



源於奧運 李漢源

### 香港要主辦大型體育盛事呢？

今個星期天（2月12日）早上，一年一度的渣打馬拉松又來了，本屆已經踏入活動第25個年頭，作為香港防疫措施解禁後首個體壇盛事，今年報名人數超過5萬人，雖然最終參賽名額只得3.7萬人，但已經比上屆1.85萬人整整多出一倍以上，不過比較疫情前超過7萬人參與當然還有一段距離，但已可看到社會是在邁向復常的路上。

幾萬人參與體育賽事，無疑已是大型體育盛事，要主辦這樣的活動，所需要的事前計劃就必須非常詳細，務求滴水不漏；比賽前參加者報名、賽道計算安排、工作人員分工及分配崗位等等，每一個細節都要事先經歷龐大的準備功夫，例如參加者要參加比賽就準時上網報名，但其實只是這一步，幕後工作人員已經做了很多工作，大家才可以報到名；除了事前準備，當天比賽現場還有很多工作，直接參與工作人員達3千多人，大家從新聞報道也知道凌晨已經開始封路，這交通管制要大量警察協助，可知動用人力物力之大。

馬拉松42.195公里由尖沙咀至青馬大橋，再經西隧到維園，當中亦包括東區走廊十公里賽道，沿途要有大量的工作人員，包括提供飲用水站、救傷站、起步點要設有大量流動洗手間等等，而在比賽前亦要接收參賽者行李包，然後用20多部貨車把超過萬個行李包運去終點維園，待運動員跑畢全程後領回，終點也派發香蕉等食物給運動員充

飢及領回行李包，這只是簡單講解辦馬拉松的一些點滴，可以想像在疫情前7萬多參加者，只是分發物資一項，就已經相當繁複了。

繁複的渣打馬拉松也只是單項目運動，如果主辦一個綜合運動會準備功夫及現場操作就會更加複雜，如奧運會、亞運會等國際大型體育賽事，曾經有問英國顧問公司很多年前聯絡筆者，說是受政府委託做研究，研究「香港主辦亞運會可行性」，香港當然有能力主辦，但會很吃力，場地大致無問題，因硬件上我們有兩個大型展覽場地可改裝，比較麻煩的是軟件上，例如翻譯人員不足夠，如辦亞運會，我們必須要有大量中東阿拉伯語、巴基斯坦語等的合資格翻譯人員，另外義工亦難以足夠，如真的計劃主辦相信最少要有6至8年時間去計劃籌備才足夠，另外還有比賽場地、選手村、傳媒村、交通安排、賽事信號製作發放全世界等等，記得2004年中國就曾派400多工作人員到雅典與運觀摩學習汲取實戰經驗，以加強確保2008年北京奧運的運作順暢。

談到參與及主辦活動項目，無論是小至一個記者會、研討會，或大至演唱會、體育國際賽或綜合運動會，都會有一計劃書或一份主辦手冊，其實各個參與的界別都需因應各項需要做好這份「天書」，當然包括我們體育傳媒也不例外，這樣就可以確保項目的順暢，雖然主辦活動必然會有「天書」外的突發事情發生，但若有此「天書」，則可將障礙減至最低，這也是辦一個活動的最基本，亦最重要的宗旨。



方寸不亂 方芳

### 十九歲的「風暴」

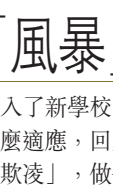
小孫女升讀小一，進入了新學校，與新同學相處，最初不怎麼適應，回家後不開心，告知同學「欺凌」，做長輩的很是緊張；過了兩個月，小孩子適應了學校社交，因為成績不錯，很多同學都喜歡她，所以開開心心上學去。長輩重提舊事，她竟是這樣說的：「我忘記了，如果我記住這事，我豈不是整天不開心？」相信這是經父母開解後的說話。

6歲小孩子人生簡單，學懂了「選擇性忘卻」；19歲的孩子，需要「選擇性忘卻」的更多。每個孩子的成长，既有光輝歲月，也有「狗臉的歲月」，長大後不願舊事重提，對自己的私隱，不願意公之於眾，是完全可以理解的。

影片《給十九歲的我》，因為有學生反對影片公開放映，女導演張婉婷被捲入了風眼。學校因為重建校舍籌款，聯絡校友、國際知名導演張婉婷，提出了拍攝宣傳，以6名學生的成長故事，見證學校的變遷。

正因為張婉婷的功力，一部本來見證學校變遷的紀錄片，拍成具有本土情懷見證時代變遷的影片，本來最初只是準備校內放映及包場放映，市場運作找上門，公開放映、電影節都來拍了，這一切不在學生預期之內，卻又是市場必然的走向。所以在批准公開放映前，學校如果考慮到學生的接受程度，是需要做很多細緻的工作，顯然在疏導工作方面是不足夠了。

影片是學校的財產，這部電影之所以公映，參展，應是經由校董會批准，不是一個導演說了算的。但奇怪的是，事情發生了，輿論譏罵攻擊卻又集中在導演身上，有說這是因為張婉婷加入了「推廣香港新優勢專責小組」，支持講好香港故事。張婉婷和已故導演羅啟銳，過去所拍的影片，本來就是講好香港故事，一直受到讚賞和推崇，為何現在「講好香港故事」就出問題了？本來是學校的個別事件，但引起這樣的風暴，箇中因由，不言而喻嗎？



七嘴八舌 小臻

### 冀張婉婷別掉進「黑洞」

近日城中熱議紀錄片《給十九歲的我》應不應公映，儘管影片已經暫停放映，在影圈行內，在社會大眾方面都很多不同看法，行外人評論家講得很輕鬆，行內人卻很沉重，特別是演藝人員和影視製作人非常同情張婉婷導演，張婉婷是知名導演，一直堅持拍攝具有香港本土情懷和浪漫中產、文藝氣質濃厚的電影。有分析認為是有人故意「搞大件事」，亦有不少人想聯袂戲，聯過的人亦不認為有問題。

有導演在fb發文轉述朋友的話：律師行的同事請了一眾部門同事聯。有位是女拔萃的高材生，外國名牌大學畢業，幾年前當上律師行全球最年輕的國際合夥人。名校女生看完《十九》後又有什麼感覺？「……電影很真實，戲中6位主角的性格也可以在DGS找到」，「佢哋好Free嘍，可以追求自己的理想同生活，唔係一定要做律師或者醫生……」

有著名歌手藝人開口就說：「張婉婷好慘呀，佢都唔係咁嘅，剛承受死咗愛侶羅啟銳之痛，今次又遇到呢件事被嗰人瘋狂攻擊，簡值是雙重傷害。」因為行內人明白張婉婷的為人，知她非功利主義的人，知她拍的電影是想講有意義的故事，如今被某些人在社交平台任意侮辱，替她不值。

相信《給》片公映出爭議問題是很多元素導致，作為導演有責任是必然，只是所有事件的參與者都應有責任，亦沒人想見到一件好事變壞事。大家是否理性去討論問題。

眼見網絡社交平台上有一群紛紛衝出來以保護私隱作子彈，用刻薄的詞句攻擊張導演，呼籲杯葛作品，多數是毒舌留言，竟然將

張導演稱為張盜，形容《給十九歲的我》應該叫《歲月神偷》（張導演的名作），大罵導演「可恥」，「變藍後連樣子也改變了」。作為傳媒人就特別有敏感度，奇怪為何他們如此咬牙切齒對待張婉婷，於是向友人打聽，導演是否得罪了黃友？他說張導演最近加入「推廣香港新優勢專責小組」支持講好香港故事，原來有人見她幫政府做點事就對她「另眼相看」，想起幾年前劉德華為政府拍了「明日大嶼計劃」的宣傳片後隨即有人「搞」他，施壓。估不到這種思維和手段仍有人用。

張導演沒想過成為風眼，受訪時被問情緒可有受困擾？她真誠地表達感受：「自從男友羅啟銳去世後，心中就像有個『黑洞』，電影上畫就好像給了她一個花園仔去灌溉；好忙咁樣栽種，就可以避免成日跌入『黑洞』，而家花園仔就遇到颶風，自己就去吃黑森林摸索緊，只希望有份參與呢套戲嘅人互相研究同幫助。」希望張導演堅強些，不要掉進「黑洞」。《給》片引發的爭議正好反映了香港社會的生態，大家對受傷的人好有關愛之心，不管原則上對是錯，保護弱者。同時香港這國際大都市的人的思維許多都是保守的，香港大部分女孩公認比起外國的作風保守，甚至比北京、上海、四川等內地女孩保守很多，社會道德風氣不是真的開放，否則紀錄片中的女孩不會覺得公開當年的學生生活會有壓力，引起她情緒波動。

當然另一個社會矛盾問題，仍有人立場先行，充滿陰謀論，如非同道人就用最高道德尺度來量度你，不能包容半分，群起攻擊，火上加油。但如果同路人當然什麼都包容，輕輕放過，將其合理化，2019年的暴亂餘毒未清。



翠袖乾坤 連運慧

### 防毒何止CBD

最令兒童喜悅的糖果，製作時處理不善，一旦糖果商人自以為是，借健康為名，添上某類藥物作附加劑，後果就不堪設想了。

就算最具醫療價值的大麻二酚（CBD），醫學上據稱能抗氧化/保護神經/消除發炎和恢復皮膚健康而兼治濕疹，女士們不難視為美容珍品，商人製成軟糖目的也可能志在取代香口膠，可是任何軟糖都是兒童恩物，又是成年人征服小孩的武器，怎想到包裝精美打着健康旗號誘人垂涎欲滴這小小軟糖，便足以殺人於無形。

從《美國醫學期刊》發表出來的報告，在歐美大麻合法化的國家，吃過註有CBD零食中毒的5歲以下兒童，2021年已逾3,050人，其中除軟糖外還包括朱古力餅乾，個案中受害者還有一名13歲男童和一名23歲少女，證明成年人亦不能倖免。

CBD中毒後頭暈嘔吐呼吸減慢等反應還算小事，影響兒童記憶衰退大腦永久傷害事大，幸好特區政府得知上述新聞後，馬上為市民健康着想，今日已立法將CBD列入「危險藥物管制條例」。

有關CBD的零食，本來歐美食品商人在包裝上亦有標註文字提醒，可是字體一般小如蠅頭，成年人粗心大意便容易一溜溜過，可見生人志在發財，明知加進食品的不是什麼好東西，不只故意縮細成分說明文字，還附印在不顯眼的隱蔽角落，表面上對法律已有交代，無非企圖混淆過關。

這類手法不僅見於大麻二酚之類零食，早在不同類型激素產品中已經流行，所以希望特區政府管制大麻二酚之餘，也能同時兼顧其它食品內容成分說明，當然也用不着香煙包上警句那麼嚇人，老煙民老眼朦朧，小煙民有恃青春無敵，煙霧迷蒙中視死如歸，才有必要大字警句，但是喜愛健康食品者全都愛惜生命，無不為自己和家人健康着想，大多自動合作接受忠告，說明文字也需要清晰。



◆異香之草也迷人！ 作者供圖



百家廊 付秀宏

### 松枝間的飛鳥

是早晨時分下起小雪的，住處不遠的松樹上，罩着滿身的白袍，好像林海雪原中薄薄的夜行衣。松林中的飛鳥一陣驚起，在巖縫隙中的松枝間逡巡，以期找到沒有被雪覆蓋的零星食物。鳥是活潑的，不管天兒多麼寒冷，總要鑽來鑽去，飛起復飛回，像淘金的西部客一樣執着。雪一邊是靈性，一邊是木訥，卻常含着淚，像似向松枝表白純潔的愛情，雖虛幻沒結局，卻總要一試再試，不肯罷休。

白鶴有些嫌棄地遊走於松枝旁側，對於雪向松枝的表白，走一步，嘆一聲。松枝雖在雪的糾纏下，難於脫身，卻不急也不惱。好像松枝已練就淡定從容的法術，這邊與冰雪周旋愈為聰明，那邊卻懷想着自己坐在白鶴的翅膀上遨遊九天。

松葉和松枝真沒被這點雪所嚇倒和屈服，松葉上細碎的蠟紙樣東西與雪保持着若即若離的距離。松枝上面，突然不知哪裏來的松鼠，不小心弄出了幾聲響動。特別喜歡這個小搗亂的，好像不懂事的孩子在鋼琴上驕然敲上幾個音符，卻有悠揚的旋律升起。這無來由的悠揚，不容亂加比喻，天籟太難譜，樂感太牽強，靈感卻又說不上。

臨窗的松樹顯得格外蒼森，地上的雪面，隨着風勢形成了一縐一波的模樣。不到中午，雪就停了，陽光很快露出笑臉來。不知什麼時候，不知名的飛鳥從頭頂飛過。松枝齊刷刷挺立着，並沒被雪壓得下垂一點點。陽光透過松枝，融化着那片積雪，撒下斑斑駁駁的光斑來。幾番光照，幾番風吹，雪的姿容出落得格外清美。青青雪蘿身，世世高松枝。晚間，天空又暗了下來，稠密地飄起雪花，看滿天雪花飛舞，新雪壓了舊雪。在灰白的雪夜裏看雪，雪花加了黑色的重量；再跑到不遠處的松下去看，雪又白得像冰冷的棉絮。對着千松萬雪，我彷彿見到嫦娥裙影婀娜，擲拋月衫，再為心中的那個他，偷偷唱一齣松林的堂會。

松樹們像一位位俠客巍然挺立着，有幾位

即便揣了袖，也很紳士的樣子，用稍稍有些冷氣的眼神打量着周遭，那些散亂的灌木和枯草靜謐無聲。嫦娥的堂會，則井然有序「叮鏘鏘鏘」地進行着。大自然傳來古琴幽幽的聲音，卻找不到聲音的出處；松樹安靜地翻覽那些發黃的古籍，嫦娥守着自己的內心一直演下去——不管精彩還是失落，那氛圍容得下她淡然的獨我就好。她就這樣獨行着，情願自己過完孤獨的一生。

在松樹周圍走一走，看看那些古老的樹，踏上那些鋪滿雪的石板，聽一聽嫦娥、古琴和歲月的琴聲。這一切，均是天宇間如佛的音律在流動。倘落在松枝上的雪，與落在地上的雪，是同一陣兒的雪；天空中的飛雪望着它們不同的所在，卻並沒猶疑，因它並沒發現它們之間有什麼不同。只要風來，該落在哪兒就落到哪兒。落到地上，又有什麼不好呢？風再次襲來時，前方是石頭縫兒，那股蠻力就把自己送進那裏。有時，雪會踮着腳尖在窗沿下照一會兒鏡子……當然噢，地上的浮雪還可反悔，會藉着風勢往回走。

雪夜，如一塊巨大的、鑲嵌在群山中的羊脂玉，有時混沌，有時明晰；還有時，松林外射來凌亂的雪燈，穿過松林，鋪展到谷底，也成了滿天的星宿。真的，雪花間隙裏，雪燈漫上了對面的山坡，一直漫過對面山峰的雪線，已看不出天空和樹木的界線。將晃動的手電當作繁星，幻成的星光——似乎是從地面上倏忽之間飄起來。雪夜中松與松之間，光影愈走愈遠。夜半時分溫一壺酒，靜靜等夜歸之人一飲而盡，這該有多麼快樂。

「北風吹雁雪紛紛」、「燕山雪花大如席」、「獨釣寒江雪」，這些無限着茫的情境，必出現在攪天風雪之中。一個大雪紛飛的夜晚，一個踩着積雪走向遠方的人，身後的大地上留着一串長長的腳印。不久，那串長長的腳印又被大雪覆蓋了，那個人不知去了哪裏？那個人又是誰呢？姓名是誰，留給人無限的遐想和思考……推窗見松新雪後，恰是地火坐煨芋。天氣轉晴了，像孩子一樣雀躍着，點點松枝堆架的篝火，連同雜木、芒草、

落葉、稻草和豆秸一起燒。火苗跳躍着，燃燒着，「哄——」地一下子就大了起來，變成了火焰。火焰愈燃愈旺，撲閃着身姿，舞躍着肢體，發出「哈哈」的爽朗笑聲，充滿了無限成就感。人們先後把手放過去一些，好暖和！一粒粒煙塵，飛到天空中，飛到雪野中，飛到松枝上，大家的笑聲不時響起，驚動了松枝深處的棲鳥。松枝、松針在膨脹的空氣中鋪成了鬆軟的底子，而松塔依然是女子優雅的髮髻，高高地豎起。一對灰喜鵲形影不離地在松樹上啼啼，牠們的長尾巴一翹一翹極有動感地搖呀、搖呀，是不是因不能挽住天空的雲彩而嘆息，還是因篝火的热熱自己不被關注而生氣？

「亭亭山上松，瑟瑟谷中風。風聲一何盛，松枝一何勁。」遒勁的松枝，高高舉向天空；午後的陽光熾熱，大雪壓青松的盛景愈顯其壯美。雪野上萬籟俱寂，唯一一隻飛鳥自枝間猛然射出，從空中劃過一個優美的弧線。眼望藍天的人們手拿望遠鏡，恍若也要把悅耳的聲聲啼鳴望穿似的，長久注視着眼前的一切，那麼仔細而虔誠。落下低低嗚叫的北風，在松枝邊側一點點吹着雪沫。

在太陽的照射下，松枝被烘托得那麼亮閃閃、濕晶晶，有着不一般的風光和氣度。飛鳥在松林間驕傲地穿梭，翅羽中穿透了雪霧的凜冽，這真是飛鳥獨立獨行的活法。聽鳥飛鳴，淹沒松濤聲。曾感去年時，嬉鳴何處枝？細想流韻在，回望舊聲聲。斷續連年月，寒風無別離。不由回想起松枝間的飛鳥，夏季鳥聲多時，一閃一亮，一圍一波地向四周飛去，顯得那麼喧嚷，又不知如何解開？其實，一縷縷的飛鳥鳴聲下冬日恰是最好，也最妙。孤、獨、細，欲斷將斷，欲連連連。此乃——嬋娟兩鬢秋蟬翼，宛轉雙蛾遠山色。

且用松枝篝火——把個3腳架架起來，約上三五好友圍在一處，煮一壺雪水茶吧。松枝間的飛鳥去了，遠了，鳥聲是殘了，松上的松枝似乎也跟著遠了。一些很远的東西，似乎顯得很遠。鳥聲雖然消失了，但餘音還在繚繞，能持續好長一段時間，顯得很靜又很亮……



獨家風景 呂書練

### 《毒舌大狀》的啟示

傳統上，農曆新年賀歲片是製造笑料的合家歡電影，還要是紅彤彤的宣傳海報，但今年卻由黃子華、謝君豪、王丹妮等主演的《毒舌大狀》賀歲，海報設計雖有型格，卻是深褐色的，除了「賀歲」二字，沒有一點新年氣氛。

可幸，黃子華有號召力，票房節節領先，至執筆時已超越《明日戰記》成為香港最高票亞洲電影。更難得的是，引起熱話，令人聯想到20多年前涉及前政務司司長陳方安生兄長方曼生的一宗舊案。

「毒舌」是黃子華的招牌，符合他在片中的大狀身份。他針砭時弊，句句到肉，也說出了小市民心聲。問題是，無論是今日主演的法律電影，還是以往在舞台上的「棟篤笑」，其自嘲、反諷、幽默式的對白雖然贏得掌聲，卻笑中有淚。

電影中代表權貴的退休資深大律師兼鍾家法律顧問董衛國（王敏德飾）在法庭上的一番話，講得赤裸裸：「我們都想相信人人平等，真相卻是我們並不平等，而且從來不會平等。」（大意）。法律界最喜歡講的4個字，就是「程序公義」，有時明知對方有罪，甚至有人態度囂張到藐視法庭，卻因為沒經過乃至完成一段「程序」，你就

奈他不可。

一年多前，我在本欄寫過一篇小文《遙遠的公正》，提及最終獲到「公正」判決的兩宗「冤案」——一宗涉及20歲青年借地址予朋友收取包裹，因內藏可卡因而被拘禁，更因誤信師爺而換來23年刑期。幾經辛苦，終上訴得直，卻已失去了5年光陰。另一宗則是發生於38年前的13歲少女被強姦案，疑犯終於落網，但當年的少女早已逝世。

在《毒舌大狀》中，被判誤殺親生女兒的名模兼富人情婦（王丹妮飾）雖然後來也無罪釋放，但是否「正義得到伸張」呢？她的「冤」是因為林涼水（黃子華飾）的疏忽，卻也「慶幸」林涼水良心自責，終為她翻案。但她已坐了兩年冤獄，身心受到的嚴重傷害卻不是一句「無罪釋放」即可復原。

講法律不公的影視作品不少，但人們往往是看完即忘，或過過嘴癮而已。其實，法律的不公不在法律本身，而在於誰掌握了「話語權」和誰有實力承受得起繁複冗長的「程序」，而這些卻是建立在金錢之上的。兩個小時的電影可以安排一個令人欣慰的結局，但現實呢？既然《毒舌大狀》的上映令人聯想到現實中撲朔迷離的「彭楚盈案」，那麼，是否有人為此做些事？



琴台客聚 伍卓榮

### 搖出來的幸福

大抵每個職業寫作者都會有靈感枯竭的時候，那時候會是腦袋裏一片空白，完全無字可寫。反正我是經常如此。

每當腦袋裏一片空白而又急需趕稿的時候，我就會在唱機裏放上一輪節奏感強勁的DJ音樂，讓自己的身體和腦袋內外一同搖起來。一陣強烈的搖擺之後，渾身的血液都加快了循環，腦子也加快了運轉，懶惰的腦細胞因此活躍起來，轉出無數的念頭，新的寫作題材也就有了。此方法幾乎是百試百靈。

今日也如此。然而這次我在隨着音樂「搖」的同時，卻不期然地想起了才過去的正月十五，想起了鄰居付姐姐送給我吃的湯圓。付姐姐是北方人，她說北方的元宵與南方的湯圓的不同之處，就在於他們的元宵是「搖」出來的。我因家中有事，錯過了到付姐姐家參與搖元宵，付姐姐很貼心地發了她的先生閩哥哥搖元宵的視頻給我。這一看，我才明白了「搖」出來的元宵和我們自小吃慣的湯圓的不同之處。

小時候看父親包湯圓，都是將糯米粉兌上

水，和成糰，再將餡料如同包包子一樣地包進去，搓好，湯圓吃起來軟糯甜膩，味道令人感覺不庸得得。閩哥哥「搖」的北方元宵，則是把餡料放進簸箕中的糯米粉裏裹上一層粉，再將裹好粉的糰子放到冷水中迅速地浸濕，撈出，再放到簸箕裏順時針搖晃，再浸濕，再裹上一層粉，放進簸箕裏再搖，如此反覆，直到元宵糰子搖成自己鍾意的大小，才在吃的时候滾滾入鍋煮熟。湯圓是滾到浮到水面就熟了，元宵則要「熬」20分鐘左右，這樣做出來的元宵，除卻餡料的香味，軟糯的口感，咬起來比湯圓要更加地筋道，甚至可以咀嚼出糯米粉每一次被「搖」過的層次感，更加地回味悠長。

過完正月十五，又聽一位朋友說起他的如湯圓般甜膩的故事。

朋友遇到了一個原本和他的人生沒有半點交集的女子。認識那位女子很久之後，他們的交往依舊如普通男女之間的交往一般平淡。直到有一天，他和她相約在一起吃飯，她在吃飯的過程中很自然地用他家鄉的土語說着一些廚具和食物的名稱，而她的家鄉是在北方一個非常偏僻的小山區，就連他自己亦是北方小離家老大

未歸。他知道她從來沒有去過那裏，她也從來沒有與來自他家鄉的任何人有過任何的交集。

朋友說，他就是在那一天，在聽到她的口中一個又一個地蹦出帶着自己家鄉味道的詞的時候，愛上她的。朋友在此之前看過一本小说，小說裏寫到一對生長在大都市的男女都莫名其妙會說一些連自己都聽不懂的小地方的土話，當他們相遇相愛之後，才知道對方就是自己前世的戀人。朋友覺得自己和她也是如此，他說後來他們在一起很幸福，比湯圓更甜膩，卻又像元宵一樣，層層疊疊，回味悠長。

付姐姐送我的元宵太多，吃不完的都凍在冰箱裏，再取出煮來吃了，卻比新鮮時愈發地筋道了，大抵就是因為「搖」的緣故。便羨慕起我的那位朋友來，或許他和她之間並不是因為她打動他的那些家鄉土話，而是因為他們像元宵一樣，經過一遍又一遍的「搖」，已經裹在一起，彼此包容，深深地融入了對方的生命。

如果你的生命中沒有這樣一個人，那麼就聽聽點節奏強勁的音樂吧，隨着音樂搖一搖自己。抑或，去吃點「搖」出來的元宵，亦會感覺幸福。