



走進國際級

作為一個體育電視傳媒人，最希望的當然是能夠參與大型體育項目，例如奧運、亞運會等等的報導；而每一次大型運動會，我都有幸去到當地進行拍攝、採訪，再作轉播傳回香港。

到目前為止，香港只舉行過一次綜合運動會：2009年東亞運動會。東亞運動會是在眾多大型運動會中算是比較小型的一種，只有9個國家及地區參加，當中包括22個項目，2,377名運動員，去爭奪262面金牌。運動會雖然規模比較細，但總算為香港舉辦過一次的綜合運動會，這次運動會的製作對作為體育電視製作人而言也是一個很大的考驗：因為香港電視台過往不大重視體育節目製作，體育節目都是以轉播為主，雖然當時香港有5個電視台，包括TVB、ATV、香港電台、有線電視以及now TV，除此以外還邀請了廣東電視台協助的角色，但器材方面仍然是不足以應付在香港史無前例的大型體育盛事；在直播方面最多只能同時做5個項目，而其他比賽項目則只能作單機拍攝錄影，再慢慢安排重播。

除器材方面的因素外，還有部分電視工作人員之前從未接觸體育電視製作，即使有，亦一年只得一兩次，從經驗來看，要達至合格的製作幾乎是「不可能的任務」，因為體育製作有他一套的體育製作文化，每一次比賽都是即場，沒有錄排，亦不可以重來，雖然曾經有些電視台的高層說過，指：「製作體育節目很簡單，只是幾架攝影機放在一起，導演走上轉播車，控制台也只是幾粒攝影機按鈕，隨便按按，我真的不明白有什麼困難？」如這是從一個對體育電視製作不認識的人口中講出來，還是可理解的，只是有點不太懂得尊重他人的專業，如此看來，也難怪香港體育電視製作水準會停滯不前。

在TVB工作，多年來也是協助公司

轉播大型體育運動會……而2010年亞運會在廣州舉行，因為公司沒有這屆亞運會的版權，所以不用轉播亞運；適逢其會，我便向公司申請了三個星期的假期，到廣州去實地參與一下亞運會大會的電視製作工作，藉此機會，也增加了自己對大型綜合運動會的製作經驗。2010年亞運會的電視製作模式跟2008年北京奧運會製作模式一樣，因有部分電視製作人員是曾經參與北京奧運製作的，他們把奧運的製作經驗帶進這次廣州亞運會，經過兩次世界大型體育盛事的製作，我們從中得到了很多體育電視製作新經驗。當時我負責的是Picture Quality Control (電視畫面監控)，經此一役我亦可以了解每一個項目電視製作人作出的意念、畫面的組合、畫面時間的取捨等等，使我得到了一個難得的經驗。

落筆之際的早兩天，在奧運會製作公司(Olympic Broadcasting Service)的朋友聯絡我，希望我能介紹一些年輕體育電視製作人給他，協助參與2020年東京奧運製作工作，成為OBS團隊，對我而言我很高興收到這個「請求」，而我亦樂於為有熱誠有盼的舊同事們能有機會踏進國際舞台。祝福這些舊同事，能以眾多的經驗裝備好自己後，晉身國際體育電視製作人行列。



攝於2010年廣州亞運會體操館。作者提供



銅鑼灣日與夜

周方芳

周二聚會臨時取消，皆因有反對派在港鐵搞「不合作運動」，多處港鐵線受阻，巴士又有事故，住元朗的朋友找不到交通出市區。

周日黑衣人在中環進行沒經警方批准的集會，忽然往銅鑼灣，說是「光復銅鑼灣」。本來假日的銅鑼灣，上午還是一片悠閒，小孩子上興趣班，一家大小飲茶，在百貨公司購物、長者去了按摩……忽然黑麻麻人潮殺到，佔據來回車線，市民都嚇呆了，大家都擋路。

當天在家看電視的我們，馬上通知正在銅鑼灣上興趣班的孩子，「銅鑼灣告急，快走！」當時正在銅鑼灣天橋上開車的兒子看到情況，一秒間決定轉換行車線過路走，真是驚險。住在大埔的朋友，假日讓孩子去了書展，因為情況突變，急召孩子返家，因為人多吵雜，一時間電話沒接上，很是焦慮。

當日還有朋友正在鵝頸橋附近做按摩推拿，享受中不知人問何世，家人無法聯絡上，唯有短訊告知交通被塞。我們笑說，不如臨時加鐘，按摩按到「光復結束」為止，或者順便拜師學藝。亂局令市民感無奈，只能苦中作樂。

本來是打算假日當天到銅鑼灣的百貨公司取回已訂貨品，但看到情況只能翌日再去。店員說，當天下午接到消息，如臨大敵，百貨公司臨時清場，膠紙封櫥窗，提早下午五時關門。

隨時佔據道路，隨時阻礙列車，還把責任推落政府。本來這種無法無天，嚴重影響民生的行為，是應該受到責責的，但竟有傳媒聲聲「理解」，理解什麼？違法就是違法，暴力就是暴力，「理解」違法，美化暴力，傳媒的責任哪裡去了？



跟着感覺去旅行

廖書蘭

香港這座城市好像進入了無政府狀態，從六月吵鬧打架到了七月，一晃眼已進入了八月，從白天吵到了黑夜，再從黑夜打到了白天，對於一個國際金融城市來說，簡直是個笑話！對於一個香港市民來說，簡直是痛心疾首！

如今社會普遍呈現，是非對錯混淆不清，價值觀念徹底顛覆，我落淚我氣憤，甚至我奮筆疾書也無濟於事，對於《逃犯條例》修訂風波我一籌莫展，不能天天因坐愁城，所以，只好去旅行，選擇眼不見為淨，讓日子自然隨風流逝吧！

高鐵果然方便舒適快捷，看着車窗外的風景，沿着鐵路看國土，一轉眼就到了福州，在福州轉車，可真是千鈞一髮有驚有險，這個教訓讓我知道，雖然路在嘴邊，但也要多問幾個人，以防有些不負責任的人隨便教你！日後自己無法肯定的事，別輕易教人，教錯了自己自己沒有影響，對別人可影響大了！

終於到了武夷山，有位吳先生來接我們，真是「在家靠父母出外靠朋友」，有位當地人做嚮導，真是省了不少力氣。雖然正逢武夷山大水，對於我們的到來並無影響，除了遊山玩水，我們天天吃山腳下活潑亂跳的土雞，品嚐新鮮的蓮蓬剛刺開的蓮子，田野上剛剛摘下的竹筍和蔬菜，還有安陽溪的黃鱔魚

蝦，喝酒品茶吹牛……哪怕天空飄着雨，減不了我們一顆如火焰般的興致。來到武夷山，雖然正逢雨季，但這以後的三天天清氣朗，四處碧蘿如煙，纖塵不染，果然是名不虛傳的名山。地靈人傑，這裡誕生了南宋理學家朱熹以及我的至愛，北宋一代詞家柳永。

對於祖國的認識，我素來僅從中國歷史地理上得來的知識；這一次跟着朋友穿州過省，真是最貼地氣，原來福建武夷山和安徽黃山這麼近，坐着火車一個半小時就到了，甚至還經過了江西省，天啊！這是我夢裡的神州啊！父親！父親！你聽到了嗎？我替你回到了大陸。這是我朝思暮想心心念念的老家啊！

一代人有一代人生活的軌跡，我總覺得，他們那一代人失去的，既然已經無法補償，我們這一代人就應該活得好好的，活出精彩豐盛，然後為他們的時代做個記錄，要讓子孫記得那裡不可遺忘的故事。



雨後的武夷山蒼翠欲滴，碧蘿如煙。作者提供



那一代和這一代

連盈慧

今日年輕人就算對社會有什麼不滿，他們在成長過程中，普遍說來，總比他們父母那一代年輕時生活好過得多，他們上世紀六、七十年代出生的父母，在「獅子山下」大環境中度過的童年，幾乎無不捱過艱苦的日子；碰上家庭中兄弟姐妹眾多，身為十歲、八歲的長兄長姐，當父母朝九晚五到外邊工作時，就要照顧襁褓中的弟妹了，其中父母兄姐外出工作，放學後為家人準備燒飯做菜的小弟小妹也不少。

正因為這樣，勞動家庭中成長的父母，大多有個心願，希望把書讀好，出來社會之後勤奮做事，打好經濟基礎後結婚生子，等自己的下一代舒舒服服過日子。

同時這類基層出身的父母，事業有成，依照計劃完成心願之後，鑑於兄弟眾多家庭的辛酸經歷，特別感到需要給兒女一個物質豐裕和溫馨的家庭，首先便注重節育，全心全力培育教養好家中的王子公主便已心滿意足。

所以說，八零後、九零後出生的獨子獨女，大多是不知人間疾苦的天之驕子；而他們那一輩父母，就算受過不同教育程度，都吸收過一定常識，明白尊重下一代的想法，知道兩代溝通的重

要，很少像過去傳統家庭的父母，擺出「家長式」的臉孔，萬事以親子為重。就像以下那雙父母：

日前出門晨運，港鐵內遇見多年不見的表兄夫婦，寒暄幾句後，順便問他們那麼早晨去哪裡？表嫂說趕到「動漫電玩節」排隊買遊戲機，我笑說他倆童心未泯，隨後想到也許給孩子們買禮物吧，順便說了一句：「原來你們已有小孫子啦！」表嫂打個哈哈說：「阿仔還未結婚呀，哪裡來小孫子？阿仔從小到大都喜歡打機，他在公司上班，沒有空，才叫我們代他去會場買那個什麼什麼遊戲機！」說時表兄像辦喜事般堆着笑臉從手提包裡掏出寫上遊戲機牌子和型號的紙條給我。你說，那個年近三十歲的寶貝阿仔，有那麼可愛的父母多幸福！



為兒子這玩意着迷的父母有多少？作者提供



百家廊

付秀宏

簡烹出原味，天真飄天香。吃着青菜的口味，保持淡定歡喜的心境，是最讓人覺得安穩的上等心。

姚文冬在微信中講，他喜歡簡烹素炒，一個人的時候經常把西红柿、辣椒、西葫蘆、土豆放在一起亂燉，不放蔥薑蒜，更不放肉，只在鍋裡放一點兒植物油，爆炒後加適量水小燉，醬油、料酒、醋一概不加，快要熟時放一點兒鹽就行了。他說，吃簡單的菜會令口味變淡，慢慢就會養出一顆素心。

包利民喝茶時更有一顆素心，他曾用鐵碗盛雪，置於爐上燒，看一捧潔白漸漸化於清澈。那鐵皮小火爐煮出的水，口感自然、香甜、素純，而用那沸水沖泡的茶，入口溫潤，讓他回味無窮。許多素食者，因為簡單、仁慈、甘心平淡，成就了一種本身就帶著樸素意蘊的氣質，他們從「素」中來，終究又回到「素」中去。

素食材質，多為草糧蔬果和天然水質，表面看似弱小、平淡，但持久力強、安全無憂，是地球生態的保護者，屬吉祥類別，與素食文化宗旨暗合。一位女性朋友喜愛簡烹素食，她說，煮上一小瓦罐的泰國香米，那淡淡的米香並不亞於花香呢。她特喜吃香菇、胡蘿蔔、芹菜還有酸菜粉絲的素飽水餃，現今歲數大了，依然保持身材凹凸有致，可謂身心健康安寧。妻子做有一道「碧玉妝成」的素食菜，曾帶給我視覺和味覺的雙重驚喜。她用白豆腐做成的「心」整齊地圍成一圈兒，澆上綠色的菠菜汁，濃郁翠綠，似凝脂似碧玉，展現着萬物生機之美。這道菜的精緻之處，還在於每顆「心」裡都嵌着一個圓，裝滿了精心製作的蓮藕和菌菇等蔬菜，可謂「心有所屬」。細嫩的豆腐，伴着脆生生的蔬菜，清淡而鮮美，讓我連連叫好。

姑姑也喜愛簡烹素食，最拿手的素食原味菜就是「菩提香袋」，這道菜造型別致，精工巧做，她先用薄如蟬翼的豆腐皮——裹住了芥菜丁、香乾丁和香菇丁，隱約透出幾絲翠綠，再配上一束海帶絲，菜餚頂上用橘黃的胡蘿蔔丁點綴，真成了一個個帶給人吉祥的「香袋」。濃濃豆香

天真飄天香

融合着素菜的清香，真有置身菩提樹下享清涼的感覺。我愛吃麵條、拉麵和疙瘩湯，對它們總有一份特殊的好感，因原汁原味的小麥香令我癡迷。一碗熱氣騰騰、香味四溢的湯麵，若加上兩勺用牛骨熬熟的高湯，再淋上麻油，撒上蔥花，味道真是好極了！簡烹原味的素食，帶給人天然的芬芳，也包含人生的心閱。不少人喜將簡單的原生態食物融入生活習慣，把安然綠色植入身心，他們的生活態度裡始終葆有樸素的真善美，這本是健康生命的本質訴求。當你的嘴巴感知並領悟了這種清香，你會發覺天香之美貫穿了你的一生。

作家劉醒龍在散文《家常菜·平常心》中有妙語曰：一次作協主席團開會用餐，大家斯文相對，突然有一女聲——衝着那隻剛出來的砂鍋叫起來：「哟，好香的豆渣！」這豆渣（即豆腐渣子），正是這幫文人幼時的超級美食，因而發出一派天聲。一個女文人，沒加掩飾地喊出自己的真心。之後，還聽有人唾着嘴說，其實吊鍋裡煮的豆渣才最好吃，貼在鍋底那層鍋巴樣的東西最棒；若從滴水不剩的吊鍋裡刮出最後的豆渣，吃在嘴裡瀟灑着松脂香，再打上帶着奇香的飽嗝，自己就是這世上最幸福的人。

一所富集雅趣的宅子，一架心遠悠悠的書架，一盞溫潤可人的朱泥壺，一種天然純真的興味，再加一幅清秀中和董其昌書法相配。如此天然爛漫，明潔雋朗，溫敦恬靜，令人激賞。早年看德富蘆花的《自然與人生》，對「晴空如玉」這個詞語十分迷戀，它散發着溫潤的光，暖而明亮，但後來覺得少卻了二三人情味，遠沒有「天真飄天香」來得柔順可心。

散文家李娟主張——將童年與天真攜帶一生。她說，讀名畫最易得人間天真的氣息。讀林風眠，從畫上鳥兒圓圓胖胖的身子擠在一起，讀出滿紙皆是天真的一群孩子——擠在一起嬉戲說笑，可謂童心對童心。讀齊白石，從宣紙上繪上的四個大齒加許墨點點，讀出家庭溫馨和鄉愁意味，「此種菌出於南方，其味之美遠勝於北地蘑菇，白石老人平生所嗜。」那種赤

子的思鄉愛鄉之心，溢於紙上，樸素中更道出一片童心。

齊白石尤擅畫外有畫的神來之筆，有求畫者給白石老人三十五元錢，白石老人畫了三隻清潤透明的蝦，另外的一隻則藏匿在水草中，只留一條小蝦尾——多麼天真又可愛的老人。畫子愷在《你給我削瓜，我給你打扇》豐子愷中，把姐姐坐在椅子上削甜瓜畫得安靜祥和，而小弟拿着蒲扇給姐姐扇風，彎腰擦汗、口水將流，則是憨態可掬。如此天真飄天香，何嘗不是你我的童年剪影？畫之大師者，皆懷着一顆天真心。能以一種率性的單純，葆有一顆新鮮的童心，是人生的至樂、至美。自稱是京城美食家的作家古清生，行走了不少地方，竟發現——涮火鍋，恰如盡興寫隨筆；滿頭大汗狂吃大鍋爛燉，就像讀一部紅樓夢那樣的巨製鴻篇。率性而為的發現與遐想，得來一派食苑口味裡的天真與天趣。

天真飄天香，一個人即便長大成人，它還是歲月中的一顆又一顆珍珠。時時回歸生命的本源，人會活得通透而雅潔。每一個純真的心靈，也許就是那樣地笑容可掬地站在自然之中，完成着一個個真誠獨立的自然歷程。我於是生發遐想：一個歷經滄桑的中年人，能葆有一份率性的單純，一定可以從暗夜一盞又一盞的青山影像中，發現那迷人、暖心的點藍；一個老人擁有一顆新鮮的童心，完全能夠感知冬季河中堅冰之下游動着味美、柔軟的鮎魚（鮰魚）和花翅子。

再比如，別人都去養蘭、養菊，你出人意料地養了一棵白菜根或者蘿蔔頭，還是那樣真心地喜歡它發出淡青的小葉子，並生有淋淋水意漲滿在心胸，這就是不可多得的天然。此時，天真的情味正以它那綿綿不盡的脈脈清香，來饋養你快樂、真誠的心。君不知，愛迪生幼時看見母雞孵蛋，自己也天真兮兮地蹲在草上孵蛋，結果他憑着一貫的率真脾性，一生「孵」出了許許多多震驚世界的發明之「蛋」……

生活的原生態之一，就是富有天真氣。讀齊白石，從宣紙上繪上的四個大齒加許墨點點，讀出家庭溫馨和鄉愁意味，「此種菌出於南方，其味之美遠勝於北地蘑菇，白石老人平生所嗜。」那種赤



獎出權威

呂書練

美國是一個有很多獎項的國家，由於其超級大國地位，加上擅長市場推廣和公關包裝，令各種獎項不但在其國內具有權威性，而且透過媒介向全球輸出，令得獎者成為意見領袖，言行引領全球，並鞏固美國的文化霸權地位。其中有兩個獎項很有代表性，一個是奧斯卡金像獎(The Oscars)，另一個則是普立茲獎(Pulitzer Prize)。

奧斯卡獎在九十年前首次頒獎時，是為了表彰過去一年美國優秀電影及其創作人，起着鼓勵創意和推動發展之作用，但隨着其頒獎禮經電視轉播全球，加上有不少參與製作或演出的外國電影人也有機會獲獎，後來更設立最佳外語片獎，令獎項的全球性和影響力大大提高。

當然，在演藝界方面，還有金球獎，以及電視界的艾美獎(E Emmy Award)、劇場界的東尼獎(Tony Award)和音樂界的格林美獎(Grammy Award)。這些獎也都是以奧斯卡金像獎為榜樣而創建的。

普立茲獎也稱為普立茲新聞獎，其歷史比奧斯卡更悠久，在上世紀七八十年代已成為美國新聞界的一項最高榮譽獎，除了十四項新聞類獎項外，另有七

項創作類獎，包括小說、劇本和音樂創作等。隨着其評選制度不斷完善，令以美國為主的普立茲獎也被視為全球性獎項。

如果說演藝類獎項及其表彰的創作，給人們呈現的是想像的世界，並透過時空交錯，令公義最終得到彰顯，達至撫慰民心，予人希望，並激勵人們勇於夢想和不斷創新。那麼，普立茲獎針對的新聞界所揭示的卻往往是血淋淋的現實：社會不公不義，而且這些不公義現象在一段不短的時間內都得不到解決，以便警醒社會，卻也令人沮喪，甚至產生今不如昔之嘆。

兩種獎項，兩個行業，一虛一實，互相牽制，也互為補充，前者的即時性和後者的反思性，令社會輿情達至平衡，亦構成美國的輿論陣地和軟實力，再透過其強而有力的傳播，輸出其價值觀和塑造其權威性；潛移默化，希望影響乃至主宰其他地方的意識形態，包括香港。

以致香港有些人，凡事先去乞求美國，遇事就想到「美國如何如何」，不但喪失民族自尊，也等於放棄主動權，將本來可以內部解決問題的機曾拱手讓人，令問題複雜化。畢竟，歷史、文化背景完全不同，「美國經驗」無法移植。



琴台客聚

伍采采

前些日子去參加香港書展，順路到多年不見的堂妹屯門的家裡住了兩天。

堂妹的家在屯門海邊，門前毫無遮擋，站到客廳的大露台上一眼望過去便是碧藍的海面，除了偶爾經過的車聲，入耳只有海濤陣陣以及清脆的鳥鳴，屋內亦比我見過的一些普通的香港人的住宅要寬敞得多。堂妹卻告訴我因為孩子馬上要到中環去讀中學了，準備換一套中環的小房子。提到學校周邊房子的面積和價位，堂妹頓時愁眉不展起來，最後還是嘆着氣說為了孩子，怎麼也得買「學區房」。

在香港的堂妹如此，內地的朋友們就更不例外了。

周末的閨蜜聚會，聊起房子的問題。一位閨蜜剛結婚不久，新房才裝修完，本來打算先享受幾年二人世界，卻在無意中懷孕了。這一來，家裡人一下子就慌忙地把學區房的事情提上議程了，肚子裡的寶實還是顯看得見摸不着的小豆丁，她和丈夫、公婆已經在急急忙忙地計劃換房子給寶實讀幼兒園、讀小學，甚至讀中學的事情了。另一位閨蜜對

書房才是最好的學區房

此見怪不怪，表示十分理解。她做了多年的海外房產投資顧問，見識了大批在不同的國家買房都要考慮學區問題的同胞，她說有華人處必有學區房，美國、澳洲皆如此，她自己的公司亦是因為能為顧客選擇最佳學區房而在業內頗為有名。

不由得想起《孟母三遷》的故事。孟母第一次搬家，是因為住在墓地旁邊，孟子和孩子們玩殯葬的遊戲；第二次搬家，是因為住在集市旁邊，孟子和孩子們學商人做生意；第三次搬到學校旁邊，便再也不搬了，因為孟子終於變得開始喜歡讀書了。

如今為了孩子的前程拚命要買、要換學區房的家長們大抵都是以孟母為榜樣的，以為住進了好的學區房，讓孩子進了好的學校，孩子就會變成「學霸」，將來就會前程似錦，他們的籌謀就萬無一失了。殊不知環境對一個人的影響雖然大，但孟子的出息卻在於他「喜歡讀書」，孟母亦不是把家往學校旁邊一搬，便對孟子放任不管了，而是依然日日陪伴在其左右，鼓勵孟子讀書。如今買了學區房的家長們，「好」房子買了，「好」學位有了，自己

做生意要日日出去應酬的，還是日日出去應酬，回到家沉迷於玩手機的打麻將的，一樣也不耽誤。如此，搬到學區房去住的孩子們，有這些不讀書、不學習的父母，仍舊不會好好讀書，不會喜歡學習。

我的一位朋友，到深圳數十年，一直住着老舊的小區房，她家裡的房子雖小，但書房裝滿了書，連客廳的幾面牆都是裝得滿滿當當的書櫃，下了班回到家裡，除了讀書就是寫字。她的孩子從小就跟着她在書海中徜徉，上學亦是就近在家旁邊的普通學校，從幼兒園到中學，沒有讀過任何名校。從小就養成的讀書習慣讓孩子的思想變得非常獨立，中學畢業後就輕輕鬆鬆地拿了全額獎學金到國外去讀大學，一直讀到研究生畢業，又和同學一起創辦了一家科技公司，沒有讓父母為自己操半點的心。

有一部電影裡女主角對自己的閨蜜評價是「上學多，讀書少」，可見上學和讀書是兩回事。與其付出昂貴的代價去買學區房給孩子上學，不如帶着孩子多在書房裡讀書。書讀得多了，你的書房就會成為最好的學區房。