

責任編輯：李 焯



# 全球化的信仰與信念

軒轅伯

就在英國現任首相白高敦 (Gordon Brown) 此刻進退維谷、腹背受敵之際，其前任貝理雅 (Tony Blair) 已「走得快、好世界」的一句諺語：「走得快、好世界」。

貝理雅在耶魯大學所教的一科，叫作：「信仰與全球化」(Faith and Globalization)。他上週也以這個「教授身份」(也就是故意不用「英國前首相」這個稱謂)在「華爾街日報」上撰寫評論文章，文章的主題是：「協助中國擁抱未來」(We Can Help China Embrace the Future)。

單看文章的題目，已可知貝理雅認為世界各國必須在奧運以後，更主動地了解中國。

只是，如果再仔細一點閱讀內文，你便知道貝理雅應該是在提醒大家(尤其是西方人)，歐美已雄霸世界超過二百年；十九世紀是所謂的「英國黃金世紀」及「日不落帝國」；到了二十世紀，則輪到美國被稱為「超級霸權」(Superpower)或「美國世紀」(American Century)；至廿一世紀，貝理雅相信，理應輪到中國及印度再度崛起。他提醒西方人，要接受這種全球權力轉移，西方人不要再自己說，自己仍然是權力核心；全球化再走下，必會以亞洲作本位，而不再是像過往以西方作為產業鏈的起點。雖則如此，貝理雅認為西方人亦無需失去信心，就像他在耶魯所教的一科那樣，要有「信心」地去擁護「新全球化」。

文章中有一句特別觸動我——貝理雅寫道：「我由於能夠分析中國，所以或許我能夠談論中國；然而，由於我在情感上沒去感受中國，所以到現在我仍然無法完全理解中國政治。」此話出自一個曾任英國首相十年之久、而且是外交天才的貝理雅之口，值得我們深思。

# 海洋世界

陳天權

世界上有不少沿岸地方都設立了海洋館，作為吸引遊客的旅遊景點，較著名的有香港、新加坡聖淘沙、台灣墾丁和澳洲黃金海岸，而曼谷這個遠離海岸線的城市，在二〇〇五年十一月亦開設海洋館，名為「暹羅海洋世界」。

這個館並非自成一國，而是附設於市中心的 Siam Paragon 商場地庫之內，遊人不需長途跋涉便可前往參觀。

乘坐高架電車 (BTS)，在 Siam 站下車就是 Siam Paragon 商場所在。它佔有相當於兩個足球場的面積，是東南亞最大的室內水族館。內分七個區，重點是一座巨大的圓柱形魚缸，裡面飼養了三萬條共四百種海洋生物，最矚目的是多條巨鯊，而周邊亦有眾多細小魚缸，附上簡單文字介紹獨特的海洋生物，寓教育於娛樂。

這些設施與一般海洋館無大分別，但「暹羅海洋世界」還有一些香港海洋公園所缺乏的活動，例如遊人可乘坐玻璃底船觀看魚缸內的魚，穿上潛水裝置進行水底漫步，甚至可與鯊魚暢泳。此外，遊人在特定區域可以輕摸海星和海膽。不過由於空間所限，在那裡看不到海豚和海獅表演。

對我而言，最好玩的是七電影院，身處其中，可以感受到開心而驚嚇的立體效果，所放映的電影質素亦比香港海洋公園優勝。購買套票入場，包括入場費、乘坐玻璃底船和觀賞電影，成人為八百五十元，小童六百五十元，以泰國消費水平來說是昂貴了。

## 與你同遊



乘坐玻璃底船觀賞巨型魚缸內的魚

# 早起

胡銘堯

在音樂界流行着一個笑話：「為什麼音樂家通常都六時起床呢？」

「因為商店大都在六點半開門。」

音樂人、藝術家從事創作的人，總是給人印象工作自由，日上三竿才起床工作。什麼「早起早睡身體好」，好像不大合理會。電話簿上有幾位朋友，總是不好意思在早上打去，因為大多是未起床的。

那有什麼辦法？音樂總會是夜間。一場歌劇，要到晚上十一點半散場，吃個宵夜回到家，怕都已經過半夜。排練多是在夜間，學生白天在學校，夜晚才來上課。早起床來幹什麼？

做設計的、創作的，白天最多的是電話和騷擾。一個電話，不知不覺就

花上十五二十分鐘，哪來專心，白天做不了的工作，不如夜間才做。

我正是想這藉口，為自己的懶懶開脫。我從來都很仰慕馬勒，每天堅持早上六時起床，先寫一小段音樂，然後到林中散步，游個泳。之後回來吃早點，就是閉關創作，任何人不能打擾。

不要以為他的音樂悲觀透頂，就認定他生活頹廢。他的生活，可以說比很多人都健康。

話說回來，如果我在林中有一間作曲小屋，方圓幾里人跡罕至，或許我可以日出而作，日落而息。香港，真的



樂在其中

# 茶得山川清淑之氣

李英豪



閒性閒情

福建武夷山的「四大名巖」岩茶名聞遐邇，芬香馥郁，甘醇無比；極品者價甚昂貴，年份上佳者更可遇而不可求。

其實，福建另外出產的閩北水仙，亦具蘭花清芳，滋味醇厚，價錢沒有那麼貴。它們是福建北部烏龍茶中兩個花色品種之一，質素別具一格。特級的閩北水仙名種(見圖)盡「得山川清淑之氣」；故在福建北方有「果奇香為諸茶冠」的美譽。它們足以與潮安鳳凰山產的優良「鳳凰單叢水仙」並名。不過，閩南區所產者則稍遜，坊間有奸商以質較次的閩南水仙冒充名種的閩北水仙，牟取暴利，大家要小心。

閩北水仙的做青程序及方法，大致與一般烏龍茶相近；但做青後的工序卻不一樣。閩北烏龍茶葉為條形茶，不包揉；其成茶條索沉重緊結，葉端扭曲，色澤油潤呈暗沙綠，似蜻蜓頭與蛤蟆腿的形狀。閩南烏龍茶葉因為增加包揉次數，皆呈卷曲。若我們細加分辨與比較，就知道有差異。



只需用宜興紫砂小壺，每泡一分半鐘至四分鐘(因茶葉量而定，初泡時間宜短，二泡、三泡依次加長三十秒至四十五秒，尾泡也不宜超過四分鐘)，即沖即飲。其茶湯色澤黃澄澈，有「三紅七青」特點，葉緣有朱砂點或紅鑲邊。

# 再談彈弓指

思 健



醫與養生

「彈弓指」的起因是手指筋腱過度勞損，引致筋膜炎及腫脹。當患者發覺手指活動不自如時，要及早診治，不要因怕痛就不做正常的筋腱活動，以防患指僵硬、萎縮和功能退化。

筆者相信自己的「彈弓指」屬早期，不至於要去醫院做手術，將筋膜切斷以助手指活動那麼可怕。於是筆者制定一個「自療」計劃，加強手指筋腱活動以改善患指的血液循環；用球型頭按摩器震動手部的展肌、屈肌和腕伸肌，鬆弛僵硬的肌肉組織。筆者會利用任何點滴時間，如走路、搭乘交通工具、看電視時等，做不停

地手指屈伸動作；每天在起床後和睡前又用按摩器輕觸手心按摩約十分鐘。

兩個星期過去了，筆者自覺症狀雖無加重但也無甚改善，後總結出三條經驗：一、不能太頻繁或超強度地作患指屈伸運動，因本已受傷的彈弓指經不起「疲勞」鍛煉，只能輕緩適度地活動一下。二、手指牽連的手腕、手臂、頸部也需作適度的活動。三、一個偶然的機會，筆者發現用溫水浸泡患手有療效。每天睡前在臉盆裡放入溫水，再加一點點舒筋活絡的藥水，香薰精油也可，反覆浸泡及在溫水中輕撫有痛感的肌肉部分。水冷了怎麼辦？將水換入大碗再置入微波爐中加熱是個好辦法。又兩個月過去了，筆者的無名指現已能屈伸自如了。

# 人情味

易經緯

北京奧運有很多音樂場面非常感人。

劉翔因傷退出，背景音樂播黃家駒作曲的《海闊天空》，歌中有幾句與當時環境、劉翔心情一致：「原諒我這一生不羈放縱愛自由，哪會怕有一天會跌倒，背棄了理想，誰人都可以，哪會怕有一天只你共我」。放棄，是人都識得做的容易事，但，退一步海闊天空，理智的退卻，勇敢的退卻，是為了更大的進取，退一步，是為尋求更廣闊空間。「多少次，迎着冷眼與嘲笑，從沒有放棄過心中的理想」，結果，劉翔的勇退，沒有冷眼與嘲笑，有的只是祝福與期盼。

令人感動場面，不禁想起大約一百日前，為汶川地震賑災，內地、台灣、香港群星同唱劉德華《海闊天空》填詞的《承諾》：「誰都會恐懼面對黑暗的角落，為了你我再苦也不躲！」「未來就是崎嶇也會陪你過，一個你，一個我……」「認定了這一輩子的承諾」。

劉翔事後向世人承諾，他不會放棄理想。

另一位田徑好手，牙買加飛人博爾特，先後打破世界紀錄奪得一百、二百米比賽的金牌，全場高唱《生日快樂》來賀他跑進二十二歲。此時此地此等歌曲，極有人情味！



可為天

# 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)

# 活用科學 啟迪人生

荃灣公立何傳權紀念中學 中六 林嘉婷 蔡倩怡 溫楚倩

你知道人工心臟是怎麼的一回事嗎？滅火手榴彈是如何製作的？黃金比例 (golden ratio) 又是什麼？這些在日常生活中不常找到答案的問題，在荃灣公立何傳權紀念中學三十周年校慶的「數理周」裡，都可以找到答案。

「何中」為慶祝三十周年校慶，在〇七至〇八學期舉行了連串活動，其中的「數理周」活動，在學校操場、課室設置了不同攤位，還舉辦了講座及工作坊，讓同學寓學習於娛樂，培養對科學的興趣。

**增添學習動力**

「數理周」的首項活動是早於五月舉行的一連兩天國際數學比賽初賽，中一、中二及中三、中四的同學分別以仁、德、忠、信四社的社員身份出賽，在三個不同回合中回答有關數學的問題。國際數學比賽可以提升同學們對數學的興趣，而以社員身份參與，則有助加強同學對所屬社組織的歸屬感；因此，比賽的現場氣氛十分緊張熱鬧，社員之間充分發揮互助合作的精神。在七月二日舉行的決賽中，全校同學的積極參與和投入，令這項活動劃上了一個圓滿的句號。

「數理周」着重初中級同學對科學的認知，讓他們有機會在課本以外接觸科學，因此特地安排一至中三的同學觀看一段關於「人造心臟」的短片。我們從每個年級中各挑選一班，訪問同學們觀看短片後的感受。大部分同學都認為短片令他們加深了對醫療技術發展的認識，雖然片中的詞彙較為艱深，畫面也偶有令人顛慄之處，卻令同學增添不少學習科學的動力。

除了從嶄新的角度學習科學外，初中同學也參加了數學工作坊，以另一種視野接觸數學領域。這項活動將日常生活與數學原理緊密聯繫，透過工作坊的活動如剪紙、立體積木排序等，加強同學的數理邏輯分析。通過遊戲的方式互動學習，不但增加同學們對數學的興趣，亦可加深他們的印象。

另外，在雨天操場，充當工作人員的高年級同學精心計劃了不少攤位展示，好讓師弟妹們掌握更多準確、有趣的科學知識。學校更邀請了鄰校的初中學生來到「何中」作客參觀，以促進學術交流。其中一位負責同學說：「這是我們連

日來熬夜製作的心血結晶，希望能加深同學對科學的認識。」看着身後一列列精美的展板，映襯着他們的一對對大大的黑眼圈，可見各位同學為這次活動所下的工夫。

**科學融入生活**

在攤位展板前，可以聽到前來參觀的同學最常掛在口邊的話就是「為什麼」。面對師弟妹的提問，負責同學很耐心地解答。「看到大家對自己的製成品那麼有興趣，實在很開心。雖然有時候他們問的問題令人摸不着頭腦，但我們也會盡力解答，以免扼殺了他們對科學那一點兒的好奇心。」沒錯，牛頓的偉大發明，也是從小問題開始的！

看着眼前那麼多的發明品介紹，不難發現，各項發明都有一個共通點，那就是以人為本。所有設計的出發點都是以方便人類使用為主，例如設計滅火手榴彈的同學，是因為意識到一般家庭都沒有足夠地方放置體積龐大的滅火筒，為安全起見，便設計製作了一個直徑九厘米，高二十二厘米，內裡放置了乾冰的手榴彈。若遇到小火警時，擲一個精巧、容易儲藏的手榴彈便可將火種撲熄，避免釀成火災。其他同學的研究還包括：在什麼情況下能令香蕉變熟、以最高速度將凍肉解凍的方法等等，這些都是能在日常生活中派上用場的發明。

而在實驗室裡舉行的活動，同樣能讓同學們加深對科學的認識及增加學習興趣。例如在化學實驗室的乾冰實驗，讓同學們分別將清水、開水及根液加在乾冰上，然後觀察乾冰的化學反應。實驗結果令同學們感到十分好奇；中一同學方銘在參與實驗後，認為化學實驗十分有趣，看到乾冰加水會產生沸騰現象後，他恍然大悟：「原來沸騰的東西不一定是熱的。」

另一個乾冰實驗，是將乾冰放在密封的膠袋中，結果會產生小爆炸現象。中二同學麥鎮池對這個實驗很感興趣，他



▲意粉塔比賽高級組的冠、亞、季軍均由中六乙班同學奪得，與班主任羅麗明老師一同慶祝

▲中六乙班葉佩芝、傅風瑤、梁彥欣、林懿玲製作的意粉塔奪得高級組冠軍

說：「我覺得化學很有趣，很想知道箇中的原理。這次活動很有意義，明年我一定會繼續參加！」做過實驗後，同學都樂於專心聆聽化學科的梁老師解說箇中原理，梁老師稱讚同學表現投入、合作。而在物理室進行的紙飛機製作及在生物室的葉脈書籤製作，同樣反應熱烈。

**啟迪科學人生**

還有一個令同學們趨之若鶩的環節，那就是由科學學會負責，借助風阻原理來玩的「擲雞蛋」活動了。玩法是分組將雞蛋從高處擲下，看看雞蛋能否成功「安全著陸」。同學們需要彼此合作，在半小時內一起商討及製作能使雞蛋「安全著陸」的方法與具體設計。雖然最終失敗的同學居多，但過程氣氛熾熱，同學們表現得十分投入。中一同學鄧健與謝沅昌都表示，活動除了令他們學懂如何利用「風阻原理」外，也提高了他們對科學的學習興趣，學懂如何分析及解決問題。負責這項活動的李嘉輝老師希望藉着「擲雞蛋」活動，提升同學的創意與主動性，磨練屢敗屢試的鬥志。

整個「數理周」活動以製作「意粉塔」比賽作壓軸。負責統籌活動的劉瑞儀老師在閉幕演說中，把這次活動與五月發生的四川大地震聯繫起來，讓同學們更能理解舉辦「數理周」的意義，極具啟發性。劉老師說，四川大地震讓她深深感受到科學應用的重要性，例如把科學運用在建築上，孩子們便可以在穩固的教室中上課，不會命喪於倒塌的樓房下。她表示，若「數理周」能提高同學們對科學的興趣，意識到可以憑科學知識貢獻祖國，那麼，舉辦活動所花費的時間與資源都是值得的。

的確，天災難防，但若我們在生活中懂得運用科學知識，把傷亡和不良影響減至最少，我們的學習和思考便具有了積極意義。不少同學在參與「數理周」活動後對科學的興趣有明顯的提升，我們都希望學校同學聽過劉老師這番語重心長的話後，能夠理解到學習科學的意義，為人類社會作出貢獻。

# 分享歡樂人生良言



香港教育傳意與科技協會會長任伯江教授與節目主持人鍾傑良合作主持的電台節目「歡樂人生」，現正於香港電台第五台逢星期六早上八時至十時播出，其中的專訪環節「任我縱橫」，透過傳意應用、生活學問、名人分享等，探索人生的悲歡起落，鼓勵失意者重新振作。

任伯江教授獲美國哥倫比亞大學大眾傳播教育博士銜，持有威斯康辛大學電視教育及戲劇雙碩士學位、耶魯大學創意戲劇工作坊證書，曾任職本港及海外多所大學講授教師教育、戲劇、電視編製、人際關係、演繹法、演藝教學法及創意思維等專題，是香港資深傳意學先驅，多年來出任朗誦及演繹比賽評判，研究涉獵範圍廣泛，出版有《教育、傳意、科技》、《形態傳意與身體語言》、《口語傳意權能——人際關係策略與潛力》、《傳意詩篇三百首》等著作。他曾擔任香港浸會大學教學發展中心首席顧問、教授，香港中文大學 (SES)「領導、傳意、管理」高級文憑課程主任，香港大學教學院項目顧問，北京師範大學、華東師範大學及華南師範大學客座教授，中國電化教育協會顧問理事及中國全國微觀教學顧問。

任教授將在本專欄透過「歡樂人生」內的一系列「良言分享」文章，與讀者暢談學習、成長、家庭、工作、友情等多方面的生活智慧，希望給予讀者點滴人生智慧、生命啟示。逢周三刊出。

# 禁毒戲劇招募團員

宋 信



由保安局禁毒處、禁毒常務委員會及叱咤903合辦的青少年禁毒活動「903大戲園」現正招募團員。是次活動為期超過半年，是「不可一、不可再」禁毒運動其中一個重要項目。

劇團成立的目的，是讓青少年從學習舞台演出和製作中，建立自信和培養健康興趣，並學習有關禁毒的知識。劇團將招募一百位年齡十五至二十二歲的青少年參與活動。有興趣者可登入網頁 www.my903.com 遞交申請，截止日期為九月二十二日；面試於九月二十七日舉行。入選的團員將由十月開始接受四課閉關訓練，其中五十人將獲選進入於十一月至明年一月期間進行的專業培訓。專業劇團「三角關係」的表演者將為活動擔任導師，教授戲劇演出及台前幕後的知識，並帶領團員集體創作以禁毒為主題的劇本。每次課堂都將邀請歌手及電台節目主持人擔任嘉賓，與團員分享演出經驗。

有關排練活動於明年二月展開，並於三月起在多所學校以教育劇場的形式作巡迴演出，運用生動活潑的舞臺技巧，引領學生參與其中，從而宣揚禁毒知識。參與演出的團員也會與現場學生進行分組討論，分享健康生活的的心得。演出及討論過程全長約一小時三十分鐘；如學校有興趣安排禁毒戲劇於校內演出，可於網頁 www.my903.com 下載申請表格。

有關團員的上課片段及表演片段將製作成一分鐘環節於電台循環播放，劇團巡迴演出的精華片段也將上載於網頁；而整個活動的進行過程將錄錄在光碟中，免費派發予本港學校作為禁毒教材。



不少同學大感有趣