



少於350行動

軒轅伯

近日天氣變壞，讓我從「天有不測之風雲」，聯想到人生變幻無常，並不是健康真是無價。當然，我們還是只顧自己的健康就足夠；其實，環境對我們的健康影響至為重大，特別是你與我每日呼吸的空氣——只有地球健康，人的健康才有意思。

現在全球都在推行「少於350」的行動，「350」這組數字在影響你與我的健康：「350」此數字實指一個臨界點，意思是：「每一百萬份空氣之中，二氧化碳的含量不可佔超過三百五十份」——二十年前的六月，美國太空總署的漢森博士(Dr. James Hansen)首次向美國國會作證，「全球暖化(Global warming)問題確實存在，漢森自此也成了全球最早研究全球暖化的專家學者。透過大量古代氣候資料研究，再加上實地勘查和電腦模擬，漢森計算出對大氣層造成嚴重威脅

的二氧化碳含量就是每一百萬分空氣之中必須少於三百五十份。自此，「350」這個標誌就不脛而走；踏入第二十年頭，「350」標準更在世界各地愈來愈普及。可悲的是，在小布什政府任內的八年期間，他們多次試圖阻止漢森及其研究同仁，公開發表他們最新的研究結果；幸好到了最後，漢森的研究隨着是次諾貝爾和平獎得主戈爾(A. Gore)和其他知名科學家的普遍認可，得以全球共享。那麼，今天的數字是多少呢？原來，今天地球的二氧化碳含量已達「350」。科學家指出，地球的空氣裡每一百萬份中含「三百五十」份二氧化碳，便會促動「全球暖化」的各種破壞；而自然升至一百萬份之「四百五十」，則到達「不可逆轉之點，即地球的末日就要來臨。不知你會否感到，今天的「350」跟「350」，其實已相當接近？希望人人都出一分力，令二氧化碳含量可以重回「350」以下，地球才會有救！

火龍果也稱王

易經緯

水果之中，有不少「稱王」的，荔枝是「嶺南果王」，木瓜也是「嶺南果王」。宋代大文豪蘇東坡為了日日能吃荔枝，曾寫詩明志：「不辭長作嶺南人」。而木瓜在中國古已有之，《詩經》有詩為證，「投我以木瓜」，但自從民初廣州的嶺南大學校園種植從美國引入夏威夷木瓜之後，不斷改良，成為「嶺南佳果」。

兒時住廣州西關，夏季昏昏，常有小販用小竹籃盛着剛摘下來的番石榴、黃皮、蒲桃，沿街叫賣：「嶺南果王，翳麗香咬……」這吆喝聲與果香凝聚，至今仍是我童年美夢。

最近我封火龍果為王。老實說，以味道而言，火龍果「穿龍袍不似太子」，稱王，相信很多都不服；而我本來對它亦又愛又恨，愛的是它對便秘有特效，恨的是，味寡，缺乏王者馨香與清甜，口感平平，往往吃一兩件就不想吃。

一位營養師告訴我，火龍果所含的花青素，是蔬果中最豐富者，此物對眼睛、血管、神經都有益，能抗衰老，甚至有醫學界認為，對預防老人癡呆症有助，豈止通暢叫簡單！

我自創了一款健康飲品，把火龍果肉用攪拌機與鮮奶、酸乳酪攪勻，便秘頑固如我，不用幾個鐘頭就通暢了！



聖安德烈堂

陳天權

許多人走過沙咀彌敦道，都不知道九龍公園對面有一座百年教堂，但細心留意，就會發覺前九龍英童學校隔鄰有一座石拱門，拾級而上，在林木掩映間可見一座哥特式建築物，那是聖公會的聖安德烈堂。在這裡竟聽不見汽車噪音，感覺像離開鬧市似的。英國佔領九龍時，尖沙咀是一片荒地，一八八八年底才有定期來往港九的小輪服務。當時聖公會計劃在九龍開設教堂，後來獲得政府撥地，商人遮打捐款三萬五千元，一九〇四年奠基興建聖安德烈堂。與此同時，天主教亦在漆咸道建造九龍玫瑰堂，一九〇五年落成祝聖，但聖安德烈堂卻未能如期完成，結果押後一年至〇六年啟用。



哥特式設計的聖安德烈堂

夏雨頻頻防濕邪

思 健

夏天是潮訊頻繁的季節，颱風暴雨接連不斷。這時候如果你在家中使用抽濕機，可以發現機內蓄水桶內很快就會溢滿。奇怪，這些水是從哪裡來的？空氣中分離出來的。

也許你對氣象報告中的溫度變化比較熟悉，但對空氣中的相對濕度則一知半解。人體感覺最為舒適的相對濕度為百分之五十至百分之五十五時，相當於人的體溫在三十七度，這時人體相對不容易患病。當空氣濕度高於百分之六十五時，環境中的各種微生物，包括細菌、霉菌等，繁殖滋生最快。同時濕度過大，人體中的松果激素量也較大，使得體內甲狀腺素及腎上

腺素的濃度相對降低，人就會感到胸悶氣短，萎靡不振。長時間處於濕度較大的環境，還容易患風濕性、類風濕性關節炎等濕痹症。

中醫將濕氣過重稱為「濕邪」，並認為人體之脾胃受「濕邪」的影響最大。所以有不少人一到雨季就會有食慾不振、腹脹脹滿、便秘腹瀉等消化功能減退的症狀。

為避免受到夏雨「濕邪」的侵擾，建議讀者採取以下保健措施：一、避免外濕傷身，盡量少在潮濕的地方，如果涉水淋雨，可飲服薑糖水。二、陰雨天氣時注意關閉門窗，等到天晴後及時打開門窗，保持空氣流通，以祛除濕氣。三、多吃一些健脾化濕的食物，如蓮子、薏米、赤小豆、白扁豆等，亦可煲些去濕中藥湯劑飲用。

送往天上的聲音

林家琦

我對聖樂有莫名的鍾愛，總覺得合唱團的歌聲是最接近天上的聲音。因此，每當我到教堂時，都會慣性的豎起專業的雙耳，來細聽合唱團的歌聲。歐洲有源流流長的基督教歷史，英國歷史最悠久的合唱學校，已超過一千年；各大教堂如西敏寺和坎特伯里(Canterbury)訓練出來的合唱團，或牛津、劍橋兩所大學的合唱學者(choral scholar)都屬世界級。至於香港，由於文化背景不同，現時本地的天主教合唱團，在彌撒中多擔任領唱的角色，帶領會眾一同唱出所需的經文曲，實用性居多，表現性較少。因此合唱團都是照着曲譜來齊唱，鮮有在樂曲處理上花點心思，或找些技巧性較高的作品，在奉獻或領聖體時作額外的發揮。

最近多次往舊灣聖十字架堂參加星期日晚上六時半的彌撒，合唱團給了我很多的驚喜。每次團員人數好像只有十多二十人，但他們發聲齊整，

聲音潤滑和豐厚，聽得出是經過訓練的。原來指揮是一位本地無伴奏合唱團的成員；他熱心投入，指揮時用心，難怪合唱團的表演如此高水平和具整體性。

音樂是死的，但他們在每節音樂的處理上都花心思：或管風琴用上不同的音色，或合唱團以清唱來詮釋，在音符中注入了生氣。尤其欣賞他們的無伴奏多聲部合唱，都表現和發揮了這支樂隊小組的誠意和能力。聖奧斯定曾經說過：「歌唱是雙倍的新禧」。我相信他雙倍的意思是唱唱歌時所需的團體精神、合作性、用眼耳口和心去跟隊友配合等等；而所造出來的音色是否完美無瑕，則屬次要。這支合唱團的獻唱，是對天用心的頌讚！

筆者比較偏愛漢代及兩漢以前的高古玉器。但是，真古者極難遇到，坊間偽古與後仿者觸目皆是，如恆河沙數。

附圖的龍紋璜佩，乃西周時期所雕琢。表面上，形制及紋飾均甚簡樸，然而其特有的時代風格和特色，有助分期斷代。

西周初期的玉器，仍承襲殷商晚期的形制和紋飾居多，琢藝與技巧變動不大，可是較少像殷商紋飾般繁縟多變。稍後，玉璜、獸形器、佩飾與玉琢用具等皆逐漸進變。最典型的例子就是玉璜。

殷商時代以前的玉璜，不少是素面無紋。殷墟出土的玉璜，形狀狹長，有些作龍形，基本樣子接近半璧，似一道橋，也像天虹（有虹飲之說）。

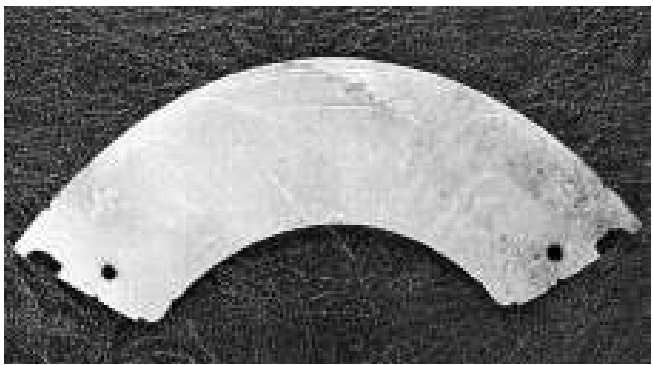
殷商玉璜的紋飾，以動物紋為多。比方，兩端皆飾虎首紋；有些如人鳥合一；有些全身作龍形，一端是頭，一端是尾。西周的玉璜，很多又回復沒有紋飾，但亦有少數運用陰刻、平雕和淺浮雕的龍紋璜存世，也有兩面均琢鳥紋者。

古代玉璜主要用來祭祀北方之神（「以玄璜禮北方」），商代是禮器系統形成時期，故玉璜乃琢作禮器。西周以後，玉璜漸漸多作佩飾，較小（約十一公分長），兩端鑽小孔各一，就是方便串連佩戴。



西周的龍紋璜佩

李英豪



校園

校園新人類

責任編輯：何曉明 逢星期一至五刊出（假期停刊）

IVE 設計「熱爆」畢業展 創造平台打造卓越人才



香港知專設計學院 (HKDI) 及香港專業教育學院 (IVE) 日前於會議展覽中心一連三日舉行今年的設計畢業展覽「I'm Hot!」，共吸引逾一萬三千人次進場參觀。展覽期間舉行的各項主題活動包括邀請專業模特兒展示新裝的時裝表演、設計師派對、造型設計表演以及第一次舉行的「畢業生劇本推介會」。



▲翁綺蔓同學（前左一）憑作品《Chilly Statue》奪得造型「全場總冠軍」及「創意形象大獎」

►鄧紫君同學（左三）憑作品《Struggle》奪得時裝全場總冠軍，獲頒現金獎二萬元

展示才華大舞台

這個一年一度的設計畢業展為於 HKDI 及 IVE 修讀設計課程的學生提供了展示才華的平台，讓他們將精心設計的作品展現於公眾眼前。歷年來，這個大舞台造就了不少本地成功設計師。職業訓練局 (VTC) 在去年成立的全新學院——香港知專設計學院 (Hong Kong

Design Institute, HKDI)，融合了 IVE 各分校所屬的設計相關學系，並於二〇〇七年九月錄取了第一屆學生。今年的「設計畢業展二〇〇八」以「I'm Hot!」為主題，邀得商務及經濟發展局局長馬時亨、荷蘭總領事館領領事韋恩及二〇〇七年世界傑出華人設計師得獎者、本年度銀紫荊星章獲得者羅啓妍等，共同為設計畢業展主持開幕禮。

在畢業展揭幕日舉行的「時裝花生騷」，邀得專業模特兒 Anna R、Rosemary 等演繹由二十四位學生設計的時裝系列，並競逐八項大獎。最後，由修讀時裝設計及產品開發高級文憑的鄧紫君，憑其作品《Struggle》奪得全場總冠軍；譚倩兒憑作品《Cell》奪得「最佳配飾獎」及「最佳顏色獎」兩項大獎。是次時裝設計表演獲得多間私營機構慷慨贊助，表現優異的學生獲得現金獎以作鼓勵。

畢業展的另一項專題活動是設計師派對及造型設計表演。邀得著名設計師文麗賢、藝人龔嘉欣及關婉珊等出席活動，一同分享學生的學習成果。在造型設計表演上，修讀時裝及形象設計高級文憑的學生透過髮型、化妝及服裝的互相配合，發揮創意及設計技巧，塑造出不同人物形象，讓觀眾了解形象設計千變萬化的特質。為鼓勵學生，大會今年設有六項造型大獎。

最後，翁綺蔓以冰冷女神造型奪得「全場總冠軍」及「創意形象大獎」；丁慧敏憑作品《迷幻的瞬間》奪得「最佳化妝技巧」及「創意形象大獎」兩個獎項，二人一同成為是次比賽的大贏家。

首辦劇本推介會

另外，今年畢業展首次舉行的「畢業生劇本推介會」，請來著名導演包括黃真真、黃精甫、劉國昌、李英洛等以及資深演員盧大衛等出席，聽取修讀電影編劇及電視撰稿高級文



一) 資深演員盧大衛 (前排左) 及多位著名導演 (前排) 應邀出席「畢業生劇本推介會」



憑的畢業生的作品匯報。同學們藉此機會向一眾導演推介自己所創作的劇本，為進軍電影界鋪路。而導演們在推介會後與學生交談，分享電影創作心得，扶助後輩。

是次設計畢業展展出的作品涉及多個範疇，包括產品設計、室內設計、平面設計、時裝及紡織設計、印刷及數碼媒體、電影、電腦遊戲、玩具設計、珠寶設計、鐘表設計、眼鏡和多媒體動畫等，全面展示設計界年輕一代的創意靈感和才華。

香港知專設計學院成立後，致力打造成一所卓越的設計院校，以提供具國際水平的基礎設計教育及持續進修課程。學院匯聚 IVE 多個設計學系的優勢，透過多元化的設計課程，促進跨學科的融匯交流，以啟發學生的創作思考。學院更與業界保持緊密聯繫，透過與設計業界合辦的項目及實習計劃，讓學生獲取工作經驗。現正於調景嶺興建一所全新的中央校園，預計於二〇一〇至一一學年啟用，將提供一個設備先進、啟發學生創意的學習環境。

▲順利天主教中學陳惠淳的「紅白藍」獲平面組冠軍

▼主禮嘉賓譚業文 (左一) 為動畫組的冠、亞、季軍得主頒頒獎



高中生電子心意卡設計「紅白藍」與「炸兩」稱冠

由香港專業教育學院 (IVE) 柴灣分校工商管理系與香港都會扶輪社首次合辦的「全港高中生電子心意卡設計比賽」，以「打造香港品牌——港特色、港情懷」為主題，共有約一百五十件作品參加平面組及動畫組兩個組別的角逐。逾百位中學師生出席了日前舉行的頒獎禮。

是次比賽目的是希望加深中四至中七學生對香港社區的認識，鼓勵他們投入社會服務。頒獎禮主禮嘉賓包括教育局延續教育分部總經理（資歷架構）彭炳鴻、香港都會扶輪社候任社長林成銘、Triangle Worldwide Group 創作總監譚業文、IVE (柴灣) 工商管理系主任黃震雲博士，以及 IVE 工商管理學科

策略發展項目經理馬芝蓮。

動畫組冠軍得主是培正中學梁曦彤的作品，以傳統粥麵大排檔的美食「炸兩」為題；平面組冠軍是順利天主教中學陳惠淳的作品，以香港經典「紅白藍」膠袋為設計主題，兩份作品都凸顯了香港的地道特色與情懷。比賽評審團由香港都會扶輪社及香港品牌發展局代表擔任，以作品的美感、創意、表現手法，以及主題及標題作為評審準則。得獎心意卡於 IVE 相關網址供下載：http://cwba.vtc.edu.hk。



高中學生電子心意卡設計得獎者		
獎項	動畫組	平面組
冠軍	培正中學 梁曦彤	順利天主教中學 陳惠淳
亞軍	匯基書院 王錦超	天主教新民書院 梁駿杰
季軍	中華基督教會全完中學 羅婉珊	天主教普照中學 梁浩樺