

名古屋亞運開賽了

源於奧運

李漢源

今屆的亞運會今天在日本愛知名古屋正式上演，籃球項目比開幕禮早了近10天開賽，令觀眾可以更早感受亞運氣氛；同時，HOY電視也已啟動76頻道，直播每一場比賽。不少球迷都會問：賽事太多應如何選擇收看呢？

大型運動會有幾十項賽事同時進行，觀眾固然會先揀自己最喜歡的項目看，所以可能會有某些冷門項目較低收視，然而體育賽事畢竟具備競爭性，有時打開電視看到，「未必一直愛，但遇上好戲就會留意、坐定定睇」的情況也常出現。再加上香港隊與國家隊的比賽更容易引起關注，支持「留下來」，就會形成觀賽熱潮。所謂「內容為王」，往往就是這一刻才見真章。

例如兩屆奧運前，香港觀眾未必特別留意劍擊，但在張家朗於東京奧運為香港奪得金牌後，劍擊就突然成為全城話題，連帶大家更想跟進整屆奧運其他賽事，就算沒有香港隊參賽，也變得更願意收看。那種「體育原來可以咁刺激」的感覺，正好反映「好比賽+高競爭」的吸引力。當然，東京奧運香港的成績（1金2銀3銅），亦是十分重要的推動力。

談到收視，體育新聞的影響力同樣不容忽視。美國尼爾遜調

查顯示，體育新聞是全球人民最關心的類別之一。以2024年為例，美國電視節目轉播量前100名中體育節目佔87席，可見其佔有重要位置；在中國，奧運轉播收視亦長期穩居前列；香港體育文化雖仍需持續培養，但較10多年前已明顯強化。

近年傳媒環境產生的大變化，包括社交媒體與人工智能(AI)的快速發展，正重新洗牌資訊接收方式。路透社研究所於2026年的調查顯示，社交媒體已超越傳統媒體，成為受訪者獲取資訊的核心渠道：54%受訪者表示，在調查前一星期曾透過社交媒體或視頻平台獲取資訊，並較電視的52%及網上平台的51%略高。現實中，很多人都經歷過：手機先接收社交媒體的第一手消息，覺得重要就再回到電視收看。歸根結底，大家仍覺得電視的資訊更正式，關鍵在於社交媒體與傳統媒體如何配合，才更能迎合受眾需求。

正因如此，現場直播已成為電視媒體提升收視的重要手段：觀眾體育迷可以安心穩定地看直播；電視亦能提供更完整、更深入的分析內容。至於社交媒體，則負責延伸互動討論；同時也照顧到未能即時在電視旁收看的觀眾。今屆名古屋亞運，HOY媒體亦會透過數碼社交媒體App，將亞運內容送到觀眾手上。下一步，傳統媒體電視要做的，就是善用數碼渠道「重生」。

鄭文雅·敦煌那線光

方寸不亂

方芳

藝術家鄭文雅，個人創作以敦煌壁畫為題的瓷碟，那是一種把激情融入記憶，再封存在她的筆鋒、釉色與烈焰的作品，正等待着被欣賞；丈夫虞哲揮的照片，捕捉了她眼睛裏那道最純粹的光。

敦煌是她心中的藝術殿堂，以近半個世紀的時間去靠近這線光。三訪莫高窟，上世紀八十年代跟隨攝影家、畫家鍾情（張玲麟）初訪，得到中國美協成員帶領，當時莫高窟還未對外開放，看壁畫可以爬梯上去，憑着電筒一線光照看，初遇是朦朧；第二次是上世紀九十年代，與丈夫同去，洞窟已整理好對外開放，此行眼界大開，赫然發現了寶藏；第三次是去戈壁打高球，看了榆林窟被公認為敦煌地區同題材中最精美、最具代表性作品之一的「水月觀音」，一個小時的靜觀，心境豁然開朗。

千多年前黑暗的洞窟中，由窟頂到地面的大型壁畫，畫師工匠究竟是怎樣製作的呢？手電筒那線光，一直在心中照明，那是指引與希望，立志要向千多年前的無名英雄致敬。經過多種藝術浸潤，文雅開始着手創作她的「敦煌瓷碟系列」，將20多件作品用1,300度燒製在瓷碟上，永不褪色，得以永久保存。

敦煌壁畫與立體佛像，皆屬莊嚴殊勝的宗教藝術。文雅以青花與釉下彩為媒，用色繽紛燦爛，甚至大膽撞色，營造出明快爽朗的視覺效果，令觀者心生希望與歡悅。尤其作品《皆大歡喜》，中央取法莫高窟著名的三兔共耳追逐藻井圖。千年壁畫歷經氧化，原有色彩多已褪盡，僅餘發黑的線條，諸如肚臍、頭顱、臉龐、手足，皆成一圈一圈，個個宛如「熊貓眼」。為重現這份古樸韻味，瓷碟中的小菩薩，她刻意以抽象圖繪勾勒，個個手舞足蹈，一派歡天喜地之態。

原有的壁画在洞窟中是巨型長幅，畫面結構非常繁複；文雅的《說法》瓷碟，基於圓形及只有40厘米直徑，只能展現另一種簡約設計——阿彌陀佛坐中，衣紋層疊有致，莊嚴自生；圍坐兩旁的菩薩，勾勒輪廓線條，整體構圖極富現代感。

由中國古文字藝術學會主辦的「心澄澄恭」展覽2026·心經書畫藝術專題展，今天起一連5天在香港大會堂低座1樓展覽廳展出。作為該會藝術顧問的鄭文雅，展出「敦煌瓷碟系列」其中3件作品。

藝術家鄭文雅，個人創作以敦煌壁畫為題的瓷碟，那是一種把激情融入記憶，再封存在她的筆鋒、釉色與烈焰的作品，正等待着被欣賞；丈夫虞哲揮的照片，捕捉了她眼睛裏那道最純粹的光。



●鄭文雅瓷碟：《說法》(左)、《奉獻》(中)、《皆大歡喜》(右)。虞哲揮拍攝供圖

香港畫家找到新路向

七嘴八舌

小臻

人類世界普遍都是先追求豐富物質生活才追求精神生活，從事藝術行業的人大都不是想賺大錢。

看近年的香港書畫展覽就知道各派書畫家不少，水準不差，但要成為名家可不易。大都是教書想畫，或畫廊寄賣作品才有收入，想靠藝術作品生存就要自謀多種方式。找出路不代表求發達，是希望有人欣賞。有畫傳統中國畫的畫家開始接受新觀念，跳出傳統框框，嘗試迎合市場需求，將藝術與生活融合，讓千萬萬戶享受藝術帶來的愉悅，讓自己的作品融入文創產品、生活日用品上，既能帶來一些收入，也以另一種形式傳世。

就像年近八十歲的香港書畫家葉永潤，最近在兒子的鼓勵下從香港去到中國瓷都景德鎮開設工作室，將作品與陶瓷結合，找到新的路向。聽他分享時感受到他身心都充滿活力，因他找到新的方式伸展自己所長。他指與其只是在紙上畫畫，不如也在陶瓷上畫，讓更多人看到自己的作品，現實中普羅大眾買畫的人不多。

平日埋首在香港畫畫、教畫的他初到景德鎮了解情況時，發現來自全國各地的畫家、收藏家、工藝品陶瓷藝術銷售商都匯聚在景德鎮活動互相交流，激發起他的動力，決意放多些時間嘗試。不少畫家也在此設工作室，配套成熟，當地有專業技術人幫手燒製，畫家自行買不同形狀的素胎回來畫畫，再去去窯

口燒。買素胎不算貴，每次做一批一百至二百件，加上工作室租金，成本還是可以負擔。因在陶瓷器皿上畫畫難度比在紙上畫高，他就把握機會多做一些，再過幾年可能手震未必能在瓶上畫畫。

有朋友勸他不要跑去老遠的地方搞，在香港教書法、畫畫收入也差不多。但對他來說更重要是可以接觸更多藝術圈的人，擴大自己的藝術圈子，一班藝術家一齊交流，資訊眼界開闊了。他認識到來自北京的國家級大師，中國文化產業協會的副主席、中國陶瓷協會的主席讚賞他畫的蝦，生動絕不輸名家。若他早點去景德鎮會有很好的收穫，如今藝術品市場經濟環境差些就要再等機會。然而儘管環境不算好，其以畫入瓷作品仍有市場，有買家要，總比在香港閉門呆等好。

除了青花瓷上畫蝦，現在葉老師還畫梅花、松樹，特別是畫梅花燒製出釉裏紅瓶。他的近作《釉裏紅松樹》已進入國際收藏庫網站，被點評為最值得重視之處是松樹的整體氣勢，以及紅釉在瓷面上的浮沉、濃淡、滲化與凝聚。作品呈現的已不止是松樹，而是一種由釉色、火候與畫面意識共同生成的生命狀。

●畫家葉永潤在景德鎮工作坊創作。作者供圖



餐後這一道甜品

翠袖乾坤

連盈慧

那天在一間食肆吃午餐，餐後女侍應見我們準備離座時說：「還有甜品呀！」有這個意外小驚喜，大家就留下來了。雖然怕升糖，但大熱天時吃多了肉，清潤一下喉嚨也好。

最近食肆甜品多在餐前送來，通常以為不外是奶茶豆漿之類，餐前沒有，便不為意。不久甜品送來了，正在修讀中醫的W看到盛在玻璃杯中滿滿的薏米水，連聲說好，未吃前唸功課一樣對我們演說一番，講這天氣吃薏米最好，清熱排膿，利水祛濕又防水腫，能令皮膚光滑，也是美容第一妙品。有回她弟弟聽人說：「每天吃幾顆除去尖端部分的杏仁可以養顏。」他吃了一段時間，原本臉上起了好幾粒小米一樣的肉粒，就是喝過幾次薏米水，肉粒突然消失了。W還說：「薏米神奇在能減輕體內良性腫瘤等症狀。」聽她說得那麼神奇，大家面前那杯薏米水都變得神聖起來。

正一起舉杯細細品嘗時，W呷了一口，差點兒吐出來，搖頭說：「不對不對，好好的東西給糟蹋了。」我們停杯瞪眼望她，不明有什麼不對，她一再搖頭對我們說：「吃點薏米好了，大家別喝水。」看女侍應走過，

便對她說：「省本錢，也不應用糖精呀！」女侍應愕然答不出話，也許連她也不知道有糖精這回事。

事後W為了薏米還有下文，她說很多人都知道薏米的好處，就是有些不賣甜品的小店，也置有自製樽裝的杞子薏米水，但放久了，水混濁到薏米杞子變形，就算不是糖精也不好。她說愛吃薏米最好還是自己來做，她母親從40歲吃到80歲，至今還是皮光肉滑，臉上從未出過老人斑，她每天早餐就跟母親在牛奶麥皮中放一大匙薏米。不過，這薏米必須隔天洗淨以清水煮至珍珠一樣晶瑩軟糯，放涼後先在冰箱存放好。

W最後說了一句重要的話，孕婦還是千萬吃不得，否則胚胎像腫瘤一樣消失，所以薏米製品和薏米水真要貼個標誌，聲明孕婦忌食。



●神品百利也有一害。作者供圖

體悟黃大仙祠的現代處事智慧

欣有靈犀

王欣

日前，我們隨同立法會主席李慧琼一行及攝製組踏入薈色園黃大仙祠。這座香火鼎盛的百年古祠，不僅是香港市民心中的信仰依歸，更是一處能讓現代都市人放慢腳步、沉澱心靈的「綠洲」。

在李慧琼主席的帶領下，我們與黃大仙祠監院李耀輝展開了一場深度對話。李慧琼主席特別提到，平時接到許多市民求助，大家在面對壓力與困惑時或選擇來求籤，究竟該如何正視這份信仰？監院開宗明義提到，薈色園數十年來始終堅持「正信而不迷信信」，以文化與環保的角度傳承中國傳統信仰。這座古祠最獨特之處，在於其「三教源流同一脈」的包容智慧——大殿同時供奉儒、道、釋三教聖人，展現出同舟共濟的大氣格局。

對忙碌的現代打工而言，監院分享的三教心法無疑是一劑「職場處事錦囊」。他提到，人生順境、受器重時，應秉持儒家「涉世」的精神，勇於擔當、守住初心；當遇到逆境或理想受阻時，不妨運用道家「忘世」的智慧，隨順轉化心態——「原本的理想若無法實現，便換一個理想」，切莫與理想「同歸於盡」；而面對巨大的壓力與得失時，則需佛家

「出世」的透徹，看清無常、放下執着。

當李慧琼主席問及市民熱衷的求籤環節時，監院笑言：「不必被「上上籤」或「下下籤」的標籤所困擾。求籤的本質是「借古鑑今」的心靈諮詢，人生如潮水有漲有退，最要緊的是心境安然。籤文給予的是理性的提醒與啟發，而非冷冰冰的定數，以平常心面對，方能從容解惑。」

參訪之餘，古祠也是個雅俗共賞，既可靜心觀覽，亦能沉浸式趣味體驗的好去處。走向月老殿，薈色園導賞員賴卓彬道長趣稱，求姻緣不單是指浪漫愛情，更是求職場與生活中的「人緣」與「善緣」；甚至不少年輕人來求「偶像緣」、祈求演唱會順利搶票，為古老神祇添了幾分接地氣的可愛。而走進百年歷史的醫藥局，看着全職醫師每日為數十位街坊免費贈醫施藥、把脈健康，更深刻體會到「普濟勸善」的慈善初心。從105年前的插竹開壇發展至今的千家萬戶，甚至連整個社區都因祠得名，黃大仙祠見證着香港的變遷。這裏有博大的傳統文化，有濟世的人情溫度，亦有讓人撥雲見日的人生哲學。周末不妨來此走走，在裊裊香煙與幽靜園林間，為自己的心靈補充滿滿的前行能量。

霧中梵淨山

百家廊

若荷

早上8點多，我們乘車從貴陽出發，前往梵淨山。聽導遊說，路上要走4個小時。車子一路前行，抵達山腳下時，已經快12點了。大家匆匆吃過午飯，便趕往景區入口，依次查驗信息、檢票進山，排隊等候觀光車，下車之後，又要等候很長時間，才能乘坐索道。

坐上索道轎廂，隨着高度緩緩上升，我心裏不免發慌，畢竟恐高。可越往上去，雲霧越濃，四周白茫茫一片，山巒草木全都隱在霧氣之中，什麼也看不清。這般朦朧，反倒讓我安心不少，不必直面高空的落差，膽怯也淡了許多。同轎廂的4個小姑娘也有些害怕，十指互相緊緊扣在一起，細碎的溫情，讓這段雲霧穿行多了一絲暖意。我們就這樣浮在雲海之上，慢慢向山巔靠近。

下了索道，便是一節節向上延伸的木梯，這才真正考驗人的耐力。木梯有多長，我沒有細問，只顧埋頭攀登。正走着，身邊有人輕聲提醒：「不要走這麼快，爬山要慢慢走才行，不然你會很累。」其實我早已疲憊，急走幾步，便要在空地上歇一歇。路上遇到抬滑桿的山民，需要小心避讓，偶爾躲閃不及，還會被嚇一跳。勸我的那位先生，拄着枴杖，斯文沉靜，看上去快70歲了。他說：「爬山要慢，不能急。」我問他：「你這麼有經驗，以前是做什麼的？」他說，他早年做林業勘探，常年在山裏徒步，自然懂這些。他繼續叮囑我：「爬山不求快，平安登頂、不傷身

體，就是最好的成績。你這樣急着走，明天腿會酸痛，反而留下遺憾，不如慢慢走，好好看看山間風景。」

為了試試他的見識，我指着樹枝上的綠色附着物問：「這是什麼？」他答這是樹茸。哦，我原以為是苔蘚，沒想到還另有其名。樹茸長得密實，細小如針，沿樹枝四處生長；老去的便垂掛下來，如同一層薄衣裹着枝幹。梵淨山的樹木大多如此，足以看出這裏氣候濕潤，山林幽深靜謐。之後的路程，我真的放慢了腳步，聽從老者的話，不疾不徐。途中遇到一位巡檢員，我問上面還有多少級台階。他笑着說：「快了，還有100米距離，給你一個驚喜。」我回道：「我不需要驚喜，我只要到達就好。」

那位北京來的老者仍在勸我：「聽我的沒錯，慢走才不累。你現在都已經氣喘吁吁了。」我嘴上不答應，可腳步仍被興奮牽引，我控制不住它，總忍不住快走幾步，再扶着欄杆坐下緩氣休息。我一再停留，他卻始終穩步前行。不知不覺，老人已把我甩出很遠。等我再想追趕，無論如何加快腳步，也看不見他的身影。我這才明白，慢不是遲緩，是長久；心急看似爭先，卻更容易耗盡體力。

終於抵達蘑菇石處。山風極大，幾乎要將人掀動，想拍照又怕站不穩，只得匆匆離開。左側下去是一處小廣場，廣場上立着標示碑，註明這裏海拔2,000多米。從廣場側旁上行，一條窄路通向紅雲金頂，是梵淨山最高最險的峰頂。

山路近乎垂直，鑿在90度峭壁上，輔助有鐵索與石階，必須緊抓鐵鏈，手腳並用才能攀登。

那日霧氣極濃，站在平台之上，2米之外都模糊一片，拍照肯定也看不清楚，想着即便登上峰頂，也難見晴天風光，下山更為艱難，於是放棄了攀登。在小廣場稍作停留，便跟着團裏一對夫妻下山了。下山的路並非上山的路，景區大都如此，不走回頭路。路途中群依舊擁擠，摩肩接踵，緩緩挪動，走了一個多小時才回到索道口，乘索道下山，再等候觀光車，我們順利離開梵淨山。

整個行程都在霧中，四周朦朧，濕潤而清涼，空氣格外清新。一路攀登，我心裏卻格外平和與安寧。沒有浮躁，只覺身心舒暢。途中，我見過一隻飛鳥，翅膀修長，羽毛五彩斑斕，在我腳前稍一停留，便一下鑽入樹林不見了。我還聽到猴子的叫聲，清脆悠遠，卻始終未見身影。牠們不像峨眉山上的猴子那樣不懼人群，而是躲藏得很神秘。梵淨山有數不清的奇花異草，岩石靈秀、地貌獨特，更有無數珍稀生靈，藏在大自然最隱秘的地方。霧中的梵淨山，朦朧、安靜。它不把一切展露無遺，只留給人慢慢走、慢慢品、慢慢悟的機會。這座山，永遠帶着未知，永遠值得人用心走近、感受、探尋。此行雖未見晴空全貌，卻在雲霧之中收穫了內心的從容。慢下來，風景才真；靜下來，山意才深。這場霧裏登山，沉靜悠長，平淡卻難忘。

放下水杯，看見世界

琴台客聚

伍果果

看過一個小故事：哲學家蘇格拉底走過雅典市集，面對滿目琳瑯，他只是看，卻什麼都沒有買。

走到集市盡頭時，蘇格拉底回頭對弟子們說：「原來這個世上有這麼多我不需要的東西。」弟子們覺得很疑惑：「這些好東西您一樣都沒有，不覺得遺憾嗎？」蘇格拉底對自己身上穿的舊袍子很滿意：「我需要的，已經穿在身上了。」弟子認為相對蘇格拉底擁有的智慧和名氣，他是在受窮，蘇格拉底卻認為自己不過是吃得簡單，穿得樸素，不欠債、不焦慮，夜裏睡得香，過得很快樂。

最近過得不快樂的朋友頗多。有一位朋友在前幾年房價稍低時「抄底」，一下子貸款買了好幾套房，滿心期待能迎來新一輪的房價上漲，自己的財富可以來一波大增值。豈知隨後房價一輪又一輪地下跌，朋友的房子壓在手裏降至半價都賣不出去，房貸如山沉重，他不敢失業，不敢停下，不敢像從前隨心選擇生活。

另一位朋友，則是對感情抱着過度的渴求與執念，因為不甘平淡、不願將就，單身數年，一心想要一個她夢幻中的靈魂伴侶，想要一份完美、浪漫的愛情，最終遇上的卻是一段表面光鮮，觸之即令她傷至千瘡百孔的「爛桃花」，結果自然是陷入了深深的痛苦中。

前不久，尼泊爾爆發山洪並引發泥石流，災情慘烈，過千人遇難，幾千人失聯。在大眾固有的印象裏，尼泊爾經濟落後，街巷雜亂，物質匱乏。但這場突如其來的災難，在令我感到難過的同時，也想起蘇格拉底的故事，想到世人多是窮盡一生積攢房產存款，以為手握資產便能抵禦風波，可當巨大的天災襲來，又有什麼是能真正抵擋得住的？所幸尼泊爾人有信仰，活得清醒，過得簡單，他們絕大多數人沒有豐厚積蓄，很少巨額負債，所求僅是平安度日，災後救援、重建靠政府有序兜底，回復從前的簡單生活也更簡單。

在蘇格拉底的故事裏，有一次他的學生柏拉圖問他「到底什麼是真正的幸福」，蘇格拉底讓柏拉圖端一杯水繞着集市走一圈，不許灑出來。柏拉圖小心翼翼地端着那杯水，從集

市回來時，水還是灑了一半。蘇格拉底問柏拉圖一路上看到了什麼，柏拉圖說自己只顧盯着杯子，什麼都沒有看到，蘇格拉底讓他放下杯子再去走一圈。這一次，柏拉圖看到了賣花的姑娘、下棋的老人、跳舞的孩子、夕陽下的神廟。蘇格拉底說：「這就是幸福。當你手裏端着杯子，全世界都從你的眼前消失，當你放下杯子，全世界都回到了你的身邊。你以為你需要的是那杯水，事實上你需要的是空出來的雙手和看世界的眼睛。」

我的那兩位深陷痛苦煎熬的朋友，手裏大抵一直端着那個水杯。

我們常常混淆「需要」和「想要」。其實我們需要的，不過是像尼泊爾國民一樣，有安身之所、三餐溫飽、身心平安；想要的，則是無盡的疊加：更大的房子、更多的資產，旁人眼裏光鮮的標籤。為了這些「想要」，我們背負債務、透支健康、耗損情緒，原本輕鬆的日子，被套上重重枷鎖。

人能夠承載的負荷終究有限，背負的渴求愈多，可以容納幸福的餘地也就愈少。想擁有幸福，便只能學着做減法。