



中聯辦員工之窗

近半年的粵語培訓課程，始於「介紹自己」，終於「論香港民生」。這正巧與我的收穫不謀而合，那就是令自己不斷融入香港社會，不斷消弭「過客心態」，真正做到王志民主任所要求的「傾理一齊」、「同心同行」、更多了解香港市民的所思所想。從個人角度，我還有一個深切的感觸：粵語是中華文明的一塊瑰寶，具有源遠流長的歷史與獨特的文化價值，值得我們善加珍惜。

在學習粵語中品味古典音韻

陳毅元帥有詩云：「千載唐音聽粵

水遠山長識粵音

法律部 李晶

聲」。語言學家早已研究論證，粵語保留了中古漢語的大量特徵，所以我們在用粵語朗誦唐詩宋詞時，會有更加契合聲律之感。於我而言，學習過程中最初的「攔路虎」就是閉口韻尾（-m）和入聲字（-t, -p, -k）這些普通話沒有的發音。正如一首唐詩中所調侃的那樣，「呼十卻為石，喚針將作真。忽然雲雨至，總道是天因。」所謂「解鈴還須繫鈴人」，我個人的學習方法就是利用好古典詩詞所體現的音韻規律，舉一反三地學習粵語發音。比如，李白有一首《菩薩蠻》，前兩句是「平林漠漠煙如織，寒山一帶傷心碧」。從「織」的粵語發音「zik1」，可以自然地推導出「碧」的粵語發音「bik1」。又比如，在舊體詩詞寫作常用的「平水韻

中，「針」屬於「十四鹽」，這個韻部都以-m結尾；「真」屬於「十一真」，這個韻部都以-n結尾。由此分辨「針」與「真」的粵語發音就有所依歸了。

在學習粵語中感受嶺南文化

粵語和普通話中存在不少詞彙差異，比如，粵語把「冰箱」叫做「雪櫃」，把「空調」叫做「冷氣」，把「U盤」叫做「手指」，等等。這些詞彙只能靠日常生活中的大量「輸入」，隨時隨地進行積累。在這個方面，不少熱心的香港朋友給了我相當大的幫助，也讓我更加熟悉和了解「中西交織」的香港特色文化。一方面，「貼士」「巴士」「燕梳」「奄列」等等無處不在的外來詞彙，記載着風雲變

幻的滄桑歷史，也展示出國際化城市的風範。另一方面，「食死貓」「執死雞」「打蛇餅」「焗冬菇」等生動有趣的俗語俚語，充滿「精靈蓋鬼」的市井氣息。我很愛吃本地特色小食——雲吞麵，某次偶然在街頭小店注意到，店家將不同分量的雲吞麵稱為「大蓉」「中蓉」「細蓉」，但不明所以。回來翻查《香港粵語大詞典》方知，「蓉」典出白居易《長恨歌》中的詩句「芙蓉如面柳如眉」，十分貼切精妙，足以體現嶺南文化中始終貫穿的中國情懷。

「欲窮千里目，更上一層樓。」中聯辦原主任姜思柱曾把香港比作一本「深奧的書」，對我們中聯辦員工而言，粵語培訓正為大家讀懂這本書提供了一紙索引、一



香港把雲吞麵稱為「蓉」，原來典出白居易《長恨歌》。

網上圖片

扇窗口。培訓雖已結束，但粵語學習「永遠在路上」，融入香港、理解香港「永遠在路上」。

跑出精彩人生 何懼病痛纏身

肥胖自閉兒 獨肢運動男 癌病康復母 激勵同路人

香港文匯報訊（記者馮健文）人生是困難的，每一個人都有自己的難題和煩惱，但只要找出方法，努力追求及不斷堅持，才能享受到甘甜的果實。一位有個體重曾高達200磅、自閉和智障兒子的在職媽媽，一位在11歲時因交通意外切除右腿但曾成為代表香港參加亞運會的男士、一位曾經歷生死邊緣更想過自殺的癌病康復者，他們都憑着以參加馬拉松長跑一樣的堅強意志，積極面對並解決接踵而來的困難，也希望藉着自己的經歷，鼓勵與他們面對同樣問題的同路人，也可擁有精彩人生。



幾位曾經歷人生困境和低谷的堅強人士，分享自己的故事激勵同路人。

香港文匯報記者馮健文 攝

一年一度的渣打香港馬拉松將於明年2月17日舉行，無論是為了爭取好成績、突破自己紀錄、

又或是志在參與，不少成功報名跑手都已展開訓練，等待當日享受着今天不斷努力所換來的成果。明年賽事踏入第二十三屆，賽會亦「搞搞新意思」，如首次向跑手提供印有其名字的號碼布，讓支持者高呼打氣，並增加部分受歡迎別名額，滿足跑手需求。

賽會指出，明年賽事將推出一系列全新元素，提升跑手體驗，如首次為所有參加者提供可印上其名字的個人化號碼布，見證跑手參加此項國際體育盛事，更可以讓沿途支持者高呼跑手名字，一路上為他們打氣，大大加強賽事氣氛。

跑完可得刻字紀念牌

為推動跑手挑戰自己、完成賽事，所有跑手到達終點後，均會獲贈「完成賽事紀念獎牌」。完成全馬賽事跑手更可享免費獎牌刻字服務，將名字或專屬訊息刻於完成賽事獎牌上，更添紀念價值。

明年賽事亦新增按年齡訂的達標跑手優先報名標準，讓更多不同年齡取得優異成績的跑手，可利用達標跑手優先報名參賽。

此外，因應今年10公里隊制報名反應熱烈，明年賽事的10公里隊制名額已增加至1萬個，並安排於10公里第3組及第4組賽事進行，讓跑手能與家人及朋友一起體驗賽事樂趣。而全馬的參賽名額亦增加了4,000個至2.25萬個，以滿足跑手對全馬賽事的需求。 ■香港文匯報記者 高俊威

渣馬新意思

號碼布印名



李穎旋與兒子參加戈壁沙漠250公里耐力賽。

行山復健康 穿戈壁沙漠

李穎旋（Alice）與其患有自閉和智障的19歲兒子曾載善（Calvin），這幾年間跑遍香港的山徑，今年參加了渣打香港馬拉松的半馬賽事，來年更將挑戰全馬。在這年間，他們一起到過濟州及柬埔寨吳哥窟參加全馬賽事，更於今年7月底參加世界聞名、需徒步橫越沙漠極地的戈壁沙漠250公里耐力賽，用7天6夜時間完成賽事，成績令人鼓舞。

體重超標 爬樓氣喘

Alice憶述，以往她與Calvin均沒有運動習慣，惟Calvin因受藥物副作用影響，體重與日俱增，曾一度高達200磅，走樓梯時氣喘如牛。為了身體健康着想，她偕Calvin於4年前開始行山，Calvin旋即愛上，「行到咁上下就開始跑步」，心肺功能愈來愈好，精神和情緒問題也大有改善。

她續說，之後兩人跑步的路程愈來愈長，更開始挑戰不同的長跑賽事，又為匡智會學生籌款，今年中甚至成功完成了被喻為「能人所不能」的戈壁沙漠超級馬拉松賽事，更

開始積極備戰來年的渣馬全馬賽事，惟事與願違，早前卻出現了變故。

不為贏人 只為開心

Alice說，3個月前，Calvin的行為出現突變，情緒變得極不穩定，甚至有暴力的舉動，她在無可奈何下，唯有攜兒子到瑪麗醫院求診，留院3星期接受精神科治療。

她表示，兒子出現此情況，或因之前兩人參加的賽事均很成功，令她有所迷失，開始追趕時間，為的是爭取最佳成績，「要鬥贏人吖」，可是在催迫下卻令兒子壓力大增所致。

事後她意識到，他們以後要行的是一條新路，就是不會再追趕時間，也不是要贏人，因為獎牌並沒有任何意義，兒子開心和健康才是最重要的事，希望兒子以後也能享受跑步期間的沿途風光。

她並坦言，Calvin在出院復健期間，曾掙扎過是否應繼續讓兒子再跑，但最後也想到，就算日後回不到以前，也應該努力嘗試，能夠鼓勵其他精神病患者也能勇往直前，克服困難，也是非常有意義。



少條腿靠腰力 全家享受賽事

雖然年少時因交通意外切除了整條右腿，但「截肢勇士」戴劍平憑着他不屈不撓的精神，及所付出的加倍努力，終於克服身體上的缺陷，成為運動健將，更曾代表香港參加傷殘人士亞運會，並將繼續參加渣打香港馬拉松賽事，妻子和4歲半兒子也一起參與。

戴劍平憶述，11歲升讀中學時，因交通意外被泥頭車撞倒，需要截肢，右腳至盆骨位置均需切除，更因治療過程注射抗生素影響聽覺導致失聰，直至2014年植入人工耳窩，才開始聽到聲音並學習講話。

他坦言，意外發生後，「將自己收埋好耐」，其後投身社會工作，20歲時卻遇上失業，前往當義工。在過程中受到身邊的聾人和傷健人士影響，激發起他運動的潛能，學習游泳。可能他本身有天分，因此不久後於2002年，他已代表

香港到釜山參加傷殘人士亞運會。其後又成為香港傷殘划艇隊代表。

獲觀眾鼓勵 衝線最滿足

至於如何與長跑結緣，戴劍平說，2003年他與朋友在尖沙咀通宵慶祝生日，清晨出店時卻遇到街上一大群正作比賽前熱身準備的渣馬跑手，場面震撼、熱血，令他深受感動，心忖自己是否可以跑到，於是翌年決心報名參與，至今已跑了十多回。

他表示，跑步對他而言絕對辛苦，因為他失去整條右腿，沒有腿的三個關節，故需要用腰發力來帶動身體前進，也不可能跑得快。不過經過多年的訓練已經適應，且跑時有很多在旁觀眾鼓勵，雖然辛苦仍很享受，尤其在衝線一刻更甚有滿足感。

今年他與患弱聽的妻子何嘉穎雙雙完成半馬，來年他將出戰十公里賽事，而妻子亦將與4歲半的兒子戴力琛參加家庭跑，一家人盡情享受賽事。



戴劍平意志堅強參加比賽。受訪者供圖



為愛女勝癌魔 兩代齊跑渣馬



梁麗珍今年參加人生首個渣馬十公里賽事。受訪者供圖

疾病磨人，但如能擁有堅毅決心，加上家人的陪伴支持，亦有機會戰勝病魔。現年65歲的乳癌康復者梁麗珍（Frances），當年曾經歷生死邊緣，更曾有過自殺念頭，但憑着自己的努力及女兒鄭慧絲的鼓勵，終回復健康，兩人明年將再度參加渣打馬拉松十公里賽

事，再次挑戰自己。

Frances表示，2004年時得知自己患上第三期乳癌，實在感到很驚慌，擔心自己能否走得過這道路，且更曾有過自殺的念頭，因為想到女兒已經長大成人，再沒有什麼負擔，因為「呢個世界冇咗我都得」。

不過她說，接受手術後再進行化療期間，得到女兒妥善的照料，以及不斷的鼓勵，就算在醫院時「一晚嘔到天光」，女兒均不離不棄，令她終放棄自殺念頭，並有一定要康復的決心。

由於受藥物影響，加上接受治療後一直沒做運動，「日曬夜曬」，Frances說，當時身體機能退化，腳部萎縮無力，連前往洗手間也要花十多分鐘，女

兒見到她的情況，不斷鼓勵她要多做運動，才有良好的身體健康，她也開始做運動，更隨女兒參加長跑。

防癌義工助人釋懷

鄭慧絲笑說，她勸服媽媽做運動只用了一句說話：「做運動可以後生10年！」Frances說，女兒知道她貪靚，指跑步令人又瘦又靚，她便參與，自跑步後她更瘦了廿多磅。

Frances表示，癌病並不可怕，最重要是接受治療，她到防癌會當義工，以過來人身份讓病友釋懷。她也會積極鍛煉身體及善用生命中的每一天。在女兒的支持和陪同下，她今年參加人生首個渣馬十公里賽事，明年將與女兒再度挑戰。