試上跑道。

緩跑地方小而且

跑道窄

彎角多

和

安全意識

思旋 天地

思 旋

風

少親子賽,父母、家傭、祖父母一行幾。街頭巷尾更多了幼兒和親子賽,曾目了大小跑步賽事在港舉辦,全城掀起跑了秋意漸濃,便是跑步比賽高峰期。近

隨想

國

興 國

們常常覺得人生非常奇妙

年多了

當秋意漸濃

求的事情

從詩書畫到煙酒茶

道具 節日的 如今, 近日,

又多了一道美味。

現蒸南瓜、炒南瓜、燜南瓜 和南瓜一起引發我的食慾的還有秋絲瓜 正是吃南瓜的季節 ·連零食裡也多了一

只是隨意地清炒,就能在淡淡的清甜裡去除秋季 的燥熱。若是將絲瓜作為其他食物的配菜 能調動主食材的美味外 ,秋絲瓜還要比南瓜更勝一籌。 道新鮮的炒南瓜籽。 美容功能,

我父親家餐桌邊的牆上裝飾的是豐子愷先生的名畫 那是多少天性愛美的女子夢寐 絲瓜絡被傳統地 **《**豐 味,第一

伍呆呆

的萬聖節也隨同冷空氣一起降臨了 個秋天的「 氣的 秋老虎

中學時期學過的關於窮人偷南瓜充飢的課文 ,讓人百感交集。 國民,用曾經浸透苦難的食物作為玩樂的 飢餓的年代早已遠去,已經接受各種舶來 鄰居帶着孩子做的南瓜燈倒是讓我想起

人不知不覺地就吃過量,撐得直呼要減肥。末來做客,每天所做的菜式幾乎都不重複,總是讓 道南瓜餅或者一碗南瓜湯端上來, 同為吃貨並做得一手好菜的妹妹到我家 胃裡便

的影響

、燜南瓜、南瓜派、南瓜,於是餐桌上陸陸續續地出 自己也能變得更加可 , 除了 ,即便 談到煙

以保持天然的柔嫩 熟透後正能派上用場的絲瓜絡。 入口的清甜美味 絡經過簡單的處理後拿去洗臉、擦澡, 口的清甜美味,最主要的是喜歡它在夏季生長而我對絲瓜的喜愛不單是作為食物在秋天時它 細滑

3],被孩子們稱作南瓜節終於趕走在嶺南肆虐了整

悦之情的孩子用力收圖》,圖中一個

完力地往前方推着,其畫配文曰:「個巨大的南瓜被幾個渾身上下都洋

迎春

與爆

溢着喜

對於這類的洋節日我向來是沒有什麼感覺

這與父親那一代人經歷過饑荒的年代後渴盼安定、富足瓜如車。」直通通地道出了人們對豐衣足食的渴望之情竹響千家,共祝新春百物華。五穀豐登蔬果熟,棗如瓜

畫的一 代,而文人骨子裡那種對精神境界的追求卻不受任何環是成了有題。舅父是個文人,他也經歷過缺衣少食的 題 心境頗為貼近。 與父親不同

,正合了那句「

寧可食無肉

,不可居無竹

無題還

幅瘦竹圖

[,舅父用

很淡的筆觸將此畫題為「

,我自己的小家餐桌邊的牆上

掛的是舅父

的

下難受了一 告訴我這叫「醉煙」,醉煙而歸後,身體在尼古丁的折磨抽了幾斗煙絲,結果在會議結束後竟然百般難受,過來人 前不久和劇組的主創人員開會 天一夜才恢復正常 ,會中我為了提神 接連

人的身體慾望物質生活比,這 字齊全的生活會讓人滿足, 種生活裡只有一 生活也是七個字:「 存在着兩種生活,他們都可以讓生活變得有滋有味。第到煙、酒、茶,再談到我的「醉煙」,師父説人的一生我的師父也是個道道地地的文人。和師父從詩、書、畫 種是七個字 ,這種生活更注重精神性。第一種生活滿足了 個字交叉,就是「茶」,但這個「這一種生活滿足的是人的精神慾望 柴米油鹽醬醋茶」 ,是解身體之渴的茶, 琴棋書畫詩酒茶」 書畫詩酒茶」,和前一種完全的,用舌尖體驗酸甜苦辣。第二種鹽醬醋茶」,全是食物,這七個 第一 但這個「 種滋味是舌尖 而在第二種精神 。這

此後不再碰煙 我泡了一壺濃茶 ,解了我的煙之醉 品味

Ė

傳真:2873 2453

長重視

人騷, 微服出巡還要架勢。比賽開始,父母不斷在其旁負責拍照;祖父母負責看管物件,比從前小公主 悟;也有媽媽咆吼爸爸為何只顧看手機而令孩子身,「 哪裡跌倒、哪裡爬起身」從此刻開始領搖旗吶喊,小公主跌倒了,父母喝令她立刻起 錯過賽事 傭負責照顧小主;爸爸負責查詢比賽情況;媽媽 差不多每人也會跑步, 人陪着只有三四歲的寶貝 畢竟真實得多一 場內父母與孩子互動好看過電視的真 但又有多少 一起參加比賽。家

到 - 作用方摄到,小孩子参與比賽第一需要學習 - 作用方摄到,小孩子参與比賽第一需要學習 - 作用方摄到,小孩子参與比賽第一需要學習 感受也是一個特別回憶。跑步比賽必有成敗,家活動,增廣見聞。比賽氣氛熾熱,讓一家人一同賽跑的過程?非常鼓勵父母多帶小朋友體驗不同 成王敗寇自然是金科定律仍比賽成績很易理解,以 特別一 人懂得享受 班 證書

口水雞雙拼也是既香口又飯局。這小館的溏心蛋, 師就想着下次聚會時來此捧場,於是便有了連我也參加的便問她為何在此?學生說這小館是她的丈夫開的。於是老 水雞雙拼也是既香口又嫩滑 看 來 ,到了 星期一 什麼時候可 大叫 ,這不是他教過的學生 港鐵站的渣華道出口 老師、老師。 嗎? 畢業兩年了

吧

巧合才達成以,我在這斷地鏟,一 之後,加入五成熟的芋塊,然後端離火爐,一邊用鍋鏟不切成條塊狀的芋頭炸至五成熟,再以四比一的糖和水煮化菜,要長時間佔用一隻炒鍋禾一作炸烹戶 ,我在這秋天來臨時吃到美味的芋頭,是不是要靠幾重 反沙芋 邊用扇子搧涼,直到糖變成又乾又白為止 現 在已很. 隻炒鍋和一 少 潮州館 個炒菜師傅。做法是先把例州館做了,因為做這道 那真是大有口

來的朋友喜歡吃什麼的人 民多年的老朋友歸來,識飲識食 像有上天安排的感覺 人生的過程裡 不過,座中另一位食家卻說: ,還吩咐廚房肉要肥一 菜扣肉 ,就是星期天吧 上桌後 ,偶而會碰上難得的巧遇 ,吃得大家都異常 ,特別點了 點的, 得的巧遇,好~,就是因為在 結果半 、更了解 秋天是產 迎 位 道

肥

瘦扣歸

高

步,每天都作萬步走,有天正沿着北角渣華中一位老師偶然得知的。事緣這位老師喜歡有去過的小館。這家小館,巧得很,原來是說是喝喝紅酒,於是選了一家對大家來説都 食家的 ,學校的老師約了幾位同事一起晚飯,條可以吃到秋天盛產的芋頭?第二天的的一番話,讓我想起芋頭的美味,心想 ,如果是『芋頭扣肉』就更美妙了。 口時,忽然有個女子從小有天正沿着北角渣華道。事緣這位老師喜歡散寫。事緣這位老師喜歡散好館,巧得很,原來是其然了一家對大家來說都沒

沙芋」。 你們一道特別的甜品。」一端上桌,原來是潮州菜的「 呼們一道特別的甜品。」一端上桌,原來是潮州菜的「 乎。最令我們意外的是,最後的時候,那位學生説:「 酒香濃郁、嫩滑美味。貴妃雞、 ,吃得幾位老師都不亦

步時突停下按手機,其實這都是缺德、罔顧別人安全的行人士往往不為意,稍一不慎便把孩子絆倒,或有不少人跑在跑道上推着BB車慢步。小孩個子小,正在專心跑步的友到公園玩,有些家長給幼兒在緩跑徑上學走路,更甚者是建在公園內,環境十分優美。在周末,家長喜愛帶小朋是建在公園內,環境十分優美。在周末,家長喜愛帶小朋

回到我們自身,以這種方式抵抗浮躁、遠離喧

反送樂

最美的愛情總是小別離。乾隆皇帝到濟南,他 聞古琴悦耳,循聲而至,來到四面環水、紅荷圍 ,這就是雨荷廳。上前與其攀談,女子 知書識禮,談吐不凡,兩人相談,琴棋書畫,相 見恨晚。很快,他們就墜入愛河,纏綿悱惻,在 子、冰糖製成,用泉水沖泡。比妙玉「梅花上的 一籌。乾隆品嚐,餘香裊裊,讚歎 便將隨身所帶摺扇鋪在案頭,研磨,揮 筆,繪就 「煙雨圖」,即興題詩:「雨後荷 深諳這場愛情不會長久,便在錦帕上題寫了一首 古樂府詩,作為回贈:「君當如磐石,妾當如蒲 草。蒲草初如絲,磐石無轉移。」因為懂得,所 以圓滿。雨荷與乾隆皇帝的愛情,之所以感動無

數後人,也是這個道理 在雨荷居,來一碗夏家大碗茶,猛地仰脖,咕 咚而盡,交出一隻空碗,茶香在空氣裡回甘,情 感在記憶中纏綿,絲絲縷縷,漾過心頭,又開墾 記憶,也綿延着一座城的歷史文化。聽友人説 了你我的世界。偶遇香港過來的遊客 ,正在體驗 鄉飲酒禮: 他宣讀鄉飲酒詞,字裡行間 ,充滿虔 , 予人儀式感 ,他以茶代酒 ,一飲而盡 。從儀 式感中,現代人找回久違的鄉愁。這讓我想起 , 沉水臥時燒, 香消酒未消 酒中吐露懷鄉情,片片愁緒,忘不掉,放 幾經繾綣 ,凝聚濃得化不開的愛國情感

她的飲酒,如悲慨之歌,氣壯山河 最吸引我目光的是那些角落的細節。夏家的轎 子,帶有精美的雕琢;用過的水桶,沐着雨荷的

翠仙

一代的士,新在什麼地方,就值一時一年某車廠出產二零一七年度市面行駛的新一代的士,來自一時會在香港。一個年度出廠,同時會在香港。

手澤。那是怎樣慧心靈巧的雙手,那是怎樣忠厚 詩書的家訓。每天晨起,走出家門,在泉邊漿洗 娜,詩意盎然;夏天,湖畔乘涼 光瀲灩;秋天,泉聲清悦,佛山菊韻 明;到了冬天,雪後畫晴,煙波浩渺,恍若畫 卷,美不勝收。這樣的日子,一寸一寸,活色生

展示區還有百花洲出土的瓷片,大大小小,殘 缺不全,沒有一片是完整的,卻又是實實在在的 見證:哪一片是乾隆皇帝心儀的?哪一片是雨荷 最珍重的?現代人的目光似乎短淺,無法看到瓷 片蘊藉的文化絲路和情感血脈。這些瓷片,比我 承着華夏的基因,抑或説,每一片背後都有個中 國故事。這就是它們的動人之處。此時,此刻, 目光的對視,就像無聲的對話,深情的交流。比 博物館、紀念館中的出土瓷片,它們更接近大

地,擁有美好的寓意。 清泉流過雨荷居,醉美濟南百花洲。這一趟遊 覽,令我收穫頗豐。雨荷居復活了老濟南的美好 晚間有乾隆巡遊的情景演出 ,夜晚的百花洲會更



流過雨

「鐺鐺車來了!好有民國範兒!」秋光晴好, 走出家門,在濟南街頭,復古的鐺鐺車令我眼前 一亮,這是公交部門精心打造的「夢迴濟南府」 泉水潺潺,楊柳依依,秋風吻過臉頰,我是説不 出的愜意。而新開門納客的雨荷居,遊人如織

很是熱鬧 雨荷居是夏雨荷的家。感謝瓊瑤女士,一部 《還珠格格》,讓乾隆皇帝和夏雨荷的愛情流傳 的小女孩,纏着媽媽問個不停,旁邊一對年輕情 侣笑靨如花,不停地拍照。古琴悠悠,時緩時 急,彈琴的女子,紅衣翩躚,柔婉優雅,舉手投 足,亦靜亦動,與臨街的泉水、垂柳相映成趣, 引得很多人圍觀。有些人看得出了神,好像漸入 佳境,成為這幅畫卷中的一部分;待走時,捲起 來,揣在袖子裡,就是一軸。彈琴女子,倒映在 水中,虚虚實實,美輪美奂;那琴聲,漂洗着柴 米油鹽的日子,也撫摸着路人的心靈。它載着我

的思緒,穿越回到過去,重溫浪漫往事 拿出手機,掃描門口的二維碼,就能聽到導遊 ,遠遠超 。其實,雨荷居的文化底蘊 ,它承載的是老街巷的風骨 的是老濟南的家風。愈是走進用心體驗,愈是心 懷敬畏和美好。相傳,過去夏雨荷家與福善堂的 王家比鄰而居,共用一眼無名泉,相處融洽 後 來,王家擴建院落,在泉水的歸屬問題上,夏家 覺得自家緊鄰百花洲水系,便主動讓水給王家 一時傳為坊間美談。乾隆皇帝得知此事後,龍顏 大悦 ,專門做了對聯:「一分青,兩分白,五福 同壽皆延釐;百餘泉,千餘水,四季平安共讓 廉。」百花洲的「讓水泉」由此得名。可見,乾 那是泉水滋養、百姓之間持守的道德倫 理;那是二安(易安、幼安)澆灌、世世代代傳 承的文脈源泉。

在雨荷居裡佇足,流連,中堂、書房、閨房、 鄉飲,撲面而來的是家常的氣息,就像回到老濟 人產生些許悵惘。院落內,彈三弦的師傅,神情 專注,聲音悠揚,一招一式,叫人感動。我覺 得,民間的東西,總是叫人感動的,打動人心的 是平鋪直敘的感情,從不拐彎抹角,樸實粗糲, 真摯乾淨,又經得住時間的考驗,為平民的貴

這讓我想起胡蘭成和張愛玲當年的一段見聞 「溫州賣木器的街上,兩人經常去看舊式床櫥 上面刻着垂髫女與總角男對舞 ,又一 一幅是書生與 少婦的對舞,全身塗金 ,一種溫厚的金色,線條 亦厚墩墩,頭上是南方炎熱的夏天,地下階砌分 ……愛玲看後很吃驚説,這樣現世的 卻又是生在一個大的風景裡,人如曉風白蓮 出生在泉水邊,生活在百花洲,夏雨荷也是曉風 她的內心裡根植一種蓮花的堅定,她的 白蓮 生命中擁有一個「大」的東西-喜氣安穩。所以,當我們一次次回眸,其實也是

入稍不小心都容易碰頭碰腦,只是乘搭傳統房車和的士的高度,就算父兄輩進車廂,出生,平均已比父兄輩至少高出六七吋,現成八十後、九十後出生的一代,不論男生女早已不合時宜了,可知道今日那些 爽心,是不是該換另一 擠迫得令人更煩躁,總不如新界的綠色的 迫的城市,太多大紅車輛,熱乎乎的,看去 身是不是依舊紅色。老實説,在交通那麼擠 哥小妹沒提過意見 一點七四米,就算那些一米八、一米九的小發出來的聰明。其實其他房車也應不再少過 車頂,也可能是新一代設計人從自身體會啟多搭巴士,所以的士為適應新一代身高加高 腿腳稍欠靈活,如無必要,通常都表示寧願 鐘的舒適。但是上了年紀開始囉唆的長者, 車已養成傳統習慣,不會講究上車落車幾秒 正已紅了那麼多年 據説兩年後新的士可能全面取代目前舊的 ,對乘客來說無疑是好消息,可不知道車 ,製車公司該有理由先知 種柔和的顏色呢

協。

位高的香港可不能落後於形勢呢

,而我們的疑似女

治港?何況今日世上女領袖層出不窮,號稱女性地 理想,港人、中央和商界可曾鼓勵和考慮一下女人

三十年代普遍五呎多身高的男女,問,只可勉強適應於一般上世紀二的士那個傳統房車車頂高度的空的大家一向都有個感覺,目前不淺。大家一向都有個感覺,目前的問度。一點七四米高度,不止有 點七四米的高度和比MPV更寬廣 最值得談論鼓掌的 還是車身那

便乘客放置輪椅的空間 ,想想用不着躬身彎 新車還設有 乘客應先 , 也 嘲見 小婦人和女領袖 儀 。 佈, 功 是好事者和支持者在旁邊揣測和背後發 反映大家都在觀望,也有其他顧慮。 他對手的表現如何 首,但並不絕對, 次表示有興趣參選的立法會議員葉劉淑 我作:

只是突然冒出個大冷門法官胡國興 流傳中的熱門當事人沒一個正式宣

顧慮

為行動不.

給它八十 腰進內

分了

。此外

為女性

自然希望有女性出任特 還要因人而異

但到目前為止,

都只

,以及其

便已令人驚喜,

車門已不是向外拉出

,而是採用橫

態沒計劃參選的政務司司長林鄭月娥和多

中有兩位女性榜上有名,分別是已多次表

,坊間就流傳所謂

十人名單」

以致從社交網站到實質媒體都日日談論下

是,人人都討厭政治,卻又人人不得 今年是多事之秋,社會政治化的後果 輪到下屆特首參選人落場的時候,但

本來,

立法會選舉之後,就應該

不談論政治,畢竟政治已找上門來

屆特首,而對特首之位躍躍欲試者也不乏

趟門」

統房車式

樣,

但是給人感興趣的,

據説外表看來,

曾見過,始終只是少數

儘管具備類似上述設計的的士

其中一句「我一個小婦人好多、,並坦率評點其他潛在對手 由己」 什麼呢? 葉劉雖沒正式參選,卻已公開接受訪問談 林鄭有職位在身 態度曖昧 是否參選暫時

我一個小婦人好多人睇我唔起」引 倒是向來心直口快的 ,説話中不無自 身不

以今日時勢之亂,女人最好不要出頭 自然也惹來嘲笑和諷刺,有些則好心地奉 環顧當今世界政壇,反而是亂世出女

起熱議,

勸 :

然而,

首位民選女總統, 是在男人爭鬧不休、誰都不服誰的情況下作出了妥 女總理英拉和目前正面臨危機的韓國女總統朴槿惠 在各派男政客爭持不下的亂世中誕生的, 衝作用。早在三十年前,菲律賓女總統科拉桑就是 以上都是傳統上女性地位較低的國家,到底還 雖然這些女傑未必是最好或更好, 她們在競選時甚至祈求:請給女人一 完全沒有從政經驗;而兩年前下台的泰國 在這之前,她只是貨真價實的家 成為世界 但可起緩 個機

庭主婦,

的實驗性,回歸後的香港在風雨二十年中 人治港、公務員治港和專業人士治港,似乎都不太 國兩制」在國際上沒有先例,具有很高 ,歷經商

也一樣,

會。

五漁村」

海岸公園,

以快運列車整合成旅遊線

了碼頭

遊文明教育,確有需要。

這個在意大利西岸由五個漁村組成的

產

的負面行為都加以放大,加強中國人外

因為世界各地中國遊客多,

對中國遊客

是個別行為

不亂

芳 吃,令 遊覽意大利 我倒有點疑問 有台灣傳媒報道[一批中國遊客

在名城名店購物,

現在朋友遊意國,

個有九個

如果是遊客,即使發現海膽,沒有裝 ,怎能即時「 發現大批海膽,即時瘋撈剝 五漁村國家公園海岸 ,海膽渾身是刺

,旅遊興奮,忘乎所以。正 瘋撈」?當然,不排除 趁早。 美

手擠推 食,我們同行的團友, 飲接待,可謂應接不暇。遊客多,吸引扒手搵 小房子, ,海鮮亦佳,要在這裡吃餐,需輪候時間,餐 ,幸好醒目才不致有損失 與蔚藍海岸構成美麗的圖畫

知去年當地遊客量達二百五十萬人次, 文組織的世界文化遺產名錄, 五漁村海岸公園在一 ,自然就有人「 爭產 」 九九七年被列入聯合國教 ,旅客慕名而至,[名錄,一旦成] 現在還建 據 遺

車加郵輪夾攻下 今年初村民網上聯署,呼籲當局要將客量控制 ,漫步漁村變遊行 ,商人當然反對,發展付出代價自是必然 直言漁村由天堂變成地獄。 每年將有數十萬計: 想像得到,平靜漁村家無寧 的郵輪旅客湧至 若然遊客減

足半天。這裡一直是歐洲遊客的觀光勝村都有不同的風光,山上小店也讓你逛確是很有特色,過了一灣又一灣,每個

和香港團熱起來,又怎能少了內地遊客地,名聲在外,近年才傳至亞洲,日本

份兒?香港人以前去意大利

焦點都

減半

日

都説去漁村。説真的,感受漁村風光,要去真要 去年我們到五漁村旅遊,依山林立色彩紛呈的 在這裡的火車上也遭到扒 ,環境優