

睇波愈來愈貴

源於奧運

李漢源

踏入8月份的首星期，短短7日內有6隊歐洲足球勁旅來港作表演賽，對本地球迷當然是好事，但球迷又是否吃得消呢？因為若想看齊3場球賽，票價支出真的不便宜：門票最貴的要2,999港元，較便宜的也要2,399港元或1,999港元，當然最低價亦有399港元或799港元可選，但即使是最便宜的檔次，一星期看足3場對很多球迷仍可能覺得吃力，可能為此會有球迷要忍痛捨棄一場，或只看一場。

當時圈內人士亦曾分析，第三場阿士東維拉對拜仁慕尼黑大概最受追捧，似乎有機會爆滿，主辦單位也相當有信心，甚至沒有向政府申請資助。至於頭兩場涉及曼城、國際米蘭、車路士、祖雲達斯等，則普遍估計不會滿座。結果開售後市場反應確實明顯偏低，原因或許一方面是定價偏高，另一方面是球星吸引力不足。

一般而言，七八月初來訪港的球隊，有名氣球星往往仍在休假，吸引力自然大減。以2024年2月4日阿根廷美斯的比賽為例，光是一位球星已足以令全場爆滿，最高票價更去到4,880港元，就算最便宜的票價也要880港元，入場同時亦有紀念品T恤。可見，睇波愈來愈貴，熱門體育賽事已經非一般球迷所能輕易負擔，而當大型賽事落在美國，如剛過去的美加墨世界盃，情況便更甚。

同樣，2028年奧運亦是另一個例子。現時公布的2028年洛杉磯奧

運開幕禮高價票要5,519美元，閉幕禮也要4,961美元一張。回想2008年北京奧運開幕禮最貴票價約為3,000元人民幣，當時筆者甚至可幫公司購買40張票送給客戶入場，或以約2,000元人民幣替朋友買票入場觀看開幕禮，只是相隔20年，票價卻由3,000元人民幣大幅升至5,519美元。其他例子亦顯示價格持續上揚：2012年倫敦奧運開幕禮最貴票價約2,012英鎊（約2,700美元），2020年東京奧運亦有1,600美元級別；至於洛杉磯奧運其他決賽項目，籃球決賽要3,350美元，田徑、體操決賽約2,461美元；回想2020年東京奧運籃球/游泳決賽，甚至可低至600美元。十年之內，價格上升幅度之大，市場又是否可以適應呢？當兩項全球最大型體育盛事，世界盃及奧運，在美國前後腳舉行，似乎正在不斷刷新票價上限，很多人不禁要問：未來大型體育大賽，普通人還看得到嗎？

從商業角度看，門票持續上漲確實有其現實原因。頂級體育賽事品牌本身就是稀缺資源，隨着賽事規模擴張，票務往往是少數可以直接隨市場需求提升而增加收入的渠道。但奧運並非純商業賽事：自現代奧運誕生百多年來，奧運一直強調公眾參與，那價格又是否應隨市場不斷上升呢？無論是國際奧委會（IOC）或國際足協（FIFA），都應該追求的是商業與公眾之間的平衡：既要引入贊助與市場力量，亦要確保參與者不會被票價門檻逐步隔離於「普通人」之外，這就是主辦單位，亦是球迷之間的課題。

狗主不自律

方寸不亂

方芳

狗隻准入食肆措施實行滿一個月，適應期結束。食環署月內發出77個口頭警告，認為整體合規情況理想，獲批的食肆增至980間。同時，寵物友善商場讓狗主堂堂正正帶貓狗逛商場、嘆冷氣，顯然是熱鬧多了；然而，熱鬧是否就能帶動經濟呢？還要看數據。

香港飲食業，疫後生意沒起色，加上北上消費熱潮，在經營困難中，容許狗隻進入食肆新政策，無疑讓經營者看到了商機。但開始以來，已有近50家食肆選擇退出，一是食肆本身條件不足，二是經營者「兩面不是人」，狗主認為餐廳規範多多，限制時段，又限制狗隻，表明不會幫襯；而非狗主又投訴，餐廳接待狗隻不衛生，也不會幫襯；兩面不討好下，商機無福消受，唯有退出。

在商場內西式快餐店坐下，正有興致點吃的，赫然發現桌面上有「寵物餐廳」的標貼，朋友怕狗，馬上彈起，毛孩坐過的椅子，就是覺得不乾淨。她說，世界變，寵物橫行，以後為了避狗，就要「醒目做人」。有食客投訴，部分狗主不自律，讓愛犬上桌面、使用食肆餐具，違規行為令人側目。也有個別狗主更離譜，來到寵物友善商場的「美食廣場」，食客正在用餐，有狗主竟然肆無忌憚與大型狗隻嬉戲，擲球往植物欄，讓狗隻躍起追逐，狗毛飛揚，吠聲喧嘩，狗隻沒有被繩牽，又碰其他食客的食物，被勸說又沒有歉意。

寵物友善商場內的美食廣場，既是商場的一部分，也是多間食肆組合用餐的地方，狗隻進入用餐的地方是否也需要管制呢？有效管理的商場，應在美食廣場圍欄張貼告示，該範圍不屬於寵物友善通道，以保障食客不受干擾。

其實，寵物共融政策得來不易，需要共同包容維護，才能長久下去。推動寵物共融，已犧牲了相當部分人的習慣，他們以包容忍耐，接受社會的改變；然而有狗主還要訴苦「擔心被惡意投訴，帶狗到食肆壓力很大，吃飯不可以完全放鬆！」真是想反問狗主一句，你想怎樣「放鬆」呢？帶孩子外出，同樣都不能放鬆，有明星帶孩子看電影，小朋友喧嘩大叫，踢別人椅背，家長不管制，不是一樣受到批評嗎？

狗主有責任管好自己的寵物，而不是要別人包容。有狗主為愛犬辯護，「寵物始終有好奇心，有食物會向前看」，這跟一些父母為孩子辯護，「孩子始終是孩子嘛，喧嘩正常，踢椅背正常」，不是如出一轍嗎？尊重別人是起碼的態度，無論是人還是狗，還請自律。當然，大部分寵物主人還是明白事理的。

藝術家拋開年齡局限

七嘴八舌

小臻

香港七八月除了有主旋律題材大型展覽外，也有不少書畫團體或個人的展覽，畫家花錢搞展覽，策展團隊花心思、心血做布置安排。畫展經過不少人的付出，而藝術愛好者不花一毫就可以享受豐盛的藝術盛宴，實在幸福。

最近連續看了兩個大型畫展，一個是香港中國美術會主辦的「千里之行」，另一個是「何止群芳——何洵瑤八十放懷藝展」。前者展出的二百多幅會員作品中有大師級畫家盧清遠、李國泉及名人鄭文雅、杜國威等人。後者是嶺南派大家楊善深愛徒何洵瑤的個展，楊孫西博士、吳志華博士等名人親臨主禮，高朋雲集，實屬高質個展。

觀賞何洵瑤作品，分不同類型：「奕奕群芳」展區是展現她擅長的花卉作品；「放懷千里」展區是將千山暮雪、萬里雲煙俱收毫端的山水畫；「萬物有情」區有描繪猴、松鼠、孔雀、老虎等動物靈動神韻。也有一幅畫是媽媽抱着熊貓，盡見溫情，那是紀念一直鼓勵她畫畫的媽媽。展覽獲得香港故宮館支持，破天荒展出何洵瑤珍藏的55幅先師楊善深課徒稿，極具學術與藝術傳承價值。

令人最有感覺的是有機會多見名家。策展人設計了互動交流環節，有名家藝術座談會，何老師現場揮毫，觀賞者可近距離親睹畫家嶺南派筆墨起落的氣功與神韻。她不用一小時就畫出一幅山水畫，邊畫邊解說布局、用筆技巧、用墨力度。不少觀賞者因而去了兩三趟展場。個人特別喜歡何老師的山水畫近作，是她讓曾在各地遊歷所留下深刻印象的景物躍然

紙上，土耳其、地中海希臘、長江三峽、黃山風景、蘇杭園藝、香港的大澳及山頂風光……用嶺南畫派技藝畫歐洲風景極具味道。

兩個展覽中何洵瑤和莊志剛是關鍵人物，莊志剛是畫家又做策展人，也是香港藝藝拍賣的負責人。聊到畫家做策展人是否較有利？他坦言令畫展成功實在是不容易，租場地及製作都要錢，還要有畫家的業界地位配合，就像何洵瑤老師作品豐富，有魄力、有影響力，不少同行及大師級人馬來觀摩，很成功。

何洵瑤老師時尚優雅、腰板筆直，絕不像80歲，聽她分享好體魄的秘訣，是與畫畫和心境開朗有關，畫畫似練氣功，吸一口氣然後落筆，一口氣畫到底。她退休後更專注畫畫，每日由早畫到晚，腦中沒雜念。上世紀八十年代她和楊善深老師是第一批受邀遊長江三峽的畫家，轉眼幾十年過去，她稱驚覺80後而知不足，有許多想做的事未曾做，要抓緊時機繼續前行，現每月戶外寫生，筆耕不輟之餘收徒授藝，筆墨之間為傳揚中華文化藝術發揮作用。

近期接觸文化藝術界的人愈多便愈發現，許多80歲以上的人仍很精靈活躍，仍在創作，所展示出的能量給歧視長者的人狠狠一巴掌。對打算60歲退休後過閒人生活的人來說，只覺又怎有資格懶散過日子？



何洵瑤老師即場作山水畫。作者供圖

飲食的疑惑

翠袖乾坤

連盈慧

現在無論任何包裝的加工食品，總附加一句「本產品含有麩質」說明，麩質敏感對健康影響那麼重要嗎？加工食物就多到不得了，麵條糕點甚至素肉便無所不在，麩的大主角尤其是麵筋。

上述種種製品，還是千百年來南北方人的主食，我們的祖宗從少到老不知吃過多少麵筋，但是過去一直沒見過這樣的聲明，從未聽過麩質敏感會引起什麼病。

有點懷疑可能這不過是對西方人士的溫馨提示，據說中國人以麵筋為主的素食，洋人就吃不慣，有回跟我妹來港旅遊的一個迷戀中國的英國女孩，要我們帶她吃廣東齋菜，多吃了幾片厚麵筋齋飽魚就說肚子不舒服，就像有些中國人飲過牛奶容易腹瀉一樣，不知道白皮膚和黃皮膚腸胃消化功能是否也像皮色一樣有差異，這問題倒未見專家研究過。

看洋人烹飪，較少使用花生、粟米或米糠油，總是大量使用牛油，西洋食譜從來對任何植物油都抗拒，就是怕麩質敏感。以前廣東人每餐三碗白米飯吃到精神旺盛又長壽，也未聽過

白米升糖不宜多吃；自古以來雞蛋被公認為養命第一補品，忽然有段長時間給人誤導蛋黃膽固醇高不利健康，最近豬油才與蛋黃得到平反。奇怪同是專家，何以理論大不同？

食材方面，我們廣東人連看到北方人仙女散花一樣用到紅辣椒都怕大腸熱，可見腸胃適應能力自古便由不同地域環境氣候養成。洋人什麼菜式非烤即炸，電視台的外語烹飪節目就少見隔水蒸魚之類清淡菜式，偶然出現一次只不過是由中國人客串主持。

營養學家也說煎炒烤炸無益，然而煎炒烤炸如今已成西方美食主流。可是東方人要是無煎無炸不歡，吃到六七十歲，老人斑必然跟隨歲月增長成為壽斑。但是洋人就能免疫，吃到中老年縱使皺紋再多，臉上也很少出現半點芝麻，難道真的與黃白皮膚腸胃差異有關？



這個「麩」字可怕嗎？作者供圖

探訪香港醫學博物館

欣有靈犀

王欣

近年來時常隨攝製組漫步於中環，自覺對皇后大道、荷李活道一帶的景點早已極為熟悉——中環街市、石板街、文武廟、樓梯街等。而這次拍攝，順着樓梯街拾級而上，向西轉入儒林臺，便面向半山斜坡上，望見一棟矗立着紅磚外牆與希臘式石柱的古典建築——香港醫學博物館。

香港醫學博物館成立於1996年，前身是1899年落成的細菌學檢驗所。1894年香港爆發鼠疫，當時博物館朝向維多利亞港方向的太平洋華人住宅區為疫區，這促成了檢驗所的成立，也使其成為香港醫學研究的重要據點之一。博物館分為上中下三層，陳列着許多上世紀實際使用過的手術台、脊柱矯正器等醫療器械，以及擺滿百眼櫃的中醫藥展區。

其中令人印象深刻的是中醫與科技結合的「3D針灸銅人展」。我們只需回答幾個問題，便可借助館內AR技術，在一比一復刻的針灸銅人上精確找到對應的經絡與穴位。展板一側，還展示着不少筆觸稚嫩的手繪稿，描繪着銅人，或寫滿祈願身體健康、希冀考上香港大學醫學院的童真寄語。館內還設有醫學歷史拼圖、透視細菌填色紙，以及

《童心看醫學博物館》小冊子。難能可貴的是，博物館正以趣味、生動的形式，向下一代普及晦澀的醫學知識，讓孩子們早了解健康與生命的奧秘。

登上二樓的舊檢驗實驗室，這裏陳列着顯微鏡、試劑與疫苗攪拌器，更有身着長衫的模型，還原當年解剖老鼠檢驗鼠疫的場景。向陳列館深處走去，意外發現一處由高大白框拱窗包圍的連廊。這棟典型的愛德華時代建築，拱形大窗採光極佳，戶外綠蔭灑下斑駁光影，館內充足的冷氣更抵擋了夏日酷暑，讓人於繁忙的中環深處覓得一片難得的平靜。

另一則趣事發生在館外，結束內部拍攝後，我被正門兩側的「百草園」所吸引。小園不過十平左右，卻種滿了嶺南少見的草葉。低頭看去，一片伏地草長着羽狀橢圓葉片，輕輕一觸，葉片便迅速向中心閉合——竟是含羞草。記憶中童年家裏的含羞草總難以存活，此後每逢相似葉片總想摸摸看，沒想到20年後在百草園重逢，令人驚喜不已。

這座融合中西醫學精華的博物館，用直觀、童趣且多元的方式展示着香港的檢疫歷史。它寓教於樂，在歲月靜好中守護着歷史記憶，也將健康的種子悄悄播撒在人們心中。

人生風雨路，勵志向前行

百家廊

夏飛雄

小李是南漳縣的一名鄉鎮教師，二十八九歲的他，歷經風雨人生路，悲喜自渡。在人海中的他屢屢帶着疾行如風的詩意，悠遊天下。我想記錄他，是因為其向上而行、篤行不怠的性格特質。

我與他的相識，可追溯至前年七月的旅途中。我去三峽旅遊時，車上的導遊就是他。那兩天的旅遊時光，他表現得非常專業，我們由此互加微信。之後，因工作繁忙，見面寥寥。

我一直以為他是旅行社僱請的導遊，直到有一天，他因為之前了解到我是做文字工作的，於是在微信上上傳一份文稿，說是麻煩我潤色一番。隨後，他發來兩行神秘的文字——飛哥，其實我不導遊，鄰人是南漳一名鎮中心小學的教師。後來，我了解到他身上的許多崎嶇故事。那些飛揚的故事冊裏，有的故事閃閃發光，如滿天星辰；有的故事寫滿辛酸與救贖，卻藏着非凡的韌性。

他大學是在宜昌讀的，讀的是3年制大專，專業是旅遊管理。上大學時的他，曾因家庭債台高築而選擇辛苦奔波，銷售電話卡、路銷樓盤等工作都嘗試過。「桃李春風一杯酒，江湖夜雨十年燈。」畢業近十年後，如今

他身體的很多部位給了他一次次晚到的「報復」，比如腰疼、胃痛等。

畢業後，由於工作難覓，他聽從家人的建議，選擇鄉鎮教師編制這一賽道。他對我說：「我是專科學歷，第一年我都沒考上，考了兩年才考上鄉鎮小學的編制。」我說：「如今求職競爭激烈，成功上岸便是自身硬實力的證明。」上岸後，每月薪資5,000多元，孩子出生後，家庭壓力驟增。原本平靜的生活湖面突然激起陣陣浪濤，如同巨石般日復一日地拍打着他疲憊的身軀。然而，他總會從歲月的濾鏡中尋覓一絲俊逸的可能，給疲乏的自己注入生命的活力。「口罩時期，機票價格跳水，我花1,000元買了航空公司特價往返票，享受了內地不同城市10次往返的巨惠，每到一座城市我就報名當地一日遊進行體驗，可實惠啦！」

他還會在各大App上找各種各樣的代金券，然後還加了武漢各大商場的客服經理或者總管的微信，以直郵的方式購買各種性價比超高的衣服。「這件大牌羽絨服，武漢商場直郵的，只花了700元，在實體店可遠遠不止2,000元！」他指着自己的衣服，滿臉自豪地對我說。我湊近摸了摸面料，又厚實又高端，忍不住對他豎起

大拇指：「行啊！這搶漏的本事真是絕了，下次記得幫我蹲一件啊！」

除了利用周六日做導遊，拿300元每天的薪酬，小李還充分發揮自己所長，給短視頻博主寫腳本、公眾號投稿，為生活多開一扇窗。

在小李所在縣城的大型活動現場，他總會以志願者的身份，自信瀟灑地給來南漳參加商演的明星們開道。其實，小李並非普通的小鎮青年，他的內心極其豐富，我喜歡以「俊鵲棲小城」形容他。近30歲的他一路走來，有着許多同齡人沒有感受過的喜或悲的人生體驗，但總能悲喜自渡，以修行之姿態，從容面對人生的起落。

那日，路過本市商業最發達的步行街，我問他：「需要去步行街逛逛嗎？我陪你啊！」他搖了搖頭，說此前來過，就不去逛街了。晚風送來幾許清涼，我目送他從街口離開。暮色四合，他轉身上了一輛從步行街口到酒店的直達公交。分別之際，彼此揮一揮手，在城市霓虹燈的閃爍中，期待武當之旅後的下一場相聚。

「人海裏漂流，把晚風作酒，願你有風無風皆自由。」耳畔響起這首歌詞，我在心裏默念着，並祝福小李一路花開一路走……

推着時光慢慢走

琴台客聚

伍果果

我雖是一個很老派的人，但生性疏懶，不愛出門，很早就習慣了網購，不論是日用品，還是日常做飯的食材，只要能在網上買的，就絕不到實體商店去買。

近兩年來或許是年紀大了的緣故，小區外離家500米左右的超市，成了我平日常去走動的地方。500米的距離很微妙，空手走着不算遠，一旦買了東西，大包小包拎在手裏，短短幾百米的路，就會變得有些沉。

很快我就發現，這家超市的小推車可以直接推回小區，根本不用徒手負重。推回去放在家裏樓下的小推車，超市店員會上門收回，不用自己折返跑題。

這件小事把我拉回了幾年前在澳洲生活的日子。那時候我去探女兒，為疫情所困，陪她在澳洲住了近一年。附近的超市離家有一公里左右，當地超市向來允許顧客把購物車推回家，要麼自己抽空送回去，要麼告知位置等店員回收。

我喜歡自己推回去，來回兩公里的路，從不覺得麻煩。澳洲的居民區人少，街道

安靜，家家戶戶的院子都收拾得清爽好看，花草自在生長，靜靜地，從院內延伸出來，散落在路邊。每次與女兒採購完，到家卸下東西，我便獨自推着空推車去還給超市。澳洲常年晴朗，天很藍，雲也輕，沿途偶爾遇見鄰居，在自家院子澆花、修整枝葉，大家互不熟悉，卻很隨和，遠遠看見便笑着打招呼，隨口聊兩句天氣、花草，閒散自在。

藉着這段路，我可以放空自己，不用趕時間，不用急着回家，慢慢推着車，吹着風，看路邊的草木，看乾淨的街道。一公里的歸途，是那些日子最安穩愜意的時光，生活中大大小小的瑣碎和煩惱，都在緩步前行裏淡下去。

回國之後，生活的節奏不自覺變快了，人們都形色匆匆，做什麼都講究效率。我也重新習慣了這樣的生活，逛超市、拎東西、快步回家，一切都變得按部就班。內地的超市，小推車只供選購結賬，大多不能帶出賣場，所有人都是拎着重物趕路，默默扛着這點辛苦，無人覺得不妥。

久而久之，我幾乎忘了，原來買完東西

回家，可以不必這般局促狼狽。

直到兩年前換了房子，搬到新的小區，推着超市的小推車走在回家的路上，不用手提沉甸甸的袋子，腳步一下就輕了。500米的路，我慢慢走，風輕輕拂過，周遭是熟悉的小區煙火，心境卻全然不同。當下與多年前異國安靜緩慢的時光，悄然重合在了一起。

打電話和女兒說起，一同回憶隔壁鄰居家那棵常年掛果的檸檬樹，還有那位總是在院子裏澆花的，總是在我推着空車經過時探出頭來亂七八糟喊一聲「Girl, are you shopping?」的白髮大叔……我惦記許久的從前，其實並不完全是想念遠方獨有的風物，只是懷念那種不被催促、從容自在的狀態，尋常光景裏有人懂得體諒奔波的疲憊，擁有一段只屬於自己的、隨心觀景的歸途。

生活循着固有的軌跡緩緩向前，身邊超市這一項普通的便民服務，大抵並沒有多少人在意，但就是這一點不起眼的善意，讓我感覺平淡歲月多了幾分舒展。

然而，無論身在何處，能讓人心安的，向來都是這些簡簡單單的微小片段。