



潘國森

舊日大球場

讀者諸君會不會早已忘記了此間有一個處所，名喚「香港大球場」？

此地名為足球場，卻不似足球場，平均一年少於二十場足球賽事在此舉行。香港大球場舊名政府大球場，上世紀五六十年代香港號稱「亞洲足球王國」，舊球場見證了王國的光輝歲月。俱往矣！在那個黃金時代，美好歲月，球場「陽氣」旺盛，不似今天大門常關，弄得死氣沉沉。上世紀七十年代間有隨家兄入場，每次都是買票價最便宜的「大鐘區」。這邊景觀甚好，在這邊球場背後，「欲窮千里目，更上一層樓」，坐高一點、看得更遠。遠端場館那邊看得不大清楚，這邊卻有橫看全局的視野。俱往矣！回歸前由賽馬會撥款重建，改為所有看台都「有瓦遮頭」，取消了舊有的跑道，據說是為了遷就一年一度的國際七人欖球賽。後來足球場變得半生不死，無復舊觀。

舊日政府大球場除了是此間頂級足球比賽的所在，還是中學舉行校運會的勝地。筆者上中學的時代，香港學制用英制，年期分為五二三年，即五年中學，兩年大學預科，三年大學本科。現在是三三四制，初中高中各三年，大學本科四年。兩制相比，現在要多讀一年才得到中學畢業的學歷資格。中五那一年，因為不知道是否能繼續升學，這年有可能是中學生涯的結局，於是就多多嘗試以前未做過的事。

我也要參加運動會比賽！因為入水不能游，便與水運會無緣。平時四體不動，忽然要參加陸運會，臨急抱佛腳，只能報名徑賽跑跑步，意思意思一下便是。這年加了五千米跑新項目，

於是跟大隊報了五千米和五千米兩項。賽前少不免隨緣練習一下，陸運會當日，先來五千米，看官到此可能猜得到，筆者理所當然的是倒數第一。

然後是五千米上場，一個圈一個圈地跑，後來跑道只剩兩人，潘某人當然跑在最後。到了最後一圈，我忽然發力，加速追上去！在全場歡呼打氣聲之下，我在終點線前趕過了對手！不過出乎場內近千觀眾意料之外，我在衝線之後沒有停步而仍然繼續向前！卻原來我落後了一個圈以上，人家已是最後一圈，我還有一圈要跑呢！餘下的情景讀者諸君都可以猜想得到，這最後一圈的「漫漫長路」，是在整個運動會最轟動的鳴彩打氣聲中「勝利完成」！衝線後，我當然乘機要躺在地上喘息，就如電影中常見的畫面那樣。老師還擔心我會心臟停跳呢！

當年的場景，有點似過去看奧運紀錄片常見的故事。大會閉幕前最後一個項目馬拉松跑之中，最後一個入場館完成賽事的跑手接受全場觀眾打氣和祝賀那樣。那回的趣事，倒是第一名過終點的，在新項目寫下第一個最快紀錄，卻沒誰有興趣去祝賀。我這個倒數第一的，卻一度成為全場的焦點。後來有同學笑說：「大家叫你快快完事，免得阻延了下一個項目！」倒也合理！

我們這一代老人家，就比今天的小孩幸福得多了！許多中學生都有機會在香港第一的運動場競賽，一嘗如頂尖運動員所能享受的歡呼喝彩！

舊的政府大球場已死，新的香港大球場卻似生不如死，是不折不扣的「大白象工程」，金玉其外卻沒有靈魂！這是誰之過？



思後天地

精英新班子逆境中接受挑戰

記得二零一七年七月一日，國家主席習近平親臨香港主持香港特別行政區第五屆政府就職典禮，林鄭月娥行政長官率領司局級政府主要官員，在香港灣仔會議展覽中心莊嚴地宣誓，此情此景，歷歷在目。至今經歷過風風雨雨的兩年多而已。屈指一數，香港回歸祖國已經二十三周年了，然而香港民心包括政府各部門公僕，仍有部分人對祖國憲制、基本法及國情認識並不深刻，甚至可稱部分民心仍未回歸。

最近，特區政府問責官員進行大換班，是有史以來公僕的大整頓。至於箇中發生的事件和經過，港人應該心裡明白。老實說，嚴格起來本港公僕紀律有待整頓的空間，當然，大部分公僕特別是司局領導團隊一般而言是精英的團隊。可惜，亦有公僕有不盡人意的地方，特別是對國家安全憲制和基本法的認識不夠深入。又如何好好將「一國兩制」具體在香港落實呢？

五年一屆的特區政府，至今只過了半任期而已，當然是有不得已的改組原因。由特首提議推薦，而由中央委任的新班子，相信一定能增強戰鬥力，加強公僕的愛國精神和效忠守法的紀律。

今年國際五一勞動節將至，由於受新冠肺炎病毒的擾攘，失業大軍湧現，社會民生受到極大的影響。顯然，昔日的慶祝氣氛熱鬧不起來了。香港曾經是事求人的地方，可惜如今倒閉潮興起，老闆無能為力，無法支付薪水，幾乎是各行各業都有，期望年輕有幹勁的精英新班子，運用創新科技，在中央和特區首長的帶領下，港人相信香港公僕團隊能在逆境中接受新挑戰，自強不息，努力前行，為香港市民竭心盡力服務，人人過上幸福的好日子！



潘金英

電子教學 實戰有道

停課幾個月，在校園傳統面授的教學模式戛然而止，不少中小學透過網上平台延續課堂，身為大學導師的我，當然也要改以電子教學及課堂預先錄影上課。

有人說大環境為電子教學帶來新衝擊、新契機；教育界研究如何讓網上課堂可保留面授課程的特色，坊間即有不少可供電子教學用的視像會議平台，實戰有道，如Zoom、Microsoft Teams等，當中各有特色、優點和限制，要考量有些教師未必可了解或操作該平台的功能，慎選軟件，確是不容易。本人執教成人專（晚間課）語文，至今十餘載，平日以面授的教學模式指導成人學員，學員需在前導導課前，輔以自學，先預習所派發之單元教材，期望初步了解，設想疑難並記下；待在前導導課時即席提問，席間更可探討本科的文章精髓及鍛煉高階思維。

我對大學網上平台電子教學的安排，雖定支持，但感到操作備課稍覺困難。況且不同學生或因家居環境與課室有別，面對挑戰、需要適應。能網上授課就等於充分發揮電子教學效能嗎？工欲善其事，必先利其器，尤其是中小學生，若只是單向地面對電腦，甚或沒有電腦又如何？若學生不跟着學習，或如學生不熟悉電子教學流程，均會阻礙學習。有別於傳統課堂，電子教學不需規限見面、上課時間，也令約束力減少，個別學生未能做到保持自知、自律。

究竟教師可如何善用視像會議平台，令教學的效能更上一層樓？我現時的學生雖然都是成人，但個別學生未能適應，常要致電問功課。我現時要為任教的學科舉行多節電子教學課堂，在電子教學策略上，滲入互動元素三部曲，誘發學員自學：首先，學員在播看本人的解說影片前，需先把已寄發之單元教材閱覽了，初步了解學習目標；然後，在觀看錄製解說影片時，才能針對課題學習，及在看畢影片後，完成本人向他們提出的疑問，並加以解答；我會提供簡報及給不同類型的題目，讓學員按個人程度分階段作答；我要他們盡可能溫故知新；最後檢測答案，讓學生自己以能否答對來驗證自我之學習能力、成果。

我期望留在家中的學生們，在疫情下仍可在空氣中的無牆教室，提升學習趣味，利用網上平台一氣呵成地自學，亦能結合評估回饋，最終達到既能減少感染機會，也能保證學與教的效能吧。



電子教學錄影。作者供圖



翠袖乾坤

減法人生

好友事業成功，擁有幸福家庭。她向來對自己要求甚高，凡事要做到最好，加上她的聰慧、積極進取、對工作投入，事業爬至高峰。對兩個年幼子女，她寄望有好的學業、光明的前途，所以要求嚴格。不幸這時噩耗傳來，她癌病復發，對於她地球一下子像停頓了，所有事也要重新出發。我安慰她說，她之前的生活是個「加數的人生」，為家庭、事業衝刺，加給自己的責任感、工作量、做母親的擔憂、當上司的職責、為公司的貢獻等等，全一點一點地加到身上，不經不覺給自己在精神壓力和健康上造成巨大的負擔而不知，直至有一天身體承受不了，出現反應以提醒她：負荷過大了，承擔不了！

她今天入院做手術，我安慰她說，現在開始是個「減數的人生」，切除傷身的癌細胞和器官，之後要把工作和家庭的憂慮減少，對自己和子女的要求降低，將責任感減輕，對要求標

準拉低，從心裡、精神和身體上把過去加到身上的一切逐點逐點點去，壓力除去，好好調理身體，重新出發。

當然知易行難，面對人生一個大關自然難以輕言面對，她現在面臨的是新的壓力：生病後的經濟問題、子女的照顧問題、配偶的精神負擔、自己的治療問題等等，一大堆較她工作上要應付的困難要多，又是另一組加數的入侵！這也是推翻積木般，推倒了便不理會。這也是許多病人所面對的問題。只能幫助朋友面對現實問題，讓她感到踏實。幸好她配偶承諾好好照顧家庭子女，只要得回健康，經濟可以重來，留得青山在不怕沒柴燒。目前有病醫病，拒絕任何不利健康的負面情緒入侵，只選擇加入有利的正能量，空出內心，專注養病，在這時簡單是最好。

在這香港社會甚至全球低潮的時候，希望大家在面對困難時也能放鬆自己，相信難關始終會過，黑夜之後是黎明，別讓自己承受太大的壓力以致被壓垮！



戴永夏

抗疫感悟深，健康最重要

這兩三個月來，為抗擊新冠肺炎疫情，居民小區封鎖，活動場所關閉，我們只能待在家中，侍花弄草，讀書寫字，很有些煩悶。近日，防疫形勢好轉，小區解除封鎖，於是，我們出版社退休老編輯團隊又恢復活動，定期聚會，就一些熱點問題展開討論。最近討論的熱點，自然難不開新冠肺炎疫情。

那天，我們又聚在一起，暢談疫情後的感受。身患腦血栓、糖尿病等多種疾病的美編老蕭，在妻子的攙扶下也來參加討論。他用羨慕的眼光掃一眼在座的老同事，深有感觸地說：「通過這次疫情，聯想到我這病體，我深深體會到，人生健康最重要！如果現在有財富、豪宅、健康這三樣東西讓我任選其一，我會毫不猶豫地選擇健康……」他這幾句動情的話，讓在座的老編們聽了都很受感動。

其實，這位老蕭並不富有，他的住房也比較狹小，財富和豪宅對他來說都很需要，但他卻寧肯拋棄前者而唯獨選擇健康。應該說，他的選擇是真誠和明智的。

既然健康如此重要，那麼怎樣才能擁有健康呢？於是就這個問題大家又展開了熱烈討論。

一向注重健身的原醫藥編輯室主任老金第一個發言。他胸有成竹地說道：「要想擁有健康，不能靠良醫妙藥，打針吃藥，關鍵靠自己。」為此，就要做到以下幾點：其一，養成良好的生活習慣，如合理的飲食、充足的睡眠、勞逸結合等，都能促進身體健康；而抽煙、酗酒、暴飲暴食、吃嗎無節制、作息無規律等，都會損害健康。其二，要堅持經常運動，如散步、游泳、登山、打太極拳等等，都是很好的健身方法。正如一位健康專家所言：

「只有持之以恆地多運動，才能保持強壯的體魄，贏得身體健康。」而好逸惡勞，喜靜厭動，不願進行體育鍛煉的人，其身體各器官的功能會加速衰退、老化，過早地失去健康。其三，尤其值得注意的是，心理素質好壞直接影響着人的健康。如果一個人心理素質好，心胸豁達樂觀，對未來充滿信心，待人寬容，與人為善，那麼他的免疫力就強，就能戰勝來犯的細菌、病毒等，這樣就會使身體更健康，誠如暢銷書《不要忽略小事情》的作者理查德·卡爾所言：「發自內心的善行能夠增進你的健康與快樂。經常保持這樣的善舉，其能量是驚人的。」

與此相反，那些心胸狹窄，自私自利，遇到困難悲觀洩氣，好算計別人的，其內心長期處於陰暗、躁動、憂愁、煩惱和緊張不安之中，這樣就會使自身的防病網絡遭受破壞，各系統的功能失調，免疫力下降，從而容易使細菌、病毒乘虛而入，沒病容易得病，得了病則難治癒，從而大大削弱了健康……

聽了他的發言，多數同事都表示贊同。社科編輯老王接着補充說：「日本有一個叫宇野哲人的漢學家，他活到99歲才去世。他的養生之道也有三點：第一是在精神上，學習莊子的『不將不迎，應而不藏』，保持精神上的和諧平衡。莊子這句話的意思是：物來不迎，物去不送，回應參與其中，卻不藏積起來，這樣就能夠超脫物外，不為外物勞神傷身。第二是向仙鶴學習，飲食只求七分飽；第三是經常運動。比如他喜歡射箭，經常一個人在院子裡練習。他的這些健身方法很富有哲理，這讓他的生活藝術化，也使其健康有了較深的根基。」

不過，也有人對此持不同意見。不愛運動的老張就另有高見，他說：「我認為，

養生並無特別的『道』，順其自然，隨心所欲，就是最好的養生之道。」喜歡睡懶覺的老徐也同意老張的意見，他又引經據典地附和說：「很多名人的養生之道，都是順其自然，不刻意養生。」例如享年98歲高齡的著名歷史學家周谷城先生就說過：「我的養生之道就是不養生。」他還說：「有人說老年人不能吃肉，不能吃動物油，連吃雞蛋也只能吃蛋清。對此我卻不大贊成，我是想吃什麼就吃什麼，什麼東西吃着香就吃什麼。飲食首先要吃下去，然後才能消化吸收。不想吃的東西，看着就叫人煩，那怎麼行？有想吃的東西卻不讓吃、吃不着，這在精神上也會引起不良反應，對健康同樣是不利的。」同樣享年98歲高齡的國學大師季羨林先生說過：「我的（養生）秘訣就是沒有秘訣，或者說是不要秘訣。」他還有一個「三不主義」、「兩個嗜好」的養生方法。「三不主義」即不鍛煉，不挑食，不嘔吐；「兩個嗜好」一是看書，二是養貓。

這兩種觀點的人各執一詞，看似不可調和。但善於統籌兼顧的老社長卻把二者完美地統一了起來。他最後說：「以上這些養生方法，對健康都很有益。但我們應全面考慮，不要片面理解。選擇科學養生，要適度，不要刻意，不要過頭，任何事情做過了頭都會適得其反。而選擇順其自然，也要遵從科學規律，如對那些有礙健康的不良嗜好或習慣就不能順其自然了。選擇哪種養生方法，也要根據自己的具體情況而定，不能一概而論。鞋穿在腳上，只有合適才好。但是，不管用哪種方法養生，都有一個共同點，那就是必須有一個好心態。一個人只有心態好，對人多包容，少計較；遇事看得開，拿得起，放得下，才能使自己的身心總能保持良好的狀態，從而健康長壽！」



狸美美

疫情中的遊戲業

全球人民被迫宅家已經3個多月，當從最初的恐慌中慢慢習慣之後，當解決了第一層面的吃喝問題之後，人們很快上升到對精神的追求，於是，在這個幾乎全業停擺的春天，逆勢升溫的遊戲業成了很多行業艷羨的對象。3月中旬，知名遊戲平台Steam同時上線人數破紀錄地超過了2,000萬，其中實際遊玩人數接近640萬，人氣榜首的遊戲《反恐精英：全球攻勢（CS：GO）》在高峰時的在線玩家超過了100萬，是上線8年來的首次。至4月初時，Steam甚至採取了停止遊戲自動更新的辦法來緩解流量壓力。

至於疫情期間的傳奇任天堂，先是其遊戲《健身環大冒險》從588元被炒到1,900元，被網友戲稱為「今年最佳投資理財產品」；緊接着其於3月底發售的《集合啦！動物森友會》，發售短短3天就賣了188萬套實體卡帶——意思是數字下載版還沒算，創下Switch遊戲首版銷售新紀錄。遊戲內容更屢屢登上微博热搜等社交平台，全球最熱非它莫屬。而疫情期間大量新玩家的湧入甚至還帶動了Switch主機銷售，僅日本的主機出貨量就接近1,300萬台。但即便如此，受疫情限制產能影響，仍然供不應求，在香港，Switch主機的炒價一度接近萬元。

著名市場調查公司尼爾森日前基於3,000位來自法、德、英、美被訪者的調查數據顯示，3月23日至29日這一週，所有被調查國家的遊戲玩家數量都有顯著提升，其中美國增長45%，

法國增長38%，英國增長29%，德國增長20%。相應地，聯機人數、線上購買數字版本遊戲人數，以及觀看遊戲直播的人數也都隨之有所增長。美國Verizon Communications Inc.的統計顯示，美國本地玩家的上線時間大幅提升了75%。

另外，移動應用數據分析公司App Annie的數據顯示，與去年第4季度相比，今年3月的手遊周均下載量增長了30%，超過10億次。其中，中國、韓國等市場，在疫情爆發期間的手遊下載量同比增長多達35%至80%。其中，受長時間被迫居家影響，中重度遊戲明顯受到青睞。

但有意思的是，表面風光無限的遊戲業卻未見得真的賺得盆滿鉢滿，「旺丁不旺財」成了這波潮流下的業內尷尬。據google表示，全球IAP（遊戲內購收入）並未明顯增長，也沒顯出要急增的趨勢。想來是特殊時期消磨時光的玩家一時半刻也養不成付費的習慣。而日本、西班牙、意大利等地的休閒遊戲收入反而呈現下滑趨勢，中國內地小遊戲市場2至3月的eCPM（每1,000次展示所獲得廣告收入）甚至下滑了30%-50%，其原因可能是受零售、旅遊等垂直廣告商因疫情而縮減廣告投入的影響。此外，線上雖然熱鬧，但線下電玩業也在受到重創，包括遊戲業最重要的年會E3取消、多個賽事暫停，Xbox Series X及PlayStation 5等主機也很可能因疫情被迫延遲發售。而當全球經濟受到重創，人們的錢包癟癟時，最終還是會減少娛樂活動的支出。覆巢之下，沒有完卵。



劉征

神獸

最近內地流行一個詞叫「神獸」，是父母對自己子女的代稱。這個詞至少有兩層意思。一層來自於「獸」，指現代年輕人身上那些不可名狀的行為。就好像一隻未馴化的野獸，有點魯莽，卻不失可愛。儘管每一代人都是從青年長成壯年，再到老年。但鑒於人的健忘，每到一個新的年齡階段，前一階段就被推翻和淡忘了。這種心理當然會產生一種漸變的效果，讓人在逐漸老化的過程當中不至於絕望。但淡定也讓老化的生命被封存起來。因此，當逼人的青春驟然來到面前，成年人必定會被激起一種特有的防禦機制。這種內心的五味雜陳就體現在這個「獸」字之上。

那麼「獸」字的第一張面孔，就來自於一種習慣性的不滿。當成年人看到孩子身上擁有着那股滿不在乎的勁兒。就似乎預見了一個不容樂觀的未來。作為過來人，他最知道無所事事會帶來什麼。但暗地裡，他們又不得不承認，自己的不滿裡，實則充滿了羨慕之情。畢竟，年輕人的勁頭，正是表面看來並未覺悟到青春，卻是以青春為前提才可促成的行為。就好像一個坐擁億萬的富豪，並不覺得有錢是什麼特別需要去被強調的事，他只在關注金錢帶來的快樂。因此，我們的傳統倡導四世同堂，是屬於來自於長輩的傳統。這種文化將天倫之樂描繪成最佳的晚年生活，當中的快樂多少寄希望於年輕一輩身上的銳氣。

所以，「獸」字之前應當有這個「神」字，以示褒獎。在這個字的修飾下，「獸」字所帶來一種模稜兩可的平衡就被打破了，完全偏向於褒獎這層表達。所以，可以斷定，這個詞必定是作為長輩給那些晚輩的。既可在稱對方做「獸」時表達一種俯視，表明自己作為過來人的經驗。同時，這種身份又賜予了一份寵愛，就好像在說：「我雖然不理解你，但是我卻愛你。」

當這個詞被用於自己的下一代時，那必定是最自豪的時刻。在以往，舊式家庭向別人介紹自己孩子的時候，總喜歡稱「犬子」，那大概是謙遜多於讚賞。「神獸」不同，或許與「犬」異曲同工，但卻少了無謂的謙卑。加上「神」的肯定，這個詞在作為社交辭令時完全帶着一種不卑不亢，這必定是一個屬於現代的詞。當然，除了用於自己的孩子，這個詞還可以

用給別人的孩子。說「你家『神獸』如何如何」。那又有另一番妥協。既在隱晦讚賞對方子女，又在拉近雙方的距離。用了這個詞，就相當於是在說，我們都為人父母，箇中滋味也只有我們這些當了父母的人才能體會。瞬間，兩人似乎就有了一種共鳴。這比舊時代的「貴公子」、「令媛」平添了許多親切。在舊稱呼裡，只有所屬權和虛意的恭維。

如此說來，「神獸」是一個十分令人欣慰的詞。當中雖則有作為長輩的不能理解，但卻終於克制住了一種阻擋的慾望，而是將這種不可理解結合了年輕人的生命力，其中所包含的期許之心甚重，十分令人動容。那作為「神獸」，自然是這種反抗之舉最動人。

最近剛看過香港藝人林保怡監製的一部港劇《欺善橋》，風評頗高。故事是普通的，難得之處在於每個人物的立體。這其中，就有一個人物叫做胡啟源，從小對自己的寡母逆來順受，結果養成了唯諾不前的樣子。「神獸」這個詞是胡母對他的對待，同樣從長輩視角出發，卻十分寬容地對待晚輩的荒唐。那麼推測一下，能叫出這兩個字的長輩必定都開明又樂觀，而這家養出的孩子也十分陽光吧。