



源於奧運 李漢源

### 亞洲運動會(三)

1990年北京亞運會，香港滑浪風帆選手李麗珊取得銀牌，當時TVB再派記者前往秦皇島訪問李麗珊的得獎感受方面遲了出發，但友台已先到步並作了訪問；在此時刻，如果在安排交通上我們跟友台一樣，以火車前往，拍攝後再以火車將片段帶回北京，那在播放出街的時間上一定是會比友台遲。於是我們馬上決定，先找亞運大會工程部及秦皇島電視台，請求他們的幫忙，安排用他們從秦皇島專線回北京的頻道，協助我們把TVB訪問李麗珊的片段馬上傳回北京，北京收到後，再即時傳回香港播放，這個即時傳送的方式當然快很多，還比ATV快了3個小時播放出街，可以說是「遲來先上座」。

其實我當電視台幫忙，這個處理方法，並不是我們獨享的，通常電視台之間在某程度下，也是會互相幫助，問題是你有沒有利用這可用渠道去處理而已！

記得有一次，英超曼聯足球隊亞洲行，他們的行程是先到北京作賽，然後再來香港作表演賽，其間接到曼聯電視台從北京給我的電話，指他們有多部攝影機壞了，未能運作，問我可否在他們曼聯球隊到達香港時，安排攝影機給他們繼續拍攝呢？在我而言這個當然沒有問題，江湖救急、

行家求助，義不容辭；事後他們回英國後，還寄來了幾件曼聯電視台T恤，及一些曼聯紀念品給我們，算是禮謝我們的幫忙吧！而我這個曼聯迷當然也很開心。

這樣的情景曾經也出現過無數次了，如1992年巴塞羅拿奧運，日本電視台借給我們「微波發射器」及工程人員，讓我們可以直播陳丹蕾、齊寶華的乒乓球賽事。每有國際性的體育盛事，世界各地電視台也會走在一起，雖然各自為自己電視台去做好轉播而忙於工作，但同時互相也建立了良好的友誼及獲得難得的交流工作經驗，認識到一班2年或者4年才相聚一次的同業者而成為老朋友，這也是我過去在電視台一段工作日子的最大得著之一呢！

1990年北京亞運會，是中國第一次主辦國際性大型綜合運動會，電視製作訊號方面，全部由中央電視台統籌，各省、市電視台共同負責。雖然各省、市電視台也製作過不少體育項目的賽事，但畢竟屬第一次國際性大型活動，製作方面比之前要嚴謹及不能出錯，因此所承受的壓力相對也很大，要知道將亞運會29個大項目拍攝製作，直播給37個國家絕非容易的事。而在這次的合作，有幸認識到一班中央台的工作人員，這也有助加強我們日後與中央台合作轉播奧運時的溝通及聯繫。那下次我們再談1994年廣島亞運。



方寸不亂 芳芳

### 一場「乒乓球」

因為疫情之故，幾個月沒有練習乒乓球，有點技癢。忽聞有人用「乒乓球」論述政壇事，頗有同感。

「港區國安法」通過推出，還沒有具體方案公布，香港的反對派喧嚷嚷嚷，一些前官員明知事在必行，無奈表態支持通過，卻又「出謀獻策」，要怎樣怎樣實施云云，妄圖要北京按他們的想法繪製「港區國安法」藍圖。有些司法界「權威」又搶開扮代表解釋，係真唔係真？倒是耐人尋味。這好比是一場國際「乒乓球賽」，國家隊選手還未上場，觀眾席上已有港人啦啦隊指指點點打。

中央推行「港區國安法」這個「球」，是擊向多個方面的，除了本地的「港獨分子」及分裂分子外，最受衝擊的可算是美國，所以美方回擊力度也最大。現在的「球局」是中美之戰，是現今世界兩個最強實力隊的比拚，如果香港有人一廂情願做國家隊的「教練」，那是太不自量力了。球桌上的較量，千變萬化，當然，搶攻的球好看，有氣勢、有壓迫力，但扣殺是費勁的，體力消耗大，不容易持久；倒是防守的球耐看，只要自己有實力，不亂陣腳，慢慢接招，反而可以守中取勝。近年香港的亂局，外國勢力與反對派打的是進攻球，一時有勢，囂張跋扈；中央是被迫接招，只能用防守的下旋球應付。想不到，剛出招已教特朗普手忙腳亂了。

月前特朗普的「亂招」、「莽招」亂了全世界，退出氣候協定、退出世衛，在香港搞顏色革命，對中國口不擇言，制裁這制裁那，可能是處處叫陣，消耗太多，連自己家門的疫情都控制不了，對種族矛盾又沒及時處理，弄致自己喘不過氣來。一場全國暴亂，特朗普的舞台搖搖堪憂，連同屬共和黨的美國前國務卿鮑威爾在接受訪問時也表示，將投票給民主黨總統候選人拜登，這一顆重量級的政治炸彈，令拜登入主白宮，僅一步之遙。

特朗普火頭太多，連總統大位都岌岌可危，扣殺球都沒了方向，中國只要沉着應戰，穩守突擊，勝局可期。



七嘴八舌 心謙

### 香港找到重生的希望

香港人受盡一年的黑暴困擾，加上疫情下百業受創，失業率高企下，許多人都情緒易波動，無論是街上、社交媒體上都充滿浮躁氣氛，爆粗口、吐槽言論比比皆是，因為許多有違常理的事件發生，令人費解，所以「真係人都癲呀！」呢句話聽得最多。自從中央出手決定進行港區國安法立法後，大部分港人心情舒緩了，大家相信若泛暴派政客以政治立場再煽動暴力事件會受到法律制裁，起碼有阻嚇作用，遏止暴力泛濫，市民走在街上安心多了，可安心約三五知己到酒樓暢所欲言，所以食店旺了不少。

有段時間香港人真的很慘，連幫襯美心、稻香茶樓都不敢，公開場合不敢談論不同政見，公開批評黑衣人暴力行為更不敢，因隨時被人圍毆，搭MTR又擔心遇上滿車黑衣人，有人一時忍不住爭辯隨時爆衝突，3萬警察要守護18區，鞭長莫及，有事求救未必可以來幫助，最慘是市民沒法感覺到政府可以應付亂象，無助感前所未有的重！生活在香港幾十年的人都說前所未見，實在是真正「失自由的黑暗歲月」。不少人盼駐港解放軍幫手，盼中央「出手」，如今終於盼到中央「出手」，想留在香港生活的香港人看到曙光了，正常的香港人求的是安居樂業，言論自由，中央和港府今次宣傳解釋港區國安法非常合時，講明只對付破壞國家安全的人，所以只有心存破壞國家之心的人才怕。正如港澳辦副主任張曉明說：「港區國安法立法後，『一國兩制』在香港的實踐就裝上了『殺毒軟件』，必定會運行得更安全、更順暢、更持久。」

俗話說大破大立，香港經歷此次人禍，再看到美國黑人弗洛伊德之死，警方處理的手法引發的大暴亂，美國政府處理暴亂的手法，令人完全明白任何國家或地區遇上社會暴亂，執法者都不會手軟，再徹底暴露了美英國家對香港暴力示威的態度和對香港警隊的抨擊是幾叫偏頗，反映保障人權的雙重標準。反思什麼才是符合普世價值的人權社會？香港民意從偏激漸走向正路，也是給香港政府一個重新強起來的機會，官員的信心來自能力與膽識，大家都知道，之前的港府官員不少的確是「怕事」而沒有作為，別說替替首出謀獻策，連基本的管理責任都未做好。香港許多的過時政策沒有入糾正，這次就正好來個大檢討，教育界、司法界、公務員紀律、議會文化規章都應該有合時宜的措施，港人對「三司十三局」官員寄予厚望，期望他們有所作為。雖然不可以一下子全部改變，但起碼找出正確路向，訂下規範，一步步改正，只要香港社會各界放下紛爭，大家明白無論點點，目標只為令香港安定繁榮，為香港下一代締造更好的未來。

之前「亂港派」將香港推向一個「反共基地」的角色，傷害到國家民族感情，不少香港人都擔心中央會放棄香港，加上香港優勢愈來愈少，香港沒希望了。如今看來中央沒有放棄香港，各方面都在想法救香港，兩位全國政協副主席董建華及梁振英成立「香港再出發大聯盟」，凝聚愛國愛港力量，商界不少人「怕事」，企出來支持立港區國安法，止暴制亂，加強了香港定能浴火重生的信心，當然，能否再創輝煌就得靠香港人自己爭氣，全中國各省市正在奮力向前，香港若仍食老本，怨天尤人，那麼落後於是必然的。



翠袖乾坤 連盈慧

### 這個「英」國人

移民出嫁從夫入籍英國的一個朋友，臉書上寫盡異國好處，當地風景如何迷人，環境如何舒適，異國友人如何友善……說得天花亂墜。

隨夫參加洋宴會多了，洋朋友多了，生活全洋化之後得意到自以為脫胎換骨已不再是中國人，漸漸就連唐人街風景也不看眼內；連中國店子裏的燒肉腐乳都比不上洋人的煙肉芝士；連中國茶樓的水仙普洱都嗤之以鼻，甚至中國同胞的一舉一動都揶揄一番。疫症流行期間搶購口罩消毒用品面紙，爭先恐後趕搭交通工具之類任何民族都有個別陋習，一竹篙都歸入是「中國人」醜態，總之，在她筆下「中國人」已成貶詞，放在網上的護照封面裏，已隱藏着向人宣示「我不是中國人」的「驕傲」。

幅有神無氣的花卉老圖片。跟她最談得來的一個朋友，前幾天開啟她的臉書，還發覺她朋友圈洋名字的朋友少近一半，不知是她還是對方Unfriended了，感覺真的有點異常。她在港時的閨密朋友終於忍不住致電問她近況，她淡然說已離了婚，不自覺間透露多次在跟丈夫出席的宴會上看了太多不順眼洋朋友的臉色，還氣惱說日前回家路上，給洋小子狠狠吐口水，朋友不便多問，已知道她這些日子臉書沒往日那麼意氣風發，大概已經開始在思考自己是不是「英國人」了。日前杜魯多點然承認「種族歧視在加拿大每天都發生」，其他西方國家又何獨不然，那些一廂情願硬認是人家國民，高舉外國旗幟高聲吶喊的人形動物，就只有兩個字足以形容：「犯賤」！

多看了跟她交往時判若兩人的貼文，大家已不好說話，只驚嘆一句：「她怎麼變成這樣子！」到底還是朋友，大家仍然祝福她，只要她開心就好。

過了好一段日子，她不知應酬太忙，還是生活欠缺新鮮感，貼文少了，較近一次還是貼着大半年前轉傳自網上一



未來主人翁有「我是中國人」的驕傲，也是中國的驕傲。 作者供圖



百家廊 扶雲

### 棗花、棗花蜜與棗花饅

山東作家路來森說，仰望棗樹的每一寸時光，會感受到一種硬實的厚重和滄桑。初夏，棗林裏的棵棵棗樹，像一頂頂老而彌新的綠傘張開着，在層層疊疊淡綠的棗葉中間，細碎的棗花綻放了。恍若一夜間，一層米色的雪落滿了樹冠，黃黃白白的連成一片。米粒大小的花苞漸次綻放，在光影斑駁、簌簌顫動的葉片中間，向人釋放着纏綿的愛意。徜徉在這樣一片棗樹林裏，望着棗花上採蜜的蜜蜂起起落落，呼吸着帶有棗花香的新鮮空氣，我的心裏愜意極了。

幾十年過去，北京自復興對於小時候自家大院的3棵老棗樹，也是念念不忘，還專門寫下文章。記得幼時，我家的老棗樹是長在南院的，小棗兒就藏在葉間，格外顯眼。老棗樹是謙謙君子，通常用暗勁生長，一步一個腳印地醞釀，不張揚，不喧嘩，默默地在院子裏。棗花的那種縷縷幽香，始終飄蕩在我童年的珍貴記憶中。上初中時，讀到蘇軾那句「欲飲衣中落棗花」，腦子裏跳出的就是這棵老棗樹的影像。

棗花很小，不顯眼，在指甲般大小的嫩葉中間，那種綻放的姿態顯得十分優雅。起初棗花無聲無息地開在綠葉掩映之下，幾天後便透出甜絲絲的醉人醇香。院子裏棗花的香味，隔着窗戶就能聞到，蜜蜂和蝴蝶們翩然而至，在棗樹綻放的花瓣上不停地忙碌着。花香吸引着一撥又一撥蜜蜂，那暗黃色的身影不斷光顧，像直升機一樣來來回回地飛旋着。淡定神秘的棗樹，總是把小小棗花開得圓滿可人，蜜蜂們則當仁不讓。

站在凳子上，伸低一條棗枝兒，用心留意細細，會發現在棗葉根部，三兩粒小米狀的蕾羞澀地微微張開着，那就是棗花。那些帶少許白色的棗花，香氣襲人，如一股泉水從頭頂汨汨沐浴下來，讓人開得沉醉。說棗花是花，好像並沒有多少花的形態和色彩，倒是夏夜的繁星，在陽光下透着迷人的亮色。不少花在嫩黃中融進些許淡綠，花骨朵一派玲瓏典雅，在棗葉間顯得耀

眼奪目。棗花落時，花瓣落在地上，像桂花似的飄落，如霜雪一般，細小中充滿迷人的香氣。

棗花生着五朵乳嫩的花瓣，晶瑩剔透，綻放時間並不短，從5月初第一朵棗花開放算起，要持續一個月。那些偏黃色的棗花兒，像一朵朵金蓮曼妙地開在田田荷葉間。細密、嬌小、俏麗，熱烈又羞澀，低調又隆重，葳蕤蓬勃地簇擁在青色枝條上，多而密集。此時，空氣裏也是甜絲絲的，濃郁，宜人。棗花開時，滿院子都是這種香味兒，那是親愛的棗樹積攢了大半個春天的力量，也是親愛的棗樹大半個春天的希望。

金盞滿樹，香染滿枝。縷縷清甜的香氣，吸引着養蜂人不斷進駐棗林。一輛輛大卡車將一箱箱蜜蜂運來，沿山坡、河渠上的棗林走向一字排開，一排排蜂箱擺放得整齊齊，蜂箱旁搭起一頂頂灰白色的帳篷。直到棗花開過，嫩綠的棗葉下，顯露出一顆顆青青小棗，養蜂人方才陸續離開這裏。我經常看到，一個個蜂箱打開着，滿天的蜜蜂嗡嗡地飛，嗡嗡地叫。棗花的香味，氤氳了整個山坡和河渠。

棗花香很特別，是那種有深度的陳香，醉人的香能潛入心底，可謂「濃濃棗花香，沁人心脾長」。棗花濃郁的馨香，是任何一種花朵都無法替代的。蜜由花兒生，棗花的輕盈和真誠讓人心底生出無限敬佩。別看只有米粒般大小的棗花，每一朵都要結果，從不開謊花。串串棗花，讓無數的蜜蜂眷戀，傳花粉，取精華，於是香甜的棗花蜂蜜不斷問世。棗花雖形體微小，爆發的能量卻如此巨大——那一勺勺棗花蜜具有養血安神的神奇。棗花類似梅花形狀，是蜜蜂們採蜜的主要樹種之一。

棗花蜜性甘平偏溫，維生素C含量較高，是人類滋補的首選蜜種。棗花蜜抗菌消炎，促進組織再生，潤肺腸，補脾益腎，解毒保肝，強心造血，調節血壓血糖，改善睡眠，護膚美容，抗衰強身，養生延年。新鮮成熟的棗花蜂蜜可直接服用，也可將其配製成水溶液。為保護其中的活性物質，切忌用開水

沖或高溫進行蒸煮。

棗花蜜屬於溫性滋養物質，呈深紅琥珀色，蜜汁透亮有光澤，棗花香味濃郁，含有葡萄糖、果糖、維生素、氨基酸、礦物質等營養成分，鐵元素含量較多，尤其適合畏寒怕冷者食用。另外，棗花蜜具有調節胃酸分泌過多或過少的功效，對胃炎、胃下垂、胃脹有輔助效果，常喝棗花蜜可護脾胃養胃。女性因經期失血過多，這些日子裏可多喝些棗花蜜，具有很好的補血效果。

棗花饅是北方特色麵食，但並不是真用棗花製作的美食。過春節時，黃河流域家家戶戶都要蒸棗花饅，是以紅棗當花心做的麵食。用和好的發麵揉成各種漂亮的造型，有時還要用剪刀小擀麵杖作為輔助工具來造型，做好花朵模樣，再把泡好的大紅棗安在上面。有的棗花是單體的，有的是組合成棗山，常見的是搭配數個紅棗，紅棗的香甜與饅頭的喧軟完美結合，代表着吉祥如意。

北方人蒸棗花饅，寄寓蒸蒸日上，財源廣進。用放紅棗的方式蒸饅食，其中諧音意為「紅火，早掙」。一般程序是先用水化開酵母，再與中筋麵粉和清水一起揉成麵團。將麵團拿出來，反覆揉搓成光滑的麵團，然後取一塊將其揉搓成細長條，粗細如手指頭一般。將搓好的長條擺成回形狀，在每個轉彎處放一顆大棗，一共放10顆大棗。再用手從中間將長條麵捏在一起，擺在籠布上。

然後，再取一塊麵團揉搓成比第一條稍細些的長條，在前層上也擺出回形狀，轉彎位置放上大棗，一共放8顆，此為第二層。再取一塊麵團揉搓成更細些的長條，在第二層之上擺成回形狀，轉彎處放上大棗，一共放5顆，此為第三層。最後再搓一個細細條，包住一顆大棗，放在最上面。這就是開在餐桌上的棗花饅。要蒸好這朵「花」，記住不要馬上上鍋加熱，要醒一會兒。這樣，蒸出來的棗花饅，經過適當發酵更為喧軟好吃。



棗花與蜂。(韓鳳平攝) 作者供圖



獨家風景 呂書練

### 黑白之間

前文提到美國的結構性種族歧視問題，尤其是黑白之間的矛盾，但其實，種族主義或種族歧視不僅在美國，也不僅針對黑人，對其他有色人種亦然，尤其是華人。只是華人較堅忍和勤奮，一方面埋首苦幹或低調營商，另一方面努力讀書，爭取高學歷，從而達至經濟自主。

所謂人離家鄉賤，任何一個人移居或移民到一個新地方，都難免受到當地人的排擠，這當中有文化上的差異和生活習慣不同所造成的誤會，也有因陌生人入侵感到受威脅而要加強自我保護。除非外來者很富有，不必討生活，否則，你自然需學習適應新環境和了解新文化，要從低做起，如果沒調節好心態，就會感覺不公，受到歧視。第一代移民尤甚，他們多有逃難心態，有原罪感，不會埋怨。

半年前，我跟記者訪問過現已回到美國修讀博士學位的前藝人兼導演郭錦恩。她的博士論文就是探討美國的種族歧視，更偷閒拍了部名為《不黑不白》(Not Black and White)的紀錄片。她透露，美國近年的確有白人至上主義回潮的勢頭，連土生土長的她都感受到。但相對於黑人，華人和白人間的衝突情況沒那麼嚴重，原因是華人本性溫馴——多一事不如少一

事，不抗爭也就不會被特別針對。但也造成華人欠缺關心社會弱勢的正義感，卻享受黑人抗爭取得的政策成果。

為了該紀錄片，在三藩市成長的她專門跑到外婆早年居住的南方城市考察和採訪，從家族史開始，了解當時華人和黑人在種族隔離政策實行期間的生活。她發現，華人在美國之所以生活得相對安定，正是夾在黑白之間。她以早年乘坐公共巴士為例，前面的座位是留給白人的，黑人必須坐到後面，那麼黑不白的華人呢？坐在中間。這就有點「中庸之道」般，找到生存空間，還善用之。比如，華人搬到較高尚的白人區或其附近居住，讓孩子們有機會進入較好的學校；又可以到黑人區開雜貨店，聘請較廉價的黑人打工。達至從生活到心理上的平衡。

在這樣有黑人墊底、白人撐頂的中間地帶，利用自由競爭的制度優勢而改善經濟地位。至於政治地位，不抗爭的華人遠不如黑人。至少在美國政壇或影視界，就有不少黑人明星脫穎而出，有些甚至風靡全美；再以政界為例，除前總統奧巴馬及夫人外，還有兩位黑人國務卿鮑威爾(Colin Powell)和賴斯(Condoleezza Rice)，後者還是一位單身女性。



琴台客聚 伍果果

查找資料的時候在電子書裏翻看一些成語小故事，讀到《史記·滑稽列傳》裏的「樂極則悲」，不禁又一次為中國古人的智慧折服。

在澳洲久了，便深深地感受到了澳洲人的樂觀精神，不管病毒距離大家有多遠，也不管全世界的抗議遊行鬧得有多激烈，各州宣布逐步解禁進入第三階段之後，開車出門遊玩的人們便興奮起來，在解禁後的第一個周末，平日寂靜的公路上便迫不及待地擠滿了出遊的車輛。

如此，樂極生悲的事便一樁樁地來了。

首先是新州的一名男子在北部地區衝浪時被鯊魚嚴重襲擊後不幸死亡，導致當地剛開放不久的海灘即刻關閉。西澳珀斯則有一名男子駕車在出遊途中因車速過快而與另一輛汽車相撞，男子身受重傷，同車的一名女子當場死亡。「全世界最孤獨的城市」珀斯在解禁的首周相當地熱鬧，交通事故頻頻發生，除了撞汽車的，還有撞火車的。在警方的事故報告和新聞報道中，一名女子駕駛的汽車很神奇地衝出

### 樂極生悲在澳洲的驗證

道路，撞破防護網，飄到了火車軌道上，迎面撞上了正在駛來的火車。幸好在撞上火車之前，那名女子已逃出汽車。

與這位女子同樣去撞火車的是一名年僅17歲的男生，據說那位男生經過珀斯某火車站時一邊高興地打着電話，一邊靈活地繞過欄杆穿越鐵軌，結果真是「樂極生悲」，迎頭和正常行駛的火車撞上了，身高180公分的男生顯然撞不贏重180噸的火車。不過，所幸幸運又神奇的是，那位男生被送到醫院檢查之後居然只是受了輕傷，休息幾天就能出院了，正應了中國古人那句「否極泰來」。

記得剛到澳洲那會兒，開車出去玩的時候偶爾會看到公路中間的隔離帶上或者路邊的草叢中豎着一個小小的十字架，有的是用簡單的水泥製成，有的是用石頭或者木頭精心地雕刻，有的十字架下還擺着一些新鮮的鮮花，而附近並沒有看見教堂或者墓地。後來聽朋友說起，才知道擺放十字架的地方是曾經有人在車禍喪生，親友們為了紀念他們，便把十字架

立在那裏。如此，既能寄託親人的哀思，又能警示路過車輛，讓其他司機謹慎行車，珍愛自己的生命。

對於全球所有人來說，今年大抵都是非常魔幻的一年，這段時間裏我們失去很多，山火、新冠肺炎、埃博拉(伊波拉)病毒、蝗災、颶風、人為的暴亂等等等等在這些災難裏，逝去的生命無數，活著的人們亦有很多長時間無法相見，別離成了我們生活的主題。被困在海外無法返回的且不說，就連香港和深圳，也有朋友說自己和丈夫或妻子之間僅一河之隔，卻幾個月了還未見過面。

前幾年看過的電影《尋夢環遊記》裏有一句話說：「不必害怕別離，只要還愛着，只要還記得那個想念的人，一定會在某一刻，以溫柔的姿態擁抱你，與你重逢。」對於逝去的親人如此，對於我們這些活著的亦是如此。

我相信，久經別離的人們，會「否極泰來」，再重逢的時刻一定會比我們想像的還要美好。(澳洲漫遊記之二十)