

思旋天地

每當秋意漸濃，便是跑步比賽高峯期。近年多了大小跑步賽事在港舉行，全城掀起跑步風潮。街頭巷尾更多了幼兒和親子賽，曾目睹不少親子賽，父母、家傭、祖父母一行幾人陪著只有三四歲的寶貝一起參加比賽。...

跑步的安全意識

一位朋友提到，小孩子參與比賽第一需要學習的要點不是跑步技巧，是在跑步場上的安全意識。而且確，先不說比賽，跑道上也有不少驚險情況，令人深刻的例子是二零一五年年底食物及衛生局局長高文生在一次親子跑步比賽中被衝前的小童絆倒，導致額骨骨折，傷勢頗為嚴重。...

從詩書畫到煙酒茶

冷空氣的南下，終於趕走在嶺南肆虐了整個秋天的「秋老虎」，被孩子們稱作南瓜節的萬聖節也隨同冷空氣一起降臨了。對於這類的洋節日我向來是沒有什麼感覺的，鄰居帶著孩子做的南瓜燈倒是讓我想起...

隨想隨興

我們常常覺得人生非常奇妙，就是因為在人生的過程裡，偶而會碰上難得的巧遇，好像有上天安排的感覺。我記得，就是星期天吧，為了歡迎一位移民多年的老朋友歸來，誠懇談話，更了解歸來的朋友喜歡吃什麼的人，特別點了一道「扣肉」。...

吃芋的口福

這「反沙芋」現在已很少潮州館做了，因為做這道菜，要長時間佔用一隻炒鍋和一個炒菜師傅。做法是先把切成條塊狀的芋頭炸至五成熟，再以四比一的糖和水煮化之後，加入五成熟的芋頭，然後端離火爐，一邊用鍋鏟不斷地攪，一邊用扇子搨涼，直到糖變成乾又白為止。...

收圖，圖中一個巨大的南瓜被幾個渾身上下都洋溢著喜悅之情的孩子用力地往前方推著，其畫配文曰：「迎春爆竹響千家，共祝新春百物華。五穀豐登蔬果熟，東瓜瓜與瓜如車。」直通地進出了人們對豐衣足食的渴望之情，這與父親那一代人經歷過饑荒的年代後渴盼安定、富足的心境頗為貼近。...

清泉流過雨荷居

「鑄鑄車來了！好有民國範兒！」秋光晴好，走出家門，在濟南街頭，復古的鑄鑄車令我眼前一亮，這是公安部門精心打造的「夢迴濟南府」旅遊專線。鑄鑄車觀光旅遊途經百花洲一帶，泉水潺潺，楊柳依依，秋風吹過臉頰，我是說不出的愜意。而新開門納客的雨荷居，遊人如織，很是熱鬧。...

回到我們自身，以這種方式抵抗浮躁、遠離喧囂。最美的愛情總是小別離。乾隆皇帝到濟南，他微服私遊，乘畫舫，賞名泉，行至明湖北角，聽聞古琴悅耳，循聲而至，來到四面環水、紅荷圍繞的大廳，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，纏綿排側，在雨荷廳內，聽雨打荷葉，訴內心獨白。...

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，在泉邊漿洗衣服，擇菜洗米，過「布衣桑飯，可樂終身」的簡樸生活。春天，柳梢萌動，柳枝抽芽，裊裊娜娜，詩意盎然；夏天，湖畔乘涼，荷花飄香，水光激盪；秋天，泉聲清悅，佛山菊韻，一派清明；到了冬天，雪後畫晴，煙波浩渺，恍若畫卷，美不勝收。這樣的的日子，一寸一寸，活色生香，美得令人陶醉。...



鑄鑄車。網上圖片

方寸

有台灣傳媒報導「一批中國遊客有意大利五漁村國家公園海岸遊覽，發現大批海膽，即時瘋撿剩吃，令人瞠目。」我倒有點疑問，海膽渾身是刺，如果是遊客，即使發現海膽，沒有裝備，怎能即時「瘋撿」？當然，不排除是個別行為，旅遊興盛，忘乎所以，不排除因為世界各地中國遊客多，對中國遊客的負面行為都加以放大，加強中國人外遊文明教育，確有需要。...

意國「五漁村」

這個在意大利西岸由五個漁村組成的海岸公園，以快速列車整合成旅遊線，確是很有特色，過了一灣又一灣，每個村都有不同的風光，山上下小店也讓你逛足半天。這裡一直是歐洲遊客的觀光勝地，名聲在外，近年才傳至亞洲，日本和香港團熱起來，又怎能少了內地遊客的份兒？香港人以前去意大利，焦點都得一談了。...

明日新的士

據說外表看來，車頭還是保留傳統房車式樣，但是給人感覺更顯的，車門已不是向外拉出，而是採用橫推的「趟門」，想想不用著躬身彎腰進內，便已令人驚喜，乘客應先給它八十分了。此外，新車還設有為行動不便乘客放置輪椅的空間，儘管具備上述設計點的士，也曾見過，始終只是少數。...

小婦人和女領袖

我作為女性，自然希望有女性出任特首，但並不絕對，還要看目前為止，及其他對手的表現如何。但到日前為止，都只是好事者和支持者，在旁邊揣測和背後發功，流傳中的熱門當事人沒一個正式宣佈，只是突然冒出一個大門法官胡國興，反映大家都在觀望，也有其他顧慮。...

八十後、九十後出生的下一代，不論男女，早已不合時宜了，可知今日那些生，平均已比父兄輩至少高出六七吋，現成房車和的士的高度，就算父兄輩進車廂，出入稍不小心都容易碰頭碰腦，只是乘搭傳統車已養成傳統習慣，不會講究上車落車幾秒鐘的舒適。但是上了年紀開始囉唆的長者，腿腳稍欠靈活，如無必要，通常表示寧願多搭巴士，靈活的士為適應新一代身高加高車頂，也可能是新一代設計人從自身體會發出來的聰明。...

據說兩年後新的士可能全面取代目前舊的士，對乘客來說無疑是好消息，可不知道車身是不是依舊紅色。老實說，在交通那麼擠迫的城市，太多大紅車輛，熱乎乎的，看去擠迫得人更煩躁，總不如新界的綠色的士爽心，是不是該換另一種柔和的顏色呢？反正已紅了那麼多年。...

百家廊

鍾倩