●責任編輯：葉衛青 2025年5月29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

源於奧運

李漢源

媒體中心說好香港故事

人們總是渴望追尋滿足感與理想。基督徒希望能踏足耶路撒冷，天主教徒則期盼能走進梵蒂岡，而體育傳媒記者的理想又是什麼呢？當然是能夠採訪奧運會、世界盃等大型賽事，能走進主媒體中心（MMC）工作。所謂MMC，就是每一個大型運動會都設有的傳媒中心，各地記者們在這裏可以利用中心提供的資料和服務，順利完成自己的工作。

當記者抵達賽事地點時，通常大會會安排交通接送到傳媒中心，這對於第一次到訪的記者而言十分賓至如歸。在MMC，記者可以領取記者證和媒體背囊，內含媒體手冊，手冊上有比賽場地的地圖、當地工作人員的聯絡資料、傳媒交通安排等，還包括一張當地公共交通的免費乘坐證件，這些資訊比一般旅遊資料更為詳盡。

進入MMC後，文字記者和攝影記者會前往主新聞中心（MPC），而電子媒體（如電視台）則會前往國際廣播中心（IBC）。對於文字和攝影記者而言，進入MPC首先需要登記申請儲物櫃，以方便存放電腦、相機、腳架等物品，然後進入工作大堂，通常這裏會有數百甚至上千個工作位置。如果早到的話，可以選擇適合自己的位置，這對記者來說十分重要，因為大家就要在這裏工作十多天或更長時間，好位置令工作事半功倍。選好位置後，除了要檢查電力和寬頻是否正常外，同時也要留意MMC的技術支援位置，以便在相機或電腦出問題時能及時維修；最後更要記得貼上自己報館的標誌和名字，方便在外採訪後回來找到自己的位置。IBC區域則是專為電視台設計，這裏沒有大堂，而是每個電視台根據自己的需求租用房間。通常奧運會的房間租用會在一年前確定，因為電視台需要準備大量的器材，有些甚至需要更大的空間來搭建布景和錄影廠以便直播。

奧運的MMC不僅是宣傳主辦地的渠道，因為所有嘉賓都會到訪傳媒中心，這裏更是主辦單位的接待處，嘉賓可以參觀各地電視台如何轉播奧運，並接受媒體的採訪。主辦地區也會利用這個地點來介紹本身的歷史文化及最新的媒體科技展覽，因此完善的MMC對國家及地區形象至關重要。

●奧運會發給傳媒免費乘當地公共交通工具卡。 作者供圖

今年11月9日，全運會將有8個項目在香港舉行。作為香港的體育媒體工作者，我們應當肩負起責任，充分利用廣播媒體中心的資源，努力講好香港的故事，展現香港的媒體軟實力。這不僅是對體育賽事的支持，也是對香港文化的自信表現。希望透過這次盛會，讓世界看到香港的獨特魅力。

方寸不亂

方芳

乳癌基金會20年

陳美齡是「香港乳癌基金會」大使，在20周年慈善晚宴上，她述說18年前戰勝癌症的心路歷程。曾經的痛苦回憶，從她口中道來，竟然帶來滿堂笑聲。

她是2007年患上乳癌，當時最小的兒子還是小學生，作為母親的她，難免驚慌和不捨，她跟自己說：「不可以這麼快離去，兒子太小，怎辦呢？老公就有所謂啦！」惹來哄堂大笑，她繼而幽默換個說法：「老公冇咁有所謂啦！」婦女生命受到考驗時，第一時間是念及子女，當年美齡大兒子已是大學生，二兒子高中，只有最小的兒子還是小學生，陳美齡禱告，給她5年的時間，等小兒子初中畢業，過了青春期，她就「冇所謂」了。然而，生命予她5年之後還有很多個5年，她興奮告訴大家，今年已成功生存18年了，當年的小學生已經碩士畢業，運用人工智能發明多樣事物，其中一項發明是用植物做出肉類的味道。陳美齡作為癌症康復者不無感慨，她今天仍可以繼續享受人生，見證孩子的成長 ，那是因為早期發現得到及早治療。她動情地說，婦女要做定期驗身，及早發現的存活率很高，是可以看到兒子長大的啊！

香港乳癌基金會2005年由張淑儀醫生領軍創立，多年來聯同霍何綺華主席擔綱，成立了兩間乳健中心，為社區患者提供適切支援服務，包括心理輔導、物資送贈、幫助低收入患者藥費減免、成立資料庫，以數據推動檢測乳癌政策發展。20年來，基金會作了18萬次的乳房篩查，讓接近3,000人提前發現乳癌，向超過13萬人次傳達乳健資訊；張醫生說：「香港每14位女性，就有一位在一生之中有機會患上入侵性乳癌，所以基金會一直倡議和推動全民乳癌篩查。」

20年前基金會成立之初，只有十幾位創會會員，她們都是來自社會的精英，第一代正副會長關智鸞（Doris）和朱士菊（Gloria）告知，當時基金會一無所有，她們只能在張醫生醫務所設置一張辦公桌處理會務，創會之初，千頭萬緒，會務繁重，很是艱難，她們在康復期間作為義工，極不容易；今天基金會惠及萬千婦女，造福社會，回想當年付出是值得的。正如霍何綺華主席說的：「創會之初，同道人有錢出錢，有力出力，奉獻了時間和精力，手牽手走出艱難，走向了光明。」

●慈善晚宴上，陳美齡大使、張淑儀醫生、麥美娟局長及霍何綺華主席。 作者供圖

書聲蘭語

廖書蘭

山居日子的美麗與哀愁

有些人家的房子有前後花園，而我的房子建造在深山裏，簡單地說，就是森林裏我有一個家。

一般晚上的應酬我大都婉拒了，理由是我住在高山上，要行走一段羊腸小徑，沿山坡可見幾個不規則的洞口，聽說是山豬拱的，因照明燈不足，所以太陽下山前，我得趕回家。大部分朋友的直接反應是，「好哇！空氣新鮮！與大自然為伴，天人合一，適合寫作的好環境。」是的，最初我也以為是這樣的，何況位處山頂，依山而建，背山面海，遠眺山巒疊翠，內海遠洋盡收眼底，偶見白鷺鷥佇立沙灘，半空中有斜飛而過的鳥兒，有野生的沉香樹、相思樹、蓮霧樹，大樹菠蘿、荔枝樹、龍眼樹、木瓜樹、香蕉樹、楊桃樹、五指毛桃、檸檬樹、芒果樹，甚或我在菜市場買的艾草葉、紫蘇葉插入泥土裏，約莫兩三個星期後，即見鬱鬱蔥蔥的艾草海和隨着清風搖曳綠中帶紫的紫蘇葉，朋友送來石斛，我隨地一插竟開滿了石斛花；這裏森林覆蓋面積約佔90%，早晨起床開門的第一件事，就是深深地吸一口空氣，夏季清晨蟬鳴和鳥聲是天然鬧鐘。

然而美麗的另一面是哀愁與不堪；曾在冬日夜晚，我出席名家演說的餐會後乘坐Uber返家，司機卻在山腳拒載我上山，理由是黑漆小徑，不見路燈，我只好下車步行，晚上11時45分，壯着膽子走，沿途擔心突然出現山豬、蛇。有一個大白天，我在石階上看到了一尾蛇，從我左邊腳下竄到右邊的草叢裏，我怕牠，看來牠也怕我，有一次回家正在開門鎖，看見一隻癩蛤蟆在牆角的大門前跳來跳去，似在找門進入，花園的雜草堆裏發現一隻半尺長的蜥蜴，鼓着腮幫子躲在大刀豆葉下，甚至還有一堆不知是什麼動物的糞便，以前聽過，3隻蚊子可以炒一碟菜，我當是笑話，現在我親眼看見飛進我家的蚊子，體型巨大，似一隻成年的大黃蜂，其身軀結構像一架迷你型的航拍無人機。臥房經常出現一些奇形怪狀的螞蟻、昆蟲，甚至半夜起床，看見床上、枕頭邊停着長腳蚊子或蟲子，我鼓足了吃奶的力氣打下去，竟然有血，難怪我的臉和身有好多痕癢紅腫的包，平均每個月都要用完一支止癢膏。花園的麻石桌和麻石凳，2公斤重的石凳，有一天竟然倒下了，有說是野豬拱倒的，有隻野豬大約200斤重，經常帶着妻妾兒女通山跑。

山下有戶人家，戶主半夜起床去廁所，經過廚房看見一條巨蟒盤坐灶前，而在同一山脈間與此地僅隔一公里之遙，住着一位香港著名慈善家，聽說他90歲時在家午睡，菲傭發現水池裏來了一條巨蟒，沒有通知他，卻通知漁護處抓走了，此事使這位慈善家非常生氣，他說巨蟒不能打死。幾年後的一個冬日，他坐在安樂椅上曬着太陽，懷裏放着一本書，就這麼歪着頭睡着覺，安詳地走了。

嚮往「採菊東籬下悠然見南山」、「山中無曆日，寒盡不知年」的生活，但需與大自然界的蛇蟲鼠蟻共處，也算是修煉天人合一的一種試探。

於繁囂的車水馬龍鬧市做一名紅塵俗子，偶入深山住上幾天，調養一下身心靈，或許也是一種幸福。

●在大自然的懷抱裏，人顯得十分渺小。 作者供圖

百家廊

草葉集

陳逸嫻

5月從鄉下移植來的梔子愈發枯瘦，頹勢難擋。草胡椒不知何時偷偷完成了鳩佔鵲巢的戲碼，在花盆的一角油油發綠，婷婷得簡直是喧賓奪主了。翡翠般的心形雙葉捧出細弱的拳拳的穗狀花序，彷彿總有看不見的微風吹拂過來，花序抖得翼翼小心，似在乞求一份不被拔除的憐憫。

我自無暇顧及此等植物間微末的恩怨，隨它們自行解決紛爭。陽台的植株業已更換過幾波。在最繁盛的時期，幾盆綠蘿聯手，不斷地伸展枝蔓，沿着並排而置的龜背竹、茉莉等盆栽，一路偷偷扎下根系，直到遇上陽台另一頭的桑樹。桑樹的枝條細軟，我極具建設性地搭了幾個瘦高的竹架，為其造勢，不想綠蘿侵略過來時，也順由這竹架向上、向外不住地擴張領地，一躍而上窗外的防盜網格，幾乎要憑一己之力把整個陽台包圍。

我內心是歡喜的，因着「綠蘿軍團」的強勢，午後的陽光不再晃眼，透過疏散的葉條直射到陽台的瓷磚上時，彷彿多了一層綠意籠罩的蔭涼——窗外的夏天正在興興沖沖地蒸騰、奔突，而溫潤的春日未央，由我獨佔。

日落之後，陽台就愈發像個洞穴了。如果有意幾日不去清掃自然掉落的葉片、澆水過後的水漬痕跡，就可以更順暢地進入到幻想世界。這既可以是愛麗絲夢遊仙境的兔子洞洞口，也可以是伯內特禁閉荒蕪的秘密花園。或許，更準確地說，這像是一個時間甬道，我端坐其中，返老還童，慢慢退化成一個紮着雙馬尾的小女孩為止。一簇黑亮的小螞蟻也誤入這秘境，團團又急急，觸碰後分開，那是我暗自派出的偵察兵。偶爾也有一隻身長不足一厘米的小蝸牛不知從哪冒出，緩緩從我凳子邊上行過，恍若童話故事裏的一個黏連不清的謎團。

在草葉環繞的陽台，就是這樣，容易在不知不覺中渙散。整個人、整段時日，連着天光，在一段聯翩的浮想裏漣漪一般地蕩漾開去。從日到夜，不要仰頭、不必開燈，全副的知覺只餘下陽台內的草葉與陽台外的晚風。

存在感最強的是龜背竹。它粗壯、舒展，承應晚風又自持不動。龜背竹、芭蕉，還有春羽，都有相似形狀的葉片，而我尤其偏愛龜背竹。芭蕉葉面碩大而完整，脈絡清晰有序，幸福到平庸；春羽的裂痕又太過深重，觸目略有驚心之感；唯有龜背竹，裂得圓潤、裂得獨立，莫名想起「樂而不淫哀而不傷」這樣的字眼，是應該屬於《詩經》裏的植物。我盤腿靠近它，任掌狀葉片摩挲着我的髮，假裝自己是林中的一隻鹿，「蕉葉覆鹿」的那隻鹿，不知身處何方，更無論魏晉。

閒來澆水，幸福感隨着細細的水流從噴壺口均勻灑落在植株上。密密的水珠讓葉片清晰靈動起來，濕漉漉地雀躍着。盆栽邊上的苔蘚星星點點，好似灑落一遍自言自語。等照顧完所有的植物後，端起水杯坐到它們之中，咕嘟咕嘟大口飲水，像一隻想像中的河馬那樣（雖然我並未見過真正的河馬是如何飲水）。心裏就此安定下來，猛然察覺到水的甘甜。

有時，也會感覺到自身的能量不足。那時候，就會掙扎着澆完這些植物，除了3盆蘭花。蘭花嬌氣，除了日常的怕冷怕熱、移進移出等特殊照顧外，它們還不能直接澆灌。要拿個小圓桶裝水，水位低於盆高一些，然後把帶有小孔的花盆浸入桶內，水從側邊和底部一點一點潤濕蘭花的泥土，我稱之為「泡澡」。這樣的事需要一些富足的精力，和多餘的耐心。稍稍精緻一點的物事，確實讓人平添負擔。蘭花如此，漂亮的女孩子也是。所以，我還是更喜歡和糙養即可的草葉相處。

草葉自在，我也自在。

翠袖乾坤

連盈慧

看得見總好過看不見

海皇老闆自詡成功在3大秘訣：一是用料唯鮮。欠鮮，神仙也幫不到忙；二是火候足夠。煮粥靠火力，少一點時間，龍肝鳳膽都吃不出味道；三是得意於他老店始創的「透明廚房」。如海皇之前「透明廚房」從未見於其他食肆，該店對自己產品有足夠的信心，令廚房全部操作光明正大展示於食客眼前，令食客吃得安心，的確是最有力的招徠之道，如果所有食肆的廚房都透明，食客也不再有「眼不見為淨」的顧慮了。

吃粥興趣不大，從未光顧過海皇，但是聽他們說起透明廚房，對這結業的老店，還是肅然起敬。因為我每次進入任何食肆，總愛選擇看到廚房一點角落的位子，除了喜歡看廚師工作之外，順便還能觀察一下廚房的衞生環境。有次看過某麵館一個女工直接把給食客添茶的大壺放到嘴邊喝水，你說這頓飯如何不倒胃口？所以有了透明廚房，僱主管理完善，至少員工知所警惕，就不會出現類似的場面。

●廚房也是食肆的重要舞台。 作者供圖

其實除了透明廚房，洗手間也十分重要，有個食家朋友說，到食店點菜之前，最好先看一看它的洗手間，看到裏頭垃圾堆積、滿地污水，下次便不會再來。

米芝蓮給過星的粵廚30元一個大包，慕名買過一次，裏頭小片的罐頭餡料便大失水準，加以食客需要行出店外才能進入設在大門旁邊窄到200磅小胖子側身也未必能進入的洗手間，也不知頒星團有沒有打過分。該店得獎後不久結業，也未知是否業主因知該店得星第一時間加租，禍連大包省料臨尾損清譽，要是如此，可真是店主有口難言的悲哀。

兩餸飯之所以冒起，亦可能與上述原因有關，食肆受不住租金人工膨脹轉型兩餸飯，食客亦計算肚皮收益。從食肆雙倍錢吃到同樣分量的菜式，省去酒家服務費樂於自我服務打包回家開飯，此外，看到半透明的小廚房肯定也有吸引力。

琴台客聚

伍呆呆

我們的阿貝貝

AI時代的網絡新詞層出不窮，如我這般刻意遠離網絡的老派人對新詞自是知之甚少，所幸女兒從很小的時候開始，就會在和我聊天時給我灌輸一些新詞，使我不至於太過落伍。

知道「阿貝貝」，是在女兒去年聖誕節從澳洲回國度假期間。女兒隨身帶着一個叫烏薩奇的小毛絨兔公仔，那是漫畫《吉伊卡哇》中的主角，女兒說她的烏薩奇寶寶陪着她去了很多地方旅行，和她一起看過珀斯的日出，一起看過墨爾本的日落，亦因有烏薩奇的陪伴，她獨自一人在飛行途中遇到長時間的氣流顛簸也沒有那麼害怕了——烏薩奇是女兒這些年的「阿貝貝」。

大多數孩子小的時候都有自己依戀的安撫物，有的是奶嘴，有的是毛巾，有的是枕套，有的是毛絨公仔。據說在一位網紅的孩子將自己的安撫毛巾取名為「阿貝貝」後，「阿貝貝」便代替「戀物情結」和「懷舊情結」在網絡上風靡起來。

許多成年人也都保留着孩童時期的阿貝貝，有的毛巾和枕套已經爛成抹布狀，有的毛絨公仔被蹂躪得面目全非，但大家都還是將它們當作寶貝帶在身邊，沒有了阿貝貝簡直連覺都沒法睡。有位女孩甚至將自己已看不出原本樣子的阿貝貝當作嫁妝帶去新家，令得新郎望着婚床上的一團爛布條啼笑皆非。

一些年輕媽媽晒出的自家娃抱着睡覺的另類阿貝貝圖片也令人失笑：有的是一根晾衣叉，有的是一把漏勺，有的是一個飯碗，最離譜的是一個巨大的砂煲。細想似乎也沒有那麼離譜，因為娃們抱着的這些阿貝貝都和媽媽有關，幾乎全是媽媽做家務時用的東西，上面都有着令他們安心的媽媽的味道。

女兒小時候有過另一個阿貝貝，是一隻小豬模樣的毛絨睡蟲，她借給我用過一次之後我便喜歡上了，女兒大方地把她的睡蟲讓給我，自己換了別的阿貝貝。不久後的一天夜裏，毛絨睡蟲掉到了床底下，被睡在床邊的狗寶撿了去，臥在上面熟睡至天亮，之後就再也不肯還給我。於是女兒的阿貝貝就成了狗寶的阿貝貝，一用就是十年。狗寶喜歡這個阿貝貝，大抵也是因為上面有着主人的味道，讓牠感到安心。

我一直想不起來我是不是也有過屬於自己的阿貝貝。直到那天和裝修師傅聊到我的新居陽台漏水的問題，師傅建議我把陽台封起來不要種花，不用澆水便不會漏水，問題就可以簡單解決，我想也沒想就拒絕了師傅的建議：如果家裏不能種植花草，那麼生活還有什麼意義？每天早晨醒來睜開眼睛要看見滿目的花草，我才會感到安心。那些花草就是我的阿貝貝。

女兒回來度假的時候我們自駕去旅行，她帶着她的烏薩奇寶寶到處打卡拍照，我也帶着狗寶到處打卡拍照，忽地悟到其實我養了十多年的狗寶也是我的阿貝貝，我們彼此陪伴，就算女兒不在身邊，我也感覺自己不是孤身一人。還有家裏那一本本被翻得封皮剝落的舊書，一支支被寫得發禿的毛筆，一張張被聽得有些變聲的老唱片，它們都是我的阿貝貝。

在AI時代，除卻網絡新詞層出不窮，一切都在飛速向前，人們心裏充滿着對未來不確定的焦慮和不安，阿貝貝讓我們在無聲的堅定的陪伴中一面回憶過往，一面有了跟隨時代腳步前行的力量……那麼，你有你的阿貝貝嗎？你的阿貝貝是什麼？

欣有靈犀

王欣

觀《人生若如初見》有感

《人生若如初見》是最近在內地熱播的一部電視劇，不得不感慨，這部劇中精緻的時代還原和複雜的人物塑造，為觀眾展開了一幅清末民初中國社會的壯闊畫卷。

這部劇集的故事背景設定在1900年至1920年間，這20年是中國歷史上最具戲劇性的轉折期之一。劇中娓娓道來的，不僅僅是一部愛情故事，更是對一個轉型時代知識分子群體命運的深刻剖析。通過女主角菽紅、改革派知識青年楊凱之、清貴族子弟梁鄉、革命領袖吳天白等角色的生命軌跡，我們得以窺見那個風雲變幻的年代中，不同思想流派的碰撞與交融，理想主義與現實困境的激烈交鋒。

命運弄人，菽紅從老家安慶的雨巷中的油紙傘下，被迫跟一心要革命救國的吳天白逃亡到了日本東京，而和他們上了同一艘輪船的，都是一群不同背景的被清政府派去日本學習軍事的留學生。

當楊凱之、梁鄉、吳天白這3人與菽紅的命運交織，是發生在一個腐朽的封建帝國的崩塌與重建的時代背景下，無意間，又讓他們每個人身上都背負着沉重的家國使命。令我印象深刻的是男女主角在日本東京生活和學習的時光，尤其是梁鄉與他的日本皇室監護人綾倉公爵的幾次對話中，都能感受到當時西方列強對中國國土的虎視眈眈。他們看似是協助清政府培養軍事力量，實則卻是為日後企圖侵佔和瓜分中國培養更多的親日軍事人才。

幾名男主角經常發問的是，究竟怎樣才能真正救下當時的中國？1900年代初期，許多中國知識分子將日本的君主立憲制視為中國改革的藍本。劇中楊凱之積極參與立憲請願運動的情節，與歷史上帝制最後幾年轟轟烈烈的立憲運動相呼應。然而，楊凱之的悲劇在於，當他滿懷理想回到中國，準備施展抱負時，卻發現體制內的改革舉步維艱。

從閨閣到學堂，再流亡日本最後回到故土，菽紅在命途多舛中發展成為了一名優秀的知識分子。從最初單純的新奇感，到系統接受西方思想，再到試圖將所學應用於中國現實，她回國後投身教育事業，而非回歸相夫教子的傳統路徑，體現了當時「女學興國」思潮（如梁啟超主張「欲強國必先興女學」）對知識女性的影響。

菽紅的覺醒並非一蹴而就，而是經歷了從懵懂好奇到理性抉擇的過程。她既不同於完全依附舊秩序的傳統女性，也不同於激進斷絕過去的革命者，這種漸進性使人物更具真實感。菽紅角色的塑造不僅承載了歷史變革中女性覺醒的深刻命題，更通過其思想演變與人生選擇，折射出知識分子在國家危亡與個人解放之間的複雜掙扎。