



## 競爭的兩面：是進步？

「有競爭才有進步」，這句話放在任何領域都適用——體育比賽如此，傳媒製作亦然。當多家電視台在體育節目上互相競爭，報道品質自然提升，在這種「良性競爭」下，製作團隊的技巧及觸覺都在競爭下進步，觀眾就能欣賞到更精彩、更專業的內容，達至「多贏」局面；然而，香港電視體育版權卻因過度競爭（惡性競爭）而走向另一極端：費用飆升至天文數字。

以英超為例，原本ESPN一季（3年合約）只需4,000萬美元，後來因電視台之間的競爭一跳跳到1億美元一季；而另一台為爭獨家再加倍，出到2億美元。這種惡性競爭讓電視台背負沉重負擔，盈利倒退甚至虧蝕。如果香港電視台能像英國部分情況一樣，改為協商分組競投（各自播部分賽事，而非獨家），現時被不合理抬升的版權費是否會理性回落呢？這值得深思。

在商業社會，大家為了成為行業龍頭，往往不惜工本、不擇手段爭奪，成功爭奪後才發現整個業界承受不起，自家亦因虧損累而無法持續以本傷人，最後造成天價版權無人問津，版權費才被迫回落。奧運版權就是活生生例子：2008年北京奧運香港版權僅200萬美元，2012年倫敦奧運炒

到1,700萬美元，2016年巴西奧運再升至2,100萬美元。到2020年東京奧運，IOC 定價3,500萬美元，但香港電視台因2016年巴西奧運虧蝕整個版權費（廣告收入僅夠支付製作費），加上疫情經濟下滑，所有免費電視台集體放棄競投。結果在政府協助下，沒有競爭者，版權費大幅回落。這次「沒競爭」反而對香港是好事，IOC 雖稱「市場價格不是這樣」，但若真有合理市場價格，又何需政府到最後一刻介入購買呢？

政府將東京奧運版權分發給所有電視台，讓大家共同轉播，正因為不是獨家，各台發揮創意，推出不同包裝、評述與配套節目，爭取收視，完美造就良性競爭。回想東京那一屆香港全城充滿奧運氣氛，市民投入感爆棚，港隊得到最大支持，團結心與體育文化也大大提升。今屆全運會部分項目在香港舉行，正可見一斑。體育傳媒應借此機會，乘着全運運動狂熱之勢，積極協助推廣本地體育發展，讓更多人參與、熱愛運動。

競爭從來都不是目的，那是為了達到進步與普及最終目標的一個過程。香港體育傳媒人如能加強在體育製作方面的發展，使每個大型體育盛事的製作團隊人才都如雨後春筍般乍現，這才真正是「有競爭才有進步」的體現！



方芳

## 長者馬拉松

一眾藝人跑馬拉松，是「自我展示」的一種生活模式，年輕時演盡無數不屬於自己的角色，退休後轉了跑道，做了「運動員」，找到自己活在當下的存在，倒是叫人眼前一亮的。

47歲鄭則仕跑馬拉松，大大激勵長者做運動，其宣傳效果遠勝政府和衛生署的呼籲，連年輕人都說，再沒有藉口不做運動了。鄭則仕在是次馬拉松的藝人長者中並不是最年長的，有比他還要年長的76歲鮑起靜和79歲劉江，鄭則仕之所以成為亮點，因為他有不輕的體重和慢性疾病背景，跑齡只有十個月，能夠完成十公里（相當於由香港仔至赤柱的路程）很不簡單，可見日常鍛鍊所付出的辛苦不言而喻。

長者動起來重拾健康，完全是靠自己意志。當然，有群體召集督促，互相激勵扶助，較為容易堅持。每個人的身體條件不同，按自己實際狀況，選擇合適自己的運動，如果膝關節和心臟有問題，跑步等激烈運動當然不適宜，作為長者不必強求自己有什麼訓練目標和展示舞台，只要有動起來的意志，什麼運動對自己都有得着。

今天長者的觀念，與上一代完全不同，上一代傳統觀念是「重儲蓄，輕消費」，吃價廉食物，小病堅忍，頭痛醫頭，腳痛醫腳，晚年被動地把養老金轉奉給醫生，不少長者最後是「人在天堂，錢在銀行」。今天的長者可聰明了，退休後主動出擊保健康，「銀髮族」投入養生運動，願意為健康付費。

坊間不少針對長者的健體課程應運而生，拉筋、太極、球類、肌肉、心肺各種鍛鍊的運動，個別訓練千多元以上一課，小班練習百多二百元一課，長者運動已成為一門可觀的生意；「銀髮族」除了健康消費，還有心靈消費，今天的長者不服老，注重情緒價值，有相當自我展示才能的慾望，舞蹈、唱歌、樂器和戲曲等表演，所費不菲。針對長者對自我形象的滿足，長者美容、護膚、服裝等等，都是可觀的消費。

優質護老更是銀髮消費群的終極追求，設備齊全的優質護老院，家庭各款智能護老器材甚至機械人保姆等，銀髮經濟產業已悄然無聲帶動整體經濟；有機構調查所得，內地60歲以上的人口有3.1億，佔總人口22%，「銀髮族」進一步激發消費潛力，預料2030年消費將增至25萬億元人民幣，成為社會龐大的經濟動力。



小臻

## 習書畫增強生命力

以往說人生七十古來稀，現今社會無論男女，80歲、90歲仍精靈的大有人在，還有以往中國女性壽命都比男性長，應該是農業社會男性做的都是比較操勞的工作，所以影響壽命，如今已經不同了，哪怕是農業社會，農活也沒那麼累，而且中國鄉村城市化的發展，生活水平提高，令中國人生活模式普遍趨向城市化，生活好轉身體自然好，人均壽命增長。

先說文匯報前社長，資深傳媒人員聯誼會會長張雲楓，在今年95歲生日會上講述他人生中遇到多次生死差一線的危機，頭腦清醒。講起當年讀小學時，上學途中遇洪水沖破木橋跌落水差點淹死，還被父母誤以為他是頑皮出事，因此他學懂游泳。其後他在日本侵華期間和家人走難，又差點犯水險，幸懂游泳逃過一劫。到讀完書出來工作，土改期間因為出身資產階級被不懷好意的人針對，冤枉他告密要整他，幸好有人為他作證才沒有被批鬥，但又被派入特務區工作，年輕的他不知危險，遇到好人教他自保方法，又過一關，對這些九死一生的經歷仍記得非常清晰。張社長仍每日睇報紙，關心新聞大事，對問題的分析仍獨到。個人認為人的生命力強是長壽的關鍵。

是次展覽，既為九友藝術生涯之階段總結，亦為香江藝壇一段佳話，恰如古人所言：志合者，不以山海為遠，九友因藝相知，因心相契，其作品匯聚一堂，必能啟引觀者共鳴，傳續文脈清香。九友於書畫之道浸淫數十載，各臻化境，筆下不僅深蘊香江風物之美，亦透顯時代氣息，實在為後輩提供了吸收藝術養分的好機會。

聽了不少前輩講寫書畫可以養生，因為專注創作時，可以訓練頭腦，思考轉動快些，屏息靜氣運筆書寫與練氣功有異曲同工之妙，難怪愈來愈多退下前線的人都以學習書畫作為興趣，有益身心，身邊愈來愈多這些例子，自己也受啟發，除了有好的生活習慣，學書畫、學唱歌都是很好的養生法。



百家廊

## 一支妙筆繪煙火

在我認識的人裏，肖江很特別——他繫着圍裙能顛勺，拿起筆桿能寫文。身上既有江湖氣，也有書卷氣，朋友們都說他是「文人裏最會做菜的，廚師裏最會寫文章的」。

與肖江的相識，始於一個文學平台。本是萍水相逢，互相點讚之誼。直到有一天，發現評論欄裏他留下一句：「原來你也是十堰人。」——因這層同鄉的關係，我們才真正認識了。

當交流從線上延展到線下，肖江身上那種隨和與溫暖的特質，變得更加可感。在十堰的文學圈裏，我們不時會在一些徵文比賽中碰面。他的作品總是憑藉一份樸素的真誠和細膩的洞察力脫穎而出，摘得頭籌。就在這來來往往中，我們彼此熟悉。而緣分的加深，則始於他和兩位兄弟創辦的「三粒粟」平台。承蒙邀請，我得以加入這個大家庭，擔任編輯一職。平台裏的夥伴都親切地喚我一聲「二姐」。從那時起，我們之間才真正擁有了超越同鄉與文友的、扎實的羈絆。

肖江自幼失怙，由母親獨自帶大。這樣的成長經歷讓他比旁人更早洞察世事，也磨礪出堅韌獨立的性子。他很早便踏入社會，從謀生中學了一手好廚藝。手藝成熟後，他開了間小飯館，算是有了安身立命的根基。或許熱情是他的天性，又或許，這就是他回應世間溫情的方式。

自從有了這方自己的「落腳點」，他便常常招呼文友、朋友來聚聚。桌上從

不缺好菜好酒，一切隨意得像回家吃飯。那間小飯館，也就漸漸成了我們這群人最暖的「客廳」。後來，這兒真成了大家的「根據地」。幾杯酒下肚，文學和生活的界線就模糊了。有人念起剛寫的詩，廚房的炒菜聲正好打着拍子；有人爭着小說的結局，滿屋的飯菜香裏好像飄着另一種答案。肖江常繫着圍裙，端着新炒的菜出來，就着剛才的話題接上幾句——話裏總帶着鍋氣，鮮活又實在。忙完灶上的活兒，他也顧不上歇，總是繞到每桌敬酒、說說話，興起時連菜都忘了夾一口。

我們說這兒是「紙上江湖的線下客棧」。文字讓我們在雲端相遇，而肖江的煙火氣，卻把這份相遇接回了地面，落成了熱乎乎的交情。在他這兒，最好的「稿費」不是印成鉛字的文章，而是散場時大家臉上的盡興與滿足。我們常用文字探尋精神的深處，卻在他的飯桌上，找到了最踏實的熱量。

故事的轉折出現在去年。受一些行業政策的影響，小店的生意不如從前熱鬧了。但肖江從沒抱怨過什麼，只是照常開門迎客，煙火氣依舊，對我們這群老朋友也從未怠慢。誰也沒想到，有一天他會突然倒下來——是胰腺炎。做餐飲的人，終日操心，偶爾應酬也免不了喝上幾杯，身體就這麼被熬出了問題。

店只好暫時關了。那兩個月裏，他安靜養病，人也瘦了一圈。我們幾個朋友

常去看他，陪他說說話，卻也做不了更多，只能想着等他重新開業，一定多來捧場。病中的人大概總會想很多——關於人事、關於將來、關於手中這點生計的分量。兩個月後，肖江又繫上圍裙，重新站在了灶台前。關張已久的店要再熱起來，並不容易。他默默守着店，偶爾在朋友圈發發新研究的菜，寫幾句心情。我們但凡有聚會或招待，也都盡量往他那兒帶，像是某種無聲的默契。

直到某個晚上，他忽然打來電話，聲音有些疲憊：「服務員母親病了，得回去照顧……店裏實在轉不開，我在想要不要先把店關了。」那電話裏，我們聊了很久。我試着給他打氣，也提了些勉強的建議。但他似乎已經想得很清楚，與其硬撐下去每天賠錢，不如咬咬牙，先停下來。等緩過這口氣，等時機對了，再從頭來過。掛了電話沒幾天，他的小店，終究還是熄了燈。這就是肖江，一個溫暖、樸實，總把責任背在自己肩上的人。時運起伏，生活有時並不如意，一間小店的故事，就這樣暫告一段落。

但我知道，對他這樣的人來說，這不會是終點。有些人生來就帶着火種，哪怕暫時熄了焰，灰燼深處仍留着溫度。等他再回來時，一定會帶着更透亮的眼光、更扎實的本事，把日子重新燒得暖烘烘的。故事還在繼續，只是換了章節。而我們有耐心等——等他的下一爐灶火，等我們的下一頓團圓飯。



伍呆呆

年前與好友建強兄聚，得知他花十年時間籌備和拍攝了一部人物紀錄電影，即刻來了興致，請求先睹為快。建強兄告知電影尚在做後期剪輯，但電影的主人公——前北京軍區戰友歌舞團打擊樂首席謝勝利老先生長住深圳，可以一見。於是第二日便驅車200多公里回到深圳，與建強兄一同去往謝老位於坪地梨園青年公寓的住所拜望。

敲響謝老的房門，裏面先傳出幾聲犬吠，隨後開門的正是謝老。如果不是背部微駝，看上去也僅是60多歲，而不像建強兄介紹的出生於上世紀四十年代的「80後」。

雖是初次見面，謝老卻是與我一點也不生分，他養的小公狗「男男」大抵是聞到了我身上我家狗寶的味道，對我亦是格外喜歡，一個勁地舔我的手腳，撲到我身上「求摸摸」。謝老一面呵斥「男男」、一面輕鬆地從儲物間拎出一桶10斤裝的花生油進廚房做菜。我一面對謝老已是「80後」還臂力不減感嘆，一面好奇謝老住在梨園青年公寓是否因為他始終活躍在樂壇的緣故，豈知謝老的回答是此「梨園」非彼「梨園」，只是6年前他應邀去北京鼓樂節演奏《牧羊女》回來後正好面臨搬家，隨機選擇了此「梨園」。謝老拎油桶的臂力足，切魚的腕力亦

## 與「打首」約飯

不差，一條大魚被他輕鬆切成幾段，較為難切的那塊，他又用了另一把刀助力，雙刀在掌中齊舞，我便神往之，想像起鼓槌在謝老手中的樣子。

與謝老有着30年交情的建強兄告訴我，早年離異的謝老後來有過一次「閃婚」經歷。彼時因為愛情，他賣掉了自己在北京幹休所的房子，到深圳買了婚房，幾年後婚姻破裂，住房售出，夫妻平分房款。與他同為團級軍退轉幹的弟弟當時身患絕症負重債，他把分得的賣房款悉數予弟，因此才從高檔花園小區遷至這座名為「梨園」，卻與梨園毫不相干的城中村公寓。建強兄為謝老感嘆，覺得他多年沉迷打擊樂，性格已節奏化，在處理生活和理財等日常問題上，思路和方式過於簡單甚至不成熟。而我卻以為這正是謝老品格中的可貴之處，可以看出他重感情，處事果斷簡潔，不過多與世事糾纏，只專注自己熱愛的音樂，所以才能在年輕時就成為聞名京城的打擊樂首席，迄今仍是中國屈指可數的鼓王。

謝家客廳裏放着各式的鼓，有直徑約1米的大紅中國鼓、有中式小排鼓、有非洲鼓、有新疆手鼓、有戲劇板鼓、有流行樂常用的架子鼓……每種鼓都有各種規格幾個甚至十幾個，猶如一座小型鼓博館。桌面和牆上，擺放張掛着謝老年輕時的軍裝照、排練照和



鼓。打首。鼓王與他的作者供圖



王欣

## 初訪錦田鄉酬恩建醮

上周，我與朋友相約到香港新界元朗，一同體驗一年一度的「錦田鄉酬恩建醮」。我們在中午時分抵達，在夜色漸濃時才不捨地離開，雖然是第一次參加，也並非元朗本地人，但在喧天的鑼鼓聲與粵曲中，感受到了濃濃的香港鄉土活力。

一出錦上路港鐵站，眼前的景觀就與港島、九龍大不相同。不再是稠密的「石屎森林」，取而代之的是連綿不絕的山巒和山腳下的一馬平川，這是屬於香港的遼闊的「大西北」。完全不用發愁「錦田鄉酬恩建醮」在哪裏舉辦，要怎麼前去，沿路隨風飄揚的旗幟早已告知了前行的方向。連綿的旗幟帶我們越過錦田河，穿過壁畫村，指引我們走入錦田鄉。

剛剛抵達，我們便被眼前的花牌深深吸引。有不少於15塊的巨型花牌在停車場一側一字排開，紅黃色的花牌寓意着節日的到來，每一個花牌上都寫着來自不同的家庭、店舖或是團體對節日最深沉的祝福與期待：「風調雨順」「民豐物阜」「神恩佑庇」等。

走入活動現場，一座完全由竹子建造的戲棚便讓人大開眼界。據村民介紹，本次酬恩建醮的戲棚由3萬多根竹子搭建，樓高5層，佔地4萬平方呎，共計動員17位師傅耗時



●童真的小思、三毛和西西。作者供圖

60天，不費一釘一卯建造而成，創下了世界最大臨時竹製祭壇的紀錄。

十盞中式燈籠在戲棚內樑架兩側依次排開，引向盡頭的戲台。這座戲台上，即將上演的傳統粵劇神功戲，深受十里八鄉的村民喜愛。正是午時，我們領到免費的戲票與公公、嫲嫲們一起落座，享受這場傳統戲曲盛宴。

當夜晚降臨，「錦田鄉酬恩建醮」又呈現出另一番景象。如果說白天的活動屬於傳統，而夜晚的則是全交予年輕人來傳承。在戲棚正前方的空地上，花牌包圍着錦田鄉美食嘉年華。許多難得一見的傳統美食在這裏匯聚：茶粿、老婆餅、荳糕、朗屏魚肉翅等等。當我詢問買荳糕的蓮大姐在哪裏還能買到這些傳統又好吃的糕點時，蓮大姐自豪地說：「那就要等到十年後的酬恩建醮啦！」

許多學生在美食攤位前排起長龍，也有不少年輕父母帶着孩子體驗舞龍舞獅，更有不少背包客在亮燈的戲棚前合影留念。無論男女老少，在這裏都可以找到屬於自己的趣味。

作為香港歷史最悠久的太平清醮之一，「錦田鄉酬恩建醮」由鄧氏族人代代相傳下來，它反映出鄧氏家族遷徙及定居的歷史，也表達着當地人對這片土地深深的眷戀。