金牌背後的團隊力量

源於奧運 李漢源

大家看到運動員踏上運動會領獎台只需要一步，但通往這一步的道路，全靠運動員多年的堅毅努力，以及背後整個團隊每個崗位的協助與支持，才能踏上這成功的一步。

對體育競技運動而言，獎牌，尤其是金牌，往往具有特別的意義：它既是運動員個人努力、狀態與成功的體現，也代表一個國家或地區體育發展的成績表。近年香港體育成績不斷刷新，奧運、亞運金牌一個接一個湧現，這些獎牌不僅是代表着運動員個人的突破，更是香港整套體育體系長期累積的成果。名古屋亞運會香港首面金牌得主沈曉榆，以長拳登上亞洲之巔，她在訪問中表示：「用了十年時間，參加三次亞運會，今次終於拿到首個金牌。好多謝團隊的支持，也感謝四川武術隊一起練習。」這番話正好說明，運動員走上頒獎台，從來不是一個人獨行。

過去幾年，從2020年東京奧運、2022年杭州亞運、2024年巴黎奧運，到去年全運及今次名古屋亞運，香港運動員一次又一次踏上大型國際大賽的領獎台。張家朗奧運兩連冠、江旻憲巴黎奧運金牌、何詩蓓兩屆奧運獎牌，再加上乒乓球、跆拳道等項目的獎牌……這些表現不斷令外界對香港體育有全新認識。今屆亞運香港在獎牌榜上排第九名，對於香港一個小城市而言，能夠躋身前十名，絕對稱得上是成績斐然。為什麼香港體育越來越有成績？競爭力來自哪裏呢？答案只能是「台上一分鐘，台下十年功」。這「十年功」不僅是運動員經年累月的練習，更有整個團隊從旁協助。香港體育發展持續向好，全賴各方合力推動，而香港體育學院更是肩負重任，提供教練、科研、膳食營養、醫療、心理輔導、場地及住宿等全方位支援，協助每一位運動員成長，例如單車教練沈金康，劍擊教練鄭兆康、王銳基、汪昌永，以及跆拳道的伊朗籍教練團隊，都是重要力量。

當香港運動員在賽場上愈戰愈勇，有關方面也更重視並投入資源，推動體育「精英化、普及化、盛事化、專業化和產業化」，一方面讓體育走進日常生活，成為香港人的集體認同；另一方面政府提供充足資源全力支持。運動員代表香港，香港全力支持運動員，逐漸形成屬於我們的體育文化，並進一步推動國際賽事與體育產業的發展。金牌背後，運動員的汗水與整個團隊的默默付出逐漸被看到，當越來越多市民為港隊加油，體育便真正走進香港人的生活，成為我們共同的驕傲與力量。

專家教路防詐騙

方寸不亂 方芳

現在電話詐騙太多，據統計每一日就有130人被騙，如果以酒席比喻（每席12人），每日可以擺十圍。試想想，多麼誇張的場面？你我都不想成為「席上客」吧？

日前有「詐騙」最新報道，一位七旬伯伯被網上投資廣告吸引，留下了聯繫資料，接着有自稱「投資顧問」的人，把他拉入「投資群組」，伯伯受到賺錢的狂熱氣氛感染，按指示開設了投資賬戶，把自己銀行的錢轉入了該賬戶投資虛擬貨幣。戶口顯示果真是利潤豐富，伯伯前前後後共投資了1,800萬港元，最初成功提取了80萬港元，直至提款遇上困難，始發覺受騙，養老金一鋪清袋。一般長者，聽到「虛擬」二字已經不信任了，還有什麼「泰達幣」「以太幣」，未有所聞，就不會關注；但上述受害伯伯七十多歲，懂得虛擬貨幣運作，自是「非一般阿伯」，而是有資產、有經驗的投資者。

正因為詐騙太多，人與人之間的信任存疑，正如許鞍華導演說：「不真實的世界，就是今天真實的世界。」警務處商業罪案調查科高級警司孔慶勳女士，聯同反詐騙協調中心署理總督察鍾美祺女士，為資深傳媒人拆解詐騙陷阱，各類騙案中，以電話騙案最為嚴重，超過三成受害人為長者，其中以「三高」人士最容易中招。在反詐騙專家口中的「三高」，並非血壓高、血糖高和血脂高；而是學歷高、資產值高和投資經驗高，這些群體不乏退休人士，有了積蓄和退休金，餘錢一時間用不上，放在銀行取息增值相當保守，對「高回報」投資增值較為關注，讓騙徒有機可乘；筆者想補充還有「一高」的高齡人士，有騙徒為你的「魅力」「優秀」大派高帽，身陷「網上情緣」情到濃時，為滿足對方苛索送掉積蓄。

目前最普遍的騙案是客服退款，包括機票退款、購物送遞遺失或損壞需退款、保險退款等等，從而套取收款人的個人資料和銀行資料。「詐騙」隨時殺埋身，你我都會遇上，能否輕鬆抽身？那要聽專家如何拆解了，不貪、不輕信陌生者的來電、電郵和網上連結等。警方目前有「騙案預警」計劃，反詐騙協調中心聯同銀行持續監測可疑交易與銀行戶口。有趣的是，講壇上的警司和督察，推薦一個青年活動，展示了一個二維碼，台下聽眾問：「這二維碼安全嗎？」可見資深傳媒人的警覺性還是相當高哩（一笑）！



●宣傳「反詐騙」的高級警司孔慶勳（右）和署理總督察鍾美祺。 作者供圖

成都「寬窄巷子」看變臉

七嘴八舌 小臻

記得早年英皇有套電影由謝霆鋒、成龍等人主演，演員需要回內地造勢，老闆楊受成叫霆鋒和成龍一起上京宣傳。當時霆鋒竟抗命，說北京就由成龍大哥他們去，自己去四川重慶就得啦！非常聰明又有商業眼光的霆鋒當年已經懂得看重四川重慶市場，人口多消費力強，令娛樂事業蓬勃興旺。

今年10月我踏足四川成都，發現果然是一個高消費城市，在百貨公司，精品店、食肆食品價格和香港相比相差不太遠，反映市民的消費能力強，街上的少男少女衣着裝扮非常之時尚，韓風大行其道。

做遊客當然要去遊客最愛流連之處成都「寬窄巷子」逛逛、食火鍋，原來連食飯有表演看，變臉、川劇長綢舞、長嘴銅壺功夫茶，收費不便宜。

「寬窄巷子」被形容為從美食到文化最具「成都味道」的地方，最有川西風情的地方。在香港曾光顧寬巷子火鍋店，來到成都實地逛街才知還有窄巷子、井巷子，這三條平行的巷子組成步行街景點，是清朝古街道，都是以古舊建築為主，經修葺的建築風格也是復古風，昔日大院大宅經過特別裝潢都成為特色店舖。


●年輕的變臉表演者 作者供圖

這三條巷子的畫與夜有不同的味道，要逐一體驗非要一日一夜不可。寬巷子在清朝宣統年間的名字叫興仁胡同，保留了許多清代川西民居四合院、老成都的老茶館與川菜餐廳，充滿悠閒與懷舊氛圍。

成都有天府之稱，窄巷子就是有天府的特徵，宅中有園，園內有屋，屋中有院，院中有樹，樹上有天，天上有月……這是中國式的院落文化。如今變身咖啡館、火鍋餐廳及精品文創商店，遊走其中你能體驗到採耳、變臉、喝茶、買手信樂趣。

井巷子擁有著名的磚文化牆、古井，以及各種民間民俗展示。作家、藝術家、媒體從業人員搞展覽、做手作，文藝愛好者在這搞文藝沙龍。然而「寬窄巷子」也犯不少旅遊點的毛病，店舖、產品太多同質性，是需求大？競爭大？印象最深刻是三步一採耳、兩步一變臉，熊貓產品遍布每個角落，毛毛公仔及蛋糕食物無處不熊貓。

令人意外的是變臉表演已成為食肆、巷子內迷你劇場的娛樂節目，高級食肆以此作招徠，食火鍋有看表演環節，也有20元門票入場純觀賞的。以往都是資深藝人表演變臉，現在是年輕人多，估計是學變臉的年輕人多了，需要表演機會，在食肆跑場娛賓既能增實戰經驗又可賺生活費。似上世紀八十年代香港歌手做酒廊、餐廳駐場歌手賺錢，後來都成大歌星，不必視為貶低身價的做法。

百家廊

教書先生

劉志華

那日傍晚散步，偶遇先生的小學老師。閒談間，老師笑着問先生：「還記得你讀書時，班主任選你當班長，你張口就說『我才不給你當班長呢』！」先生搖了搖頭，笑得有些不可思議。

從教多年，班主任頭一回遇見這樣執拗又率真的孩子，一時竟不知如何接話，只覺得又好笑又無奈。後來這事傳遍辦公室，給老師們留下了深刻的印象。

與老師道別後，我問先生：「當班長是多少人盼着的事，你怎麼就不樂意了呢？」他笑着說：「那是小學二三年級的事，記不太清了。大概是貪玩吧，覺得當班長得幹活。」我挺納悶的：他當年連班長都懶得當，怎麼就能靜下心來讀書了呢？於是纏着他講唸書時候的事。先生說，小時候家裏窮，母親身體不好，父母整日忙於農活，很少顧得上管他。作為家裏的老大，他放學回來還要幫忙做家務。洗衣、做飯、拾柴、替母親抓藥，啥活都幹。但只要得空，他就跟夥伴們在村裏玩。

聊到讀書，先生笑了，說自己沒太用功，不過是課聽了、作業做了，成績倒也還行。回憶起讀書時光，他記憶最深的是小學升學考試。那時小升初還是統一考試，考場設在離家七八公里遠的鄉裏中學。老師帶隊，天剛亮就出發，步行一個多小時才到。上午考語文，下午考數學。午飯後，老師在宿舍安排學生休息。第一次離家的孩子，頭一回見到上下層的架子床，興奮得不行，整個中午都像猴子一樣上躥下跳，把床板踩得咯吱響。初夏的天已有些悶熱，早上走了一個多小時的路，中午又瘋玩，下午考數學時困意就上來了。迷迷糊糊中忽然被敲桌聲驚醒，一睜眼看到老師，慌忙低頭看卷子，還有大半沒做。埋頭奮力疾書，沒來得及寫完，下課鈴就響了。成績出來，他離縣一中差了0.5分，後來便去了鄉裏的普通中學。

初中三年住校，學校離家十來公里。每個周末，他都靠一雙腳板走完那段路，書包裏背着一袋米、一罐鹹菜。接下來一整個星期，頓頓都是鹹菜下飯。這樣的日子，好些同學都覺得苦，可對於先生來說，讀書是件幸福的事，每天只管上課、下課、吃飯、玩耍，沒有幹不完的活了。轉眼到了中考，家裏條件不好，父母希望他報考師範。那個年代師範很吃香，考進去就等於捧上了鐵飯碗。他分數超了錄取線，面試時卻被莫名地刷了下來。老實巴交的父母嘆了口氣，只能借錢讓他回去復讀。復讀那年，知識都學過一遍了，沒什麼壓力，有時上課還打起瞌睡來。

第二年夏天，太陽火辣辣地曬着，他和家人在田裏插秧。忽然遠處傳來喊聲：「阿標頭！黃寨的某叔幫你把錄取通知書拿回來了，放在合作社啦！」先生一聽，從田裏爬起來，腳上的泥都顧不得洗，拔腿就往回跑。師範三年，日子嶄新而有規律。上課、吃飯、練字、練琴。課間幾個同學趴在欄杆上等看漂亮女生，嘴裏聊着不着邊際的話。有人吹聲口哨，大家笑着推搡。下午去打球，操場邊常有女同學圍觀，投進一個球就有人鼓掌叫好，心裏美得不行，打得也格外賣力。晚上熄燈後臥談會，聊女生、聊金庸。周末沒事，幾個人湊錢租幾輛單車往外跑，去別校找老鄉玩或爬山、逛公園。學校每月發飯票和津貼，食堂裏的飯菜比家裏豐盛多了，大白饅頭管夠，飯後再來一個番茄，咬一口，酸酸甜甜的，真爽。單薄的他，終於等來了遲到的生長期，個頭蹭蹭地往上躥。畢業時，已經是個高高大大的青年了。

宿舍裏有同學會彈結他，那自在愜意的模樣，讓先生羨慕不已。放假回家便跟父母說起，自己也想買把結他學學。家裏日子本就緊巴巴的，哪有餘錢。可母親二話沒說，去找大舅借了。借錢時她跟大舅嘮叨：「阿標頭，要買結他，結他。」參加工作後，大舅把這話說給他聽。後來他跟我提起，搖搖頭笑道：「想想那時候，真是太不懂事了。」那個不給人當班長的小同學、在考場上打瞌睡的少年、要買結他的窮學生，一路跌跌撞撞地走過來，成了一名人民教師。

當年，他在給我的第一封信裏寫道：「我沒什麼大志向，只想做一個平凡的人，一個對得起家長和孩子、基本合格的教書先生。」他還是和小時候一樣，沒想過要當「官」，只想認認真真把書讀完，踏踏實實把書教好，安安穩穩地把日子過暖，這就夠了。

天下父母心

翠袖乾坤 連盈慧

準備外出，升降機門打開時，看到同樓新婚才一年的P肥哥滿臉笑容躬身貼抱着好像剛從產房出來的小嬰兒，欣然跟我們打過招呼，告訴我們他家庭裏有了個小成員。向他道過喜，他一邊開心說滿月時請我們喝喜酒、一邊吻着嬰兒，還未按他家門鈴，P媽媽可能聽到兒子聲音，已急不及待打開大門笑着接抱過小孫子。這一剎那看到在出生率下降、人口老化的今天，怎不是天大喜事，難怪新任爸爸和嬤嬤的笑臉花一樣燦爛了。

第二天，P媽媽欣然告訴我，這小孫子真是大福星，終於打開她多年的心結了。問她是否因為抱孫心切得償所願，她說抱孫不是最大心願，而是小孫子爸爸的改變。

一向愛美的P媽媽說，她的寶貝兒子一直是個小帥哥，長到15歲時樣貌已俊俏到玉樹臨風了，16歲開始體重才逐年飆升到今日的180磅。這個她不說，我們看着他成長早已感覺到。16歲前的P肥哥，的確是P媽眼中的小號「金秀賢」，還可愛在天生一副天真無邪樂觀笑臉，看到長輩都自然主動打招呼，P媽媽就不時對人讚賞他這一點。

但是最令她不開心也是最擔心的，P肥哥從來不喜歡運動之餘，一天到晚還不停口吃零食，連吃件瑞士卷/菠蘿包都不離罐汽水，甜上加甜，一天少不過六七罐，可樂每罐8粒糖，「你說他16歲開始吃到今日，不說其他加工零食了，光是這數十萬粒糖，怎不白白多長幾十磅冤枉肉。我們家族內外男生也未見有超過130磅的，健康要緊，對他說升糖無益，他為了貪吃不管身材長成怎麼樣，勸到口乾也不聽。」愛美如命的P媽媽說到這裏，話鋒忽然一轉笑着告訴我：「昨晚他一本正經對我說，『媽，為了孩子，我今後決定減肥，不喝汽水了』。」未做過父母，永遠不知道父母愛子之心，P肥哥一夜之間就成熟了。



●無形肥仔水 作者供圖

故宮新展裏的四時與匠心

欣有靈犀 王欣

日前，為籌備新一輯採訪拍攝，我隨攝製組再度踏足西九的香港故宮文化博物館。維港海風穿過玻璃幕牆，展廳深處卻別有一番天地——新近開幕的幾個專題展覽，把故宮的四時節令、造辦處的匠心與明代窯火的流光，一併呈現在觀者眼前。

最先走進的是二號展廳「清宮四時——宮廷生活與文化」。展期由2026年11月4日延至2028年3月11日，匯集187件來自故宮博物院的珍貴文物。從春耕祈穀、盛夏避暑，到秋日狩獵、歲末賀歲，清代帝王一年的行程，被四時流轉串成一條清晰的脈絡。展廳中，古天文儀器渾天儀靜靜佇立，藏傳佛教法器莊嚴肅穆；配合多媒體互動，令人彷彿能循着節令，走進宮牆之內的起居、祭祀與宴樂。原來所謂皇家生活，並非遙不可及的威儀，同樣順應着天地節氣，與萬物一同榮枯。

步入五號展廳，「清宮製造與當代設計」把視角投向清代專為宮廷製作器物的「造辦處」。近兩百件文物陳列其間，從材質選用到工藝流程，細緻展現當年皇家作坊的巧思與規矩。難得的是，展覽邀來香港本地設計師與藝術家參與，以當代視覺語言重新連結古今設計。古老的紋樣、器物的比例與手感，並未隨時光褪色，反而在年輕創作者的演繹中生出新的生命力——傳統從不是封存於玻璃櫃中的標本，而是一條可以不斷被續寫的脈絡。

三號展廳的「流光彰色——故宮博物院藏明代陶瓷選粹」，則是一場與窯火對話的旅程。展品精選故宮藏明代陶瓷珍品，由早期的質樸渾厚、中期的雋秀雅致，到晚期的繁麗多姿，一段明代陶瓷工藝的演變歷程，在展線上徐徐展開。駐足一件瓷器之前，釉色瑩潤，胎骨細密，當年窯工指尖的溫度彷彿仍留在器身之上。千百年來，同一團泥土、一爐窯火，燒出了中國人對器物之美的執着，也燒出了文明傳承的脈動。

走過三個展廳，最深的感觸是：故宮文物之所以動人，不只在其珍貴，更在它與當下生活的呼應。四時對應着我們今日仍在遵循的節氣，造辦處的匠心對應着香港設計師的創作，而明代瓷器的流光，照見的是一脈相承的審美與文化根脈。這座毗鄰維港的博物館，把紫禁城的歲月帶到香江之畔，也讓香港觀眾得以在自家門前，觸摸到中華文明的深厚底蘊。

各展期不同，有的可延至2028年。不妨挑一個周末，帶上家人前來走走。在文物與光影之間，看四季輪轉，看窯火不熄，也讀懂我們與這片文明血脈相連的來時路。

釀一罐光陰

琴台客聚 伍呆呆

去年初夏，閨蜜送來一點她自家花園種的我極愛吃的嘉寶果。我歡喜地收下，本想趁新鮮吃，那陣子卻偏偏忙得腳不沾地，連坐下來好好吃東西的時間都沒有。一拖再拖，果子在冰箱裏放了好些天，眼看要放不住了，捨不得浪費，便一股腦裝進玻璃罐，蓋好蓋子，往櫃子角落一放，轉頭就徹底忘了這回事。

偶爾收拾廚房，瞥見櫃角那個影子似的罐子，也沒想起來裏面裝的是什麼，看一眼便又轉過身去。直到那日大掃除，把它搬出來，才重新看見它。瓶身上落了一層薄灰，鬆蓋子的時候心裏還在猜想，多半已經腐壞發酸。慢慢打開，一股清甜的果香漫出來，帶着一股淡淡的酒氣。

原本飽滿發黑的果子沉在瓶底，果肉已經泡得軟爛。倒出一小杯，汁液深褐透亮，入口清潤甘甜，果香順着喉嚨一路滑下去，餘味裏還帶着一絲若有若無的微醺。原來果皮上自帶的天然酵母，在罐子裏悄悄工作，把果肉裏的糖分慢慢轉化，一年光陰，一罐果子，竟自己釀成了酒。從前我也試着釀過幾次果酒，楊梅的、青梅的，每一步都小心翼翼，洗了又洗，晾了又晾，按着教程加糖、密封、放冰箱，天天打開看一眼，盼着它起泡、盼着它出酒。結果不是發酸，就是長霉，一罈一罈倒掉，倒得人也跟着洩了氣。反倒是這罐被我忘得乾乾淨淨的嘉寶果，什麼也沒管、什麼也沒添，它卻憑着一身果香和糖分，在黑暗裏默默完成了自己。

啜着嘉寶果酒，想起小時候在鄉下看大人收果子。摘下來的果子，甜的當場吃掉，酸澀的便堆在牆角，蓋上草，說是「困一困」，過些日子再拿出來，澀味就退了，甜味反倒出來了。草底下悶出一股甜絲絲的酸氣，翻出來時果皮都皺了，捏着軟塌塌的，可一咬，滿口都是化開的甜。那時只覺得大人做事慢吞吞的，如今才明白，果子要困，酒要藏，連日子都要「困一困」，急不來。

這罐嘉寶果釀出的酒度數不高，後勁卻藏得很深。不像烈酒那樣入口凌厲，清甜裏着果香，很迷惑人，不知不覺就容易上頭。我不敢多喝，只淺淺嘗了小半杯，心裏已經開始期待下一年嘉寶果季。來年果子熟了，一小部分仍舊丟進罐裏，交給時間；多的用米酒泡上，交給自己。

等待這件事，似乎也可以分成兩種，一種是把希望交出去，一種是把希望收回來，都不算辜負。想起那些精心照料的果酒一罈罈失敗，這罐被遺忘的反倒成了佳釀，心裏覺得有趣。人總是急着想要一個結果，恨不得今天種下明天就收成，澆水要勤，施肥要足，連等待都恨不得按快進。可有些東西，恰恰需要時間自己來完成，急不得，也催不得，唯一能做的，就是把它放在一個安靜的角落，安心地忘掉它。等到某一天想起來，打開蓋子，它已經變成你想像不到的樣子。

這大抵就是時間的慷慨之處——它從不辜負那些真正願意等待的人。而我們要學的，或許只是把該做的做好，然後鬆開手，像那罐果子一樣，在無人看顧的角落裏，自己慢慢變成酒。