

做足保護措施 減肥才不傷身

英該要知

隔星期五見報

近年，運動（exercising / workout）成為男女老少的大熱話題，不論是80歲的老婆婆，還是十多歲的年輕人，都常把健康生活（healthy lifestyle）掛在口邊，努力追求健美體態（slim body shape）。若有追蹤（follow）任天堂（Nintendo）的讀者，應該都會知道該遊戲開發商（game developer）最近為Nintendo Switch推出一個以健身為主題（theme）的遊戲——《健身大冒險》

（Ring Fit Adventure）。透過遊戲裝置（device）— 健身環（Ring-Con）與腿帶配件（Leg Strap accessories），再配合一系列的運動（a series of exercises），包括跑步（running）、深蹲（squatting）及緊握（squeezing）等，來達至瘦身、健身的效果。

當大家常常提到要擁有健康體態時，對自己身體的英文生字又有多少認識呢？

最常見的運動，如短跑（sprint / short run）、長跑（long run）或深蹲（squat），都能鍛煉（train）下半身（lower body parts）的肌肉（mus-

cles），而下半身的身體部分有大腿（thigh）、脛部（shin）、後小腿（calf）。

為了保護身體免在運動時受傷，我們都會用護膝（knee pads）和穿着合適的鞋子（suitable shoes），來保護（protect）膝蓋（knee）、腳趾（toes）、腳踝（ankle）和腳後跟（heel）。

除了下半身，身體的上半部分（upper body parts）也是需要小心保護的，特別是手腕（wrist）、手掌（palm）、手肘（elbow）、前臂（forearm）、胸口（chest）與肩膀（shoulder）。若這些部分因運動而受傷，將會造成不便，

甚至嚴重影響（influence / affect）日常生活。

最後，肩膀以上的地方，即最脆弱的身體部分，也是需要極小心呵護的。曾經有不少人在運動時出了意外，傷及這些部位，以致癱瘓（noun: paralysis, adjective: paralysed），包括頸（neck）、前額（forehead）和後腦（hind-brain）。

雖然運動有益身心，但緊記要適可而止，注意安全啊！



■健身時要注意保護身體，不然後果可大可小。

資料圖片

■程韻

作者簡介：英國文學碩士，在男校任教英語的女教師，愛好文學和動物。

君子協定靠信心 城下之盟屬強迫

根深蒂固

隔星期五見報

在商業社會中，我們常常把win-win solution掛在口邊，唯有互惠互利（mutual benefit），才可令雙方都積極地尋求長遠合作，令大家均能從中獲利，即是所謂1加1大於2的協同效應（synergy）。另外，若是這交易讓第三者也得益，則升格為win-win-win，亦可解作這些「合作」能令社會獲益（socially desirable）。

在婚禮，一雙新人要完成簽約，需在無壓力並以自由意志下同意，而在法律上的用語是相互同意（mutual assent）。如兩個或一群守信的人，按口頭協議而行使的可叫君子協定（gentlemen's agreement），受這些協定制約的當然可包括淑女（ladies），緊守協議的人也可以是基於保持己利的偽君子（hypocrite）。

可惜不是每項協定均如此文明。美國總統正在受彈劾調查（impeachment investigation），因為有指特朗普強迫烏克蘭協助他找競選對手的黑材料，如烏國不「合作」，他不會發放美國國會已經準備好的援助金。

他們稱這種行為為quid pro quo，即是拉丁語的交換條件，可恥（disgraceful）行為不會因為修飾而變成有道德（morality）。

很多傾慕西方憲法的人喜這樣引用大憲章（Magna Carta；意為Great Charter），天子犯法與庶民同罪（No one is above the law），現今的確是對的，但昔日簽下的大憲章時卻是城下之盟，意思是不願



■特朗普正在受彈劾調查。

資料圖片

意之下簽署的。城下之盟是個中國成語，英語可寫成單方寫成的協定（one sided agreement），又或是投降條款（surrender's terms），若把這情形描述，可作被槍指着頭之下簽字（sign at the gun point），或說作對手眼神如利匕般望着我（look daggers at me）。

強迫是不能為每位參與者帶來幸福的，每個人的自由意志（free will）都應受到尊重。

■林健根 會計師

「全港青少年繪畫日2019」得獎作品

藝育菁英

隔星期五見報

姓名：陳嘉汶
年齡：15
學校：聖保祿中學
寫生地點：灣仔區—虎豹樂園

■資料提供：



藝育菁英

漫談英語

逢星期五見報



風行草偃 輕利重德

古文解惑

上回導讀《孔叢子·雜訓》，作者借子思之名，批評孟子「重義輕利」之思想不妥，認為實行最大的利益，就是體現最大的仁義，不必將「利益」與「仁義」對立。文中所引孟子之論，節錄自《孟子》全書首章，司馬遷在《史記·孟子列傳》中表示，自己讀此章時不禁「廢書而嘆」，並感慨道：「嗟乎，利誠亂之始也！夫子罕言利者，常防其原也。」究竟此章原文如何？現謹導讀如下：

孟子見梁惠王^①。王曰：「叟^②不遠千里而來，亦^③將有利吾國乎？」孟子對曰：「王何必曰利？亦有仁義而已矣。王曰：『何以利吾國？』大夫曰：『何以利吾家？』士、庶人曰：『何以利吾身？』上下交^④征利而國危矣。萬乘^⑤之國，弑^⑥其君者，必千乘之家；千乘之國，弑其君者，必百乘之家。萬取千焉，千取百焉，不為不多矣。苟^⑦為後義^⑧而先利，不奪不饜^⑨。未有仁而遺其親者也，未有義而後其君者也。王亦曰仁義而已矣，何必曰利？」

從上可知，孟子「重義輕利」，但絕非空談仁義

注釋

- ① 梁惠王：即魏惠王，公元前370年至前319年在位。在位期間，魏國首都曾由安邑遷往大梁，故魏惠王又稱為梁惠王。
- ② 叟：對老年男子的敬稱。《說文》：「叟，老也。」
- ③ 亦：文言句首語助辭，無實義。
- ④ 交：俱，全部。《尚書·禹貢》：「庶士交正。」孔安國傳：「交，俱也。」
- ⑤ 乘：計算古代兵車的量詞，一輛為一乘。
- ⑥ 弑：指下位者殺害在上者。《說文》：「弑，臣殺君也。」
- ⑦ 苟：假如。《說文》曰：「苟，自急救也。」「苟」有誠敬義，古書或訓作「誠」，表假設意義，猶「如」、「若」之意。
- ⑧ 義：《說文》：「己之威儀也。」原指儀容、儀態，非關道德規範也。今仁義之「義」，古本作「誼」，《說文》：「人所宜也。」泛指人所應守的一切道理與原則。
- ⑨ 饜：本指飽足，引申指滿足。

譯文

孟子進見梁惠王。惠王說：「老先生您不惜千里遠來，那將使我國有所獲利嗎？」孟子答道：「大王何必說利呢？有仁義就行了。君王說：『以什麼來使國家獲利？』大夫則會說：『以什麼來使自家獲利？』士人和庶民也會說：『以什麼來使自身獲利？』上上下下都只顧謀取私利，國家就危險了。在擁有萬乘兵車的大國中，會殺害國君的人，必定是擁有千乘兵車的家族；在擁有千乘兵車的國家中，會殺害國君的人，也必定是擁有百乘兵車的家族。萬中取千，千中取百，不能算不多了。假若人輕義而重利，那不奪取全部利益便不會感到滿足。相反，沒有人會重仁愛卻遺棄雙親，也沒有人會重道義而不顧君主的。因此，大王說仁義就行了，何必說利呢？」

■謝向榮博士
香港能仁專上學院中文系助理教授



旅行不只食買玩

恒大清思

隔星期五見報

港人平日工作繁忙，生活壓力大，不少人趁假期時外出旅遊，舒展身心。旅遊的形式多樣。有人喜歡捧着封面亮麗的旅遊書「食買玩」，有人喜歡享受陽光與海灘，亦有人喜歡漫步博物館，認識當地的歷史文化，筆者則獨愛穿梭於山野之間，享受大自然美景所營造的一種獨特的精神境界。

不少老一輩的人將旅遊簡單看成「玩」，其眼光未免流於狹隘淺陋。傳統中國文化雖然主張人積極向上，唐代名儒韓愈《進學解》謂「業精於勤，荒於嬉」，但沒有視旅遊為「嬉戲」。事實上，先秦道家思想就有「遊」的觀念，其哲學內涵豐富，其中一點，即通過置身於自然之中，感悟天地萬物的精神氣息，達到人的心境與大自然合而為一，讓人的精神馳騁於天地之間，得到精神的自由。

《莊子》便用到「遊心」、「遊無窮」、「遊乎四海之外」、「遊乎天地之一氣」來表達這種超越形體的心靈解脫。

根據《莊子》的說法，要「上與造物者遊」，得到真正的快樂，便需要放下心中所有的掛累，所以《莊子》哲學中有「忘」這個觀念，認為人生需要

做到「離形去智」，把私慾、巧智棄掉，忘記自己作為人的本相，才可以「遊」。當然，莊子所論非針對旅遊而言，但其中的哲理，卻能用於說明傳統文化對「遊」的態度。

六朝時有謝靈運的山水詩、唐代柳宗元的山水遊記，無不藉着詠山寫水，抒發遊歷於自然之間，忘形出神之樂，當中柳氏《始得西山宴遊記》寫作者遊覽西山景色時「心凝形釋，與萬化冥合。然後知吾嚮之未始遊，遊於是乎始」，可見作者認為卸下現實世界給予的心靈包袱，將自己的精神完全投入欣賞眼前的景致，才是真正的「遊」。

筆者早年經常到內地各處遊覽，鍾情探索鮮為人知的秘境。回想起一次遊歷康區亞丁，當時連由稻城縣城連接亞丁的路仍未修好，售票入口還只是一張簡陋的木製桌子，我與友人徒步數小時到營地過夜，翌日跟着陌生的藏人轉山，三大神山被皚皚白雪覆蓋，五色海的湖水在陽光折射下泛出不同的色彩。

沿途人煙稀少，除了偶爾聽到友人對美景的讚嘆外，筆者的確能在無言的寧謐下與山水木石對坐而笑，真正明白那種非筆墨可形容、唯親歷其境方可體會的「心凝形釋」之境。如今當地已開發成配套設施完備的旅遊「景區」，不知有多少人能在聒噪的人聲中悟得「遊」的真諦。

■蘇澤民

香港恒生大學中文系講師



香港恒生大學
THE HANG SENG UNIVERSITY
OF HONG KONG