



源於真運

李漢源

無論是奧運會、亞運會、全運會、世界盃，或是全世界其它大大小小的體育賽事，都一定有大電視製作團隊去負責拍攝，而我們體育傳媒才可以接收這個比賽的國際公共訊號再進行轉播，大家才可以透過電視觀看比賽。

巴黎奧運大會的製作團隊，攝影機超過1,000部，相關工作人員超過5,000名，在如此足夠的資源下所製作出來的公共訊號，大家也能看到達到國際頂級水準，當然資源是很重要的元素，但最重要還是有一班有豐富經驗的工作人員主理，畫面訊號水準才會高。有一些人有錯覺，認為攝影機愈多，製作出來的片段就一定愈精彩，其實僅以攝影機機位數量多少來衡量製作水準，反映對行內認知十分表面，因為有經驗的人必會有不同於此之看法。

有經驗的製作人一定要懂得：第一，如何完整講出賽事正確故事。是否把握到故事節奏？講出賽事基本要素及關鍵背景資訊，要讓觀眾感受到比賽故事發展；文章是用文字句子講故事，片段則是靠多個畫面組合去講故事。第二，比賽中哪一位是最重要的明星運動員？其表現出色或失色的原因？帶觀眾進入運動員的故事。第三，捕捉失敗者與勝利者的反應及情緒效果，帶觀眾進入運動員的情緒。最後亦為最重要，每次思考觀眾及體育迷最想知道的是什麼呢？製作的水準，不

## 比賽畫面講故事

局限於攝影機多少，更重要是放置攝影機的位置，是否可捕捉到運動員比賽激情一刻及賽事過程，香港曾經有電視台拍攝羽毛球賽事，主要攝影機角度在球網和球場底線重疊的位置，觀眾便分辨不到是否出界，遠遠降低觀賞的流暢性，這是製作人的疏忽。

身為製作人一定要對該運動有清晰認識，可事先請教該項目運動員的意見，在什麼位置觀看比賽最理想，從而放置鏡頭。在比賽前，製作人應盡快觀察比賽場地，以確定攝影機機位圖會否與觀眾席有所衝突，並與組委會協調。

體育賽事轉播要使用多種類型的攝影機，包括特殊視角專業鏡頭、超長鏡頭等，對一個經驗不足的攝影師來說，即使配備最頂級的攝影機，也達不到導演要求的效果；而一個經驗豐富的攝影師，關鍵時知道導演的要求，預先判斷運動員將會有什麼動作，了解導演想要的鏡頭，因為導演在轉播車內，只能看到攝影機的畫面，但攝影師在場地外面，更清楚比賽場地發生的事，馬上給導演現場畫面，所以也需要有現場導演內外兩邊走，告知雙方比賽情況及拍攝要求。

轉播體育賽事，選好放置攝影機位置拍攝是工作人員基本專業素養。體育比賽往往在高速運動中進行，時刻千變萬化，製作人要時刻警惕，關鍵時刻判斷能力要強，才能作好必要的反應。



方寸不亂

方芳

## 港人長壽

近日葵涌有82歲老翁懷疑因家居清潔而墮樓死亡；月前又有77歲老翁因晾衫失足，倒掛戶外晾衣架懸空半小時獲救。做家務致致生命危險，那麼為了保障長者家居安全，難道不要做家務？長者安居協會提醒，長者做家務要量力而為，有需要時可找專業人士協助。

話雖如此，找「專業人士」不用花錢嗎？老人家就是心疼錢，找兒女幫忙更不忍心；從另一角度看，70多80歲的老人家仍能做家務，鍛煉身體未嘗不可，只是要明白自己身體機能退化的現實，粗重或帶有風險的家務還是要請援手。

香港是世界上平均預期壽命最長的城市之一，與日本、新加坡等地相近，根據香港政府統計的數字，本港男性和女性的平均預期壽命分別為80.7歲及86.8歲，香港人死亡首要原因，主要是包括新冠病毒在內的呼吸系統疾病，取代了過去的腫瘤疾病。

香港人生活節奏快，生活壓力大，預期壽命為何仍然可以和日本及新加坡看齊，甚至超越？這一直是學者有興趣研究的課題。朋友是大學教授，近年他一直在關注這些研究，他提到一個觀點，如果分開不同年齡層做統計，發現香港驕人的長壽數字，是來自85歲以上的群體，而這個年齡層的長者，正正是二戰後來港的內地移民，他們都有共同的特質，孩童時期經歷戰亂，少年時期奔波，成人時期創業，堅忍耐勞，生命力較強；另外，香港經歷上世紀經濟轉型，上世紀八九十年代經濟起飛，樓價積累財富，不少人奮鬥有成，今天七八十歲的長者，基本上經濟自由；即使基層長者，又有政府福利、醫療保護網，生活無憂。本人有80多歲的獨居親戚，就是怕寂寞，常說要請子侄吃飯飲茶，大家都不忍心花她的錢；她說，自己住在公屋，免費醫療，吃喝簡單，還有政府生活津貼，不需用錢，也不需積蓄，如果有子侄陪她花錢，說說話，就已經很開心了，80多歲的長者，2元交通費全港周圍走，增加與社會接觸，延年益壽。

探討港人高壽的原因，不能忽略香港的健康管理，65歲以上的長者，不論貧富，均有政府的長者健康中心看顧，公立醫院包庇，定期體檢，防疫注射，專科醫療；同時，香港宣傳健康飲食、推廣體育運動、室內禁煙政策等，呼吸系統疾病減少，健康人群增加，長壽數字居於世界前列，完全可以預期。



七嘴八舌

小臻

## 劉德華是香港人的驕傲

正在上映的電影《焚城》中飾演劉德華（華仔）外岳母一角的中國一級演員吳彥姝劇中戲份不多，但仍接拍，肯定為欣賞華仔而來，據說她和華仔初次見面第一句話就是：「你是中國人的驕傲！」的確，香港演藝圈能夠配得上德藝雙馨的非劉德華莫屬，縱橫歌影視界數十年始終保持積極向上，是刻苦努力奮鬥、三觀正向、自律自愛的正人君子，贏得萬千粉絲擁戴。早年坊間都說如果全民投票選賢能，劉德華一定高票數勝出。所以他也是香港人的驕傲。

過去4個月，在各大社交平台見到最多的畫面就是劉德華在不同地點開「今天...is the day 巡迴演唱會」的現場表演片段，雖然未在現場已經感受到其氣氛，在不同城市舉行的共52場演唱會都見到舞台上充滿活力、充滿自信的劉德華，台上下是熱血沸騰的歌迷，歌迷高喊「劉德華我愛你！」劉德華回應：「我愛你們！」還叫大家大聲講「劉德華最帥」！玩得很開心。這是以往他不會做的。

看了劉德華多年演唱會，第一次感受到他那麼放鬆心情地表演，哪怕不時有小意外發生，他仍然是那麼自信滿滿、精力充沛、愈戰愈勇。連他自己也說，真的不敢相信能如此順利完成這52場的演出，太厲害了。劉德華的歌迷層面特別廣，他也



百家廊

陳麗君

## 光陰的故事

近兩年來，母親總是喜歡來找我幫她做一些縫縫補補的活計兒。每次看着我麻利地將線頭從細小的針眼中穿過去時，母親的眼中總會溢出滿目的羨慕與欣慰來。是啊，光陰似箭呵，時光裏那個總圍在她身邊的轉圈圈的小女孩早已不復當初模樣，而她那滿頭的青絲也早已被數不盡的光陰染成了銀髮。

前天，當我將最後一顆鈕扣釘好後，窗外，已是近黃昏了。我站起身來揉了揉眼睛，再一定睛看去，街道對面的一棵老樹搖曳在春風裏，樹下的母親在和身邊的朋友們有一搭沒一搭地訴說着一些故人故事，偶爾還會對着旁邊那個做縫補生意的阿姨指指點點一下，看她那神情，似乎又回到了那個10歲能裁衣的時候了。「這老人家，還真有意思啊！自家的衣服全積存着等我來縫補，那她卻又去對着別人為人師表了。」我有些啞然失笑地朝着樹下母親的身影搖了搖頭。那夕陽的金粉，似乎將她整個人都給籠罩了起來。我望着夕陽裏樹的影子，憶起了那在光陰裏屹立的另一棵樹，以及在那樹下所發生過的故事。

那是一個極其晴朗的天，太陽溫暖得像盛開的棉花，一朵一朵揚揚地落了下來，覆在樹下的土地裏，喚醒了這人世間所有的溫良。而就在那時，尚處於少不更事的我拿着好不容易從鄰居姐姐家借來的

布娃娃，一路上狂奔而來，再跌跌撞撞地擠進樹下的陽光裏，然後舉起手中的布娃娃小心翼翼地告訴母親，我也想要一隻和這個一模一樣的布娃娃。

母親聞言抬起了頭，她頭上的青絲在斑駁的陽光底下散發出耀眼的光澤。她伸出手來將我手中的布娃娃接了過去，然後輕輕地說了聲：「好」。那之後的幾天中，我經常能看到她不時地拿着一支鉛筆在一塊大紙板上畫了又畫，描了又描，然後再熟練地穿好針，捏起那根小小銀棒穿梭遊走於那一塊塊早已被裁剪好的碎花布料中。後來我才知道，這布料原本是母親準備用來給她自己裁剪衣裳的。沒過幾天，一隻略顯笨拙卻又極其可愛的布娃娃便出現在了我的面前。母親還把那剩餘的布料給娃娃做了幾條圍裙，雖說花色是一樣的，但款式卻各不相同。有背心、有小裙子、有披肩、有小衣服。尤其更令我感到驚訝的是，那條小碎花裙子上竟然還縫有蝴蝶狀的花邊，小裙子的正中還添上了幾顆鈕扣和一個小口袋。記憶中那也是我最喜歡的一條小裙子了。後來每當我變戲法似的將這些小衣服套在那原本有些醜醜的娃娃身上時，瞬間便覺得它變得格外地好看起來。也因為有了這條小裙子的加持，那原本因填充不

夠均勻的有些缺陷的嘴在這一時刻也似乎成了一只咧着嘴開懷大笑的樣子。我看它開心了，便也跟着哈哈地傻樂了起來。母親呢，則是一如往日般溫柔地站在旁邊看着，臉上綻放的笑容如同這世間最最聖潔的女子一般。這一幕，在後來那些個許許多多難熬的日子裏不斷地湧上了心頭，它告訴我，我的身後還有着如同燦爛盛開的野菊花般的溫柔，有大把艷陽照在裏頭，別氣餒，堅持住，只要熬過了那個嚴冬，那些生命之花便能開在春風間，開在大樹下、開在童年的歡樂中，亦開在光陰的故事裏。

是啊，光陰似箭呵！它讓一棵棵小樹變得愈來愈高大粗壯，讓一座座老屋逐漸銷聲匿跡，也讓每一位母親的青絲成了白髮。可是即便是如此，春天的花開秋天的明月，夏日的涼風冬天的霜雪，以及那童年的村莊年輕的母親，她們的存在構成了我揮之不去的童年光陰，匯成了一個閃閃發光的光陰故事。

「流水它帶走了光陰的故事改變了我們，就在那多愁善感而初次回憶的青春……」是的，正如羅大佑《光陰的故事》歌詞中所唱的那樣，「青春易逝，韶華易老，流水帶走光陰的故事，也帶走多愁善感的青春。」然而那發生在光陰裏的故事，卻是刻在我們一生的記憶裏，永難相忘。



翠袖乾坤

連盈慧

## 商品包裝的魔術

何止十年人事幾番新，物事更多番新，過去盛在紙盒的餅食，重量一磅足一磅，自從改用塑膠軟殼之後，裏頭同樣靚到七彩的軟殼獨立包裝，大殼小殼加起來，成本大了，正如老俗語所說「妹仔大過主人婆」，產品定價怎不貴在加上這百分之二十包裝費。

軟殼膠近年幾乎已成為多數商品包裝主流，同時也是某類商品的魔術殼，有些外表看來圓厚飽滿的什麼乜膏乜水，往往用到一半以為還有一半時，誰知中間摸空（與廁紙中心增大的紙筒真是異曲同好），若非存心設計，軟殼膠殼也是無知的「從犯」。

不說軟膠殼，就說某些透明的瓶裝產品，大家有沒有留意到所貼的標紙，大多掩蓋接近瓶上空出的小半，有意令消費者以為增加了容量（明知註明真實容量的數字真令人會留意），而超越容量的大瓶子，增加搬運次數，開支計算在成本之內，自然又貴得

「有理」。同時很多傳統家居常用的產品，廠家花盡心思做生意，也無端來個「多元化」，以豉油為例，除了知道外開飯的家庭多了，方便有米懶煮的家庭縮短用期，過去一斤裝玻璃大瓶便已消失，豉油全面500ml的膠樽佔滿市場了。

生抽鮮、老抽甜，本來已是烹飪者的共識，本來蒸魚只消生抽加上老抽再放點糖便可，所謂「蒸魚豉油」，不過方便家庭懶於多動指頭的主婦主男而已。可是「蒸魚豉油」受落之後，不久又有了「鮮味生抽」，標明「鮮味」，便教人多了聯想，以為這「鮮」是不是因為加了味精，筆者就有過同樣疑問，因為味精給人感覺總不是好東西。

沒多久，生抽老抽又出了個打尖的「頭抽」，聯想就更多，什麼「頭抽」，有了頭，不還有「二抽」「三抽」？其它的「抽」還有人要嗎？其實牌子老，舌尖自然感覺到，給人有足夠信心就好，何苦弄那麼多花招。



●看啊，倒過來就不一樣！

作者供圖



大地遊走

耿艷菊

## 數樹染紅出淺黃

季節如畫，各有色調。春天的姹紫嫣紅，桃粉李白，乍冷乍暖，亂亂的，炫人的眼，是孩子眼中的花花世界。夏天，草木綠意深然，花開絢爛，熱熱烈烈，濃得化不開，有點過，像年輕人的裝冷要酷。冬天似乎顯得突兀，枯乾枯枝枯葉枯草，暗色的天際、暗色的衣着，灰灰的，如同老年人的心境，畢竟是老了。

而秋天的到來，則是明淨高遠，披着黃澄澄的天衣覆蓋了大地。秋是收穫，是握在手裏的暖。炎涼濃烈已過，雨雪風霜已過，像人至中年，大是大非，雞零狗碎，已通通透明了。小半生的鋪墊和培育，一望無涯的浩浩田地，是浩浩蕩蕩的黃，沉甸甸的，從心底裏溢出咯咯的淺黃的莞爾。

秋天無聲，從風開始。風聲、風聲，卻是一點沒有聲響的，像踏着腳的貓在細碎的光影裏悠閒地踱着步。金風細細，潤物無聲，輕巧地滑過肌膚，柔柔的、淺淺的、軟軟的。金風送爽，涼涼的，卻從心底生出暖意來，又爽朗又妥帖。金風，金子般珍貴的風，不緊不慢地吹着，吹成龐大的誘惑。整日窩在家裏的心蠢蠢欲動，把自己扔進自然裏，吹吹山風，看看流雲。山高水長，天遠地闊，胸中自是另一番境界。古詩有言秋日的氣韻勝過春朝，「晴空一鶴排雲上，便引詩情到碧霄。」秋天，是一幅深邃綿闊、詩意縱生的畫卷。

碧雲天，黃葉地。秋天的天空澄淨如碧，秋天的大地是梵高筆下的向日葵，短暫的生命，得到了一個季節的延伸。明黃、深黃、橙黃、淺黃、褐黃……各種黃交織成秋天的基調。千年前的《詩經》裏也說：「何草不黃。」是的，當溫柔的初秋風拂過大地，哪一株小草不被溫暖地感化呢？

草色泛黃，是一種成熟，意味着忙忙碌碌終於看到了希望。

蒼穹下的田野，翻滾着黃燦燦的金浪，可愛的稻子低垂着胖胖的腦袋偷偷地笑；還有玉米，細瘦的高個子，渾身上下級滿了小棒槌似的，個個飽滿，粒粒可親；還有撥破豆莢，到處亂蹦的大黃豆，秋陽下，劈里啪啦，是自然界慶賀豐收的音樂；還有捲了黃葉的落花生，拔出一顆，收穫的是白花花的一大捧。

院子裏，籬笆邊的菊花，黃盈盈的，綻成了一長溜花短棒；幾株柿子樹，葉疏果稠，圓圓的橙黃在枝上擠擠挨挨，有一種熱鬧的喜悅。

山明水淨夜來霜，數樹染紅出淺黃。秋深了，深了，與冬只隔着一片樹葉的距離。風來，淺淺染上黃色的樹葉緩緩飄落。屋簷上，草葉邊，田野裏，着了一層淡淡的白霜。農人們抄着手閒閒地站在村口聊天，偶爾望望遠處光禿禿的樹幹，心裏卻滿當當的、喜滋滋的、暖烘烘的。儲藏着黃澄澄的收穫，就像在心間鋪了一層秋天的暖色調，冬日的枯瘦冰寒總可以一眼望到底的。



琴台客聚

伍呆呆

## 蘭花隱者

中國人幾乎沒有不喜「梅蘭竹菊」這花中四君子的。

在花中四君子裏，喜歡蘭花的不在少數。更古一些的文人在詩詞中寫到蘭花的自不必說，胡適作詞的《蘭花草》，「我從山中來，帶著蘭花草，一日看三回，看得花時過，蘭花卻依然，苞也無一個……」是許多人張口就能唱的歌。

我亦是喜歡蘭花的，自小就聽過《蘭花草》並能哼上幾句，但一直想不明白胡適的蘭花為何「苞也無一個」，後來自己種花多了，見識也多了，才想到送胡適蘭花的友人大抵是從山中採來的野生蘭花。野生蘭花生長在空山幽谷，自是有着拒人千里之外的清冷，被帶到塵世，染了人間煙火，便不願開花了。

也有一些野生蘭花被逐漸養成了家花，在塵世的溫室中亦能與人為伴，恣意開放。而在許多不為人知或是已為人知的野生蘭花裏，我最喜歡線柱蘭。

線柱蘭是蘭花裏最不像蘭花的。我最早見到它的時候，是在乳源鄉下的小溪邊。

初春時，紫色的婆婆納星星點點地散落在綠油油的草地裏，一簇簇白色小米粒般的花兒緊鄰婆婆納安靜地綻放，若不是花朵成群結隊地盛開，根本就無人注意。湊近了才能看見它與其他青草無異的葉子，纖細矮小的身姿顯出的幾許嬌嫩，每一株頭上都頂着一簇粉白色的花朵，花瓣慵懶地歪在花莖上，淡黃的花蕊散發出隱隱的幽香……我小的時候，最喜歡趴在草地上，仔細地去嗅那微不可聞的香。

住在深圳梧桐山的時候，山上的溪流匯成小河淌進山腳的東湖，沿河的草地上也零星地長着一些線柱蘭。線柱蘭開花的時節，我會帶着貝貝狗在草地上尋尋覓覓，如掃雷一般找出它們，狗鼻子比人鼻子靈，我在賞花時，貝貝會低頭使勁嗅花香。我被疫情困在澳洲近一年，將貝貝託付給梧桐山的鄰居西林阿姨照顧，春天時我在澳洲看到草地上線柱蘭盛開的花朵，便無比地想念貝貝，西林阿姨也會帶貝貝到河邊去玩，牠在嗅着草地上的線柱蘭時，心裏大抵也是在想着我的吧。

我在社區的草坪和市區中心公園的草坪

上都發現過線柱蘭的身影。線柱蘭不同於藏身幽谷的其它野生蘭花，只要有乾淨濕潤的土壤和合適的陽光，它就能生存，夾雜在人工草坪的草叢中，既無清雅之姿，亦無空靈之態，常會被園林工人當雜草清除，它也不管，只是自顧自地開花。

然而正是因為線柱蘭的不起眼，知道它的人須得俯下身，才能見其美、聞其香，而它身為蘭花的驕傲亦半點不減，即便身材矮小至極，骨子裏仍舊有着令人低頭的高貴。它可以生在清靜的山野，也可以在鬧市的中心，完美詮釋了古人的「小隱隱於野，大隱隱於市」。

相比人類，線柱蘭才是世間活得最通透的智者。



●家門口草坪上的線柱蘭。作者供圖