源於奧運

世界大學生運動會

李漢源

第31屆世界大學生運動會（FISU，簡稱：世大）將於7月28日在成都開幕，這次是繼2001年北京及2011年深圳後，中國第三次舉辦世大，原本今屆也是計劃在相隔十年後的2021年舉行，但因疫情關係，先後兩次延期，最後定於今年7月28日至8月8日在四川成都舉行，可謂波折重重，卻又排除萬難。

世大的參賽者均為於世界各大學就讀的大學生及畢業不超過兩年，年齡為17至28歲的運動員，由於世界大學生運動會是個規模僅次於奧運會的國際大型綜合性運動會，因此世界各國及地區都非常重視，都踴躍地派出頂尖運動員參賽，有些更是奧運金牌選手，所以世大亦時有世界紀錄產生。第一屆世大於1959年在意大利都靈舉行，中國也有參加，以後每兩年一屆，其後中國未有派運動員參與，直到1975年恢復會籍，由1977年至今每屆也有派出優秀運動員角逐獎牌。

世大對香港運動員而言也是一個很大機會能與國際一級的參賽者於世界舞台一較高下的良機，自1985年起，香港大專體育協會就派出學生運動員參加比賽，但過往運動員參加世大，是要自己負擔部分旅費的，協會方面也要協助運動員工作人員等找贊助才能成行；時至今日，政府已經大力資助經費90%，運動員只需籌集10%費用就能成行，比起以前運動員能更專注訓練，一心一意希望奪得好成績。其實過往香港隊成績也算不錯，當中以游泳最好，共贏過4金1銀；網球也有3面銅牌；而田徑、體操、武術也各有1面銅牌。今屆成都世界大學生運動會，香港派出有史以來最多運動員參加，80男63女共143名選手，加上教練、醫療團隊及工作人員共超過200人，去爭奪今屆268個獎牌，令人引頸以待。

17至28歲也是運動員黃金年齡，更是一些項目訓練的黃金成長期，美國有接近一半奧運獎牌運動員都是在大學校園內訓練，也有一些國家級運動員專誠去到當地大學接受訓練，可見其大學的運動設施能達到國家級的水平，是一個非常理想進行運動員訓練的場所。其實香港一些大學也有足夠體育場地，我們是否可以利用這些場地去做搖籃，協助運動員成長呢？在中國內地，省市也會有專屬體育學校，當中體育成績好的就上省隊或上國家隊繼續訓練，成為國家隊員在國際上衝擊獎牌。體育是需要長時間培育的，但也絕對值得各界投放資源，以周詳計劃去培養新一代運動員，如能培育出一個何詩蓓，已經能令香港在世界體壇站起來。

今日世大港隊在香港大學陸佑堂授旗出發，隊中有大家熟悉的運動員，包括劍擊張家朗、乒乓球杜凱琹和蘇慧音、網球黃澤林和王康怡等等各項精英運動團隊，祈望今屆香港隊能有好的成績，更期待香港隊能像東京奧運再放異彩，為港再次爭光！

◆東安湖體育公園世大開幕主場館。 作者供圖

方寸不亂

陪太子讀書

方芳

朋友在升中派位那一天請假，為的是陪伴兒子取成績，結果兒子獲派第一志願心儀中學，全家都鬆了一口氣，興奮向親友報喜。朋友夫婦是雙職工，根本無暇陪伴孩子，只是孩子天生愛讀書，成績一向優異，升中派位又得償所願，人生路上邁開了順利一步。

基層家庭的孩子能進入名校，只能靠政府派位，即是家長口中的「幸運大抽獎」；收入較好的父母，讓孩子報讀「補習班」，又聘請「私人補習」催谷，為的是有能力往心儀學校叩門。

杭州朋友的孩子，剛也參加了今年的高考。在浙江讀書的孩子，如果成績不特別標青，被清華、北大取錄的機會渺茫。父母說，孩子拚成績，父母拚金錢。雖然內地政府對「補習社」多加規管，為的是讓孩子成長得到公平競爭，但富裕的父母還是有他們的辦法，請家教上門。

富裕家庭一般都僱有保姆，更有私人補習老師，據說有的還把「補習」和「保姆」功能合併，為孩子尋找「全能陪讀」：全天候陪伴孩子生活外，還要督促功課，安排興趣活動，陪伴運動鍛煉，挑選書籍，學習外語，心理輔導，培養良好的生活習慣，提升品味，如餐桌禮儀之類，總之比父母更親近孩子。

能被受聘「全能陪讀」的，是孩子未來的人辦，需要高學歷和豐富的社會經歷，學歷越高、學科有針對性的如「兒童心理」，更是吃香。如果還能陪伴孩子音樂評估考試、陪伴露營親子活動，更加會加分。至於薪酬，當然比普通打工高出幾倍。

「全職陪伴」本來是父母的責任，現在交由外人來包辦，新型「陪讀」可能補充父母的不足，但金錢代價非常人可以負擔。

一般家庭無法聘請「全能陪讀」，香港也未有此服務行業，責任都落在菲傭和長輩身上，如果長輩有學識有品味，是不花錢的「全能陪讀」，那當然是無價寶了。

書聲蘭語

她走入西雙版納普洱茶的家鄉

廖書蘭

前文提及，她走進祖國為圓少年中國夢，第一站是中國人的後花園雲南省；話說她在麗江時與一位經營民宿的老闆談起普洱茶，這勾起她自小對中國茶藝文化的嚮往。

她決定到中國普洱茶的家鄉勐海縣，拜訪各個茶山寨子，打算逐家逐戶去拍門做自我介紹，並請教如何能了解普洱茶文化。

勐海縣有5,368平方公里，有新六大茶山寨子，勐臘縣有古六大茶山寨子，還有其他上百個茶山寨子，茶山與茶山的距離一般要翻越幾個山頭，若以開車時間來計算，有的需要數個小時；她要上茶山，一天只能拜訪一兩個茶山寨子，交通是一個棘手的問題，在沒有辦法的辦法下，租借來一輛車，天天開車上茶山寨子，曾在山路崎嶇的泥濘小路，遇上山路彎曲的單行道，的確讓人捏一把冷汗。曾在老班章山區，有公路施工修路，挖土機正在挖土，一隻怪手高高地吊起磚頭，她的車經過，車輪陷入水溝裏，車馬上傾斜；她沒有驚慌，立即調整波棍，重新踩油門，車終於上了地面，平穩地向前滑行。也曾在一個山路崎嶇的單行小路，由於正下着傾盆大雨，儘管車窗的雨刷不停地擺動，仍然看不清前方，小路已成一條長河，車的輪胎有一半泡入水窪下，這時，後退無路，前進無門，停車等雨停也不是辦法，只有向前進。終於，到達目的地，茶山老闆說，這麼惡劣的天氣，這麼難行的山路，竟然有一個香港的年輕姑娘來請教製茶。

◆俞雅凡跋山涉水不遠千里只為一睹普洱茶樹的風姿。 作者供圖

三月春茶是茶農最忙的季節，如果那個時候上茶山，她可以多些機會學製茶，而今這個時候（7月）是雨季，茶農比較清閒，有的茶農到外地旅遊。而她認為，總有茶農願意跟她結緣，談談製茶經驗的。

她大可在香港的茶坊品茗和學茶藝，但她選擇跋山涉水親自上茶山寨子，去了解一株株的茶樹在雲霧中如何生長，與茶農談談製茶故事，茶農說，有一株五百年的普洱古樹，樹根長出芳香的黃色蘭花，他們任由蘭花吸收天地靈氣，不忍採摘，但卻被一位茶商帶走了！茶農老實純樸的性格，令人感動。茶農真誠地說，從沒有見過香港人，也沒有到過香港，但是喜歡看香港電影，知道香港明星成龍、劉德華、周潤發等。他們聊茶藝與生活，聊上三四個小時，茶農請她留下吃飯，擔心她吃不慣山上的口味，特地騎電單車下山到廣東店買了兩道廣東菜招待。

她像一名剛剛出山、涉世未深又有一點武藝的女俠，一股傻勁地拜訪南糯山多依茶寨、勐宋鄉保塘、那卡山茶寨、詠春茶廠、賀開茶寨、老班章茶寨、老曼峨茶寨，勐海與緬甸接壤交界處，也有一些不知名的茶寨等。她大可在香港有空調的茶坊埋首書本或上網即可學到全面的茶藝，但她選擇走一條比較長，比較難和比較慢的道路，因為她相信唯有自己親身去體驗，有了磕磕絆絆的經歷，才能算真正在學習，而不是紙上談兵而已。

這樣的體驗，不自己出來走走是永遠在書本裏「看」不出來的。有了這樣的經歷，她發現再與人談茶文化就有了底氣。她喜歡人與茶天人合一的感覺，製茶投入了人的感情，茶葉的味道就是不一樣。一個不在祖國生長的香港女孩，名字叫俞雅凡，她用雙腳去實踐熱愛祖國山河的熱忱。

翠袖乾坤

結婚還是不結婚？

連盈慧

結婚人數持續下降，不止香港如是，大多數城市國家亦如是。

社會愈文明愈富裕，現代男女對結婚問題似乎愈多顧慮。往日到了適婚年齡，父母開始催婚，上一代的孝順兒子，抱有獨身念頭的，無不給「無後為大」的口水炸彈炸到有難以告人的煩躁，最終還是迫於無奈勉為其難滿足父母心願了事；可是今日父母催婚，兒子說以事業為重，關聯到經濟，父母也諒解了。女兒同樣以事業為重，父母也用不着擔心她不結婚過不了下半世。

目下一子一女年近四十仍在承歡膝下的家庭就不少，而且過得跟三代同堂的家庭同樣愉快，現代父母都比上一代明理，婚姻大權交由兒女自主，樂於享受獨身生活的男女就更多了。

其中不婚原因，就聽過有過多次分手經歷的男生對人感嘆：今日的女孩子只愛扮靚不做家務，只宜做情人，不宜做夫妻呀，家室觀念重的男生不想獨身也無奈獨身的便多的是。

自負姿色驕人職場的天之驕女事業比男性優勝，在她一人之下的男士固然不敢親近她；在她一人之上的兒女都有了，青春歲月蹉跎之後，樂於習慣獨身，亦每多成為婚姻註冊處嚴重空缺的主流角色。

此外獨身最大理由也可能來自感情豐富而脆弱的恐婚者，錯在多看娛樂新聞，那麼多明星藝人今天向全世界宣布，天崩地裂都纏在一起，話口未完換情侶快過舞台換場景，那類晒恩愛的照片不止豈芽夢的男女，從情竇初開時羨慕而看到嘔吐，甚至連戀愛中的情侶都提心吊膽，生怕肉體上刺有她/他名字的紋身，不知情變後如何忍受割肉之痛，對結婚哪還有什麼夢想？打鬥片色情片家長還可指引，足以影響兒女終身婚姻幸福狂晒恩愛的玉照，政府和阿媽又管不了。

精打細算經濟系的高材生以及金匙太子多看了這類新聞，還擔心離婚後身家要分一半給女方呢！

◆有時兩個堅持獨身的男女可能是最佳情侶。 作者供圖

黃昏走下階梯

高衛國

一個穿着藍色外衣的四方形小收音機，成了我眺望外面世界的窗戶。

我小時候家家戶戶都種棉花，秋日暖陽的朗照下，棉桃綻開了笑顏，一朵一朵採摘棉花已經來不及了，這時候就要趕在太陽升起之前，把綻開笑臉的棉桃拽下。太陽尚未升起，花葉上沾滿了露珠，趁着這股潮濕勁兒將棉桃搶收回家，若是等到太陽出來以後碎葉子會沾到雲朵一樣潔白的棉花上。

院子裏的老槐樹下，搶收回來的棉桃堆成了一座山，我坐在樹下剝棉桃、摘棉花，陪伴我的就是一個半導體收音機。這些摘下來的棉花在軋花機上走過，就和棉籽分了家，棉花用來縫製棉被、棉衣和棉鞋，脫下來的棉籽可以榨油。夜晚，母親在昏黃的油燈下為我們兄弟3人縫製衣服，我打開收音機邊聽節目邊剝棉桃。

「外面的世界很精彩，外面的世界很無奈。」蒼涼的歌聲，從收音機裏傳了出來，在農家的院落飄蕩。通過這個小匣子傳出的聲音，我知道外面有一個不同於我們鄉下人的別樣生活，我的心裏便生出一雙翅膀，翅膀載着我穿過家鄉的曠野，跨過家鄉的小河飛向了遠方。

時間隨着節氣有序運行，收音機在時間的向度裏行走，一轉身便隱於歷史的蒼茫，有錄放功能的錄音機適時出現，錄音機是和搖滾之風同時在鄉村大地登場的。「我曾經問個不休/你何時跟我走/可你卻總是笑我/一無所有/我要給你我的追求/還有我的自由/可你卻總是笑我/一無所有……」許多年以後我考上了大學，有一次在圖書館借到了錢理群主編的《百年中國文學經典》，在第七卷詩類作品中看到了《一無所有》，我在心裏默誦歌詞之時，曾經近似怒吼的旋律，又一次在我青春的胸口激蕩。

錄音機掀起的狂飆尚未褪盡，黑白電視機走進了鄉親們的生活。一開始村裏裝電視的只有經濟條件好的幾家，吃過晚飯我和小夥伴相約跑到別人家去看電視。裝有電視的鄰居家都很熱情，若是冬天外面太冷，就把鄉親們讓進屋來，屋子中央，床邊炕沿，煤火台旁，擠了滿滿一屋人。等到天氣暖和了，他們就把電視機搬到院子裏，人們像看露天電影一樣，搬着小凳子圍坐在院子中間。電視機打開了，屏幕上一片一片的雪花跳躍閃爍着，這時候主家的小兒子迅速爬到房頂去轉動天線，下面的人瞅着屏幕，根據屏幕畫面的變化，一起喊再向左一點兒，或者一起喊再向右一點兒，天線轉動了幾下，畫面變得愈來愈清晰。《霍元甲》開演了，「昏睡百年，國人漸已醒。」霍元甲和王先生站在了屏幕裏，王先生說：「霍師傅，我們什麼事都可以忍，但是國家的恥辱是絕對不能夠忍的。」霍元甲斬釘截鐵地說：「為了國家，我義不容辭。」於是大家都屏聲靜氣專注地盯着屏幕。

《西遊記》熱播時最受歡迎，這個劇有無窮的魔力，大人和孩子都喜歡看。吃過晚飯我撂下碗筷便向一個大伯家跑去，剛跑到他家的胡同口，就聽見《西遊記》序曲的音樂已經響起，我的心裏激動得像有一隻小鹿在跳騰，生怕跑慢了和昨天的情節銜接不上，於是加快了步伐，向胡同的深處跑去。還記得看第四集「困囚五行山」時，一曲「五百年桑田滄海/頑石也長滿青苔/只一顆心兒未死/嚮往着逍遙自在/哪怕是野火焚燒/哪怕是冰雪覆蓋/依然是志向不改/依然是信念不衰……」然而真正理解這一集的含義時，我已經過了而立之年，30歲以後我才理解了吳承恩追求自由的反抗精神。

「寒風蕭蕭，飛雪飄零。長路漫漫，踏歌而行。」片頭曲播過，電視屏幕裏袁紫衣扶胡斐從床上坐起嘗了一口藥，「胡大哥，我看這藥可以喝了。」胡斐說：「紫衣，你對我這麼體貼，我胡斐就是再受幾次傷也心甘。」紫衣說：「快別這麼說了，你受了傷我和程妹妹都替你好擔心呢。」程靈素走進房間，看見紫衣攬着胡斐的雙肩剛剛張開口要說話，突然，電視屏幕一黑，屋子裏也瞬間漆黑一團，有人驚呼停電了。於是大家匆忙站起身來向外走，胡同裏充滿了腳步聲和說笑聲，我和幾個小夥伴快步向一個住在東大街的叔叔家跑去，他家裏有電瓶，通上電後可以繼續觀看。

1991年的這部《雪山飛狐》片頭曲粗獷豪邁，片尾曲則紓緩悠揚。片尾曲的柔情曾經在我青春的心頭蕩漾，「讓青春吹動了你的長髮/讓她牽引你的夢……讓青春嬌艷的花朵/綻開了深藏的紅顏/飛去飛來的滿天的飛絮/是幻想你的笑臉/秋來春去紅塵中/誰在宿命裏安排……」後來我去鎮上讀初中，班裏有一位叫海霞的姑娘，不知道為什麼，每次看見她我就情不自禁地想起了程靈素。她是我心頭從不輕易坦露的柔軟，是青春時代獨有的情感，這種情感是濃郁的、熱烈的，也是青澀的、朦朧的。

童年時這些舊物閃爍着聖潔的微光，在我幼小的心裏種下了一粒粒種子，開啟了我蒙昧的心智。詩人米沃什說，黃昏走下了階梯，黎明結在蘋果樹上。也許每個人都應該都有兩個故鄉，一個現實的故鄉，一個精神的故鄉。現實的故鄉指向一個出生的地址，指向一個村莊或者是一座城市，精神的故鄉則指向一個人內心靈性之光的開啟之時。

獨家風景

學會自我解剖

呂書練

大歌星突然輕生而去，很多人詫異，粉絲們哭泣引發更多人談論。那天有朋友發來信息，我的第一反應居然很平靜：她不是很幸福嗎？人已走了，沒什麼好說。

不如關注對方姐姐所說的抑鬱症，以及患抑鬱症的人。然而，今時今日，由情緒、壓力、悲傷和腦垂腺分泌失調等引致的抑鬱症何其多！這些年，從身邊朋友到社會名人都傳出患過抑鬱症，病徵持續時間不短。記得20年前張國榮因這種疾病跳樓時，很多人不解，也不信：怎麼會呢？

現代社會雖然比以前富裕、進步，但生存壓力大、生活空間小，人際關係更因為激烈競爭而產生疏離、淡漠，這自然容易令人感覺孤獨，情緒無法紓緩，長期壓抑於心，就會影響身心健康；反過來亦然。

關於抑鬱症病徵、起因和治療等等，網上的專業和非專業資料很多，但患者無法自拔而走上絕路仍時有所聞，尤其是一些在別人眼中很風光的名人。哪怕後來披露出承受了多少痛苦或不公，但跟民眾苦難比較，談不上什麼。只是個人走不出心裏的那道坎，一念之差。

我想起十幾年前三聯書店出版的一本書，作者李子玉以過來人身份寫的《憂鬱病，就是這樣》。李子玉（本名李玉瑩）是著名文化學者李歐梵的第二任夫人，她的前夫鄧文正則是一位政治學者，曾在香港中文大學任教，3人的相識淵源、相處之道一度成為文化小圈子佳話，筆者曾數次受邀到其家作客，感受到3人君子之交淡而有味的情愫。雙李夫婦更將其經歷合著了隨筆集《過平常日子》，被白先勇譽為現代版的《浮生六記》。

根據李子玉書中憶述，她患病十年間，4度嚴重發作，4度自殺不遂。每次病發，行為怪異、狂躁、恐怖，不但自己飽受煎熬乃至自殘，也對身邊人造成傷害。前後兩位丈夫都曾跟她共同度過，其間到處求醫問道，生理心理兼及，更求諸於佛門，加上親人的關懷、開解，個人的自省、反思等等，終於擊退病魔，也換來一段遲來的好姻緣，安度晚年。李子玉的病根顯然跟成長經歷中遭受遺棄留下的陰影，造成個人性格上的偏執；再加上婚姻生活上的不如意等等有關。她在分享患病情況、總結治療經驗的同時，不無勇敢地解剖了自己，這也是這本書的價值所在，很值得一看。

人生不如意事十常八九，遇到挫折和打擊時，能懂得自嘲、自省，退一步換位思考，向前向遠看，就會發現，很多事真的「輕如鴻毛」。

琴台客聚

農家小院的雞飛狗跳

伍呆呆

離開安康後我們一行直奔南充，到南充的時候天已黑透。

父親居住在南充龍門鎮的鄉下，離鎮上不到10公里，我一向呆笨，此時也如此，認為燕婷的房車車身高大，去父親家的鄉道狹窄，夜裏開車不安全，便建議在龍門鎮住一夜，第二天才回父親家。後來發現鎮上沒有適合房車停放的地方，從深圳趕回來在鎮上和我們會合的弟弟家偉一看，果斷決定讓我們連夜開車回家。

夜不深，鄉下的夜色卻很深，平日弟弟們開車十幾分鐘就能到家的鄉道，燕婷的大白和我的小白硬是走了近一個小時。我們的車子終於進入父親的地盤，駛到他栽滿桃樹的小路上。正是桃子成熟的季節，大白的車頂一邊往前一邊刮掉了不少的葉子，我則在車裏一邊握着方向盤，一邊伸着腦袋看飄落的桃葉，期待大白能在樹上刮下幾個桃子，可以停車去撿來吃，結果只看了滿眼的落葉，沒有吃上桃子。

知道父親養了狗和許多雞，我一路上都在擔心我們帶的3隻狗寶到家以後會和「地主狗」打架，會因為好奇而去攆雞，令家裏「雞飛狗跳」。待到我們停好車，3隻狗寶從車上竄下來在父親的大院子裏一通自由地狂奔，父親的兩隻「地主狗」只是上前和牠們友好地打招呼，然後就對牠們不聞不問，便放下心來。

父親好酒，我和家偉自小被熏染了一身的酒氣，也都能喝上幾杯。成年後離家，我們每次回來探父親，父親並不擺長輩的架子，兄弟一般與我們推杯換盞，有客人隨來更是如此。

安頓下來，我們如往常一樣，陪父親熱熱鬧鬧地喝酒。喝到月沉西山，星斗滿天，酒意上來，連父親準備好的房間也不去住了，如在服務區，鑽進停在院子裏的車中熟睡了一夜。因為睡得安心，父親早起在廚房的柴火灶生火煮粥、在院子裏餵雞、到桃林裏去摘桃子的動靜我都未曾聽見，直到和我一同睡在車上的貝寶醒來無聊，隔着車窗和院子裏的公雞吵架，公雞在車窗外「喔喔喔」地叫，貝寶在車子裏「汪汪汪」地罵，我這才被吵醒了。

父親養的幾十隻土雞在院子裏優哉游哉地散步、覓食，昨夜被父親掃得乾乾淨淨的地上遍布殘留着米糠的雞屎，聞着不臭，看來卻是有礙觀瞻。但3隻狗寶卻是極歡喜，雖都是城市長大的所謂的名犬，然而因為「狗改不了吃屎」，全都好奇地去「品嘗」雞屎的味道，我和燕婷急得又喊又叫又追又跳，把狗寶們趕得滿院子跑，極力要阻止狗寶們「食屎」，這一下「雞飛狗跳」變成了「雞飛人跳」，父親也笑：平日寂靜的院子總算因為狗寶們的到來而變得熱鬧起來。

狗寶們的性格各異，燕婷家的豆豆和BB很快就對鄉下生活失去了興趣，回歸了牠們習慣的房車生活，而貝寶只是很快對雞屎失去了興趣，牠的興趣轉向了對別的新鮮事物的探索。大抵牠又是知道我們是「返外家」探親的，仗着有外公的偏愛，對「地主狗」毫不畏懼，在院子裏走起路來也能搖擺出「大姐大」的氣勢，再後來覺得在大院子裏散步地方太小，院子外的菜地、桃林、魚塘邊都頻頻出現了牠恣意奔跑、放飛自我的狗影。跑得累了，就臥在菜地裏，彷彿自己是這片土地的女王。

雖然狗寶們對雞屎不再感興趣，貝寶也不再和公雞吵架，但那隻和貝寶吵過架的公雞後來卻因為牠和貝寶吵過架而丟了性命。

（呆在路上之四）