



源於奧運

李漢源

# 中央台亞廣聯

回想我第一次與中央台體育組接觸，已經30多年前了——在1984年洛杉磯奧運舉行期間，當時的我正在替亞洲廣播聯盟(ABU)工作。時間再向前推十年，在上世紀七八十年代時，TVB是主導ABU體育事務的，有關亞洲區體育電視轉播、版權、製作等等均是由TVB負責，而當時代表TVB的是香港電視傳媒前輩，人稱「張公」的張正甫先生。

在約十年後，到我每次出席一些體育國際廣播會議時，如對方知道我是來自香港的話，也會問我是否認識 Clarence Cheung (張公的英文名)，可想而知當時張正甫先生及TVB在國際體育廣播的地位。時移時易，TVB由八十年代協助中國中央台，協助亞廣聯製作奧運、亞運等節目，供給亞洲各地電視台，直到2000年悉尼奧運TVB放棄參與亞廣聯工作後，位置已由中央台取而代之，他們便開始作主導亞廣聯體育工作。

中央台於十多年前已經派代表負責亞洲廣播聯盟體育總監，也曾多次主辦過體育年會，而我也藉此機會參觀了中央台總部，從而了解他們的運作，雖然現在我們跟中央台合作機會少了，但大家一直保持的密切關係也沒有改變，每有奧運會、亞運會、全國運動會等大型項目時，在製作方面他們也樂於協助我們。雖時代改變，但仍期待有機會跟中央台體育中心合作，也可從中



中央台主控室。作者供圖

豐富我們的體育製作知識及經驗。中國是體育強國，在本土舉行的體育項目多不勝數，相應在電視製作轉播需求上自然也很大。中央台由八十年代體育組的二十人，發展到目前的中央台體育製作中心擁有3,000多名工作人員；有位TVB高層曾經對我說：「中央台以前在體育方面，包括奧運、世界盃、亞運等都是靠我們協助才能製作節目，但目前他們已算是世界上最頂尖的體育製作團隊之一，你們是否要反省一下呢？」這當然說得有道理啊！

但現實歸現實，中央台是國家支持的，加上中國市場龐大，有足夠的資源支持他們發展成長；反觀香港TVB是一間私營商業機構，要經營電視台，他們首要是顧及公司利潤，至於有沒有責任去持續發展，則是其次，不能避免一定要根據商業所需而作處理。再看香港現時的電視節目製作，不單止是體育方面落後，其他的電視綜藝節目及戲劇也是落後於人；在全世界都在進步期間，香港若仍安於現狀，停滯不前的話，就是在慢慢後退中。

有年輕人問我，香港的電視業，現在是否算是夕陽工業？面對互聯網的挑戰，電視業又會否成為歷史？我的回應是：雖現時環境差，但我覺得只要業界們一同努力，用心去做，兼具備有創意，就一定不會受到淘汰，正如香港足球也是一樣，只要大家同心合力，目標一致的話，我相信是一定可以再創輝煌的！

方寸不亂

方芳

# 生病的地球

在玩具專門店買了一個玩具「地球」，送給小朋友作生日禮物，父母與孩子興高采烈拆開禮物，發覺這是個「生病的地球」，多處掉色，國家名稱用漏不全，電池發霉，十分掃興。正因為玩具專門店是有名連鎖店，信賴名牌有高質量的品質把關，顧客購買的時候，才沒要求拆封驗貨。只是想不到，我們一直所信賴的，有這樣大的落差。

第一時間拿回去換貨，孩子家長說，盒子被拆到甩皮甩骨，恐怕無得換了。貨不對辦沒得換？不是有商品條例麼？當「地球」被送回櫃檯，店舖經理也沒怎麼檢查，馬上着人翻貨倉找出幾個存貨，原來都有同樣問題，最後要到其他店換貨。如果沒有堅持換貨，我們的孩子就被迫接受「生病的地球」了。

堅持投訴是必須的，尤其是面對孩子在「生病的教育」學習問題上。

教育局取消九龍塘宣道小學一名教師的註冊資格，指他設計的校本教案、教學材料和工作紙有計劃地散播「港獨」訊息，相關課程包括介紹非法組織「香港民族黨」，亦觸及「藏獨」、「疆獨」及「台獨」，更要求小五學生作政治表態。這些教學內容，相信是任何教育工作者、家長以至是社會大眾所不能接受的。

教育局裁定該教師嚴重專業失德，取消其註冊資格，可謂對「生病的教育」注射了一劑消毒針。有反對派議員說，政府此舉對教師不公平，終身不能教書是「極刑」，製造「寒蟬效應」，令教師「人心惶惶」。如果此舉能令部分老師在宣揚「港獨」有「寒蟬效應」，正正是廣大家長所求。難道學校可以成為「無掩雞籠」嗎？

「人心惶惶」的正是家長，年幼子女在學校被迫作政治表態，怎樣的表態才能迎合老師的要求？怎樣的表態才能不受校園欺凌？怎樣的表態才能取得好成绩？這種被迫的政治表態，才是幼小心靈被施「極刑」。特區政府此舉迎難而上，是一個好開始。

書聲蘭語

廖書蘭

# 我也愛大米

在我們生命中，最重要的東西，同時又是最容易得到的，往往被我們忽略，譬如：大米。

不經去年的黑暴活動和今年新冠肺炎的疫情折騰，根本不知道糧食——大米，原來這麼重要！大米是中國南方人的主要糧食，也可以說是亞洲人的主要糧食。

在太平盛世，我們喜歡吃西餐，馬鈴薯、牛排和麵包，加上一杯咖啡，感覺自己文明進步；那不起眼的米飯往往被我們認為是落後象徵，還帶一點土氣。但在災難面前，那不起眼的大米，瞬間成為大家爭相搶購的寶貝。去年超市或菜市場的乾貨店，賣米的貨架上，經常空空如也，一有新米上架，立刻被人一掃而空！市民瘋狂地儲備大米，有張照片曾經上了報紙，在某家的窗台前，有米袋堆積如山小山丘或砌得個個小萬里長城。

我們為什麼不儲備麵粉、馬鈴薯之類？通泰行第二代傳人李豐年說，戰亂的時候，一袋十公斤的大米揹着逃難，足夠一家人吃足一個月；容易攜帶、煮食方便，只要有水就可以煮飯，即使沒有鍋子，可以用竹筒或者其他的器皿，煮飯煮粥一樣可以。

李豐年說，天災人禍時，大米勝過黃金。嘩！真的嗎？為什麼大米這麼好？因為其他的糧食比較難下嚥，而大米只要煮熟了，自然發出甘甜味的飯香，甚至不需要加調味料或鹹

菜。試想一下，一袋十公斤的麵粉或者馬鈴薯，不容易攜帶，麵粉遇水不能再儲，兩個星期後的馬鈴薯會爛掉，會長芽發黴，而大米不會，即使大米打濕了，只要放在通風的地方吹一吹，可以儲上一年。

大米除了在中國，在亞洲亦是十分重要的主糧。所謂「早飯」，日韓的傳統早餐是吃飯，據知，菲泰馬星印等亞洲各國的農夫都習慣吃早飯下田務農。

據知，友人在英國居住，廚房的洗碗盆經常淤塞，水不流走，請了當地師傅來看，這位師傅說，中國人的廚房洗碗盆去水的喉管特別容易淤塞；為什麼？因為廚餘的米飯，例如清洗電飯煲，餘下的米飯就停在喉管內不容易融化，而西方的主要糧食，是馬鈴薯和麵包，它們很容易就跟着水一起沖走。

李豐年說：「大米夠『硬淨』，頂得住肚餓，特別在天災人禍時，顯得特別重要！」

家長在子女年幼時候，灌輸了他們一個觀念：「不要浪費米飯，如果吃飯時，掉下米飯，長大以後嫁的老公、娶的老婆就是個滿



粳米(俗稱：珍珠米)的禾及打磨後的精米。李豐年供圖

面麻子」，家長繼續說：「你想想將來嫁的老公、娶的老婆是個滿面麻子呢？」孩子多麼堅定地回答：「不想！不想！」家長緊接着說：「那麼就把碗裏的米飯吃得乾乾淨淨，不要掉下米飯喲！」有了這一層的警惕，孩子們怎不會把碗裏的飯吃得一粒不剩？也不會掉下一粒在飯桌上呢！這與國家主席習近平近年提倡的「光盘行動」有異曲同工之效呢！

翠袖乾坤

連盈慧

# 防疫不防肉

這大半年來，開網自設平台講話的男女主持人增加了不少，前幾年老中年多，最近年輕人也出動了，那些網上健士，有為正義發聲的，有為輸送心靈雞湯的，有分享美食心得的，也有旨在露肉東拉西扯自我得意過頭「名人」癮的，總之各式各樣形象都有。

只要三四個月前看過他們談話，不管以後天天看，還是偶然看，三四個月後的今天，也不免有「時隔一季，如隔三秋」的感覺：同是那個人或是那一組人，就算是之前只偶然閃現過一兩次的，現在幾乎定一定眼神才認得出他們本來真面目。

形象都變了，都「發福」了。有趣。大可想像，必然是坐多說話多，天天室內搜集資料，出外運動少，少了運動，就多了空閒時間，空閒時間多了，胃口好，吃多了，要是「圍爐取暖」同組人，幕後更加可能興奮到失控，話說得投機，多灌了咖啡啤酒汽水，少不免也多吃了零食，吸

取的脂肪一天多過一天，體重怎麼不日日飆升！

奇怪在不斷長肉的還多是男主持，也許女士們對身形體態特別敏感，自我警覺通常強過男性，為保住出鏡時五官不變成大水泡餅，身段保住蛇腰苗條，大都不至於如男士們那麼放縱，至於其中三兩個與男士爭鋒的，刻意解放身體企圖吸引更多眼球，胭脂馬也變河馬了。

網台上出鏡的人物還有眼見，好些我們近大半年不常露臉的朋友，多少都已長肉就不知道，只有加拿大幾個親友自報體重增加了若干公斤。這都不用說了，出門看看街上路人，看去腹肌正常的就少之又少，不止中年人，十個年輕人中，九個都因閉關多時吸收營養多過陽光，未見肚臍，也大都肥肥白白了，但願血糖一切都正常，不要因為顧得了防範新冠肺炎，疏忽了飲食而影響健康(連環不斷的美食節目食誘便厲害過色誘)，千萬不要讓他日疫情消散後，食出其他大大小小毛病。



疫情下，最易令人長胖。作者供圖



百家廊

扶雲

表妹是一所初級中學的語文課老師，對當班主任男同事張老師非常讚賞。張老師這個人平時言語不多，很少對學生咋呼這個、咋呼那個，顯得定力十足，尤其對待學生犯錯誤、違反紀律比較看得開。有時張老師挨了校長和主任批評，也從未把怨氣轉嫁給學生。張老師用良好的個人定力控制情緒，在張老師循循善誘的開導下，後來班上榮譽感持續增強，正氣不斷上升。

表妹說，張老師適當淡泊榮譽感，耳朵裏能聽得進不好的消息，有很好的控制性。他放棄短淺目光，把班級目標定得長遠一些，開闊一些，美觀一些，浪漫一些。張老師平時總是鼓勵同學們堅持長遠目標，養成平時自覺的好習慣。有一次晚讀，教室沒電，很多班級都沒有讀書聲，張老師走到自己班級時，卻聽到朗朗的讀書聲，原來是班長自覺帶領同學們背書。看到學生們的進步，張老師欣慰地笑了。

另一個當班主任的女同事郭老師，她帶的班級貼滿了獎狀，流動紅旗每周掛，幾乎每時每刻都把班級榮譽舉到最高處，只要聽到對本班不好的消息，班上就會掀起一場軒然大波。有一次，作為語文課老師，表妹如實登記了這個班幾個學生的曠課行為，郭老師知道後在教室裏狠狠地批評他們，並說了過頭的話。下課後，其中一個學生在黑板上寫了很多罵表妹的話。表妹向郭老師反映這個情況，郭老師卻笑而不語，明顯有些「護犢子」的傾向。

郭老師並不認為自己定力不夠，反認為自己咬定青山，鬥志滿滿。須知，定力不是衝鋒號，平時要忍得住、看得開。宋代文學家蘇東坡認為自己定力很高，寫了一首詩偈：稽首自天中，毫光照大千。八風吹不動，端坐紫金蓮。然後，便命書僮一個人划船過江，送給佛印和尚觀賞。不料，佛印題了一句：「狗屁不通！」蘇東

坡看後，氣得不行，馬上過江來找佛印評理。佛印笑着問：「你不是說『八風吹不動』嗎？為何我只放了一個屁，你就坐不住了？」蘇東坡恍然大悟，自嘲道：「剛言八風吹不動，誰知一屁過江來……」面對臉上貼金之事和大大小小的榮譽，如何去掉內心的浮華躁動，拒絕誘惑欲望，練就心地清淨、堅固理念、克制物慾、適應環境的意志，真的不容易。現代生活缺少佛家戒律的約束，要依靠自身的長遠定力。定力是處變不驚，是隨遇而安，每一種境遇也都有愜意境界；定力是潔身自好，是鍥而不捨，堅持一個目標，便拿出屢敗屢戰的準備，擁有鐵樹開花的自信。定力如磐，才能行走無疆。

人貴有恒定，明從靜中來。《左傳·襄公》載：魯襄公十五年，即公元前558年，宋國有個人得到一塊寶玉，準備將其獻給宋國賢臣子罕。宋人說：「我找玉工鑒定過了。玉工認定它是寶物，我才敢獻給您。」子罕說：「我以『不貪』為寶，你以玉為寶。你把玉給了我，你自己就失去了寶；我收下了你的玉，也就失去了『不貪』這個寶。這樣，你、我都失去了寶，倒不如各守其寶。」宋人見子罕不收，只得以此誠摯之言相告：「我一個普通百姓若留着這種世寶玉，一生將會不得安寧，所以請您務必收下，具有大德之人才配擁有它。」子罕聽完這番話，心中非常感動，命玉工對寶玉進行加工雕琢，然後送到市場上賣掉，再把寶玉的錢交給宋人，並派人護送他回家。這便是成語「不貪為寶」典故的出處。知之愈明，則行之愈篤；行之愈篤，則知之益明。

擁有定力的人，不畏誘惑，會走得更遠；相反，無定力、無律則的生命，朝令夕改，必然出現枯竭。所以，定力是一種堅守，不為眼前利益引誘，不為短暫風向所惑，不為身邊輿論所左，不懼流言，笑納委屈；定力更是一種責任，一種付出和擔當，是在所不惜的執着和願意。無論身處順境或逆境，這種心力愈磨愈堅。「任爾東南西北風，咬定

青山不放鬆」，就是要內心擁有「不以物喜，不以己悲」的那份隨意和淡定。

25年前，一個聾啞小男孩在火車站與媽媽走散，從此他的人生像蒲公英一樣，不斷飄蕩。他去過雲南、廣西、貴州、湖北很多地方。而在家鄉，他的戶口早已被註銷，他的信息只留存存在早年家裏一本宅基地的小冊子上。無論走到哪裏，像有定律一樣，他只圍着火車站轉。換瓶子、擦皮鞋、換行李，攢到一點錢，他就扒上運糧車，換個城市，繼續找媽媽。一年又一年。居無定所地流浪了將近10年，他在湖北宜昌安定了一段時光。60元錢一個月租了房子，認識了開出租車的楊師傅。當時，楊師傅的兒子剛出生，因自己要開出租車，就託他順便照看孩子。為什麼會信任一個沒有身份的流浪者？楊師傅說：「他為人很老實，非常講情義。」後來，他在火車站賣滿天星小玩具，攢錢買了一部智能手機，在尋親中起到了巨大作用。

一個男孩子，人生地不熟，聽不見別人說話，開始並不會手語，也不會寫字。從少年到青年，20多年無人管束，與欺負他的人抗爭，並一直拒絕做壞事，這需要怎樣的定力啊！他不斷跟身邊朋友講，家裏稻穀一年收割兩次，該是蘇浙一帶。他在網上搜索印象中的家鄉小吃，準確地定位了尋親方向。在外流浪生存，他一刻也沒有放棄回家的希望。後來，終於在媒體和警方及好心人的幫助下，他找到了自己的家。

定力是成就一切事情的基礎，一個聾啞男孩做出榜樣。唐僧走萬里之遙，風餐露宿，堅持不懈；歷經九九八十一難，多少次險些被吃了「唐僧肉」，依然百折不回；面對金銀財寶、美色溫情，從來不曾惑心。唐僧取經靠定力，我們做其他任何一項事業，更要靠定力。一個人不能本本能欲望驅使、誘惑，既要懂得降調門，又要守定一顆恒心。古人云：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」長期保持和增強戰略定力，才能把穩航向，行穩致遠。

獨家風景

呂書練

# 中國女排

幾經周折，由陳可辛執導的《奪冠》(原名《中國女排》)終於國慶日在本港上映。在社會撕裂和疫情雙重影響下，票房顯然未如預期理想，卻是一部值得記錄、也值得欣賞的電影。

對於走過上世紀八十年代的人來說，「中國女排」並不僅僅是一支國家女子排球隊，它代表一種艱苦奮鬥、為國爭光的頑強意志力，也是一代年輕人的榜樣和精神支柱，更是包括香港人在內的幾代中國人的集體記憶。

電影重現了三場牽動國人情緒的重要女排賽，並以此為背景襯托，貫穿全片——1981年世界錦標賽打敗東道主日本隊首次登上世界冠軍寶座，2008年北京奧運上中美兩隊對陣，以及2016年里約奧運上中國隊逆風奪冠。其中，在對東道主巴西隊一役，更重現當時參與里約大賽的中國隊成員真人演出，再現逆境雄風。

陳可辛是一位擅長平衡商業運作和藝術創作的電影人，也是一位在駕馭大場面和捕捉小細節上皆功力深厚的導演，這在《奪冠》中也有很好的體現：他在後半部細緻地描寫郎平與教練(以陳忠和為原型，但因遭抗議，電影沒用其名)逾30年的女排淵源和友誼，如何從昔日陪練隊友變成賽場對手，並巧妙捕捉了郎平在帶領美國隊戰勝中國隊後的複雜心情，以及教練從競爭對手到支持者的心路變化，令電影有血有肉。

琴台客聚

伍杲杲

# 酒店隔離記

回國之前就已經知道，因為疫情危機未完全解除，所有從國外返回來的入境人員都必須在當地酒店集中隔離14天，直到核酸檢測無事之後才可以各自回家。於是當本杲杲終於歷經千辛萬苦地飛回來，飛機落地後又經過幾個小時的重重檢測，便和一群「同病相憐」的同行者被一輛大巴拉到了廣州的隔離酒店。

雖然早在網上看過已經回國的一些網友對大多數隔離酒店的差評，但是在到了酒店門口，看到「歡迎回家」那幾個字的時候，對離家被困在外近一年的本杲杲來說，心裏還是感覺暖暖的：即便評價再差，終究是「金窩銀窩不如自家的狗窩」。然而自家的「狗窩」也是戒備森嚴的——在進入酒店之前，穿着隔離服全副武裝的工作人員背着消毒機把大家的行李用消毒水全部噴灑了一遍。自此以後，本杲杲的鼻孔裏只剩下濃濃的消毒水的味道，便是連吃飯喝茶，也彷彿飯菜和茶水是被消毒水噴灑過一般。

如果說乘機睡來的感覺恍如在參演一部科幻片，那麼住進隔離酒店之後就換成了一部喜劇片。與傳說中的一樣，進入酒店踏進房間門之後，在14天內便再也無法走出房門一步。幽暗的走廊上，每個房間的門口都擺着一個紅色的塑料凳子，凳子上是放餐食的，凳子下是擺垃圾的。每天到了飯點，開門即可拿到飯盒，吃完飯，再開門，垃圾往門口一放即可，這大抵就是無數宅男宅女理想中的幸福生活了。

房間內的生活卻不是那麼理想。本杲杲所住的房間雖乾淨，卻極小，從門口走到床頭，只需要3步，從門口走到衛生間，只需要5步。如此小的房間是無法像平常一樣運動的，剛想做一下手臂伸展，手指便撞到了牆壁上變得青紫。所幸「麻雀雖小五臟俱全」，房間裏的桌子和椅子足以滿足本杲杲的日常「碼字」工作。也因為房間小，寫累了的時候不用起身，不用轉身，身子只需往後一仰，便可以倒在床上休息。

足不出戶的日子亦能倒到一些平常生活的樂趣。在隔離酒店裏，每天醫生按時來量體溫是為數不多能與人接觸的時間，也是住本杲杲對門

的僅三四歲的小妹妹最歡喜的時候，每次醫生一敲門，小妹妹便迫不及待地打開房門，伸出腦袋，等待電子體溫計「滴」的一聲脆響；酒店送外賣、快遞都有規定的時間段，有嘴饞的小朋友忍不住在網上買了冰淇淋，送到的時候已經超過規定的時間，便在酒店的微信服務群裏可憐巴巴地懇求前台「小姐姐」的通融，令人忍俊不禁，最後終於心滿意足地吃上了差點融化的冰淇淋；還有喜歡網購的，便如自己所說的「活在貓眼裏」：每當聽到走廊上有點點靜，就趕快跳起來趴在貓眼上去窺視是否自己的快遞送到，心情便是在是與不是之間起起落落……隔離的時光便如此一天天多姿多彩地見過去了。

今年的中秋節大抵是本杲杲有生以來過得最特別的一個節日。雖然是一個人住在簡陋狹小的房間裏，周邊的樓房亦擋住了窗外的月光，但是有酒店送的月餅、水果和鮮花，有在同一土地上的親人的思念，有隔離即將結束的盼望，這個節日便成了一個最幸福的節日。