



源於真蓮 李漢源

運動對青少年重要嗎？

現代人常常追求健康的體魄，然而強健的體魄並非一朝一夕得來，而是經過長年累月的運動累積下來的成果。

上幾次我們討論研究如何可以保持健康身體，都是針對已經成長了，甚至踏入中年的人士去探討，如果希望在晚年擁有健康身體，其實應該是由青少年時便開始培養。兒童時上幼兒班，每到下課時就會安排遊戲堂，一班小朋友就跑來跑去，個個都汗流浹背，但又相當開心；到小學時開始有體育堂，有跑步、柔軟體操、玩呼拉圈等等，開始有意識地接觸體育這一回事；成長到高中班，開始可以參與些正式的體育項目，例如加入籃球或足球校隊，或與數個朋友打打排球等等，健康之路就是從年少的運動習慣開始。

可惜始終在香港大部分學校都不太重視運動。在教育方向，理想方向應該是「德智體群」並重，雖很多學校也以此為目標，但實際上整個社會卻偏重書本上知識，甚至放棄體育，有些更過分看眼校園安全問題，限制參與一些稍微帶點「激烈」的體育活動，大多數家長的觀念亦主張孩子學習得好即可，其他活動也不用理會。

其實體育除了可以強身健體外，還對個人身心、心理成長有莫大幫助。有研究指出，青少年學業壓力大，對環境適應力弱、情緒容易不穩定、意志力脆弱、承受挫折能力差、心理調節較慢等等，如果青少

年能參與有規律的體育訓練，從而獲得積極的身心，廢除不良的情緒和抑鬱的影響，亦能減少挫敗感甚至自殺傾向。筆者曾經在尖沙咀拍攝介紹一間女校的壘球隊特輯，訪問女老師時，她指出除了教同學基本壘球打法技巧外，也希望同學從比賽中投入團隊精神，互相合作或自我犧牲去營救隊友上壘得分。體育訓練不僅讓他們知道該如何去競爭，更懂得如何去合作，在訓練過程中，提高了同學日後對社會的適應能力。

美國一項研究指出，中學生進行定期體育訓練可以減少23%自殺率，英國也有一項研究青少年運動有助舒緩患有抑鬱症同學，研究發現有80%-83%青少年完成體育訓練計劃後，不再受抑鬱症困擾，而參與定期體育訓練，則養成了堅毅、忍耐、抗挫折能力的精神，也提高對不同環境的適應能力。

體育訓練對人身成長這麼重要，我們的體育教育是否應該更加重點推廣，鼓勵每一位同學也必須參加一項或以上體育運動，讓他們更能在失敗中學習如何接受挫折，在失敗中學會如何樂觀面對再向前，在鍛煉中學會如何控制情緒，在隊際項目中學會如何合作、學會承擔責任、培養健全的人格呢？

其實大部分青少年在成長期間都對運動不大抗拒的，希望學校和家長可以適時放手，讓對體育有興趣的同學能多參與運動，給同學健康身體、心智成長一個機會。



方寸不亂 方芳

歲月光影

很久已沒有安定下來看無綫的劇集，但《母親的乒乓球》吸引了我。乒乓球本是我喜歡的運動，令我好奇的是，母親的乒乓球是怎樣的，高手有幾高？我們在室內運動場中，也見過不少爺爺奶奶乒乓球的扣殺身影，可能比母親的乒乓球還要厲害哩。

看劇後才知乒乓球主角是10歲的小女孩，反而母親的乒乓球「論論盡盡」，小孩子是受到母親不怕輸的精神感染，克服了挫敗感。故事主線還是在教練身上，憑着「強大的心臟是由無數的輸練出來的」，帶領香港的小運動員成長。此刻，讓我們想起，李靜教練帶領香港女子乒乓球隊的歲月，勇奪了2020年東京奧運女子團體銅牌的一頁。

此劇是無綫電視《回歸光影頌》其中一集單元劇，沒有太多刻意的「回歸」對白，就把25年來國家資源支持香港隊的交流培訓娓娓道來。小演員不單球打得好，而且很會演戲，眼睛很有「火」。陳展鵬本身也是乒乓球好手，演教練神似形似；陳自瑤淡妝演單親媽媽有驚喜，與小孩溝通戲樸素自然。

據了解，無綫電視此系列劇集，找來近90名三代小生花旦演出，在滿滿的人情味中，感受香港回歸25年來的變遷，值得期待。

25年的回憶是珍貴的，香港開電視播出的劇集《獅子山下的故事》，胡杏兒愈演愈神，帶點喜劇味道，幾位年輕演員展開的故事，金融精英在現實中打滾，也着實好看。值得一提的是那位內地演員黃覺，他曾與小宋佳主演過電影《蕭紅》一片，飾演作家蕭軍一角，與蕭紅的蕭紅有過一段情，是多麼帥氣儒雅的知識分子；黃覺在《獅子山下的故事》，竟然飾演香港茶餐廳的燒味師傅，一身香港小市民的習氣，廣東話流利得很，沒有一點違和感，你不能不佩服演員的神奇演繹。



大地遊走 楊書文

北京女孩兒的香江記憶

在香港回歸祖國25周年之際，香港舉行了豐富多彩的慶祝活動。各大新聞媒體都報道了這次慶典盛況，這也勾起了我對香港的回憶。

幾年前，爸爸在香港工作。我偶爾過去探親，在香港短住了幾次，依稀記得霓虹閃爍的維港夜景、熱鬧非凡的迪士尼樂園、人來人往的繁華街景……記憶最深的卻是幾件小事。

初到香港時，爸爸宿舍樓下的保安爺爺看到我們從街上回來，總會用粵語親切地和我說一句「靚女，返來啦！」他的背有些佝僂，身體微微前傾，眼睛笑得眯起來，皺紋在他的臉上歡快地游動，一隻手背在身後，另一隻手衝我們打招呼，「香港好唔好呀？住得習唔習慣？」「嗯！好！挺習慣的！」記憶中，他的頭髮有些花白，像落了一層雪，他笑的時候嘴微微張開，笑容可掬，每次我外出回來，他都會站在晨曦中，站在晚霞裏，向我打招呼。

初到香港，語言不通，我標準的普通話在那裏與他們格格不入。有一次在公園裏，一個小姑娘見我一個人坐在角落，便邀請我與她一起玩，在發現我不會說粵語後，還主動用普通話與我交流，她的普通話雖然不是很流利，但讓我倍感親切與溫暖。「你是哪裏人啊？」「我是北京的。」「哦，你的普通話好標準啲。」「你喜歡香港嗎？」「喜歡！香港很漂亮，有很多好玩的地方，人也很好。」……她是個開朗的小女孩，能給身邊的人帶來溫暖與希望，很快我們就成了無話不說的好朋友。我們相約一起去迪士尼，在迪士尼那晚看的煙火明亮璀璨，是我見過最美的煙花。

好幾年過去了，我漸漸長大了。聽聞香港

前幾年發生了許多事情，社會局勢動盪。記憶中，香港是個美好的城市，有美麗的景色和友善的人們。是我童年不可或缺的一部分，也是給過我許多美好回憶的兒時樂土。但是前幾年香港發生了很多事，社會動盪不安，甚至還有暴力行為。看着電視裏不斷報道的暴動，我感到冰冷與陌生，不免生出幾分對參與暴動的人的譴責。不知道那個對我微笑招手的老爺爺怎麼樣了，也不清楚那個與我說着普通話的香港小姑娘還好嗎？

我轉向窗外，下雨的天空格外乾淨，給人一種寧靜與純淨之感，人世間沒有一帆風順的事。我特別相信香港也一定會在「一國兩制」的制度下愈來愈好，祝東方之珠永遠閃耀香江。



翠袖乾坤 連盈慧

謎一樣的變性

相信變性者主要原因未必與「性」有關，可能較多出自不為人知類似反叛和復仇心態，美國電動車生產商創辦人馬斯克剛滿18歲雙胞胎其中一個兒子塞維爾，便是最容易令人觀察出來的例子，從他要求法庭將性別改為女性，連同聲明與父親脫離父子關係，復仇心理便昭然若揭。

復仇，大概是因為偏愛母親才認同母親性別，然後改名跟從母姓，父母離異後同情母親，加以不滿父親言論，由此可見塞維爾對其父怨恨之深。

當然不排除其他變性者還有不為人知的原因，說不定也有一時好奇引刀成一快的，天下間種種不同類型的勇士多着，不是也有過7尺昂藏雄赳赳男子漢，變身端莊淑女嗎？端莊穩重風趣而帶有學養的，網上便見過瀟灑朝鮮族，令人驚艷的中國現代舞始創者金星，可是西方如此有學養跨性別的藝術家就從未有過。

變性者必然有他們自己的秘密和生理或心理因素，西方國家過分以之鼓吹成自由人權的選擇，導致本來無此需要的年輕人為貪得意，視為玩弄身體的遊戲，便是駭人的歪風了，要不然西方變

性者，何以那麼多跨性別的妖媚表現？

有些母親懷孕期間因為渴望生女，兒子自幼給打扮成女兒，兒子自幼為想得到母親寵愛，心理受到影響而不自知，變性理念由此萌生，這又無關反叛和復仇，只可說是出自於一種外人難以明瞭的「矇矓親情愛」。

某某電影明星變性的女兒，施手術後那個「他」，竟然不是大家想像中的奶油小生而是粗線條一樣的硬漢子，給人感覺，那就更加不是為了反叛，也不可能為了復仇，到底是不是有嫌明星母親的性感形象過於柔弱，精神上需要「他」這個硬漢保護她，真是抱有這個想法的話，出發點不止為了愛而是為了孝了。只是這個孝順「兒子」，卻不知道他的性感母親在影迷眼中，是百分百外柔內剛的女強人。



塞維爾自幼眼神中對父親已有恨意。作者供圖



百家廊 范舉

我的好友陳先生在一間貿易公司當文員，老闆米高經常參觀畫展，並買入名畫，米高說：「3年來新冠疫情嚴重地截斷了物流供應鏈，許多貨櫃輪船都在大型港口排隊，進不了去，空的貨櫃無法周轉，許多貿易都停頓下來，工業生產所需要的原材料、零部件都在漲價，美國大量印刷鈔票，輸出通貨膨脹，轉嫁危機，全世界的鈔票愈來愈不值錢，現在把錢存在銀行裏，如果一年內貶值百分之十五，再經過三四年，購買力就少了一半。為了保值，現在不少有錢佬都在購買藝術品，將來可以升值。」米高的說話，打動了陳先生的心。

有一次，陳先生跟着老闆米高參加一個畫展，舉辦方有一個叫做王先生的人，不停地向參觀畫展的人大派名片，並且說：「我認識不少畫家，這些畫展都是我一手安排的，我擁有一家藝術品投資顧問公司，可以介紹買到價錢恰當的名畫。」沒過幾天，王先生就邀請陳先生吃中飯，在飯局中，王先生說：「現在是投資名畫的最佳時機，A畫家的作品流傳數量比較少，A畫家已經去世2年了，他的作品價格都在上升，每年的升幅達到百分之十，可以長線投資。活着的畫家，他的作品可以無限量供應，供應量大，就很難升值。唯有死去了的著名畫家，作品數量有限，才有升值的能力。」

陳先生動心了，對於名畫藝術品，問長問短。王先生便擺出了一副專家的架勢，把近代的已經去世的著名畫家品評一番，而且提到了某幾位畫家，是多產派，供應量太多了。某幾位名畫家，作品流通有限，反而有升值的潛力。

自此以後，陳先生把王先生視作投資顧問，不停向他請教。王先生性格隨和，有問必答，而且非常詳細。有一天，王先生帶着陳先生到了他的中環雲咸街的寫字樓，一共有兩層，很有規模。

王先生告訴陳先生：「我的寫字樓最近推出一項藝術品投資平台，買入一張名畫，大約50萬元，可以簽署一張兩年期的合同，保證每年有百分之五的利息派發，兩年就有百分之十的利息。如果名畫賣不出去，投資平台保證原價收回。投資者絕對封了蝕本門，起碼有百分之十即五萬元的收入。」

陳先生看過了陳先生不少畫展，對不少畫家的作品略有認識，說：「如果有好的名畫，拿來給我看看，如果合眼緣，我也會投資。」

王先生說：「很抱歉，你為什麼不早說？上星期我剛剛有一張G畫家的作品，結果卻給另一位朋友買走了。我暫時手沒有他的作品了。大概要再等機會，如果你有緣，等到了，就可以買到手。」

結果，陳先生一等就等了3個月，王先生告訴陳先生：「你真是有運氣，有人剛好出售G畫家的作品，是一幅鍾馗捉鬼，但價錢比較貴，要100萬元。機會難得，如果你不要，有另一個買家會購入。」

這句話，弄得陳先生心裏好像15個吊桶，七上八落，不知如何是好。王先生見他心情不定，說出了一番勸他安心的說話：「不要緊的，我們可以簽署一個合約，兩年之後，你可以用100萬元的價格出售給我，我保證原價收回。這兩年你可以有10萬元的利息收入。有關合約可以在律師樓簽字，並且拿到了稅務局印花稅，確保有法律效力。」這番話使得陳先生安心下來，於是就簽署了合約。

頭一年，王先生介紹了好幾位買家來買名畫，每個人都大讚鍾馗捉鬼畫工甚佳，

名畫的騙局

問必答，而且非常詳細。有一天，王先生帶着陳先生到了他的中環雲咸街的寫字樓，一共有兩層，很有規模。

王先生告訴陳先生：「我的寫字樓最近推出一項藝術品投資平台，買入一張名畫，大約50萬元，可以簽署一張兩年期的合同，保證每年有百分之五的利息派發，兩年就有百分之十的利息。如果名畫賣不出去，投資平台保證原價收回。投資者絕對封了蝕本門，起碼有百分之十即五萬元的收入。」

陳先生看過了陳先生不少畫展，對不少畫家的作品略有認識，說：「如果有好的名畫，拿來給我看看，如果合眼緣，我也會投資。」

王先生說：「很抱歉，你為什麼不早說？上星期我剛剛有一張G畫家的作品，結果卻給另一位朋友買走了。我暫時手沒有他的作品了。大概要再等機會，如果你有緣，等到了，就可以買到手。」

結果，陳先生一等就等了3個月，王先生告訴陳先生：「你真是有運氣，有人剛好出售G畫家的作品，是一幅鍾馗捉鬼，但價錢比較貴，要100萬元。機會難得，如果你不要，有另一個買家會購入。」

這句話，弄得陳先生心裏好像15個吊桶，七上八落，不知如何是好。王先生見他心情不定，說出了一番勸他安心的說話：「不要緊的，我們可以簽署一個合約，兩年之後，你可以用100萬元的價格出售給我，我保證原價收回。這兩年你可以有10萬元的利息收入。有關合約可以在律師樓簽字，並且拿到了稅務局印花稅，確保有法律效力。」這番話使得陳先生安心下來，於是就簽署了合約。

頭一年，王先生介紹了好幾位買家來買名畫，每個人都大讚鍾馗捉鬼畫工甚佳，

神態生動。但是，他們都提出，能否分期付款，要四五年才付清尾數，這當然得不到陳先生的答允。到了第二年，希望買畫的人更少了，陳先生於是準備把這幅畫讓王先生買回。王先生告訴陳先生：「合約訂明，是合約期滿前的90天才簽署回購的合約，現在還有時間，不要着急。」

到了90天了，王先生又提出回購合約的事情，王先生說：「我一定會回購的，還有一些時間。」

如是者，陳先生連續4次追着要求簽署合約，王先生不是說很忙碌，就是說正在舉辦畫展，抽不出空，總之就沒有簽署合約。

其實他的用意就是拖延到了兩年有效期之後，躲避回購的責任。根據合約精神，即使陳先生通過民事訴訟，要求王先生回購鍾馗捉鬼，也不可能勝訴。陳先生仍然窮追不捨，要求王先生用100萬元買回。

王先生說：「疫情嚴重，香港工商百業都受到打擊，不少企業虧本經營，不少中小企業執笠，我的企業頭寸周轉不靈，根本就沒有現金回購。這件事留待兩年後再說。」

陳先生說：「你一直都在拖延，分明是不守信用，我的100萬，要用在緊急的用途上，因為我患了心肌炎，急需做手術，這是救命錢。」

王先生見他拖不過去了，終於露出底牌，說：「因為經濟不景，那幅畫也已經跌價了，只能賣60萬元。現在只能夠用這個價錢贖回，如果你答應，立即付款，否則，你什麼也撈不到。」

陳先生知道自己被騙了，唯有認命，說：「為了做手術，你付60萬元吧！」陳先生後來託人再了解王先生賣出名畫的底細，原來，上當的人不少。



獨家風景 呂書練

國際級影星的識見

25年，不是一個短日子，以人生而論，已經走向成年，應該認清前路和知道自己要什麼，該走哪條路，該為社會做些什麼？尤其是掌握公權力的人們。

如果把香港特別行政區視為25歲的青年，那麼，經過從嬰孩學步、學童適應、少年反叛到青春激情之後，特區也進入成熟階段，我們不再有「青春本錢」可以揮霍和浪費，我們需要重建，包括重聚人心、重建家園、重拾對美好未來的信心。

最近，重溫我20年前對多位國際級港星的深度訪談，頗有些感觸。當時，憑《英雄本色》系列電影而被荷里活片商看中的港產導演吳宇森在波邦發展順利，帶動了一些本地知名電影人到當地發展。相比起香港「小市場」思維下的拍攝環境和條件，荷里活「大市場」見識自然吸引多了。

楊紫瓊和周潤發是兩個相對成功的例子。前者在占士邦系列之《明日帝國》(Tomorrow Never Dies)中飾演的中國女間諜林慧上校角色有所突破，「這是第一次邦有一個平等的拍檔而非只是依附他的女友，他是英國特務，我是中國特務。」她當時跟我說得很興奮，也

很自豪。她認為，這個角色可以令人們對中國女性的看法有所改變。

接着，周潤發在《安娜與國王》(Anna and the King)中飾演十九世紀的暹羅(泰國)國王拉瑪四世蒙固，並跟當時得令、有知識分子演員之稱的萊迪科士打演對手戲，她飾演到泰王室當家教英國女人安娜，兩人有一段含蓄的感情。該片後來因涉嫌對泰國王室不敬而無法在當地上映，但香港乃至國際票房卻有不俗表現。

楊紫瓊和周潤發這兩個角色的確令不少嚮往大市場的港台影星心動，不過，當事人卻頭腦清醒，周潤發在電影上映後接受我專訪時承認，「黃皮膚人的角色在荷里活片中中大都給定了型。」記得我問他，是否相信華人出現在美國大銀幕上會像黑人般普遍時，他說當然希望，畢竟前有李小龍，後有成龍，回頭卻很清醒：「而我最欣慰的是，看見張藝謀、鞏俐、陳凱歌、侯孝賢、楊德昌和王家衛等，在歐洲贏得獎項和獲得如此多的關注。」

我在之後訪問張國榮時間同樣問題，他也表達了「犯不着到荷里活去扮演一個什麼唐人街黑社會頭頭」，倒是放眼加入WTO之後的內地市場。看對了，只可惜……



琴台客聚 伍卓棠

如同任何事物都有它的兩面性一樣，寫作者的想像力也是如此，它可能幫助你的創作，亦能給你帶來一些無端的煩惱。

我的朋友Chris在美國與我通話時，因有事要駕車出去，約好了目的地再繼續後掛了電話。平常短短的路程，這天我等了一個小時又一個小時，在三四個小時後還沒接到他的電話，便胡思亂想起來，一會兒擔心Chris會不會是在路上被劫了，一會兒又擔心他會不會出了車禍。後來Chris在電話裏說，只是這天正好遇上美國的國慶日，滿街都是遊行慶祝的人群，這才減慢了他正常駕駛的速度。

從對Chris的擔心回想起自己經歷過的幾次車禍，最嚴重的一次，是在高速公路上的爆胎翻車，所幸那次車子雖然嚴重損壞，人卻毫髮無損。那時候人還年輕，對於劫後餘生只是覺得慶幸，並未有過更多的想法。後來孩子逐漸長大，自己在不覺間體會到了歲月流逝的無情，便早早地寫好了遺囑以防萬一。

再後來，網上熱炒知名作家瓊瑤的家事，她

可以走好，不必執着

的丈夫平鑫濤因重病住在醫院的ICU，瓊瑤與她的繼子因為是否對平鑫濤進行搶救而發生爭執，這導致瓊瑤後來在網絡上發布了一則自己不做臨終搶救的聲明。看完瓊瑤的聲明後深有同感，我亦對自己的孩子以及身邊的親戚朋友們提過此事，表明自己也是如此，如果真的要面臨那麼一天，我的選擇會與瓊瑤一樣。

中國的媒體在美國的國慶日這天公布了一個新聞：深圳市將「臨終搶救決定權」列入《深圳經濟特區醫療條例》，立法之後，那些患了重病的面臨死亡的病人即可以立下預囑，請醫院和家屬不對自己做無謂的搶救，病人因此能按照自己的意願，平靜地走完生命旅途的最後一程。

儘管我自己早已做了這方面的準備，但看到這個新聞之後我還是很高興的，如今有法可依，便又多了幾分底氣，不用擔心親屬們將來會心懷不忍，或者是其它的原因，讓自己的意願不能執行。因為早些年我見過這樣的事情發生。

我的一位年長的親屬得了食道癌，發現時已是晚期，連手術都無法進行，醫生判斷這位長

輩的生命只剩下3個月左右。家裏人不願他就此離去，他自己從以前說過的「不搶救」到那時變成了「不甘心」，大抵是因為他的社會地位頗高，認為他存在的價值也頗高。於是，他從這個醫院轉到那個醫院，做完放療做化療，原本英俊儒雅的一個人，最終被折磨得像一具灰色的骷髏，還要躺在病床上供探病的各路路馬「參觀」。他半夜疼得睡不着，給支持他「不搶救」的幾個親屬發「痛，痛不欲生」的信息……如此折騰了一年，這位長輩才在他人無法切身體會的疼痛中離世。

後來和一位朋友聊天，他談到自己患癌症後選擇不治療，如果過於痛苦，會飛到可以安樂死的國家去結束自己的生命。那位朋友是豁達的，他說很多人都忘了自己來到這個世界的時候是兩手空空的，但走的時候卻總是還想抓住點什麼。然而到了真正該走的時候，總還是無一例外地兩手空空。

聽完朋友的話，想起那位在痛苦中離世的長輩，我想我們都可以豁達一些，可以走好，不必執着。