



源於真蓮 李漢源

運動從今天開始

雖說早兩星期也提及過，「體育」在香港常常淪為配角的角色，無論在學業發展或事業發展上都不算被首先重視的項目，但其實「體育」這兩個字跟我們每一個人也息息相關，無論年紀多大或是小，也離不開運動。每一個人的一生都會接觸到運動，只是運動多或少之分別，由小孩的時候每天跑跑跳跳，到暮年時候行幾步甚至到物理治療，都可算是運動的一種。每一個小孩因為身體機能良好而每天不停跳來跑去，運動多也令他們身體健康；反觀年老的長者因身體機能退化比較容易覺得疲倦，就因此而減少運動，身體反過來又因少運動而退化，形成惡性循環，身體情況就每況愈下了。

筆者年輕時每天放學後就衝到「波地」踢波，到踏入職場後從事體育傳媒的工作，每天跑上跑下去做採訪拍攝工作，也是運動的一種，身形一直算偏瘦，那時還天真地認為自己怎樣也不會胖呢！誰知踏入中年，新陳代謝下降，又比較少做外勤工作，身體就慢慢胖起來，初時警覺到也每天去跑步，希望能減肥，保持身體健康，但日子久了，人的惰性就出現了，於是肚臍就這樣跟我好幾十年了……其實如何做運動可以減肥，相信大家也清楚，但知易行難，只是大家會不會去做，又有沒有恒心去一直做而已。

近這兩三年因疫情之下，大家也

強烈地意識到運動的好處，有好的身體病毒也難入侵，縱使不幸入侵，也能輕易戰勝。身邊一些朋友這兩年也經常提議去行山、打高爾夫球、跑步、打羽毛球……為什麼他們突然對「運動」產生濃厚興趣呢？其實也不是突然，疫情下要身體好，加上香港運動員成績好，社會上多了一些對「運動」的研究報道，指出熱愛運動的人生活会更加充實，能力會更加好，抵抗力適應力也更加強，奮鬥心及身心也保存得更好，工作更有自信，做事積極，即使年長，仍然能夠精神奕奕地從事新工作，在眾多誘因下，大家也就更主動地運動了。醫學研究指出，很多身體健康問題其實是與長期缺乏鍛煉有直接關係，而事實上運動是可以有效地預防因長期不做運動而引起的疾病，所以運動不是一朝一夕之事情，是一生一世的事情。

我們運動，多是為了強身健體，並不是為了參加奧運等比賽；很多人參加10公里跑，也不是為了爭冠軍，而是挑戰自己。回望在長者中心，見一些長者扶着助行器材也要做運動，我們也應趁身體機能尚自如時盡早加入運動行列，過去7年香港是世界最長壽的地方，平均84.9歲（男性82.3歲，女性88.1歲）。雖然筆者只是一個體育傳媒工作者，並非體育專家，但我們仍可以透過資料及研究報告，分析我們應如何走進體育健身，就由今天開始吧！



方寸不亂 方芳

歷史活教材

之前有傳媒以「返鄉下」一詞報道港人到日本旅遊的消息，刺痛不少老香港的心。有網民批評說：「把日本當『鄉下』，回家問你阿爺點死先？」

二戰時期，日本侵華並軍事佔領香港，當年香港人經歷三年零八個月的苦難。正因香港長期忽略國民教育，以致年輕人對歷史冷漠，只着眼於吃喝玩樂。

最近熱起來的「彌敦道190號」，就是一幢見證香港「三年零八個月」歷史的戰前洋樓，她承載着華人參與保衛香港的貢獻，亦記錄了戰時香港市民與日軍周旋的歷史，這是一部活的歷史教材。

這幢有90年時間的三級歷史建築洋樓，在民間團體追尋下，竟能訪問到首任屋主的後人，進入口述歷史。首任屋主在地舖經營的西式餐室，在日佔初期遭日軍佔用，作為民政官員用餐的地方，這是九龍半島僅存記載日本憲兵佔用民居歷史的建築。由於洋樓可眺望九龍半島西部水域的日軍船隻，首任屋主的兒子借助天台觀察，向英軍提供情報，並協助製造無線電發報器，最終被漢奸發現，屋主的兩名兒子為此而犧牲。一幢老房子，激活了一段消逝的電波。

從藝術保育角度而言，「彌敦道190號」是尖沙咀現時唯一擁有騎樓柱的戰前洋樓，並且是全港僅存3座有多層長廊露台轉角樓宇。追尋藝術的足跡，上世紀二三十年代歐美流行的「裝飾藝術風格」，三角形山牆，騎樓陽台外斜面修飾的石柱，柱身堆疊直紋飾；還有「新古典主義」建築元素，長廊露台欄杆的蓮花圖紋、露台及門窗的花線裝飾，都是值得保育的重點。

正因為有傳老房子拆卸重建，民間團體努力訪尋她的價值，並建議政府將「彌敦道190號」重新評級為一級歷史建築。如此有血肉、有藝術的建築，一部活的歷史教材，如能得以保育，是市民所望。



七情八舌 小臻

追星族不再單純

追星迷偶像的現象和心態在許多文章中也分析過，筆者不再講大道理，能夠成為你我他的偶像肯定是我們在偶像身上找到自己最喜愛的特色，說白點就是希望自己的男友、丈夫、兒女身上多少都能有一點偶像的優秀特質就好了，是一種感情寄託、愛好的投射。偶像其實是每個少男少女心中理想的另一半的楷模，但現實中又無法找到；或者是自己渴望擁有的愛情在另一人身上找到，極崇拜欣賞對方便封為偶像。所以每個年代都有追星一族，追星迷偶像都是女性多，而且年齡層包括中年已婚女性，有人笑謂可現實中優秀男士太少所致。不過，亦有男士覺得老婆迷上20多歲男團沒問題，似很自豪「我老婆嫁咗咁個男團」並一齊追星。

香港人追星現象早在粵語片時代，當年陳寶珠和蕭芳芳、謝賢、林青霞都是與影迷保持距離，神秘而美麗遙不可及的美，歌迷影迷是自發性組織起來志同道合支持同一偶像，沒有特殊的利益關係。粉絲人數多少沒有刻意經營，沒有「水分」。競爭都是單純粉絲之間比拼，譚詠麟、張國榮年代是哥哥粉絲同阿倫的粉絲私下較量，唱片公司、經理人沒有插手。四大天王時期也一樣，歌迷最多是買唱片睇演唱會做獎牌支持偶像。歌迷會自己組成，最有系統的相信是劉德華的「華仔天地」，因為華仔不想歌迷陷入不健康的狀態，才讓公司的人員協助歌迷會會長統籌籌務，如今發展成既支持偶像又發放正能量的團隊，對歌迷提供公參與活動的機會，不把歌迷當搖錢樹，開演唱會照顧歌迷，每人都有名額可買幾張票，非常健康。

現在不同了，追星的人由單純的欣賞，已

變成極度商業化了。追星族已經成為經理人公司利用作推銷歌手產品的手段、商業競爭方法。追星族有複雜的背景和想法，有純欣賞偶像的粉絲，有人當工作的方式，有人當財路，大家都抱有不同的目的而存在於同一族群。製造宣傳聲勢自然有「水分」，但不重要，「人群莫問出處」，夠話題性就成功。荒謬到有一張演唱會門票炒價開到幾十萬、幾百萬的情況，雖然沒人會相信有市，卻有傳媒願意跟隨炒作，擺明侮辱市民智慧。

以前的歌手、演唱會製作人定價時會考慮到歌迷的消費能力來定價的。他們疼錫歌迷，香港樂壇的天王天后從未定出過千元的票價。寧願開多幾場平衡收益，不像歌家的人氣團隊，唱片也未出得多少張就可以賣千多元一張演唱會門票，仲要黃牛炒幾幾十倍。

在香港以韓團和歐美歌手演唱會才有膽開價千元以上，因他們通常只開一兩場，場數少成本高，收貴些可以理解。忠實粉絲少有機會見真人捨得花錢睇，但香港本地歌手，歌迷經常見到，哪來那種「物以罕貴」的魅力，因此倒佩服首次紅館開騷過十場的人都敢叫這麼高價，而且許多粉絲說買不到。現在沒有錢的人不可能做追星族，偶像每賣一個廣告，粉絲就跟隨買該廣告產品以示支持。偶像生日，他們就出錢買大個廣告應援。難怪口痕友說：「香港政府買不用擔心香港人生活困難，不用不斷派津貼，咁多錢追星的人怎會貧窮！」

有人說香港女人愈來愈膚淺，只睇外表靚仔之餘，連戴口單賣豬肉的男子都一下子被網上炒成「網紅」，與商場合作搞生日見面會出錢買牛奶奶粉，有經理人幫他接廣告，約傳媒採訪背後，推波助瀾刻意捧紅他，一切都是市場運作。追星已經不單純了。



翠袖乾坤 連盈慧

物以錢為貴

有款名貴傘子，在中國市場推出，每把價值1萬1千元人民幣，大概看準中國富家女們最捨得花錢，銷路一定比西方國家要好。

據說傘子做工精美，印有名牌英文頭一個字母和三葉草標誌，以及同字母造型刻花樺木手柄，就是這樣了。

有趣的是這真價傘子聲明不防水，只宜用作晴天遮陽光，向來手持傘子統稱雨傘，雨傘不防水，可真是自有傘子以來一大「突破」，誰不知道拿在手上的傘子，主要就是為了防雨，其次才為擋陽光，雨天用不到，失去最重要的功能，說句笑話，豈不是等同半殘廢？

萬一遇着瞬息萬變3月陽春天氣，大好陽光時攜傘外出，霎時颳起狂風暴雨，這麼嬌貴的寶貝一時收掣不及，傘上圖案花容失色就報銷了，這傘不是尼龍防水廉價貨，而是以嬌嫩棉麻混紡製成的，就算不為這萬多元肉痛，持傘美女也夠狼狽尷尬了，傘子又沒有註明只宜室內使用。

1億4千萬點擊率總結那8個字說得好，就是「賣品牌，

不是賣品質」，真的，任何日用產品，本來以廠家製作經驗都已做到十分完善，要想它貴族化，就只能設計上弄些「皮外」美感多賣錢吸引「高級」消費者；而這一類設計，通常必然遠離實用意義。以小小「金筆」為例，筆身是「金」之餘，筆芯外殼也是「刀槍不入」的不銹鋼，文字工作者收過金筆禮物一定不少，可是大家談起來，使用金筆寫作的幾乎十中無一，無它，筆身過硬，手感不暢，總不如廉價產品輕快而已，本人收到金筆，便多藏作古董紀念從未認真用過，只有一次買入樓宇，從律師手中接過超重量級的「××龍」，簽名時感到如俗語所說「擔擔咁辛苦」。

傘如是，筆如是，什麼貴重物品亦如是，總貴在與物品用料無關那一點點金銀鑽石一樣的包裝，這算「品質」嗎？



◆滴水不沾的萬元貴傘。 作者供圖



扶雲

山林有味是清歡

周六那天，金色的陽光也起了一個大早。我和妻子一起深入山林，去開陽光在野外脆生生香噴噴的味道。陽光用它美麗嫵媚的手，拍着我們的身子，笑瞇了自己的眉眼。

聞得見天的氣味、雲的氣味，甚至泥土和草叢中看不見的蟲子的氣味，以及南風從清河帶來的水的氣味。這些氣味，緩緩地在純淨的天空、悠悠的白雲、淡淡的清風中彌散。人在透明的寧靜中向上走，雲風從身邊一點點經過，卻有一種瀟灑而溫柔的感觸。我自己彷彿也是行雲中的一朵。

喜歡山林氣，家裏客廳裏總要放一尊樹木的根雕。山林的氣息從根雕的鋸截面不時襲來，與家裏書籍、茶、宣紙、水墨和畫作的味道融為一體，這就是清歡所在。每逢初夏時節，物業公司總會來小區割草坪，那幾天，芬芳馥郁的草汁味便從樓下飄過來，聞到那飽含陽光的清草香，我的心變得像小鳥一樣雀躍。

在端午之前，去野外拔幾株艾草，一嗅到那藥香的氣味，我的心就醉了。若拔到的艾草特多，就把艾葉擡下曬在陽台，吃嫩艾葉餛飩；艾葉老了不能再吃，就用臉盆放在煤氣灶上煮艾草水洗腳泡腳，有時也會泡上滿懷的艾葉放在臥室驅蚊。艾草氣味讓我墜入時光深處，微醺又沉醉。人生亦如艾草，熱烈而有馨香。艾以清溫熱驅寒涼，乃至氣脈柔順。

從小生長在山村，特別熱愛山林有味的情致。工作閒暇之餘，我喜歡和妻子結伴到山林裏兜兜轉轉，為身心尋求心靈、靜謐、淡然的心覺之味。當我們一路奔跑又艱難跋涉，到達山林深處，見證了詩情畫意的朦朧婉約，領略了清奇素雅的優雅別致。山林近與遠大有不同，前後左右鬱鬱蔥蔥的樹木與極目四望黛色雲煙的浩渺，配合得如此和諧完美。走在山林，看見有不少來此踏青的人拿一把挑簾，蹲在地上搜尋。薺菜色如翡翠，葉帶鋸齒，吃在嘴裏有點兒澀，輕嚼幾

下卻口齒生香。蒲公英舉着小黃花匍匐着釘在地上，只能用挑簾從土中將它連根挑起。回想小時候，挑苜蓿菜和蒲公英是最有趣的課餘活動了，可以到山林玩，還有得吃。

當成人之後，每天忙碌奔命於生計，離開山林多年又多時，但山林的清歡會永遠活在我們的血液裏，山林的天然悠長永遠駐在我們的魂魄裏。這些原因，可能就是我和妻子過度歡喜地在山林中直接與陽光、白雲對話的緣由。把身心融入眼前的情境，難免會漠視遠山的威儀。漸漸地，遠山在甜適的空氣中散播着一種類似馬齒莧的苦澀氣味。

順着蜿蜒曲折的山林小路爬行，一覽山林的萬種風情，山林靜謐安詳的神韻讓我和妻子內心激動，此刻與山林如此貼近，血液中似乎流淌着山林氣息。在山林裏找個地方，躺着或坐着，便能感到自己的快樂和幸福飄飄在這濕潤清香中。抬頭遠看，遠山堅毅地駐守着，卻已在起起伏伏的擁擠中——張揚出深綠色的天然流線，彷彿用幽靜的微笑訴說着自己野性的驕傲。那層層的林海綠濤，時時閃耀着鋼鐵般柔嫩鮮亮的光澤。

當把目光從遠山收回，我的內心漂浮蔥蘢的清香，腳下也多了幾分內力。走着走着，妻子發現了一個淺潭，淺潭中有不少自在的魚兒，游走得很迷人。妻子情不自禁地說：「哎呀，你看看，潭中的魚真的好快樂啊！」我竟學着惠子說：「你又不是魚，怎麼知道魚好快樂呢？」妻子看了我一眼，突然明白我的用意，就以莊子的口吻說道：「你不是我，你怎麼知道我不知道魚快樂呢？」之後，我倆就哈哈大笑起來，笑聲在山林之中傳響、飛翔。

似乎竹林、小樹也在清風中颯颯地響，好像是它們聽懂了我們的歡笑。在我的頭腦中，忽地閃出「風篁成韻」這幾個字，眼下的景致——不正是南朝詩人謝莊《月賦》之景嗎？一想，山林能肯於把綠色、花、果拿出來，就會把清美、動靜、滴翠的錯落，還有美好的靈魂全都拿出來，能不擁有諸多迷

人的意蘊和情致？

這麼多這麼多的幽美，這麼好這麼好的心境，也許，只有在山林才可領受到。起碼，山林中存活着這麼深入人靈魂的氣息。每個心靈都可以得到慰藉，每種深情都可以得到滋潤。在這裏，每個人都可以、都能夠把詩寫在樹葉上，寫在草葉上，甚至寫在露珠上。因為，山林準備了一千盞一萬盞一億盞——任鍾情它的入隨地揮灑的詩情和畫意。山林的豐饒養育了山民，山林的寧靜涵養了我們每個人。在久違故鄉山林多年後，我依然眷戀身在山林的那種魂牽夢繞，其他地方只是浮雲。時光迴環無處不在，有時像一股細流與另一股細流彼此交匯。昆德拉說，人的一生注決定根於前十年，現在我一次次返回山林就是有回歸童年的無盡歡愉。就像山裏花事從沒有一曲終了，邂逅一叢黃燦燦的羊躑躅，還要俯身傾聽繩子花講述迷人的故事。

妻子走在山林中，我看到陽光透過樹葉灑在她的臉上，她愈發嬌美起來。山林的氣味，無疑是嫵媚之手，能把女人變得美麗純真，把男人變得睿智浪漫，在清幽、寂寞的山野中，似乎包藏着無數讓人探尋的深奧玄機。為什麼畫家梵高喜歡輾轉各地鄉村旅行作畫，「到很遠很遠的鄉村去，與大自然交往」？梵高說，鄉間「是十分美麗的，每一樣東西都在說話」。他甚至給弟弟西奧寫信，勸弟弟「不要在巴黎尋找幸福，也不要到美國尋找幸福」，「到鄉野上來試一試吧！」他那充滿生命張力的《向日葵》，似乎包涵着梵高身上那股最樸素、最徹底的「鄉野的氣味」！

鄉野的氣味、山林的氣味，都是活在清淡之中的深厚況味。這種疏淡的清歡，似「似苦又甜」的低回品味，似「九層高塔」的氣味，之中飄蕩着淡淡的幽香，之中傳達着鼻息的欣悅，之中播發着貼近人心的感動，之中透露着淡看世事沐清風的禪意，之中記錄着我你他似酷非酷的味道。



獨家風景 呂書練

為孩子着想

我小時候，常聽媽媽說：「打是疼，罵是愛。」但我從小很少捱打捱罵，倒是弟弟頑皮，總在外面惹事，回家自然被爸爸教訓一頓。不過，總會有人出來護着他，比如偏重男孫的奶奶會第一時間跑出來，用身體阻住父親舉起的棍子，然後，狠狠地瞪了媽媽一眼。

我看在眼裏，好羨慕弟弟。因為父親雖打他，但下手並不重；媽媽罵了他，但回頭也把好吃的留給他。因為他受了委屈，一下子，家中的人都圍着他轉，「打是疼，罵是愛」這句話就這樣體現出來了。

被冷落的我有一次忍不住問媽媽：「你和爸爸為什麼不打我？也不罵我？」媽媽很奇怪，乖女兒怎會有這樣的想法。年紀稍大，父母就將我送到堂叔家寄宿，到另一個城市讀書，「可以看到很多美好的東西。」大人這樣安慰我。理由是我乖，不會給人家惹事。

小女該都不願意離開父母，卻被大人連哄帶逼地推上車，邊哭邊跟雙親揮手，直至不見身影。很多年後，看電影《少女香兒》時，講她病病逝世後，風流的父親無心照顧孩子們，兒子送去親戚家，女兒就送去孤兒院。

在高牆隔離的孤兒院，望着陌生修女的嚴厲表情，對一位感覺被拋棄的小女孩來說，簡直是入

地獄！她幾次逃跑出來找父親，都被抓回去，並遭訓示一番。這一生失落的童年記憶困擾香兒一輩子，即使到了老年，凡觸及這話題，仍然淚流滿面。

我的寄宿生涯沒那麼慘，堂叔堂嬸對我很好，堂弟堂妹更是很好的玩伴。幾十年後回鄉探親時，堂妹總陪伴左右。即使如此，當我看電影中香奈兒姐妹被父親強推上馬車那一幕，還是潸然淚下，因為那是小女該被大人拋棄的受傷感覺，以及寄人籬下。

十幾年前訪問雅詩蘭黛家族成員伊芙琳·蘭黛(Evelyn Lauder)時，她特別跟我分享一段感悟。她出身於奧地利一個猶太人家庭，童年曾跟父母被關進集中營，當時納粹官員曾表示有車把兒童接出營。有家長不知何時能出去，遂決定把一對孩子送上車，着司機送到親戚家。孩子是自由了，但父母幾年後出營，也跟孩子失散了，是生是死，一生不知。伊芙琳感恩父母當時沒為她拿主意，把她留在身邊，同甘苦、共生死，並令她感受到身邊的愛。她認為對她的一生影響很大：相信愛，並憑此建立了一個有說有笑、有吵鬧有愛意的家。

近期常聽到一些移民或打算移民的大人說：「為孩子着想。」但他們可真明白，成長中的孩子想要什麼？



琴台客棧 伍采泉

富而不貴是窮人

俄羅斯和烏克蘭的衝突沒沒了地還在打，但這並未影響我在沒完沒了的暴雨天把俄國作家契訶夫的書翻出來重讀。

疫情對普通百姓的影響不亞於戰爭，即便是淡然如木呆，也已經開始感受到了在疫情防控和戰爭的雙重影響下帶來的窘迫，因為錢包日漸消瘦，不知道哪一天就會面臨入不敷出的境況。這時時讀契訶夫，讀到他那些經典的「哭窮」的句子，便對「窮」有了更深切的體會。

契訶夫似乎總是缺錢的，春天的時候他說「春天十分美好，然而沒有錢，真是倒霉」；夏天他寫道「我沒有錢用，但又懶得去掙錢，請你給我寄一些錢來吧，我決不食言；我只懶到5月份，從6月1日起我就坐下來寫作」；對於出行，他認為「我行動並不遲緩，如果我有錢的話，我會到處飛的」……在書中讀契訶夫的「窮」事可以窮開心，回到現實中，看到新聞裏現代人的「富」事也感覺很可樂。

這幾天滿網都在流傳「賓利女」的視頻。視頻中，一位聲稱自己某國女領事夫人，家有50輛賓利車的女子因為車位被佔的緣故與另一位

位男性勞斯萊斯車主發生衝突，二人在視頻中相互謾罵、嘶打，在勞斯萊斯車主「碰瓷」一般地躺到地上之後，「賓利女」也不顧自己穿着裙子，毫不示弱地隨之躺倒在地，大腿全露，被人從地上拉起來的時候裙底「春光乍洩」，網友們馬上從網上扒出「賓利女」穿的是價值幾千元的名牌底褲……

「賓利女」在視頻裏醜態畢露，她針對的並不是據她自己稱佔了自己的車位的勞斯萊斯車主，除了囂張地強調自己有了錢有權，對圍觀的市民也是滿嘴髒話，諷刺別人「窮不起」，說自己「就是比你強，比你牛X多了」……事後據官媒報道，當時在現場出現過的「賓利女」口中的「老公」確有其人，如此有錢有權的可稱之為「社會高層、成功人士」的女子的低劣表現，與在鄉下的牛糞堆裏和菜市場上打架的小市民並無不同。

我常常和一些朋友討論「成功」和「富貴」。當下大多數人以為的成功和富貴大抵就是權勢和金錢的代名詞，卻是我們從前接受的教育和事實兩樣。中國古時真正的讀書人考取功名，得了田宅，能夠衣食無憂，便是

「富」了；而「貴」，是因為富了而安心，而多了責任，有了擔當，十年寒窗積澱的知識雖是「貨與帝王家」，卻也是為了「治國平天下」，對普通老百姓是有益的，那便與西方的貴族精神是相通的。讀書人如此，賺取了巨額財富的商人亦是如此，否則，再多的財富也只能讓人成為富有的「暴發戶」。

其實老子在《道德經》裏已經告訴世人「金玉滿堂，莫之能守，富貴而驕，自遺其咎」。倘若為富不仁，富而不貴，驕勢和金錢不會永遠地屬於任何一個人，到了最後，都不過是白居易寫的「莫笑賤貧誇富貴，共成枯骨兩如何」，「賓利女」若是懂得這個道理……當然，那她就不是「賓利女」了。

契訶夫出身於商人家庭，一開始寫作就有了名氣，久負盛名之下依舊清醒、自重，在一直「缺錢」的路上保持着自己的「窮」，亦會囑咐自己的兄弟要有尊嚴，要克服「奴性」和「小市民性」，如此，他是真正的貴族。

而有些人，即便是開勞斯萊斯，或是家裏有再多的賓利車，穿着再昂貴的底褲，骨子裏也永遠是窮人。