



源於奧運
李漢源

轉播奧運比想像中更複雜

巴黎奧運100日倒數已過，今屆奧運還有3個月就開幕了，日前特區政府已宣布購得奧運電視轉播版權，各電視台便忙著籌備轉播工作，準備好讓香港觀眾可以安坐家中為香港運動員打氣。有些朋友會問，既然奧運會已經拍攝製作好每一個項目比賽訊號，香港電視台只是前往巴黎現場進行訪問運動員等工作，真的要動用這麼多的人力物力嗎？不能像一些電視台轉播英超，靠接收衛星訊號轉播比賽，而香港則找評述員講波不就可以了嗎？其實兩者形式不一樣，很難這樣作比較，因為奧運每一項賽事都可以用上不同的製作和拍攝方式，加上詳盡報道背景資料等等，手法就大不同。其實英超等足球賽也可以投放更多資源多做球員心聲訪問，觀眾就能更了解運動員當時的心情。

或者我們可以把奧運轉播分成兩大部分，一個是大會拍攝製作，把每一項比賽製作成直播片段發予全世界各電視台轉播，這一間製作公司就是 Olympic Broadcasting Services (OBS)，是國際奧委會 (IOC) 成立的一家公司，負責 IOC 所有製作工作，包括奧運會、冬季奧運會、青年奧運會及奧運電視頻道等。以今屆巴黎奧運為例，OBS 根據他們製作奧運的經驗，事前計劃準備好與過往奧運製作相比的進步空間，然後便聯絡世界各地有經驗電視台或製作公司合作參

與製作。中央電視台 (CCTV) 便於2004年雅典奧運開始加入 OBS 參與奧運拍攝製作，而今屆巴黎奧運 CCTV 參與了4個項目製作，包括體操、羽毛球、乒乓球及運動攀石 (Sport Climbing)。

每一個項目拍攝製作都不容易，尤其是體操。對體操有認識的體育迷大概也知道，體操在比賽時最多有6個項目是同時舉行的，這樣就必須要同時有6組工作人員進行拍攝，以每組五六部攝影機計算，即同一時間要用上30部攝影機，有6組訊號傳送予各電視台選擇轉播哪一組的訊號畫面，再加上要做一個組合訊號 (Integrated) 給一些電視台轉播，即只是體操一個項目已經要提供6+1共7條訊號，尤其是 Integrated 的負責導演，少些經驗也做不到平衡6個項目頻道的組合訊號。另外羽毛球有3個場同時比賽，乒乓球亦要4張枱同步拍攝，再提供訊號，加上運動攀石，估計要動用約20部攝影機，因此只有4個項目，CCTV 亦要派出約2,000人參與巴黎奧運工作。

說到乒乓球4張枱比賽，羽毛球3個場比賽，香港隊會在哪一張或哪一個場呢？劍擊4個場比賽，張家朗又會用哪一個場呢？這些都影響著香港電視台轉播比賽的每個決定，香港人是否可以睇到張家朗比賽或香港隊比賽，到底如何在事前進行這些複雜選擇及準備，作為體育傳媒始終期望有天能朝聖去到現場參與奧運的製作，留待下次再與大家分享。



方寸不亂
方芳

傾心一吻牡丹王

她，從天地間走來，盛載無數文人墨客的詩詞歌賦，跨越精神與物質，唯有牡丹真國色，被喻為富貴吉祥、平安美滿的象徵。

洛陽是牡丹的故鄉，唐代詩人白居易賦詩《牡丹芳》，「花開花落二十日，一城之人皆若狂」。4月中旬來到洛陽，滿城盡是牡丹花，我們確是狂了那麼好幾天，手捧國色天香，腳踏秦磚漢瓦，美女漢服飄逸，賞花摩肩接踵。

年年花相似，歲歲人不同，牡丹在洛陽，是一部活著的歷史。牡丹興盛於隋唐，洛陽是當時全國政治、經濟、文化中心，繁榮盛世，皇家官宦，普羅百姓，賞花為潮流，把野生牡丹引入庭院，天然雜交，開始五彩繽紛，花王「姚黃」，花后「魏紫」，聯同「豆綠」與「趙粉」，成就四大名品。

我們參觀了「國家牡丹芍藥種質資源庫」，在馬會萍教授生動闡釋下，讓視線穿越泥土和歲月，不同生物特性的牡丹新品，被賦予人性化的描述，在綿綿不絕的花叢中，與一代又一代的牡丹相遇。來自香港的古都文化熱愛者梁禧先生，到訪洛陽不下10次，近距離親近牡丹，品嚐食用牡丹花瓣，情到濃時不禁傾心一吻。

馬會萍教授是洛陽市農林科學院高級工程師，首席科普專家，32年來，從事牡丹新品種的培育和栽培技術的研究工作，懷著「做好牡丹科研」的初心，搶救傳統古老品種，培育了新品種24個，她更在2023年「全國林業和草原科普講解大賽總決賽」中獲得全國三等獎。馬教授不單做研究，在牡丹宣傳上也全力以赴，她又是洛陽電視台特邀主持人，為多個媒體舉辦推廣牡丹文化，更通過國際合作宣傳，在校園、博物館把牡丹文化推向國際。

牡丹成為「花中之王」，源於時代的機緣。最初野生牡丹品種還是相對單調，二十世紀上半葉，內憂外患，牡丹資源瀕臨絕境；新中國初期，為牡丹登記的品種只有600多個，為了搶救古老品種，至今培植的品種，就有1,394個；二十世紀八十年代，是牡丹的高光時刻，1982年確立為洛陽市花，翌年舉辦首屆牡丹花會，經歷了40年發展，牡丹會跳出了賞花經濟，創出了新文旅，國花牡丹，帶來了唐宮樂宴，放燈遊園，牡丹入饌、鮮花餅食、牡丹籽油、牡丹酒、牡丹花茶……走向千家萬戶，邁向國際。



◆洛陽牡丹在田野間盛放。作者供圖



七嘴八舌
小臻

網紅也應有社會責任

日前又發生因影相打卡發生意外身亡事件，一名中國女遊客和丈夫一起到印尼旅遊，在印尼伊真火山口邊緣拍照時，不慎墜落數十米深的峽谷中死亡，夫妻本來是快樂旅程，如今是悲傷之旅。伊真火山是印尼知名的網紅打卡點，以藍色火焰為賣點吸引遊客。

不少內地遊客喜歡在社交平台看到別人分享遊覽的經歷然後模仿，有媒體發現某關注量超過7萬粉絲的網紅博主分享了自己在伊真火山打卡照，女網紅在一棵光禿禿的樹上全身倒掛在一根樹杈上，這張貼已獲得13.6萬眼點點讚，其他網友紛紛讚效果，直想學習模仿……而這棵「網紅樹」背後就是懸崖，長期生長在火山口，外表已經光禿禿了，證明生命力微弱根基不堅實而不斷有人騎上去早晚會斷掉，潛在極危險。

發覺現在網紅都是打卡大過天，為了流量在不顧一切，完全沒有危機意識。據導遊講這名女遊客出事是因看到朋友之前在同一地點拍攝的美照，堅持在此拍照。一開始她其實先選擇在距離火山口邊緣約2至3米的安全位置拍照，後面為了獲取更好的拍攝角度，更靠近身後樹木，後退過程中被所穿長裙意外絆倒，導致身體失去平衡，墮入懸崖……這情況就反映了意外總是在不經意間出現，但也是自己不自覺自取滅亡。

因為打卡出現意外受傷喪生事件時有出現，仍然有不少人缺乏常識，無危機感，社會是否仍要鼓勵助長這種風氣？不可以事事都要政府立法規管你們才醒悟吧，自己應有思想，有分析力判斷自己的行為會不會有危險性？該不該做；以往社會大眾都有個共同觀念：教壞人的事不該做，不該傳播；電視台表演危險動作的節目都要加預警。然而這年代有預警都未有認真聽入耳，人人都自以為醒目。

打卡這種行為本來就是生活的情趣，人對美感的追求，加上手機在手可隨意拍攝。在社交媒體發達的當下大家都喜歡。將好東西互相分享是美事，也促使公園、酒店餐廳都要迎合潮流，擺設、設計裝潢都考慮打卡所需，景點、食物都賞心悅目。但當商業元素加入打卡行為後一切發生改變，更出現網紅這個職業，在流量是金錢的元素誘因下，人人想當網紅，形成打卡比什麼都重要，情況已經去到氾濫的狀態，你打卡我打卡，小朋友打卡，少男少女打卡，大媽大叔打卡，潮流勢不可擋，也不需要阻止，不必限制打卡，但需要教育，需要那些利用網絡做宣傳及營商的人兼顧社會責任，自媒體愈來愈多，選網紅不要流量掛帥，那些為流量故意搞低級趣味畫面，造假消息事件例如指名人明星死亡、被捕不可取。引導人模仿的危險動作畫面都不宜鼓吹。鼓勵網紅分享正向資訊，讓大眾真正從中獲得生活的能量。



百家廊
劉麗芬

散落的時光

春天的寒氣與濕氣恰好處地襲進我的居所，很喜歡這種潮濕清冷帶着一點點霉氣的味道。窗外是朦朧一片，這樣的天氣與季節，很適合我安靜地回憶那些青澀又純粹的記憶。我在房裏走來走去，看似為了舒展身體，其實，在彼時，更像是為了抓住那瞬間倏忽而來、稍縱而去的閃念。

電視上，正播放着兩個朋友的離別，汽笛聲久久地回響着，屏幕畫面靜止了許多。這個畫面，讓我想起多年前，十三四歲時，也是這個季節，也如這樣的意境，母親帶我到村前的小火車站送她的一位朋友。我站在母親的身後，是一個完全不用大人費心的孩子。我已記不起母親和她朋友如何地依依惜別，還是一如人們常有的客套的熱情。但我依然還能記得後來火車發出一聲長長的、沉悶的鳴笛聲，那聲音在空曠中綿延散去，隨着春天那乍暖還寒的微風，涼涼的，倏然進入我的心扉，似乎可以刺割我的心。然後，車慢慢啟動，我看着他們和我們揮手告別，再後來，便與我們揮着手隔窗而過，漸漸遠去，在視野的畫面裏，畫上一個長長的破折號。

這時，我莫名地湧出，沒有緣由、無謂地傷感起來。我站在母親的身後，尷尬極了，不好意思地用袖子抹去淚水。火車又一聲的長鳴，淒涼和孤獨

的感覺拋散在漸行漸遠的空中，和那山前的雲朵還有搖晃的乾草成為濃彩重墨的一筆，似乎飽含着人間的離愁和別緒，讓那小小的心無法承載，我莫名有了低落與纏綿的情緒。在後來的歲月裏，我一次又一次地經歷了同樣的離別場面，便認定自己是不適合與人離別的，有意地迴避了。慢慢地，我知曉自己是聽不得那長長的淒涼的鳴笛聲的，那聲音沉甸甸的，一如大提琴的低吟，一如古排簫的低婉，讓人恍惚，讓人沉鬱。車子載着人去了，便會覺得心也空了一角，距離把歲月拉遠了許多，如夢一般，空茫，散淡。

時光，如攪在手心裏的沙子，多少的人世別離，從此的故事便在這離別中成了天涯痕跡，就這樣隨風飄散。

如今想來，以我當年那未諳人世又脆敏的心，怎能經得那些想像中真實存在的曲折迴腸的憂傷呢？在學生時期，畢業告別會上，輕泣聲和沉默的淚眼，直抵我的心靈，離愁的情緒壓住我的心靈最軟的神經，讓我喘不過氣來，捂着胸口的疼痛，在學校的樹陰下流了半天淚。牆外屋的一角，和牆角上的青藤，不遠外葉子在黃昏中舞動，還有樹上棲居的小鳥……無不都在煽動着我的傷感，我在夏日的分別中和那濕漉漉的牽手裏，感受着分離在即、天各一方的懷緒，然後在濃

重的暮色裏，悵然漫步。

一個青春少女的憂傷，在想像中升華，真摯而迷茫。

踉蹌地走過了那不成熟的青春時期。到如今，現實足以讓人泰然處之，一如所有成年人，眼淚似乎被歲月磨礪得愈來愈少了。如今與朋友離別，淡淡的幾句叮嚀，幾個眼神，幾個動作，便足以表明心跡，幾句輕描淡寫的言笑，隨意揮灑在空中。然後聽那沉鬱的汽笛聲在頭上的空中響起，再回響，對着那漸行漸遠的聲音，攤開手心，報以微笑，不輕易傷感，不輕易憂傷，讓離愁在時光中表達成默然，在莫長的距離中寫下牽掛與祝福。把這一生的情意收藏於歲月書頁的褶皺中，讓其愈來愈厚實，愈來愈舒展、愈來愈雲淡風清。

一直以來，我曾投合於一種類似於多愁善感、傷舊惜古的情境之中，這曾是我性格上的缺陷與傷痕。隨着歲月流逝，在我走過青春，愈來愈深地走向中年的時候，許多的偏愛便會在歲月的沉澱裏不經意地轉向，轉向另一種自然而從容的生命形態。我自身與生俱來的鬱鬱寡歡的性格，在無形中被一點點地覆蓋，那不是消逝殞滅，而是被一種生命中沉積下來的成熟的人生姿態融化成一體。我想，在這些散落的時光裏只有厚實豁達的心靈，才能滋養從容閒適的情懷。



翠袖乾坤
連盈慧

這老頑童太可愛了

看少年時讀書筆記，覺得愛因斯坦真有點像我們中國古代談淡名利

的儉樸名士。

一向不修邊幅的他，在日內瓦大學頒給他榮譽博士學位時，貿貿然頭戴草帽身穿便服出席，管不了現場什麼大人物的反應，他就是一派「我係我」作風。

對於居住環境，從來也沒要求，說只要一張松木桌子配搭一條長板凳，有幾張椅子招呼客人就滿足了。

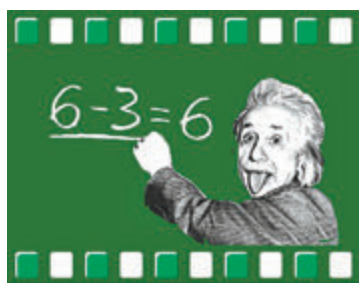
食呢，他告訴你，最開心是和比利時國王二人共同進餐，一邊吃着菠菜炒蛋土豆，一邊兩人談論人生那一次；他一生中至愛兩個朋友，仍然是比利時國王夫婦，自從和王后合奏過四重奏之後，時隔兩年，愛因斯坦還寄給王后他在修道院栽種成長的小樹上的一節小枝，君子之交淡如水仍不失其浪漫和溫馨。

他重友誼，曾這樣安慰一個社交失意的朋友：把自己看成生活在火星，然後同一些動物為伴你便開心了；看來這也是愛因斯坦像王安石「自緣身在最高層」的體驗，他說身為名人，昨天給人捧為偶像，今天可能遭人唾棄，明天還可能給人遺忘，所以耍練

好幽默感，他自己就有這份幽默感；南非一個寄宿生寫信給他說：「我本來很早就想寫信給你，只是不知道你是否還活着。」愛因斯坦便回信說：「我在人間呀，十分抱歉！」

他常自稱是個永遠保持好奇心的孩子，小女孩寫信來想要他的照片，他給她開玩笑，伸長舌頭拍了張照片寄給她；他嘲笑自大的作家發表演論時常用「我們」一詞，認為沒有人有權迫使人家是「另一個你」。

他一生堅守正義和愛和平，有個出版商新建圖書館，破土前請他寫幾句話密封在金屬罐勉勵子孫，愛因斯坦落筆如此說：「親愛的子孫後代：如果你們這一代還不愛正義和愛和平，快去見鬼吧！」他渴望正義和平69年苦悶而急躁的心聲，也深深埋藏在金屬罐裏。



◆授課也不忘搞笑！作者供圖



獨家風景
呂書練

警惕教條主義

去年央視首播《大道薪火》令我看得欲罷不能，除了把偉人生活化外，還因為是首次描寫中央蘇區的經濟建設，尤其是金融發展，一批在戰場英勇無比的「粗人」如何持家建國。

講中共早年黨史發展和戰爭的影視作品都離不開毛澤東、周恩來和朱德3位。但本劇除了3位，更有項英、任弼時、王稼祥、鄧小平、彭德懷，以及與毛澤東發起創立新民學會的何叔衡、毛澤東老師徐特立等。在劇集中期，時任臨時中央總負責人博古、政治局常委張聞天（洛甫），以及蘇聯軍事顧問李德等登場。時年25歲的留蘇理論家博古與重視調查的實踐家毛澤東的觀點衝突激烈，更確切地說是毛澤東與共產國際在軍事主張上的分歧，而欠缺實踐經驗的博古教條地執行指示，並過度相信外籍專家。

從劇情中看，周恩來作為了解毛澤東和蘇區實際情況的政治局常委，一方面不想違背中央指示，另一方面要顧及蘇區軍民擁護毛澤東的情緒，充分發揮協調作用，多次在關鍵時刻運用智慧緩和衝突，並保護一些因為反

對盲目擴張而遭到打壓的同志。而在軍事主張上，周恩來也勇敢地將蘇區的實際情況向中央乃至共產國際反映，並聯合在前線的朱德、王稼祥等提出與中央主調不同的主張，表現出實事求是的擔當精神；在博古多次壓制毛澤東時，他更以個人名義擔保，並在遵義會議上提出讓毛澤東回到軍事指揮前線，為紅軍後來重出生天創造了條件。

這是一段後來的黨領袖和軍事指揮家毛澤東失意的時期，難得的是，他始終保持樂觀精神，一方面力排眾議，堅持己見，並努力說服身邊人，另一方面利用閒暇日子，走進工廠和鄉村作調查研究，接近民眾，了解社會民生，且不下水捕魚和種田，他甚至上山採集中草藥等。

電影講的雖然是90年前的往事，但當時的經驗教訓，以及紅軍在長征途中的多次會議總結、爭辯和反思，乃至最後調整路線、更換領導層等過程及其當中的細節都值得好好研究，對今日的特區管治者乃至公司管理者都有參考價值：要警惕教條主義。而毛澤東當時贏得民心的言行也很值得借鏡。



琴台客聚
伍呆呆

豆芽菜裏的人間煙火

我原本是極喜歡雨天的，但是今年春天的雨卻是不斷地伴隨着雷閃雷鳴和突如其來的狂風，不但把家裏的花園和菜地破壞得厲害，就連出門也要小心翼翼的。

然而「民以食為天」，即便不出門，也還是要吃的。家裏菜不多，又不想出門去買，便找出櫥櫃裏的綠豆，開始動手發豆芽。

宋人洪在他的《山家清供》裏寫過發豆芽的方法：「以水浸黑豆，曝之。及芽以糠秕置盆內，鋪沙植豆，用板壓。及長，則覆以桶，曉則曬之，欲其齊，而不為風日侵也……越三日出之……」。作為一個動手能力極強的吃貨，發豆芽這樣的小事是我從小就會的，且比洪洪的方法更為簡單：將豆子用水浸泡一日，豆皮破開露出白色的芽頭之後，倒入鋪在筲箕裏的紗布上，再在豆子上蓋一塊紗布，放在避光處，每日澆水數次，如林洪所寫「越三日出之」，就可以吃了。

豆芽菜在如我這般喜歡原味的吃貨做來很是簡單，或是加粉絲和胡蘿蔔絲涼拌，

或是只放蒜蓉清炒，或是用雞蛋和肉絲滾湯……吃來甜香脆嫩，清清爽爽的，既滿足了口腹之慾，又不用擔心長胖。

手巧一點的人家，用豆芽和其它或葷或素的小菜搭配起來做成炸春卷，外皮如黃金，裏有被稱為「銀芽」的豆芽，便是一道好意頭的無人不喜的時令菜。

到了餐廳的大廚手裏，四川的水煮魚和水煮肉、江蘇的「銀苗雞絲」、江西的「雀巢雞絲」、湖南的「銀針攔雞絲」、北京的「掐菜牛肉絲」、福建的「芽心爆腰片」、杭州的「掐菜炒雞絲」、貴州的「雞絲銀條」等名菜，加入了名稱不同的豆芽，都能香噴噴地令人「食過返尋味」。

古時有名的詩人吃貨裏除了宋人蘇東坡，還有清人袁枚。相對於蘇東坡吃得如他自己的詩詞一般豪放，袁枚則是「食不服精，膾不服細」。

袁枚在他的被後人稱為「廚房聖經」的《隨園食單》中寫了一道豆芽配燕窩的做法：「豆芽柔脆，余頗愛之。炒須熟爛，作

料之味才能融洽。可配燕窩，以柔配柔，以白配白故也。」在這道菜的做法之後，袁枚又加了一句「然以極賤而陪極貴，人多嗤之，不知惟巢由正可陪堯舜耳。」袁枚用高士佐聖君的比喻，把極為普通的豆芽菜吃到了一個空前絕後的高度。

袁枚的《隨園食單》裏還有一道「火芽銀絲」，是將豆芽掐頭去尾，用繡花針把豆芽兩頭穿透，然後將火腿肉切成細絲，穿進豆芽中間的孔道中，再加上佐料入鍋爆炒而成。後人有「東施效顰」的，將火腿絲換成魚翅絲穿進豆芽做成此菜，賣出上萬元的天價，與袁枚美食家的美名相反，被媒體曝光後惹來一片罵聲。

林洪的《山家清供》裏記有「冰壺珍」。吃遍天下美食的皇帝曾問大臣：什麼食物最珍貴？大臣答是醃菜汁。此「冰壺珍」便是醃菜汁，可開胃，能解酒。

其實我們只要吃得隨心隨性，僅是豆芽菜和「冰壺珍」，便能吃出口溫暖的人間煙火味，讓自己活得簡單而自然。