

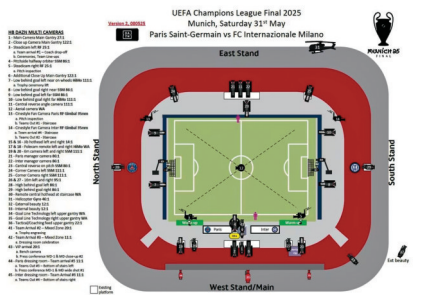
源於奧運

李漢源

啟德體育園主場館自6月10日香港對印度的足球賽創下入場人數紀錄以來，剛過去的星期六又再創新高，達到49,704名球迷，這亦令人十分期待這座世界級球場未來能夠創造多少盛事，雖然香港對印度的比賽屬於亞洲盃外圍賽的第三輪賽事，但競爭性亦高，加上主場能吸引觀眾入場。此外，球場的空調設施也是一大賣點，讓觀眾可在炎熱潮濕的天氣中舒適地欣賞比賽。自從今年3月1日開幕以來，啟德體育園不斷舉辦各類盛事，包括體育賽事和演唱會等，據聞場地的租約已安排到2026年底，盛事之都的氛圍已經回來了。

日前在電視前收看利物浦對AC米蘭的比賽，雖然是表演賽，但季前熱身賽的競爭依然激烈，進球數量也讓球迷感到滿意。作為電視製作人，筆者對製作團隊的表現也感到滿意，他們能夠充分利用各攝影機的位置，清楚地交代賽事內容，並提供足夠的慢動作畫面。特別是球場天花的攝影機（Cable Camera）可以從高空角度捕捉球隊的進攻形勢，這一技術在一些重要場地和體育賽事中已經開始使用。

在啟德主場館，這支製作團隊應該是最有經驗的，因為他們參與了最多的製作。筆者在3月的七人欖球賽期間，全天與這個製作團隊一起工作，以了解主場館的運作。雖然有些製作團隊可能會低估足球賽事的複雜性，但製作好一場比賽並不容易。以利物浦對AC米



●歐洲冠軍聯賽（UEFA）攝影機分布圖。作者供圖

盛事之都回來了

蘭的比賽為例，團隊分為兩組，一組負責比賽內容的轉播，另一組則專注於場內花絮，僅供場內大屏幕播放。這種播放方式在每年的七人欖球賽中也經常使用。儘管利物浦對AC米蘭的製作水平不錯，但仍有進步的空間，不過如果我們能保持這個基本水平，預計在香港舉行全運會的賽事時，觀眾也會感到滿意。

當然，這只是合格的製作水平。如果要達到世界盃級別的拍攝效果，就需要增添許多特別的攝影機，例如每秒可拍攝1,000幀的超高速攝影機，能夠清晰地捕捉到球員面部肌肉的微小變化，這種畫面通常在奧運和世界盃中才能見到，尤其是在冬奧會的雪花飛舞美景中。筆者曾經在一場足球賽中使用過18部攝影機，而在國外的比賽中，經常會使用20部以上，今年的UEFA決賽甚至使用了45部攝影機，這使得同一場賽事的播放效果有了明顯的差別。

今晚的啟德主場館將舉行阿仙奴對熱刺的比賽，同樣是由這支製作團隊負責，期待他們的製作能再進一步。



方寸不亂

方芳

生前在職場並無人察覺其情緒有異，悲劇就在悄然中殺你一個措手不及。

早前和朋友聚會，其中一位就是情緒病的照顧者，她長期照顧有情緒病的姐姐，其幼年輕時已被診斷有情緒病，具體是「雙相障礙」，表現於精力旺盛，亢奮說話，因為病發初期病徵不怎麼明顯，又有準時服藥，所以還可以在幼稚園任教師；有情緒病的教師與幼稚園學生在一起，而且任教長達近30年相安無事，那是萬幸了。

直至退休後，情緒病才開始不受控，躁狂與憂鬱交替出現，間中有幻覺，自行離家，有時還出手打人，家人報警求助，醫護到場按程序問，病者當下有沒有「攻擊性」和「自殺傾向」？如果答「沒有」，醫護就不會受理，朋友氣急問道：「是否要等病者斬晒全家才受理?！」後來學聰明了，回答到場醫護的上述問題：「現在沒有，不知道遲些會不會有。」結果其姐被收了入院。朋友照顧情緒病姐多年，得出的經驗是，家人早發現早治療，病人能配合吃藥，是完全可以過正常生活的，其姐由20多歲發病，至75歲因其他疾病才離世，香港醫護照顧了她逾半個世紀，作為病者的家人，還能挑剔什麼？她也明白公共醫療資源緊張，現時的醫療架構難以應付與日俱增的個案，患者輪候公營醫院最長可達兩年，但尋求昂貴私營醫療，不是一般人可以負擔。

醫學上情緒病是統稱，最多人說的抑鬱症，據統計本港就有35%有嚴重抑鬱情緒，病因相當部分來自遺傳，其他病因是性格要求過高、生活財政壓力、家庭感情生異、環境轉變不穩定，好像滅門慘案的家庭即將移民，事主可能面對未知環境的憂慮而觸發了慘劇發生。年輕人病發影響社會較受關注，但長者的抑鬱症就較隱匿了，喪偶獨居、子女移民、疾病困擾、社交疏離等，同齡朋友各有難處要面對，都是有苦自己知，長者大多經歷艱難歲月，也不想麻煩子女分憂；子女對患抑鬱症的父母也不了解，還以為「強人是你」，對父母的心思只能「猜·情·尋」。事實上生活不容易，很多年輕人無暇顧及父母，作為長者只能自救，不要放大自己的悲情感覺，與疾病共存之餘，主動建立緊密的人際關係，讓自己走出去，抑鬱遠離我。

讓抑鬱遠離我



七嘴八舌

小臻

日本漫畫家龍樹諒在《我所看見的未來》一書中預言2025年7月5日會發生毀滅性的大地震和海嘯，甚至可能導致日本三分之一国土沉沒。許多玄學家也預言7月日本、台灣有大地震或自然災難，結果這兩個地方的旅遊業都受影響，那段時間香港旅客飛日本的航線生意明顯下跌。結果7月5日只有中度級地震，沒有破壞性的事發生，大家又陸續出遊了。

正當大家都很慶幸預言沒有發生時，昨日起床卻看到新聞報道，俄羅斯堪察加東岸遠海海域發生8.8級強震，震源深度為20千米，海嘯抵達北千島群島，沿岸廠房被沖走。7月5日大地震預言沒出現，7月30日出現的又算唔算中了呢？然而對人類來講，海底爆發地震肯定比陸地發生損害低，算好彩。

中國自然資源部海嘯預警中心發布海嘯黃色警報。根據最新監測分析結果，此次地震已經在太平洋海域引發海嘯，日本近太平洋、北海道和歌山、岩手縣1.3米海嘯潮水幾乎浸上碼頭，仙台機場跑道關閉、41條交通路線暫停運行。俄羅斯沿岸監測到50厘米的海嘯波，預計將對中國上海、舟山南，台灣台北東、屏東西、屏東東、台東南、台東北、花蓮和宜蘭沿岸造成災害性影響。日本、美國夏威夷等都發出海嘯預警，似乎影響地區很廣。

專家分析此次地震發生在太平洋板塊與北美板塊邊界附近，屬於典型的淺層逆斷層構造運動。翻查地

地震與海嘯

震資料顯示，本次震中位於1952年堪察加半島9.0級大地震震中東南方向45公里處，該次地震曾引發了破壞性的環太平洋海嘯，在環太平洋區域造成約1萬人死亡，最大海嘯爬高18.4米。

今次又是一百年一遇，還好相信如今的社會比以往文明，人已經懂得預防，早點遠離危險區，災難會減輕。

海嘯是一種因為海底地形改變導致的具有強大破壞力的海浪。海嘯通常來說是由海底或靠近海邊的火山噴發、海底滑坡或發生在海底的地震在海洋中引發的；當震波的動力引起海水劇烈起伏，會形成強大的波浪，向前推進將沿海地帶一一淹沒。看新聞報告時大家又有沒有留意海嘯預報如何分級的呢？科普一下是按海嘯波高度劃分，日本海嘯警報分四級：預測將會出現波高20公分或以下的海嘯稱「海嘯預報」；預測將會出現波高20公分至1公尺的為「海嘯注意警報」；預測將會出現波高1公尺至3公尺的稱海嘯警報；預測將會出現波高5公尺以上的稱「大海嘯警報」。

而中國內地海嘯警報，「海嘯黃色警報」表示受地震或其他因素影響，預計海嘯波高0.3至1公尺；「海嘯橙色警報」預計產生海嘯波高1至3公尺；「海嘯紅色警報」預計海嘯波高產生3米以上。

以後大家懂得如何分輕重了，生活常識都是在有事情發生後才加以留意。

「小東西」的新發現



翠袖乾坤

連盈慧

前兩星期談過，大清早睡醒後從媽媽身邊爬起床那個剛滿兩歲的「小東西」，不動聲色跑到大廳，靜靜坐在玩具椅上，全神面對着家長擺放的字牌。這字牌本來是公公教他5歲的哥哥認字而設，他不過是好奇自動站在一起旁聽的「插班生」，哥哥上課時就連帶他聽入耳，也跟着念出認識的十多個字。大人驚奇讚他，他自己也開心得意，認字無意中便成了他的新遊戲，漸漸連平日鍾愛的玩具也不大感興趣了。記得前輩說過，小小年紀這樣喜歡文字，就是天生有「書緣」。

最近他媽媽又傳來另一張他的照片。親友為此照片解畫：說當天一家人外出到商場食肆吃午餐，膳後大家為幫助腸胃消化，順便在商場附近漫步散心，參觀一下不同行業的經營情況時，東張西望的「小東西」，忽然甩脫父親牽着他的手，自己一個人屁顛屁顛快步衝向前走。平日他父親在安全的地方，也會自動放手任由孩子自由走動，有意等孩子自己多點活動空間。商場地大遁爽，訪客不多，也就由他了。

可是這商場分支出來的長短走廊多

如八爪魚，「小東西」走到盡頭處時，並沒有轉身跑回父母身邊，而是左右望了兩眼，頭也不回就閃進其中一個轉角處，不見了小身影。一家人開始着慌了，怕他迷路，一邊叫着，一邊趕上去希望截住他，可是轉過幾道迴廊，連經過的玩具店都不見他蹤影。最終才在另一個角落的女士用品櫥窗前發現他，像那天看字牌時撫着大玻璃全神凝望着裏頭一個藍色手提包。他媽媽瞪眼驚奇他早熟到對女性的用品感興趣，差點沒有叫出聲來，一家人也好奇停步靜靜觀察這傻孩子幾秒鐘，看他有什麼反應。「小東西」對櫥窗呆站着好一會兒，發覺大家在他身邊，才指着那藍色手提包對他爸爸說：「書包。」知道他以為看到的手提包是他哥哥的藍書包，大家忍不住笑了。



「我想要它。」作者供圖

家有阿虎



欣有靈犀

王欣

我們家的「美短」（美國短毛貓）貓咪阿虎兩歲半了，牠喜歡熱鬧、喜歡待在家人的身邊；但又不願讓人摸抱，所以呆着的時候，總是跟人保持一段距離，主打一個「可遠觀而不可褻玩焉」。

阿虎脾氣有點高冷，不喜人摸，但憨厚可愛，自己無聊的時候也懂得打發時間，在客廳裏玩「踢球」的遊戲。我準備了許多小球，牠每天下午睡醒都會玩上一陣子，把客廳當做「足球場」，向我們展示其健美的身姿。

阿虎吃得豐滿但不肥碩，肚皮有肉，頭頸厚實，但又不是那種臃腫的模樣。所以牠跑跳起來，依然靈活矯健、身手敏捷，令人羨慕。據說「美短」這一品種自古以來就是「Working Cat」（工作貓），想必阿虎的祖先也都是依靠自己抓爬跑跳的本領生存下來。

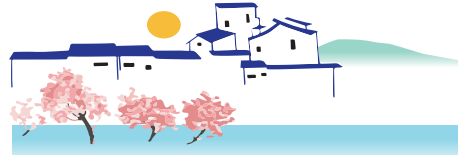
「美短」的祖先最早是17世紀歐洲移民帶到北美的家貓（如英國短毛貓），主要任務是在船隻和農場中控制鼠害，保護糧食、貨物免受齧齒動物破壞。在北美殖民時期，牠們因出色的捕獵能力被廣泛飼養在農場、穀倉和商店中，是當時不可或缺的「勞動力」。

阿虎的基因裏刻着「勤勞」二字，

可是做了寵物貓，發現沒什麼工作要做，只好在家裏尋找小蟲子小飛蠅來抓弄，一解「失業」的煩悶。有時，阿虎見到窗外的飛鳥，也會激動得鼓着腮、瞪大眼睛，朝着飛鳥飛去的方向變着聲音地哇哇叫，但可惜有一層紗窗遮住，也只能「望洋興嘆」，無法一展捕獵的身手。

大家都說「美短」擁有穩定的性格，不同於過度依賴人類的寵物貓，在完成任務時專注且自律，同時保持對人類的友好。阿虎可以說是情緒穩定者中的佼佼者。牠每天生活得悠然自得，除了肚子餓來找我們要吃的，其它時間都能好好安排和處理好自己的日程，按時清理毛髮、午睡和「做運動」，高興了就來蹭蹭我們，不高興了就自己趴着休息或找樂子，不吵不鬧、有條不紊，不需要我們這些「貓奴」過多的費心。

阿虎的淡定，有時會讓我感到自愧不如，遇到一點小事就煩躁不安，或者影響心情，情緒起伏頗大。看看阿虎，牠沒有對生活中人類頻繁的打擾而生氣，反而很快就忘記被反覆摸挾的不開心，下一秒又可以愉快地玩起自己的小球或者睡大覺，就像什麼都沒有發生過一樣。我想，我一定要向阿虎學習恬然、釋然的心性，學會接納生活中一切不適，定能活得更加自在。



百家廊

夏飛雄

唐代詩仙李白當年從四川江油沿江而下，詩意漫遊，一覽山河之風景。李白曾自稱「酒隱安陸，蹉跎十年」，十年間，李白精神上的閒庭信步與骨子裏的巨大才情，使得其所到之處平添了幾多詩意與傳奇，那千年文脈和山水畫卷，使得我們在歷史與自然的交匯處邂逅盛唐遺風。

走近安陸，既是對李白詩意密碼的探尋，亦是對同窗情誼的鈎沉。「人生一知己，足以慰風塵。」大學時期的摯友李峰，畢業後即進入安陸市一中任教。由於工作忙碌，我們各自奔走在歲月的風塵中，偶或在微信上問候幾句。今年6月，是我們十多年來第一次謀面。

從十堰站出發，兩三個小時的短途旅行後，列車順利抵達安陸火車站。我從出站口小跑着出去，見到了半小時前就在此守候的李峰。

闊別十多載，大部分同學的容顏已平添幾許滄桑，有的甚而「塵滿面，鬢如霜」。唯獨李峰依然神采飛揚，精神抖擻，步伐穩健有力，歲月賦予他更多的從容與淡定，那份由內而外散發的自信從未改變。隨着記憶開門的打開，大學期間彼此相處的場景被打撈出來。猶然記得，在李峰的人格詞典裏，熱情與大義是他人生行走時一貫的兩大標識。

我當年與他同住一間宿舍，舍友們都

喊他「峰哥」。峰哥喜歡讀書，動手能力較強，且樂於助人。我當年離家百里求學，四顧無親朋，常自感窘迫，可謂冷暖自知。大一時，我連疊被子這一本領都未能掌握，峰哥見此不厭其煩地手把手教我，讓我好一陣子心生感動。除了教我疊被子，「燈塔」峰哥還以他的熱情擁抱離群索居的我。由於我少不更事，做事衝動，說話莽撞，行為高調，雖在成績與寫作方面有些所謂的亮點，但也因做人處世的瑕疵開罪了許多同班同學，導致自己心靈蒙塵。這次6月晤面，我一見他就頗為懊悔地說：「當年的我真真是幼稚無知呀！得罪了人卻不自知，如果再回到從前，我一定更珍惜緣且慎言慎行。峰哥，感謝你的包容。」峰哥笑了笑，擺了擺手，臉色如同當年撫平我的心傷之際那般平靜。

峰哥的大義，還表現在他大四時的挺膺擔當終不悔。當年，大學生求職形勢已然十分嚴峻，峰哥在大四時通過競選，勇毅地挑起了班長的擔子。而此時各式各樣的招聘會讓同學們化身求職「萌新」，四處奔走。班長李峰除了承擔過去3年裏的班級常規事務之外，還必須修煉鐵肩擔道義的大格局，誓當守衛班級利益的「六邊形戰士」。比如填寫各種實習表格，主動聯繫漂泊異地的戰友並叮囑安全事項，甚至還要負責對畢

業季到來依然未能「落子」職場的同學進行心理安撫，並提供必要的資訊幫助。「停杯投箸不能食，拔劍四顧心茫然。」用安陸過客李白的此二句詩還原他彼時為同學們排憂解難的心境，是比較妥帖的。

千帆過盡，十載之後，那些手持簡歷的同窗好友們，如今大多有了愜意瀟灑的人生。異鄉人李峰身上的踏實肯幹精神讓他一步步贏得賞識並走向輝煌之門，如同錦衣夜行的他在入職十多年後，最終「峰」迴路轉，花開有期，成了安陸市一中的副校長。在一中旁的餐廳，我們訴不完安陸重逢之夜的快樂，以及大學時代的綿軟回憶。東道主李峰盛情款待，除了邀請他的同事一同入席，還特地喊來我的一位在此打拚的黃岡老鄉作陪。「幽賞未已，高談轉清，開瓊筵以坐花，飛羽觴而醉月。」千年以前，李白曾於安陸宴請堂弟之際趁着醉意寫下以上詩句，今夜的安陸同樣有一場詩意之相聚，雖然，我們並未「依金谷園酒數」，罰酒3杯，但茫茫人海中兩船星火的溫暖相遇以及席間真情的流淌與千年前的夜晚卻是毫無二致的。

「桃李春風一杯酒，江湖夜雨十年燈。」願峰哥往後餘生的每一步都踏在坦途上，一路繁花相送，有風無風皆自由……

蕙質蘭心平潭妹

露水，為人、行事都很謙遜很低調。她又是一個虔誠的基督教徒，當真是「蕙」般心地純潔，品性高雅，平日組織公益活動對她來說就像吃飯喝水一樣自然，我們談及財富與慈善行為，江惠完美地詮釋了信仰的力量，她認為，我們的財富無論多少，都是神交託給我們的責任，我們只是財富的管家，把財富用在應該用的地方，內心就會感覺喜樂。後來我才知道江惠的「江」亦不是一般的「江」。

那天上午江惠帶我去參觀了江繼芸紀念館。江繼芸是清朝愛國將領，在清軍水師陸續擔任台灣副將、南澳鎮總兵、海壇鎮總兵、金門鎮總兵等職，諸授武顯將軍，是鴉片戰爭時期著名的抗擊英國侵略者的民族英雄，被稱作「福建抗英第一人」。1841年，江繼芸參加第一次鴉片戰爭廈門保衛戰，與英軍浴血奮戰，壯烈為國捐軀。江繼芸後來成為《二十五史》這部史書中唯一記載於《清史稿》的平潭人，也是唯一由清代皇帝寫祭文嘉獎並派遣官員到平潭致祭的平潭人，亦是唯一在身後墓地被福建省人民政府列為省級文物保護單位的平潭人。

江惠領我看完館內的史料，我才得知江惠是江繼芸的嫡系後人，紀念館由江氏族人自發捐款建成，石碑上刻有江惠過世的父親江顯武的名字，江惠亦為紀念館建造

捐過款，但她不願留名，一如她一路以來的行事方式。

準備離開時我們遇到了在館裏當管理員的江惠的堂兄江澎與館長江永平先生，在大都市商場上叱咤風雲的「江總」到了親人面前馬上變成小女孩，眼淚裏面流轉着童稚的嬌憨。與館長及江澎短暫交談，便感覺到他們身上特有的淳樸、善良和純粹，以及和他們的先人江繼芸一樣，刻在骨子裏的對這片土地的熱愛。

離開前與幾位江氏後人在江繼芸塑像前合影，腳下是被我視作第二故鄉的土地，我心底也油然而生了一種「與有榮焉」的自豪感。同時也明白了，不管是Ada還是江惠，她的蕙質蘭心從何而來。



●作者與江惠、江澎及江永平館長合影。作者供圖



琴台客聚

伍呆呆

與Ada相識時，她說一口地道的廣州話，舉手投足間都是「廣州妹」的樣子，但沒想到Ada居然是福建平潭人，在5歲那年隨父母遷居到廣州的。於是我和朋友們第三次相約去平潭島的時候，Ada便順理成章地與我們同行「返鄉下」。

說是Ada與我們同行，實則是我們隨Ada同行。個子並不高大的Ada開一輛高大的越野車，將我們一行3人和一堆行李塞進車中，一溜煙兒地奔回了平潭島。

離開繁華的大都市，回到被我和閨蜜燕婷這兩個外鄉人視作第二故鄉的如世外桃源一般的平潭島，我們僅4人的小團隊又被劃分為兩個小分隊：龍兄與燕婷兩位媒體人一夥是習慣熬夜的「晚起隊」，Ada和我這小作家是早睡早起的「早起隊」。「晚起隊」隊員的早晨從中午開始，「早起隊」隊員每天天一亮就起床，各自晨運，一同外出散步、吃早餐，給「晚起隊」隊員買早餐……因此我和Ada間有了更多的交流時間。

Ada的中文名為江惠，她自己強調是「賢惠」的「惠」，愛開玩笑的龍兄偏要說她該是「蕙質蘭心」的「蕙」。當然，江惠是當得起「蕙」的，江惠很聰慧，在廣州，她是個生意人，生意做得很成功，卻是不顯山不