



源於真運

李漢源

日前筆者參與香港賽馬會主辦的青少年體育記者計劃，此項計劃已經舉行超過十年，當天主要與一眾學員詳談有關體育傳媒大小事，這個計劃可算是香港少有針對體育傳媒的訓練課程，過去十年也有不少學員在參與計劃後決定投身傳媒界，除傳媒行業外，其實體育媒體也可算是投身體育產業的踏腳石，日後可以從事有關體育的行業的種類也十分繁多，如今屆學員有部分是運動健將，也有部分是正在大學攻讀Sport Management（體育管理課程），都是業界未來的棟樑。筆者主要跟學員們詳談如何統籌一些大型體育活動及賽事，並分享過去多屆以傳媒身份參與奧運及世界盃的經驗，聽罷後學員們就很有機會參與今年7月巴黎奧運，其實有機會參與奧運等大賽，對一些新入行的傳媒人而言絕對是一個很好的成長訓練機會。

近年香港體育發展不錯，大大小小體育賽事不斷舉行，想加入體育傳媒這行業機會多的是，同樣地，加入其他體育產業中的行業機會也多，就今年政府「M Mark」贊助支持大型體育活動亦接近20個，加上全港運動會、巴黎奧運會等，而最重要的是2025年香港有份與廣東、澳門一同主辦第15屆全國運動會，因此論機會真的很多，就看大家如何把握。

體育記者看起來是比較單一的工種，每次工作離不開去採訪前找尋有關項目資料、比賽規則、各運動員背景、草擬

問題、觀看了解比賽、報道比賽過程等等，就可算是完成工作；但若能建基於這工作上再深入去參與整個項目報道製作工作，發展空間就可以無限大，正如奧運、亞運或全運，幕後製作團隊要幾千工作人員，可想而知轉播團隊人員及工作崗位之多，學員們了解後更對體育傳媒這個行業充滿憧憬及覺得更具挑戰性，當大家具備各方面經驗，便可參與國際性大型轉播團隊行列，因為體育轉播是全球性，發展空間無限。

與學員分享，我的目的主要是希望提高學員對體育傳媒行業的興趣，提供對體育產業有興趣之士一個「門口」去走進這個行業，由記者報道開始，從而走進整個體育轉播核心，而轉播傳媒這個界別對年輕人亦是十分適合的第一步。雖然短短時間未能詳盡告知學員一切，僅能引起他們的興趣，這些在大學中是一門學科，要學習的學問太多了。7月26日巴黎奧運便會來臨，如果跟上一屆東京奧運一樣，香港4間電視台聯播，到時需要人手就會更多，這班新學員就會是體育傳媒生力軍，各位，到時見！



◆與賽馬會青少年體育記者計劃的學員交流。 作者供圖



方寸不亂

方芳

燒鵝也北飛

香港舖記酒家後人經營的「甘饅燒鵝」月中結業，據稱是香港租金太貴，老闆將會北上找商機。這消息令一眾捧場客甚感惋惜，舖記燒鵝馳名中外，第三代後人開枝散葉，同樣精彩，把金牌燒鵝發揚光大，遊客專程來港嘆「鵝」之餘，還要打包「飛機鵝」與親友同享。如今名氣燒鵝也北飛，情何以堪？

香港名氣燒鵝在內地開創新天地，不是沒有機遇；不過，我們倒是在深圳先品嚐了一次烤鴨，希望有朝一日，北飛燒鵝與烤鴨，同一天空下，一較高下。

朋友帶路到福田區深業上城的烤鴨店品嚐片皮鴨，這店的片皮鴨上碟精緻，皮薄脆口，入口即融，果是與眾不同；清炒蔬菜上枱，年輕服務員體貼地說：「你們先試試，如果覺得韌，可以再炒過。」全枱人都呆了，在受寵若驚之餘，反省了一下，估計是我們這一桌食客，都是頭髮稀疏之輩，服務員對這一桌客人是用心相待。「入口即融」配合「開口貼心」，已經加分不少了。

隨著交通方便、消費便宜、服務質素好，港人北上消費成風，香港飲食業叫苦連天。香港本有「美食天堂」的美譽，但一天比一天褪色，租金貴、人工貴之餘，服務質素也跟不上，這是一個結構性的問題。大灣區餐飲業都是年輕人的天下，一般檔次的餐廳服務員不乏大學生，訓練有素、禮貌衛生，這一點是香港難以比拚的。

有人問，為何內地有這麼多的年輕人投身服務業，有說是大專畢業生找工作不容易，服務業較易入行；同樣，內地食物外賣送遞平台，送遞員不乏兼職的大學生，注入了動力，準時、衛生、有禮，一旦有遲送或不禮貌的投訴，送遞平台就扣分，為了保住工作，年輕人都是「拚命三郎」，同樣也提升了服務質素。

在香港的外賣服務，滿意的程度有幾許，大家都心知肚明，外賣遲送是常有的事，投訴當食生菜，那些掛在電單車前的外賣袋，在風馳電掣中披塵而來。香港人將就就吃一餐，包容程度相當大。香港飲食業與其怨天尤人，不如反省原因在哪裏？



發式生活

余宜發

海洋大滅絕

自己十分喜歡看電視，或是在網上看看一些對自己知識有增進的內容。其實自己對於環保方面也會盡力而為。我會在廚房利用兩個膠袋分別放置日積月累的塑膠、鐵罐及紙張，儲存到一定的數量之後會拿去放適當的環保箱，算盡一點綿力去保護地球。

前兩天心血來潮，很想知道現在我們經常說的「極端天氣」，在未來的日子會是怎樣。在搜尋的過程當中，發現有一部外國拍攝的影片，是講述北極天氣的改變，我將節目裏的重點跟你們分享一下。其實地球正在慢慢枯萎，大自然的循環遭到破壞，對人類影響最大的就是氣候變遷，在極地地區尤其明顯。有一個我們也會懂得說，世界的大氣平均溫度、海洋平均表面溫度是如何地上升，這個平均值是從很多的每一天、每個小時的資料，在不同位置累積去記錄而得到。隨着平均值的上升，其實這個變異的程度也會增大，而變異的程度就是最高溫跟最低溫的差距，可能會隨着氣候變遷發生。而變異性的增大，就意味着極端的事件，就是乾旱、氣溫異常熱及冷，發生的頻率會愈來愈多。

夏天的北冰洋，融冰的範圍逐漸擴大，速度一年比一年快，我們眼前的動物很可能有一天也會跟着消失不見，在二億五千萬年前便曾發生大滅絕的事件。大滅絕是生物物種有75巴仙以上消失。在我們看不到的海洋底部，有個「熱鹽環流」繞着地球循環流動，北冰洋的冰層厚溫度低、海水密度高，能夠驅動熱鹽將表層的氧氣帶進深海，提供海底生物所需。但是當北冰洋的冰層融解導致海水密度降低，讓「熱鹽環流」的驅動力減弱，甚至停止，那深海中生物失去環流帶動的氧氣，可能大量死亡，而生物死亡之後，細菌分解屍體消耗大量氧氣或是沒有被分解的屍體發生厭氧消化作用，產生有毒的硫化氫。不管是留在海底或是跑進大氣都會影響更多生物，這就是科學家們擔心的「大滅絕」。

其實在二億五千萬年前，二疊紀在三疊紀的交界過程中，曾經發生類似現在非常接近的氣候變化的現象。現在這個過程跟當時很接近，每一年消失的物種，甚至比當時還多，我們有些科學家把現在叫做「第六次的大滅絕」，原因就是人類所引起的。所以大家也要好好保護這個地球。



彭慶梅

麥苗青青

信步田間小道，滿目霜葉盡染，大地凝寒，寒氣襲人。在一望無際的田野裏，越冬的小麥苗蓬勃着綠色生命的色彩，萌動着積極向上成長的生命力量，呈現出一片青碧翠綠，帶給人們豐收的希望與富足的期盼。

麥苗青蔥，綠意盈目。一陣凜冽的寒風襲來，細碎的雪花翻飛起舞，雪花輕盈地飄落在麥苗上。雪落麥田，沙沙有聲，生命的回音是大自然最美妙的旋律。剎那間，雪花給麥苗覆蓋上了一層雪棉被。待到來年春暖花開，冰融雪化，麥苗齊刷刷地長高長壯，分蘗拔節，抽穗揚花，灌漿結籽，生命的節律有條不紊，每一段生命的節律都在大地回響，每一場生命的華麗轉變都多姿多彩。分蘗後的小麥苗填滿了麥田，挨挨擠擠，相互依靠着、扶持着，趕着越兒拔節抽穗。麥穗比手指粗壯，上面長出一個個籽粒的小房子，麥粒房子被一層層麥殼包裹着，整齊排列在麥穗上。

在麥殼尖上，生長出一根根細長的麥芒，麥芒宛若縫衣針，上面布滿了極其細密的小毛刺，尖銳鋒利。一簇簇麥芒針鋒畢露，緊密地團結在一起，共同防禦外物入侵。麥芒針一律向上生長，酷似一層層針狀籬笆，阻擋着蜜蜂和蝴蝶採食粉蜜，以及尖嘴的小鳥雀啄食籽粒。尖銳的麥芒針張揚着鋒芒，護衛着嬌弱的麥花，一旦有小白蝴蝶侵犯麥穗，麥芒便黏住白蝴蝶的翅膀，白蝴蝶將會被螞蟥啃噬。鋒利的麥芒對七星瓢蟲十分友好，七星瓢蟲的體態呈半球狀，披着

大紅色或金黃色的鎧甲，鎧甲上點綴着黑色的小星點。七星瓢蟲扇動着美麗的羽翼，在麥芒柵欄裏自由穿梭，給麥穗清除害蟲麥芽蟲。一根根麥芒就像麥穗的忠誠衛士，守護着麥穗大家園。

有了麥芒的守護，麥穗盡情地綻放着美麗的生命花朵。一根根細絲狀的花莖從麥殼小房子裏探出頭來，花莖頂端懸垂着一朵朵細小的花朵兒。小小的麥花圍繞着麥穗，在微風裏盪鞦韆，顛顛悠悠，輕輕盈盈，小巧可愛的模樣兒。麥殼小房子的四周懸掛着星星點點的花朵兒，花穗子細細密密，包裹在一團揚起的花粉霧氣裏。麥花小巧細碎，花香清甜濃郁，微風輕拂過麥田，幽幽的麥花香氣四溢。麥穗揚花，繼而灌漿，麥子豐收指日可待，農家人的甜美日子有了盼頭，幸福的生活就在眼前。農人站在田間地頭，嗅着麥花香，燦爛着花朵般的笑容，皺紋裏洋溢着喜悅，心裏比吃了蜜糖還要甜。

小時候，學校不但放寒假和暑假，還放麥假。每當麥子收穫的季節，大人孩子一起上陣，搶收小麥搶種玉米。我們小孩子都要去麥田裏搶拾麥穗，火辣辣的太陽將皮膚曬得黝黑，汗水濕透了衣衫。若麥芒碰觸了手背和面部，就感覺像針尖刮過一樣刺癢癢，麥芒令我望而生畏。是啊，凡是大地上的守護麥園的忠誠衛士，哪怕只是一枚尖細的麥芒，也值得敬畏呢！

在我的家鄉，人們稱小麥和麵粉為

精美細麵，用小麥麵粉製作的蒸饅和水餃微微發黃，麥香味十足，令我們無比期盼。我們懂得，只有辛勤勞動收穫了新麥子，才能吃上蒸饅和水餃。我們頭頂烈日，撿拾麥穗的小手飛快，細心撿拾起落在麥田裏的麥穗，像抱寶貝一樣抱在懷裏，積少成多，居然也收穫很多麥子。金黃色是小小的生命色彩，意味着小麥如同金子一般珍貴，可在我們小孩子的心目之中，金黃色的麥穗遠比黃金珍貴得多。我們體驗過汗水滴答下的辛苦勞作，懂得農家人收穫麥子的艱辛，懂得糧食的珍貴。我們深知，一顆汗珠子嗒嗒滴落在大地上，即便砸出18個汗水花瓣子，也換不來一粒小麥。

麥苗、麥穗、麥芒、麥花、麥粒都是成簇生長，它們精誠團結，可謂凝心聚力。麥穗懷揣着花朵兒的美麗夢想，內斂揚鋒，精心呵護着小麥金子般生命。大自然造物精緻巧妙，給柔弱的小麥苗裝備上了麥芒利器。生命有鋒芒，物種才能存活延續，尊重大自然的萬物生命，敬畏萬物生命的鋒芒。對大自然及其萬物生命心存感恩與敬畏，人與大自然和諧共生。

寂寂田野，青青麥苗，綠油油的麥苗纖纖柔柔，在嚴冬的雪棉被裏自由地茁壯成長，拔節孕穗的生命音符將在春日暖陽裏奏響。當麥苗的生命色彩由蔥綠色成長為金黃色，布穀鳥兒便亮開金子般清亮的歌喉，將大地麥子豐收的歌謠唱響：「割麥插禾，割麥插禾。」



翠袖乾坤

連盈慧

維他也可能要命

城市人每天大都不離服食維他命丸，尤其是事業型工作狂的職場男女，忙到七顛八倒連進餐都嫌麻煩的時候，拉開寫字樓的私人抽屜，掏出多種維他命丸，隨意吞它三四顆，認為當天營養足夠，維持到精神和體力，就自我安慰繼續埋頭苦幹了。

每種維他命的好處大家聽到耳熟，可是維他命服食過量有什麼副作用就少人知道，以下就談談從多方面綜合得來的資訊：

先由維他命A說起，維他命A對眼睛有好處，相信大家一定最為關心，否則維他命A含量最高的藍莓，受歡迎程度不會瘋狂排到第一位，可是過量服食維他命A也會影響視力，同時令人容易發怒/渴睡/失去意識和皮膚乾脫。

過量攝取B2則出現暫時性皮膚痕癢；B3過量則令腸道痙攣、臉部潮紅；過量B6引致神經系統障礙而失眠（試過消夜吃牛扒後睡不着嗎？）。

維他命C過量能令尿液中草酸過分排泄增加結石風險；脂溶性的A/D/E/K無法隨尿液排出體外，必須透過肝臟代謝，代謝一旦不力便影響心臟。

E過量還可能干擾人體內抗氧化劑

功能，不但不能預防心臟病，反令心臟衰竭；K過量令血管形成血塊而導致中風；菠菜有益，維他命K特別豐富，切要留意。所以別以為只要服食多種維他命就可永葆身體健康。不論任何維他命，服食過量都會引致暈眩、頭痛、腸胃不適及疲勞……以上病徵，所謂「都市病」，起因正來自吸收太多維他命丸，營養豐富到令ABCD維他命在腹中打滾到亂七八糟，你說「美食節目」是不是只宜隔屏欣賞，不宜全送入口？

河南一個9歲男童腹痛入院，施手術後從體內取出6粒結石，病因便來自平日父母過於寵愛，給他吃得太多補品，連渴時也只飲牛奶果汁不飲清水，可見維他命汲取太多，小童亦深受其害。



◆充滿美感的維他命。 作者供圖



獨家風景

呂書練

港深時尚產業

上周寫完有關香港時裝的小文後，看到本報有相關方面的新聞，原來深圳時裝業者不止是在巴黎「小試牛刀」，還同時要在深圳舉辦「深圳·米蘭雙城時尚周」。根據報道，預計下周起有近八成意大利品牌首次來深圳參與。

活動中並有一個「深圳—米蘭雙城新銳時尚藝術展」，邀請深圳和米蘭的9個新銳時尚品牌參與，整個時尚周活動不但跨區（龍華區、南山區和福田區），還跨界（金融圈、科技圈、時尚圈），推動產投融合、產商融合，深度、廣度合作，以吸引國際品牌落地深圳。

看來，深圳的「國際化」雄心不小，不但要在科技、金融方面走在前面，走向國際，最新的動向就是文創產業，包括文化藝術活動和時裝周也引領潮流。

當然，正如我前文所說，香港是流行文化的老大哥，港產影視文化不但「餵養」了內地兩代人，香港時裝節和香港設計師騷也啟發了內地第一、二代設計師，「後起之秀」架勢凌厲，不但文化底蘊深厚的「北上廣」，現在連近在咫尺的深圳也來勢洶洶。

深圳在疫情後的一系列文創活動「走向國際」顯然是蓄勢已久，有備

而來。早在9年前，應香港時裝設計師協會主席楊棋彬之邀，我首次出席深圳時裝周欣賞該會會員參與的專場表演，也順便感受經濟特區首屆時裝周的盛況。

跟歷史悠久的香港時裝周相比，設施、安排都差一大截，現場氣氛也沒那麼熱烈，只見零散的時尚達人精心打扮而來，但由於官方（也是主辦方）重視，宣傳攻勢和動員造勢規模不小，除了時裝騷主場所在的南山區華僑城歡樂海岸一帶掛滿宣傳布幅，市內各區也以分場活動積極配合。可見深圳人對這個時尚盛事的雀躍程度。

畢竟是首屆，待改善之處不少，但首屆時裝周已有近50場時裝騷的規模，主辦方當時也揚言，計劃用5年時間打造「亞洲頂尖時裝周」。筆者當時跟在場一些老外買手閒聊，他們都表示很感興趣，會再來，主要看中背後內地腹地的市場商機。

如今近十年，是否成為「亞洲頂尖時裝周」見仁見智。但跟香港或受限於空間和思維，時裝節或時裝周主要在會展中心「閉門」進行，而深圳時裝周卻「走上街頭」，接觸民眾，效果和氛圍顯然不同。兩地市民對深圳的發展當然樂見其成，但港府官員似乎也要有所行動了。



琴台客聚

伍呆呆

黃皮酒的滋味

因患了重感冒，我這個「酒鬼」已經好些日滴酒未沾。趁陰雨天在家整理酒櫃，翻出一瓶被遺忘在櫃子深處的黃皮果酒，打開蓋子，嗅到酒瓶裏飄出的酸酸甜甜的果香味，想起周作人先生文章中的句子：「我們看夕陽，看秋河，看花，聽雨，聞香，喝不求解渴的酒，吃不求飽的點心，都是生活上必要的——雖是無用的裝點，而且是愈精煉愈好。可憐現在的中國生活，卻是極端地乾燥粗鄙。」竟不自覺地勾起了心底的酒癮來，也趁機有了小酌的借口。

黃皮酒是老家在雲浮市郁南縣的女友送的，郁南是有名的黃皮之鄉，女友在自家果園種了不少，郁南雞心黃皮皮薄肉厚，酸甜多汁，吃不完的，女友都用高度的米酒泡了，放到第二年，飲之，香氣誘人，清甜可口。我一向青睞小粒的水果，黃皮自然也不例外，是我愛吃的水果之一。

黃皮果肉清甜，但果皮有些微的酸苦，廣東民間諺語「飢食荔枝，飽食黃皮」道出了黃皮行氣消食的藥用價值，它的藥用價值大部分都在果皮裏，因此愛喝酒的將黃皮連皮帶肉地泡酒，不喝酒的用它泡酒加糖喝，便可以忽略它的苦味，若是不怕麻煩的，把黃皮果熬成果醬，或是加上甘草、陳皮和蜂蜜一起醃漬，吃起來口感不錯，清熱潤肺、止咳平喘的效果更是能夠翻倍。

高州黃皮與郁南黃皮齊名，父親前些年到高州朋友家去玩，朋友家也種了很多黃皮樹，父親「食過返尋味」，便問朋友討了一棵樹苗帶回家種在自己的院子裏。等到那棵黃皮樹好容易容易長大成，結的果子卻是稀稀拉拉，果肉也是酸酸澀澀的難以下嚥，和父親在高州吃過的完全不是一個味道，想必是因為換了水土，成了「南橘北枳」的緣故。

父親種的黃皮樹變成雞肋，在他的「食

之無味，棄之不捨」中愈長愈大。果子雖不好吃，父親覺得每年春天開花時看一看那一樹開得密密麻麻的花，聞一聞那幽幽四散的花香也是好的。結果，年復一年，父親的黃皮樹上除了不好吃的果子，居然長出了不少寄生枝，這下父親的黃皮樹就變雞肋為寶了，待那些寄生枝長大，剪下來曬乾扔進酒罈子，父親的酒櫃裏便又多了幾壇養生的藥酒。

我搬到現在的別墅住的時候，妹妹也送了我一棵從普寧鄉下挖來的黃皮樹苗，我將它種在前院，樹苗雖小，但是第二年就結了好幾串果子，大抵是因為離它的故土不遠，果子熟時吃起來很是清甜，只可惜數量太少，想要用來泡酒是遠遠不夠的。不過，樹總會長大的，耐心地等上幾年，也很好。

如今還有女友送的黃皮酒，斟一杯，啜着周作人的句子輕啜淺啣，生活也就有了「精煉」的味道。