



源於奧運
李漢源

新冠疫情遲不退減，在這危機的影響下，大部分原本於今年舉行的世界重要體育項目，包括四年一度的奧運，也要延期到2021年。從現在起計算，還有239天，東京奧運就會開幕，但日本東京方面的疫情好像還沒有緩和的跡象，如果在這兩個月內研發中的疫苗還未能有效地普及至全球使用，則疫情數字預計仍居高不下，那奧運是否真的能如期舉行呢？東京奧運籌委會曾表示：「奧運必定如期舉行。」對我們體育傳媒而言，當然希望能實現這「願望」，否則對往後世界性體育項目的安排就有如骨牌效應般的影響。

有消息報道，奧委會初步如期舉行的防疫措施包括：於奧運期間，各國運動員需要提早到達東京，經檢疫呈陰性後確保運動員入住封閉的選手村；而各國隨行的工作人員及官員，也將會在人數上有所限制，數量盡量減少，此為其一；但如果疫情仍嚴峻的話，那措施就將入場觀眾減到最少，但不會閉門作賽，這些也只是大會按現時情況暫時預定的計劃，而實際情況真的要明年7月23日才會知曉。今屆東京奧運，對香港運動員來講，所肩負的期望和壓力不是一般的大，因為當中有六個項目，包括：單車、劍擊、空手道、游泳、體操及乒乓球等，都是有很大機會能奪得獎牌的。在這疫情下，對港隊而言又是否「危中有機」呢？

普及體育

在香港，體育運動產業一向不甚被重視，就算在疫情期間「電子競技」在全球「體育」的地位已迅速上升，且仍極具發展潛力，但比其他國家及地區，「電競」在香港依然未受重視，至於歷史悠久的傳統體育項目就更易被忽視了。體育運動的興趣及其中的技能可從小培養，而香港大部分學校都是比較注重學術科目，對於體育，多被視為「副科」，甚至只是課外活動，更有些學校直接放棄體育科，對香港學生而言可說是一種遺憾。雖然有關方面近年也有投放較多資源於體育發展，但始終只集中在精英培訓，未能惠及到普羅大眾，故對增強民間體育意識方面，一直都未能提高。

一個地方如能普及體育，全民做運動的意識高昂，除可健身強體外，也會加強凝聚力及投入感，正如你記得2009年東亞運動會香港贏日本奪得足球金牌的那場賽事，你就會明白，一場90分鐘的賽事其凝聚力之大；而當市民身體健康，那公共醫療壓力亦自然相應減少。近年香港人，尤其60歲以上的銀髮族，愈來愈多人明白到身體健康的重要性，很多都會積極參與跑步、羽毛球、跳舞、健身等運動，以保持身心健康，有體力繼續往後更精彩的人生。

希望全民運動並非只是一個口號，我們應該付諸行動，將做運動成為我們生活的一部分，令香港真正做到普及體育。



舞亂全城

這幾天，會跳舞的人，都不敢自認會跳舞了。

居住的屋苑有了一宗確診個案，禮賓員通風報信：「上救護車的一位中年女士，估計是跳舞的。」怎麼中年女性，就捕風捉影是跳舞的？後來證實是無源頭個案。朋友從新聞中得知我們屋苑榜上有名，關心問候，叮囑小心，我也只好平常心回應，「梗有跳舞嘍左近」，也不能擔心太多。

「跳舞群組」爆疫確診數字急速蔓延，舞亂全城，本來已趨正常的生活，又再一次被搞亂。正因為「跳舞群組」涉及多個層面的舞蹈圈子，從名媛闊太到基層師奶都有波及，於是好事者把一些不堪入目的「舞男」片段剪輯瘋傳，把「跳舞群組」極盡污名化，好像跳舞都是「不道德交易」。

不排除這因為爆疫遷怒報復，又或許是憎人富貴，中招的名媛闊太太有錢有面，豪宅名廈多有上榜，幸災樂禍剝花生少不免。網絡世界造假太多，渲染不可盡信。香港人從上世紀開始都喜歡跳舞，粵語長片中的明星，幾乎個個都舞得幾下，有些還是舞神。香港回歸前，鄧小平為穩定香港人對「一國兩制」的信心，一句名言「馬照跑，舞照跳」，說明跑馬、炒股與跳舞，都是香港人生活一部分，如今過了23年從未改變。

如果不是「跳舞群組」出事，平民百姓也不知道，原來舞場有這麼多層次，有私人會所，又有大廈內的舞場，更有酒家的舞池，連飲茶都可以跳舞。

身邊有兩位朋友，分別在正規的舞蹈學校學習社交舞，一位停課一年，一位則仍堅持上課，上課的那一位剛好在爆疫時段去過其中一個跳舞場上了一課，當然很是擔心，馬上去做檢測，幸好檢測結果是陰性，大有重新做人的感慨。

生活中有時禍福難料，剛看爆疫酒樓名單，驚悉早前和親戚飯局所在的商場，有確診者染疫期內曾到訪過而「金榜題名」了，急忙數數日子，還有兩天就足14天了，馬上推掉4個飯局，乖乖在家用膳，重新做人。



唔想被管就做好自己

電視電台的深夜節目都是有一班捧場客的，有些是夜貓子，也有生理時鐘問題睡不着搞到習慣夜瞓的人，深夜如何消磨時間？就是睇電視節目，如果你不想睇電視台重播本地劇集的話，建議你睇睇香港電台數碼電視的31台和32台，你會發現他們有些自製節目是值得欣賞的，港台電視31台的口號是：我們在乎你！所以他們有不少有益有建設性又有趣味的節目。例如《五夜講場系列》，每夜有不同主題，包括「真係好科學」、「哲學有傷傾」、「學人串社科」、「文學放得開」、「歷史係咁話」；與青年人互動的節目有：內容涵蓋多方面。像互助同路人、潛能開發部、尋找理想職業、演藝盛筵、音樂到會（青年人參與的網上音樂會）、好想藝術（有編舞、攝影、畫家、陶藝專訪）等等，很接地氣。文化長河、山川行、香港故事、香港歷史這些都是不錯的。不要以為31台只有《視點31》呢個惹火節目。

特別喜歡睇《五夜講場系列》節目，上節目的都是大學教授、講師、專家，是非常有內涵的人士，他們分享的理論見解、經歷都可以將觀眾帶到不同的領域及思考層次，有助觀眾增長知識，擴闊視野。例如前晚的《歷史係咁話2020》主題是講古代橋現代橋，講者提到倫敦橋、布魯克林大橋、劍橋、中國的蘇州河都有其故事。而提到香港維多利亞港為何沒有跨海大橋？原來英國政府曾經有想法建橋，因為建橋比隧道費用便宜，但害怕打風就沒法使用，當時資源只能兩個選擇一個，結果香港維港上就沒有大橋了。他們形容城

市的大橋是一本厚重的歷史，因為建橋用到的建築技術、建築物料、設計水平等等都反映出城市的經濟文化藝術水平。歐洲的大橋上兩旁有屋，有商業活動；東方只係用來行車，而羅馬人搞的工程最厲害……專家教授消化了大量資料幫我們分析，讓我們很容易吸收最精華的知識、資訊。

另外，32台也有播放來自中國內地電視台的製作，有劇集，有時事、歷史，但感覺上不用心編排節目，不少精彩節目在深夜才播，是否應該好好編排，將香港人、香港學生口味的內地製作放在同一頻道播放？讓觀眾容易記住，習慣收睇，香港應該有一個專門電視頻道播中央台的節目，他們的綜藝節目和文化節目很有水準。

港台的問題在管理他們的人，起用什麼人，立心做些什麼節目？在「黑暴」期間，香港電台的表現差強人意，所以不斷被抨擊，有人憤怒地喊出「要執咗佢！」事實上應該改革，不是執咗。只要港台製作人不忘自己的使命，做些有利提升市民學生的質素、開闊視野的節目，成為推動社會向前發展的聲音，節目不要太政治化，就有存在價值。監察政府的工作有許多商業媒體在做，並不多你一個，有社會矛盾時，你要為市民提供發聲平台，也給政府官員一個解釋政策的平台就合乎身份。不要被攪炒派洗腦「官媒新聞一定不容觀」，強行將自己放在政府對立面，那消息一定準確？

無論任何地區、機構的管理層，管理不好自己，問題只會愈來愈多、愈來愈亂，那上級怎可能不加入管理整治？



舅公的「硬」道理

舅公的「硬」道理
連運慧

年前赴澳門探訪舅公，進門時幾乎以為闖進了粵語片「黃飛鴻」中場景，不是嗎？大廳中的酸枝桌椅，也太古式古香了，酸枝那樣的傢具，從來就沒在現代家庭中出現過，舅婆說那幾張椅子是從喊冷二手店買來，舅公一看就喜歡。

舅舅公，怎麼不擺梳化，他即時搖頭不屑說：「討厭討厭，真不知道為什麼發明梳化這些鬼東西？」舅婆說他個人頭腦新潮，對傢具就是百分之百國粹，喝茶也用紫砂茶壺/紫砂杯，不用馬克杯。

舅公橫掃一眼他買來那些酸枝寶貝，認真地說：「你們不知道，酸枝對骨骼有好處，坐上去，伸直腰板，坐姿好看，也有助健康。梳化嘛，膠的不必說，布的皮的看上去不那麼輕易腰酸背痛，就是多坐了梳化，還有什麼彈弓床，你想想，坐也好睡也好，軟軟的，身體下陷變了形，日久骨頭也軟了。」

舅婆說他從小都不睡彈弓床，連被褥也硬，睡的瓦枕也硬，那就不可思議。舅公得意抹着他那把烏黑的頭髮說：「現在年輕人頭髮白得快得

快，不少是化學軟枕睡出來的。」硬椅硬床硬枕，舒服嗎？他說來自習慣，隨後說了大堆「硬物養生」經，先展露他那棚完整的牙齒說：「你們不信，我從未脫過一隻牙齒，就是因為從小愛啃骨頭，現在也啃，現代人容易有牙患，由於吃肉不啃骨，長年長月欠缺鈣質，牙齒怎會好？」舅公說他的硬朗身軀，全得力於以「硬」養生。

他平素除了步行，也沒做過什麼器械運動，說「徒手」運動就夠了，每天活動身體肌肉的靜止部分幾分鐘就夠，比如經常活動十隻手指腳趾，拉拉耳朵，捏捏鼻子，勝過上健身院花大半天練這個那個，肌肉健美年紀大了會鬆弛，「硬養」出來的健康才令肌肉更結實。不懂他的理論來自什麼基礎，聲如洪鐘精神矍鑠年近九十的老人，他說的話也不由我們不信服。



■酸枝有它獨特的硬朗美。作者供圖



獨家風景
呂書練

自新冠肺炎病例去年12月首次在武漢發現，或另有研究指相似病例比武漢更早在歐美乃至澳洲等地出現，這個被世界衛生組織定為現名COVID-19的病毒已對人類肆虐一年，不但對社會、經濟民生造成重大損失，也給人類帶來深遠影響，令很多人不得不調整生活步伐，也改變一些根深蒂固的觀念。

最顯著和典型的改變，就是戴口罩，展開口罩人生。上周去文化中心欣賞《天空交響曲》，坐在台下一個強烈感覺，就是台上的口罩。正如主持人車淑梅所說，這是她逾30年主持生涯中，第一次在舞台上戴口罩。台上的表演者何嘗不是！

本來，表演藝術是一個表現才藝並顯現顏值的行業，陶冶人性情，又賞心悅目，但為了配合限額令和健康管理，藝術家們都被迫「躲」在口罩後面。只是歌唱家們到要引吭高歌時，都除下口罩，負責任地展示藝術精髓。

在這樣的情況下開音樂會或來看音樂會的人，多少是有點誠意的，至少是人生觀較積極的——我們總不能坐以待斃，被動地由病毒主宰命運。音樂會乃為紀念「樂聖」貝多芬誕辰250周年而作。貝多芬是一位頑強的生命鬥士，長年遭受疾病困擾，卻將疾病搏鬥的體悟化

口罩人生

為生命的樂章，給後人留下多首膾炙人口又鏗鏘有力的交響樂，如《命運》、《英雄》和《田園》等。在此時此刻，重溫大師之作，別具啟示——學會以輕鬆的心態跟疾病共生。

所以，我不但努力想像台上口罩下的藝術家表情，也在尋覓似曾相識的台下觀眾面孔。執筆時疫情雖反覆，卻也見緩和，各種活動漸漸恢復，並出現一個有趣的畫面：人人戴着口罩單人。鑑於我們可能有一段較長的時間要以口罩為伴，有心思的人特別把口罩設計得時尚化，並賦予多彩圖案和摩登造型。

從去年黑衣人的蒙面黑口罩，到今日平常人的五彩口罩，雖然同樣戴在臉上，效果卻截然不同：前者予人恐怖感，後者卻帶來安全感。

曾經視戴口罩為病人用品的西方人，在病毒面前，不得不收起往昔傲慢的態度，向亞洲人學習；香港人因為經歷過沙士一疫，戴口罩在過去十幾年已成為愛人愛己和負責任的一種行為。患感冒或有病的人都自覺地戴上口罩，以防自己身上的病毒病菌經噴嚏傳染他人。

可見，很多東西和習慣都是可以改變的，而且可變得更好。只是你是否願意放下成見，勇於嘗試？學音樂如此，戴口罩如此，其他一切，何嘗不是！



物之索隱



爸爸去世十多天了，我至今仍像做夢，精神恍惚不定。晨起時，我習慣性地扭過頭對他說：「爸爸，該喝水了！」才發現那張小床空了，我的整個世界也被掏空了；吃飯時，我昂著頭對他說：「今天買的蝦仁水餃，這是你最愛吃的！」可惜，他再也品嚐不到了；閒暇時，我劃開手機低頭看新聞，有什麼新鮮事就興致勃勃給他聽呢，但再也沒有人回應了，我該說給誰聽呢？我點燈熬夜寫下的密密文字，又該拿給誰看呢？

台灣作家簡媜在公公去世後，收拾遺物時曾寫道：「老人家仙去之後，屋子突然靜了下來，靜得連灰塵都發出沙礫滾動的聲音。」她還說：「物豈止是無生命的物，器物表面的訊息如看不見的手指，密布着，等着觸碰親人，只有至親至愛才感得到那一陣輕微卻深刻的電流，跨越了生死兩隔，再次握手。」是的，這些天收拾屋子時，我愈發地感受到這種穿腸過肺的巨痛感。爸爸留下的物品上，分明有他的聲音、味道、氣息、影子、秉性，我看着看着，淚水就止不住地往外流。

爸爸年輕時就很愛乾淨，搶着給家人洗衣服，自己的白襯衣洗得錚亮發光，疊得板板整整。在廠裏上班那會兒，午飯晚飯奶奶都要等他回來才能全家開飯，淘碗洗鍋的活兒也都是他，從不厭煩。搬到筒子樓住時，用的是公共水室和廁所，每到晚上無論是否輪到我家值日，爸爸就換上膠鞋、拎着拖把去打掃，回來時滿身臭氣。門前的水泥地面他天天掃，甚至掃出一個大的凹形。收拾抽屜，找出爸爸用過的好幾個電動剃鬚刀，大的、小的，樣式各異，有姑姑買的，也有我買的。我買的是疫情發生前，還買了兩個刀頭，媽媽每天再忙也記着給剃鬚刀充滿電，一天不到就過不去，直到那天去醫院收拾衣物時還裝着它。從小到大，爸爸的鬚子從來都是刮得乾淨清爽，那年夏天我在山大二院

住院，每天爸爸去送飯，他一進病房的門，我就望見他笑着給大家打招呼，臉上露出剛刮過鬚子的痕跡，給我一種向上的力量。印象中只有一次，就是爺爺去世那幾天，他一夜蒼老，鬚鬚長出黑黢黢的硬茬，那是他心靈深處的哀痛與不捨啊！

爸爸寫得一手好的鋼筆字，遒勁有力，質樸大氣。他為酒店寫過菜單，姑父多次說道：「你爸爸的字就是字帖，不遜於那些什麼家！」從兒時把筆學寫字起，爸爸就叮囑我：「女孩子要把字寫好，寫得大氣，鴨扭扭捏捏的！」患病後，我的手指腫痛變形握不住筆，爸爸每天晚上陪着我，在檯燈下從零開始練習寫字，寫了一年多恢復到上中學時的雋秀工整。收拾他的遺物，他散落的字跡在我心頭氤氳開來：泛黃的筆記本和舊報紙，他隨手記錄着黨員學習心得和當天做的事；長短不一的碎紙片，他認真記錄着求醫問藥的方子，摩挲或藍黑或黑色的字跡，讓我重新掂量出父愛的重量。其中，有一張上面寫着：「107（公交車）洪樓西路站（下車），回走第一個紅綠燈往北走，至洪樓小學，往西第一個小路口，往北至胡同頭，再往西看就到了。2006.11.19日下午4時30分。」「點」為繁體字。這是城東一位曾為我治病中醫大夫的地址，有年冬天爸爸經常騎着自行車從城西去那裏拿膏藥和洗藥，逢年過節讓我打電話問候大夫。他說過：「別人的好一輩子不能忘，滴水之恩湧泉相報，別人的過轉眼就忘，做人要有度量，對別人好就是對自己好。」這就是爸爸的為人處世，可當我明白的時候，他已經去了天堂。

爸爸酷愛看電影和看書，喜歡買平凹的小說，曾經是一個文藝青年。幾年前，他還能坐在床邊，舉着手電筒眯着眼睛看報、看書。他攢了很多《大眾電影》，老式高字體的抽屜裏放不開，多年前忍痛割愛賣掉一部分，還剩下一部分，成為他的「寶貝」。這個抽屜他不讓我打開，甚至上過鎖，就怕我給他弄丟。過去，爺爺家物質生活富裕，他上班送完貨，就鑽進電影院看電影，常常連

看兩三場，到了周末直接泡在各大影院，什麼紅星電影院、大眾電影院、山東劇院、「鐵路二七」文化宮等，都是老地方。平時他關注報紙中縫，密密麻麻刊登影片上映，就像今天人們關注影城或劇院公眾號一樣。影院門口有賣二手票的，開場後幾分鐘就有人出手，他經常「撿漏」，算是意外驚喜。我上小學後，周末他騎自行車帶着我去天橋底下的新華書店買書，中午去包子鋪吃小籠蒸包，他七兩、一瓶啤酒，我三兩足夠，然後再去老街巷胡同閒逛，天黑了我們才回家，那是最愜意的時光。望着被時光洗得變色模糊的《大眾電影》，我突然頓悟：爸爸孜孜追求的是自由的精神！即便後來生活處於重壓，即便病痛強加於束縛，一點一點帶走他的血肉和意志，爸爸都從未低過頭、服過輸，每次導尿管手術後他從未呻吟過一聲，病床上的他依然是晚間新聞聯播、周末魯能球賽的忠實觀眾，依然是旁顧四鄰、愛管閒事的熱心人。

物的聲息神色，就是人的靈魂獨語。抑或是說，爸爸未說出的心裏話，都隱藏這些物品的肌理中。物之索隱，把我引向一條漫無邊際的思念之路和回憶之路，在物的凝視、拆解、整理、展閱中，我換種方式，重新與爸爸交心對話，理解他的酸鹹苦辣，領悟他的苦心教誨，同時也看到社會輾輳、家庭聚散和生死無常。「生死無常」，這四個大字，究竟需要多少閱歷打底子才能參透，究竟需要飽蘸多少淚水做藥引才能懂得？似乎，它是要用大悲憫大離別方能體悟——死，從來都是生的一部分，很多時候我們不願承認，不敢直面，但是終有一天，早晚會在離別瞬間去接納它，就像接納不完美的愛情一樣。

今年剛入夏時，爸爸嫌我敲鍵盤的聲音太響，前幾日新換了鍵盤和鼠標，安裝上後才知道是靜音的，深夜工作也沒動靜。可是，爸爸走了，再也沒有人說我吵了，再也沒有人深夜時分一遍遍催促我關電腦了，我的內心淚如滄沱。



琴台客聚
伍杲棠

這段時間火爆網絡、佔據了各大平台的頭條新聞，獲得高點擊率及無數粉絲的是一位年近六旬的女子。

這位女子不是明星，亦不是靚女，其相貌平凡得不能再平凡，其身份普通得不能再普通。這位名為蘇敏的女子，不過是一位連固定工作都沒有的家庭婦女而已。她在網絡上執掌時時被她的學生回憶，便是在他們感受到她內心的巨大的痛苦的時候，她亦是一樣地在繼續教學，繼續讀她的詩詞，做她的學問，她把所有的苦難的經歷，都轉化為理解古人和詩詞的養分。到最後，她復活了詩詞，詩詞也拯救了她，她的苦難淨化了她的身心，轉而成為了她自己和她給世人的一筆巨大的精神財富。

女人的活法

我的朋友裏女性居多，其中有幾位家庭條件和自身條件都是相當地不錯，然而她們都有一個共同點：錢包飽滿，精神空虛。她們最關注的地方除了美容院就是奢侈品店，其次便是「四方城」，再其次便是丈夫的行蹤，或許該反過來說，對丈夫行蹤的關注應當排在前三者之前。於是和這幾位聚會，不是看甲晒新的名牌包，就是看乙又做了微整，或者聽丙說又成功地門贏了一個小三……若是讓她們無聊時讀一讀書，十有八九是找罵的：書，輸，我們打麻將的人怎可以輸？

11月是深圳的讀書月，看到各類閱讀活動中的女性讀者不少，心裏便多少又有了些安慰。不久前我的師父胡野秋先生在一次女性文化沙龍上講了「如何成為乘風破浪的獨立女性」，很可惜那幾位女友沒有去聽。

在我看來，女人，能如普通的蘇敏一樣，有一點追求自由的思想，能學葉嘉瑩先生一樣，多讀點書，可以雲淡風輕地面對現實生活中的悲歡離合，足矣。