



李漢源

巴黎奧運開始了，僅第一天的比賽江昱德就為香港帶起整個奧運高潮，為香港奪得今屆首面金牌，其後更有張家朗衛冕成功，加上何詩蓓的銅牌，令全城哄動，香港人真的在國際體壇站上起來了！透過賽後真情訪問，觀眾才能了解運動員的心路歷程，明白他們付出多少血與汗，才可在今天站上頒獎台最高位置讓世界看見，而有些訪問更能帶給大家一些啟示及人生鼓勵，成為全城的一時佳話，所以也難怪各家傳媒都要爭取第一時間做訪問。

第一時間做到訪問某程度上也代表了該傳媒在業界的能力，說到底其實也只是事先的計劃與部署，有經驗當然就有着數了。所以當大家問為什麼有傳媒總可以「霸頭位」做獨家訪問，大家便要首先了解大會的相關安排：通常大型的運動會或大賽事如奧運，必定會設立一個混合採訪區，稱為Mixed Zone，當運動員賽後退場時必定會經過此區，記者就要利用他們經過之時爭取訪問；大會一早已會開放這些位置讓世界各電視台訂位，先訂先得，如沒有事先訂位，則到時可能只得隨機安排的位置，總之到奧運時各場館的Mixed Zone便已事先排好先後採訪的次序了。也正因如此，各電視台就要提前計劃好，預訂哪一個場館哪一個項目的Mixed Zone位置做訪問，才不會造成混亂。

奧運背後

就香港而言，以往預留乒乓球、羽毛球、游泳和單車位置的傳媒最多，因為這些項目一定有中國香港隊或國家隊運動員參加，那就必然要預留做他們的訪問。回想2008年北京奧運會，筆者便預留了共12個項目的位置，令同事更順利地進行訪問。預訂位置是事前計劃，所以其實沒有獨不獨家的問題，只是各電視台的事前部署策略分別，就如1996年亞特蘭大奧運，在1994年開會時已經知道滑浪風帆頒獎禮大會沒有安排直播，作為傳媒就要估計香港運動員李麗珊得獎機會有多大，是否值得放成本去做直播，而如沒有直播，又會帶來什麼後果？最後當時只有TVB安排直播，結果李麗珊奪得香港史上第一面奧運金牌，就變成了TVB獨家。

體育傳媒，尤其是電子傳媒，實際操作需要的技術比想像中更繁多，既然電視台投入了如此昂貴的版權費及製作費，就更需事前好好計劃如何安排轉播，每次都想想怎樣可以做得更好。4年一次奧運會，即每一次參與要等4年才可以學習及增加經驗。電視行業靠的是人才，不管攝影設備如何先進也不會自己取景拍攝，必須靠攝影師才有美好及有溫度的畫面，同樣的轉播器材也不會自己運作，也必須是靠人去處理，當然電視台可以選擇外判，但唯有親自上陣參與製作才可以增加學習機會及經驗，只有讓經驗不斷累積，待下次奧運到來才能真正發揮所長，帶香港觀眾透過畫面投入奧運世界。



◆巴黎大宮劍擊比賽場地，見證香港兩面金牌誕生。 作者供圖



方芳

港人開心爆燈

香港人這幾天的開心指數爆了燈，戶內外大小商場，都有奧運直播和重播，走到哪裏都有香港運動員的身影，掌聲歡呼，閒逛輕鬆，吃嗎疏爽，節日感極高，甚至過節還有節日氣氛，人們都在期待健兒歸來的「大巡遊」了。

現在我們的香港隊兩金一銅在握（三金在望），帶來一個又一個的驚喜。除了金牌，驚喜元素太多，「衛冕成功」、「文武雙全」，既是年輕人正能量的榜樣，也是父母心目中最想要的乖仔乖女，江昱德自身的經歷和條件，完美演繹了香港精神，她滿口金句：香港曾經受了傷，要重新站起來，要打出香港精神，永不放棄，着實令人感動。

以前我們單一為國家隊歡呼，現在是國家隊+中國香港隊的戰績，每一個年齡層都在熱血，血壓高的因為熱血運行而達至正常，早睡早起的長者徹夜不眠，日間仍然生猛，身在英國的朋友，半夜傳來香港奪金的訊息，找香港夜貓子朋友分享……刺激帶來生理反應，如「意志」、「興奮」都帶來不一般的效果。

被認為「神秘之師」的朝鮮隊，在乒乓球混雙橫掃世界名隊，最後勇奪銀牌。朝鮮隊隊空出世，球員第一次亮相，沒有一點資料，無法捉摸他們的打法，只能「猜猜我是誰」。孫穎莎評價他們是一支「意志品質頑強」的隊伍，確實，在國際舞台或運動員身上，都能感受到他們非一般的頑強意志。另一分析，朝鮮年輕運動員都是「00後」，第一次參加國際賽選入決賽，憑借初生之犢亮相國際舞台的「興奮」，打出了超水平。

然而，背後還有什麼呢？和香港退休乒乓球教練談起，原來朝鮮隊在上世紀六七十年代，中國已經有外派教練去支援他們的訓練，朝鮮隊的訓練很艱苦，基本功甚扎實。可有留意，今次帶隊的朝鮮教練很有型格，眼神堅定，不卑不亢，原來他就是金赫峰，他在做教練之前，2005年已經參與國際大型比賽，2008年北京奧運、2012年倫敦奧運都有他的身影，並且在2013年世界乒乓球錦標賽中，他與金仲在混雙決賽中，贏得朝鮮34年來首個世乒賽冠軍，之後在多個國際賽事都獲得過混雙金牌。今屆由名副其實的混雙大滿貫教練領軍，憑實力長驅直進殺入決賽，有跡可尋。



小臻

運動員轉換跑道

4年一次的奧運會每屆熱度可能都不一樣，但畢竟都是全世界體育精英展現他們能力的平台，相比上屆疫後舉辦的東京奧運，今年的巴黎奧運當然是氣氛好很多。正如在巴黎比賽現場的運動員所講，有現場觀眾打氣才有奧運氣氛。今年巴黎奧運會香港的氣氛特別濃，當然是因為港隊運動員奪獎的機會高，吸引觀眾欣賞。

另一方面是與媒體重視有關，因為現時香港的媒體經營實在困難，香港各電視台對大型體育運動包括奧運會轉播權不再熱衷自行購買，幸得政府買了2024巴黎奧運轉播權讓香港所有免費電視台可以轉播，事實上沒有電視台轉播，沒有商場開放給市民看直播，社會氣氛肯定差很遠。幾間電視台既然不用花錢在買版權上，自然在轉播上多做點工夫出盡法寶做到最好，作為市民是很幸福。

電視台為增加直播比賽節目的可觀性都要在製作上花心思，除香港直播電視外還要派自己的拍攝隊伍去巴黎做奧運直播工作，在歐洲什麼都貴。又因時差問題直播要兩更人輪值，人力物力開支幾千萬的製作成本走不掉。香港許多社交媒體用的素材也來自香港電視台的直播，他們為推廣體育，增加社會的凝聚力作出了貢獻。

而今年幾間電視台都找退役職

業運動員做主持人、記者或評述員是最大特色，這對運動員來講是好的轉型機會，TVB很早就開始找運動員或教練做評述員而且很成功，這傳統一直維持至今，今年他們派出的退役運動員做記者也很成功，無論是港隊或國家隊得獎，他們都搶到得獎運動員的獨家訪問，第一時間捕捉到江昱德、張家朗奪金真情流露，黃鎮廷與杜凱傑雖然銅牌戰落敗，但沒有損害這對合作十年的拍檔的深厚友誼。重劍隊員何璋桁在32強止步後邊擦眼淚邊說出他的渴望：「其實我是知道我唔夠對手打的，但我真係好想贏！」TVB的製作始終展現出他們是業界的一哥的實力。

講到請現役或退役運動員轉跑道做記者或評述員做法很好，起碼在追訪同是運動員的參賽者和解釋一些體育項目的專業名詞有優勢。至於有些轉任新評述員的運動員被網民批評不專業，這是很正常，要在鏡頭前表現得揮灑自如確實不簡單，新丁會怯場是可以包容，不過有人既知自己新丁又不多做功課，不事前做好發問準備，面對熟悉的得獎運動員都問不出兩條有內涵問題，還口輕輕亂講話，就不值得包容了，道歉不能彌補損失，亦會讓人對你失去信心，日後你就會錯失工作機會。跳水運動員何沖及香港男子田徑運動員陳銘泰拍住記者何振然表現算不錯。



張燕峰

一堂重要的人生課

我的初中三年學習生活在離家20多里外的一所公辦中學度過的。從家到學校必須經過一個長長的陡坡，更糟糕的是，陡坡兩側都是深溝，裏面長滿了雜草和灌木。

放寒假那天，起床後我簡單收拾一番，把行李綁紮在自行車後架上，連早飯也沒有吃，就匆匆上路了。令我始料未及的是，後來竟起了風，強勁的西北風呼呼地從我耳畔颳過，我似乎聽見它在聳聳地狂笑，「快滾回去吧，你這個不自量力的丫頭！」我奮力蹬着車，但速度仍差強人意。哎，真是寸步難行啊。

很快，我就氣喘吁吁了，只好下車步行走一會兒。趁西北風喘息的時候，我就爭分奪秒再騎行一段。就這樣走走停停，停停走走。一個多小時過去了，我才走了一半。

前面就是那面讓人望而生畏的陡坡，此刻已是飢腸轆轆的我心中更是愁雲慘淡，有一種世界末日來臨前的絕望。

我站在坡底，無助地向上望着，頭腦中幻想着有神仙從天而降，助我一臂之力，讓我輕鬆到達坡頂。當然，這不切實際的幻想注定落空。就在我踟躕不前的時候，突然身後傳來一陣「突突突」的聲音，我回頭一看，原來是一輛拖拉機從遠方駛來。

我心中暗喜：呵，果然是心誠則靈，解救我的神仙來啦！因為我曾多次看到騎車的夥伴在拖拉機擦身而過

的瞬間，伸出左手牢牢抓住車廂的邊緣，右手穩穩地握住車把。這樣就被拖拉機帶着走一段路，省力得很。我想，何不效仿夥伴們的做法，這樣就可以輕輕鬆鬆地爬上這面大坡了。拖拉機吐着黑煙，愈來愈近，我簡直心花怒放，覺得這輛拖拉機一定是上天派來拯救我的。

我跨上車開始吃力地蹬着。就在拖拉機從我身邊經過的時候，我的左手鬆開車把，向左前方伸去，順利地抓住了車廂的邊緣。啊，真好！我不用出一點力，拖拉機就帶着我向坡上爬去。我大口大口地喘着氣，一股冷冽的空氣被吸入肺中，渾身的燥熱蕩然無存，我無比舒爽地微微仰着頭，甚至，我想高歌一曲《大風起兮雲飛揚》。

正所謂「樂極生悲」。當爬過一半的時候，司機發現了我，行駛中的拖拉機突然右拐。不好！我趕緊鬆開左手，雙手努力掌控車把。不承想，向上的路已經變得很窄，我既要躲避拖拉機的車輪，又要與右面的深溝保持距離。

就在我手忙腳亂的時候，大腦已是一片空白。毫無懸念，我重重地跌入深溝，自行車的重量壓在我的右腿上，左車把狠狠地戳在我的胸脯上。

「哎呦，哎呦」，我痛苦地呻吟着，用力推開自行車，掙扎着爬起來，儘管戴着厚厚的棉手套，我的雙手仍然感到一陣刺痛，原來是葵藜的

尖刺在作祟。我忍着疼把它們拔了出來，又使出全身的力氣把自行車推上坡上，手腳並用從溝裏爬出來。這才有空仔細打量自己，我的身上沾滿了雪粒，也沾了不少葵藜的尖刺，褲腳還劃了一個大口子。再看自行車，龍頭也歪了，鏈條也掉下來了。我憤怒極了，也委屈極了，一面大聲地咒罵那個狠心的司機，一面嗚嗚咽咽地扭龍頭，上鏈條。

臨近中午，我才回到家裏。填飽肚子後，我憤憤不平地講了路上的經歷。原以為爸爸會給我一些安慰，最起碼會譴責司機缺德，沒有想到爸爸居然笑了起來。「孩子，你不要怨恨人家，相反還應感謝他。」什麼？他害得我還不夠慘嗎？我憑什麼感激他？

見我迷惑不解，爸爸收斂了笑意，「孩子，陡坡是你回家的必經之路。你要回家該用的功必須用夠，該下的力氣必須下夠，你才能享受到家的溫暖。如果你偷奸耍滑了，走了捷徑惜了力，總是要付出代價。」

如同醍醐灌頂，我一下子聽懂了爸爸的話。瞬間，心裏的怨恨煙消雲散了。

從此，「不可惜力」這句話像烙印一樣深深地鐫刻在我的心上。每當我萌生走捷徑念頭的時候，父親的話就如雷貫耳，響徹在我耳畔，激勵我堅定地走在一條正確的人生道路上。



連盈慧

除不得的口罩

看拜登感染新冠後居然露着鼻子嘴巴見客，會議完畢上車後自己才戴回口罩，就應該明白疫情就算不再凌厲之後，為什麼仍有香港人沒放棄口罩了。

因為的確太多拜登一樣的長者，就是染了病也會若無其事不戴口罩外出，當他們一聲咳嗽或者打個噴嚏時，跟他擦身而過的人，如果同樣沒戴口罩的話，難道還不像驚弓之鳥？

自從疫後，似乎很多香港人健康都不如前，無論什麼年紀的，乾咳流鼻涕打噴嚏的並不罕見，過路時為安全計，也就難怪還有那麼多人不離口罩了。

戴口罩，一半為防患於未然，一半也因為成了習慣，有人戴了兩年，日久生情，不自覺跟口罩戀愛上了；職場女士還樂得可以節省化妝半邊臉的時間，女孩子好新奇追求時髦，口罩漸漸還成為衣飾一部分；開始研究穿什麼顏色的衣服襯什麼近似色或對稱顏色的口罩，認為這

樣每日出街才有新鮮感，選擇什麼類型口罩還成了一種生活趣味。

可是有時過於為美而美，沒忘記放着時好時帶着紅點圖案的口罩，戴起來卻像滿臉鮮血；純膚色的大口罩，清新是清新了，殊不知掩沒了鼻子嘴巴，光着下半臉的模樣也怪得驚人；一向愛穿黑衣套裝的男士，黑口罩黑帽子戴黑超，走在午夜燈光微弱的隧道時，試想會有什麼效果？

口罩牌子愈出愈多，多到不知為防疫還是為裝飾而設計，似乎已沒人在意了，商人還捉摸新潮人物心理，花樣款式出奇到還近似面罩，為求突出美觀，盔甲一樣誇張，厚到令人無法透氣者亦有之，其實真要講究，也得「度身訂做」，即方便扁鼻子的硬一點，高鼻子的薄一點，

可惜用者未必都能體會設計人原意，高鼻子愛用厚罩，側面看來高不可攀，便有點異相。也有沒細心留意褶痕不均勻的，近嘴唇處凹位特別闊大，戴起來好不滑稽。



◆五官中之一的加大碼。 作者供圖



呂書練

林鳴崗的「生命之樹」

天趣藝術館是近年活躍的香港藝壇，積極參與多個大型藝博會，去年三八婦女節期間，更以基金會名義主辦了「存在·她力量」藝術展，特邀55位國際女性藝術家攜手呈獻逾百件心血結晶，在傳遞女性特有的柔情暖意時，也展示女性力量，很具意義。

該藝術館上月開始在其中環藝廊為本港5位藝術家舉辦聯展，包括朱達誠、林鳴崗、王守清、許恩琦及楊百友，有抽象、有意象、有寫實，各有風格特色。其中一幅題為《劍閣柏雪天》的作品吸引了我，因為畫的是雪天下的柏樹，樹梢上是一層飄落的朦朧雪花，但樹身卻閃爍着堅實的亮光，白色的雪和金色的光交織下的樹林雪景，充滿層次感和陽光感，令人產生欲走進去的衝動，也把千年古樹耐寒、堅毅的頑強個性表現出來。

這是身兼香港油畫研究會會長的本港旅法畫家林鳴崗的今年力作，是他去年10月到四川廣元市劍閣縣漢陽鎮翠雲廊景區寫生後的再創作。畫家對我說，那裏擁有中國最大的柏樹群，連綿幾十公里，這些「劍閣柏」被評為四川省「十大樹王」，入圍「中國最美古樹」名錄。畫中這棵乃中國唯一一棵松柏結合的樹種、有二千三百年樹齡的「國之珍寶」，也是世界唯一的。

藝術家都喜歡大自然，寫生更是畫畫的基本要求。但對林鳴崗來說，大自然不但是他繪畫的靈感來源和描繪的對象，還有另一層意義。他對樹的鐘情，可追溯到年輕時上山下鄉的日子。生長於福建福州市的他，17歲時到古田縣鄉下插隊，一待8年。那段日子，沒有電燈，生活很艱苦，也很孤獨。可幸，周圍是山嶺和田野，工餘時間就鑽進樹林中，漸漸發現那些樹木千姿百態，煞是好看，就在那裏寫畫。

1978年移居香港後，入讀陳海鷹創辦的香港美術專科學校。之後，更專程到藝術之都感受藝術氛圍，並進入巴黎國立高等美術學院深造3年，一待20載。其間，潛心在羅浮宮臨摹古典大師作品，打下扎實的繪畫基礎。他同時走進鄉村，留下不少法國田園風光和樹木之作。

但在眾多大自然尤其是樹木題材作品中，他對柏樹情有獨鍾。因為2014年受邀到陝西黃帝陵，林鳴崗看到很多千年柏樹，很震撼，「那種生命的力度，那種歷盡滄桑的風範，非常感動。」他對我說，也因為中國文人多把目光投注在松樹上，很少人留意柏樹。他於是開始創作一系列以古柏為主題的「生命之樹」，並透過不同的色彩和光度來表現樹身尤其樹根的力量！



◆《劍閣柏雪天》。 作者供圖



伍呆呆

搬家又記

晨早起身，下樓，習慣性地到廚房抓一把咖啡豆，用手磨機研磨成粉，打開慣常掛耳濾紙的小紙盒，卻發現盒中空空如也。

這才想起來，因為要搬家，昨天已經把所有的咖啡用品都打包裝箱了，只留了一小包咖啡豆、一個杯子、一個手沖壺和一個手磨咖啡機以便過渡之用，竟然未留意空了的濾紙盒。正抓耳撓腮地想在屋裏找一找有無「漏網」的茶漏來代替濾紙，猛然間瞥見一旁的桌上準備拿去送人的我平日不常用的扇形濾紙，如獲至寶一般撿起來，沖了杯香氣四溢的黑咖啡，總算解了每天晨起的咖啡癮。

喝完咖啡，再看看屋裏除了滿滿當當堆放的已經打包裝好的紙箱和編織袋，角角落落裏都還散放着一些如同那幾張濾紙一樣的，我不打算再要的小物件，便不由得

想起老人常唸叨的那句「上屋搬下屋，唔見一籬穀」。

據說這句諺語源於古時的一位官員。那位官員飽讀詩書，不擅官場爭鬥，受排擠被貶是自然的事，而舊時的官員最慘的就是與蘇東坡一樣被貶到嶺南。那位官員家有賢妻，自不必理會舉家搬遷中的其它瑣事，只關心自己多年積攢的書籍，尤其是那些他煞費苦心搜集的孤本，從打包到裝箱都是親力親為。一路艱難抵達嶺南，那位官員也不覺得嶺南所謂「蠻荒之地」的苦，因有詩書相伴，他在新屋中又親力親為，一箱一箱、一卷一卷地自己整理，摸着自己熱愛的書卷，亦覺得「心安之處是吾鄉」了。

官員安頓下來，與同樣好書的新同事交流，見別人有不少珍貴的孤本，便也想炫耀一下自己的收藏，結果，回到家打開裝孤本的箱子，翻來覆去地就是找不到自己

視若珍寶，甚至不捨得擺上書架的幾本。夫人得知官員丟了書，便告訴他，豈止是書，一些傢俱和金銀首飾，也在搬家的過程中丟失了。夫人又說隔壁鄰居只是將自家的穀子從上屋糧倉搬到下屋糧倉，已不見了足足50斤（一籬），可見是「上屋搬下屋，唔見一籬穀」，更何況官員家是由北至南的長途搬遷呢。官員聞之釋然，不再執着於自己曾經十分看重的孤本。

我亦是好書之人，單是打包家中的書就用了超過一周的時間，在打包那些書的過程中，我處理了許多無用之書，除了書，許多穿不上的衣服，用不着的器具都一一揀出來送人。與舊時兩樣，「上屋搬下屋，唔見一籬穀」，已經從搬家過程中無意的丟失變成了有意識的捨棄，變成了為自己減負的「斷捨離」。或許，搬了家，在「唔見一籬穀」之後，得到的應當是愈發簡單清爽的生活，以及心靈上更多的自由吧。