



源於奧運
李漢源

體育盛事多籬籬

踏入2025年，香港的體育盛事接連不斷，港珠澳大橋港區半馬拉松吸引了來自本地及世界各地的8,000名跑手參加，維園網球場則迎來ATP250賽事；同時，啟德體育園商場的保齡球館也上演了IBF保齡球世界盃，來自全球32個國家及地區的280名保齡球運動員將爭奪獎項，這些體育盛事讓香港甚至世界各地的體育迷都忙得不可開交，隔幾天便有賽事欣賞，實屬幸福。

隨着體育園的開幕在即，各項測試賽也在陸續舉行。星期天，體育園更進行大專盃七人欖球賽的測試，吸引了過萬觀眾踏入國際級的5萬人主場館，讓香港人倍感自豪。

出席這些體壇盛事，不僅可以欣賞國際級賽事，還能與體育人聚首一堂，探討香港如何能主辦更多賽事，而政府的「M」Mark大型體育活動事務委員會也在全力支持這些比賽。

隨着1月的到來，國際奧委會（IOC）奧運版權代理商將來港與香港電視台會面，商討購買2028年洛杉磯奧運版權的意向，雖然聽起來還有3年，但其實過去在電視台工作的經驗告訴我們，相關工作通常早在4年前便已開始籌備。曾經也有一次購買兩屆奧運版權的經歷，美國甚至一口氣買下3屆，這樣的決定

涉及二三十億美元，且期間還涵蓋冬季奧運會及青年奧運會。2026年2月6日，意大利米蘭柯蒂納納維索（Cortina d'Ampezzo）冬季奧運會將到來，相關方面應盡早做好準備。

回顧上屆北京冬季奧運會，香港由TVB和香港電台共同購買了版權，但至今尚未聽聞有任何電視台對今屆意大利冬季奧運會感興趣。過去的經驗告訴我們，當奧運在自己國家舉行時，轉播的意慾較高，而今屆在意大利舉行，香港電視台的轉播意慾或許會較弱，這是否意味着沒有電視台會轉播呢？

其實，轉播奧運是一個長期的計劃，事前的準備工作必須充分。奧運會前兩年，國際奧委會及奧林匹克廣播服務公司（OBS）已舉行國際廣播會議，數以百計的電視台參加，討論如何轉播奧運。奧運舉行前一年，所有製作要求都必須截止。香港在過去兩屆東京奧運及巴黎奧運中已經缺席國際會議，未來的局勢又將如何？既然奧運必須轉播，應提前商談如何協作，確保洛杉磯奧運、冬奧及青年奧運會的成功轉播。

或許大家都在忙於今年的重點體育盛事，但身為體育媒體製作人的我就覺得愈忙愈好，因為這是展現所長的絕佳機會。各位同行，讓我們一起加油，迎接更多的挑戰與機遇吧！



方寸不亂
方芳

趕做「兩蚊」人

茶敘期間，朋友喜孜孜報喜，她下個月「兩蚊」了！踏入六十之齡，享受「兩蚊」乘車優惠，一份渴望，忍不住自揭年齡秘密了。

大家不想掃她的興，但也要給她一點心理準備，不要開心太早，「兩蚊」可能過水，港府正值財赤之年，正在檢討「長者兩元乘車優惠」，社會「削減」的聲音不少；朋友有點錯愕，好不容易等到「兩蚊」的日子，卻又有不可預知的變更。我則給她派定心丸，政府正在檢討政策中，有改變也不是一兩個月內的事，她下月「登六」，已經符合「兩蚊」資格，正是生得逢時，趕搭尾班車。

朋友退休後，到公立醫院當義工，教導長者病友使用智能手機，掌握醫院資訊，這是很有意義的工作，一周3天從九龍來到港島的醫院，交通費是正價車資，花費也不少，如果能享受兩元乘車優惠，當義工就更加瀟灑，發揮餘熱更加起勁。

現在坊間的改革建議，都是針對60歲至64歲這一年齡層，主流意見認為，這年齡群體人口龐大，仍然充滿活力，很多人都正在上班，嚴格來說還不算長者，政府不應使用公帑為他們提供優惠，所以贊成「一刀切」，回到最初65歲的劃線；第二種意見是贊成「遞增式」劃線，每年提升優惠門檻，從61歲、62歲、63歲、64歲，回到恢復最初65歲的劃線；第三種意見是提倡「減優惠」，60歲至64歲改為「五蚊車」，享受較少的優惠，讓政府減少負擔；第四種意見是「有上限」，60歲至64歲每月補貼上限700元，超出上限就沒補貼了，用者自付。正因為各種意見都沒有波及65歲以上的長者，或許反彈聲音不會很大。

幾種建議，你贊成哪一種呢？社會上比較傾向第四種「有上限」補貼。60歲至64歲這一群體，理應屬退休年齡層，對社會貢獻幾十年，把他們納入優惠群也無可厚非。即使他們今天仍有能力工作，相信薪金也被壓縮一大截，這年齡層人士仍自食其力努力工作，不外乎「搵得一天得一天」，為生活也好，為發揮餘熱也好，都在貢獻社會，車資補貼對他們既是幫補，也是一份敬意。

「遞增式劃線」和「五蚊車」都不切合實際，其中涉及繁瑣的統計系統，花費資源；最簡單的莫過於回到當初65歲「一刀切劃線」，已納入優惠群體的60歲人士，繼續保留享用兩蚊車。節流與其削減已給出的社會福利，如果聚焦在精簡公務員職位，是否更為實際呢？



大地遊走
耿艷菊

馨香的年意

吃過早飯，剛收拾停當，坐在客廳裏看書，就聽到樓道裏一陣一陣的砰砰聲。是上樓的聲音，似乎拎着很多東西，步子沉重，但鏗鏘有力。

很快又聽到了門打開的聲音，開門的鄰人和拎東西的鄰人高聲熱情地寒暄。

「老劉，買這麼多年貨啊？」

「哈哈，兒子一家回來過年嘛，就多準備了點。你年貨備齊了？」

「齊了，齊了，就等着過年了。」

又是一陣快樂的笑聲，又是一陣鏗鏘有力的腳步聲。樓道裏又變得安靜了，可安靜的樓道又不同往日。大家都忙着過年，盼着過年，為過年作準備，空氣裏到處瀰漫着熱情和歡喜，這種氣氛就叫年意吧。

現在的光景不同過去，吃的用的都方便，隨時都可以買到。記得小時候，整天盼着過年，就盼着到時能好好吃點一年裏家裏都捨不得吃的食物，穿上漂亮的新衣。如今這樣過年的幸福感雖然淡了很多，但真正到了年節下，那份濃郁的年意又穿過悠悠歲月，熱情洋溢地來與我們相逢。

有時候，聽人聊天，說現在過年沒啥意思。這話其實有點不對心。對於年，一年又一年的年，其實，大概每個人內心深處都有一份虔誠的敬畏和期盼，還有那份莫名的喜悅。

過年，是把過去的那一頁翻開去，迎接我們的是嶄新的一個天地。

過年，是平凡日月裏凡人過日子最鄭重的事情。

真正到了過年的時候，幾乎沒有人不重視的，這是人性裏最美的一面。千山萬水，我們也會和家人相聚團圓，一家人親情融融的場景可以把這世上所有的冰冷都融化成一股溫熱，把所有世人的辛酸和不易都鑄成堅強的笑容。

千家萬戶，大家歡歡喜喜的心情，匯聚成那綿延不盡的甜蜜馨香的年意。

窗外飄來縷縷香氣，是誰家在燉肉吧。我坐在那裏，書雖然拿在手中，眼在字上，心卻不在書上字上。濃密的年意籠罩着我，我再也坐不下去了，趕緊看看家裏的年貨有沒有準備好，需不需要再添點，讓年過得更豐富些。

看着明亮的陽光，突然想去外面看看熱鬧的年意。下樓，路過小廣場時，遇到了樓下的榮奶奶。她穿着一身新衣，顯得精神奕奕、喜氣洋洋，坐在椅子上望着大門口。她像孩子一樣，開心地向我炫耀她女兒給她買的過年新衣，又自豪地說正在等兒子來接，要去兒子家過新年。

榮奶奶快80歲了，身體健朗，於她來說，年是她生命裏最重要的日子，兒孫相聚，濟濟一堂，歡聲笑語。普通人一輩子追求的的幸福圓滿也就是這樣的時刻吧。

走到小區門口，看大家進進出出，手中拎着年貨，滿臉笑容。我想到年意正是我們的心願啊，我們歡歡喜喜地過年，年送走寒冷，迎來春滿大地，福滿人間。



百家廊
劉志華

寒冬裏的暖光

又是一年冬，站在時光的這頭回望，有些記憶即便被歲月塵封，卻依舊能在心底泛起溫暖的漣漪。

記得那年歲末，我家先生的健康遭遇重大危機。那段日子，恍若被黑暗吞噬。一次次轉院，一張張病重通知書，猶如沉重的枷鎖，把我們拽入焦慮與無助的無盡深淵。

在那些至暗時刻，親朋好友紛紛伸出援手為我們排憂解難。「需要幫忙的儘管開口……」「放心治療，錢的事不用擔心，人在比什麼都強……」一句句暖心的話，一個個雪中送炭的善舉，給我們莫大的慰藉，賦予我們前行的力量。

那時，先生移植的腎臟出了問題。在區醫院住沒幾天，醫生就下了一張病重通知書，並建議轉院。我們滿懷希望轉至市醫院，然而命運並未垂憐，不久，第二張病重通知無情地擺在眼前。醫生無奈地說：「轉院治療吧，這裏已經沒有更好的辦法了。」這消息如同一把刀，狠狠扎向我們本就脆弱的心。轉院？又可能轉到哪儿呢？親友們得知消息後，四處幫忙找醫院。最後，決定轉到漳州175醫院。事不宜遲，先生的朋友立即開車護送我們到漳州。一路上，他緊握方向盤小心的駕駛，時刻避開顛簸之地，只為減輕先生的痛苦。

轉院後沒幾天，醫生把我叫到辦公室談話。一張病重通知書再次遞到我手中，醫生還將病情發展的最壞可能一一告知我，讓我做好心理準備。那一刻，我的天塌了。孤獨無助的我拚命抑制着

情緒。我深知不能哭，絕不能讓先生知道病情。可是，只要一離開他的視線，我的淚水就如洪水決堤般奔湧而出。樓道裏、買飯的路上，都有我悲傷的淚水痕跡。那一天，我害怕接到親人的電話，因為只要一開口，我拚命壓抑的情緒就會失控。

沒幾天就春節了，我靜靜地站在窗前，看着這座繁華卻又特別陌生的城市，愁緒盤繞在心頭。孩子還有半年就要高考了，這是他人生的一個重要轉捩點。我們本該陪着他安心備考，然而，先生卻突然病倒了。我想全力以赴地去應對這些狀況，可我卻感覺自己那麼的無能為力。我滿懷着希望，卻又看不到希望的曙光。害怕、不安、焦慮的情緒壓得我喘不過氣來。

年二十九上午，寂靜的病房裏突然響起電話鈴聲：「我們已經到住院部樓下了，你們在幾號病房呀？」彼時，外面的人們正熱鬧開闔地籌備節日，興高采烈地貼春聯，精心準備佳餚，盡情享受着節日的歡樂。而我的朋友，卻不願長途奔波的疲憊，帶着大包小包的年貨，趕到了病房來看望我們。感動之餘，我心中湧起一種難以言說的複雜情緒。

大年三十，是闔家團圓的日子。大家都回家過年了，平日裏熙熙攘攘的醫院變得空蕩冷清，偌大的科室只剩下重症病房裏的兩位病人。一位是80歲高齡的老者，還有一位就是我家先生。寂靜的病房裏，只有監測儀器的「滴滴」聲在單調地回響着。

忽然，護士小燕拎着兩袋糖果，滿臉笑意地走了進來，她將糖果和新年的祝福一起送給了我們。她柔聲地問我：「第一次在外面過年吧？過年嘛，在哪兒都一樣。我們也在醫院過年，不回家呢。」幾句樸實又暖心的話，讓我的眼眶一陣溫熱。我未曾想到，這個認識了幾天的年輕小護士，竟給我們帶來暖陽般的溫暖。

這是一個不同尋常的春節，儘管我們身處異鄉，但家人的愛跨越千山萬水來到我們身旁。小叔叔不辭辛苦，駕車百里，把年夜飯送到我們面前。象徵團圓美滿的餃子散發着誘人的氣息，香味濃郁的靈芝老鴨湯在容器裏冒着熱氣，各種各樣的滷味擺滿了桌面，還有小時候愛吃的油炸小吃。此外，還有3份壓歲錢，那是家人給予我們的祝福與期望。在這異鄉的土地上，這份特別的年夜飯，讓我們深深感受到家的溫暖。

年夜飯後，我跟兒子圍坐在先生的病床前，談論起我們兒時過年的趣事。「叮咚」一聲，手機螢幕亮了起來，上面顯示着200元話費到賬的通知。我不禁一愣，心中滿是詫異。起初以為誰粗心充錯了，可是仔細一想，不可能呀，因為充值前得輸入電話號碼。到底是誰這麼貼心，用這種獨特的方式送來節日的問候呢？直到現在，這仍然是一個謎。

那個寒冬，凜冽的風霜呼嘯而過，重重苦難也接踵而至。所幸，愛宛若暖光，一路相隨，陪伴我們走向明媚的春天。



翠袖乾坤
連盈慧

民以食為驚

農業過量有害，以為蔬果浸過鹽水和梳打粉便萬無一失了，今日又有專家提醒，農藥也有水溶性和脂溶性，水溶性農藥才溶於水，脂溶性就得動用鹼粉或冰鹼久浸後再過清水。

以為鹽水是農藥唯一剋星時，為食包心菜煮食方便又容易處理，浸過便可放心，原來包心菜之所以久存經月不壞，所用農藥屬脂溶性，想到食肆也可能不會多做工夫，用了非水溶性農藥的蔬菜也不敢再吃了。

雖然水溶性沒問題，海鹽應該安全得多，海水不也可能受過塑污染？都說有些水果皮比果肉更富營養，聽過有人因為奇異果連皮磨汁，當晚便嘔吐入院，吃水果選敢連皮嗎？

都說有機好，前些年美國營養維他命豐富的有機紅蘿蔔就出過事了，無良產商的「有機」產品有時便比無機更不可靠。

別以為美食都美，瘋狂到今天還有人喜愛的珍珠奶茶，原來最重反式脂肪，500毫克容量的珍奶已是同類飲料含鈉鉛銅總冠軍，兒童多吃甚至影響智力，家長們怎可掉以輕心？

有了珍珠，香港人的招牌奶茶都無端受辱，只是港人港奶

飲大，大概已百毒不侵，本人就戒不了；反正這樣有害那樣有害，還會陸續給專家們發現輪流點「相」，愈愈不滋味了（說奶茶高膽固醇，也不過壞在含有椰子油的奶精，如用鮮奶就比咖啡的重金屬安全得多）。

父祖輩多幸福，今日認為不健康的油炸鬼、鹹煎餅、牛酥餅、皮蛋瘦肉猪肝粥，冬天臘腸、臘鴨、臘味糯米飯，乾炒牛河、腐乳、鹹魚、醃菜……吃了整整大半輩子，其中還有吃到近百歲的，真是傲視群孫。

也許老一輩人生活在科技未「發達」年代，食材少加工，怎聽過米飯和饅頭高糖？同時老一輩人喝茶多過飲水，沒喝過加工的古怪茶葉，白米麵粉純正，哪怕什麼高糖，萊豬問題油沒出現，豬油撈飯還吃得津津有味呢。



它們不知是夥伴還是冤家。作者供圖



欣有靈犀
王欣

一點教育的體會

我在內地收養的孤女Anna終於來到香港開啟新的生活。對於一個6歲半完全不會講廣東話、英文基礎薄弱的小女孩來說，未來要面對的挑戰有很多。

剛剛到港，Anna就要進入學習生活，要重新學習繁體字，英文也要從ABC學起，我也能感同身受香港小朋友面對的壓力。其實，我從Anna之前所處的福利院的阿姨口中了解到，內地的學生壓力更大，父母們也更「卷」，孩子們每天的學習安排得滿滿的，小小年紀要學的東西羅列起來，讓我一個成年人都嘆為觀止。

作為一個比較放鬆的媽媽，我不希望我的孩子以後都在學海中痛苦地「熬遊」，我更希望孩子在童年時能夠感受到生命的真諦、生活的樂趣，生活中的很多感悟都不是書本上或者補習班裏得到的，反而認真地生活和懂得感恩，才能令孩子的生命更加豐滿。

所以Anna的哥哥，我的兒子Marco就是在輕鬆的環境中逐漸長大的，我並沒有給他安排太多的課業，每天放學後，只要寫完學校布置的作業，基本上都是在玩自己喜歡的東西，或者出去「放風」。但

作為家長，要學會觀察孩子的喜好，我發現Marco喜歡科學類、天文類或工程類的知識，就會多買這一範疇的書籍給他，在家裏每個角落都會放一些書，他有時坐下來，隨便翻看，時間久了，便自然養成了愛閱讀、自己探索知識的習慣。

Marco也會看YouTube去自學一些科學或天文知識，作為父母幫他屏蔽掉不適宜其年齡階段的頻道後，其他的就由他發揮，久而久之，他通過YouTube也自學了不少知識。之前，Marco的班主任還向我反映，發現Marco知道很多豐富的課外知識，我也感到有點驚喜，但大概知道他都是通過自學而來。

激發孩子的自發力很重要，如果他對這個世界感到好奇又熱愛，內心有各種問題，那麼他一定會用各種方法去尋求問題的答案。

培養孩子的自發力說來簡單，做起来卻難上加難。對於妹妹Anna的未來學習之路，我能預想到她和我都面臨着種種困難。但我總要把握住一個原則，就是先鼓勵Anna熱愛自己的生活，對身邊的事物感到好奇，對知識充滿期盼，那麼相信不久的未來，她也一定能夠找到學習的樂趣，有了樂趣，一切問題就會迎刃而解。



琴台客聚
伍呆呆

失去一棵樹

春節臨近，我所居住的小區也毫不例外地有了「新年新氣象」的氛圍，工人每天都在緊鑼密鼓地重新調整樓下的綠化區域——拔除一些還未長成的綠籬，挖掉一些發黃的草地，鋪上新的綠草皮，但有的地方被挖得盡是黃土，只稀稀拉拉種上小花草，一看就知道春節期間只能看看黃土，不可能賞心悅目的。

起初我是不介意的。小高層公寓的綠化雖不及我從前住的矮房子，但從樓上往下看，仍有滿目綠意，樓層不高的房子依舊像是聳立在小森林裏一般，因有高大的樹木遮擋，礙眼的黃土看起來就沒有那麼礙眼了。

我的臥室窗前有一棵大樹，大抵已有七八層樓高，長得枝繁葉茂，像一面綠意盎然的立體窗簾般地在玻璃窗前。住進新屋幾個月，我幾乎沒有拉上過窗簾，那棵大樹阻隔了不遠處的樓棟鄰居的視線，但陽光卻可以穿過樹枝的縫隙，一點也不吝嗇地灑進屋內，夜晚的月光也如此。大樹吸引了許多鳥兒，或是落在樹枝上，或是停在窗台上，為我的房子增添了幾分靈動的生機，因此家中

一有親友來訪，我就會懷着一絲炫耀的小心思帶他們去看那棵樹。

直到前幾日早上，我如往常一樣被灑在臉上的陽光和鳥鳴喚醒，因為窗前那棵樹，聽着這些日子來已經聽慣了的樓下電鋸和挖土機的聲音也不覺得刺耳。不久後我到陽台準備給花草們澆水，就看到刺眼又刺心的一幕：那棵長在我窗前的令我覺得十分美好，我因之選擇了這個小區入住的，已經陪伴我近半年的大樹，竟然已被齊根鋸斷，正在被樓下的吊車以一種詭異的姿勢慢慢吊起，在半空中簌簌地晃動着所有的枝桠發出絕望的吶喊。我的心底也有一個悲痛的聲音在告訴我：我失去了一棵樹，失去了窗前有一棵樹的風景。

回想起幾年前我和師父為一家知名的房地產公司拍宣傳片，拍完後與對方談到他們正在建設的新樓盤，說到德國詩人荷爾德林的「人，詩意地棲居在這片大地上」，亦未繞開新樓盤的綠化，師父興興寫了一幅「詩意棲居」贈給對方。

得到師父書法作品的人未必懂得真正的「詩意棲居」，或是連「棲居」都不明白。

現代人類為了住進鋼筋水泥的石屎森林，本末倒置地鏟掉真正的森林，在大地的身體上挖呀挖呀挖，把自己賴以生存的棲身之地挖得千瘡百孔，又打着「綠化」的旗號修補補，今天種，明天挖，挖了又種，種了又挖……他們連穩定的「棲居」都談不上，又何來的「詩意棲居」呢？

鄰居小哥哥看到我在我朋友圈記錄的失望，勸我說風景無處不在，換個角度又是好景色。小哥哥不知道，換了角度的風景，就再也不是原來的風景了。

儘管風景不再，而我也只能讓失去的那棵樹活在自己心裏，如德國哲學家海德格爾所說：「人充滿勞績，但還詩意地棲居在這塊大地之上。」

●一棵「不翼而飛」的大樹。作者供圖

