



源於真運 李漢源

體育傳媒人的執着

上世紀八十年代踏入體育傳媒這一行，在電視台工作，第一次轉播一場甲組足球賽事，當時是3部攝影機拍攝，同事指導拍攝足球賽最少或者應該說最基本是3部攝影機，當然愈多愈好，更能多角度地把比賽及現場環境、情況帶到觀眾眼前，有時大賽或決賽足球賽事，更會用到5部或7部攝影機，當然每一部機我們都會根據先後重要次序安放於不同位置，因為每一項體育活動都有他們拍攝文化，每部攝影機的擺放位置都有講究之處。

當年公司派筆者到外地學習做奧運等大型體育節目時，被導師問及「你們在香港轉播一場足球賽事，會使用多少部攝影機？」我回答7部，導師再問如何安放？我也一一回答，他也點頭對位置表示滿意，但隨即表示，他們轉播英格蘭足總盃是用23部攝影機拍攝，並指導這23部機會如何安放在球場哪些最佳位置，當時真使我們大開眼界，覺得世界的很大。其後在工作上處理的足球賽事，最多也只有機會使用13部機，以足球賽事而言也不少了。拍攝比賽使用多少部機，當然是拍攝效果，但在香港最重要是成本控制，八九十年代一部轉播車加上攝影機少說也要接近1,000萬港元，其後TVB於2010年購入HD高

清轉播車更要6,000萬港元，可見經營一間電視台真不容易。

社會進步，行業也應該進步，上次提及今年澳門賽車由我們八十年代用13部攝影機製作轉播，到現在澳門電視台(TDM)用接近40部機，可見他們也不停進步。但目前香港體育電視製作卻有退步的跡象，可能是經濟影響，也可能有些轉播沒有要求，有畫面就算。筆者因為職業病，睇比賽都會很留意比賽各方面製作，本星期有場體育賽事，電視製作好像是網台製作(多使用業餘電視器材)，網台製作主要受眾是手機或電腦用戶，與電視效果比必然不理想，電視台還要「谷大」畫面才勉強可以出街，可能是成本問題才用這方法製作吧。

奧運是全世界最大型體育電視製作，每一屆製作費達幾十億美元，用4年時間去籌備。每一項體育項目都不盡相同，因此要經過製作人、導演、轉播經理、場館技術經理、技術工程師、後勤經理等進行詳盡製作會議，並與賽事主管等開會討論研究，才能取得最好轉播效果，製作人才能把攝影機放在場館最佳拍攝位置。所以體育電視轉播其實是巨大系統工程，需要各有關團隊共同努力工作，就算是單一體育項目，也希望體育傳媒人做好這傳播工作。



方寸不亂 方芳

唱好「綠葉菜」

全球素食產品生意提升，據一項統計，全球有四成人口是全素或間中素食；香港是美食天堂，「素食」推廣是有難度的，尤其是中餐。外國朋友回港探望老友，因為主角是素食主義者，聚會要為他選擇素食餐飲，倒是煞費思量。

少吃肉，多吃菜，是世界潮流，更是追求健康的趨勢，如今連音樂也有「素食」，你聽過沒有？

朋友邀請欣賞有44年歷史的群星合唱團音樂會《忘不了綠葉菜》，以「素菜」為主題的音樂，會是個怎樣的唱法，吸引了我。

合唱歌曲中，有首《綠葉菜裏有什麼》，應是音樂會的主題，這首歌是近年備受歡迎的內地音樂人金承志在2017年的作品，內容描述小孩子因挑食而不喜歡吃菜，但經過父母巧妙的誘導而改變主意。歌曲活潑生動，風趣幽默，孩子徜徉在綠葉的海洋中，享受花椰菜、高麗菜、木耳花菜、豆芽、香菇、蘆筍、菠菜、碗豆、蘿蔔的美味和它們豐富的維他命。合唱團成員的歌聲和小朋友的表演，使歌曲的感染力進一步升華。

作為行外人所悟，音樂會另一個深層次的「素」在於表演手法，整台合唱的伴奏，沒有什麼樂隊，只有一台鋼琴，清澈的琴音，讓觀眾聚焦於唱者的功力。駐團指揮張雪芬女士分享她「自然音效」的特質與合唱的關係，她說：「合唱藝術」本來就是一個「音響藝術」，每一首歌都有不同的音效追求，除了人體發聲原理、技巧運用，還要利用在不同環境音效的長處，他們是次選擇了大會堂，不倚賴人造的擴音設備，以人體和空間具備的條件，發揮其最大的長處。

正是有這樣的指揮，在大合唱、小組唱、獨唱中，都能帶領觀眾聚焦於聆聽、分辨、情感的欣賞，「音響藝術」的享受，這有如吃綠葉菜一樣，在清淡中啖出它的真味。



書聲蘭語 廖書蘭

遊弋中原大地記

這位出生香港、成長於倫敦的女會計師兼旅行家俞雅凡，想利用青春時光實踐年少夢想；她計劃以一年的春夏秋冬，遊遍祖國大地，看一看夢裏的山河和與自己一樣黃皮膚黑眼睛黑頭髮的同胞。

俞雅凡聽聞，近一千八百年前劉禪種植的雙丹桂花樹，位於陝西漢中勉縣，左右守護諸葛亮墓，每到秋季雙丹桂花樹飄落滿地桂花，當地人撿拾釀造桂花酒，俞雅凡買來祭奠位於安徽合肥的青年將軍周瑜墳。

然後她到洛陽看龍門石窟，嵩山訪少林寺，青島觀八大關，煙台張裕酒文化博物館、蓬萊閣，天津李叔同紀念館，明清兩朝歷史的北京故宮……她驚嘆地說道，祖國幅員遼闊，文化底蘊悠久深厚，一年的時間根本無法走遍。

她告別北京，搭高鐵到山西大同時，天空飄着鵝毛般的白雪，這才驚覺與北京雖緯度一樣，但比北京冷了七八度。她租了一輛車開始由北向南到運城以至西安的遊歷。

到北嶽恒山時，因大雪封山，正躊躇間，守山人說，剛剛解封了，於是她成為當日第一個登上恒山的人，沿途看見，從松樹上跌落至雪地而又完整無損的鳥巢，山上積

雪成冰，又凍又滑以致連摔了幾次，但也沒有減低她攻頂的興致。

為了觀賞五台山的日出，她凌晨4點起床，開車到五台山東台頂，然後徒步上山。她在日記裏這樣寫着：「不經過死蔭幽谷，怎麼能看到絕美風景。今天經歷了一場生死搏鬥。強風之下，我好幾次被吹到失去平衡，那刺骨的寒冷像零下30度。寒風凜冽，我一輩子從來沒有試過那麼冷，全身發麻發痛，不誇張地說，覺得自己離冷死不遠了，但還要一步一步往上爬，把自己送去鬼門關，只為了看那朝陽一瞬。」

俞雅凡在這時，特別想回家，想有處容身之所，慨嘆有避風擋雨的屋簷是多麼幸福的事。食物、水、空氣，我們常常懂得感恩，但有一個溫暖的屋簷卻很容易被我們所忽略。她下山後找了一家咖啡館，啜一口熱咖啡，好像又起死回生了。

應縣木塔帶給她無比震撼，全塔5層，沒用一根鐵釘，已有一千多年歷史，屹立于山西朔州，更令梁思成和林徽音都讚嘆不已。

俞雅凡這一趟旅程是返回中華五千年文明的發源地，曾在書上讀到的歷史故事及熟悉親切又陌生的地名，今天親身來到現場，感受到與自己血脈千年的連結和感念先祖的智慧與魄力留給我們的寶貴文化遺產。



旅行家俞雅凡在洛陽老君山上雲海回眸淺笑。作者供图



翠袖乾坤 連盈慧

「好」字之家趣風景

生男好，還是生女好，孩子未出生前，大多數將為父母者都說無所謂，有趣的是，認為「一個就夠了」的，除非這「一個」是男孩子，如果頭胎是女，這大家姐則很少是獨女，通常接着必有弟妹；如果老二是男孩子，父母算是完成心願，認為真的「兩個夠晒數了」。

萬一接下來出生的是二小姐，老三還不是男孩子的話，往後出現三四小姐「一條鳳」亦不出奇，可見大多數父母都渴望有個男孩子。

給獨生女兒取個男孩名字的，這心願就十分明顯了。前世紀老一輩的「萊娣」，雖然還是女孩子名字，諧音「來弟」便有深意；演員元秋原名「轉男」，使父母更坦白得可愛。

反之，有了兒子渴望生女，為兒子取個女性名字則較少見，但是父母經常不自覺給小男買來女孩子的衣服和玩具，同時跟朋友談話時流露喜歡女孩子，男孩為討父母歡心，

也會不自覺心理趨向女性化。

農業時代父母大多重男輕女，今日父母受過男女平等教育，多已對兒女一視同仁，在家庭中呼吸自由空氣長大的女兒，比男孩子更像男孩子也是常見的事。

不知是不是現在有些男孩子過於聰明，看着很多應該由自己來做的事，女孩子都做來時，就索性躺平放手由姐妹們去做，女孩子落得有男孩子本領，有時還主動幫她兄弟的忙，日久成才，踏足社會工作可與男生爭一日長短了，時下不少公司重用女職員便由此可見。

親友中好幾個一子一女家庭的女兒忙工作忙社交，在家的時間總沒兄弟來得多。有個家庭一家四口，父母和兄弟都沉默寡言，每天聽到的只有女兒一天到晚跟朋友打電話的聲音，父母說她自幼活躍，奇怪不知來自什麼遺傳基因。

幾個「好字」之家，女兒性格大都相似，男孩子反而比姐妹們更戀家，未知是否男孩子戴耳環後的新現象了。



龍鳳胎是最現成的好字。作者供图



百家廊

若荷

遊戲裏的童年

下雪了，紛紛揚揚，宛如天空綻放的花朵，灑落在人間。雪後北方的冬天，寂寞生冷，室外滴水成冰，於是不出門，聽好友在電話裏訴苦：這個冬天可以冬眠了。這麼厚的積雪，找不到合適的地方玩耍，孩子們沉迷於網絡……然後，我們一起懷念童年的時光，彷彿早就知道，大家都有的相同的感受。

每當回想起童年的歲月，就會想起那些銀鈴般的笑聲，想起過年第一天時的快樂心情。想起離新年愈來愈近的日子：媽媽親手縫製的衣服，市場上買來的鞭炮、五顏六色的年畫、窗花以及炸圓子燻肉的香味。我們總以為，日子只有在感到悲傷或失落時才會變得漫長無比，卻未曾意識到，時光也會在快樂和愉悅中迅速變短，就在我們回味那些美好的時刻時，才發現如此珍貴和難忘。

什麼時候有時間坐下來，靜下心來閱讀一本書呢？周圍的嘈聲根本無法讓你安靜。曾經，只要手中得到一本書，就彷彿獲得巨大的幸福，即使不吃飯，也要手不離書、眼不離紙頁地捧着，看啊看，不停地閱讀，直到把它看完。白天坐在台階上閱讀，晚上點着燈鑽在被窩裏閱讀，甚至在夢中仍然想着書中的人物。從一本本小人書，到古今中外的大部頭作品，在一天的讀書過程中，識得了比課本裏更多的字，懂得了比課本裏更多的道理，更是體味到了世間另一種疾苦。

那時，還年少啊，一邊癡迷地讀書，一邊忘不了歡快地遊戲。那時候的遊戲種類繁多，數不勝數。有些遊戲不僅能夠滿足孩子們的好奇心和求知慾，還能

培養他們的團隊合作精神和解決問題的能力。還知道什麼是毽子吧？那種用雞毛、苧麻紮起來的毽子，底下有幾片鑄着「開元通寶」字樣的銅錢。銅錢是從野地裏撿來的，也不知它們的來歷。製作毽子的方法是，先把雞毛或苧麻染成五顏六色，然後把它們擠齊，強行塞進銅錢的方孔中，使其能夠豎立起來，那模樣就像古代帝王的皇冠。毽子踢起來，總是銅錢的一端先着地，這就是它們的作用。

也有用布縫製的毽子，剪出12片不同顏色的布片，用針線一片片縫成布包，裏面裝上玉米或者高粱，再進行連結封口。用布縫製的毽子，形似一隻彩色的足球。每到冬天，天寒地凍的時候，我們就帶上毽子，和小夥伴到院子裏踢毽子，沒有暖氣，身體在跳躍中變暖了；沒吃保健品，身體也在這彈跳的過程中變得健壯結實，「叭叭叭叭」，在每一次踢起的聲音裏，跳動着一顆顆歡愉的心。

在我童年的記憶裏，遊戲中的我們經常充滿着喧鬧聲。把「剪子、包袱、錘」喊得震天響。我七八歲時，翻翻老家的抽屜，仍然能找到幾顆玻璃彈珠，上面融入五彩斑斕的線條，外觀像絲帶一樣彎曲飄揚，非常漂亮。我還記得玩彈珠的遊戲：在地上挖一個坑，先進行一場猜拳，然後獲勝的一方得到一顆彈珠，先用手心托住，在拇指的推動下輕輕運到食指上，瞬間將彈珠彈出，準確地彈進事先挖好的圓坑裏，成功者為勝，否則就是失敗。

據說，彈珠遊戲始於十六世紀，原因是因為兩個男孩子發生爭執，一個爭強

好勝，一個決不讓步，開始是進行有理有據的爭論，但最後，他們不得不用手中的彈珠來分出勝負。於是這兩個人開始用彈珠對戰，你來我往，竟然無法確定更勝一籌。從此，這個遊戲就產生了，並且制定了一些小小的規則，在民間流傳開來，玩起來讓人着迷，無法停止。

在寒冷的冬天裏，更有趣的遊戲是滑雪。我已記不清第一次滑雪是什麼時候了。那天早上，院子裏的冰已有一寸多厚，雪花還在不停地積累，而陽光卻異常寬容，沒有要融化它們的意思。有人找來一塊木板，用燒紅的火鉤在木板上鑽了個洞，然後將一根麻繩穿過洞去，一個堅固的滑雪板就製作出來了，它吸引了整個院子裏的小夥伴。我們聚在一起，將滑雪板平放在雪地上，拉着固定在上方的繩子，一個接一個地坐在滑雪板上在院子裏轉圈，享受着平衡而迅速的滑行。這是多麼熱鬧而混亂的場面，但是，本來有些嚴厲的父親非但不生氣，反而親手幫我們做滑雪板……轉眼幾十年的時間過去了，當年的場景仍然歷歷在目。

如今的孩子們，已不再有過那種小人書可看，也不再踢毽子、玩彈珠或滑雪板。在書店和家裏，擺放着各種適合兒童閱讀的書籍，但卻沒有多少孩子真心地喜歡。隨着時間的推移，生活方式發生了巨大的變化，我們童年時候對閱讀的濃厚興趣，很難在現在的孩子們身上體現。那些隨時隨地幾乎不需要任何金錢投入的傳統遊戲，也隨着時代的發展和社會的變遷淡出了人們的視野，它們原本是童年天真的夢啊，現在卻離我們的生活愈來愈遠。



大地遊走 耿麗菊

寄一份溫暖

去郵局，適逢中午，要辦理窗口的工作人員吃飯去了，我便在那裏等。那天不是周末，郵局裏很冷清。旁邊的窗口是寄送包裹的，窗口內的工作人員正在一堆包裹間忙碌着。說是包裹，不如說大麻袋合適，裝得鼓鼓的。我暗想，如今物流快遞業如此興盛發達，還是有很多人願意以這種古老傳統的方式寄送物品呢。

這時，從外面進來一個女子，30多歲的樣子，不高，很瘦。最矚目的是她的手，各提了3個手提袋，滿滿的都是衣物。她走到郵寄包裹的窗口前，要寄這些衣物。工作人員搬出來一個大筐子，女子便把手提袋裏的衣物一件件拿出來放在筐裏，好讓工作人員檢查，然後裝進大口袋裏打包。

女子一件件往筐中放，我離得不遠，看得清楚，都是老人的衣物，厚實的棉襖，保暖衣褲，女式的男式的都有。還有兩條被單，一條是純棉的，一條是帶絨絨的，看起來很暖和。這女子是要寄給父母吧，也只有女兒家會如此貼心。老人把那絨絨的床單鋪在冬日冷冷的床上，多溫暖，夢也會是香甜的。又陸陸續續來了幾個人，竟都是來寄衣物的，肩扛手提，大包小包的。這郵局本不大，而這幾個人和那些物品的到來，使郵局充實熱鬧起來。看着那些衣物，有一種熱情的溫情代替了之前的冷清。

大家雖然不相識，卻也不陌生地板起臉，而是小聲說話，熱切地相互幫

忙。工作人員檢查完了，給一個大口袋，裝衣物去，最後還得用針線縫結實了。你幫我攆口袋，我幫你找針線。大家都是因為要寄一份關愛給自己的親人而格外開心熱情。

有一個女子很講究，不是她的衣着外形，而是她的風格。她看起來其實很普通。檢查時，衣物在筐裏，所以就亂了，裝大口袋時，大家隨意就放進去了。這女子不這樣，她一一疊平整了，很小心地放，周周正正的。看她寄的衣物，有老人的羽絨服、毛褲；年輕女子穿的皮棉衣；孩子的棉服、保暖衣褲，還有一包孩子的毛襪子。她該是外出打工的母親吧，連襪子都準備着，這是母親的周到細心。

忍不住問她，孩子在老家啊？她有些羞澀地笑了笑，說，我剛結婚不久。這是給我姐家孩子的，還有我姐，我媽的。又問她這些衣服得不少錢吧？她答，2,000多。我讚她真好，媽媽有這樣的女兒真是有福氣。姐姐有這樣的妹妹，孩子有這樣的小姨也是福氣。她笑，然後告訴我，她是甘肅人，而今嫁到了河北。從前，她在外工作，不能給她們太多照顧，每年都會給她們寄些衣物。她們在老家過得很節省，不捨得花錢。如今她又遠嫁，無法照顧她們，只能每年寄一些溫暖回去，這才心安，也是對她們的一點點補償。

有多少人肯背井離鄉？又有多少人不能和自己的親人相守相聚？涼風起時，寒意來臨，迢迢相隔，我們能做的實在不多，唯有寄一份實在的溫暖給他們。



琴台客聚 伍泉泉

誰解其中味

廣東人講究藥食同源，「冬吃蘿蔔夏吃薑，不找郎中開藥方」是家中老人常念叨的一句諺語。

又到吃蘿蔔的時節，作為吃貨自然不會辜負這應季的食物，買了鯽魚和白蘿蔔回家，將鯽魚慢火煎黃，鍋中倒入滾水，中火滾一陣，放入去皮的蘿蔔絲煮熟，加幾粒枸杞子，湯裏撒上蔥花，趁熱喝一口，便忍不住讚上一句：和味！

削下的蘿蔔皮是不會浪費的，前些天正好做了一罐四川泡菜，便將蘿蔔皮泡進罐子裏，兩三天後就能吃上「卜卜脆」的泡菜。一面整理罐子裏醃的泡菜，一面想起那句廣東人數落別人的話：「你估你係咩新鮮蘿蔔皮」。廣東人「為食，識食」，還喜歡用食物罵人，有朋友說，千萬別和廣東人吵架，因為他們分鐘能把你罵到餓。

又燒是粵菜裏的經典代表，但是幾乎沒

有哪個廣東小孩沒被「叉燒」過，因為幾乎每個廣東父母都會罵這句嫌棄自家孩子的話：「生嚟又燒好過生你」，小孩子被父母威脅「信唔信我藤條炒豬肉」更是家常便飯；嫌棄或者取笑朋友的時候會說「你那番番」或者「成碌葛咁」，煲糖水、燉湯和煲湯的粉窩在廣東人眼裏都是笨笨的傻傻的，沒那麼笨與傻的，會升級為「你條蛋散」和「你條粉腸」……

中國廣電史上播出時間最久、集數最多的電視劇《外來媳婦本地郎》給幾代廣東人帶來了許多歡樂，它的主題歌曲裏，來自上海、河南和法國的外來媳婦分別唱「公公婆婆坐客堂，望着俺們心發慌，日紅花驕I love you」之後，那句「最怕日要煲靚湯」一蹦出來，就能肯定這些媳婦是在廣東家庭裏了。電視劇裏的煲湯家庭自然是和和美美的，電視劇外，走不到最後分手的卻是很多，喜歡煲湯的廣東人把分手稱之為「捉煲」，就連十分浪漫的如今已經非常普遍的姐弟戀，也被「煲老藕」這道老火靚湯取而代之。

廣東人的吃貨屬性在日常生活中發揮到了極致，看起來似乎很俗，然而廣東人對味道的理解卻極雅，他們形容食物很有古意。說「爽口」，《增廣賢文》裏早就寫到「爽口食多偏作病，快心事過恐生殃」；又說「滑口」，《周禮·天官·食醫》裏提到調味的原則：「滑者，通往利也，所以調和五味」；《禮記·內則》記載「凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多鹹」，由此，廣東人讚嘆美食的最高境界便是「和味」。

被廣東人罵得多了，會讓人有把自己吃掉的衝動。為食的廣東人還真如此，像煲仔飯、老婆餅、人頭飯都不過癮，終極吃貨狠起來連自己都不放過，要「食自己」。當然，玩笑歸玩笑，「為食」並非好食懶做，而是真的要「食自己」，自食其力才是真正的為食。