傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

源於奧運

李漢源

# 2025相約粵港澳

第15屆全運會將會在4年後舉行，當局已經正式宣布這項全國體育盛事將會在粵港澳三地上演。有很多朋友問我，為何香港這個地域不廣的城市會讓當局相中呢？我想可能是看到香港體育熱潮正「燒」得如火如荼，因為在奧運時香港運動員成績好帶來的感動還未退卻；亦可能今次在陝西舉行的全運會，香港第一次幾個電視台直播這麼多比賽，加上奧運的餘韻令到很多觀眾很投入、很關心；更可能是見香港隊奧運成績十分理想，所以乘着氣勢，令本港有機會協辦全運會吧？

其實舉行一個大型的綜合運動會，需要詳盡的計劃。申請主辦全運會跟各國申辦奧運會手續也差不多，一樣要提出整個計劃書，像奧運通常大約提早7年便要申請；而早在2017年天津全運會後，廣東便牽頭希望以大灣區名義，與香港、澳門共同探討聯合主辦全運會的可行性，並於2019年正式申請舉辦第15屆粵港澳全運會。

我回憶申請主辦奧運，要先拍攝一條宣傳片段，交給國際奧委會於開大會時讓各委員會員審核，通常片段介紹申辦城市當地的風土文化、民生、人民對體育的熱愛、體育場地建設、歡迎世界各地人民嘉賓到訪等等，盡所能透過片段宣傳，希望能吸引各委員投票支持主辦奧運。

當年北京申辦奧運時我剛好有機會參與製作此宣傳片，還記得該宣傳片提議第一個鏡頭是中國古代拱門大開，象徵歡迎世界各地人民走進北京來，緊接着以古代建築物走向現代化建設，象徵北京的進步，這寶貴又難得的機會也增強我製作宣傳片的經驗。

今屆全運會閉幕禮上，主辦單位播放下屆粵港澳全運會的宣傳片，這4分25秒片段，以「2025相約粵港澳」為主題，展現3個地區的活力生機、人文情懷，象徵體育對區內三地發展體育深遠的影響，共用了200多個畫面去交代。宣傳片以水源流動開始，象徵粵港澳三地以水相連，文化共融；另以香港賽馬、澳門賽車、廣東馬拉松為代表性體育盛事，畫面以城市背景、交通、建設等，並以蒙太奇的手法展現於片段上，象徵着粵港澳大灣區正在經濟上高速起飛；片段中段有一個跳芭蕾舞的女孩登場，透過舞蹈畫出一個象徵互聯網的符號「@」，寓意粵港澳三地與世界互聯互通；而尾段則以龍舟、舞獅、粵劇、粵菜這幾種三地特有的傳統特色文化作為展示，並顯現出三地共融，交代整個大灣區一體化，片段最後，由三地運動員以口號「2025相約粵港澳」作為整個宣傳片段的收尾。

如果說一段宣傳片是為了介紹申請城市的特色，2025年粵港澳全運會的特別之處就在於粵港澳三地的特色，既是三個各有特色的地方，而三地在文化上亦有如水般共融之處，祈望在4年後，我們都能帶到一個在3個地方眾志成城又不失各自特色的精彩全運會予全國共賞！

●三地運動員口號「2025相約粵港澳」。 作者供圖

方寸不亂

方芳

# 尊重科學

一周內遇上兩次颱風，也真夠嗆的。

上周五的颱風「獅子山」最初沒有什麼殺傷力，社會正常活動，但被連場暴雨殺個措手不及，塞車、水浸、塌棚、山泥傾瀉，險象環生，還有人命傷亡，本來慣見風雨的香港人，神經一下子繃緊起來，一覺醒來颱風升級，風大雨大，連買吃的空間也沒有，一怨天文台；只是想不到「獅子山」久不離去，天文台預示不清晰，連周末假期都消耗了，二怨天文台。

天文台吸收了經驗，對緊接來的「圓規」有了清晰的預示，市民有足夠時間儲糧，高度戒備下歎完下午茶，施施然回家避風，食過晚飯還在等風到。科學加上人性化，感受完全不同。曾在天文台工作的專家解釋，颱風警示是根據科學數據來決定的，要看香港中心區的風速數字來決定掛幾號風球，而不能按市民感覺去作出警示，否則會誤導造成混亂。我是認同要尊重科學的，但可以多些綜合其他因素，從人的角度多作考慮，作較多方面的提點。

剛看了一部也是科學家為題的劇集，內地的電視劇《功勛》，我趕上看了中國氫彈之父「于敏」篇，講述中國科學家于敏投身國防安全事業的故事。這位中國本土培養的第一代科學家，在一無所有的艱苦條件下，他領導科學團隊，以科學為本，執着數據，反覆測試，不以外來因素而改變研發方向；他為國防事業作出了貢獻，但又終生不能透露，包括自己的家人；他領導的團隊，成功研發的中國第一枚氫彈上天，當全國人民沸騰，這位功勛不能向摯愛的家人表白分享，默默地想買一隻烤鴨慶祝，但拿到微薄的獎金，只足夠家裏還債，激情只能面向國旗表白，澎湃熱淚往心裏流……劇集是相當感人的。

該劇取材於首批8位「共和國勛章」獲得者的真實故事，以「國家敘事、時代表達」的藝術手法，詮釋了他們獻身祖國人民的崇高境界。

七嘴八舌

小臻

# 改革永遠在路上

習近平主席有句名言「改革永遠在路上」，在中國「摸着石頭過河」開啟改革40多年進程中已經取得很大的成就，一個擁有14億人口、經濟總量全球第二、追求民族偉大復興的大國，然而畢竟不能總是停在「摸着石頭過河」階段，需要來一次總的檢視，把看準了的、實踐證明是正確的做法法制化、制度化、規範化，做出整體規劃。吃不準、看不透的就要繼續改革以臻完善。在前進的道路上，新情況、新挑戰層出不窮，我們必須以不斷改革方式應變，改革永遠在路上是非常符合實際需要，儘管可能因為客觀環境令改革不能達到百分百理想效果，哪怕只能有六、七成收效也很好。國家大局如此香港這小局也應該如此，這樣明天會更好才不會成空話。

香港從民生、房屋、教育政策到政府架構、部門規則、政策法規大都是幾十年沒有改革的了。特首林鄭月娥剛交出一份傾盡全力製作的2021年施政報告，亦提出了要改革政府的方向及措施，她睇到問題所在，提出了改革建議，如果能落實確實很有利香港重新振作邁向高峰！別看一些似小兒科，其實做得好很有效用。

例如：政府新聞處需要改革，特區政府目前的新聞公報內容偏重技術性，而缺乏傳達性，發布訊息的手法亦太守舊，需要各司局長在新聞處處長和他的團隊配合下更注重發放訊息和解釋政策的工作。教育局需有效監察及跟進學校管理和老師操守的問題，要為香港教育正本清源，建議在2022/23學年起，公營學校的新聘教師必須通過基本法測試，方獲聘用。又對教師加強憲法、基本法、國安教育等培訓。這是很現實的問題，香港教師一直在英式設計下的教育政策規則下運作，你一下要他們急轉彎若沒培訓，對教師是不公道的，當有培訓你不接受就不要埋怨政府。總之，改革也令人心服口服。

特首在施政報告亦提出建議下一屆要重組政府架構，因為香港需要推動這麼多新改革工作，一個適合的政府架構是必須要有的，特區政府的18萬公務員和眾多部門在政策執行上仍然是做得不錯，香港最需要的是官員執行能力，有心做事敢做事的官員，最高層有了的決策，眾多部門在政策執行上有清晰的督導，自然見成效。保安局局長鄧炳強得人心就是好例子。曾向公務員朋友了解，目前不少政府部門的中層領導者仍然是抱着「得過且過，唔做唔錯」，等退休的心態，影響到下屬的積極性。特首表明除了公務員隊伍晉升外也加入外來競聘，這樣很好，刺激大家的積極性。當然這改革可能會遇到抵制的情緒，但按規定條件選人，陽光下運作，做到公平合理，抵抗者就沒話可說。

近月中聯辦官員帶頭落區聆聽基層群眾心聲，引起很好的回響，特區官員受推動也開始多落區，希望從此改變他們的官僚作風，了解民情制定的政策貼地貼民心兼有前瞻性。你們作為社會的精英，睇問題也要有更高的水平，基層要關顧，但忌傾向民粹，注意中產的情緒，畢竟香港中產或白領打工仔佔的人數不少，很多時忽略的是他們，他們在勤奮工作貢獻社會，但享受的社會福利很少，在生活上遇到的困難也不少，因為綜援、關愛基金津貼都輪不到他們，所以只能靠自己份人工過活。

翠袖乾坤

連盈慧

# 奇妙的中藥

大學科研發現桔梗能夠止咳定喘，女貞子能抵抗藍光補助視力，五味子治鼻敏感而令人安睡，黃芪能強肺氣等等。提起桔梗，筆者印象最為深刻，因為當年家父店中兼賣中西藥，長期僱有中醫坐鎮，有年其中一個年輕夥伴感冒咳得厲害，醫師對他說：「給你煎幾錢桔梗遠志就好了！」遠志也是藥名，似乎也提到甘草，奇怪，小夥伴才吃過一劑藥，第二天就不見咳嗽了。

其實何止上述那幾種中藥，其他中藥的功效也神奇，單看藥材出處已令人讚歎不已：《雷公藥性》書中，分成金石/果/穀/草/木各藥之外，連同來自人體禽獸蟲魚的，便有333種之多，往後科研深入探討，肯定必然會發現更多意想不到妙藥的功效，中藥真是個神秘大寶庫。

中藥含有金石/果/穀/草/木的成分不奇，最令人不可思議還涉及人體禽獸蟲魚那部分，尤其是人體，當中所說的乳汁還可理解，其他所謂金汁月水紫河車天靈蓋之類，單看名堂已令人驚心動魄甚至毛骨悚然，神農嚐百草不奇，難道神醫也嚐過神藥？未知其餘各藥他日會否列入科研範圍之內。

同時藥材易因自然及工業環境有異而起變化，稍一疏忽，不難受到重金屬污染，這才是科研最應重視的要點。

聽說不同行業工作者都各有形象，不知是否幹那行吃那行的緣故，宰豬的總比賣魚的腰圍來得粗壯，吃喝不見明顯的，「行街」的也比「坐枱」的較為瘦削，因為工作經常走動的運輸工作者和記者，便沒寫字樓和出版社的編輯體積來得豐滿；但是值得破格一提的，反而是中藥店中坐鎮的中醫師，無論體形如何，總是看上去連同藥店中其他職員，一般氣色都較為平和，又不知是否與孟子所說「居移氣養移體」，與長時期接觸藥材有關了，多吸入藥材熏陶出來的氣味，中藥店門前蹲着的貓都那麼氣定神閒呢。

●藥名遠志，是否因為看上去有「骨氣」？ 作者供圖

獨家風景

呂書練

# 港深大都會圈

上周，特首林鄭月娥發表任內最後一份施政報告，內容涵蓋很多很廣，其中的《北部都會區發展策略》尤令人關注。我就有幾位旅居國外或留學的朋友來電詢問，表現頗感興趣。

按規劃內容，該都會區涉及面積達300平方公里，可容納250萬人居住，就業崗位增至約65萬個，要建成國際創新科技中心等。換言之，這個佔香港土地面積逾四分之一的新都會區一旦落成，不但令香港市區擴容，更有望打破百年來以中環為中心的「南重北輕」舊格局，進一步與深圳融合，發展為港深大都會圈。

這對長年抱怨地方窄小、空間不足的港人來說，應該是個好消息。儘管如此，還是有不少人擔心是否又一張空頭支票，以及中央的決心和支持的力度等。這不難理解。

曾經，香港是看不起近在咫尺的深圳的，甚至今時今日，仍然有不少人抗拒，畢竟，那是一個依傍着香港、依靠港人消費而起的新興城市，沒有「文化底蘊」云云。

也曾經，香港人喜歡講「雙城故事」，當時的故事主角之一或是現代化的新加坡，或是歷史悠久的大上海；如今十多二十年過去了，這兩個在地理位置和歷史地位跟香港相似的城市近年的發展顯然把香港拋後了。

歷史是無情的，喜歡嘲笑不思進取的人，人家進步了，我們怎麼辦？24年來的實踐證明，香港要走出發展瓶頸和經濟困境，僅靠特區政府是遠遠不夠的，就像「九七」前的香港依賴倫敦一樣。

無論是粵港澳大灣區，還是港深雙城融合，各持份者的參與和配合固然重要，但當中難免各自為自己的城市利益而起爭執，就需要上一級政府來協調和督促。

而且，與其說「北部都會區」是個新構思，不如說是社會發展的必然之路。其實，這個規劃早在梁振英上任時已有雛型，不過，當時的重點在西部，以洪水橋一帶為中心。記得當年梁特首還不時到元朗、天水圍一帶見市民。

香港政府其實不欠規劃能力和宣講能力，更很擅長搞諮詢活動，但往往只是紙上談兵、公關包裝，港官及其團隊最欠缺的是Can Do精神。而市民最關心的卻是如何落實、何時落實，以及落實進度時間表。若有官員不願意或不認同，就要及時讓位或下台，因為你至少要「打好這份工」。與其好高騖遠，不如腳踏實地，看看鄰城，與之互補，攜手共進吧。

百家廊

山林

# 敬老孝親，是一種文化修養

農曆九月初九，古人曾稱為「雙九節」。九，是個尊貴的數字，在古代被定義為陽數，兩九重複，故而，雙九節也叫「重陽節」。九，和「久」同音，內涵深藏，寓意吉祥，暗合了老百姓渴望生命長長久久的心意。自古以來，人們重視重陽佳節，把節日的內容搞得豐富多彩。在我們當地，重陽節就是「敬老節」。這一天，家家孝親，戶戶敬老，氣氛一片祥和。

去年重陽節，我回老家看望父親，順便帶了一幅書法作品回去。書法內容是蘇東坡的養生三字經。「軟蒸飯，爛煮肉。溫羹湯，厚氈褥。少飲酒，惺惺宿。緩緩行，雙拳曲。虛其心，實其腹。喪其耳，亡其目。久久行，金丹熟。」我拿給父親看，父親說，這個比《二十四孝圖》實用，以後就按照這個三字經去養生，爭取活到100歲。說完，父親呵呵笑了起來。

說起《二十四孝圖》，我想起了一些往事。2013年夏天，母親溘然長逝，享年73歲。母親走得太突然，我一點心理準備也沒有。農村的大姐給我打電話，說母親病重，讓我速回。當天中午我回到家，一眼瞅見了正房客廳裏母親的遺體，我立刻崩潰了。我跪在母親面前喊了一聲「娘」，隨後放聲大哭。其實，大姐給我電話的時候，母親已經過世了，大姐對我說謊，是怕我路上控制不好情緒。

二嬸子怕我哭壞了眼睛，把我拉到了裏屋。父親躺在炕上無精打采的，看見我，他坐了起來。父親說：「別哭了，你娘臨終前叮囑，說不讓你們猛哭。」我止住了哭泣，坐在炕邊上陪父親說了幾句話。處理完母親的喪事，兄弟姐妹們開始商議父親的養老問題。大哥要把父親接到城裏，和他們一家一起生活。父親表示：「金窩銀窩不如自己的狗窩，我哪裏也不去。」大哥沒辦法，只好給父親買了一部新手機，讓他隨身帶着，方便和兒女們聯繫。

母親去世後，父親鬱鬱寡歡，很快添了病症。那次，他突發腦溢血，被鄰村的大姐送到了醫院搶救。出院後，他的腿再也不能和正常人一樣直立行走。父親無比懊惱，他恨自己拖累了兒女們，由此產生了消極的生活態度，甚至想到了自殺。家裏原先有一瓶百草枯，父親偷偷拿到了身邊。幸虧被我大姐及時發現，放到別處藏了起來，要不，後果會很嚴重。為了防止父親出意外，我們兄妹幾個想方設法安慰他的情緒。大哥買回來一張《二十四孝圖》，掛在父親房子裏。大哥對父親說：「您看看這個孝心圖，這上面都是古代孝子們的傑出代表。您老人家也要給我盡孝的機會，我也想當個大孝子呢！」此後，父親變得開心了許多，不再胡思亂想。

那天，我們兄妹幾個在一起給父親過生日。父親提出一個建議，他讓我們把《二十四孝圖》拿掉，他不想看了。我問，為什麼？父親說：「有幾個小故事太不近人情了，比如那個『郭巨埋兒』太不像話，為了孝順老的，把小的埋了，簡直太愚蠢。」大哥說：「親爹呀，故事裏的事說是就是，說不是就不是，我們取其精華，去其糟粕，要辯證地看待問題，不要生搬硬套。」我說：「和諧社會，講究敬老愛幼，你放心吧，我們是受過文化教育的，不會做出違法的事來。」父親笑着說：「諒你們也不敢對我的孫輩們怎麼樣！」大家都笑了。我擔心父親再想不開，搬出了《孔子家語》裏的典故，和父親聊了許久。

孔子出行，遇上一個叫皋魚的人在路邊痛哭。孔子問，怎麼回事啊？皋魚說：「我年少時為了求學，周遊各國，沒有把照顧親人放在首位，等到想要贍養雙親，親人已經不在。」這是讓他最悲傷的一件事。皋魚原話是這樣的：「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。往而不可追者，年也；去而不可見者，親也。」風不停地吹，樹感到了無奈；親人不在人世，孝子們感到了無奈。用風樹之悲哀，借喻喪親之疼痛，直擊心靈，戳中淚點。孔子的學生聽說了這件事，有13人內心受到震動，辭別孔子，回家侍奉父母去了。父親很驚訝，他問我，孔子的學生真的放棄學業回家照顧親人？我說：「當然是真的，百善孝為先嘛！」我又說：「俺娘活着的時候，我們幾個不在身邊，都沒能盡孝。你要好好活着，別讓我們再次『子欲養而親不待』啊！」

父親不再堅持把《二十四孝圖》摘掉。有一次，父親的老朋友王叔來探望，帶來幾條活鯉魚。父親說：「這回好了，不用孩子們『臥冰求鯉』，有現成的了。」王叔一看牆上的《二十四孝圖》，立刻明白過來，他誇讚道：「這個圖掛得好，掛得妙，我回家也掛上一個，讓孩子們熏陶一下。」還有一次，村長去我們家給父親發放慰問金。瞅見《二十四孝圖》，他趴到牆上看了半天，回頭對父親說：「怪不得你家孩子個個孝順，原來是受了古代孝心楷模的影響啊！」父親給村長提建議，他說：「咱們村裏小學的外牆壁上，要是塗畫上二十四孝故事，對學生、對村民都能起到很好的宣傳教育作用。」村長一拍大腿說：「這個主意好啊！」說幹就幹，村長帶領其他村幹部，不幾天就完成了這一件「壯舉」。

前一段，我回老家，去學校周圍轉了一圈。我正拿着手機拍牆壁上的繪圖，聽見有人說話，抬頭一看，原來是本家的三嬸子領着5歲的小孫子來這裏看《二十四孝圖》。我問：「三嬸，孩子能看懂這些故事嗎？」三嬸說：「現在孩子人小鬼大，啥也明白。上次來看了一遍，回家對他爸爸媽媽說，長大了要孝順他們，呵呵……」聽了三嬸的話，我真切地感受到，孝的種子，已經根植在孩子幼小的心靈裏，並生發出了嫩芽。

羊有跪乳之恩，鴉有反哺之義，這句話出自《增廣賢文》。動物們都有感恩的行為，我們生而為人，更是應該孝順父母。今年的重陽節到來了，敬老愛老，正當其時。我已經提前給父親買好了幾樣保健品，用來補養身體。父母之恩，自知難以報答，只能略表心意。

琴台客聚

伍呆呆

# 「鮮榨腦汁」的秘密

平日裏與同樣文債壓身的朋友相聚，談得最多最歡樂也最痛苦的話題就是各自的拖延症，每個人都是症狀百出，加在一起能擺出成千上萬種拖延的理由。而本呆的拖延症早已經惡化成了「拖延癌」。

從前因為自身的散漫，沒有合同的約束或是所謂的靈感來臨，我極少主動動筆去寫字，美其名曰「厚積薄發」，其實卻純粹是因為無組織無紀律的懶散。那些時候特別羨慕有專欄可寫的文友，因為有壓力的寫作，文字便是一篇篇地出來了，積少成多，書便也一本本地出來，把自己的作品一點一點累積成堆。

到後來，也在香港《文匯報》有了自己的專欄，每周一期的寫，初初寫得不亦樂乎，將過去的歲月所積累的一切信手拈來，便是一篇文章，大大小小的時事稍作評論也是得心應手，讀了新書可發心得，外出旅遊亦是見山寫山，遇水談水，就連疫情期間被困國外一年，幾十篇的《澳洲漫遊記》緩緩寫來也是毫無壓力……如此，一寫便是8年。

在這8年期間，我由專欄文章而來的隨筆集已經出版了兩本，我的版面編輯已經換到了第三任，每一任的交接都和風細雨，順順當當。不同的是，我的第三任編輯妹妹從以往的單一郵件來往增加了一個微信互動。還有另一點的不同，我的專欄一直是每周四出街，一開始是在每周一交稿，後來交稿的時間變成了周二，再後來，明確知道了編輯妹妹是在周三才做版，我便不時地把交稿的時間拖延到了周三……不僅僅是交稿時間的拖延，往往是在周三上午才開始寫稿，而後踩着編輯妹妹做版的點才交稿。大抵是因為有了8年的寫稿經驗，從稿子的字數到稿子的內容本呆已基本有了適當的把控，於是便仗着編輯妹妹的信任與她達成了無聲的默契：稿子是要交的，只是請多給我一點時間。

事實上大多的時候連那一點信任裏多給的時間也是令人頭痛的，對自己的文字有着一定的要求的本呆在連續寫了同一個專欄8年之後，已經有了腦汁快被榨乾的感覺，有時候通宵思考，想白了幾根頭髮都還找不到寫作的題材，以至於被自己逼迫得最緊要的一次甚至屏蔽了編輯妹妹莎莉，發了一條朋友圈訴苦，徒勞地問「要寫啥？要寫啥？要寫啥？」

然而「要寫啥」最終只有自己知道，「拖延癌」其實有一個最大的秘密，就是當你把自己逼迫到退無可退的境地，便會是置之於死地而後生，把腦袋裏剩餘的能量壓榨出來，在「鮮榨腦汁」的催化裏，絕處求生，新的文章便自然順暢地誕生了。當別人向我請教寫作的竅門，我一般會閉緊嘴巴，牢牢地守着這個秘密。

我一直相信人與人、人與物之間的緣分，我想我和《文匯報》之間亦是有着奇妙的緣分的，在我想要「厚積薄發」的時候，它給了我一個自由發揮的舞台，一路寫來，亦給了我最大的信任和最多的包容。

8年是個很奇妙的時間節點，曾經的戰爭在8年後結束，而本呆與《文匯報》的「8年」似乎才是剛剛開始。