傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

源於奧運

李漢源

IBC是體育傳媒人的聖地

在奧運、亞運和世界盃等重大體育賽事中，電視國際訊號轉播是一項龐大的系統工程，需依賴團隊的共同努力，關注每一個環節的運作。這需要詳盡的製作計劃和明確的分工。全球超過200間電視台參與奧運轉播，亞運也有約60間廣播商參與，而當中國際廣播中心（International Broadcasting Centre, IBC）正是所有電視台及主要廣播機構的大本營。

IBC主要功能是將所有拍攝到的比賽項目從各個場地集中到這裏，然後各電視台根據需求將自己所需的比賽片段再送回各自的國家或地區，供觀眾觀看。不同國家或地區的電視台會選擇自己運動員的比賽片段進行轉播，例如美國電視台會重點播出美國運動員的比賽，而香港的電視台也大多以香港運動員的比賽為主。此外，每一個電視台都會在IBC租用空間作為自己的製作中心，因此IBC需要相當大的面積，通常設在該城市最大的展覽中心或倉庫內。

由於IBC在轉播過程中的重要性，各方面的建設要求也非常高，尤其是電力供應方面。IBC需要分組提供不同的電力供應，專線供電以保障廣播技術設備的正常運行，這樣才能確保各電視台的設備不受干擾。基本上，IBC的電力供應分為4種，包括一、民用電力：供應IBC的照明、辦公室及其他設備，來自常規電網；二、轉播技術用電：需通過隔離穩壓器，為轉播相關設備提供電力，並配備不斷電供應系統（UPS），在斷電時能即時提供電力；三、獨立運行電力：根據每個廣播商的轉播要求，設計分區供電，保證各區域互不干擾；四、空調電力供應：包括保障精密空調運作的電力，這一要求與廣播技術電力供應同等重要，還有為工作人員提供正常空調的電力需求。雖然空調看似簡單，但對於電視電子設備的溫度和濕度卻至關重要。曾有電視台老闆因為某些錄影廠暫時不運作而關閉空調以節省電力，結果數天後重新啟用時，因潮濕導致設備損壞，結果不得不維修。因此，電視台的空調系統必須24小時運行。

要建立一個電視台已經相當複雜，而IBC更是要服務過百間大小電視台，協調各種轉播，將數十項比賽訊號送回，再經過製作和剪輯處理，最終經由衛星、光纖、IP、雲端和5G等技術發送到全世界。因此，從事體育傳媒工作的人都渴望能夠踏入國際廣播中心工作，見識並獲取經驗，IBC確實是我們體育傳媒人的聖地。

●巴黎奧運國際廣播中心主控制室。 作者供圖

方寸不亂

方芳

不斷綫的風箏

一隻不斷綫的「風箏」遨遊天際，以鷹擊長空之志，細說逆境自強的故事，彰顯女性的力量和美善，她是鄭文雅。香港大學圖書館成立112周年，在三八婦女節特邀鄭文雅舉辦個人作品展，同時由香港大學出版社出版鄭文雅自傳《風箏不斷綫》。

有讀者說，看《風箏不斷綫》時眼淚不斷綫，鄭文雅自述坎坷的童年，難以想像的淒苦，3歲喪父，寡母帶着7個孩子，徬徨無依；當10歲的時候，母親為謀生需遠赴英國，留下年幼子女在港面對冷暖人生，舉目無親的孤單，情何以堪？連世界上最親的人都不能給你安全感的時候，十來歲的孩子被迫感受到「安全」來自個人奮鬥，所以她學習成績名列前茅，運動成績破學界紀錄，當選「香港小姐」冠軍，把握着人生關鍵時刻，開拓了豐盛未來。

與文雅相識在她當選港姐之時，她不時喜孜孜告訴身邊的朋友，母親又從英國來信了，如何如何鼓勵她；當年對她的童年故事一無所知，隱約感受到她對遙遠母愛的渴求；今天看她的自傳，才得知這道耀目的陽光，曾經背負沉重的陰霾。

文雅每有新嘗試、新佳作、新啟動，都會與志同道合的傳媒朋友分享，她的演藝、陶藝、雕塑、攝影、高球、篆刻、國畫、書法、粵曲……《泥土戀》、南極行，都在我筆下不曾斷綫，見證她的起飛。文雅說：「曾經以為自己是自由飛翔的風箏，但血脈那條綫，還是把我牽引回到中國傳統文化。」在她眼中，《風箏不斷綫》有三重意義，第一，人生縱然遇上困難，只要「不斷綫」地飛，一定能克服困難，達成目標；第二，命途上人與人有不同的交匯點，只要「不斷綫」，即使人不在，精神永在；第三，中國人的血緣，濃厚的文化底蘊，無論在哪一個時空，都會「不斷綫」。

正如她深信，花若盛開蝴蝶自來，世上繁花千萬，這朵與塵世保持距離的花，究竟是一朵什麼樣的花呢？在寧靜世界裏吸收日月精華，成就超凡自我，笑她「哪吒」再世，忽然驚覺，寫了鄭文雅近半個世紀，最大的遺憾，不曾訪問過她的伴侶虞先生，《是誰成就了這個大魔王》，是我最想寫的題目。

發式生活

商台DJ余宜發

我懷念的冬叔

其實一向對於一些前輩離開，自己也不知道怎麼說好，只懂得放在心裏紀念他們。日前得知冬叔（原名吳錦泉）的離開，自己心裏也有很多以前跟他相處的畫面湧現出來。

從小就看他主持六合彩節目的我們，因為他的藝名是一年四季的其中3個「夏春秋」，獨欠冬天，所以人們也稱呼他為冬叔。而我有幸在加拿大多倫多的華語電台工作期間認識他及冬嬸。

與他們相處的其中一個難忘片段，就是當年我在多倫多的華語電台任音樂節目主持，而當時的老闆是娛樂圈的前輩及靚聲王程乃根先生，他跟很多娛樂圈中人也十分熟悉，甚至當他們去到多倫多的時候，也會向他報告一下。當時他除了經營這個華語電台之外，還兼顧世界宣明會的慈善項目工作。相信讀者也會認識「饑饉30」這個籌款項目。而其中有兩年，我們多倫多與滿地可的另一個華語電台合作舉辦這個籌款節目，所以每一年也會到滿地可參與。而這兩年我們都是由老闆程乃根先生負責開車，除載着我跟粵語片明星江雪姐姐之外，因為冬叔、冬嬸當時也移民到多倫多居住，所以老闆也邀請他們一起跟我們到滿地可當作旅遊一下。

因從滿地可到多倫多也需要5小時車程，雖然不是我負責駕駛，但也可以想像得到，開車過程也會有點悶及怕不小心睡着了，所以我們也輪流說說話談天說地，而冬叔便是其中一個很重要的角色，因為他本身就是一個很有趣的人，很愛說笑話，特別是一些「有味道」的笑話，對於我這個當時初出茅廬的小朋友來說，聽起來尷尬，但又很開心。他就是一位令人非常愉快的老前輩。而通常冬嬸就在旁陪笑一下，不會說太多，就是飾演一個很稱職的太太去支持丈夫一樣。

但自從回流香港之後，我記得只是相遇過他們兩三次而已。但這份友情一直放在心中，甚至他非常有成就的女兒吳君如也知道我跟她雙親認識很久。

還記得當初主持通宵節目的時候，她也正在主持電台節目，當她節目完結之後，便是由我來接上主持音樂節目，所以經常也會碰面。甚至當她有電影上演的時候，也會送戲票給我。

我相信冬叔的離開，對於她來說一定非常難過，希望他們家人節哀順變，亦希望冬叔繼續在天國過着開心愉快的人生。

百家廊

煎餅捲大葱

袁星

臨沂地處魯南，有沂蒙山綿延。

巍峨的沂蒙山，正如沂蒙之脊樑，在其脊樑骨撐起的山嶺溝谷中，孕育着一代又一代樸實的沂蒙人。他們種紅薯，烙煎餅，捲大葱。

早期的煎餅，有些粗糙。把山上刨來的紅薯，用石磨磨成麵糊。糊子不能太稀，得能團成西瓜大小的團。麵團不太勁道，多少有點兒散。將鏊子燒熱，把麵糊往上輕輕一摔，雙手虛攏，沿其邊緣快速順時針或逆時針方向由外而內一圈圈滾動收縮。滾至最中央時，雙手迅捷一捧，托起熱氣騰騰的糊子，輕輕放到大盆裏。拿起一指來寬半米多長的「批子」，把厚薄不均處稍微攤碾幾下，擀壓平整，半分鐘左右，一張地瓜煎餅就烙熟了。再用批子把最先翹起的邊角輕輕往上一挑，雙手捏住煎餅邊，絲滑地往上一拽一抖一撕一飄，整張煎餅就離開鏊子，落到一旁的蓋莛子上。

蓋莛子是沂蒙地區一種常用家什。它主要選用規整的高粱秸穿成，邊穿邊修剪，多為圓形。直徑大小不一，一米多的，半米多的，十幾二三十厘米的都有。沂蒙地區農村的鏊子稍大，多數半米到一米左右。早期的沂蒙煎餅，也大致如此。地瓜煎餅，樣子不太漂亮，色澤灰暗略黃，下嚥時有點兒刮嗓子。若是常年吃，有的人脾胃受不了，可能會胃脹胃痛。我從記事到初中，都是吃得這種煎餅。煎餅是我們那兒的主食。那時候不覺得苦，家家都吃。煎餅裏什麼都能捲，有肉有菜時捲肉捲菜，沒炒菜時，鹹菜、花生油、豬油、白糖、大葱，家裏有什麼捲什麼。

上初中後，為了改善伙食，母親學了門新手藝，嘗試烙白麵煎餅。買來我們稱之為白麵的小麥粉，用麵引子泡到大盆裏發酵。等麵粉發酵好了，就用勺子往外舀。那樣的麵呈黏稠的流體狀。鏊子是中央微凸的，倒上去的麵糊到處淌，得用一個直邊如刃的半圓形批子搶在流淌前把它刮薄攤平。攤麵的次序，跟烙地瓜煎餅一樣，也是由外而內一圈圈縮小範圍。到最中央時，勺子中的麵糊也就不滿了。把勺子微傾，用批子快速朝裏一刮，鏊子上多餘的麵糊就乖乖進了勺子。同樣，凹凸不均處，還是用批子攤碾，待其熟透，揭下即可。

用石磨磨麵糊，我沒親見，是聽父母說的。村裏那些沉澱了滄桑歲月的舊石磨，是為證明。烙地瓜煎餅的情形，我親眼見過不知多少回。家裏烙煎餅，都是早晨天不亮開始，一烙一兩天。那時候烙地瓜煎餅，已經不用石磨磨麵糊了。村裏有麵子房，把篩選出來的地瓜乾送過去，一片片乾淨乾燥的地瓜乾，被轟鳴的機器大口大口吞進肚中，從脹鼓鼓的布筒子裏再出來時，就是麵粉了。把地瓜麵挑回家，加入適量清水一攪拌，和成麵糊。烙小麥麵煎餅更直接，買來成袋的麵粉，提前泡到盆中，發酵一段時間，之後開烙。

小麥煎餅，比地瓜煎餅薄韌細膩，吃起來，更有麵香味，還有那麼點兒甜。我至今最喜歡吃的，還是白麵煎餅。在小麥煎餅之後，沂蒙煎餅又有了許多新花樣。小米煎餅、高粱煎餅、帶麩煎餅、玉米煎餅……再後來乾脆出現了一種雜糧煎餅。也有的人家，烙煎餅時喜歡把南瓜等碾成泥狀，和到麵糊裏，做成蔬菜煎餅。

現今，捲的東西，煎餅的大小，製作的方式，也有了更多嘗試。大的、小的、圓的、方的、人工的、機器的啥樣的都不缺。幾乎所有能吃的東西，煎餅裏都能捲。雞魚肉蛋，酸甜苦辣，一張薄薄的煎餅，捲得起你想吃的一切美味。當然，最出名的，還是煎餅捲大葱。一張煎餅，一根大葱，一點鹹菜或豆醬。疊一疊，捲起來，咬上一口，煎餅的麵香包裹着大葱的鮮脆甜辣入口，再有鹹菜或豆醬一昇華，味蕾立馬振奮。鮮、甜、香、辣、鹹在口腔中碰撞翻騰，滋味之本真，層次之分明，感覺之豐富，難以三言兩語表達。吃過一次，還想下一次。最確切的概括，或許就是其名吧，煎餅捲大葱。一張張煎餅，把我養大。長大後的我，還是離不開它。山珍海味，雞魚肉蛋，三天兩頭地吃，會膩、會厭。家中的煎餅，天天吃、頓頓吃，也未曾牴觸過。

煎餅捲大葱是沂蒙大地上的特產，是沂蒙人無法割捨的主食。一張張煎餅，捲不住沂蒙山的高聳遼闊、捲不住沂蒙人的胸襟步伐，卻見證、承載着沂蒙山和沂蒙人的過去、現在、未來，承載、見證着沂蒙山和沂蒙人的素養、情懷！

煎餅捲大葱，是沂蒙名吃。其滋味兒，天然去雕飾。它來自厚重、含蓄、質樸、大方的沂蒙山區，卻不局限於此，更不會止步不前。天南海北，但凡喜歡它的地方，它都去得。

翠袖乾坤

連盈慧

取名不妨美食化

朋友妻子快將臨盆，知道腹中是個男嬰，夫妻倆已開始為這個未來家族成員取名而緊張了。

為人父母，自然不免望子成龍，他們說如果孩子早一年出生，生肖屬龍的話，還可以索性叫什麼龍，雖然叫龍的已多到滿天飛，但是俗得來也熱鬧，乙巳生肖的蛇，雖然年頭給人善頌善禱說盡好話，也不至於有勇氣給兒子取名為蛇吧。

男兒當自強，自強這名字又是熱門到電話簿裏像志堅/志強一樣佔滿好幾頁，而且還是上一輩的名子，父母寄以厚望過高，壓力大，孩子成人以後未必會歡喜，眼前新長成的一代，不是都有意識名字由我不由爸嗎？初取成年身份證時便另改自己認為得意的新名字；今日香港的女孩子更加獨立自主，尤其是踏入職場之後，什麼貞呀、嬌呀、芬呀、芳呀都嫌老套，要不是叫「勝男」，就是從字典裏挑少人認識帶有陽剛意味的生字，看來愈是比男性堅強，愈僻愈澀，愈顯得有個性。

還是內地父母想法不同，早知道不要給兒女太多壓力，只求他們平平安安，輕輕鬆鬆快快樂樂過一生，所以一下子有名字叫瓜叫菜的，人家聽來順耳清爽就是福，可能還有叫葱、叫蒜、叫辣椒的。

國產電影《哪吒之魔童鬧海》（《哪吒2》）導演餃子，這個花名古今中外便沒有過，連食字邊名字也沒有，可見名字普通，對才華沒有影響。我的朋友中便有人叫南瓜/沙律/叉燒。

可知道今日世界潮流，美食當前，天天中西電視台和手機視頻潮湧的美食節目，收視和點擊率永遠就高過任何節目千萬倍，觀眾未看《哪吒2》之前，光看到「餃子」的大名，相信已條件反射到口角流涎，哪吒怎不好比是一盤精神美食。所以朋友請我給他孩子取名，我不加思索就說，乘着北方餃子福氣，廣東孩子當然最好叫「雲吞」或「叉燒」。

●菜單也可以帶來新靈感。 作者供圖

欣有靈犀

王欣

種瓜得瓜

與女兒Anna相處，以及觀察她和哥哥相處的時候，發現了有效溝通的重要性。Anna脾氣比較急，安全感差，容易受外界的影響，別人說任何話，若有一點「不悅耳」，她就會做出負面的「抵抗」行為，這些和她在福利院的生活經歷有關。

最近讀一些有關兒童心理行為學的文章，知道Anna的性格可能屬於「高度敏感」的一種，外界任何風吹草動都能帶來她情緒的波動，尤其是負面的波動，導致她不能集中精力做自己正在做的事情，還可能會陷入情緒的困境裏。

有時，她會用負面的語言去「攻擊」或「挑釁」親近的人。比如，我說：「這件事你做錯了。」她會「氣急敗壞」地回：「那你懲罰我啊，懲罰我，我也不怕！」這時候，我發現她立刻啟動了「自我防禦」機制，從而就用「擺爛」的方式應對。開始的時候，我非常苦惱，甚至對她這種表現感到氣憤。後來，我試着站在她的角度去理解她，換了另外一種方式應對。

乾脆讓她「一拳打在棉花上」吧。她發脾氣，我就說：「現在你的情緒還沒有調整好，要不等你調整好，咱們再聊？」她不願意喝水，我不再逼她，我只說：「女孩子多喝水，皮膚會變得白白嫩嫩，更加好看哦！」原則是盡量不用否定的詞語和語氣，多用鼓勵性的話語，她的反應明顯也沒那麼負面了。

一天晚上，我想看看她學習繁體字的情況，於是我說，媽媽也想跟你一起學習繁體字，因為我小時候學的都是簡體字，你可不可以一天教會我5個繁體字呢？她立刻打起了精神，把書本拿來，跟我逐字去溫習她在認字班學過的字。我說，我想挑戰一下自己，除了能讀出來，還想學會寫，你能教我嗎？她平時最怕人叫她默字，聽了我的話，卻眼神發光，表示可以教我，於是又在那裏研究一些稍微複雜的字的結構。我進一步鼓勵她說，有些字看起來有點難，但媽媽真的想學會寫，你可以先讓你的老師教會你寫，然後你回家教我嗎？她欣然答應，更準備了一本給我專用的練字本，寫上我的名字，等着我明天開始「學寫字」。

負面的語言讓一個孩子體會到煩躁不安， 正面的語言卻讓孩子變得積極向上。當我們指責孩子語言行為「負面」時，不妨審視他/她周圍的環境，是不是外界向他/她輸入的都是「負面」的信號？而作為一直在他們身邊的父母，我們的一言一行成為影響他們未來發展最關鍵的因素。種下怎樣的種子，就會結出怎樣的果實。

琴台客聚

伍呆呆

玫瑰與荊棘同生於春

近日幾乎所有的媒體都被兩個事件「霸屏」，一是美國總統與烏克蘭總統的會談，二是AI的隊伍裏又增添了由中國90後青年團隊研發的Manus。

在這兩個重磅事件之後，我看到了一條與之相比顯得很微小的消息。其實亦有許多自媒體在轉發這條消息：去年3月發生的河北邯鄲3名初中生殺害同學案終於有了結果，經過最高人民檢察院依法核准追訴，法院一審宣判主犯判處無期徒刑，從犯有期徒刑12年，這是中國首次對不滿14周歲的未成年罪犯頂格判罰。

對此事件，討論最熱烈的自然大部分都是已經為人父母的家長，多數都希望手段殘忍的殺人犯能夠被判死刑，儘管對方尚未成年，但其此前對受害者殘暴的霸凌，以及在殺害受害者的過程中的毫無人性卻與其成年與否無關。作為一個孩子的母親，我對失去孩子的那對父母的痛苦感同身受，只覺得揪心，也是沒有任何的理性，恨不得被稱為「小人渣」的殺人犯能夠判死刑的。對最高法闡釋的，因低齡未成年人犯罪原因複雜，希望通過這個案件，加強預防和治理，讓社會各界對於未成年犯罪不再「皆曰可殺」的說法亦存了一份質疑。

這起犯罪事件是由校園霸凌開始的，據說受害的孩子在學校長期遭受欺凌，以至於「小人渣」變本加厲，將之殺害。

校園霸凌自古有之，並且不受年齡限制。中國古人孟子曰「人之初，性本善」，大抵也只是他自己善意的理想；而另一中國古人荀子曰「人之性惡，其善者偽也。」才是比較客觀的，與西人的神耶穌告知世人皆有「原罪」同理，「小人渣」不在於他們的年紀小，而是他們生來就「惡」，缺乏教養管束，且犯罪成本太低。

古人處理校園霸凌，輕則由私塾先生體罰，用板子打手心、打屁股、罰站、倒立等等，重則開除，不許再讀書。據說唐睿宗李旦掌政時，國子監的官二代學生頑劣，不但對同學霸凌，還把校長也揍了一頓，結果那批學生被李旦下令逮起來斬首示眾；又據記載，南齊時期，孔子後人孔琇之擔任縣令時，一名10歲孩童因偷割鄰家稻子被孔琇之關進監獄判了刑；與孔琇之同一時代的王敬則亦因自己管轄的郡上有個十幾歲的少年攔路搶劫，而將其抓起來斬首……在「矜老恤幼」的古代，唐睿宗、孔琇之、王敬則敢對未成年罪犯處以如此重罰，算是幾個比較極端的例子。

在美國紀錄片《少年犯》中，一個15歲的孩子因蓄意殺害繼父，被判30年監禁。另一個17歲的孩子入室搶劫，同伴被屋主射殺，他未殺人，卻被判了55年監禁，半輩子都在監獄裏度過。我們的文化傳統自古就主張「矜老恤幼」，然而有的「幼」並不值得「恤」，能在十幾歲就犯下惡性罪行的人，若是輕判，結果不是「恤」他們、對他們的保護，而是有可能在未來傷害更多的人。

寫這篇文章的時候正值陽春，窗下一株黃玫瑰正綻放着，散發着幽香，我收到師父發來的紀伯倫的詩句：「歡樂與痛苦並存，正如玫瑰與荊棘同生。」師父說：「每一朵玫瑰都有刺，我們的孩子亦是如此，是美好抑或是邪惡，都在於我們作為父母和老師為孩子付出了什麼。孩子眼裏看到的是玫瑰，他們便成為玫瑰。孩子眼裏看到的是荊棘，他們便也成了荊棘。」

對於那些已經成為荊棘的孩子，或許我們應當更多地反省，儘管他們不值得憐恤，可是我們為什麼沒有讓他們看到玫瑰呢？