

亞洲廣播聯盟 (ABU) 每年都會 舉行兩次體育會

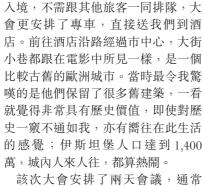
議,分別在每年5月及10月舉行,會 議由各國會員一同商討有關體育廣播 事宜,包括世界各地大大小小的體育 盛事版權、大家如何合作去製作體育 節目、舉行電視製作工作坊及培訓營 等等,藉此提高區內電視製作水準。 而區內很多地方體育代表都會踴躍參 與這會議,以協助推進有關亞洲區的 體育廣播事宜;而我其中一次去開會 的地方就是——土耳其。

A24 // 采風

土耳其是橫跨歐亞兩洲的一個國 家,雖然大部分領土位於亞洲,但在 體育方面,它並沒有參加過亞洲區的 運動會;反而土耳其是歐洲奧林匹克 委員會會員及有參與歐洲足球聯賽, 相信一些體育球迷所認識的土耳其, 就是它的足球隊加拉塔沙雷。加拉塔 沙雷,在歐洲享負盛名,曾奪歐洲足 協盃冠軍,亦曾經擊敗過皇家馬德 里、阿仙奴、曼聯等

勁旅。 當知道ABU會安 排在土耳其伊斯坦堡 開會時,我心情特別 雀躍,因土耳其也是 我一個很想去的地 方,在讀書時代看過 一套名叫《午夜快 車》的電影,覺得土 耳其是一個很神秘的 中東國家,令我對此 行十分期待。當我們 到達伊斯坦堡國際機 場,當地接待方式跟 其他中東國家都一 樣,大會安排了特別 通道給 ABU 與會者

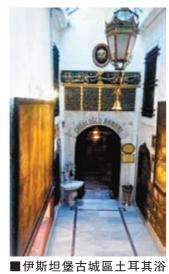
連盈慧



該次大會安排了兩天會議,通常 ABU的會議議程會安排與會者參觀一 些體育設施,及安排市區遊覽介紹整 個城市給我們認識,但今次除了會議 外,其他就沒有作安排。於是我們一 班與會者就利用會議後的短短時間, 自行漫遊一下這個我第一次踏足的中 東城市——伊斯坦堡

去到伊斯坦堡的古城區,參觀了有 「地下水宮殿」美名的大教堂蓄水池, 這個在教堂地下室的蓄水池真的很大及 很氣派,之後再去參觀托普卡匹宮、聖

> 索菲亞大教堂等,當然 還有觀看著名的土耳其 浴!但當時沒有去嘗 試,回來後真有點兒後 悔。到了晚上我們則遊 覽分隔歐亞的博斯普魯 斯海峽,再去享受土耳 其晚餐, 這自行安排的 行程,時間雖短,但也 讓我對這城市更有認識 了。離開土耳其,回到 香港後兩天,在重播新 聞中得悉在土耳其伊斯 坦堡, 我們曾拍照留念 的地方發生爆炸,有兩 名遊客遭殃,世事難 料,只能説我們平安歸 港也真算萬幸了。



(建於1741年)。 作者供圖

## ナ 不

### 也談香港小姐

第三波疫情反反覆覆,加上政 治大氣候,社會氣氛太沉重,忽然 來個香港小姐選舉, 為困在家中的

你我,輕鬆了一晚。

很多年沒有留意香港小姐選舉,周日晚也熱鬧起 來,平日愛談政治的幾個朋友,也傳來心水號碼, 買的是香港小姐三甲人選哩。

上世紀七十年代,無綫舉辦的香港小姐選舉,是 大型選美活動,真是城中盛事,準決賽和總決賽相 隔一周分兩場,不少報章都作頭版報道,觀眾追上 下場,記者也跟到索氣。

家人問,是準決賽嗎?可見是多麼的陌生。印 象中,取消準決賽已有多年,因為香港小姐已日 趨平淡,分兩場太冗長,直接決賽節奏緊湊,更 具吸引力。準確來說,是2011年度香港小姐選舉 開始取消準決賽,直接舉行決賽,當屆冠軍是朱 晨麗。今天的香港小姐已沒什麼代表性,只是電 視台的藝員選拔賽,當選或落選的女孩子,有樣 子、有身材、有高學歷,但目標只有做藝員,爭 個知名度而已。今年出了個混血香港小姐謝嘉 怡,女孩子純真可愛的,中文不行,又不在香港 生活,從蘇格蘭回來參選,原來連個香港居所也 沒有,住在酒店等運到。如今時來運到,應該會 在香港置個家吧。

因此有人質疑,她對香港有幾多認識,怎能代表 香港?倒是她爸説到點子了。謝嘉怡一句,參選是 為了一圓父親的心願,於是引起觀眾的好奇,這究 竟是一個什麼樣的爸?爸爸亮相,一眾嘩然,年輕 得很,還是個似「男友」多過似父親的「潮爸」 哩!爸爸説,女兒有一半血統是香港人,應該要參 選香港小姐,在香港留下印記。有個香港人的爸, 還不能做香港小姐?

香港有相當部分年輕人,有純正華人血統,在香 港土生土長,但對香港毫無感情,舉的是美國旗, 懷的是美國心,難道他們又能代表香港嗎?



■責任編輯:葉衛青

### 懷念「尋夢園」的溫紳士

傳真:2873 2453 電郵:feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

色就是有親切感。讀者透 過睇他們的文章同他們交

朋友,慢慢會增進了感情而追睇其文章。 香港《文匯報》采風版作者也有不少傳媒 人、文人名士,各自吸引自己的讀者追看, 小臻也是他們的讀者。本周采風版的〈尋夢 園〉專欄不見了,換上近年致力搞教育節目 製作和民間外交這些有意義工作的陳復生分 享「點滴」。原來〈尋夢園〉的作者昂膛山 人(溫漢璋太平紳士,見圖)早前入醫院住 了一個半月,在8月31日仙遊了。事出突然 一時難以相信。之前也沒聽説他患重病,上 周一仍見他的文稿,編輯説他在住院期間仍 在寫稿。他一如之前的兩位采風版作者薛興 國和陶然,都是一直有文章見報,在突然間 「説走就走」。難道文人真的很瀟灑的?都 如徐志摩「輕輕的我走了,揮一揮衣袖,不 帶走一片雲彩。」

溫漢璋是西貢區鄉紳,涉獵教育界、政 界,博學多聞,有內涵,人脈廣,有許多寶 貴經歷、經驗可以分享給後輩。他曾當西貢 坑口鄭植之中學的校監; 有二十多年都是做 和大學的學生會有關的工作,他對香港中文 大學特別有感情,有時愛之深責之切。

在港英時代有三十多年與政府官員打交

道,參與西貢政務處、西貢和 坑口鄉事會事務,中英俱佳的 他遊走在華洋雜處的社交圈 中,亦受到英國官員尊重,許 多時請教他意見,有關的經歷 不是很多專欄作者有。亦可能 因此他講話也有英式的幽默 感。他身邊老友廖書蘭博士叫 他紳士的。廖博士引薦下曾與

溫生茶敘聊天,與他聊天他思路清晰,風趣 幽默,身形高大的他雖然一把年紀走起路來 腰板直直,保留住一種英氣。男士享壽84算 高壽,但作為讀者也覺得很不捨,也希望他 的家人節哀順變。

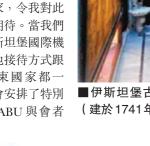
回看〈尋夢園〉的文章、金句,可讓人長 知識和讀懂人生,快樂人生此中尋!他曾在 文中寫:「人生苦短!本山人暫定了一個初 步原則,就是:快樂的人生並不一定是壽命 比別人較長。聽取哲學家把快樂的人生定下 的3項原則:1.忘記了自己的真實年齡。2.忘 記了自己曾染過什麼疾病。3.忘記了自己一 生中的怨憤。」

「快而不急,穩而不慢!惠而不費,勞而 不怨!欲而不貪,泰而不驕!威而不猛,鬥 而不爭!忙而不亂,信而不迷!和而不同, 謔而不虐!假而不虚,分而不裂!疏而不 漏,利而不害!緊記上列,中國人智慧金 句,可領悟很多人生真理。」

2019年年底他在一篇文章寫道:當今天香 港正陷入一場不知從何説起的示威浪潮,我 希望示威者想一想下面兩句中文精句,「和 而不同,鬥而不爭」,每個人均有一個腦 袋,即使父親和兒子兩人的想法也未必相同 的。大家可以激烈地辯論、爭論, 甚或互相 不斷提出不同的意見,但鬥而不爭,目的是

> 真理愈辯愈明,絕不可以「我的 一定是對的,你的一定是錯的。」

「為何迷信只有自己的想法才 是對的呢?每個人今天的想法也 可能到明天便發覺仍有改進和改 善的空間!將自己的視野擴闊一 點或將方向的角度擴大一 些! ……令人懷念〈尋夢園〉



鍾南山先生説: 除了避免社交防疫

之外,也不能百分之百依賴口罩和洗 手,雖然口罩和洗手不能免,但最重 要還是增強自己的免疫能力。至於如 何增強免疫能力,他就有五個重點溫 馨提示了,北京一個研究中國文學對 韻文深感興趣的小弟,為了方便大家 容易記憶,便根據鍾先生五點提示, 編寫成口訣打油詩傳來,看着很有意 思,也在本文轉給大家分享:

第一睡眠要充足,七個小時要睡 足。第二必須吃得好,多吃鮮菜和鮮 肉。吸收優質蛋白質,增強抗體驅菌 毒;切記糖養白血球,糖多利口不利 屋;漱口水茶皆有效、加鹽加碘從所 害了十多萬條生命。 欲。第五潔體防病魔,殺菌

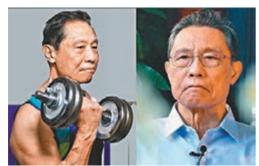
勤洗熱水浴。 此外這個小弟還補充説, 新冠肺炎肆虐初期, 鍾先生 便已開始勸告大家少吃凍品 和多飲熱開水,同時別吃煎 炸辛辣食物,最好每天吃一 把核桃肉;他自己早餐的餐 單,都習慣吃兩個柳橙、一 碗紅豆粥、或者雞蛋牛奶麥 片,一塊奶酪麵包,強調雞 蛋和牛奶最能提升免疫力。

鍾南山説過的話,北京小弟一一記 得清楚,真可説是最忠實的頭號「鍾 粉」!深信像他同樣忠實的鍾粉一定 也不少,看內地疫情平穩,便知道鍾 先生的話已深入民間,14億人民全力 自律合作之下,疫菌才陸續消散。

白家廊

秀

什麼專家談話的公信力,還大得過 鍾先生嗎?看他84歲高齡還那麼精神 矍鑠,頭腦清晰,精力充沛,年多以 來仍不辭勞苦奔走各地為防疫工作服 務,相對那個74歲講話詞不達意,朝 令夕改,害到自己國家確診人數突破 600萬還高喊美國偉大的狂人,便知 道那些所謂民主大國, 只知經濟掛 帥, 罔顧人命, 總出不到一個防疫功 腹。第三莫忘曬太陽,維生素D勝金 臣,推動自生自滅式自由之下,無知 玉。第四回家先漱口,為防戶外菌入 愚民就給他們那個窩囊總統,白白殘



■鍾院士,原來又是鍾大力士!

作者供圖

### 家 風 呂書練

從改革開放四十 年到深圳經濟特區 成立四十年,中國走過了令國人興 奮、世人震驚的四十年,因為這四十 年的經濟發展成果和社會面貌變化在

許多人的預料之外。 作為改革開放最前沿的經濟特區, 深圳不但是改革開放的窗口,也成為 改革成功與否的先行示範城市。今天 看來,在經濟發展和創新科技上,她 是成功了,而且比許多人預期的更成 尼樂園。 功;在這兩年的中美貿易戰/科技戰 中,這個年輕的城市居然「超越」歷 史悠久的「北上廣」而成為國際焦 點。因為這裏雲集了多間國際級的新 經濟或高科技公司,比如中興、華 為、騰訊和大疆等,它們提供的服務 和創造的產品通行世界,並對一些國 際知名品牌構成威脅。

當然,深圳的變化遠遠不止這些, 各種城市硬件如機構設置、市政建 設、基礎設施、生活配套,乃至例牌 的高樓大廈等必不可少,也在不斷地 完善和更新中,對於一般市民和遊客 的深圳更成為不少港人紓緩怒火兼約 來說,環境安全、市容整潔、生活方 友聚舊的「逃難之地」——從滿目瘡 便、空氣清新等更重要。

由於近在咫尺,許多香港人都去過 圳,但真的認識和了解這座城市的人 説,還有更多內涵!

恐怕不多。對傳統港人來說,她猶如 一個「暴發戶」。在早年,深圳是港 人的廉價消費場所,尤其是低下階 層。羅湖區的足療按摩、洗髮修甲, 乃至後來的高檔水療、打高爾夫球, 都是港人常去消費和消遣的節目,而 她周邊不斷擴大、豐富和升級的各個 主題樂園也成為港人家庭樂之選,如 果不帶意識形態偏見和盲目崇洋,像 位於鹽田區的東部華僑城可媲美迪士

對於文藝青年來說,最具意義的相 信就是「深圳書城」了——當然,這 只是廣義上的概念。四十年來,從羅 湖區一間小小書店不斷擴張、完善、 提升,到今日已形成連鎖式經營的知 名品牌了。無論是走進今日位於福田 區蓮花山下的中心城,還是分散於各 區的各式獨立書店,到深圳買書乃至 在書城打書釘仍然是一代代香港文青 的假日指定動作。筆者就有多位朋友

常年到深圳搜羅新書、好書。 去年「黑暴」頻仍期間,一河之隔 痍的擁擠家園走進對岸綠意盎然的空 曠公園, 豈止是透一口氣或呼一口清 深圳,甚至多次,也有不少人住在深 新空氣!今日的深圳,對香港人來



美麗大方。每年夏季葛 根花盛開時,山坡上一 片紫紅,蔚為壯觀。葛 根花,在《詩經》裏扮演的角色不可小覷。

「葛之覃兮,施于中谷,維葉萋萋。黃鳥于 飛,集於灌木,其鳴喈喈。葛之覃兮,施于 中谷,維葉莫莫。」詩中描繪的是葛根花 盛開時的美好景象。《詩經‧國風‧唐風‧ 葛生》則寫道:「葛生蒙楚, 蘞蔓於野。予 美亡此,誰與獨處?」詩中以葛根花引起, 哀嘆失去愛人的痛楚,情感非常真誠。

詩經《采葛》篇另有唱和:「彼采葛兮, 一日不見,如三月兮!彼采蕭兮,一日不 見,如三秋兮!彼采艾兮,一日不見,如三 歲兮!」説的是男女青年在採葛勞動中互生 情愫、心生愛慕的迷人場景。三國時期,曹 植寫《種葛篇》中有「種葛南山下,葛藟自 成陰」的佳句。葛根花是美好事物,即便不 是最偉大,也是最純真的。在紫色的葛根花 海裏流連,遠遠看去,一片爛漫。每株花頂 部都有穗狀物,花形比紅蓼大,顏色極其鮮 艷。假如我們想了解葛根花,只要靜靜地蹲 下來看一朵花就夠了。事物不論多麼細微, 都是珍貴深邃的。葛根花像夜裏輕柔的空 氣,觸摸我們的臉頰,輕撫我們的眼瞼。

葛根花美麗輕盈,令人想起女性的柔韌 性。葛根花專注內在,磊落明媚,所以美得 理所當然。王陽明講得好:「汝未來看花 時,此花與汝同寂,汝來看花,花與你同時 明白起來,可見此花不在你心外。|或許, 喜歡葛根花,就會有這種領悟——天上所有 閃爍的星宿就像山坡上開滿了葛根花。

關於葛根花,有個有趣的傳説。古時候一於癡呆症、智力障礙、記憶力流失等。 湘西土家族女子與漢族小伙相愛,由於父母 反對,這對戀人相約隱沒山林中。但不久 後,漢族小伙身患重病,意識模糊,全身紅 盛,能防風固沙,是改良土壤的「大地醫

一位仙風道骨的老者,被他們誠摯的愛情打 動,給小伙服用了葛根花草。不久後,小伙 痊癒了。後來,他們知道了這種花草名為葛 根,於是廣為種植,長期服用。他們面色紅 潤,身體康健,雙雙活過百歲,傳為美談。 所以,如今張家界的土家人用葛粑招待遠道 而來的貴賓,其外觀晶瑩,口感綿軟。

還記得在一次同學聚會上,在喝酒前,老 宋掏出一包葛根粉,用涼白開調成糊狀後 又加了些溫水喝了下去,然後神秘地對大家 説:「有了這寶貝,我就不怕喝酒了,它能 幫我解酒護肝。」葛根中含有大豆甙,是藥 用解酒的根本,這種物質能適當分解酒精, 實現護肝目的。是不是吃了葛根粉就可以隨 便喝酒了呢?不是,用葛根粉解酒需日日 先行,久久為功,且只能起輔助效應,其 角色相當肝臟的勤務兵。

葛根,來自豆科植物野葛的塊根,被國家 權威部門確定為藥食同源的保健食材。它是 脾胃經,有發表解肌、升陽透疹、解熱生津 之效,主治酒毒、外感發熱、頭項痛強、溫 「北有人參,南有葛根」之説,《本草綱 目》、《神農本草經》、《證類本草》、 《中華本草》中多有記載。葛根的保健功 效,得益於內在營養成分非常豐富。首先葛 根素可以平穩血糖、改善微循環,對預防糖 尿病有益,同時改善心肌氧代謝及微循環, 防止心肌缺血、心梗、心律失常等。其次, 平穩血脂的同時,清除人體內的自由基, 膚細膩有光澤,增加彈性。再次,葛根醇 滿 ,膚色 對記憶障礙疾病有明顯治療效果,一般用

葛根一身是寶,它的花、根、蔓、葉、種 子都具藥用價值。葛根根系發達、生命力旺 ■漂亮的葛根 腫。奄奄一息之際, 土家族女子悲痛欲絕。 生」。葛藤的莖可編籃做繩, 葛根纖維可 攝)作者供圖

織葛布。在中國新石器時代,就有了技藝精 湛的葛布和葛衣出現,古人夏季穿葛衣,像 麻布衣一樣透氣涼爽,出汗不黏身。唐代韓 翃詩云:「葛衣香有露,羅幕靜無塵。」宋 代陸游《夜出偏門還三山》也有詩為證: 「水風吹葛衣,草露濕芒履。」南方人將葛 根磨粉當糧食吃,稱其為「長壽粉」,其味 甘涼可口,平時燒菜可用葛粉替代澱粉勾 芡。葛粉除充飢外,還能調理身體機能 補腎健脾、清心明目、潤腸通便。如咽部有 黏液、總是乾咳,患者可用新鮮葛根清嗓, 取新葛根25克、新烏梅10克、新蘆根10 克,榨汁100毫升口服,能緩解不適症狀。

如果把葛根塊洗淨,切成薄片,入鍋加水 煮沸,倒入杯中,當茶飲用也很棒。將葛根 粉與米拌匀煮粥,這種粥清香軟滑,沁人心 脾,能升舉陽氣,防心腦血管病。將葛根切 成厚片,與排骨、母雞、鴨子一起燉着吃, 或把葛根切成塊與豬肉一起燉,是滋補佳 一味中藥,味甘微辛,氣清香,性涼,主入 品。取鮮葛根和豬大骨各1.5斤,葛根橫切成 片,豬大骨用斧剁碎,置高壓鍋內加調料烹 煮,湯味甘醇。葛根入藥的特點是輕清升 病口渴、消渴、胸痹、心痛等病症。民間有 散,鼓舞機體正氣上升,使津液分布運行。 張仲景《傷寒論》中有著名方劑「葛根 湯」,治療外感風寒表實證。研究顯示,葛 根具抗病毒、解熱和免疫調節等藥理作 用,可用於感冒、新冠肺炎及關節痛等病。

經常用葛根花泡水喝,對於高血壓、心絞 痛和糖尿病等有一定療效,增強人體免疫 力,並能改善頭暈、頭痛、耳鳴等症狀。對 葛根中的異黃酮,可調節人體內分泌,在於女性來說,常食葛根粉還可以養顏、美容 和豐乳。泰國北部山區的女人素有食用野 葛根花敘述着愛與活着的秘密,如果你內心 激發巨噬細胞 M4 的異物吞噬功能,使皮 生葛根的習慣,那裏的孟族婦女體態豐

花。(韓鳳平





# 澳洲的喜鵲

大抵是在澳洲呆的時間太 長了,思鄉之情日益地濃烈

起來,昨夜做了一個長長的夢,夢裏回到了我 的小花園,滿園的玫瑰盛開,蝴蝶蹁躚,桂花 樹上和金銀花藤中那幾個空置已久的鳥巢也都 裝滿嗷嗷待哺的幼鳥。

我是被夢裏的鳥們嚇醒的。從前在我的小花 園裏繁殖後代的都是紅頭鵯,夢裏那幾窩鳥兒 長大後卻變成了喜鵲,喳喳地叫着迎面撲來, 嚇出了我的一身冷汗。

小時候讀《小鳥天堂》,看到作者筆下的一 棵大榕樹能讓鳥兒們自由自在地生存便是鳥的 天堂了。後來到了澳洲才知道,這裏真是鳥的 天堂。在人煙稀少的野外自不必説,到了人口 密集的城市,烏鴉、鸚鵡、鴿子、海鷗等鳥類 和睦地與人為鄰,牠們常常在街道上,在人們 人一起等交通燈過馬路。露天商場、餐廳裏也 少不了牠們的身影,多數鳥兒都比較節制,會 向人乞食,吃人們主動遞給牠們的食物,偶爾

雖是「突然襲擊」,但其實人們早有準備,亦 無傷大雅。

喜鵲是澳洲鳥類中的異類。中國人大多喜歡 喜鵲,因為牠的名字就很討喜,似乎天生就象 徵着「好運」,所以會有「開門見喜」的説 法。而在澳洲,人們寧可開門看見一群黑乎乎 的烏鴉,也不願意「開門見喜」。對於在南半 球的澳洲來說,9月是春季的開始,這本是一 個令人喜悦的季節,然而生活在這裏已久的老 澳洲人卻大多有點害怕這個季節。因為,每逢 春季,就到了鳥類的繁殖期,在澳洲被稱為 「鳥中戰鬥機」的喜鵲們便進入了戰鬥狀態, 隨時會開啟瘋狂的戰鬥模式,對人類進行攻 擊。喜鵲的「戰鬥」狀態瘋狂到了什麼地步? 除了澳洲媒體會紛紛發布官宣提醒大家對喜鵲 的攻擊務必小心,就連澳洲政府的官網亦貼出 的腳邊散步,連飛都不願意飛,優哉悠哉地和 預警告示告誡人們:只要發現你經過的路上有 喜鵲出沒,不要試圖正面和牠相遇,能繞路就

本呆記憶裏的中國喜鵲體積比一個成人的巴 會主動從人手裏搶走一片麵包或者一根薯條, 掌大不了多少,而澳洲喜鵲正常的身長就已經

在30公分左右了。後來在網上看到澳洲網友的 「訴苦大會」,有的説自己戴着頭盔騎單車被 喜鵲把頭盔啄破,有的在家好端端地看電視, 被喜鵲從窗口衝進去「搧了一記大耳光」,有 的只是不經意地路過有喜鵲窩的大樹底下,便 被喜鵲們啄得頭破血流,最可怕的是還有小朋 友被啄中眼球導致一隻眼睛失明……除了人 類,澳洲國寶考拉(樹熊)因為走路慢吞吞, 常常被暴躁的喜鵲啄得滿腦袋都是包,連那些 和喜鵲有遠親關係的烏鴉也難逃厄運,被啄得 哇哇大哭着滿天飛舞,驚惶逃竄。

據説喜鵲有非常強的「人臉識別」技能,牠 們會記住自己啄過的「敵人」,所以一些「黑 仔」每年都會被同一隻或者同一群喜鵲盯着不 放,啄完又啄。然而到了魔幻而神奇的2020 年,新冠病毒雖然成了澳洲人的威脅,卻也成 了他們在某些方面的救星。

因此,春天來臨的時候,在澳洲戴口罩的人 明顯地多了起來:病毒被隔離在口罩外,喜鵲 也認不出牠啄過的人了。

( 澳洲漫遊記之三十二 )