

創新與準備 成功的關鍵

上世紀八十年代初，筆者剛踏入電視傳媒工作，當時的我渴望的就是參與大型體育賽事製作，例如：世界盃、奧運會和亞運會。行內稱這些年為「大賽年」，通常是雙數年份，如1982年的世界盃與亞運、1984年的奧運等。對電視台來說，大賽年更是重要的廣告收入來源，因為收看轉播的觀眾會比日常更多，廣告商也就更願意重金落廣告。1982年西班牙世界盃期間，公司因轉播大獲成功，全體員工更獲贈純金小金牌作為獎勵。

通常在體育大賽前半年，電視台便開始積極籌備相關節目。例如：1982年世界盃前，我們製作了前奏節目《進軍西班牙》，內容包括各隊外圍賽晉級歷程、決賽周實力分析、派外景隊走訪主辦國風土人情及球場設施，還有世界盃歷史和小知識等。目的是讓觀眾和球迷在決賽周開賽前，已充分了解各隊背景，使他們觀賽時能更投入和享受。

雖說體育節目當然以直播賽事為核心，但非直播的體育節目如何吸引觀眾？關鍵在於資訊性和故事性為主。體育本質上是新聞，也是觀眾的知情權。例如：張家朗奪得奧運金牌後，觀眾最想知道的是他過

去如何刻苦訓練、如何一步步走到今天，以及未來的劍擊之路。這正是媒體製作人需要用心包裝的體育故事。

又如1972年慕尼黑奧運，大會邀請8位國際知名電影導演拍攝8部奧運紀錄片。其中日本導演市川崑的作品《一百公尺》，最令人印象深刻。他沒有用傳統體育報道方式，而是把短短10秒的比賽，延伸成10分鐘充滿人性、情感與人類極限的故事，深刻展現運動員的內心世界。這8部作品更於1974年奪得金球獎最佳紀錄片。

時移世易，現今電視台已很難有充足時間和資源去籌備大型賽事的前奏節目。今屆名古屋亞運會還有143日便要開幕，但由於主辦方經濟壓力，部分籌備工作未能完全達到標準。

在公用信號製作方面，亦有部分項目未能提供直播，包括香港有望爭奪獎牌的單車場地賽、網球及壁球等。因此，香港轉播電視台必須及早規劃，自行安排拍攝和信號傳送，讓香港觀眾能看到香港運動員的精彩表現。

縱然大型體育賽事的前期製作愈來愈困難，但只要堅持故事性和專業精神，香港體育傳媒依然能為觀眾帶來高質素的體育體驗。創新與準備，從來都是成功的關鍵。

西方嚮往中式養生

美國朋友回港旅遊，帶來長長購物清單，護頸暖水袋、便攜式「泡腳桶」，都是養生用品。去年我送她一款「掛背式暖水袋」，竟在她居住的社區裏紅出圈了，本來暖水袋是在被窩裏使用的，在大雪紛飛日子裏，她把暖水袋掛在身上，還可轉換身體不同部位，整天暖乎乎的。她鄰居是個練八段錦的年輕白人，對這種體貼中式養生保暖產品，羨慕得不得了，所以朋友這次回港，就是要給鄰居找這樣的禮物。

正因為互聯網和社交媒體的傳播，數以百萬計的歐美年輕人，從TikTok到小紅書，刷到中國人的生活模式，不再是旁觀中國文化，而是直接面對面。為什麼中國人的臉孔都比同齡西方人來得年輕，為什麼中國老太太的臉孔都比實際年齡要年輕，他們對中國養生模式好奇，從而仿效。

美國和歐洲年輕人，早上喝暖水、泡薑茶、泡枸杞、煲蘋果雪梨水，食物撒黑芝麻，煮食蔬菜代替生吃的沙律菜，在家不赤腳而穿上了拖鞋保暖、睡前泡泡腳、學習太極、八段錦等緩和運動……西方一股「中國風」，正在養生文化層面展開，他們模仿中國人的生活模式，並在社交平台打卡留念。自從新冠疫情之後，西方部分人對現代醫學不信任，一份美國研究指出，被調查者對醫生和醫院的信任度，從2020年的七成以上，下降到2024年的大約四成。一些人身處城市醫療資源缺乏，現代醫學又不能滿足每一階層的需要，傳統醫學養生，被視為較便宜又容易收效的方案，中式養生不是什麼秘方，個人自我調理、天然理念的健康保養，更受年輕一代所嚮往。

其實，激發嚮往因子，背後還有更深層次的落差感。在互聯網世界，看到中國高效安全城市，高鐵運輸便捷，電子支付普及，對比自己的國家，曾被譽為最宜居的城市，如今市容破敗，毒品危機衍生犯罪率高企，「喪屍」橫行……老一輩華裔移民回流中國內地養老，年輕一輩又將如何自處？

在他們的手機裏，看到世界另一端，生活有另一種可能，給他們帶來希望，似乎更值得他們信任和嚮往。歐美年輕人從養生文化開始，從下而上，認識今天的中國。歐美青年的「中國風」能捲動多久，還是未知之數，中式養生有自己的養生，西方也有他們的維他命，兩者互補，才能得益更多。保持清醒，這就是中式養生的精華所在。

鳳凰涅槃岑逸飛

專稱岑逸飛為大師是絕對的名副其實，他是香港稀罕的博學奇才，然而，卻是一位身體殘疾人士，這讓人不由地想起，世上沒有十全十美的人，也沒有十全十美的事。老天總會留下一道缺口或某種遺憾，這樣的缺口或遺憾將伴隨着人的一生。

岑逸飛是筆名，原名岑嘉駟，後改為岑嘉駟，祖籍廣東省順德市，出生江西省興國縣，10歲來香港，開啟了他跌宕起伏的精彩人生。他絕對是智商極高的人才，因為唯有智商極高的人，方能夠橫跨理科、工科、商科及文科，且樣樣都傑出。青年岑逸飛在香港中文大學就讀時，已轉換三個學系，從生物系轉到化學系，再轉到文學院哲社系，終獲哲學碩士學位。在中文大學的第三年（1965年），他隨大學旅遊團到台灣，被一場大雨淋濕，翌日發高燒（有關這不幸事件，有三個版本：第一個是，他到某個籃球場打籃球，淋了一場雨導致；第二個是，他到北投泡溫泉被傳染；第三個是，據他現任的太太羅彤珊所說，他到台北舊書攤蹲着打書釘，被細菌感染又淋了一場雨所致），他被診斷患橫置脊髓灰白質炎，影響雙腳不能活動，起初醫生沒有告訴他真相，不知道雙腳終生不能動。他停學3年，慢慢學習適應，當醫生告訴他這一輩子也無法正常走路時，他已經看得開，想得通透，並建立獨立自理能力。

他因物理治療結緣娶了物理治療師楊家安女士為太太，生育了一對兒女；後因授課時的博學、溫潤、幽默而擁有了紅顏知己羅彤珊女士，於2016年成為他的現任太太。人生該擁有的，他都有，他沒有因殘而廢或因殘而缺，反因殘而

振作奮發，勇於面對疾病，克服困難，樂觀積極向上，挑戰不可能為可能。例如，他喜好世界旅行，雖不良於行，卻能遊歷世界400多個城市；他出版著作30餘本，其中一本即是《遊訪北歐四國——輪椅闖天下》。

他熟讀諸子百家，擅長易經卜卦，並開班授課，講述文史哲古人智慧、儒釋道精神，也在YouTube分析股票金融房地產走勢。岑大師似無所不能、無所不知。我是他《明報》的讀者，被他優美的文字吸引。二十多年前，新界鄉議局劉皇發主席宴請香港文化人，囑我代邀，我想起岑逸飛，那是我第一次見他，見面時劉皇發與我們共三人發生的一段小插曲，使我難忘。後來我受邀到他的節目《講東講西》，大約有三次之多，岑大師都是自己開車送我回家。當我近距離與他接觸，感受正如岑太太所說，岑大師是溫潤博學謙厚的智者。

在岑逸飛身上找不到半點憤世嫉俗或認為上天對他不公的感覺，我欣賞他的一段話——「我做人最懂苦中作樂，可以是笑中有淚，可以是淚中有笑，沒有感到不快樂，就是我最快樂的時候，就如懷有絕世輕功，在生活中來去自如。」而今岑逸飛以絕世輕功飛向了西天極樂世界。



●2023年7月25日，岑逸飛（右一）邀請鄭明仁（左一起）、廖書蘭、徐康上《講東講西》節目。 作者供圖

春來挖筍忙

春至閩西，漫山披綠，蓬勃的春暉裏，有三樣來自山林的饋贈讓人難以抗拒：竹筍、蕨菜和香椿芽。而其中竹筍又以其獨特的風味和魅力，成為我心頭的最愛。

「嫩籜香苞初出林，于陵論價貴如金。」當山頭的薄冰化作涓涓細流，毛竹梢頭的積雪悄然變成絲絲細霧，一陣暖濕的細雨撫慰後，那鮮嫩的筍殼、香甜的竹苞，帶著春日裏獨有的鮮嫩與清香，迫不及待地從泥土裏鑽了出來。

回想起十幾年的鄉村生活，挖筍的故事意味猶存。那時，我們這排工廠宿舍背倚大山，無邊無際的山林就是我們的樂園。我們十幾個要好的隻小，國平是當之無愧的「孩子王」。他只要振臂一呼「挖筍去」，我們就像聽到衝鋒號角，抄起鋤頭、竹箕和鍋碗瓢盆，興沖沖地向竹林進發。一路上，歡聲笑語，腳步輕盈，滿心都是對挖筍的期待。

挖筍是體力活，更是技術活。進入竹林，我們開始找尋竹筍蹤跡。經驗豐富的國平告訴大家，竹筍常藏在微微隆起的土包下，讓我們瞪大眼睛，仔細搜尋。一旦發現目標，要用鋤頭小心翼翼地刨開泥土，不可太用力，不然一不小心就會挖斷鮮嫩的竹筍。

有一次，我看中一處土包，覺得下面肯

定藏著好貨，便幹勁十足地獨自開挖。泥土在鋤頭下翻捲，很快，筍尖露了出來。我興奮大喊：「我挖到筍啦！」可正當我滿心歡喜想完整取出時，卻因用力過猛把筍弄斷了。看着斷成兩截的竹筍，我滿心懊惱。隻小們走過來，笑着安慰說：「別灰心，下次注意點就行，挖筍要講究耐心和技巧。」在他們指導下，我逐漸掌握方法，挖的筍也越來越多。

除了個頭大的春筍，還有一種藏在竹林深處的小竹筍，只比姆指粗些，鮮嫩爽脆，別有一番風味。密密麻麻的竹林裏，活動空間很小，這就要發揮身材嬌小的優勢了。我們像靈活小松鼠，從密密的縫隙中鑽進去，眼睛不停搜尋，一旦發現目標，只需伸手輕輕一撈，小竹筍就到手了。採小竹筍最大的風險，就是竹林裏常有毒蛇出沒，可是為了這可口的美食，我們全然不顧了。有時，為撈着一根藏得深的小竹筍，我們不惜趴在地上，弄得滿身是泥，可臉上卻是滿足的笑容。

如果說挖筍是無上快樂，那吃筍就是極致享受。「長江繞郭知魚美，好竹連山覺筍香。」我們把鐵鍋接上清涼甘甜的山泉水，用枯竹葉燃火把水煮開，嫩嫩的竹筍剝開後，不能用鐵器切塊，會破壞口感，要用竹刀來削筍肉。削好的

竹筍放入鍋中，只需加一點鹽巴，清新的筍香隨着嫋嫋熱氣飄散開來，饞得我們口角流涎。大家圍坐鍋邊，迫不及待盛上一碗，鮮嫩的筍片在舌尖跳躍，鮮美的湯汁順着喉嚨滑下，瞬間便沉浸在這簡單純粹的美味中。

把剩餘的竹筍搬回家，可炒可煮可醃。如果用豬筒骨和酸菜一起燉煮，可是上等美味。豬筒骨的醇厚、酸菜的酸爽和竹筍的鮮嫩完美融合，湯汁濃郁，筍香四溢。一家人圍坐，吃着熱氣騰騰的竹筍燉菜，歡聲笑語在屋裏迴盪，那是何等幸福。挖回來的竹筍若是吃不完，便會用來曬筍乾。先將竹筍洗淨，放入大鍋中煮熟，然後切成均勻的薄片或細條，整齊地鋪在竹匾上。天氣晴好的日子裏，家家戶戶門前都擺滿竹匾，筍片在陽光的照耀下熠熠生輝。經過幾天的晾曬，原本鮮嫩多汁的竹筍變得色澤金黃、質地堅韌。它們被密封保存起來，日後無論是用作煲湯、炒菜還是燉肉，都是絕佳風味。

如今，每年春天，吃筍依然是必不可少的節目。每當品嚐鮮嫩的竹筍，那些挖筍、吃筍、曬筍乾的快樂時光依然在心頭發酵，讓我在喧囂的城市生活中，依然能感受到大自然的溫暖與饋贈。

百家廊

羅炳崇

銀杏才是真正奇異果

獼猴桃之所以稱為奇異果，不過來自外文「Kiwi」中文音譯，怎比我們的白果（銀杏種子）來得奇異。

殼白稱為「白果」；肉美稱為「銀杏」，其果之奇，第一奇在兩億多年前已出現在中國，歷史悠久到足與恐龍成為同期化石；樹二十年成形，四十年結果，給人笑說成——公種樹孫食果的「公孫樹」，所以又名長壽果。

第二奇在樹分雌雄，雖然鴨掌形的葉子同樣顏色鮮黃燦爛，但是雌樹惡臭，雄樹清香。

第三奇是熱水略滾即能自動脫皮，剝殼乾烤皮脫不易。

第四奇在治病又能致毒，化痰定喘潤肺，清血能止帶濁。

第五奇在蒸能利尿，烤能縮尿，「烤吃最利長途遠行」；抗菌、抗氧化，消除酒渣鼻……但切忌與阿士匹靈和鯊魚、鱈魚同服。

第六奇最厲害，居然能抗輻射，據說二戰原子彈核爆後，日本所有植物接近枯萎，單獨銀杏樹破土重生，難怪日人視之如寶。

粵劇名伶羅艷卿說每天十顆白果有助耳聰，她從年輕時吃到90歲，聽

覺如常靈敏便是有力見證；能助耳聰，兼治老人癱瘓便順理成章了，由銀杏研製成治療阿茲海默症的西藥就因此面世。

為什麼只吃十顆，原來白果不能多吃，同時也不可以生吃（李時珍說生吃去痰，是誤傳抑或初期可以生食，則非求證今日專家不可）。

白果多吃中毒，前幾年就有新聞報道過，有人連吃50顆便差點送命；所以路邊炒賣白果的小販要有常識，少做生意也應提醒顧客不可多吃。白果晶瑩誘人，不論大人小童，愛之不慎視同花生吃不停口就不得了。

這幾年買來的白果全不見芯，記憶中有芯白果味道較為獨特，至於療效與無芯有無分別，毒性有無增減，至今未見有人深入研究。有芯變無芯的水果也越來越多，許多人認為無芯之物吃起來較方便，有利口福，有沒有利害之分，卻無人考究了。



●銀杏之美，人見人愛。 作者供圖

一池書聲

許久沒有在4月23日想起這天是世界讀書日了。

漫遊到河北保定，去探望在保定學院文學院任教的友好。剛到便得知，友好幾天前指導學生籌備讀書日誦讀活動時，不慎在講台上絆倒，導致手腕骨折。看着胳膊上打着石膏裹着繃帶的友好，聽她輕描淡寫說着受傷的緣由，我才回過神，想起自己也是與文字相伴的人，因忙着行路，忙着看沿途煙火，竟把這樣一個與書香相關的日子忘了在腦後。當下便改了行程，決定在保定多留幾日。

接下來兩天，好友不顧自己的傷情，照常回校給學生輔導，半點也不耽擱，我則獨自去逛了直隸總督署和保定陸軍軍官學校舊址。直隸總督署的院落深幽，遊客不多，草木靜靜生長。我在展區前駐足，看着舊時官員與辦文教的舊跡，沒有波瀾壯闊的文字，只是平淡的史料記載，卻能感受到百年前這片土地上，人們對教育育人的本心。再到陸軍軍官學校，聽聞蔣百里先生為教育改革之事，因滿心抱負難遂願，最終不惜自戕。我頓覺心裏一沉，這份執著與赤誠，雖是大義，卻終究伴隨着遺憾。

保定學院的世界讀書日活動是和蓮池書院博物館一同舉辦的，地點選在古蓮池，倒

是再合適不過。我住的酒店離得近，早早到了池邊，春風溫軟，吹得池水泛著微波，岸邊花木清潤，靜謐安然。圖書館前、蓮池畔、藻泳樓旁，井然有序地聚集着不少學生，沒有喧鬧的排場，只有一群年輕人的朝氣蓬勃。

《少年中國說》、《滿江紅》、《愛蓮說》、《我愛這土地》、《冀中之歌》……舊詞與新詩交織，沒有刻意的激昂，只有清朗的聲音，飄揚在蓮池的風裏。在AI時代，一切都快得令人頭暈目眩，可眼前這些字句，穿越千百年，被少年們朗朗吟出，就像老池子裏剛冒出的荷葉，嫩嫩的、怯怯的，自顧自地舒展着，帶着生機，悠悠然地在急急的日子裏，守護着屬於文字的生機與從容。

活動間隙，友好與我聊起保定學院的過往，自直隸第二師範學校到如今的保定學院，百年來經歷變遷，始終堅守教育的初心。學校至今一直在堅持西部支教，一批又一批學子背着行囊，把知識與溫暖帶去偏遠之地；身邊的友好，即便受了傷，依舊放心不下的學生，放心不下這場讀書活動，忍着疼痛全程參與。

從百年前直隸總督署中那些心繫教育的先賢，到為教育理想願意付出生命的蔣百里先生，再到我眼前的好友和她的同事們……他們憑着一份執念，在自己的位置上，做着自已該做的事。保定這座文化古城，也因着有

這些人，有這份綿延百年的文教書香，多了幾分溫潤厚重的底蘊。

行走在蓮池邊，聽着斷斷續續的書聲，看着一面陪着我，一面不時地關注自己的學生，受傷的手指腫得泛紫，卻依然優雅、溫和而淡定的友好，心裏生出了慚愧。我自詡是讀書人，這些年卻很少靜心好好讀書，總被瑣事纏身，被浮躁裹挾，漸漸疏於筆墨，淡忘了讀書的本意，也甚少靜下心，去關注身邊這些平凡又珍貴的堅守者。比起他們，我實在太過懈怠。然而我從他們身上看到學到了：最樸素的初心往往不需要隆重的儀式，讀書如此，教育亦如此。不過是日復一日的堅守，一字一句的沉澱，就像古蓮池裏的水，靜靜流淌，滋養着岸邊草木，也滋養着人心。

這一次偶然的保定之行，這一場不期而遇的讀書日活動，像是對我不經意的提醒，讓我在散漫的旅途裏，重新拾起對文字的敬畏，對讀書的初心。



●保定學院百名學子在古蓮池畔共誦經典。 作者供圖

隨李慧琼主席漫遊立法會

上周因節目拍攝需要，我們約了立法會主席李慧琼女士在立法會進行視頻訪問。雖然擔任立法會主席一職僅數月，李慧琼女士其實已經在立法會工作了十多年頭，對立法會的歷史變遷和內部功能都了然於胸，更是充滿感情。

當日，李慧琼主席帶我們參觀了立法會綜合大樓地下大堂幾個「打卡」位，她介紹說，大堂的特色牆上的「立」字是到訪者一定要打卡拍照的地方，讓我們也不要錯過。「立」字牆旁一對可愛的熊熊貓雕塑，栩栩如生，吸引不少參觀者爭相與其合影。

大堂裏扶手電梯旁還有一個模擬立法會主席開會時的桌椅，其中主席所坐的椅子，椅背和椅座成90度，椅背筆直，可想而知，主席坐在上面開會時也要挺直腰背。李慧琼笑言：「多年來，立法會主席的椅凳一直延續歷史，沒有變過，其實坐上去是不舒服的，因為要提醒主席在開會時要時刻秉持公正，更要保持莊重，這樣才能主持好會議。」她說完坐上去，讓我們拍照，又招呼我們坐上來試一下。

大堂的另一邊廂，是歷史廊展板，李慧琼說，這裏展示了香港立法機關從英國管治時期成立至今的歷史

變遷和發展，她重點介紹說，1998年，香港特別行政區第一屆立法會依法成立，揭開歷史新篇章。

視頻訪問在立法會圖書館進行，據立法會秘書處的同事介紹，圖書館主要供議員和工作人員查找資料和閱讀使用，成功預約的團體參觀者也可進來體驗平時議員們的閱讀時光。立法會圖書館的館藏均與憲制和議會相關，就像現在正推進國家「十五五」規劃，這裏就展示了不少相關的書籍讓大家了解國家發展。

在現場，我們見到有兩座精心製作的微模型，其中一個是展示擴建後的立法會綜合大樓。而另一個模型，是展示2024年3月19日立法會全票通過《維護國家安全條例草案》時的會議現場。李慧琼說，模型重現當日這個值得紀念的歷史時刻，連議員的服飾等細節都被原原本本地展現，她當日所戴的一條橙啡色圍巾也被這個模型記錄了下來。

李慧琼說，立法會是社會民情的匯聚地，第八屆立法會將繼續在行政主導和「愛國者治港」的原則下，與特區政府攜手並進，深入社會各階層，切實為民服務，共同為香港開創更美好明天。她又笑說：「心動不如行動，歡迎大家預約來參觀，了解立法會和我們的工作，加深對立法機關的認識。」