

坐地打輕排球 殘疾者易上手

浸大獲研資局撥款740萬 改良運動助初學者入門

香港文匯報訊 (記者 姜嘉軒) 適量運動有助強身健體，但對於肢體殘疾人士而言，可選擇的體育項目有限，加上部分入門條件較高，初學者較難體會箇中樂趣。浸大運動及體育學系團隊早前改良輕排球成為坐地輕排球，在球的體積、場地設計、網高及打法等均為有關人士重新設計，經15周研究證實測試者在體適能、身體功能、社交及情緒等均有所改善。有參加者稱讚坐地輕排球安全兼容易上手，身邊「唔願郁」的朋友都肯一試，值得推廣。

浸大運動及體育學系團隊近年積極從事輕排球相關研究，包括在2015年進行長者輕排球干預計劃研究，證實輕排球運動能有效提升體能。

其後，獲研資局「研究影響基金」撥款740萬元進一步提倡輕排球運動及相關研究。

邀小兒麻痺患者受訓

浸大運動及體育學系教授鍾伯光指，在研究的過程中，研究人員發現輕排球可讓肢體殘疾人士受益，故決定擴展研究，邀請40名參加者接受為期15星期坐地輕排球



浸大運動及體育學系團隊早前改良輕排球成為坐地輕排球。

香港文匯報記者姜嘉軒攝

訓練，當中有七成人患小兒麻痺症。結果發現測試者在血脂測試、心肺功能、社交能力、心理健康等方面均見明顯改善，證實坐地輕排球的多項益處。

鍾綺華是其中一名參加者，一歲時患有小兒麻痺症，但她個性比較好動，輪椅馬拉松、輪椅籃球等樣樣皆能，「好一部分

的小兒麻痺症患者其實未必必要坐輪椅，若他們想要玩以上運動，首要門檻就要先學好一手輪椅功夫」，鍾綺華坦言這是輪椅馬拉松、輪椅籃球等的一大限制。

「可較易猜多幾板」

相比之下，坐地輕排球上手容易，較易吸

引新手參加，「就連平時唔做運動的，聽到(坐地輕排球)至少願意一試，而有不少人試過後都肯再來玩。」

同樣患有小兒麻痺症的退休人士朱潤明分享指，坐地輕排球的球身較輕較大，節奏較一般排球慢，「可以較易猜多幾板。」同時這活動講求團隊合作，過程間亦有助加強與



有參加者稱身邊「唔願郁」的朋友都肯一試。

香港文匯報記者姜嘉軒攝



鍾綺華(中)和朱潤明(右)認同坐地輕排球容易上手。

香港文匯報記者姜嘉軒攝

隊友溝通。浸大運動及體育學系研究助理教授梁家文總結指，期望是次研究結果有助推廣肢體殘疾人士參與坐地輕排球運動，下一步將申請資金作進一步推廣，亦會與相關部門研究提供場地的可行性，吸引更多人士參與。

改革開放40載 科研育才成功路

特稿

十年樹木百年樹人，對整個國家的科學人才培育來說，四個十年又是怎樣的觀念？

40年前，旅美的年輕港產科學家戴自海，與30名海外華人學者參加了改革開放以來第一批來華訪問的國際學術交流團：那年代的科研單位簡陋破落，連窗戶也關不上，根本難擋室外寒風，卻難阻眾人對國家科學發展的熱心。

當年交流團在北京參與了領導人鄧小平主持的座談會，戴自海尤其記得對方的一席話，指當時中國整體發展落後，頂尖科研人才出國學成，縱然回流也難有用武之地，強調要待國家一步步追上、邁向富強，人才始能盡展所長；在場人紛紛追問需時多久，戴自海憶述：「鄧小平舉起4隻手指說『40年』……是的，就是現在了。」

那是1979年，改革開放步伐剛剛開展。現為國際知名宇宙學及粒子物理學者、香港科技大學高等研究院講座教授的戴自海，在當時仍只是個30出頭的年輕博士後。他早前接受香港文匯報專訪時憶述當年經歷，「交流團是(諾貝爾獎得主)楊震寧和李政道帶領，有約30名科學家在其中，都是海外華人；我應算是最年輕或第二年輕的一個吧。」

該次交流先往廣東開會，其後飛往上海、北京等地，戴自海坦言，當時內地物質環境相對落後，他還記得其中一站是到北京理論物理研究所考察，驚見那裡的地面都只是沙地，甚至連窗也關不上，「那時候還要正值冬天，即使在所內都必須穿上大衣保暖」，感嘆當時科研人員條件實在艱苦。

談及其時的科研氛圍，戴自海表示國家雖不乏熱心人士，「可惜是想做得好，也不知該如何做起。」他解釋指，當時中國經歷文革後，科學發展一度停滯，不少科學家已跟世界脫節，「因此鄧小平主張要把最好的學生派往外國留學，學習最先進知識。」

他憶述，當年在交流團座談會上聽見鄧小平這番見解，有人隨即提出憂慮，擔心優秀學生一去不返，如此人才不就白白流失？「但鄧小平清楚指出，即使人才願意回來，以中國的發展步伐而言，想用也用不上他們，必須等候國家一步步追上，他們才有用武之地。」

現今國家發展遠超預期

那麼要待至何日才見「收成」，戴自海提到對方不下一示意「40年」，「但在座一些人覺得這不可能，中國那時候窮得連吃都艱難，雖然口裡無講，但大家心裡都認為這目標與現實脫節。」轉眼之間，



戴自海當年參加了改革開放以來第一批來華訪問的國際學術交流團。

香港文匯報記者彭子文攝

40年光景已過，回望這昔日預言，戴自海也不禁說一聲「好」，直言現今國家發展遠遠超出一代人普遍的預期。

他認為近年愈來愈多科研人才願意回國發展，「當中一部分是在外國非常成功，回來參與領導工作，亦有一部分學術生涯仍在上升之中，希望回來尋求更大發展空間」，情況可謂跟40年前的預言同出一轍，也讓戴自海深感讚歎。

科研投資不只在於人才，設施配套同樣重要。戴自海提到，上世紀80年代初中國社會面臨經濟調整，但國家仍果斷推動興建第一座高能粒子加速器——



戴自海提到，上世紀80年代初中國社會面臨經濟調整，但國家仍果斷推動興建第一座高能粒子加速器——北京正負電子對撞機。

資料圖片

北京正負電子對撞機，正是「因為相信必須有這些建設，才能真正提升國家科技水平」。對撞機終於在1984年動工，並由鄧小平在典禮上為奠基石培上了第一鏟土，至1988年實現了正負電子對撞，多年來一直是中國高能物理研究重大突破的象徵。

香港文匯報記者姜嘉軒

觀賞古今電影 了解用字風格

明師語趣

談到如何學習英語，在坊間也找到不少的書籍提倡「看電影學英語」。筆者也十分贊成這方法，其中原因是在繁忙的生活中，可以看喜歡的電影娛樂的同時，亦能增加學習英語的機會，實在一舉兩得，是開心樂事。本短文只集中談談看電影學習英語詞彙(vocabulary)，目的希望讀者明白不同電影類型(film genres)及其不同的背景年代，也帶有其用字特色。筆者也引用電影中的例子作清楚說明，好讓讀者對這方面多加注意，欣賞電影之餘，更可有效地運用英語字詞。

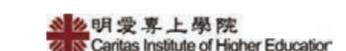
首先，genres一詞源於法文，本為種類之意。當然電影類型也十分多，包括comedy 喜劇、horror 恐怖、suspense 懸疑、animation 動畫、detective 偵探、action 動作、documentary 紀錄片、science fiction 科幻、romance 愛情、drama 戲劇、musical 音樂劇等等。

如科幻電影Avatar(《阿凡達》2009)，片中有很多字詞都跟「科幻太空」有關，如orbit 軌道、banshee 女妖、six-legged creatures 六腳的生物等。更有趣的也出現了「自創」的外星語言alien language，如kaltxi = hello、fi-gap = metal、tskxc = rock等等，這些字當然不是英語。

另一例子，在歌舞片中Mamma Mia!(《媽媽咪呀!》2008)，除了唱歌跳舞場景外，也有很多「生活處境」常用的字詞，如nosey「八卦」、out of the blue 出乎意料、spoil the surprise 破壞這驚喜、toss a coin 投擲硬幣、turn my world upside down 把我的世界顛倒過來等等。又再以恐怖片Final Destination 5(《死神來了5》2011)為例，片中也常見跟「靈異驚嚇」場面有關的字詞，如autopsy 屍體解剖、mysterious 難以理解的、weird feelings 奇怪的感覺、the deceased 已死的人等。簡單來說，觀看不同的電影也可學懂不同用字風格。

此外，電影中的時代背景也是影響字詞的運用。如看Romeo + Juliet(《羅密歐與茱麗葉》1996)，電影題材源於Shakespeare的作品，片中有「非現代」的英文non-modern English，如Put up thy sword and Go! We follow thee. 讀者若不懂thy跟thee也不出奇，它們的意思是：thy = your、thee = you (an object of a sentence)。還有The Sound Of Music(《仙樂飄飄處處聞》1965)，時代背景是第二次世界大戰，片中也出現了so long、farewell = goodbye。我們現今生活中一般不會用上thy、thee、so long等字。不過，能夠知道字詞運用的變化也是很有意思的。筆者希望引用具體的例子說明不同英語電影的類型及其背景年代必會影響片中字詞的選擇，讀者宜多加注意。最後，快來看一齣喜愛的英語電影吧!

明愛專上學院人文及語言學院助理教授



選擇課外課程 需知子女興趣

香港文匯報訊 (記者 余韻) 教育局首席教育主任(課程發展)鄭銘強昨日於教育局網頁《局中人語》撰文，以《適切的校內外學習活動，培育資優學生多元智能》為題，分享培訓資優學生的經驗，提醒家長在選擇課外課程時，需要了解學生的興趣及專長，否則只會適得其反。

鄭銘強介紹指，有些資優學生在學習或社交方面出現困難，要好好培育才能成為「耀眼的瑰寶」。他指校方可以善用教學策略及教育局資源，提升學生創意、解難或領導能力，也可以安排課後培訓項目作進階學習。

在校外，家長則可為資優子女選擇高質素的課外學習活動，教育局、香港資優教育學苑和國際數學奧林匹克香港委員會每年均合辦「國際數學奧林匹克香港選拔賽」及數學增益課程，該課程的選拔過程嚴謹，除涵蓋進階數學，也着重培訓學生思考、溝通和團體合作精神。

他指出，坊間有標榜培訓學生參賽的課程，不少只是注重強記及操練，家長若為子女報讀這類具商業性質的課程，無疑是「揸苗助長」；對數學天分稍遜的子女而言更是「吃不消」，最終只會扼殺他們的學習興趣。

他提醒家長，需要了解子女的興趣與專長，並多與學校溝通，參考教師的專業意見後，才考慮安排相關培訓課程。

睇美式喜劇 邊笑邊學詞彙

《囧男大爆炸》(The Big Bang Theory) 是美國CBS推出的處境喜劇(sitcom)。從2007年至今已經播到第十二季，在美國收視率極高，也獲得不少提名和獎項。

故事內容圍繞着一群IQ超和高和EQ超低的加州理工天才科學家 Sheldon, Leonard, Howard 和 Raj 展開。他們熱愛討論各種學術理論，還愛美國超級英雄動漫，平日經常聯機打電玩。這套美劇讓觀眾置身其中，帶觀眾走進這群知識精英的生活裡。

劇中的天才不再如常見電視劇裡的型男美女，而是一群不擅交際的「宅男」(homebody)、「書蟲」(nerd)和沉迷於科技、電腦、電玩遊戲的「毒男」(geek)。雖說他們交際能力近乎零，令人意外的是，他們竟也交到或曾經有

過女友，四人中更有三人成家立室，而 Leonard 的妻子 Penny 更是金髮美女。

該劇帶出了新世代的新智慧：「聰明」才是新世代的性感(Smart is the new sexy)。

這齣劇笑點不斷，幽默感(sense of humor)經常出現在劇中的對話裡。因為四人中有一人擁有博士學位，一人擁有麻省理工的碩士學位，所以內容以這群天才/宅男的專業術語引發無數爆笑點。劇中經常可以聽到物理理論例如「弦理論」(String Theory)、「薛丁格的貓」(Schrödinger's cat)。

其中一個爆笑例子是當 Penny 分享她最喜歡的超人在電影中從半空接住正在墮下的女主角 Lois Lane。其男友的好友 Sheldon 卻冷靜地從物理角度解釋是不可能的：「以

Lois 墮下的重力和速度(即每秒32英尺)來計算，如超人從半空飛過來，以其鋼臂接着她，此時 Lois 的下降速度已達每小時120英里，Lois 便會斷成三截。如果超人真的愛她，就應該仁慈地讓她直接掉到路上。」令 Penny 無言以對。

Glossary:
sitcom 處境喜劇
sense of humor 幽默感
homebody 「宅男」
nerd 「書蟲」
geek 沉迷於科技、電腦、電視遊戲的「毒男」

香港專業進修學校
語言通用教育學部講師
鄭雅文
網址: www.hkct.edu.hk/
聯絡電郵: dlgs@hkct.edu.hk

