東寫西讀

彈性工資、彈性工時

軒轅伯

香港社會近日極度關注「最低工資、最高工時」的問題。與此同時，由於油價高企，加上房地產信貸危機進一步惡化，世界各地的企業已着力研究「彈性上班」的各種可能性。

當中的一個新趨勢正在中小型企業之中出現：根據《華爾街日報》的最新報道，越來越多「中小企」的僱主願意讓員工在工作時間以內（即朝九晚六），幹與工作範圍無關的事情——當然，前提是：「工作必須在限期前完成」。而中間的過程，也就是「何時」以及「在哪兒」完成，則僱主毋須太過在意。

事實上，不少研究發現，「中小企」在現今低迷的市道中仍極具吸引力，主要就是在其「彈性」；而管理層願意「格外開恩」，以專注結果卻不問過程（當然也要守法）的方式去完成工作，也是最新倡議的管理學手腕，能間接提高士氣。《路透社》亦同時提醒企管人員，在未來一年內要特別留意「辦公室暴力行爲——特別是：惡言相向、不耐煩、粗言侮辱、發脾氣等行爲，將會在本年度最後一季大幅增加。因爲屆時大部分員工，會切實地感受到這刻經濟不景氣的負面影響（尤其是在生活成本上漲、負債上升及工作前途不穩這幾方面），訴之於內而形之於外，心理質素欠佳便衍生出不同類型的辦公室暴力行爲。

是故也有人力資源公司提醒僱主，除了盡可能保持辦公室內的和諧氣氛之外，開始物色「後備人選」和各種外判的可行性，也是這個暑季，企業主管的當務之急。

沙洲天后誕

陳天權

香港究竟有多少個天后誕，一時間也數不清楚。最多天后廟選擇農曆三月廿三日那天賀誕，但亦有些天后廟基於不同原因，將誕期改在其他日子，結果由三月至十月都有賀誕活動，其中屯門沙洲的天后誕剛在農曆六月初八舉行。

以往善信慶祝沙洲天后誕，要由屯門乘船出發，約四十五分鐘到達孤懸海上的沙洲，拜祭後再乘船離開，出入甚爲不便，加上現今許多漁民已上岸生活，前去拜祭的人愈來愈少。

自四年前開始，沙洲天后廟管理委員會應善信要求，每年在屯門三聖邨的涼亭設臨時神壇，用漁船請天后到該處給善信祈拜，爲期四天，此後香火回復興盛，而迎送天后的過程更成爲了這個天后誕的一大特色。

爲了接載天后，負責人從汕頭訂製了一台轎子，由四人抬行，並按古禮在轎子背後高舉羅傘。因怕天后在露天地方「接觸邪氣」，又爲其罩上紗巾，頗像新娘子乘坐花轎離開娘家時的模樣。

運送天后像的漁船不能太小，既要讓天后坐得安穩，沿途又要焚香供奉，舞獅祝賀。

但大船不能靠泊天后廟所在的沙洲，需轉乘小艇，天后每次出入都費一番周折，但這樣更凸顯了主辦者的虔誠。

這是一個使地方風俗復興的成功例子，雖然主辦者籌辦一次賀誕活動要動用不少人力，又要準備船隻，但看見絡繹不絕的善信爲天后燒香供奉，可換來莫大的滿足感。

與你同遊

迎送天后要用小艇，再以漁船來往屯門三聖邨

第一桶金

賴建群

暑假一到，不少學生都忙着找暑期工。相信不會賺得太多，但對年輕人來說，靠自己賺到的薪金工錢，即使微薄，也是個大大的激勵，甚至成爲他改變自己的動力。

一八一六年，舒伯特才十九歲，已經在父親主持的學校執了兩年教鞭。作爲創作人，他非常多產，長長的作品清單中包括了五首交響曲、四套彌撒曲、超過一打的弦樂四重奏，還有過百首歌曲。名歌如《魔王》、《流浪者》亦經已面世。但這些作品都是當練習或作自娛，也有爲朋友親戚社區寫作的，不涉錢銀。當時舒伯特仍是打「屋企工」，經濟未獨立。

之後，舒伯特鼓起勇氣，辭去「屋企工」，搬到維也納中心地區，與朋友共租一室，更向傳聞中莫扎特的對頭——作曲家沙利亞尼學習，決心以作曲爲業。

四十基爾德不是天文數字，卻爲舒伯特帶來無限鼓勵。

樂在其中

清初青花瓷的造型

李英豪

開性閒情

很多人皆知：清代康、雍、乾三朝的瓷器乃清代最佳者；而官窰的精品遠勝於民窰，後者難以有「保值」作用。不過，並非是大件的官窰才罕有或升值快；像前些時乾隆一件官窰粉彩燒琺瑯的小型瓷器，便以逾千萬元的高價成交。

眞正的清初官窰最重要是完美無瑕，切勿有任何崩損暗裂與修補。其胎釉必須細膩幼滑，結合致密，厚薄適中，色調柔和勻淨，層次清晰。

康熙五彩、雍正粉彩與乾隆琺瑯彩皆甚著名和有時代代表性；不過，三朝最穩定及具水準的，仍是官窰青花瓷器，不論任何形制，不論大小件，均有可觀之處。康熙青花造型品類多，輕巧雋美，比如觀音瓶、棒槌瓶、玉壺春瓶、花觚（亦稱鳳尾樽）、蘿蔔瓶、綬帶葫蘆瓶、膽瓶、鋪首耳琵琶瓶及橄欖瓶等，俱有特色。

雍正青花不但瓷質幼白瑩潤，而且予人高雅秀麗之感。造型方面多了不少「尊」，如三羊尊、牛首尊、絡子尊、鹿頭尊（賞瓶）、虬耳尊、雙螭尊及橄杬尊（撇口）等，仿古而不流於樸拙，敦厚而端莊清雅。

乾隆青花多瓷多采，造型豐富，較穩重、沉着與渾厚；其中也有些繼承前朝的大尊，像**附圖**就是那時官窰「松竹梅」鹿頭尊，體大而規整，爲青花代表作之一。

乾隆青花大尊

綠豆解毒的原理

易經緯

綠豆，豆類奇葩，它除了本身已是清熱解毒消暑潤膚之外，還可以製成綠豆芽、粉絲、糕點，也是杏仁餅、盲公餅的主要材料。近年更有用綠豆來做美顏面膜的。

夏天吃綠豆，最有益。李時珍在《本草綱目》中對此物作出如此評價：「綠豆氣味甘寒，解一切藥草、牛馬、金石諸毒。」權威如此一說，世人就以爲綠豆既能解毒，亦能「解藥」，都避免在食藥的同時食綠豆。

少年時在廣州，老中醫甘伊周，每逢我感冒喉痛、咳嗽，他都囑咐別吃飯，「吃河口絲」，至今我仍記得他透過老花眼鏡望着我的叮嚀，「吃了藥半個時辰才吃河口絲」，河口絲即上等靚粉絲，綠豆做的。前年，我吃內地一位中醫老教授開的藥丸，亦吩咐我不要吃綠豆，我終於有機會問原因，獲告知，綠豆所含綠豆蛋白、黃酮類、鞣質，與重金屬相遇可結成沉澱物，不爲腸胃所吸收，這就是解毒的原理；但是，亦可以與藥物的某些成分結成沉澱物，所以，要避免同時進食，更不宜用綠豆水送藥。他又告訴我，我所服的藥丸，有補血行氣作用，綠豆寒涼，會減少其療效。

可為天

用木桶理論看健康

思　健

醫學與養生

木桶理論有如黃金律，是目前學界和普羅大衆很有興趣討論和開拓思路的議題。其基本論點是：一個由多塊長短不同的木板箍成的桶，決定其水容量的並非是最長的那塊木板或全部木板長度的平均值，而是取決於其中最短的那塊木板。

要想提高木桶整體效應，不是增加最長的那塊木板的長度，而是要留意哪塊是最短的那塊木板。

此理論在健康長壽的範疇，有着普遍的意義。例如一個人的心、肝、肺、腎、胃、腸都很健康，眼不花，腿能走，偏偏有一晚腦中一條細小的血管破裂而搶救無效猝死。這條細血管即是木桶最短的那塊木板，這塊木板出了問題，那麼其他器官再年輕再健康也無用。

再如築起人體健康木桶的基本木板有精神、運動、休息、飲食、環境等，缺了哪一塊也不行；人體必需營養素有脂肪、蛋白質、碳水化合物、維生素、礦物質和水，少哪樣，哪樣就成了最短的有缺陷的木板；人體在多種疾病共同攻擊或存在的情況下，抵抗和修復都是從最緊迫的着手，而不是一起處理或只求保存重要的器官。

生命總要衰老和死亡，但事實是：眞正「老死的」太少了，大多數人都是「病死的」，那塊最短木板的效應難道不是一種啓示嗎？

新創建集團推行男性侍產假

新創建集團有限公司（「新創建集團」）深信員工是推動公司向前邁進的最大原動力。爲進一步改善員工的家庭生活，宣布由9月1日起在集團總辦事處推行男性侍產假。男性員工在配偶產下子女後兩星期內，可享用此福利，爲期三天。

集團執行董事及行政總裁陳錦靈表示：「員工一向是集團的重要資產，我們亦珍視他們的家庭成員。故此，在員工的家庭有新生命誕生之際，我們亦希望作出適當配合，給予男性員工侍產假，好讓他們可以照顧配偶及新生嬰兒，讓他們盡享天倫之樂。」

新創建集團明白平衡工作和健康生活是員工傑出表現的關鍵，因此在年前已推出五天工作周，又成立康樂委員會，舉辦球類比賽、興趣班和「新創建同樂日」等。總辦事處並舉行午間講座、愛心果雙周，又組織企業義工隊「新創建愛心聯盟」籌辦義工活動，另爲推動閱讀文化更成立了「喜閱會」。一系列惠及員工的措施及活動，使員工身心健康，大大提高了他們的士氣和生產力。

集團成立了新創建康樂委員會，不時舉辦興趣班

港鐵商場「奧運之最珍品」巡展開鑼

德福廣場展出珍品「1984年洛杉磯奧運火炬」

MTR港鐵商場與全城一起倒數迎奧運，於7月19日起，四大MTR商場包括：德福廣場、青衣城、杏花新城及君薈坊將與北京2008石化合作夥伴——中石化（香港）油站有限公司合作舉行「奧運之最珍品大本營」巡迴展第二回，合共展出超過1,500件過百年歷史的奧運珍藏品，當中包括：1980年莫斯科奧運會火炬、1984年洛杉磯奧運會火炬、1900年巴黎奧運會郵寄品等等，除了奧運火炬、獎牌、海報、名信片、珍藏郵票及別針外，更新增了奧運會入場門票及奧運遊戲卡兩大展品類別，讓大家可率先一睹1932年洛杉磯奧運會門票及1960年羅馬奧運會馬術門票等等。

「奧運之最珍品大本營」巡迴展內特設的香港運動精英專區將繼續於德福廣場展出，當中展品包括2008年中國北京奧運會香港區的火炬手李暉、2008年中國北京奧運會香港武術代表鄭仲恆、2004年希臘雅典奧運香港游泳代表施幸余、1984年美國洛杉磯奧運及1988年韓國漢城奧運香港單車代表洪松蔭，以及多屆奧運主持韓毓霞的珍藏。至於青衣城將展出1984年美國洛杉磯奧運會的原廠獎牌，讓入場人士親手接觸，體驗運動員勝利的喜悅。

爲表達對內地同胞的關懷，MTR商場今年的暑期活動將繼續爲四川地震災民籌款送暖。大家只要隨緣樂助，捐款予香港世界宣明會支持災民，即可進入展館參觀，欣賞百年珍藏，一起回顧29屆奧運的歷史回憶。

德福廣場展出珍品「1900年巴黎奧運會郵寄品圖案」

九巴網站獻新猷

九巴網站www.kmb.hk再獻新猷！由即日起，市民可於九巴網站的主頁登入「消閒」一欄，再選擇「九巴廣播」，便可瀏覽其新聞發布會的短片，內容包括九巴在保護環境方面的最新發展、前線車務人員的分享及回憶、以及巴士的新設施等。

九巴網站已上載多輯新聞發布會短片，供市民瀏覽

九巴發言人表示：「一直以來，九巴十分着重與市民大衆的溝通，並致力透過不同的渠道讓乘客掌握巴士服務的最新進展。今次，我們首度將新聞發布會過程輯錄，製作成數分鐘的精華片段，目的是以生動活潑的形式，與乘客分享九巴的最新資訊。至目前爲止，網站已上載十輯短片，包括『九巴夫妻檔車長』、『九巴空調巴士裝上室外溫度感應器』及『模擬駕駛室』等，並會定期上載新特輯，供市民欣賞。」

吉林靖宇縣榮獲縣域突破工作單項獎

近日，吉林省縣域突破工作會議在長春召開，靖宇縣再次榮獲「縣域突破工作單項獎」，成爲惟一連續兩年榮獲該項獎勵的縣級單位。

作爲一個國家扶貧開發工作重點縣，何以在較短的時間內出現喜人態勢？

縣委書紀裘會文就任伊始便傳遞出了：動力變活力——勤政廉政一起抓；活力變魅力——關注民生促和諧的積極信息。爲全縣建立健全工作落實機制、考核機制、監督機制、獎懲機制，爲縣域經濟的發展提供了有力的制度保障，並堅持用發展的成果取信於民、凝聚民力，努力讓發展成果最大限度惠及於民的良好發展態勢。

近年來，在縣委縣政府的領導下，靖宇縣引進了幹部考核機制，通過落實「三個責任制」將年初確定的招商引資任務細化、量化，分解到人，定任務，定時限，定責任，定獎懲，納入各級領導班子、幹部的考核中。並通過跟蹤監督、季度調度、半年初評、年終考核，確保任務的落實。全縣形成了「人人肩上有指標，千斤重擔大家挑」的生動局面。

在黨群建設上，以創新基層黨組織建設爲載體，使黨員聯繫群衆、服務群衆的實效性得到了增強。並在新農村建設；改善教育環境；農村公路建設、改善醫療衛生條件等多個領域投入大量人力財力並取得了突破性進展，使靖宇縣在和諧社會建設上走在了吉林省前列。

在縣域經濟發展上，率先提出讓想幹事的人有機會，能幹事的人有舞台，有作爲的人有地位，並以此激發了全縣幹部爲發展靖宇創業、創新、創先的積極性和主動性。全縣上下緊緊圍繞做大做強礦泉飲品業、礦產能源業、現代中藥業和綠色農特產品加工業，在娃哈哈、農夫山泉建廠投產後，在全縣幹部群衆共同努力下，康師傅（鼎新）集團、吳太集團、北京大地遠通等內地礦泉水行業的巨頭，也相繼落戶靖宇。日前，全縣大型礦泉飲品企業已發展到9家，產能達143萬噸。到「十一五」末，產能將達到300—400萬噸，產量可佔全國市場份額的25%以上。靖宇礦泉飲品在全國乃至亞洲的「旗艦」地位正在形成。

王叢春

黃埔體操金牌群英匯下周末舉行

奧運三金得主——沙基

曾於奧運囊括三枚金牌及縱橫國際體壇的俄羅斯體操名將沙基（Sergej Charkov），以傳統體操融合超空間奇想，持續創造體操神話。紅磡黃埔新天地特別邀請了沙基，連同其領軍的德國頂級「體操萬能小子隊SC Cottbus Sport Club」，首次將享譽世界的概念體操項目帶來香港，於7月26日至27日及8月2日及3日上演一連兩個星期六及日的「黃埔體操金牌群英匯」，於雙槓及多組單槓上施展超難度花式體操奇技，爲夏日注入強勁動感，更是今夏本港最具實力與代表性的奧運金牌級運動表演。

沙基（Sergej Charkov），世界最具影響力與知名度的體操運動員之一。十七歲時已於一九八八年漢城奧運會一鳴驚人，代表蘇聯力奪男子自由體操金牌及男子體操團體金牌，被視爲體操界難得一遇的奇才。其後，他開啓橫掃體操賽事獎牌神話，包括一九九二年歐洲錦標賽之團隊冠軍與一九九三年世界錦標賽單槓項目的金牌。在一九九六年的阿特蘭大奧運會上，沙基再下一城，爲俄羅斯奪得男子體操團體金牌，確定他於體操界的強勢地位。

於「黃埔體操金牌群英匯」表演中，沙基除了會演繹其超凡的自由體操項目外，他更將率領曾多次囊括德國國家冠軍、歐洲及世界冠軍的著名體操培訓學校——「體操萬能小子隊SC Cottbus Sport Club」之隊員於雙槓、組合單槓等體操器材上，糅合音樂與舞台空間，以「城市・時代・人」爲主題，展現他們精湛的體操技藝與富有戲劇色彩的舞台表演。

此外，黃埔新天地不但把「黃埔體操金牌群英匯」的運動激情傳遞全民共參與，更將「運動無處不在」的概念融入夏季。商場內外多處均變身運動新天地，特別設置多個造型獨特的巨型運動用品，包括設於黃埔號的十三呎高巨型波鞋滑梯，及扭扭風帆，亦可於時尚坊及家居庭內發現八呎高的羽毛球及乒乓球座椅。以無限創意引發小朋友對運動的興趣，更是一家大小的拍照熱點，也是今個夏季最具想像力的運動概念樂園。

由八月八日起，黃埔新天地將於黃埔美食坊一樓中庭營造一個迷你運動場及設置一百平方呎的特大投射熒幕，直播奧運開幕及各項精彩賽事，與顧客全程追蹤所有奧運不能錯過的歷史性時刻、賽事點滴及賽果。

如有查詢，請致電21218344。

全港唯一的十三呎高巨型波鞋滑梯