

責任編輯：李 焯

### 東西讀 撞手肘政治術

西方政治學現正鼓吹「撞手肘政治術」(Zig Zag Politic)——這套政治理念(或管治手法)由哈佛政治學院前院長、現任美國民主黨副總統拜登(David Cameron)所提出，用以推行社會福利政策的手法，也被譽為是「真正的第三條路」(The Genuine Third Way)的管治理念。

所謂「撞手肘政治術」，就像平日別人碰一碰你手肘，輕力地提示一下，要你留意周圍的事物，但「撞手肘」的第一要訣，就是絕對不會強迫你。此法最常見於訂閱雜誌上，在到期時便提醒你「自動多續一年好嗎？」「通常訂戶都會答允，而且成功率比郵寄「續訂表格」高得多。

在政策層面上應用「撞手肘政治術」，最近可見於英國的器官捐贈新政策：市民可選擇不捐自己的器官，不然就在死後自動捐出來，予公共醫院之用。此法令英國的器官捐贈計劃大獲成功，挽回許多性命之餘，器官捐贈因而有很大的民意反響。因為選擇權始終在市民，比強迫捐得好得多。

還有，連醉酒駕駛也可應用此「撞手肘政治術」。在美國許多州府發現，與其加重罰款或押送坐牢，強迫醉酒人士上堂的最有效方法，原來是在車上強制安裝一部「酒精程度測試儀」，讓一些會犯醉酒駕駛人士在未開車前，自己已檢查清楚，反而最能降低醉酒駕駛的犯案比率。

「撞手肘政治術」之所以能夠成功，是因為它建基於人的「情性」；其實只須稍作提示，人們一般便會自動續約、自動供款、自動控制，醉酒不駕駛！始終將選擇權留給個人，才是最有效的方法。

軒轅伯

### 不要亂學菲比斯

易經緯

「新水怪」菲比斯真的非比尋常！取得八面奧運金牌，這項紀錄，相信在未來很長遠的日子，也難難被打破。至於他驚人食量，也難難有運動員向他挑戰。

按菲比斯的餐單計算，他每日攝取一萬二千卡路里。各人所需的卡路里，很難有個劃一標準，因年齡、性別、職業、生活習慣而異。一般而言，男性比女性高，青年時期又是一生的最高，隨着年齡增長，新陳代謝慢了，所需卡路里亦漸漸減少。

運動量是決定攝取卡路里最主要因素，兩者成正比，有足夠運動量的人，可以食十成飽，如果運動量不足，那就只可以食七、八成飽，甚至六、七成飽，否則攝取的多餘卡路里囤積體內，就會成為脂肪，對健康構成極大威脅。所以，減肥，就要多做帶氧運動，燃燒多餘脂肪。

對於一個每日須做大運動訓練的運動員，像菲比斯，如果不補充足夠卡路里與營養，體能便無法恢復，肌肉無法修復，無法為下一次比賽儲備充足能量。但是，全世界運動員當中，菲比斯每日運動量不是最大嗎？不見得，即使與他並肩作戰的美國男子接力泳手，也沒有像他這樣「大食」呀。

一萬二千卡路里，是一般人所需的五、六倍。六十歲以上的人，即使每天做運動，每日熱量的攝取也最好勿超過二千三百卡路里。對於年輕人來說，學習菲比斯的運動精神與取勝決心可以，但那食量，勿有樣學樣，此君體質異乎常人。



### 天地父母

陳天權

有說孟蘭勝會是由潮州人帶來香港的，而現今在香港各地舉辦的孟蘭勝會約有六十多處，以潮州人辦的佔最多。會場內通常都搭了神棚、神袍棚、經棚、大士棚、幽棚和戲棚，而潮州人供奉的主要神靈一定是「天地父母」，這個不以形象示人的神靈只用香爐為代表。

什麼是「天地父母」？照字面解釋，分別是指天、地、父和母。在潮州人心中，萬事萬物都是「天地父母」化育而成，其中「天」與民間信仰的玉皇大帝連繫起來，把正月初九定為天公聖誕。至於土地，則像母親哺育嬰兒一樣，給人類帶來食物和生命所需，他們稱之為「地母」。在民間，父母對個人而言亦很重要，故此拜祭時把「天地父母」一起供奉，以表達感恩之心。

這四位一體的神靈，難以用神像展現出來。在潮州人善信較多的廟宇內，可見有一面寫上「天地父母」四字的牌位，前面放置香爐。每到孟蘭勝會，潮州人便將香爐移放到會場的神壇，給坊眾上香供奉。

在「天地父母」香爐兩旁，通常是一「南辰北斗」和「諸位福神」的香爐，有時候也會見到地區上其他神靈，但一律都是香爐，不會擺放神像。鶴佬人辦的孟蘭勝會也供奉「天地父母」，但不一定作為主要神靈。他們會奉祀其他神像，畢竟孟蘭勝會是一個迎接眾神到來參與的盛會。



潮州人孟蘭勝會的神壇以「天地父母」為主神

### 人人都有「原癌基因」

思 健

用詞嚴謹的醫學家現在說，人人都有「原癌基因」，這個結論比較科學客觀。那麼什麼是「原癌基因」呢？

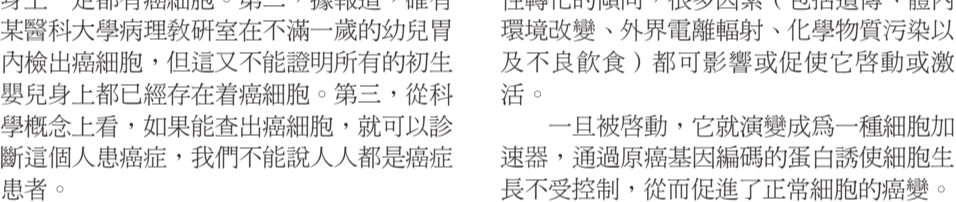
說得通俗一點，原癌基因是尚未啟動、尚未激活、尚未具有致癌作用的細胞癌基因。如同一張新買的手機卡，在你尚未輸入密碼，尚未激活它的功能時，是無法用它來接收和傳送信息的。

但是原癌基因具有潛在誘導正常細胞惡性轉化的傾向，很多因素(包括遺傳、體內環境改變、外界電離輻射、化學物質污染以及不良飲食)都可影響或促使它啟動或激活。

一旦被啟動，它就演變成一種細胞加速器，通過原癌基因編碼的蛋白誘使細胞生長不受控制，從而促進了正常細胞的癌變。

過去人們常說「人人都有癌細胞」，只是健康者體內的癌細胞很少，尚未聚集成癌腫，未能發現。

這種觀點在醫學界已經過時了，其原因是：第一，病理學家確能在大量屍體解剖中發現，幾乎每具屍體中都能檢出癌細胞，但是這並不能證明每個活人身上一定都有癌細胞。第二，據報道，確有某醫科大學病理教研室在不滿一歲的幼兒胃內檢出癌細胞，但這又不能證明所有的初生嬰兒身上都已經存在着癌細胞。第三，從科學概念上看，如果能查出癌細胞，就可以診斷這個人患癌症，我們不能說人人都是癌症患者。



### 沒有最好的人

胡銘堯

常有人問，世上最好的鋼琴家是誰？執筆時，奧運會正熱鬧，大家的注意力都在比賽上。跑第一的，就是比人強，破世界紀錄的，就是比以前所有人都快都強，比全世界人都優秀。

跑步、游泳，全都有很客觀的標準。只要計時準確，沒有「出貓」，世界第一的排名是實至名歸的。可是，音樂沒有一個很客觀的標準。你說他奏得好，總有人不喜歡。你說這位鋼琴家聲音宏亮、技巧炫目，總有人喜歡內斂抒情、不善言詞卻音樂優美的鋼琴家。

正是每一位樂手、每一隊樂團，都有看不同的個性。說什麼第一比第二好，只是個人喜惡，而不是因着客觀的排名。或許我們可以用經費來量度十大樂團是哪一隊。或許我們可以用演出收費來量度誰是十大鋼琴家。不過很多人未必太關心這些，因為這些數字，與好壞無直接關係。很多人心中的問題是，誰是最好的鋼琴家，哪一隊是最好的樂團。

這正如問幾位老師三十位同學中，哪一位最好，大抵答案不盡相同，各花入各眼。世界上，沒有最好的人，只有你喜歡不喜歡。

### 女性閒情

### 女裝指環式機械表

李英豪

自第二次世界大戰後，歐洲會時與各種款式的指環表，鑲上各類不同珠寶，大受女士們歡迎，因為既小巧實用，可以隨時隨地輕易看時間，亦可作首飾。例如附圖設計特別的女裝指環表，四方鑲花瓣形的紫水晶，以珍珠相間，形成高貴典雅的裝飾品。

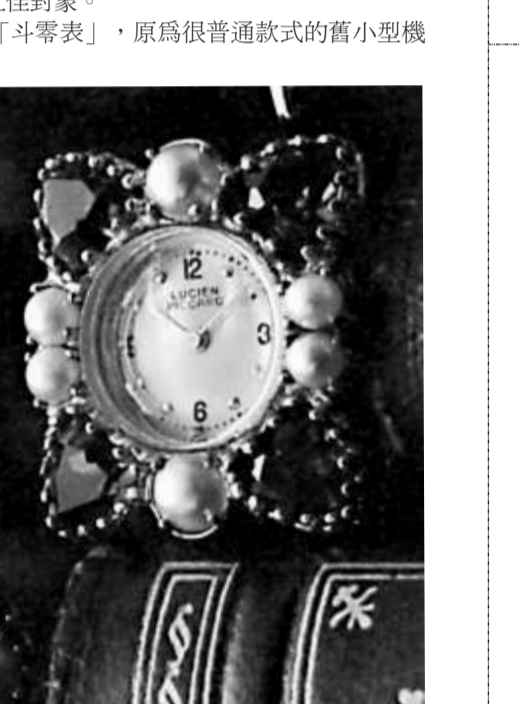
至今，這枚指環表的機件保養如新，行走正常。縱使半寶石(如紫水晶)的本身價值不高，但是由於指環表產量不多，故同款式而仍完美原裝者較少見。

坊間一些舊指環機械表上的寶石(尤其是小顆鑽石——俗稱「碎鑽」)，乃奸商新加添在四周，目的是使一個普通的指環表的價錢提高很多倍；其實物非所值。

另外，有些名廠小型女裝表，存世數量比較多，更易成為奸商作為改裝的上佳對象。

像勞力士廠的「斗零表」，原為很普通款式的小型機械女裝表。近人去掉其表耳，燒焊一枚指環；有些四周加鑲並不值錢的「碎鑽」，甚至廉宜的尖晶石(冒充鑽石)，或紅尖晶石(冒充紅寶石)，牟取暴利。

真正骨董的指環表，乃廿世紀初期製造的彩繪燒法琅(原裝鑲小型珍珠)機械表和「裝飾藝術」指環表，甚珍罕。



### 城市資訊

## 「航誠杯」深港少兒書法大賽圓滿舉行



▲第二屆「航誠杯」深港少兒書法大賽頒獎嘉賓與得獎者合影

繼去年首屆「航誠杯」深港少兒書法大賽成功舉辦後，由深圳市航誠投資管理有限公司聯合深圳市羅湖區文化局、羅湖區文聯等相關單位舉辦的第二屆「航誠杯」深港少兒書法大賽活動於日前(8月17日)在航誠藝都中國工藝精品商場圓滿落幕。

據悉，此次比賽是一個旨在弘揚中華傳統文化的公益性活動，歷時一個月。大賽分為兒童組和少年組，初賽選手達300餘人，經過評審專家委員會的公正評審，共評出80位選手進入決賽。一批優秀書法作品的作者分別榮獲一等獎、二等獎、三等獎和優秀獎。

此次活動以「慶奧運、慶深圳改革30周年變化和暢想未來」為主題，意在使深港兩地的青少年對我國改革開放三十年來的偉大巨變有一個全面的認識，同時為奧運健兒加油助威，促進深港兩地少兒在中華傳統文化和愛國主義情懷等方面的深入交流。

尤值一提的是，主辦方還專門邀請內地知名書法家做大賽評委，親臨現場為參賽選手做書法技能指導，幫助參賽選手們在書法技藝上更上一層樓。通過書法比賽，讓深港兩地愛好書法的小朋友齊集一堂、激墨揮毫，在展示個人風采的同時，又提升了書法技藝。

## 澳門鏡湖冰仔醫療中心新增服務

### 香港人壽呈獻分享情活出愛音樂會

鏡湖醫院冰仔醫療中心經過三年發展，已初具規模，於去年前往該中心就診達十萬人次。為適應冰仔區未來發展需要及市民對專科醫療服務的訴求，該中心將開設內科與外科所屬七個專科門診服務，並將於本月25日起正式投入服務。下月將再增設小兒心血管科及小兒腎臟科門診。

鏡湖醫院日前(8月20日)舉辦冰仔醫療中心增設專科門診新聞發布會，鏡湖醫院院長張旭明在會上表示，為配合離島區的發展及為冰仔市民、遊客、離島機構僱員提供更優質的醫療服務，該中心先增設內科、神經內科、呼吸內科、消化內科、泌尿外科、普通外科及骨外科。鏡湖醫院將派出相應的各專科醫生定期到冰仔醫療中心應診，其他專科服務將因應實際需求，日後逐步增加。

他表示，近年離島地區飛躍發展，大型旅遊娛樂設施、住宅不斷興建。居民人數、大型機構僱員人數與旅遊人士數目均迅速增長，醫療服務的需求不斷增加。該院在特區政府支持下於05年於冰仔開設醫療中心，為市民提供24小時急診及各科門診服務。去年全年就診人數達10萬人次，每日平均急診約三百餘人次。有關專科門診服務將為離島居民帶來更多的方便。

出席是次新聞發布會嘉賓包括：鏡湖醫院慈善會何華添副理事長、吳培娟秘書長、吳漢騰常務理事、羅肖金理事，及鏡湖醫院張旭明院長、霍惠蘭院長助理、賈偉民院長助理、院長辦公室謝少英主任、醫務部李鵬斌主任助理。 丁曉萍

▲鏡湖醫院代表於新聞發布會介紹增設專科門診情況

### 奧比斯分享會月底澳門舉行

以消滅可防治盲疾為目標，國際非牟利志願機構奧比斯將於8月30日下午二時至四時假澳門婦女聯合總會禮堂舉行「因您看得見」教育分享會。屆時將有多位義務醫生與支持者等作經驗分享，令參加者能更深入了解奧比斯及其教育項目。

自1982年至今，奧比斯的長遠地區項目及眼科飛機醫院項目已先後到達86個國家，為逾680萬名眼病患者提供治療，參與醫療義務工作的眼科醫療人員來自世界各國不同地區，超過500位專業人士。是次分享會，奧比斯邀請了英籍義務醫生Dr. Robert Walters 分享他在過去十多年的教育經驗。另外，由於四川早前發生大地震，奧比斯設置在四川的醫院亦遭波及，夥伴醫院院長楊馬丁亦會在分享會中與現場參加者即時匯報當地情況，包括教育工作進度及地震對教育工作影響等。

是次活動除了有醫療人員作現場的經驗分享外，大會還提供了互動的創意遊戲，令參加者可透過遊戲進一步了解眼病患者及失明人士的感受。此外，同場設有義賣攤位，備有各種紀念品及限量版禮品以供選購。

▲出席音樂會記者招待會的嘉賓合影

### 大衛杜域與澳門青年交響樂團明獻藝

「羅伯特·大衛杜域與澳門青年交響樂團」音樂會將於8月23日(星期六)晚上假玫瑰堂舉行。是晚將由羅馬尼亞出生、著名的美國小提琴家羅伯特·大衛杜域(Robert Davidovici)擔任小提琴獨奏及指揮，他將與青年鋼琴家朱曉蓓合作，演繹巴哈《E大調前奏曲》、貝多芬《第八號小提琴與鋼琴奏鳴曲》、作品30#3、拉威爾《吉普賽人》，與澳門青年交響樂團合作演奏莫札特《A大調小提琴奏鳴曲》等經典作品。音樂會免費入場。

如有其他查詢請致電(853)28252899。音樂會由澳門青年交響樂團協會主辦，並得到澳門基金會、教育暨青年局贊助。歡迎市民屆時出席音樂會。

大衛杜域現為墨爾本大學音樂學院弦樂系主任；他不僅是佛羅里達國際大學的駐校藝術家及小提琴教授，也是許多著名音樂學院的客座教授；最近曾在東京的Musashino Academia Musicae、華盛頓大學、哥倫比亞省及澳大利亞國立大學任教；曾任大阪愛樂樂團、溫哥華交響樂團、辛辛那提交響樂團，以及的Grand Teton Music Festival、Chautauqua及Colorado Music Festival等樂團擔任首席(團長)；同時，他也是 Ft. Worth Chamber Music Society 的藝術總監。此次，他應邀前來澳門進行訪問，為青年交響樂團講課、進行樂隊訓練及為團員上課，還與樂隊合作演出莫札特著名的小提琴協奏曲。

鋼琴家朱曉蓓畢業於上海音樂學院，星海音樂學院附中鋼琴主課教師，由於教學成績顯著，2003年被推薦赴俄羅斯聖彼得堡音樂學院深造，現任星海音樂學院附中鋼琴科主任。

澳門青年交響樂團成立十二年以來，進行了許多文化交流的活動，今年五月獲選作為首支中國青年樂團參加第八屆維也納國際音樂節與維也納兒童合唱團同台並合作在「金色大廳」和「莫札特音樂學院音樂廳」演出，把澳門的音樂文化介紹給歐洲，創造歷史。8月27日，將前往深圳在保利劇院進行專場演出。



▲羅伯特·大衛杜域將與澳門青年交響樂團合作演出