

源於奧運 李漢源

### 如何觀賞開幕禮

成都世界大學生運動會（世大運）雖然曲終人散，但無論對主辦單位，或是嘉賓、觀眾而言，每一個大型活動之中的重頭戲，開幕禮定是其中之一，正如奧運會、亞運會等，縱然我們一定十分期待去觀賞各項賽事，但也祈望「吃正餐」之前，能品嚐到精彩的「前菜」——一個富有特色的開幕禮。

每一次轉播大型開幕禮時，都懷著戰戰兢兢的心情去做準備，因為事前每一個環節、流程、背景等都需要知道得很清楚，例如文化表演每一段表演者是什麼單位、內容背後信息、內容名稱、嘉賓出席次序、運動員入場次序、嘉賓致詞稿等等，要將所有信息準確無誤地從字幕中帶給觀眾，幕後工作人員就要先搜集這種種資料予主持人，有時更會找一些專走政治新聞的同事幫忙：因開幕禮隨時大會鏡頭拍攝一個國際政要，他們就需要認出是哪國的高層，讓主持在該鏡頭下不會啞口無言；又如果活動在不是以中文或英文為母語的國家舉行，也必須要找懂得該國語言的工作人員協助，以防突然有什麼事情發生，也能即時傳譯告知觀眾。雖然開幕禮大會一定有一份開幕流程及節目刊可供參考，但通常會很遲才收到，所以開幕前，工作人員就好像打仗一樣，非常緊張。就是因為轉播開幕禮的準備這麼多，我們行內人經常掛在口邊，「做好開幕禮，就是整個節目成功了一半」，有些主辦者更表示，做好開幕禮已經覺得好像

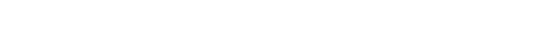
完成了工作，後面只是按着流程正常運作就行，當然這只是誇張的講法，但可想而知開幕禮的重要性。其實一個大型活動，由開始到終結，也應留心去處理，尤其很多時工作人員心情放鬆了，問題就會出現，因此大家每一刻也要謹守崗位。

上次提及，每一個開幕禮內容方面一定有主題，我們作為一個觀眾應該如何去用心觀賞呢？今屆世界大學生運動會開幕禮主題是「Make Dreams Come True」，「命運與共，成就夢想」，今屆世大運開幕禮總導演是陳維亞，內地很多大型開幕禮是由他負責，包括2008年北京奧運。2009年與陳維亞導演在香港相遇，略談有關香港2009年東亞運動會開幕禮事宜，了解處理開幕禮信息，可謂獲益良多，但可惜至今僅此一側，此後也未能有機會從中學習更多了。他指出今次世大運用「太陽神鳥」，是中國文化遺產的標誌，也是一種精神象徵，開幕前倒數開始的第一秒，「太陽神鳥」就開始出現，直到最後點火，「太陽神鳥」作為活動啟動彰顯了中國人自古以來和諧及包容，追求光明的品格，也表達我們中國對全世界大學生像陽光般溫暖的美好祝福；另一環節，「錦繡之路」寓意「錦繡前程」，自古以來中國人便得傳神農百草衍生出來的飲食智慧；飯後一壺茶，跟西方人炸雞後一枝高糖大汽水，何者「有害健康」已不用多問。同時未知不吃米麵，衛生部那位官員建議人民應吃什麼，難道多食肉得來心臟病就勝過糖尿病？

據所知不少家庭中還有每餐無白飯不歡、無病無痛米麵吃到高壽的公公婆婆，莫不是全部五臟天生神奇，抑或白飯壽星因為從來只喝清茶不喝西式飲品？其實有此可能真的不足為奇，中國不同品種名茶都有消積滯滯功能，自古以來中國人便得傳神農百草衍生出來的飲食智慧；飯後一壺茶，跟西方人炸雞後一枝高糖大汽水，何者「有害健康」已不用多問。同時未知不吃米麵，衛生部那位官員建議人民應吃什麼，難道多食肉得來心臟病就勝過糖尿病？

一句話，飲食最忌失控，糖如是，什麼都如是，最重要適可而止。糖無處不在，有蔗糖，亦有來自其他水果的果糖。除飲品外，近年不少包裝食品為延長保存期限多放糖鹽而失原味，消費者飲食不知自控，任何政府也管不來。

◆世大運開幕禮中的「太陽神鳥」。



◆世大運開幕禮中的「太陽神鳥」。



翠袖乾坤 連盈慧

### 除了控糖，還控什麼？

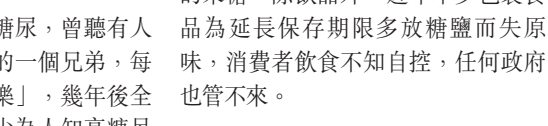
新加坡最近拍攝了一輯宣傳高糖飲品有害的短片。

政府甚至同時禁止高糖飲品廣告，原因是發覺糖尿病患者不斷上升，追源禍始，發覺與人類過於喜愛高糖飲品有關，才當機立斷，作出上述決定。

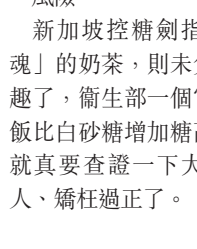
糖尿病患者急升，香港及其他城市亦無倖免，本來是過去成年人的富貴病，年輕人也染上了，年輕人不至於經常吃到成年人的「富貴」飲食，但是同輩朋友群聚時興高采烈多飲高糖飲料也是常有的事，尤其是廉價美式飲食通常總離不開那支大汽水，飲時咕嚕咕嚕，為食一時之快，日久小號，廁盆中水質氣味，螞蟻聞風而至，「糖禍」來了。

高糖飲品不止引發糖尿，曾聽有人說過他從來不飲清水的一個兄弟，每天喝上好幾罐「什麼樂」，幾年後全部牙齒脫落，這又是少為人知高糖另一風險。

新加坡控糖劍指香港人視為「茶魂」的奶茶，則未免過於扼殺人生樂趣了，衛生部一個官員甚至說一碗米飯比白砂糖增加糖高的風險11%，那就真要查證一下大官員是否語出驚人、矯枉過正了。



◆我們真是那麼可怕嗎？作者供圖



獨家風景 呂書練

### 用展覽來抵抗遺忘

在一個有關M+舉辦的特別展「宋懷桂：藝術先鋒與時尚教主」講座上，主要策展人皮力這樣說：「用展覽來抵抗遺忘。」展覽不但大膽，也很陌生。因為是首次以傳奇人物為主題，但主角知名度並不高，哪怕是在藝術界，恐怕也不多。反映在策展人心目中，2006年病逝的宋懷桂女士是一位不該被遺忘的人，她的貢獻被低估了。

那麼，「誰是宋女士？」策展人代參觀者提出了問題，並以此作為第一部分展題。首先要認識宋懷桂，才曉得展覽是否值得看。從現場介紹看，這位宋女士的人生的確奇異——早在上世紀五十年代已進入中國美術最高學府——中央美術學院，師從油畫大師董希文，並在學校與來自保加利亞的留學生相愛，在當時的保守風氣下，兩個異國青年戀愛不但驚動校園，甚至要時任總理周恩來過問。

婚後隨夫到保加利亞定居，繼續深造油畫，同時接觸歐洲前衛藝術和時尚，不但畫風有變，更受丈夫影響而轉攻壁掛，兩個合作的作品還兩度入選瑞士洛桑藝術雙年展，成為首位打入國際大型藝術展的華人。不過，她更為人知的卻是八十年代成為皮爾·卡丹（Pierre Cardin）的中國

首席代表，活躍於北京城。不但為這位法國時裝大師推廣業務和品牌形象，也主理從巴黎引進著名的馬克西姆餐廳（Maxim's），乃當時北京兩間西餐廳之一，卻是首家中外合資。

透過這兩個時尚平台，經歷了人生歷練、東西文化洗禮的宋懷桂如魚得水，為當時剛開放的中國青年呈現全新的生活方式和視覺文化，並通過服裝語言和藝術行動，培訓中國第一代名模，並凝聚一群藝術創作人。

主辦方以「蛻變的力量」來形容宋懷桂及其帶來的影響。皮力說，宋女士跟其他創作界名人的分別是，不是創作了一件名作，而是創造了一種氛圍，一種趣味，一段視聽經驗，她創造出來的東西今天看來理所當然並習以為常。但八十年代並不是，他們希望透過展覽稍為扭轉一點人們對她的印象。

走在時代前面的人往往不容易為時人理解，但若干年後，人們會發現他們當初的努力開了一扇窗，為後人鋪了路。難得的是，當國人還在沉湎、迷惘，還在瘋狂地學習西方時，她已重拾文化之根，晚年借助時尚經驗和國際舞臺，致力推廣中華優秀服飾文化。可以說，她是第一代說好中國故事、看展覽不僅看她個人，也看中國視覺文化的演變。



方寸不亂 方芳

### 公立醫院新氣象

在私家醫院看病，是高消費；在公立醫院，則是高消耗。公立醫院一向人手不足，病號又多，見醫生、等配藥，輪候時間長，基層長者眼矇耳又聾，說不好還有可能要受氣。

長輩還算精靈，每次到醫院量血壓，見到女護士就血壓飆升，原來他有「白袍恐懼症」，見到穿白袍的醫護人員，有如等候「判刑」，心臟不由自主卜卜跳。那天他來到東華醫院，量血壓指數超標許多，護士安慰再坐一會後，血壓還是顯示高值水平。護士可能也理解病人的情緒，她安慰說：「別緊張嘛，只是看報告而已，來到這裏量血壓的，10個有9個都會高指數的，不用擔心。」護士輕描淡寫，溫柔紓壓下，令恐懼的病人血壓漸漸穩定下來，心电图檢測都能穩定進行。

幾個月後，長輩的病案轉到瑪麗醫院跟進。因為有下載醫管局的HA Go軟件，記錄了預約日期與時間，到期又收到瑪麗醫院的信函通知，預約看病雖然漫長，但可謂無微不至。

瑪麗是西區聯網的龍頭醫院，病人更多了，就是有了新科技的支援，複診專科有電子分流，到達後把信上的條碼掃描一下，就會取得輪候號，並指示閣下該往何處去，不懂掃碼的長者，當然可以到櫃檯尋求服務。輪候廳應設有資訊屏幕，不時展示各病科的診症進度，好讓輪候的病人能掌握時間。

長期病人說，等候取藥真是以鐘計數，以前超過個半小時後便不再等了，翌日再回來取藥；如要更節省時間，也可以委託送藥，每個送藥點收取65元。長輩因為有下載醫管局HA Go軟件，更可以用手機看到配藥進度，放心到餐廳吃個下午茶。

讀完一線醫護，不得不讚配藥員的耐心，有問必應。長輩的藥可能會有影響腸胃的副作用，配藥員為此再三交帶：「我在藥包上寫上大飯字記認，你記緊飯後才可服用。」如此不厭其煩，解說了數分鐘。

醫護群體在人手緊絀情況下，服務仍取得高分，醫生更不用說了。期望這股服務新風氣能持久，並擴展到東華及瑪麗以外的其他公立醫院。

### 香港版的鐵姑娘

近日又臨畢業季節，有些大學畢業生找不到心儀的工作，也不願意低就，難道工作真的沒有貴賤之分？

美國前國務卿基辛格（Henry Kissinger）曾稱讚她：「這位來自香港的華籍女孩，是世界上最頂級的精英，她的智商是最高層的，僅佔高智商人類的5%。」今天讓我們來看看這位女博士的資歷是如何煉成的。

什麼樣的香港女孩，能讓倍受世人尊敬的美國前國務卿基辛格讚賞有加？黃淑儀博士是美國哈佛大學甘迺迪學院博士後研究院院士，同時受邀加入智囊團（Think Tank），上世紀七十年代，時與基辛格一起開早餐會時，她說：「當我在早餐會議桌上看到甜甜圈（Donut）就知道今天的會議有他的參與。」英國《金融時報》（Finance Time）曾有意提名她為英國十大傑出女青年，但遭她拒絕了！因她性喜低調。

黃淑儀可以說是獅子山下長大的香港鐵姑娘，刻苦上進，獨立自主，勇往直前，不屈不撓，有鋼鐵般的意志。

上世紀五六十年代，她的父親是知名的中文老師，但每月的工資只有40元，淑儀還有2名弟弟、3名妹妹，所以必須一邊打工一邊讀書，還有餘錢交給媽媽貼補家用。可以說，她在不可能的環境下創造了奇蹟。

六十年代能夠進香港大學的，都是天之驕女、天之驕子，而黃淑儀中六時是自修生，中七時在一間夜校讀書，能夠考進香港大學，實屬不易，且因本科是理科，在中七時改為文科，她在香港大學讀書總是選修早上第一堂課或者黃昏最後一堂課，因為方便在外工作及當補習老師。雖然身兼數職卻沒有一堂課缺席，也交足功課。

黃淑儀到蘇格蘭愛丁堡大學修讀碩士、博士時，身兼大學導師（Tutor）、打掃清潔衛生姐姐（Cleaning lady），並在大學小賣部售賣咖啡。她每天下午3時30分拿著水桶、抹布、吸塵器進去學生宿舍換枕頭套、換被套、換床單，學生剛開始不習慣，其後這些學生主動地把床單、枕頭套、被套都拆下等着她去換乾淨的。

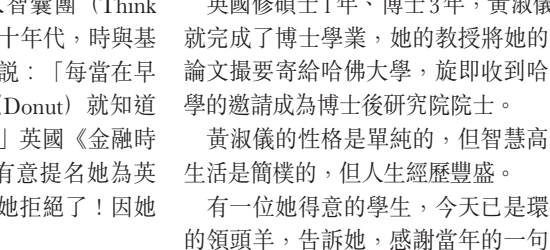
英國修碩士1年、博士3年，黃淑儀2年就完成了博士學業，她的教授將她的PhD論文撮要寄給哈佛大學，旋即收到哈佛大學的邀請成為博士後研究院院士。

黃淑儀的性格是單純的，但智慧高超，生活是簡樸的，但人生經歷豐盛。

有一位她得意的學生，今天已是環保界的領頭羊，告訴她，感謝當年的一句話：「忘記過去，努力向前。」就是她的這一句話，改變了這位學生的一生。

她曾小產，以致她無法生育，但她有萬千學生皆視為自己的孩子，她曾經對學生說：「如果有一天我沒飯吃，你們會不會給我一碗飯？」學生連忙說：「我連飯碗都給你！」她感到十分欣慰。她用愛栽培的年輕人，希望他們貢獻社會。黃淑儀博士現在是數據分析師，幫助了不少上市公司分析數據包括航空業物流業及英國銀行等等。黃淑儀如今已77歲了，仍然幹勁十足，言談中充滿旺盛戰鬥力。

那位當年找工作不分貴賤、刻苦耐勞、發憤圖強的小女孩仍然常在她心中。



香港華人核數師及會計師公會，邀請黃淑儀博士專題演講「人工智能會計行業的影響」。

### 種在光陰深處的往事

當記憶的指尖從一些舊事物輕撫而過，一張落滿歲月風塵的工會證從往事裏打馬飛過，破空而來，在光陰的河流裏蕩漾出美麗的漣漪。

這是一張毫不起眼的證件，手掌大小，紅得耀眼的塑膠外殼，像燃燒的一團火。上面有幾個燙金大字，一行寫着中華人民共和國工會，一行是會員證那3個大字，方正，大氣，醒目。工會證裏寫着持證人的姓名、性別、職業、出生日期，以及入會時間，發證單位，還有證件號。

看着這張舊得泛黃的工會證，許多往事撲撲往外冒。那一年，我不滿18歲，青春勃發，燦爛的笑容在臉上盛開，比陽光更明媚。稚氣未脫的我從事著太陽底下最光輝的職業。上課沒幾天，學校領導要我交照片辦工會證。懵懂無知的我在想，工會證是拿來幹啥用的？是加工資還是領補貼？

快到期末的時候，工會召開了一次會議。會議針對早上做操和晚上辦公的時間進行調整，聽取老師的意見，會員們暢所欲言，氣氛異常熱烈，有交流，有爭論，有舉措。接下來的議程是歡送肖老師退休，望着滿頭銀髮的肖老師，我油然而生一種敬意。工會主席致歡送詞：「肖老師是一位優秀的園丁，在教育園地耕耘30多年，像一棵小小的米蘭，默默地把花香灑滿人間，像一艘小小的渡船，把山鄉送往希望的彼岸，在小地方培養出大人才。一世辛勞贏來桃李遍天下，幾番磨練鑄就丹心頌輝煌。他捧着一颗心來，不帶半根草去。握一支粉筆，舞兩袖清風，站三尺講台，立四方之志。肖老師雖然退休了，希望他退而不休，晚年生活豐富多彩，幸福、健康、快樂。如古詩所言，莫道桑榆晚，為霞尚滿天。謝謝他為教育戰線作出的巨大貢獻，謝謝他對我們的教誨，關心，指引。」說完，工會主席深深地鞠了一躬，會場上響起了經久不息的掌聲。我的眼眶有點濕潤，肖老師更是泣不成聲，高興，激動，不捨，難過，一個叱咤風雲的將軍即將離開戰場，那是種什麼心情？幾個老師拿着工會贈送給肖老師的退休紀念品，一把精緻的藤椅，一把鐵殼子熱水壺，依依不捨地送他走出會談室。肖老師邁着沉重的步子，一步一回頭，用目光跟每一個人告別，會場上又響起雷鳴般的掌聲。會議最後對本年度的工會活動做了總結，給會員們發了一把傘，一幅印着傅藝偉頭像的掛曆。後來的日子裏，我不斷見識到來自工會的溫暖和感動。

常言說：「天有不測風雲，人有旦夕禍福。」生活中，總是有些意外讓人措手不及。學校艾老師家新修了一座房子，快要成功時，竟突然倒塌了，實實在在的屋漏偏逢連夜雨。多日的雨水浸泡，房子轟然倒塌，還壓傷了一個師傅。原本就清貧的家庭更是雪上加霜，出了這種意外，艾老師愁得只會唉聲嘆氣，人一下子瘦得像散了衣架，風都能吹跑。學校工會一方面向上級申請救助，一方面發動會員捐款。老師們積極主動地踴躍獻愛心，5塊、10塊、20塊，最多的捐了50塊。聚沙成塔，集腋成裘，湊在一起竟然有2,000多塊，那時的肉才一塊錢1斤，2,000多塊也算一筆巨款了。綠色的紫色的票子堆在一起，彷彿看到一顆顆愛心在跳動。接過工會主席遞過來的愛心卡，艾老師渾身的血液都像在滋滋燃燒，流下了滾滾的淚水，切身感受到了大家庭的力量、大家庭的溫暖，心裏

一下子有了底氣。有了工會的雪中送炭，艾老師順利走出了人生的最低谷。

工會組織去伏溪的那次旅遊，是我旅遊歷史中最開心的一次。某日中午，在學校黑板上看到一個振奮人心的消息：「忙碌的時光裏留一分閒情與山水為伴，可以卸下疲憊，丟掉煩惱。故定於本週六全體工會會員去伏溪旅遊。」去伏溪！我興奮得尖叫起來。早就聽說伏溪有雪峰阻擊戰遺址，有三溪匯流的壯觀，有九龜尋母的傳說，有千年石拱橋，有湘中第一寨，有楹聯第一村……

第二天，在朦朧朦朧的星光中，百十號人分坐三輛中巴車出發了。車裏歡聲笑語，像一群早起的麻雀吱吱喳喳。到了！到了！大家歡呼着下車。山村沐浴在飄忽的水氣中，在鳥鳴聲中慢慢醒來，真是山環水繞綠相迎，鷓鴣黃鸝四五聲。村口的伏溪河，藍藍的，如美女明眸，顧盼流轉，眉眼盈盈。河中一座小島，猶如一粒美人痣恰好處地鑲嵌在河中。白鷺紛飛，叫聲如籟。聲聲鳥啼如粒粒玉珠滾滾湖中，驚醒一池碧綠的春夢。到處都是鳥聲，到處都是鳥影。桃花源般的伏溪村，在迷濛蒸騰的霧氣中，像一幅淡淡相宜的水墨畫。

我最喜歡伏溪的跳墩。小溪裏，36個圓圓的石磨，泛着時光的青色，刻着歲月的脈絡，排成一排跳墩，像一排青色的琴鍵，在溪水裏彈奏着歡快的旋律。我們卸下平時那沉悶的外衣，天真得像一群孩子，在跳墩上蹦來跑去，戲耍着溪水，擺着各種姿勢瘋狂留影，和山水融為一體。時光不語，歲月如歌，工會活動的點點滴滴隨著時光裏浮游出來，悠悠往事，種在光陰深處，不時閃爍。

### 琴台客聚

伍卓呆

到大理，住進燕婷的朋友瑪麗亞在洱海邊的山頂上的房子。

坐在瑪麗亞家的陽台上就能看見山腳的洱海以及洱海邊的蒼山，我們便不像其他遊客一樣急著去圍繞洱海轉圈，日日在山頂優哉游哉地遠眺洱海。打開音響，耳邊聽著《蒼山洱海》悠然的旋律，人慢下來，心也慢下來，山頂網絡信號不好，連手機都與人同頻共振，也過上了悠然的慢生活。

去了一趟大理古城，又去了一趟雙廊古鎮，去時抱著小小的希望，去過後不出意料地帶回淡淡的失望。在那些完全商業化了的旅遊區，我無法讓自己進入真正的遊客的角色，直到後來應韓表哥邀約到大理市區喝茶。

韓表哥約我們喝茶的地方是他的表弟羅先生的茶行。羅先生的茶行雖在鬧市，卻是鬧中有靜，我們到的時候已近正午，高原的太陽把人的頭頂曬得火辣辣的。走進茶行，大茶桌上花瓶裏一株小小的綠油油的荳荳子迎面送來一股清涼的氣息，滿屋古樸的原木裝飾和茶香頓時拂去了我們身上的燥熱，坐下來，寒暄完畢，啜一口羅先生親手泡的清香撲鼻的古樹老茶，感覺一下子就從炎夏回到了初春。如此便認識了一個真正的茶人。

茶人羅先生其實是個茶癡，一喝茶，一談到茶，他就兩眼泛光，滿面癡迷，彷彿在談論自己的初戀情人。從茶的種植談到茶葉的採摘，從茶的種類談到茶葉的沖泡，從與茶相關的文學談到與茶相關的哲學……這時的羅先生，對茶之外的一切都充耳不聞，旁人和他說話都是聽不見的。除了羅先生自己茶行出品的那些「羅先生的茶」，羅先生又獻寶似的把他收藏多年的寶貝茶葉拿給我們看，泡給我們喝。結果，我在有生之年，自詡為「老茶客」之後，再一次因為貪戀茶香而醉茶了——上一次茶醉大約是在30多年前。

茶醉之後的我半夢半醒，像踩在雲端一般飄着和大家一起去吃午餐。端午才過不久，小雨隔三差五地下着，雲南剛迎來菌子上市季節，韓表哥和羅先生安排的午餐是菌子宴。桌子中間的大鍋裏滾着雞湯，服務員把十幾盤種類各異的菌子倒進雞湯裏，不一會兒就滾得滿屋鮮香，令人恨不得立刻能夠夾上一筷子吃進嘴裏，但餐桌上卻是一雙筷子都沒有，我和燕

### 茶人羅先生

姆夫婦都能本地以為是飯店服務的欠缺。

韓表哥告訴我們，飯子在熱鍋裏要煮上20分鐘以後才能吃，因為擔心客人吃了沒熟的菌子會中毒，所以等到菌子熟透，客人垂涎欲滴時上筷子正好。果然在20分鐘以後我們吃到了我此生吃過的最美味的菌子，終於體會到了那句「眉毛都掉掉了」的感覺。

雲南人愛吃菌子愛到連命都不要的傳聞在韓表哥口中得到了證實。在雲南土生土長的韓表哥說自己小時候誤食過毒菌子「見手青」，並沒有像傳說中那樣吃出愛麗絲夢遊仙境，倒是在幻覺中看到了小牛小馬，但是作為正宗的雲南人，只要吃菌子吃不死，就會往死裏吃菌子。哪怕是吃死了，所有因此而死的人也會怪自己的烹飪方式不對，死也與菌子無關。韓表哥說菌子的毒性與它們生長的地方有關係，有毒性的地方長出的菌子亦是有的，但愈是有毒的菌子味道愈是鮮美。羅先生認為茶葉也一樣，因此古時茶與「茶」相通。

鮮美的菌子宴解了我的茶醉。如同對毒菌子的好奇與嚮往一樣，我們馬上約了韓表哥第二天去他的茶山。（呆在路上之八）