

# 世界盃中國版權仍膠着

# 長者「操肌」潮起來

# 返鄉日記 台北今昔

**源於奧運** 李漢源

距離2026年美加墨世界盃開幕僅剩不足一個月，但轉播版權談判仍相當激烈。目前香港的版權已塵埃落定，惟中國內地的版權仍屬未知之數。

據悉，FIFA向中國內地開出高達2.5億美元至3億美元的版權費，實在是一個非常龐大的天文數字。在商業社會，「開天殺價，落地還錢」是常態。筆者曾參與香港世界盃版權談判，前後商討花費超過一年時間：先到新加坡與FIFA代理商商討，對方開價5,000萬元；經還價後最終以略低於4,000萬元成交。在談判過程中，必須評估是否有競爭對手、對方底線，以及自身是否志在必得等等。

內地購買世界盃版權由中央電視台負責，沒有其他競爭者，因此主要考慮價格是否合理、自身能否負擔，以及是否有必要購入。回顧以往，國際奧委會（IOC）曾對中國內地大幅提高奧運版權費，由2008年北京奧運約1,000萬美元，升至2012年及2016年兩屆合計4.5億美元。當時中國表明「沒有其他電視台競爭」，但IOC以「中國作為體育大國」，不可能不買奧運版權」為由定出天價，結果內地最終接受天價購入。與內地情況不一樣，香港有電視台競爭，但亦因為有競爭，版權費由2008年北

京奧運僅200萬美元，至2012年倫敦奧運大幅升至1,700萬美元，升幅超過八倍。可見電視轉播版權價格主要取決於供求關係，有競爭或者「有人買單」就會大幅上漲。

目前今屆世界盃已有180個國家和地區與FIFA簽約。FIFA將全球市場分為三級，中國與印度因人口基數大，被列為與英、美、日、韓等同級的一級市場。美國今屆支付4.8億美元，英國兩屆共計3.5億美元，日本多家電視台合資支付2億美元，韓國則以1.25億美元購入。

據悉，FIFA秘書長Mattias Grafström及媒體版權總監Jean Christophe Petit等高層本週前往北京，與中央電視台進行面對面商討。中國擁有龐大市場優勢，而FIFA亦不願失去中國這個重要的足球市場，雖然兩方都對交易有誠意，但FIFA認為上屆中央台從世界盃獲得約50億元人民幣收益，應有能力支付較高版權費。

然而，近年國際經濟環境欠佳，世界盃整體收益預計會有所下滑。據了解，香港今屆世界盃版權費已由過往四五千萬美元下調至約2,500萬美元。市場最終會自我調節，版權費不可能無止境上升。

世界盃4年一屆，是全球球迷的共同盛事。希望FIFA與內地能盡快達成合理協議，讓廣大球迷不受影響，共同享受這場足球饗宴。

**方寸不亂** 方芳

「母親節」商業運作各出奇謀，子女以補品「送健康」，是不錯的心意。祖孫三代同健步，陪同父母健身操肌（防止肌肉流失），似乎是更貼心的付出。在「長者健體教室」見過有位行動緩慢的老人家，在印備貼身協助下練習，女兒上班去，也不忘督促父親的運動日程。

雖然香港有「長壽之都」的美譽，人均壽命長達85.5歲，但「長」是否就一定「壽」呢？長壽基礎在於健康，需要良好的飲食與運動習慣。世界衛生組織給65歲以上的長者建議是，每周至少累計150至300分鐘中等強度帶氧運動，肌肉強化活動每周兩天，平衡防跌訓練每周3天。香港的情況是，九成未達標，超過一半完全沒有運動習慣，超過四成半的長者認為，「有人指導」會促使他們運動。幸好，在政府和非牟利機構推動下，長者健身運動意識正在提升，風氣慢慢起步，但距離理想仍然甚遠。

身邊不少長者朋友，行動困難就寄望換關節解決，雖然這手術當今已經很成熟，但效果有喜亦有悲，有人從此換了人間，享受生活；也有人因為手術效果不理想，令生活質量倒退。與其用手術改變活動能力，何不嘗試運動改善。在旅途上結識了年齡資深的蓮姐，她登山健步，與同齡人比較，動作利落，甚至對比年輕的，還要有優勢。曾經有過膝關節疼痛經驗的她，到健身室「操肌」重拾健步樂趣，年輕人做Gym，明星更要Gym，長者也Gym起來，是不是「潮」哩！

一般健身室的跑步機、單車、舉重、引體、啞鈴等器材，其速度和負重，都是為年輕人而設，為長者而設計的健身室可不多。蓮姐給我引薦一所中高齡班組的「長者健體教室」，因得到政府及慈善機構資助，地點設在方便長者出入的甲級商廈，收費也大眾化。創辦人資深體適能教練，成立才兩年，近300名學員，年齡由50至90歲。

長者肌肉容易流失，致使腳力不夠，平衡力不足，容易跌倒，所以「長者健體教室」為長者操肌，集中下肢和核心肌群，還有腰、背、臂肌肉訓練。上下台階，如何使用不同的肌肉借力，深蹲練習肌肉力量又不傷膝關節，確實需要專業教練指導，做對了才收到效果。老人家端起那根像「孫悟空金剛棒」的長棍，有型有款，原來結合伸展、力量與平衡，簡單動作，大有學問。只有你我都動起來，才能不負「長壽之都」美名。

**書聲蘭語** 廖書蘭

有人說，初戀是用來懷念的，那是心頭永遠的一道白月光。然而分手後卻無須再見，因為再見已不是當年的你，也不是當年的我，徒留現實的幾許惘然，既然如此，何必再相見。但一個城市就不同了，雖然離開經年，已不是記憶中的台北城，但我還是想回來一見再見，試圖在歲月的縫隙裏，尋覓當年的風景與味道。

從清晨起，記憶裏的早點在巷弄裏的拐角處，有北方的牛肉餡餅配小米粥、燒餅油條配豆漿，南方的潮州米粉湯、嶺南的廣東粥、閩南的潤餅配蚵仔湯，還有那紅紅的爐火和店裏大叔手拿著長長的鐵鏟烤着燒餅，大爺繫着圍裙忙裏忙外，彼此的吆喝聲，而這一切的印象在今天的台北城已看不到了。換來的是，一個個斯斯文文戴着眼鏡的年輕人，從冰箱裏取出一杯杯的豆漿或米漿，再從冰庫裏拿出你點的大餅，微波爐溫熱一下，如果你要九層塔加蛋，他就打開電子爐煎一兩分鐘，看得出這些都是在工廠製作好，拿到店家售賣加工的，沒有半點兒鑊氣。我懷念小時候台北城的清晨，賣早點攤子充斥著鼎沸人聲，我們匆忙吃完早餐，上學的上學，上班的上班；而那個在火爐邊烤着燒餅、炸着油條和繫着圍裙的大叔大爺已無蹤影，那人間煙火味，已隨光陰消逝得無影無蹤。

那街頭巷尾的四川牛肉麵攤子也已消逝，我曾想，怎麼台灣的四川牛肉麵到了四川省卻找不到，以前永和豆漿大王只有一間，在永和正中橋下，遠遠的你聽得到人聲，聞到

豆漿香。是的，豆漿有一陣豆香味，而現在到處都有永和豆漿，甚至在內地也有永和豆漿，雖然永和豆漿遍佈各地，但都少了豆漿滾燙的豆香味，少了人間煙火味。而今天的台北城也沒有了四川牛肉麵，換來的是，老張老李老王牛肉麵，而那臭豆腐、甜不辣、燒肉糰、蚵仔麵線的味道還能喚回我多少鄉愁的味嘗？

那陪伴我長大的新公園成為二二八公園，中正紀念堂成為民主自由廣場，從北門到西門的中華商場分為忠、孝、仁、愛、信、義、和、平總共8棟建築物，像一條巨龍綿延1,171公尺，多麼熱鬧繁華，而今夷為平地，成為拓寬的中華路，昔日的眷村承載著大江南北的外省人顛沛流離下的抱團情感，也隨著都市發展各散東西，消失得無影無蹤。

回台灣生活的這些日子，眼見甲先生今天到西安，乙先生明天去武漢，丙女士說，剛剛從西湖回來，下個月還要去黃山。我打電話給老同學，電話通了，他說此刻正在廈門，明天上武夷山，即使是當年參加「太陽花學運」的年輕人，剛從青海回來正計劃去蒙古。今天兩岸交流已達到你無法想像的頻繁，即如世界潮流浩浩蕩蕩，不是某一政黨能夠阻擋的。

一首歌《沒出息》原是台灣政治人物王世堅質詢時的經典金句，被內地網絡音樂人王搏將其結合激昂旋律，創作出的短視頻神曲，在兩岸爆紅。又如台灣的國文老師講《桃花源記》在內地一樣火爆，其實兩岸人民正自自然然地以同文同種的方式，靜靜地走向和平統一大道，是的，已經在路上。



●昔日的孫立人將軍官邸，今改為陸軍聯誼社，作者站在孫將軍銅像前。

# 有生之日即生日

**翠袖乾坤** 連盈慧

臉書上不時湧現「生日快樂」的祝福句子，有「祝自己生辰快樂」的，可能還是來自年輕人的自我祝福，對八十二這年紀，生日是要命的存在，沒有人知就會感到失落，這天連吃飯都沒胃口，生日看得那麼重要，未免太孩子氣了。

網上一個親視小書友的貼文，還感覺他似乎哭着對人投訴，說今天生日，爸爸的電話打不通，媽媽要到朋友家打麻將，叫他放學後自己叫外賣，天跌落來一樣傷感。相信跟他同環境而又同感的還有不少，可見不一定每個人生日那一天都快樂。

食肆中一人獨點上幾味精美小菜的食客，木然的表情跟酒菜不調和，可能在為自己慶生，也在想着不開心的事，像電視《孤獨的美食家》般吃得笑着抹嘴的則少之又少。

未必所有人對自己的生日都看得很重要，「家廚」生日事先就聲明大家不要為他慶祝，更加不要送禮，說貴重到鑽石珠寶，最終開心的還是禮物公司的大老闆，買來這禮物早已折現回贈給禮物公司；還說生日是母難的日子，只應紀念母親十月懷胎之後那天，為我們出生時抵受俗語所說「與閻羅王隔一張紙」的痛苦，所以不應慶祝，只應紀念；又說明那天少去一歲，怎可說是添一歲，同時好笑以前的人，重視歲數開頭的「一」，31歲便視為大壽大擺筵席的，現在少見了，也許今人普遍長壽，來日方長，百歲也不為遲。

也真看過人瑞壽宴滿堂近百兒孫敬酒的場面，壽星老太太每個兒孫敬來的壽酒沾唇喝一滴，消受得來也疲倦得令人看着為她難受。看當中有年過80歲腿力不好下跪的兒子，是否有人羨慕就不得而知了。

「家廚」說有生之日便是生日，最應每天都快樂，執着於某一天，尤其是童年受過不愉快環境影響的，更應洗脫「無人為我祝賀」的幼稚觀念，否則便無快樂可言。



●吹蠟燭會噴出口水嗎？

# 長洲太平清醮前瞻

**欣有靈犀** 王欣

因拍攝之故，我隨節目組在1個月之內三度前往長洲。每至春夏之交，長洲便會沉浸在一年一度太平清醮的籌備氛圍中，這是島上最盛大的傳統節日，而搶包山，便是其中最牽動人心的環節。

初次登島，我們便是為了記錄搶包山選拔賽的模樣。這項傳承已久的活動，並非隨意參與，參賽者要先經過專業的安全訓練，再闖過選拔賽的層層篩選，唯有脫穎而出者，才能站上最終的決賽賽場。決賽之上，選手們要拚盡全力，以最快速度攀上包山，在短短3分鐘內摘取盡可能多的平安包，用速度與毅力分出勝負。

選拔賽現場，最惹眼的便是矗立在長洲籃球場的包山。14.4米的高度，相當於5層樓房，通體以竹子搭建，呈圓潤的圓錐形，靜靜佇立着，靜待節日來臨。此時的包山還未掛上平安包，只有錯落的竹架，數目已「平安」二字的節日掛滿山頭，那場面該是何等壯觀又祥和。原以為攀包山只是簡單的登高，親眼所見方知其中艱辛。包山分為上下兩層，近2米高的基座，竹架交錯縱橫，幾乎沒有可以落腳的地方，參賽者只能緊緊抓住上層縱向排列的竹子，憑藉手臂的力量，一點點

將身體拉起，艱難爬上基座。而上層近12米的攀爬路，更是難上加難，竹子緊密排布，彼此間沒有絲毫空隙，常常無處抓手，甚至要同時攔住兩根竹子，再加上腳下難尋支撐，每向一步，都要耗費極大的力氣。攀爬的過程滿是不易，可也正是這份不易，讓參賽者們祈求社群平安、驅災避邪的美好心願，顯得愈發真實動人。

拍完熱鬧的搶包山選拔賽，我們又尋味而去，探訪了專門製作平安包的郭錦記老店，觸摸這份節日裏的甜蜜溫情。傳統平安包只有四種口味，黑芝麻、蓮蓉、麻蓉、豆沙，用料也格外簡單，不過麵粉、糖、酵母、蘇打粉與清水，全靠師傅手工揉製、細心蒸製。剛做好的平安包，外皮鬆軟清甜，咬上一口，內裏餡料綿密醇厚，這不只是節日裏的祈福擺件，更是大人小孩都難以抗拒的美味。島上的節日氛圍，遠不止傳統平安包這一份甜。不少新式小店也應節推出創意美食，造型別致的平安包布丁、寓意美好的平安提拉米蘇、醇香濃郁的芝麻特食，大大小小的店舖，各式各樣的美食，都在默默籌備着，共同迎接5月太平清醮的到來。

數次行走長洲，沒有驚艷的奇景，卻在搶包山的堅守、平安包的香甜裏，感受到了傳統民俗的溫度，這份質樸又熱烈的小島煙火，終究成了心底難忘的美好記憶。



# 風吹麥浪是吾鄉

**百家廊**

俞俊

春天的感覺就是倉促。桃花開了三五天，風一吹，便落了一地胭脂。梨花白得耀眼，還沒來得及細看，已經隱入綠葉深處。唯有麥子，不慌不忙，從三月的細雨裏抽出嫩芽，到四五日便已齊腰，浩浩蕩蕩，鋪開一望無際的綠色海洋。這個周末，天朗氣清，我們決定回老家看看。

汽車行駛在鄉間公路上，兩旁是無垠的田疇，綠油油的，一大片一大片，彷彿是綠的海洋。汽車像是在海上行駛的一艘快艇，身後的道路就是它劃出的長長的水痕。搖下車窗，和暖的風帶着花草的清香撲面而來，像一雙溫柔的手輕輕撫摸着你的臉頰，撥弄着你的髮絲。陽光柔和不燥，空氣甜絲絲的，天藍得像洗過一樣，薄薄的白雲像輕紗飄浮着。灰牆紅瓦的樓房三三兩兩掩映在綠樹叢中，只露出牆的一面或屋頂的一角。庭院裏各種花熱烈地開着，紅的、粉的、白的……滿園春色關不住，一朵朵兒爭先恐後探出頭來，盡情展示着自己的美麗。

到了村口，迎接我的是鋪天蓋地的麥田。麥子剛抽出麥穗，從頭到腳都還是綠油油的。麥穗還沒灌漿，一根根麥稈整整齊齊地直立着，密密層層的，遠看

像厚厚的綠氈子，真想躺上去打個滾啊。站在田埂上望過去，麥地是會呼吸的。風從東邊來，麥穗便向西邊傾身，像是在低聲耳語；風轉了方向，麥浪又悠悠地蕩回來，一波接着一波，綿延到天邊，彷彿在反覆吟誦一首讀不完的長詩。麥芒在陽光裏閃着細碎的銀光，像河面上跳動的鱗片，又像誰把滿天星揉碎了，撒進了田間。

幼時，最喜歡跟着大人去田間地頭。大人鋤草、施肥，我便鑽進麥地深處找樂子。麥稈比我高出半頭，四面全是綠，頭頂一塊藍天，像是藏進了一個綠色的秘密王國。麥芒輕輕刮過臉頰，癢癢的，帶着一點點調皮的勁道。風一來，整片麥地發出沙沙的響聲，像是在翻一本很厚的書，頁頁都是故鄉的往事。躲到麥地深處，偷偷把麥稈上端一抽，抽出來一截白白嫩嫩的稈子，把嫩稈掐下來，放在嘴裏用牙齒輕輕在其末端咬一下，讓它兩邊形成一個缺口，一個簡易的「喇叭」就做好了。把有口的一端含在嘴裏使勁一吹，就能發出或嘹亮或低沉的聲音。不滿意了，重新做一個。看麥穗漸漸飽滿了，採上一把麥穗，拿回家裏在灶膛一烤，然後用簸箕使勁搥，吹去麥皮後，抓一把麥子放嘴

裏嚼，軟糯香甜，回味無窮。有時候會看到麥花，極細小，白色的，不仔細看根本發現不了。它開放的時間極短，往往一個清晨便謝了，悄無聲息，從來不張揚，卻把整片麥地染上了淡淡的清香。世間許多珍貴的事物，都是如此，短暫，微小，卻讓人久久難忘。麥地邊開着野花，紫色的苜蓿、黃色的野菊，還有叫不出名字的小白花，星星點點，綴在田埂兩側。蜜蜂在花間忙進忙出，螞蚱從草叢裏蹦出來，在陽光裏劃出一道弧線，又倏地不見了蹤影。布穀鳥的叫聲，從遠處的樹梢傳來，一聲接一聲，像是催促，又像是叮囑。聽到布穀鳥叫，麥子就快熟了。

離開老家多年，常常會想起故鄉的麥地，想起那片綿延到天邊的翠綠，想起風吹過麥浪的沙沙聲響，像是故鄉在遙遙地喚着你的小名，溫柔，綿長，充滿了不容拒絕的深情。我久久地凝望着麥地，麥子快要成熟了，又一個春天將隨風而逝……人到中年，才慢慢懂得，一個人無論走得多遠，身上總帶着故鄉給的底色。它藏在血脈深處，藏在某個不經意的瞬間，藏在一場春雨落下來的聲音裏。風吹麥浪是吾鄉。那片綠色的漣漪，永遠在記憶深處，湧動，永不止息。

# 從「止酒」到「撈酒」

**琴台客聚** 伍采棠

今年春節前，我在微信朋友圈宣布「止酒」。

我的「止酒」源於陶淵明的詩《止酒》。陶淵明因嗜酒而在詩詞中寫過無數的「酒」，這首《止酒》是我極喜歡的。陶淵明身為陶淵明，自然是不可能真正「止酒」的，他在《止酒》詩後，一飲再飲，一寫再寫，又寫出了大量「酒詩」，如《飲酒二十首》。他的止酒，並非與酒訣別，而是對酒的一份清醒拿捏，這份隨性又自持的心境，反倒讓酒成了他詩意人生的點綴。

我自3歲起在父親領頭上嘗過第一口酒，到成年後開始飲酒，「酒齡」至今亦不短。我與陶淵明的兩樣之處是我雖好酒，卻並無酒癮，飲酒於我雖是人生一大樂事，但不飲亦可。然而亦因好酒，多年來並未曾真正「止酒」。此次令我痛下決心「止酒」的，是因我醉酒之後令我後悔的事又不可遏地發生了。如此，一「止」便是三月餘。

直到這趟漫長的旅程。我喜歡隨心所欲的漫遊，有時旅行中的「隨心」到了連我自己都始料未及的程度。因途中面臨到處人山人海的「五一」假期，我便隨心決定找個地方

「避節」，這一避，就避到了千里之外的齊齊哈爾。與我相識二十餘年的知名作家于艾平大哥哥夫婦前就已力邀我到他們在齊齊哈爾的舊居作客。

我用兩天時間駕車趕到了齊齊哈爾。到了齊齊哈爾，酒自然就「止」不住了。第一頓飯便是一大桌子十來個人，艾平大哥哥夫婦精心安排了當地的特色烤肉，還有號稱「北國茅台」的北大倉酒，這酒是艾平大哥哥的發小馬廠長珍藏了20多年的老酒。坐在清冽的寒風中，大口吃肉，大口喝酒，大聲談笑，就覺得自己變成了地道的東北「老妹兒」，變回了那個灑脫隨性、毫無顧忌的從前的自己。

與我想像中的不同，熱情的東北人不動酒。多數人雖是初見，卻毫不陌生，只將我當作從外地回家的老妹兒，真心實意地疼惜款待，每天都恨不得將他們認為最好吃、最地道的特色菜做給我吃。每頓飯都是在家裏，由被我自心而發稱作哥哥姐姐們的年長我許多的老朋友親自下廚做的。在齊齊哈爾呆了一周，每天的酒都喝得暢快淋漓，每天都從中午喝到下午或晚上，每天都在酒興中和大家談人生、談文學、談電影、談詩歌……思想的碰撞、靈魂的共鳴，都融在

一杯醇厚醇的北大倉裏。

每次喝酒時，被大家稱為「桌長」的三姐姐就會中氣十足地喊口令，口令最後一句一定是「酒怎麼喝？」每個人都會乾脆又熱烈地回應一個字「撈」。「撈」與廣東人的「飲刺」大抵是同樣的意思，是一飲而盡的痛快，是心意相通的默契。這樣一喊，入口的酒變得更好美味了，連帶着心底的快樂都翻了倍。

我一直擔心自己會喝多失態，重蹈覆轍。然而大家的酒風都很好，都是隨性而飲，盡興而止，我沉浸在難得的歡聚裏，也並未因為開心而喝得失控。到最後，因為喝得開心，談得投機，意外地與艾平大哥哥談到了將他的長篇小說《家在何處》的影視改編版權交給我，這份緣分與信任，是這一趟旅程、這幾場酒局贈予我最珍貴的禮物。

雖然在齊齊哈爾「撈酒」讓我找回了久違的快樂，但離開後，我沒再喝酒，又回到了「止酒」狀態，回歸往日的平靜與自律。可見陶淵明是對的：酒並非一定要徹底「止」。最好的方式，不是一味地隔絕與抗拒，而是由「止」到「制」，自我的節制，是對自己內心的掌控。控制好自己，才是與酒、與生活相處的終極智慧。