



源於奧運

體育媒體教育

投身體育及傳媒行業多年，承上篇評論，雖然體育在香港總是被當作「沒那麼重要」的一個範疇，但其實置身其中，所包含的學問我到今天也還感嘆尚有不少東西可以學，總括起來它可以是一門專業學科，那麼香港目前有沒有體育傳媒課程呢？是有的，但並不是在大學開一系專門的「體育傳媒」課程，只是在一些傳播學系中開辦的短課程，而坊間也很少主辦體育傳播課程，始終現時還是比較「冷門」吧。

但日前我被邀請出席馬會主辦名為「青少年體育記者培訓計劃」的課程作導師，非常開心能夠把自己的體育知識及經驗分享給一班年輕人，看到他們對這門學科的興趣，除了想起初入行的自己外，更覺得體育的未來就在他們手裏。

其實，體育傳播是新聞傳媒的一種，但所報道及發掘的則比較「專」，參與這門學問研究，首先必須對體育有濃厚興趣才能事半功倍，所做出來的報道才能有深度有內容，不會淪為流於表面、沒有內涵、平鋪直敘，提不起觀眾興趣的報道。從事體育傳媒多年，曾經希望業內多舉辦一些課程如體育採訪技巧、體育專題報道及分析等等訓練，可能限於資源上未能實現，如果業內能不停增值自己，觀眾、讀者都能欣賞到更專業、更深入的體育文化就更有效了。

今年的計劃有30多位同學參加，可能他們全都對體育有熱誠，看得

出大家都專心聆聽，而課題更是選取了同學們感興趣的奧運會製作報道流程，大家爭相發問，祈望能得到更多知識。

其實體育傳媒的訓練極其重要，如果是一些傳統新聞系的同學去作體育傳媒可行嗎？當然可行，但如果這個新聞系學生再深造體育訓練，是否會更加好呢？情況就如修讀內外醫學全科學生，畢業後再專修心臟科或骨科等某一專科，就可以成為專科醫生的道理一樣，如果新聞系對體育有興趣的同學，可以有體育傳媒相關的資源，相信他們的專業水準會提升更多。

既然我們踏入體育傳媒這個行業，就盡全力堅守我們的崗位。每一次面對一班新同學，我都非常希望能夠感染他們加入我們的行列。體育新聞報道只是每一個同學新起點，從中我們可以學習更多傳播知識，傳播這一行其實是無限大的，尤其在新媒體湧現、平台種類多的情況下，過往傳統報道方式可能已經不合時宜。其實體育傳播方式也不需只停留在體育新聞報道方式，如中國現在流行「短視頻」方式報道，可能也適合香港，因為香港生活節奏明快，一般對體育沒有太大興趣的觀眾未必想花太多時間去收看大量的資訊，發展短視頻就能第一步吸引他們的眼球，是有很大的潛力；體育評述員發展空間也很大，雖然有些人仍覺得體育是一種輔助生態，但當業界團結去爭取，有創意地發掘體育傳媒新概念，相信這一行還是可持續發展的。



方寸不亂

外遊不動心

如果要付出風險代價，你還有興趣外遊嗎？日本即將恢復外國旅行團入境，身邊不乏熱衷日本遊的朋友，這一刻都沒半點動心。

首先，日本政府最初玩旅客「疫苗篩選」，把中國科興疫苗排擠在外，中國是世界上防疫做得最好的國家，中國多款疫苗早已得到世衛的認證。日本政府在開放旅遊上操弄政治，只是在倒自己的米，是否有點反智？

對不起，我對日本疫情還未放心，所以不論你怎麼「疫苗篩選」，即使外遊，也不會首選日本。觀光地這麼多，日本憑什麼認為自己是必然之選？

日本重開外國旅遊團，香港旅遊界興奮非常，操作下來，查詢者多，報名者慎。其次，價錢昂貴，是過往的3倍。每人以三四萬港元遊日本，家庭客難以負擔。團費增加主要是航空機票成本增加，而出團的導遊及司機的成本，由過往二三十人攤分，現變成由小包團的2至4人攤分，導遊回港後還要作7日有薪隔離，這些開支都要外遊消費者攤分，計算在團費內。

價錢之外，還要考慮到旅途上的風險，「中招」如何善後？話口未完，日本在5月下旬試驗接待小型旅行團入境，其間就有一名泰國遊客確診，全團行程即被中止，未有確診的團友被視為密切接觸者，餘下節日就是入住日本隔離酒店。若花了昂貴費用，沒有旅程，只能到當地入住隔離酒店，何苦來哉？有鑑於此，涉及保險問題，外遊還負擔多一筆非一般保險費。

外遊「中招」者，面對的問題更複雜了，自己能否一人在異地對醫療，若家人赴日支援陪同，那真是一遊天下響，花錢無限量了。

其三，香港政府已表示，本月底之前都不會放寬回港隔離7日的措施，在不少未知風險和潛在開支下，外遊日本還未到考慮之列。



書聲蘭

中國野生動物攝影家馮剛

2005年我到上海參加「海外華文女作家年會」，大會的主題演講請了馮剛先生，那一場演講對我來說，極具震撼，我感動得大哭！至今難忘。

這位有「野驢之父」、「中國野生動物攝影家之父」之稱的馮剛，對於拍攝中國野生動物發現他！於是一隻隻的野驢、藏野驢、藏羚羊、野驢、狐狸、狼、老鷹……都在他的鏡頭下留下了生命永恒的蹤影。

馮剛說，有一次他正要收起相機架，看見遠方出現了一匹狼，這匹狼正向他走近，他二話不說就對準了按下快門，他的膽這時又大了一點，扛着相機往前輕輕走了幾步，他想拍下近距離的狼，這時那匹狼也向他走近幾步，停了下來，那天的風是從狼的方向吹向他，而不是從他的方向吹向狼，要不然，那匹狼肯定聞到了人味；馮剛說，狼沒有繼續向前走的原因是，牠在打量這一個黑色的巨型攝影架，究竟是什麼東西？而馮剛此時蒙着一塊黑布躲在攝影架的後面，屏住呼吸按下了快門，拍下了令他驕傲一生的照片：大漠上的孤狼，

雙眼直視着鏡頭，嘴角流下口水，照片洗出來的時候，甚至看到了狼的口水珠。

在氣溫40多度的沙漠，他又渴又餓並迷路，只好拚命地用雙手用力地挖滾燙的沙子，看看有沒有前人留下來的瓜皮，但唯一挖到的是一根沙蔥，如獲至寶地趕緊塞進嘴裏，馮剛甚至不得不喝自己的尿！我記得他曾說，新疆人吃瓜，不丟皮，會把皮倒轉過來，以一層薄薄的沙覆蓋在瓜皮上（此舉以保持瓜的濕氣，方便後來找水的人用得上）。

馮剛曾為了拍野驢在沙漠迷路，幾乎付出了生命，他寫下了遺書，放在塑料袋裏，綁在相機三腳架上。他思忖他一生最值錢的就是相機、越野車，還有相機膠卷裏那珍貴的奔跑的野驢子。

馮剛說，過去中國的野生動物都是由外國攝影家拍攝的，就從他開始吧！由中國人來拍攝中國的野生動物。馮剛的精神感動了我，也感動了在場的每一位女作家。他非常反對現在有些人用無人機來拍攝野生動物，他也極為憎惡有些獵人殘殺了野生動物，或只剝層皮或只去犴角，任意拋棄野生動物的屍體。

馮剛是上海人，少年時跟隨父母到新疆生活，也許是天山、大戈壁、烏魯木齊的天然環境造就了他不畏艱難、剛毅、堅韌的性格。

已經75歲的他，早前告訴我下午1點要趕着出去拍攝黃喉蜂虎（新疆特有的鳥類），大約晚上10點回家。



馮剛為了拍攝野生動物而將自己偽裝成一棵樹或一堆草。

作者供圖



翠袖乾坤

疫情下三苦工

新冠肆虐期間，最艱苦的工作，大家首先想到的，當然是連醫生在內的一眾醫務工作人員了，他們日夜疲於奔命，休息、飲食、睡眠時間全無定時，甚至連私人空間和家人碰面的時間都擠不出來，而且不是一半天如此，而是一年接一年，一波接一波，延綿至今好幾百年，真是沒有獅子老虎一樣的魄力和精神，可不容易應付得來，萬一個別人有了不為人知、無人可以傾訴的大小毛病，更加苦不堪言，怎不值得打過疫苗的全體市民無言感激和致敬！

那些日子，無疑各行各業都有不同的煩惱，新聞中不止確診數字令人不安，大家可能還沒有留意到交通和工業意外傷亡，同樣無日無之，交通意外較多人為因素暫且不提，就說外國人誇讚技術了不起的建築行業搭棚工人，這兩年不知道背後有多少辛酸和血汗，香港高樓大廈多與這行業的危險性差不多已成正比，工人們技術再好，疫情下心情惡劣，忙中有錯，一時失手也是常有的事，每日路過，看到半空竹棚架上老經驗上年紀的大叔和新入行的小哥，誰不為他們提心吊膽！



◆艱苦功高的清潔工人！

作者供圖



獨家風景

告別舊世界

前兩天，看多份媒體報道「珍寶海鮮舫告別香港」，記者行文中不無懷舊唏噓。這艘位於港島南部海邊的「海鮮舫」不但是遊客必到之處，也是不少港人假日休閒的必到之處，尤其是附近的居民，每天離家回家，都見遠處有一座「珍寶」立在那裏，猶如保護神般。難免有不捨之情。畢竟，它記載了很多人的回憶。

其實，這幾年，黑暴加疫情，已經令很多人和事發生很大改變，也不僅僅是這幾年。任何一間百年老店，經過若干歲月，面貌有所改變，也是正常的。有些「修身養性」一段時間後，再以新的形象出現；有的則覺得完成了「歷史使命」，徹底告別。

這十年，可以說是不斷「告別」的年代，且不說移民他方者，就在自家附近的商場，我們就不時見到因為承受不了昂貴的租金而「揮淚告別」的商舖。對經常光顧的街坊來說，不但帶來不方便，也難免唏噓一番。

太頻繁的「告別」，說明社會動盪或環境不安，總不是好事。但從另一個角度看，舊的不去，新的不來。物換星移，新舊交替，也是自

然現象。我們只能順着這種規律走。調整完愁緒後，學會面對現實和接受新事物，是成長的一部分。

告別曾經那麼聲聲載道的香港，那麼粗暴戾氣的香港，未必不是好事。只要不是告別生命，只要我們的社會還有一群懂得愛、珍惜愛的人，任何人和事都有「復出」的機會，以另一個形象示人。

如果真有的心有力，可以把那些自己不捨的人和物以另一種形式保留下來，或當作古蹟古物，或作為藝術創作的來源。想想，一艘在上世紀初釀成1,000多人死亡的海難主角「鐵達尼號」，80多年後在荷里活編導們的眼中，卻成了一段浪漫的愛情故事現場，也賦予這艘沉沒於海底的巨輪以另一種面貌「重生」。

香港的藝術工作者也可以「珍寶舫」為背景，配以想像力，創作出另一齣港式史詩性電影和舞台劇，留住自己的記憶，也留住香港的歷史。

很多當下人們看來很重要的人和物，放在歷史長河中，其實微不足道，甚至會有完全不同的觀感和觀點。人生路漫漫，沒有人可以一帆風順、永生不老，也沒有任何事物能永遠留住。只要有人有情，在眼前消失了的人和物，都會在，在心中！



戴春蘭

糉香悠悠

愈接近農曆五月，絲絲縷縷的糉香會從嫋嫋騰騰的水氣中，從半開半掩的大門後滲透出來，發酵似的愈來愈濃郁，匯成溪，匯成河，流啊流啊，直流到每個遠離故土的遊子內心最隱秘的角落……

記憶中，5月絢爛的陽光在宗祠飛翹的簷角上滴溜滴溜打轉，遠處江上賽龍舟的鑼鼓聲隱隱可聞，像熱辣的山歌撩得人心花怒放。家家戶戶的門楣上懸掛着艾草香蒲，孩子們歡笑着穿梭在青石板路上，胸前鈕扣上繫着紅毛線結成的鴨蛋絡子，裏頭溫熱的青皮鴨蛋，隨着躍動的身子一下一下撞擊着無盡的歡樂。

老家人又叫端午作五月節，是年後的第一个大節，糉子是餐桌上必備的大菜。南方包糉子大都用箬葉，在林間岩旁大把採來，葉片比成人巴掌寬而長，泛着青玉光澤，清水蕩滌一下備用。家中已泡發好長糯米（據有經驗的包糉人講，圓糯米不如長糯米香糯），花生、紅豆等佐料，並攪拌均勻。肥瘦相間的腰肥肉切成片，用鹽、醬油等醃製好，便可動手了。

能幹的婦人們洗淨手，圍攏到桌邊，說說笑笑開始包糉子了。這些婦人們都有雙紅活圓實的手，田頭尾樣樣拿得起放得下，幹這種細活也絕對靈活。但見她們抽出一片兩片糉葉往正中一交叉，圍成漏斗樣，放進左手不鬆不緊地握成近乎三角柱形。右手用湯匙舀進一勺拌好的餡料，筷子夾入一片肉，再加上餡料壓實。右手把糉葉緊貼着餡往下一蓋，左手的大拇指和食指迅速將兩邊摺角拗緊，右手順着糉葉前掙，再往左一摺，即用長席草或塑膠線緊緊纏繞幾圈，打上活結，一個才算大功告成。

到10個左右，便留長線結成一提，放到鍋裏煮，或送與別人，又體面又方便。

我寫來簡單，可其中的輕重緩急全憑自家手勢掌握。說來慚愧，我那學步了好幾年也還是「一頭粉粉碎」，摸不着其中的關竅。握緊些，糯米全調皮地鑽到糉葉外頭；抓緊些，糉葉柄一不留神就斷了，端得手忙腳亂。好容易裹出一個吧，扁不拉塌的，好似整齊的隊伍裏混進一個形容猥瑣的蠢蛋，自家瞧着也忒不成樣。

婦娘們手指左右翻飛，小半天就包好一大盆。大灶上的水早已滾開，放入糉子蓋上鍋蓋，火苗歡快地舔着鍋底，得咕嚕咕嚕煮上1個多小時。慢慢的，嫋嫋的水氣中突然透出家釀米酒剛出酒娘時的甜香，帶着屋前桃花撲味一笑的描摹不出的美妙，不禁翕動鼻翼湊上前去。揭開鍋蓋，朦朧可見青玉的糉葉已褪成黃綠，被撐得腰圓肚肥，甚至咧開嘴笑。哈着氣挑出一個，嘸起嘴嚙吹慢吹，急不可耐解開線繩，剝去糉葉，雪白的糯米已被浸染得微黃，咬一口，糯米香黏順滑，花生紅豆唇齒留香，豬肉香酥流油。趁熱下肚，彷彿遺落的童年的歌謠，又像回到稻香四溢的原野，渾身舒展到說不出的大，遂一口一口直撐得肚皮滾圓方才住口。

如果嫌肉糉油膩，也可做成甜糉，只放紅豆和白糖。什麼也不放，單單糯米和些許食用鹼做成的鹼水糉也別有風味。當然，依各人口味，亦可加入鮑魚、乾貝、火腿等，宜甜宜鹹，不一而足。精明的主婦往往每種口味各做一些，交叉着吃，不易膩味。如果糯米吃撐了，嚼幾個眼下時節的楊梅，實在妙不可言。

孩子們最是無憂無慮的啊！看罷賽龍舟，聞得糉香，聽得某個熟悉的聲音呼喚，忙走街串巷衝回那扇熟悉的門，揭開後鍋蓋，抓起一個糉子就啃。風兒清爽怡人，青石板被踩得咚咚回響，孩子們清脆的笑聲播撒開來，溫柔多情的初夏一下明

媚起來。「月光光，秀才郎，騎白馬，過蓮塘……」吃着香甜的糉子，孩子們學會了幾乎所有浸染着糉葉氣息的歌謠。

往往上燈時分，婦娘們才能洗淨鍋灶，用圍裙擦淨手走出廚房，聽着家人的稱讚，臉上早笑成了花。也一定記得各樣揀一點，用陶盆盛出滿滿的一盆，堆得高山一般，差年幼的孩子送到各家各戶去。孩子生怕打碎了盆再無這類「長面光」的任務，遂小心翼翼地盯着手中的陶盆，跨出石條門檻，踩過青石板路，繞開狂吠的大黃狗，進門喊着叔嬢伯婆，再收下真誠的感謝誇讚回家，心裏真比吃了糉子還滿足得意。那濃濃的鄉情、淳樸的笑臉，清晰地鐫刻在孩子們生命的底片上。

原先，我娘家和婆家唯長姐一人會裹糉子。那年她遷到海濱城市定居，我曾遺憾地說，今後只能吃買的糉子了。誰知第二年端午，母親很驕傲地打電話讓我拿她自己裹的糉子。「你什麼時候學會的啊？」我又驚喜。母親在電話那頭絮絮叨叨：那天，她在路邊看到一個賣糉子的婦孺裹得好玲瓏糉子，便癡癡地站在一邊看了整個下午，好像突然開了竅。第二天上午買了原料，邊回想邊比畫，居然就包成了！「就是在旁邊看了那麼久也不買一個，人家臉色難看了，趕緊買了幾個……」母親突然有點難為情地說。

今天，我坐在桌邊與年過古稀的母親邊閒話邊看她裹糉子，她偷學的技藝並不精，手腳也不大靈活，裹一個糉子花費的時間幾乎是別人的五六倍。可她低垂着頭一板一眼認真包着綁着，整半天也捨不得動一下，緊趕着多包一些分給我們幾姐妹。看着看着，花白的頭髮在我眼前漸漸模糊，彷彿又出現那個下午在車流人海中駐足學裹糉子的年邁身影，眼淚便止也止不住了……



琴台客聚

讀書可避毒

暴雨的上午，與我已幾年未見的女友嘉汶來訪。

趁雨下得小的時候，到地裏摘了剛長成的豆角、黃瓜和小番茄，割了一大把韭菜，做了韭菜炒雞蛋、清炒豆角，又用新鮮的黃瓜、小番茄加上冰箱裏的洋葱和紫甘藍拌了一大盤沙拉，給嘉汶做了一頓豐盛的午餐。

嘉汶第一次來，也和其他的朋友一樣喜歡我的後園，吃午餐的時候雨正好停了，便把飯菜搬出去，一面欣賞雨後的瓜果蔬菜和鮮花，一面吃着現摘現炒的菜餚，一面喝着醇香的紅葡萄酒。嘉汶便讚嘆這樣的日子，說自己看着滿園的植物，沒有一樣認識，甚至分不清哪個是花，哪個是菜，便向嘉汶介紹了一番，哪一片是韭菜、哪一片是萵菜、哪一片是香茅、哪一株是羅勒……嘉汶對於我把花草草都能拿來吃感到驚喜。於是說起了我小時候的「吃」。

其實那是一個吃貨的成長過程。我自小「為食」，同時亦對花草草很感興趣，因為父親的工作關係，我的整個童年幾乎都是在山野裏度過的。小的時候看到花草，先是欣賞它

的美，下一個念頭便是「能不能吃？怎麼吃？」和小夥伴們上山去玩，最主要是去找吃的，只要見到有好看的或是有香味的野果和花草，總是要摘來試試能不能吃。如今想來，小時候的運氣真是好，不停地像神農氏一般嘗百草，居然一次也沒有吃到過有毒的東西，以至於後來聽別人說起吃毒蘑菇後能在幻覺裏看到跳舞的小人兒，我竟還是羨慕。

不過，未曾在野外吃過有毒的東西自然也是有原因的。我從還不大識字起就愛亂讀書，之後父親教會我查新華字典，讀的書就更多了，隔壁哥哥姐姐的中學語文課本、父親同事收藏的《本草綱目》，甚至殘破不堪的《紅樓夢》等等。那時年紀小，文字太多是讀不懂的，但文字裏的「吃」卻是我能理解的，尤其是帶着圖案的花草，《本草綱目》對於小時候的我來說就是一本辨別食材的教科書。

後來在吃吃喝喝之餘寫文章，也都是得益於在「為食」的同時喜歡讀書。當然，若只是為了吃而讀書就未免有些狹隘了，漸漸地長大，對所有事物的了解和理解很大一部分是來

自讀書。幾年來的疫情讓大多數人焦慮不安，性情亦為之改變，我因為愛讀書，才能夠在這樣的環境裏寧靜地保持原本的自己。

吃飯的時候看到網友發的一則消息，不知是真是假。

因為疫情的緣故，如今到很多機關辦事都需要查驗48小時之內的核酸檢測報告，那位網友到某機構去辦事，被保安禁止入內，理由是他的核酸報告是24小時而不是48小時的。網友震驚之餘，與之爭辯了半個小時都未能被放行，最後只能感嘆那位保安已經「變態」地成了一台人形機器，迫不得已地報警，才在警察的協調下得以進門辦事。

我看到這裏的時候，先是和那位網友一樣地感慨，再一想，疫情當前，一些秩序被人為地荒誕地打破，而那一部分人，大抵本來就是不讀書的，否則便不會過多地思想上受到病毒的影響，像是吃了毒蘑菇，失了正常人的本性。

因此更可見讀書的好處，至少，既能從中得到美食的樂趣，亦能令人避免誤食毒蘑菇。