

維港泳初體驗



如是我見
吳德祖

四十五分鐘，一千五百米；
四十五分鐘，一千五百米；
四十五分鐘，一千五百米。

這組數字，縈繞在我心頭已經超過兩年——這是參加維港泳水試必須達標的成績。也意味着，如果不能達到這個成績，就無法獲得橫渡維港的資格。

這個速度，相當於百米三分鐘，連續保持。對於一般的游泳愛好者，練一練，不難。但對於我來說，熟悉我的朋友應該知道，也算不小的挑戰。

但這個挑戰又確有不小的誘惑——游泳橫渡美麗的維多利亞港，能在海中暢遊且看維港兩岸美景，這樣的機會，在人生中也並不容易得。

樹立小目標，只要不是太過不切實際，經過努力，總會有成效。

準備工作還是有點辛苦的，平時的工作不能落下，工作之餘每周至少認真訓練一兩次，九月份開始，每天都有體能練習或者長距離游泳，一個月居然游了三萬米。嚇倒自己。要知道，來香港前我是那種五百米就累到不行的初級選手。所幸，付出終

有回報，經過幾個月訓練，體能有明顯提高，身形甚至都有了變化，游泳速度更是從之前的三分半每百米提高到兩分多。原定的水試雖然被颱風耽擱到了第二周，不過狀態依然不錯，一千五百米的成績到了四十分五十二秒，比平時訓練還快了一分鐘。

終於到十二日正式比賽日，順利完成了游泳橫渡維港的挑戰。

今年游泳的參賽人員很多，將近三千人，還有國際組及大灣區組。到了我們藍色組開始時，確實呼啦啦一群人紛紛下水。起點的時候，因為大家都剛出發，雖在海裏，還是很擁擠，一不留神就容易被旁邊的人踹到，我好像也踹到兩三個人。於是果斷改變策略，索性挑人少的地方游。當時想的是——只要別被人踹量，怎麼都能完成比賽。被踹翻可就真沒戲了。

到了中段，大家漸漸拉開，前後左右的人也能隔四五米，這個時候，真算得上是悠游了。

天公作美，原本早晨出發時天氣陰沉，到中間這段，太陽突然從雲中鑽了出來，繼而陽光更明朗，景色一下子就開闊了起來。陽光映襯下，天顯湛藍，海水也顯碧綠，海水的乾淨程度甚至超過淺

水灣。既然不着急，也並不追求成績，轉為仰泳，更能看到身後維多利亞港港島一側的景觀。灣仔—銅鑼灣—中環，自己背後的山頂，港島一線摩天大廈、各種標誌性建築的天際線分外清明。維港海景，雖然此前很多次看過，但自己躺在水裏的視角，卻還是第一次。

一剎那，世界很安靜。

這種難得的體驗，或是對自己堅持游泳，最好的回報。又想起，大學時，因為學習游泳對我來說，還是比其他人有特殊的困難。所以，游泳課後，所有人離開泳池，也只有我，十二點到一點，一人在泳池堅持練習。太陽正好，明亮的陽光從玻璃窗灑落進來，打在水面，泳池水波起伏，點點閃亮。

中段時，很多人也開始比較放鬆的游，還有帶了移動攝影機的，邊游邊四周拍攝。

中間段略累，灣仔會展已經遠在身後，而終點似乎還遠。加上當天風浪略大，與泳池感覺還是有很大不同。

上岸後，感覺更像香港所有游泳者的大型聚會現場，與沿途等待的家人、同游的同伴合影，工作人員祝賀大家順利游完，一路遞上紀念牌、短袖、

浴巾，裝備掛滿身，那叫一個收穫滿滿。

人聲喧鬧，陽光又好，真是難得的愉快體驗。

話說回來，游泳，絕對是讓人喜歡香港的重要理由。海邊公共泳灘基本設施完備，市內公共泳池價格適當且數量充分；再原生態一點，浮潛、獨木舟也都有很好的去處，藍天碧海、珊瑚小丑魚，都在市區兩三個小時能到達的地方。最近兩年工作太忙很難得去，但疫情封控期間，確實成了困頓中難得的調劑，也把我的游泳水平，從五百米氣喘吁吁，提到比較自得的水平。

就我親測，維港泳這個賽事，很好地起到了推動市民參與群眾運動的初衷。從參賽者眾的氛圍，就能看出。水試、領取裝備包，以及當天現場比賽所有工作人員專心而熱情的服務，都體現出專業的素質。就我而言，因為準備這個賽事，有了橫渡維港的小目標，對游泳、健身的熱忱和投入，與之前零散點滴有了完全的不同。

這是好的開始。「唯跑步（游泳）與讀書不可辜負」。

這個習慣，希望自己能堅持，也希望看到這篇文章的朋友，能夠動起來，找到自己喜歡、屬於自己的健身項目。

M+ 博物館免費開放

為慶祝開幕兩周年，M+博物館12日免費開放參觀標準門票涵蓋的所有展覽和節目，包括「M+希克藏品：別傳」、「個體·源流·表現」、草間彌生的「圓點執念——渴望天堂的愛」等展覽及活動。全日共錄得近22000人次入場。



市井萬象

博物館內各展廳觀眾眾多，觀展熱情高漲，細細觀賞每一件展品。博物館外場地行人如織，看畢展覽，已是傍晚時分，面對落日餘暉，他們紛紛舉起相機，記錄美好一刻。

劉毅（文、圖）



何以解老年之憂



自由談

陳安

近讀余光中《何以解憂》一文，見他有不少解憂之法，甚受啟發。此文寫於人到中年之時，中年之憂與老年之憂有所不同，但其解中年之憂之法，我想，也可供老年人參考。

余光中的解憂法，可概括為飲酒、吟詩、翻譯和旅行。這後三項完全可作筆者——一個八十老翁的解憂之法。

對酒，我並無偏見，如今都說紅葡萄酒有增強心血管的功能，又能防衰老，適量飲飲，自然有益無害。令人質疑的是曹操的名言：「何以解憂？唯有杜康。」——難道只有喝酒才能解憂？曹操雖是個驍悍雄傑，可當他感慨「人生幾何，譬如朝露，去日苦多」的時候，就覺得唯一一醉方能忘憂。其實，杜康發明的特效藥對曹操並無特效，舉觥之際，他仍不免憂，感嘆「憂從中來，不可斷絕。」余光中常見他的文友們酣然酩酊，可又常常喟然頹然，所以他自己是會不飲的，常被列入「滴酒不沾類」人物。

中年之憂常是因為太忙太累，幹的是疲於奔命的工作，過的是「三文治式」的生活。老年之憂則有憂病的，有憂死的，還有失落感，空虛感，孤獨感。在這種境況，吟詩或許確有解憂之效。余光中到晚年仍喜歡朗讀、背誦中外古典詩，有時憂從中來，一大聲朗誦雪萊的詩，便有登高臨遠「向海兩風劇然長嘯」的氣概。我們有很多可供老人吟誦的古詩詞，多半不是悲悲切切的，而是歡歡喜喜的，即使耄耋之年，也是精神抖擻。你看：

王昌齡《河上老人歌》：「至今八十如四十，口道滄溟是我家。」

秦觀《念奴嬌》：「萬縷銀鬚，一枝鐵杖，信是人中傑，此翁八十，怪來精彩殊絕。」

歐陽修《採桑子》：「鬢華雖改心

無改，試把金觥，舊曲重聽。」

楊萬里《新晴東園晚步》：「不愁白髮千莖雪，隨喜黃庭一卷經。」

劉禹錫《酬樂天詠老見示》：「莫道桑榆晚，為霞尚滿天。」

筆者覺得，除了喜吟詩詞，老人們還可盡情歌詠。在中外古今歌曲裏，有對兒時和青春的回憶，有對故鄉和親人的懷念，有穿行於白蓮花般的雲朵裏的月亮，有草原上好像斑斑白銀的羊群……多動聽的旋律，多美好的世界，唱着唱着，自己似乎又年輕了。唱歌常要深呼吸，而深呼吸，眾所周知，有益於健康。筆者跟幾位愛唱歌的老友現有定期的歌詠派對，自己也每天在家彈琴練唱，當你沉浸在音樂中，陶醉在歌聲裏，你哪會覺得你失落孤獨，哪有什麼人生苦短之憂。

晚年賦閒在家，有太多時間，往往不知如何打發，我們原有的一些愛好、特長便可乘機而入。愛書法的人揮起狼毫，愛烹調的人揮舞鏟勺，生平坎坷者寫起回憶錄，專家學者總結自己的職業生涯。余光中認為「翻譯也是解憂的良策」，我欣然同意。他說，譯者雖無作家那樣的名氣，但不必像作家那樣枯坐

苦吟，譯書等於你總有一件事要做，也總有譯畢的一天，不會有一日虛度。余光中一手寫詩，一手撰散文，還有「第三隻手」忙於翻譯，所以他親自體會到「以翻譯解憂要比創作來得可靠」。

筆者在疫情期間，也就以翻譯解憂，菲利普·羅斯的長篇小說《我作為男人的一生》逼我坐在家裏，也就暫時忘了新冠病毒，卻見羅斯筆下的男男女女為成婚、離異和贍養費鬧出很多笑話，我也就不時莞爾。目前我整天對着阿瑟·米勒的戲劇論文皺眉頭，但不是憂，不是愁，因為翻譯再難也不如上天，書肯定會譯完的。

最後得談到旅行。老人身心健康，出門旅遊，自然是豪爽之舉。哲人培根說過：「旅行補足少年的教育，增多老年的體驗。」我們很多人青壯年時期哪有時間離家遠遊，哪有心思恣情山水，現在該是彌補之時。如今我們不必像先人那樣備嘗旅途辛苦，我們可乘飛機而飛，乘郵輪而遊，去看看世界，去周遊列國，去像蘇東坡一樣，「求天下奇聞壯觀，以知天地之廣大」——在壯觀的天下，在廣大的天地，我們或許就沒有很多需解之憂了。

港產片主題曲



HK人與事
周軒諾

熱愛電影的人，相信都會認同一首旋律優美、蕩氣迴腸、琅琅上口的電影主題曲是促成電影受歡迎的重要元素。

有「東方荷里活」美譽的香港電影界出產過不可勝數的港產片，它們很多都有相配襯的主題曲貫穿故事內容。這些主題曲與戲中情節相輔相成，對劇情發展有推波助瀾之效，成為影片不可或缺的一個部分，主題曲的作用與地位，真不容小覷。

一九八四年上映的嚴浩名作《似水流年》，使女主角琴高娃成為首位贏得香港電影金像獎影后殊榮的內地演員。該電影同名主題曲《似水流年》由梅艷芳所唱，「望着海一片／滿懷倦／無淚也無言……」這首歌奪取了一九八四年度十大中文金曲和十大勁歌金曲獎項。

一九八六年夏天，吳宇森導演拍了一齣講述江湖兄弟情義的電影《英雄本色》，贏得逾三千四百萬港元票房，成為一九八六年度香港最賣座電影。《英雄本色》主題曲是由音樂教父顧嘉輝作曲、鬼才黃霑作詞、「哥哥」張國榮演唱的《當年情》，「擁着你／當初溫馨再湧現／心裏邊／童年稚氣夢未污染……」

一九八七年，程小東執導、改編自《聊齋》的《倩女幽魂》在香港上映，張國榮演男一「寧采臣」，王祖賢演女一「聶小倩」。同名主題曲《倩女幽魂》抑揚頓挫，由黃霑包辦曲詞，張

國榮獻唱，「人生路／美夢似路長／路裏風霜／風霜撲面乾……」

由名導胡金銓執導的《笑傲江湖》於一九九〇年上畫，其主題曲《滄海一聲笑》波瀾壯闊，堪稱一大經典。黃霑一手包辦《滄海一聲笑》的曲詞，「滄海一聲笑／滔滔兩岸潮／浮沉隨浪／只記今朝……」這首歌獲得第十屆香港電影金像獎最佳電影歌曲。

一九九一年有一齣戲叫《雙錫》，其主題曲不少人也耳熟能詳，「台下你望／台上我做／你想做的戲／前事故人／忘憂的你／可曾記得／歡喜傷悲／老病生死／說不上傳奇……」沒錯，就是由梅艷芳獻唱的《似是故人来》。它亦摘下第十一屆香港電影金像獎最佳電影歌曲。

一九九一年，徐克作品《黃飛鴻》的主題曲《男兒當自強》可謂練武之人的「聖歌」，「傲氣傲笑萬重浪／熱血熱勝紅日光／膽似鐵打……」詞又是來自黃霑。（霑叔實在太有才了，還有《上海之夜》的主題曲《晚風》、《倩女幽魂》的插曲《黎明不要來》都是出自其手筆。）

以上電影主題曲一定能勾起影迷們的記憶，其實上文介紹的僅屬冰山一角，還未說由許冠傑主唱的那些許氏兄弟電影主題曲。

一聽到主題曲的音樂，腦海內就浮現出某部電影的畫面，反過來，一提起電影名字，就馬上哼得出該電影的歌曲，二者你中有我、我中有你。由是可見，港產片與其主題曲有着千絲萬縷、相得益彰的關係。



旅行是不少人放鬆身心的一種方式。資料圖片

一夜寒風又冬天

秋模樣。

可是，雨後，風，卻漸漸囂張起來。它像是一個甩都甩不掉的煩人精，一路從住所跟隨到你的工作地，直到你火急火燎地奔進另一座大樓，這風，才似乎消停了些。可你剛沒喘口氣，窗外又傳來它不知疲倦地咆哮大地發出的嗚嗚啦啦的聲音。

這冬風，有些不近人情。洪水般的發狂，非獸獸的喧嘩，走在街上，只覺得源源不斷地倒着冷氣。倘若，不注意保暖，那麼，迎接你的，肯定是連續幾日的感冒。

我還記得多年前到北方念書，那個冬天也是這樣的寒風凜冽。年輕瘦小的我們，在陌生的地方，忍着風雨催迫，只為了能好好念書。第一場雪來臨，我感冒了，那晚，也是這樣的寒風呼嘯。

電話裏，母親責備我：「你就是太執拗，非要報那麼遠的學校。」她既擔心，又無能為力，但還是不忘了叮囑幾句：「北方天寒，多注意保暖。」那瞬間，似乎再大的狂風驟雪，也都如塵埃般微薄。於是，我咬着牙，度過了一個個寒冬，直至畢業。

回想起來，那幾年雖然吃了不少苦頭，可成績卻一直穩佔前茅，還遇到了一群志同道合的朋友。幸運！

也許，冬天教會我們的，就是要受得苦寒，忍得冷凍，這樣才能離暖陽更近。

的確，冬天的太陽是很和煦的。它靜默，溫柔，如母親的手，帶着明朗、親切的溫度。冬天的陽光，給人一份可以預見的希望。是呀，那時的冬天，能讓我堅持的勇氣，大抵就只有踏實學習的安穩還有家人的守候。

雪萊《西風頌》有云：「冬天到了，春天還會遠嗎？」是呀，寒冬不過短短三月，來年，春陽照大地，草木泛新芽，一切又是欣欣向榮。

