



### 實戰就是最好的練習

源於真運  
李漢源

踏入六月，最開心的莫過於香港體育迷，因為大大小小體育賽事舉行，讓人目不暇給，包括香港盃決賽，在尖東舉行的國際龍舟邀請賽，以及本地各區龍舟賽等，其中最讓人期待的當然還有六月11日起於紅館舉行的世界女排大獎賽，8隊國家勁旅雲集香江，包括國家隊中國女排，到時一定入場觀戰，與全場觀眾一同支持中國女排！如果再放眼國際，其實這段期間足球迷更開心，因為六月14日歐洲國家盃開鑼，這個可算國際體壇除了奧運和世界盃外的第三大的盛事。今屆歐洲國家盃在德國舉行，24隊將會經過51場激烈賽事來決定誰是冠軍，相信會吸引不少球迷即使「捱更抵夜」亦要追看，到7月14日決賽完後，各位體育迷休息幾天，7月26日便要開始收看巴黎奧運了。

身為體育傳媒製作人，經常在這與大家討論體育製作，歐洲國家盃也是一個大型體育製作，自然不可錯過：通常歐洲盃每場比賽大約用36部攝影機，今次德國分別在10個城市舉行，即要用上360部攝影機，雖然與用上逾1,000部攝影機的奧運比賽仍有很大距離，但可能有人會問，一場足球比賽真的需要36部這麼多的攝影機嗎？在香港的足球比賽用3至14部也曾經試過，通常是用6至7部左右，而歐洲盃36部即比香港足球足足多5倍，當中用於直播大約是十六七部，其餘20部則是用作其他的拍攝用途，例如超高速攝影機，用作超慢鏡重播，會放於龍門柱旁，可以近距離拍攝到足球是否進龍門。亦有攝影機專拍攝影教練球員反應，令觀眾能透過他們的表情更投入欣賞賽事。攝影機多，成本一定高，但歐國盃全球有137家電視機構合作轉播，在229個國家及地區播出，全球總共有19億觀眾通過電視或者網絡收看比賽直播，累計總收睇人次將會超過47億，這麼大的市場自然能夠承擔更大的製作成本，這規模的電視製作不可以跟香港轉播足球作比較，在缺乏進步因素下，也難怪香港轉播足球質素每況愈下。

全球電視轉播技術發展，全是靠奧運及世界盃推動。每多一部攝影機在比賽場上，我們就要思考放在什麼地方，負責拍攝什麼角度，有什麼內容要交代讓觀眾看到，或這個畫面想說出什麼故事等等。每4年一次，製作人都希望能提供頂級的電視轉播及製作，帶給電視機或網絡上收看觀眾頂級的觀賞享受。

巴黎奧運也快來了，大家也可再次踏上征途，除了工作也再次吸收經驗。所謂「實戰就是最好的練習」，每有大型體育賽事出現，其實就是工作人員們可以增加製作經驗的大好機會。接下來，明年第15屆全國運動會將在廣東省、香港及澳門舉行，當中有8個項目是香港負責，無論在統籌及製作上也給予我們製作人一個好好學習及進步的機會，現在就請各位體育迷好好期待一下吧！



### 父母的天使

方寸不亂  
方芳

隨着科學進步，罕見遺傳疾病愈來愈受醫學界關注。藝人鄭俊弘與何雁詩公開兩歲兒子患上罕見的「天使綜合症」，作為公眾人物，真是很大的勇氣；即使是普通人遇上這等不幸，也未必願意透露孩子的病況，避免孩子在成長路上被標籤為「特殊兒童」。根據香港天使綜合症基金會資料顯示，本港約有60名確診患者，但可能仍有更多未被發現的隱藏患者。

確實，大眾對「天使綜合症」這種罕見疾病所知不多，據資料顯示，「天使綜合症」被界定為中度至重度智障級別，病徵是嚴重發展遲緩、學習障礙、語言障礙、睡眠障礙、不良於行，甚至還有癲癇症狀，威脅生命……父母的挫折可想而知。不少正在面對挑戰的「天使父母」，他們默默承受一生守護的艱難，有誰知嗎？

鄭氏夫婦選擇以正面樂觀的態度面對，以自己的故事喚起大眾對「天使綜合症」患兒及其家庭的關注和支持，是令人感動的。他們接納上天賜予的小天使，以科學態度去配合孩子的成長，密集式的訓練，幫得幾多幾多。什麼是科學的態度？正如作為母親的何雁詩說，父母對孩子的期望，只是主觀的假定，孩子的實際情況才是現實的，為小朋友規劃最適合他們的生活方式，需要父母調整他們的心態。

上一代的育兒態度是天生天養，對學習遲緩的孩子，只是以「愚鈍」一詞去理解，好些先天性缺陷的孩子，因忽略而錯失了治療的機會，伴隨他們的，只有缺失的人生；今天科學進步了，不少罕見的精神疾病被發現，新一代父母擁有新知識，也有接納「缺失」的智商，找出彌補的辦法。朋友的孩子活潑好動，只是學習稍遲緩，竟被評估為輕度自閉症，朋友一下子可緊張了，安排了密集式課程，天天放學後有補課，什麼語言治療、邏輯思維治療、小肌肉（手指）治療……朋友的態度是，要和時間比賽，幸好發現得早，趕得幾多幾多，果然，趕了一個學期，孩子的學習已經追上了不少。自閉症還是比較普遍，容易發現，長大後只表現在社交層面，如及早治療也是可以適度改善的。

父母總是望子成龍，然而每個生命都有不同，父母必須明白，只有從容和接納，不同的孩子，都可擁有不同的人生。



### 緣分有幾多

發式生活  
余宜發

其實在看一些視頻的過程當中，也可以領略到不同的知識。而我自己就比較喜歡選擇談情說愛的視頻來看，裏面有很多發人深省的字句。就算你已經有很多戀愛經驗也好，但原來發現，其實誰人懂得戀愛？正常的戀愛是什麼？沒有任何書籍可以真正教導我們，就要憑自己的經驗去揣摩一下。

曾幾何時，自己是一個沒有戀愛便不行的人，而每一次分手的時候，總會非常傷心，現在回頭看，可能是因為年紀太小，經驗不多，所以當遇到任何戀愛問題發生的時候，總會向着壞的方面想。曾經因為一段戀情，需要我的其中一個好朋友蘇施黃拯救，因為當時她知道我的另一半存在，久不久也會問候我的拍拖情況怎樣。而當我知道那段情結束的時候，第一時間便打電話給她，而她給我的一句話，到今天我仍然銘記於心，就是：「發仔，你要拍多些拖。」

可能我就是一個喜歡戀愛的人，所以也特別喜歡選擇有關愛情題材的電影或電視劇觀看。上星期跟你們分享過我看過的一齣泰國愛情劇集，也從中學懂了如何好好戀愛。而在

電視劇裏面，也會跟觀眾分享一些戀愛金句，所以我也把其中一些很有意思的對白，立刻用手機拍下來，然後化成文字在這裏跟你們分享。其中一段有關戀愛的金句就是：「一直相信相遇即是緣分，雖然偶爾也會吵吵鬧鬧，彼此也都有強勢的一面，我們吵起架來總會天翻地覆，但卻也能很快地向對方低頭認錯，只因為我們了解相互珍惜的重要。還有『沒有天生合適的兩個人，都是彼此相互的遷就和改變。』」我經常也會說「珍惜」這兩個字，當然說到珍惜，通常都會說到家人方面，要珍惜在今生有緣分可以成為家人的每個成員之外，我覺得就算戀愛大過天也好，還是你覺得不需要戀愛也好，當緣分出現在身邊的時候，都應該好好珍惜。所以，我節錄了電視劇裏的一部分戀愛金句，其實也可以喚醒不同的人，對於戀愛方面可能有時也會疏忽了對方。因為無論是一對夫婦或一對情侶也好，很多時候相處久了，便變得任何事也「理所當然」。不如嘗試多些原諒對方，因為你愛他，就應該要原諒他一些不是重大問題的錯誤。所以我們也應該要懂得「珍惜」。



## 難忘墟市時光

楊本明

自從鄉下進城，為稻梁謀，難得周末休閒，且往風動廠集市，一如溫習當年赴墟時光。

風動廠集市形成有日，可上溯至風動廠紅火熱鬧時期。清晨始，9時旺，過午即歇。集市面積不大攤位挺多：市場頂棚下築台擺桌密布正規攤位；兩排簡易宿舍區間巷道規整攤點；原廠區道路兩邊，裏層外層，密密匝匝擺滿雜亂地攤；略寬闊處，推板車的，小貨車的，轎廂羅列四時鮮果攤；貨豐物暢，品種齊全：乾鮮雜貨，山珍海味，土菜大棚，家養放養，鮮活冰凍，應有盡有。耳聽得叫賣聲，問詢聲；新鮮剛摘的！本地品種？錄音播放聲；走過路過不要錯過！也有悶頭採菜黃葉，一副滿不在乎貨好價宜不愁賣的；有急匆匆直奔攤位，剝肉採菜交錢走熟客路線的，或許家中老小正眼巴巴等着嘗鮮；也有信步攤前，漫天要價，落地還錢，經過數輪砍價還價成交的；也有多輪砍殺作勢走兩步又回頭，或被攤主叫回頭終於成交的；也有左瞧瞧，右看看，不急不忙，哪裏熱鬧哪裏湊的；也有純為撿拾人生中一段記憶，溫習撫慰日漸熾烈的濃濃鄉愁的，熙熙攘攘，摩肩接踵，恍如一幅《清明上河圖》中景。

冬日暖陽堪比黃金。集市愈發熱鬧了。看着眼前似曾相識的場景，我的思緒卻已飄回家鄉墟市，墟市中忙碌的父親：父親那古銅色的臉龐、光光的前額、矮瘦的身形、佝僂的背

影……我的家鄉在福建西部冠豸山下，梅花山旁，連城縣南大門芷溪古村落。那是底蘊深厚的中國歷史文化名村，說起芷溪人，三村八坊無不豎起大拇指，嘖嘖，嘴唇薄薄，稻草成金條。人多地少注定惟讀惟商才有出路。孩提始，邊讀書邊擺攤叫賣，早上、中午、傍晚，從手提穀籩賣酸菜雞蛋學起，緊接着肩挑穀籩販四時果蔬，到拉着板車走村串巷趕墟，再到坐拖拉機、龍馬車臨縣批發，於叫賣聲中，芷溪人錘煉出口才，也成就了大大小小的老闆和經商奇才。

父親的父親便是這樣，父親更是如此。祖父在我未出世時即已故去。一輩子在墟市討生活，至今口口相傳的是晚年在芷溪墟上炸燈盞糕，常用木炭火煲鉢子酸菜肥肉，只與糟糠之妻分享，旁人只能乾咽口水；祖母先逝，出殯日，欲往從，眾阻，俗有追則不能同時生，卻將同時死之說。乘人不備，即從邊門衝出，追至街上墟市。果然翌日即逝。其族兄清朝末代秀才孝蓀先生讀道：椿榮萱茂齊眉壽，槐蔭荊枝裕後昆。父親也是一輩子在墟市討生活。往往肩挑穀籩從上杭南陽、蛟洋丘坊墟市販進各類山貨，再到芷溪墟上售賣賺取微薄差價，長年累月，颯風下雨，都是肩背向後，挑着貨擔走在山間小道上，趕墟途中。三四十里路，趕過體重的擔子，上坡兩腿似鉛，下坡幾欲跪膝，常常摸黑返家。其中艱辛，自不待言。

而我，更多的是在墟市守攤。芷溪的墟市無非也是這樣：兩排南北走向2層磚瓦房，下店上宅騎樓圍夾出古街，卵石鋪就地面，中間青石條板街道，圓弧形供銷大樓和其對面深宅大院，往東西方、南北方延伸圍成的條條巷道，拓展了墟市的容量和厚度，容納了四里八鄉的趕墟人。千煙之鄉萬二人口的芷溪街市是熱鬧的，逢初五初十的墟天又格外熱鬧。人頭攢動，擠擠挨挨，鬧鬧吵吵，三教九流，各種口音在此匯聚，各種生意在此成交。墟市是我家的柴米油鹽，墟市是我3兒女的學雜費。從5歲開始墟市守攤，周一到周六的早上中午晚上，周日全天，都在墟上坐攤，生意清淡時便拿起書本連環畫冊，鬧雜聲中迷入西遊神妖、岳家精忠、水滸英豪的世界中，直到高中出外求學。一晃40年過去，當年的青澀已成追憶，而父親也已長眠家鄉，躺在當年趕墟的路邊山上。念及此，不禁眼眶濕潤了。

墟市連結着民生，連結着千家萬戶的柴米油鹽，連結着農家子弟的求學夢。正如虹吸原理，城裏愈熱鬧，農村墟市便愈冷清。隨着城市化浪潮席捲，農村漸成空殼。因無人氣，很多鄉村墟場風光不再，無復當年繁華。前些年回鄉碰巧墟天，但見稀稀落落，攤販似乎比顧客還多，趕墟的大多老邁，轉悠半天也不見土特山珍，了無生氣。家鄉的墟市老了，不再湧動欣欣生意。

啊，回不去的墟市，回不去的鄉村！



### 走不了的塑

翠袖乾坤  
連盈慧

環保當然不離走塑，可是就算全民自律，認真做到「用少啲，慳多啲」，不再製造太多無謂的垃圾。今後大型塑膠袋就算少用了，也還是「走塑尚未成功，環保仍須努力！」

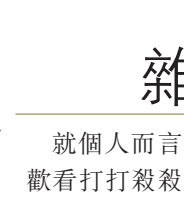
因為大塑少了，小塑還是如常興旺，甚至有愈來愈多的趨勢，大家有沒有發覺到，好些商品為了外表的美觀，有些小小一件產品，亦已打造成美女穿衣一樣，裏外可以有不同花樣透明膠套，尤其是最顯而易見的是食物包裝之類的小塑膠袋，為了吸引顧客眼球或延長保鮮期限，紛紛在產品中附有塑膠防漏包之外，一盒若干件餅食，亦盛有若干個按每件餅食體積訂做的透明小塑盤，每件餅食連同獨立包裝附帶的塑膠防漏包，加起來的塑料已夠可觀了。塑，可真是防不勝防，並無因此減少，這些小型塑膠袋一旦積小成大、積少成多，怎走得塑？

再說，現在餅食中附帶的防漏包，濫多到幾乎已成每件產品重要角色，這防漏包放置在盛載的軟膠小塑盤外還好，但是大多數產品還是直接與餅食親密接觸在一起，要是非這樣不能保鮮的話，肉眼看不到的防漏粉末滲入食物裏頭，沒有大害也有小害吧。防漏包跟大多調味包又那麼相似，封包上中英文說明比蠅頭還細小，也成為無知小童糊塗長者的無形陷阱；其實防漏包最應劃一國際化，比如設計成插圖中那個標誌鮮明的青黑色封包一樣，才不致跟調味包混作雙胞胎。

防漏包未至於危及生命，如不慎使用，魔力還是不小。有個熱愛珍存文件的朋友就有過「慘痛」經歷，為保文件防漏防蟲蛀，文件箱內放上幾個防漏包，多年後開箱查看，當中有些紙質較為脆弱的文件，由於受不住過分乾燥的影響而變成碎片，最令她痛心的，其中還有珍藏了幾十年她父親的遺書，要是有任何重要證件之類，一定同樣逃不過劫。



◆ 塑膠新一代，環保障礙物。作者供圖



### 雜亂中的「正義」

獨家風景  
呂書練

就個人而言，我不太喜歡看打打殺殺的功夫片，吸引我入場看《九龍城寨之圍城》的，正如其名。那是中年以上香港人的集體記憶。

在1994年清拆前，這裏是眾所周知「三不管」地帶，我在上世紀八十年代末初入報界時，曾跟同事走進去採訪，印象最深是有很多牙醫招牌，因為我們寫的是無牌醫生故事。當然，城寨包含的遠遠不止這些。密密麻麻的樓宇，昏昏暗暗的天地，雜亂無章的僭建物，骯髒、腐爛、危險、老鼠亂竄、蟑螂亂爬……這是城寨留給當年香港人的印象，也是今日電影呈現的畫面。在一個無人管轄的「黑社會」，生存靠的自然是「強拳」，以及「強拳」下的馴服，所以，以城寨為背景的影視作品都離不開拳打腳踢、刀光劍影。但黑社會也有自己的一套規矩和「正義」準則，講究「盜亦有道」。本片亦然。

本片透過以古天樂飾演的城寨話事人龍捲風和林峯飾演的殺人狂陳占（郭富城飾）遭孤陳洛軍為王線，兼及龍捲風結拜兄弟——城寨大地主狄秋（任賢齊飾）及廟街幫會話事人Tiger哥（黃德斌飾），以及龍捲風身邊的年輕一輩，包括他最嚴重的接班人信一（劉俊謙飾）、Tiger哥最嚴重的門生十二少（胡子彤飾）、城寨萬能醫生四仔（張文傑飾），3人與陳洛軍後被稱「城寨四少」。另有兩位反派角色——洪金寶飾演的大老闆、果欄黑幫話事人及其門生王九（伍允龍飾）……故事由陳洛軍闖入城寨，因被查出是陳占之子而招致狄秋報復，因為陳占當年殺死其妻子和一對子女。而曾為故友的龍捲風和陳占則因各為其主而被迫生死決鬥，陳占戰死，生前委託龍捲風送其遺孀和遺子。電影就圍繞着狄秋一方追殺、龍捲風一方救助陳洛軍而展開連串講數和搏鬥。結果，龍捲風及三子救了陳洛軍，自己卻在救人中病發故去，三子到海邊隱居；王九殺死大老闆後稱王稱霸。最後，陳洛軍與三子聯手殺死氣焰囂張的王九，為師傅，也為城寨居民「伸張了正義」。情節鋪陳緊湊，動作乾脆利落，場景逼真，武打精彩，令人看得心驚膽破，但刀光槍影之間，演員也善用表情、眼神傳遞信息。場面雖慘烈、險峻，過程中卻看到人間有情，包括友情、師徒情。值得一提的是，電影的燈光色調柔和，室內裝飾俗中帶雅，畫面別有一種懷舊和殘破之美。令這齣打打殺殺、逾兩個小時的功夫片顯得「好看」，也緊扣人心。



### 寶塔糰的靈魂餡料

琴台客  
伍呆呆

幾天後就是端午節，回深圳辦事，臨走時妹妹拿了她包的糰子讓我帶回去吃。

當然，媽媽喜歡包寶塔糰，除了她覺得寶塔糰的意頭好，亦因為寶塔糰的個頭大，要包出有5個角的「寶塔」，通常得用四五片糰葉，包的餡料多了，寶塔糰就成了廣式糰子裏的「巨無霸」。媽媽包的寶塔糰每一個都有一斤多重，吃得精緻一點的人家，全家人吃一個或許都會嫌多，但媽媽包的寶塔糰因為味道好，無論是自家人還是「蹭吃」的親戚朋友，幾乎人人都能獨自吃完一個。

妹妹告訴我，媽媽包的寶塔糰與別人包的不同之處在於她的「靈魂餡料」，除了在糯米中加入更多的無殼綠豆之外，醃五花

花生米、去殼綠豆等……媽媽是土生土長的老廣州人，包的自然是廣式糰子，她的手很巧，包的多是五角糰。五角糰除了底下小長方的4個角，背上還鼓了一個小角，媽媽說這叫寶塔糰，「寶塔」有「寶」，意頭自然也是好的。

我不會包糰子，或許是因為我不大喜歡吃糰子，尤其是內有肥肉的肉糰。於是每次包糰子，除了寶塔糰，媽媽還會另外為我包幾個白米糰或鹹水糰，就像平常做飯時她會根據大家的體質煲各種不同的湯一樣。

去年端午前最後一次吃了媽媽包的糰子，她便去了天堂。所幸，妹妹的手也和媽媽一樣地巧，她包的糰子也有媽媽的味道。和媽媽一樣，節日未到，妹妹也會包了糰子讓我拿回去吃。