

《我要做主播》

源於奧運

李漢源

近期，HOY 媒體主辦電視真人 Show 節目《我要做主播》。從節目名稱已可清楚了解其內容，就是從充滿潛力的一群年輕人中發掘未來的新聞主播（News Anchor）。這類節目不僅能製作精彩內容，更能發掘具潛質，並對新聞及出鏡有熱誠的未來主播。除主播外，亦可同時發掘對體育感興趣的主持或記者，甚至培養綜藝節目主持人等等。

在數碼化與多媒體融合的電視台環境下，一位優秀的新聞主播需要具備以下條件：

一、專業語言與鏡頭表現：最理想的人選當然是接受過新聞系專業訓練，基本門檻是字正腔圓、精準控制語速、口齒伶俐，以粵語為主的主播必須發音標準、避免懶音，而普通話與英語能講得愈準確就愈高分。主播需能根據新聞內容的悲喜氣氛，靈活調整語速與語調。同時，必須具備良好的鏡頭感與端莊、大方得體、具親和力的外形，能夠做到眼神堅定、坐姿與手勢自然，才能給觀眾信任感，否則容易「趕客」。

二、心理素質與臨場應變：直播（Live）時刻瞬息萬變，主播需具備極強的抗壓能力與臨場應變能力。無論是讀稿機

故障、突發重大新聞、沒有稿件須即時口譯，還是要邊聽耳機中導演或編輯的指示，都必須保持神色自若。即使面對災難或令人憤怒的新聞事件，也要克制情緒，維持客觀，絕不在鏡頭前失控，以保持專業形象。

三、敏銳新聞觸覺與知識儲備：最理想是具有編採或記者出身經驗，因為只有真正跑過新聞、做過現場採訪（Live Reporting）的主播，才能在播報時真正理解新聞背景。主播需要具備廣博的政治、經濟與國際視野，無論畫面出現政治人物、金融消息、國際衝突，或是奧運、世界盃等大型體育盛事，即使沒有稿件，也能即時向觀眾清楚交代事件。

四、多任務處理與跨平台能力：在現代多媒體環境下，主播往往需要兼任幕後編輯與拍攝工作，並親自參與社交媒體（如 Instagram、YouTube、小紅書等）的內容創作。直播時更要同時監察多個信息來源，包括外電如路透社等最新消息。

HOY 媒體舉辦《我要做主播》這類節目，無疑為年輕人提供了寶貴機會，也為傳媒界注入新血。

作為體育傳媒人，我亦十分期待主播界有一批新血上陣，期望這批年輕人在業界嶄露頭角，於江湖再相見。

謝賢星光之後

方寸不亂

方芳

2026 火馬年，火氣偏旺，演藝圈真夠痛的了，連續兩個月，多位不同藝術範疇殿堂級人物，包括「戲劇泰斗」鍾景輝、金牌監製施南生、一代巨星謝賢，他們的相繼離去，是一個時代的告別，留下了集體回憶。

謝賢的演藝跨度，從上世紀五十年代粵語長片，到七十年代電視劇，再到千禧年至今的香港電影，跨度之寬，星光之耀，陪伴幾代人走過大半個世紀。

兩個月前，蕭芳芳才向謝霆鋒喊話，為他爹「謝氏公司」所投資的兩部電影修復，包括 1968 年的《窗》和 1974 年的《冬戀》。前者透過罪惡感與良知回應社會的倫理認知，後者反映階層落差與道德壓力，兩部電影題材源於生活，又提升了本土電影美學。據知電影資料館已和謝霆鋒聯繫上了，可惜謝賢沒來得及欣賞他的電影修復版。

謝賢入行首部黑白粵語長片是 1954 年《樓下門水喉》，今天的長者可能也未必都看過此片。上世紀五十年代起，香港長期飽受制水之苦，比起六十年代《東江之水越山來》還要早十年，此片是上世紀五十年代香港文化象徵，電影描寫社會低下層，挑一擔水為賺取 4 毫子，守望相助，捱過難關。謝賢的粵語長片，正正是從最純真的香港精神開始走向奮鬥。

上世紀七十年代，謝賢投身黃金時代的香港電視，觀眾有了新的聚焦，粵語長片被戲謔為「粵語殘片」。其實，粵語長片承載歷史之重，不應受到戲謔，那個資源緊絀的年代，人們身處艱苦卻不以為苦，生活中有人情溫暖，有互助的人性光輝，值得我們珍視和銘記。

上世紀八十年代港產片蜚聲國際，已故金牌監製施南生是推手之一，武俠、喜劇、動作、警匪、江湖、殭屍，可謂五花八門。社會富裕了，觀眾不需要電影的啟迪和慰藉，追求感官刺激與純粹娛樂。港產片黃金盛世下，謝賢沒有離開，電影《再生人》《胭脂扣》《少林足球》等仍有他同在。直至幾年前，謝賢高齡出鏡，憑《殺出個黃昏》得到影帝殊榮。光影七十年，他以自己的專業，把粵語長片、電視長劇和港產片三者串聯，留下一部香港光影的書。

有人感嘆，風雲人物相繼離去，粵語片被遺忘，港產片無力再挽，我們還有什麼？金牌監製施南生一段生前的訪談，其中有一句話，點撥了玄機，看到她的格局和視野。她說：「香港電影人是幸福的，我們擁有兩個黃金時代，一個是上世紀的港產片黃金盛世，一個是今天中國電影的黃金盛世，我們也分享了當中的成果。」時代在變，與其感嘆失去的，不如擁抱今天，才能找到新的方向。

江山代有才人出

七嘴八舌

小臻

有 AI 巨頭曾經說智能時代創意最重要，面對 AI 工具懂得如何發問很重要。那就牽涉到人的思維發展、智慧啟蒙，培養青少年的創意思維發展就變得很需要。相信不少校長老師都很明白其中道理，愈來愈重視學生的創作訓練，支持「校園文學」的舉措不少，鼓勵學生參與文學作家班，參加校際寫作比賽，甚至在校刊提供寫作園地給學生。

早前就收到香島中學何思行副校長寄贈的一本香島中學文學學會 2025 至 2026 年度的《文雲》刊物，集結了專業作家、本校校長、導師的作品外，還收錄了逾二十篇學生投稿。正如《文雲》編輯部在序言中所講：字裏行間躍動着真誠與熱情，這些文字或許尚顯青澀，但它們是真實的、生長的、帶着體溫的。對於喜愛文字創作的人來講，看到這些文章真的很欣慰，原來香港新一代的青少年中仍有不少熱愛文字創作。令人讚賞的是香島中學願意花人力物力出這樣的文學刊物，是他們真心心想培養學生的文學修養和創意思維。

學校是傳授知識之地，也是教育人之地，沒有好的修養再聰明的都未必是對社會有用之人。有香港學校已經早着先機與內地一些優秀學校結盟，擴闊學生視野，開拓兩地基礎教育合作共贏的新路向。

何思行副校長更分享了他 7 月中帶同香島中學的 32 位師生北

上吉林長春，與姐妹學校東北師範大學附屬中學交流並舉辦締結儀式。東北師大附中的邵志豪校長與何思行副校長分別代表兩校簽署《姐妹學校締結協議》，然後香港學生在校園參觀，從傳統文理體藝、AI 學習的全方位交流，到體驗繁榮及獨一無二的藝術創作，將孔明鎖製作理論和實踐互相结合。何副校長形容為：香港的細膩×東北的遼闊，兩校學生在同一間教室裏交匯，成就美好的互動時光。

學校為學生創造好的學習條件和氛圍，自然事半功倍。而何思行副校長特別傳來東北師大附中的高三學生的文章，《青衿之志，履踐致遠》《穿越逆境，直抵繁星》講述了他們在三年高中生涯經歷的故事。成長的感悟，對師長的感恩，記事表達清脆流暢，用詞優美而不浮誇，真摯感情躍然紙上，看完後也不禁讚嘆，很厲害！不愧是考上北京大學和清華大學的尖子生。

當然《文雲》上刊出的同學作品也不差，期待將來在香港青年作家名列上見到他們的名字。



●香島中學的 32 位師生到東北師大附屬中學參觀交流。 作者供圖

山額夫人 關德興

翠袖乾坤

連盈慧

看到本文題目，讀者一定覺得奇怪，怎麼不同時空兩個人物的名字居然扯在一起，就是筆者電腦前打稿時，用到「山額」兩個字，也遲疑了好一陣子，不是有人提起，早就忘記有過這個美國夫人了。

日前茶餘飯後，大家談到全球出生率下降那則新聞，我們稱他十四叔的老朋友說了一句：「自從出現山額夫人，我們這些老十已越來越少了。」原來十四叔有十四個兄弟姐妹，他排第十，腳下還有四個弟妹，才會引出山額夫人這個話題。

十四叔的十四個兄弟姐妹出自兩個母親，而山額夫人的母親，一個人就生了十八胎，正因為生到第十八個孩子不幸難產死亡，觸發起山額夫人的憤怒而直斥父親：「就是你害死她！」打從此刻便高舉節育大旗吶喊，若不是得到全世界婦女響應，今日世界人口何止 60 億人，相信也怕少不過 120 億。

十四叔說這個激進孝順女兒，當初為了愛惜母親，同情女性產子的痛苦才為女性懷孕的安全而發聲，可能還沒有想像到人口膨脹的危機，但自從經過她積極呼籲節育之後，1950 年第

邂逅香港世界級地質奇觀

欣有靈犀

王欣

很多人遊玩香港西貢，多是逛市集、走郊野徑，卻很少知曉海上的破邊洲，藏着一處驚艷的世界級自然奇觀。這次我和拍攝團隊放棄了熱門的徒步路線，選擇快艇水路出行，僅 15 分鐘航程，便解鎖了這片小眾壯闊的海岸風光，親身遊歷過後，真切體會到了大自然的神奇手筆。

我們從西貢碼頭登船，快艇破開碧藍海面，清爽的海風拂面而來。十餘分鐘後，破邊洲的崖壁驟然映入眼簾，初見的瞬間，心底滿是震撼。這裏的海岸迥異於普通沙灘礁石，整面懸崖筆直臨海而立，數百根六角石柱緊密排布、垂直入海，宛如一面天然巨型管風琴，靜靜佇立在碧波之上，沉穩又恢弘。

這片石柱群並非普通景觀，是國際地質科學聯合會認證的全球百大地質遺蹟，屬於實打實的世界級地質遺產。西貢地質公園佔地約 100 平方公里，區內六角岩柱平均直徑 1.2 米，最大可達 3 米，岩壁高出海面百米，整體規模遠超北愛爾蘭知名的巨人堤道，是目前全球規模最大的六角岩柱群落。

全球多數六角岩柱都是暗沉的深灰色玄武岩，而西貢岩柱富含砂質，屬於淺色流紋質火山岩，可謂獨一無二。歷經上億年的風吹海蝕，岩壁沉澱出溫潤的土黃色，這片海岸也得名

一顆避孕丸開始研發，直至 1960 年才公開面世。當年山額 71 歲。

獅子山下時代，香港政府有感於飯吃不飽的父母，不少還像粵語片中的張活游、白燕不斷生到七兒八女，於是緊貼節育宣傳運動，請我們的關德興師父在電視聲嘶力竭高呼「節育計劃，男子有責」。關師父一句「兩個夠晒數」之後，香港社會日漸富裕，更多上世紀七八十年代的父母加倍響應着重「一個嬌」，山額夫人的強烈效應導致出生率超常下降，大概連她自己都意想不到。

新一代孕婦流行剖腹，正符合山額夫人無痛分娩的初心，可是太多巨嬰心態的準父親迷戀手機，太多準母親醉心事業又忙於照顧毛孩，今日出生率上升還是留住個大問題。



●上世紀兩個節育吹哨好拍檔。 作者供圖

恰同學少年，青春如歌

曾謀面的公子哥兒誇得是天上少有人間難覓，不由人不動心。那形象的姿態，以及不無誇張的說詞，把媒婆表演得淋漓盡致。宿舍的人全都笑翻了。猶覺不過癮，大家爭相扮演，但最出彩的仍是美眉。

「黑牡丹」矯健利落，不僅是體育場上的一匹黑馬，還是舞蹈隊裏驕傲的公主，吸引了無數男兒癡情的目光。但最讓我們津津樂道的，仍是在閨房裏扮演的老太婆。只見她彎着腰、駝着背，嘴唇往裏抿得緊緊的，好似牙齒都掉光了，說話含混不清，又似在絲絲地漏着風，一邊說一邊還扶着腰，不時往自己的駝背上有氣無力地捶打幾下，走一步，晃一下，搖搖欲墜。我們好像真的看到了自己年老體衰時的樣子，哄笑之餘不覺有些害怕，害怕時光會把我們的青春都無情地奪了去，只剩下那可怕的蒼老，無盡滄桑。

還有滿臉青春痘的「蚊子」，她的口號是只要青春不要痘。每天睜開眼和臨睡前關注的都是今天又多長了幾顆痘痘，明天哪顆痘痘又大了。為其面子工程她每天不厭其煩一絲不苟地重複着那些繁瑣的洗臉塗臉程序，以期把那些可惡的痘痘盡盡殺絕。現在，遠在他鄉的「蚊子」，可如願否？

四年，一千多個日日夜夜，我們朝夕相處，學校、舞場、影院、大街小巷，到處都有我們活潑靚麗的身影。

清晨的林蔭路上，我們默誦朗讀，孜孜不倦；緊張嚴肅的課堂上，我們踴躍發言，積極參與，我們的成績如同我們的身高一樣拔尖；黃昏的綠茵跑道上，我們激揚的青春在律動；睡前的臥談會，我們盡情地分享彼此的小秘密；甚至起夜，也總會有人相伴，驅走暗夜裏的清冷和孤寂。

我們一起慶生、我們一起下館子、我們一起看名著、我們一起奮發圖強參加自考。我們相約去爬壺公山，卻差點迷失在山林裏，最終在萬家燈火中一路泥濘又哭又笑地回到了宿舍；我們去木蘭溪野餐，借了老師笨重的男式自行車，裝着柴火、鍋鏟、麵條，甚至還有啤酒，在大自然的懷抱裏盡情撒歡。煙燻火燎中幾乎每個人臉上都沾着鍋灰，卻是那樣地開心，意猶未盡；我們去湄洲島拜媽祖，我們去石室岩參佛，我們去九鯉溪遠足，我們去廣化寺偷看那個全國最年輕最帥氣的主持……我們的足跡幾乎遍布莆田 24 景，我們銀鈴般的笑聲好似旋律優美的青春奏鳴曲，幾乎灑遍了城市的每一個角落。

幾回回夢裏驚起，我彷彿還在學校溫馨的宿舍，有人在酣睡，有人在看書，有的人去床空，有的行李已經打包，不知是隨時準備出發，抑或是已經前來報道。不管是別夢依稀，還是流連忘返，這段青蔥歲月，就像如歌的行板，將永遠在我心頭縈繞，不絕回響。

在峨眉遇上「娥眉」

琴台客聚

伍果果

盛夏大暑，我去四川旅行，被暴雨和山洪阻斷了上峨眉山的路。改道回到廣東，又遇颱風「紅霞」，「紅霞」之後，幾乎日日雨水不斷。即便天氣反反覆覆，我依舊抽空走進影院，看完了周星馳（星爺）的新作《功夫女足》。

星爺的影片很少會讓人感覺失望。從早年的《少林足球》再到如今這部《功夫女足》，轉眼 25 年，他早期的作品中多是和命運較勁的銳氣，經歷歲月的沉澱，他似乎更願意講述人如何與自己和解，在浮躁的塵世中安頓內心。

《少林足球》裏一眾身懷拳腳的男兒，憑着一腔孤勇想要改寫窘迫的生活，是年輕人才有的莽撞熱血。而《功夫女足》將視角落在尋常女子身上，她們常年被世俗偏見綁架，被周遭的規訓束縛，藉着足球與功夫奔跑，在綠茵場上，慢慢度着自己。

這部片子能夠牽動人心，並不在花哨的球技動作，喜劇也還只是包裹內核的外殼，剝開之後看見的都是世間常態。賽場

外的記者很少願意深究姑娘們平日的訓練，也無心探尋她們追逐夢想的緣由，開口便是年紀、婚嫁、往後的歸宿。這樣的畫面放在銀幕上，看着難免心生感慨。現實裏許多人也是這般，習慣性給女性劃定人生模板，憑年歲判定一個人的價值，認定安穩才是妥當的出路，旁人心裏的熱忱常常被視作無關緊要。

取自賈賓王檄文的「娥眉不肯讓人」，在影片中被用作球隊名，藏着一份柔和卻不肯妥協的韌勁。「娥眉」女孩們身上各有缺憾，沒有得天獨厚的天賦，一路走來滿是磕磕絆絆。所幸眾人互相扶持，包容彼此的缺點，身處喧囂賽場，不再執着一時勝負，而是守住心底那份熱忱。影片結尾並沒有安排奪冠逆襲的煽情橋段，比起一場賽事的勝利，人物自身的成長才是重點，這也是看透世事的星爺借影片留給觀眾的一份寬慰。

長期伏案寫作、打理影視項目，我也常陷入自我內耗。付出了便急切想要回報，隨口傾訴心事過後又暗自懊惱失言，拿出真心待人，又會顧慮人情之間的分寸界