

新報人

05
04/2011

香港浸會大學傳理學院新聞系學生刊物

記者隨時惹刑責 纏擾法捆綁新聞自由

新聞專題
工會，你的名字是弱者？

人物
香港兒歌之父 韋然

目錄

新聞專題

- <P.1> 工會，你的名字是弱者？
- <P.4> 纏擾法捆綁新聞自由
記者隨時惹刑責
- <P.8> 新廚餘中心效用成疑
回收量僅佔全港廚餘一成

生活文化

- <P.10> 自由創作插花 創出輕鬆生活
- <P.12> 放下你的書本 讓下一位愛上它

人物專訪

- <P.14> 披頭四可以，為甚麼我不可以
香港兒歌之父 韋然

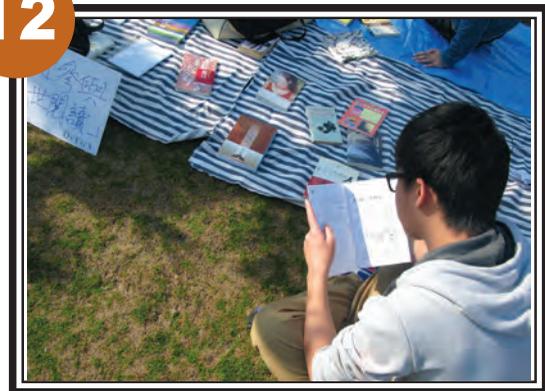
教育

- <P.16> 用心聆聽 用耳學習
發揮音樂小天地

體育

- <P.18> 巴西戰舞 以熱情融化港人
- <P.20> 鬥智鬥力 拔河非力士專利

12



18





工會，

你的名字是弱者？

【本報訊】本港工會不時發起工業行動，但成功為工人爭取權益的例子寥寥可數。工運人士指，工會認受性不足、組織鬆散，令工會長期積弱，建議政府就集體談判權立法，提供勞資談判平台，但有學者擔心集體談判權窒礙經濟。
記者：丘夢琦 編輯：黃昱

本港不時有工會發起工業行動，但成功為工人爭取權益的例子寥寥可數。
(相片由受訪者提供)



現時全港有六百多個工會，港九工團聯合總會主席李國強指，香港工會會員職業分布不平均，有些行業的工會強大，有些卻積弱。例如政府內部工會的成員以公務員為主，政府作為最大僱主，會主動承認工會地位，可以加強工會力量。但不少行業如金融地產業人士則較少加入工會，工會參與人數少，以致力量有限。

勞資勢力懸殊 限制談判力量

工聯會立法會議員葉偉明表示，行業裡愈多工友加入工會，工會愈能在勞資談判中握有更大的談判籌碼，例如國泰工會會員包括五千多名空姐，故往往能為勞方爭取到權益。只要任何一間公司的工會人數佔公司員工的一半，資方則必須要面對工會及其訴求。如工會人數少，則影響其認受性，令資方不承認工會為談判對象。

早前匯豐銀行宣布，未來五年

內會裁減三千名員工。面對會員飯碗不保，只有一萬五千人的工會在解決勞資糾紛時，顯得力量薄弱。香港銀業僱員協會自一月初以來一直爭取與資方會面，但資方拒絕談判。而該會在以往的勞資糾紛中，也從未試過成功與資方在談判桌上見面。

香港銀業僱員協會主席李麗貞認為，銀行業有接近十萬名僱員，但該會會員人數只有一萬五千人，成員人數少令工會的訴求難受資方關注，「在他們的印象中，工會是激進的，會與公司抗衡。另一方面，他們認為公司的事情可以內部解決，不需要工會干預，有種關起門來自己處理的想法。」

僱員意識低 工會文化未普及

職工盟總幹事蒙兆達指，雖然數據顯示本港現時參與工會的僱員佔整體僱員數目的百分之二十，比英美還要高，但入會率水分多，不

能反映實際情況。「很多僱員之所以成為會員是被優惠吸引，為求買東西、讀書能便宜些而加入，卻非看重工會能夠為自己的權益發聲。」

蒙兆達認為本港的工會文化尚未普及，僱員對加入工會的意識普遍較低。在外國，很多僱員加入公司，第一時間就詢問工會的位置，填寫入會表格和交會費，「因為他們明白，作為公司的僱員，有責任加入工會，令工會更有代表性，到自己有難題時便能得到工會的幫助，就像買保險一樣。」反觀香



職工盟總幹事蒙兆達指出，本港工會文化未普及，局限了工會地位。

港，雖然很多僱員支持工會，但不會主動加入。到發生勞資糾紛時才臨急找工會求助，工會僅為救火隊角色，局限了集體談判的地位。

行業工會甚難組織

葉偉明認為，工會組織困難是全球趨勢，以前的產業主要以大工廠制度為主，工人容易被組織起來，全球化下，工作模式分散，白領行業興起，工作變得個人化，講求自我，不容易組織。

李國強則表示，界別工會會員來自不同公司，組織起來特別困難。企業性工會如九巴、國泰航空，因為在所在的公司內招攬工會會員，因此較易組織工人，力量較大；至於職業性工會，如製衣業、織布業工會，因為會員來自不同公司，所以組織起來有難度。



港九工團聯合總會主席李國強表示，工會力弱不能作持久抗爭，導致以往工業行動都成效不彰。

工會分化 有利資方

李國強認為，工會積弱亦源於本港工會不夠團結，未能凝聚力量向資方施壓。香港工會分為左、中、右背景，彼此政治意識不同，很難聯合起來。例如零七年紮鐵工人罷工，職工盟就是在談判條件上與工聯會分歧，令工人最終對較低的薪金要求妥協，削弱談判力量。

匯豐銀行早前公布三年內在港削減三千個職位，香港銀業僱員協會要求會見匯豐亞太區行政總裁王冬勝交代事件，但對方拒絕與工會代表會面。



蒙兆達指工會分化令資方「漁人得利」，「現時一個企業可能同時存在工聯會、職工盟的屬會，大家的立場策略不同，資方便有機會利用這些差異製造分化，減少需要的薪酬成本。」

勞資協商機制失敗

現時本港勞資雙方奉行勞資協商機制，工會與資方展開談判後，會簽定沒有法律約束力的協議。蒙兆達認為現行機制不能解決工人的切身問題。他以2008年雀巢公司罷工為例，「資方多年沒有增加工人的薪酬，也沒有調整他們的保險金，卻規定勞資協商時不能觸及薪酬議題，結果雙方只能討論早餐質素、如何改善飯堂環境等，最後工人在忍無可忍下發起罷工。」他認為，若工會擁有集體談判權，勞資雙方關係平等，類似罷工則可以避免。

倡設集體談判權 讓勞資平等

集體談判權是指勞方集體性透過工會，與資方談判僱用條件，資方必須參與，談判結果具有法律約束力。1997年，本港通過集體談

判權立法，其後條例於同年十一月以通過得過於倉促為由而遭廢除。

李國強認為，集體談判權的立法，將會使僱主承認工會地位，工人和僱主也擁有平等的談判權利，從而保障自身權益。

蒙兆達亦指，集體談判權有助減少不必要的勞資糾紛，對資方亦有利。「穩定的溝通機制可以減少沒有任何先兆的『野貓式罷工』，勞資雙方較易處理，避免為資方帶來更大盈利損失。」

集體談判權或影響經濟

香港浸會大學經濟系副教授巫伯雄擔心，集體談判權一旦立法，將推高工人薪酬，增加生產成本，影響本港經濟增長。「歐洲國家陷入雙赤，正是因為工會力量強，以政治力量推高工資，令失業率上升，國家財政陷入財赤的崩潰邊緣。香港奉行細小開放型經濟，若果要發展經濟，勞工必須充分就業以保持競爭力，集體談判權卻削弱地區的競爭力，推高生產成本和失業率。」

(相片由受訪者提供)



纏擾法捆綁新聞自由 記者隨時惹刑責

【本報訊】政府去年底再就「立法禁止纏擾行為」展開公眾諮詢，諮詢期剛於上月底結束。諮詢文件指明，若任何人對他人造成騷擾的嚴重程度足以令受害人驚恐或困擾，即有可能觸犯纏擾法，視為刑事罪行。惟諮詢文件未有將新聞工作納入纏擾罪名豁免之列，而免責條款亦缺乏清晰定義，令新聞業界擔憂採訪工作受限制，新聞自由將被「反纏擾」。

記者：潘冰婉 編輯：葉碧涵



法律改革委員會曾於1998年公布規管纏擾行為的諮詢文件，並於2000年建議將纏擾行為列為刑事罪，旋即引來香港記者協會與多個新聞工作者團體的關注，對建議持審慎態度。

去年底，政制及內地事務局重推《纏擾法》，擴大對「騷擾」範圍、提出「集體騷擾」及「阻嚇合法活動的騷擾」的諮詢。當中，一些因防止或偵查罪行而進行的纏擾行為，可在合法和合理的情況下獲得豁免，讓記者可憑此作辯護，證明追訪事件涉及公眾利益。不過，一般新聞採訪則未被納入豁免條款，只被列在合理行為的免責條款中，政府回應指「正當的採訪工作已涵蓋在『合理行為』之內，毋須特別免責辯護。」

偵查採訪恐受限制

有記者認為政府所指的「合理行為」界線模糊，既不能實現《纏擾法》的立法原意，同時限制新聞自由。壹週刊記者林子斌指，立法

未必能保障市民不受纏擾，「如果有人每十五分鐘打一次電話催促別人還錢，這對打電話的人來說可能很合理，但這又會否構成纏擾罪？」他認為立法的前提是要將合理的纏擾行為界定清晰，否則成效存疑，更可能限制基本的言論自由及新聞自由，「令傳媒監察社會和權貴的職能受到阻礙」。

纏擾法一旦立法，或會令記者在偵查採訪的過程中觸犯法律。林



林子斌認為纏擾法有可能被濫用，被追訪的對象若動輒報警，會阻礙記者採訪。

子斌坦言，記者經常需要透過追蹤採訪對象來揭發新聞事件，「例如去年區議會選舉的『買票』新聞，記者不是在投票日當天才去採訪，而是事前一直暗中追蹤，譬如跟蹤車輛，這又算不算纏擾行為？對偵查報導而言，這樣的採訪方式相當平常。」

記者不時追蹤公眾人物的工作及其去向，將來亦有觸犯法例的隱憂。林子斌以早前採訪環境局局長邱騰華為兩電加價事件而特意銷假的新聞為例，「當時有記者在他的辦公室附近等候，甚至連邱騰華送家人到機場，也有記者在機場守候，這些又算不算纏擾？」他指記者有必要這樣做，「我們想知道他到底有沒有登上飛機，如果不能在機場或工作地方等候，還能在哪裡守候？」

林子斌憂慮，如果這類採訪手段須在《纏擾法》的法律界線上遊走，會影響報道的質量，「即使採訪內容關乎涉及公眾利益，但若記

者本身需要為採訪方式面對刑責，亦可能會令他們卻步。」

記協憂纏擾法遭濫用

香港記者協會新聞自由小組召集人盧曼思表示，被追訪對象以《纏擾法》為擋箭牌，阻礙記者採訪的情況不乏先例。英國推行類近《纏擾法》的《免受騷擾法令》後，單在2002年，當局共收到近6,000宗引用該條例的個案，遠高於預期的一年200宗，當中有不少濫用條例、阻礙採訪的例子。

盧曼思再舉例，2007年時，有英國攝影記者到一間能源公司採訪社運人士示威，卻遭該公司以《免受騷擾法令》禁止示威者的行動和記者的採訪工作。「雖然其後經過三個月的訴訟，採訪工作成功獲得豁免，但這三個月來的採訪工作已受到干擾。」

盧曼思續指記協反對《纏擾法》立法，認為可透過修改現行法例，以達到保障市民免受纏擾的目的，《纏擾法》只是政府遏制新聞自由的藉口，「政府可以進一步完善針對誹謗的法令，也可修改《家暴條約》，以保障受纏擾的對象。」她憂慮《纏擾法》會被濫用，被追訪對象動輒向法庭申報遭記者纏擾，令採訪工作受到掣肘。她表示，即使政府同意將新聞採訪工作納入豁免範圍，仍可在條例中加入其他限制，令新聞自由依然處處受阻。

學者轟立法阻社會監察

樹仁大學新聞與傳播學系系主任梁天偉認為，香港根本沒有必要訂立《纏擾法》，因社會已有足夠法例保障市民不被纏擾，例如「刑事罪行條例」中的「遊蕩」一項，明確指出「任何人在公眾地方或建築物的共用部分遊蕩，不論單獨或結伴在該處出現，而導致他人合理地擔心本身的安全或利益，即屬犯罪，一經定罪，可判處監禁兩年。」他認為「遊蕩罪」已能保障這類因

被跟蹤而感到受困擾的人士，其中最支持《纏擾法》立法的是藝人，「他們認為自己被跟蹤會失去私隱，但其實現時私隱條例已能保障他們。」

梁天偉擔憂，如果《纏擾法》立法，會令很多公職人員對「行差踏錯」有恃無恐，因為他們動輒就能引用法例，阻礙傳媒採訪，「就如唐英年、曾蔭權，如果他們沒做錯事，怕甚麼被追訪？公眾人物做錯事，記者怎能不追訪？」他說，若記者因受制於《纏擾法》而不能追蹤目標人物，即有違傳媒人監察政府、監察公職人員的責任。

即使《纏擾法》立法後將採訪工作列入豁免條款，梁天偉認為依然會存在很多漏洞，難以完全保障所有新聞採訪工作。「學生的採訪會否納入豁免？正如學生實驗報紙也有註冊，也會進行採訪工作，又能否獲保障？」

學生憂新聞自由不斷收窄

「吹風會」盛行、立法會否決捍衛新聞自由、政府「門常關」等事件及批評，令外界憂慮現時新聞及採訪自由不斷收窄。中文大學新聞與傳播學系二年級學生陳奕謙指，「（纏擾法對新聞自由）是一個隱憂，擔心有人濫用法例，動不動都報警，阻礙採訪。」

他又表示，相信社會大部人都支持纏擾法立法。對於傳媒採訪應否獲豁免，陳奕謙則認為「記者不是拿著一張記者證就『大晒』」。但政府應在法例上設有保障記者工作的條文，防止警方濫用權力妨礙記者採訪。

法改會拒讓新聞界專享豁免

對於《纏擾法》沒有將新聞界等特定行業列入纏擾法的免責辯護條款中，政制及內地事務局副局長黃靜文解釋，法律改革委員會認為任何工作都可能要做出令他人感到困擾的行為，故條例不應只豁免新

聞採訪工作，而且英國、澳洲及愛爾蘭等地都只是將新聞工作納入一般免責條款中，沒有特別豁免。

黃靜文又指，若有人感到被記者纏擾而報警，警方到場後可以先抄寫記者的身份資料，事後再追查，很大程度上不會影響記者的採訪工作。不過，盧曼思對此說法有保留，認為立法根本未能保障記者，「經歷過李克強訪港及警方近日選擇性發布新聞資訊，記者對警方執法已毫無信心，對政府會否尊重新聞自由更有保留。」

香港浸會大學新聞系首席講師劉志權指出，美國新聞界在當地受到特定的法例保護，「在美國，有些事情如果由傳媒來做，不會犯法；如果普通人做同樣的事，則會犯法。」

劉志權指，纏擾法雖未必完全遏制香港的新聞自由，但立法本身的確會為採訪工作帶來消極作用。他說，若記者的追訪對象為高官、政客，而採訪本身亦是建基於公眾利益，政府就絕對不能對此類採訪施加不合理的限制，「希望政府立法要三思，可以不立法的話，最好不要立。」



浸會大學新聞系首席講師劉志權認為，記者追訪對公眾利益有影響的對象合情合理。

政制及內地事務局副局長黃靜文表示方案仍有諮詢空間，對於新聞採訪工作應否完全豁免，要視乎公眾意見。



纏繞方式舉隅

- 在不受歡迎的情況下登門造訪。
- 發出他人不願收到的通訊。
- 不斷在街上尾隨受害人。
- 注視或暗中監視受害人的居所或工作地點。
- 向第三者披露受害人的私隱。

資源來源：纏繞行為諮詢文件

三種日免責辯護

- 一. 有關行為是為了防止或偵查罪行而做的。
- 二. 有關行為是合法的。
- 三. 在案中情況作出該一連串行為是合理的。

資源來源：纏繞行為諮詢文件

蔬菜統營處會定期將不合標準的蔬菜送給各大專院校作廚餘研究之用。

新廚餘中心效用成疑 廚餘回收量僅一成

【本報訊】將於 2015 年啟用的大嶼山小蠔灣廚餘回收中心，每年回收量僅 200 公噸，相較全港每年 3000 公噸廚餘只是九牛一毛，回收量不足一成。環保團體及學者批評新廚餘中心效用欠佳，建議政府加強有關回收廚餘的環保教育。有商場則自資購買廚餘桶，實行「回收不求人」。

記者：袁婉婷 編輯：馮晉研

小蠔灣廚餘回收中心並非本港首個回收固體廢物的設施，事實上早於 2008 年年中，環境保護署在九龍灣廢物回收中心引入每年處理 400 公噸廚餘的廚餘試驗處理設施。綠領行動項目主任郭盈盈坦言，對新廚餘回收中心減輕固體廢物量的成效不感樂觀，「第一期發展的處理量只有每年 200 公噸，如果發展順利，第二期亦只增加至每年 300 公噸的處理量，對比全港每年 3000 公噸廚餘量，仍是冰山一角。」

另外，自 2009 年年底環保署及工商界推行「廚餘循環再造合作計劃」，又邀請環保團體協辦，要求工商業界先將廚餘分類回收，目的是令回收過程更有效率，讓九龍灣廚餘試驗處理設施集中處理已完成源頭分類的廚餘。郭盈盈指，政府一向缺乏廚餘教育，反而要工商界與環保團體合作，學習篩選和分類廚餘的知識，將責任轉移到社區。

屋苑回收廚餘 住戶稱無異味

現時香港回收的廚餘主要來自工商界，並未普及至家居廚餘，環境及自然保育基金於去年 11 月撥款 900 萬元，推出「屋苑廚餘循環再造項目」，資助 11 個屋苑就地處理住戶日常產生的廚餘。

珀麗灣是其中一個獲資助的屋苑，管理該屋苑的啟勝管理服務有限公司管理主任翟婉靜稱，珀麗灣早於 2006 年已自費租用兩部廚餘

機，供會所餐飲部回收廚餘。至現時為止，參與住戶超過 770 戶，佔整體住戶約 14%。她指屋苑參與計劃後，有更多住戶支持廚餘回收，但礙於廚餘機每天只能處理 200 公斤廚餘，未能滿足屋苑廚餘產量，故打算再添置廚餘機。

自 2006 年開始參與計劃的珀麗灣住戶梁先生認為，由住戶自行



郭盈盈不看好新廚餘回收中心的成效。

搾成豆漿後，「無用」的黃豆是很好的堆肥原料。



太多水份的廚餘普遍氧氣不足，影響發酵過程，故「曬乾」亦是其中一個處理步驟。



枯葉都可以用於堆肥，但營養成份不及食物殘餘。



分類廚餘，既可減輕中央處理的壓力，又可達至教育的目標。「源頭分類一點也不困難，因為管理處會派發單張，指示可被廚餘機分解的食物殘渣種類，及詳細分類方法。」他續稱，因為住戶獲派的回收膠桶是密封設計，即使家中儲有廚餘也不易發出異味。他通常會將廚餘累積兩至三日，然後交予屋苑相關人員倒進廚餘機分解。

盼廚餘機普及如三色桶

郭盈盈認為，政府撥款資助屋苑增置廚餘機，是最有效將廚餘回收擴展至家居的做法，她建議環境局可考慮在未來新建屋苑設置廚餘機，令廚餘機變得如三色回收桶般普及，「唯有親身接觸過廚餘回收，市民才有動機和責任正視廚餘問題。」

環境及自然保育基金廢物回收項目審批小組指，每台廚餘機每日能將近 100 公斤已分類廚餘轉化為堆肥，作園藝之用，小組又會定期檢討計劃資助的成效及回應率，盡快推出第二階段的回收計劃。

商場自給自足 回收廚餘堆肥

觀塘 apm 商場去年與綠領行動合作，自費購買一台廚餘機。郭盈盈指商場回收的廚餘會化作堆肥，直接用於商場平台花園及區內園林，省卻運輸至中央回收中心的

成本，及減輕廚餘堆積發臭的衛生問題。不過，廚餘機的價值不菲，部分高達 30 萬一台，令商界卻步。

郭盈盈補充，現時商場的廚餘機每天只可處理 100 公斤的廚餘，僅能應付約 7 至 8 間食肆的廚餘量，根本不足以應付一間商場的產量，建議政府正視廚餘回收，並作資助。

政府早前就廢物徵費發表諮詢文件，當中有不少人建議政府增強廢物回收，特別是廚餘回收意識。

廢物徵費成普及契機

香港科技大學健康安全及環境處副處長俞宗岱指，現時港人普遍對廚餘回收的實際方法一竅不通，批評政府在廚餘回收的教育和宣傳嚴重不足，當局在正式實施垃圾徵費前，應多設廚餘回收箱，同步提升回收設備和回收量，令市民有法可依。

除了宣傳和推廣外，郭盈盈建議政府透過賞罰制度，提高市民的環保意識。她指垃圾徵費諮詢，是香港普及廚餘回收的一大契機，叮囑政府把握關鍵時刻積極研究，以免重蹈徵收膠袋稅要等約十年才落實的覆轍。「政府一直只擔心成本和反對聲音，決心不足又怎能教育市民？」

家用廚餘機 香港難推行

綠領行動前年從新西蘭引入 Bokashi 細菌廚餘桶，以助廚餘在密封的桶內缺氧發酵，在四星期內分解成肥料。郭盈盈表示，這款廚餘桶只有四十厘米高，而且分解的過程中無臭，絕對適合家庭使用。

香港城市大學能源及環境學院助理教授李鈞瀚指，家用廚餘機在香港難有成效，「外國大部分家庭都有花園，但香港有多少家庭有龐大空間堆肥種植？」故在屋苑設置廚餘機成效比家用廚餘機實際。

自由創作插花 創出輕鬆生活



【本報訊】插花藝術一直以高貴優雅見稱，看來，只是上等人的玩意。要插出高貴優雅的作品，似乎要拜師學藝。不過近月興起的自由創作插花 (Floral Jamming) 打破局限讓參加者輕鬆自由地發揮創意，插出能代表自己的花作，更助他們將煩惱拋諸腦後，最終達到藝術治療的效果。

記者：劉敏霽 編輯：劉雅艷

在傳統的插花模式下，導師會為學生選定花朵及材料，並親身示範，學生則按步驟完成「形似」的作品。這種典型的上課模式，只求令學生能插出一盤能登大雅之堂的作品。

自由創作插花則著重插花者的意念主導，導師一般只會從旁提點、給予指引和啟發思維，插花者可按自己的喜好選擇花盆或花瓶、花朵品種、顏色等，然後隨心所欲地插花。每個人的性格和情緒皆不盡相同，選取的花朵和表達方式亦有異，故自由創作插花並無既定標準，更沒有對與錯之分，只要參加者滿意自己的作品便可。

Lowdi Kwan 是自由創作插花的「始祖」。她憶述，其花店對面的店舖數月前有自由繪畫 (Art Jamming) 活動，令她忽發奇想，將 Jamming

的概念與插花融合。同時，插花一向被視為高深藝術、上流社會玩意，故她希望自由創作插花能吸引大眾接觸插花藝術。

忘卻憂慮 藝術治療

曾經有心理學家證明園藝有治療作用，Lowdi 指插花也是園藝的一種，故自由創作插花也有藝術治療的效用，例如花朵不同的形態和顏色能讓人放鬆，不少參加者反映自由創作插花能讓他們暫時忘記煩惱。

據 Lowdi 的觀察，不少參加者經

自由創作插花流程圖：



步驟一：花店會準備工具、花盆、花泥和花朵。



步驟二：導師向參加者簡介花朵的種類和插花的基本知識。



步驟三：參加者選擇花盆。

過數次活動後變得輕鬆開朗，由初時面容繃緊、花朵選色陰沉，變為臉掛笑容，花朵用色鮮艷。因參加者所選的花朵顏色一般與他們當時的情緒有關，故 Lowdi 肯定自由創作插花是一種藝術治療。

Lowdi 亦曾與一間處理家庭暴力的社福機構合作，讓受助人參與自由創作插花，藉以幫助他們放鬆心情，走出陰霾。其中一名參加者初時選擇了代表沮喪和憂鬱的藍色鮮花，但插花後，她卻放鬆過來，釋放負面情緒，更感動得擁抱 Lowdi。



自由創作插花以外籍或操英語的參加者為主。

與友同遊城市的秘密花園

首次參加自由創作插花的外籍女士 Annemarie Munk 表示，花店前的空地環境清靜，鳥語花香，在如此舒適的環境下與友人插花乃是一大樂事。除了發揮個人創意，插花亦有助紓緩生活壓力。

同是首次參加插花的李小姐也有

同感，「雖然花店位於市區，但環境寧靜，有別於中環的繁囂，在這裡插花讓整個人放鬆起來。」她十分享受與幾個朋友一起嘗試自由創作插花。

自由創作插花同時可增強參加者的自信心，亦有助拓闊社交圈子。參加者中，近九成人從沒試過插花。Lowdi 表示，當參加者一手一腳完成自己的「大作」，由「不可能」變成「可能」，為他們帶來成功感。

不限年齡 無分國界

由於自由創作插花毋需經驗，難度不高，故愈來愈多小孩參與自由創作插花。Lowdi 會按參加者年齡，調整指導模式，例如先為三至五歲的小孩示範插花，然後讓他們自行選擇花朵。她又會在插花的過程中給予鼓勵，以免他們半途而廢。至於七歲或以上、自理能力更強的小孩，她只會提供簡單指引，然後讓他們自由發揮。

自由創作插花亦吸引不少不同國籍的人士，有法國旅客更特地前來參與。Lowdi 指現時參加者大多是外籍或以英語為母語的人士，而不同國籍的參加者對花朵都有不同的看法，估計是因文化上的差異，讓他們的作品有不同的風格。

男士插花 大呼好玩

插花是女性的專利？當然不！其實男性也可參與。首次參加自由創作插花的 Billy 表示，男士不應視插花為女性化的活動。「可換另一角度看，以表達心思作為出發點，親手插花為朋友預備生日禮物，比買禮物更

有意義。」他更揚言會推介此活動予男性友人。

Billy 認為，插花還可增加對植物特性的了解。他發現馬蹄蘭難以矗立在花盆中，故需要用鐵線固定花身。再者，對他這個「插花初哥」而言，學習插花技巧能讓他探索多些新事物。

Lowdi 指出，曾經有十三名外籍男士以自由創作插花這活動作為生日派對，場面十分哄動。她認為，男士進行自由創作插花最需要得到身邊人的鼓勵，方能踏出第一步。她鼓勵，妻子可以陪伴丈夫前來，兩人一起合作插花，炮製愛情結晶品。

自由創作插花屬新興藝術玩意，收費每次約三百至四百元不等。雖然推出只有短短數月，但反應不俗。Lowdi 指出，自由創作插花是推廣插花藝術的好開始，惜現時較少八、九十後參加者，希望將來能吸引多些年輕人參與。



有外籍男士參加自由創作插花。(相片由受訪者提供)



步驟四：參加者選擇鮮花。



步驟五：參加者按自己喜好自由地插花。





「閱行者」把書本、草地和好天氣結合一起，吸引更多人前來漂書，也把愛書人連繫起來。

放下你的書本 讓下一位愛上它

【本報訊】美國《紐約時報》曾刊登「如果你愛你的書本，就要學懂放手。(If you love your books, let them go.)」跟你離不開的智能手機，甚或那個陪伴你十多年的玩偶不一樣，愛書的人不一定要擁有書本。相反，因為他們愛書，更要學習分享書本，讓更多人愛上它。為了讓更多人喜愛閱讀，有年青人在香港推廣漂書活動；亦有人放棄穩定的收入，開設特色二手書店，盼望「以書會友」。

記者：李詠珊 編輯：鄭樂文

「漂書」源自歐洲，漂書者會把書本放到公共場所，讓拾到的人閱讀，地點不限，可以是公園、咖啡店甚至洗手間。拾書者閱畢後，就會重覆上述步驟，把書本放到公共場所，讓下一位拿起它。根據外國漂書組織 Bookcrossing 估計，全球共有約 991,185 位「漂書者」(Bookcrossers)，約 8,421,346 本書正在「漂流」。

自歐洲引入漂書

漂書在外國盛行已久，近年於本港亦開始流行。漂書組織「閱行者」

創辦人周嘉豪 (Aries) 表示，辦漂書的念頭源自某次到歐洲旅遊的經驗。他發現那裡到處都有漂書，令他不得不問「為甚麼香港沒有漂書呢？」

於是他邀請幾位舊同學一起創辦「閱行者」，以「拎得起放得低」(Leave Book Take Another) 為主題，每月於不同的公園或草地舉辦漂書活動，鼓勵更多人帶來自己看畢的書本交換，同時希望宣傳互信分享的精神。

「閱行者」的漂書形式與外國的不同，外國的漂書者可以隨處



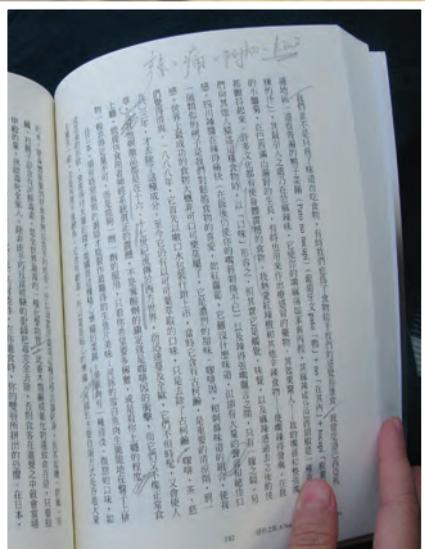
把書漂流，但 Aries 的中學同學兼「閱行者」創辦人 Lovisa 認為香港不適合這樣做，「因為管理員或潔工定會把漂流的書當成垃圾般清理。」

「閱行者」想把閱讀、好天氣和清新的空氣放在一起，藉此吸引更多參與，同時也可讓參與者了解「草地文化」，(即指草地是公共空間，普通市民都有權利享用)。Aries 表示，曾有保安人員到場了解他們的活動，知道他們不是賣書後也沒有干涉。

連繫有緣讀書人

「我在漂流。看完後，請把我漂出，讓更多人讀我。謝謝。」一張張夾在書本中的「漂書紙」，背著一個個獨有的「讀後感」，試著和下一位讀者交流。Aries 表示，曾有參加者一次漂出十多本書，而且每本書都寫了一整頁的感想。「我相信拾書者見到漂書者的心意，會更想閱讀那本書。」

Lovisa 則喜歡在書本上寫上小筆記或打記號，跟下一位拾書者



有漂書者愛在書上作不同的記號，和下一位拾書者交流。



蓋上印章的書本，表示它正式地漂流，等待著和下一位拾書者交流分享。

解構漂書

- 1) 於 Bookwalker.org 登記成漂書者
- 2) 下載並列印漂書紙
- 3) 把心得和讀後感寫在書中空白地方
- 4) 帶備已貼上漂書紙的書到草地去
- 5) 把書本放在漂書席上，等候拾書者
- 6) 隨心選其他正在漂流的書本
- 7) 選擇一個最佳的位置，在陽光下和草地上閱讀
- 8) 與新認識的漂書者談天說地
- 9) 把讀不完的書本拿回家繼續閱讀
- 10) 到閱行者的網站，追尋手上那本書的漂書者
- 11) 於網站留言，寫下你的讀書體會
- 12) 下一次的漂書活動時，再把書本漂出

分享心得，「我也很留意書上的筆跡，有時候會發現到讀者跟自己不一樣的想法，可令我思考更多。」

驟眼看來漂書好像一個「流通圖書館」，但 Aries 強調，漂書與到圖書館借書的理念完全不同，因為從圖書館借來的書本，只是讀者和一個「機構」的交流，但從漂書得來的書本，卻是來自不同的讀者。從此閱讀不再是單向的接收，讀者們能夠互相交流，人與人能夠因書本而連繫。他認為，書本愈多人閱讀便愈有價值，表示著書本的「魅力」，把更多人連接起來。

李啟俊和 Marcus 於漂書活動上結識，他們除了參與「閱行者」活動外，也會找尋其他漂書據點。就讀中學的李啟俊被書本和草地吸引而前來漂書，透過與其他漂書者的交流，了解到更多閱讀、了解書本的方法。他們除了漂書外，更會私下交換書本。

「閱行者」透過網上平台，如 facebook 宣傳漂書活動，最高峰一次有約 80 人參加，約有 200 本書漂流。Aries 指漂流的書很多，所以每次活動後幾位創辦人都要用旅行箱把漂流的書放回家中保管，現時他們正在物色倉庫，收藏這批

正等待下一位知音人的書籍。

二手書成互動留言板

除了有人自發分享書本，亦有書店提倡這種閱讀模式，「書閣」(Book Attic) 是香港少有的二手書店，店主李瑞雲 (Jennifer) 四年前開設小書店，除了希望在香港開設一間有特色的店舖外，更盼望可以為「推廣文化」出一分力，「推廣文化不是要投資多少錢，而是需要大家身體力行，一起體現」。即使今天「書閣」仍未有利潤，Jennifer 更要多做一份工來維持生計，她仍繼續堅持。

「書閣」採用特別的推廣方法，顧客可免費成為「書閣」的會員，捐出書本作漂書之用，從漂書中累積分數，買書時就有折扣優惠，鼓勵顧客藉漂書互相交流。二手書除了環保外，亦有讀者習慣在書上寫下心得，成為了讀者間互相分享的留言板，是新書沒有的元素，可說是另一種分享的方法。

Jennifer 不時會於書店舉辦家庭式的讀書分享會，一邊分享小食飲品，一邊談談閱讀的心得，有時更可邀得作者前來與讀者交流。這裡也曾發生很多因書本而相識的故事，曾有一名機師和一名大學生讀

過同一本書後，在讀書分享會中認識對方，最後成為伴侶。Jennifer 認為，香港的書店大多「千篇一律」，所謂「分享會」只是一個個跟「偶像」會面的「簽名會」，作者跟讀者缺乏真正的交流。

Jennifer 慨嘆香港的閱讀氣氛很差，愈來愈少看到香港人在公共交通工具上看書，她希望更多香港人可重拾閱讀的熱誠，以書為伴。眼見香港近年舉辦愈來愈多「漂書」活動，她感到十分高興，希望可以有多人一起推廣式微的閱讀文化。



儘管經營艱難，但「書閣」可為 Jennifer 達成夢想，讓書把人和人連結起來。

「披頭四可以，為甚麼我不可以？」 ——「香港兒歌之父」韋然

【本報訊】《何家公雞何家猜》、《氹氹轉》、《狐狸先生幾多點》... 這些耳熟能詳的兒歌陪伴我們長大，近年熱播的《小明系列》，更是家傳戶曉。它們的作者正是「香港兒歌之父」——韋然。七十年代初，他不懂作曲作詞，但抱著「人得我都得」的信念，不斷嘗試，並以譜寫傳統廣東話兒歌為己任。雖一次又一次被批評，但他沒有放棄，至今他筆下已創作過千首作品。

記者：黃康婷 編輯：鄭樂文

韋然讀中學時喜歡和同學比賽背誦課文，充滿創意的他將課文套在流行曲中唱出來，每次都比「唸唸」的同學背得更快更熟。韋然發明了「舊曲新詞」背書法，但回想自己當時對填詞一竅不通，笑言「每首『課文』都『唔啱音』，真好笑。」

那正是 Beatles（披頭四）當紅之時，韋然看到披頭四成員當年都不足二十歲，唱自己創作的歌，唱片大賣，他心底冒出一個問號：「披頭四可以，為甚麼我不可以？」當時的他雖是合唱團成員，但不懂樂理，又不懂看五線譜，單純地抱著「人得我都得」的信念開始作曲。

不懂音樂的音樂老師

大學畢業後，韋然走上作育英才之路。陰差陽錯下，他被安排當音樂

科代課，課堂上更要演奏鋼琴。只學過牧童笛的韋然只好硬著皮頭惡補鋼琴，在課堂前學習用單音彈奏兒歌。「臨急抱佛腳」的他經常彈錯鋼琴、唱錯歌曲，他坦言起初會心虛，但後來發現即使彈的唱的都錯了，小朋友仍然自得其樂，唱得很高興「只要小朋友快樂，我便會繼續彈、繼續唱」，有時他還會把自己創作的歌加在傳統兒歌中。當時的韋然仍然唱著「唔啱音」的歌詞，但無損小朋友的雅興，他的「新歌」亦慢慢流傳開去，「很多人到今天依然不知道，這些『傳統兒歌』被我做了手腳！」

自告奮勇 邊學邊當填詞人

後來麗的電視（亞洲電視前身）招募「寫笑話專才」，韋然看到薪酬是「每個笑話八十元」，即時兩眼發光，隨即寫了幾個笑話，隨後更加入麗的電視當編劇。後來，麗的電視舉辦兒歌節目，要找人填詞，韋然憑著自己的「經驗」自告奮勇。

事實上，當時的韋然連「啱音」和「唔啱音」都弄不清楚，作品更曾被黃霑批評「歌曲合格，歌詞不合格」。一星期後，韋然將一份歌詞交給著名音樂人黎小田。黎小田一看，馬上發火：「你懂甚麼是『一字一音』嗎？這根本不是歌詞！」韋然又一次被批評。不過，他沒有氣餒，反而開始揣摩「一字一音」，終於明白到，

原來每一個廣東詞，只能用一個音唱出來，否則會變了另一個字。

就這樣，他拿起一份報紙，花了一個下午把不同讀音的字歸類。漸漸他學懂了填詞，更建立了「一字一音」歌詞庫。韋然花了好一段時間鑽研，再填一首詞給黎小田過目。「哈哈！今次真的『有料到』了！」黎小田給他的回應，令他信心大增。自此，他每星期寫一首詞，在節目上自彈自唱，一寫就兩年。

致力延續廣東兒歌

有一天，韋然在報紙看到一篇文章，筆者慨嘆「廣東童謠是被遺忘的寶藏」，沒有曲譜，很容易失傳。他忽發奇想：「為甚麼廣東童謠沒有曲譜？噢！我可以去譜曲的！中國兒歌便可以一直流傳！」

韋然回到香港大學圖書館，搜集有關於廣東兒歌的資料。可是，整個圖書館只有三本相關書籍，但都沒有記載曲譜。他無從入手，唯有將自己聽過的兒歌寫出來。韋然嘗試問問身邊的長者，又去遊樂場聽聽小朋友唱的歌，結果他搜羅到的廣東兒歌很多，但大部分兒歌只得兩句，例如「何家公雞何家猜，何家小雞何家猜」和「賣懶！賣懶！賣到年三三晚」，並不是完整的一首歌。

韋然認為傳統兒歌十分單調，決定豐富這些乏味的旋律。於是將「猴子」和「熊」等動物，加入原來只得「公雞」和「小雞」的《何家公雞何家猜》。

他把兒歌分成四類：逗兒乖乖、催眠曲、兒童遊戲和民間小唱。這個分類法他沿用至今，他唏噓地道：「如果我當時沒有這樣做，不知道現在有沒有廣東兒歌？」。

勇於嘗試 不怕碰壁

韋然曾舉行音樂會、推出兒歌選，這些機會全由他主動爭取。他自



韋然創作的歌曲逾一千首，他會將歌譜分門別類，仔細收藏。



覺是個勇於嘗試的人，有次他手執幾首自創的兒歌，到藝術中心毛遂自薦，誰料得到負責人的賞識。其後，韋然又把作品拿給音樂統籌節的行政人員過目：「他想都不用想，就決定推出『廣東歌謠選』，收錄了五十首由我自創的歌，這些歌一直流傳至今。」

其後，韋然不斷在公餘時創作兒歌，歌詞大部份是他的生活寫照。「我有一個姪子，看到他洗澡覺得很可愛，靈機一閃寫了《洗白白》」，「音樂就是心聲，我想在歌中記錄生活，抒發個人生活態度，說說個人價值觀。」而在《頂硬上》中，韋然以「打工仔」的生活片段，帶出「人窮志不窮」的大道理。

只求開心 不為名利

近年，韋然創作的「小明系列」在兩岸三地熱播，令他聲名大噪。他表示，創作《小明上廣州》的靈感源自「撐廣東話」運動，「其實廣東話很好，為甚麼要禁？做人你幫幫我，我幫幫你，不需要太霸道！」

「小明系列」引起很大迴響，有人喜歡，有人反感，韋然並不介懷，「要全世界喜歡同一樣的東西，是沒有可能的！別人喜歡的話便會認同，不喜歡的話，選擇不去聽也很平常！」

創作兒歌是為了快樂，並非為了商業利益。他會繼續創作「小明系列」，下一首作品將是《小明學急救》。

七十年代至今，韋然創作超過一千首童謠，但沒有「小明」，很多人仍不知道「韋然」是誰。可是，他並未有灰心，「由我開始創作兒歌，我就知道沒有薪金、沒有名利，但我不介意。」他滿有期盼地說，「我在半年前才知道，誰創作《月光光》這首經典兒歌，但它的確陪著很多人長大！」

用心聆聽 用耳學習 發揮音樂小天地



【本報訊】西方國家講求自由與創意，很久以前已流行「Play By Ear」的教學方式，強調用心聆聽、發揮創意。此風近年更吹襲台灣、韓國，成為小孩學習音樂的新潮流。無奈香港生活節奏急速、凡事奉行「快字訣」，「Play By Ear」要在這裡成為主流並不容易。
記者：曾映妹 編輯：陳曉欣

「Play By Ear」的概念是自由發揮，學生學習新曲前，老師會先讓他們聆聽有關曲目，然後在沒有任何指導和筆記下，讓其發揮個人創意和感情演奏曲目。老師則在一旁輔助，並教授琴技，希望藉此訓練學生依靠聽力學琴，培養其臨摹曲子的能力，就像畫家擁有相機般的眼睛一樣，所見即所得。

這種教學方法有別於傳統的學習模式——「老師彈一句，學生跟著彈一句」。這種方法早在16世紀文藝復興時期已經存在，不少歐洲國家廣泛採用。近年不少亞洲地區，如台灣、韓國等在樂器教學上亦有仿倣，台灣人更視這為「天才式」教學法，但在香港卻不甚普及。

方法可取 需家長配合

音樂創作人蔡小姐曾於歐洲修讀音樂，亦曾以「Play By Ear」的方式學習：「這種教學方法在歐洲很普遍，可擴闊個人的發揮空間以及音樂的思考空間，使音樂靈感更多，更豐富。」但她表示香港很少人採用這種教學方法，「也許音樂對於他們來說，只是邁向目標的踏腳石吧！」

資深鋼琴家兼琴行負責人楊震則認為，「Play By Ear」只是一個新的稱號，早在他小時候已有類似的教學方法，「小時候學琴都是聽一些演奏家的唱碟，然後靠自己



因家長急於看到成果，楊老師（左）想用一些創新些的方法教學生也有點困難。

摸索，再把歌曲彈奏出來。這種教學方式可以增加學生的思考空間和創造力，豐富音樂內容。」他表示，與他同時期學琴的同學，很多都是以這種方法學習，當中不少已成為出色的鋼琴家和演奏家。

「現時香港的學習氣氛是學生做每件事情都為成績，即使學習樂器也多是為了呈分試、面試等。」他慨嘆，「Play By Ear」需要時間培養和發掘小朋友的能力，需要家長配合，「香港生活太急，凡事講求快，家長心急看到學生的學習成果，未必有耐性。即使教學概念有多好，家長不願意，也是沒法推行。」

方法創新 惟憂子女不適應

司徒太太的十一歲女兒，學習鋼琴近兩年。她表示，願意讓女兒用這種方式學習，即使花多些時間也不在意，因為自由度比較大，發揮的空間亦會較大。而且香港教育制度太狹窄，太著重成績，規限了很多學生的能力，如果有一些西方的教學方式，或許可以引發他們的潛力。

有家長卻擔心孩子的能力，葉女士的十二歲兒子，已學琴兩年多。她認為西方的教學模式不錯，但未必適合所有人，「即使老師彈一句，學生跟著彈一句，學生也未必跟到老師的步伐，更何況是他依靠自己的聽力學習模仿？這樣不知道甚麼時候才學會一首歌。我覺得這種方法應該是用於一些本身在音樂上有一定基礎，或年紀比較大的學生。」

主動學習 提升知識層次

香港教育學院幼兒教育學系高級專任導師繆慧碧認為，「Play By Ear」的教學方法屬於主動學習，能讓小朋友發揮個人成長特色，但要有一定的技巧和知識才能掌握。

繆慧碧指，主動學習的最大好處是小朋友可以學習自己想要的知識，「他們會更有心機學習，更能享受學習，從而刺激他們學習其他新事物，使知識的層次更豐富。」

楊震則表示，「Play By Ear」

主導學習能令小朋友更有耐性。



未必適用於所有學生，要視乎個別學生的水準和技術。對小朋友來說，任何方式他們都能接受，重點是家長會否願意花時間。如果家長願意花點耐性讓學生發揮，「Play By Ear」沒分年齡大小，任何學生都可以做得到。

愉快學習不但增加學生興趣，更能提高學習層次。



巴西戰舞

以熱情融化港人



學員相處融洽，就像一家人般溫馨。

舞蹈進行時，其他人會圍圈唱歌，舞者則於圈內困獸鬥。

【本報訊】左勾腿、右腿橫掃、閃開、再來個側手翻...說的不是功夫或拳擊，而是講求爆炸力與速度的巴西戰舞。這種源自16世紀，由巴西黑奴移民發展的舞步，包含極濃戰鬥意味，因此亦被看待為武術。有巴西戰舞的學員稱，雖然舞步難度高，且運動量大，但因其熱情奔放的氣氛，令他們樂在其中。記者：林穎 編輯：謝思明

以舞練武 黑技變國技

巴西戰舞的舞步不乏側空翻、迴旋踢、倒立等動作，更有進攻及防禦之分，集藝術、武術於一身。舞者通常會在樂器貝林報(Berimbau)的節奏伴隨下，以兩人一組的方式在圈內「困獸鬥」，其他人則圍圈唱歌助慶。

巴西戰舞又名卡波耶拉(Capoeira)，有深厚的歷史背景。16世紀時，葡萄牙人自非洲引進大量黑奴至南美，這些非洲新移民將傳統舞蹈帶到異地，卻受葡人壓制而無法明目張膽地跳舞。為此，黑奴一直秘密跳傳統舞蹈操練身體，並加入武術元素，以便隨時對抗奴役他們的葡籍主人。

1888年巴西廢除奴隸制度，部分黑奴湧到各大城鎮，並加入幫派組織，在組織中練習舞蹈，結果令戰舞被當地政府標籤為反政府活動，並在1892年立法禁止。為了逃避警方追捕，舞者不會透露自己的姓名，而改用葡語「暱稱」互相招呼，這個傳統沿用至今。

1930年巴西政府廢除對戰舞的禁令，戰舞的宗師賓巴師父(Bimba)更受邀為巴西總統表演。自此，戰舞從備受打壓的地下活動，搖身一變成為巴西國技，並傳揚到世界各地。

Grupo Capoeira Brasil 及 Equipe J Capoeira (巴西戰舞組織)分別於2005年及2006年進駐本港，巴西籍導師C.Mestre J更毅然來港，將巴西國技「原汁原味」地帶入這個都市。

戰舞熱情 學員不再害羞

熱情、果斷、不輕易言敗，是巴西戰舞的核心價值，亦令不少內斂含羞的港人受其奔放氣氛感染。學員阿峰笑言：「就連一些害羞男



巴西戰舞奏舞時使用的貝林報(Berimbau)。

生都被戰舞的熱情融化！」

採訪當天是阿峰的生日，練舞期間他成了導師與一眾學員的「圍毆」對象，課堂後他們以葡語生日歌為阿峰祝賀，表現溫馨。學員表示，願意繼續留在香港巴西戰舞團隊當中，是因為與其他舞者建立了友誼，關係如家人般親切。

尊師重道 豐富個人素質

與中國武術一樣，巴西戰舞講求尊師重道的精神，當導師遇到困難，學員必定拔力相助。C.Mestre J. 初到香港，人生路不熟，對香港的法制亦毫不熟悉，當練舞室遇到租約問題，學生會主動尋找地方落腳。學員阿峰稱，「老師一手捧很多樂器在身，就算練舞室搬至柴灣，我遠在天水圍都會衝過去幫忙。」

C.Mestre J. 稱，巴西戰舞著重紀律與互相尊重，課堂開始時，學員要向導師問安。課堂完結後，舞者會有敬禮儀式，將彼此尊重、關懷的意識植根在學員心中，再將這份意識推演下去。「巴西戰舞就是要讓大家成為一個素質好的人。」

戰舞技巧難 港人卻步

在香港推廣巴西戰舞處處碰壁，特別在尋找練舞室上更困難重

由於動作困難，存在危險性，令觀者卻步。



重，另一學員鋒仔說，「要找地方落腳好不容易，地產霸權嘛，地價貴，租金亦貴。」如果要申請政府資助，先要成為政府認可的組織，由於巴西戰舞在香港的參與人數不多，令申請有難度。

C.Mestre J. 認為港人對巴西戰舞認識不多，是這項運動難以發展的主因，「大家都以為這是舞蹈，但實際上它是武術，而且巴西戰舞要注意集中力、平衡力、伸展力、柔軟度、手腳協調、頸腰以及臀部，技巧太難，人們都不敢學。」

有健身中心過往曾舉辦過巴西戰舞課程，但因缺乏資深導師、報

讀人數過少而告吹。阿峰指，很多人誤解巴西戰舞為舞蹈，直至發現是武術時就立刻卻步，「又側手翻、又倒立、又跳來跳去，令人不敢嘗試。」女學員 Lua 亦指，初次接觸戰舞時也覺得動作超乎人體極限，因而感到害怕。

導師：開荒總是艱辛

為了宣傳巴西戰舞，舞者每月都在鬧市行人專用區表演。雖然表演能吸引途人觀看，但僅是走馬看花，又不時有警員上前問話，令表演只屬有限度推廣，難吸引觀眾學習。C.Mestre J. 有感而發，「開荒總是艱辛的。」然而，他與學員依然希望盡最大努力在港宣傳戰舞。



巴西卡波耶拉聯合會發展出一套等級系統，藉著不同顏色的腰帶，反映出舞者的等級水平，但現時各屬會的制度仍然迥異。香港的色帶分級如右：

最初級	白
初級	白黃
中級	橙白
中高級	藍紅
高級	黑

現時，舞者以葡語暱稱稱呼對方的習俗依然存在，大多依學員的特質取名。



阿峰，葡語名 avestruz，即駝鳥的意思，取名原因出於一次在巴西的旅程中進食形態如同駝鳥。



鋒仔，葡語名 perucao，即假髮的意思，取名原因是初來報到的髮型就像帶了假髮一樣。

鬥智鬥力

【本報訊】很多人以為拔河只是「鬥大力」的遊戲，但拔河其實不只是「扯大纜」，它早已發展為一項鬥智鬥力，且受國際認可的運動項目。香港拔河運動總會表示，不少市民誤以為拔河運動是危險項目，加上運動員人才與資金上的限制，使拔河運動在香港仍未普及。
記者：李凱倫 編輯：黃昱

香港拔河運動總會總教練及總裁判曾澤輝指，拔河不是講求「大隻」，而是透過訓練，發揮運動員潛在的最大力量。即使是一名體重較輕的女性，她發揮出的力量比數（指力量磅數除以體重磅數）亦可以大於男性。這取決於運動員的技術、動作、骨架的大小和肌肉力量。

現代拔河 鬥力亦鬥智

參賽雙方除了在力量上比拼外，還要鬥智講策略。比賽隊伍大致分為防守型及進攻型，進攻型隊伍比賽甫一開始就會攻擊，防守型隊伍則會一直防守，直至對方已經沒有氣力，才突擊致勝。

前香港拔河代表隊成員陳雪玲表示，經抽籤分組後，參賽對伍就會因應同組對手的實力來擬定策略。例如當遇上實力較自己強的對手，如日本、台灣等冠軍隊伍時，因為勝算不大，故與他們對賽時不會用盡全力，寧願保留實力，應付同組的其他隊伍。相反，如果知道對手與自己實力

相當，則會用盡最大力量對戰，務求獲勝。

她指，運動員在比賽途中亦會因應對手的攻勢或者狀態，做出相應的動作。例如在對手採取爆發力攻擊（指用盡四頭肌力拉動繩子，發揮最大力量進行攻擊），運動員亦會同時施加力量，目的不是要跟對手鬥力，而是希望將對手的力量卸去。另外，如果對手採取淨性拉力攻擊（雙腳抓緊地面，一直用力握緊繩子並拉動），己方就會一直處於防守狀態，時間一長，就能消耗對手的力量。當意識到對手已用盡力氣的時候，就會反攻。

這是運動員作拉力訓練的器材，繩子的末端會繫上需要訓練的磅數的鐵塊。



坊間誤以為危險運動

曾澤輝表示，現時坊間以有色眼鏡看待拔河，認為拔河危險性高。

他解釋，拔河參加者可能會在拉動繩子往後退時跌倒，但人們往後退的步幅大概只有一呎或兩呎，不是處於高速，且拔河在空曠地方進行，沒有機會撞到牆壁，並非如一般人想像般危險。

曾澤輝稱這種觀念阻礙拔河運動在香港的發展，教育局雖在〈香港學校體育學習領域安全指引〉中，列明凡未滿十五周歲的學生不應參加拔河運動，但很多教師都誤解指引意思，將「不應」視為「不准」，認定拔河運動很危險。

他指，台灣的校園在推廣拔河活動方面，比香港成功得多，當中有賴教師的協助。因為拔河是一個團體運動，不論是運動員，還是訓練員，大家為了同一個目標努力，艱苦訓練。就算比賽輸了，大家都贏得了良好的師生關係。台灣的教師親身體驗到拔河有助促進師生關係，所以都大力推廣拔河運動。

香港浸會大學體育學系副教授雷雄德則表示，每一項運動都有風險，只要主辦單位，包括教師、教練等先了解參加者的體能、對拔河的認識，並向參加者講解安全規則；同時參加者做足安全措施，如戴上護肘、護膝，甚至戴上頭盔、手套，拔河運動的風險沒有想像般大。

另外，參與拔河的運動員都是業



拔河比賽可分為男子拔河比賽、女子拔河比賽以及男女子混合比賽。（相片由受訪者提供）

拔河非力士專利

餘性質。拔河運動員梁智勇表示，這兩年間只有一次能夠齊集 8 名隊員賽前訓練。

缺資助 運動員需自費食宿

曾澤輝慨嘆，雖已自資購入專業器材，但運動員沒有時間訓練，「我們有世界級的訓練裝備，但沒有世界級的訓練時間。如果我們有充足的訓練時間，任何一個香港人都可以成為世界級拔河選手」。他稱，現時香港拔河運動總會沒有得到任何政府資助，運動員出外參加比賽亦要自行承擔交通及食宿等開支。

該會現正致力爭取加入港協暨奧委會，希望可以得到政府資助，有助拔河運動推廣。曾澤輝對拔河的未來發展感到樂觀，因為中國、台灣的拔河運動都發展良好，相信這對香港的拔河運動會有正面影響。



運動員示範室內團體比賽時，運動員在不同位置拉動繩子的姿態。

拔河知多點

古時拔河祈求豐收

今日的拔河運動來自古時的全民競技項目：「牽鉤」。唐代百姓使用長達四、五十丈的大麻繩，麻繩兩頭分別繫上幾百條小繩索。麻繩兩端的人各自拉住小繩在胸前挽成圈發力。除了競技外，在隋唐時期，拔河盛行於民間，百姓透過拔河祈求豐收，也有炫耀國力的意思。

拔河不是扯大纜

香港拔河運動總會總教練及總裁判曾澤輝表示，拔河運動與『扯大纜』有很大分別，現代拔河有一套劃一的準則，不論是比賽用的繩子、人數、重量等級，以及勝負判定都有詳細的規定。在室內比賽，只要一方將繩子拉動 4 米，令繩子中央的標誌移過地上決勝線就能取勝。而在室外比賽，則要一方將繩子拉動 4 米，令繩子兩側的標誌移過地上決勝線。若在每局限時 10 分鐘內，未有一方成功拉動繩子到決勝位置，就會以中心標誌偏向那一方來判斷勝負。

犯規動作多 禁刻意放繩

如果運動員作出「不君子行為」，如蓄意令對手受傷，包括刻意的收繩、放繩等動作，主裁判可加以警告，如其中一方違反規則三次便為輸。

另外，拔河運動訂下 11 個犯規動作，其中數項如下：

1. 坐地犯規：選手故意坐在地上或因滑倒之後沒有立刻起身。
2. 觸地犯規：除腳部以外之身體任何部位觸及地面。
3. 鎖繩犯規：任何握繩動作阻止繩子自由移動。
4. 靜止犯規：隊伍沒有積極進行對賽，持續停頓故意拖延比賽。
5. 划繩犯規：連續坐在地面上用腳向後移動。



註冊報紙一二四二號
第四十二卷 二零一二年四月

督印人 郭中實
顧問 杜耀明 黃天賜
總編輯 袁樂婷
副總編輯 黎穎芯 歐陽澄 連達曦
網絡版主編 葉天佑 高福慧
多媒體技術支援 吳美鈴
美術總監 莫紫瑩
資料庫 馮晉研
發行 鄭樂文
公關 朱嘉儀 劉雅艷 陳曉欣

編輯 黃昱 劉雅艷 鄭樂文 陳曉欣 葉碧涵 馮晉研 高福慧 謝思明 吳美鈴
尤靜純 莫紫瑩 吳美鈴 葉天佑

記者 李凱倫 薛敏清 楊婉婷 鄭愛妮 劉敏霏 許宇靖 袁婉婷 何建邦 陳翔翎
彭珏榆 丘夢琦 林穎 潘冰婉 吳嘉鈴 戴緒傑 黃穎瑜 唐亞男 李詠珊
曾映妹 黃康婷 馬蕊丹 林偉昌

出版及承印 香港浸會大學新聞系
出版及承印地址 九龍塘禧福道五號香港浸會大學傳理視藝大樓
電話 3411 7461
傳真 3411 5079
網址 <http://sanpoyan.journalism.hkbu.edu.hk>



香港浸會大學傳理學院新聞系學生刊物