



源於奧運 李漢源

印度之行(二)

印度是一個貧富懸殊的地方，酒店內外是兩個截然不同的世界。那天我們從酒店乘車往市中心餐廳，下車後需要經過一小段行人路才到達餐廳，沿路邊坐着很多本地人，他們雖不是惡形惡相，但對我們一行人一直注視着，令我們有不自然的感覺，而事實上，在餐廳門外，就已經有保安照顧我們進入了，這種無來由的歧視其實是不對的。

當進入餐廳後又是另外一個世界。那是一間很傳統的英式餐廳，古舊的裝修，少說也有四五十年歷史；食物及服務都很有水準。我們亦有與在餐廳附近的本地人聊天，希望從中可了解這裏一些風土人情等情況，但得不到什麼資料，他們只提醒我們說：「這裏治安也可以，盡量不要去貧民區就行，就算在街上步行時有人問你討錢，你不理睬也沒什麼危險，而且如果是在一些旅遊景點區，治安上也是很安全的。」

亞洲廣播聯盟(ABU)在這裏開體育年會，當時有一位是來自馬來西亞電視台的與會者，他講述他有一位朋友隨她丈夫來了印度工作，也是住在這裏，所住的房屋很大，但她從來沒有離開過居住的地方，而每年都會回去吉隆坡度假3次，每次也會購買足夠的日常用品回來這裏用。我問他為什麼要自困在一個地方呢？原來她竟是害怕接觸這裏的本地人，認為本地人「不衛

生」、「很骯髒」……是否太誇張了呢？

在體育年會會議結束後，我們要求電視台的接待人員安排我們到市區觀光，也希望能夠到貧民區去見識一下；得知原來印度政府會在市區旁邊安排一些地方給貧民居住，但並無提供房屋，只居於帳幕內。他們通常會聚居在一起，而無論煮食或是去洗手間，都在這裏同一地方解決，沒有作別處的安排，當他們再也忍受不了清潔問題的時候，就會搬往旁區，繼續流浪生活。政府有時也會安排水車過來清洗，而他們就需要很小心照顧自己的隨身行李。相比之下，總覺得在我們生活的地方真幸福，貧窮者會有政府的照顧，生活得算很有尊嚴了。

離開了貧民區後，再看印度其他旅遊區，其實也是很有價值的，畢竟印度是四大文明古國，具有她的歷史文化古蹟呢！而在旅遊景點也看到很多印度本地人來遊玩參觀，他們本地人的入場費很便宜，而外國人則很昂貴，收費差不多是他們的十倍。旅遊區附近的交通也很繁忙，還有很多三輪車的士，走過來我們這邊，希望能夠做到遊客的生意，我們也好試試這裏的特色交通工具，以幫助一下促進這裏的經濟流轉吧。

今次ABU體育年會結束，在印度市內觀光後，她給我印象最深刻的不是歷史文化古蹟，而是貧民區內的經歷，使我感覺到現在所擁有的已經很幸福了。



方寸不亂 芳芳

神奇女俠

老人家因為追不上智能網絡世界，被摒棄於社會之外；一場世紀疫情，更是被社會排斥。

老婦上車沒來得及拿八達通付款，坐定後在通道上前欲拍卡，小巴在行駛中左搖右晃，老婦重心不穩，險象環生，年輕司機吆喝：「等車停定先拍卡啦！」老婦得令坐回原位（相信她是怕被指搭霸王車）。

下車前，老婦不懂按下車指示燈，拉下口罩大叫「XXX有落，唔該！」司機又耐煩了：「XXX邊度呀？」老婦拉下口罩：「第一期有落，唔該！」相信她是擔心司機聽不到她的回覆，所以才拉下口罩應對。

疫情下老婦拉下口罩大聲叫應，口水花噴噴，極不衛生。乘客怒目而視，但因為是老人家，大家就不多言了，香港還是有溫暖的通道哩。

世界跑得太快，老人在社會上行走，真是戰戰兢兢的。在內地，搭公車要掃健康碼、買條菜都要手機掃碼付款，入醫院又要微信預約，如果只有老人獨居，真是活不下去了。

香港全民檢測，最初需要電腦預約，念及本人82歲的獨居姑姑，這天打電話幫她預約。手機響半天還是沒有人接，平日響到第三聲，還算精靈的姑姑就會接聽，這次真是太反常了，幾個小時過去，侄兒們都有不良預感，老人家可能出事了。住在同區的侄兒，深夜12時去拍門，烏燈黑火，再撥手機，鈴聲在家響起，午夜空鈴呀，侄兒只能報警，準備破門！

警察到場，姑姑竟緊隨其後，原來老人家出外滿了一天，忘了帶手機，令一眾後輩擔心了半天。疫情下，60多歲的都躲在家裏避疫，80多歲的深夜不歸家？

「神奇女俠」被警察教訓了一頓，很得意地對我們子侄說，中午朋友約她去飲茶，4人分兩枱（當時限聚令是2人），飲茶後再去了年輕人組家中10人大食會。值得生氣的是，這些「蒲」界年輕人，漠視公眾衛生，開大食會還叫上老人家，懂得愛護長者麼？真難為政府和前線醫護，為了抗疫疲於奔命哩。



七嘴八舌 小臻

凝聚人心乃強國之武器

凝聚力不是一朝一夕形成，人心不是一天內贏得，都是需要用心經營，真誠愛護方有成效。早前看到中央台直播在北京人民大會堂舉行全國抗擊新冠肺炎疫情表彰大會，現場氣氛熱烈，鏡頭看到4位國家勳章和國家榮譽稱號獲得者從進入會場，全場就響起經久不息的熱烈掌聲。當習近平主席為國家勳章和國家榮譽稱號獲得者一一頒授勳章獎章，國家勳章和國家榮譽獲得者受邀到主席台就座，場面莊重，氣氛感人。對一生從事醫療科研的知識分子來講當然是莫大的榮譽和崇高地位，他們的人生成就將載入中國歷史的史冊，流芳百世。

曾經有種想法，感覺內地搞這些大型表彰大會似乎有點「形式主義」，如今愈來愈覺得是必要的，只有表彰真正有貢獻的人才對得起他們對國家的付出、所作的貢獻，只有這樣才能鼓勵更多的後來者有動力，有決心承先啟後繼續為國家服務。而中國就是有許多科學家、科研人員默默地付出，犧牲家庭生活，犧牲個人享樂，廢寢忘食才研製出種種成果，造福國民，令中國追上國際發展的步伐。他們的勇氣、幹勁不是因為金錢的誘惑而產生的，他們的高尚情操、熱血熱忱是從小受中國道德思想、國民教育的薰陶，令他們擁有熱血熱腸，血液中有正義的特質。

這次抗擊新冠肺炎，面對這麼可怕的病毒隨時有生命危險，請問死亡面前誰不會害怕？但在危難時刻醫護人員都會忘我，有着不能見死不救的仁醫本質，一如軍人上戰場心裏只求戰勝敵人其他全放下。中國軍隊真的是很偉大，任何災難事件搶救現場都不缺他們的身影，怎會只要「打好一份工」那麼低質。許多港人污名化中國式的道德教育，將中國內地這種培養愛國思想、捨己為人的道德教育講成「洗腦」教育。那資本主義社會不斷宣揚「民主自由」，強調「人權」個人權益的重要就不是「洗腦」？那同樣是「洗腦」教育，我寧願選擇中國式的道德教育，起碼不會教出那麼多不尊師重道，不講忠孝仁義的自私自鬼、「頂心衫」，搞到無法有效管治。

回想當天的表彰大會上，習近平主席的講話，非常貼民心，他道出過去8個多月時間裏全國上下抗疫，武漢一方有難，八方支援，346支國家醫療隊、4萬多名醫務人員毅然奔赴武漢前線；軍隊醫務人員召之即來，來之能戰，戰之能勝。還有19個省區市對口幫扶除武漢以外的16個市州，最優秀的人員、最急需的資源、最先進的設備千里馳援，在最短時間內實現了醫療資源和物資供應從緊缺到動態平衡的跨越式提升。各行各業扛起責任，國有企業、公立醫院勇挑重擔，數百萬名醫務人員奮戰在抗疫一線，460多萬個基層黨組織衝鋒陷陣，400多萬名社區工作者在全國65萬個城鄉社區日夜值守，各類民營企業、民辦醫院積極出力，解放軍指戰員、武警部隊官兵、公安民警奮勇當先，廣大科研人員奮力攻關，數百萬快遞員冒疫奔忙，180萬名環衛工人起早貪黑，千千萬萬志願者默默奉獻；有醫生、軍醫為抗擊疫情而英勇獻身……道出了這場艱苦卓絕的歷史大考是全國人都付出巨大努力才能過關，是14億人肩並肩、心連心繪就了團結就是力量的畫卷！國民完全感受到國家領導人與自己心貼心，凝聚力自然強，定可排除萬難。



翠袖乾坤 連盈慧

乾貨三寶

如果不打算上食肆，也吃膩了外賣固定的菜式，甚至不想外出，尤其是菜場買不到新鮮蔬菜時，在家煮食，擔心營養缺乏維他命不均衡，家中存有乾貨就大派用場了。

乾貨中的金針/雲耳/紅棗便應該是最佳首選。

金針/雲耳/紅棗一向是我家常備祖傳至愛，曾在本欄說過，是祖宗輩養顏主要3種食材，以之蒸雞，還是萬吃不厭家常饌。乾貨中價錢大眾化的金針功能已經很了不起，光是消腫解毒止血和增強記憶力就比得上什麼同類名貴草藥了（既是乾貨，當然不是鮮金針，鮮金針秋水仙鹼過重，不宜吃）。

防止貧血最需要吸收鐵質，「高鐵」高度通車，雲耳則是出名高度通血的植物「高鐵」，鐵質比木耳還要高，同時是內臟的清道夫，金針/雲耳/紅棗浸軟後用熱水先焯5分鐘（金針一定要泡過熱開水），搾去水分便可一併煮食。

至於紅棗功效，從「每日3



看顏色，是不是像劉關張三兄弟？

作者供圖



百家廊 扶雲

秋天到，菊花黃。一叢叢菊花開在籬下窗前，端莊與秀美俱在，芳香不絕江南與邊塞。「滿園菊花鬱金黃，中有孤叢色似霜。還似今朝歌酒席，白頭翁入少年場。」

這是白居易的《重陽席上賦白菊》，詩中抒發了他壯志不老的浪漫情懷。李清照菊花詞《醉花陰》，令她在雨疏風驟處思念如潮：「薄霧濃雲愁永晝，瑞腦銷金獸。佳節又重陽，玉枕紗櫺，半夜涼初透。東籬把酒黃昏後，有暗香盈袖。莫道不銷魂，廉卷西風，人比黃花瘦。」詞裏的黃花即黃菊，此時此刻丈夫遠在異地，這讓她倍感孤獨，人比黃花還要消瘦。

碧雲天，黃葉地。陶淵明的名句「採菊東籬下，悠然見南山」，被千古傳頌。元稹《菊花》中的「不是花中偏愛菊，此花開盡更無花」，則含有他對菊花經霜而凋的堅貞點讚。黃巢《不第後賦菊》中的「冲天香陣透長安，滿城盡帶黃金甲」，氣勢蓋天，直沖雲霄，顯現出一種豪邁慷慨、無所披靡的革命精神。鄭思肖《寒菊》中的「寧知枝頭抱香死，何曾吹落北風中」，則借菊言志，寧可一直守在枝頭，也不願被北風吹落在塵沙中。

秋天的田野上，菊花遍地開，香得若有若無，美得讓人心動。菊花花瓣呈長條狀，中間是迷人的花蕊。有的黃似玉石，有的粉如晚霞，有的紅似鮮血，有的橙如柑橘，有的紫似野葡萄。仔細瞧，花瓣們手拉手，合圍着，似乎在跳圓舞。當用新鮮菊花做成菊花茶時，還保留着那種無法言說的馨香。先將菊花鋪在竹匾裏，放在屋簷下小曬。然後，再置於通風處陰乾。過一段時日，再來來回揉搓。待菊花酥軟後，會有一股沁入肺腑的味道。

眼下氣候微涼，大大小小的菊花陸續綻放了。菊花為菊科植物菊的乾燥頭狀花序，藥用有黃菊、白菊之分。黃菊辛涼解毒、清熱去火，取黃菊花泡茶飲，有助於緩解上火、鼻塞、流鼻涕；白菊平肝潛陽，肝火大、頭

昏腦脹、心情煩躁者，可取白菊泡茶飲。胎菊屬杭白菊的未開放的花蕾，取胎菊配枸杞泡茶飲，可保護視力，適宜常看手機、電腦，有眼疲勞、眼乾、飛蚊症的人飲用。

前不久，與一位好友微信聊天，聊到了菊花。朋友說，自己住的小城，有一中醫世家，世家傳到這一輩，沒有男丁，只好把醫術傳給中醫大學畢業的女兒。她先在小城的中醫院坐診，因祖上積累的好名聲，加上療效顯著，很快成了小城名醫。後來在中醫院副院長的任上，被選為市政協副主席。她始終不改初衷，一直潛心研習醫學，堅持在原單位坐診。職務屆滿，她欣然卸任，專心致志地做回大夫一職。

這位朋友慕名找到這位女大夫問診，不由好奇地問她：現在的院長、科主任都是您的小輩，在他們手下「當差」，您心理上適應嗎？她有些詫異地看了朋友一眼，然後平靜地說：「年輕人懂業務、會管理，做院長、主任是對他們能力的認可。我做普通大夫，同樣是自己的優勢和本分，哪來的不適應呢？做人做事要靜，像菊花一樣，靜靜努力，靜靜收穫，切忌喧嘩。」這真是「心素如簡，人淡如菊」的境界，大度而超然。

朋友回來後，反覆琢磨女大夫的話語，讓他受益匪淺：做事是做給自己看，這個世界是自己的，與他人的眼神無甚太大的關係。是啊，「人淡如菊」，好一個「淡」字了得，因了這個「淡」字，菊的優雅氣質便力壓群芳，美得不能再美了。人淡如菊，就是一種豐富的精神靜態。具有這種品質的人，能浸潤在風晨雨夕，面對階階庭花，聽得到自然呼吸，感受到自然脈搏。

人淡如菊時，斗室便是八極，內心氤氳大成。精神恬淡，心胸就會博大；心志澄明，待人接物，便可淡定從容。「菊花如我心，九月九日開。」菊花雖沒有牡丹的雍容華貴，也少了蘭花的清麗雅致，但作為秋季之花，她卻一直受人偏愛。為什麼？就是菊花的內在是火熱的，但外在言行氣質卻若隱士一般。陶淵明一生最愛菊，他家中屋外遍植

人淡如菊黃花香

菊花，世人賞菊及飲菊花酒，便始於他。

人淡如菊，掛念是香；絲絲縷縷，聲聲入心。字詞雖短，但如同用乾淨旋律演繹出豐富的內涵畫面，即使用幾個音符，也能鋪展出一幅心的經卷。人淡如菊，氣質若柳，曲調便如鋼琴一樣清亮好聽，像孩子一般單純沉靜。淡雅處暗香悠遠，人生恍若一朵花、一片葉一樣淡然。那種被淨化的感動，飽滿、深情、自然，思緒翩連。閒坐於歲月深處，靜聽菊花自在開落播散芬芳。

菊簫如花，人淡如菊，便會心納百川，無往不前。人生在在，知足自在，實乃人生至妙境界。菊花的縷縷清香，搭乘着晚秋的蜻蜓掠過水面。菊花香的心念變幻多姿，忽而磅礴大氣，忽而又童心盎然；每一個音符恍若帶着心靈的故事。清新冷峻的旋律如同山澗清溪，從流飄蕩，清新東西。空靈沁人，勝似梵音裊裊，飛升迴旋。

楊絳散文《隱身衣》裏有這樣的話：「我們都要隱身衣；各披一件，同出遨遊。我們只求擺脫羈束，到處閒歷，並不想為非作歹……唯有身處卑微的人，最有機緣看到世態人情的真相……我愛讀東坡『萬人如海一身藏』之句，也企慕莊子所謂『陸沉』。『一個人不想攀高就不怕下跌，也不用傾軋排擠，可以保其天真，成其自然，潛心一志完成自己的事。』」楊絳在平淡若菊、近乎天然的語氣中，說出「隱沒自己就是成就自己」的真理。「青青翠竹，皆是佛性；鬱鬱黃花，無非般若。」楊絳的古鐘清音，瀟灑着對人淡如菊黃花香的至深感懷。



菊黃金蕊(中國畫) 郝志國 作者供圖



獨家風景 呂書練

社會需要反思

近日有兩宗新聞令人看後揪心。一宗是疑似母親殺兒案——家住公共屋邨的13歲男童凌晨報案，稱同房長兄遭勒死。警方在現場拘捕死者的46歲母親，她雙手受傷，疑似企圖自殺。初步調查懷疑她因為長期照顧3個孩子，尤其是有智障的21歲長子，不堪精神負荷而起殺機。

另一宗是擾攘多時的少女學生陳彥霖去年被發現赤裸在海中遇溺身亡的死因研訊終於結束。由於屍體腐爛而無法確定真正死因，而要裁定死於「非法被殺」或者「自殺」，須達至毫無合理疑點，惟此案各方證供均未達標，法庭判定「死因存疑」而結案。

在外地，一個母親照顧3個孩子的情況並不罕見，互不上很大負擔，因為孩子之間玩耍，也會互相照顧，令母親有喘息機會。只是，本案被殺的是智障兒，家庭環境欠佳，似乎注定母親要背負一輩子重擔，如果得不到社會的鼓勵和支持，尤其是家人的協助，久而久之，形成經濟和精神上的雙重壓力，又看不到希望。思想難免走向偏頗。

同樣道理。因為母親早孕而來的陳彥霖，家庭破碎，自小跟外公生活，缺乏正常的父母關愛，有被雙親乃至社會遺棄的感覺，思想同樣

會走向偏頗而影響情緒。從過去一年各方披露的資料顯示，陳女生前個性反叛，多次出入女童院並企圖自殺。所以，當她被發現浮屍海上時，警方初步斷定為自殺的推論似合乎邏輯。

然而，由於她才15歲，樣子甜美，惹人憐愛，曾參與所謂「反修例風波」，她的死顯然被政治化了，在社交網站成為話題。在有有心人的操縱下，更升級為「政治謀殺」遇難者。結果，圍繞着其「死因」議論不休，乃至其母受訪中表示接受女兒自殺的事實，希望平復心情時，也被人指罵。更有無聊網議員提議建「陳彥霖紀念公園」云云……把一位不幸少女的死亡當政治籌碼。

這兩宗案件看來風馬牛不相及，卻都是社會分配不公、欠缺人文關懷環境下的悲劇。欠缺者因為長期照顧孩子而承受的身心壓力得到及時紓解並協助，母親不會作出勒死親兒這樣殘忍的事；而少女的情緒乃至精神問題如果得到有心人正面疏導和開解，她也會慢慢恢復對人生的信心。不至於因為孤單無助而胡思亂想，最終「走向」絕路。

「逝者已矣，生者如斯」，社會需要的是反思和凝聚共識，共同思考如何改善未來的社福服務，避免或減少同樣慘劇發生。



翠台客聚 伍果果

氣溫逐日地回升，轉眼間又到了澳洲人吃草莓的季節。

寶樺外出遊玩後帶回許多雞蛋般大小的草莓，擔心吃不及會壞掉，就在網上找了食譜，做了色香味俱全的草莓奶昔。女兒亦不甘示弱，照着舌尖上的記憶做了一道豉油薑蔥雞，據說吃起來有爺爺親手做的味道……兩個遠離家鄉的吃貨學子活生生地把自己練成了大厨。

在澳洲的日子，本果和孩子們都一樣，想念的，除了家鄉的親人之外，便是從小到大所吃過的各類美食。在國外生活過的同胞大抵都有這樣的感觸：外國的食物永遠滿足不了中國人的胃。

不過，那些無法滿足中國胃的食物裏也有一些頗為有趣的種類。

我和女兒有一段時間住在一對澳洲老夫婦的家裏，每天都用他們的廚房做飯，女兒炒菜的時候總會引起他們的圍觀，因為香味實在太誘人。後來彼此熟悉起來，我們便做了一餐中國菜請他們吃，雖然只有四五個人吃，但也七拼

八湊地做了簡單的「九大簋」，結果9個菜出乎意料地被吃至光盤。老夫婦又回請我們吃了一頓花園大餐，他們的大餐裏多是黏膩的烤肉和甜點，就連本應做得很清爽的麵條也加了芝士和奶酪烤得黏糊糊的，令人不敢恭維。那頓大餐裏唯一讓中國胃感興趣的是澳洲特有的烤袋鼠肉，不過，據女兒說袋鼠肉入口粗糙，味同嚼蠟，遠不如香活袋鼠在草原上蹦蹦跳跳有趣。

澳洲人的吃文化裏充滿了「烤」，除了烤袋鼠肉，另一種被稱之為「國民美食」的是烤香腸。其實在世界各地的食物裏大多都有烤香腸，但澳洲的烤香腸卻與別處兩樣。單是名字，它就不像在別的國家被稱為「sausage sizzle」，而是有它專門的，在澳式英語中聽起來非常可愛的名字：「snag」。地道的「snag」是要把香腸放在鐵板爐子上烤的，和它同時烤的必須還有香味濃郁的洋蔥，香腸和洋蔥烤好之後再夾入白麵包，淋上番茄醬、燒烤醬、芥末醬等醬汁，就成了一道靈魂豐富的簡單美食。

「snag」吃起來雖然簡單，它的作用卻沒有那

麼簡單。女兒剛到澳洲，去學校報到，學校舉行的迎新會上給學生們提供的免費食物便是「snag」。在澳洲許多社區的戶外活動中，烤香腸是比較常見的。除了學校的迎新周、畢業典禮，一些慈善機構和社區組織也常常舉辦烤香腸活動來進行募捐，在活動中，「snag」是大受歡迎的主角，大家一邊吃着香噴噴的免費「snag」，一邊心甘情愿地從自己的荷包裏掏出銀子去捐贈做善事，讓「snag」的靈魂因此變得更加豐富起來。

「snag」還有另外一個有趣的名字叫「democracy sausages」（民主香腸），因為，一到澳洲的選舉季，全國各地的選舉站門口都會舉行烤香腸活動，選民們可以一邊吃免費的烤香腸，一邊給候選人投票。當然，烤香腸好吃與否，和候選人的票數是沒有多大關係的。

於是我建議孩子們，在想念中國美食的間隙裏，偶爾去吃一吃接地氣的「snag」，也是一件給生活增添樂趣的事情。

(澳洲漫遊記之三十四)