



端午龍舟

何志平

呈祥之意。賽龍舟早已不僅僅是一種體育娛樂活動，更體現出中華民族悠久歷史文化傳承和集體主義精神。

有時看完賽龍舟，我總要跑到放龍舟的海灘上去看一看。泊着的龍舟，龍鱗在光影下閃着細碎的光，密密匝匝，彷彿真能翕張呼吸。最傳神的是龍睛，瞳孔深處，金焰流轉，恍如封印着上古雷霆，睥睨山河。那一刻，我覺得這哪裏是一條條船，分明是先民們從神話裏請出的龍神，更是香港與大海對話的最虔誠的信物。

龍是中國傳統文化中關於神異生物龍的傳說體系，其形象融合蛇身、鹿角、鷹爪等多元動物特徵，承載着中華民族的圖騰崇拜與民族記憶，神秘而又神聖。相傳龍能行雲布雨、消災降福、法力無邊，象徵祥瑞。上下數千年，龍文化滲透中國社會生活，以龍為榮為尊，成為民族意識的凝聚與積澱。對每一個炎黃子孫而言，龍的傳人是一種核心符號、一種強烈情緒、一種血肉相連的情感，常令我們激動、奮發和自豪。

古人把龍看做神物、靈物，且變幻無常，縮小如蠶蠅，伸展能遮天。偶爾顯露於雲端，又隱形入深淵。關於龍的傳說，中國古代經典著作中幾乎每一本書中都有，龍的神話故事更不勝枚舉。就連《易經》，亦將龍作了一完整系統的論述，並賦以哲學名義。在八卦中，龍即乾卦，也是《易經》第一卦。

龍最早的形像是二十八星宿中的角、亢、氏、房、心、尾之東宮七宿，後期將蒼龍星象視為東宮七宿。所謂蒼龍，並不是一條虛構神獸，而是由東方六宿組成的一整套「星之龍」星象結構，一年中在夜空升起、運行、隱沒的顯與隱之循環軌跡。乾卦描述的正是蒼龍星象於黃昏之後在天空位置的變化和顯現階段，是其陽氣上升、外放、可見狀態。乾是顯龍，陽；坤為潛龍，陰。

「大明始終，六位時成，時乘六龍以御天」，六龍御天指蒼龍星象的六個特殊位置，六位時成即六個標準時間，亦是潛龍勿用、見龍在田、終日乾乾、或躍在淵、飛龍在天和亢龍有悔。

所以，龍從不是純陽之物。真正的龍性，從來就是陰陽往復，而非

永恆上升。不在能飛多高，而在知何時入淵。持續外放的能量必然枯竭，只有回收與轉化，才可孕育下一次飛升。六龍御天與六位時成，恰如人生六階段：時機未到，要積蓄力量，不可妄動；藏器於身，把握時機，待時而動；不急於求成，反省檢討，夯實底氣；風雲一來，緊抓機遇，厚積薄發；胸有溝壑，扶搖直上，一飛沖天；知進退，低調內斂，清淨修心。世人都羨慕飛龍在天、光芒萬丈、萬眾矚目，豈不知人生最高級、最長久的福氣，常常都是潛龍在淵。潛龍，不是懦弱，不是躺平，而是深藏不露，靜而不爭，默默扎根，靜待風起。

寫到此處，稷香淡淡，龍舟飄遠，一場貫徹古今中外的中華血性，欲隱欲顯，既浮既現，撲面而來。



「香港仔龍舟競渡大賽2026」昨日在香港仔避風塘舉行。

七日談

(香港篇)

芒種一過，天便驟然悶熱起來。空氣中那層潮濕黏膩，始終揮之不去。途經中環永吉街，街邊商店悠悠飄出一縷稷香。葉葉的清雅裹挾着糯米的甜香，纏繞於鼻尖，直往人心底裏鑽，剎那間車馬聲遠、人語消隱，原來端午假期又到了。

端午是個大節，也是中國四大傳統節日之一，迄今已有二千多年。人們吃糉子、賽龍舟、掛艾草與菖蒲、佩香囊、拴五色絲線、塗雄黃、跳鐘道等，以求祈福辟邪、緬懷先賢、防疫養生。只是如今社交網絡發達、信息交流多元頻繁，南北習俗相互滲透，各地古老的、新創的習俗慣例紛至沓來，很多節日被重新寓意及延伸，成為現代人忙碌生活中難得的聚餐、休閒時機，毋須太刻意表達什麼深刻的思想內涵，大多隨性而自然地享受一下精神溯源就是了。不過香港端午依然精彩異常，尤其每年一度的國際龍舟邀請賽、大澳龍舟遊涌（即遊神，已列入第三批國家級非物質文化遺產）、新界祠堂祭祖等活動仍頗具儀式感，這在北方陸地城市或許不可想像。

今年端午前夕，香港東區龍舟競渡大賽在柴灣舉行，逾八十支龍舟隊伍角逐大龍邀請賽、中龍公開組等賽事。現場鼓聲震天，漿影翻飛，船上壯士齊聲吶喊、氣勢如虹，岸邊市民歡呼喝彩、激情澎湃。龍舟是龍和舟的合體，本指帝王之舟，船形似

龍，船頭刻有鸛首，故龍舟與鸛首在古代典籍中經常連用；先秦祭神祭河神祭水神，後與端午節結合在一起，但實際在端午節以前就存在，曾是祭天求雨之祭祀工具，又有同古埃及太陽船一樣穿越生死、溝通人神之神力。原是漢族上巳節和端午節主要習俗，起源於宮廷禳禮，到唐代已從文化紀念發展為全民參與的龍舟競渡與運動競技。

龍舟與普通船隻大不相同，形體一律狹而長，兩頭高高翹起，大小不一，漿手人數不一。船頭飾龍頭，船尾飾龍尾，船舷描繪龍紋線條；顏色有紅、黑、藍等色，姿態各異，一般以木雕成，加以彩繪；龍舟上置鑼鼓、旗幟等裝飾。全船坐滿青年漿手，頭腰各纏彩布。鼓聲起處，船便如一支沒羽箭，在河海來去如飛。當中還有助興龍船歌，詞曲多根據民歌與號子融合而成，由眾漿手合唱，有人領呼，歌聲節奏鮮明，雄渾壯美，氣氛熱烈。觀眾既看競技者的水平，感受更激烈、更刺激、更好看、更喜聞樂見的速度耐力與協調藝術比拼，也從不同角度考察、欣賞、品評組織者和教練的能力。那一刻，水面上，船裏船外，所有人樂在其中。

舊時賽龍舟，不許婦女參加，後來才漸有了鳳舟與女子龍舟隊。一九六四年後，香港又出現鳳艇賽。鳳艇艇身稍短，可坐十六位隊員，飾有鳳頭鳳尾，由女隊員競渡，合龍鳳

品味生活

這個父親節恰逢世界盃舉行，一家人可以相聚在一起看精彩球賽、做運動。當然，彰顯孝心的父親節禮物必不可少，在這個節日給父親一連串的驚喜。不妨一家人前往啟德體育園看球賽，化身球迷吶喊助威。啟德體育園今個夏天將化身「球迷大本營」，即日起至8月7日期間打造「啟動夏日足球狂熱」主題活動，融合世界盃足球賽事直播、美食應援、周邊商品及足球體驗等多項活動，讓遊客可以親子共同體會世界盃的魅力。

大公報記者 顏 瓊

為了讓全城球迷盡情投入世界盃足球盛事熱潮，啟德體育園於啟德零售館2的中庭大電視免費直播超過30場世界盃足球盛事日間賽事，並精選播放賽事精華片段重溫，為市民帶來「現場級」的睇波體驗。今屆世界盃備受關注，多位足球巨星匯聚一堂，不少球星或將在這屆世界盃留下「最後一舞」。開賽至今精彩不斷：六朝元老美斯歷史性帽子戲法、佛得角門神「零封」強敵、德國隊火力全開拿下懸殊比分，不妨一家人在啟德零售館中庭的大電視重溫精彩瞬間，回味激動人心的時刻。此外，在指定日子及時間，啟德體育園還會聯乘可口可樂公司，免費派發可口可樂等指定飲品。

體驗一站式足球裝備及遊戲

看世界盃已成為城中熱門活動，除了啟德體育園，各大商場也在播放世界盃賽事，還舉辦各種各樣的活動令球迷在觀賽間親身體驗。MCP新都城中、新城市廣場都會七天24小時全天候開放，以便市民前來觀賽。觀塘APM不僅將6米LED巨幕全程直播104場足球賽事，還設有逾1500平方呎主題足球場。奧海城則在早場賽事時推出「親子

專區」，設有家庭座位，讓一家大小前來觀賽。賽事期間，香港足球先生葉鴻輝將與同為忠實球迷的爸爸及兒子出席「早晨親子睇波派對」，分享足球傳承故事。

除了在巨幕前吶喊狂呼，今個夏天，AC米蘭足球學院香港為「啟德體育園之友」會員特別帶來免費兒童足球體驗班。在專業教練團隊的指導下，小朋友可以學習足球技巧、提升球感與身體協調，並在充滿歡樂的氛圍中建立自信與團隊精神。

啟德零售館化身「足球朝聖地」，齊集多間運動潮流品牌巨頭及球會限定店，Adidas、FanTown 聚星商店、DECATHLON、NIKE、Puma等體育品牌推出熱門國家隊官方球衣、球迷版球衣、專業運動裝備及足球主題商品，滿足球迷所有觀賽打氣與實戰需求。與此同時，去年在尖沙咀K11 MUSEA開幕的「CR7@ LIFE香港博物館」將於月底結束，不妨在今個假期，重溫葡萄牙超級球星C朗拿度生涯重要的獎盃及球衣，見證超級球星的足球人生。

Adidas 強勢上架「FIFA WORLD CUP 2026™ 世界盃官方比賽用球」及可愛的足球鎖匙扣；NSEW-任天堂正規商品販賣店更推出全新的足球模擬遊戲(eFootball™ Kick-Off! Nintendo Switch™ 2)，讓球迷在看球之餘也能在虛擬綠茵場上陣對戰。此外，體育園多間食肆同步推出「美食應援陣容」，提供豐富的早午餐美食及足球主題優惠，不妨帶着一家人在這裏品嚐美食稍作休息。



▲有商場展出球衣及球鞋，吸引眾多球迷。

新華社



▲世界盃主題美食套餐。



▲父親節不妨挑選一副濾噪耳機送給爸爸。

父親節 親子樂 感受世界盃魅力

大熒幕前睇波 齊逛運動商店

▼兒童足球體驗班可讓孩子們在歡樂中學習足球技巧。



▲不少商店推出熱門國家隊官方球衣。

為父親挑選合適禮品

1. 通勤陪伴 提神醒腦

父親的肩膊撐起一個家，這個父親節不妨送給父親實用的濾噪耳機，令父親上班路上有個好心情。如Shokz推出的OpenFit Pro超級雙單元開放式濾噪耳機，內置多場景動態濾噪演算法，能即時感應環境聲音變化，並精準過濾周圍噪音兼顧安全與專注。此外，這副耳機還能還原錄音室級別的自然原聲，支援Optimized for Dolby Atmos杜比全景聲與頭部追蹤技術，更能呈現立體、精準且具備核心包圍感的震撼音場。

不少父親為了讓工作更有效率，早上會喝一杯咖啡提神醒腦。父親節亦可考慮送咖啡豆作為禮物。當下市面多個品牌推出父親節禮盒，包括摩洛哥咖啡品牌Bacha Coffee推出的品味探索咖啡禮盒，涵蓋六款佳作的味覺探索，版圖橫跨哥倫比亞、哥斯達黎加、秘魯、墨西哥及巴布亞新幾內亞等地。咖啡的烘焙度介乎中度至中深焙，風味層次由馥郁果香與醇厚朱古力，漸次過渡至迷人花香、辛香料與深邃麥芽氣息。

2. 收工放鬆 消除疲憊

若想為忙於工作的父親送上一個按摩儀來消除疲憊，不妨考慮各式按摩椅，將家中的沙發變成按摩空間，放鬆肩頸、後背上的穴位，減輕腰酸背痛。若是想要送給父親一個工作場所的便攜產品，亦不妨看看各種便攜按摩儀，可以放鬆肌肉。另外，可以選擇無線的設計，邊走動邊按摩。

睡前小酌，可幫助身心放鬆，縮短入睡時間。若是父親喜愛，不妨送上香港威士忌進口商Whiskies&More與丹麥Copenhagen Distillery攜手挑選的單一麥芽威士忌。這款酒是丹麥酒廠首次專為香港預留，以有機丹麥發芽大麥為基底，從木桶中帶出柑橘香味，並將柔和植物氣息融入麥芽風味之中。

父親節期間活動資訊

● 世界足球賽事直播

日期：即日起至7月20日
地點：啟德零售館2 G樓中庭

● AC米蘭足球學院香港 x 啟德體育園：免費兒童足球體驗班

日期：即日起至6月26日
地點：啟德零售館2啓航台（天台戶外足球場）
活動對象：3至4歲、5至7歲及8至12歲
費用：免費參加。需預先報名登記。