

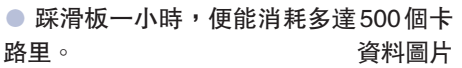
英該要知

人們參與極限運動的最大原因，是為了感受（experience）那一剎短暫爆發的刺激

在參與高危險運動時，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（ecstasy）。

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

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。



作者簡介：英國文學碩士，在男校任教英語的女教師。

貼地英文

保留並不同說一個簡單的No。若說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

康源 專業英語導師

藝育菁英

姓名： 潘家文
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



趣談英語

逢星期五見報



古文解惑

- 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。《說文》：「簞，笱也。」。《漢津令》：『簞，小筐也。』「食，同「飯」。
- ⑥ 置：同「置」。
- ⑦ 囊：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」。
- ⑬ 「我之懷」二句：今本《詩經·邶風·雄雉》有「我之懷矣，自貽伊阻」句，與本文所引略異。懷，眷戀。詒，同「貽」，留下。伊，近指代詞，此。感，憂。

香港能仁專上學院中文系副教授



劍橋起源在牛津

【騎】呢遊學團

The two universities share many common

■ 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。）