東寫西讀

巴菲特與彭定康的新書

軒轅伯

時機、時機，但怎樣才可把握時機呢？還是那一句，做足功課，時機一到便把握得到了。

譬如巴菲特，世界級股神懂得把握時機，在一班國會議員還未談完已入股高盛還不算厲害，最厲害之處，是他的第一本自傳安排在下星期出版。別以爲想寫一本自傳、回憶錄便可以立刻完成，還要碰巧在發生金融海嘯的時候出版？這就是做好了功課，一早完成回憶錄，時機到來便出版。巴菲特的第一本個人自傳的名稱是《雪球效應》（全名 The Snowball:Warren Buffett and the Business of Life），切合了大蕭條的感覺，而且第四季會步入冬天，兼且碰上聖誕節將臨，大家要買禮物，這就是選對了時機！

出自傳也是今日最合時機的生意，美國便有一家十分成功的社會企業，專門教人寫傳記，生意不知有多好。

事關近來一班有錢人都不知道要如何花錢，就算是蝕錢的一群也願意請人來爲自己寫傳記寫回憶錄，美其名曰是將自己的經驗寫下來，實際上當然是在現時市道低迷的情況下找方法催谷自己的自信。

不過也不是每個人都要靠寫自傳來催谷自己的——例如香港人也會十分有興趣的另一本新書，就是末代港督彭定康所寫的新書《接着會如何？》（What Next?）彭定康在牛津看國際關係，特別是中國的發展。該書已運抵香港，硬皮封面要賣港幣四百五十元，不過物有所值——只要看看「在這個年代，不是問有什麼要做，而是要問由誰去做及如何做。」的這一句，已是功架十足。

在這個世局混亂的一周，或者也是我們去買一本書來讀讀的最佳時機。

終審法院大樓

陳天權

與你同遊

屹立於皇后大道中近金鐘道的終審法院大樓，過去百多年來多次易主，滿載了香港由殖民地以至回歸的歷史痕跡。它堪稱是「古蹟中的古蹟」，兼具歷史、建築和社會等多方面的特色。要讀好香港這部書，不得不親臨該大樓面前，從磚石間翻閱一段一段的往事。

終審法院大樓的前身於一八四三年建成，原名「莊士敦樓」，是當時香港護理總督兼英國駐華副商務監督莊士敦的官邸，首任港督砵甸乍和第二任港督戴維斯亦曾以此作爲臨時居所，而美資的瓊記洋行、英資的太古洋行，以及俄羅斯駐港領事等亦先後使用過該大樓。

到一八七九年，香港上海滙豐銀行董事庇利羅士成爲了新業主，他把大樓作爲高級職員宿舍，又將之易名爲「比肯斯菲爾樓」（華人稱爲拱北樓），以紀念前英國首相迪斯雷利（即比肯斯菲爾伯爵）。一九一五年，法國巴黎外方傳教會以三十八萬元購入作爲行政總部，並進行大規模改建，尤其顯著的是在西北角加了有圓拱頂的小教堂。

二次大戰期間，那裡是日本憲兵總部，光復後一度成爲香港臨時政府總部。一九五三年港府以二百八十萬元買入該物業，曾先後用作不同部門的辦公室，回歸後成爲特區的終審法院大樓。這幢新古典主義建築物經歷了殖民政府、商業、外交、教堂、日治政府和司法等不同功能，充滿了傳奇色彩。

具有圓拱頂的終審法院大樓

樂在其中

以減為增

賴建群

若在現代音樂廳中用如此精簡的編制演奏巴羅克協奏曲，我懷疑聲音根本填不滿場地，會有點單調。必須要這樣奏的話，得找一個小一點的場地才可以。但錄音製作可以用咪高峰遷就樂器的位置和音量。唱片收錄的樂曲，聲音平衡飽滿，樂器的音質也悅耳和諧，非常動聽。其實巴羅克時期的協奏曲應該怎樣演奏，音樂家已經有很多研究和實踐，今次 Dantone 和 Mayer 的演繹都用上以減爲增的方法——減少人手、音量和對比，卻從而加強了演奏者之間的默契和配合時所需的彈性，有其特色。

兩個月前聽過雙簧管演奏家 Albrecht Mayer 的新唱片，演奏巴羅克時期威尼斯作曲家的管樂協奏曲。Mayer 溫暖圓潤的音色和精確的技巧一如以往，也留意到合作樂團的編制——每聲部只用一位樂手。潮流興一聲部一人乎？意大利古鍵琴家 Ottavio Dantone 與拜占庭學院合奏團演奏巴赫四套古鍵琴協奏曲的新唱片，樂團方面也是一人一部，只有五位樂手。

Ottavio Dantone 所用的古鍵琴聲音清麗，配搭樂隊部分的「弦樂五重奏」，音樂氣氛就像奏室內樂般親密精緻。協奏曲中獨奏和伴奏之間的音量抗衡縮窄了，但兩者協力共融的氣氛加強不少。

明代永樂剔紅漆盒

李英豪

開性閒情

如果你看過明代精製的剔紅漆盒，總多少感到清代所雕製者怎樣奇巧瑰麗，但是仍欠缺那種原有的韻味與典雅。

尤其是永樂時期珍品，刀法之工，雕鏤之巧，儼若畫面；其形制古樸、紋飾秀麗，漆色深紅，光澤油潤，技藝精緻圓熟，堪稱獨步一時，後世難超越之。

例如**附圖**的剔紅漆蓋盒，雕游龍戲珠，就屬永樂時期代表作之一，敦雅柔美。當時的果園廠，專製剔紅漆器。剔，是把不要的部分去掉；剔紅，乃雕漆的一種。紅，乃指漆的顏色；通常用紅漆髹塗很多層（永樂年果園廠製者漆朱三十六遍），然後在紅漆上雕刻，謂之「剔紅」。永樂所剔者朱色明暗有度，雕法古拙精細，可說承繼宋代藏鋒清楚、隱起圓滑的特色。

永樂時期剔紅漆多用木胎或錫胎，雕以細錦，花葉有態，動物（包括鳥及龍等）活潑生動。其盒底用黑漆，針刻《大明永樂年製》款文。

不過，有一個怪現象，就是宣德時，廠器比不上永樂時精巧完美，因名匠相繼故去，水準下降。

工匠們爲免皇上降罪，遂私通太監，偷購內宮中前朝精品，磨去永樂底款，改以刀刻宣德大字款，再以濃金填掩，充作己製。

凝血和抗凝血的食物

思　健

醫食與養生

我們人體的血液，有時需要加強凝血機制，有時卻要提升抗凝血功能。

如果凝血因數合成發生障礙，凝血過程變得緩慢，即會引起出血不止。這種情況常發生在意外受傷，血管破損；痔瘡肛裂滴血、流鼻血、齒齦出血、咳血、月經過量、小便變紅、皮膚瘀青及在拔牙時、動手術前等。血液中的血小板專門負責人體傷口的止血責任，當它發現有血管破損或表面粗糙時，流經這些部位的血小板便會啓動凝血機制，產生血塊來修補破損部位。

醫生常用維生素 K 丸給需要凝血的患者服用，維生素 K 是形成凝血酶原不可缺的物質，有促進血液凝固的特殊功效。凡出血不止或有出血傾向者需多食含有維生素 K 的食物，以助凝血。食物中含有豐富維生素 K 的有菠菜、花椰菜、白菜、萵苣、甘藍菜、包心菜、蘆筍、海帶及栗子，還有動物的肝臟（牛肝、豬肝）和綠茶等。然而，現代的多種富貴病中卻不要加強凝血機制，恰恰相反，它們需要的是抗凝血功能。如果血液凝固時間可延長，相對血液流動變得暢快了，不易產生血栓堵塞血管，可預防中風發生。抗凝血的食物首推含有 EPA 的魚油和黑木耳，洋蔥、大蒜、香菇、山楂、檸檬及鯖花魚、秋刀魚、石斑魚等也有效。

謹記凝血和抗凝血的食物不能吃錯或同吃哦！

有些人不宜飲豆漿

易經緯

牛奶風波後，內地人「談奶色變」，豆漿應運而生。不少人更自己動手榨豆漿，確保不含任何添加劑，豆漿機一時成了搶手貨。

說起自製豆漿，很懷念少年十八二十時，一群好朋友相聚在天台，彈琴、唱歌、乘涼、看星星、說未來，一副用水泥造的槓鈴，輪流健身。閒着的即磨豆漿，飲豆漿之餘，還用豆渣加米漿蒸糕，那時候，吃什麼都滋味。

因黃豆營養豐富，有「植物肉」之稱，豆漿則有「植物奶」美譽。豆漿含鈣與牛奶相若，蛋白質雖不及牛奶，但其植物蛋白較牛奶易爲人體吸收。至於鐵元素，則比牛奶高，對缺鐵貧血者很適合。

不過，並非每個人都適宜飲豆漿。痛風是因嘌呤代謝障礙而引致的疾病，豆類大多數都含有豐富嘌呤，而黃豆的嘌呤含量最高，痛風患者不宜食用黃豆及黃豆製品，豆腐、豆乾不能吃，豆漿更絕對不宜。嘌呤是親水物質，黃豆製成豆漿後，嘌呤含量增加，而且更易爲人體吸收。

急、慢性胃炎也不宜飲豆漿，以免刺激胃酸，而豆類含低聚糖，容易引起腹脹、胃氣，胃病者不宜。經醫生或營養師囑咐的低蛋白飲食的人，不宜飲豆漿，結石患者也不宜飲豆漿，豆中的草酸鹽會與結石中的鈣結合，加深病情。

可為天

闖闖新天地

高舉聖火

聖羅撒書院　中四　黃曦文

在我的心目中，奧運聖火是莊嚴而神聖的，它就是會在像雅典那樣廣袤的曠野中，在清澄純淨的天空裡，在太陽的照耀和庇護下誕生的。

這次二〇〇八年北京奧運會，舉行了環球的聖火傳遞活動。傳遞活動在國外舉行時，我每天都看着電視的新聞報道，看到外國的運動健兒高舉着紅色的祥雲火炬，在燦爛的陽光照耀下，跑上巴黎鐵塔，跑過金門大橋。我常常幻想着當聖火來到香港那天，太陽同樣掛着笑臉，用光和熱點燃和沸騰我們的激情！

誰知道，那竟是「煙雨濛濛」的一天。由清晨開始，初夏的細雨一直下個不停，像是存心要和我作對似的。由於聖火傳遞的路線中，剛好有一段就在我們學校附近，爲了讓學生親身感受中國人民迎接北京奧運的熱情，學校安排全體師生來到聖火途經的道路兩旁觀看及爲火炬手打氣。

各班同學提前了一個多小時到現場作準備。天上的雨不斷下着，我們獲發一件淺藍色的「方便雨衣」，穿在身上，人人變成了一隻隻小說《哈利波特》裡的「催狂魔」，就只差我們不是黑色而已。

那是一條有四道行車線的大馬路。我們來到時，警員已經每隔十多步便設一人站崗，果眞是嚴陣以待！這時，雨忽然又大起來，我們都不自覺拉緊了那薄如蟬翼的雨衣。一開始大家還在熱烈地談論着，但過了近四十分鐘的等待，彼此的話語聲越來越小；心中的一腔熱誠好像都被困在那藍色雨衣內，任由雨水把它冷卻，耳邊只有馬路上車子駛過的呼呼聲。

不知過了多久，老師從警員的口中得知聖火快要到了，連忙向同學通傳。沉睡的我們一下子甦醒過來，立刻回復了之前的高漲情緒。就在這時，數輛火炬傳遞贊助商的車子緩緩駛過，有人朝它們大力揚舉國旗，其他人見狀也紛紛開始發出歡呼，有人開始使勁碰擊吹氣打氣棒，車上的人也不時向我們揮手微笑。雖然接下來的十分鐘都是類似的車子駛過，仍未見火炬的蹤影，但不減大家的興致，我們仍在搖旗吶喊。

忽然，有人大叫：「聖火啊！」這三個字的威力何其大！一下子人人都踮起腳尖爭相往車子駛來的方向望去。我們的聖火呢？我努力地顧盼着，但眼前仍是一輛輛車子，再堅持多看一會——啊，那不是北京奧運的聖火嗎？穿着紅白衣褲的火炬手，左手高舉着祥雲火炬，臉上帶着驕傲的微笑，緩緩地跑過來。耳邊傳來同學們越發響亮的叫喊和打氣聲，簡直是震耳欲聾！我雙眼牢牢地盯着那團燃燒得金黃的聖火火焰，一陣電流彷彿通過我的全身，我從心底感覺到自己內心一團愛國之火也正熊熊燃起。我雙臂一振，加入同學的吶喊。

雖然火炬手已經跑得非常緩慢，但那段路程還是在短短十多秒內跑過了。人們的叫喊聲仍然沒有完全停息，然而，不經意地仰頭一看，原來已經雨過天青。我不由得要感謝剛才火炬傳遞前那不肯稍停的雨。正因爲那雨，才會把我們的堅持要看到聖火的情緒推至極點；也因爲那雨，火炬手才會把火炬舉得更高；因爲那雨，聖火的火焰才會顯得更加雄偉更加熾熱！

奧運聖火在我的眼前走過，也在我的心中燃起，這一幕，令我銘記於心。

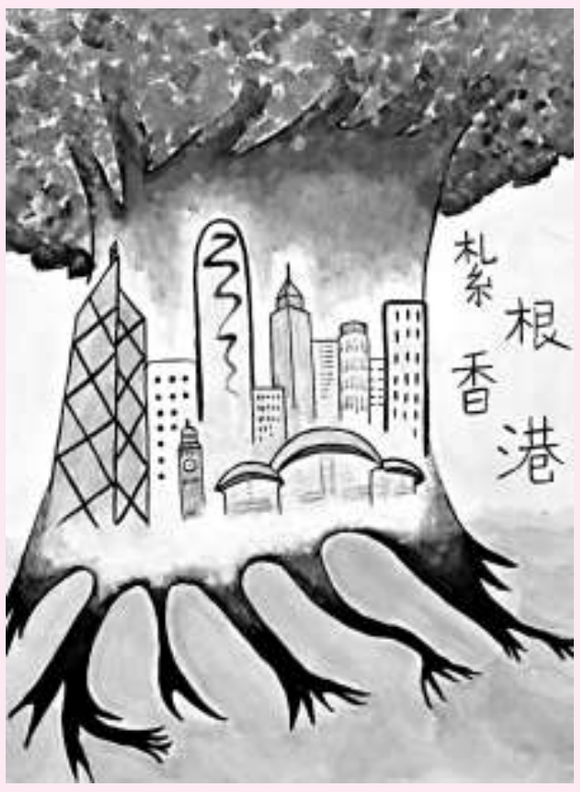
奧運開幕禮

黃大仙天主教小學　五年級　李培熹

奧運是每四年舉行一次的盛大體育活動，全世界矚目。對上一屆是在雅典舉行，二〇〇八年，奧運來到了我們的祖國——中國。雖然是在北京舉辦奧運，但全中國各個省市都與有榮焉，所有中國人都熱情地迎接奧運的來臨。

北京奧運的開幕式，我幾乎全部看完，我覺得介紹各個國家的運動員出場時的環節太冗長了，不可以讓運動員們慢跑出場麼？那樣一來節奏不是更快更有效率麼？不過，接下來的環節眞的十分精采。

千人一起打鼓、書卷、太極、地球、飛天仙女、煙花、穿梭的太空人、緩緩升起的大會會徽、重現鄭和下西洋的壯舉等等，全都令人目不暇給。但令我印象最深刻的，是點燃聖火的那個環節——體操王子李寧在半空緩跑，就像神仙似的，眞神妙。就像預示了我們的國家隊在奧運會上一定會有好成績！



「穿梭的榕樹」高級組優異獎

瑪利曼小學　五年級　施欣寧

（綠色力量、新創建集團合辦「港人・港樹・港情」保育活動之「穿梭的榕樹」巴士車身設計比賽得獎作品）

書海遊蹤

《改革開放800問》

元和

一九七八年十二月十八日的中國共產黨第十一屆三中全會，開始了改革開放的序幕。過去三十年，中國內地推行了不同層面的改革，令中國逐步邁向了國際舞台。這段期間，綜合稱爲「改革開放三十年」。

在這三十年中，究竟進行了多少改革？或許，不少人只能提及某些改革的事項或一些轉變中的事件；但若要臚列改革開放三十年的所取得的成效，可能許多人都說不出來。

其實，內地過去三十年進行的改革涉及了廣泛的層面，要透徹了解其成效，閱讀總結有關「改革開放三十年」的專著是十分有必要的。

爲了讓青少年對中國內地的三十年來改革開放所取得的成就有更多認識，亞洲電視及紫荊雜誌早前主辦了一個「改革開放三十周年知識競賽」，讓學生探討中國改革開放的成效。在比賽期間，主辦機構邀請專家和學者編制了《改革開放800問》一書，讓學生可以透過書的資料，了解中國國情，認識祖國，藉以對中國的發展作出貢獻。

全書有八百道問題，由淺入深，以簡單文字概括改革開放的基本內容；全書分爲經濟、政治、文化、社會、法律、外交、軍事、宗教、科技、教育、衛生和體育，共十二個範疇，全面地闡釋了中國改革的情況。要認識今天的中國，《改革開放800問》一書有極高的參考價值。

書名：《改革開放800問》
編著：中國改革開放三十周年知識競賽組委會編寫組
出版：紫荊出版社
日期：二〇〇八年九月

無聊荒誕詩

陳珮文

ABC 英語白子櫃

小時候唱過的美國民歌《噢！蘇珊娜》（Oh!　Susanna），是十九世紀「美國音樂之父」史提芬・科士打（Stephen　Foster）的名作，旋律簡單，容易琅琅上口。歌詞原文以美國南部口音的文體寫成，所以現代人未必能完全看得懂，但「翻譯」爲正統英語的版本後便應該明白。歌詞大意說的是歌者拿着五弦琴（Banjo）從阿拉巴馬（Alabama）穿州過省前往路易斯安那（Louisiana），找尋心上人蘇珊娜：

「Oh I come from Alabama with a banjo on my knee / I'm going to Louisiana, my true love for to see / It rained all night the day I left, the weather it was dry / The sun so hot I froze to death; Susanna, don't you cry / Oh, Susanna, don't you cry for me / For I come from Alabama / With my banjo on my knee」

最有趣的是這兩句：「我離開那天整晚下着雨，天氣很乾燥（It rained all night the day I left, the weather it was dry）／太陽熱得我要冷死了，蘇珊娜，不要哭（The sun so hot I froze to death; Susanna, don't you cry）」

讀到這裡，大家會否覺得歌詞犯駁又無聊？這就對了！這種文法完全正確、但卻全無意義（甚至有點「無厘頭」）的英文詩詞，被稱爲「胡鬧詩」或「荒誕詩」（Nonsense　verse），作者故意把詩句寫得異常地不合邏輯，越古怪越顯得生動風趣。這種荒誕的修辭手法，當然是源自充滿自嘲意味的英式幽默。

大家不要以爲寫點標奇立異的詩詞很容易，要做到幽默「抵死」而不是低級趣味，從來都是高難度動作。

（歌曲系列之二）

中秋思憶

暨南大學　林子慧

1 2 3 大專寫詩

中秋與友人共遊燈籠祭，心情愉悅。巨型燈籠的璀璨斑斕讓我們陷入莫名的天旋地轉之中，可愛的五福娃、太空人以及星星月亮太陽，還有許多調皮的水果先生小姐，個個栩栩如生，逗得小朋友們哈哈大笑。遨遊在閃閃發光的海洋中，有如漫步青雲；忽聞陣陣霓裳羽衣曲，動人奇絕，孰不知人間能有幾回聞？

記得某個中秋節前夕，身在赤道家鄉那個炎熱時節。剪刀、玻璃紙、紅封包、漿糊等物件，凌亂散布在小小的課桌上，小學美術課的老師小心翼翼舉起大剪刀，口若懸河、手舞足蹈地指揮大家操作。各人目不轉睛地注視着老師，跟隨指示緩緩地完成作業。只見一個個稚氣的手製燈籠不斷誕生，恍如滿天星辰，深深烙印在幼小的心靈中。那是我第一次以自己的能力，繪製了人生中一個充滿色彩的記憶……

小時候我們一家人常常聚在一起製作燈籠。爸爸是個天才，堅硬的鐵絲在他手中被馴服得像雙乖順的獅子，完成燈籠骨架，媽媽遞上自製漿糊，再由爸爸將燈籠紙順着骨架鋪上去，最後點上蠟燭，偌大的燈籠猶如醒獅點睛般頓時充滿了生命力。有一次，弟弟將我辛辛苦苦親手繪製的燈籠燒掉了，那瞬間的失落令我狠狠地打了弟弟一個響亮的巴掌，隨之奔進房間埋首被窩痛哭；全家人面面相覷，過節的歡樂盪然無存。

每當憶起此事都能使我會心微笑，當年的幼稚已成爲如今懷緬親情的引子。歲月如梭，負笈遠方的我，切身感受到每逢佳節倍思親的情懷。我默默地禱告，透過皎潔的明月傳遞相思之情，遙祝被南中國海相隔的那個家鄉小鎮的人們，健康幸福……