



全運會的開幕禮將在80天後於廣州舉行，而香港主辦的第一個正式項目——沙灘排球，則將在10月31日於維園盛大登場。這是一場值得期待的體育盛事，日前大會公布了各項目的購票安排，體育迷們從8月28日開始便可以上網註冊搶票，準備一同為香港隊加油助威。

在此之前，香港將於8月22日主辦群眾保齡球項目，賽事將在啟德體育園的保齡球場進行，來自全國各省市的約170位運動員將參賽。香港的保齡球水平不俗，希望港隊能在主場之利下爭取佳績，為我們帶來榮耀。

本屆全運會，香港賽區負責承辦8個比賽項目，並需製作這些賽事的轉播內容，發放給全中國及世界各地的電視台播放。這一過程與奧運會的轉播模式類似，均由專業的電視製作團隊拍攝公用信號，再轉至一信號匯合中心——

國際廣播中心（IBC）進行全球發放。國際大型體育賽事在籌備時，通常會組織專業的電視廣播製作團隊，以確保每個賽事的精彩瞬間都能被完美呈現。香港此次需要製作8個項

目，預計將動員700多名工作人員，通常每個項目需要60多名專業人士，包括導演、攝影師、電視工程師等。對於較複雜的戶外賽事，如高爾夫球和三項鐵人賽，則需要更多人手，因為這些賽事的場地面積較廣，覆蓋範圍較大，需在多個位置設置攝影機，確保每個精彩瞬間都不會錯過。

香港是次除了負責製作這8個項目，還需建設全運會的國際廣播中心，將製作的信號匯聚，並整合內地和澳門的比賽信號，以便發送至全球轉播。若要詳細地述說每個工序，相信十篇也未能盡說當中技巧，現在此簡略介紹，但實際工作相當複雜，奧運會的製作團隊需超過7,000名工作人員，而亞運會也需4,000多人合作，這亦是使得版權費用相當昂貴的其中一個原因。

在全運會即將來臨之際，我們期待香港隊在各個賽事中展現最佳狀態，讓我們共同支持他們，見證這場體育盛事的精彩時刻。無論是親臨現場還是透過屏幕觀看，這都是我們享受體育魅力的絕佳機會。讓我們一起為香港隊加油，期待他們在全運會上取得佳績！



與家人參加內蒙古親子純玩6天團，從香港出發，經歷長時間舟車勞頓，才到第一個景點，由6歲的小孫子到70多歲的爺爺奶奶，都登上了駱駝背，在沙漠瀟灑走一回。

火山、草原、沙漠，旅遊資源豐富，內蒙致力發展旅遊，火山地質公園、沙漠休閒度假區，經近年發展，成了熱門旅遊點。廣闊的草原，肥壯的牛羊，這印象似乎有點顛覆了；往烏蘭哈達火山地質公園途中，來自鄰近各省的自駕遊很多，看不見盡頭彎彎曲曲的車龍，在大草原塞車兩個小時，這滋味並不好受，原來暑假尾聲，迎來了草原「小旺季」。

騎馬、騎駱駝、射箭、滑沙、穿越沙漠的觀光車、衝浪車、越野車、吊索，而親子團則安排多項孩子活動，如火山噴發小實驗，學習搭建蒙古包、煮奶茶、蒙族舞等等，親子動靜皆宜，是適合老幼同遊的。然而，這類「親子團」也有其陷阱，在我們出發前幾天，同一沙漠景區體驗騎駱駝項目，就有河南女遊客抱着年幼孩子，發生墮駝事件，正因為有了警戒，所以父母特別小心；然而，有些險況，是沒法預計和選擇的。

團友被帶到滑沙場，見滑沙道有二三層樓高，斜度約70度，速度控制全靠一雙手，小童不懂將手扣在沙中減速，從沙坡高處迅速滑下，恐怕人仰兜翻。父母當然不讓幼童挑戰，只好跟着導遊乘坐纜車繞過對岸，殊不知進入車站，才發覺纜車變了外露雪兜式「吊椅」，拿着大包小包的父母，還來不及思考安全問題，6歲稚童和高齡長者都沒得選擇，聽指令站在企位上，被工作人員以極速時間推拉上轉動中的「吊椅」，眼見前面興奮無比的6歲稚童，攀抓着空蕩蕩安全架的扶手（不是安全帶）兩腳懸空，險狀百出。

或許景區設計路線本來就是雪兜式「吊椅」，如果導遊事前多提供一些資訊，父母便可以評估孩子是否適合乘坐而有所選擇，如今是「爛住上」，本來好玩的旅程，留下了驚心動魄的記憶。

親子團不同普通團，成人只需要遵從景區的安全指引，便得到安全保障；然而「親子團」有不少幼童和長者參加，那就需要領隊和導遊提供更多細節，特別針對孩子和長者的安全和生理需要，這樣才玩得安全開心。



●小朋友學習煮蒙古奶茶。 作者供圖

親子團注意安全



對於有着香港崇正總會資深會齡的人來說，看見近年來崇正總會的會務狀況，的確感到十分痛心！這個世界上創辦最早的客家社團，當年人才與錢財相互輝映，實力雄厚，創會先賢其中有賴際熙、胡文虎。賴際熙是前清翰林，曾任清朝國史館總纂，被尊稱為賴太史，也是港大中文學院的創辦人。胡文虎也是新加坡客屬總會的創會會長；歷任領導人包括陳樹桓、許讓成、胡陳金枝、羅香林等皆是名字響亮的客家先賢，其在客家社群的影響力可說是無出其右，當之無愧稱得上客家社團的老大哥。

香港崇正總會成立於1921年9月29日，崇正之名的來由，取自「崇尚正義、正本清言」之意，距今已104年之久，可說經歷百年滄桑。近年來，由於內部的各種複雜因素，官司不斷，消耗了不少人力物力財力，不禁令人慨嘆這百年基業還能再現輝煌嗎？

近日崇正中學的新聞驚動了全國政協副主席梁振英先生發聲批評，導致本來已是官司訴訟纏身的崇正總會，被推上了輿論的風口浪尖。這百多年歷史的客家社團曾經在世界各地獨領風騷，而今內部會員可謂「公說公有理，婆說婆有理」，如果不花時間去仔細爬梳，真會讓人無所適從。

據悉，最近高院法官在一次崇正總會爭議的判詞中，所下的其中一項判詞，是有人不當使用公款，數目驚人！俗話說「人在做，天在看」，公道自在人心，蒼天又饒過誰？

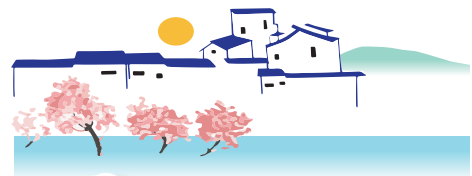
香港崇正總會今與昔

2000年11月19日至21日，香港崇正總會由黃石華理事長和鄭赤瑛教授帶團到福建省龍岩市參加第16屆世界客屬懇親大會，帶給我三種啟示，銘記於心至今難忘：第一，在龍岩市有來自世界各地的124個客屬團體共3,500多人出席的集會，無論世界的哪一個角落，無論彼此認識，都可以用客家語溝通。現場，突然傳來台灣吳伯雄先生（時任中國國民黨副主席）以純正的客家話發表演說，其宏亮的聲音響徹雲霄，我倍感親切。第二，冬日和煦的陽光照在龍岩廣場上，有各式各樣客家傳統美食的嘉年華會，我正在逐個欣賞客家風味小吃，突然聽到一陣撕心裂肺的哭聲，我朝着哭聲看過去，原來是一位瘦小老人，手上捧着茶果，五官扭曲，哭聲震天，詢問之下，我得知老人當年7歲時就離開了家到南洋，臨行前一晚，他的媽媽做了幾個茶果讓他帶着路上吃，從此再沒有吃到家鄉媽媽的味道，沒有再見媽媽的最後一面，今天吃到這個茶果想起他的媽媽，這一種生離死別，思親



●香港崇正總會前理事長黃石華任內做了不少客家學研究等工作。 作者供圖

不見親的痛苦，促使天地為之動容。第三，參觀距今約有一千年歷史的客家土樓，據說，美國衛星在1985年拍攝到福建土樓時，曾誤以為是核裝置的軍事設施，經實地考察後，才知道是中國客家族群的民居。客家人是中國優秀的族群之一，特別是客家婦女，勤勞刻苦值得尊敬，客家優秀菁英多如繁星，數不勝數。寄語香港崇正總會早日走上正道，光宗耀祖不負前賢、不負使命。



常常會在夜深人靜時想起那條河，那條貫穿了我整個童年和少年時期，更給我的成長帶來無窮體驗和樂趣的河。那條河叫蘆蓮河，是家鄉幾代人的母親河。河面很寬，河水自由地流淌。有風的日子，水波激盪；無風的時候，清澈見底。

我家在村莊的最前排，推開院門，抬眼就能望見長長的、高高的河堤。站在河堤上眺望，眼前的河水如同一面鏡子，映出天空的蔚藍和遼遠。草長鶯飛的季節，野花野草遍布河流兩岸，更有挺拔的白楊樹像盡職盡責的衛兵不知疲倦地日夜守護。

小時候，每到雨季來臨，上游的水庫為了分流總會放水過來。於是，往日平靜的水面便會泛起波瀾。霎時間，河水像個脾氣暴躁的壞孩子撒着歡兒地奔湧流瀉。流動的河水沖走了沉積在岸邊的雜物，也帶來了名目繁多成群結隊的魚蝦。一旦上游的閘門關閉，河面便停止喧囂，恢復了往日的平靜。河面平靜了，下河戲水的人也便多了：男人、女人、大人、小孩……臨河而居的孩子們，不管男孩女孩都野得很，也皮實。即便不會游泳的孩子下河，身上也從沒戴過什麼救生圈，頂多在懷裏抱上塊「泡沫」。

我至今不記得自己是怎麼學會的游泳。好像一個夏天過去，就忽然可以甩掉手中的「泡沫」，和那些水性極

好的人一決高下了。也難怪，那時只要一放暑假，我們就成了真正的水孩子，有時幾乎一個下午都在水裏泡着。直到最後，發現那雙小腳丫都已經泡脹了，卻還是貪戀着那灣河水。

河裏的魚蝦司空見慣，「捉魚擒蝦」是我們的保留節目。將家裏開置的罐頭瓶裏放上剩大餅、米飯粒、乾饅頭，然後在瓶口處拴上繩，繫上浮標，把罐頭瓶丟進水裏，我們便自顧自地去戲水玩了。隔一會兒把瓶子撈起來看看，瓶裏一準兒會有些貪吃的小魚小蝦跑進來，撈出小魚小蝦，放在事先備好的小盆裏，然後我們就又去旁邊戲水了……往往太陽落山時，我們幾個小夥伴都會滿載而歸，當天晚上家裏便會有一頓豐盛的「魚宴」供我們打牙祭呢！

時令進入立秋，天氣慢慢轉涼，我們便不敢再下河戲水了。可那時，滿坡的酸棗都紅了，星星點點，像暗夜的螢火，映得河面上都是彤紅彤紅的。偶爾有風吹過，枝頭顛顛的，河面上便像灑入了瑪瑙般閃閃爍爍。

在不能去河裏戲水的秋天，我們同樣有屬於自己的樂趣。小夥伴們放學歸來，並不急着回家，把書包往河堤上一放，直接鑽進密密麻麻的酸棗樹叢中，你爭我搶地摘酸棗。酸棗摘回家，挑又大又圓的讓父母帶到縣城去

賣。每每爸爸媽媽一回來，村口就有無數雙渴望的眼睛在期盼着。爸爸媽媽賣完了酸棗，背包裏換回了紙、筆、本這些學習用具，也帶來了我們在鄉下從沒吃過的酒心兒朱古力。當年我們曾傻傻地以為，那全是我們自己摘酸棗的錢換來的。長大後才明白，善良的父母編織了怎樣一個美麗的謊言，讓我們的童年因為自己的付出而絢麗多姿。

冬天來了，北方的冬天冰涼徹骨。河水自然也凝固了，結成厚厚的冰面。踩在上頭，踏實如母親的懷抱。小夥伴們相約一起在冰面上玩冰車、抽冰猴兒，小臉小手凍得通紅，更有淘氣的男孩子，薊來岸邊乾枯的野草，在冰面上點燃，大家圍在一起烤火。很快，麻木的小手癢癢的、暖暖的，也不知是因為暖而癢還是因為癢而暖，那暖暖癢癢彷彿都抵達了心底。那一刻，寒意遠了、寒意淡了，火光的紅和冰面的白閃着奇異的光彩……

時光飛逝，日月穿梭。當年的野孩子很多都已遠離村莊，歲月在大家的臉上刻下皺紋，在兩鬢染上霜花，內心深處關於河流的記憶也都定格在了那個遙遠的年代，定格在曾經充滿歡笑的歲月裏。

在那個物質和精神都還略顯匱乏的年代，是大自然賜予了我們一個無與倫比的成長樂園啊！

細碎的幸福

好友老高一家三口駕車穿過大半個廣州城來訪，又反客為主請我吃飯。

席間我與高太太相談甚歡，因大家都「同聲同氣」講粵語，又都愛吃粵菜，便聊到了魚飯。初初我未反應過來，高太太說的是廣東潮汕地區將巴浪魚、花仙魚等做成凍魚當飯吃的「魚飯」，而我是想到在北方一些地區的「魚飯」——將大魚下鍋煎熟、煎乾，再將魚肉揉碎，揀去魚骨，放入佐料把已經變成碎粒的魚肉炒香，便真的成了米飯一般的「魚飯」。

我的食譜老三樣是「青菜、豆腐、魚」，因此無論是自小吃慣了的清蒸魚或是其它魚的做法，我都是喜歡吃的。喜歡北方人炒的「魚飯」，不單是因為牠是魚，還因為魚肉那細碎的樣子。

很多人喜歡花草都喜歡它的「大」，認為花兒大朵就會顯得大氣，譬如牡丹花、譬如荷花、譬如廣玉蘭；而我卻兩樣，又或者說我是「小氣」的，偏喜歡一些細碎的花朵，譬如梅花、譬如桂花、譬如野薔薇，甚至是草地上野生的一簇一簇的婆婆納……對於吃

食也是如此，食材可以是大件的，但我會喜歡吃變成絲變成丁的食物。當然，原生的細碎的就更喜歡了，譬如瓜子、花生等乾果，還有海瓜子等各種小貝殼。

前不久我和朋友們第三次去福建平潭島，在去的路上就下了決心：要把此前因素食而錯過的海鮮報復性地吃個「夠本」。然而到了平潭，大魚大蝦接連吃了幾天，反倒讓我的胃感到不適。平潭妹Ada每日帶我去住處外的小吃店吃早餐，僅用幾樣傳統的地道的小吃就治癒了我疲憊的胃。

平潭小吃治癒我的胃的魔力正是它的「細碎」。平潭鄉賢何龍最愛吃的海蠣餅雖是油炸的，但小小的餅內除了海蠣肉，又配了切碎的包菜、紫菜等，令番薯粉包裹的海蠣餅口感層次豐富之餘，香而不膩。被稱為「時來運轉」的包子「鹹食」，以及外地人極小吃到的「米梭」也都如此。還有用番薯粉混着花生米、小蝦米、小海蠣、蔬菜絲等做的「八珍炒糕」，與同樣的搭配炒出來的「炒米粉仔」都深得我心（胃）。

煎的、蒸的、炒的「細碎」小食吃膩

了，還有細碎的湯水。平潭人喜歡用小海鮮滾湯，什麼海鯉湯、海蠣湯、花蛤湯、魚滑湯……小小的貝殼和小塊的魚肉，配上切碎的嫩豆腐塊，湯裏放幾根頭水紫菜，撒上幾粒蔥花，小貝殼肉吃起來是清甜的，再將湯趁熱喝下，那股子鮮美和清爽，能讓人感覺彷彿臥在雲端俯視清晨海邊的日出一樣地愜意。

到高原去的時候我喜歡在空氣稀薄的山頂尋找石縫中頑強生長的小碎花。平潭島海邊的鹽鹼地上也有小碎花，它們生長的土地被海水不斷侵蝕，被狂風不斷摧殘，然而千百年來還是匍匐在那片土地上美麗地迎風綻放。

那些我喜歡的細碎的食物就像胃的情人，慢慢咀嚼，細細品味，它會滋養我的身體，讓我感到幸福，如同情人間彼此熨帖的呵護。那些我喜歡的花兒雖然很微小，它卻更能觸動我的靈魂，讓我心底生出更多對生命的敬畏和熱愛。我生而平凡，但當我熱愛着那些細碎的食物和花兒，一點一點地積聚了許多細碎的幸福時，就又覺得自己是不凡的了。



這幾天，「家廚」休息時經常在手機不停看粵語片，問這個一向只談阿倫狄龍、羅拔迪尼路、畢彼特和里安納度狄卡比奧的西片迷，為什麼忽然對粵語殘片那麼有興趣，他馬上糾正說不是「殘片」，近日千多部上世紀五六十年代擺上網的粵語片，不止半點不殘，而且當中好幾百部還是全新印本，聲光比很多同期米高梅富麗堂皇七彩大片還悅耳醒目得多，昔日的「七日鮮」，六十年後今日已翻身成「半世鮮」，而且片上還加印清楚玲瓏的字幕，演員對白原汁原味，比當日首映時更覺耳目一新。

他說當中好幾部粵語片，小時候外婆帶他看過，已經印象模糊，好奇回憶一下，倒看出不少新感覺。不錯，當時的粵語片都有個脫不了的公式，就是片中壞人，完場時總會改過自新，無疑有點脫離現實，壞人怎會那麼容易變好，只不過是當時苦薩心腸編劇家們的共識，志在給好人打氣，不想好人變壞而已，主要無非安撫好人，那時代每個行業的好人，都有不同程度的壓力，只有粵語片才能令他們振奮精神，紓解他們內心的抑鬱。這些心靈老火雞湯，至少可以令到打工仔安居樂業，朝晚為七八個仔



8月上旬，我帶兩個孩子隨遊學團到新疆旅行，孩子們雖小，但此行之後，幼小的心靈被大美河山所震撼，可謂開拓了眼界，淨化了靈魂。

首日，我們從新疆自治區首府烏魯木齊出發，穿越準噶爾盆地，一覽擁有獨特雅丹地貌的「海上魔鬼城」。午後，在魔鬼城感受炎熱乾燥的空氣，連綿的黃色、紅色的突兀的山石在碧空下更顯神秘。

第二日，我們一行人乘車前往喀納斯守護之門——賈登峪，途中欣賞美麗的海流灘草原、寂靜的白樺林風光。令孩子們興奮的是，沿途一旦有水和草木的地方，都會有成群的馬或牛。當地的導遊告訴我們，新疆的牛和馬都是有牧人放養的，畜牧被放養，吸收天地之精華，所以肉質鮮美。然而新疆的牧人，並非我們想像中那麼自由瀟灑，他們每日奔波，因交通不便，牧區的生活條件也較差，生病了都來不及就醫。

當天，我們深度遊玩了曾被聯合國教科文組織評定為「人類的最後一塊淨土」的喀納斯風景區，途中欣賞寧靜而神秘的「神仙灣」和「臥龍灣」。喀納斯湖以湖水顏色隨季節變化莫測而聞名遐邇，春夏時節，冰雪融化，大量冰川融水攜帶着岩石粉末（岩粉）流入湖中，湖水呈現出淡藍色或青灰色，

女辛勞的主婦樂於安貧。

保住倫理道德，鼓吹樸素民風，粵語片無形中一廂情願擔任了調整社會風氣的角色，也有它令人可敬的藝術良心。試看老土粵語片消失之後，騙徒滿天飛，今日人心是否還如昔日善良？

粵語片怎樣老土，片中的小情節還是靈魂的核心。粵語片的觀眾也十分可愛，可以接受片裏年近四十的中學生，不會盲目欣賞今日25吋腰圍的淑女，依然為天天「冇米落鍋」珠圓玉潤玉環一樣的白燕而流淚；還有太子爺長相受人欺壓的勞動階級、永遠的好人乖仔張活游。啊，張活游！廣闊的張，靈活的活，暢游的游，名字太好，星運也太好。以上是「家廚」的意見。



●《嫂夫人》劇照 作者供圖

新疆之旅(上)

孩子們見到後，連連感嘆這大自然的鬼斧神工。

導遊說：「進入秋季，降雨減少，湖水會變得異常清澈，在陽光和周圍森林的映襯下，呈現出翡翠般的深碧綠色；冬季冰封之後，則像一塊巨大的白玉。」

中午在景區用餐後，前往圖瓦村落，遊學團安排了圖瓦族家訪，孩子們面對面接觸到這現存只有2,000餘人的神秘圖瓦族，看着他們載歌載舞，吹奏一種叫做「蘇爾」的管樂器，會吹奏「蘇爾」的圖瓦族老人告訴我們，整個部落懂得此樂器的人屈指可數，不久的將來可能再無人知曉。

圖瓦族是一支古老的民族，以遊牧、狩獵為生。近四百年來，定居喀納斯湖畔，他們勇敢強悍，善騎術、善滑雪、能歌善舞，現基本保持着比較原始的生活方式。

圖瓦族人自稱「提瓦人」（Tyiva），是一個漸漸被人們遺忘的民族，但近年來，新疆旅遊業日益發展，千里之外的遊客也能於一日之內來入他們的生活之地。原木壘起的木屋散布村中，小橋流水、炊煙嫋嫋、奶酒飄香。古樸的小村景致，像喀納斯湖一樣充滿神秘色彩。

離開喀納斯，我們一行人坐了數小時的車回到酒店，期待着第三天充實的旅程。