



李漢源

## 全運會轉播的歷史

不足300日，1日香港回歸祖國當天，大球場也舉行了類似的表演，10,000名學生雖然規模較小，但效果也相當不錯。

筆者自1987年廣州全運會起參與轉播，當時的轉播規模相當可觀。在直播天河體育館的開幕禮時，已經在現場設置獨立專用攝影機，利用微波發射器將訊號直接傳回香港電視台，並在廣東電視台內設立廣播中心進行製作，這為1988年漢城奧運會的國際廣播中心測試做了良好的準備。當時中國的體育電視公共訊號製作水平尚不理想，但隨着各方不斷參與和練習，漸漸達到國際標準。到2004年雅典奧運會時，中國的製作水平已開始達到國際水平，這些經驗也幫助全運會逐步提升製作水平。

近幾屆全運會均由中央台負責統籌製作，這不僅是一次練兵，也是為了確保每屆全運會的製作水平一致，達到奧運製作標準。全運會的運動員經常創造多項世界紀錄，作為製作人，我們也必須提升製作水平，以配合這些優秀的運動員，攜手共進，創造更高的巔峰。



連盈慧

## 神經繃緊在路上

方芳

朋友在泰國有房有車，泰國是她的第二個家，常年港泰兩地走，她有時報稱「我現身在泰國了」，還傳來榴槤作早餐的照片，很是寫意。年前，我們在她泰國的家中作客，破戒吃了榴槤，為此，她常常把榴槤大餐「示眾」，歡迎我們組團舊地重遊。最近不聞她報告泰國行蹤，想必與近期的詐騙風險有關，即使榴槤飄香也於事無補，暫時也引不起大家的遊興。

全球多國從去年底至今，均將泰國列為風險較高的旅遊之地，隨着內地影星墮工作詐騙，經泰國被綁架至緬甸詐騙園，一石激起千層浪，繼而是陳奕迅取消泰國多場演唱會，掀起退票潮，已成為最新話題。

目前十多名港人也身在緬甸詐騙園被禁錮，香港保安局專責小組之前曾往泰國，跟進在緬甸被禁錮從事非法工作的港人求助個案，雖然未能即時營救成功，但保安局已布下跟進程序，有實質性進展，需要時間等待。

國際形勢變化，幾場戰爭起烽煙，疫後經濟不景，遠遊興致已不高，外遊選擇只局限鄰近地區的內地、日本、韓國、泰國。現在韓國亂成一團，忽然戒嚴又逮捕總統；泰國警方打擊堵截詐騙不力，讓緬甸詐騙園事件升級。港人外遊的選擇更少了，相信短期內更着眼內地遊。

泰國一直是港人的後花園，飲食及生活習慣相近，消費性價比高，雖然香港已對泰國發出黃色旅遊警示，還是有人無懼出發，認為被綁架的只是工作誘騙，並非綁架旅遊人士。

有泰國通教路，在曼谷相對還是比較安全，便宜莫貪，行李不要多，切勿獨行，或許跟隨有信譽的旅行社較為安全，自由行則有一定風險。港人去泰國自由行居多，不外乎逛商場、吃喝和按摩，觀光局發出指引，旅客直接至巴士總站購買車票是安全的，隨行不要帶貴重物品，車上睡覺時緊握私人物品，不隨便接受陌生人的飲料和食物，拒絕和陌生人搭訕，有需要時接通報警方求助熱線，即時顯示你身處的位置，可以得到及時營救。

旅遊尋求休息和舒緩，安全至為重要，如果按上述指引，神經繃緊在路上，隨時都要作出求救準備，你會選擇這樣的旅程麼？



商台DJ余宜發

## 第五百篇分享

不經不覺，原來我在這個專欄已經寫到第500篇文章了，因為每一次我都會附上一個編號給編輯。在開始寫這篇文章的時候，發現原來已經去到這個數字，真的得來不易，但又好像時光很快飛逝。

其實自己曾經推出過兩本散文集，每本作品大概需要創作100篇散文左右。如果在未來日子，我真的有機會再推出一本散文集的話，那可能會一連推出多本，不過這只是我的幻想。我知道現在要出版一本散文集，非常不容易，始終讀者們現在已經習慣在網上或手機看文字的東西，少有去書店買一本實實在在的書籍來看。不過，如果真的有這個機會，希望粉絲們也可以支持一下，這本得來不易的實體散文集。

還記得最初得到朋友介紹，可以有機會在香港文匯報跟讀者們分享我的專欄「發式生活」，我非常珍惜，因為我做傳媒這個工作，有不少所見所聞，而且很習慣把一些得意及有趣事件記錄下來，然後在電台節目跟聽眾分享。自從有了我的專欄之後，我

便可以把這些見聞化成文字跟讀者分享。

好像在最初的時候，每次動筆都大傷腦筋，要寫什麼題材好呢？又怕讀者覺得我的內容很無聊。不過經過跟編輯好友們傾談了很多遍，以及得到她們的意見之後，慢慢便開始習慣，而且上癮了。平時經常都會聽到，很多創作人被迫債，當然不是金錢呢！而是迫交稿。所以我不想這個情況會發生在自己身上，從而經常提醒自己一有時間便要動筆創作。

我記得最厲害曾經一晚寫了5篇文章，當時的創作靈感特別爆棚，實在有太多東西想分享。現在已經習慣，不時看看自己還有沒有存貨，如果已經不多了，我又會開始創作起來。所以編輯們，我是一個乖孩子，哈哈。

在我們的生活中，有些事情正如我們的工作一樣，日出而作日入而息，轉眼間又過了一年，我這個第500篇文章，對於很多創作人來說，可能只是小巫見大巫。但我的「發式生活」，在未來日子希望繼續把一些所見所聞跟你分享，希望你們繼續支持。



鮑安順

## 日走兩萬步

兩個半月前的晚飯後，我常圍着創業廣場邊路走圈兒，遇到了在五農場場部工作的鳳良兒。他對我說，以前自己每日走一萬多步，對血脂、血壓、血糖等各項指標的改善沒太大作用。於是，他聽從朋友勸告，改為每日走路兩萬步以上，結果半年後血脂、血壓、血糖等各項指標全部恢復正常。幾年內吃了很多藥都不管用，單憑運動一項卻達到了健康目標。我聽後，感到十分神奇和震撼。

對這個令人驚嘆的改變，我深為羨慕，決定自己也要日走兩萬步。鳳良兒介紹說，每日保持兩萬步的運動習慣是非常大的挑戰，首先膝蓋可能受不了，開始他曾與一好友搭伴兒走路，但好友走得快，緊迫趕趕，走上三圈兒，膝蓋就發酸發脹了。後他被迫放棄搭伴走路的方式，按適宜自己比較舒服的節奏走下去，就好了很多。另外，他叮囑我，一定要早上和晚上兩段分開走，合計2萬步，這樣才可使膝蓋得到較長時間的休養，體力上也得到補充。

原來，高強度的走步鍛煉，也有訣竅。做出一些小改變，就可能產生大成功。鳳良兒提醒我，每個人情況不一，他建議我逐漸增加步數，讓身體有個逐漸適應的過程；挺胸抬頭，適當控制自己的步伐大小和頻率次數，找到如何腳步輕盈落地的方法等等。

後因創業廣場翻建，只能臨時改變走路地點。開始，我沿着街路早上和晚上走，後因天氣暑熱，專找樹蔭，在樹下走。最終一路誤打誤撞，發現城北勞動公園有一條來回2.5公里的長路，上有綠蔭庇蔭，右有小河婉轉，左有群鳥啾鳴，既能曬又可適當得到陽光照射，非常適合長時間走路。因勞動公園離家較遠，走過幾天

後，我改騎電瓶車到勞動公園西頭，放好車再往東走路。早晚各在勞動公園走上3個來回，每天共計步行15-20公里。任憑颶風下雨，我總會備好雨衣，一天也沒受到影響。依據環境變化調整自己的活動方式，這是靈活應對；一旦確定地點、目標，就要不折不扣地執行下去，這就是定力。我開通了QQ運動和微信運動，每日背着裝手機的攝影小包記錄步數，與開通運動功能的眾微信好友點讚和鼓勵；在路上與走路朋友搭訕，分享經驗和技巧。

有一天上午走路時，我在勞動公園突遭一場大雨。幸虧路邊有亭子可庇護身體。大雨整整下了1個多小時，溫度降低，身上瑟瑟發冷。雨停回家時，騎電瓶車涉一尺多深的水。若當時路邊沒亭子，必會被澆個透心涼；還好，沒那樣，即便如此，回家後也喝了不少薑茶水暖身子。走一個月半月時，膝蓋沒出問題，腳後跟卻不斷酸痛。可巧買菜時遇到鳳良兒，向他請教。他說，可以每天減2,000步，再吃點氣糖軟骨素鈣片，慢慢適應就好了。又向一同走路的武雲兒請教，他笑着說，在勞動公園走路時可沿着樹下草地走，練練蛇形草上飛。先要腳掌落地，然後再腳跟落地。走到腳後跟酸痛，對身體「輕拿輕放」領悟日益深刻。還是不斷酸痛，武雲兒建議我從網上買些活血的德國馬膏——給腳後跟抹一抹。

吃上氣糖軟骨素鈣片，用上活血的德國馬膏，再保持在樹下柔軟的草地上走，果然腳後跟不斷酸痛的問題得到了部分解決。就這樣，我按每日兩萬步的目標一路堅持下來。最多2.6萬步，最少1.8萬步，日均2萬步以上。我驚訝地發現，每天堅持走路竟使體重減了7公斤以上！這讓我堅定了信心，繼續保持這個良好的習慣。

我深信，走路是最好的有氧運動，增強心肺功能，消耗卡路里。除鍛煉之外，我還注意調整飲食結構，盡量少吃高熱量、高脂肪食物；同時多喝水、喝奶、喝黃芪，保證身體對水分、優質能量和鈣質等的攝入。這些措施不僅控制了體重，還增強了身體代謝，促進脂肪燃燒和肌肉生長。此外，在勞動公園樹林裏我還學會通過冥想和深呼吸來放鬆身心。

我的身體指標變化非常顯著。單靠每日走兩萬步就能使血脂、血壓和血糖等多個指標恢復正常，這確實令人驚喜。血液中的甘油三酯等是導致動脈粥樣硬化和心血管疾病的風險因素，通過運動降低甘油三酯等指標的水平竟會這樣有效，真是我所始料未及的。短短兩個半月看到這樣的效果，表明我的運動量已足夠大。我的努力和堅持得到了回報，微信上我向鳳良兒和武雲兒報喜，他們相繼為我點讚，祝賀。

有一些親友知道這個消息後，也向我致敬，並加入了日走兩萬步的隊伍。每天在勞動公園走啊走，我幾乎熟悉了那裏的一草一木、一壘一鳥，心情和精神狀態非常好。行走之外，我還在這裏結交了很多健身的朋友，他們的故事使我對生活的意義和價值領悟更為深刻。每天走兩萬步堅持下來真不算短，但也不是不能實現。我每日背着手機的攝影包走，常是不達到兩萬步不入寢。只有經歷過這樣的堅持，人方能真正理解生活。或許雙腳酸痛時，內心的平靜與追求才會隨着簡樸、堅韌的生活方式來到。贏得身體健康的同时，人更接近真實的本質。



連盈慧

## 南宋有個好爺爺

某學者說唐朝之後古詩已不足觀，學者讀詩不下千萬首，怎敢懷疑他說錯，但是心中一直那麼想：千百年來的詩人，作品多如恒河沙數，應該沒可能好作品止於唐詩三百首，從不少唐詩人全集中，發覺我們慣常誦熟的大詩人作品，其實也多平平無奇之作，可能唐人日記隨意縮寫成詩，便異於他有心雕琢過飾的作品。

宋詩較少用典，崇尚自然，形成自己風格，也無必要寫成唐詩，沒有李商隱般的含蓄句子，題材現實便淺白多了。抗金清官楊萬里的詩更是字字精簡無一濼詞。

楊萬里因為愛國，對國家未來的主人翁兒童尤其關注，古今詩人或散文大家筆下兒童，大多只談及自己懷中寵愛的兒女或輕如過場的書僮，總不如楊萬里抱有「幼吾幼以及人之幼」的大愛精神，提及的兒童不限親疏，為兒童而寫的詩也比其他詩人為多，最多還是農村兒童：「梅子留酸軟齒牙，芭蕉分綠與窗紗。日長睡起無情思，閒看兒童捉柳花。」他可能熱愛農民才選擇村居，午睡醒來打開綠窗，也不忘留意到村中兒童動態。

「籬落疏疏一徑深，樹頭新綠未成陰，兒童急走追黃蝶，飛入菜花無處尋。」路過小徑看到兒童捉追黃蝶，也帶來詩興，就是無時無刻不在觀察莊稼人的生活。他還有一首八句詩，描述農夫農婦和大兒小兒為種秧全家出動的情景：說農夫被大雨淋從頭濕到腳跟，連飯吃不到一半還在照管鵝鴨。只有楊萬里這樣的清廉好官，對農民生活才觀察得如此深切入微。他不止閒來農村走動，由於漁農相關，也連帶看漁民：「一葉漁船兩小童，收篙停棹坐船中，怪生無雨都張傘，不是遮頭是使風。」真是令人閉目可想出來的美好詩景，不少人都感到有趣，好幾個小學課本的插圖畫家都狠用心描繪過這畫面，其中一幅就借用在本文裏給大家欣賞。

●詩好，畫也生動。 作者供圖



付秀宏



鮑安順

## 寒風裏的花香

陽光下，寒意迷濛，寒風漸起，但暖意漸升，春意隱隱約約。

春寒料峭，收入眼底的，是城市公路兩旁光禿禿的樹木，高聳林立的樓群，來來往往的人，還有那沿街遊園裏，凌雪的梅花開了，山茶花也開了，開得相映成趣，遙相呼應。遊園的小路上，走着位少女，她那嬌美的笑臉，讓我心生遐想，像看梅的輕盈，山茶花的容光華芳。

人們在繁華都市裏，行色匆忙，大多無暇顧及這天地饋贈，冬日情懷。可是，那梅花，那山茶花，並不因此失落，依舊安然開放，開出了寂靜裏的美感，有着冷風裏的嬌艷和內斂，毫無張狂。北宋詩人林逋在《山園小梅》裏詩詠：「疏影橫斜水清淺，暗香浮動月黃昏。」那梅開景致，像是在期待一場大雪降臨，也恰似故人冒雪迎來，看梅開風韻，聞香氣迷人！

那梅花，在我目光裏，像開在瓷器中的精緻氣象，朵朵粉色透紅，一層層，一重重，像藝術家精心雕琢的傑作，那麼美麗絕倫，笑迎風雪。那梅花，是寒風裏的精靈，裝點冬天，如詩如夢，在肅殺天地間，觸摸天地情懷，它是耐寒的花中之王，被一些人視為中國國花。

山茶花，在寒風裏，開得香氣淡淡，不卑不亢，開出了溫暖，也開出了熱情，更開出了希望。明代詩人楊慎這樣寫山茶花：「綠葉紅英鬥雪開，黃蜂粉蝶不曾來。海邊珠樹無顏色，羞把瓊枝照玉台。」詩人對山茶花的讚揚，非常貼切，它熱情地迎雪

開放，堅韌不拔，開出了最美的光芒，成為春天的使者，貴為爭鬥苦寒的生命象徵。

在遊園裏，寒風裏的花香，數臘梅花最為濃香，沖天香陣，香得浪漫，沁人心脾。宋代詩人黃庭堅在《短韻奉乞臘梅》中詩云：「臥雲莊上殘花笑，香似早梅開不遲。淺色春衫弄風日，進來當為作新詩。」全詩隻字未提臘梅，卻流露出喜悅心情，用一個「笑」字，寫出它淡黃色花瓣的逼真形態，讓詩人的靈感，忽然文思泉湧，如花香瀟灑，風月無邊。

沿路遊園一角，有一片玉蘭花林，迎春鬥艷，在寒風裏綻放笑靨。文徵明寫有《詠玉蘭》：「翠條多力引風長，點破銀花玉雪香；韻友似知人意好，隔欄輕解白霓裳。」寫得詩情輕快，讓人在寒風中，體恤花香，情懷也與花香一起，開出美的記憶，芳華的希望，猶如春天的陶醉，寒風裏的浪漫。

在寒風裏，做一場花香的夢，心翩翩而至，情在萬物收藏裏，迎來一輪枯榮更替。風寒花香，我在時光的薄涼裏，心多有情，身有溫暖，暖出了一朵朵花開的渴望，盈入衣袂，馨香飄揚。我喜歡寫，也喜歡讀，那浸滿花香的文字，在一縷寒風裏，一帛花箋，一閃煙火，讓心化作閒逸，在心的窗簾，如聽天籟，化成情愫，漫過塵世煙雨，小憩的港灣，在月華如夢的風華裏，在暗香裊裊的氤氳裏，淺笑簡約，素心從容。

是呀，我在寒風裏，聞花開彌香，看煙火水岸，情煮一壺光陰的酒，心守一縷風裏花香，還有溢滿心扉的月光情思，醉一次，可以不再醒來。



伍朵朵

## 何為高級感？

到朋友家去玩，朋友收拾衣櫃的時候翻出一套孩子買給她的衣服展示給我，介紹是一個很著名的國際大品牌。我的「衣品」在朋友中間是排不上號的，正不知該如何評價，朋友自己忍不住笑了：看起來不是像睡衣一樣？

我還是不敢吭聲，又覺得衣服顏色還是很漂亮的，至少看起來是一套很漂亮的睡衣，身形瘦的人穿會很好看，能夠穿出「高級感」。

朋友們大多都勸我減肥，覺得我僅163公分的身高就有60多公斤的體重，簡直就是個腫腫的大肥婆，加上沒有高冷時尚的審美，再好看的衣服在我身上都穿不出「高級感」，會白白浪費我的「高配內存」。以至於不久前一位好心的朋友給我介紹對象，自己先在對方面前洩了氣，很擔心地告訴對方「她有點肥，長得不太好看」，生怕對方會介意我的外形，看不到我的內在。後來我被「自己友」貼上「又肥又醜」的標籤往外推銷的事也成了朋友們玩笑的樂子。

我雖一向自詡「鈍感力」很強，但還是悄悄地在後補了一下時尚衣服的「高級感」。於是，在浩渺的「高級」海洋裏撈出了一朵玫瑰——曾被喻為「英倫玫瑰」的戴安娜王妃。哪怕已經過去了幾十年，戴安娜已不在這個世界，她在過去的時尚穿着，她的絕美的「衣品」似乎至今無人能夠超越。戴安娜的「高級感」不在於她曾經的王妃身份，不在於她穿着的「貴」或是「貴氣」，而是她一直都懂得用穿戴去傳達信息：她到特定的地方出訪，穿的都是向當地文化致敬的衣服；她穿着得體，但在和所有人握手（包括愛滋病人）時都不會戴手套；她戴大大的沉重的珠寶，是因為孩子們喜歡把玩；也因為抱孩子不方便，她去兒童醫院慰問時從不戴帽子；她去醫院看盲人時會穿絨衣服，因為盲人觸摸到絨線會感覺安心和溫暖。戴安娜的「高級感」從不在於她的王室身份和滿身的奢侈品，而是她在穿戴上為他人

着想的細微與節制，她內外一致的對一切人和事的用心。

我很喜歡的美國脫口秀女作家Fran Lebowitz穿着很簡單，她幾十年如一日地搭配牛仔褲、牛仔褲、白襯衫、西裝外套，成了美國時尚界擁有「最時髦的大腦」和「最會穿衣的女性」，被公認為穿衣高級。當潮流興復古時，Fran Lebowitz戴了幾十年的眼鏡也因時間的沉澱走在了令人艷羨的時尚前端，為此，她覺得層出不窮的風格和潮流的挑戰賽沒有必要，把日常的衣服穿好了就是最好的風格。而真正的挑戰在於日常生活中的那些我們需要做、應該做，即使害怕或不擅長也要去做的事情。

前些天我有迷迷茫茫地與師父探討當下的文字，害怕自己寫得愈來愈節制，像一些朋友說的成了流水賬，師父說白居易也寫了許多流水賬，流水賬也可以很高級，因為白居易的流水賬就能流傳千古。

我狠狠地下定決心不再減肥，只要靈魂足夠輕盈，身外的「高級感」便與自己無關。