

翻滾

諾獎得主奧爾罕·帕慕克的小說《我腦袋裏的怪東西》中，主人公麥夫魯特從鄉下初到伊斯坦布爾，住到爸爸租的簡陋土屋裏。

一天，他放學回家做晚飯，「看櫃子裏還剩下些什麼，胡蘿蔔、芹菜根、土豆，把它們全切碎了扔進鍋裏，再往裏面撒兩把從村裏帶來的乾辣椒和乾小麥碎，隨後聽着咕嘟咕嘟的聲音，看着鍋裏的湯滾滾地沸騰。土豆和胡蘿蔔塊，猶如被地獄之火燒炙的怪物在湯裏瘋狂翻滾，似乎能從鍋裏聽到它們垂死的哀號，有時意料之外的沸騰猶如火山噴發……」

慣於隨波逐流、缺乏主見的麥夫魯特，此時倒是迸發出了活躍的思維，他覺得鍋裏食物的翻滾就跟在地理課上學到的行星運行一模一樣。隨後又想到，自己在這個世界上也和這些小塊食物一樣不停地翻滾着。這真有些哲學頭腦。東方的大儒朱子也說：「天地以生物為心，譬如甑蒸飯，氣從下面滾到上面又滾下，只管在裏面滾，便蒸得熟。天地只是包許多氣在這裏，無出處。滾一番，便生一番物。」

大千世界，何事何物不在翻滾呢？蔬菜在鍋裏翻滾，茶葉在玻璃杯裏翻滾，砂礫在公路上翻滾，日月星辰都在宇宙裏翻滾，河裏的水、空中的氣也都在不停翻滾。東西方的各種宗教、神話，都不約而同地將下油鍋作為地獄裏的標記，魔鬼、夜叉攪動着惡人在油鍋裏翻滾。

人，也在社會上、職場上不停地翻滾。「滾滾紅塵」那是吃飽喝足後才有的風花雪月、閒情逸致。而起早貪黑的摸爬滾打，才是真正的「滾」。翻滾，是身不由己的，上下、左右、前後，隨着外部環境的阻擋、反彈、推動而跌跌撞撞。直到滾得棱角磨光，軟爛酥糯，鼻青臉腫，才給蓋上一個叫作「適應了」的鑒定戳。而滾，依然在繼續。

瓜園

蓬山

gardenmarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

卡瑞托

意大利人對咖啡的愛，已經到了登峰造極的地步。這麼說絲毫不誇張，如果你到過就會明白，在他們的餐桌上，早、午、晚，都會有咖啡出現，不同場合、不同時間，隨時隨地都有理由喝咖啡，唯一不同就是咖啡液的含量和配比罷了。這裏的咖啡也味道純正、價格公道，作為全民普及的「飲料」，實至名歸。

在這樣一個咖啡大國裏，除了我們日常熟悉的種類，還有一款能讓人「上頭」的絕品。用濃縮咖啡（Espresso）加上渣釀白蘭地（Grappa）做出的卡瑞托（Corretto），一杯讓人飄飄欲仙的餐後誘惑，如果不喝，真的很難想像出是什麼味道。何況濃縮咖啡人人熟悉，渣釀白蘭地又是什麼？也許在這個製酒技術高超的國家裏，紅酒、白酒、起泡酒已經不能滿足人們的野心，於是想到將釀造葡萄酒過程中，榨汁後留下的果皮、果核等殘料二次利用，把這些果渣再度蒸餾，搖身一變就成了白蘭地。千萬別覺得這樣做出來的酒不高級，名莊的葡萄酒非常昂貴，果渣也是寶，即便像「羅曼尼康帝」那樣的天花板，也英雄所見略同。只不過意大利產出的叫Grappa，而在法國，名字變成Marc而已。

烈酒加咖啡，在我們看來，但凡不是精神狀態極度穩定，大概也不敢冒險一試吧？但在意大利人心中，這個組合恰好達到了「中和」的目的。當你被濃縮咖啡完全叫醒時，度數高達四十的白蘭地又能反向操作，把大腦推回到暈乎乎的感覺裏。所以才有了這個名字，因為在意大利語中，Corretto就是矯正、修正的意思，也有人把它直譯成「修正咖啡」。至於味道，只能說很醇厚、很濃烈，如果還有一絲清醒，則能聞到酒精和咖啡混合的香氣，異常迷人；但對不勝酒力的人來講，可能一杯功夫，就忘乎所以了。

食色

判答

逢周二、三、四見報

深圳是一座典型的快節奏城市，生活在這裏的人們，像被時鐘推着走，忙碌於工作、會議、應酬之間。在這座城市的某個角落，有一個被稱為「國際慢城」的地方，彷彿是一片未被快節奏侵蝕的淨土，讓人不禁心生嚮往。

這裏是大鵬新區南澳街道，一個成功躋身國際慢城聯盟的中國一線城市首個國際慢城。走進這片區域，彷彿走進了另一個世界，一切都變得慢了下來，讓人有時間去感受生活的美好。

國際慢城起源於意大利的慢餐運

今年，超過一千三百萬人參加的內地高考已落帷幕，全國各地大學的錄取通知書陸續發放。其中，上海復旦大學設計的全新本科生錄取通知書以潞網為封，採山西潞網織造技藝面料作封面，將「復旦藍」與古籍裝幀美學相結合，古樸見華美，創新又浪漫，格外吸睛。

去年此時，復旦大學的本科生錄取通知書亦創新出圈，以復旦科技成果「復活」的開化紙為載體，名師大家和師生用毛筆字寫就的通知書，融合科學、人文與藝術，「一紙千年」

近年以長者為推銷目標的產品越來越多，而且不少以保健作招牌。某位認識的長者，積蓄豐厚，手持物業，衣食無憂，卻異常節儉，絕不會貿然多花分毫，每天仍節衣縮食、拾荒賺錢，還愛排隊領取慈善機構免費提供的「愛心飯盒」。別人都以為這老人家錙銖必較，其實她被一家打着關顧長者旗號的健康產品公司吸引多年，常常到那裏聽醫學講座、接受簡單體檢並試用保健器材，不時購買和進食該公司發售的營養補充品。

該長者富有，而且不見得會輕舉

動，由一名意大利記者在上世紀八十年代提出，旨在倡導對健康、營養的本土種植、本地烹調食物的回歸。一九九九年，第一屆慢城大會在意大利奧維多召開，同時成立了國際慢城聯盟，並發布了《慢城運動憲章》，提出建立一種新的城市模式。目前，全球共有二百九十多個國際慢城分布在各國家和地區。

國際慢城倡導的是一種放慢生活節奏的城市模式，強調環境保護、可持續發展、傳統手工藝和美食的繼承與發揚，以及熱情好客和親睦睦鄰的社區氛圍。

顯匠心。

潞網，產於山西長治，因潞州而得名。歷史上曾與杭緞、蜀錦齊名，名列中國三大名網之一，是山西絲綢業鼎盛時期的代表。《隋書》有「南淞江，北潞安，衣天下」之說；元《梓人遺制》亦有「潞網遍宇內」之美譽；明中後期，朝廷在山西設立織染局，潞網成為明清兩代的皇家貢品。二〇一四年，潞網以其獨特的織造技藝，入選國家級非物質文化遺產。

潞網做工細緻，色調有天青、石

妄動，所以旁人即使擔心那健康產品公司有欺騙長者和不良銷售的嫌疑，也不便提太多反對意見。讓我痛心的是那長者表示愛流連該類店舖，全因店員對長者都十分熱情，不單細心留意顧客的身體狀況，也讓老人家覺得備受重視。此外，長者輪候產品試用時，可跟店內其他街坊交流養生心得，彼此說說笑笑，一起打發無聊的時光，在耳濡目染下會認為花錢買店內有益健康的東西也不為過。

筆者實在擔心，長者向這類零售商購買食用保健品時，或根本不清楚



謙遜吧！它是一種最不會冒犯別人的驕傲。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

港鐵文化

踏進香港地鐵，瞬間被整車廂的多啲A夢的裝飾亮了眼睛，可愛的卡通形象帶給你歡樂和驚喜，讓疲憊的打工人頓時紓緩了不少壓力，這道獨特的風景線也讓原本繁忙的港鐵變得更加有趣和溫馨。香港地鐵不僅是市民出行的交通工具，更是承載着豐富文化和魅力的空間。

一站一色，香港地鐵從色彩斑斕的馬賽克牆壁，到充滿藝術氣息的港鐵站裝飾，再到各具特色的「港鐵宋體」站名書法，每個站點都散發着獨特的魅力。銅鑼灣站商業繁華人潮湧動，站台上獨特的書法成為人們約見朋友的打卡點，飄逸的書法也紓緩了乘客的空間壓迫感。旺角站以特別的紅色主題和熱鬧的市井氣息成為港鐵的標誌性站點之一。上世紀七十年代，為了方便乘客快速認出車站，設計師為各個車站配上不同的顏色，尤其是人多的大站或終點站，多採用視覺感更強烈的顏色，乘車人往窗外看一眼，就知道自己該下車或者換線了。這種設計深入人心，連鄰近的

深圳福田口岸站接駁香港地鐵，也是各色馬賽克裝飾牆面，讓人常常有種還在香港地鐵的錯覺。

行程中的回眸也是港鐵的一大特色，在紅磡站內，一場名為「站見」的懷舊鐵路展讓人彷彿穿越時空，回到香港鐵路的輝煌歲月。展覽分為「鐵路解碼」、「鐵路歲月」和「下一站，回憶」三個展區，分別展現了香港鐵路的歷史變遷、員工的辛勞奉獻和退役列車的風采。港鐵宋皇臺站內還有一個常設的「文物館」，文物是當年修建地鐵時發現的，有青白及淺青釉瓷、龍泉窰青瓷、粗陶等宋元時期文物超過四百件，仔細觀賞需要數十分鐘。

香港地鐵文化以其豐富的歷史底蘊、獨特的藝術氣息和人文關懷成為這座城市不可或缺的一部分。

九連環

薩日明

逢周四見報

潞網走入百姓家

青、沙藍、月白、醬色、油綠、秋色、真紫等十餘種花色，規格分為大網和小網二種。在《醒世姻緣傳》、《萬曆武功錄》、《近世叢殘》等多部古籍文獻中，均有記載潞網的興盛與普及。創作於明代萬曆年間的古典小說《金瓶梅》，有十七處提及潞網，明末清初的白話小說集《醒世恆言》，也有多處言及潞網，可以想見潞網當時產銷兩旺的繁榮景象，故有「土庶皆得為衣」之說。

二〇一九年，台灣教授楊宗哲發現，現收藏於台北故宮博物院的清院

長者消費現象

成分、來源和服用方法，遑論解功效、適用體質和可能出現的副作用。也許長者們都不太介懷上述的種種，因為他們真正想花錢購買的，其實只是別人的重視和跟同輩舒適聚首的機會，這亦漸漸成了老齡化社會的一個消費現象。

疫後市場湧現了不少聲稱屬高科技發明的家用保健儀器。銷售商於各區大型屋苑的商場開店，派員耐心地向前來的長者示範針對身體不同部位痛症的器材，明顯視有養老積蓄的街坊為目標，在提供試用和不同付費

教作文

新雅文化邀請我為小學高年級和初中同學寫一本指導作文的書，我曾是三十多年的中文老師，在電台主持過學習中文節目，如今仍然每天在作文，當然是適其人選。

但我知道作文不光是技術活，教作文不像教修理電器或打拳，還有一些更重要、更基本的東西要教。這些「東西」不只是為了目前的分數，還要有助於未來的發展。這本書不是為培養作家而設，但想做作家的會從中得到好處。

技術方面我從選擇題目、分析題目開始說，作錯題會導致嚴重失分。然後是字、詞、修辭、文章體裁、文章結構以至標點符號都擇要地說，有趣地說，並且有練習配合。

至於更重要、基本的問題，以十篇範文為例，教學生要留意觀察周圍的世界，要從生活中汲取靈感，要有正確的思維和意識，要發揮想像力，要使文字有趣味有魅力。

港澳大灣區多元化發展的有力補充，為這片繁榮的地區增添了一抹獨特的色彩。深圳的國際慢城如同一顆璀璨的明珠，鑲嵌在這座繁華都市的邊緣。它提醒着我們，在快節奏的生活中，不要忘了放慢腳步，去感受生活的每一個瞬間。

灣區聽雨

黎園

逢周四見報

本《清明上河圖》虹橋名店林立，其中一店懸掛寫字的招牌——「潞綉店」。經考證，潞綉即為潞網。

在今年五月舉行的深圳文博會上，山西潞網新產品備受矚目，特別是專為中式婚禮打造的新娘潞網被，華麗喜慶，觸感細膩，受市場青睞，昔日的「貢品」走入尋常百姓家。

童眼觀世

梁戴

逢周二、四見報

計劃時，游說長者掏出一向不捨得揮霍的金錢，購買定價數萬元卻功效存疑的產品。故此家有長者，真的不能掉以輕心，必須多關顧他們的身心健康，令老人家覺得被愛，才不會讓心懷不軌的奸商有機可乘。

竹門日語

簡嘉明

逢周四、五見報

寫這本書用了接近一年的時間，從個人的寫作心得出發，避免這類書互相抄襲引用的老套。

書名是《阿濃老師教作文》，已排期印刷中，將在七月的香港書展出售。

南牆集

阿濃

m.facebook.com/A.Nong.cps

逢周四見報

時尚配飾增加魅力

最近，法國某時裝品牌首間亞洲旗艦店，於香港中區的商場隆重開幕，展現法式時裝簡約精緻的設計，顯示了本地的時裝業市場仍然受到世界各地的服裝品牌的重視。

今年夏裝給人們的印象，是整體充滿了優雅的構思，加上清爽的用色，互相配合，讓這剛開始的夏日服飾情調有煥然一新的感覺。配合夏天穿搭風格，當然需要各種裝飾來搭配，包括髮式、鞋子和手袋等。若感到所穿的服裝過於單調，利用一些別致的飾物，往往就會令整件服裝透出不同的品味，這樣要運用一點心思，嘗試不同的搭配，既可以平添樂趣，也可以從不同的角度作出選擇和營造效果。

一般用作搭配的，如鞋類、首飾品和手袋等物，可從配合季節來呈現穿搭的風格，盛夏來臨，在眾多的夏日飾物中，一副太陽鏡，絕對是十分必要的時尚產品。太陽眼鏡主要用於保護雙眼，避免在猛烈的陽光下令雙目受損。除了身處戶外，太陽鏡還可以為簡約造型的夏

日服飾增添一點魅力，尤其是對設計簡單和純色的服裝，配合太陽鏡作裝飾，適當展示了不平凡的夏日造型。

而太陽眼鏡一直以來也是各時裝品牌的裝飾用品，為日常造型的時裝增加優美的時尚感。這個夏日太陽鏡的流行趨勢，可看兩款精美的意大利品牌產品，沿用貓眼形狀的墨鏡風采，以經典的貓眼作基本，再融入時代風格重新設計，讓這太陽鏡兼具古典與時尚的風格，配合黑色光澤的鏡框和灰色鏡片，高雅氣質表露在淡淡金色的金屬鏡架上。還有另一款名牌是以琥珀玳瑁花紋作鏡框，也是屬於古典的貓眼設計，粗鏡腳上有品牌字母商標，讓這太陽鏡別具特色，很有時代感。

衣尚

蕙蕙

逢周二、四見報