



源於奧運

全運會的幕後功臣

還有52天，全運會即將開幕。日前，

全運會義工隊舉行了誓師典禮，香港賽區的16,000名義工正式成軍，這些義工是從3萬多名志願者中經過嚴格篩選和專業訓練挑選出來的精英。主辦一個綜合運動會確實需要大量的義工，如果是奧運會，需求人數更是高達四五萬人。有人可能會問，真的需要這麼多人嗎？如果沒有這麼多義工，運動會是否能成功舉辦？答案是肯定的，要了解志願工作者在運動會中的角色，才能明白他們的重要性。

1. 接待各類人員，包括運動員、教練、技術官員及隨行工作人員，加上特別嘉賓，預計需接待約2,000名以上。義工負責機場接待、交通安排、入住酒店和選手村，甚至擔任翻譯，確保嘉賓或運動員能順利溝通。他們如同貼身保姆，提供無微不至的服務。

2. 大型運動會有很多項目，每一項都需要義工協助。從運動員到達場地，從更衣室到入場熱身，甚至場地清理，義工都在默默奉獻。例如，觀眾在香港女排賽中常會看到義工進場擦地、撿球，通常每場比賽場地內需要30多位場地義工，而對於田徑和體操等項目，則需要超過100名義工支持。



●全運會香港義工隊宣誓授旗儀式。 作者供圖



方寸不亂

明天還可吃什麼

連續兩天又有酒家結業，好像一則廣告術語「梗有一間喺左近」，這次輪到

在灣仔扎根63年的醉瓊樓宣布結業。童年已在灣仔出入，上世紀六十年代生活艱難，鮮有上館子，醉瓊樓的鹽焗雞、客家豆腐、梅菜扣肉，只能在工作後有所見識；醉瓊樓這招牌，於我是一種歲月記憶，經常擦身而過，就像老街坊、老朋友，互相見證着成長歲月；如今，老街坊告別，難免有隱隱然的不捨。人生如潮，有起有落，傳統老店終有告別時，也是時代更替的必然。

香港飲食業進入轉型期，2025年截至9月份的統計，約有70間食肆結業。疫後新一代消費習慣改變，外賣平台崛起，在家點餐選擇多；同時跨境消費已成新常态；香港經營餐飲成本上升與消費力下降未能取得平衡；飲食文化起了翻天覆地的變化，新一代的口味，追求新派、輕盈菜代替傳統菜，而且更重視食肆舒適感、服務體驗，這些都是傳統老店未能給予的。

傳統店的招牌菜有局限，因為從食材到烹飪每一步驟，視力親為，廚師師傅行出入，有時還會跟你閒聊幾句，甚至老闆、廚師會和客人飲番杯，如此飲食文化，上世紀孕育不少知名美食家，追求美食，重在細節，賓至如歸，念念不忘；如今上館子，似乎選擇更廣泛，食物款式多，手機點餐極為方便，而且上菜速度快，在你跟前的人愈來愈少，手機點餐，機械人送餐，速戰速決，有食物，沒文化，沒人氣，究竟我們在吃什麼？

今天是「預製菜」的大時代，行內人說，餐館10間中就有6間都用預製菜，點心固然只需翻熱，連主菜也是在預製菜的基礎上加工，千篇一律口味，或許我們的胃口已經習慣了，也沒有太多的要求。隨着傳統老店的落幕，我們只能順流而行，明天還能吃什麼，管他哩！

預製菜是人類生活進步的產物，有效降低生產成本，隨着加工技術一日千里，保鮮、冷凍、殺菌做得好，也未嘗不可。最近到湖南一遊，街上即炸黑色臭豆腐不敢吃，就到手信店買了幾包密封臭豆腐，包裝很先進，內有氮氣保鮮，回來吃了一個，口感還不錯，食品包裝技術科學運用，反而吃得更安心。

國家有關部門對預製菜有了新規範，明確了預製菜的定義，哪些食品不屬於預製菜等。如何加強預製菜食品安全監管，大力推廣餐飲使用預製菜明示環節，保證消費者選擇權，預製菜也可以更正面走入千家萬戶。



書聲蘭語

抗戰勝利80周年有感

今天是9月18日，「918」這3個數字

分拆開來看，很普通，沒什麼特別，但合起來就不一樣了，「918」對中華民族來講是沉痛的、慘烈的，它代表着國仇家恨，幾近亡國亡種的記憶。

雖然有些人說，那已經是過去的歷史了，不應該還記恨，或者說，這一代的日本人已經跟那一代殘害中國人的日本人不一樣了，甚至還有某些台灣人說，日本人蹂躪大陸人，對台灣人可是很好的，為什麼要台灣人仇日呢？是嗎？是這樣嗎？台灣人的根在大陸，三百多年前橫過台灣海峽移民到台灣的是閩南人呀！更何況日軍的殘暴行為滅絕人性、天理不容。只要是一個有良知的人，都應該同聲譴責。

今年適逢抗戰勝利80周年，全世界只要有華人的地方，無論是官方或民間都以各種形式，紀念中國這個浴火重生的日子。

今年的電影《南京照相館》、《731》，以及早年的《南京！南京！》、《鬼子來了》等等，無不講述中國人可歌可泣的抗日故事。還有近幾年發掘的廣州「南石頭大屠殺」歷史真相，其慘烈與哈爾濱的「731」一樣，講述侵華日軍在中國大地上，一北一南進行令人髮指的細菌戰研究並屠戮老百姓進行人體實驗的駭人聽聞罪行。又如美籍女作家張純如出版《南京暴行：被遺忘的大屠殺》，控述日本軍國主義所犯下慘無人道的滔天罪行。日本擅自將教科書改為「日軍進入華北」等，企圖模糊歷史事實，難以掩蓋過去他們所做出的滅絕人性的

殘酷行為。

1931年9月18日發生在遼寧省瀋陽市的「九一八事變」，是日軍佔領東三省的開端。1937年7月7日在河北省宛平縣發生「七七事變」，10天後，蔣介石發表《廬山聲明》，呼籲「地無分東西南北，年不分男女老幼，皆有守土抗戰之責！」自此中國抗日戰爭正式全面爆發。

中國全面抗日，千千萬萬年輕力壯男子失去生命，當時徵召士兵，甚至少年兒童也要參軍。

日軍侵華從1931年9月18日到1945年8月15日日本無條件投降，日軍殘害中國人長達14年，這段歷史能隨着時間的推進而煙消雲散嗎？蔣經國曾泣寫「以血洗血」4個大字，還記得嗎？這一筆血賬是否隨着一代人的凋零而隨風而過，消失在歷史長河呢？

尤其是當下有些年輕人喜歡前往日本度假所謂「返鄉下」，加上崇尚東瀛文化，追捧日本明星，早已把日軍侵略中國、殘害祖父輩血淋淋的史實拋在九霄雲外了。



●電影《731》海報。



百家廊

慢煮一壺秋

粗陶砂鍋蹲在廚房角落5年，外壁淺褐的湯漬，像奶奶曬秋時圍裙上沾的南瓜泥。那時我總嫌她熬梨膏慢，灶火舔着鍋底，卻搖搖蒲扇笑說：「好秋得慢慢熬，急了就少了滋味。」

如今我住城心公寓，空調風裹着外賣味，連梧桐葉黃得都倉促。前日翻舊物，摸到奶奶的竹編果籃，籃底半片乾桂圓殼一碰就碎，記憶裏那個漫長得能擰出甜味的秋，突然醒了。

那時的秋來得緩，晨露凝在棗枝上，把青紅的棗子墜得彎腰。奶奶踩小板凳摘棗，藍布衫掃過枝葉，露水順着衣角滴在青磚上。「去刷砂鍋，熬梨膏嘍。」她頭也不回，竹籃已盛了半籃棗。我抱砂鍋往井邊跑，井水涼得浸手，罐壁冰霧沾在袖口，像綴了層薄霜。回來時，灶台上白嫩嫩的梨塊堆了半盆，像堆了捧月光。

「急火熬不出稠梨膏。」奶奶把梨肉倒進砂鍋，木勺輕攪，「文火燉透，甜才鎖得住。」灶火溫慢慢燒着，梨肉漸漸化漿，甜香從鍋蓋縫鑽出來，勾得人總想去掀蓋。奶奶總用木勺敲我手背：「等鍋裏起蜜色泡，才是時候。」

現在我學她熬梨膏，電燉鍋定時精

準，可總少點暖甜。直到某天加班路過老小區，撞見張阿婆曬玉米，金黃顆粒在夕陽下發亮，風一吹「簌簌」滾。蹲下來撿顆擦在手心，暖意漫開時，忽然想起小時候，奶奶從圍裙兜掏糖炒栗子，燙得我直甩手，可那甜早蓋過了燙。

次日早歸，挑了袋雪梨去皮去核，按奶奶的法子倒進砂鍋，灶火調至最小。陽光漏進廚房，梨肉慢慢化漿，甜香混着樓下炒南瓜的味漫開來。攪着木勺忽然記起，奶奶說：「熬梨膏和過日子一樣，得慢慢攪，不然底糊心慌。」

上周回老宅，廚房灶台上還擺着奶奶的粗瓷碗，碗邊沾着梨膏殘漬。姑姑說，奶奶走前半月，還攪着勁剝梨：「丫頭冬天愛咳嗽，得熬點梨膏。」打開櫥櫃最上層，果然有罐梨膏，罐口用紗布紮着——是奶奶的老法子。挖一勺沖溫水，梨香散開時，像看見她蹲在灶邊，木勺畫着圈，銀髮沾着灰，笑得眼彎成月牙。

今夜降溫，閉窗讓晚風裹着桂香進來。玻璃杯裏的梨膏水輕輕晃，抿一口，先甜後潤，恍惚嘗出陽光味：是奶奶曬玉米的暖，是她熬梨膏的甜，是那些秋沉下的溫柔。窗

外車聲不停，快遞喇叭響，油煙機「嗡嗡」轉，可我的杯子一直溫着。原來生活不用趕，錯過的溫柔都在等着。蹲下來撿顆擦在手心，暖意漫開時，忽然想起小時候，奶奶從圍裙兜掏糖炒栗子，燙得我直甩手，可那甜早蓋過了燙。

記得小時候，奶奶帶我摘棗，她坐在樹下縫補，我追蝴蝶跑。她喊「慢點，秋在棗樹上掛着呢」，我那時不懂，沒看見她眼裏的秋陽多暖。現在才懂，慢煮秋就像奶奶熬梨膏，急不得懶不得。得像曬玉米那樣鋪展時光，像等梨膏稠那樣裹着耐心。

風停了，端杯到陽台。月亮掛在梧桐梢，樓下腳步聲踏過落葉「沙沙」響。這一刻的秋真豐盛，夠我慢慢嚼，嚼到星星落滿杯沿。同事問「你咋總帶梨膏水」，我笑而不答。他們不懂，這杯裏有老宅的秋陽，有奶奶的木勺，有好幾年沒涼透的甜。

有時會想，奶奶是不是變成了一顆梨？在某個秋晨落在甜枝椏，熬進我的杯裏，舒展成她年輕時的模樣：藍布衫，舊圍裙，手裏捧着紅棗。

梨膏水涼了，添熱水時，杯裏泛起細浪。盯着看，竟見奶奶的笑，皺紋裏藏着梨膏香。

窗外路燈亮了，我心裏亮着秋陽——是奶奶的砂鍋，是裏散的梨香，是慢煮出來的，整個童年的暖。



翠袖乾坤

中國人的長筷子

連盈慧

日本有個教授發明可以自動提升鹹度的電子筷子，筆者曾在本欄笑過他「阿茂整餅」。今日飲食健康全球都重視低鹽，他豈不是搵嘢嚟做？這筷子必須手腕連接迷你電腦調整鹹味濃淡，不知是否能製造電子鹽還是事前輸入過鹽水，這麼麻煩的新發明，也天真得令人發笑。

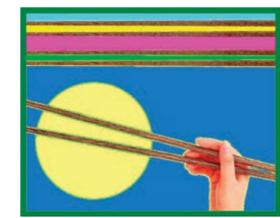
提起日本筷子，年前跟團旅遊日本吃壽司的時候，有個哈日大叔就舉起那對5寸長頭圓尾尖的木筷子，在燈光下搖晃幾下，引起團友注意後，對着筷子尖欣賞好一會後讚嘆再三：「日本人多聰明，筷子短得骨子，尖得好看，吃魚吃肉，一點一點，人就顯得斯文典雅，從吃相也看出民族性修養。」

另一個哈日大叔笑對他說，可能當年避秦朝的日本人徐福，嚴格訓練過他帶走那3,000童男童女，筷子之短是為了省木材，筷子之尖，是教那些子弟盡量少吃一點，避秦日子艱苦，一衣一食都要節儉，事事不能不簡約，群居不能涉於亂，大家得要守禮，日本人的性格就在徐福嚴管之下如此養成。

哈日大叔還是力持己見，一再以他自以為優雅的姿勢，輕輕夾起一件壽司，

未放入口前先說一句：「如果是中國的長筷子，夾相就沒那好看了。」可能那壽司給他讀到飄飄然，搖身一骨碌飛離短筷，跌落他衣襟再滾落地面，圍中兩個孩子笑到哈日大叔兩頰脹紅，他急忙抓起紙巾拭抹衣襟，也不管那件落難壽司躲到哪裏。

另一個團友心平氣靜對大家說：「中國筷子長度是事前經過心思設計，中國人家族大，一家人圍坐在大圓枱吃飯，枱中菜餚總有人不容易夾得到，為方便別人，同時也為了方便自己，筷子非有一定長度不可；同時中國人有個傳統習慣，吃到自己面前的好東西，總喜歡夾給同席親友先嘗，分甘同味精神，就得靠長筷子傳送了。長筷子還有個好處，用來炒麵條烏冬也特別清爽。」



●中國筷子長度是有講究的。 作者供圖



琴台客棧

我的動與不動

我是個很不喜歡運動的人，「懶到出汁」這句廣東俚語簡直就是為我量身定做的。不過我極為自己的「懶」而感到羞愧，畢竟，就連英國前首相丘吉爾都說過他自己：「我能躺着就不會坐着，能坐着就不會站着，能站着就不走，能走就不會跑。」

鄰居妹妹Anna見不得我懶，數次邀我和她一起去普拉提運動，推辭幾次後我終於跟着Anna到她平日鍛煉的場館去了一節體驗課。

此前我從未去過普拉提運動館，裏面的核心床之類的訓練器械對我來說都是陌生的。到了館內，還未看清楚那些器械的樣子，從別處匆匆趕回的女教練就馬上招呼我和其他幾位學員一起做她們已經十分熟悉的各種體式，我來不及反應，便一面看着牆上大鏡子裏呆頭呆腦的自己，一面從中觀察別人的動作，一面笨拙地盡力跟上她們的動作。

然而，令我意想不到的，那位教練居然對我說了一句：「你不要在那裏自我陶醉，看看別人是怎麼做的……」自身的修養使我沉默地沒有吭聲，只繼續笨拙地「體驗」。教練不停地指出我動作的錯

誤，我微溫時閉上眼睛不想看她，她卻又說：「你看你，又閉上眼睛在自我陶醉了……」這下反而把我逗笑了。在「體驗」的過程中，那位教練為了鼓勵其他學員對自己的身材自信，居然指着我說：「你看看她，你就會對自己有信心了……」那天的體驗課我只「體驗」了一半就停下了，走到一旁調整好自己的呼吸，安靜地等Anna訓練完，和她一起離開，告訴她我不喜歡那位教練。

若不是因為有這次不愉快的「體驗」，我大抵是不會在幾天後冒着高溫駕車回深圳參加我的小閨蜜米米的瑜伽館開業典禮的。米米是個極好動的人，她在傳媒大學讀書的時候就喜歡運動，畢業後在深圳電視台當過主持人，在動漫公司做過編導，不管在哪兒工作，米米都不停地折騰各種高強度的運動，騎行和登山對米米來說都是家常便飯。在生了一對雙胞胎女兒後，米米減少了騎行和登山運動，轉而愛上了瑜伽和普拉提，別人喜歡瑜伽和普拉提，只限於自己運動，米米卻是兩樣，折騰着去考了證，開了館，教練一當就是幾年，瑜伽館已開到第二家。

進瑜伽館於我也是「大姑娘上轎，頭一

回」，米米的瑜伽館裏亦全都是滿面笑容的、身材姣好的美麗姑娘。開業典禮的過場走秀，米米就放了好聽的音樂，帶着姑娘們做起了內觀流瑜伽。一時館內樂聲悅耳，姑娘們身姿曼妙動人，偶爾見誰的動作不標準，米米便是眼波一橫，嗔怪地瞪過去，再提高聲音溫柔地提醒對方注意，聞者會心一笑，繼續開心動作，在一個旁觀的人也看得賞心悅目。因是新館開張，看了也不由會有「和氣生財」的感覺。

據說，丘吉爾7歲時被送去貴族子弟學校讀書，校長十分嚴苛，對自己覺得應該懲罰的學生非打即罵，結果丘吉爾不但對校長的打罵進行還擊，還踩爛了他的帽子，最終他的父母同意他轉學到別的學校，這才有了丘吉爾後來的成就。我因之想到那位讓我只上了一半體驗課的教練，她或許也受過打壓式教育，當她成了教練以後，又開始了新的惡性循環，用了自己曾經接受過的方式去教學員。所幸當我面對這樣的教練時，已是一個可以做出自主選擇的成年人。

如今我還是很懶，或許有一天我會勤快地開始運動，但那時我一定會選擇米米那樣的人做教練。



欣有靈犀

終審法院牆壁的彈痕

王欣

在中環璀璨的燈火深處，一座花崗岩建築靜默矗立。終審法院百年的拱廊下，東側石柱表面密布的彈痕依然清晰可辨，如同刻在城市肌理上的苦難年輪。這裏不僅是香港法治精神的象徵，更曾是日佔時期浸透血淚的憲兵總部——三年零八個月黑暗歲月中最令人戰慄的坐標。

上月底，我們陪同全國人大常委會委員、愛國主義教育工作小組組長李慧琼和立法會議員、嶺南大學協理副校長劉智鵬拍攝有關香港抗戰足跡的短片，專程來到終審法院取景。

適逢中國人民抗日戰爭暨世界反法西斯戰爭勝利80周年，終審法院難得地開放了幾處可供拍攝的歷史遺蹟，我們一行人參觀了日佔時期用作囚室和庭審犯人的房間，我們聽着劉智鵬教授的講解，再回想那段不堪的歷史，不寒而慄。

1941年12月，日軍攻佔港島後，這座原最高法院建築被改造為鎮壓抗日力量的「神經中樞」。軍令憲兵在此審訊、關押乃至處決無數志士與平民，囚室鐵窗至今仍透着森然寒意。據倖存者回憶，被帶入此地者大多凶多吉少。劉教授說：「當時香港人口從160萬銳減至不足60萬，近百萬生命的消失訴說着那段慘痛歷史。」

1945年抗戰勝利後，香港設立4個軍事法庭展開歷史性審判。法律界人士全

力動員民眾提供證據，將日軍暴行通過司法程式詳實記錄：從東京審判的東條英機，到南京審判的侵華司令，香港則就地審判在當地犯下罪行的日軍。這些審判不僅實現正義的伸張，更構建起集體記憶的司法檔案。

如今終審法院保留的戰爭痕跡，成為連接歷史與現實的特殊媒介。花崗岩牆體上的彈孔經建築師特意保留，化作無聲的教科書，提醒着和平的來之不易。李慧琼說：「今年正值抗戰勝利80周年，特區政府組織各界重訪抗戰遺址，正是要讓年輕一代理解：當下香港的繁榮穩定，奠基於先輩在至暗時刻的不屈抗爭。」

我們的游擊隊從手無寸鐵開始，僅憑一些農具作為最初的武器。他們四處搜集遺留的軍火，不論什麼槍械都拿來使用，就這樣在敵後艱難地開展鬥爭。正是在這樣的抗爭過程中，我們才真正體會到，當年的先輩是在何等艱苦的條件下依然堅持抗戰——只要還有一口氣，就絕不放棄鬥爭，絕不屈服。

從港九獨立大隊以農具起家的游擊抗戰，到法理界人士通過司法程式追尋正義，這種在絕境中奮起的精神內核，正是「一國兩制」下香港需要傳承的寶貴財富。當市民漫步中環時，終審法院的石柱不僅昭示着法治的尊嚴，更銘刻着這樣的啟示：所有對未來的開創，都建立在對歷史的深刻銘記之上。