



源於奧運
李漢源

加設奧運項目亦需創意

隨着巴黎奧運會開幕日逐漸逼近，體育迷們已經預備抖擻精神，縱使要「捱眼瞓」也要觀賞自己喜愛的項目。

奧運是4年一度、世界最大型的體壇盛事，而今屆不僅包含了傳統的體育精神傳承，更是一次創新體育多元文化的建立，今屆巴黎奧運會增設霹靂舞、滑板、攀石、滑浪4個相對「年輕」的體育項目，因為奧運會超過百年歷史，這百年來大家每屆都很留意誰是男女「飛人」「飛魚」等較熱門的競技項目，但過去日子發覺一些年輕人開始少關心一些傳統體育項目，國際奧委會也擔心未來奧運的吸引力在年輕人中會逐漸減少，有鑑於此，就加設幾個年輕人體育項目，希望能將此百年盛事糅合現代元素，從而走得更遠。下屆奧運會增加幾個新體育項目，包括板球、壁球、棍網球、壘球等。其實透過加入新的體育項目，就可以大致看到國際奧委會所描繪的奧運經濟藍圖，例如霹靂舞是街頭文化，擁有很多年輕支持者，這種街頭文化不分時候不分地點就能在街上進行一對一比拚風格與創意，而這些運動相對較易入門，不用事先購入工具，令其更具社交性，把這類文化帶上世界最高競技場，絕對能吸引一大班年輕觀眾，加上奧委會放寬社交

媒體版權限制，相信更能提升奧運會整體收視率及網絡關注度，更容易出售轉播權及受廣告贊助商垂青，把經濟餅做大，讓大家都受益。

由3×3籃球、霹靂舞到花式滑板，由攀石到彈跳床，這些項目帶給人的感覺本是遊戲式玩意，慢慢建立規模後就由遊戲發展到競技，其實很多這類型遊戲發展也是跟着傳統體育自己改變而成。成為時下流行的X-Game極限運動，比較有危險性，亦因此比較刺激，令年輕人趨之若鶩。1993年美國成立了世界極限運動會，1995年舉行第一次綜合比賽，往後每年舉行，也十分受年輕人歡迎，這啟發到國際奧委會，認為如要令年輕人關注奧運會，也應增加新元素，並可將一些項目規範化成為新項目。奧運是體育界最高榮譽競技場，各項極限運動也樂於成為奧運一分子，吸引更多觀眾留意，而極限運動各種項目器材工具，又帶動另一個產業經濟了。

筆者曾統籌各種團體體育日、嘉年華會式比賽日，也要不停思考創意，如果每次只是舉行傳統項目比賽，沒有新意，慢慢參與者就會減少，最後被淘汰，所以我們傳媒或傳媒製作人，也要不停思考如何去創新吸引觀眾，才能在多變的市場繼續站穩住腳，抱有一席位。



方寸不亂
方芳

名菜與旅遊

王家衛的《繁花》電視劇在全國熱播封神，現在香港播出又豈能錯過？好看的劇在於貼地，劇中介紹香港最普通不過的「乾炒牛河」，在寶總胡歌一番解釋下，竟然通透了。炒河粉為何油膩？我們中式的傳統鐵鑊，受熱太快，若油分不夠，河粉就糊底黏鑊了，所以一定要油多才不糊底，據說一碟好吃的「乾炒牛河」，要用7湯匙油才能炒得好，所以，追求健康的人都怕怕。難得的是，寶總有解說，飯店用西式平底鑊來炒「乾炒牛河」，第一時間趁熱送到客人面前，吃完碟子不留一滴油……作為香港人，也是長了知識。

好看的劇有貼地，也有超富貴，劇中「黃河（路）保衛戰」飯店大門法，港式廚師以粵式名菜「仙鶴神針」救場，廚師又是風度翩翩的鍾鎮濤，寶總胡歌試菜後一句「有得頂」，香港菜、上海菜互相成就，帶來極大親切感。愛吃的朋友已經急不及待組團上海遊，要一試上海名菜「火焰大蛇」，哈哈！期待成行啊。

食得好，是旅遊的一個重要元素，香港的清湯腩、雲吞麵、魚蛋、雞蛋仔之類小店，經網紅推介，雖不乏排隊人龍，但又帶來幾多消費力呢？香港曾有「美食天堂」的美譽，有不少餐廳被列入國際星級米芝蓮名單，但今天的香港，除了燒鵝，又有什麼獨有創新名菜，能吸引旅客專程來港一試？香港要吸引旅客，真是在名菜下點功夫，有名菜就能吸引高消費客。平、靚、正的小食和雲端上的富貴菜，都是吸引旅客的元素，需要互相成就。

連續幾個節日在外消費，一天之內，在深圳、香港分別用餐，就有不同感受了。這天是節日前夕，日間在深圳大劇院站辦事，午餐時段的餐館，入座率相當高，雖然菜式可口，食客都是內地人，歡聲笑語，旁若無人，人聲鼎沸，感覺也不好。晚上返港應約到灣仔四星級酒店自助餐，紅酒任飲，更有生蠔奉客，竟然還有五五折，經濟不好，酒店也要想辦法吸客。然而酒店級服務也倒退了，收拾餐具的阿姐都是「大力士」，製造不少噪音，這是管理問題。

旅遊中心區食肆本來情況較佳，預訂銅鑼灣食肆慶祝父親節，跟疫前一樣節日規矩，都是分兩段時間入座，頭段5時半到7時半，或6時到8時。香港人的晚餐時段多在7時，為了做節要提前開餐，相信有實際困難，而且還要限時離席；大時大節如果没有本地客支撐，那就要看遊客有幾多了。



七嘴八舌
小臻

我愛香港摩天輪

寫這題目首先聲明，不認識這公司任何人，沒有受過任何贊助，20港元票價自己買得起。剛看到消息指，香港摩天輪現任營運商The Entertainment Corporation Limited (TECL) 公布6月4日已成功再獲標案，將在未來5年繼續營運這標誌性景點，與友邦保險及中環海濱的不同持份者攜手合作，進一步發展香港摩天輪及中環海濱這個值得世界各地遊客前來體驗香港海濱魅力的地標性景點，將於短期內公布更多有關香港摩天輪發展的精彩詳情。個人希望他們想想方法解決夏天如何令這地方不要太酷熱，旅客排隊舒服點。

正如TECL首席執行官Randy Bloom講，香港摩天輪已成為香港天際線具代表性的景點之一，成為備受讚譽的旅遊景點，最近獲香港旅遊發展局評為香港第五大熱門景點之一，為旅客必到景點，在國際舞台上代表香港並為旅客帶來難忘的體驗。在百物騰貴的香港，花20港元就可以坐摩天輪飽覽美麗的維多利亞港，十分難得，簡直是奇跡！也相信是世界上收費最便宜的摩天輪。現時

到各種消費場所玩，哪有20港元入場費的？一家大細坐上摩天輪用維港作背景拍張全家福，或者一對情侶坐上摩天輪享受甜蜜溫馨的時光，留下美好回憶，消費都不超過百元，沒有什麼比這更抵玩。難道不值得高興？未去坐過的港人該珍惜機會快去坐坐，心情不好上去坐坐也挺療癒。

當然要感激營運商和贊助商的大方，大家都知香港摩天輪的第一個經營者是因蝕本而放棄的，於2017年由現時的營運商接手找來贊助商，並增設AIA Vitality公園，重新開放時門票價由100港元下調至20港元，一直維持至今，已接待超過800萬名遊客，過去12個月更創下200多萬遊客人數新最高紀錄，又榮獲多個行業獎項，可謂做出成績。因為演唱會場地短缺，摩天輪旁的AIA Vitality公園更成為戶外演唱會熱門場地；也是舉辦國際酒展嘉年華會、戶外影院「The Grounds」、「冬日摩天輪」的地方，充分展現香港海濱魅力。最可愛是有歌迷買不到偶像演唱會門票就坐上摩天輪空中偷看幾分鐘也好。前陣子內地歌手華晨宇火星演唱會2024香港站在此舉行，其火星樂園式舞台在摩天輪的配襯下更完美，可見是非常好的場景（見圖）。日後導遊介紹香港景點肯定少不了它。



百家廊

林陽寺尋梅

若說有人憑感覺愛上梅花，那就是我了。愛上梅，堅持畫梅，卻未始看見真梅花，其實是叫人嘆息的無奈。熱帶的南洋，拾眼便見永遠翠綠的樹，始終蔥蘢的山，梅花要到哪裏找呢？唯有下筆前，先往畫冊裏尋梅的形象樣貌，再到詩詞裏去探究梅的精神品質。

文人墨客不約而同把梅放在不屈不撓、凌霜傲雪的地位，元朝王冕，在他的畫中題詩「我家洗砚池邊樹，朵朵花開淡墨痕。不要人誇好顏色，只留清氣滿乾坤。」梅花對他不僅是一朵花，更是人格象徵。開始走進水墨畫，是傻氣地非要在南洋地守着沒多少人使用的毛筆，不讓它在電腦時代消失，帶着一種固守華人文化根源的使命感。拎起毛筆畫水墨之後，才明白寫意花鳥畫是借物喻情，這份獨特的文化內涵和審美意識，讓癡迷水墨畫的人更執著沉浸唐詩宋詞。

花中四君子之首的梅，在詩中歲月裏瀟灑着令人傾倒的氣質，宋朝林逋的《山園小梅二首·其一》明寫「眾芳搖落獨暄妍，佔盡風情向小園。疏影橫斜水清淺，暗香浮動月黃昏。」暗說的是梅花的淡泊從容；元朝王冕的「冰雪林中着此身，不同桃李混芳塵。忽然一夜清香發，散作乾坤萬里春。」描繪梅花的不爭精神。讓人當成堅強信念的「塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場。不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」是黃檗禪師充滿哲理的名作，從唐朝至今，千年來仍在梅花畫中不斷被引用為勵志格言。一首梅花禪詩把我引進禪意裏。詩人和畫家創作時，

不約而同把自然界美好的事物借來吟詠，寄託情緒。孤高絕俗、堅貞高潔的梅和禪的超脫意蘊、自然空靈相互聯繫，成為品格的象徵，追尋禪意的詩僧因一朵開在冬日的梅花而開悟。

後來方知，將梅花入禪的黃檗禪師，原籍福建福州。都說有福之州地靈人傑。非福州人的我多次遊覽，漸漸愛上有福之州，這裏有郁達夫筆下稱頌的美景、美食、美人。郁達夫形容：福州女子「天生麗質難自棄」，「因而天晴氣爽，或歲時伏臘，有迎神賽會的關頭，南大街，倉前山一帶，完全是美婦人披露的畫廊。眼睛個個是靈敏深黑的，鼻樑個個是細長高凸的，皮膚個個是柔嫩雪白的；此外還要加上以最摩登的衣飾，與來自巴黎紐約的化妝品的香霧與紅霞，你說這幅福州晴天午後的全景，美麗不美麗？迷人不迷人？」而我每回到福州，除了美景美食，還有美好友人的盛情。福州有約從不推辭。今年3月到福州參加安排的演講和新書出版推介活動，意外接到觀光林陽寺的邀請。

初聽林陽寺沒感覺，福州美人傾情推薦，便有信心那是好地方。路兩旁的花樹相約開出了熱烈爛漫的繁花，在春意盎然的路上，聽說林陽寺始建於後唐，為千年古刹，是福州五大禪宗叢林之一，寺內原有兩棵三百多年的老梅樹，後來愛梅的住持大量種植，此後梅花盛開季，花海如潮、幽香四溢，形成福州賞梅最佳景點。

車子在蜿蜒曲折的山路迂迴，每一轉折處皆現不可言喻的美景，來不及

拍照便過去的蒼翠欲滴的山地丘陵，蔚藍明亮的天空不斷在前面呼喚，原來這叫福州藍。

福州藍從西湖賓館一直跟到我們下車，一手法印相一手持水瓶的觀音菩薩佇立池中，池水近乎乾枯，殘留枯萎的荷葉。觀音背後題刻「大慈大悲觀世音菩薩」的一片紅牆，凌亂無序的枝幹在紅牆頂上從裏頭伸到外邊，陽光下影影綽綽搖曳出斑駁之美。

不見梅花的梅枝告訴我們來遲了，告訴我們李清照強調的梅花品格和情操，果然是「此花不與群花比」。

正殿匾額上大字「林陽禪寺」乃中國佛教協會會長趙樸初於1981年到訪時題寫的墨寶。當時林陽寺重新開放作為佛教活動場所，趙樸初並寫下一首詩「着意尋春趕上春，和風時雨滿榕城。人天萬象憑調整，待看千日照眼明。」不知是否在寺廟聯柱子上呢？快步在曲徑通幽的寺廟殿堂，來不及細看，卻在梅園禪房遇見鄭板橋的「漫掃白雲看鳥跡，自鋤明月種梅花」，倔強孤高，孤芳自賞的是花，也是人。

嚮往的梅花滿枝頭並沒相遇，只有安靜的寺廟，安靜的梅樹下，讓想像飄飛，陸游說梅「無意苦爭春，一任群芳妒。零落成泥碾作塵，只有香如故。」空氣中彷彿有幽香飄散開來。朋友約我，明年冬日再到梅樹下泡茶聽曲聞香。明知梅花季節在冬日，春末仍帶着幻想來尋覓梅花蹤影，住在沒有梅花的南洋人，太過期盼和梅的邂逅。

來年冬日再到林陽寺探尋春的消息，我要讓梅花開在我的畫裏。



單袖乾坤
連盈慧

走不了的糖

走塑容易，沒有塑，還有盛物的金屬木材器皿和紙料布料可製成袋；糖獨一無二，就是走不了，走了就沒有任何東西取代，「代糖」本來就不是東西。

糖可以神秘到毫無痕跡存在不同類型食物中，這幾年連帶風暴式美食一起吹來的「低糖風」，就是因為都市人飲食吸入太多有形無形的糖，導致糖尿病人數急升，年輕人都捲入漩渦，保健人士才開始談糖色變。

認識到吃糖過多的害處，含糖飲料亦因順時勢有了低糖甚至無糖的副產品；後來才知道，所謂無糖，原來只是沒有多過產品中固定的糖，而非真正無糖，糖是所有飲料的靈魂，無糖也製不成飲料。

老牌子的綠色包裝酸奶註明低糖，還是依然甜得似低還高，生產商可能計算過糖太少，不會有人感興趣，所以糖還是少不到50%；就算少了20%，得要補充比糖更貴的20%原料也不划算，為免令產品成本過高，便非加價20%不可，但是象徵式的低糖作用不大，飲家聊以自慰罷了。

鹹酸苦辣的東西，哪一種不需糖調

味，打正名堂的「調味品」本來就無糖不行，任何美食都有重分量的調味品。糖有大害也有小功，很多中西成藥便少不了糖，製藥者借助微量甜味作引，好使病者食藥時易於吞服，也是出自一點婆心，總之糖是永遠屹立不倒。再說，糖沒大錯，錯在吸引力大，吃糖失控成癮；從朝到晚不離吃糖，等同煙精手不離煙一樣就成了大害；香煙是肺癌殺手，糖亦成為糖尿病殺手。

明知糖多無益，奇在沒有人會感到矛盾，凡是好吃的東西，勸人吃時總說：「食啦，好甜呀！」從來不會說：「咪食咁多，好甜嘍！」自古以來，糖給人印象總是如此正面，糖還是中外所有重要節日喜慶的見證品；從1歲到100歲慶生日子都離不開糖。糖是小朋友的甜蜜伴侶，也是無形損友。



◆它看似是仙又是妖。 作者供圖



獨家風景
呂書練

流行經典當代風貌

流行文化是香港一張強而有力的名片，當中又以粵語片和粵語流行曲為最，尤其是後者，不但風靡東南亞，在東亞的日本和韓國也有位置，而在我國的台灣和內地更不用多說。

今年適逢香港出生的中菲混血作曲家兼音樂製作人鮑比達(Chris Babi-da)入行60周年，他周前與香港中樂團聯手開了3場《新不了情音樂會》，把觀眾帶進溫情脈脈又輕快愉悅的音樂新境界。這是香港流行音樂盛況的懷舊之夜，也是對這位「亞洲流行曲音樂教父」的致敬之夜。

音樂會編排頗有心思，由一組他創作的樂曲打頭陣，一時是天大地大的絲路牧歌，一時是摩登大唐的胡舞亂旋，西式搖滾和中式二胡交織，熱烈奔放夾雜悠揚淒涼。而那些由鮑比達作曲或編曲的流行曲旋律耳熟能詳，音樂響起時，觀眾也情難自禁地隨之吟唱或掌聲鼓勵。

演出的高潮，自然是壓軸的音樂會主題作品《新不了情》，這是鮑比達為1993年同名電影創作及監製的主題曲(黃鬱作詞)，並邀請原唱、台灣女歌手萬芳登台獻唱，她同時演唱了王福齡為1961年公映的同名電影創作的不可朽名作《不了情》(陶喆作詞)。

兩部電影公映時間相隔32年，社會背景各異，但故事脈絡和主題相近，都是講一對年輕男女衝破社會藩籬而相愛，卻因女方病逝而令人斷腸。所以，兩首情歌的曲調和歌詞格調相近。《新不了情》是爾冬陞成功由演員轉型到導演的成名作，並造就了影后袁詠儀，故事感人而票房熱賣，帶紅了同名主題曲。作為原唱者，萬芳的現場演唱牽動着觀眾的情緒。

或許有先入為主的印象，曾聽過原唱鄧麗君，以及後來多位大牌如鄧麗君、蔡琴、徐小鳳甚至羅文等演唱，這次現場聆聽萬芳演唱《不了情》時，我卻感覺悲傷有餘，韻味欠足。她或許太投入，表情、動作過多，加上背景音樂強烈，令人聽不清歌詞，感受不到那種濃而不膩的深情。但整體而言，音樂會編曲連接東西，融會古今，借懷舊之風，呈當代風貌。令我想起20年前的「女子十二樂坊」——12位女樂手透過二胡、琵琶、古箏、笛子、中阮等中式樂器，以流行音樂形式在舞台上表演中國民樂，節奏明快，風格獨特，予人耳目一新，風行全球，也顛覆了中樂的傳統演繹。作為更具規模和專業的香港中樂團在表演形式的探索上屢見佳績，本次演出再現精彩。



琴台客聚
伍呆呆

寄生鳥與寄生樹

前段時間總是在網絡上看到大數據推送的許多關於杜鵑鳥的視頻。這才想起來，多年以來我所喜歡的，在春天「布穀布穀」叫喚的布穀鳥是杜鵑鳥的別稱，同時也想起了杜鵑鳥亦被稱作「寄生鳥」。

杜鵑鳥之所以被稱作「寄生鳥」，是因為牠們從不自己築巢繁衍後代，到了繁殖期，雌鳥就會把蛋產在不同種類的鳥巢裏，和別的鳥蛋混在一起，等別的鳥媽媽把小杜鵑鳥和自己的鳥寶寶一起孵出來，還要把它們當作自己的孩子一樣辛辛苦苦地餵養。

若只是如此寄生也就罷了，網絡上對杜鵑鳥罵聲一片，是因為覺得牠們「天生壞種」。被寄生的鳥媽媽孵出的杜鵑幼鳥連眼睛都未睜開，就本能地懂得「謀殺」與自己同一窩的所有異類兄弟姐妹，使出吃

奶的勁努力用脊背和翅膀把牠們推出窩去，以爭取鳥媽媽尋回的食物只餵養自己一個，讓自己茁壯成長。

對於杜鵑鳥的「壞」，有的網友特意把杜鵑幼鳥和牠寄生的鳥窩搬回家去，每天直播自己往鳥窩裏放雞蛋、鴨蛋、蘋果等超過牠體型許多的東西讓杜鵑幼鳥去推，頗有一種替天行道的感覺。也有一些理智的網友在那些視頻的評論裏耐心地告訴大家：杜鵑是益鳥，牠們會吃掉很多其它鳥類不敢吃的毒蟲，對維持生態平衡起到很重要的作用。

中國古代的文人倒是很喜欢杜鵑鳥的，蘇軾、王維、李白、李商隱都曾在詩中寫過杜鵑鳥，而杜鵑鳥在詩人筆下的名字也很好聽，被叫做「子規」，李白就曾寫：「蜀國曾聞子規鳥，宣城還見杜鵑花。一叫一迴腸一斷，三春三月憶三巴。」

在中藥裏有一種很出名的「寄生」，在

各類寄生裏，大家熟知的大抵就是被稱為植物界「勞斯萊斯」的桑寄生。桑寄生的繁衍方式和杜鵑鳥類似，它們不像大多數的植物那樣在泥土裏扎根生長，而是直接寄生在桑樹上，靠吸收桑樹的養分來生長，寄生枝長得枝繁葉茂以後，被寄生的樹枝多會枯萎而死，如同被杜鵑幼鳥從窩裏推出去的其它幼鳥一樣。

與杜鵑鳥的待遇不同，因為桑寄生天然珍貴的藥用價值，人們並不嫌棄它們為了自己的生長而「謀殺」了別的樹，也不認為它們是「天生壞種」了，就連《神農本草經》裏寫到桑寄生，也將它歸入藥中「上品」一類。

寄生鳥與寄生樹都是大自然的一部分，人也是。我們可以偶爾用桑寄生煲點湯喝，遠觀鳥兒的繁殖策略，實在不必動輒在網絡直播「替天行道」。