

如果你沒有看過「村BA」，建議一定在網上找來視頻看一看。初次看到這個題目，我以為又是某種山寨模仿，或者靠「消費貧困」賺眼球，而看完之後，只能發自肺腑地說：被深深震撼了。

畫風是這樣的：在貴州台盤村舉行的農民籃球聯賽，現代化球場、裁判，無人機轉播錄影，球員們對籃球運動的投入、激情、尊重、敬業以及高質量的戰術組織、傳接球配合、三分投籃，都毫不遜色於專業比賽。直至午夜時分，球場周圍仍有上萬觀眾，在歡呼加油。是的，一點沒有誇張，上萬觀眾，試問當今那些全國性比賽，又有幾個能有這樣的氛圍和上座率？

「村BA」的某些「村氣」也顯得格外高級。中場休息不是超短裙熱舞，而是當地苗家姑娘盛裝的踩鼓舞；觀眾亦會被邀請進場做投籃等互

「村BA」

動遊戲，獎品可能是一個大西瓜或一袋洗衣粉；現場充滿貴州方言的解說，會在投籃得分後高喊「得吃！」也就是搞掂、成功的意思。

並且，為了保持「村BA」的原汁原味，各支隊伍的隊員都必須是農民或農村戶口的自由職業者，不允許黨政機關、企業、事業單位的公職人員參加。這樣的比賽沒有勾心鬥角的暗算與銅臭浸淫，而比拼的是真正的榮譽與熱愛。這也是「村BA」火爆刷屏、打動人心之處。

這些年，公眾已經被某些蠅營苟苟、暗箱操作的體育賽事傷透了心。就比如前幾天廣東省運動會，男子足球U15組廣州隊「反超」清遠隊的比賽，假球居然從娃娃抓起，而且到了毫不避諱毫無廉恥的地步。孩子是無辜的，可惡的是某些將比賽與自己政績掛鈎的官僚。目前，中國足協、廣東省紀委都已經介入調查。

貴州「村BA」，讓人看到了體育的純粹與魅力，這是燒多少錢拔苗助長都換不來的。



瓜園 蓬山

gardenermarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

彩筆繪香江

走進Affordable Art Fair（藝博會）展場就看到一組描繪香港大街小巷生活日常的燈箱藝術系列作品，這是藝術家Jonathan Jay Lee的《City Pop》，畫面內容那麼的熟悉，跨出會展中心在香港市區隨時就可以遇到的場景。

藝博會向來注重本地藝術圈，今年有超過六十間香港本地及國際畫廊參展，他們帶來了精心挑選的當代藝術品。以香港景物為主題的展品穿插在整個展場中，天星小輪、維港景色、茶餐廳、大城小事、街角一隅，連香港人熟知的「通渠佬」等本地題材作品都成了本場的亮點。加上新媒體技術和新材料的使用，在藝術家的筆下，平日熟悉的場景都變成了藝術品。

當代藝術在香港一直人氣很高，創作者大多年輕，有香港本地畫家，也有久居香港的世界各地藝術家，還有一些內地來港多年，在香港多元化文化的薰陶下，畫風也緊跟世界潮流的藝術家。

畫家定光琴今年帶來她的新作品，她出生在比利時，成長於香港，在英國、美國都接受過藝術教育，多

元化的教育背景讓她的作品在不同時期呈現出不同的光彩。和幾年前我看到的她的作品不同的是，今年的作品多了許多中國元素，她學習郎世寧的《仙萼長春》畫風，中國傳統的牡丹花、木蘭花、荷花、蝴蝶等花鳥題材在光影表現的西洋畫技法下，勾勒的輪廓線條層次細膩，畫風獨特。

畫家沈平從內地來港定居多年，他的水墨、油畫、水彩，香港的大街小巷、車水馬龍進入他的畫中。我有次聽他講起在新疆時期的畫畫經歷，那段經歷給了他很好的鍛煉。來港初期他也像許多文人一樣，給香港各大報刊投稿，作品是他的漫畫。香港文化影響着他，也改變着他，沈平的筆下，新舊景象常常同時在一個畫面中呈現，展場中的作品傳統中不失現代感。

藝術家們用自己的方式描繪着香港，值得放慢腳步，細細觀賞。



九連環 薩日朗

逢周四見報

可頌怪圈

可頌，碳水裏絕對精緻的成員，帶着它精緻不懷好意的笑，把我這幾年的生活套入了一個「進化怪圈」中。

第一次吃它，是初到香港，並不知道撲面而來濃郁的黃油香能有這麼大魔力。接過還暖烘烘的紙包，一口下去，撲簌簌的酥皮就抖落下來了，黔驢技窮的大腦裏只剩下兩個字「好香」，甜絲絲的氣味散也散不掉，一邊默念，一邊恨不得把頭埋進去，吃了一嘴的欣喜若狂。

後來真的去到法國，才知道雖然這裏有它最響亮的名號和最肥沃的土壤，還有每年一月三十日的國家可頌日，但其實更早之前，是奧地利的烘焙師傅們「開天闢地」，做出這樣一個類似土耳其國旗的新月麵包，以紀念打了勝仗。至此之後，奧地利人吃可頌，就像吃掉敵人一般大快人心。歐洲可頌隨處可見，因為需求太大，糕點舖子會一次性做出很多，擺在貨架上讓客人挑選，幾乎不見當年香港到手還溫熱的場面。可即便如此，多數外殼依舊酥脆，再平價的咖啡廳，一個可頌搭一杯咖啡，都是晨時最寶貴的閒暇。

再後來，可頌就成了網紅，太多的店鋪平地而起，太多的招牌你追我趕，這麼丁點地方被擠得水洩不通，我也迷迷糊糊。爆漿的、芝士夾心的、全麥的，讓人都沒有腹誹的時間，就被衝昏了頭，眼花繚亂。最離譜的一次是焦糖金槍魚味，靜如處子的金槍魚一點都不安分，把滿當當黃油酥皮的「夢想」變成了大海的主場，甜味在口腔逐步凹陷，鹹得過了頭，吃得上火了。見越多越覺得是失禮了，急匆匆想撈一筆的人們，可真的是失禮了啊。漲的是價格，跌的是誠意，亂七八糟的搭配和組合，讓可頌面目全非，當吃下去只有新奇卻沒有幸福感的時候，也許我們，終究還是錯付了。



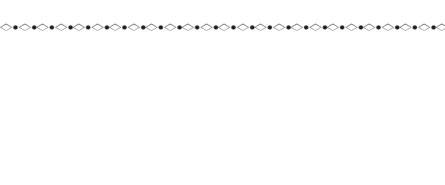
食色 判答

逢周二、三、四見報

廚房「小白」能快速做出美味的菜餚嗎？預製菜能夠幫你實現夢想。

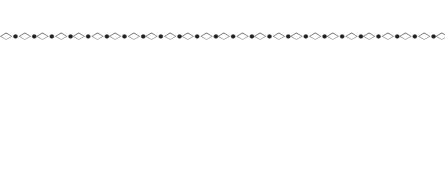
預製菜就是預先做好的半成品或成品食物，買回家只需稍微加熱或簡單烹飪即可食用。讓消費者直接跳過洗菜、切菜、烹調環節。上周末我在深圳一家超市，隨手買了一袋酸菜魚，裏面有一包魚片、一包配菜、一包醬料和一小包鍋底油料，按照上面的說明，只用了不到十分鐘的時間就做出了這道重慶名菜，家人嘗過之後稱讚堪比飯店做出來的味道。

疫情之下，預製菜成了消費的新流量擔當。深圳各大超商的貨架、生鮮電商平台上，各種預製菜琳琅滿目，不僅有魚香肉絲、水煮肉片、肉末茄子等家常菜，也有鮑魚花膠雞、佛跳牆、北京烤鴨等名菜，還有椰子雞等特色火鍋，



人們常說，演員這一行吃的是青春飯，青春有亮麗的面容、挺拔的身姿、充沛的體力、無所畏懼的勇氣……校園劇、偶像劇受題材所限，確需一批又一批青春的面孔，然而歷史劇、戰爭劇、諜戰劇、家庭劇等等，因人物複雜，劇情曲折，往往需要不同年齡段的演員攜手演繹。對於真正的演員來說，年齡從來都不是障礙，經歲月沉澱的演技，讓他們在藝術之路走得更遠。

今年七月，縱橫影視圈逾半個世紀的謝賢，在八十五歲高齡，終憑港產片《殺出個黃昏》榮獲「第四十屆香港電影金像獎」最佳男主角獎。在影片中，多年來眼鏡不離臉的謝賢，罕有「素顏」示人，老去的謝賢扮演老去的殺



某天在商場購物，然後憑消費換領禮券。那時人不多，數名顧客，包括我在內，自自然然走到閒置的櫃檯前辦理手續。突然一名婦人怒氣沖天跑過來，用震耳欲聾的聲量投訴場地指示不清，令她被佔隊。全場頓時被她嚇了一跳，有服務員立刻出來了解處理，顧客們則一臉尷尬，剛巧站在旁邊的我本想讓出位置，但那極其「燥底」的女人根本不願接觸我的目光，只繼續破口大罵，沒人知道怎樣可令她息怒。

成功取過禮券，離開事發場地，仍因高分貝叫罵聲弄得猶有餘悸的我走進一家裝潢雅緻的餐廳，打算坐下好好品嚐茶點，享受寧靜的時光。怎料鄰座的客人彷彿吃了火藥一般，不斷故意放

秒變「大廚」

配料齊全，教程指導容易操作，加工一桌色香味俱全的菜餚不用一個小時。

預製菜因為方便快捷還成全了一批懶人和不喜歡泡在廚房裏面的年輕人，相比外賣要新鮮好吃，同時還有自己秒變「大廚」的愉悅感。

預製菜的線上平台也非常火爆，一鍵下去，冷鏈配送的預製菜很快送到家門口。

前段時間，廣州超八成連鎖餐飲使用預製菜比例超八成衝上熱搜，原來預製菜還有一項重要功能是代替廚師，為飯店節約成本。



灣區聽雨 黎園

逢周四見報

長青樹

手，演技自然而不露痕跡。謝賢首登「影帝」寶座，創造香港電影金像獎自一九八二年創辦以來的兩項紀錄：最年長的提名男演員、最年長的獲獎男演員。此前，這兩項紀錄的保持者是一九九六年憑《女人四十》獲金像獎「影帝」的喬宏，獲獎時他已六十九歲。

在二〇二一年的第九十三屆奧斯卡電影頒獎禮上，最佳男主角獎頒給了《父親》的主演、已屆八十三歲高齡的安東尼霍普金斯，刷新奧斯卡金像獎有



童眼觀世 梁戴

逢周二、四見報

「燥底」

聲埋怨所點的食物遲遲未上桌，又召來服務員投訴招待不周，既要求經理解釋道歉，又說要上網寫負評公開事件，還越罵越起勁。整家餐廳頓時變得雞犬不寧，為免自己也因下午茶的气氣被嚴重破壞而發怒，只好匆匆結賬離開。

為何那麼多人如此「燥底」，非要在公眾場合發難不可？都市生活無疑有太多不如意，但人人都有不滿和壓力，投訴沒錯，但可否也控制一下自己的情緒，不要旁若無人地無禮發洩？天時暑



竹門日語 簡嘉明

逢周四、五見報

治鼠佳選

這些時日香港展開大規模滅鼠活動，主要方法是落毒鼠藥和設捕鼠籠，這兩種方法實施已久，鼠患依然。

鼠患最嚴重的地方，往往是酒樓、餐館和超市貨倉，延及附近住戶。電視所見，巨鼠白晝橫行，肆無忌憚！

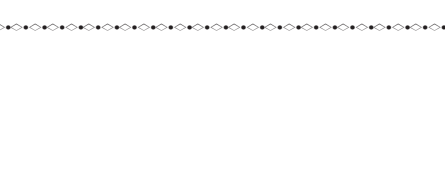
家庭投放殺鼠餌餌，擔心幼童誤食，引起嚴重後果。老鼠中毒後死亡，一般會暴露於當眼處，卻也有陳屍隱蔽角落，不被發覺，直至腐爛發臭，生滿蛆蟲，令人作嘔。以鼠籠捕鼠或設其他陷阱，老鼠中伏後掙扎哀鳴，如何處置即男子漢也很忌憚，頗傷腦筋。

我認為家庭治鼠的最好方法是養

調查顯示，中國預製菜消費用戶主要集中在二十七至三十九歲之間的中青年，該年齡段的家庭有孩子的較多，是經常做飯的人群，他們購買預製菜的主要目的是為了省時省力，其次是為了美味與健康。

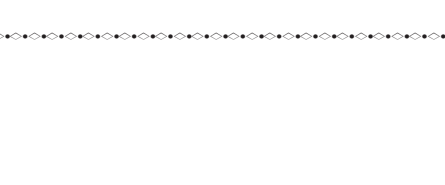
廣東在全國預製菜行業佔有重要地位，政府部門出台了預製菜扶持政策。上個月，廣東省成立了一個預製菜產業投資基金，規模達到五十億元，圍繞預製菜生產、倉儲、流通、消費以及裝備生產等產業鏈領域和環節進行投資布局，這是要把預製菜當成大產業的節奏。

隨着預製菜的普及，預製菜在「味道」、「分量」、「衛生」等方面的投訴也在不斷增加。深圳、廣州等地陸續醞釀出台了預製菜標準。



史以來最年長「影帝」的紀錄。此前，該紀錄的保持者是從影近五十年、主演八十六部電影的亨利·方達。憑最後拍攝的一部電影《金色的池塘》，七十七歲高齡的亨利·方達首度捧回同樣「金色」的奧斯卡最佳男主角桂冠。

以台詞功力深厚著稱的安東尼霍普金斯，早年卻有閱讀障礙。一九九二年，在為他贏得首座奧斯卡小金人的《沉默的羔羊》中，他飾演的變態精神科醫師令人不寒而慄，影片中那些咄咄逼人的台詞，據說安東尼霍普金斯在拍攝前已熟讀二百至三百遍。而在影片《父親》中，安東尼霍普金斯飾演一位患失智症的老父親，演技爐火純青，被評為「歲月刻下的皺紋都是戲」。



熱，戴着口罩外出，擠在狹窄的公眾地方，其實大家都不好過，如果因為一點不順心或不順眼就大發雷霆，再而引起不必要的衝突，後果可大可小，網上亦不時流出有市民在公共交通工具上因種種不滿而破口大罵，甚至動粗的片段，野蠻得教人側目。現在大家都知道要注意身體健康，但情緒和心理衛生向來也容易被忽略，尤其疫情肆虐了數年，人們都正面對史無前例的生活窘況，如何舒緩負面情緒，怎樣處理容易因不滿或生氣而變得暴怒的問題，絕對急需正視。事實上，我很怕看到有人在公眾場合發飆，退避三舍之餘，也會懷疑肇事者是否都急需一口可以有助下火的涼茶。



貓，貓兒不必真的捕鼠，有貓在老鼠自動逃離，再不需擔心偷吃東西、咬爛衣物、影響衛生甚至咬人。

想養貓可往愛心動物組織領養，如家有青少年，更可把照料責任交給他們，負責餵食、清理排泄物，培養他們的愛心和責任感。如家有老人，更是他們的良伴，減少了子女不在家時的寂寞，家中平添活氣和歡樂。

我家養貓十五年，行為自律，絕少病痛，知情識趣，已成重要家庭成員。



南牆集 阿濃

m.facebook.com/A.Nong.cps
逢周四見報

獨特的同色系彩妝

型格的妝容已重回潮流前列。近日一位外國女演員，在妝容示範中展示兩種完全不同的風格，介乎優雅與型格之間，身上是一件華麗的晚裝，髮型全向後梳，配上強烈的紅色唇膏；另一位身穿黑色皮革外套，內配紅色長裙，型格的時尚搭配，亮麗搶眼。

很快將會迎接秋季的來臨，妝容上也有一些新意。「香奈兒」品牌的彩妝，推出同色系的完美搭配，如亮澤柔順的唇膏與充滿時尚色彩的甲油，就恰如時裝配襯般，嘗試將色彩完美地組合起來。同色系美妆產品的顏色有玫瑰色，也有蜜

糖金，這兩種色調都百分百屬於秋冬，輕易能令時裝穿出不同的風格。玫瑰色散發一種誘人魅力，與蜜糖金配合，更展現出高雅的氣息，這兩款主色同時出現在妝容上，可以令整體形象增添強烈的秋冬色彩。



衣尚 蕙蕙

逢周二、四見報