講述他親歷奧運全過程的所見所聞所感，當中他對港隊健兒取

得歷來最好成績以及目睹他們在賽場上奮勇拚搏情景，說了多次「喜出望外」、「終生難忘」、「激動落淚」等語句。他分析港隊運動健兒取得佳績的原因，首先是運動員本身努力學習和永不放棄的拚搏精神，還有是特區政府多年來不斷增撥資源培育新一代運動員，也與港協暨奧委會以及香港體育學院和所有體育團體共同培育運動員的努力密不可分。

未來香港體育發展之路如何走下去？貝鈞奇希望特區政府繼續加大力度，增撥資源，在着重培育精英運動員的同時，重視體育普及化，鼓勵更多具有天賦和潛質的年輕人投身體育運動，希望全港中小學以至專上學院都在這方面作出努力，協助物色運動「苗子」，為香港未來體壇提供接班人才，這就可望未來香港的體育水平能繼續提高。

在市民熱烈歡迎港隊健兒凱旋歸來時，坊間也有一些聲音問：政府和市民以往對許多令人高興的大事，都只有「三分鐘熱度」，這次奧運熱潮會否也很快消滅？

首先回應這種論調的是特首林鄭月娥。她說，政府對體育發展肯定不是三分鐘熱度，體育發展需要很長的時間，當局十多年前開始已就體育發展作定位，要盛事化、精英化及普及化，亦投入不少資源。她表示，只要有市民支

奧運熱潮過後

持，相信體育的熱度可以持續，若沒有市民支持，精英運動員仍可保持卓越水準，但在體育發展上就會欠缺群眾基礎。

林鄭月娥在出席行政會議前對傳媒表示，政府會加大力度支持體育發展，加快建設體院新大樓，爭取立法會十月休會前通過撥款九億九千萬，希望在二〇二四年六月，即是巴黎奧運會開幕前，該座面積達九千平方米的新大樓可以啟用，提供體能科學訓練中心和運動醫學中心，並為運動員提供額外的訓練、休息和住宿設施。除此之外，政府和馬會慈善基金各撥款一億五千萬，成立三億元運動員「能力提升基金」，精英運動員和傷殘運動員均受惠。基金用於開展科技及運動醫學研究、改良運動員裝備，為體院添置額外器材等，備戰未來三年國際大型賽事，包括明年杭州亞運會。

為確保精英體育薪火相傳，林鄭月娥表示，民政事務局與教育局將檢視如何透過學校課程和校外活動，幫助學生從小打好運動基礎，並加大力度支持學界體育聯合會發掘更多精英運動接班人。

貝鈞奇對於林鄭月娥提出五項支援體育發展的具針對性新措施表示歡迎，希望政府能夠認真落實。他認為，在政府和各方的共同努力之下，香港未來的體育發展是令人樂觀的。

探秘元洲仔



元洲仔島上建築。

資料圖片



HK人與事
厲放

元洲仔，位於新界大埔區新市鎮東部，吐露港西北，並非絕密之境，交通亦方便可達。所言「探秘」，概因居港多年，卻不知這裏曾是香港歷史上一個已消失的島嶼，並有香港政府列為的法定古蹟——前政務司官邸。

在一個港島落雨新界晴的周日，我走進由世界自然基金會香港分會所屬的「元洲仔自然環境保護研究中心」，跟隨生態導賞員展開探秘之旅，窺視滄桑歷史之痕跡。

元洲仔曾是一個因珍珠而著名的小島。早於公元九六三年，南漢於大埔置媚川郡，在大埔海（今吐露港）採集珍珠，多聚集於元洲仔一帶。宋朝時達巔峰，與廣東合浦（即今廣西北海市合浦縣）齊名，至明朝中葉採珠事業才日漸式微。元洲仔上的前政務司官邸建於二十世紀初，當時島嶼與內陸有一條堤堤相連。自一九七〇年代末期，吐露港之汐落潮升被導入大埔新市鎮發展的河床，昔日小島在填海工程中變成與內陸相連的海岬，其島嶼身份，與島上之官邸成為歷史一頁。

島上之建築——前政務司官邸，為二十世紀初典型之傳統英國殖民地式建築。以紅色石灰和紅磚砌成，樓高二層，配以水泥造仿木方格作外牆裝飾。建築由遊廊圍繞，呈對稱布局，具遮擋陽光、避雨、擋風及休憩之用途。揭示當年居於此處的官員喜於親近大自然，借遊廊半露天之便，坐觀吐露港舟帆遠揚，飲high tea、聽鳥鳴，一解思鄉之情。傾斜的紅灰色瓦屋頂模仿了中式傳統建築風格，令這座殖民地建築平添醒日本土色彩。屋頂設有燈塔，早於晚上為吐露港行駛的船隻引航，為另一主要特色。憑欄依窗，花繁樹茂，如詩如畫。海風拂面，歲月知味，低吟輕敘，如煙往事飄已遠。撫今追昔，卻也好奇為何此地會有這座官邸，如此典雅美麗？

一八九九年英國租借新界後，決定以大埔作為新界行政中心，當時的香港政府即於元洲仔興建新界理民官官邸，於一九〇六年落成。一九四九年，該建築物改為新界政務司官邸，曾有十五位政務司入住。一九八三年，該建築被列入香港法定古蹟。一九八六

年，整座建築交由世界自然基金會香港分會使用，遂發展成自然環境保護研究中心。滄桑歲月，時移世易，人事代謝，這座屹立不倒的昔日建築，作為一個歷史節點，被編織進香港百年激盪的記事繩結上。

除了發思古之幽的建築，還有屋前廊後的英式花園。漫步其間，賞心悅目，心隨境轉。

英式庭園孕育了超過一百四十種植物，從細小蕨類到成熟茂密的喬木、本地以至外來物種，生態非常之豐富，包括六十年以上爬滿多種共生植物的白蘭樹、以香港命名之香樹（土沉香，據傳開埠時香港仔為土沉香集散之地，「香的港口」由此而來，後冠之於港九，名「香港」）、樹齡超過三百年的樟樹、樹冠雄壯超百年的紫檀樹等。

庭園中央高聳一棵紅皮糙果茶樹，外觀如傘形，軀幹光滑，枝繁葉茂，最特別之處全樹橙紅色外皮。初見，以為是園藝工人塗抹的「保護液」，細觀，方知為本色。正嘖嘖驚嘆，又聞這是一棵紀念樹。時任新界政務司鍾逸傑為紀念交通意外逝去的孩子在花園種下這棵特別之樹。

離開花園，走去元洲仔岩岸石灘，一探吐露港之海洋生態。在元洲仔還是一個「圓」形「洲仔」（小島）之年代，四面所環大埔海。一八九九年，英國人佔領新界後，大埔海被稱為吐露港。自一九七〇年代末起，因應城市發展，成為填海築路的對象，東部和南部海岸線經已完全被填平。今日吐露港是個半封閉海灣，水流緩

慢，灣內孕育了多樣物種。元洲仔岩岸看似只是一片經歷着日月潮汐，浪湧水拍裸露光滑的石頭，但其實眾多的岩岸生物就棲息於石縫隙間，為了適應極端多變之生態環境，它們演化為諸多獨特之構造。據港大專家報告（二〇一七年三月）在吐露港海域發現四種瀕危物種，亦辨別了在吐露港及赤門海峽發現的八百九十個海洋生物品種及一百〇四種水鳥。低頭岩縫尋生物，抬頭忽見一群白鳥掠過天際。原來附近有一個鷺鳥林，大小白鷺在林中築巢、繁衍棲息。目擊「一行白鷺上青天」實在驚喜。

吐露港還是香港僅餘的潮間帶，孕育出香港東面水域最大紅樹林群落，成為海洋生物幼體之搖籃。然而，令人難過的不僅是城市化發展，填海築路，改變了紅樹林的生長環境，現代垃圾更是嚴重威脅。每天潮漲汐落後，都有許多人為垃圾漂浮上來，不僅有體積可觀的簇新垃圾，亦有很多經過多年被紫外線分解成極微小的微塑膠。它們不僅最難清理，還有機會被海洋生物吞吃，經過食物鏈轉而被人類食用，最終危害到我們的健康。另外，吐露港是全港最常出現紅潮之處，紅潮令海水缺氧，造成嚴重的生態和經濟損失。念及此，這片海天一色的水域多了一抹沉重。

元洲仔探秘，不僅發現香港更多內涵，歷史印跡，亦令人深思我們該如何將可持續生活模式應用到日常生活之中，有效地保育海洋生態？這道未解之題，有待我們去持續探索和解答。

香江二題

雲霧

海上浮仙山，
鎮在雲霧間。
待到放晴日，
美艷傲東方。

行山

迷霧罩香江，
邁步去行山。
平和心境中，
痛快出身汗。

藝苑草
李風

美器



文化什錦
李丹崖

美器，是個看起來就讓人心生歡喜的詞。美器，顧名思義，就是美好的容器或器物。那麼，這個「美好」怎麼界定呢？千人千面，乃至更多。從大眾審美的角度考慮，美器或許是夾雜了這些因素的東西。

比如，博山爐的器型之美。這種風行於中國漢代和晉代的薰香器，上面呈山形，且是層層疊嶂的那種，下面的托台亦典雅大氣，上面的紋飾、雲紋、人物、鳥獸看起來就讓人覺得古代匠人的偉大，如此繁複的工序，是怎樣鑄造出來的呢？我常常對着一隻博山爐發呆，常常把目光鑽進博山爐上的深山中去，好半天才回過神來，這就是美器的吸引力。

再如，青銅簠的文化寓意。簠，是西周時期開始用來祭祀的物品，在春秋時期較為常見，多用來盛放五穀，祭天地，祈禱五穀豐登，是有極其良好的寓意的。在《周禮》中有明確的記載：「凡祭祀共簠簋。」簠的基本形制為長方形器，蓋和器身形狀相同，大小一樣，上下對稱，合則一體，分別為兩個器皿。我在故鄉的

博物館中見到一對龍鳳紋的青銅簠，端莊大氣，很有意趣，遂萌生了要複製一對青銅簠的想法，並賦予它新的用途。比如，掀開青銅簠的上半部分，它是一個名片盒。舊時，五穀豐登就是人們的祈望，今天，人脈寬廣就是我們的希冀，如此，雕刻有龍紋和鳳紋的青銅簠出現在你的桌案之側，亦是一件大雅之事。

中國可以用來做美器的東西何其多，木器、石器、玉器、珊瑚……只要是肯動腦筋，肯發心思，就可能做出來與眾不同的東西出來。前幾天看一篇博文，說是一隻美美的瓷瓶，唐代用來插花，元朝用來藏酒，明清用來裝茶，那麼，拿着這隻瓷瓶的時候，儼然有唐朝的花香，元朝的酒香，明清的茶香。真是俏皮！

中國的美器太多了，隨便走進哪一家博物館，沒有令你艷羨的器具呢？稍稍改造，就能奪人眼球。加之今人的許多極簡風格的美器研發面世，讓美器如繁花入眼。美器在眼，主賓皆熠熠生輝；美器在握，讓人愛不釋手。美器之美，美美與共也。

《號手就位》



市井萬象

正在香港電台電視31台播出的《號手就位》，是國家廣播總局慶祝中國共產黨成立一百周年「理想照耀中國電視劇展播」的一部重要劇目。劇情講述一批大學生畢業後進入火箭軍部隊，歷經磨難，成長為火箭軍一支王牌團隊。整部劇凸顯了新老士兵的「傳承」，並呈現校園和軍旅兩種截然不同的生活，展現年輕人積極向上的人生態度。

