



源於真運
李漢源

黃金年代走向邊緣(一)

筆者從上世紀八十年代初進入電子傳媒電視圈工作，彼時的電視製作範疇廣闊，主要分為兩大類：戲劇與非戲劇。非戲劇又細分音樂、資訊、文教、遊戲、綜藝，以及大型綜藝等多種類型，雖然這些節目類型經常混在一起，但因為我熱愛體育，便選擇投身體育節目製作。

原本體育內容屬於新聞範疇，只報道賽事成績與結果，但當需要直播整場足球比賽或多場賽馬時，那就不是用純新聞方式去報道，而是需要從綜藝組借調同事協助製作，加插報道外的資訊，慢慢就變成電視台體育組的雛形。到了上世紀七十年代後期，體育節目需求大增，每星期都要直播九龍麥花臣體育館的籃球賽事以及甲組足球比賽，電視台才從新聞部正式分支出獨立的體育組，專責製作體育節目。

七十年代至九十年代，正是香港電視圈的黃金年代。乘着香港經濟起飛，經營電視台成為一門極賺錢的生意，年營業額動輒三四十億港元，利潤更可達十多億元。在這種豐厚資源下，體育節目有極大發展空間，整個行業有足夠預算去創作與製作優質內容，好節目自然帶來屢創新高的收視率。

到九十年代後期，社會變遷加

速，傳統免費電視開始難以滿足觀眾需求。例如電視台購買英國足球盃盃盃，只播最後7場賽事，根本無法滿足球迷對心儀球隊的期待，有些球隊甚至連半準決賽都進不了。這時，「窄播」的收費電視台應運而生，對免費電視造成巨大衝擊。收費台有完整時間直播所有比賽，例如英超380場賽事全部直播，而免費台最多一星期只播兩三場，還常安排在非黃金時段。體育觀眾人數本就少於綜藝及劇集觀眾，雖然偶有體育節目收視超越劇集，但極為罕見——記憶中最經典的一次，是2003年8月8日香港隊對皇家馬德里的足球表演賽，收視率高達53點，超過300萬觀眾，這個紀錄相信永遠難以打破。那時的免費電視仍有資源，能與收費台競爭一些重要賽事版權。

但從2002年起，版權費暴漲至天文數字，免費電視因商業決定失落世界盃完整版權，只能直播開幕戰、準決賽、決賽等4場，加上每場約20分鐘精華片段。可以說，任何電視台購買世界盃版權，都會因價格過高而虧本。2003年，NOW TV加入競爭，收費台風起雲湧，免費台更陷入劣勢，昔日的光輝好像成了永不復再的傳奇，但同時其實體育節目在新形勢下仍有條件作出變化與挑戰，讓我們下回再談！



方寸不亂
方芳

南來北往說當年

月前開放「粵車南下」入境市區，掀起了準備南下的駕駛者領香港駕駛執照的熱潮，申領者一時間迫爆運輸署牌照部，也催生了收錢代人排隊辦證的通宵排隊黨，此舉引起了坊間的非議。幸而有部門及時糾正，採用網上代替現場派籌安排。

擁有內地駕駛執照的人，現時可以豁免香港路試及筆試（交通法例），直接申請換領香港駕駛執照。換句話說，合資格的人不限於「粵車南下」的車主或司機。運輸署可能對此估計不足，才引致混亂。香港與內地車輛更緊密的交往聯繫，是經濟融合的必然。許多「港車北上」自駕遊，已經馳騁廣東全省，北至南嶺、東至潮汕、西至湛江了。

其實，「港車北上」歷史更早一些，上世紀七十年代初，那時內地副食品及禽畜等產品供港，除了火車及內河船運輸外，還有相當部分經當年唯一公路口岸——文錦渡。那時的文錦渡橋相當簡陋，貨物用手推車運到香港這邊，再裝上貨車運往市區各批發點。這一卸一裝，費時之外，更令貨物損耗不少。有關部門幾經商討後，承擔貨運的運輸公司整合為「文聯運輸」，「文聯」的貨車可以直接到深圳接載貨物回港，此算是最早的「港車北上」。

隨着改革開放與深圳經濟特區的

成立，貨運增加之外，商務行政管理人員往來也頻繁，當時的東鐵線火車服務滿足不了需求，開放香港私家車北上成了到內地投資設廠者的呼聲。

香港與內地雖然是一河之隔，但在交通運輸上仍有許多差異，穩妥起見，港粵雙方議定首批北上私家車為100輛。為了公平公正，粵港雙方有關部門訂下了嚴格的審批條件，其中必須是在內地大額投資者。當年筆者所屬的機構也涉及粵港兩地跨境業務，遂向香港入境處遞交了申請，但首批100個名單中竟然榜上無名，於是分別向入境處及深圳外事辦等單位申訴。經溝通，兩地有關部門都認為，該機構確有需要私家車過境，因此靈活地增加了名額。辦事人員說，你們是一百以外的第三，即是說，首批「港車北上」的車有103輛了。

隨着來料加工的貨運增多，兩地客運也不斷增長，但限於陸路口岸只有文錦渡，所以擠擁情況未減，直至另一個口岸皇崗（落馬洲）落成，才分流了文錦渡的客流與物流。接着沙頭角、蓮塘、深圳灣等口岸開通，香港與內地交通不斷改善。如今「港車北上」或「粵車南下」都是通過港珠澳大橋的，相信將來過關手續簡化，更多有條件的口岸如深圳灣、蓮塘（香園圍），也將開放私家車南來北往。



發式生活
商台DJ余發

吃什麼魚類最健康?

自從20年前開始沒有再吃牛肉之後，每逢跟一些很少見面的朋友吃飯的時候，他們總會問我為什麼不吃牛肉。我都輕輕帶過，因為主要目的是孝順，我覺得有點肉麻，所以不多說，但我仍然堅持下去。

因為不吃牛肉，很自然便會吃多了其他肉類，例如雞肉、豬肉及魚肉，尤其是近年，自己十分喜歡吃魚肉。還記得小時候很怕魚骨太多，所以不太愛吃，但現在你給我一個魚頭，我都可以把它吃得乾淨。

相信很多讀者都知道吃魚健康，但你知不知道原來最健康的魚類排名是怎樣？最近看了一個網上影片介紹，在這裏跟大家分享一下。希望大家在新一年，除了加倍努力向目標進發之外，吃東西也要吃得健康。

今天就來談談目前公認「健康指數」比較高的三種魚類，重點放在奧米加-3 (Omega-3) 含量多少、重金屬相對低，而且日常比較容易買得到的。

相信很多人都覺得三文魚應該是最健康的魚類，但原來大家都猜錯了。最健康的魚類：第一名是沙丁魚，小小一條，營養卻非常豐富，鈣質高到連骨頭都可以一起吃，就好像我們平時也會吃的罐頭沙丁魚，奧米加-3含量是各種魚類最高的，而且汞含量也可以給小孩吃。

第二位是鯖魚，油脂豐富到烤一烤便香氣四溢的那種。EPA+DHA含量常常是鮭魚最大對手，價格卻很親民。秋冬燉味噌鯖魚湯，喝下去整個人都暖暖的。

第三名是野生阿拉斯加鮭魚，就是我們經常說的三文魚，但學名應該說是「鮭魚」。它是健康魚界的流量密碼，蝦紅素及奧米加-3提供雙重抗氧化，可以讓人的皮膚也變好。雖然價格比較昂貴，但偶爾吃一下也不錯。

雖然說吃魚是健康，不過專家提議一周吃兩三次，每次大概吃手掌般大一塊，搭配一點蔬菜，長期下來對心臟、大腦都會好。建議大家攝取顏色多樣化的食物，滿足身體需要。



百家廊

稻草香裏的舊光陰

風起時，最先被喚起的，總是童年故鄉冬日的氣息，那被陽光曬透的稻草，乾燥、蓬鬆，裹着隱約的暖意。它穿過數十年的光陰徐徐歸來，攜着田野的風聲，暮色裏沉默的草垛，還有屋頂嫋嫋的炊煙。

恍惚間，又站在了故鄉的田野。秋收後，稻穀歸倉。農人將稻草收攏，以稻桿為繩，三挽兩繞，紮成敦實的「秤人子」，重新栽回田壟。它們與稻茬為伴，在日頭下靜靜佇立，從青濕褪成乾黃，待到通體輕脆、沙沙作響時，便是被接回家的時候了。

來接稻草的是母親和我。母親將泡軟的竹篾「喇」地在地上攤開，我便把田壟上一個個「秤人子」抱起、遞去。母親接過來，將穗頭與稈根兩兩對齊，調順、碼平，再用竹篾攔腰一勒、一繞，三下兩下，就束出個圓實妥帖的草墩子。

待綁好4個草墩，母親便取過那根兩頭削尖的長木槓，穩穩扎進去，分出一大一兩擔。她先幫我將擔子架上肩，看我搖搖晃晃走上田埂，慢慢踩穩了，自己才轉過身，挑起那更沉的一擔。

我與母親一前一後，挑着草擔，碎步走在窄田埂上。沒走幾步，北風便急着從背後推來，草捆和我被它擦着，不由得小跑起來。換肩時，風忽地轉向推來，我身子一歪，竟踏空跌進了田裏。母親在身後笑出了聲：「這風真調皮，捉弄我阿妹！」我晃了幾晃，借風勢一頂，重回埂上。那沉甸甸的暖意，便在肩頭與笑聲中，

晃悠悠地挑回了家。

最終，挑回的稻草都在屋後壘成了結實的草垛。這活計裏藏着來自經驗的智慧，最見工夫，也最需兩人配合。坡面墊上大石，搭好木架，在中央栽上筆直的杉木，整個草垛的骨架就立起來了。底下的人負責傳遞稻草，上頭的人將穗頭朝內，稈根朝外，沿木桿一圈圈盤繞、壓緊，逐步收攏成錐。雨水落下時，便順着這斗笠般的坡面暢快淌走。待各家草垛壘成，屋後景象煥然一新。它們圓墩墩、黃澄澄地映在冬日疏朗的天光下，彼此挨擠，坐成一片安穩的豐年。

在我們孩子看來，壘起的草垛就是一座現成的樂園。捉迷藏時，猛地一頭鑽進草垛底部，驚得裏面打盹的母親撲翅逃竄；我們也愛爬上高高的垛頂，順着溜滑的斜坡，一路歡呼着滑下來。最叫人驚喜的，是偶爾在草窩深處摸到幾枚蛋，也不知是誰家的雞落的，反正，誰撿到便歸誰。

我家那隻母親幹過這事。若非母親從牠通紅的雞冠和見人就蹲的姿勢裏識破端倪，牠恐怕真要在外面悄悄孵出一窩小雞來。母親將牠關進雞籠，牠卻拗着性子，寧可憋着也不肯下蛋。直關到我午後放學，母親才放牠出來，對我說：「你去跟着，看牠這回把蛋下在哪兒。」

母雞出籠後，便急匆匆往外走。牠察覺到跟着，就故意繞彎。我一躲藏，牠便猛地溜向鄰家屋後的草垛。我悄悄跟隨，看牠鑽進一個草垛的縫隙。我在邊上等着，不久，裏面傳出

響亮而得意的「咯咯嗒」。待牠心滿意足地鑽出來，我隨即上前，伸手往草窩裏一探，居然摸着五六個溫熱的蛋！我小心掏出來，用衣襟兜住。母雞在一旁踱步，探頭探腦，咕嚕着，眼睜睜看我收走牠的寶貝。待我轉身回家，牠也訕訕地跟着。

第二天，母親在雞籠角落鋪上乾草，放了一枚引窩蛋，將母雞請進去。母雞瞧見蛋後，湊近端詳片刻，便踏實伏下，從此，便安心在家下蛋。日久便知，稻草的暖意，早已蔓延進日子的每一處縫隙。肉攤前拴住一份肥美，菜籃邊繫住一把青翠；它是覆在霜畦上的薄被，也是墊在畜圈裏的暖窩。待到插秧時節，農人順手一扯，幾莖稻草便攏住一束青秧，彷彿為春天繫上一個播種的結。

但記憶裏最深的暖，是稻草鋪的床。立冬後，母親將曬得酥脆的稻草抱到院裏，坐在小凳上，仔細捋去枯葉，只留光潔挺實的草稈。理好的草稈被一捆捆抱上樓，在床板上均勻鋪開、壓實，覆上舊氈。於是，一個季節的陽光，便被妥帖地安放在了我們的臥榻之上。躺上去，像陷進一團蓬鬆的雲層裏。身子一動，底下便響起綿密的窸窣聲，乾燥的穀物香氣隨之漫上來。任窗外北風颯得再緊，被窩裏總是溫軟的。睡在裏頭，夢也像是被太陽曬透了，蓬鬆而暖香。

如今，床上是各式各樣的柔軟，但鼻尖與記憶，總在固執地追尋那一縷被陽光暖燻、被母親雙手梳理過的稻草暖香。



翠袖乾坤
連盈慧

吸煙的人少了，還沒戒煙的，多已隨身帶備打火機，也不會用到火柴，火柴快將成為歷史，稱之為「火花」的火柴盒，自然漸漸跟隨消失。

集郵跟搜集火花帶來的興趣也相似，只是郵票難得，年中外地親友書信來往不多，集取信封上的郵票就難了，郵票專賣店的郵票，小時候的零用錢也買不起。不過郵票面積太小，火花大得多，圖案好看更有吸引力，所以對郵票的興趣還是不比火花來得大，而且搜集比較方便。父親未戒煙前，知道我喜歡火花，每次火柴用完，總為我保存那個盒子；他戒煙後，從其他煙友中得來的火花也帶給我，經他手傳的火花，便別有紀念意義。

所以搜集火花的興趣，至今還保持不變，上班工作後，有個上司聽說我喜歡火花，每次外遊或公幹，都帶來他從消費場合得來的火花，笑說給我「手信」，在我眼中的確是來自世界各地最好的手信。

不少火花盒子還不是平日見慣的紙質面殼，外形設計五花八門，不同設計者各有心思，連半立體的紙窗紙蝴蝶甚至紙手槍……總之沒人

想像出的形狀都有，不只是單純的平面圖案美，就是風景畫，都有異於郵票所見的民族特色。

有年春節旅遊至上海，不知不覺間逛到一家大型雜貨商店，沒細心留意過裏頭賣什麼，只在店外看到櫥窗裏放着一個深藍色雅致封面3×6寸線裝書模樣的盒子，標題是「紅樓夢金陵十二釵」，直覺以為是迷你線裝書，再看一眼下角「中國上海火柴廠」那行細字，好奇買來，才知道原來是一盒套裝火花，套內名為「紅樓十二釵」，是分成十二小盒精緻小線裝書型帶有書脊的獨立火花。每小盒一面印有一金釵畫像，另一面是為同一金釵所作的題詩，火花顯然為吸煙文化人而設，可見上海不單是玩樂勝地，文化氣息也一樣濃厚。



●舊了，仍然珍貴。 作者供圖



欣有靈犀
王欣

去年年底，一股埃及的風吹到了維多利亞港，古埃及文明大展在香港故宮文化博物館隆重舉辦，很長一段時間一票難求。進入新年，趁着人潮稍退但熱度未減，我與同事特地挑選工作日一同前去觀展。

展覽設在4樓頂層9號展館，甫進入地下大堂，便見到數字投影將埃及雕塑及碑刻的照片投放在兩層樓高的扶梯外牆，營造出莊嚴的氛圍。投影前方便有一座麥倫普塔邁步像，他姿態挺拔，頭戴王冠頭巾及象徵神聖王權的聖蛇標誌，神態威嚴而不失活力。

據介紹，這座石像描繪了法老拉美西斯二世之子及其繼任者麥倫普塔，雕像雄偉的比例和細膩的雕工，讓我們在感受到王者權威的同時，也被埃及新王國時期的藝術造詣所深深打動。乘扶梯緩緩向上，終於來到4樓特展館，見到真章。

感謝香港故宮文化博物館的策展詳細音導賞，讓我們不至於在古文明的長河中迷失。展覽共分為4個單元：「法老的國度」「圖坦卡門的世界」「薩卡拉的秘密」「古埃及與世界」，匯集了250件來自埃及重要博物館和考古遺址的古埃及文物，包含雕塑、金器、石碑、木乃伊棺槨、動物木乃伊等。這些文物無聲地訴說着古埃及近五千年

探尋古埃及文明大展

的文明與歷史，冷靜又客觀地將古埃及繁盛時期的宗教、政治、文化藝術和生活習慣呈現出來。

在目前的古埃及文明大展中，有許多令人印象深刻的文物，其中包括阿蒙神祭司佩德阿蒙的人形棺和阿蒙神祭司巴肯穆特的墓葬草紙。人形棺共有3層組成，是古埃及人為來世設計的終極保護。「外棺是抵禦混沌的堡壘；內棺是通往冥界的黃金通行證；而木乃伊蓋板，則是刻滿銘文的最終護盾。」在古埃及人的信仰中，面對人間王國的動盪不安，他們將希望轉向永恒，希望在信仰和宗教的庇護下，追尋來世的安寧。隨人形棺一同埋葬的墓葬草紙，則詳細地繪製了人在死後如何通往冥界的全部步驟，它就像一份文書和指南，持有它的主人在追尋永恒的旅途中會更加順暢。我們可以看到在墓葬草紙的最左側，心臟與象徵着真理與正義的「瑪阿特羽毛」一同被放置在天秤前。

展覽內還有不少互動類裝置，令這個有着五千年歷史的古老文明，不至於太令人摸不着頭腦。有的裝置生動形象地介紹木乃伊如何製成；也有投影裝置將色彩和雕塑缺失的部位還原；也有難得一見的貓木乃伊，看得出貓這類動物深受主人的喜愛，希望能被一同帶往來世。展覽將於8月31日結束。



琴台客聚
伍呆呆

遇見一隻叫「狗狗」的狗狗

我的半生都在粵地度過。然而，作為一個熱愛旅行與美食的人，我卻是數次駕車經過肇慶，而未曾真正踏入過肇慶的地界。第一次真正去肇慶的緣由出乎我的預料：閩蜜燕婷養了14年的小狗狗突然離世，她在悲傷之餘去肇慶散心，我便陪着去了。

燕婷和我都是虔誠的天主教徒，心底雖有着對豆離世的心痛，但亦希望我們的信仰能令豆的靈魂有一個好的歸宿。於是我們此行的重點便落在了教堂。而要探訪肇慶的教堂，便繞不開四百多年前來自意大利的天主教耶穌會傳教士、學者利瑪竇。我們先是去了利瑪竇於明朝萬曆年間在中國內地建造的第一座天主教堂「仙花寺」位於崇禧塔旁的舊址。說是舊址，如今卻是什麼蹤跡都未剩下，只在崇禧塔外的路旁留下一塊什麼印記都沒有的石碑。燕婷與我不甘心那悠遠的歷史無聲無息，繞着舊址走了一圈，發現了原來的「仙花寺」所在地，有一汪清澈的泉水向外奔湧，拍出的照片上，竟然有着希伯來字母的光影。

知道繼利瑪竇的「仙花寺」後延續衍生的勒竹園天主堂，我們便又迫不及待地去了。匆匆趕到時已是傍晚，教堂大門緊閉，我們

走近時，有一隻黑背金毛的大狗在鐵門內透過柵欄注視着我們，一雙金棕色的瞳仁如狼眼一般銳利，卻又帶着幾分悲憫。

修女聽到門鈴後開了門，我們踏着夕陽的餘暉走了進去。教堂內一尊來自意大利瑪切拉塔市的利瑪竇雕像靜靜佇立，目光溫和而堅定。牆上的史料記載着他的傳奇：1585年，利瑪竇在肇慶知府王洋的協助下，建成了中國內地第一座天主教堂「仙花寺」。為籌措工程款，利瑪竇甚至變賣了隨身的三稜鏡。神父為我們細細講述利瑪竇的故事，這位「西土東儒」不僅帶來了天主教教義，更帶來了西方的天文、數學與地理知識，他翻譯的神學典籍讓中國人初識天主，而《交友論》中「我之半，乃第二我也」的箴言，更成為中西文化共鳴的見證。利瑪竇始終堅信，接受信仰不必排斥本土傳統，反而能讓真善美的價值更加圓滿。

看着教堂裏的耶穌像，回想起「仙花寺」舊址裏陳列的自鳴鐘複製品，想像着四百多年前，這些新奇物件打開了中國人看世界的窗口，而利瑪竇也在鑽研儒家經典中，讓福音真正植根於中國文化的土壤。我和燕婷在祭台前默默祈禱，心中滿是敬意。這位文化

使者用幾十年的光陰，搭建起跨越山海的橋樑，讓中西文化用愛和信賴交融，這份包容與堅守，至今仍在滋養着信仰之路。

修女介紹說那隻有着狼眼睛的狗狗名字就叫「狗狗」，我有點訝異。「狗狗」跑到我腳邊，用腦袋輕蹭我的手背，彷彿久別重逢的老友，這份親近讓我心頭溫暖。在天主教教義中，天使是天主的使者與守護者，時刻陪伴在人身邊。「狗狗」澄澈的眼睛令我忽然覺得，牠或許就是耶穌派到世間的天使。

我想起利瑪竇曾說「信仰的真諦在於愛與包容」，正如「狗狗」毫無保留的信任，純粹得不含一絲雜質。牠不懂教義，不懂文化交融的深遠意義，卻用最本能的親近，詮釋了人與人、人與萬物之間最本真的聯結。利瑪竇用一生詮釋了信仰的包容與堅守，「狗狗」則讓我明白，天使或許就在身邊，以最平凡的姿態，帶給我們最真摯的感動。正如福音所啟示的，愛與善意是世間最強大的力量，牠能跨越時空、語言與物種的界限，在人心間架起無形的橋樑。

當我們踏上歸途，肇慶的教堂與「狗狗」將永遠留在記憶深處，成為信仰之路上最珍貴的註腳。