



源於奧運
李漢源

體壇盛事志願者

轉眼間 2024 年的第一季將過，近日有些朋友開始留意到第 15 屆全國運動會（全運會）將會在 2025 年舉行，由廣東、香港、澳門合作舉辦，既然香港亦有份協辦，朋友們因此希望能爭取參與機會。

若真想參與盛事，其實可以以義工身份參與，義工（Volunteers），又稱「志願者」，對於幾乎所有大型體育賽事而言，都是非常重要的人力資源，對賽事舉辦成功與否，起了很大的作用。

日前公益金舉辦名為「百萬運動會」的籌款活動，參賽者來自香港各工商機構及香港各大紀律部隊合共 40 多隊，400 多人參與，包括乒乓球、羽毛球、足球、保齡球及體能競技大賽，整整一天賽事，除了二三十位工作人員外，最重要的就要數有中銀義工隊 80 多人幫忙才能順利完成，可想一天簡單活動也需要這麼多義工幫手，平均可能要一個義工照顧 4 個參賽者，那全運會甚至更大型的國際體育盛事，所需的義工人數便更多了。

香港過往也主辦過很多大型賽事，如渣打馬拉松、香港羽毛球公開賽、女排大獎賽等等，無一不需要大量義工。去年杭州亞運，全球招募義志願者，有 31 萬人成功報名，最後選拔出 37,000 人參與亞運義

工工作，就主媒體中心志願者已經有 583 名。其實做義工，並不是想做就做，而是要達到大會義工要求才可以，例如有些崗位是負責接待外國運動員，那語言能力就必須達到基本要求，首先英語一定要好，若要接待講俄語、非洲方言等的運動員，那更要去合適者去擔任接待義工，在中國通常就在外語大學找同學擔任志願者。

筆者有朋友女兒，當年因為希望能參與 2008 年北京奧運當義工而申請延期一年去美國讀碩士，她認為參加 2008 年北京奧運義工隊是一生一次的機會，因此無論如何也想好好把握，朋友當然也極力支持。義志願者參與也可以有他們的要求，例如祈望做到什麼職位，或者希望能參與指定項目之類，因為希望能接觸自己心儀選手，但當然主辦單位對志願者也有一定要求，包括能力、知識、技能、個人期望及偏好等，當一些義工發現他要求的工作位置和最初申請時有不同，也會撤銷志願者工作申請或中途離職，例如 2009 年香港舉辦東亞運動會，有些義工在申請時未有工作，但到賽事期間因找不到工作便退場。

其實當義志願者最重要是友善、開朗、熱情、善於溝通，能參與全運會義工當志願者，是人生一個很好的經驗，學懂作為一個「齒輪」如何把自己放入全運會內，協助賽事順利進行。



方寸不亂
方芳

好心「出街食飯」

復活節假期外遊大軍陸續返港，大讚內地消費平靚之餘，對香港零售餐飲被冷遇，也是心痛的。

有對老夫婦接受電視訪問時說：「這樣下去，不是辦法，香港人好心出街食飯啦！」未有看清楚，這對夫婦是剛享受完「平靚正」回來，還是留港消費者。「出街食飯」不是常規之事，要看消費能力，還要有好心情，正值樓股低迷時，無事小破財；年輕人能力所及，舉家外遊，也是正常不過。所以，冷淡既是大環境，也是食肆自己的事，並非市民的責任。

平日當旺的中環和尖沙咀，難得人流車流稀少，反而有好心情「出街食飯」。三四天假期，分別到中環、尖沙咀、銅鑼灣和元朗，享受清靜假期。在中環餐館吃個午餐，可愛造型點心，精緻有創意，大大滿足小朋友的食慾，叫滿一桌，不分大小，人均消費 200 元，這是商務餐的價錢，家庭消費偶一為之而已；第二天假期，陪孩子到尖沙咀科學館，在附近的小館吃個晚餐，幾個小菜有嘍頭，又冰又火，也可見食肆用心，晚餐人均消費 230 元，在尖沙咀區並不算貴，可以接受。看來，香港食肆的經營模式和管理，也在微調中。

銅鑼灣在復活節假期還是相當旺場的，在連鎖式酒樓飲茶也是爆滿，平日侍應三呼不應，這趟按慣性到櫃位結賬時，侍應笑意盈盈：「不用不用，我們會把賬單拿來，不像××食肆那麼 Cheap！」我們都笑了，幾年下來，我們不是都「Cheap」慣了麼？自行點餐、自行拿水煲沖水、自行結賬，這樣的操作模式都適應了，突然被服侍周到，反而有點不習慣。假期也到了元朗一趟，這個鄰近深圳灣及落馬洲口岸的地方，竟然人山人海。或許元朗人享受深圳「平靚正」太容易，假日就不去擠迫了；又或許不外遊的市區人，假日到元朗訪尋「平靚正」，然而在元朗茶餐廳吃個魚蛋粉下午茶餐，也要 55 元，並不便宜，在元朗大街購食材，食材新鮮便宜，倒是一大樂事；曾在堅尼地城街市買個木瓜 25 元，在元朗買同等質量的才 10 元一個。

香港這麼多人外遊，足見仍有相當消費力，市民不是一味追求「平靚正」，而是追求貨真價實的合理消費而已。在市道逆行的時候，零售商販與其叫慘拍烏蠅，不如實事求是，自行調節物價，生意不要賺到盡，否則只能一錢難。



書聲蘭語
廖書蘭

哪吒與方國珊議員

去年是第七屆區議會選舉，在新的選制下，全港誕生 470 個議席，大部分都是年輕人，朝氣蓬勃，一片新人新氣象之勢，由 2024 年 1 月 1 日正式開始運作。

西貢區新任的區議員李天賜和俞卓君的議員辦事處在 3 月 24 日開張，當日，西貢區鄉紳紛紛前往道賀，在眾多到場的賓客中，我看見方國珊議員。

歲月並沒有在方國珊的臉上留下精明世故和霸氣，卻保留着原有的赤子之誠，這位在西貢社區為市民服務 16 年的區議員，在今年區議會選舉的新形勢下，依然挺立，在波瀾中做了中流砥柱。這位走在路上，人人稱她「珊姐」的美麗女孩，仍然有童稚的笑容，親切又爽朗。

方國珊的人生道路引起我的思考，自她身上可見，命運絕對是由自己雙手創造出來的，不存在被命運的河流任擺布之說。

這位又稱「哪吒」的方國珊，18 歲時踏入娛樂圈，出道不久即擔任主角連拍 3 部電視劇及一部電影。第一部就是華人地區都熟悉的《哪吒》，方國珊飾演哪吒一角，成功塑造深入人心的形象，接着又接拍《龍的小子》、《女捕快》；就在他大紅大紫時，卻選擇息影，告別鎂光燈，隻身遠赴夏威夷讀大學。獲得工商學士學位後返回香港，這時她的好友陳

秀雯來找她一起在西貢搞地產行業，從此開啟了她與西貢的不解之緣。

方國珊在擔任西貢區議員期間，由於感覺自己對山坡鞏固工程不熟悉，特地去上課進修考取工程師執照，她面對香港高樓大廈的消防安全，為了提升地區治理水平，加強消防安全知識，她又到理工大學攻讀相關碩士學位，這位抱着學海無涯、終身學習態度的方國珊，凡事認真，勤奮工作，實在讓人心生佩服。當我與她一起走在西貢的路上，只見她不斷地跟市民打招呼，她說，不管認不認識，笑一笑打個招呼總是好的。這時有個將軍澳的市民打電話來找她，助理回答問題都不行，一定非要珊姐親自接電話才可。

問她，區議員與明星的身份有何不同？她說：「當明星的時候，有人要我的電話號碼，是不能輕易給的，但身為區議員，我的電話，隨處可見，遇有什麼問題，請隨時找我幫你解決。」所以在 2018 年立法會補選時，她獲得了 6 萬多票，只差了 1,000 多票飲恨；而讓

方國珊引以為傲的是，將軍澳東南新發展區，簡稱 137 區，政府有 104 公頃土地，方國珊議員成功爭取部分土地興建新市鎮，預計有 5 萬個住宅，容納 13 萬人口居住。

新一屆區議會由各區專員擔任主席，行政主導，直接帶領公務員與區議員處理地區事務，辦起事來將有劍及履及、立竿見影的效率。



◆方國珊議員帶作者去西貢看海。 作者供圖



張維菊

一樹榆錢春意中

一直以為，榆錢一露頭，就是淺碧嫩綠的鄰家小丫頭了。立春過後，雨水之前的某一天，我在院子裏散步時，忽然發現那株榆樹枝上，冒出來一層密密麻麻的小圓粒兒。輕輕拽住泛着銀光的枝條，仔細瞧去。一排排暗褐色的花萼裏，包裹着一粒粒花骨朵，就要掙脫出來似的。這就是榆錢初生的模樣嗎？

一群麻雀飛出竹林，落在榆樹上。彷彿經我提醒，牠們也爭着來看這個存在多年的秘密，並為此嘖嘖喳喳，討論得熱烈。

風和日暖。榆樹上，一粒粒花苞漸次打開。我這才恍然大悟，榆錢不是花，是種子，是果實，確切地說，叫翅果。而眼前看到的，這些小傘兵一樣落在枝條上，先葉而發的小苞苞，才是真正的花呢。它們的莖，嫩白到近乎透明，頂着一簇紫褐色的花蕊，花萼是更深一點的黑褐色。它們在風裏晃呀晃，飽滿，精神，自帶光芒。

誰能擋住一碗榆錢粥的誘惑呢？尤其是在那個物質匱乏的年代。滿樹青綠映亮了人們的眼眸時，性急的孩子，就迫不及待地拽彎枝條，一把摺下一串榆錢兒，逕直往嘴裏塞了。淺綠的汁液迸發出春天特有的青氣，帶點兒香、帶點兒甜，解饑，也壓餓。

摘幾把榆錢兒，幹活就有了力氣。母親讓二哥用竹竿綁了鐮刀，鉤下幾枝來。我們興奮地把榆錢擗到竹篩裏。母親舀上一鍋水，燒開後下玉米麵兒，將淘洗乾淨的榆錢放進鍋裏，攪拌均勻，再熬上一小會兒，玉米麵兒的香，和榆錢香就咕嘟咕嘟冒出來了。盛到一隻隻白瓷碗裏，熱氣騰騰端上了桌。粥色金黃，襯着鮮綠，喝到嘴裏，黏乎的，滑溜的。一碗下肚，溫胃暖身，又黏帖，又舒坦。春天的好，在一碗榆錢粥裏，落到了實處。母親給我們蒸榆錢窩頭，偶爾也會煎榆錢雞蛋，捲在煎餅裏，是上等的美味。往日的清貧時光，而今回望，竟是豐富而豐盈了。大約，時光是最好的調味師吧。

奶奶曾收留一位討飯的老婆婆，在一個饑饉之年，榆錢滿樹時節。老婆婆就在西屋旁邊的柴房裏住了下來。母親煮了榆錢粥，會給老婆婆盛上一大碗，再用煎餅捲了用薺菜豆沫炒好的渣豆腐，一起送過去。老婆婆感激不已，一直說着道情的話。已經記不清，她家中是否還有親人，為什麼要出來討飯了，只知道，從南山套子裏出來的她，把我們當成了自己的親人，度過了困難人生中一段相對安穩的日子。後來，老婆婆去了哪兒，是不是回到了自己的家，已不得而知了。彼時，小小的

心靈深處，忽然湧起悲傷：為老婆婆下落不明的去向，和不可預知的命途。村中西河小石橋右畔，向北有一座高高的黃土崖，崖壁上生出兩棵緊挨着的榆樹來，遮住了半個洞口。據說，那被黃土掩埋的土洞，深不可測，能通到古時候的集市。我常常從池塘小路繞過去，想看看那兩棵榆樹上會不會跳下個榆娃娃，帶我們走進洞裏，去往另一個奇異世界。後來才知道，榆樹葉上長出的紅色榆娃娃，其實是一種病蟲害，叫做「蟲瘻」。現在，榆樹愈來愈成了稀罕之物，榆錢也很難見到了。當我走進公司大院那片蒼鬱鬱的榆樹林時，頓生歡喜。帶人前來移樹的苗木公司經理小趙告訴我，榆樹寓意健康長壽，講究的人家，認為種榆樹可以給家裏帶來財運和福氣，「家有榆樹，年年有餘」嘛。現在榆木疙瘩成了寶貝，榆木盆景在市場上也是搶手貨。想要種的話，等榆錢兒落了，堆積一地的榆錢會朝土裏泥裏扎根，到時，把生根的小榆樹苗帶土挖下，移栽到盆裏就可成活。

「桃花櫻花紅雨零，桑錢榆錢草色青。」晴空拖藍，春山可望，春水錚琮，一枝枝榆錢，簇簇清新，團團鮮嫩，搖曳成春天最美的畫圖。一樹榆錢春意中。你看，受了節氣的滋潤，萬物都發着光，透着亮呢。



翠袖乾坤
連盈慧

提起紅麴有話說

日本某含有紅麴成分的保健產品宣布回收，原因是不少人服用該產品後入院，死亡 5 人中有一人甚至因持續服用 3 年以致腎病喪命。

錯在紅麴嗎？紅麴主要生產在我們中國，自古以來就不曾聽過有人服食紅麴中毒，它一向是我們鄉村傳統節日中的養生角色，初生小兒彌月之喜，主人家派送的紅雞蛋就由紅麴染色，紅麴的食用色素還對健康有好處，其它節日的紅粿紅湯丸，給人帶來喜氣洋洋感覺之餘，還可散發人體正能量。

大家吃過南乳豬手，顧名思義，就知道南乳是南方才有，這道名菜自然出自廣東，最初由第一個聰明大廚祖宗試製之後，味道得人喜愛才流傳至今；豬手最多脂肪，但是脂肪軟滑誘人食慾，有人怕肥愛吃又不敢吃，但是配上南乳便吃得安心了；南乳由紅麴製成，能防動脈硬化，又能降血壓

和降膽固醇，有了一防兩降，肥油消滅，這豬手好比給單上保護膜，可以放心吃得津津有味了。

紅麴製過程複雜，首先把生米埋藏地底一段長日子，待天然土壤紅麴菌發酵後，翻麴至乾燥出現天然紅色素，證明耐熱而不變色才算完成；但是期間易受其它雜菌感染，不能掉以輕心，所以一旦紅麴產品出現問題，最先應該注意是否製作期間出錯。

另外就是任何帶有藥性的食材，攝取時首重用量，每日吸取紅麴以 4.8 到 15 毫克為限，同時不可與葡萄柚子和降血脂藥同服，腎病患者亦不宜食用紅麴保健，否則遇上品質不佳內含「橘黴素」的話，亦對心腎不利，新聞中死亡的男子連吃 3 年，事前已有腎病亦不出奇。

不知草藥本身是否亦受水土不服影響，想起淮南的橘過淮北成枳，很難不聯想到紅麴到了日本不服水土亦可能變質，前些日子網上有人揭露，日本連根拔起狂購中國藥，大好中藥若被核廢水國的野性蒙污就不得了。



◆貌不驚人的果，鮮艷誘人的粿。 作者供圖



琴台客聚
伍采采

聽取蛙聲一片

從前只知沿海地區的颱風破壞性極大，直到前些天經歷了一次強對流天氣。

那天白天天風和日麗，我趁着太陽大好，採了開得正豔的玫瑰花，把花瓣收拾乾淨晾在後院，天黑了也沒收回屋裏，打算第二天太陽出來了再曬一天。

晚上關好門窗坐在燈下專心趕稿的時候，就聽見客廳的玻璃門彷彿被砸了無數小石子一般，劈里啪啦地響着，回過神來走到門邊向外一看，屋外沉悶的雷聲伴着閃電，豆大的雨點被狂風裹挾着拍打在玻璃圍牆上，地面落滿了蠶豆大小的冰雹，後面圍牆正值花期的已高至 2 樓的非洲芙蓉和三角梅被風吹倒在地上，連樹邊上 2 米多高的柵欄也一起坍塌下來。

天亮以後，雷暴和風雨似乎從未來過，太陽照常升起，圍子裏一片狼藉，我晾曬的玫瑰花瓣散落在地上，旁邊還趴着 2 隻已經死去的樹蛙。於是把樹蛙和花瓣一併撿起，在非洲芙蓉樹下挖坑埋了。

剛搬進別墅住的時候是春天，我最喜歡

在夜晚臨睡前，坐到樓上臥室的小陽台，被盛放的鮮花環繞着，靜靜地聽一會兒樓外此起彼伏的蛙鳴。別墅後院外有一條小河，院中有小魚池，鄰居家有大魚池，水多，青蛙自然就多，蛙聲像是漫天流動的音符，穿透整個春天的夜晚，一直蔓延到夏天。仔細聽，蛙聲是有區別的，鄰居家的大魚池裏住的應當是牛蛙，「呱呱，呱呱」地叫得總是像氣鼓鼓的小孩；住在小河裏的多是青蛙，「呱呱，呱呱」地像是在騷牠們的歌喉，樹蛙叫起來悠然自得，會「咕，呱」地拉長腔調。

蛙聲好聽，唱歌的蛙自然也是可愛的。我小的時候玩具不多，父親用木板做了小拖車給我和弟弟們，我們拿它當花轎玩娶新娘的遊戲，扮新娘的道具便是從小河邊捉回來的青蛙，將青蛙放到小拖車上，再蓋一塊紅布，牠便乖乖地一動不動了，到了孩子們喊「拜天地」的時候，牠還會「呱呱」地叫着回應。蛙雖可愛，蛙肉卻也鮮美，古今中外的吃貨們吃蛙肉的歷史已有幾百年。我不吃青蛙，是因為很小的時候到鄉下親戚

家去，聽說要我用我沒吃過的野味招待我們，便好奇地跑去廚房參觀，結果看到一隻大青蛙被釘在案板上，剝了皮，一身雪白的蛙肉還在扭動、顫抖，看得我也渾身發抖，哪裏還吃得下那樣的蛙肉。

長大以後住到「石屎森林」的城市裏，只能在菜市場和飯桌上見到活着的蛙和蛙肉，直到幾年前我搬進了遠郊的別墅，才又在自家院子裏見到青蛙，活生生的，自由自在的蛙們令人彷彿又回到了大自然的懷抱。不知道古時的詩人是否喜歡吃蛙肉，但他們寫過蛙聲。宋人范成大的詩中有「薄暮蛙聲連曉聞，今年田稻十分秋」，辛棄疾的詞裏寫「稻花香裏說豐年，聽取蛙聲一片」……在古人的詩詞中，熱鬧的蛙聲與農作物的豐收是息息相關的。這便難怪了，近兩年院中的蛙聲愈來愈稀疏，今年舊曆 2 月尚未結束，便迎來一場罕有的雷暴天氣，我的小院即被破壞如此，更遑論小院外的那些農田。

惟願今後的春天四處蛙聲皆能更熱鬧一些。



獨家風景
呂書練

香港中樂團的藝術溫度

香港中樂團由於定位清晰，民族音樂風格突出，多年來已成為對外傳播中華文化的知名品牌，並形成自己的粉絲團。樂團的演出場次也常常爆滿，觀眾也聰明，演出完畢，掌聲總持久不息，非得逼出樂團終身指揮團惠昌再次登台，帶領樂隊多演一兩首不休。樂團和樂迷如此親切互動，實屬少見。

記得有一場，我坐在後側高座，居高臨下，不僅僅聽音樂，也在觀表演，舞台上各樂手的拉彈吹奏，一目了然，尤其看到團惠昌那動作優雅的指揮手勢和投入表情。鄰座是「鐵粉」，不時主動向我介紹各種樂器的功能特色，其樂團知識如數家珍。

在互聯網無遠弗屆的年代，聽音樂的機會很多，在家靜心聆聽細味，可能比坐在 2 小時的音樂廳更享受。之所以有一批人願意花金錢、花時間專程來聽，除了感受現場氣氛外，還是一份支持之心。我來聽中樂團音樂會，總帶着期待的心情，看看這次又有什麼「新花招」——演繹經典曲目雖是質素保障，但舊曲如何新編和如何重新詮釋，卻考驗團水準和心思。上周末聽了「樂旅中國」之「編鐘與管風琴的對話」就有這感覺。編鐘是中國的傳統打擊樂器，由不同的鐘排列並懸掛在一個大型

鐘架上，透過銅錘輕敲而發出的聲音，音色清脆明亮，有時像水滴落地塘般悅耳而持久，有種滲透人心感。管風琴則是一種源自古希臘的大型氣鳴式鍵盤樂器，它是個高高在上的「龐然大物」，從「遠處」發來的聲音悠揚而莊重。

此次演出特邀身兼中央音樂學院教授的著名管風琴演奏家沈媛客串，與該團樂手合演由樂團委約香港作曲家伍卓賢創作的《幻境》（世界首演），現場最矚目的是舞台後方高座上的「群眾」——逾 70 位港深兩地學生吹笙場面極為壯觀。天籟般的編鐘之音，與春風送爽般的管風琴之聲，再加拙稚的「群眾」，三者之聲在樂隊伴奏下交替出現，營造獨特的人文幻境。一場借由中西古樂器之王的音樂對話，象徵東西文明在二十一世紀互鑒交融成果，也把人們從古代幻境帶回今日現實。

演出下半場是向世紀八十年代後期出任中樂團音樂總監的本港作曲家關廼忠致敬之作《第二交響樂》，這是關廼忠於 1989 年香港文化中心開幕演出而寫，同年在音樂廳首演由作曲家親自指揮。35 年後的這場演出中，關廼忠的指揮棒不時指向右後方座位，原來 85 高齡的關廼忠在座，他數度起立致敬，場面感人。也為這場音樂會賦予人文內涵，增添藝術溫度。