



源於真蓮 李漢源

再次踏足澳門大賽車

相隔3年，上周末終於再次踏足澳門觀賞大賽車，聽着賽車風馳電掣般的聲音，總是讓人興奮起來。筆者對澳門格蘭披治大賽車頗有感覺，初入行做體育傳媒製作人，當時最大型的節目就是澳門大賽車，由香港到澳門也算出埠工作，對初哥而言當然十分興奮，一星期前已經帶備所有器材去到澳門，作事前準備工作，設立電視控制室，拉電線、放置攝影機等，還要跟TDM（澳門電視台）合作，當年的賽道與目前其實沒有多大分別，但當時拍攝有盲位，有些位置是拍攝不到的，而時至今日，每一吋賽道都可清楚呈現於觀眾眼前。

當時是30屆，現在已經是第70屆了，科技不同，當時全場是13部攝影機拍攝，現在已經超過一倍多，達到36部攝影機了。由上世紀九十年代開始，澳門電視台已經開始自己拍攝，只是小部分器材還需要在香港租用，不過製作水準絕對達到國際基本要求，反而香港體育傳媒製作水平近年則常為人詬病每況愈下，筆者明白這也很可能是很實際的預算問題所致，或者身為電視製作人，筆者的要求總是希望能盡善盡美，有時聽到一些同事打趣說

道：「觀眾都唔識，有畫面交代到賽事就無問題啦！」可能吧！但我總覺得製作人有責任利用鏡頭用不同組合把整個故事交代給觀眾知道，例如拍攝足球比賽，雖然主要拍攝到入球畫面即可，但也應該利用鏡頭畫面講出入球始末故事，增添觀眾現場感和投入感。

攝影機是機器、是硬件，是靠我們人去操作，無論攝影師身在什麼位置，要盡責交代面前發生的故事，這可能與個人Sense和多年的經驗有關，筆者習慣每到一個場地或賽區，也會走到不同觀眾席坐下來，去感受了解觀眾要求，正如做演唱會會去到每一個角落，聽聽音響是否達標準一樣。來到賽車場就應該跟車手走一轉，感受一下，和到每一個攝影機位置觀察是否適合交代故事過程，因為好的畫面，好的鏡頭故事，是最能抓住觀眾的情緒，亦能抓住觀眾坐在電視機前目不轉睛地觀賞精彩賽事。

澳門格蘭披治大賽車，已經70年，更成為國際上一個重要活動，今屆現場更吸引了14萬5千人入場觀看，不少人專程前往澳門，就是為了觀賽，整個賽事訊號也傳送給全世界觀眾收看，我們香港又是否也可以舉辦一些活動，去吸引全世界、吸引觀眾遊客呢？



方寸不亂 方芳

潮汕人的熱誠

疫後團聚熱，多位早年移民外國的朋友，這陣子都趁天氣好，返港與親友見面並順作內地遊。和英國回來的老友結伴遊潮汕，食在廣州，味出潮汕，其中被列入「國家級非物質文化遺產名錄」的「工夫茶」，也是品賞重點。「工夫茶」在潮語中意思是做事考究，細緻而用心，很考工夫，潮州工夫茶盛行千年，茶藝、茶具、茶葉都相當考究，品茶象徵潮州人習尚風雅，所以到潮汕，也來了一次品茶聽潮曲，在古老的大宅，仿風雅之風，誠一樂事。

在景點不多的條件下，當地的騎樓街、牌坊街、古寨村，新修葺倒一番新氣象，令人印象深刻的，是潮汕人打造旅遊的熱誠，即使小攤小店，賣些小玩意，五元八塊的紀念品，都不忘給客人用包裝紙封好，旅遊形象要靠大家做。

到潮汕遊3天，四星級酒店住兩晚，吃足3天連交通小費，才花了2,000港元，英國朋友連呼滿意極了，所以買什麼都不講價，兌英鎊根本不算什麼錢；開心固然消費便宜，原來「不幸」也便宜，另一位加國朋友到三峽遊，在重慶意外跌傷骨折，要急送當地醫院，竟然也驚訝太便宜，救護車收人民幣40元，照X光700元，折加幣也是便宜得不敢想像，朋友還大讚內地醫療急救服務好，救護車來得迅速，醫護人員處理傷情也很快，便宜的價錢，優質的服務，為旅遊提供安全保障。

外國朋友從內地旅遊回到香港，想到「西九」故宮看一下，先到全港最高108層的環球貿易廣場ICC享用午餐飲茶，打電話訂位景觀最佳的窗口二人座，訂位員說，窗口位要最低消費2,000港元，一下子把朋友嚇怕了，訂位員馬上改口，如果窗口位沒坐滿，那就可以把她們升級到窗口座，朋友猶豫了一下，還是決定一試；訂位員又說，留位要在信用卡先預付訂金，兩人要600港元，否則不保證訂位。

當然，各地都有不同檔次的消費，在外國和內地的高檔消費，或許都有這樣的規矩；ICC有自身優勢，又鄰近西九博物館，收費貴一點無可厚非，如果收費和訂座手續能貼地一些，相信對正在復原的旅遊業會有所幫助。



發式生活 余宜發

最佳減肥方法

上星期跟你們分享一個減肥的成功例子，就是因為看見一個電視節目的內容，然後想跟你們分享。這個節目找來一些營養師跟觀眾分享減肥方法，原來今年的最佳減肥方法有3個要訣，第一個是「自信」，先給你一個方式瘦下來幾公斤，你知道有希望你就會堅持下去。跟着是「觀念」，這時候你有了成功的觀念才聽得下去。最後是「生活結合」，就是教大家在居家裏面做訓練，不用去健身房，而且有很多人因為肥胖而害怕到健身房別人看到，所以在家自我訓練其實已經有很大的幫助及給自己很大的自信。

其中一個簡單的訓練，就是每隻手拿着一瓶半公升水當啞鈴，把單手從身旁向上拉到水平面，一定要感覺肩膀的三頭肌有反應，建議每次大概20下左右再做另一隻手就可以休息一下，然後5分鐘後再重複做，大概每次做3至4組就已經有不錯的反應。但記着要挺起胸膛去做。

話說回來，因為其中一點是與生活結合，所以不要要求自己瘦多少，當你每天不停做運動的時候，其實身體就會慢慢瘦下來。營養師說最有效的方法，就是高

強度間歇性訓練。簡單來說，你可以找一個你喜歡的動作，把身體的雙手及雙腳一起做運動開合跳，讓你的心跳達到最大心率八成，然後感到喘氣，之後再原地踏步，令身體平靜下來，重複做大概8分鐘，可能就會更加有效。

就算不用減肥的話，我也會嘗試每天做這些運動，希望可以幫助到大家，當然要因應自己的身體狀況去決定是否需要做這些運動。

有一些人會選擇有單一減肥法，譬如說，星期一只喝牛奶，星期二只吃水果，星期三只吃蔬菜，但營養師覺得每天這麼單調的食材，自己也會覺得厭倦，而且不能夠讓身體每天吸收均衡營養，所以不建議用這種方法減肥。

而近年相信對於想減肥的人也有不同的進食時間。雖然我知道有很多人用盡不同的方法令到自己可以擁有苗條身形，但如果用錯方法的話，反而可能會害到自己的身體。

就好像我身邊有些朋友曾經吃過減肥藥，相信讀者也曾經聽過很多個案，就是因為吃減肥藥而令到身體機能破損，因此可能會出現很多慢性疾病，甚至乎死亡風險，大家要注意啊。



翠袖乾坤 連盈慧

吃得好也要吃得對

有但求口福之樂，無視煎炒炸炸不利健康美食的舌尖勇士；也有珍惜健康追求長壽的清淡「仙人」。

勇士樂在其中，仙人也自得其樂，發覺到兩類朋友對同一飲食有不同見解：勇士嗜糖如命，理由是認為人體不可能無糖，經常可以半磅蛋糕作午餐後還吃一大盤糖水；專家說最好每天4份蔬菜、4份水果，他說蔬菜等同水果，就不吃蔬菜只吃8份水果，卻沒想到水果的果糖代替不了蔬菜。

人總不免有點自作聰明，什麼該吃不該吃，大腦不外乎「估估吓」，最終寧願欺騙自己，食慾旺盛時，明知放在眼前不該吃的東西，最終還是忍不住由舌尖作主。

網上某仙人更加對飲食謹慎到超乎常理，說他長年每餐只吃20種粗菜，完全不吃任何肉類，連烹調也無需油鹽糖醋等調味，想像中他天天這個吃法，怎

會吃出滋味，可是這大叔說時無限興奮，得意到手舞足蹈，以示精力如何充沛，真也不由你不給他一個Like。

飲食衛生專家常常苦口婆心，勸人不要吃這個那個，當中不少還是動物內臟和燒烤煎炸出來的美食，豬肝豬肺、油條煎餅、叉燒臘味、泡菜腐乳鹹魚，連米飯麵條饅頭自古以來傳統中西主要食糧都列入黑名单內，說到奶茶和乾炒牛河無益，加以睡前不要消夜，才真要香港人的命。所以老饕們都作耳邊風，查看長壽祖宗飲食歷史，上述那些都吃過不少壽星呀，也就明知故食，寧願坐穩世界壽星亞軍，100歲夠了，不要120歲。難怪上述致福美食不止沒有消失，價錢還日上升。

認同飲食衛生專家的粉絲也不少，幾個壯年朋友，就有熱愛標籤健康素食和有机食物，以及日日不離紅酒和長年或飲豆漿果汁代水的，分別健康都出了問題，也許錯不在吃什麼，錯在偏食而已，任何對身體有益的東西，吃得過量才有害。



盲目進補等同吃錯藥！作者供圖



百家廊 張燕峰

阿嬈的一生

阿嬈是我老家的鄰居，辭世兩年多了。但鄉親們每每說起她，無不嘆息。

那時，還沒有實行包產到戶。母親和村裏的嬸子大娘們一起聽從生產隊長調遣，跟男人們一樣幹着粗重的體力活，超負荷的勞動使她們完全模糊了性別特徵，灰頭土臉，狼狽不堪。

可阿嬈卻不是這樣。她從不下地幹活，只在家做一些縫縫補補的針線活，穿着乾淨整潔的衣服，頭髮梳得一絲不亂，臉頰光潔飽滿，像花朵一樣嬌艷，孩子們放學之後就能吃上現成飯。

我小小的心裏滿是羨慕，多麼希望母親也能這樣漂漂亮亮，而且放學後不用飢腸轆轆地蹲在門口，急切地向路口東張西望，望眼欲穿地盼着母親收工回家。我問母親：「為什麼阿嬈不下地？」母親說：「她哥是生產隊長。」我低聲嘟囔：「我舅舅怎麼……」

隨即想到舅舅遠在30里外，豆芽菜一般瘦弱的他即使僥倖當上生產隊長，也遠水不解近渴，我只好把後半句吞到肚子裏。後來，農村開始單幹。男人們心疼婆姨，大娘嬸子們去地裏少了，有了時間打扮自己，雪花膏抹得香噴噴的，頭髮也編織成各種好看的髮式，嘴唇塗了淡淡的唇膏，眉毛修成柳葉狀，衣服裁得體體，把身材襯托得凹凸有致，一個個千嬌百媚。

嬸子卻相反，她像男人一樣穿起了寬大的藍黑衣服，全身心地撲在田地裏，忙完農活還要拔一大袋子豬菜，或割一袋子青草餵兔子。袋子裏的菜或草壓得很實，即使是強壯的大男人要抱起她的

袋子，也需齜牙咧嘴地把渾身的勁都使出來。每次從田地回來，阿嬈的臉上都像是剛剛洗過一樣，頭髮濕漉漉地零亂披在額上，藍上衣的後背上滲出了大片的白漬，像鹽鹼地一樣，觸目驚心。膝蓋處更是沾滿了青草和苦菜的汁液，綠色的黑色的斑點，像夜空的星星一樣，密集。

阿嬈每天披星而出，戴月而歸，像個大力士一樣不知疲倦。她的臉色變得暗淡憔悴，村裏的嬸子大娘們好心勸她：「日子長着呢，幹活悠着點吧。」阿嬈卻說：「兩個兒子都要娶媳婦蓋房，不受累怎麼行呢？」見人們的目光裏滿含着不解，阿嬈似乎在自我安慰：「力氣這東西，吃頓飯睡一覺就有了，用不完的。」其實，阿叔是一個很能幹的人，裏裏外外都是一把好手。但由於阿嬈用力過猛，阿叔從繁重的農事勞動中出來，專事養羊牧牛活動。阿叔放牧的牛羊比別人家的肥，而且羊下的羔多，牛產的奶也多。

幾年的工夫，兒子們都長大了，阿嬈給他們娶妻蓋房，沒有跟外人借過一分錢。這在村裏是從來沒有過的。人們就引用京劇《沙家浜》裏的唱詞「這個女人不一般」來形容阿嬈，人們的臉上有羨慕，有敬佩，有嫉妒，表情複雜。

原以為阿嬈完成了重大使命，會就此饒過自己。可阿嬈像一枚高速旋轉的陀螺，根本停不下來，依舊忙忙碌碌。農事繁忙的時候，你根本見不到她。冬日裏倒是常見，每次她都處於勞作狀態，要麼提籬筐撿拾牛糞，要麼用叉子翻曬青草——阿嬈家房子旁邊有一大片空地，早被她平整為場院，鋪滿了她割回

來的青草。有一次，我走到阿嬈面前，看見她的手指嚴重變形，指甲癱癟的，關節突出膨大，手指上有一道道細密的口子，舊的像黑色的深溝，新的露出紅紅的血肉。掌心裏的老繭排着隊，大大小小，層層疊疊。我輕輕摸了摸她的手，感覺那不是手，而是一把煙子，不，比煙子更粗糙更堅硬。

我的眼前迅速閃過阿嬈年輕時的俊俏模樣，巨大的傷感像一條奔騰的大河，猛烈地撞擊着我的心扉，我的眼睛濕潤了。我摩挲着她樹皮一樣乾澀的手背，心疼地責備道：「阿嬈，你怎麼把自己弄成這個樣子？」

阿嬈嘆了一口氣，說：「不受怎麼行呢？得給自己攢些養老的錢。」我說：「你不年輕了，要疼惜自己啊！」阿嬈點點頭，又搖搖頭。後來，我到外地工作，有好幾年沒有回鄉。但聽說阿嬈吃苦受累，一如既往，直到噩耗傳來。

原來，阿嬈腰疼了很長時間，疼得厲害就貼幾片膏藥，但從沒有停止勞作，就死的那天才歇了半天。當晚被送進縣醫院的急診室，還沒等醫生做進一步的檢查，阿嬈就合上了雙眼，享年60歲。葬禮上，阿嬈的兩個小孫子玩鞭炮，火星子濺到了阿嬈含辛茹苦曬好的一大堆青草上，火光冲天而起，熊熊燃燒，染紅了天空。

聽說阿嬈攢了60萬，兩個兒子為了爭家產差一點動了手。半年後，阿叔與鄰村的寡婦搭了夥。阿叔把牛羊都處理了，不再風裏雨裏穿棗，整天和寡婦成雙入對，看上去甚為恩愛。想到阿嬈這一生，每一個人的心裏都酸酸的。



獨家風景 呂書練

IMH體系下的全人教育

中國工程院院士鍾南山在華南師範大學90周年校慶「發展大會」上憶述著名教育家、時任華師附中校長暨後來的華師副校長汪德亮教授一番話令中學生的他深受啟發，放棄跳級考高一，並改掉一些缺點，也令自己不至於成為書呆子。他因此與華師保持緊密聯繫和合作，不時「回家」跟師弟師妹分享。

鍾南山認為，汪教授的教誨令他明白打好基礎、全面成長，以及與人相處的重要性，教育對學生的培養應該是全面的。他還在會上提及另一位華師前校長、中科院院士劉頌豪教授（1987-1992年）。劉院士是著名的光學和激光專家，也為我國第一批博士生導師。他1951年以優異的成績畢業於華師前身的廣東文理學院物理系，之後致力於物理學尤其是光學、激光應用科學方面的研究，成績卓著。

跟鍾南山一樣，劉頌豪也不是書呆子，他在專注於本科研究的同時，不忘其他愛好，尤其是運動，喜歡游泳和打羽毛球，更曾是在比賽中屢屢得獎、小有名氣的舉重運動員。鍾南山說，他早在1954年就認識了這位比他大6歲的師兄，兩人當時都身在廣州，他有一天看到報上寫着：劉頌豪獲得青年輕量級舉重冠軍。印象很深，很羨慕他，因為他也參與了比賽，卻只得第4名。後來，劉頌豪到

華師當校長時，他們也有較多的合作，身為醫生的鍾南山請劉頌豪幫他們研究，如何借助激光技術改進為病人治療的問題。

這兩位早年教育家兼科學家的身教，不但助鍾南山明白教育真諦，也令他對華師懷有深厚感情，他在本次校慶大會致辭時，說話的語氣猶如一起成長的華師人。現任華師校長、另一位物理學家王恩科去年再邀他合作，推動一個國家教育部委託的科研項目：探討如何推動中小學教師有效地對學生進行科學素質教育。

這方面的教育，美國有STEM體系（香港亦沿用），英國則有STS體系，但他認為這兩個體系都不太適合國情。他以自己60多年的觀察，發現內地教育中存在着上課聽書、下課背書、考試考書的現象，覺得中國更需要創新精神（Innovation），但創新不是簡單地發現、發明，而是要應用於實踐中，並最後產生效果。但在今日我國遭受圍堵的不利形勢下，光有興趣並不足夠，還要有使命感（Sense of Mission）作為動力去落實各方協作，所以，人文精神（Humanity）必不可少。這3個英文字首個字母組合起來，就形成他口中的IMH體系。所以，他寄語華師大培養德、智、體全面發展的人才，可肩負時代重任、具創新精神的優秀人才，並強調這一點極為重要。（《回家》五之三）



琴台客聚 伍杲杲

香草的聲音

我的花園裏一年四季種植着不同種類的香草。也因自己「為食」，是個不折不扣的吃货，所以我種的香草都是色香味俱全的。

薄荷、紫蘇、香芹、茺荳、羅勒是餐桌上的常客，無論是作為主菜還是點綴所用的配菜，都能給我日常的盤中餐增色不少；薄荷茶是我夏季常喝的解暑茶之一，香茅、洋甘菊、薰衣草、檸檬草多是被我採了曬乾做成花茶，閒時吸兩口，會感覺每個毛孔張開時都瀰漫出花香味兒；我喜歡天竺葵的味道，天竺葵的花卻是沒有明顯的香味，我種植的天竺葵到了最後總是花兒多於葉子，是因為它的葉子常常被我摘了去聞香。

眾多香草當中最愛我的當屬迷迭香，除卻喜歡它嗅之有濃郁的香味，更是喜歡它搭配食物時在口中的味道，用黃油煎大朵的椒樹菇，起鍋時撒上一小把迷迭香，滋味遠比煎牛羊肉美妙得多。迷迭香泡茶味道自不用

說，若是得閒，手磨了咖啡豆，用滾燙的熱水沖上一杯濃濃的黑咖啡，再浸入揉碎了的迷迭香葉子，待到咖啡溫熱時入口，舌尖上便彷彿有無數個精靈般的仙子在翩翩起舞。

中國古人裏喜歡香草的有不少。戰國屈原對香草既賞之：「扈江離與辟芷兮，纫秋蘭以為佩。」亦食之：「朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英。」漢樂府的詩中也有自番邦而來的迷迭香：「行胡從何方？列國持何來？氍毹五木香，迷迭、艾納及都梁。」三國才子曹丕更喜歡迷迭香，不單欣賞，還專門為迷迭香舉行雅集，又做《迷迭香賦》：「余種迷迭於中庭，嘉其揚條吐香，覆有令芳，乃為之賦曰：生中堂以遊觀兮，覽芳草之樹庭。重妙葉於纖枝兮，揚修幹而結莖。承靈露以潤根兮，嘉日月而敷榮。隨回風以搖動兮，吐芬氣之穆清。薄西夷之穢俗兮，越萬里而來征。豈眾卉之足方兮，信希世而

特生。」

中國古人為香草做詩詞，番邦古人亦「唔執輸」，一首《斯卡布羅集市》（Scarborough Fair）從十三世紀的英格蘭傳唱至今，歌詞裏，一位面臨死刑的士兵吟唱着他對心愛的姑娘和故鄉的懷念，除了姑娘為他做的衣服和故鄉的土地，便是一遍又一遍地呼喚着香芹、鼠尾草、迷迭香和百里香，歌曲充滿着孤獨、悲傷和眷戀。據傳遠在英國海邊小鎮的斯卡布羅集市是由北歐海盜維京人和蠻族凱爾特人建立的，那裏是夢想和慾望交織的地方，而《斯卡布羅集市》卻賦予了它纏綿的溫情和純粹的愛情，大抵就是因為歌中有了故土的香草的緣故。那個刑場上的士兵，在最後時刻應該也會惦念故鄉餐桌上撒了迷迭香的牛排吧。

種植香草多年，我唯一的遺憾是始終沒有種活過百里香。只好在花園裏多聽幾遍《Scarborough Fair》聊以自慰吧。