



源於真 李漢源

土耳其之行

亞洲廣播聯盟(ABU)每年都會舉行兩次體育會議，分別在每年5月及10月舉行，會議由各國會員一同商討有關體育廣播事宜...

土耳其是橫跨歐亞兩洲的一個國家，雖然大部分領土位於亞洲，但在體育方面，它並沒有參加過亞洲區的運動會...

當知道ABU會安排在土耳其伊斯坦堡開會時，我心情特別雀躍，因土耳其也是我一個很想去的地方...

伊斯坦堡古城區土耳其浴(建於1741年)。作者供圖



方寸不亂 方芳

也談香港小姐

第三波疫情反反覆覆，加上政治大氣候，社會氣氛太沉重，忽然來個香港小姐選舉，為因在家中的你我，輕鬆了一晚。

很多年沒有留意香港小姐選舉，周日晚也熱鬧起來，平日愛談政治的幾個朋友，也傳來心水號碼，買的是香港小姐三甲人選哩。

因此有人質疑，她對香港有幾多認識，怎能代表香港？倒是她爸說到點子了。謝嘉怡一句，參選是為了一圓父親的心願...

香港有相當部分年輕人，有純正華人人血統，在香港土生土長，但對香港毫無感情，舉的是美國旗，懷的是美國心...



七嘴八舌 小臻

懷念「尋夢園」的溫紳士

香港報章專欄作者的特色就是親切感。讀者透過他們的文字同他們交朋友，慢慢會增進了感情而追睇其文章。

溫漢璋西貢政務處、西貢和坑口鄉事會事務，中英俱佳的他遊走在華洋雜處的社交圈中，亦受到英國官員尊重...

溫生茶敘聊天，與他聊天他思路清晰，幽默，身形高大的他雖然一把年紀走起路來腰板挺直...

「快而不急，穩而不慢！惠而不費，勞而不怨！欲而不貪，泰而不驕！威而不猛，鬥而不爭！忙而不亂，信而不迷！和而不同，謙而不虛！假而不虛，分而不裂！疏而不漏，利而不害！緊記上列，中國人智慧金句，可領悟很多人生真理。」

「為何迷信只有自己的想法才是對的呢？每個人今天的想法也可能到明天便變幻仍有改進和改善的空間！將自己的視野擴闊一點或將方向的角度擴大一些！……令人懷念《尋夢園》園主。」



真理愈辯愈明，絕不可以「我的一定是對的，你的一定是錯的。」

國寶級防疫專家



翠袖乾坤 連運慧

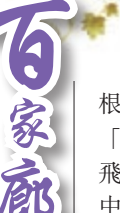
鍾南山先生說，除了避免社交防疫之外，也不能百分之百依賴口罩和洗手，雖然口罩和洗手不能免，但最重要還是增強自己的免疫能力。

鍾南山說過的話，北京小弟一一記得清楚，真可說是最忠實的頭號「鍾粉」！深信像他同樣忠實的鍾粉一定也不少...

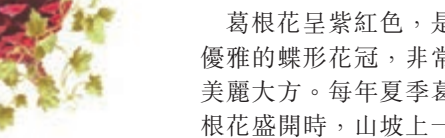
此外這個小弟還補充說，新冠肺炎肆虐初期，鍾先生便已開始勸告大家少吃凍品和多飲熱開水...



鍾院士，原來又是鍾大力士！ 作者供圖



百家廊 付秀宏

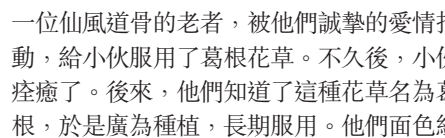


葛根花與藥食同源的葛根

葛根花呈紫紅色，是優雅的蝶形花冠，非常美麗大方。每年夏季葛根花盛開時，山坡上一片紫紅，蔚為壯觀。

葛根，來自豆科植物野葛的塊根，被國家權威部門確定為藥食同源的保健食材。它是一味中藥，味甘微辛，氣清香，性涼...

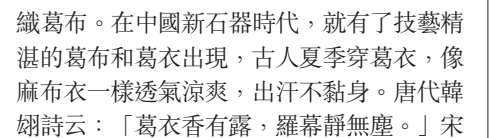
關於葛根花，有個有趣的傳說。古時候一湘西土家族女子與漢族小伙相愛，由於父母反對，這對戀人相約隱沒山林中...



織葛布。在中國新石器時代，就有了技藝精湛的葛布和葛衣出現，古人夏季穿葛衣，像麻布衣一樣透氣涼爽...

「北有人參，南有葛根」之說，《本草綱目》、《神農本草經》、《證類本草》、《中華本草》中多有記載。葛根的保健功效，得益於內在營養成分非常豐富。

葛根一身是寶，它的花、根、蔓、葉、種子都具藥用價值。葛根根系發達、生命力旺盛，能防風固沙，是改良土壤的「大地醫生」。



漂亮葛根花。(韓鳳平攝) 作者供圖

雖是「突然襲擊」，但其實人們早有準備，亦無傷大雅。喜鵲是澳洲鳥類中的異類。中國人大多喜歡喜鵲，因為牠的名字就很討喜...

大抵是在澳洲呆的時間太長了，思鄉之情日益地濃烈起來，昨夜做了一個長長的夢...



獨家風景 呂書練

四十年深圳

從改革開放四十年到深圳經濟特區成立四十年，中國走過了令國人興奮、世人震驚的四十年...

對於文藝青年來說，最具意義的相信就是「深圳書城」了——當然，這只是廣義上的概念。四十年來，從羅湖區一間小小書店不斷擴張、完善、提升...

去年「黑暴」頻仍期間，一河之隔的深圳更成為不少港人紓緩怨火兼約友聚會的「逃難之地」——從滿目瘡痍的擁擠家園走進對岸綠意盎然的空曠公園...



琴台客聚 伍呆呆

我的是被夢裏的鳥們嚇醒的。從前在我的小花園裏繁殖後代的是紅頭鴨，夢裏那幾窩鳥兒長大後卻變成了喜鵲...

小時候讀《小鳥天堂》，看到作者筆下的一棵大榕樹能讓鳥兒們自由自在地生存便是鳥的天堂。後來到了澳洲才知道，這裏真是鳥的天堂。

雖是「突然襲擊」，但其實人們早有準備，亦無傷大雅。喜鵲是澳洲鳥類中的異類。中國人大多喜歡喜鵲，因為牠的名字就很討喜...

澳洲的喜鵲

雖是「突然襲擊」，但其實人們早有準備，亦無傷大雅。喜鵲是澳洲鳥類中的異類。中國人大多喜歡喜鵲，因為牠的名字就很討喜...

在30公分左右了。後來在網上看到澳洲網友的「詛告大會」，有的說自己戴着頭盔騎單車被喜鵲把頭盔啄破...

據說喜鵲有非常強的「人臉識別」技能，牠們會記住自己啄過的「敵人」，所以一些「黑仔」每年都會被同一隻或者同一群喜鵲盯着不放...

因此，春天來臨的時候，在澳洲戴口罩的人明顯地多了起來，病毒被隔離在口罩外，喜鵲也認不出牠啄過的人了。