

# 新報人

07  
06/2011

香港浸會大學傳理學院新聞系學生刊物



Sha Tau Kok  
沙頭角

沙頭角解禁  
居民：家園似被入侵

**新聞專題**  
保育措施不力  
圍村文化漸消逝

**人物**  
易容蛻變 信仰伴前行  
—易小玲

# 目錄

## 新聞專題

- P.1 沙頭角解禁 居民：家園似被入侵
- P.4 保育措施不力 圍村文化漸消逝
- P.6 小販政策引火自焚

## 生活文化

- P.8 殯儀製作大變革 青年讚好
- P.10 天台種菜 基層體驗有機生活
- P.12 青年製手作書 搭兩代溝通橋樑
- P.14 閑章不閑 方寸之間記錄自我

## 人物專訪

- P.16 易容蛻變 信仰伴前行 – 易小玲
- P.18 胡名川海底尋寶

## 體育

- P.20 心戰 運動心理學取勝之道

08



16





我們需要沙頭角墟開放時間表!

沙頭角食會

atau.hk

# 沙頭角解禁 居民：家園似被入侵

**【本報訊】**與世隔絕逾半世紀，政府年初將沙頭角部分地區解禁，揭開隱世小鎮神秘面紗，沙頭角頓成旅遊熱點。傳媒一直吹捧當地民風純樸，然而解禁後，商業利益爭拗卻引發六條村原住民的糾紛；另一邊廂，尚未解禁的沙頭角村村民則不希望進一步開放，以免外人和商業糾紛入侵社區。

記者：林穎 編輯：葉天佑

沙頭角邊境禁區於1951年設立，當時非法入境問題惡化，政府依公安條例設下禁區為緩衝地帶，幫助打擊非法入境及跨境罪惡。後來，邊境禁區範圍擴大至元朗東北與北區北部，其中包括沙頭角區，如市民進入禁區範圍，須在原居民擔保下到上水警署申請禁區紙，又限制入區人數。

現時解禁的土地為沙頭角公路原警崗附近的蓮麻坑至沙頭角段，包括塘肚村、山咀村、新村、担水坑村、木棉頭村及蕉坑村，市民現時毋須申請禁區紙即可入內遊覽。新的警崗

設在担水坑村後，分隔上述六條村與沙頭角墟、沙頭角村。

冰封六十年，沙頭角原居民一直希望政府解禁，造就商機，帶動人氣。沙頭角公路上，到處可見「我們需要沙頭角開放時間表！」、「慶祝沙頭角邊境禁區開放」等大橫額。然而並非所有居民均歡迎禁區開放。

## 禁區戶：家園似被入侵

葉小姐居於沙頭角公屋二十年，已成為「永久」居民，「沙頭角公屋好難申請，所以住定了就不會走。」她指，對

於市區上班的村民而言，交通費是頗負擔。「巴士一程 \$6.8，小巴一程 \$8.6，好貴啊！」

然而，這不改大家居留禁區內的念頭，「這裡十分好住，環境寧靜，空氣又好，住在這裡很安心。」

她認為，開放禁區雖能帶來商機，但不希望政府再延伸開放範圍，「多了閒雜人出出入入，就像被外人入侵自己的家園一樣。」

另一居民謝小姐則表示，沙頭角村內多是「上岸」漁民，求安定，拒巨變，「我們從來都沒有要求開放。我們一向互相守望，鄰里關係很好，如果有人結婚嫁娶，我們都願意請假幫忙。即使下樓買東西都不鎖門，煮菜多出了份，亦會送給鄰舍。這樣的溝通模式，外人很難融入。」

對於開放六條村，葉小姐認為為當地帶來經濟效益，但卻不希望解禁蔓延至沙頭角村。禁區範圍縮窄，令她充滿壓迫感，「一出門已要查身份証，警崗設在附近，猶如鳥籠縮小了一樣，混身不自在。」

她擔心，若進一步開放會令生態變差，「這裡空氣好，自然吸引外人前來買樓，地價上升亦提高炒賣，多了人建屋、入住，生態總會差點。」

### 回流原居民： 禁區人未適應開放

解禁後，沒有禁區紙的旅客須在水坑警崗前下車，每逢星期六、日，水坑站人來人往，大批

外來人準備「入境」。

在該站的正前方，卻有一小攤為旅客提供免費豆腐花。攤檔主人溫先生從事地產，本為沙頭角原居民，後來搬離當地，聽聞沙頭角開放，於是重回故地，希望發掘商機。

溫先生本來在新警崗前擺賣豆腐花，後來鄰居向食環署投訴，他為免觸犯法例，唯有改為免費送贈豆腐花。

「我問過食環署牌照部，只要不收錢就可以（擺檔）了，在自己地方擺檔，把所有東西包妥，在木桶裡盛豆腐花出來就不算犯法。」記者採訪當天，看到食環署人員在村口徘徊，正是接到投訴前來調查。

他表示，擺放攤位無意賺錢，乃希望方便遊客，讓他們有歇腳處，「這裡無飲料無小食，想方便一下市民。賣豆腐花能賺到多少？」

他決定免費贈送豆腐花後，更聯絡北區醫院將捐款箱寄放在他的小攤，讓吃豆腐花的市民酌量捐款。

溫先生認為，衝突並非因利益問題而起，卻是因禁區居民一時間未能適應所致，「阿婆弄茶果賺得一百幾十，爭不了多少，都是小問題。只是霎時適應不到，溝通多點應該問題不大。」

溫先生認為，禁區開放雖製造商機，但同時破壞安寧。問到兩者如何取捨，他稱不同人有不同取向，「我們這些做經濟發展，當然以商機行先，要不然在這裡



▲溫生免費為旅客提供豆花兼辦慈善。

建餐廳、建屋為了甚麼？但對退休的老人家來說，當然希望維持寧靜生活。」

### 區議員：不一定破壞安寧

沙打區區議員溫和輝表示，造就商機不一定破壞安寧，「聯和墟是一個較繁榮的墟市，但旁邊的屋一樣可以安寧。只要遊人自律，村民就可享安寧了。」

他認為開放符合當地發展及生活方便之需求，原居民的土地可以用作興建丁屋，出租或賣給市區居民，又可以做農莊；親朋戚友探訪、水電維修技工等亦毋須禁區證。



## 打造蓮塘口岸 居民賠償待遇不一

繼沙頭角禁區開放後，政府將分別於 2013 年開放落馬洲管制站至梧桐河，及 2015 年開放梧桐河至蓮麻坑段的禁區範圍，以便發展香港第六個過境口岸——蓮塘。

### 非原居民最遲明年遷出

竹園村村民姚小姐指出，政府將會徵收竹園村約 12 公頃土地，興建蓮塘口岸大堂。為方便打造新口岸，打鼓嶺將按計劃在 2015 年開放禁區，並早於 2009 年已通知村民搬遷事宜，預期最遲於 2013 年完成所有搬遷，並於 2018 年落成口岸。據悉，打鼓嶺之所以延後開放，是因為土地在開放後會升值，令政府變相需付更高賠償費用清村。

姚小姐表示，得悉口岸計劃後，村民大多支，「聽說打鼓嶺將來會成為旅遊勝地，文錦渡沿路會建低密度住宅，供度假之用！因為賠償費近億，令有田有屋的人都無故發達，對原居民可謂百利而無一害。」

相反，作為非原居民，姚小姐的待遇則有所不同，最近政府提出向每戶非原住民賠 60 萬方案另覓地建屋，「買完地都不知剩下多少建屋，我們當然拒絕上樓，公屋沒有現在那麼大的空間。」

# 保育措施不力 圍村文化漸消逝

【本報訊】本港圍村歷史悠久，最早可以追溯到明代。時至今日，圍村的歷史建築雖有法例保障，但隨著城市發展和嚴重人口老化，使其歷史文化不斷沒落，甚至連住在圍村的年輕人都了解圍村文化，圍村淪為空殼。

記者：陳 瓊  
編輯：鄭樂文

上水圍位於上水鄉，建於1646年，是香港廖氏家族的核心。上水圍原居民廖家敏與父母和叔父一家八口，住在有近五十年樓齡的三層丁屋。她的爺爺有六個子女，如今只有兩個還留在圍村，其他人都已搬出圍村或已移民到國外。

古物古蹟課程導師蘇萬興認為，年輕人離開圍村是因為他們不想和父母同住，以前圍村大家庭的觀念已變成了小家庭。

## 原居民不知圍村習俗

21歲的廖家敏表示，自己雖是原居民，但對圍村沒有特別感情，喜歡圍村的原因是「不像其他地方那麼人多、車多，感覺很舒服。」關於圍村的習俗，她說在大節日如新年、重陽節時，會和家人在祠堂門前吃盆菜，除此之外，圍村平日並沒有什麼傳統文化活動。

其實，圍村在新居入夥、祠堂開光和一年一度的點燈也有吃盆菜的習俗。

祠堂是圍村最重要建築物，最初是族人紀念祖先的地方，後來演變成家族勢力的象徵，是村民的禮儀和活動中心。

廖小姐坦言，「現在我們已經不會去祠堂拜太公，拜神這個習俗還有不過這是男丁才做的事，和我無關。」她更表示，自己與同輩都不清楚「拜神」儀式的準備工作和具體步驟，如果父母不教，他們也不會主動學。

## 傳統活動 外姓人沒興趣

港府於1972年底實施「小型屋宇政策」，批准擁有丁權的村民可在被劃分的土地上興建最高三層、每層面積不超過700平方呎的丁屋，並允許出租。自此，圍村由全是原居民，到現在越來越多外姓人租住。

今年75歲的上水圍原居民廖伯操著一口寶安圍頭話，他憶述80年代前，村內的生面孔只佔十分之一，而和其他居民或多或少有親戚關係。

現在上水圍外姓人卻比原居民還多，約佔六成。他還提到以前圍內鄰里親情濃厚，「房屋甚至不用上鎖，現在這種情況就完全不可能了。」

家住粉嶺圍的李嘉欣小學二年級搬入圍村，村屋屋主是彭姓原住民。她所居住的三層樓房為新建的西洋樓樣式，分成六個獨立單位，只有十多年樓齡。

身為外姓人，李並不知道粉嶺圍內彭氏祠堂的作用。對於圍村的特點，她認為圍村村屋和外面的私人樓宇沒有有很大的不同，「只是在新年時，村民會搭棚做大戲、燒炮仗、放煙花。但我自己和家裡人都沒有參與，只是在房間裡聽到而已。」

## 圍村建築保育片面

1976年訂立的《香港古物古蹟條例》包括保育圍村古建築，因此現時有不少圍村的歷史建築保留下來。

康樂及文化事務署古物古蹟辦事處執行秘書呂鍵培指出，香港目前共有101項法定古蹟，其中圍村的古蹟包括粉嶺龍躍頭的老圍門樓及圍牆、麻笏圍門樓，上水圍廖萬石堂及觀龍圍門樓、圍牆和更樓。

香港大學建築學院建築文物保護課程主任李浩然博士認為，圍村建築的保育非常有限，並古蹟以外的一般建築並沒有得到足夠關注。

## 改建村屋 風格欠統一

根據有關規定，被定為法定古蹟、暫定法定古蹟和一、二、三級歷史建築都會予以各種程度的保留。「現時本港眾多圍村中，保留下來的古蹟大多是公共地方，如祠堂、圍門、書室等」。

蘇萬興表示，「許多私人居住的舊屋都已改成歐式的現代別墅。」也就是一個圍村內大多只剩下零星兩、三座古舊式村屋，其他的都是現代樓房。

他認為村民重修村屋情有可原，因原始的村屋並沒有電視、洗手間和天台，居住條件較差，而且某些清朝始建的圍村是為了抵抗外敵，因此都是小窗、小門，令屋內空氣流通欠佳。

村民為提高生活質素，故改建或重修村屋無可厚非。但部分村民改建舊村屋為現代別墅，則影響了圍村建築的完整性；政府的保護建築物規定，亦不夠全面。

他表示，「政府對文物周圍的建築風格、高度和建築材料並無加以限制，更沒有將保護歷史建築視為一個整體」，導致圍村的建築風格不統一。

針對私人房屋保育，呂鍵培指出，為配合2007至08年《施政報告》公佈的文物保育政策，發展局推出一系列措施協助私人物業業主保育他們的歷史建築，包括維修資助計劃、提供維修歷史建築的技術意見等。

## 需加強圍村文化教育

建築物的風格、選址、物料和種類均受到社會信仰、傳統、

思想及文化的影響，因此透過研究文物建築，可發現其中包含的藝術與人文訊息。

但蘇萬興認為懂欣賞的人少之又少，「圍村裡會欣賞的村民不多，也沒有足夠的保育意識，圍村外的一般民眾對圍村文化的瞭解也少。」

他解釋，村民不清楚這些歷史建築的文化和歷史價值，為了經濟利益，有些圍村的祠堂被改建成工廠和貨倉。

圍村外來旅遊的民眾，如果沒有導賞員的幫助，也無法真正欣賞文物建築，瞭解背後深厚的文化底蘊和歷史。

原住民廖小姐指，現在還是有二十多歲的年輕人在祠堂結婚，新娘不再穿著紅色掛袍，而是改為西式白色婚紗，「他們依然遵循圍村人在祠堂結婚的習俗已是難能可貴。」

廖伯提到，今年農曆正月十三，停辦了將近六十年的「點丁」儀式重新在上水圍舉行，

甚至許多遠在海外的原住民也回來參加。他為此甚為感動。

## 列為法定古蹟助保育

政府在2011至12年度用於私人擁有的法定古蹟及已評級歷史建築的修復和維修保養撥款為二千零五十萬元。

發展局的文物保育專員辦事處及古蹟辦也不定時地舉辦不同類型的教育活動、派發古蹟小冊子等。

然而，蘇萬興認為政府在這方面做得還不到位。他建議政府推廣圍村文化，提高村民和民眾的圍村保育意識。

「剛開始肯定會有村民不支持，但大勢所趨，他們逐漸會接受重修和保育，並為自己村有歷史文物而感到光榮。」

李浩然也表示，雖然村內有些歷史建築被列為法定古蹟，不得拆卸，但業權和使用權不變，有利政府注資保育。



位於上水圍的廖萬石堂被列為法定古蹟。



# 小販政策引火自焚

【本報訊】食物及衛生局在去年花園街大火後，提議實行「釘牌制」以減低排檔的火警風險，引來小販炮轟，稱不但要面對食環署人員執法不一，竟還要跟從過時的小販規例。有小販直言政府還不如一次過收回牌照，取締所有小販。

記者：楊康琪 編輯：鄭宏禮

政府建議如持牌小販在三個月內六次違反《小販規例》或其他有關小販的條文，而被定罪，將被取消牌照。由於政府現時已經停止發放新的固定攤檔小販牌照，如果實施「釘牌制」，小販數目只會不斷減少，甚至銷聲匿跡。

## 小販學者齊斥釘牌制荒謬

在花園街排檔工作近三十年，領有助手牌的釗哥表示，「釘牌制」一旦實施，香港的排檔很快會被取締，一班低技術的小販將會失業。「九成小販每天都在犯法，因為安份守己只有死路一條。」他直斥小販條例已有廿多年沒有檢討，不能與時並進，小販為了生存而違

例是為政府所逼。現時仍有人靠一個排檔養活一家幾口，「我們只求自力更生。」

在旺角廣東道經營排檔逾廿年的雞姐亦擔心，實施「釘牌制」後難再繼續經營，「我一星期都有可能被抄六次牌，更何況三個月？」

港九新界販商社團聯合會主席鄭素娥表示，「釘牌制」無助解決問題，「無晒小販唔等於無火警」。她認為屋宇署和消防處也有責任，社會不應視小販為罪魁禍首。香港理工大學應用社會科學系導師梁志遠博士則批評食物及衛生局的建議措施未曾試行，而且缺乏背景理據支持，「(措施)沒有緩衝期，更沒有規劃。」

## 條例強人所難兼過時

《小販規例》最近一次修訂已要追溯至 80 年代，當中不少條文已過時。食環署在諮詢文件中列出會導致「釘牌」的違例事項，大部分小販均同意當中「取締非法駁電的排檔以避免火災」一項，但指部分條例不切實際。

根據小販發牌條例，大部分排檔的面積都不可超過 3 呎乘 4 呎，有小販認為這是強人所難，「三十年前可以只賣橙和蘋果，但現在至少要有五六種不同款式的生果才可以吸引顧客。」有小販表明早於 80 年代已經向政府反映問題，但一直沒有回音。

另一項規定是牌主親自「睇檔」，但現時大部分高齡牌主已將檔口交由助手打理，鮮有親自開檔。釗哥直言整條花園街有近九成檔口都是由助手經營，「助手比牌主更熟悉社會趨勢。」他批評政府一直漠視小販的聲音，特別是一班只領有助手牌，但工作逾廿年的小販，「與政府會面時，一知道你不是牌主，就已經沒有說話的權利。」

## 執法欠準則 檔主無所適從

政府為了在短期內減低排檔的火警風險，要求食環署人員對各區小販排檔加強執法。有不少小販檔主反映一直以來自力更生從事小本生意，花園街大火後執法人員的執法水準參差，卻令他們無所適從。

在旺角廣東道擺檔逾三十年的官婆婆表示，食環處人員突然「執得好緊」，「三十幾年來沒有人跟我說檔口的電線有問題，但大火後，他們（食環署）要求我重新鋪設電線。」

然而，食環署人員卻沒有指示官婆婆如何鋪設才符合標準，令她不知所措，「以前揸著子女做生意的日子也不及現在艱難。」

另一排檔檔主雞姐亦認為食環署人員執法標準不一，難以適從，「早更（食環署人員）說開雨傘沒有問題，下午來的人會說這是犯法，要收起。」小販曾經要求食環署提供清晰的排檔設計準則供參考，但一直未獲回應。

### 學者批新建議「頭痛醫頭」

2006年舊中環天星碼頭事件後，政府開始積極討論如何保育有

特色的香港小販街道，並且有限度發放流動小販牌。但花園街大火後，政府急忙推出新管理措施，令小販經營環境變差。

梁志遠批評政府提出的管理方法是「用地毯遮蓋垃圾」，重申政府不應「頭痛醫頭，腳痛醫腳」，反而應檢討小販政策，進而偉出完善和長遠的城市規劃方案。

部分小販檔口位於舊區或者附近有工程的地區，有旺角和嘉咸街檔販認為有需要加大鐵製簷篷保護自己，擔心若按例縮小簷篷，會影響安全，「樓上有單位曾經在裝修時，掉下一塊磚頭。幸好那時有簷篷擋著。」

旺角廣東道檔販陳氏姐妹表示，每個經營地方環境各異，政府應按各區實際情況調整準則。

## 小販僅剩七千名

小販市集被視為香港特色，上世紀60年代，小販數目佔整體勞動人口兩成多。其後港英政府為整頓市容和改善街道衛生等問題，建立小販發牌制度，規定他們只可在「小販認可區」內經營，方便政府管理公共衛生和秩序。

1973年，前市政局認為小販太多，嚴重影響公共衛生，決定停止發放小販牌照。80年代始，前市政局推出特惠金措施鼓勵小販交回牌照，旨在逐步減少本港小販數目。

根據食環署資料，本港持牌小販數目已經由1980年的20,000名，減少到現時只有約7000名。



▲根據小販規例，小販只可在「屋仔」（藍框）展示商品。



▲釗哥直言要轉行十分艱難。

### 政府建議

- 留架不留貨：營業時間後小販可以保留密封金屬箱（俗稱屋仔），但貨物和其他工具，如金屬展示架，則必須移走。

- 「朝行晚拆」：仿倣女人街的做法，檔販必須在休業時把檔口的所有物品，包括貨物、攤檔支架和其他配置搬走和拆卸。

- 在排檔四周加設耐火物料及安裝花灑系統。

- 固定攤檔小販自願交回牌照計劃以特惠金鼓勵年老牌主交回牌照。

### 小販回應

- 政府應容許金屬展示架、沒有存貨的鐵車和鐵箱在檔口外過夜。

- 這方法對於固定排檔的小販並不可行，因為他們的牌照條例與女人的小販不同；另一方面女人街附近有空置的停車場可供小販擺放物品，但其他排檔並沒有相類設施可供使用。

- 每個檔口的工程費約13萬，大部份小販不能負擔。

- 現時大部份攤檔都是由領有助手牌的小販經營，一旦牌主交回牌照，助手小販就會失業。但政府沒有措施幫助他們。



# 殯儀紮作大變革 青年讚好

【本報訊】紮作店是路人避之則吉的不祥地，內裡擺放著古老大屋、「妹仔」、奈何橋，瀰漫濃厚的死亡氣息。然而，當「妹仔」換上「爆炸頭」、化上淡胭脂，又是怎樣的一種味道？有紮作師傅將 作改頭換面成新潮玩物，成功吸引不少青年放下對紙紮的恐懼，甚至要訂造紙紮擺設。

記者：黃康婷 編輯：葉碧涵

殯儀紮作店是許多人的禁地，年輕紮作師傅歐陽秉志說，很多人不敢行近紙紮店，即使是偶爾路過，也盡量走得愈快愈好。他說，曾經有名男孩走過紮作店，被店外掛著的紙飛機和名車吸引，大叫「嘩，好靚呀！」男孩的媽媽頓時臉色一沉，命令兒子「收聲」，並「急急腳」離開。

## 紮作 = 恐怖禁忌？

阿志說，傳統殯儀紮作的賣相的確令人不寒而慄，「最驚嚇的紮作，應該算是『妹仔』，粉紅色的臉、紅色胭脂、沒有瞳孔的眼睛，面無表情看著你。」阿志又指，「每次送貨時，手執兩個『妹仔』走到街上，沒有人敢走到我身邊！」

年僅二十一歲紮作學員阿洋指小時候參加喪禮時，最害怕的是「妹仔」紮作。他說：「媽媽千叮萬囑我不可以亂說話和『手指指』。自此我便認為，死亡和紮作都是不可提，也不可接觸的。」加上阿洋又常在鬼片中看到紮作，便對紮作有股無形恐懼。香港殯儀學會總監莫羽彤說，八十年代時，有一系列恐怖電影把紮作與上死亡和鬼神之說扯上關係，強化人對紮作的抗拒。

## 紙紮大執樣 變靚減恐懼

為了放下大眾對 作的恐懼，阿志嘗試化身形象顧問，為紮作外形帶來變革。他將「妹仔」的「孖辮」弄成時髦的「爆炸頭」，又卸去招牌實色圓胭脂，改為塗上淡淡



的橙胭脂。阿志認為，「雖然沒有改變『妹仔』粉紅色的臉，但現在看上去已不太恐怖。」

阿志除了生產「潮人妹仔」外，也推出不同的新產品，如智能手機、相機、USB，按摩椅等。莫羽彤表示，現時殯儀紮作店推出的，均是賣相美觀有趣、仿真度高的新款紮作，令年輕人逐漸放下對紮作的恐懼。

她又指香港殯儀學會的紮作班中有不少學員希望將更多新元素加入其中。現正於大學修讀設計的作學員 Anna 認為新潮紮作師傅能將紮作變成像真度高而又恐怖不再的藝術品，相當厲害。

阿志指自己也接過不少千奇百怪的紮作訂單。他說，曾有客人訂造鸚鵡、史納沙、唐狗、皮蛋瘦肉粥等，難度極高，所以他需要參考實物，度尺寸等。「有客人訂造土匪雞翼，我都不知道可以點紮。最後，我嘗試在雞翼黏上紙張作『倒模』，成形後再把雞翼拿出來，才造到雞翼的紋理。」

### 大無畏：我想紮來燒給自己

自新款紮作推出，市面上年輕人對紮作的接受程度已是超乎想像，甚至有人會專門訂造紙紮作擺設。阿志記得，曾有一位年輕人訂造舊式卡式帶機，並帶來了實物，讓他作參考。

起初，阿志以為那年輕人紮來作祭品，「誰料那青年說，想紮一台放在店舖櫥窗作裝飾。」阿志馬上拿出作品照片給記者看，卡式帶機亦真亦假，玩味十足。

紮作擺設只是「小兒科」，Anna 學習紙紮後，百無禁忌地說：「想紮來燒給自己！」

她說：「我要親手紮些東西，交給親戚朋友儲起，待我死後燒給我，若果死後真的收到，就可以跟鬼魂炫耀，『那是我親手造的！』」

莫羽彤認為，新潮紮作會讓年輕人感到別樹一幟，相當有型，自然會減他們對殯儀紮作的恐懼。

### 怕什麼？紮作是思念和安慰

很多人問阿志，是否相信先人會收到紮作，他老實回道「不知道」，更笑說：「若果可以報夢，我死後再告訴你！」

但他認為，殯儀紙紮品象徵了人們對先人的思念和尊重，何用探究先人能否收到。他說：「我認為做紮作可以幫到別人。有人會訂造先人生前喜歡的東西，希望他們在另一個世界可以用到。」

阿志有一位年輕熟客，經常訂造時款高跟鞋，送給已過世的女朋友。「他對紙紮品很有要求，總是希望我可以造到跟實物一模一樣。所以，我會預先告訴我產品的款式和尺寸，讓我造出一對好的高跟鞋。」

作學員阿洋同樣認為，燒紮作代表後人對先人的思念，希望死去的人能夠安息。香港殯儀學會殯儀服務支援主任梁紫再也認為，燒紮作既能幫助先人了結心願，也是後人心靈的寄託，根本不用害怕。



# 天台種菜

## 基層體驗有機生活

【本報訊】近年社會流行有機生活，但有機食品普遍較貴，非人人都負擔得起。有非牟利機構在土瓜灣工廈天台設置菜園，將雨靴、水煲等物品改造為花盆，吸引基層一嘗有機種植的滋味。有參與活動的長者表示，這使退休生活變得充實，亦有助街坊共融。  
記者：劉敏霽 編輯：黃昱



電影文化中心及 re:ply 工作室聯合主辦「城市農場計劃」，於土瓜灣一幢工廠大廈天台設立「通天菜園」。天台上的菜園，有一個個木箱整齊擺放用作種菜的「耕地」。

re:ply 工作室負責人、通天菜園設計師劉莉莉表示，菜園以「放射性」設計，木箱以四十五度、不規則形式擺放，不會排得密密麻麻，以帶出活潑感覺。菜園的中心設有長形木箱作長凳，方便人們聚首。

電影文化中心董事張雯指出，設立通天菜園，可算是無心插柳。她以前曾在元朗租用假日農場，但因工作繁忙無暇打理，故改在其土瓜灣辦公室天台種植菜心。

她笑言當時對菜心有收成感到高興，加上假日農場負責人建議她嘗試擴菜園規模，遂展開城市農場計劃，正式設置菜園。

### 雪糕筒種菜 廢物再利用

菜園內的蔬菜主要用木箱栽種，有些則在由舊報紙造成的花盆生長。花盆款式更是千奇百怪，雨靴、布袋、水煲、書本、以至俗稱「雪糕筒」的交通圓錐筒，也化身為種菜器皿。

張雯指「這裡所有種植容器和設施都不用花錢購買，部分更是我們從垃圾站搬回來，可謂廢物利用。」

設計創意又環保的種植容器，賦予沒用東西新的功能，是城市農場計劃的一大特色。張雯表示：「現時社會鼓吹物質主義，使用最新的產品。但並非所有東西都要付錢購買，我希望回歸原始，運用創意把有限的生活變得更美好。」

種植有機蔬菜種植時間成本長，價格昂貴，在今日講求效率的社會，食有機蔬菜一直被視為富裕人士的專利。

張雯認為基層市民也有享受綠色生活的權利，「縱使他們未必能在日常生活實踐，至少能讓他們知道何謂有機生活，亦石參與其中。」

### 充實生活 拉近鄰里關係

八十二歲的黎瑞榮，於土瓜灣居住超過二十年。去年，他通過社區中心認識張雯，參與其城市農場計劃的「通天生活學堂」，學習種植有機蔬菜。退休前任職裝修工人的黎伯，沒有種植的經驗，但種菜一點也沒有把他難倒。他與十多名參加者輪流澆水等工作，每人平均每星期負責一次，即使天氣寒冷或下雨，他們也堅持到菜園來。

黎瑞榮退休已近二十年，過去一直只在公園消磨時間，但自從參與城市農場計劃後，他既要灌溉植物，又要跟參加者開會討論種菜的進度，生活變得充實和有意義。他笑言，「能夠吃自己種的菜，好開心！張小姐還會於開會時為我們煲湯。而且不用整天對著家中的牆壁，可以在天台呼吸新鮮空氣。」他不但積極參與計劃，更把通天菜園介紹予街坊。



黎瑞榮稱，很高興可以吃到自己親手種植的蔬菜。

### 參加者投入綠色生活

甘氏夫婦攜同年幼的女兒首次參與開放日，甘太指最難忘以火箭爐焗製 Pizza，「因為火箭爐利用鐵罐及木筷發熱烹調食物，可謂前

所未見。」她表示，以前曾在家中種植香草，但參觀通天農場後，考慮回家栽種蕃茄，再嘗綠色生活。

張雯說，一名參加者在新界有一塊土地荒廢多年，但因看見別人在通天農場種菜而燃起種植興致，故決定在該塊田地開墾，效法城市農夫種菜。

張雯表示，透過城市農場計劃能向不同階層的人推廣有機生活，「南亞裔小孩與我們接觸後，生活圈子擴闊了；新移民婦女不但會向我們詢問意見，又會教我們種植的知識和協助清潔，令她們覺得自己是社會上有用的人，比以前活得快樂。」她又指，有新移民婦女更攜帶種子回鄉教人種菜。除了解有機種植和環保外，他們也可透過繪畫裝飾木箱，發揮藝術天分和創意，同時舒緩生活上的壓力。

### 菜園受肯定 未來續發展

通天菜園所在的工廠大廈現正面臨被收購，張雯擔心菜園會受化工廈或重建影響。不過，她認為即使他們最終被迫搬遷，也必定有容身之所，如深水埗等租金較便宜的舊區。

為配合計劃未來發展，張雯指通天菜園已在四月擴充，於天台其他部分放置更多木箱，而中心更將協助紅磡某社區中心設立一個新的天台農場。



不少市民到天台農場體驗種植樂，舒緩生活壓力。

# 青年製手作書 搭兩代溝通橋樑



【本報訊】很多人每天跟家人談不上十句話，溝通對大家而言可能是例行公事，難以對家人有深入認識。一群年輕人藉為長輩度身訂造一本書，展開創意尋根之旅，透過記載上一代的故事，把握機會與家人好好交流，親手建立兩代感情的印記。

記者：李詠珊 編輯：高福慧



「森哥啤酒——可能係世界上最自家的啤酒」是彭鎮怡（阿牛）製作的書本，「森哥」也就是阿牛的爸爸。阿牛解釋他們一家都常這樣稱呼爸爸，可見他們平日的關係也不錯。

## 秘尋父親過去 製書寄意

第一次製作手工書，阿牛希望利用今次的機會，可以親手做一份禮物送給爸爸。她知道爸爸不愛看書，為引起爸爸興趣，她只好花點心思，把書的形狀剪成爸爸最愛的酒瓶，讓爸爸可以存放存酒櫃裡。

阿牛在這個「酒瓶」中載滿寫給爸爸的信，以「瓶中信」送爸爸一個驚喜。因此，她秘密地進行製書的過程，從不同的親友得知爸爸的過去，不時也會借機問爸爸的往事。雖然阿牛一向都十分尊敬爸爸，和爸爸的感情也很好，但亦表示，「很多說話平日不會說，也說不出口」。

書展開幕當天，阿牛邀請了爸爸，爸爸知道後也有點反應不來，面紅紅地向阿牛說「真係估唔到」。由於該書要公開展出，到現時爸爸還未真正看畢書本，但女兒的心意已令他十分感動。

手工書的概念其實緣自 YMC Arts 港青創意藝術教育計劃的「讓生活傳承 DIY 書展」活動，計劃負責人 Sandy 表示，希望透過是次創作，讓年青人有機會去主動接觸上一代，透過「度身訂造」書本的過程，年青人亦會對自己的對象和彼此的關係多加思考，所以最後的製成品會微妙地結集了兩代人的特色。

連同阿牛在內，九位 25 至 29 歲的年青人從生活中挑選一位 50 至 80 歲長輩級的親朋戚友，親手為他們製作一本關於這位長輩的「生活書」，過程中增添了兩者之間的交流，承傳上一代的歲月回憶。

由選取紙質、書本的大小和頁數、搜集資料和相片的、釘裝、設計和編制，都由青年人一手包辦。



展出的書本亦各適其適，有青年用 pop-up 把爺爺已停業多年的士多再現，也有年青人也利用「識字咭」的元素，製作了一套「識爸爸」，讓讀者透過這些字咭認識她的爸爸。

## 以書療傷 修補關係

不是每位青年作者都對自己的對象十分了解，甚或和對象有很好的關係。另一位年青作者李穎義藉此書告訴爸爸，雖然過往的關係有裂痕，但也感謝爸爸曾送她愉快的回憶。在李穎義心中，爸爸變得愈來愈忙之後，就「變成了另一個人」，所以她想透過製作生活書，用女兒的眼睛去見證爸爸為何、也如何「變成了另一個人」，並把過往一些受傷的經歷向爸爸坦白地道出。

李穎義邀請了爸爸到書展，看畢後雖然只說了一句「做得幾好呀！」，沒有直接回應到書中內容。但李穎義表示，她可以把平日不會掛到口邊分享的事，透過簡短的文字和插畫向爸爸訴說。或許今天交流仍沒有為父女關係帶來很大的改變，但因著坦誠的分享，她能勇敢地面對自己受傷的過去，心裡的隔膜也不知不覺地消除了。

## 講述師徒情 體驗尊師重道

製作生活書除了增進了一家人的交流外，一開始拜師學詠春的徐啟欣（Hammer）則以「師傅」為對象，她用很多舊相片和舊剪報輯成一本訴說師傅和學徒的歷史書。

Hammer 表示，師傅改變了她的童年，現在她也是個兼職師傅，因為要製作這本書，所以要不厭其煩地帶著舊相片和剪報向師傅「問長問短」，過程中發現了很多師傅的「威水史」，知道原來師傅以前常到世界各地比賽。其他師兄師姐也會向 Hammer 分享當年的經歷。Hammer 發現她承傳的不只是詠春的技術，更是「尊師重道」的精神。

雖然書本的對象是師傅，但 Hammer 卻不時提及媽媽，只因當天同樣是師傅的媽媽帶著她拜師。Hammer 表示，這樣一頁頁地把書本製成，心裡百感交雜，看見有很多人為自己所做的是最深刻的經歷。

## 不再只是兩代人的溝通

策展及計劃負責人 Sandy 十分高興能舉辦這個書展，更認為書展達到很多預期以外的成果，她本想透過製作生活書成就「跨兩代」的交流，卻沒想到這會促進他們與家人、親朋戚友、甚至一個家族的交流。有參觀者表示，作者們都能透過不同的設計硬件，道出種種的人情味，會令人更回想自己身邊的關係，要學會更珍惜。

訪問的過程中，有青年作家向 Sandy 分享，她的媽媽因為得悉女兒只做書給爸爸而生氣，Sandy 便幫忙「解畫」，教對方怎樣哄媽媽。Sandy 表示，她雖然不是作家，但也樂在其中，也見證著「造書」的意義。

# 閑章不開 方寸之間記錄自我

【本報訊】自古，閑章的蹤影散見於書畫作品上，常作點綴之用。「閑」一字有無關重要的意味，但其實小小的印章，也能成為一件獨立的藝術品。在重複烙印之中，更新專屬創作者的重要意義：捕捉社會現象、生活百態、個人感受，讓感覺在心中流轉。

記者：潘冰婉 編輯：鄭樂文

## 深藏意義 流露真我

「閑章的內容，對用印者來說是一種身份認同。」浸會大學視覺藝術系助理教授劉澤光解釋，不同人製作和使用閑章都有不同意思。創作者選用的字句，可以是人生哲理、座右銘或生活點滴，然後以一兩個精煉的字入印，藉以代表自己。「用字的意思必然與自身想法、抱負和價值觀有關係，不會貿然做一些無關痛癢的東西。」每個閑章背後，深藏著各位創作者的故事、對事物的看法或持之以恆的價值觀。

## 古典閑章 結合現代時事

閑章盛載的內容，不再局限於古時的詩詞歌賦、名家語錄，更能跳出陳規，以現代的生活常態、社會時事入印。浸會大學視覺藝術系三位三年級學生，劉文彬、張曉恩和章倩文於早前合辦了一個閑章展覽。當中，劉文彬的一件名為「茉莉未」的作品，正是他對中國民權現況的一個紀錄，「茉莉」指的是茉莉花；「未」說的是艾未未，「發生了那麼多事，還未有一個真正的平反。」他對事件詮釋不多，希望保留讓人們思考作品訊息的空間。

章倩文則補充，看到劉曉波、艾未未的遭遇，也會抱不平，「我不會激進上街示威，但會透過藝術創作來回應。」把這件引起廣泛關注的事，微縮於小小的閑章中，是以一種相對溫和的手法，表達學生的關注。

除了中國時事，學生的閑章題材也捕捉了香港一些生活常態。章倩文的兩件作品，「巧婦難為無暇坎」及「女主外、賓主內」，反映了香港社會中家庭角色的變換。「巧婦難為無暇坎」，乃身邊朋友給章倩文的體會。

現時香港女性大多有個人事業，已不像傳統家庭主婦，擔心「無米坎」，而是擔心因為過於忙碌，沒有時間在家煮飯。因此，「女主外、賓主內」的現象隨之出現。女士在外努力工作，而家中的大小事務則交由外傭打理。

## 烙印情感 歷久彌新

把瞄向國家、社會的視線，轉到個人生活上，閑章也不失為烙印經歷的媒介。對張曉恩而言，最有意義作品是兩個以兔為主題的閑章：一個描繪了一隻兔子站起來、豎起耳朵的圖像印，及一個名為「兔奴」的文字印。

她表示，領養了一隻兔子一年多，一直很疼愛牠，甘願成為「兔子的奴隸」，製印時，兔子還陪在她身邊，但在展覽舉行前幾天，牠卻突然離世了。「有時記在腦中的事物，會隨時間改變，把牠的舉動刻下，每一次再看，都再次更新了我的印象。」特別的故事，為這個閑章賦予另一層意義。

現職於藝術發展局的書法篆刻家陳用博士，因個人對書法、國畫等藝術有濃厚興趣，所以製印時會常常考慮閑章能否與書畫作品配合。其中一個名為「興之所至」的作品，正是他用以配合書畫藝術的閑章。「畫了一幅畫，蓋上這個印，興之所至。」他表示，「任何一個印章本身也是一件藝術品。」閑章並不只是書畫的配角。



三位藝術系的學生認為閑章的內容大多人從個人的視角出發。

## 體積雖小 想像汪洋

常言閑章乃方寸之間的藝術，一般閑章的大小只有一兩吋，較大的也只是四五吋，體積細小的閑章面對著設計空間的局限，故只能總結感受，用有限簡短字句表達意思。因此有時不禁令作者想表達的意思變得模糊，但同時卻能提供空間予觀印者自由思考，又彰顯內容



的深意。張曉恩指出，把自己最喜歡的部分放置於這個小小的個體上，其他人就能更集中注視這件作品，以及背後的訊息。

### 博採物料 配合內容主題

可供製作閑章的材料很多，當中又以石頭為主。除名貴的壽山石、田黃石、雞血石等，已風乾的桔、種子、核桃、蠟、竹根等等都能作為製印的材料。選材沒有特定規限，但創作者有時也會思考所用物料能否配合主題的呈現。例如張曉恩的閑章——「無常」，所用的石頭有所崩缺，後來也未經任何打磨，「不修飾任何形狀，帶出無常的感覺。」

劉澤光為配合提倡無為、追求自然的道家思想，刻意使用不少大自然的物料。如以核製作名為「生」的閑章，表達自然界與生命力的關係；以未經打磨的巴林石設計閑章——「道可道、非常道」，帶出天然撲拙的道家思想。創作者對材料的考究，令閑章成為非凡的藝術品。

### 以傳統紮基 以創新為常

製印之難，不在於雕刻的過程，而是在於章法的佈局。陳用指，雕章只是手段，純粹是技術上的問題，至於如何佈局、掌握書法的基礎，才是藝術上的考量。

「如果寫字都寫不好，用刀刻怎會刻得漂亮？」劉澤光指導學生時，也會建議他們在初期先臨摹古人的書法字體，從前人累積已久的經驗中，知道書法美與不美的標準。「向傳統學習和創新同樣重要。」

他說，學生可以參考一批公認為好的作品，有了穩紮的根基，就能嘗試走出自己的風格。閑章並不閑。它不只是書畫的點綴，內容也不只局限於簡單的吉祥瑞語。印在紙上的，有特別的個人經歷，有深刻的價值觀，有意味深遠的體會，把它們通通都收容於這小小的空間上，保留了某個時刻的記憶。

製作閑章的工具：左上是篆刻刀、右上是印墨、下方是印座。



## 【閑章小知識】

### 閑章簡介

傳統印章主要分兩大類，一類為姓名、職官、藏書印等公用印章，是身份的認證；另一類則為個人用以抒懷寄志，或記下一些吉祥瑞語、生活格言，多見於書畫作品上作點綴之用，稱之為「閑章」。

### 閑章上的書法佈局

閑章的書法佈局，有一些公認的指標，例如構圖要對稱、傳統的書法文字不能寫錯。陳用解釋，如果章上字，對角兩個字在筆法上的疏密要對稱，使構圖平衡。另一佈局技巧為「挪讓」，即是指筆劃較少的字要遷就筆劃較多的字，令佈置更平均。劉澤光以學生張曉恩的作品「人生無常更是常」為例，由於小篆的字體要求左右對稱，故她的作品中，「無」、「生」及「常」字都是左右對稱的，正表現了工整的章法。

### 朱文和白文的分別

若閑章蓋出來的印，線條為紅色，以白紙為底，便是「朱文」；若線條是白色，背景有朱砂烘托，便是「白文」。

### 閑章製作過程

製作閑章需時，視乎內容的複雜性和物料的軟硬程度，一般在三、四小時內能完成一個簡單的四字閑章。若以蠟為雕刻材料，因蠟的質料較軟，用刀刻了約一小時便完成。

1. 先設計底稿，寫上文字或圖像。
2. 用墨汁把稿件印在印稿紙上，或用毛筆直接寫上。
3. 把印稿紙蓋在已經磨平的石頭面上，加水，再擦一擦，墨跡便會印在石頭上。
4. 把石頭固定在印座上。
5. 以不同粗幼的雕刻刀開始雕印。或不設計底稿，直接拿起石頭雕刻。



**【本報訊】**人的身體能自我復原，傷口止血結疤，疤痕會漸漸褪色變淡；心靈創傷，卻是最難復原，在人心留下永不磨滅的烙印。馬尼拉事件發生近兩年，很多人不再關注這事，但對易小玲來說，這份經歷，卻是一世也淡不去、抹不掉，「我怎可能忘記，這一輩子也不會忘記……」

記者：曾映妹 編輯：高福慧

菲律賓人質事件最令港人難忘的，是旅遊巴士上殺戮的畫面，但易小玲揮之不去的，卻是另一個獨家畫面——看見自己的遺體證。「當我看到自己的遺體證時，我以為自己死定了，不可以返港，再沒有機會見兒子。」

那時醫院裡的救護人員跑來跑去，嘖哩咕嚕說個不停。她在生死邊緣，想起兒子只得一歲多，可能將成孤兒，心裡的痛楚比身體的創傷來得更大。

「我求神，求祂多給我十八年時間，讓我把兒子養成人。我真的不想他這麼年幼便失去父母。」從前她不太重視兒子，此刻卻驀然驚覺，最令自己放不下的，是這小生命。

回港後，易小玲接受了長達三個月封閉式治療，「那三個月裡，醫院的工作人員完全將我與外界隔絕，不讓我看電視、聽收音機、看報紙，連社會時事也沒人願意告訴我。」讓她與外界隔絕，是擔心媒體的報導影響情緒，不利病情。

「那段時間，我做了很多手術：截肢、整容、植皮……每次睜眼，就只見醫生、護士圍著床邊討論。手術沒完沒了的，無論成功與否，都是不停地做。」

重複的手術，削掉的不只是壞骨爛肉，更磨蝕了易小玲的生存意志。結果，三個月內，她瘦了三十多磅。「我覺得好辛苦，好孤單，好想放棄，不想繼續這種生活。」

於是她向上帝說她想放棄，當她昏睡時，就聽到上帝回應：「我與你同在，不用擔心」。「我覺得好感動，因為世界上還有明白我，永遠陪伴我的上帝。」於是，她決定堅持下去。

### 兒子：你不是我媽

回家與兒子團聚的盼望，支撐易小玲捱過多個手術。三個月的分離，換來竟是兒子重逢時一句心如刀割的話：「這個人不是我媽媽，媽媽不是這樣子的。」

沒有興奮相擁，兒子的小指頭冷漠地指著易小玲，她當下可謂萬箭穿心，眼淚流個不停。「聽完（兒子的話）我真的好難受，傷心到不停地哭，再說不出話來。」

兒子雖然拒認母親，但經過一輪解釋與教導，漸漸接受媽媽的新樣子。現在，兒子更是常常抱著小玲，親吻她說：「媽媽，世界上甚麼人我都不愛，只疼愛你。」令小玲感到既甜蜜又欣慰。

兒子有時更說：「媽媽沒死，壞人死了，媽媽真幸運！」孩子天真的話提醒她要時常感恩，「至少我還生存，還可以和兒子生活」。

### 毀容如奪第二生命

另一個叫易小玲難忘的畫面，是手術後第一次照鏡子。「看著鏡中的我，自己也嚇了一大跳。我完全接受不到，為甚麼會這樣？鏡中人真是我嗎？我看著鏡中的自己，哭了很久很久。」

意外前，小玲是朋友間公認的美人兒，不少人說她比姐姐美麗，甚至有人讚她像藝人廖碧兒，樣貌可算是她的第二生命，「我很注重外表，每次出街前都花很多時間化妝和配搭衣服。」連最自信的樣貌都要失去，令她再對生命抱怨，「我不明白，為甚麼上帝要拿走我這麼重視的東西。」

事過境遷，她唯一能做的是將昔日的美貌，存為手機的牆紙。「有時看到姐姐的樣子就會想起以

前，會不開心，但我相信上帝讓這些事情發生，一定有祂的旨意。」經過多次手術，易小玲下顎至嘴巴位置仍然畸形。為了避開途人怪異目光，小玲現時每次外出都以口罩護面，低頭走路，害怕與人接觸。

### 僅剩七齒 口罩為伴

悲劇不但令容貌改變，也令小玲只剩七顆牙齒，「以前最喜歡外出吃自助餐，但現在只能吃一些易嚼的食物，用膳時間也比以前多了兩三倍。在外用餐需要除下口罩，也要很大勇氣。」

現在的飯菜，雖不及以前豐富，但她仍為自己能夠吃喝而感恩，她亦因此多了時間與兒子相處，感情增長不少。

出事後，她更明白生命的重要與親情的可貴。「人質事件令我失去很多東西，亦令我得著不少。以前的我可以為了自己而不顧兒子，但現在不可以了。」

為了兒子，她不介意戴著口罩陪伴出外遊玩，但一次因為一時忘記，令街上小朋友被她的樣子嚇到大哭，「嚇倒小朋友，我覺得很不好意思。」結果小玲匆忙拖著兒子跑回家。

「雖然習慣戴口罩外出，但畢竟這不是身體一部份，也會有忘記的時候。現在每次出門都會摸摸下巴，肯定有口罩才會出門。」

### 信仰對抗劫後陰霾

時間確能將很多東西沖淡，至少今日當小玲緊閉雙眼，不再出現槍手的樣子。然而，恐懼依然有突然來襲的時候，「我不怕乘搭巴士，但一定不會坐第三排！」事發時，她正是坐在第三排，所以每當看到第三排的椅子就會感到恐慌，寧願站立至目的地，也不肯坐第三排。

當有旅遊巴駛近，小玲更會感到極大的壓迫感，「好像回到現場，相當恐怖，有時會因為這樣而哭起來，所以我這一輩子再也不會旅行！」

# 易容蛻變

# 信仰伴前行

# 易小玲

車廂內的畫面有時會突然閃出，好像有一次兒子玩玩具槍，無意中用玩具槍指著她，令她驚慌得指著兒子大罵。「你不可以用槍指著媽媽，為甚麼你要這樣做？」兒子當場嚇得愣住。

這種狀況不時在日常生活中出現，為了平息心中的恐懼，每次發生這種狀況，小玲就會背誦主禱文，求上帝賜予平安，「每次背完，我都覺得很平安。」

「以前我甚麼牛鬼蛇神都拜，但意外發生時，我的腦海只有上帝，我相信世上只有這位神是真實的，祂會陪伴我渡過每個難關。」

就是這份信心，支持她渡過一個個手術，走過一個又一個死蔭幽谷。「我希望有一天能脫下口罩生活，用自己的經歷去鼓勵其他病人，榮耀神。」



# 寧願在海底生活！ 胡名川海底尋寶

**【本報訊】胡名川 (Jackie) 一生跟「水」結緣，愛潛水，當水警，更創立香港水下考古總會。他抱持著「keep it simple and easy」的精神，尋找的不單是水下古蹟的寶藏，還有他心中的瑰寶—海洋。記者：袁婉婷 編輯：朱嘉儀**

胡名川在菲律賓保和島創下 121 米的深潛紀錄，是香港首名可以窺探 121 米海底的潛水員。他形容 121 米的水底很神秘，厚重的泥濘，偶然會有長相奇怪的大魚游過，靜得令人不寒而慄，「好像去了另一個世界，只有微弱的陽光可以看到『伸手的五指』。」

Jackie 神態自若地回憶刷新紀錄的經過，「2008 年創下 101 米紀錄時，我不靠任何支援，但這次我們預計有一定危險，一定要有陸上支援，所以我這次沿繩下潛。」

## 時刻警惕 難忘水下驚險

「欺山莫欺水」，中國傳統智慧狠狠地道出了「水」的可怖，潛

水經驗豐富的 Jackie 每次潛水都十分警惕，「下水後我要做的事太多，我要不停自言自語，逼自己說出身處的深度和氧氣筒所剩氧氣的份量。唯有聲音才可讓自己保持清醒，不然就會很容易氧中毒。」

即使再小心，亦難免要體驗水世界的危險，「我曾被三條十二呎長的鯊魚圍困了半個小時，唯有扮鎮定，但其實已經從潛水背包取出小刀，準備還擊。」最後 Jackie 跟鯊魚對峙半小時後安全上岸。

他身體的損傷更是多不勝數，曾經被珊瑚和水母炸至皮膚破裂，但他只是輕輕帶過，「回家用白醋洗洗，再塗上薄荷膏等皮膚自然脫皮就好了。」

## 熱愛潛水感覺 無懼困難

Jackie 回想與潛水結緣，始於十歲，當年他跟隨父親到海邊游泳。第一次下水的他竟失足遇溺，卻意外地學懂游泳。

不甘沉悶的他在中一時嘗試徒手潛水，在無工具輔助下已經可以

潛到 5 米水深。回想當年不知天高地厚的小伙子，他也不得不佩服自己昔日的衝勁。

「當時父母不知道我潛水，但就算他們阻止我都會繼續玩，我享受水中的無重力。」直至中五畢業，他才正式跟父母交代已經潛水五年，「因為想跟父母要錢讀潛水課程啊！那時學費要 400 元，我畢業後第一份文員工作只有 900 元月薪，交了學費又買不到器材。」

他憶述當年沒錢買 400 元的潛水衣，上課時唯有穿 T-shirt 潛下 18 米的水底，但水溫讓他冷得猶如浸在冰水中，上岸後不停顫抖。

Jackie 和「水」的不解之緣未了，剛滿 20 歲的他投考水警，原來目的是看海上風光。「我們每天就坐在船上看魚、看海，同事覺得悶，我反而享受。」

當時水警每工作兩天，就會休假兩天，每年更有 40 天長假，Jackie 利用這些假期頻頻到國外練習潛水。

終於在1999年時，Jackie 考獲潛水教練牌，自此一直業餘教潛水，2007年時更開辦了潛水學校。

### 深海交另類朋友

三十年來醉心於潛水，Jackie 稱感覺難以言傳，「海底的顏色漂亮得不可想像，如果你去過，你一定寧願在水底生活。」

多年的潛水生涯中，他還跟海洋生物交了朋友。有次他到海南島潛水，有一隻小海龜跟隨他近半小時，他形容小海龜的樣子十分趣緻，「頸項時伸出來時縮進去，彷彿在好奇我這個『海底人類』是何方神聖，令當時心情低落的我頓時竊笑了。」

《奪寶奇兵》啟發水下考古「我不怕危險，我怕悶。」就是這態度驅使 Jackie 在2005年創立香港水下考古總會。他與一班潛水發燒友覺得，如果潛水只是個業餘興趣，終有一天會感到乏味，「我們希望為社會做一些有意義的事，《奪寶奇兵》這套戲啟發了我這個天馬行空的想法。」



胡名川準備挑戰121米深海，同伴替他穿上重甸甸的工具。

Jackie 不是信口開河，對考古一竅不通的他誓要將興趣變成專業。他先聯絡古物古蹟辦事處，為他們開辦初級考古課程，但因香港未有水下考古的經驗，這課程只可提供陸上考古的基本知識。

Jackie 於是「打友情牌」，主動聯絡昔日當水警時的主管，請他教授水底機械的操作和船隻的資料，助他們研究沉船。「幸好我當過水警CID，其實我當水下考古如調查沉屍或謀殺案！」



在果洲群島發現的古蹟陶瓷器。

因香港沒有水下考古課程，他們本來想到澳洲的大學修讀相關課程，但礙於各人均有正職工作，時間不允許，「最終我們『傻』到十個人合資聘請了當地的教授來港授課一個星期。」他們就以這種傻勁展開了「奪寶奇兵」的生涯。

他們曾在菲律賓宿霧發現超過40呎長的沉船遺跡，亦曾於2008年應香港電台邀請，拍攝《海底歷奇》紀錄片，見識沉船「南海一號」，引證中國海上絲綢之路的繁榮。他們到過浙江東極島看二次大戰沉船「里斯本丸」的遺骸，又在香港境內追溯過海盜張保仔足跡。

### 將勇闖北極圓冰潛夢

正在享受退休生活的 Jackie 表示，暫時不會再向潛水深度挑戰，反而更想享受水底國度的另外一面，「計劃下年三月到北極冰潛，嘗試我一生未做過的事，同時體驗全球暖化下的水世界。」



現時胡名川是一位業餘的潛水教練，助學生達成他們的潛水夢。

## 深度潛水或氧中毒

深度潛水最危險的不是難以掌握的水底，而是潛水員很容易氧、氮中毒引致神智不清而葬身大海。

Jackie 指，水底空氣氧含量少於人體需要的21%，所以潛水員每次深潛都要至少帶備兩支氧氣筒以補充身體所需。

氧中毒會直接破壞中樞神經，令潛水員進入迷幻的狀態，即使可以安全上岸，氧中毒者亦需要接受長期治療。

另外在深潛時，高氮分壓亦容易出現氮醉的情況，在一定的深度可以令潛水員出現酒醉的症狀，莫名的興奮、緊張心情會一湧而上，令認知及集中力大降。

「有一次我的隊員在深海七十多米時突然失去方向感，做了些古怪的動作，其他隊友心知不妙，立即把他拖上岸。他清醒後說剛才忽然聽到貝多芬的快樂頌，又說見到三隻豹向他衝過來，應該是氧中毒。」

運動員在賽場上不但較量技術和體能，還要比心理質素，好的心理質素是勝負的關鍵。  
(相片由香港體育學院提供)



# 心戰 運動心理學取

【本報訊】「這位運動員的心理質素很高」，這句話不時出現在體育比賽的旁述。一面金牌的背後，是艱苦的訓練，也是不可輕視的心理質素。如今在國外球類賽事中，總會有一群運動心理專家「坐鎮」場邊。雖然本港也有不少港隊運動員透過心理訓練致勝，但有學者指，本港的運動心理學正處於萌芽階段，尚待發展。

記者：丘夢琦 編輯：王嘉寧

## 取勝之道在於「心」

早於1897年，美國印第安納大學的崔里特 (Triplet) 進行了一場實驗，發現當有人在場或進行比賽時，單車運動員的騎行成績較自己單獨騎單車時更加快。

香港浸會大學體育學系副教授雷雄德指出，影響運動員臨場狀態的心理質素往往成為勝負的關鍵，「大家都接受同一種訓練，為甚麼你贏我輸？原來是因為心理狀態不夠好。」幫助運動員調節心態的軍師就是運動心理專家，利用各種心理技巧，提升比賽表現。

香港體育學院高級運動心理副主任鄭金枝教授解釋，賽場上各種心理壓力會觸發一些運動員產生「窒息表現」(choking performance)，大腦無法做出有效處理指令，使動作失準，比如在打籃球時看到球，身體卻僵著動不

了。此外，對自己的失誤或裁判誤判耿耿於懷，注意力錯置，無法發揮出訓練水準也都是比賽中心理壓力所致。

因此，調節運動員的心理壓力成為改善臨場表現的重點。鄭教授自1995年起擔任香港體育學院心理專家，她表示，運動員每周會接受一次45分鐘的心理諮詢，運動心理專家會對其進行心理評估，了解比賽中感到壓力的原因，再指導他們應對的心理技巧，包括注意力訓練、興奮度調教、自我談話和表像訓練等。最後，運動心理專家會根據運動員的賽場表現和賽後檢討，分析經過心理訓練後的效果。

## 對症下藥 運動員得益

香港劍擊運動員歐倩瑩指，以往在比賽中意識不到自己的緊張症狀，在比分落後時動作會變得急躁，而且對失分念念不忘，容易被對手「牽著鼻子走」。



鄭金枝表示，透過正面自我談話，運動員可以把負面情緒轉化為正面動力。

歐倩瑩從幾年前開始接受運動心理訓練，她表示透過與運動心理專家聊天，了解到自身緊張的症狀和處理辦法。比賽前歐倩瑩會做表像訓練，預測對手的攻擊動作並想像回擊策略。比賽中，每開始下一劍前則運用呼吸技巧令自己冷靜。



運用表像，劍擊手可以想像對手的攻擊和自己的回擊策略。  
(相片由受訪者提供)

其實，受益於運動心理訓練的並不止其一人。港隊代表滑浪風帆選手陳晞文在參加08年世青賽期間，因為一次比賽表現欠佳，動搖熱誠。然而在接受運動心理輔導後，她重燃信心，在之後的世界錦標賽奪金而回。著名滑浪風帆運動員李麗珊在1994年奪得香港首面奧運金牌前，就已經為備戰1990年巴塞隆拿奧運會接受心理訓練。

雷教授也表示，運動心理已融於運動員的日常訓練。例如練習足球時，教練會把球員分成小組，先讓球員打半場，二對二比賽，再到四對四，如此類推，最後全隊一起打全場，讓他們逐步適應壓力。



# 勝之道

## 心戰訓練四絕招

### 專家僅 8 人 仍處萌芽期

運動心理學於上世紀 60 年代興起。隨著電視轉播進入奧運，競技體育與商業贊助掛鉤，整個體育界走向商業化，運動員之間競爭加劇，輸贏變得重要。很多科學家開始研究致勝因素，運動心理學也順勢發展。香港體育學院自 1985 年始，便有中國運動心理專家駐校。現時本港有八個運動心理專家，多數來自澳洲和中國內地。

有學者分析，香港體育心理學發展仍處於萌芽階段。雷雄德教授指出，教練的運動心理學水平還有進步空間。

現時本港的運動心理專家不足，往往要由教練身兼兩職，同時，擁有運動科學相關學位的教練亦不多。」現有不少體育學生正在修讀體育心理課程，將來有望成為教練，促進運動心理的發展。

香港運動心理學會會長陳展鳴博士則表示，運動心理學在港普及有困難。運動心理輔導服務比較昂貴，不是人人都能夠負擔得起，而且培養一個運動心理專家需要很長時間，香港缺乏相關課程。

他又指，運動心理學不單只適用於運動員，一般人也能受惠，提倡中小學體育教師也應該懂得運動心理學。學生參加運動會時，老師可以指導他們訂立練習目標，這樣即便學生遇到比賽壓力，也會更妥善處理自己的情緒。

### 1. 表像訓練

訓練時或比賽前，運動心理專家會要求運動員閉上眼，模擬一次比賽情境。高爾夫球好手老虎活士每次打球前都會在腦海裡模擬一次揮桿過程。1994 年世界盃冠軍巴西隊的足球明星萊昂納多·阿勞若會用一整天的時間想像該怎麼踢，並在腦海中一遍又一遍地重演。

運動員除了要想像自己正在經歷各種情境，正在做各種動作外，也可以第三身想像自己，猶如在電影中看到自己做各種動作一樣。鄭金枝解釋，由於腦部負責指揮身體動作，在腦海裡「預演」一次會令動作更加純熟。但如果想了一些錯誤動作，身體也會跟著做錯。因此，表像必須積極、直接、準確。運動員可運用不同感官，加強表像的逼真度，良好的表象是看得到，聽得到，甚至可以聞到賽場上的味道。

### 2. 注意力訓練

運動心理專家會通過電腦集中力測試和問卷評估，指導運動員把注意力放在適當的地方，這讓運動員懂得專注目前 (here and now)，所有無關比賽的東西不去想。

### 3. 自我對話

我們經常從電視畫面上看到運動員比賽時會喃喃自語，這是運動員在自我談話，比如「上一球打得真好！」或「糟了，上一球失分了！」。正面的自我談話有助增強自信心，把負面情緒轉化為正面動力。自我對話經常配合表象一起運用。

以馬拉松比賽為例，早段時可以提醒自己速度不要太快，中段時對自己說：「我正在享受這個比賽」；接近終點衝刺時可說：「周圍的人都在跟我打氣，我要跑好一點！」

### 4. 放鬆練習

深呼吸、伸展、拉筋運動、聽音樂和做漸進放鬆練習，都可令肌肉充分放鬆。做漸進式肌肉放鬆練習時，運動員會躺下，拳頭放開，聽著音樂，一面深呼吸，一面讓身體各個部位放鬆。這令運動員的興奮度保持在適當水平。興奮度過低，做不了理想的技術動作；反之，則引致緊張、心跳加速和注意力不集中的情況。

註冊報紙一二四二號  
第四十二卷第七期

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