源於奧運

李漢源

巴黎奧運的準備功夫

對於我們體育傳媒人而言，2024年開始即正式進入「奧運年」，大家不停忙於計劃如何報道奧運，介紹運動員如何辛苦爭取入奧運資格及備戰情況等等，而巴黎奧運製作團隊（OBS）也剛決定在巴黎北部勒布林熱（Le Bourge）設立今屆奧運的國際廣播中心（IBC），並在未來這4個月時間內裝置電視器材等設備。團隊要根據在國際廣播會議上各電視台的要求進行設置，待5月份第一批電視台進駐，就馬上準備開始報道奧運，雖説尚有4個月時間，但其實一些大電視台如美國NBC今個月已開始分批進駐IBC了，可見各方的準備功夫一點都不怠慢。

今屆奧運開幕禮破天荒放棄在主場館舉行開幕禮的傳統，移師到巴黎市中心塞納河上進行，由於場地在戶外非場館內，製作團隊OBS從2023年7月17日開始就在塞納河上進行過多次開幕式轉播測試，亦因為是在河上，運動員並不會如以往般步行進場，如無意外應是在河上巡遊，所以OBS亦專門設計了一些船會跟着水上巡遊拍攝。在測試過程中亦了解開幕禮創意團隊想表達的意念，期待今年7月26日在巴黎奧運會開幕禮上能帶給觀眾驚喜！

除開幕禮需要測試外，其實奧運會各項賽事都會在正式比賽一年前舉行測試賽，確認各方面沒有錯漏。最記得2008年北京奧運，香港負責主辦馬術，故2007年在香港上水及沙田舉行測試，當時可謂錯漏百出，但正因為有了經驗，到正式2008年奧運比賽時就順利完成，所以什麼也要試清楚、綵排好才正式去做，減低錯漏的機會。

Rehearsal對我們製作人非常重要，綵排不夠，除了做得不好，更容易發生意外。筆者多年前曾與Beyond合作，他們綵排超時，情願觀眾在場館門口外等入場也不願減少綵排時間，而出來的正式表演當然流暢令觀眾滿意；但時下一些歌手並不大喜歡綵排（踩台），偏向一到場上台就唱，錯漏機會自然較大。體育賽事也一樣，好多運動員會一早到達現場試場，了解現場環境，一草一木也要清楚，減低失誤機會；製作人亦然，試了一次又一次，了解運動員出入位，不怕走漏運動員而錯失訪問機會。

當然每一個工作位置不同，不一定要綵排，或者不可能綵排，運動比賽不可能比賽一次先讓電視台拍一次；放煙花亦不可能試放一次，這情況就要靠經驗或者平時留意情況以增加自己經驗，體育賽事的畫面很多時候都是電光石火之間發生，因此更需要集中精神好好處理。

◆巴黎市面充滿奧運色彩。 作者供圖

方寸不亂

方芳

掃貨熱浪

親戚從深圳山姆超市掃貨回來，因為性價比很高，「倉儲式超市」包裝分量又太大，於是買得太多了，要贈送瑞士卷、牛肉麵予我，約個時間到港鐵站交收，分享她的戰利品。盛情可感，卻之不恭，受之麻煩，既要做苦力，更重要的是，食物有期限，苦惱着如何把來不及吃的轉贈他人。

最近香港人興起往深圳山姆超市購物遊，有跨境直通巴士推出專線接送香港客人；也有旅行社覷準商機，推出購物一日團和幾天短線團，鄰近景點＋五星酒店＋超市掃貨；更有私人包車深圳關口接送，方便一家大細一日遊……不失為出行節目的好選擇。

超市經營是會員制，主要收會費，只有會員才能購物，會員也可以帶同朋友購物，有説，如果去不了幾次，價格再多優惠，也未必能抵消到所交的會費；返港探親的美國朋友告知，他們也是這類超市的會員，他們的超市，如果購物額超過一定數目，超市年終會有額外的獎賞，一定可以抵消會費的支出。

朋友問可有興趣同往購物遊？對不起，暫時沒有。香港目前還沒有複製這類「倉儲式超市」，完全是需求的問題，香港寸金尺土，家居沒有倉庫，也沒有「倉儲式」雪櫃，就是不能多儲量。記得疫情期間，前景不明朗，每個家庭都有些儲備，廁紙、消毒用品、口罩、測試劑、乾糧、罐頭都儲了一些，居住環境都被物品優先佔用了。

今天正常生活，簡約家居，簡約消費，就不想再被物品主導了。香港每區都有多間超市，24小時便利店「梗有一間喺左近」，吃的、用的隨時可及，無須儲貨，用完再買。

怎麼現在又再捲入「大掃貨」浪潮呢？有説是出於獵奇心態，又有旅遊元素，人民幣下跌令港元好使好用，還有社交網絡發展，互相影響，容易召集團購，如果手提貨品太多，也可選擇送貨服務。而且場內大量試食，行行食食，地方寬敞，空間感大，比香港的工展會、美食節來得舒適。舒適才有購買慾，這正正是工展會所欠缺的。

七嘴八舌

小臻

國家級表演團令港添文藝氣息

上周兩套融入了不同傳統文化元素的舞劇在香港熱烈上演。由中國東方演藝集團創演的《只此青綠》，以雅致色調帶觀眾走入王希孟的《千里江山圖》；由深圳歌劇舞劇院打造的《詠春》則富電影質感，將葉問的故事重現舞台之上。二者一柔一剛，盡現中華文化的美感與意蘊。《只此青綠》用的商演運作模式較成功，《詠春》的媒體傳播度就高些，各有千秋，重要的是都贏得了觀眾的稱讚，都異口同聲説意外的好看，內地舞劇很高水準！直到演出已完結了，仍然是文藝圈談論的話題，這已經很成功。

而昨晚起又有中央芭蕾舞團的芭蕾舞劇《紅色娘子軍》和《天鵝湖》在香港文化中心大劇院各演出兩場，2011年《紅色娘子軍》曾來港演出，那次未有機會看的香港觀眾今次要把握，亦相信愈來愈多中華優秀文藝作品正以香港為窗口，大踏步走向世界。香港要快速成為中外文化文流中心必然是需要高質量或國家級的藝術表演來支撐，有國家級的表演團隊來演出如加把火燒旺個場。

講到《只此青綠》，許多人説一票難求，因為本身內容故事由名畫《千里江山圖》引入已經贏得文化人關注和好感，國家級的舞者技藝已經不用懷疑，舞者絳唇高髻、長袖翩躚，以絢爛之姿勾勒出如詩如幻的無垠山河，將中國式古典美娓娓道來。導演設計一個文博工作者與北宋畫家王希孟相遇，藉此不僅講藝術創作之跨越千古，亦致敬文博工作者對文物的探索、保護與傳承，有時代感，所以在內地巡演已超過400場，贏得了觀眾稱讚，舞劇愛好者等待已久，因此康文署輕輕鬆鬆就收穫了好票房。

而《詠春》是深圳歌劇舞劇院打造，以市舞劇團有此水平真不錯。舞劇《詠春》是圍繞葉問的故事，在內地巡演上百場。電影《葉問》令香港人熟悉葉問的故事直迫黃飛鴻，因此看起來很容易投入，觀看當晚見到藝人名人，也有外國人在觀眾席，顯然是被中國武術吸引來。然而平日大家看武術都是硬橋硬馬的英姿，由舞者表演的詠春拳 、螳螂拳、八卦掌、 太極拳等套路非常正宗，令觀眾驚喜讚嘆的是舞蹈員的功力，翻騰動作身體柔韌，打起詠春時又拳風短促凌厲。

其實舞武融合「難」！能將舞蹈與武術巧妙融合下了不少功夫，初期舞者做武打動作不像，導演就把真正的少林武僧請來一起演出讓舞者們沉下心來學和練。舞者真正學了一年功夫，再不斷排練，並找了大量的武術電影來學習套招、揣摩神態和發力方式。在劇中演葉問葉師傅的常宏基，7歲開始學舞，最初學的是拉丁舞，4年後才轉學中國舞，之後正式當職業舞者。台上成熟穩重，脫下戲服出現台下還是年輕小伙子，他表示最需要克服的是發力方式與氣息運用，初期要忘掉舞者的身份去進行傳統武術的訓練，之後又要將舞蹈重新撿起來，將二者相融，難怪台上舞者的身段韻味及凌厲招式都讓觀眾印象難忘，期待他們再來港演出。

翠袖乾坤

連盈慧

老香港談舊廟街

朋友一家移民回流後，她父親最有興趣的就是要看廟街的繽紛夜，這個我們自幼視為自律禁地的平民夜總會，聽他老人家津津有味回憶説來，也真不乏「新鮮」感。

世伯説少年時離他家短短一段路就是廟街，每逢假日他最愛看人賣藥賣武和賣唱，一個晚上可以多元化享受幾個不同項目，對他來説，也是做完家課之後唯一減壓的樂事了，雖然在家長眼中，廟街不是少年應該遊樂的地方，卻不知道它還有社會奇趣神秘的一面，世伯説他認識幾個上世紀電視編劇家，就坦言過不少靈感從廟街取材得來，他自己則最迷一個聲音近似甚至連身形面貌也近似曾志偉的怪漢，只見他整個晚上在觀眾圈中走馬一樣團團轉，不停嘲人也自嘲地爆肚説笑話，如今才醒悟起他應該是棟篤笑的始祖，説話多到怕他自己也忘記在賣什麼。

地攤擺檔不少奇人，有賣髮乳的，開檔後一直不斷以他出售的髮乳在梳理他那把長髮，大光燈照射着他那滿頭油光照人的黑髮，全廟街過路人都為之側目。

也有自稱打蠟佬的，説他擺賣的東西之所以比人家賣得特別平，因為貨品全是同人家打蠟無須成本偷來的，開這麼大的玩笑不怕犯法，膽子可不小。世伯説，上世紀六十年代物價平，當時成衣不像今日可以到處買得到，擺檔裁縫為人度身，連工包料普通一件質地不錯的男裝長袖恤衫也不過15元；他在五金攤檔買的一把不到4吋木柄九用刀至今仍閃亮如初。

世伯説少年逛廟街，當時10塊錢很好用了，有次半途給人從後拍膊索取10塊錢，他一時情急智生低聲對那人説：「你睇唔到後面個便衣嗎？」嚇得那人即時就從人叢中拔足而逃，怪不得有人説舊日廟街也是龍蛇混雜之地，不過街頭街尾燈火明暗那種神秘刺激感覺，也迷倒過不少年輕人，今日不是那種情調了。

◆美食當前，夜遊人為祭五臟廟而來乎。 作者供圖

獨家風景

呂書練

豈止是「青綠」

兩年前在央視春晚首次全球亮相，大型舞蹈詩劇《只此青綠》（選段）令人驚艷，熱爆網民，成為「現象級」作品，用「萬眾期待」來形容量並不為過。我當時已在本報和另一家網媒著文推介，作為春晚粉絲，我確實感覺耳目一新。

但令我驚艷的，不是它的古老性和民族性，而是它的現代性和普世性。故事發生在北宋晚期的，服裝也配合時代背景，不無傳統，卻更見摩登。這是由名畫《千里江山圖》引發的靈感，舞由畫而起，卻舞入畫中，形成畫中有舞、舞中見畫之格調，配以優美的旋律，更富於詩意。

「從舞台設置到服裝設計，都簡約大氣、雅而不淡，伴隨着古風般的琴聲，青山綠水慢慢浮現，舞者隨之緩緩入畫，恍若畫中一座座『山峰』，人山合一，靜態的畫彷彿『流動』了起來……這齣近6分鐘的舞劇選段氣韻生動，意境幽美，既為現場觀眾帶來一場觸動人心的視覺饗宴，更給一幅沉睡千年的古畫賦予新的生命！」這是當時的選段觀後感。

兩年後，這齣人氣舞劇終於以「全劇」姿態登陸香港舞台，滿足舞迷心願，卻一票難求！據説公開售票不到半小時已一掃而光。連筆者這種半個圈中人也是當天有朋友打聽才知悉。之後加場，同樣被搶一空；我也是後來有心朋友送來一票，卻是樓座，只能遠觀。「居高臨下」看舞劇，細節當然不清，倒也有「窺一斑而知全豹」的感覺。

《只此青綠》以「舞蹈詩劇」為體裁，劇情背景設定為現實中《千里江山圖》即將展出之際，也是千年之前少年畫家王希孟即將完稿之時。全劇採用時空交錯式的敘事結構，以「展卷、問篆、唱絲、尋石、習筆、淬墨、入畫」為篇章，由一位現代故宮研究員以「展卷人」視角，引領觀眾走入充滿中華傳統美學精神的境界中，來到富於傳奇色彩的天才少年身邊，更闖進他的內心世界。由於名畫以當時鮮見的「青綠」為主色，「青綠」也化身主要舞者。

於是，展卷人、少年畫家和青綠交替出場，舞台也輪番呈現畫中描繪的各種場景和各式人物，兢兢業業的文博工作者與勤勉不輟的古代工匠共同匯成一幅情景交融的人文畫卷。

舞者的動作就像文博人員小心翼翼處理古畫般，輕緩舒展，配以舞美設計的匠心和藝術科技的運用，一幅流動、旋轉的北宋風俗畫就在眼前。坐在樓上的我倒有「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同」的想像和享受，這是純藝術的美。

百家廊

侯為標

去有風的地方

時間的輪盤在不為人察覺的時刻悄然轉動。隨着年齡的增長，身體發胖，成為不少人的苦惱。當我換上秋衣秋褲，看到鏡子裏圓圓滾滾、像「河豚」一樣的自己時，心裏着實有點掃興。儘管對中年發胖有心裏準備，但還是有些超乎預期。不但人舒展不開，稍微活動一下就容易疲憊，肩上像挑着百斤重擔，隨時有種「下沉」的失控感。

生活中，我並非不在意細節的人，當職場上不再每天像陀螺一樣忙碌後，就盡量給自己的生活做減法。去偽存真，能不去的應酬，委婉推辭；能不喝的酒，找個藉口蒙混過關；也不再像過去經常熬夜，損傷無數腦細胞，琢磨來、琢磨去，折騰些像那麼回事，又不像那麼回事的文字。早睡早起，回歸所謂健康的生活方式。

管住自己的嘴，委屈自己的胃。飲食上少葷多素，高脂肪、高嘌呤的食物一律靠邊稍息。晚上9點以後，肚子餓得咕咕直響，連一口水都不敢喝。理性克制，能做的基本都做了，可身體並沒給我多少面子，為數不多的食物，不辱使命囤積在體內。睡前走上電子秤，指標凝固在老地方巋然不動，體重毫無下降的蛛絲馬跡。笨拙的身體，給生活造成諸多不便，我的心情也變得如一團亂麻。夜深人靜的時候，經常望着窗外的月光走神，心裏頭像有塊好大的石頭壓着一樣。家人看我茫茫然、悶悶不樂，便調侃開導，已經過了要風度不要溫度的年齡，有點微胖是正常的，不少中年男人都有共性的煩惱。

説心裏話，作為中年大叔，也許能接受自己日漸滄桑，卻無法面對突如其來的油膩。我對「油膩」二字一直比較敏感，尤其是面對朋友們火苗般燃燒的目光，每一寸肉身都不放過時，巴不得有條地縫出現，掩飾眼前的窘迫。貼着油膩的標籤，在人群裏「鶴立雞群」，無疑是讓人尷尬的。

有些坐不住了，管住嘴這條道沒走通，想吃怕胖，不吃心裏餓得慌，真的讓人開始懷疑人生。剩下的只有邁開腿去鍛煉，這是必須跨過的一道檻，整天怨天尤人，脂肪不會自動從體內消失。煞有介事換上運動鞋出門。遺憾的是，剛沿着社區跑兩圈，就心餘力絀，累得像一攤扶不上牆的泥。跑步對常人來説是件稀鬆平常的事兒，但對於一個胖子卻沒那麼簡單，每多跑一步，都得使出九牛二虎之力。

回家「復盤」時，家人鼓勵我不要氣餒，減肥是勇敢者的遊戲。不能急三火四，不是一蹴而就能夠成功的。估計是跑得太急、又或者太快，也可能是逆着風跑風阻太大，容易嗆着。去有風的地方，順着風兒跑……各種「減肥寶典」沒多大實用價值，但去有風的地方，聽着讓人心裏透亮。風往北吹，我往北走，風往南吹，轉個方向隨着風兒去，果真節省不少體能。從1公里到3公里，從3公里到5公里，按照自己的節奏循序漸進，跟着感覺走。兩個月跑下來，體重居然輕了十來斤。全身像卸下一副鎧甲，突然感受到心門被打開，有一束光照了進來。整個人兒開始滿血復活，生活又繼續變得可愛起來。

要防止身形反彈，除了堅持鍛煉，沒有別的快捷方式和訣竅，跑步是每天的必修課。即便颳風下雨，也要在家裏練習啞鈴，在跑步機上完成運動強度。跑步不僅給健康帶來福利，也給生活增添了無窮的樂趣。奔跑在路上，生活中所有的雞零狗碎，都會在自然的律動中隨風消散。而作為一名文學愛好者，沿途的茶舍、蒼蠅館子、路邊攤、酒坊、客棧，無疑都是文字裏可以觸摸的煙火。也許某個路人甲不經意的一句玩笑、一個善舉，就會讓我認知到生活的另一種側面，哪怕是普通的街景，路邊上遇見一隻小貓、小狗，在眼裏都那麼有趣靈動，正所謂「牆裏鞦韆牆外道。牆外行人，牆裏佳人笑」。

去有風的地方，夕陽西下或燈火闌珊處，心隨景動，聽樹葉飄灑落下的聲音，吐納之間寄情於山水，尋覓生活中醉人的風景，或一氣呵成，在鍵盤上完成一篇有溫度的鉛字，真的讓人治癒。

人到中年，未來也許還要面臨更多的挑戰，持之以恒保持正向的生活熱情，就會在諸如身體發生微妙變化時，變得從容鎮定，身體上的某些不適，通過鍛煉、情緒管理等調適，或許也能在掌控之中。我始終堅信，一個對生活永不消極懈怠的人，自己的每一步都不會白跑。

琴台客聚

伍呆呆

穿過歲月的鐵皮盒子

前段時間女兒回國度假，一通艱難的斷捨離之後，收拾了一些她割捨不下的東西，從爺爺奶奶的舊居搬到我們的新屋。

女兒是爺爺奶奶帶大的，儘管年紀小，也還是「近朱者赤」，學了廣東老人的傳統儲物習慣，將自己心愛的小物件用一個鐵皮的月餅盒裝得密密實實的。幾年未回國，到了家就迫不及待地把鐵皮盒子翻出來整理，向朋友顯擺，並喚我去看，我趕緊湊了過去。結果並不意外，與大部分的小女孩一樣，盒子裏有精緻的硬幣罐，漂亮的小玩具，顏色粉嫩的小首飾，女兒從小到大與閨蜜們合影的相冊，同學間相互贈送的明信片……裝滿舊物的鐵皮盒子，若不是一個打着時光烙印的老月餅盒，簡直能從裏面冒出一串串帶着少女心的粉紅泡泡。

我小的時候也擁有過自己的鐵皮盒子。

不同於當下的物質豐盛，我小的時候連真正的玩具都不曾有過，我的鐵皮盒裏裝得最多的是我費盡心思才收集到的五顏六色的糖紙，還有為數不多的火柴盒、火花和煙盒，以及幾本省吃儉用好久才用零花錢買下來的《紅樓夢》連環畫。

從童年到少女時代，我的鐵皮盒子裏最大的秘密就是我的日記本和鄰桌男生上課時偷偷遞來的幾張小紙條。鐵皮盒子自然是沒有鎖的，從前家裏的傢具不多，連藏秘密的地方都很難有，而那個時代的大人對孩子的隱私又沒有如今這般的尊重，他們沒有鐵皮盒子，但對孩子的盒子充滿了好奇心，我的日記本和小紙條最後都被我送進了廚房的灶膛裏，隨着火光煙消雲散，成了永遠的秘密。

有一段時間我特別喜歡讀《福爾摩斯探案集》，從學校的圖書館借了回家去讀，讀到深夜，書放在枕頭邊，想像卻隨着夜色蔓延，害怕書中的壞人趁黑鑽出來，便小心地將書裝進鐵皮盒子蓋好，再把鐵皮盒子鎖進父親做給我的小木箱子裏，才敢放心地進入夢鄉。鐵皮盒子此時就成了一個安全的堡壘。

後來我們從小孩長成大人，鐵皮盒子大多藏在了心底，盒子裏裝的，換成我們的童年，我們的父母，我們舊時的朋友，逝去的初戀，還有我們藏着的喜好、夢想，得意時無法分享出去的喜悅，悲傷時無人擦拭的眼淚，在人潮洶湧中難以言喻的孤獨……那個鐵皮盒子裏愈收愈多。然而總會有一個人，或是朋友，或是親人，或是愛人，那個人也會像是鐵皮盒子，值得信任，是最安全的堡壘，我們把收藏的舊物拿出來和對方分享，在穿過歲月咀嚼往事的過程裏，便不再孤單。

我很高興女兒給我看了她的鐵皮盒子，我的盒子也從記憶中找了出來。但願每個人都能擁有自己的鐵皮盒子，都能擁有那個可以和你一同分享收藏的人。