



▲中國隊男子百米混接奪冠。 新華社

巴黎奧運會上的中國隊，幾乎每天都在創造歷史。隨着國乒女團奪冠，中國隊累計在夏季奧運會上得到的金牌數量達到了三百塊！

放眼游泳賽場，先有潘展樂在男子一百米自由泳決賽中以四十六秒四十刷新世界紀錄奪冠，打破美、澳選手對該項目的統治。接着，男子百米混合泳接力決賽上，中國隊力壓該項目四十年「霸主」美國隊和佔盡主場優勢的東道主法國隊奪冠。在被問到如何看待美國隊堅守了這麼多年的「陣地」被中國隊「攻破」？潘展樂說：「美國隊壟斷被打破，他們應該從自身找原因。」

自此，對手、外國教練、西方媒體，無不發聲質疑表達不滿，甚至有澳洲教練公開發表所謂「非人類可為」的言論。美國更是「緊跟」中國游泳隊取得成績的腳步就興奮割議題大做文章。美媒的「破防」在自己國家的金牌壟斷被阻斷這一天達到了頂峰。

近年來，中國游泳運動員接受興奮劑檢測頻次遠超其他國家。世界泳聯的數據顯示，「蝶后」張雨霏僅去年就接受了四十三次國內、國際興奮劑檢查。而另一位游泳奧運獎牌獲得者、美國運動員胡斯克的檢查次數為十次。美國今年六月舉行的奧運選拔賽中，新星沃爾什打破了女子百米蝶泳世界紀錄，她去年竟沒有接受過一次檢測。

面對美國在興奮劑議題上咄咄緊迫，中方終於擺出事實進行「反擊」。中國反興奮劑中心日前發文，強烈呼籲加大對美國田徑運動員興奮劑檢查頻率，重樹全球運動員對公平競賽的信心。

但令人失望的是，國際奧委會主席巴赫仍表示：世界反興奮劑機構（WADA）是應對興奮劑問題的權威機構，國際奧委會對其充分信任。

樂活

潘少

逢周一見報



「蒹蘆之思」

從一九一一年清華留美學堂開校到一九二八年清華大學成立，該校的主要使命是選拔、培養公費留美學堂。現已停刊的學生刊物《清華周刊》在一九一六年到一九三〇年間闢有專欄，刊登留美學長介紹經驗，為後來者引路的信件。二〇二一年，清華大學出版社收集、編輯其中三百一十一封書信，分成上、下兩冊，共九個部分，題為《異域回響》出版。

作者多為剛在美國求學一兩年的「新鮮人」，不過他們一般能插班到美國大學三、四年級。新來乍到，他們或多或少都經歷了「文化衝擊」，尤其是之前未曾意識到的種族問題。有人抱怨：曾經留美的清華教授常把美國描繪成天堂，讓他們「好好享受留美生活」，到了才知這裏只是白人的天堂，有色人種飽受屈辱。他們就曾親歷被呼譁，房東以種族理由拒絕租房，海關官員多方刁難，軍校同學百般欺侮等遭遇。

可他們的愛國情緒在飲食方面表現得有點複雜。這些年輕人都有「中國胃」，吃三文治等美餐總不得勁，把到「唐人街」吃中餐或合作自炊視為告慰「蒹蘆之思」、懷念故國的人生樂事。但他們又批評一些中餐館衛生差，環境糟。某些精英思想較濃的認為在美華僑素質不高，知識分子必須與他們加以區分。但公允者指出，華僑為建設美國流血流汗，開洗衣房等是迫不得已。而且，他們在美國被白人歧視，遭受工黨污名攻擊，加上相互不團結，境遇堪憐。

可見，「我食」與「我思」在民族意識、文化身份的建構方面都能發揮重要作用，然而相互間的關係未必那麼直截了當。

墟里

葉歌

逢周一、五見報



對於我的生活，手機比我自己還「操心」，卻常常「操心」不到點子上。發現這一點，是因為近來外出比較多。每坐一次飛機，手機裏都會蹦出二十多條信息，創去航空公司發來的短訊微信，出自手機內置的智能日程軟件的也有十多條。從催促我去預約選座開始，反覆提醒我不要忘了值機，盡早預訂送機，等等。

同時，手機還幫我精確規劃行程。有一次的航班是早上七點五十五分起飛的，頭天晚上，手機幾次提醒我，明早應該五點零五分起床。時間

雅莉安娜·赫芬頓在著作《愈睡愈成功》一書提到，工作狂的潮流正在侵蝕我們的睡眠時間，不但一般上班族受影響，就連運動員，以至學童也睡眠不足。

一九九八年，美國布朗大學的研究團隊，對「學校早上上課時間對兒童健康的影響」進行了一項研究。他們發現，當學校在早上八點二十五分開始上課，孩子們的表現良好，但隨着年齡增長和課程表的變化，當學校要求學童更早起上課學習時，他們表現就開始變差。

研究進一步發現，早上七點二十

「你真是很幸運，我都未曾去過廈門，你卻有機會去廈門遊學及參觀，希望你好好珍惜這個機會！」當知道兒子獲選參與學校舉辦的廈門遊學團，我對他如是說。香港的教育局資助學生參加內地遊學團，讓學生增廣見聞。我兒去年暑假已到廣州南沙交流，按理今年應該沒機會再次參與。學校公告今年再有遊學團，我仍提議兒子報名參與。「機會難得，試試無妨。」我是這樣鼓勵兒子的。我兒的校內考試成績只是一般，幸虧品性純良，操行排名不俗，也不知道是

本欄連續兩周提到新書《弦起——香港中樂團環保胡琴的孕育及誕生》。那是樂評前輩周凡夫的遺作，為一個千里之行工程，記錄於足下的一刻。

香港中樂團環保胡琴的研發，周凡夫幾乎見證全程。他從樂團一九七七年成立時說起，當時柳琴首席阮仕春已經負責樂器改革，主要鑽研柳琴和阮咸，一九九二年憑「雙共鳴箱柳琴」獲國務院文化部頒發「科技進步二等獎」。翌年獲聘為文化部教育科技司「樂改專家組」十三位成員之一，組長是民樂泰斗彭修文。

漢江是長江的主要支流之一，其丹江口至鍾祥段為中游，河谷較寬，沙灘多。跳水冠軍王宗源出生於漢江中游的襄陽，他的父親對媒體說，熱天為了消暑，會經常帶着王宗源在漢江游泳，給他穿上救生衣、套上游泳圈、戴上浮袖，再用繩子繫在兩人之間，這樣就下水了。

水深莫測，什麼情況都可能發生，我對水的恐懼已有二十多年。中學時一個悶熱下午，同一個街道裏的小夥伴逃課去游泳，結果溺水。大家都往出事的野外坑邊跑去，我因為害怕沒敢靠近，只聽見前去處理的村大人說，發現溺水時身體已經僵直，大人們還感嘆：已經快一米七，躺在地上很長一條，長這麼大不容易。

小夥伴的媽媽在現場已哭得泣不成聲，他的爸爸常年在外打工，村幹部打電話給他，怕他受不了，只簡單說：「家裏有點急事，你回來一趟」。後來與村裏人喝酒，他的爸爸主動提起孩子溺水的事，說接到電話

建議得如此有零有整，我相信手機只是做過精確測算的。但是，根據我的經驗，考慮清晨從我家到機場的路況，再加上辦理登機手續，兩個小時綽綽有餘。我又非妙齡女子，出門需要大把時間梳妝打扮。作為一名長年理板寸的中年男士，夏季出門，衣着簡單，刷一下牙，抹一把臉，十幾分鐘足以大功告成。因此，我給自己規劃的是五點四十起床。當然，凡事趕早是不錯的。早一點起床，路上從容些，萬無一失。但對於一個習慣於晚睡的人來說，早晨哪怕多在床上躺五

分鐘都如吃了十全大補丸般愜意。於是，我狠心拒絕了手機的建議。

如果人工智能在提供服務時把萬無一失作為標準，生活中的大事小情或許更「順利」，卻未必更「順心」。因為，這種萬無一失往往為了留出餘地而增加了時間或機會成本。以出行規劃為例，如果我在外地旅遊，對當地的路況等不夠熟悉，很可能就聽從手機的建議行事了，也就有可能浪費了本可用於看風景識民俗的寶貴時間。

「操心」的手機

這麼看來，手機雖已十分聰明，

但它的「操心」還不夠貼心。就以出行時間規劃來說，至少我手機的智能表現得不夠個性化，它只善於測算出行的一般用時，卻沒有考慮到不同出行者在時間管理方面的個體偏好。我想，在這方面繼續改進，大概是人工智能的發展方向之一吧。

知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報



誰阻止了你睡眠

分開始上課的孩童，在約一小時的課堂後便會出現困倦，當這些學童被帶離課室，並允許休息時，他們當中有一半人在躺下後僅僅三分鐘內就進入了深度睡眠。研究人員補充，這情況通常只會出現在患有嗜睡症的人身上。

另一項在以色列進行的研究則發現，當學生的上課時間從早上七點三十分改為八點三十分時，他們的注意力水平顯著提高。赫芬頓提到，英國北泰恩賽德的一所高中，更嘗試將上課時間從原本的八點五十分推遲到十點，結果顯示，學生的考試成績顯著

提升。

那麼，我們可以如何逆轉整體人類睡眠不足的大方向呢？赫芬頓的提議是：先從辦公室文化做起。

赫芬頓分享經驗說，當紐約《赫芬頓郵報》(Huffington Post)辦公室首次設立午睡室時，許多勤奮的員工對此持懷疑態度。然而，四年之後，這些午睡室常常爆滿，而其他大型公司如Nike、Zappos、Ben&Jerry's紛紛效仿。

除了設立午睡室，公司還需要確保辦公室有足夠的窗戶。二〇一四年伊利諾伊大學的一項研究便發現，在

無窗辦公室工作的員工每晚平均少睡四十六分鐘。這是因為人類身體需要日光來維持生理規律，而穩定的生理時鐘有助晚間入眠。

最後，如果你也有睡眠不足的問題，請評估一下「誰阻止了你睡眠」，答案是嘈吵的居住環境，還是太大的工作壓力？其實，常常阻止你睡眠的人，很可能是你自己。

普通讀者

米哈

逢周一、五見報



廈門遊學之旅

否這個原因，他又獲選前往廈門。三日兩夜的行程，與老師及三十位同學一起到訪「鷺島」（廈門的別稱）。

「我們將會參觀一些旅行景點以外的地方，這是一次創新及科技與升學探索之旅。」我陪同兒子一起出席事前的預備會議，聽到導師如是說。暑假剛開始，兒子便踏上征途。從西九龍站乘搭高鐵至廈門需要四小時，說遠不遠，說近不近。到埠後馬上參觀龍山文創園，認識廈門創新文化產業的最新發展，以及青年人的創業機會。該園於十多年前便已首獲「龍騰

獎——中國創意產業年度大獎最佳園區獎」，兒子參觀了影音平台製作示範，認識虛擬直播的流程，並了解如何以手機進行二十四小時線上直播的技術。

翌日參觀了廈門大學，了解該學府的招生程序，以及如何為學生進行生涯規劃。當中亦參觀校園內的人類博物館，以現代科技展示化石、陶瓷和各種雕像。另一個學習重點地區是誠毅科技探索中心，上至航天科技，下至地震災害，該中心都有特定展區予以介紹和示範。最後一天，兒子參

觀了兩間民營企業，認識有關數據人工智能的應用，以至科技如何配合金融理財的運作。學生最有興趣的就是看到3D立體打印技術，不消一會便能將電腦上的圖像，變成各種藝術品呈現眼前。

文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報



《弦起》緣起

二〇〇一年香港中樂團公司化，從根本改變了樂改方向，由阮仕春的個人行為，改為整個樂團的集體行為。而大力推動樂改的樂團總監閻惠昌是彭修文的得意門生，繼承老師樂改遺志。

書中詳細敘述樂改，從北京、上海等專家的議程，到如何在香港中樂團落實，過程微妙。例如五個胡琴聲部，本來根據專家組「急用先做」原則，首先改革低弦樂器。結果首先成品是最小的環保高胡。至於抗拒最大的二胡聲部，二〇〇八年樂團出訪英倫，結果在大型演出場館排演時，二



胡聲部的音量較其他聲部嚴重衰減，不改不行。當時向閻惠昌點出問題的，正是隨行的周凡夫。

書中提到環保胡琴接受不同考驗和專家匯報，筆者也經歷其中的一幕。二〇〇九年十一月，樂團在北京國家大劇院演出後，獲邀在中國音樂

學院舉行一場環保胡琴演奏及研討會（見附圖）。當時天氣嚴寒，但環保琴演出重奏、合奏曲目，絲毫沒有受溫差影響，專家們亦在研討會上予以肯定。

《弦起》一書面世，證明周凡夫別具慧眼，洞悉樂改千秋大業，其實已經在我們身邊起奏。

樂問集

周光葵

逢周一見報



水深莫測

的時候，心裏已經有很不好的預感，回到村裏當着村裏人的面，自己沒留下一滴淚，揮揮手說理了吧，其實私下抹了不知道多少眼淚。

俗話說，淹死的都是會游泳的。那位溺水小夥伴覺得自己技術好，從不把「水深危險」的警告放眼裏。村裏人也都知道，其實在溺水前，他還幹過徒手爬百米高信號塔等很多讓人提心吊膽的事，不為別的，只為顯示自己膽大。

夏天，常看到各地「泳」士橫渡長江、橫渡錢塘江，甚至橫渡瓊州海峽的新聞。如果沒有足夠的安全保障，還是請會游泳的「泳」士按捺住湧動的激情，因為看似柔柔的水也可能是一道「危牆」，為了家人不抹淚，游泳要注意安全。

伏牛山

喬苓

逢周一見報



「消失」的東南西北

記憶中，長輩們但凡提到某個地方的位置，描述一定是「在某地的西邊」、「從某地開始往北走就到了」之類。從小就很佩服長輩們的方向感，他們彷彿體內自帶指南針，無論身在何處都能準確辨別出東南西北。而我只記得太陽東升西落，傍晚時要左手對着太陽，心中默念「上北下南左西右東」才能確定臉對的方向是北，右手對的方向是東。不但耗時良久，整個「原地轉圈，口中念念有詞」的過程還會讓人有一種「誤入邪教」的錯覺。即便如此，只要轉過幾個街口，剛剛建立起來的方向感又會迷迷糊糊變成一團，若那時太陽被建築物遮擋，或是太陽已經落山，那就成了名副其實的「沒了方向」，不得不在街頭向路人詢問。

長大後，才發現「沒有方向感」幾乎是我這一輩人的常態。

我想找到目的地的需求一直存在，之前認識東南西北，幾乎是找到某個處所的唯一手段，而如今有了智能手機，手機中所見即所得的地圖出現之後，長輩們腦海中以經驗和歲月繪製的看不見摸不着的地圖或許也就不再需要了。手機地圖不但有代表自己位置的小藍點，小藍點前那個淺淺的扇形區域，也直觀地指示出了自己面向的方向。雖然很多時，我們還是會盯着屏幕原地轉上半圈，從而確定自己的方位，但一句簡單的「跟導航走」，就足以拯救「東南西北」苦手們了，或許此後需要面對「東南西北」的場合，有且只有麻將桌上了吧。

大川集

利貞

逢周一、三見報

