文江學海

高危時心跳加速 挑戰極限有快感

英該要知

隔星期五見報

在上一期專欄中,程老師介紹了兩款深 受歡迎的極限運動(extreme sports)—— 定點降落傘 (skydiving) 與飛老鼠裝滑翔 運動(wingsuit flying)。所有的極限運動 都充滿不同的危險性,稍有差池,運動員 會連性命都丢了。既然參與這些高風險活 動(high-risk)要冒着性命危險,為什麼它 們仍備受追捧呢?

人們參與極限運動的最大原因,是為了 感受 (experience) 那一刹短暫爆發的刺激

感 (a short burst of excitement) , 又稱 adrenaline rush °

釋放腎上腺素 隨時作出反應

在參與高危運動時,身體會基於本能反 應,於「危險」的情況下釋放 (release) 腎上腺素 (adrenaline) 。腎上腺素是一種 荷爾蒙(hormone),在感到恐懼(frightened) 、興奮 (excited) 或憤怒 (angry) 的時候釋放,會令人心跳加速 (heart beats faster) ,以預備隨時作出反應(react to danger),保護性命, 而這個腎上 腺素的急增狀態(surge of adrenaline), 會令運動員感到短暫的興奮、陶醉 (euphoria) 與快樂、滿足 (pleasure) ,這種 感覺就是人們追求極限運動的原因。

除了追求刺激感外,極限運動對參與者 的體能 (fitness) 要求 (requirements) , 更比一般的運動高,所以也能燃燒卡路里 (burn calories) ,達至減重(lose weight)的效果。大部分的極限運動就如 做一場強烈運動 (intense workout) 一 樣,須運用全身(use full body),動用不 同組別的肌肉 (different groups of muscles) , 如三頭肌 (triceps) 、臀肌 (glutes) 和腹肌 (abdominals) 等,把身 體極限推至高峰 (push body's limits) 。光 是踩滑板 (skateboarding) 一小時,便能

消耗多達500個卡路里,所以極限運動同 時也能訓練肌肉強度(muscle strength)、 平衡 (balance) 、柔軟度 (flexibility) 與 耐力 (endurance) 。

你有見過肥胖的極限運動員嗎?程老師 可是沒有看過呢!

極限運動雖能帶來滿足感,但參與過程 中卻存在着非常大的危險性,凡事都記得 要量力而為啊。



● 踩滑板一小時,便能消耗多達500個卡 資料圖片

程韻

作者簡介:英國文學碩士,在男校任教英語的女教師

含蓄表異意 厚道保情誼

地地英文

隔星期五見報

當我們要表示不同意,用字可以很直接,「I don't agree] , [I disagree] , [I say no] , [You are wrong」,太直接?有點不客氣?

你也可這樣說,「I cannot concur with you」、 [I don't think so] , [I won't give you my blessing」等等。只要真誠,兼有禮貌,有話不妨直説。 可是某些説英語的人,老愛用委婉語,即使不説委婉 語的你,總須要明白他人並不接納你的看法。

最多人用來表達不同意的委婉語必然是有所保留 (reservation) ,例句有: 「I have reservation.」 若 你不同意你的朋友前往一個地方,又用這句 reservation,會否令人誤會,以為不但不是作出否定,還為 他預早訂了位?我們可以簡單一點:「Don't go.」不 要濫用Reservation,保留是用在認真的任務,或對某 嚴肅的意向表態。

保留並不等同説一個簡單的No。若説我們毫無保 留地支持一位朋友的決定,也許我們對事情徹底了

解,也許我們看不到有任何問題,所以全身投入地支 持。反之,有保留時,可能是我們並未掌握內情,亦 可能是我們找到負面的因素。正當船長準備啟航,怎 能衝口而出,不如改期或取消罷了,不上船已是一個 明確表態。無論事情結果是好是壞,日後仍能好相

早前,英女王回應她的孫新抱梅根 (Meghan) 提 出的種族歧視論投訴,看看她的皇家公告(Royal Communications) : [While some reallocations may vary, they are taken very seriously and will be addressed by the family privately.」全文只是三句,可就 在這一句也有三個點子, (出自不同人口述的) 某些 回憶出現了差異,我們會把妳帶出來的問題認真地看 待,並在家裏私下處理。

在此不談在家中解決是否妥善,以認真態度回應, 當然最好。而回憶的差異是癥結所在,這個差異可指 有人説謊,但沒有指明是誰,或是溝通上出現誤會, 更可以是不如把事情弄清楚。好過一句no的質疑。

我們不是深宮中人,但是我們也可說類似的客氣 話,「Is that real? Are you serious?」問一句是否真 的,是求真,應該不惹怒他人吧。

■康源 專業英語導師

「全港青少年繪畫日2019」得獎作品

隔星期五見報

姓名

年齡: 16 學校: 中華基督教會全完中學

寫生地點: 葵青區

青衣公園



談英語

逢星期五見報

BRITISHCOUNCIL

Learn**English** Teens

signed his name as "C" in green ink. Since then, the chiefs of MI6

have continued the tradition and still sign documents with a green

During the Second World War (1939-1945), MI6 communicated

with agents through coded radio messages broadcast on the BBC.

MI6 was also involved in breaking other countries' codes in order to

understand their secret communications. Most of this code-breaking

work was done at Bletchley Park, in the south of England, by teams

of people who were good at maths, languages or solving puzzles.

Modern computers didn't exist at that time and the code breakers

had to use huge noisy machines to help them break the codes

MI6: the British Secret Intelligence Service

Would you like to be a secret agent and work undercover? Do you think the job in reality would be similar to how it's shown in films?

You might have heard of MI6 through the man known as 007. James Bond doesn't exist, of course, but what about MI6?

What is MI6?

MI6 is very real. It is an organisation that recruits agents who collect "human intelligence", or information, from countries around the world in order to protect the security of the UK. The official name r MI6 is the Secret Intelligence Service, or SIS. MI6 started life in 1909 so it's over a hundred years old. The agency started off in a small office, but it has its present headquarters in a huge building on the banks of the River Thames in London. The building is shown in several James Bond films.

MI6 agents

The first chief of MI6 was Sir Mansfi eld Cumming. He always

- 1 ···· intelligence
- 2..... a code 3..... the headquarters
- 4····· a chief 5 ··· a secret agent 6 ··· ·· James Bond
- Activity 1 Vocabulary
- Match the vocabulary with the correct definition and write a-f next to the numbers 1-6. a. the name of a spy in popular books and films

Secret missions

- b. a spy; someone who collects secret information for their country c. secret and valuable information
- d. a company or organisation's main office e. a leader or manager
- f. a secret system of numbers, letters or symbols that makes your message unreadable to anyone who doesn't know the system

Answers 1. c; 2. f; 3. d; 4. e; 5. b; 6. a

To find more English language activities visit www,britishcouncil.org/learnenglishteens

史載趙盾弒國君 孔子惜其留惡名

隔星期五見報

古文解惑

《左傳·宣公二年》記載,晉靈公殘暴不君,大 臣趙盾一再勸諫,靈公不但毫無悔意,反而惱羞成 怒,屢施毒計要除去趙盾。危難中,趙盾幸得倒戈

初,宣子田^①于首山,舍^②于翳桑。見靈輒餓,問 其病。曰:「不食三日矣。」食®之,舍¶其半。問 之。曰:「宦三年矣,未知母之存否。今近焉,請 以遺之。」使盡之,而爲之簞食⑤與肉,寘⑥諸橐⑦ 以與之。既而與爲公介,倒戟以禦公徒而兇之。問 何故,對曰:「翳桑之餓人也。」問其名居,不告 而退,遂自亡也。

相向的靈輒保護,終得脱險,《左傳》述其事曰:

乙丑®,趙穿殺靈公於桃園。宣子未出山而復。 大史®書曰:「趙盾弑®其君。」以示於朝。宣子 曰:「不然。」對曰:「子爲正卿,亡不越竟¹⁰,

- ① 田:同「畋」,打獵。《廣韻》:「畋,取禽 獸也。|
- ② 舍:房舍,引申指住宿。《釋名》:「舍,於 中舍息也。」
- ③ 食:使動用法,指給人東西吃。
- 4 舍:同「捨」,放下,此引申指留下。
- 5 簞食:簞,盛飯的竹器。《説文》:「簞,笥 也。《漢津令》:『簞,小筐也。』」食,同 「飯」。
- 6 真:同「置」。
- 7 橐:小袋子。
- 8 乙丑:古以天干地支記時,按曆法推算,宣公 二年九月乙丑即九月二十六日。
- 9 大史:太史,官名,掌國史。此指晉國史官董 狐。
- ⑩ 弑:古代稱下級殺死上級為弑,如弑君、弑 父。
- ⑪ 竟:同「境」。
- 12 反:同「返」。
- [B] 「我之懷」二句:今本《詩經·邶風·雄雉》有 「我之懷矣,自詒伊阻」句,與本文所引略異。 懷,眷戀。詒,同「貽」,留下。伊,近指代 詞,此。感,憂。

■謝向榮博士 香港能仁專上學院中文系副教授



反10不討賊,非子而誰?」宣子曰:「嗚呼!『我 之懷矣,自詒伊感8。』其我之謂矣。」孔子曰: 「董狐,古之良史也,書法不隱。趙宣子,古之良 大夫也,爲法受惡。惜也,越竟乃免。」

靈輒本為晉靈公甲士,但為報趙盾一飯之恩,最 終決定倒戈相向,助趙盾脱險。《左傳》屢記趙盾 得人死力報恩,賢良的形象躍然紙上。結果,晉靈 公被趙穿所殺,晉國史官董狐卻書「趙盾弑其 君」,暗示其認為弑君主謀實乃趙盾。對此,孔子 曾發表過評論,他一方面為承受惡名的趙盾感到惋 惜,但同時也稱譽董狐為良史。

後來,文天祥在《正氣歌》謂「在齊太史簡,在 晉董狐筆」,杜甫《寫懷》詩中亦有「禍首燧人 氏, 厲階董狐筆」句, 均讚美董狐的「直書」。你 認同這些評價嗎?如果你是史官,又會如何記錄這 一切呢?是客觀記錄表面結果,抑或按個人主觀判 斷來評述呢?當中曲直,孰是孰非,到底應該如何 判斷?值得好好慎思。

譯文

當初,趙盾在首山打獵,住在翳桑,看見有個叫 靈輒的人餓倒了,便去慰問他的病情。靈輒回答 説:「我已有三天未曾進食了。」趙盾給他東西 吃,他留下了一半。趙盾問他原因,靈輒説:「我 在外做僕役已經三年,不知道母親還在不在。現在 離家很近,請讓我把這些食物留給母親。」趙盾讓 他全部吃完,另外給他準備了一筐飯和肉,放在袋 子裏給他。後來,靈輒成為了晉靈公的衛兵,倒過 戟來抵擋靈公的其他士兵,使趙盾得以僥幸脱險。 趙盾問他為何這樣做,他回答説:「我就是翳桑那 個餓倒的人。」趙盾問他的姓名和住處,他不回答 就退走了。趙盾接着也逃亡了。

九月二十六日,趙穿在桃園殺死了晉靈公。趙盾 還沒有走出國境的山界,聽聞靈公死訊後即折返。 晉國太史董狐記錄説:「趙盾殺了他的國君。」並 在朝廷上公布。趙盾説:「不是這樣。」董狐回 應:「你身為正卿,逃亡而不出國境,回來後又不 討伐逆賊,弑君的人除了你還能有誰?」趙盾説: 「唉!《詩經》説:『因為我的留戀,給自己帶來 如此憂傷。』説的大概就是我了。」孔子説:「董 狐是古代的好史官,據事直書而不加隱諱。趙盾是 古代的好大夫,因為史官的原則而蒙受弒君惡罪。 可惜啊!要是他走出國境,就可以免受如此污名

劍橋起源在牛津

呢遊學團

星期五見報

上期説過英語世界中最古老的大學是牛津大學,那緊 隨其後的呢?當然就是劍橋大學了,而劍橋和牛津,兩 間大學其實很有淵源。

在1209年時,一群牛津大學的學者與牛津市民發生 衝突,因而移居至牛津市東北部的劍橋,所以劍橋大學 的起源其實就是牛津大學的學者。

(After disputes between students and Oxford townsfolk in 1209, some academics fled north-east to Cambridge where they established what became the University of Cambridge)

劍橋與牛津這兩所在中世紀建立的英國大學,在校務 運作、學術聲望、社會地位等多方面都非常相似,經常 合稱為「Oxbridge」。

(The two universities share many common

features, such as the operations, academic reputations, as well as social reputations. The two "ancient universities" are frequently jointly referred to as "Oxbridge".)

劍橋大學名人畢業生(Notable Alumni)不比牛津 少,其中最著名的就有英國理論物理學家、宇宙學家及 作家,20世紀最偉大的物理學家之一——史蒂芬·霍 金(Stephen William Hawking),以及英格蘭物理學 家、數學家、天文學家、自然哲學家和煉金術士,萬有 引力和三大運動定律的始創人——艾薩克·牛頓 (Isaac Newton) ,還有計算機科學家、數學家、邏輯 學家、密碼分析學家和理論生物學家——艾倫‧圖靈 (AlanTuring) °

除此之外,英國歷史上最長時間的王儲,威爾斯親王 查爾斯王子殿下(Charles, The Prince of Wales),還 有英國男演員,第87屆奧斯卡金像獎最佳男主角—— 艾迪·瑞德曼 (Eddie Redmayne) ,都是劍橋的名人 畢業生。

■岑皓軒 騎呢領隊(畢業於英國Imperial College London,著有親子育兒書《辣媽潮爸哈哈B》及 與馬漪楠合著暢銷書《Slang:屎爛英語1&2》等。)



• 通識博客 / 通識中國

• 中文星級學堂 · 百科啓智 STEM

通識文憑試摘星攻略