體育文化培養歸屬感

源於奧運 李漢源

體育比賽向來都是具競爭性和觀賞性的節目，觀眾除了欣賞賽事本身的競技水準外，更會投入大量個人情感，支持自己的偶像或所擁護的運動員，猶如自己親身上陣一般。

近年香港運動員在世界各大比賽中屢創佳績，吸引了不少市民在電視機前、商場大屏幕前，甚至透過手機在戶外收看轉播。而亞運期間，支持港隊的氣氛更是無處不在，大家茶餘飯後的話題也總是離不開賽事，但如何把這股支持香港運動員的氣勢延續下去，這就是值得體育人們思考的問題。

每當香港足球隊比賽，無論對手強弱，總有數萬球迷入場支持，這是因為本土賽事中，支持自己球隊與運動員的歸屬感特別強烈，能在主場支持自己球隊氣氛總是特別高昂。筆者有些居於外國的香港或內地朋友曾表示，在美國收看奧運時，大多只能看到美國運動員的比賽，很少見到香港或內地運動員的片段，這其實也很正常，每個國家和地區都會優先選擇播出自己運動員的賽事，這正是投入感與歸屬感的體現。1996年亞特蘭大奧運，美國運動員成績不如往年，電視收視隨即下跌，便是明顯例子。

而在香港，曾經有一屆學界足球決賽，安排在香港銀牌決賽之前於大球場舉行，希望藉此吸引更多球迷入場。當時學界決賽有超過5,000名學生入場支持，但比賽結束後，約4,000名學生及家長隨即離場。雖然銀牌決賽的水平明顯更高，但這4,000名觀眾都是為了支持自己的學校而來，對其他球隊缺乏認識與投入，所以自己學校賽事結束後，即使之後的比賽可能更精彩、水平更高，他們亦不願留下觀賞。這個例子正好說明：如何讓球迷和觀眾認識球隊與運動員，是培養支持者的關鍵。過往不少傳媒會專訪運動員，介紹他們刻苦練習、奮鬥爭取成績的故事，目的就是希望當觀眾認識這些運動員後，可以更投入支持他們的比賽。

除此以外，一些香港足球隊也會到學校表演球技花式，或與學生進行小組示範比賽，從而透過互動培養出一班忠實球迷。小朋友、學生與年輕人對運動本來就有嚮往，如果帶領他們走進運動環境，多參與運動，運動能培養毅力、守規則、聽從教練指示、體驗成功與接受失敗，從而建立優良的體育文化。在參與的過程中亦能讓他們明白，運動並非一定要贏比賽，也可以是強身健體的活動。渣打馬拉松就是好例子，每年約78,000人報名，絕大部分參與者是出於興趣，希望超越自己過往的成績。近年興起的匹克球，也是容易入門的運動項目。

各項體育持份者應思考如何吸引更多年輕人參與各類體育活動，既可強身健體，也能培養健康的生活習慣與體育精神，令香港從上而下成為一個體育城市。

醫護冰火兩重天

方寸不亂 方芳

以前內地朋友總是說，來到香港感覺很舒服，人的質素及文明程度，整體比較高。對此評價，我總是不以為然。

到健康中心打流感針，中年護士落針之前，按程序問詢一系列健康情況，然後把證件和登記本子交還，囑把東西放好，本來是貼心的關照，本人先把較重要的身份證放回包包，其他小本子則握在手中；中年護士可能覺得執行不夠全面，忽然提高聲調以命令語氣：「袋——好——佢！」當時肉在針尖上，為了不吃眼前虧，暫忍氣吞聲。坐在外面的，也聽得一清二楚，感覺不是去診所，而是去了警署接受問話，唯相視苦笑。說同一句話，花同一樣的時間，就有不同的效果。醫護者的態度，展現了個人的修養。

過了兩天，陪長者到公立醫院作抽血檢查，本已提前網上預約，臨場卻需重複取票，搞錯了輪候號碼，本來該被埋怨的；但意外的是，抽血員溫和地把人領出房間，交給另一位年輕小醫護跟進，在她帶領下掃預約碼，然後貼心安慰：「不好意思，應該是要這樣做的。」小醫護的一句安慰，如暖日和風，讓我等釋懷，安心等候。

殊不知輪候來到抽血櫃位前，遇上不同的抽血員，又有不同臉孔。她與來者全無眼神交流，對空氣拋出幾句「坐低」「身份證」「拉高衣袖」，操作全過程沒話，冷冰如同醫護機器人。同一醫院同一部門，不同醫護的表現，感受卻是冰火兩重天。

公立醫療服務基層，傳統醫護面對弱勢社群，鮮有和顏悅色，尤其是面對基層長者，潛意識的輕視，不自覺流露厭煩；多年前，家中一老在公立醫院留醫，隨身手袋掉在地上，因身上插有輸液管子，不便下床，請清潔阿姐和護士幫忙，但都不獲理睬，最後，還是巡房醫生代為拾起。

現在醫療不斷改革，新一代年輕醫護，除了醫學技術外，個人修養也是市民的期望，近年在繁忙時段到公立醫院探病，目睹醫護不足，在忙碌的病房，年輕醫護人員忙得暈頭轉向，也是不慍不火，間中還有好聽的說話、好看的臉孔。

一個社會的文明指數，服務態度是重要標準。港人熱衷北上消費，就診、養老、飲食、購物、旅遊，除了價錢外，核心還是服務質素，如果我們社會沒有好好總結，提升人的質素，也難有進一步的競爭力。

愛的萬有力量——記亞華作協第16屆年會

書聲蘭語 廖書蘭

經此次在台灣籌辦亞華作協年會，我感受到，「愛」是宇宙間最巨大的力量；我們一旦對人、對事生愛，所發之力，便是無邊無際、無窮無盡的爆發力。

誠然，天下熙熙，皆為利來；天下攘攘，皆為利往；世人多喜追名逐利，但世間尚有一物最為珍貴，看不見，聽不到，摸不着，唯憑感受，其力量即是「愛」；猶如母愛，其能量可謂上天下地，洪荒無際。

我對亞華作協懷有一份藏於深處、無須言語的愛。自接任總會長後，為籌備第16屆年會多方奔走，3年來，香港、台灣兩邊忙碌，根本不知何為氣餒、沮喪與放棄。唯有一念執着，非完成不可。幸蒙簡漢生先生與蘇進強先生鼎力襄助，得諸方君子共襄，如張平沼總裁、雷倩主任委員、葛永光主任、陳學聖委員、李瑞騰教授、中科大應用中文系林翠鳳教授兼亞華秘書長及其團隊，與陳同孝校長傾力支持，涓滴成河，終致蔚然成會。

46年前，亞洲華文作家協會將原散居在地球東、西、南、北，各自生活的我們連在一起。每隔數載，以文會友，召集相聚，得以再見熟悉的面容，數年不見，相互擁抱，是歲月積累之情，是生命感動生命無形的愛。

感謝因故未能親臨而寄書參展，及親攜著作前來參展者，共計百位作家，約三百種書籍，非常踴躍，盛況空前。除相互交換作品，並由中科大圖書館典藏，每位贈書作家均獲頒典藏感謝狀。

除台灣、香港、澳門作家得地理之便外，多數作家長途跋涉，十餘小時飛機，轉機又轉車，千山萬水赴會台中，其心可敬，其情可感。如加拿大會長陳錦波由張宜中陪同；大洋洲會長張顯揚放下手邊工作趕來，並襄贊1,000美元；新加坡詩人寒川伉儷；澳洲95歲高齡之李光清先生由70歲公子陪同；旅美海外華文女作家協會張鳳會長、胡為美會長；英國俞雅凡會計師；自德國來的譚綠屏，因忘記手機密碼，無法啟用，計程車司機載她自機場繞了大半個台中，終尋得會場，始放心離去，僅收600餘元車資，熱心之嚴筱意代付1,000元。如何解鎖？正煩惱間，音樂人沈懷一挺身而出：「我是台中人，此事交我來辦。」坊間有云「台灣最美的風景是人」，此話果然不虛。

亞華作協已走過四十六載，我們亦自青春少年步入豐盛老年。歷經世間紛亂：金融危機、烏克蘭與中東戰火、地震海嘯、世紀疫情……天災人禍之間，遺憾有故人離去。而今更加珍惜相見時一個扎實的擁抱，感恩，你在，我也在，此情此景是名與利所不能換來的人間友愛。

願每位與會作家，皆懷幸福，滿載而歸。遺憾仍有疏失，至今耿耿於懷。

猶記李瑞騰教授賀辭：「亞華作協來台中開年會，感覺像走失的親人回來了！」我心湖泛起漣漪，因為有愛，悲欣交集。

百家廊

金塔胡楊

若荷

一路向西，滿眼的戈壁撲面而來，把天地襯托得格外遼闊。車窗外，綿延着一片片凸起落下的波浪沙丘，一叢叢紅柳就生長在這裏，散落在這些沙丘之間，褐紅、赭黃的枝條，在明淨的藍天下靜靜舒展。它們不張揚，也不渴求，扎根在貧瘠的沙土裏，任歲歲長風穿過枝椏，守着這片乾燥蒼茫的大地。這便是金塔的底色，荒涼、壓抑，帶着西北土地獨有的厚重。誰也不曾想到，就在這沙海之間，悄悄藏着一汪碧水，藏着一整個秋天盛大的金黃。

踩着沙路往前走，風聲先有了變化。不再是單純掠過荒灘的粗糲，裏面摻進了水氣，淡淡的、溫潤的。猛然間，一片湖水撞入眼簾，我一下子站住了，眼前的景象，打破了我對過往胡楊全部的想像。從前讀文字裏的胡楊，總以為它是孑然立於大漠深處的勇士，枯乾遒勁，飽經風沙，帶着悲壯蒼涼的意味。而金塔的胡楊，是依水而生的，澄澈的湖水擎起一樹樹金黃，藍天乾淨得像一塊被反覆擦拭過的琉璃，沒有一絲雜色。

沿木質棧道緩步走入林中，木色欄杆，順着湖灣蜿蜒，一路通向湖心的小亭，棧道上，站滿遠道而來的遊客。恰是金秋，四面八方的人為這一場盛景奔赴至此。人群裏，有滿頭銀髮的老者，慢慢扶着欄杆遠眺；有年輕姑娘提着裙襬，一身素淨漢服，和滿樹的金輝相融；還有人撐着一把綴花小傘，鮮亮流動在金黃的背景裏。大家舉着手機、相機，都想把這一刻光影留住。

湖水是這片胡楊林的魂魄。水面清澈，波紋細細，像一匹柔軟的藍綢，在湖面平鋪開來。岸邊的胡楊倒映進水裏，樹影與實景兩兩相對，一同映在波心。有的地方在湖面架起鏡面裝置，把雲天與樹冠再復刻一遍，於是那高遠深藍的天空，彷彿漫到盡頭。一座木拱橋架在湖面，橋下水波輕漾，橋上擠滿遊人。一葉小小的綠舟安靜地泊在岸邊。抬眼望去，一座飛簷寶塔從枝葉間探出來，金頂層樓，在連片的金黃裏安穩立着，這便是金塔之名的由來，古塔、碧水、胡楊，一下便有了深深古意。

胡楊的美，是有層次的，所有的樹，枝椏舒展，每一片葉子都如魚鱗般透亮，薄而飽滿。它們扎根水邊，有水滋養，少了戈壁深處那種枯槁與悲壯，便顯得柔軟水潤起來。這片水域，原本就處在沙漠邊緣，湖水之外，便是我們來時看見的沙原，紅柳叢在沙地上默默生長，風沙從來沒有走遠。

金塔胡楊林，位於甘肅省酒泉市金塔縣胡楊大道北端，隸屬潮湖林場。它有一個好聽的名字——金波湖，導遊說，你們來得正好，再過兩天，它們的葉子便會落了，一夜風雨或者一陣大風，就會將葉子吹個乾乾淨淨。我沿着湖岸慢慢走，喧鬧的湖區，金樹映水，到處是遊人笑語。然而轉過一道灣，又能看見通往荒灘的小路，沙地上，依然是稀疏的灌木。同一塊土地，卻有兩種模樣，絢爛與荒蕪相連。

都說胡楊生而不死一千年，死而不倒一千年，倒而不朽一千年，世人讚它在絕境裏的頑強，可在金塔，我卻看見了胡楊的另一面：它願意溫柔、願意舒展，願意盛裝赴約，把最耀眼的美好攤開，接納每一個遠道而來的訪客。胡楊，是懂得這片土地的，它們在這裏扎根，承接風沙，又藉着一汪活水，把一捧盛大的秋色捧出來饋贈人間。

棧道上，人們來了又去，匆匆拍幾張照片，把一樹金黃收進屏幕，轉身踏上新的旅途。這些平凡的身影，落在廣袤壯闊的自然圖景裏，不突兀，反倒讓這片胡楊林多了些溫情。低低的笑語，輕輕的腳步，縱使手機快門響一下又響一下，也不願驚擾這一湖的金色。正是這些尋常遊人的奔赴與凝望，使得滿樹金輝有了人間的溫度。

午後三四點鐘，日光西斜，陽光再也落不進胡楊林了，我們卻仍然流連忘返。在導遊的安排下，我們乘車往回走，再次穿過那片紅柳叢生的沙灘。荒灘依舊，紅柳的枝條在風裏輕搖，山河勝境，原本就不是孤立的，它們雖然沒有胡楊那樣耀眼的色彩，可同樣能夠在沙海裏堅守，鎖住流沙，守護着這一方水土。也唯有這樣無數耐得住貧瘠的草木，才托出這一湖驚艷世人的胡楊勝景。

環保衞生大師

翠袖乾坤 連盈慧

「家廚」平日8時外出晨運，今晨因為有移民外國多年的老朋友回港探親，擔心對方久別老家不知改變過的路線，便提早6時到機場準備接機。

他說出門時走廊滿堆垃圾的陣容從未見過，沿廊順眼看到衣衫整潔的中年工作大姐，正在皺着眉頭處理垃圾包忙到一頭煙，說這些不同形狀的垃圾真是「精彩」到大開眼界。

垃圾大籮裏居然還有張開的平口膠袋，露出裏頭水淋淋的爛果菜葉骨頭；有還未喝完的飲品軟筒空殼和即食麵的發泡膠大湯碗，而背心膠袋還沒打好結的垃圾觸目皆是，看清潔女工皺着眉頭在收拾沒包好變壞的榴槤，也不由為她於大好清晨處理這麼大堆厭物而感到噁心。

「家廚」說從未想像到香港還有那麼多不重視衞生的家庭，平日出入的住客，儘管什麼行業都有，也多衣履光鮮，照理家中垃圾該處理乾淨點，就算沒有僱請外傭的單身家庭，自行處理也用不到「舉手」之勞，一指之勞而已。

就算從來不做家務的「無飯主婦」，外賣送來的飯菜，用過空着的飯盒、菜盒如不先行壓碎，也該連同骨頭雜物一起封好，最理想當然是用吸味吸水舊報紙包好，其實舊報紙還是清潔之寶；油墨頁面嘲點水拭抹玻璃門窗不止明亮，蔬菜拭乾水後以報紙包緊還可以保鮮多幾天；「家廚」對報紙最有感情，用不着時也不會胡亂糟蹋，總是把它整齊疊成一定數量，包紮好放在垃圾桶旁邊，以便清潔工人回收。

「家廚」說環保節省金錢事小，不重環保影響衞生事大，他習慣按照上述方式處理垃圾，有句口頭禪是「與人方便，自己方便」，他處理垃圾時，硬如鐵針的竹牙籤都放進喝過飲品的紙盒，開過的罐頭空罐再用膠袋包紮好，說硬竹牙籤和罐頭切口一樣尖利，不小心時受到損傷染上破傷風可大可小，垃圾處理得不好的家庭，見微知著，可能家居衞生環境也是一塌糊塗。



●最易疏忽的利器。作者供圖

紀念孫中山誕辰160周年

欣有靈犀 王欣

今年是孫中山先生誕辰160周年。1866年的11月12日，孫中山誕生於廣東香山翠亨村。

連日來，由特區政府及社會各界攜手籌辦的各類文化紀念活動，在全港如火如荼地展開，市民可以透過形式多樣的展覽與活動，共同追思這位偉大革命先行者的不朽功勳。在這樣熱烈而有序的文化氛圍中，我們不僅感受到了香港社會對歷史的深切敬意，更在豐富的體驗中深刻感受到先賢精神的當代回響。

作為中國民主革命的偉大先行者，孫中山先生一生以革命為己任，立志救國救民，為中華民族作出了彪炳史冊的貢獻。而香港，正是先生孕育革命思想、求學及開展早期革命活動的重要基地。從少年求學到走向世界，香港的街巷與歲月始終與先生的革命足跡緊密相連。藉着此次160周年誕辰的契機，我得以在各界的文化足跡中，再次走近並重新認識這位偉人。

這種歷史的觸感，在日前於香港會展中心舉辦的「孫中山史蹟展」中得到了淋漓盡致的體現。展覽透過豐富的文獻與歷史相片，詳細梳理了先生在港的漫長足跡——從來港求學、創立革命團體，到多次回港傳授救國思想。尤為難得的是，在孫中山故居紀念館、南京孫中山紀念館等多家內地重要文博機構的鼎力支持下，一批平日裏難得一見的珍貴歷史文獻得以在港亮相。從少年到晚年，先生捨生取義的足跡歷歷在目，讓每一位駐足的觀者都深切感受到那份「振興中華」的磅礴力量。

離開會場，我們順着孫中山史蹟徑漫步至上環，實地探訪了孫中山紀念館。這座館舍的前身，正是香港著名歐亞裔華商何甘棠所建的「甘棠第」。一踏入這座愛德華時代古典風格的府邸，精緻的柚木樓梯與彩繪玻璃便將人瞬間拉回百年前的歲月。館內常設展分布於一二樓，系統展現了先生的生平事跡與香港的深厚淵源。據工作人員介紹，館內每周末均設有免費導賞團，帶領公眾細緻解讀這棟百年建築與背後的烽火故事。而館方籌劃的「日新萬象——孫中山形象的塑造與呈現」專題展覽亦將於11月13日與公眾見面，為市民提供了一個多維度解讀偉人形象的絕佳窗口。

歷史從未遠去，它就長在我們腳下的每一條街道與每一處古蹟之中。市民可以透過特區政府開設的紀念孫中山先生誕辰160周年網站查詢詳情、參與其中。在緬懷先賢、重溫歷史的過程中，讀懂香港與國家命運休戚與共的過去，更在當下的文化傳承中汲取了前行的前進動力。

種自己的田

琴台客聚 伍呆呆

立冬過後，氣溫降到12度，終於有了幾分涼意。清晨在陽台澆花，看見沙漠玫瑰開得絢爛，花盆裏的莧菜、木耳菜、野田七長得很是茂盛。我把被風吹歪的一株紫蘇扶正，順手摘了幾片葉子，準備泡茶。

朋友打電話說想來坐坐。我說來吧，正好新醃了蘿蔔，炒個青菜，蒸一條魚，夠兩個人吃了。

她來了，卻沒什麼胃口，只是坐在陽台的小木凳上曬着太陽，望着我忙進忙出。半晌，才嘆了口氣說，真羨慕你，我現在每天一睜眼就是房貸、孩子的補習費、老人的醫藥費，公司還在裁員，每天都提心吊膽，不知道自己還能撐多久。我把泡好的紫蘇茶遞給她，她喝一口，又嘆一口氣：你看你，一個人過得倒比我們這些拖家帶口的還自在。

我想起剛看完的電影《小森林》。女主角市子從城市回到鄉下的小森村，獨自住在老屋，種田、劈柴、生火、做飯。春天插秧，夏天除雜草，秋天收稻穀，冬天醃菜。日子過得簡單，甚至有些清苦，但她從不敷衍自己。雨天做一鍋熱騰騰的蒸麵包，夏日午後釀一杯酸甜的米酒，秋天用剛收的核桃做一罐核桃飯團。她一個人吃飯，也認真地擺好碗筷，對着空氣說一聲「我開動了」。

電影裏有一幕我印象很深。市子的朋友佑太說，自己回小森不是為了逃避，而是想真正面對自己的生活。在城裏時，每天被時間推着走，不知道自己為什麼要做那些事；回到小森後，種地、收穫、做飯，每一件事都有它的因果和意義，他終於覺得自己是真實地活着。

我把這段話講給朋友聽。她沉默了一會兒，搖頭說，那不一樣，市子一個人，說走就走；我有孩子、有老人，我逃不掉的。我說，不是逃。市子也不全是逃，她是選擇。我們選不了離開，但可以選怎麼面對。孩子要上學，老人要看病，這些正是你的「田」——春天播下去，秋天收回來，一件事有一件事的落處。讓人慌的不是擔子重，是心裏沒數。她苦笑：道理都懂，可日子過起來不像道理。

電影裏市子說過一句：在某個地方摔倒的時候，會覺得以前的自己很可憐，但也許正是因為摔倒了，才有機會重新站起來。我把這句也講給她。她沒說話，又沉默了很久。其實我也沒全說實話。我一個人住，不用養孩子，不用照顧老人，但依舊要面對這個時代的壓力——稿費時多時少，一些報刊的專欄說停就停，我也焦慮過。只是焦慮改變不了什麼，不如把日子過好：把花養好，把菜種好，把飯做好，把文章寫好，把自己照顧好。這些，才是我們能掌控的。

朋友走的時候，天色已經暗了下來。我在花盆裏掐了一把青菜送給她，然後給自己煮了一碗麵，臥一個荷包蛋，撒上葱花，坐到餐桌前。窗外微風輕拂，窗台上的枝條在燈光下影影綽綽，像一幅畫。我一個人吃飯，也認真地擺好碗筷，對着夜色輕輕說一聲「我開動了」。夜深了，回到書桌前，開枱燈，開電腦。耳畔有蟲鳴，有風聲，還有遠處偶爾傳來的犬吠。一個人坐在燈下，心裏也滿滿的，想起陽台上那株剛扶正的紫蘇——只要把每一天都過踏實了，命運的風再大，也吹不走腳下的土。