



源於奧運

李漢源

走過奧運的日子——悉尼(二)

2000年悉尼奧運會 TVB 安排「香港小姐」擔任奧運節目主持，其原因是希望可以吸引一些平常較少接觸體育節目的觀眾去收看。當然原本就喜歡奧運的，或者「奧運發燒友」，找誰當主持他們也是一樣會追看的。

奧運節目中，主持人的作用，除了是介紹主題和做一些運動員訪問外，更要帶領觀眾投入節目，使收看者更有現場感，如能讓觀眾可直接問一些他想知道的問題則更有互動性更理想。

要找一個主持，通常循幾個方向去考慮：語文能力要強（訪問對象是中外運動員，能多幾種語言更佳）；最好對體育有認識及具一定知名度會得大多數觀眾的認同感，因此每一屆主持均先以港姐為考慮對象，這也是宣傳手法之一，之後再配一班有經驗體育記者，這樣一隊採訪團隊就組成了。

奧運會涉及的項目太多，因此在分派工作時先要考慮到訪問對象：例如記者是否較熟悉這運動員？一些外國運動員是否較喜歡聽地道的英文？在2000年這一屆「香港小姐」李綺虹就做到了，當時美國短跑100米選手劉易斯比賽完經過訪問區，李綺虹拿準時機以地道英文大叫他的名字，劉易斯回頭一看，之後便馬上轉頭過來接受她的訪問。當時不少觀眾以為李綺虹不懂體育，但其實她是一名參加三項鐵人比賽運動員，而這絕對不是一項「易上手」的運動：游泳、跑步、單車，對體能而言絕對是很大的挑戰。

主持的體育知識很重要，但知識再豐富，也難以認識和記得所有國際運動員的背景、資料等等，所以做採訪前就先要做功課。奧運的採訪區 (Mix Zone) 地方很細，每個電視台只



李綺虹曾擔任2000年TVB悉尼奧運主持。 作者提供



方寸不亂

方芳

愛不退化

意外發現好朋友表演女高音，我們都驚呆了，正是「唔聲唔聲，嚇你一驚」。朋友屬於內斂型，平日低調而不張揚，什麼事情都不出頭，怎麼一下子會走上舞台，面對觀眾獨唱呢？大家雖然想不明白，但為她的勇氣鼓掌，她終突破了自已。

每個人都有自己的人生舞台，這個舞台怎樣轉，不一定由自己操控的。年輕時拚事業、養兒女，侍父母，舞台都不是自己的；非得要有一個轉變的契機，兒孫長大、高堂不在、老伴離故、退休無憂，精神釋放，才能把自己的舞台怎樣轉下去。當然，一輩子還能為親人的舞台而轉的，也是一種莫大的福氣。

電視最近多了不少長者節目，什麼《長命百二歲》、《無耆不有》，從正面樂觀角度鼓勵長者多走動，添活力，勤鍛煉，以減輕香港人口老化帶來的醫療壓力。很多人以為，長者退化在於肢體活動能力，但看不到的退化，正是我們所忽略的腦退化。

最近看了一個電視節目談及「阿茲海默症」，是失去記憶的長者，有基層老人，也有光纖之父高錕，他們失去自理能力，不下於肢體疾病的痛苦，失去記憶的可怕，為家人帶來無限的傷痛。這不能不引起對腦力訓練的關注。

長者對自己腦子的訓練保養不能忽視，社福機構除了對長者提供不少肢體鍛煉活動，也強調腦力訓練。曾經接受過培訓的長者，託我為她買幾款外國設計的遊戲智力棋。按地址到某樓上舖，眼界大開，不同年齡層的棋牌都有，琳瑯滿目；即場還有朋友組局、親子組局，還有小吃飲品供應，長者不一定要湊局攻打四方城，捉棋談心，下牌鬥智，不失為另類好處。

在社福機構的社工說，有時候見一些長者參加體育活動，把沒活動能力的父母帶同在旁，有的又把精力充沛的孫兒帶在身邊，怎麼艱難也爭取活動，從他們身上學到何謂愛，身心退化，愛不退化。



百家廊

山林

詩意杏花甜蜜杏

晚上散步，我特意踴躍到小區外面的綠化帶看了看，那裡種了兩棵杏樹，杏樹恰恰在路燈底下。藉着燈光，我觀察了一下，花苞的粉紅色已經相當明顯，爆開蕾蕾，吐露芬芳，也就這三兩天的事了。

記得去年開花的時候，我還不敢確定那是杏花，直到結了果，才辨認出那是兩棵杏樹。旁邊的一位大姐說，這樹上的杏賊難吃。我問，熟透了也很難吃嗎？大姐笑着說，不等熟透，就被摘光了。我沿着綠化帶轉了一圈，既然有杏樹，我估摸着也應該有桃樹吧？可惜，沒找到桃樹。

自古以來，桃花和杏花就是一對姐妹花，它們都是春花中的佼佼者。人們常用「杏臉桃腮」、「桃羞杏讓」等成語來形容美女的容貌秀麗。既提攜着桃花，也扶持着杏花，擺明了這是兩者並重，不相上下。不過，《西遊記》中的杏花仙子可不這麼認為。

荊棘嶺上，唐僧被樹精捲到木仙庵內吟雅詩、品香茗，好不風雅。杏花仙子被高僧迷住了，很自戀地唱起了：「桃李芳菲，梨花笑，怎比我枝頭春意闊；芍藥艷艷，梨花俏，怎比我雨潤紅姿嬌……」這杏仙有才，搬出了「紅杏鬧春」典故，把別的花打擊得拾不起頭來，就連桃花也未能倖免。杏仙以此證明她的實力雄厚，不可小覷，也開得四海八荒都知道了她為不甘寂寞。宋朝詩人宋祁的《玉樓春·春景》原句是「紅杏枝頭春意闊」，此句高度概括了杏花的熱情奔放和美麗妖嬈。佳句不可多得，合該迅速傳播，經久不衰。

宋朝還有個詩人葉紹翁，寫了篇著名的《遊園不值》。「春色滿園關不住，一枝紅杏出牆來」，一堵高牆關不住春色滿園，紅杏就是那報春的使者。此詩一出，聲勢浩大，不可抵擋。還有個宋朝詩人陳與義，寫了首《臨江仙》。「杏花疏影



小臻

七嘴八舌

學主席金句長智慧

在網絡上看到《人民網》搞了一個專題，名為「習近平總書記那些金句讓你念念不忘」，列出40句十八大以來，習近平總書記在出席會議、考察參觀、出訪等不同場合下多次發表重要講話時出現的精彩話語，同網友分享之餘讓網民投票，很有趣及有意思。重溫一下被忽略的金句，也可提升智慧。

看40句的投票數，當中看到：「不忘初心 繼續前進」是票數最多，代表多人認同。筆者就加入投票行列，投了給最喜愛的：「打鐵還需自身硬」，因為這是做人做事成功的必備條件，可運用於全人類身上。

生活在內地和海外的華人，在文化理論上概念上是有點差異的，若果連海外人士都接受並常拿來引用，那就很成功了。印象中，自習近平於2015年10月與英國首相卡梅倫會談，談到人權問題，習主席講：「中國高度重視人權問題，人權問題要結合中國的國情。保護人權，沒有最好，只有更好。」自此「沒有最好 只有更好」被不少人套用來要求人了，在許多場合也聽到人引用。

另外，「國無德不興 人無德不立」、「綠水青山就是金山銀山」、「膽子要大 但步子要穩」、「心中有陽光 腳下有力量」等金句都可用作教育後代的座右銘。其他金句如：2009年在墨西哥華人聯誼會上的講話。那句「中國不

輸出革命，二不輸出飢餓和貧困，三不

去折騰你們，還有什麼好說的。」在2018年中國國際進口博覽會閉幕致詞上講：「中國經濟是一片大海，而不是一個小池塘。大海有風平浪靜之時，也有風狂雨驟之時。沒有風狂雨驟，那就不是大海了。狂風驟雨可以掀翻小池塘，但不能掀翻大海。經歷了無數次狂風驟雨，大海依舊在那兒！無慮了五千多年的艱難困苦，中國依舊在這兒！面向未來，中國將永遠在這兒！」都可以令想挑剔的外國人無語，沒得反駁。

最近訪問意大利，該國眾議長非科問習主席當選國家主席的心情，習主席回應說：「這麼大一國家，責任非常重、工作非常艱巨。我將無我，不負人民。我願意做到一個『無我』的狀態，為中國的發展奉獻自己。」讓人感受到習主席內心有一股強大動力，誓要將中國建設好的決心！

東西方不同國家的領導人表達理念時運用的語言方式都有不同風格，鏗鏘堅定、溫文儒雅、專橫粗俗……多少反映到人的性格。習主席的領袖風範就獲得許多海內外人士的激讚，身邊不少女性朋友都是他粉絲，這樣講該不會有不敬吧？主席都很貼民情的，潮流與將支持者稱為粉絲哩。領袖人物都是人，具有人性化的一面，會讓人更喜歡。



翠袖乾坤

花甲黃金時代

連盈慧

在食肆吃午餐時，鄰座幾個看似八零後的女生，也許剛從健身中心出來，嘩嘩啦啦笑說過中心教練的趣事後，其中一個自去年較小的，忽然有所不滿說：「本來是年輕人的場所，那麼多五六十歲的老太婆也來混在一起，氣氛都給她們破壞了！」也許在她眼中，健身中心心理應充滿青春氣息，是年輕人專有的天地。

聽她這麼說，倒想起朋友當過健身教練的弟弟曾經說過，他們那家中心生意之所以還可以維持，主要還是有賴招來一幫近年花甲的長期會員，事實也可推想出來，那些叔叔嬸嬸，有家室的，大多兒女已經長大，而且在社會有了工作，經濟上不用做父母的勞心，老人家生活無憂無慮，閒來便有興趣來中心打發日子；至於獨身的，年輕時已為自己晚年作好打算，毋須養兒育女，積蓄自然更加可以歡度餘生，加以接近退休或已退休的年紀，平日善於理財，有了閒錢，有了時間，為保持健康體魄好好享受人生，不



外遊旅行團，最多耆英開心客。 作者提供

想讓贅肉劫走青春，跟上潮流 Keep Fit，何樂而不為。

而且這一輩的老人家，朝氣勃勃者多，進入年輕人場所，已不像他們上一輩那麼靦腆，從來也不會感嘆：「年輕人的玩意，我們上了年紀，玩不來了！」勝在大都能保持青春心境。

年輕人消費意慾強，經濟能力弱，就是因為難得那麼多耆英保持青春心境，成為健身中心的衣食父母。

怪不得有人說，廿一世紀是歷史性的耆英黃金年代，健身中心不說，試看大小食肆，不論早晚，更無時無刻不擠滿了年紀的食客，如果心水清，還發覺到很多單身長者點菜，比單身年輕人還來得豐富；一般娛樂場所高票價的座位，也是銀髮粉絲佔數最多，隨同人口老化之後，「免費娛樂」的電視，也得賴高齡偶像吸引高齡觀眾，尤其是女性消費者，成群結隊耍樂，出外旅遊，六十七一枝花，這種現象，相信過去任何世紀都不曾有過。



獨家風景

人盡皆知

呂書練

對一般香港人來說，伊朗是一個帶點神秘又「非我族類」的國家，除了長期受美國經濟制裁，還因為它是伊斯蘭世界中唯一的什葉派國家，並採用政教合一的政治體制，實行獨裁式統治，自然不崇尚自由的港人口味。

然而，卻有一位伊朗電影人頗受香港文化人青睞，他就是電影編導阿斯加·法哈迪 (Asghar Farhadi)。二零一一年，由於編導的《伊朗式分居》(A Separation) 同時獲得該年柏林影展金熊獎和聖年的金球獎、奧斯卡金像獎最佳外語片，令其聲名在國際上鶴起。

五年後，他再以《伊朗式遷居》(The Salesman) 在奧斯卡掄元，以致其去年五月在康城影展作為開幕片的新作《人盡皆知》(Everybody Knows) 廣受注目。影展之後，該片隨即作全球放映，卻到最近才輪到香港。

《人盡皆知》貫徹法哈迪以家庭為重的主題思想，這次卻把故事背景放在西班牙——遠嫁阿根廷的女子蘿拉 (彭妮露古絲飾) 帶着一對兒女，從布宜諾斯艾利斯回到西班牙故鄉，出席妹妹的婚禮。跟一班故友敘舊外，卻在出席了莊嚴的婚禮和熱鬧的婚宴後，發現十幾歲的女兒艾琳遭人綁架。結果在如何籌集贖金救女兒的過程，帶出一系列往事舊情——蘿拉遠嫁前有位青梅竹馬的戀



翠台客聚

瘦田無人耕 耕開有人爭

伍泉泉

暮春時節，亦是雨季，天彷彿漏了一般，三天兩日地大雨又小雨，下得人心頭都是濕漉漉的。記得我年少時寫過幾句詩：盤古開天闢地的壯舉/卻是/拆散了一對相親相愛的戀人/於是/天便把相思淚/一滴又一滴地灑到地上……於是，天灑到地上的眼淚便成了地木耳，在雨後，星星點點地佈滿了綿軟的草地和落葉之處，帶着一抹墨色的浪漫的相思之意，被人們稱之為「情人的眼淚」，卻意外地成了餐桌上的一道美味。

小時候喜歡下雨，大部分緣故是因為可以在雨停之後馬上飛奔到草地和竹林裡去採地木耳。地木耳貌似木耳，卻不似木耳一般厚實，只是被雨水的滋潤後，在草地和落葉上長出薄薄的一層。在草地上採地木耳，往往是手抓之下，地木耳便已碎得不成樣子。我從小便有強迫症，喜歡完整，採地木耳更喜歡往竹林裡去，竹林裡的地木耳長在落在地下的竹葉上，隨手可「撿」，撿起來亦是完整的。

鄰居家的竹林和我家的竹林相鄰，兩家之

間沒有院牆，日子久了，竹子的根在心底盤桓交錯，竹林便長在一起了。鄰居家早年並不喜吃地木耳，認為那是窮人家買不起菜才吃的東西。我把自家竹林的地木耳撿完，亦會到鄰居家的竹林去撿。鄰居不知我把地木耳採回家，父親或用雞蛋炒之，或用蒜米、薑蔥、小米辣椒拌，或將之剁碎了包包子和餃子，皆是美味無比，令人垂涎欲滴。鄰居家偶爾過來嚐過父親做的幾樣地木耳，再下過雨，也去採回家做菜。

再之後，奇怪的事情便發生了，鄰居家砍了兩家相鄰的一排竹子，在竹林間築起了一道柵欄。再撿地木耳的時候，我便只能在自家的竹林裡撿了。與地木耳相似的事情是我後來到鄉下的親戚家去玩的時候遇到的。

親戚家住的是一早年的平房，和鄰居家只隔了一道院牆，兩家的茅廁都建在院子裡。鄉下的茅廁很小，因為都建在牆邊上，便共用了幾根圓木做頂棚。我蹲茅廁的時候特別不專心，不是拿書去看，便是東張西望地觀察，連在土牆上鑽洞的小蟲子都不會放過。那天亦是下雨，我在茅廁無聊地蹲了半晌，

角角落落都看完了，一抬頭，發現頂棚上的幾根圓木被雨一淋，長滿了大朵大朵的木耳，於是喜出望外，迅速結束蹲坑工程，跑回屋內拿了筲箕就開始採木耳。

過得幾天，親戚的鄰居家尋了藉口翻修茅廁，要拆頂棚，便名正言順地把幾根會長木耳的圓木搬下去放到他家院子裡去了。親戚家只好另去買了材料重新把自家茅廁的頂棚蓋起來。過去如此，現在好像也沒大變。

前些天樓下的鄰居妹妹全家出去旅遊，把她家的狗寄養在我家，我家平日吃飯懶懶散散的狗寶貝一見有同類來，似乎馬上覺得自己的狗變得美味起來，一倒下去就吃得乾乾淨淨。夜裡睡覺亦如此，給牠花了高價的狗窩平日不屑一顧，鄰居家的狗狗來了一睡，牠的狗窩便立刻變成了五星級，即便是白天也要霸着「臥床不起」。

便想起廣東人的那句俗語：「瘦田無人耕，耕開有人爭」，於是頗覺人性的趣致。許多好東西明明放在眼前，但人們總是發現不了它的價值，往往等到別人發現了，才覺得自己守着的其實是瑰寶，生怕被人沾了便宜。