



源於真蓮 李漢源

培育體育人才

常言道：「十年樹木，百年樹人。」這句諺語通常用在教育方面，意思是要去培育年輕一代，需要長時間去教導方能成長。這個道理，筆者覺得用在培育體育人才也是一樣，需要很長時間去培訓，方能結果，但可惜很多時「體育」會在兒童成長過程中被邊緣化，尤其現今社會，很多家長集中培育兒童追求學術知識而忽略體育活動生活，並給一些本性很活躍的小朋友手機遊戲或電腦，希望他們能安靜下來。

小朋友成長時期，精力充沛，對周邊事物充滿興趣，其實在這個階段可以積極安排體育活動項目讓他們參與，強身健體，養成群體意識，加強拼搏精神及意志毅力培養，每一項體育遊戲也有規則，小朋友日後接觸事物也會更易明白遵守規則的重要。

其實體育就是最好的教育，現在的小朋友第一天接觸團體上課可能是 Playgroup，玩遊戲、參與活動，也是利用體育活動開始學習，「體育」能夠令小朋友正確地面對挫折和失敗，因為在比賽當中勝利者只有一個（或一隊），所以體育最能激發出小朋友的拼搏精神，為爭奪第一名而努力，但同時即使成不了第一名，也能夠學懂失敗之後再次站起來，當日後走進社會，遇到生活上的困難，相信就更能學會從容面對。團隊體育活動，更利於人與人之間交往能力，拉近人與人之間的距離，無疑是交際能力的鍛

煉。同時，體育更是培養應變能力、抗壓能力、對抗精神，對日後個人發展有莫大益處。

我們經常說：「玩體育的人，壞極有限。」既然「體育」對我們成長有這麼多的好處，我們應該如何對待這門學科呢？這可能要學校及家長的配合。在中國及一些外國學校，體育是一科重點科目，如果體育科不合格是不能畢業的，可見他們對體育的重視程度。其實我們並不是一定要培育出一名世界冠軍，而是重視發展體育，當中分為精英化及普及化，精英化是代表香港去參加各項體育賽事，而普及化則是普通市民參與各種體育項目。政府也經常宣傳，希望大家每天能做運動半小時，便能強身健體，但有幾多人真的每天做到運動半小時呢？在內地有很多「群眾運動項目」，早上晚上在戶外廣場有集體太極班、跳舞班等等，形成一種運動熱潮，每年更在各省市大大小小舉辦過百項馬拉松等賽事。大教育家蔡元培先生曾於文章中指出「完全人格」是首在體育，他所提出的「四育」：體育、智育、德育、美育，其中體育是放在第一位的。

近年政府投放不少資源於體育，2019年4月更出資超過300億元興建啟德體育城，將於明年落成，希望能藉此加強市民對體育的認同。相信香港將有更多機會舉辦更多高水平的國際賽事，更利於體育精英化及普及化，希望香港能在不久將來可以變成「活力之都」，培育更多在各方面都有活力的棟樑！



方寸不亂 方芳

年輕人不入行

在銀行分行處理事務，客戶經理身邊坐著一位負責「簽名」的同事，熟口熟面的一張臉，記得曾在櫃檯窗口見過他，又在接待處見過他，經介紹原來是該銀行的主管。噢，主管是「萬能老伯」，什麼角色都有他的份兒！在等待電腦程序的時候，主管笑說自己是「大打雞」，銀行請不夠人，哪裏忙不過來他就要「救火」。

如今各行業都嚷請不到人，連銀行這樣穩定的辦公室工作也缺人？主管分析，就是穩定兼刻板的工作，對年輕人欠缺「入行」吸引力。如果說，戶外工作辛苦，飲食業工作時間長，吸引不到年輕人，是可以理解，為何連穩定的冷氣間也不受青睞？當今世代的年輕人，難道都不用工作，不用養妻活兒了？

父輩經歷了一個拚搏的時代，三頭六臂打工，以養家、養父母為己任。今天又是什麼狀況呢？說來頗為普遍的現象，就是因為父輩有了打拚的基礎，年輕人養父母省了；幸運的還有父蔭，即使打工也是遊戲人間；更有朋友的兒女都是不婚或不育主義者，沒有養育後代的動力，人到中年，吃喝玩樂都有父母照應，工作處於浮動狀態，年輕人畢業後不急於「入行」，因為他們選擇也多。

另一方面，也因為網絡平台出現，成為溝通、社交、生活、商業、新聞、出版、宣傳的橋樑，人們可以借助網絡創立自由職業，透過經營社交網站，建立自己的知名度，成為網絡明星紅人，以不同渠道賺錢，是否比「穩定工作」更為吸引？

網絡上都有各種行業的人在「圈粉」，一些不見經傳的人在講新聞、師奶教煮菜、醫生教養生、健身教練教運動，花藝、園藝、茶藝、畫藝應有盡有，各師各法，各取所需，甚至連天真幼童都成為了網紅，推銷兒童產品。

時代變了，我們不得不接受現實。有說智能取代人類工作，令多少人失業云云；其實，物競天擇，適者生存，人類也正在利用科技建立自己的工作，誰搶了誰的飯碗，完全不用擔心。



書聲蘭語 廖書蘭

她踏上祖國山河實踐少年中國夢

她畢業於英國著名的大學，考取會計師執照，並在倫敦的世界四大之一的會計師行總行工作多年，手上有一些積蓄，足以在倫敦支付購置一個物業的首期款；但她卻用這筆錢來完成心中的夢想，那是她小時候醞釀的一個中國夢：她認為，應該趁年輕以雙腳走遍祖國的山河。於是她毅然決定辭去倫敦的高薪會計師工作，回到香港準備出發，一來香港是她的出生地，二來香港是內地的門口。她計劃以一年的春夏秋冬來實踐她的少年中國夢，她要到長江看三國遺蹟，要到黃河看中原，要到西安看兵馬俑，要到黃山看山景。

她孩提時候，就有一個中國夢，因她自幼鍾情中國歷史，是三國迷，又是金庸小說迷，每一部書都看過10次以上，在中華民族歷史文化的長久浸淫下，她愛中華民族文化就像自己的身體髮膚一樣。

有人說，一個女孩子不宜單身到內地旅行，應該結伴同行，但她執意單獨旅行。她認為，一個人的旅行，給自己獨處的時間，豐富自己的內在。更重要的是，去感受生命，感受在營營役役的生活規律以外的生命。

她的一站選擇中國的後花園——雲南。那裏奇花異草多不勝數，更是全國少數民族繁多的地區。她帶著相機，手攜自拍器，走入昆明、大理古城、蒼山、洱海、玉龍雪山、麗江、香格里拉等青山綠水之地，在她的鏡頭下，都是好山好水好百姓，例如，有位父親攜着

嬰兒走進廟裏祈福，有狗與貓相依而眠，有白族的老太太低頭在紫染，甚至還有段公子（使人聯想起金瓶筆下的段譽）餐廳，有手磨特色咖啡店，各式各樣的茶座。

來到雲南自自然然放慢了腳步，日日面對著藍天白雲、青山綠水，到了夜裏晚上八九點才漸漸天黑，這裏是人間煙火的世外桃源，來自各方的旅人，或來此避世，或來此洗滌心靈，或來此療傷養生，也有來自五湖四海的人，到此落戶安家經營小商店為生。

當地的司機兼導遊是藏族人，帶她到藏人家中作客，感受到藏族人無比的熱情，招待了一大桌子的美味佳餚。所有食材都是純天然有機的，連燒菜用的油也是從自己種的核桃提煉出來的核桃油。藏人宰雞宰豬，讓她品嚐地道的酥油茶、青稞酒和自家釀造的紅葡萄酒。菜是自家種的，肉是自家養的牲畜，例如野生核桃樹榨出來的油，用來炒菜，每戶人家都有田有地有農場，家家養牛養羊。

我引一段這位會計師的日記：「飯菜吃進肚子裏，我嘗到的不是美味，而是天倫愛和人情味。感受到一家四代同堂融融洽洽，有說有笑。我靜坐在他們的花園看看山看看樹，聽著屋內的笑語，我被這種純樸的生活深深打動，淚水就不自主地流出來了，我流的是開心感動的淚。」這是一位在英國成長的香港女孩，執意要圓的少年中國夢。



這位女會計師走進雲南，她的鏡頭下彰顯人文關懷，折射出父愛。 作者供圖



翠袖乾坤 連盈慧

父親節故事多

母親節是5月第二個星期日，為什麼父親節是6月第三個星期日呢？原來母親節由美國一個女護士悼念她5月去世的母親而訂立，父親節則訂於杜德夫人的父親生出的6月，兩個節日都由孝順女兒發起，怪不得現代人都說「不重生男重生女」了。

父親節由杜德夫人對她父親的懷念而起。她母親難產去世後，父親父兼母職含辛茹苦養大她和5個兄弟姊妹，當杜德夫人向教會牧師陳述父親的偉大和他未及安享晚年便積勞成疾離世時，全體教友無不為之動容，從而如她所願為紀念父親而向政府申請訂立父親節。

可是很少人知道，現在父親節不僅只為父親而設，也是祖父、繼父、叔舅的節日也。

母親節花卉標誌只用康乃馨，奇在父親節則多元化，可以是蒲公英或白丁香，日本黃玫瑰，泰國掛黃燈籠。至於花，不是寓意母主內，父如蒲公英到處飄蕩主外呢，但是白丁香則未免有點耐人尋味。

相信中國的父親就不在乎什麼花，甚至也不在乎什麼節，我們給母親過母親節，她還有小女孩的興

奮，我們說給父親過父親節，他還有點大女般羞人答答，可見天下間偉大的父母只視養兒育女為天職，從未想過什麼圖報。

99.9%的父親都愛兒女，倒也聽過其中有0.1%異類的父親。一個朋友便說過她父親在父親節不見兒女有表示而發脾氣，但她父親卻從未抱過她一次，她在母親子宮裏時，父親還早晚在外邊泡小三，難怪她13個異母兄弟姐妹對這個父親全無感情，可不知這個是蒲公英父親還是迷戀白丁香的父親了。

都說法國人浪漫，上世紀一個法國人倒十分現實，認為父親節應該送 Flaminaire 打火機取代送花，原來他是那牌子火機的代言人，這一招，今日廣告商全學曉了。

除了送花送禮，在日本父親節當日還要與父親同浴，為老頭子擦背呢。



香港兒女會給父親送這花嗎？ 作者供圖



百家廊 焦淑梅

葉子與葫蘆

葉子手巧。看她的臉你記不住她，看她的手你忘不了她。

她的手和我們的手沒什麼不同。會跳手指舞，手指扭啊扭，抖音上吸粉一片。會畫素描畫。畫在紙上，紙上就長出一個個眼兒媚媚的姑娘，一尊尊祥光護頂的菩薩，還有敦煌輕盈的飛天，唐代豐滿的侍女。畫掛牆上，四壁生輝。在她家，你彷彿置身於古典與現代人物形象的汪洋大海。眼見得手持青龍偃月刀大刺刺傲然而立的關公像，你頭腦裏正閃現《三國演義》的古戰場；一回頭，發現觀音尊者慈善的目光正撫摸你的全身，頓覺心氣祥和人間就是天堂。畫有神光，簡易的餐桌，古老的土炕，陳舊的櫥櫃，灰磚的地面，斑駁的衣鏡……一應陳設，統統高貴起來。畫讓她家有大氣場，掛滿畫的土屋勝豪宅，如寒士有凜凜虎威。

人因有興趣而有情趣，跟着就不自覺地內心強大。日日有希望，日子就日日新，風生水起。

她更能在乾枯的葫蘆上畫想畫的畫。手把玩的那種葫蘆，不過寸餘，因為鑲了她的髮畫，就有了乾坤氣象、山河大地和人間溫柔。

葫蘆哪裏來？自家院裏種。一粒粒乳白色的葫蘆種，從被土地擁在懷裏的那一刻，葉子就開始與大地談起轟轟烈烈的戀愛。汪曾祺有散文名篇《葡萄月令》，那是以月為時間單位，描寫葡萄的生命史，抒發一個人和一架葡萄的情分。葉子不是，葉子和葫蘆的感情是分分秒秒、時時刻刻，是見或者不見，眼裏心裏全都是的那種。

冬天北風呼嘯、萬物淒涼，葉子就開始叨叨。右手持燙畫機的筆頭，筆尖輕觸左手的葫蘆，筆墨遊走。須臾，幾個不同字體的「福」字活靈活現鑲刻在葫蘆黃白的筋骨

上。從此，這些葫蘆兒就是吉祥的化身，會隨塵世的緣分開啟它們不同的履歷，寄子和收納某人某種隱秘的情感與心事。不管多麼歪瓜裂棗的葫蘆，在葉子的奇思妙想下，總能賦予它們不同的想像，把小葫蘆可以海納百川的特性發揮得淋漓盡致，葫蘆就有了別樣的生命與光華——卡通十二生肖、壽星老、小哪吒、灰太狼、天線寶寶、七仙女……別人眼裏普通甚至毫無用處的葫蘆，是她眼裏的寶貝。葫蘆遇見她，一定也是前世造化。葉子的柳條籬籬裏裝滿了面貌各異的葫蘆，它們挨着擠着，吵吵嚷嚷，爭先恐後地表現自己。葉子端詳它們時，它們也在和葉子說話。葫蘆兄弟的心裏一準把她當伯樂，或者說是當成美術片《葫蘆兄弟》裏，給它們生命為救它們而葬送了自己生命的那個老爺爺——那是植物與人類之間平等的對視，故事裏的他們有如親人一樣血脈相通，惺惺相惜。

窗外的風把院裏玉米稈的枯葉吹得亂飛、不時啪啪啪敲打着玻璃窗，她不管；看家狗神經兮兮不時地朝風一陣狂吠，她不管；躺櫃上的老座鐘噹噹噹噹敲了12下，提醒她該做午飯了，她不管；小花貓咪咪姑娘噌地一下跳到她的畫桌上，想撒嬌，她一肘子把貓擡到地下，看也不看一臉驚疑的小貓咪……葉子畫起葫蘆來，眼裏只有葫蘆，心裏只有葫蘆。葫蘆就是她的全世界——這沒辦法，任誰擋不住她那股呆萌氣。想到《紅樓夢》裏忘卻人間煩惱忘卻身份尷尬的那個憨香菱，沉醉賦詩，只為能寫出一句驚艷的詩句。大觀園裏一幫女兒兒結社賦詩，那是她們燃燒的青春，是生命中的高光時刻。——生命有所寄予，平凡的人生就會開出花來。

「姐姐，今年的葫蘆不好，沒幾個順眼的。我本來種着大葫蘆來，專門去鎮子買的種子，不知咋串種了，結的袖珍葫蘆居

多。」

果然，視頻裏，青綠的葫蘆，大小胖瘦不一，光順順眼的不多。這大概更能激盪葉子對作品的想像吧？葉子穿青綠的高領緊身秋衣，蓬鬆的丸子頭更襯出優雅的天鵝頸。遠在晉北山村的葉子，看起來很有氣質。即使在農田幹活，累成狗，她臉上也始終有淺淺的笑，一副與世無爭的樣子。

於是，我想起了她的院子。院子是她最大的畫紙，也是她最大的葫蘆。誰說不是呢？一年年，她在自家小院播種時光，耕耘希望，讓夢想開花。每年五一勞動節前後，她就讓嫩荷鋤，刨開土，一窩一窩下種，一遍一遍澆水。過些時日，葫蘆發芽了，葫蘆爬藤了。她開始沉醉於日漸繁盛的葫蘆枝葉中，流連忘返。等第一朵花開，看花開得鋪天蓋地，驚喜第一個小葫蘆如初生嬰兒水嫩嫩的模樣。整個夏天，葫蘆藤攀攀扯扯，依形就勢，盤旋蔓延，千絲萬縷芬芳。花開花落，到了秋天，她就開始不厭其煩地七七八八數葫蘆。剛開始還數得清，時令推進，葫蘆多又多，數不過來，她乾脆就坐在院裏水泥鋪就的散水台子上，瞅着院子恣肆的各種綠植，陶醉。

寵物貓在她懷裏團成一個圓球狀，呼呼睡覺。籠子裏關着的黃狗看見，嫉妒得衝她發出不滿的嗚咽。她拍拍狗頭，狗幸福又滿足，尾巴搖成了電扇。「人在花間坐，花香透衣，唯聞鳥兒啼，人事兩不知。」世間煩惱就此無影無蹤，她自己也不知了一株無憂無慮的葫蘆藤，陶陶然有超脫之美。

沒有名師指點，沒上過什麼高等學府，全憑興趣支撐起葉子畫畫的信念。或許想像過成功，但那似乎是挺遙遠的事。於是，在我們的案頭，有了一個又一個好看的葫蘆，或臥或躺，述說着農家婦女葉子流年歲月裏的眉黛青顰。



獨家風景 呂書練

公僕加薪

上周才寫完呼籲公僕正視社會悲劇、用心服務市民一文，不久就看到「行政會議前日通過公務員加薪方案」新聞：「建議高級公務員加薪2.87%，中、低層公務員均加薪4.65%，生效日追溯至今年4月1日。」

這個方案似乎看到本屆政府在財富分配上有所進步——高級公務員加薪幅度比中低層低。這跟我以往看到高級公務員加薪幅度比中低層高的荒謬現象有改善。卻隨即惹來香港高級公務員協會「極度失望」，他們認為「政府漠視高級公務員的付出」。

在黑暴兼疫情合共衝擊4年下，香港社會已千瘡百孔，很多中小企業被迫倒閉，更有大量人員失業，絕大部分打工仔不是減薪，就是凍薪，有私企高管更減薪達三成。向來薪高糧準的公務員獲加薪，有關團體不但沒一句「感謝」，還來一句「極度失望」的指責，真的不食人間煙火。

真不知道，什麼時候開始，「公僕」這個定義——替公眾服務的人，在香港的現實中悄悄異化了。為公眾服務的「公僕們」似乎不了解民間疾苦，更不知道自己和公眾期望的距離有多大！諷刺的是，經常不滿政府表現的主流傳媒，對「公僕加薪」也極少異議。長期以來，社會把「公僕加薪」當作所謂促進社會和諧的經濟指

標——經濟好時，固然要加，經濟不好時，更要加薪。

問題是，香港過去十多年在管治上出現很多漏洞，以致外人乘虛而入，造成多場勞務民傷財的社會騷亂，難道除了特首和問責官員外，參與管治的「公僕們」沒有一點責任嗎？社會環境不好時，不是應該「共渡時艱」嗎？

公務員事務局局長楊何蓓茵當日表示，將與職方代表會面，行會其後會再決定公務員薪酬調整的最終幅度，並爭取立法會休會前向財委會提交方案。屆時又修改成什麼方案呢？自己人關門為自己人討論加薪幅度？問過公眾或納稅人代表嗎？

香港國安法實施後，社會趨向穩定，但長期的社會積弊並沒得到解決或舒緩，新聞裏幾乎每日有長者墮樓、自縊、燒炭的個案，有些才60歲上下，在香港人均壽命86歲這數字看來，還有差不多數十年的路，這些人卻選擇了放棄。相當大的原因就是經濟困境造成厭世情緒。

我們的社會整體繁榮，為什麼仍有很多人如此絕望？這是父母官需要思考的。政府各機構或團體都曾積極組織會議，學習習主席講話和二十大精神。習主席最常強調的是：「人民就是江山，江山就是人民。」不是讓你背誦，而是讓你牢記並理解，化為利民措施和行動。



琴台客聚 伍呆呆

待畫而沽

真正的中國文人大多喜歡書畫，亦擅長書畫。我雖自詡為文人，但不擅書畫，不過這並不影響我對書畫的喜歡。

朋友在我生日那天忽地發了圖片給我，圖中一張簡單的水墨畫，說是王純仁送我的生日禮物，囑我好好收藏，並笑言萬一將來畫家成名，我將生日禮物拿去拍賣，馬上就成了「富婆」。如此，得了一幅充滿拙趣的畫，識得王純仁。

後來知道王純仁不是職業畫家，他是基督教廣州江高堂的主任牧師，他的畫和他在我的生活中比較少見的身份引起了我的好奇心。於是，在約了又約之後，終於如約在他任職的教堂見到了這位另類的人物。

從前聽聞基督教都比較簡陋，那天一見果然如此，藏於陋巷中的簡陋教堂的建築和普通的村屋並無差別。如此普通教堂到了會畫畫的王純仁手裏，卻由簡陋的村屋變成了充滿藝術氣息的殿堂。江高教堂內外都有王純仁畫的畫，寫的字，原本破爛頹敗的院牆被粉刷新，掛上不同內容的字畫，成了一條藝術長廊。

因為好奇，也因為約了又約才得以見面，那

天我便和王純仁聊了又聊。

王純仁是廣東揭陽人，揭陽出過不少有名的畫家，王純仁與其中的王蘭若先生是同村人，他自小就在村裏看王蘭若的畫，自然而然地受到了王蘭若的影響，小小年紀就拿起畫筆開始臨摹，再長大一點，就開始騎着單車到汕頭去看各種各樣的畫展。那時候家裏沒有照相機，王純仁就把自己的眼睛當作照相機，將喜歡的每一幅畫都牢牢地記在腦海，回到家裏就憑着記憶臨摹，記不住的，就再騎幾十里路單車，再去看。

從最初的臨摹到後來拜師學畫之外，王純仁還一直未間斷過臨摹碑帖，唐柳公權、歐陽詢、北魏張猛龍、漢張遷、乙瑛、漢簡、東晉好大王等都一一臨過，因此，王純仁高考的目標就是美術學院。然而，王純仁最後沒能到美術學院深造，卻陰差陽錯地進了神學院，再後來又順其自然地成為了牧師。

或許是因為自小受到藝術熏陶，以及對書畫的熱愛，王純仁也養成了隨遇而安的性格。王純仁對藝術的追求一直沒有改變，工作之餘，又陸陸續續地畫了許多畫，他把他的宗教信仰

融入他的畫中，在淡淡的筆觸暈染的山水畫中，又用濃烈的色彩勾勒出教堂的影子，有時候在畫中用拙樸的書法題上幾句《聖經》中的經典句子，看起來有一種別樣的和諧感覺，王純仁把自己這些畫稱為「基督教中國畫」，他對自己能用傳統的中國書畫去簡單地詮釋一種信仰的意義而感自豪。

潮汕人擅做生意，王純仁也不例外，但他所做的「生意」與普通生意人不同。王純仁的「生意」是將與西方宗教相關的中國字畫印在茶壺、雨傘、抱枕、碗筷和枱曆這些日常用品上，拿去贈送給信徒或是非信徒，因為《聖經》裏的那句「叩門，就給你們開門」，王純仁給他做的這些小東西命名為「叩門開」，讓大家都能在這些小小的物件上感受到愛和溫暖。

我家的長輩文人中也有擅書畫的，曾極力推薦我看董其昌的山水畫。見到王純仁的山水畫，不由得想起董其昌以佛家禪宗喻畫，王純仁在十字架下的「中國畫」似乎也有一番董其昌的味道。

看來朋友說對了。因為王純仁的畫，我開始期待自己成為「富婆」的那一天。