源於奧運
李漢源

香港足球 不進則退

一眨眼，2023年已過去一個月，我們亦已由虎年進入兔年，農曆年過後相信大家已經回到自己的工作崗位，新的一年大家有什麼計劃呢？回顧過去一年得失，展望將來一年方向，其實任何時間都可以計劃，不一定是年頭年尾，正如香港足球季度是由年中開始，而中國內地球季則在年尾完成。

一談到中國內地足球，不免有點唏噓，這兩季真的跌落谷底，球隊退出、球員欠薪、球隊退賽、球員涉嫌踢假波、球員行賄成為國家隊隊員、教練職員貪污等等，應有盡有卻乏善可陳，雖然前景暗淡，但既然知道發生什麼事，我們就應該做一個幾年計劃，讓中國足球可以從現在的荊棘滿途中浴火重生，重新起步。我們有14億人，找喜歡踢波、對足球有熱誠有興趣的人應該不難，但現時我們好像缺乏一些足球管理層團隊，一隊球隊、一個企業、一個組織如果管理不善，又怎能帶領團隊走上正確成功之路呢？回顧過去十年，中超足球興盛之時，每一隊都有國際級外援球星助陣，香港球迷也不時回內地睇波，筆者也多次北上上海、廣州等地觀賽，不過中國足協卻未能乘着盛勢，把中國足球好好計劃延續發展，沒有把握機會實屬可惜；相反亞洲其他國家已經很有計劃地去提高足球水準，如越南、泰國及印度等等，球技現時已經超越中國內地及香港了，究竟我們的足球發展還要等到什麼時候呢？

體育除了能強體健身外，也是世界各民族的競技場，尤其足球競賽更是世人焦點，世界盃冠軍均為歐洲、南美洲所奪，非洲已經冒起殺入四強，亞洲日韓也急起直追，中東更投放大量資源，利用足球世界盃去宣傳自己國家，而這次卡塔爾世界盃的成功，令中東大國沙特阿拉伯也利用足球去宣傳：先有簽下葡萄牙C朗的利雅得勝利隊，便可為沙特聯賽吸引更多本身不看中東波的觀眾，再安排邀請法甲巴黎聖日耳門到沙特作友誼賽，C朗代表沙特明星隊隊長出賽，而巴黎聖日耳門有阿根廷的美斯列陣，1月20日這一場全球矚目的友誼賽，當然是C朗再次與美斯在球場上的夢幻較量，還有比這個陣容更吸引的比賽嗎？可見沙特當局為發展足球真是不遺餘力！

足球就是世人的焦點，傳沙特更出價3億歐元邀請美斯加盟沙特聯賽，這只是沙特的一廂情願，美斯未為所動，但也足以顯出中東國家對於發展足球的野心和決心。沙特阿拉伯計劃聯同埃及和希臘申辦2030年世界盃，將是有史以來第一次在亞、非、歐三大洲聯合舉辦重大的國際體壇賽事，是一個十分創新而盛大的計劃，令人引頸以待，亦不得不令人佩服。

其實說到有創意加上好的計劃，香港商業管理人才也不少，眼看着過往香港曾經為亞洲足球勁旅，現時卻像龜兔賽跑中的兔子般讓其它地區大幅爬頭，我們也應該好好學習和參考，再研究如何將香港足球或體育產業推到世界水平。

翠袖乾坤
連盈慧

可怕的甜蜜蜜

近年飲食衞生宣傳都呼籲大家少吃糖，甚至很多零食產品，都以少糖作招徠，真是360度大轉變。

糖幾乎是逗小朋友開心的唯一小食，大人們也常以糖果獎勵和取悅小朋友，糖給人的正面形象跟它的美麗包裝等同讚賞美女秀外慧中，都說吃糖令人開朗，喜歡吃糖的人心廣體胖，心廣體胖象徵健康，怎麼忽然又說吃糖會令情緒低落，情緒低落就不是心廣，心廣就不會誘發糖尿心臟病，所以大家才重視減肥。

過去以為肥胖的人好脾氣，殊不知胖人有時比瘦人脾氣更不好，正因為胖人有苦不為人知，吃糖吃到腰圍38吋，好看的成衣，沒有個號碼適合自己，冬天多穿衣覺得臃腫，夏天單衣也一額汗，種種生活上的不便加起來，自己都跟自己過不去，你說脾氣又怎麼會好！

過去說吃糖容光煥發，如今則說多生暗瘡，能令皮膚老化；尤其會令記憶力衰退，最近得知患上此病的一個朋友，從來是無糖不歡，一次宴會上嫌紅豆沙不夠甜，說甜品不甜有什麼好吃，侍應給他拿來糖蟲，他一口氣加了七八粒，他太太看着搖頭皺眉，最近就聽說他記憶力衰退到連太太都不認得了。怪不得專家說多吃糖比吸烟更有害。

可是糖在任何食品中無處不在，凡是吃出甜味的東西，糖的分量便足以驚人，某點心店老闆說以馬拉糕為例，粉和糖相等分量才出味，試製其它糕點，一樣如是，糖不足夠，味淡近乎零，吃出甜味，糖已不少了，饅頭白麵包也需要糖，總之糖已無處不在，製藥亦不離糖，糖和鹽總要用得其所，過多必然有害，糖甜誘人，陷阱比鹽更大，新春期間，百物不離糖，為健康着想，不可不慎。

雖然平日烹飪也多習慣用糖調味，不過認識到糖的害處之後，我家「家廚」蒸魚不再下糖，發覺原來味更鮮美，可見習慣並不可靠。

◆口甜舌滑者糖分再多也不可靠！ 作者供圖

獨家風景
呂書練

看「春晚」聯想

年年「春晚」，但「春晚」不止一個，除了面對全國乃至全球的「央視春晚」或「總台春晚」外，全國各地電視台也製作迎合當地人口味的「地方春晚」，包括我們的大台「TVB春晚」。只是，近年大台人才凋零，加上互聯網普及，可選擇性多，已很少看了。

以中國的人口規模，當然容得下多幾個「春晚」。今年，我留意到廣東衞視的「灣區春晚」——《遇兔呈祥大灣區》，不是節目特別好看，或製作有新意，而是它以「大灣區」命名，劇目內容甚至涵蓋了「粵港澳大灣區」定義以外的潮汕和客家地區，比如潮劇和漢劇。

主持陣容鼎盛，由該台六大主持包括鄧璐、李佳、劉芯怡、毛琳、王牧笛、吳瑕（以出場序），加上香港的鍾鎮濤和澳門的戴顯揚共同主持；除內地知名藝人外，香港歌手林峯、周柏豪、炎明熹和澳門小歌手王心妤也參與演出。乍看，令人覺得，廣東衞視凝聚力不小，而其所在的城市廣州恍如「大灣區龍頭」。

雖然以「灣區春晚」命名並非始於今年，潮汕和客家等都屬廣東省轄下地區，但在港人對未來發展定位感到茫然之際看來，有點不是滋味。

國務院在4年前公布《粵港澳大灣區發展規劃綱要》時，地理上涵蓋了區內11個城市，其中4個被定位為中心城市，包括內地的廣州、深圳和香港、澳門特區。香港不少學者在呼籲政府把握機會的同時，也希望能發揮和利用香港的國際聯繫和文化資源優勢，爭取在融合過程中充當「龍頭」，引領灣區各城。

我聯想到2021年由央視電影台主辦的《灣區升明月》中秋晚會，主會場雖然放在佔據地理優勢的深圳，但整晚節目還是以香港老中青三代藝人壓陣，唱的也是上世紀八九十年代風行一時的本港流行曲，令港人為自己的文化獲得肯定而感到自豪。

但這次看「灣區春晚」，再對比我們今日的電視綜藝節目，水準有今非昔比之嘆。不是想長他人志氣，卻油然生出危機感：如果我們繼續「自我感覺良好」而不有所作為，在各方面都有機會被鄰城超越。

特區政府承諾在今年舉辦首屆「流行文化節」，並計劃每年與業界合辦下去，這是好事。但如何辦成一個襯得起「國際都會」門面又具中國香港特色的「文化節」，卻是一個挑戰，希望有關部門認真花點心思。

方寸不亂
方芳

消化不良

朋友基礎病不少，告知春節前中招，新春期間在家休養，苦練「九陰真經」，身體得以康復，如今可以「笑傲江湖」去也。朋友是樂天派，對疾病總是不當一回事，能有這心態，生活確輕鬆。

但現實是，大病一場後，體力大不如前，消化力大減，復原要循序漸進，一切從清淡開始，總不能一下子大魚大肉吧。

同樣，疫後復常是否能夠回到從前，相信要有點耐性。

因應日本對入境航班的限制，香港2、3月有百多班飛日的航班被迫取消，此舉為旅行社及旅客帶來困擾，訂了機票的要退票，引發索償問題。對於熱衷日遊的香港人，對日本當局的決定，不滿之餘也大惑不解。

有人認為日本當局是擔心中國內地疫情擴散，基於政治考慮，才會有此決定，但情況是，台灣飛日本航班也要被大削減，當然台灣疫情也不輕；另有說這是日本自身的問題，不無道理。

3年疫情癱瘓航空業，人員大量流失，需時間重組調整，復常後一下子要應付疫前大量旅客，未必馬上可以應付。就像大病初癒，山珍海味放在面前，「食龍肉都無味」，粗茶淡飯，始能讓腸胃慢慢適應。

有親友春節前已往北海道一趟滑雪，當時遇上「限定機場入境」事件，本來已吃驚風散，以為去不成了，多買了一套飛東京機票，後來札幌機場不受限制，如期前往後，臨時增買的飛東京機票，反而成為負擔，不得不為此又再籌謀，考慮在復活節多飛日本一趟。

旅遊救經濟，日本自身經濟也不好，能不歡迎旅客嗎？限制大量旅客的航班，有苦自己知。有業界分析，日本航班回復正常，可能要等到下半年甚至明年初，所以打算復活節遊日的朋友，真是要好好計劃了。

香港人停一停，想一想，不要集中日本遊，東南亞地區也有不少好去處，或許當習慣已形成，一切已經悄悄改變。

書聲蘭語
廖書蘭

生存的力量

近聞一位香港女孩，芳華正茂的年紀，卻在英國選擇了終止自己的生命；像一朵帶着朝露的玫瑰花鮮艷欲滴，生命卻從此定格，定在27歲。令人十分地慨嘆，生命的琴弦才剛剛開始奏起，竟戛然而止。

天下事有什麼比活着更重要！只要你活着生命就充滿着機會與希望，人生本來就有無數的高峰和低谷，歡笑與淚水交織而成，只要熬過了低谷，仍然可以看到太陽，漸上高峰，如果沒有了生命一切都是零。

我在英國住過多年，深知英國的天氣總是陰陰冷冷，特別是在隆冬和初春下午3點天漸黑，早上11點才漸天亮，遇上一連幾日綿綿陰雨，特別是香港人，居住在亞熱帶地區，大部分的日子都是陽光充沛，真的可能不適應當地的氣候。再說地理環境，不像香港落街就有7-Eleven、超市，有各式各樣的食肆，有四通八達的巴士、港鐵、小巴或的士；再者香港是華人社會，就算你被不禮貌地對待，你只會認為對方沒教養，然而在英國，自然而然地產生被種族歧視的挫敗感。雖說在英國生活不易，但仍然有人成功。

回想60年前，新界原居民因山水引入集水區，導致祖田無水耕作，被生活所迫，偷渡到英國「搵食」。其時原居民所身處的英國社會環境應該比今天差得多，但無數的人都可以在當地安家落戶，繁衍後代。他們靠的是什麼？是堅韌的生命力量。

那一代的新界原居民教育程度普遍不高，英文水準只能應付日常基本需要。但近日那位自尋短見的女孩Fion，2017年在香港取得亞洲與國際研究學士學位，2019年於日內瓦修畢碩士，返港後在香港紅十字會工作，這是一份多麼漂亮的CV（簡歷）。自去年（2022年）4月移居英國倫敦，在里士滿（Richmond）以每月900英鎊與他人合租一個不衞生的單位，隨後面臨生活壓力，出現失眠及脫髮問題。失眠問題，不分地域人皆有之，而脫髮問題，是剛到英國生活的人，人人面對的煩惱，一旦住久了，身體習慣了當地的水質，也就會停止脫髮。

我在英國生活也曾遇過很窘迫的情況。由於冬天實在太冷，房東提供的暖氣不夠，我買了一個小小的暖爐，要偷偷地使用，白天要藏好，不能讓房東發現，睡覺蓋的被子太小又太單薄，因為不夠暖和而睡不着，但這些苦日子始終會過去的。遇到困難的時候要主動找外力，借助外援來幫助自己繼續生活。

有位朋友家住台灣南部山區，國中畢業後，為了脫貧到台北闖天下，第一份工作是管吃管住的家庭傭工，有一天幫小主人綁鞋帶，小主人一腳踢到她的鼻樑，把她踢得當場鼻血流不止。而她之後卻當上台灣女企業家協會主席。

今年1月23日英國死因庭裁判官說：對於像Fion一樣人士的遭遇感到遺憾，Fion是聰明及滿腔熱忱的年輕女士，正是英國歡迎的高端人才，認為世界是一個非常遺憾的地方，因為沒有給她即時的幫助。

相信「辦法總比問題多」。一個懂得解決問題的人，可將周遭的人視為貴人化為助力，遇事逢凶化吉，把不可能的事變為可能，達到自己的目的，創造奇跡，這是生存的力量！

◆8月末，晚上8時30分倫敦街景。 作者供圖

百家廊
吳澤琪

青春的腳步

當Kenny G的《回家》之歌再次響徹教學樓，軍訓已完美閉幕。我站在樓道，環顧周圍，頻頻傳來同學們的歡聲笑語，大家似乎已經忘卻軍訓的苦與累。細憶軍訓中的點點滴滴，感慨頗多，終是不負期待。

第一次見到教官，他個頭中等，並沒有我想像中的樣子那麼高大魁梧。他戴一頂藍色軍帽，黑色短袖上衣的臂章上印有莊嚴的小國旗，頓時讓我心生羨慕。迷彩褲皮帶上緊紮着一串「神秘武器」，卻無法遮蓋微微隆起的肚腩。他講話時心平氣和，瞧上去挺憨厚的。在操場上，當教官為我們展示動作時，行雲流水般一氣呵成；喊起口號時，聲音洪亮透徹；與我們談笑時，平易近人而不失風度。這些，讓軍訓生活增添了諸多趣味。

烈日高懸，稚嫩新生。光，細細密密照射肩頭，在草坪上投下一個個微晃卻又似筆直的陰影。偶爾清風徐來，卻挾裹着股股熱浪。汗，一顆顆順着臉頰滑落。5分鐘，我們站立着一動不動，時光彷彿凝固似的，靈魂卻悄悄為自己歡呼鼓掌。從起初的立正，時不時忍不住東撓西摸，到淅瀝小雨劃過眼角時的巋然不動；從剛訓練時稀稀拉拉的佇列和極不規整的「前凸後翹」，到後來齊步並進的工整劃一，步步生風；從初喊口號時的扭扭捏捏，沉悶無力，到最後的熱血激昂，盪氣迴腸。其中並行的苦與樂，交織着失敗與成功，讓我們更加體會到努力和堅持的意義。

軍訓是團隊精神和集體榮譽感的體現。教官一句一句地教我們如何拉歌，「扭扭捏捏不像樣，活像一個小姑娘」，令眾人捧腹大笑。我們學唱軍歌《團結就是力量》，在高亢的歌聲中，領悟到團結精神的真諦。對於集體榮譽感，起初不少同學覺得喊口號十分幼稚，並抱怨軍訓消除學生個性、禁錮學生思想。事實證明，這純屬無稽之談。軍訓崇尚集體主義，從來就不是發揮個性的地方。

灰黑的雲幕漸行漸低，老天竟然猛地下起瓢潑大雨，滂沱地砸在其他班級正在跑操的學生們身上。他們在教官的帶領下，有序地奔至主席台避雨。及時回到教室的我聞此消息，看了一眼抽屜裏的雨傘，猶豫片刻，便拽着傘快步而出。

大雨驕橫地拍打着大地，它可以打濕我的褲腳、浸沒我的鞋子，卻不能澆滅我去「載人」的決心。儘管我知道這樣做的後果——我務必要拖着濕漉的雙腳度過兩個小時的晚自習。我像的士司機招攬生意一樣地向眾人詢問：「有人願意跟我走嗎？」並晃了晃手中的雨傘。我往返「載人」三趟之後，主席台上的同學們都有了「搭乘」對象，他們口中的「好人一生平安」便是最好的回報。在學校開明的廣播通知中，由於惡劣天氣取消了晚自習，心裏不免蕩起小興奮，我可以光明正大提前回家換上暖和的鞋子。在生活中，難免會遇到與個人利益衝突的事情，學會助人為樂，唯有正確而堅定的選擇才能讓自己心安。

清晨，天空仍在飄灑毛毛細雨，我們列隊出發，進行長達14公里的耐力拉練。路上只有少許車輛來往，街邊匆匆行走着零零散散買菜的人們和去公園晨練的老者。與平常交通擁擠的狀況和熙熙攘攘的人流相比，寬敞的路面和靜謐街景令我十分愜意。我扛着背包，踏着一路歡笑，抱着必勝的信念，和同學們一起連走帶跑，不知不覺中就抵達了終點——市郊污水處理廠。

郊區的空氣氤氳着雨天的潮濕和霧氣，沿途所見綠植的葉子上掛滿了晶瑩的露珠，對久居鬧市的我而言，反而覺得眼前一亮，爽朗之極。在見證了污水的處理流程後，教官命令中途休息。經過短暫休整，我們沿着山路原路返回，隊伍像一條長長的巨龍，步履鏗鏘，披着一身驕傲，滿懷堅定與希望。臨近中午，我已飢腸轆轆，市區小吃店外瀰漫着熟悉的誘人芬芳。我們凱旋歸來，為學長們獻上整齊的對陣，瞬間掌聲四起。我知道，那是一個高潮，我們的列步即將粉墨登場。

軍訓期間，教官不時安排娛樂活動。同學們或獻唱表演絕活，精彩紛呈，其樂融融，為自己贏得了掌聲。同時，學校舉辦了科技演講大賽，19位選手各顯神通，為各自代表的班級爭光奪榮。每年的軍訓是新生的必備課程，即使在陌生的環境裏，同學們皆能從容不迫，決不輕言放棄，這是成長的勇氣，更是勇往直前的魄力。同學們憑着一股毅力，在平凡日子裏熠熠生輝，散發出應有的青春活力。即便是像我這樣缺少自信的人，哪怕不追求發光，也應該讓努力成為日常。

4天的軍訓迎來了落幕，同學們由陌生到熟悉，由鬆鬆散散到緊密團結，精神面貌脫胎換骨。短暫的軍訓，讓我明白了「有一種青春叫當兵」，有一種大愛叫「清澈的愛，只為中國」！世上沒有永遠不散的宴席，我們告別了教官和兩位領隊，踏上了全新的高中征程。軍訓不僅是對身體的磨練，更是對意志的考驗。軍訓結束之後，我或許會忘記佇列姿勢，或許會疏於鍛煉身體，或許會再回歸到追求個性的狀態。通過軍訓，我深刻體驗到了軍隊作風，感受到了軍人氣概，學習到了永不服輸的精神。

Kenny G的《回家》韻律已曲終散去，青春的腳步卻不曾停息。軍訓的歷練，必將引領一群追夢的少年上路，面對未知的遠方，滿懷信心，傲然前行。

琴台客聚
伍呆呆

另一種愛的力量

舊曆新年馬上就快過完了。

今年的年大抵是我過得最閒散和最放縱的年。除了每周要寫的專欄沒有停，其他的文章則是藉口要過年，一個字都沒有寫，此外便是看各種各樣的電影、聽各種各樣的歌。聽歌的時候又重溫了數遍從前很喜歡的Celine Dion演唱的《The power of love》，在歌手柔情似水又盪氣迴腸的聲音裏暫時告別了俗世的煙花爆竹聲，悠然自在地在歌聲裏感受了一番那份遠離塵世、深入靈魂的愛情。

和我一樣喜歡Celine Dion的歌的，我的一位年紀不大的女友就沒有我的那番自在了。

疫情導致這位女友整整3年未能和在老家的家人見面，年前一搶到配額，女友便迫不及待地從香港趕回老家陪父母過年，結果父母對她的回來與3年前並無兩樣，照樣喋喋不休地催她快些結婚、快些生孩子。女友一氣之下，哪怕年未過完，假期餘額還很充足，就藉口要趕着開工，迅速地逃離父母身邊。

女友的老家在四川，回來後和我說起她的父母對她的催婚、催生時又好氣又好笑。好笑的是，今年她的父母不再刻意地催婚，而是把重點放在了催生上，原因是四川省出台的新政策——生育登記不受結婚限制。女友說這樣一來，父母便不管她結婚與否，只強調要她生個孩子，將來能有孩子養老，她才會過得幸福。

女友因為父母催生的「好笑」最後變成了苦笑，她和我一樣，從來不覺得為了養老而需要去生孩子，她因為厭倦了被催婚，就連回家過年也忍住了沒有告訴父母：自己雖然不想結婚，但在香港有一個和她心意相通、彼此相愛的男友。

我們談到《The power of love》的歌詞，裏面的字字句句都在描述相愛的兩個人因為親密而感受到的幸福：「清晨的綿綿細語，愛人相擁而眠，當我看着你的眼睛，那輕語如雷聲般迴盪。抱緊你的身體，感受着你每一次的心跳，你的鼻息如此溫暖柔和，這是我不能放棄的愛。我是你的女人，你是我的男人，無論何時你需要我，我會盡我所能……」女友認為自己的生命中擁有這樣的親密關係就足夠了，她比更多人清醒地懂得，婚姻和孩子只是社會發展某一階段的載體以及形式，與她自身的幸福無關。

其實我們大多數人都知道，每個人生命中的需求排位都是不一樣的。

儘管在疫情期間很多人把生存需求排在了第一位，但當疫情的陰霾逐漸地開始消散，我們還是會回到從前：有少數人注重自我實現，會為了全人類去貢獻甚至犧牲，其他的一切於其都不重要；其他大多數的人，有的人注重事業、有的人注重家庭、有的人注重孩子、有的人注重伴侶……在我看來，注重伴侶之間的親密關係，大概才算是更接近人類作為高級動物區別於一般動物的本能的選擇吧。

我的那位女友的父母後來也很迅速地追隨着女兒到了香港，聽說他們後來不再對女兒催婚和催生，因為他們看到了在婚姻和孩子之外，還有另一種關係讓自己的孩子幸福，而在這種關係裏充滿了滋養她的愛，並讓她的生命變得更加充實、美好和幸福。對關愛孩子的父母來說，這就夠了。

當我又一遍細聽《The power of love》，便聽到了在歌聲之外的，更多的更遼闊的愛的力量。