



看到一條微信，朋友傳來的。此君知道香港機場癱瘓，決定轉道深圳乘機或者坐高鐵回內地，路上看到新聞，機場張貼出法庭臨時禁止令，制止在機場示威抗議或公眾活動。連日來香港機場內發生的一幕幕暴力場面，讓人膽戰心寒，被上萬示威者佔據的機場，不能正常運作，取消了一千架航班，不能想像這情景會是在香港。然而僅僅一夜，上一日延遲的飛機已經飛走幾百班，機場正在逐步恢復秩序。這會不會是真的？此君轉念一想，倒要去機場見識見識。他沒有叫的士，冒險坐上二十五分鐘一班的機鐵快線。自從香港站上了車，就感覺與往日不同，車廂裡，有人操着英文、普通話、粵語，送上慰問卡、朱古力，低聲說着，抱歉香港的事給你帶來不便……此君有點想哭，感嘆這才是香港！

看到不由得感動，馬上傳給一直關心我們平安的親戚家人，收到不少個「大拇指」。

中國古有「以死謝罪」之說，意思就是用死來道歉，請求原諒。自認有過請

以禮謝罪

人諒解。蘭相如門前謝罪來自《史記·廉頗藺相如列傳》，講述廉頗身背荊條，到藺相如門前道歉請求原諒。

晉文公的大將軍先軫有智有謀，算得上算無遺策，和晉襄公一起活捉了秦朝三個有名的將軍孟明、西乞和白乙。晉襄公一時糊塗，竟放走了三個秦將。先軫聽說消息後，氣得吐出口中的飯食，急奔質問襄公，說得激動，竟朝襄公臉上吐唾沫，怒斥君王糊塗無用。好在晉襄公是位英明君主，知錯能改，趕快派人去追拿秦將。事情過後，先軫不能原諒自己對晉襄公的無理，日夜不寧。在攻打翟國時，他闖入敵營，自脫盔甲，萬箭穿身而死，其死法就是自殺。

而今已不興古時動不動就以死明志之風，但是做了妨礙公眾，有損香港名聲的錯事，不是說一句道歉就可以了然無事的。發信息的某君沒有說，機鐵快線上主動道歉的是什麼人，機場職員？示威者？市民或者是……不論什麼人，在此向這些道歉者致謝致敬，雖然動作不大，但你們挽回了香港的尊嚴，表達了香港人的善意，讓人們知道希望在香港。



好多事都一樣，有着專業和業餘之分。專業是工作，業餘是愛好，工作時間久了，專業的會覺無趣；

關於修行，總感覺是件高大上的事情。那些專業的僧侶們，微蹙着眼，或敲着木魚，或轉着佛珠，誦經禮佛是他們唯一的事情。而廣佈人間的信徒們，雖然不是時時刻刻在誦經，但他們心中有佛，即使偶爾拜一拜，虔誠的態勢也會感動神佛。

我所理解的修行，就是人在不斷地修正自己的行為，也許這只是字面上最膚淺的理解，即便如此，想要真正做到也並不容易。修行從普遍意義上講，應該貫穿在我們日常生活中，表現在我們的一言一行。一顰一笑、一舉手一投足，都是修行的一部分，但修行也無須太刻意，刻意就虛假，讓人對結果產生懷疑。修行中反省很重要，但也不是時時反省，只要常常注意自己的言行即可。

修行是件低調的事情，低調才可以堅持長久，也更容易提升自己。修行和修煉不同，雖然都是在修，修行隨意，而修煉的目的性很強，也不避諱自己急功近利的心理。在我印象中，修行的人都無慾無求，像隱士，也有很多修行人並不為外人所知。廣義上講，我們每個人都 在修行，都在不知不覺中修正自己的行為。說到隱士，有句話叫：「小隱隱於野，大隱隱於市。」這對修行的人來說，倒是個行動指南，平常生活中完全可以做個大隱，不必躲起來修行，倒是方便得多。也許很多人認為，修行不能受人打擾，應該躲起來偷偷進行。我以前也這樣理解，經常夢想有一天，丟掉手頭所有事情，拋掉所有雜念，躲起來一個人偷偷修行。如果修行真這樣講究形式，那麼修行的人會很少很少，尤其在擁擠繁雜的都市，根本沒有適合修行的所在，而都市裡的人，卻最需要修行。

都市是物質極度繁華所在，物慾方面也表現得愈加貪婪，在這樣的情境中，如果不注重修行，人會被物質劫持，丟掉善良、真誠。而在都市中修行，如何免受外界的打擾和誘惑尤其重要。也許我們每個人都應該在心裡騰出一個位置，這是留給我們修行的地方，不管內心如何擁擠，這個空間永遠不被佔用，否則，人就會失去修行的本能，成為物慾的俘虜。我們一般喜歡簡單地把人分為好人和壞人。有人認為壞人應該修行，在修行中改正自己，重新回到好人的行列；有人認為好人更應該修行，讓心靈達到至真至善的境界。但我相信，我們在都市裡修行，並不奢望成神成佛，只想成為一個頗具智慧且和善樸實的普通人。



百家廊

戴永夏

都市裡修行

好多事都一樣，有着專業和業餘之分。專業是工作，業餘是愛好，工作時間久了，專業的會覺無趣；

關於修行，總感覺是件高大上的事情。那些專業的僧侶們，微蹙着眼，或敲着木魚，或轉着佛珠，誦經禮佛是他們唯一的事情。而廣佈人間的信徒們，雖然不是時時刻刻在誦經，但他們心中有佛，即使偶爾拜一拜，虔誠的態勢也會感動神佛。

我所理解的修行，就是人在不斷地修正自己的行為，也許這只是字面上最膚淺的理解，即便如此，想要真正做到也並不容易。修行從普遍意義上講，應該貫穿在我們日常生活中，表現在我們的一言一行。一顰一笑、一舉手一投足，都是修行的一部分，但修行也無須太刻意，刻意就虛假，讓人對結果產生懷疑。修行中反省很重要，但也不是時時反省，只要常常注意自己的言行即可。

修行是件低調的事情，低調才可以堅持長久，也更容易提升自己。修行和修煉不同，雖然都是在修，修行隨意，而修煉的目的性很強，也不避諱自己急功近利的心理。在我印象中，修行的人都無慾無求，像隱士，也有很多修行人並不為外人所知。廣義上講，我們每個人都 在修行，都在不知不覺中修正自己的行為。說到隱士，有句話叫：「小隱隱於野，大隱隱於市。」這對修行的人來說，倒是個行動指南，平常生活中完全可以做個大隱，不必躲起來修行，倒是方便得多。也許很多人認為，修行不能受人打擾，應該躲起來偷偷進行。我以前也這樣理解，經常夢想有一天，丟掉手頭所有事情，拋掉所有雜念，躲起來一個人偷偷修行。如果修行真這樣講究形式，那麼修行的人會很少很少，尤其在擁擠繁雜的都市，根本沒有適合修行的所在，而都市裡的人，卻最需要修行。

都市是物質極度繁華所在，物慾方面也表現得愈加貪婪，在這樣的情境中，如果不注重修行，人會被物質劫持，丟掉善良、真誠。而在都市中修行，如何免受外界的打擾和誘惑尤其重要。也許我們每個人都應該在心裡騰出一個位置，這是留給我們修行的地方，不管內心如何擁擠，這個空間永遠不被佔用，否則，人就會失去修行的本能，成為物慾的俘虜。我們一般喜歡簡單地把人分為好人和壞人。有人認為壞人應該修行，在修行中改正自己，重新回到好人的行列；有人認為好人更應該修行，讓心靈達到至真至善的境界。但我相信，我們在都市裡修行，並不奢望成神成佛，只想成為一個頗具智慧且和善樸實的普通人。



偷吃外賣

今天就算足不出戶，也可以買得到自己喜歡的食物，基本上你想要的也可以買得到。這就是城市的進步，我們也跟隨着這個步伐一起走。雖然我暫時還未嘗試到這個方法，但很多的地方已經開始透過手機應用程式，選購心儀的食物外賣到家中。

就好像香港這個地方，任何時間走到街上，總找到一些店舖仍在營業，隨便可以買些食物醫肚餓。近期曾經想過，如果有一天回到加拿大生活，可能自己便很掛念香港，特別是可以隨便買到東西吃；但在外國就比較難了，因很多店舖營業到晚上九時便關閉，甚至更早，所以很多香港人初初到外國生活也很不習慣。特別在星期天，很多百貨公司及商場會在下午五時或六時便會關閉，對於我們中國人來說，希望無時無刻也可以到處逛逛買買東西，但這麼早關門就覺得很不方便了，無法啦，因為是星期天，所以就算一些公司開門營業，也希望員工可以早一點放工休息或者可以跟家人共聚天倫之樂。

雖然我們習慣了用手機程式落訂單購買食物，再由外賣速遞員送到府上。但原來在美國有一個統計發現，有些速遞員會偷吃食物。這個統計是由一間公司，透過在美國四間經常最多人選用的手機程式購買外賣作問卷調查，原來發現，四個速遞員之中，便有一個曾經偷吃外賣食物。而這段新聞出街之後，訪問了很多街上市民對於這個偷吃食物的看法，大家都覺得很噁心，不想自己將要放進口的食物給他人用手沾染過。雖然我也覺得這樣不好，但很難控制在運送途中，有沒有人順手牽羊，或用作充飢。不過，當外賣速遞員聞到一些剛做好薯條的香味，的確很難抵擋。有時候我回公司工作之前，也會到快餐店購買套餐，其香味也令我迫不及待在駕駛途中，一邊吃薯條一邊駕駛。

因為有這個情況出現，美國某些餐廳想了一個好方法，當食物準備好之後，會放進一個紙箱，在紙箱貼上不輕易拆除的封條，這樣外賣速遞員便很難從中先吃這食物。所以今天有很多科技讓人覺得方便很多，但又會出現一些需要我們想辦法去解決的問題。不知道你看完我這篇文章之後，有沒有想着自己的外賣食物曾經也被人偷吃過？以後會不會繼續透過這個方式購買食物呢？不過我也相信，只要眼看不見就已經覺得乾淨，曾經有些人說：「千祈不要進入餐廳的廚房，因為當你看見他們如何弄異食物的時候，可能你已經不想吃了。」不是因為他們不衛生，只是覺得有些食物在製作過程當中，的確需要人手親自烹調，否則就會覺得有些奇怪。不過我覺得沒有問題，任何事情總有解決的方法。

食花趣談

花製作的桂花糕、菊花糕等視為宴席珍品，皇室食之成風。據《隋唐佳話錄》記載：武則天每到花朝日（農曆的二月十五日）都要去遊園賞花，同時令宮女採集百花，和米搗碎，蒸成「百花糕」賞賜給文武百官。她本人則十分喜歡用松花製作的「小精糕」。宋代用鮮花製作的美食品類更多，僅《山家清供》中就記載了十五種，其中包括梅花湯餅、菊花粥、梅粥、密漬梅花、不寒齋（梅花）等。這些美食都很講究。如一道叫「雪霞羹」的菜，是將芙蓉花掐心去蒂後，加寬湯和豆腐一起煑煮而成。此菜紅白兩色相映，如雪霽初霞，艷麗動人，味美可口，很受時人歡迎。大詩人蘇東坡也深諳此道。《酒小史》上說，蘇東坡守定州時，在曲陽得松花釀酒法。他將松花、槐花、杏花入飯共蒸，密封數日後成酒。他還在《松醪賦》中寫道：「一斤松花不可少，八兩蒲黃切莫炒，槐花杏花各五錢，兩斤白蜜一齊搗。吃也好，浴也好，紅白容顏直到老。」這詩通俗地介紹了「松醪」的製法及其養生、美顏功能。相比陶淵明的豪放，蘇東坡更為務實一些。

還有些文人雅士，食花的方式更為高雅。他們既靠種花維持生計，又從花中吸收精神營養，寫出傳世佳作。如北宋著名的隱逸詩人林和靖，性情淡泊，愛梅如命。他在居室前後種了三百六十多株梅花，每當梅子成熟時，便採下賣掉，將每一株的梅子賣得的錢包成一包，投入瓦罐，每天取一包做生活費。待瓦罐空了，剛好過完一年，新梅子又好賣錢了。不僅如此，他日日與梅花相近相親，梅花的冰清玉潔、傲岸孤高、堅貞不屈等高貴品質深深地打動了他，影響着他，激發了他的創作靈感，使他寫出了千古名詩《山園小梅》：

眾芳搖落獨暄妍，佔盡風情向小園。

疏影橫斜水清淺，暗香浮動月黃昏。霜禽欲下先偷眼，粉蝶如知合斷魂。幸有微吟可相狎，不須檀板共金樽。

像林和靖這樣以花為生的，還有一位明代著名畫家唐伯虎。這位風流才子特別喜歡桃花，三十六歲時選中了蘇州城北的桃花塢，建了一處幽雅清閒的家園「桃花庵」。庵中種滿桃樹，他就住在桃花叢中，自號「桃花庵主」。他在《桃花庵歌》中很自得地寫道：

桃花塢裡桃花庵，桃花庵下桃花仙。桃花仙人種桃樹，又摘桃花換酒錢。酒醒只在花前坐，酒醉還來花下眠。半醉半醒日復日，花落花開年復年。但願老死花酒間，不願鞠躬車馬前。車塵馬足富者趣，酒盞花枝貧者緣……詩中說他靠賣桃花換來酒錢，酒醒時終日徜徉於花叢，酒醉時就在花下酣眠。桃花是他的生活依靠，桃林是他的精神樂園。在這「桃花園」中，他逍遙自在，無拘無束，生活得如同神仙一般……

當然，鮮花並不嫌貧愛富，它似乎對窮人更加垂憫。過去在我們家鄉，每到春末夏初、青黃不接時，人們常採食花葉充飢。花中最受歡迎的是洋槐花。它不但分佈廣泛，花色美麗，味道香甜，而且開得正當其時。人們將串串潔白如玉的洋槐花採回家中，用水洗淨後，再搽上一點豆麵，做成菜團，放到鍋裡蒸熟後即可食。我們孩子很喜歡這種菜團，常常捧在手裡，跑到街上，邊吃邊唱：

洋槐花啊，白燦燦，採來槐花做菜團。菜團香，菜團甜，吃進肚裡抗飢寒。菜團甜，菜團香，吃了菜團度飢荒……幾句通俗的童謠，唱出了貧窮中的樂觀，也唱出了人們對洋槐花的鍾愛。對多災多難的窮人來說，吃着洋槐花度過荒年，不也是美事一椿？



只要停車位不足，世界各地必然出現的現象，就是違規停泊。

曾經看過一個笑話說，假如有一個停車場可以停泊100輛汽車，那麼有沒有可能停的車輛多於100？答案說如果停車場在日本便有可能，因為日本人都很守規矩，必然把車停放在指定位置，有些較小型的汽車便會空出些許位置，積少成多，便可以停放多出一輛以上。

但多數都不會停足100輛，因為總會有人隨意停放，佔去了比一輛車更多的空間。那麼停得最少的时候，會停幾輛？答案是兩輛。因為一輛停在出口處，方便立即離去。另一輛看見出口處有車停了之後，便停在入口處，方便倒車離去。

這當然是從前的笑話，諷刺那些不守規則亂停車的駕駛人士。現今的停車場設計，該停多少便停多少，還會有數字顯示已停車的數目。

最近看到一則報道，說日本市區的



美國加緊了對中國的經濟圍堵，還在香港支持動亂。因此，中國要提前做好壞準備：中美的貿易談判可能沒有結果。中國一定要做好自己的事情，加強經濟堅韌的能力。14億人口的大市場，應該充分開發。此外，5G涉及幾十萬億美元的產業鏈，中國佔有優勢，可以開拓全世界的市場，造成經濟的活力，支撐中國出口保持增長的勢頭。美國不採用中國的5G技術，注定美國的經濟會孤立於世界經濟體系，國際貿易做不成，並且走上了技術衰退的道路。目前，特朗普的民意支持度已經落後於民主黨的所有候選人。各種數據都顯示，2020年美國的經濟會出現衰退。因此，只需要沉着地應對，中國的經濟大有希望。

夜經濟很有潛力是中國的一張皇牌。中國過去幾十年都大力提倡早睡早起，根本就沒有夜經濟，內部消費不足。今後，擴大中國的內需市場，有很多文章可以做。

中國老百姓富有了，現在都出外面旅遊，覺得外國一切都新鮮，原來外國的夜生活非常豐富，結果，消費都花在外國去了。在日本的大阪和東京，街頭都是中國的遊客，半夜12點，街上行人熙來攘往，所有的食店都在營業，食物豐富極了。除此之外還有很多表演節目。東北省份、山東和江蘇浙江，距離日本很近，一個小時的飛機就到了，大阪的機場碰到面的都是中國遊客，已經中國化了。

現在，北京第一個推動了夜經濟，讓下了班的市民可以享受一下夜生活。夜經濟需要很多配套設施，例如有上蓋的行人街、食店街、購物街，即使是寒冷天氣、下雨天氣，一樣可以營業。另外是夜間的交通安排，地下鐵路和公共汽車服務不斷。這就需要很多經濟部門都作出制度的改革。中國的地下鐵和高鐵保持一個傳統，就是晚間要進行維修，規定晚上12點到早上的6點，不會提供服務。事在人為，有關的改革相信可以得到改善。特別是使用自動化的電子檢查機電儀器，完全可以取代人工的維修檢查。上海是第二個跟進夜生活的城市。看來第三個城市將會是深

中國的夜經濟很有潛力

圳。內地的房地產物業，區分得死死的，商業區就是商業區，住宅區就不可以有地舖，這就不可能發展成為行人街、食店街、購物街。法例的修改是必須的。

此外最重要的就是要設立「七到十一」的便利店，星羅棋布。中國周邊的國家日本和韓國都做得很好。其中服務比例中，日常食品佔36.2%、加工食品26.9%、非食品30.4%、提供各項服務6.5%。中國的缺陷是食品安全監督做得很差，有關部門雖然設立，但不會上街執法。日本和韓國則非常重視食品的抽查，有力地派人檢查了「七到十一」的商店，保證食品的安全和品質。有了「七到十一」的商店，市民生活很方便，而且還可隨時吃夜宵。「七到十一」還可以提供部分的速遞服務，包括速遞夜宵。

韓國平均每1,034人就擁有一家便利店。特別是近10年來，韓國便利店的數量增長了4倍。韓國也因此超越日本，成為新一代「便利店王國」。據統計，韓國境內門店數量最多的韓國便利店品牌為CU，共13,243家；其後依次為GS25、7-ELEVEN、易買得24、MINI STOP。這5大連鎖品牌便利店的門店數總就超過4.2萬家。多家便利店還與韓國外賣軟體合作，向廣大顧客提供便當、甜點、飲料等外賣服務。此外，一些便利店還提供乾洗店衣物輸送等服務。

為了吸引廣大消費者，韓國便利店在商品開發上可謂是挖空心思。比如，GS25和韓國著名卡通形象品牌Kakao Friends聯合推出了限量版飲料，其可愛的包裝設計受到了消費者的青睞。CU則與韓國著名廚師合作推出了一系列便當，牢牢抓住消費者的味蕾。此外，韓國便利店還會「審時度勢」，推出一些當季熱銷商品。由於中國麻辣燙近來在韓國大受歡迎，CU便火速推出了麻辣燙泡麵等麻辣口味的商品。

未來的趨勢，百貨商店和大型超市等其他流通管道銷售量增長放緩，加上家庭人口的數目愈來愈少，很多家庭往住沒有前往大型超市大量採購的需求。所以，便利店仍然保持着一枝獨秀的趨勢。



雖然深圳與香港相距甚近，往返的交通亦非常方便，但我到該地的機會卻不算太多。很多時候，都只是 在親戚接送下到某餐館吃頓飯，然後便返港，沒有太多時間當當地逛逛走走。最近，我和家人到深圳的Coco Park走了一圈。物品沒有購買得成，倒有一個不錯的發現。

當我走到其百老匯影院時，看到一塊塊的宣傳板豎放在戲院門前，原來是第三屆國際戲劇影像展的宣傳品。此影展的參展城市包括北京、上海、杭州、重慶和深圳，讓多個城市對戲劇有興趣的觀眾可以看到高質素的舞台創作。

所謂戲劇影像，其實是指兩類影片。第一類，是將一些著名的舞台劇改編成電影，即本身是電影作品的影片。第二類，是將本身是舞台劇的演出現場錄影，然後剪輯成影片播出。

這些影片來自世界不同國家的劇院，包括英國四間劇院、美國百老匯、法國喜劇院、俄羅斯劇院，一共播映十四齣赫赫有名的舞台劇的電影。主辦機構表示：「影展最早是由英國國家劇院的NTLIVE發起，自首屆起就得到了英國文化教育協會、英國大使館文化教育處的支持，從而得以把英國乃至世界創意產業的最新實踐帶到中國。」因此，他們舉辦影展的目的