●責任編輯：葉衛青 2025年5月22日(星期四) 香港文匯報
傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

從主觀及客觀看體育製作

源於奧運

李漢源

體育電視節目製作是一種創作，製作人和導演各自擁有不同的創意理念和拍攝手法，重點在於如何將整個比賽故事有效地呈現給觀眾。有些導演會細心研究最佳拍攝角度，努力將比賽內容有序地交代出來，講述一個完整的比賽故事。然而，也有製作人認為現場觀眾就是在場上觀賽，並不需要特意分鏡頭次序來告訴他們比賽故事，因此每位製作人和導演的創意表達方式各不相同，創意本身並沒有標準，雖然如此，但觀眾對最終製作出的畫面片段的感受是顯而易見的，這是主觀的評分，而客觀上，節目製作還是要看「硬件」。

過去，世界各體育總會或大型賽事的主辦方會發出廣播製作要求指引，要求競投地區在廣播製作上遵循特定標準，包括攝影機的數量、位置及角度，以及如何協助各地電視台的轉播需求。此外，評述區、記者拍攝區及新聞發布室的設置也有明確要求。最近，國際籃球聯會發出指引，對場地的新聞發布會布局提出具體要求，例如主席台的高度和記者席的配置等，這些標準的建立是為了提升整體的製作質量。基本上，世界各體育總會在硬件設施方面的要求大多數地區都能夠達到，因為這些要求通常會在申辦賽事合約中明確寫明，若未達標則可能在下次申辦時被扣分。然而，儘管硬件達標，操作硬件的還是有血有肉的人，這些製作人員的專業水平卻不一定理想。

在世界大同的影響下，各地的大型體育活動往往可以不用本地製作團隊，有資源的話何不從外地聘請專才，甚至外判整個製作，所謂「讓專業的來」呢？但這也是造成本地製作人員經驗不足、實習機會有限，或對體育知識的認知不夠深入的主要成因。因此，許多大型賽事及體育總會發現問題後，開始自組製作團隊去到現場進行製作，以確保廣播水平的穩定，也是為了更長遠的製作節目發展。

香港有份承辦第十五屆全國運動會（全運會），日前，特區政府公布了香港賽區的媒體中心將設置在上環海旁的中山紀念公園體育館，內設國際廣播中心（IBC）及新聞中心（MPC）。身為體育製作人，香港能夠擁有這樣一個國際級的媒體中心（MMC），讓人倍感驕傲。期待全運會期間，能夠招待來自全國各省市及世界各地的媒體，這也是香港體育製作人講述香港體育媒體故事的良機。希望透過這次盛會，能夠展現香港的專業水平和創意，讓更多人認識香港的體育文化。

穿越黃埔百年時空

方寸不亂

方芳

培僑中學「華社」校友55周年紀念活動，由校友會永遠名譽會長、第23屆校友「華社」社長陳勁率團，得黃埔海外聯誼會、黃埔區委統戰部盛情接待，聯誼會肖春輝會長介紹，黃埔雖是廣州市一個區，但經濟實力全市排行第二，黃埔以製造業為主，自動駕駛載人飛行器、智能機械人、無人駕駛自動車、芯片半導體、生物醫藥等等高科技企業落戶黃埔，海歸人才薈萃。黃埔，是廣州市產業的未來。憶峥嶸歲月，看創新篇章，是此行所期待。

參觀的黃埔軍校舊址紀念館，是孫中山先生於1924年創立的「將帥搖籃」，亦是中國近代史上，第一所培養軍事幹部的軍事學院。當我們站在「陸軍軍官學校」牌匾之前，穿越軍校百年時空，敬仰英魂不朽，大型光影沉浸式舞台劇《黃埔！黃埔！》，讓我們重溫了熱血燃燒的歲月。

舞台劇展現了7位革命先烈的事跡，其中淞滬會戰「四行倉庫」一幕相當震撼，國民革命軍八百壯士，以生命熱血抵住日軍的多番進攻，將整個慘烈戰鬥展現在蘇州河對岸的英美租界面前，為的是吸引國際社會注意力，期望給中國抗日戰爭帶來國際支援；舞台通過全息投影、虛擬互動等高科技手段，逼真的聲光電光之外，還有細膩的感情描述，士兵走向觀眾，抱着死戰的決心，抬頭仰望星空，向親人照片、家書告別，我以我血薦軒轅，悲壯不禁令人淚目。

步出劇場之際，心情久久不能平復，同行朋友難掩激動，當年國家積貧積弱，人命犧牲換取國際關注；今天祖國強大，民族復興，中美關稅貿易戰，談判桌上不卑不亢；「淚看黃埔軍魂，不忘民族奮鬥」，一篇如此沉重的歷史舞台劇展現，是一場生動的愛國主義教育。

隨團培僑中學前副校長盧富球說：「香港教育局認為『劇可以載道』，從教育角度，《黃埔！黃埔！》是很好的課題。黃埔與培僑中學有相關的聯繫，培僑是1946年4月開始籌辦，同年9月開課，選擇了孫中山先生11月12日生辰的日子作為校慶日。十多年前，孫中山孫女從美國來到香港，為紀念祖父在香港從事革命，製作了約10個雕像，擺放於大學和中學校園內，培僑中學亦有一尊，安放在校園花圃之內，勉勵師生不忘民族奮鬥。」

●大型光影舞台劇《黃埔！黃埔！》 作者供圖

智者定是胸襟寬廣之人

七嘴八舌

小臻

看到內地的大城小鎮甚至鄰近的澳門都很積極努力去挖掘歷史文化資源，然後將之賦能，成為文化傳承基地及旅遊資源，而且效率很高。回頭看看香港真的滴汗，沒有見到出現新的文旅景點讓遊客參觀，也沒有積極將文化旅遊和商業營運巧妙融合，開闢了景點又沒有開闢周邊的「生財工具」策略，商家老是一句：旺丁不旺財! 那你要想想為什麼不旺財?現代人很聰明的，每樣消費都講性價比，特別是經濟景況不好的時候，你想有人願意花錢在你身上，你就要想方法呀!能否薄利多銷?盈利賺少點。

講到文旅資源開發，香港做到了嗎？作家葉兆言講得對，一個城市出個大作家，能提升這個城市的文學地位及知名度。香港近幾年未有好的大作家出現，但早就有一個大作家，譽滿全球，他就是金庸。

我們香港人有沒有珍視金庸這位大作家留給香港的東西？他的小說已經是世界知名品牌。而「金庸館」卻寒酸地棲身於沙田區的香港文化博物館內其中一個展館。記得去年因為100周年紀念，各種資料展覽、雕塑作品要分散在不同場地展出，展覽結束後有些資料又不知哪裏尋了。香港的武俠小說和香港動漫都有輝煌的成績，香港的演藝流行文化很是鼎盛，完全可以包裝出一個像樣一些的展覽館，讓人有系統地了解香港傳統文化和流行文化，點解遲遲不見有行動？

雖然沒有與地位匹配的金庸博物館供武俠迷朝聖，但金庸的威力仍長存武俠迷的心中，自1955年《書劍恩仇錄》始，至1972年《鹿鼎記》終，金庸共創作了15部武俠小說，他的「飛雪連天射白鹿，笑書神俠倚碧鴛」為全球華人讀者修築了一個叫做「江湖」的精神家園，而且不會消失的。

青年作家彭潔明寫的《江湖的倒影：金庸的武俠世界與人生寓言》分析得很好，金庸的作品中能看到儒、道、釋三家的影響，從金庸塑造的武俠人物的性格命運和人物故事，窺見中國傳統的處世道義與人生智慧。 金庸之所以能將中國傳統道義、人生智慧完美地融入他創作的小說人物性格裏，完全是因他的價值觀也類似，金庸刻畫聰明睿智的人物傳遞的訊息是聰明可以由天賦而得，智慧卻與寬廣的胸襟、豐厚的閱歷、慈悲的心胸息息相關。因為金庸有兼濟天下的情懷，所以他的小說隱藏了對成長、愛情、慾望、恩仇、家國天下等人生問題，將其放在了情節充滿奇趣的故事和個性十足的人物之中，俠士不會永遠站在江湖的中心，完成大任後往往便退出權力的中心，歸隱江湖，無比瀟灑。讓讀者在閱讀的過程中，汲取他的一些好價值觀，成功的處世哲學，實在是最好的道德教育。

在中國傳統的處世道義中，情義是個關鍵詞，他讓筆下的俠士向外探尋世界之餘向內也堅守本心，許多男士都希望成為金庸筆下的俠士。

以愛的名義健身

百家廊

劉志華

眾人皆知「生命在於運動」，而我卻偏愛一動不動。

生性慵懶的我，遵循着「有床絕不坐凳，有凳絕不站地」的習慣。在那些閒暇時光裏，我喜歡斜靠在柔軟的沙發裏，或刷手機瀏覽各類消息，或追劇沉醉其中，享受着靜止不動所帶來的愜意。

我深知，久坐不動不利於健康。我亦不時萌生起運動的念頭，然而這僅僅停留在想法層面，從未付諸實際行動。直至歷經一些事情之後，我方才開始重新地審視自己的生活方式。

首先，父母和公婆身體頻出健康問題，我陪他們輾轉於醫院各個科室，做了許多檢查與治療，病情卻未見明顯好轉。每次看到他們被病痛折磨得憔悴不堪，我心疼且無助。我深切體會到照顧病人耗時費力且令人身心俱疲。倘若自己的身體也出現問題，孩子要為我忙碌奔波，還會像我一樣焦慮擔憂，我怎能捨得呢？

其次，去年我參加「兩癌篩查」體檢，當知道體檢報告異常的瞬間，我以為自己患癌了。雜念頓時紛至沓來，我擔心成為家人的負擔，又覺得自己或許時日無多，心中滿是遺憾與不捨。所幸只是虛驚一場，可這場誤會引發的「健康危機」衝擊力不小，給了我深刻警示。經此一事，我深切地認識到健康的重要性，曾經被我忽視的運動，如今成了我養生計劃的關鍵部分。

得閒時，我像個探索者，在海量的健身視頻裏遨遊。健身運動種類繁多，有氧的、無氧的、現代的、古法的，我逐一嘗試，只為找到適合自己身體的鍛煉方法。在嘗試了解各類健身方法後，我愈發堅定了健身的決心。這決心，不僅源於我對健康的嚮往，更源於我對家人深深的愛，健身之路充滿艱辛與挑戰。每個清晨，尤其寒冬時節，起床對我來說就像一場艱難的「拉鋸戰」，內心有個聲音在蠱惑自己再多躺片刻，然而另一個聲音卻在高呼必須起身運動。幾番掙扎後，我方從溫暖舒適的被窩裏困難地掙脫出來。

第一天跟着視頻跳健身操，一場跳完後雖有些氣喘吁吁、略感疲憊，但自我感覺還好，心想，健身也不是件難事。然而，到了第二天、第三天，身體就開始強烈抗議了。肌肉彷彿對這種突如其來的改變十分抵觸，弄得我渾身酸痛，哪怕是做一個小小的動作都極其艱難。我就像一個生了銹的機器人，動作僵硬，行動也變得遲緩起來。運動可真累人啊，我多次產生了放棄的念頭。

但是，我不斷在內心告誡自己：健康是享受生活的前提，是陪伴家人走過漫長歲月的保障。只有健身才能讓身體保持活力，提高免疫力，抵禦疾病的侵襲，為健康的體魄奠定堅實的基礎。最終，這份執念給予我力量，讓我堅持了下來。

堅持早起運動，還有個額外的收穫——能欣賞到晨間獨有的景致。天未亮時，四周被幽藍靜謐的氛圍籠罩着。隨着東方漸漸泛起白色，晨曦衝破雲層，那微弱的光線宛如靈動的畫筆，給雲彩鑲上了一道金邊。有時，輕紗般的朝霧會輕柔地籠罩着大地；有時，絢爛多彩的朝霞會在天邊鋪展。當晨曦的第一縷光灑在花瓣與綠葉上時，洇出一片令人心曠神怡的暖色調，這份視覺盛宴恰似贈予晨練者的獎賞。

經過半年的努力，我已能輕鬆地完成鍛煉方法，甚至偶爾還會增加強度。每次運動結束，總有一種暢快淋漓之感湧上心頭，那是運動帶來的成就感，更是戰勝自我後的喜悅。我終於體會到「運動使人快樂」這句話的真諦了。如今，健身已融入我的生活。它不僅使身體受益，還改變生活方式，讓我變得更自律。以愛的名義健身，我收穫健康的同時更有能力愛自己和家人。

健身改變的不只是身體機能，更是身體與現代快節奏生活的重新調適。在資訊氾濫、壓力頗大的當下，健身是主動調節身心節奏的方式。通過健身，我學會在忙碌與放鬆間找尋平衡，也明白健康不僅僅是沒有疾病，更是身心協調、適應環境的良好狀態。或許，有不少人和曾經的我一樣，誤認為健身是件苦差事，但當真正投身其中就會發覺並非如此。久坐不動則會讓身體日益疲憊，無力感和慵懶感會逐漸侵蝕我們的健康與意志。

行動起來吧！趁年華正好、身體機能活力充沛，讓健身成為追求幸福生活的有力支撐。在運動中揮灑汗水，收穫樂觀的心態、健壯的體魄，邂逅更好的自己。

叔本華論文藝

翠袖乾坤

連盈慧

叔本華誇說哲學不在學院內，而在學院門牆外。梵高則自豪於不曾入過美術學院，否則無可能畫到自己的畫。二人生前際遇亦相似：老叔和黑格爾同校講課，老黑座無虛設，老叔則門堪羅雀；梵高作品生前無人問津，奇在二人死後卻風光一時無「三」。

叔本華不只是哲學家，也是文學藝術評論家，他在佛羅倫斯看到拉菲爾《聖母的畫像》胡亂擱置在宮廷婢僕住室內，就為造型藝術而感到悲哀（筆者某年遊羅浮宮，也看過擱置在地牢的名畫），心想富豪們就算天價購得名畫，滿足過崇拜偶像心理後，日後這名畫也可能與《聖母的畫像》同一命運（他當然不知比拉菲爾晚生370年的梵高，生前留下的畫作也給房東用來墊爐具）。買不起名畫的人，不論有心無心欣賞，瞥過一眼以後亦不會留下深刻印象，總不如對文學作品的喜愛那麼刻骨銘心，音樂作品亦如是。

老叔認為造型藝術對人生並不重要，回教和有些國家就不重視造型藝術，但是文學和音樂則長青不朽。

叔本華對文學句子中旋律和音韻的評論最令人折服，他說旋律是任何章句的主調，詩中韻腳尤其發揮詩作之美，一旦轉譯成散文便淡然無味，這個說法套用到我們中國的古詩就更加百分之一百準確，我們唐詩的白話翻譯，就算譯者學問如何高深，如何字字認真譯出詩句原意，但是看來卻像解剖出來的碎片，基於先天條件不同，真的不是原作那種味道。（本人如常敬佩和欣賞譯者花過的心血，只照個人感覺直說，有請譯者不要見怪。）

至於說到小說人物對白，叔本華認為小說中人物不同身份和學識修養不同，不可能人人同一語氣，他也說得對，但是說與他同年的拜倫是二流作家，對拜倫就有所誤會了，拜倫寫的是詩體小說，自不免以第一人身說第三身人物的話，不過他最終還是誇賞拜倫。

●據說叔本華的天才腦髓白質足有6磅重。 作者供圖

香港「飲茶」文化雜記

欣有靈犀

王欣

內地遊客來香港遊玩，免不了要去香港的茶樓品嘗地道粵菜風味，而在香港最接地氣的粵菜，要數從早到晚都供應的粵式點心。

百年老字號「蓮香樓」曾在疫情期間關門大吉，去年年初驚喜開業，又勾起港人對傳統「飲茶」文化的深深回憶。據說，即將到來的5月底，「蓮香樓」在遊客聚集的尖沙咀開設的分店將要開幕，很多內地朋友紛紛表示要去新店「打卡」。

記得我初來港時，對於傳統茶樓裏售賣點心的獨特方式深感好奇。穿着白色制服的阿姨推着一輛輛「點心車」在餐枱和食客間穿梭、叫賣，「有蝦餃、蟹黃燒賣、叉燒腸粉……」有興趣的食客會從車仔裏挑出一兩籠點心，然後阿姨在他們枱面的點心紙上蓋上紅色圓印，表示已經消費了哪些點心。

記憶中，「蓮香樓」的點心車上空冒着白煙，不斷散發着鮮香的氣味，氤氳的煙氣中，坐滿了早起的老者，他們一邊閱讀着報紙、一邊品着普洱，花費不高，卻慢慢悠悠享受着「一盅兩件」的樂趣。如有晚輩與長者一同「飲茶」，晚輩為長輩斟茶時，長輩以食指中指輕叩桌面以示謝意，相傳源自乾隆微服出巡的典故。

到了香港的茶樓，如果不知道應該吃些什麼，那麼被譽為「點心四大天王」的蝦餃、燒賣、叉燒包及蛋撻，是粵式點心的經典代表，值得一試。

蝦餃由晶瑩剔透的麵皮包裹鮮蝦，講究的做法是要捏出十幾道褶紋，形如彎月，入口彈牙爽脆。乾蒸燒賣以豬肉、蝦仁為餡，頂端點綴蟹籽或蟹黃，講究「皮薄餡靚」，蒸後仍能保持挺立不塌。叉燒包的外皮鬆軟，包裹蜜汁叉燒，蒸製時頂端自然裂開「三瓣笑口」，甜鹹交融。酥皮蛋撻則源自英式蛋撻，經港式改良後，牛油酥皮層次分明，蛋漿滑嫩如布丁，成為中西合璧的標誌。

點心離不開茶飲，香港茶樓常見搭配有普洱茶、香片（茉莉花茶），通常，上了年紀的人喜歡普洱，口感溫潤，濃郁解膩，喝完晚上也不會失眠。年輕人則大都選擇香片，它清香提神，與蝦餃、腸粉相得益彰。老派茶客講究使用餐具前以熱茶沖洗餐具，既是衛生習慣，亦為品茗前的暖場。

隨着時代變遷，手作點心面臨挑戰，很多老茶樓因租金高昂結業，年輕人不願入行導致師傅斷層。就連「蓮香樓」這類老字號都要兼顧傳統與創新，才能在多變的餐飲市場找到重生的契機。然而，也有新一代勇於創新，香港曾有連鎖點心品牌店把叉燒酥推向國際，讓世界品嘗到香港粵式點心的獨特美味。

高樓外的石斛香

琴台客聚

伍呆呆

從舊宅搬過來不少植物，其中有幾盆不同品種的石斛蘭。

大半年過去，新屋陽台種植的花兒都陸續地開放，那幾盆石斛蘭卻是半分動靜都沒有，堅持只長葉子不開花。與朋友到附近的農家樂吃飯時看到餐廳老闆種在路邊大樹上含苞待放的鐵皮石斛，便又勾起心癮，一回到家就從網上買了不少的鐵皮石斛。

新買的鐵皮石斛苗情不錯，葉子如竹葉般青嫩，根莖亦如竹節般修長，將之一束一束地在木柵欄上掛起來，風起的時候凌空搖擺，頗有一些仙草的意味。

今年春天雨水多，石斛喜水，雨斷斷續續地下，滿柵欄的鐵皮石斛便瘋長起來，明人楊慎詩中寫的「滿城連日黃梅雨，開遍金釵石斛花」大抵就在此時。其它的石斛花依舊沒有開，新種的鐵皮石斛一點也沒有辜負我的期望，大部分的枝條蓄滿花苞，在不經意間就一簇一簇地開了起來。鐵皮石斛的根莖纖細，花朵也開得清雅，淡黃色的花瓣像女子細膩的手指，天晴的時候在太陽下閃着柔和的微光，散發着清新的幽香。

作為「為食」的吃貨，種鐵皮石斛當然不單是為了看花，嗅花香。同為大吃貨的蘇東坡千年前在《寄怪石石斛與魯元翰》中寫「山骨裁方斛，江珍拾淺灘。清池上几案，碎月落杯盤。老去懷三友，平生困一簞。堅姿聊自儆，秀色亦堪餐。好去髯卿舍，憑將道眼看。東坡最後供，霜雪照人寒。」因那句「堅姿聊自儆，秀色亦堪餐」，我猜想蘇東坡除卻對石斛的喜愛，極有可能也是喜歡吃石斛的。蘇東坡的詩中僅寫了他將石斛種在石頭上，並將種在石頭上的石斛送給好友，並未寫到他是如何吃石斛的。

但這難不倒把《本草綱目》當作食譜的吃貨，我小的時候住在山裏，常常像野猴子一樣滿山亂竄，也像吃野草一樣吃過許多野生石斛。陽台上種的石斛花開得茂盛，我便每日將盛開的花掐下幾朵，清水沖洗後用溫開水浸泡，飲水食花，花朵泡在水中看起來賞心悅目，飲食皆是滿口清香；花開得再多些，便毫不吝嗇地採了煲粥，米香與花香混合，吃起來軟糯清甜，不像在吃人間煙火，倒像是在喝瓊漿玉露。和小時候吃過的一樣，鐵皮石斛的枝條吃起來是另一種香。

老一點的枝條折下來洗淨直接嚼食，膠質感十足的糯香味像是在吃煮熟的玉米粒；想吃涼拌菜時，將大一些的鐵皮石斛根莖切成絲，配點青紅辣椒粒，加上蒜末、麻油、生抽和陳醋拌勻，爽口又開胃；普通的水蒸蛋吃膩了，還可以將鐵皮石斛洗淨切碎，和蛋液攪勻蒸熟，水蒸蛋味道本來就不錯，加入鐵皮石斛獨有的清香味，口感馬上就好了幾倍；天氣熱的時候，用新鮮的鐵皮石斛枝條兑入蜂蜜榨汁喝，既解暑又能補充體力；到了天冷的時候，將晾乾的鐵皮石斛用高度白酒浸泡，又能在寒冷的日子裏喝出別樣的風味。

只是，無論如何地好看、如何地好吃、如何地好喝，如今的鐵皮石斛總是缺了一點點的味道。想起小時候吃的「野草」，或許如今缺少的正是高樓陽台之外的那一點點「野味」。