

源於
奧運
李漢源

運動員加油！

在新冠疫情的影響下，有「香港體壇奧斯卡」之稱的香港傑出運動員頒獎禮原本是於去年3月舉行的，由於疫情肆虐，導致這項由2001年以來從未試過延期或取消的體壇盛事也只好一而再、再而三地延期。

日前，香港奧委會終於宣布，香港傑出運動員頒獎禮會於今年4月10日假西九龍文化區舉行，大會更宣布有別於過往傳統頒獎方式，這次的頒獎禮將會以「虛擬實境」(Virtual Reality)的新方式進行。

頒獎，雖然未知實際操作如何，但相信到時無論是哪一個運動員得獎，對他們而言都是一個創新突破的新感受。

其實由哪一位運動員得獎，投票早已經在去年就有了結果，只是投票結果因疫情拖了一年才公布及頒獎而已，不過相信有留意香港體壇的朋友，心裏仍然會暗暗緊張，為自己特別喜歡和支持的那一位運動員打氣，希望看到他上台領獎。今年大熱的運動員包括有：李慧詩、江曼憲、劉慕裳、石偉雄、何詩蓓、吳安儀等等，這一班有機會得「傑運」的運動員，大部分已經取得東京奧運參賽資格，相信大家都非常期待今次東京奧運他們有好成績，更希望能看到他們在國際體壇舞台上為香港爭奪獎牌。

上一次提及「東京奧運」的香港電視版權尚未知道花落誰家，因此籌備轉播一事便一再拖延，只是若

然最後無電視台負責轉播，到時要看到香港運動員初賽片段的直播就很困難了。現時的奧運比賽時間大致上已出爐：7月24日，劍擊一姐江曼憲首先登場，當天上午初賽，而香港時間晚上7點則會有銅牌金牌決戰，而同一日中，乒乓混雙也會出戰初賽；7月26日上午，則輪到香港飛魚何詩蓓出場；8月2日下午6點，則有亞運體操跳馬金牌石偉雄，再次衝擊奧運獎牌；到8月4日，就輪到我們單車一姐李慧詩出場；而8月5日是空手道運動員劉慕裳出戰。

除了上述我所講的香港運動員，其實香港還有很多其他運動項目代表，也極需要我們支持，但由於國際奧委會、東京奧運大會都曾經有消息流出，指很大機會不准外國觀眾入場，就算屆時可以「開關」去旅行，我們想去東京入場支持香港運動員也機會渺茫，我們極其量只可以在電視機旁邊歡呼支持，但這也一定要有電視轉播的前提下才行！電視轉播奧運除了可以讓觀眾欣賞運動員的比賽之外，我們更希望能夠透過節目製作團隊，聽到香港運動員内心世界的聲音，他們由香港踏上世界舞台，實現夢想的心路歷程。

大家當然明白，如果由單一電視台轉播奧運，成本實在太大，但如果能夠由幾個電視台一同合作轉播呢？這樣一方面可分擔成本，另一方面更可加大播放項目數量，得益的就是我們香港的普羅大眾！

清涼如泉水的好片

千萬片酬明星，億萬金元製作，背景華麗，場面千軍萬馬，一分鐘60個動作，為滿足觀眾高度官能刺激類似滿漢全席一樣的大片看多了，忽然發現一部明星不見經傳，背景只是大幅草原沙漠，少見人煙，畫面平靜，主要出場人物只有兩個小孩和幾個老漢，這樣的電影竟然可以令人不自覺着迷看到終場，不是太神奇嗎？

不錯，這部如喝清涼泉水令人心曠神怡的電影，片名就是《姐弟倆》，是無意中網上瀏覽吸引我感興趣其中一部影片，看到故事內容說一對姐弟歷盡千辛萬苦為爺爺換取新噴霧，不知道這噴霧有什麼重，才好奇點擊追看。

活像小管家那麼神氣的10歲大家姐，聽話而無奈受屈的8歲小弟弟，因為發覺爺爺的噴霧破了，擔心爺爺到時不能參加唱歌大賽，不想爺爺失望，便想盡辦法給他弄個新噴霧，故事結尾出人意料之外，為了讓讀者對這影片更有興趣，也就不便在這裏劇透，保留下幾分神秘感了。

不能不提的是，片中好幾個老幼人物，性格都各有各的可愛，尤其莊稼人



●嘴頭不說愛字的感情片。作者供圖

梅根「申冤」

英國王室再鬧新聞，已脫離王室的哈里王子和夫人梅根日前接受美國哥倫比亞廣播公司名嘴奧華雲費(Oprah Winfrey)專訪，大吐苦水，梅根更爆有王室成員指其長子阿奇(Archie)膚色「不知有多黑」，不希望阿奇成為王子云云。訪問一出，輿論哗然，英王室自然被批種族歧視，威廉王子出面反駁。結果，一場指控和反指控之戰幕拉開，乃至上升至英美文化戰爭之高度。

英國挾着帝國餘暉，王室成員比一般歐洲國家如丹麥、日本和一些中東國家的受世人注目，他們因為享用納稅人的錢，一方面受國民監督，另方面也給眾人消費，尤其被視為飛上枝頭的王妃們，從出身、到顏值、到衣着、到談吐，無不在媒體鏡頭下被放大，供人談資。

置身這樣的輿論圈子中，難免產生壓力，她們討厭傳媒，卻同時利用傳媒，為自己造勢，也為自己鳴冤。二十多年前的戴安娜如是，她身後的兩個媳婦也如是。

戴安娜當年嫁給查爾斯王子時，時年20歲，臉上尚未脫稚氣，羞澀兼青春成為最大本錢，她的出現及其後誕下的兩個王子，為當時死氣

沉的王室注入生氣，她也母憑子貴，隨着地位的牢固和成熟，風頭無雙，其高挑的身材更被時裝界看中，捧為英倫時尚代言人，成為上世紀八九十年代最受攝影師歡迎的世界名人。不過，這位表面風光的王妃內心卻很孤獨，因為早婚，對王室森嚴的制度欠認知，加上跟丈夫在年齡和思想上的差距，溝通出現問題，日積月累，形成抑鬱，以至出軌，不但導致離婚，更造成車禍身亡之悲劇。

她的經歷早讓人看透了王室存在的種種利弊及其內部陰森的一面，但是，嫁入王室仍然是不少女人的夢想，包括當過十多年演員的美國女人梅根。

從梅根的成長經歷、張揚個性，她和王室的衝突是預料之事，事實上，她和哈里也於去年初在未知會白金漢宮下自行對外宣布脫離王室，不再履行相關義務，日常開支也不再由王室承擔。既然如此，人們以為這對夫婦會低調過日子。

但梅根本性難改，以她的荷里活背景，沒理由不知專訪的價值。所謂清官難斷家務事，王室當然不是普通家庭，只是梅根所指控的都是些「人所共知」的制度產物，予人發洩個人情緒、爭風吃醋之感。



方芳

觀望

新春後到中環銀行與相熟的客戶經理見面，在會客室處理業務後閒聊一兩句，他忽然說，過年往親戚家拜年，事後親戚家居樓出現確診個案，他馬上自費做了檢測，幸好是陰性，有驚無險。我也為此抹一額汗，如果他早說，我就不會去見他了。

兩天前，客戶經理又邀請往訪，我第一時間就問，你們銀行可有受感染？這陣子因為健身群組的感染個案波及金融、銀行業人士，連滙豐銀行總行也因出現個案需暫時關閉。銀行之間的人士往來聯繫密切，有潛在的風險，能不見，暫不見，需要觀望。

這一年，「觀望」已成了我們的新常態，注射疫苗仍在「觀望」。因為接種疫苗後出現數宗長者死亡個案，朋友圈中的長者，都顯得謹慎了，都在「觀望」。

專家都明確說，死亡個案都是死者自身的慢性疾病所致，與接種疫苗沒有直接關係；但有沒有「間接誘發」的因素，專家也說不清楚，只能說需要時間考證。正是這疑慮，造成推行疫苗計劃的滯點。

本來，長者被列入優先接種群組，保護長者也是國際共識，政府若能為市民解開這心結，相信長者接種會躍躍得多。族中有一老是80多歲的「老頑童」，身體狀況好，手靈腳靈，雖是獨居，但活動能力非常強，常有老友聚會，港九各地周圍去，大家都覺得她應往接種，以免在社區受到感染。

但老人堅決拒絕接種，理由是自己80多歲，隨時「走得」，趁自己還可以自理，正享受餘暉，為什麼還要冒打針的風險？正是打又死(未必)，唔打又死(未必)，我們說不過她，只好留下一句，問問家庭醫生。

長輩笑說，她沒有家庭醫生，看病都在公立醫院，很久才見一次醫生，次次見不同醫生。事實確如此，公立醫院病人那麼多，醫生能有時間和耐性為長者解說嗎？解決不了的事，也只能繼續「觀望」。

話說回來，如果大家都在「觀望」，疫情反覆，生活不能改變。



小臻

摘下建制派帽子 做建港力量

隨着《香港國安法》落實，再到中央出手完善香港選舉制度，鐵定落實「愛國者治港」的政策；加上泛民「反中亂港」的激進分子紛紛外逃或被捕，香港政局的改變焦點自然落到將來有機會成為管治階層或主力議政團體的建制陣營上，所以輿論就有「沒有泛民挑戰政府，建制派要面對能力和責任的考驗」。「權力愈大責任愈大」之說。權力愈大責任愈大說法是沒有錯，不單止是建制派，對所有管理層官員都一樣合用的。

而隨着中央提出的「愛國者治港」的準則，香港未來實在不該再有建制派的稱謂，因為能合資格進入參與行政、立法領域的人都已經是為建設香港而來的，形成一股建港力量，再不會有親疏有別之事。相信政府官員落實政策時不用花太多精力去應付做游說政黨支持的工作，集中精神與代表各界利益的議員討論，找出最好的方案，平衡各方利益，達到施政有效率，社會和諧。

中央也表明，在愛國愛港前提下日後愛國的民主派可以存在，反對的聲音亦會存在，冀大家回歸理性討論。相信中央明白，畢竟香港未來廿幾年仍然實行資本主義制度。

有人認為中央擁有主導權，香港已經不是昔日的「港人治港」，那就要從另一個角度看？中國領導人有能力可以令中國內地行出一條適合中國自己的「具中國特色社會主義」之路，相信中

央也會為香港設計出一條適合香港行的路，具有香港特色的資本主義制度。

香港政局的改變，造就建制新勢力冒起，不思進取者那是建制派營的人一樣將被淘汰，這種情況必然會發生，不需要某些媒體刻意渲染、分化。

「建制派」跟「精英」沒有必然的對立，兩者可以二合為一，你我都可以努力令自己變為建制精英的，承擔起服務香港的使命。

新制度擴大選舉委員會權力及人數，立法會議席亦增加，分散了政黨掌握的權力，不再存在某政黨被視為既得利益的問題。政治遊戲規則出現巨變，必然加快權力再洗牌，不想被時代巨輪淘汰，政黨、團隊人都要講求拿出真本事，為香港社會謀福祉。所以新形勢下對所有從政人士都係一個機遇及挑戰。

有人謂中央對治港愛國者的能力和表現將有更高要求，「服務不好市民就必須下台」。其實服務不好市民必須下台在內地一直發生，睇睇「新冠一疫」有多少個地方官員下台就知道。

香港助人不缺，但缺乏有品德有使命感的人才，培養既熟政策又懂政治的人才是香港當務之急。近年因為直選關係，政黨工會愈來愈被民粹主義牽着走，希望新制度下政黨可以放開包袱，爭取發揮的空間，以實力向港人證明，有決心、有能力改善經濟民生，成為真正建港力量。所有年輕精英才俊，願意為改革香港出力，未來將可以大有作為。



傅星

種在門外的旋覆花

主人不在家，我把鎖着的兩扇門推開一點兒，門內的看家狗衝到門口，又趕緊把兩扇門帶嚴。看家狗並沒離去，不停地吠着，似乎在猜我下一刻想幹什麼。我看見朋友家門外種着不少旋覆花，這小花又名金佛花、金佛草、黃花、黃蕊，非常好看。曾聽好友趙大夫說過，旋覆花能入藥，生用或蜜炙都可，降氣、消痰、行水、止嘔。清代趙瑾叔在《本草詩》中寫道：旋覆花開潤足珍，別名金沸草稱神。蕊繁最喜生家園，根細空產水漬。鹹可軟堅痰不老，溫能散結氣俱勻。

給朋友打了手機，他回話讓我等一會兒，看看門前的旋覆花吧。因路上堵車，還要半小時才能到家。於是，我就站在他家門外，蹲下身悉心看旋覆花，此時花兒開得正艷，這兒一簇，那兒一朵，在門前鋪就一幅金色的畫卷。想起汪曾祺的一句話：「如果你來訪我，我不在，請和我門外的花坐一會兒。」自我嘻哈之間，竟興趣盎然起來，金黃色旋覆花，似濃縮版的向日葵令我生出無限驚喜。

大門擋住去路，旋覆花卻送我一地詩篇。記得文友魏霞也是訪友不遇，卻因朋友家的凌霄花鋪了一牆，火紅的花朵燦若雲霞，讓她莫名其妙，於是連用手機拍照。季羨林先生曾寫過一篇短文——《自己的花是讓別人看的》。講的是自己在德國留學期間，看到德國人喜愛把花兒栽種在臨街的門窗外。

人走在這樣的街上，彷彿置身於人間仙境，心情舒暢自是不言而喻。

孟子曰：「獨樂樂不如眾樂樂。」把花兒種在門外的人家，是那些最有生活情趣住戶的「惠民」之舉，這也顯示了「本人不在花兒在，另有笑臉來待客」的美妙情境。身為菊科花卉的旋覆花，足有半人之高，花枝密集，莖幹挺拔，花朵生在主枝與側枝的頂端，直徑1-2厘米，種群簇擁，陣容強大。

我聽趙大夫說過，旋覆花這味草藥最好養活，適合粗放管理，極耐修剪，剪過的旋覆花花枝密集，育花量多。

孟子曰：「獨樂樂不如眾樂樂。」

朋友回來之時，我問他為什麼要在門前種旋覆花。他笑着回答：門前的土質板結，含有不少煤灰石渣，旋覆花耐瘠薄和鹽鹹，生命力極強，是難得的好材料。果然與趙大夫所說如出一轍。既要與他人分享種花的美好，又要主人對花兒的照料不太多，朋友說，只有旋覆花是最佳選擇。因為他發現連牆角光照不足之處，也不影響旋覆花開花，只是花色略暗，花苞略少些罷了。

門外種花，是詩意居住的真實體現。要想獲得更多的快樂，就在自家門前種易上管理的旋覆花吧。文友王太生講，他住的江蘇泰城小城，不少人家的宅院門旁都長着花兒。在一條老巷子裏，有戶人家門外長着紫藤，年年暮春一嘟嚙一嘟嚙，深深淺淺，垂掛於竹架之上。有的家庭則在門外栽着一叢叢芍藥花。到這樣的人家拜訪，若主人不在，人又走倦了，停下來找一級台階歇歇腳，可以和門外的花草坐一會兒。這種「坐一會兒」，是用眼睛、心靈去交流，與花對視，與花默想，或漫不經心睜上一眼，此間陽光正好，風吹得那些花兒動感而嫋嫋；倘發現花草上的一方洞天，更是美哉、善哉。等到大門嘎然洞開，無論門前是旋覆花、雞冠花、牽牛花，還是薔薇花、臘梅花，因曾和你親近、傾心交談，她們已成為身後的「溫柔花侍」。

秋末，旋覆花正在溫暖地綻放，她心中的情弦不僅對主人而彈，且對路人和朋友也一樣繚遠。旋覆花瘋狂地生長着，即使主人用剪刀掐斷了緊挨門側生長的脈搏，她又在別處快樂地歡歌。旋覆花的生命在修正中生長、生長，有傷痕記憶，也有高聲縱歌。即使花兒凋零成泥，都未曾在雨中哭泣。當破碎的秋風傳來，旋覆花紮入土地的根，卻緊緊抓住了心志的韁繩。

我從心底裏喜愛旋覆花的堅韌和明艷，她們開得輝煌燦爛，彷彿托起了住戶的整個門庭。挺拔的身姿綻放出簇簇

的小小黃花，我挨着你，你擠着我，一派熙熙攘攘。這熱鬧也讓我心中一陣陣歡喜，透過頭上流溢的陽光，我彷彿看到了幻化向日葵的執着身影。我也鍾愛旋覆花的氣味，那不是最香的味道，卻是最溫馨的。難怪朋友說，把旋覆花摘下來曬乾後，院子裏花香繚繞，連步伐都有些輕盈。旋覆花不但能裝飾門廳，而且採下來就是現成的良藥。毫無疑問，每個人一生中都會經歷咳嗽。有些咳嗽只是暫時的，無礙健康，然而有些咳嗽卻是長久的，甚至關乎性命。《紅樓夢》中多愁善感的林黛玉，就是一位長久的咳嗽患者。書中第82回：「黛玉此時已醒得雙眸炯炯，一會兒咳嗽起來，連紫鶯都咳嗽醒了。」第97回：「黛玉氣得兩眼直瞪，又咳嗽起來……」在糾纏不休的咳嗽中，最後林黛玉香消玉殞。

想要擺脫長久的咳嗽困擾，不妨自製旋覆款冬膏。它的製作方法如下：準備乾燥的旋覆花和款冬花各200克、蜂蜜400克。先將旋覆花和款冬花用質地細密的紗布包裹好，放入清水中浸泡1小時。然後，將布包放入鍋中煮半小時，加水煎取汁液。布包留鍋內，再加水煎後取汁，共煎3次，將煎取的汁液和在一起倒入鍋內。先用武火煮沸15分鐘，改用文火，等到汁液濃縮到黏稠時，倒入蜂蜜攪拌，約15分鐘後，關火，變涼後裝瓶。

旋覆花和款冬花合用，止咳的效果十分突出。旋覆花主疏降，能入脾胃，善降胃氣而止嘔噫氣，又能入肺經，可化痰飲、下肺氣，為降氣止嘔、消痰行水、止咳平喘的要藥，臨床上常用來治療風寒咳嗽、嘔吐、呃逆、胸脅疼痛、頭痛、痰飲蓄結等症。款冬花，也叫「赦肺侯」，就是因它在溫肺、止咳方面具有強大功效，我國最早的藥物學專著《神農本草經》中指出，款冬花「主咳逆上氣，善治喘」。



●生命力頑強的旋覆花。(韓鳳平攝)



伍呆呆

貓看見的世界