



源於真蓮 李漢源

# 疫情陰霾中贏回健康身體

上回說到「拉筋」，進行這項運動所佔用的時間也不多，參與的門檻亦相對低，因為縱使你完全不懂運動也可以參與，當然前提是你有健康身體，沒有特別的疾病，就可以開始你的拉筋。既然拉筋的好處是這麼多，因此不論年紀多少，不論身體柔軟度如何，每個人也應該學習拉筋，尤其對每分鐘都十分忙碌的香港人而言，似乎是最合適的每天運動。

不過在這個大都市中，總有人會認為，運動是需要很耗費時間進行的活動，因此他們連靜下來運動的時間也沒有，深夜放工回家後只想盡快梳洗休息，那他們要怎樣保持健康的身體呢？這種忙人其實就最適合進行拉筋運動了，因為任何時間你也可以伸展你的身體，只要你願意，在辦公室工作中，在餐廳門口排隊時，早上起身開始一天工作前，睇電視時等等，也可以「順便」拉拉筋，專心地做，每次也只是約4至8分鐘左右，或是你可以邊進行你本來的活動，例如排隊時，邊把腳掌輕微壓向牆壁與地面之間即可，這樣甚至不耗費你用額外的時間。

那麼該如何拉筋伸展呢？「拉筋伸展」可以非常容易，但拉筋的方法也有錯誤及正確的方式，所謂拉筋是把平常繃緊的肌肉及筋骨透過拉伸的方法放鬆，因此進行時應該以慢為主，例如站立高舉雙手到最高點時，應該慢慢將手向上舉高，

而錯誤方式是動作太快而將手伸至最高，這樣會令受傷的機會提高，我們要的是放鬆的動作，輕鬆拉筋伸展，才能夠減輕肌肉的僵硬及緊張，令身體作下一組拉筋伸展的準備。

每一個動作去到高點或盡頭時要保持這個動作姿勢5秒至15秒，如果這個姿勢感覺有痛或感到不適，則表示拉筋伸展過度，或者動作錯誤，需要慢慢調節程度，或留意自己姿勢是否正確，才可提高肌肉柔軟度。只要做運動的方式正確，每一個人都可以幫助自己向擁有健康的身體踏前一步，畢竟大部分的我們不是要成為一個運動員，而是剛剛開始走進運動健身的世界，從簡單拉筋伸展開始，通過有規律拉筋和連續性的運動，我們會慢慢感受運動的樂趣；每一個人對運動感覺都不同，但最基本也總是希望大家能透過運動注重身體，從而有個強健的體魄，祈望即使節奏快如香港也有機會成為一個運動都市，大家了解自己身體需要，進而為自己的健康打好基礎。

回望過去2至3年時間，到現在2022年下半年了，疫情應該慢慢過去，大家也開始過回往日的的生活，除了上班上課外，晚間也見一些熱愛運動的市民在公園、運動場、健身室運動，而不同的運動總會也開始計劃各項比賽，籃球開始了，而足球聯賽賽程也在編排中，一些學界比賽也計劃10月中開始，希望大家能透過體育從疫情的陰霾中破繭而出，浴火重生。



方寸不亂 方芳

# 獅子山下新故事

小朋友就讀國際學校小學一年級，暑假即將開始，她被告知這兩天需回校慶回歸25周年，小學生齊集會堂看「川劇變臉」，開心到拍爛手掌，雀躍歡呼，十分興奮。國際學校堂而皇之慶回歸25周年，讓小學生從小接觸中國文化，認識國家民族，這點倒是令我意外的。香港由亂到治，回歸紀念日，是一個好的開始。

明天就是香港回歸祖國25周年紀念日，思緒跟隨「香港開電視」慶回歸25周年電視劇《獅子山下的故事》，回到25年前這一夜，當今日，我們正在報社埋頭苦幹，無線感受市面上的歡騰，凌晨下班回家路上，但見政府機構、公共建築，換上國旗、區旗，晨曦裏換了人間。

由黃霑作詞、顧嘉輝作曲、羅文主唱，象徵香港精神的名曲《獅子山下》，從上世紀七十年代末，唱足近半個世紀，在今天慶回歸25周年劇集《獅子山下的故事》中，旋律又再響起，由歌手孫楠重新演繹此曲，有不同的味道，主角也是我們熟悉的香港視后胡杏兒、影帝謝君豪、實力派黃覺、譚耀文、羅嘉良、郭鋒等，還有新一代的偶像派李治廷、周柏豪、陳家樂等。故事在港式茶餐廳中展開，熟悉的話題，親切的臉孔，濃濃港劇味道，引領我們走進時光隧道。

新篇《獅子山下的故事》，都是我們走過的路，從1984年《中英聯合聲明》簽署展開，香港回歸、金融風暴、成功申奧、非典疫情、粵港澳大灣區構建等等，國家與香港25年來同呼吸共命運，展現在幾代人獅子山精神的傳承。

《獅子山下》是鼓勵幾代香港人的經典金曲，我們都耳熟能詳；今天不妨細心欣賞該劇黎明主唱片頭曲《無懼競賽》，繼續演繹獅子山下今天的故事。引其中一段「就算潮來潮退不淹蓋，面對動盪大海再跨障礙，悠悠沒憤慨愁懷開，放下再轉身繼續比賽……」對於經歷折騰，由亂到治，面對挑戰的香港，今天無懼競賽。該劇正在「香港開電視」77台晚上9時30分播出。



書聲蘭語 廖書蘭

# 新界與回歸祖國25周年

明天是香港回歸祖國25周年！25年前（1997年）的7月1日前3天，天空下着滂沱大雨，沒日沒夜地傾盆而下，直到7月1日當天上午中英兩國政府舉行香港政權交接儀式後，天色開始放晴，那一場景相信香港人永遠不會忘記。

7月1日中午，藍天白雲，天清氣朗，我跳上往新界的小巴，司機正播放董建華先生擔任香港特區行政長官的致詞，聲音鏗鏘有力，信心飽滿；十四座位上，每一位乘客都屏氣凝神地靜靜地聽着，相信每一個人與我一樣內心是激動的，香港回歸祖國啦！香港即將開啟新的篇章，而我是身歷其境者之一。

我對未來50年不變充滿樂觀的憧憬，至於有人說，50年後，不是不變而是需要變！因為到時已是內地和香港大融合了！如果真是這樣，那將是中華民族的大喜訊！我自1983年從英國來港以後，從來沒有移民的念頭，因為我相信，香港是華人最適宜居住的城市。記得25年前，盛行3句話「背靠祖國，扎根香港，面向世界」！我願意身體力行「留港建港」，這一晃眼，我們已回歸25年了。

最近社會討論，「香港不是殖民地，只是被英國管治」，這一論點，梁美芬的《香港從來都不是殖民地》內容已作出扎實的論析，相當具有說服力。

有關此一論述「香港不是殖民地，只是被英國管治」，讓我直接聯想到了新界；新界是租借地，被殖民式的統治，依照「拓展香港界址專條」1898年6月30日廣東省寶安縣一大片土地，租借給英國99年，租約屆滿日是1997年6月

30日，由於與英國的租借合約期滿，才牽動起香港九龍一併地回歸祖國，這才是歷史的全貌。

近日到新界走走，不難看見一個比一個大的花牌豎立在馬路邊或者村口，「慶祝香港回歸祖國25周年」，甚至元朗十八鄉「大棠生態園」，為慶祝回歸25周年，特別製作的環保袋，也印上了「HK 25」。我深刻地感受到，新界原居民的家國情懷是在族譜裏，是在祠堂裏，他們與自己的祖先一樣，知道「樹有根，水有源」的道理。

這一大片廣袤的土地，包括235個島嶼，約佔香港整體面積百分之九十，在1997年以前是租借地，被英國管治99年，可說是，「一國兩制」的先驅「一城兩制」，由於受基本法第40條的保護，即使回歸已25年，一城兩制不變！新界原居民生活方式不變，人心更是從來沒有離開過祖國，根本不存在人心回不回歸的問題；甚至我可以說，在大歷史的軌跡下，新界從來沒有離開過祖國的懷抱，只是曾經租借給英國99年而已。



◆元朗錦田鄉事委員會節慶主席訂製的大花牌慶祝香港回歸祖國25周年。 作者供圖



翠袖乾坤 連盈慧

# 有電未必勝無電

6月22日晨元朗女友來電訴說停電慘況：無水無電，手機失靈，固網電話亦等同虛設，電視電台無影無聲，真是叫天不應叫地不聞，可怕在望出窗外，街上死城一樣漆黑，不斷穿梭警車的警號震耳欲聾，室內籠罩着隨空氣傳來一股恐怖緊張的氣氛，那種感覺從未有過，聽說電纜橋仍可能存在再次停電的風險，不知如何是好。

當晚手機上給她的留言，她今晨醒來才看到，還說最痛惜的30吋滿缸心愛熱帶魚，也因為停電缺氧死了肚，多年養魚心血一夜清零。

從而就教人醒悟到人也像魚一樣，有電時龍精虎猛，無電未至於活不了也提不起生趣，可真是活在科技發展一日千里文明時代最大的諷刺。

試想想完全無電的日子怎樣過吧：「無火煮食」的電子爐也燒不了飯，喝不到電水濾過過的開水，夏天沒空調睡不了覺，冬天還不可以舒舒服服泡熱水浴嗎？最揮不住還是入夜摸黑，出入廳房不是碰着鼻子就碰痛了腳，自詡生活在科技萬能時代的銳氣就消失了。

比起無電時代的古人，像魚一樣靠電養活的現代人有什麼值得驕傲？古人柴火不缺，只要煮食工具齊備就飯香菜香；夏日輕揮葵扇扇取清風，吹的還是全無機械塵污天賜真正涼風呢。飯後戶外樹上乘涼，還可以跟左鄰問話家常，跟右鄰談古論今，直至子時過後盡興各自還家尋夢，誰說這樣的生活差過現代人感受不到人氣呼吸的視像談話？

冬天燒炭取暖又是輕撫到皮膚真正的暖。自然這都是由於居住空間廣闊才享受得到的妙趣，古代普通人家的柴房也大過今日富貴人家外傭睡房，不像現代人居住在寸金尺土的所謂「大廈」，樓高3米，每個毗連單位遠看恰似住在大型銀行的保險箱，好笑在自我陶醉，買了個石屎箱說買了「屋」。



◆停電期間兩件寶。 作者供圖



百家廊 張淑清

# 一把鐮刀

很多年前，我還是風華正茂的女子，像一把用了不久的鐮刀。光芒四射，刀刀鋒利。我從鐵匠的手上，接過鐮刀，放在扁擔一端，在村莊的土路走過。鐮刀弓着身子，一彎月牙般掛在扁擔上。在鄉間，一個人出門，若不帶一件家什，就覺得空落落的，彷彿春末遍野飛舞的柳絮，輕浮，不沉穩。鐵抓和鐵頭，或者鋤板與鐮刀，經常攆在右手，極少光顧左手。帶着農具，不一定要進行轟轟烈烈的翻耕，搶收。有時候，它們的存在，讓一顆心踏實平安，無雨也無風。

父親在早晨，將鐮刀在水磨石上，磨得雪亮，日頭下一晃，非常刺眼。他在上午的光景，去附近的山脈砍柴禾，父親腰繫粗草繩，走在前面，我握着鐮刀走在後邊，我們用踏踏的腳步聲交流。我剛離開校園，與父親走在一起，在大地上，草莽似的生存。一棵樹在鐮刀下轟然倒地，樹的命運扯起我靈魂裏的某些說不出口的疼痛。父親用不了10分鐘，就肢解完一棵幾年生的樹。枝杈被一根草繩捆紮，規規矩矩坐在坡上，光禿禿的樹幹略顯孤獨。我要把成捆的柴禾，打一個十字架，蹲下來，架在脖子上，扛下山。父親扛一大半，我扛一小半。父親步伐穩健，走路擲地有聲，像敲一面鼓。我搖搖晃晃，頭重腳輕。不知摔了多少舢斗，站起來繼續趕路。父親不曾回頭看我一眼。父親扔給我一句話：天要下雨娘要嫁人，自己跌倒自己爬。父親已經在煙熏火燎的歲月中，把他淬煉成一柄鐮刀。割草，砍柴，收麥子和玉米，挖紅薯，揚場，父親不會落下我，我不理解他的良苦用心。活在村莊，有着永無休止的收割，年復一年，一扇門用舊，淘汰了，換另一道門。一把鎖鏽了，買新的。院內的杏花開了又凋零，人在，鐮刀就不離不棄。人在一隻碗裏，一鋪炕上，一口鍋裏，

度過春夏秋冬，鐮刀做不了自己的主，除了隨人下田割取莊稼，幫人驅趕鳥群，嚇走菜地裏的一條蛇，其餘的時間，住在開房的土牆壁，偶爾也和一些鐵具攪和在一堆。

我經歷過一匹馬，被鐮刀砍瘸前腿，一顛一顛被套在車轅，從河畔拉水車淋淋的沙子，再回到指定目的地。身上的汗珠子，吧嗒吧嗒掉，砸地上就是一個坑，一個坑，也在我心裏，砸成一隻馬蜂窩。我勢單力薄，阻止不了任何人，對馬揮刀子。一把鐮刀，它生下來是清白的，勤勤懇懇在人的擺布中，履行它的職責。人不操縱刀子，又怎麼能傷害到馬？說不清，馬是不是無辜的，人眼睛看到的不是真相，這人間的事兒，假假真真，假作真真真也假，有些人，擦肩就擦肩，有些事，看看聽聽就得了。對我而言，高高舉起的鞭子，落在別的地方，也不肯抽馬一下，何況那是一把明晃晃的刀。馬，鞍前馬後，為人耕耘收穫，沒有功勞也有苦勞。我不掄起刀，總有輪刀的。馬替人效力，賣命，最後逃不出人的手掌。

在原野大地行走的鐮刀，送走一茬又一茬芨芨草，抹根切去穀物的稈稈，不驚擾花的綻放，蜻蜓的造訪，一片樹葉的睡夢。鐮刀走累了，躺在地上打個盹，與螞蟻、蚰蚘敘敘舊。鐮刀一年四季，並不寂寥。風一陣，雨一陣，雷電交加，鐮刀毫不避諱，自然現象。一切來源於生態循環的景物，鐮刀一一接納。在某種程度上，它和人大同小異，不過是嚴格遵照生物鏈的原理：大魚吃小魚，小魚吃蝦米。

凡塵之中，又有哪一物逃得出人的操控？莫輕視一把鐮刀的力量，山川河流，土生土長的農作物，燃起炊煙的柴禾，牛羊吃得草料，都需要鐮刀的深沉打磨。我習慣在田間堤壩，枕着鐮刀歇一會兒，寫點雜米似的字兒，藉着藍天白雲，想想詩和遠方。

那些年，我沒想過背井離鄉，寄居在城市

的屋簷下，我與父親分毫不差，出門，帶着鐮刀，沿着田地走走，遇到荊棘鐮刀，斬草除根。不許雜草糾纏穀子稻子，草是鐮刀的冤家，相互相剋，又存着割捨不斷的姻親。鐮刀割草，割玉米大豆，也割牲口和人。我被鐮刀割過手和腿，那是在割高粱時，鐮刀割到我左腿，血流很多，結痂了，留個指甲蓋大的傷疤。現在，陰天下雨，傷疤就隱隱作疼。它是隱匿在我身體裏的鐮刀，銳利無比，動不動在人生的渡口，割我一次，數次。唐朝詩人王昌齡有：「腰鐮欲何之，東園刈秋韭。世事不復論，悲歌和樵叟。」描寫鐮刀的精美句子，人來在世後，為生存，鍛造刀、鐮刀、菜刀、砍刀、剪刀、殺豬刀、水果刀。最初古人類就用石頭、蚌殼、獸骨打製成各種形狀的刀。石頭是石英石、砂岩，也有燧石和水晶石。石刀質堅利，是很好的砍劈工具。也有用蚌殼和獸骨磨製的蚌刀、骨刀。一把刀的歷史演練，代表着國家和民族的興旺昌盛。古有形容刀削鐵如泥，刀形而上的江湖，曾斬斷幾多男人女人的青絲，看破紅塵，歸隱山林和寺廟，任孤燈清影，度我。

在村莊，我成了鐮刀熟悉的陌生人，我砍不斷蒿草，玉米棵在我的鐮刀底，掙扎翻滾數次，不肯屈服於我。父親呢，鐮刀和他如影隨形，單聽玉米紛紛落地的沙沙沙響，不見父親的身影。刀不能陪我金戈鐵馬，我也在漸漸與鐮刀訣別。我和鐮刀的距離，愈拉愈遠。城市的草木稀薄，它容不下一把鐮刀。我與眾多樹木、盆景、石頭一道，被嫁接在城市的大街小巷、鳥籠裏。鐮刀絕大多數活在鄉間，和花草鳥蟲走得最近，活着活着，就活成彼此的親人。

不妨做一把鐮刀，渾身投射着火焰與鐵的氣質，經得住挫折的打磨，寒霜雨雪的抽擊，棍棒下卑不亢，不南不北，放在哪，也活得乾乾淨淨。



獨家風景 呂書練

# 那一年，張曼玉回歸

又可以在香港街頭看到一片片火紅的彩旗和花朵，久違了，中國紅！紅色，既是國旗和國旗的顏色，也是中國人的傳統節慶吉祥色，紅燦燦的它充滿熱情和陽光感。

還有一天，香港就回歸祖國25周年了。在這個特別時刻，很多人都回望和展望。我亦然。25年前，有幸參與了「香港回歸」這個重大活動，很多旅居海外或工作的香港人也專門回歸，見證大日子。

當時，我做時尚雜誌，面對「九七」這麼大的事，我們也跟港人同呼吸，以另類形式回應。「九七」第一期，我們「破天荒」地用了穿着紅色上衣的張曼玉做封面女郎，別具寓意。

在這之前，秉承其國際時裝雜誌的定位，《ELLE》香港版主要以西方面孔的時裝模特兒當封面女郎，讀者們也傾向於輪廓分明的西方美女。但香港版畢竟要根植於本土，我在3年前接手後已在內容上加強本地化，即使國際性題材，也從中國人角度呈現，藉此推廣香港創作人和本土文化，乃至東方文化。

我在當期「編者的話」這樣寫道：「7月1日的香港回歸不但是中國人的大事，而且成為國際媒體的焦點。早在好幾個月前，我就開始

構思本期的內容和封面。我想，該找一個既Fashionable又在香港具代表性，並且國際聲譽的東方美女來體現《ELLE》香港版在此歷史時刻扮演的角色。」

於是，在香港出生、英國長大、又回到香港發展，並從這裏走向國際的張曼玉無疑是理想人選。但當時的張曼玉因「情傷」避走法國，對香港媒體也不友好，她希望我們帶隊到巴黎拍攝，或請總部法國版同事代勞。我顯然不接受這建議，幾經來回溝通和說服，曉以大義，她終於為遷就我們的製作時間，提前十多天回港，成就了這期別具象徵性的東方封面，也成為雜誌封面東方化一個轉折點。

封面故事標題，我本來用「張曼玉回歸」寓意「香港回歸」，但由於我寫完稿後即飛德國出差，「番書女」美術總監不理解其含義，只為「版面好看」，刪去了「回歸」兩字，而公司傳真封面版樣給我時，又因當地酒店設施落後，聯繫不上，同事以為我默認了。此為憾。

記得我在訪問中間她對特區政府有何期望時，她說期望中國統一：「大家的生活水平接近，別只讓香港是特區，該讓內地愈來愈像香港，而非相反。若能如此，中國就會是個很大的國家，強過美國。」這是國際影后25年前的識見！



琴台客聚 伍宗泉

# 無果的檸檬樹留下一縷陽光

或許是年紀大了的緣故，如今很多時候遇到一些人、一些事，心念一動，頭一句就冒出來：想當初……

大抵因為如此，和年歲長的人聊起天來便格外地舒適。與年過六旬，滿頭白髮的Christopher隔了半個地球一搭沒一搭地說話，說的不是地裏的瓜果蔬菜，就是半個世紀前的老歌，我提到自己在美國和澳洲看到別人的檸檬樹結了滿樹的果實，很是羨慕，而我在回國後辛辛苦苦種下的3棵檸檬樹2年來總共才結了2顆果子，感覺自己的辛苦沒有任何的意義，Christopher一面安慰我，一面發來一首英文老歌——《檸檬樹》(Lemon Tree)。認真聽完，眼前總算有了一縷檸檬黃的陽光。

大雨斷斷續續下了一個多月，天終於晴了起來。然而深圳雖然晴了，在新聞裏卻看到英德市的洪水氾濫，我小學和中學時就讀的學校也被淹在一片汪洋中，心底又是一片陰霾。過得兩日，到了父親的生辰，因為疫情所因不得回，好不容易打通電話，那端的父親卻在牌桌上忙得不

亦樂乎，無暇理我，便又有了幾分酸澀的失落。

由於下雨，我已經有一個月沒有在後院久呆，院子裏的桌椅上都布滿了灰塵，地裏亦滿是雜草和枯枝敗葉，便趁着有陽光的時候把桌椅擦拭乾淨，將地裏的雜草拔了，撿了落葉，修剪了枯枝和在下雨天瘋長的樹枝、藤蔓。幹完這些活，又在地裏尋了幾根在雨中被蟲子吃剩下的黃瓜，一小把豆角、一小把青菜，幾朵山茶花，以及唯一一朵開得完整的紅玫瑰。

看到菜籃裏的紅玫瑰，忽地想起了從小至今讀過無數遍的《小王子》。小王子從他的小星球到了宇宙，最後來到地球，一路上認識了眼裏只有權力的國王、滿心虛榮的「紳士」、在和自己的鬥爭中不斷惡性循環地喝酒的酒鬼、只追求眼目和數字的商人、死腦筋的點燈人，以及只會紙上談兵的地理學家……這些人都是地球人司空見慣的。許是因為自己喜歡種植，在這個讀了又讀的故事裏，除了小王子的玫瑰花，我印象最深刻的只是他的星球上的猴麵包樹。小的時候以為為聖埃克蘇佩里寫的猴麵包樹只是一種植物，後來才漸漸地懂得了，那種樹象徵着人的慾望，會

像麵包一樣膨脹，在人心裏無止境地蔓延。

我的朋友Christopher是愛爾蘭人，談到我們彼此的花園裏都有的玫瑰花，我請他聽中國歌曲《玫瑰玫瑰我愛你》，他也請我聽愛爾蘭民歌《夏日裏的最後一朵玫瑰》。對懷舊的人而言，後者令人感覺惆悵。

在《小王子》裏，他的玫瑰花代表了一個純淨的精神世界，是小王子在宇宙中追尋半天後才醒悟的自己最初的目的。回到當初，我們大抵都和小王子一樣，再後來，我們長大了，世界也長大了，普通的人與人之間有了一分一厘的計較，有了永遠不能滿足的慾望；不普通的國與國之間，或是這個盟與那個盟之間，爭鬥一直未曾分出輸贏。聖埃克蘇佩里寫《小王子》的時候人類正在大戰，如今再讀《小王子》，戰爭依舊沒有停止……

我種的檸檬樹沒有結果，據說唱《檸檬樹》的歌手的愛情也如同歌曲一樣沒有結果。值得慶幸的是，至少檸檬樹不會像猴麵包樹一樣在地球上蔓延、盤踞，它還能給我們留下一縷陽光，這大抵就是一種意義罷。