



源於奧

李漢源 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。

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。

# 印度之行(二)

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。

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！

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

老人家因為跟不上智能網絡世界，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达通付款，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。

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？」

疫情下老婦拉下口罩大聲叫應，口水花噴噴，極不衛生。

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。

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。

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。

「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）。



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。

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。

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？

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。

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。

# 乾貨三寶



連盈慧 坤

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勻。

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。



看顏色，是不是像劉關張三兄弟？

棗，長春不老」那麼一句老諺語，好處已不用多說了，護肝、補氣、養血、安神和止瀉。

這三樣乾貨勝在耐於存放，是四時最為方便拌和肉類蒸煮的理想食材，大小食肆懶費心思，所以很不容易吃得到。

而且近年無論金針、雲耳、紅棗，品種多已改良，過去金針頭端骨梗粗硬，現在金針身同樣軟化。

近年新疆紅棗大豐收，往日50、60元一斤的，今日20、30元已買得到。

# 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。

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》。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

朋友回來後，反覆琢磨女大夫的話語，讓他受益匪淺：做事是做給自己做，這個世界是自己的。

人淡如菊時，斗室便是八極，內心氾氾大成。精神恬淡，心胸就會博大；心志澄明，待人接物，便可淡定從容。

# 社會需要反思



獨家風景 呂書練

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。

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。

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」。

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。欠缺人文關懷環境下的悲劇。

「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。



琴心客聚 伍泉泉

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。

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。

# 烤香腸的靈魂

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。

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」。

「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」。

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，但如同乾淨旋律演繹出豐富的內涵畫面。

菊蕙如花，人淡如菊，便會心納百川，無往不前。人生在世，知足自足，實乃人生至妙境界。

楊絳散文《隱身衣》裏有這樣的話：「我們只都要隱身衣；各披一件，同出遨遊。我們只求擺脫繩索，到處閒歷。」



菊黃金蕊（中國畫）郝志國 作者供圖