



Vol.189
2024年5-6月

文專薈

躍動生活 活力無限



香港文職及專業人員總會
Hong Kong Clerical and Professional
Employees General Union



新時代 新工運
撐勞工 為基層 爭公義

地址：九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣二樓
電話：23842026 傳真：23853344

地址：香港中環皇后大道中 151-155 號兆英商業大廈一樓
電話：25414898 傳真：25414515

屬會：物業管理行政及文職人員協會
香港保險業總工會
香港康樂體育專業人員總會

香港銀行業僱員協會
香港生產力促進局職工會
香港專業培訓人員總會

議員工作人員協會
教育工作者人員總工會
香港法律專業人員協會

香港證券及期貨專業總會
香港財務策劃人員總工會
香港會計業總工會

贊助會：香港證券及期貨從業員工會

P1	編者的話、代報及個人資料使用通知
P3	宣之言
P4	主題故事
P8	體育有感
P13	發現故事
P15	文專動向
P17	遊歷西藏之旅
P19	教總人語
P21	工聯新知

(文章內容不代表本會立場)

會刊編輯工作組成員名單

主編：李敏慧

執行編輯：薛振邦

編輯：冼偉麟、崔倩齊、梁健雄、梁愛勤、
郭秀梅、鄧廉基、蕭詠芯

(按姓氏筆劃序)

出版：香港文職及專業人員總會
宣傳及教育委員會

有關個人資料使用通知

本會一向致力保障會員的個人私隱及資料，並遵從「職工會條例」、「職工會登記局條例」及「會章」所訂處理會員資料。凡加入本會成為會員的過程中，我們會要求準會員填寫申請表，申請表上所提供的個人資料將用作處理加入本會或屬下工會之用。

此申請表是確立會員與工會間的法律關係，雙方互有權利與責任，會員可直接向有關工會了解會章內容。為此，會員必須同意提供完整身份證號碼以完成入會程序。如有需要，會員提供之完整姓名及出生日期會用作舉辦或宣傳有特定年齡組別或限制之會務活動或會員生日福利等用途。

準會員可自行決定是否提供申請表內任何一項資料，惟如準會員選擇不提供完整資料，工會將可能拒絕入會申請。

會員同意並授權職工會各機構及其屬下工會使用閣下資料作為開展各項會務活動、政策倡議、福利服務、課程推介、文娛康樂、籌款及選舉等用途，並將妥為保存。根據 2012 年個人資料(私隱)(修訂)條例(香港法例第 486 章)，會員有權要求查閱及更正任何會員提供的資料，有關申請須以書面向本會提出。

會員如不欲本會使用您的個人資料作上述用途，請以郵寄(尖沙咀會所：九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣二樓)、電郵 (info@cpegu.hk) 或傳真 (23853344) 形式告知本會。



編者的話
Message

全民運動 活力多彩

香港的體育文化教育深植於社會之中，乃是本港重要的教育領域之一，故文化體育及旅遊局一直以來都致力於推動香港的體育發展，其轄下的體育及康樂科便負責推廣和落實政府的三大體育發展政策目標，包括普及化、精英化和盛事化，以擴大體育及康樂設施，並鼓勵社會各界合作建立熱愛體育的文化。

在學校教育方面，香港教育局鼓勵學校靈活運用課時、空間、資源及設施，以拓展和設計體育課程，培養學生的體育知識、團隊精神和健康意識，建立正面的價值觀和積極的生活態度。因此，我們可見學校的體育課程所包含的體育項目，可謂是豐富多彩，諸如田徑、籃球、足球及游泳等，使學生從中增強身體素質，以及運動技能和技巧。此外，學校也會定期舉辦體育活動與運動會，使學生得以大顯身手，從而提升自信和活力。

除了學校教育外，本港早在 50 年代就成立了中國香港體育協會暨奧林匹克委員會，引入了「全民體育節」的概念，在香港首次舉辦體育節，大大促進香港的體育發展。直至今香港社會已擁有多個體育組織和協會，並舉行了數不勝數的體育活動及比賽，為香港年輕人士提供體育運動的平台，使得香港的運動員有機會參與國際體育賽事，譬如奧運會、亞運會和世界盃等，並且能夠在國際舞台上嶄露頭角。

故此，今期的《文專薈》將以「躍動生活 活力無限」為主題，透過分享各自的生活經驗及體育知識，以思考香港的體育文化，如何教導人們全面的體育知識，且如何培養年輕人的運動細胞及健康的生活方式。同時，工會在香港的體育發展中，又起到什麼樣的作用，從而拓展自身對香港體育文化的觀點，令會友大眾更加掌握香港的社會發展。

2024 年代報課程日期

工聯會進修中心每季開設的課程超過 1,000 個，工會為減省會員排隊報名的時間，特別提供代收報名表的服務。以下是為會員代報課程的日期：

2024 年代報課程日期

	秋季課程	春季課程
代報日期	6月24日-7月6日	10月21日-11月2日
會員報名日期	7月14日	11月10日
公開報名日期	7月15日	11月11日

代報時間：星期一至星期五 10:00-19:00
星期六 10:00-17:00

代報地點：九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣二樓
(科學館對面)

香港中環皇后大道中 151-155 號兆英商業大廈一樓

代報手續：報讀者須帶備會員證、填妥報名表及支票(每科單獨開一張支票。支票背面須寫上報讀者姓名、課程編號及聯絡電話)，於上述指定日期及時間內到本會會所辦理。

如有查詢，請致電：2384 2026 (尖沙咀)、2541 4898 (中環)

文專祝各位 端午節快樂

2024年6月10日（星期一）

端午節為公眾假期，文專總會尖沙咀（九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣二樓）及中環會所（香港中環皇后大道中 151-155 號兆英商業大廈一樓）將暫停對外開放。



淺談香港應如何促進體育事業的健康發展

政府近年在推動體育事業發展方面可謂不遺餘力，其中最為矚目的措施包括：（一）自2009年起每年暑假舉辦「全民運動日」，透過組織各類免費康體活動及免除部分康體設施的場租鼓勵普羅大眾積極參與體育活動；（二）去年撥款超過8.6億元，以助香港體育學院培訓約1,300位精英運動員；（三）積極發展優質體育設施，如將於年底落成的啟德體育園；及（四）自今個學年起資助學校於課餘時間為學生提供廣受年青一輩歡迎的新興體育項目（如運動攀登）之訓練班。儘管一切是個好開始，但筆者認為，要促進本地體育事業的健康發展，必須同時著手解決運動員學業與就業安排以及體育盛事被外部勢力騎劫的兩大問題。

運動健將的學業和就業問題

本地運動員的學業和就業安排一向為人詬病，也是傳統家長不願子女成為運動員的原因。眾所周知，大部分運動員自初中階段已要耗費大量時間受訓和參賽，除非個別天資聰穎的精英（如港大醫科畢業的蝶后劉敬亭和以優異成績升讀海外名校的奧運亞軍何詩蓓），否則一般情況下兼具運動員身份的學生均難以專注學業，終致大量運動健將因公開考試成績欠佳而無緣本科，進而影響後續就業。就以某位早年曾於國際賽事中屢獲殊榮的前划艇女將為例，由於缺乏學歷，退役後難以找到合適工作，最後走上違法犯罪之路，因勒索僱主而銀鑊入獄。此外，筆者認識一位中學時代曾代表校隊於比賽中多次獲獎的長跑好手，儘管自幼渴望成為體育老師，但最終卻因文憑試成績差劣而夢碎，目前只能到處做散工，運動健將在離開競技場後重投社會所面臨的挑戰可見一斑！

雖然運動員理論上可循「校長推薦計劃」升讀本地大學，但每所學校僅有兩個名額，加上同時要與擁有其他特長（如藝術、

音樂、社會服務、領導才能）的考生競爭，故實際上要「借助」體育特長順利考學，猶如千軍萬馬過獨木橋，成功率極低。要解決運動員的升學乃至就業問題，筆者認為構建相對人性化的體育特長生制度實在刻不容緩，長遠來說，可考慮參考內地的模式，規定大凡擁有體育特長的學生只要應考高中文憑試的體育科並取得優異成績，則其餘科目的總分只需達到一般考生的本科錄取分數線之八成即可升讀本科，以提高家長支持子女發揮體育潛能的意欲。

體育盛事被外部勢力騎劫

體育盛事近年亦多次被外部勢力騎劫，其中最為轟動的事件包括外國主辦方分別於2022年亞洲七人欖球系列賽和2023年世界冰球錦標賽期間錯誤把宣揚港獨思想的歌曲當成國歌播放，以及某知名退役運動員於去年擔任亞運直播主持期間在中日對決的賽事中表示希望日本勝出，著實匪夷所思。

要防止上述事件再次發生，筆者認為可循兩方面著手。第一，有關當局可考慮邀請本港明星級別的世界知名運動員拍攝視頻，於網上各大社交平台說好中國和香港故事，有別於一般意見領袖，明星級的運動員於世界各地均擁有大量粉絲，其中亦包括部分本身對國家及香港存有誤解的外國人，而參與宣傳正面資訊的本地星級運動員正好能夠發揮「偶像效應」，有助破除外國粉絲既有的迷思甚至成見。第二，儘管本港近年不乏愛國愛港的優秀運動員，但仍有一些享負盛名卻缺乏政治敏感度的體壇名將，因此，除了從硬件上完善香港的體育設施，加強運動員對國情和港情的認識亦屬重中之重。

願香港的體育精英日後無論在學業、退役後的事業還是社會影響力方面都能夠走得更高更遠！

李敏慧

香港文職及專業人員總會
宣傳及教育委員會 主任
副會長



躍動生活結合中國傳統文化

林冠良

現代生活節奏快速瞬息萬變，人們的壓力、疲憊感以至慢性疾病也越來越明顯。在這樣的環境中，體育活動成為了一種重要的方式，讓人們釋放壓力，保持健康並燃起生活的活力；體育運動不僅能鍛煉身體素質，並強健體魄，更能培養意志力、紀律性和團隊協作能力，甚至是實現自我及體現生命價值的重要途徑。而躍動的生活與中國傳統的文化一脈相承，「德、智、體、群、美」中的體育不僅僅是一種運動，更是一種生活態度和精神追求。

在「德、智、體、群、美」五育文化中，身體健康被視為最基本的鍛煉，與培養人的品德、智慧、體魄、團隊合作和審美能力一樣都不可或缺，放在今天香港都不會過時。日常生活增加躍動元素，例如各式各樣的球類或體適能運動、歷奇訓練及野外體驗活動等等。透過運動訓練和活動可以強健身心、培養體育精神和團隊精神。在中國古代的六藝學習中也有「御」和「射」，雖然是局限於當時進入仕途的實用技巧但也是強健體能的鍛煉的方法，所以體育與「德、智、群、美」緊密相連，成為完善人格的重要元素。

體育在現代生活中的重要性不可忽視。科技的快速發展讓人們的生活變得更加便捷，但同時也讓人們的生活方式越來越缺乏運動。特別是文職人員長時間坐在辦公室，走動範圍有限，不僅對身體健康造成不良影響，還對精神狀態和情緒產生負面效果。而通過運動，人們可以釋放壓力，增強免疫力，預防疾病，提高身體素質，提升工作和學習效率，保持健康和增加生活趣味。

今屆的奧林匹克運動會將於法國巴黎舉行，奧運精神倡導尊重、友誼、卓越和公平競爭等價值觀。而異曲同工的體育精神則是指在體育活動中所體現的態度如努力、合作、尊重和激情。理想的運動員在競技場上發展和建立追求卓越、友誼和公平競爭的精神。

競賽想勝利但不能不擇手段，例如可以利用科技、藥物和人體力學的知識去提升力量速度，但這當中如何取得平衡就是體育精神與道德、智力的價值觀和原則的判斷。「德、智、體、群、美」的教育塑造了個人和社會價值觀，也提供了一個促進健康和幸福的平台。這些都是「德、智、群」的教育，透過運動和體育價值觀的

融入，人們可以在各個方面實現個人和集體的成長與進步。

至於體育與美育的關係，最近一宗新聞可有助啟發。在今年4月舉行的世界田聯田徑鑽石聯賽廈門站，女子100米跨欄決賽，有「欄后」之稱的選手吳艷妮在10位跑手中「包尾」，然而引起網民熱議的並不是她的比賽成績或與同場世界著名選手的時間差距的客觀分析，而是批評她穿的運動衣和臉上的化裝，以及眼角處貼著星形的貼紙等等。

愛美不是罪，只要合乎比賽規則和不影響表現，運動員也可以自己喜歡的形象出賽。這不是審美的問題反而是考驗大眾「德、智」的問題，例如大眾是否被一些刻板印象的條條框框限制，把運動員塑造成枯燥乏味的比賽機器、在評論別人時所帶的準則是否合理，以及有什麼理據等等。正如吳艷妮說「我肯定還會帶妝參賽啊，這麼好看，為什麼不帶！」對個人是一種自信，對觀眾也可以令運動比賽增添趣味和色彩，說不定啟發和吸引新人參與運動。

躍動、活力無限的生活不僅能鍛煉出強健的體魄，培養出堅韌的意志品格，還能陶冶出高尚的情操，實現自我價值的超越，然而今天各式各樣的體育活動和運動項目，與中國傳統的五育文化更可以進一步融合，為生活添加帶來豐富健康的色彩和更加美好的未來。





淺談香港體育發展

吳鑽好

以往香港運動員都是以業餘性質參加運動會，他們需要兼顧夢想與工作，必然使之感到吃力。所以免不了衝擊到運動員的狀態，進而影響他們現場發揮。香港運動員，諸如滑浪風帆李麗珊、自行車李樂詩和黃金寶、游泳何詩蓓、劍擊張家朗，以及桌球伍家俊等，都在世界或者國際性體育賽事上取得驕人成績。

乘風破浪的精神 金牌背後的重量

滑浪風帆李麗珊是本港首位獲得奧運會金牌的得獎者，昔日的信念讓她迎難而上而過關斬將，這種勇於克服逆境，並堅強不屈的精神，與香港七十年代經濟騰飛奮鬥年代的「獅子山精神」吻合，故此她深受市民愛戴。1996年她在獲獎時，憶起她多年來訓練時所承受過的無數苦楚，事後百感交集地表示：若能再次選擇，一定不會當運動員，因為實在太苦了！可見我們作為觀眾與參賽者本人擁有截然不同的感受，對於我們而言，她不只令香港人驕傲，更是讓香港體育地位「三級跳」。

劍擊張家朗於2014年當上運動員，累積七年的經驗，可見獲得奧運金牌不是一天就能練就，奧運賽場上的劍擊運動員都是頂尖級的健兒，擁有卓越的實力與決心方能躋身奧運舞台。他曾提及能夠站在這樣的大型賽場上，必然是經歷千辛萬苦，意志堅強，過程中的點點滴滴，都是構成其成長的印記。張家朗為了保存體力，將劍招和戰術鍛煉得游刃有餘，他在2021年獲得奧運金牌的同時，也代表著香港繼李麗珊之後，等候了二十五年，再次迎來奧運會的第二面金牌，這面重556克的金牌，其背後所承載的重量卻是常人難以想象的壓力，參賽時他年僅21歲，想必內心是沉重而充滿鬥志的吧。

精英培訓制度下的香港運動員

香港的精英培訓制度是培養香港青少年對體育運動的興趣，且發掘他們的運動潛質。雖然現今香港社會已擁有各式各樣的體育組織和協會，並提供不少體育的資源，促使香港運動員有機會參與國際體育賽事，如奧運、亞運會和世界盃等。但是運動員的職業生涯比較短

暫，以體操和跳水的運動員為例，他們一旦三十出頭就無法繼續參賽，這項運動需要從幼訓練，十五歲就踏上體操場，參加完三屆奧運後便超齡而無法再參加，不是他們沒能力而是七鱗八傷，體能早已無法跟年少時相比。

刻苦訓練 認真比賽

首先，中國在培訓運動員方面非常值得學習，運動員的年齡很小就踏上比賽舞台，包括伏明霞、全紅嬋、熊倪、管晨辰、何可欣、江鈺源、楊依琳、高敏、李小雙、李小鵬與鄒凱等，他們出道時平均年齡不超16歲。在三四歲時便接受刻苦耐勞的體能訓練，此外，還需要培訓他們的心理素質及團隊精神。運動員需要出席不同賽場，其心情容易緊張，緊張就發揮不出原本的水準，所以，運動員就是要在緊張的情況下盡量把動作做好，不可有太大的失誤，每四年奧運會的每一跳都是極其重要，可能跳得不是那麼完美，但避免失誤出現就已足夠。

伏明霞曾在比賽中發燒，雖然身體不舒服，但比賽發揮得還算不錯。當時這些中國運動員銳意不是執著於分數，而是認真對待比賽的態度，不怯場地沉著應戰，只要對手一個小失誤，便可取勝之。因而對運動員心理建設的培訓是提高本地體育水平的重要一環，可見提升香港體育質素，不只是完善體育設備，亦要建立學員良好的心理素質，才能夠吸引更多有理想的運動員。

提升體育規格 發展隊際項目

其次，體育項目基本是個人項目，這與出現個別優秀的運動員，以及特區政府將較多資源投放於個人項目不無關係。學校體育發展在目前的教育制度下較難有出色的成果，因為絕大部份學校只注重學生的公開考試成

績，使得非學術性的天才學生備受埋沒，以致於能考進大學的體育特長生寥寥無幾。筆者建議提升中學的體育課程規格，大學應考慮接收學術成績一般，但體育成績優異的畢業生。香港既然已有科技大學和師範學院，那為何不能夠擁有體育大學呢？

筆者希望目前培訓精英運動員的香港體育學院，能夠開設更多隊際性的體育課程，培訓團隊運動，包括足球隊、游泳隊及劍擊隊等。讓運動員能夠養成合作精神，凝聚團隊，加強其歸屬感。因此，香港體育運動想要躋身世界舞台，就需要對隊際項目投入相對多的資源，並且加強對運動項目、運動措施，以及政策方面的革新，才能夠讓運動員有更多機會與世界接軌。



參與感何以連繫體育文化

李文淵（筆名）

香港的體育文化土壤並不落後於其他地區，政府在有限的土地空間內，均投入資源建設體育設施，所能提供符合人口比例的康體設施數字基本達標。在不同時段，社會上也會有不同的比賽賽事。

種種對於體育文化的推廣下，根據衛生署在 2020-2022 年度人口健康調查報告中顯示，本港 15 至 84 歲的人士中，32.6% 屬於肥胖，22% 超重，總體上接近四分之一的人士處於運動量不足的狀態。這不禁令人思考，究竟是什麼因素，導致社會上即便有種種支持體育的設施、活動，卻未能讓一個城市「健康」。

溯源這個現象，淺窺而言，工時問題對發展體育文化造成很大的阻滯，削弱了體育文化的浸染力度。就推動體育文化並培養健康生活方式方面，工時偏長讓市民失去持之以恆運動的動力，當運動不能持之以恆進行，也就不斷消磨著他們的參與感，以至於最後放棄；當政府在推行體育文化時，有時會陷入想當然的陷阱，自然而然認為市民會就體育運動「有益身體健康」，而保持每日的鍛鍊量。而事實上，這一層面的缺失，不僅減弱

了集體運動的發展，亦使一些運動變得「圈地自萌」，最終，未能演化成具有地區代表性質的運動。

然而，除卻體育運動的愛好者，每日長時間工作後，市民有多少時間會置於維持「健康」之中，而不是處理自己的私人事務？放到節假日，他們可能更多選擇待在家中，補回工作時的疲倦而非運動。集體層面而言，工時偏長、不一，減少了群體運動參與者之間的見面時間，當集體運動難以相約時間，也就削弱了愛好者的參與感，使得他們寧願選擇單人或少量人就能進行的運動（如跑步、羽毛球及乒乓球等）自然也降低了集體運動發展的可能性。這也是香港的運動發展，如此「偏科」的原因。對於多元的體育文化發展，這種現象並不健康。

改變目前的工時環境任重道遠，短時間內無法迅速解決這個問題。唯有透過增加市民對運動的參與，提高、培養他們對體育的愛好。所幸，工會在這一層面也能夠因應都市人特色和需求，舉辦相應的活動和比賽，讓市民能夠更多接觸運動。

活躍人生的軟硬件

吳溫迪

今天（4月30日）是領取2023《文專薈》義工感謝狀的一天。筆者一直都想執筆投稿今期會刊主題，可是鑒於這個月頗為繁忙，就把寫稿的意欲給擱置了。但是，在獲頒這張意料之外的感謝狀後，卻又激發起腦中的靈光一閃，手腕的運動細胞也就隨之活躍起來。

躍動生活，多是聚焦在實體的運動項目中。比如城市有著多項恆常的運動項目，當中耳熟能詳的包括：

田徑、足球、籃球、排球、檯球、單車、風帆、劍擊、游泳、跳水、桌球、羽毛球、乒乓球、舞蹈、網球、溜冰、滑板，以及搏擊等等……數之不盡。而且在各健兒自身的努力外，並得到社會多方面支持，比如：政府機構、學校（包括公立與私立），以及活動中心等等，在這些社會的栽培訓練、鼓勵、支持和推動下，都有驕人超卓的成績。令全城雀躍鼓舞，激發起少年們從小就積極參與運動，鍛鍊身心，促進健康體魄，建立目標，活躍人生。

而且香港更在建設許多運動場和體育館，並且舉辦很多大小型國際性體育活動，讓體育運動在全城普及起來。以上所談及的都是所謂硬件上的支持，以製造更多活動訓練空間，且積極參與各式各樣的國際體育項目。

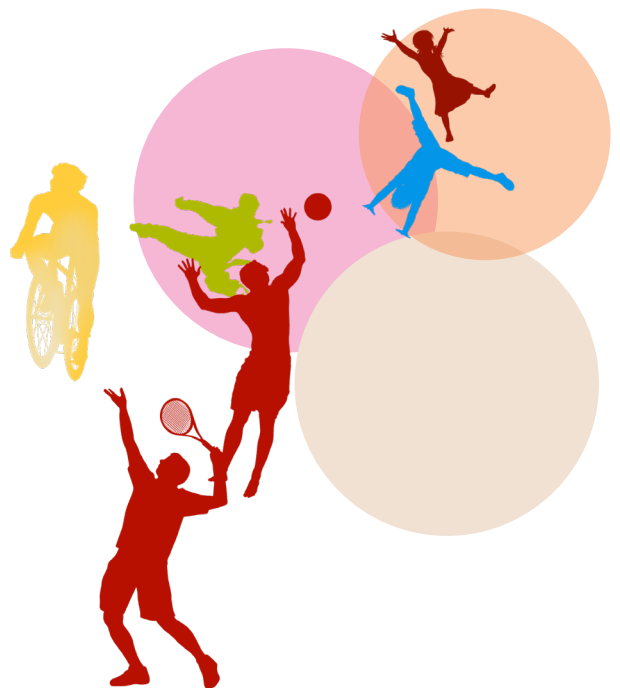
不過你們可知道，在推廣體育文化的背後，有一眾藝術家亦在默默參與其中，他們所創作及塑造的運動雕塑，佇立在不同的公園、廣場、體育館及公眾空間等，以象徵著運動健兒們的毅力、勇氣和奮鬥精神；他們一直默默地為運動員打氣，提升他們的士氣，且發揮著無形無聲的影響力。這些可謂是軟件的配置啊！此外，關於藝術家的推廣運動項目，亦包括電影及電視劇，只要其內容題材是與運動相關元素，便是推動體育運動活躍人生的軟件。

由此可見，推廣體育運動的普及化，有很多份兒都在不遺餘力地推動著並全身心地參與其中。大家都在為健兒們打氣著，歡呼着！推廣體育文化就要軟硬件共同發揮作用，使人們感受到運動的趣味，以及運動所散發



的魅力。讓人人都能躍動起來，充滿活力。生活亦能充滿樂趣。

由於獲得2023《文專薈》義工感謝狀，深深地鼓舞了筆者的肢體運動，到中環久違地走一趟，看到中上環的活力景緻和美麗建築；真是個充滿活力的城市，而對於筆者的精神而言，腦中也因此激盪起來「運動」，進而撰寫出這篇稿子，令到筆者的心靈得到滿足，身體也就充滿活力。開心快樂了一整天。



發揮香港人的運動潛能

崔倩齊

自從新冠疫情爆發以來，人們更加著重健康的生活方式。然而，有些人抱怨香港地方狹窄，運動空間有限，因此不願意多做運動。然而，並不是所有的運動都需要大量的空間。

在香港，有許多適合在有限空間內進行的運動項目。舉例來說，跳繩是一項不需要廣闊空間的運動，而且可以在短時間內學會。許多人可能認為跳繩只是小學生的遊戲，然而香港跳繩隊在國際比賽中屢獲殊榮，展現了他們的運動實力。跳繩不僅可以提升心肺功能和協調性，還可以增強肌肉力量和耐力。這項運動可以在家中、公園或室內場地進行，無需大片空間，非常適合在香港這樣的都市環境中推廣。

另一項適合在有限空間內進行的運動是滾軸溜冰。筆者曾在電視節目中看到一群中年人組成的滾軸溜冰團，他們手牽著手排成一排，然後高速斜切向溜冰場的角落。這些人早在 40 年前就開始接觸滾軸溜冰，當時滾軸溜冰是非常時尚的娛樂活動。然而，到了 90 年代初，滾軸溜冰逐漸式微。因為年輕人聚集的地方容易產生磨擦和衝突，加上商場更願意將滾軸溜冰場地分拆出租，這讓滾軸溜冰逐漸被遺忘。

幸運的是，現在康文署提供了許多滾軸溜冰場地，讓這些「中年溜冰團」能夠再次相聚，重拾當年的樂趣。滾軸溜冰不僅可以提升平衡能力和協調性，還可以增強全身肌肉的力量和耐力。這是一項既有趣又能夠在有限空間內進行的運動，讓人們在忙碌的城市生活中找到片刻放鬆和享受的時光。

擁有健康的身體是每個人的渴望，而運動是實現這個目標的重要途徑之一。運動不僅可以增強肌肉和骨骼的健康，還有助於提升心肺功能、改善代謝和增強免疫力。此外，運動還能夠釋放壓力、提升情緒穩定和改



網上圖片

善睡眠質量。因此，我們應該鼓勵大家都參與運動，享受運動的樂趣。

香港人擁有豐富的運動潛能，無論是個人運動還是代表香港參加國際賽事的運動員，都展現了他們的才華和努力。透過運動，我們可以體驗到身體和心靈的成長，建立自信和毅力，並與他人建立更緊密的聯繫。無論是在家中、公園還是體育場館，我們都可以找到適合自己的運動方式，並將其融入日常生活中。

讓我們鼓勵身邊的人一起參與運動，分享運動的樂趣。也許，這樣的鼓勵能夠激發起更多人的運動細胞，讓香港成為一個充滿活力和健康意識的社會。無論是年輕人還是中年人，無論是個人運動還是團隊運動，每個人都可以找到適合自己的運動方式，並從中獲得身心的益處。

讓我們發揮香港人的運動潛能，追求健康、快樂和成功！

發揮運動光芒 舒展身心健康

蕭詠芯

自香港運動員李麗珊為本港在國際盛事，奧林匹克運動會上贏得首面（滑浪風帆）金牌後，香港的運動發展便開始蓬勃起來，我們相信即使是在香港這小小的土地上，香港運動員仍然可以迎難而上，愈來愈強，甚至是可以媲美世界級的運動精英。今天，取得奧運獎牌再不是遙不可及的夢，而是實實在在可以憑毅力和堅持去努力達成。

香港近年積極開展大型運動會，例如協辦 2008 年奧運的馬術項目，又舉辦全港運動會，希望帶動港人多做運動，凝造濃厚的運動氛圍，政府大力投資又設立獎金制度，鼓勵香港運動員盡展所能，突破自己，做法值得欣賞。

坊間亦發展出不少新穎的運動項目，如地壺、電競及花式單車等，吸引不少家長為子女報讀，發掘新世代的運動潛能。其中，不得不提的是電競項目，昔日人人以為只是「打機」的活動，今日已發展成為國際運動電競項目，亦吸引了不少年輕人參與，當中形式十分多元化，如賽車、足球和籃球等，把現實運動電子化為不少人帶來好處，尤其是行動不便的人，因為此類運動競技不需要高運動量，雖然只是遙控操作，但一點也不簡單，同樣講求策略、速度及靈活走位，所以科技發展的同時，亦大大促進了運動的發展成熟度。

此外，愈來愈多的私營健身室亦令港人的運動習慣慢慢改變，有了儀器的幫助，能夠更精確地去進行操練，鍛鍊理想的身型之餘，亦可以針對性地進行健康的



網上圖片

運動，方便程度大大提升，適合上班族放工後去舒展身心，再不是要等放假去運動場跑步，而是可以 24 小時去做運動。

猶記得讀書時的運動會，邀請了當上奧運代表的運動員師兄作嘉賓，他的堅持與努力大大鼓舞了一眾對運動充滿熱誠的師弟妹，正正秉承著古語所云「薪火相傳」。在能揮灑汗水的時候定必竭盡全力去完成比賽，這才是值得尊敬的運動精神。

今年 7 月適逢巴黎奧運會開幕，一眾香港市民又再可以欣賞一場又一場的专业運動競技，大飽眼福，同時亦可以支持香港運動員，在不同的項目上為他們打氣，生活中就是無時無刻充滿著運動的機會，我們要天天做運動，讓充滿活力的你發揮出運動的光芒，說到這裡，我也是時候去健步行一下呢！

躍動香江 無限希望

陳煒楠

萬物蔥蘢，綠意盎然，維港兩岸活力無限——正是體育運動的好時節。古時先賢曾皙，每到這暮春時節，就和幾個朋友到沂水去郊遊，在高高的舞雩台上吹風，瀟灑而歸。這不僅代表一種達觀的生活態度，也體現出古人樸素的運動養生的觀念。在華夏璀璨文明中，體育從一開始就不僅僅是「更高、更快、更強」的比試，而成為一種修身養性的法門。

到了近代，新文化運動的潮流中，毛澤東挺身而出，在《新青年》發表了他的第一篇公開作品——《體育之研究》。一個引領世紀風雲的偉人，他第一篇發表的作品竟是有關體育，且是發表在新文化運動的先鋒平台《新青年》，這既是歷史的巧合，更映射出中華體育內涵之深，已超出單純的技藝和賽事，而事關人生觀和價值觀。在該文中，毛澤東提出體育對人的四種好處：強筋骨、增知識、調感情與強意志。誠哉斯言也。

所謂體育強筋骨者，已為科學普遍證明，毋庸贅言。若有人自暴自棄，認為自己並不去做大人物，何須體育鍛煉，住家躺平，豈不美哉？誰知人必須工作才得生存，須有事業才感到意義，而筋骨不強者，精力必不濟；體能不足者，膽氣必不佳。無論是維持生計的工作，還是立德立言的事業，很多時候拼到最後，就是堅持那最後五分鐘。如筋骨不強，必然精力不濟而敗下陣來；如體能不濟，必膽氣不佳而黯然退出。我們如今生活在激烈而終身競爭的社會裡，如無過硬的身體素質，必然難以為繼。在競爭中落敗尚且事小，若不幸而病倒，甚至危及生命，則更加令人遺憾。身體健康是事業的基礎，而堅持體育運動的習慣則是身體健康的保障。

所謂體育增知識者，正所謂「欲文明其精神，必先野蠻其體魄」也。知識的學習離不開健康的大腦，而大

腦作為人體器官之一，其高效良性的工作當然取決於身體狀態的良好與否，而這自然又是非體育運動不能達到。如果沒有在體育鍛煉上持之以恆，達到「野蠻」的境界，大腦也不會隨之得到開發，進而「文明」起來。

所謂體育調感情者，足可予飽食終日於亭子間傷春悲秋的年輕人一劑良藥。香港固然地狹人稠，石屎森林密不透風，更兼春夏之交風雨連綿，確實容易增長鬱悶情緒。但是另一方面，香港地方雖小，五臟俱全，其具有健全的社區公共運動設施，更有延綿數百平方公里的綠色心臟——郊野公園。只要走出亭子間，走向運動場，或走入大自然，在揮汗如雨之間，自然心明眼亮，不再旁騖。運動之後，那種若有所得的成就感，更是鼓勵人直面挫折而勇往直前。所以，如有年輕人氣質疲軟，那定是體育運動不足之故。

所謂體育強意志者，也是不言而喻。舉凡長期訓練體育之人，皆染武勇堅毅之氣。對於小我而言，披荊斬棘力爭上游；對於大我而言，修齊治平旺家強國，如今香港經濟社會面臨重大挑戰，處在轉型發力的關鍵時刻。如果青年人不通過練習體育培養堅強的意志，轉型發展之路遺大投艱，一遇挫折就偃旗息鼓，豈是棟梁之材？因此，發展全民體育及社區體育，提高香港青年人身體素質，這不僅是身體健康的問題，也是關乎下一代是否能夠把香港建設得更美好，讓美麗香江重煥光芒的問題。

今年是體育大年。即將召開的巴黎奧運會必將引起新一輪對體育的全民關注熱潮。九萬里風鵬正舉，祝願香港乘上這東風，大力發展體育事業，充滿活力迎接新的時代。

生命的躍動 綻放的光芒

許詩禮

生命的躍動來自於對生命的熱愛、對夢想的堅持、對學習的虛心以及對社會的回饋。在體育領域，我們能經常看到這些品質的傑出的人。

以知名籃球運動員邁克爾·喬丹為例，他對籃球運動有著濃厚的熱愛和執著。從小踏上籃球之路開始，他就全身心投入，用汗水和毅力一點一滴鑄就非凡的成就。他曾經被校隊拒之門外，但沒有氣餒，依舊堅持著對籃球的夢想。最終憑藉著對夢想的堅持，他成為了當今 NBA 歷史上最傑出的球員之一。

即使當他在職業生涯傲視群雄時，邁克爾·喬丹也從未停止學習和提升自己。他虛心向教練請教戰術和新動作，汲取優秀隊友的長處，不斷充實自己。同時，他也熱心回饋社會，支持慈善基金資助貧困學子圓夢。他用實際行動影響和啟發了無數人，彰顯了一個真正偉大的體育巨星所應具備的品格。

另一位值得學習的體育偶像是網球名將小威廉姆斯。從小備受種族歧視，家境貧困，但她從未放棄對網球的熱愛。經過孜孜不倦的鍛鍊，小威終於登上了網壇之巔，成為史上最偉大的女子網球運動員之一。過程中，她始終保持著虛心學習的態度，與教練和隊友密切交流，不斷改進自己。即便已是巨星，她仍熱心公益，為弱勢群體發聲，用行動回饋社會。

事實上，在不同的領域，我們都能看到這些品質的傑出的人。

以蘋果公司創始人史蒂夫·賈伯斯為例，年輕時的他總是怨天尤人，但當他開始珍惜當下，專注於自己



熱愛的事物時，他的人生開始走上積極向上的軌道。憑藉對科技的熱愛和創新夢想的執著追求，他引領蘋果公司推出了一款款革命性產品，徹底改變了人機交互方式。

著名科學家愛因斯坦從小就對物理懷有濃厚興趣，儘管在學習路途上遭遇重重挫折，他仍堅持自己的夢想，終於提出了劃時代的相對論。我們要學會面對失敗，從中汲取經驗和力量，找

出更好的方式前行。堅韌不拔的意志是戰勝一切困難的強大武器。

在教育領域，著名教育家陶行知就是虛心學習的典範。這位資深的教育工作者雖然事業有成，但他從未安於現狀，保持著強烈的好奇心。他虛心向學生請教新知識新方法，努力跟上時代步伐；同時大膽創新，提出生活教育理念，推動教育事業不斷與時俱進。

而比爾·蓋茨等成功人士，更是用實際行動踐行了回饋社會與博愛待人的品德。他們熱心公益事業，關注全球醫療衛生和教育，為促進人類福祉作出了重大貢獻，影響和啟發了更多人懷著愛心回饋社會。

生命的躍動來自於對生命的熱愛、對夢想的堅持、對學習的虛心以及對社會的回饋。不論是體育、科技、科學、教育還是其他領域，生命的躍動力量都源自於這四種品質。讓我們以他們為榜樣，在自己的人生舞台上綻放光芒，用生命能量感染和啟迪更多的人，共同創造一個更加美好的明天。

香港過去為何難以發展體育文化？

李靄琳

近年，特區政府較重視體育文化，除了單車公園及海濱長廊紛紛落成，還不斷嘉許在國際賽事取得佳績的運動員，以及康文署在每年舉行「全民運動日」，以推廣體育運動等等，都標誌著香港日益重視體育文化活動。在過去多年，體育文化之所以難以在本地萌芽，主要有三大原因，筆者現總結如下：

傳統家長的心態

作為傳統長輩，筆者的母親總是希望子女專注學業，故甚少帶我和弟弟做運動，家中的乒乓球拍和羽毛球拍，頂多用二次就擱置一旁；再者，在以前閉路電視還未普及的年代，本港的戶外康樂設施（尤其是公園）不時發生風化案或精神病者傷害幼童的事件，儘管如今本港的治安已大幅改善，但工作忙碌，習慣把子女交由老人或外傭照顧的家長普遍仍擔心戶外設施不安全，故鮮會鼓勵子女放學後到公園鍛煉。

體育課普遍不受重視

猶記得學生時代的體育課，好像一星期只有一兩節，其餘全是中英數等學術科目。再者，學校和老師一

般比較重視學術成績優異的同學。筆者小學時期就有位女同學，因學術成績突出，即使體育成績欠佳亦獲老師格外疼惜。反觀另一男同學，體育科非常突出，但因學術成績平平而不受重視。到了中學時代，尤其是中三以後，由於希望學生專注會考和高考，學校特別取消體育課，以致筆者基本上不再運動，身體變得特別虛弱。

康文署的體育班組供不應求

縱使康文署舉辦了不少的體育活動，例如：青少年籃球選拔賽、太極班，但經常滿額——星期六、日更不用說，即使筆者與身邊很多朋友已準時申請，但仍是候補，甚至落選，失敗次數多了，自然就沒有繼續預約的意欲。加上香港人普遍工時長，下班已累得半死，回到家中還得照顧家人、做飯和輔導小孩功課，試問又怎會自發性做運動呢？

隨著筆者日漸年長，體力已不如前，故為了健康起見，筆者近年已積極運動，如參加工聯會業餘進修中心的普拉提班、婦女踏板班和太極班等，相對坊間的牟利機構，工聯會興趣班的價錢可謂非常實惠。現在，筆者為了身體和家庭，會盡量透過參加工聯會的班組保持運動的習慣，各位親愛的讀者，如您過去曾因家庭和學校環境以及康文署配套不足而未有積極參與體育活動，是時候善用作為工聯會屬下工會會員的身份報讀各類運動課程，既可保障健康，又能發展潛能！



網上圖片

推動全民運動 增添活力色彩

——傑出的健身行業代表兼元朗區議會議員 王曉山先生 訪談錄



王曉山先生（左四）出席香港健美及運動體適能錦標賽 2023

香港的康樂體育文化乃是本港市民生活中不可或缺的重要一環，基於歷史原因，香港作為較早引進西方現代競技的亞洲地區，擁有多元化的運動項目比賽，包括健身、足球、籃球、單車、馬拉松和游泳等。故此，今期《文專薈》本會十分榮幸採訪到傑出的健身行業代表，同時亦於 2024 年受特首委任為元朗區議會議員的王曉山先生。

薛西斯

十五年大專執教經驗 推動體育活動普及化

王曉山議員擁有超過十五年大專教育經驗，擅長執教的科目包括：運動生理學、運動營養、運動創傷、運動原理和健體訓練等，其以輕鬆而富有趣味性的教學模式，加上豐富的健身教練服務經驗，為康體教育帶來許多積極而正面的影響。王議員在談及健身行業時，表示健身行業在香港的體育發展中扮演著極其重要的角色，為了促進康樂體育普及化，各健身行業不斷發揮著創新思想，以推廣健身文化和體育運動，通過向香港青年人展示健美的健康形象，以及其中的樂趣和益處，鼓勵他們參與體育活動。

此外，筆者亦在與王議員的交談中得知，萬眾矚目的第九屆港運會國際體育比賽將於 2024 年 4 月 21

日至 6 月 9 日期間舉行，除了設有田徑、羽毛球、三人籃球、五人足球、游泳、乒乓球、網球及排球八個體育比賽項目以外。今屆港運會亦會繼續舉辦女子五人足球的示範項目比賽，並且新增三項深受青少年歡迎的「城市運動」項目，包括：霹靂舞、滑板及運動攀登，讓體育文化得以在香港十八區及不同年齡普及化。

鼓勵學生參與體育活動 有助於未來的升學就業

在王曉山議員看來，學校鼓勵學生參與體育活動、課程與比賽，能夠對於他們未來的成長和發展帶來多種正面的影響。學生可以透過參與體育項目比賽，培養他們的團隊合作精神和領導能力，比方說與隊友之間的合作、共同訓練和參賽，不僅可以使之學會與他人協調



王曉山先生（左一）支持及推廣第九屆港運會的羽毛球比賽



王曉山先生參與第九屆全港運動會賽馬會全城躍動活力跑



王曉山先生積極推動大灣區健身行業發展

和溝通，還能夠藉此機會提高他們的體能水平和運動技能。這有助於培育學生的自信心及積極心態，增強他們的團結精神和自我價值感。

然而，當問到學生如何在學業和運動之間取得平衡，王議員表示事實上，堅持運動的習慣，能夠養成學生的堅強毅力和自律精神，這些特質皆有利於學生克服學習上的壓力與困難，從而為他們的學業帶來進步。所以學業與運動是相輔相成，學校更應加強體育科的獎勵機制，鼓勵學生參與體育活動和比賽，並在過程中取得成就，以提升其綜合評估的成績，這將影響到學生未來的升學就業。

加強體育文化發展 達至真正全民運動

第九屆港運會區際體育比賽透過 Facebook 及 YouTube 等不同線上平台進行宣傳，並且舉行競猜和投票活動，分別是競猜「第九屆全港運動會總冠軍」和投票選舉「我最支持的體育社區」，以向大眾推廣體育文化。然而，王曉山議員認為香港的體育文化發展尚有改進空間，以新界區元朗區為例，過於單一性的體育設施和項目，以及面臨體育資源匱乏的困境，使得體育活動在學校課程中，難以充分發揮學生的運動潛力。

因此，王曉山議員建議可以在元朗、天水圍及現時規劃下發展北部都會區建立綜合的體育館，為居民提供豐富而多元化的體育項目及設備，進而培養市民熱愛運動。

此外，特區政府近年致力推動體育「三化」——普及化、精英化、盛事化，特區政府在 2018-2019 年度投放在體育運動的預算開支是 52 億元，來到 2023-2024

年度增至 74 億元，增幅達 42%，當中約 80% 即 60 億元用於普及化，例如舉辦全民運動日及全港運動會、推行學校體育推廣計劃、資助學校推動三人籃球及五人足球等「城市運動」。

然而，要讓體育文化真正在香港十八區普及化，實現全民參與的目標，仍需要進一步加強相關政策的制定和執行。為此，王曉山議員建議透過香港地區體育會聯合會的力量，推動各區體育事業的均衡發展。這不僅包括加強體育設施的建設和管理，還涉及宣傳推廣、舉辦多元化的體育活動、與學校合作開展體育教育、推動體育專業人才的培訓以及建立更多社區運動設施等方面。

這些措施的實施，將有助於提升市民對體育運動的認識和興趣，促進體育事業在香港不同區域的均衡發展。同時，通過體育這一載體，也能進一步增強市民的凝聚力和歸屬感，推動香港社會的和諧穩定。

結語

總括而言，香港的康樂體育文化已逐漸融入市民的日常生活中，因而健身行業代表王曉山議員在推動健身文化和體育運動方面，作出了卓越的貢獻。他積極推廣第九屆港運會區際體育比賽，為本港社區的體育文化發展出謀劃策，並鼓勵學生參與體育活動，同時，亦對香港體育文化的前景懷揣著信心，希望未來能夠實現真正的全民運動，共同創造活力無限的美好香港。



冠軍作品

楊家慧女士作品獲評為「復興漢服攝影比賽《重拾漢服文化之美》冠軍」



評判郭秀梅女士（左二）與文專總會宣教委各成員為楊家慧女士（中）頒發「冠軍」獎座



評判鄧廉基先生（左）及孔順成先生（右）為夢囍女士頒發「季軍」獎座

▼亞軍顧勇佳女士個人獲獎獨照



亞軍作品

顧勇佳女士作品獲評為復「興漢服攝影比賽《重拾漢服文化之美》亞軍」

復興漢服攝影比賽

《重拾漢服文化之美》



漢服乃是中國古代傳統服飾之一，以極其端莊而典雅的設計，以及瑰麗而精緻的繡花而聞名於世，不僅展現古人的審美觀念與智慧，更是體現國人對中華傳統文化和歷史傳承的追求。

為此，文專總會於較早時間舉辦了復興漢服攝影比賽《重拾漢服文化之美》，以推動漢服文化，令會友大眾認識中華文化的精髓，進而領悟傳統美德和提升文化自信。

是次比賽於2024年3月9日進行頒獎儀式，由文專總會宣教委各成員，以及評判孔順成攝影導師、鄧廉基委員、郭秀梅委員為得獎者頒發獎盃及合照留念。同時，本會亦頒發感謝狀予三位評判，以表謝意。

感謝大家的參與及支持，亦恭喜各得獎者，復興漢服的浪潮正在悄然興起，讓我們一起推動漢服文化，將漢文化的潮流推向更高的高度。期望各位未來繼續參與相關活動及比賽，我們下次再見！

季軍作品

孫夢囁女士作品獲評為「復興漢服攝影比賽《重拾漢服文化之美》季軍」



1



2



3



4



5

- 1 「優秀獎」 余綺華女士 (左三)
- 2 「優秀獎」 李靄琳女士 (中)
- 3 「優秀獎」 沈偉麟先生 (中)
- 4 「優秀獎」 梁沛維先生 (中)
- 5 「優秀獎」 雲大德先生 (中)

二上西藏之旅

鄧廉基

西藏是個美麗而神聖的地方，作為中國人，一世人如何也應到訪一次。但可惜，雖此地風景獨特壯麗，卻非誰都可以到達，因那高原反應，勸退了不少南方人。這次跟工會二次上西藏之旅，就有年青團友不敵高原反應，到拉薩之後，就無奈退回成都及回港。到了拉薩，卻不能抵達千年歷史的「布達拉宮」一探究竟，實在令人遺憾。

二上西藏 感受「天路」

筆者二上西藏，首次是在 2018 年，今大疫之後，倒想一睹近年來西藏的發展如何。上次行程，著重於西藏的藏傳佛教聖地，是由林芝到拉薩再到日喀則，探看達賴及班禪兩大活佛所在的聖地。說來有幸，那次的地陪導遊先生，水平極高，對兩大活佛的前世今生，描述得娓娓動聽，除現世的十四世達賴喇嘛叛國出走的故事外，更講述上世的十世班禪喇嘛，在文革時期的還俗娶妻故事。憶起過去於日喀則的「扎什倫布寺」，在夕陽斜照而萬籟俱寂之境況下，聽著這淒美故事，西藏那深邃悠久的歷史文化面紗，似有還無，構成西藏的魅力所在。

是次行程則著重於山川風物，尤其是由青海西寧市坐青藏鐵路到拉薩市，這「天路」聞名久矣。二上西藏原因之一，就是想感受一下這條「天路」。稱之為「天路」絕不為過，從西寧市起步時海拔 2295 米。而越過唐古拉山口到達頂峰則為 5231 米，到達拉薩市才回落至 3641 米。由於在晚上九時許西寧市發車起步，所以不久大家就準備入睡，結果早上醒來，就發現大概有十幾位團友感到不同程度上的不適。車速雖是循序漸進，盡可能讓人體適應，但五千多米的高度，可謂是難以逾越的高原「天路」，加上長達 20 個小時的舟車勞頓下，更易產生高原反應。看來最好的方法是坐飛機到林芝市再去拉薩市。可見高原反應之難熬，真不知當年參與鐵路工作的人員是怎樣挺過來的。

路途遙遙 山水相伴

由於輾轉難眠至天亮，晨光熹微，筆者早早就起床，欣賞「天路」的沿途風光。當列車駛過昆崙山後，

進入可可西里無人區。列車員表示列車內是加壓加氧，而此時車外的含氧量，大概是百分之十一。是故，人生存不了，只有野生動物方可在此棲息。不禁回想，當年的鐵路工人是如何在此艱苦卓絕的地段建造鐵路。難怪，西寧市至格爾木市，及格爾木市至拉薩市，此兩段鐵路，前後耗時 48 年才建成，這工程實在艱難。

駛離可可西里，天色明亮，長江源頭之一沱沱河映入眼簾。只見無盡雪山、無垠草地，以及蜿蜒曲折的沱沱河，這壯麗景色，儘管是俏麗江南的小橋流水及險峻峰巒，都無可比擬。上午十一時許。翻過唐古拉山脈，火車駛入西藏境內，海拔逐漸下降。週遭景觀植物也頓然豐富，呈現藏北高原牧場風光。而團友們在旅社公司及工會的人員精心打點下，都服過預防高山症的藥物，午飯後團友們精神奕奕。眾人攏著過道的窗口，拍下人生難得一見的美景，又或互訪談笑。如此，20 個小時的青藏鐵路風光，轉眼即逝，拉薩市已經在望了。

重遊舊地 別有體會

抵達後，由於團隊足有 50 人，自是全員到齊方可出站。期間，列車長下車朝我們走來，並與我們合影留念。事後旅社領隊表示，我們的團隊人員眾多，加上 60 歲以上的團友不少，能夠齊整而無恙地闖過 20 個小時青藏鐵路的行程，實屬不易。更表示，此班列車有一卡，不予售票，為什麼？原來此路不易闖，恐防有人跨不過這高原天塹，可能一睡不醒，就惟有安放於此卡列中。據聞上一班列車，就有三位乘客闖不過來，難怪列車長都前來合照賀喜。這也要感謝旅社領隊，事前事後的細心囑咐，才能順利抵達拉薩市。

到拉薩市後，「布達拉宮」自是必去之地。筆者雖曾去過，但仍是被「布達拉宮」的莊嚴肅穆再次震撼。



在其外牆的紅、白、黃的大色下，不少團友紛紛拍照打卡。就在上宮半途中休息之際，石階斜坡路上，也有不少年青人穿起藏服並戴上頭飾，倚靠斜道白牆，或作仰望，又低頭顧影自憐。這一派青春艷麗，不違和於「布達拉宮」之肅穆深邃，更是織出新時代的藏漢一家和諧共處之況。

下午時分，參觀「色拉寺」期間，可見僧侶在互相切磋砥礪學問時，比手畫腳作出詰問，激烈之餘，且不失真切，可謂是此寺之特色。我等凡夫自是不懂箇中佛意，如此求取真理，真是大異於中土所傳的大乘佛教之道。

旅途趣事 豐富此行

旅途中經過巴松措，湖光山色自然美麗，最為難忘的是當天夜裡入住真正的民宿，當地藏胞將多餘的房間，外租予旅客。當夜藏胞屋主就住在地下房間，而我們則住在其上。前後出入兩次，均巧遇女屋主，問候一聲你好而矣，互不干涉，無需多言。我們進出內院時，大門都是未曾上鎖，藏胞與旅客彼此就是一個「信」字。筆者感覺如此淨土方可孕育出對他人之信，夜不閉戶，

臻於《禮記·禮運》篇的大同境界。現在不少地方就是迎上旅遊業高峰，藏胞外加此營生，豐富了其生計，有賴於政府因地制宜的政策，深得人心。

整個行程中最有趣的是前往波密市時，經過的色季拉山口。這山口有海拔 4728 米，道路兩旁是白皚皚的一片山。我等「南方小土豆」，自是喜不自勝地踏在雪地上。才拍下一兩張相片，就聽到陣陣搖滾樂，雪山不是萬籟俱寂的嗎？賞雪賞到心卜卜跳，何解？原來車旁的服務站內是免費進出，其圍欄內有年青藏胞放置重型音響，播放著搖滾音樂。若是上台隨樂起舞，則要收三十大元，年輕小欣經不起主持人的慫恿，便付費上台手舞足蹈，好不快樂。隨之團友們陸續禁不起誘惑，紛紛付費起舞。團友小青更是狂情熱舞，搖曳生姿。如此一來，藏胞青年此營生手法，正中旅客心中潛情，一擊而起，舞盡心中澎湃。正所謂「不怕你呆，最怕你不來」。雪地忘情熱舞，實屬意外驚喜，為此行增添一筆濃重的色彩。

結語

這次 6 年後的重訪，可見西藏的建設並無因疫情而擱置，單是從拉薩到林芝就建成了高速公路。而在桃花溝景區，更見川藏鐵路在波密路段的樁柱建設。這鐵路工程艱難無比，從雅安市至林芝市約一千公里的路段，工期就要 10 年。而此路段實際工程已於 2020 年啟動。今見波密地區的鐵路建設，筆者深感慶幸，成為此建設的見證者。相信在此川藏鐵路全線通車之時，筆者將重遊西藏。二上西藏坐上青藏鐵路後，更覺川藏鐵路的建設對西藏地區國防及經濟發展的重要性，正有如逆天改運的工程建設。

飛躍新興運動 盡展孩童的活力

教育工作人員總工會幹事 溫志倫

運動益處多 全家總動員

政府以「日日運動身體好，男女老幼做得到」作為宣傳口號，旨在提高市民對運動的興趣，宣揚運動對健康的好處。在幼稚園業界，則有「勤有功，戲有益」的說法，鼓勵家長讓幼兒多進行遊戲和活動。既然運動有益身心健康，更可推動親子共同培養勤做運動的家庭文化。適度且合宜的運動能促進幼兒骨骼和肌肉的發展，擁有更佳的心肺功能，提高身體活動水準，更可刺激大腦神經元的生長，並促進神經訊號間的連結與活動，還有助於提升孩子學習、記憶、專注、思維與空間等認知能力。

小眾新興運動 趣味與成效並重

在眾多運動當中，究竟選擇什麼運動才適合幼兒呢？其實只要找到在幼兒能力範圍內能夠負擔的運動，就適宜幼兒參與。其中，不少新興運動充滿探索性與互動性，十分適宜兒童參與，例如穿雲箭、芬蘭木棋及匹克球。雖然新興運動未在本港發展普及，一般學生較少接觸，但其益處不容忽視。新興運動能從過程中啟發幼兒對運動的興趣，甚至產生更強烈的動機參加遊戲及運動，進而養成孩子積極鍛鍊身體的良好習慣，還能預防身體過重，增強抵抗能力。在運動的過程中，學生能學習控制大小肌肉的活動（粗動作/精細動作），嘗試做出一些肢體協調動作，以認識自己身體機能的限制，建立保護自己安全的意識。

靈活無限制 引探索思考

新興運動靈活多變，鼓勵參與者自由創造和探索，與業界近年來推廣自由遊戲的理念不謀而合。新興運動創新的遊戲規則和獨特的運動方式，再加上簡單易明和容易理解的規則，使運動具有高度互動性、安全性和娛樂性，對幼童來說更具吸引力。新興運動中的軟身飛盤及各種球類運動可以提高幼兒的眼手協調能力和

身體控制能力，提高身體的靈活性和協調性。這些能力對兒童日常生活和學習都非常重要，進而能夠養成孩子積極鍛鍊身體的良好習慣。以地板冰壺為例，此項運動不僅注重個人技巧，還需團隊合作，因此可以培養兒童的合作精神、溝通能力和團隊意識，有助於他們日後學習建立良好的人際關係、解決問題和適應不同環境。

一起運動 親子同樂

新興運動具有創新性而且入門技巧不高，家長可先學習及練習，再教導孩子在日常參與。「發展體育運動，增強人民體質」，體育承載著國家強盛和民族振興的夢想。全城投入運動，可倡導健康文明的生活方式，樹立大衛生與大健康的觀念，把以治病為中心轉變為以人民健康為中心，建立健全健康教育體系，提升全民健康素養，推動全民健身和全民健康深度融合。體育既是國家強盛應有之義，也是人民健康幸福生活的重要組成部分。基於以上原因，家長不妨帶領子女動起來，享受親子共同運動所感受到的樂趣。



幼稚園學生參與地板冰壺的活動

香港背靠祖國 爭奪體育好成績

教育工作人員總工會幹事 林伯強

2023年，亞運會在杭州舉行，香港隊獲得佳績，共獲得8金16銀29銅，獎牌數目歷來之冠，成績令人振奮！香港獲得如此佳績，歸根究底是在「一國兩制」之下，香港獲得祖國的大力支持，並在新一屆特區政府的加持下，才能得到美滿的成果。

回想1997年回歸之前，香港多次參加奧運會，但只能在1996年美國亞特蘭大，憑「風之后」李麗珊的滑浪風帆獲得金牌。但是，在回歸祖國之後，香港在2004年雅典奧運會，憑高禮澤與李靜的男子乒乓球男子雙打賽獲得銀牌，並在2012年倫敦奧運會，憑李慧詩的場地單車凱林賽獲得銅牌，而在2021年東京奧運會，香港隊更獲得1金2銀3銅的破紀錄佳績。香港的體育事業不斷提升，有以下幾個原因：

第一，「一國兩制」賦與香港特別權利。根據《基本法》第152條第2款：「香港特別行政區可以「中國香港」的名義參加不以國家為單位參加的際組織和國際會議。」因此，香港傑出運動員能以「中國香港」參加奧運會與亞運會，不需被拼入「中國國家隊」出賽，這讓香港運動員有更多出賽機會。在國家體育的鄰選機制中，傑出青年運動員首先要進入市級隊，然後進入省級隊，最後才有機會進入國家隊。運動員在過程中要「過五關斬六將」，才能被甄選出來，代表國家隊出賽，所以是萬中選一，精英中的精英。對比之下，香港運動員有更多機會參考世界級賽事。

第二，香港吸納國內優秀運動員。例如，乒乓球運動員李靜，他原本在1990年進入中國國家乒乓球隊，後來在1999年透過「優秀人才入境計劃」到香港，並在2004年雅典奧運會男子乒乓球雙打賽，夥拍高禮澤獲得銀牌。另外，單車教練沈金康，他原本在2011年擔任中國國家單車隊客席教練，後來在1994年受國家體委指派到香港擔任教練。在他的訓練之下，黃金寶在1998年曼谷亞運會獲得單車200公里個人公路賽金牌，另外李慧詩在2012年倫敦奧運會獲得場地單車凱林賽銅牌，並被封為「牛下女車神」。由此可見，內地精英運動員與教練對香港本地運動事業貢獻良多。

第三，香港特區政府推行政策，加強體育事業的投資與發展。2022年，第六屆香港特別行政區成立新

的「文化體育及旅遊局」。文體旅遊局在體育的工作，旨在推動體育發展，積極推廣和落實體育普及化、精英化和盛事化三大政策目標，並正研究進一步推展本港體育事業，提高專業水平和向產業化方向發展。此外，文體旅遊局全力增加和提升體育及康樂設施，鼓勵社會各界合作建立熱愛體育的文化。為此，政府在8月委任「風之后」李麗珊的丈夫，前香港滑浪風帆運動員黃德森作為新任體育專員，專門負責發展香港體育事業。

另外，香港政府推動「M」品牌活動，扶植可持續的體育賽事，培養市民的自豪感和促進社會凝聚力，並為社會帶來實質的經濟效益。例如，渣打香港馬拉松、國家盃場地單車賽（中國香港）、香港國際七人欖球賽、世界女排聯賽（香港）、香港國際龍舟邀請賽、維港泳、香港網球公開賽、香港壁球公開賽、香港公開羽毛球錦標賽及香港高夫球公開賽等等。由此可見，本地運動員在政府政策的幫助下，有更多平台發揮所長，以爭取佳績。

總括而言，香港在回歸祖國後，靠着祖國大力支持之下，體育事業發展蒸蒸日上，屢獲佳績。中國只需繼續努力，假以時日便能成為世界運動強國，而香港也能成為其中一員，讓《義勇軍進行曲》在各個國際性運動會中響起，為國爭光！



網上圖片

【「五・一」勞動週】

「五・一」

勞動節探訪大行動

工會齊向
勞動者關心問候



為慶祝「五・一」勞動節，工聯會舉行探訪大行動。各工會、地區服務處、立法會議員、區議員分別到全港各區探訪前線工友，向他們致以節日的問候。副理事長林偉江、秘書長馬光如等工聯會負責人、工會負責人及代表、立法會議員陸頌雄和郭偉強，分別探訪民航、文職、建造、海員等行業工友，感謝一班勞動者為社會建設作出的貢獻。

香港文職及專業人員總會會長林冠良、副會長陳勇華、秘書長胡耀鋒，教育工作人員總會會長余綺華、香港康樂體育專業人員總會會長李粵閩聯同工聯會秘書長馬光如、立法會議員郭偉強等到各機構進行探訪，包括文職辦公室、學校及健身房，了解同工面對的情況及進行深度交流。他們感謝各打工仔對社會的付出，藉此彰顯勞動光榮。



洗牙保健服務 \$390

ITERO 立體掃描體驗

(詳情可向本會 / 診所查詢)



FREE
CHECK UP
免費檢查



保健咭購買流程：

1. 會員先到中心付 \$20 (提供 \$20 收據)
2. 登記會員資料
3. 致電診所預約
4. 餘下 \$370 將在使用服務時繳交診所

保健服務包括：

- 洗牙連口腔檢查 1 次
- ITERO 立掃掃描體驗

保健咭有效期至 31-12-2024

每人每次使用一咭 (保健期內不限享購次數)

保健咭只限會員及其直系親屬 (父母、子女及配偶) 使用；

使用時必需出示有效之會員証

如購買保健咭可前往尖沙咀會所—九龍尖沙咀漆咸道南 111-113 號美華閣二樓，查詢電話：23842026

保健咭可於以下診所使用：

佐敦診所——電話：2332 9334

銅鑼灣診所——電話：2838 9994



更多優惠資訊請下載工聯APP

詳情請向所屬工會或工聯會查詢

3652 5733
www.ftu.org.hk

**入會、續會
免費可享**

**2024年
20萬元平安保險**


凡工聯會屬會及贊助會**16歲至75歲**的會員，
於2024年交費有效期內，免費獲20萬元平安
保險保障，繼續為會員及家屬提供及時支援。

保障範圍

■ 意外身亡；永久傷殘；3級嚴重燒傷
每人最高賠償額為港幣20萬元

為免錯過申索期，
索償須於意外發生3星期內提出

為免失去受保資格，請謹記於會費屆滿日前續交會費。
賠償細則及解釋以中國太平保險(香港)有限公司保單條款為準。

 **20萬**
平安保險與私人保險無
抵觸，可同時索償

 **24小時**
全球意外保障



**網上入會
正式推出**

簡單 快捷 方便



中國太平保險(香港)有限公司
China Taiping Insurance (HK) Company Limited

查詢熱線：3716 1616



掃描二維碼立即入會

製作日期：2023.11

加 WhatsApp 專線

66214243



由即日起，文專總會會員發送會員證編號至文專總會 WhatsApp 專線「66214243」，即可於每星期收到以下資訊。

透過 WhatsApp 發放的訊息內容

- 會員最新福利
- 工會權益資訊
- 文專總會活動

備註：WhatsApp 訊息不會以群組方式發送

2024年優惠

文專總會會員憑有效的會員證，可專享以下優惠：

美容
護膚

MindBeauty
一站式美容預
約平台－獨家優惠

購物

文專系統 X
潼洛茶軒
茶禮專享會員獨家優惠

旅遊及
住宿

珠海橫琴創新方—
大樂園預訂門票及交通
住宿優惠

其他

中旅粵港巴士
9 折優惠

其他

深圳愛康健
免費洗牙及牙科優惠

服務

借傘服務

娛樂

香港海洋公園——
2024 限時優惠門票載
譽歸來

旅遊及
住宿

帝景酒店——
寫意·享樂住宿計劃
2024 第一季

* 優惠日期請瀏覽相關的優惠詳情

** 聲明：以上資料及優惠由商戶免費提供予文專總會，會員請自行考慮是否接受優惠或與提供優惠者聯繫。