



環保·回收·垃圾

軒轅伯

政府打算把郊野公園的一部分變成堆填區，雖然建議中的堆填區域已經在郊野公園旁，但政府打算另起高牆，分隔兩個區域，實在有礙景觀。「廢物管理」長遠之道當是源頭分類，但是要解燃眉之急，還是要興建焚化爐。

除了興建堆填區及焚化爐外，廢物處理在全世界也是高增長的生意；事實上，「廢物管理」除了焚化及堆填兩個過程之外，就連「回收垃圾」也大有學問；例如，意大利現時正推行一個「廢物回收智能系統」，每輛政府垃圾車都裝有偵測儀器，會像我們用自動繳費卡過海底隧道般，垃圾車每經過一個垃圾桶，就會探測到該垃圾桶有多滿，垃圾桶要差不多載滿，車才會停下來收。這安排最大的好處，是可以減少垃圾車減速、停下、再加油、加速，這四個步驟所使用的油。如果垃圾桶還未滿，便不用停下來收垃圾，一直向前行會更省油。千萬不要小看「減速、停低、再加油、加速」這四步，由於垃圾車屬重車，所以在加油時會用較多油，加上垃圾車多用油渣，所以亦會排放更多廢氣。

假如香港亦用上這「廢物回收智能系統」，估計可以省回一百八十六萬加侖汽油，即省回七百萬公升油！那麼，每一部這些垃圾桶探測儀又要多少錢呢？原來只是港幣一千一百元左右。不過這仍不是最吸引之處，真正厲害的是這部機器用環保物料製造，拆散後也不會變成「有毒廢棄物」；而且，其操作亦盡量使用太陽能，所以在運作的每個環節中均有意注意環保。還有，此系統可是製造群衆壓力：垃圾車停在較多的地區，就是多製造垃圾的地區，是故所謂「環保生產」，不單是一個環保意念，而是必須考慮每一個步驟，才可省回成本之餘也減少浪費，做到全方位環保！

多事之秋要補養

易經緯

多事之秋，這個成語用在養生學，亦很貼切。一年四季，都有各自的流行病，以春瘟與秋燥最傷人，春天由寒轉暖，秋天由熱轉寒，都是乍暖還寒時節，最難將息。但如果以耆比作暖，以儉比作寒，由儉入奢易，由奢入儉難，比較起來，人體應該稍為容易適應冬轉春。在大自然中，大地回春，枯木逢春，正是生機重現的好時光。秋轉冬，天地萬物皆由璀璨歸於平淡，草木亦由榮轉枯，人非草木，但亦離不開「春生、夏長、秋收、冬藏」的自然規律，養生要「天人合一」，順天而行，與天鬥，其禍無窮。

秋天，尤其是接近冬天的日子，是很多疾病的多發期，呼吸系統、消化系統、大腦血管、循環系統、排泄系統、內分泌系統都容易出毛病，頭髮、皮膚亦像大自然的樹葉一樣，變得乾枯。秋收，是加強收斂、保存、養護，否則的就是百病叢生了。由此可見，秋天是一年最需要養護的季節。

我們祝福別人健康，都會說：「身心健康」，而養生，亦分為補身與養心兩個環節，光補身不養心不成，「養生先養心」，養心比補身更重要。林黛玉吃補品應該不少吧，但傷春悲秋，多愁善感，不養心，補身有何用？



陳天權

中國民間節日有火化大士王的儀式，寓意送大士王和一條幽魂離開陽間；印度傳統節日亦有焚燒紙紮惡魔的環節，目的則是表達善良戰勝邪惡。在香港，這兩類節日還有一個共同點，就是兩者的紙紮像均由本地師傅製作，外貌雖然有所不同，但衣飾均很中國化。

印度教徒在每年九月至十月舉行一個名為「十勝節」的節日，慶祝史詩《羅摩衍那》中的英雄羅摩與十頭魔王羅波那大戰十日後獲勝的故事。這個節日為期十天，教徒從第一天開始守齋，到第十天晚上進入慶祝的高潮，大家歡聚進食，並焚毀十頭魔王及其弟弟和兒子的紙紮像，祈求惡運遠離。

印度十勝節

《羅摩衍那》的故事在印度家喻戶曉，主角羅摩是一名王子，其父親因受到唆擺而將他放逐森林十四年。羅摩帶著妻子悉多和弟弟羅什曼那離開王宮，後來十頭魔王羅波那出現，施計將悉多劫走，最後羅摩兄弟在神猴哈奴曼幫助下，以箭射回了魔王，救出悉多，並結束流放生涯返回了王宮繼承王位，成為萬民崇敬的明君。

在中環從事茶業六十多年的陳伯，對這段故事並不熟悉，但他卻能每年為港九兩地的印度教徒製作兩個造型不同的十頭魔王巨像。特別之處是那魔王的十個頭像古代中國人的面孔，雖然雙手拿着印度式盾牌和劍，但衣服和鞋仍擺脫不了中國古代服飾模樣，可說是中印文化在香港交流的例證。



印度教徒慶祝十勝節時燒毀十頭魔王像

思 健

溪或大廈的景觀魚池內。放一些動物回到自然界，是否能令這些動物獲得新生？從保護生態環境的觀點來看，這些放生舉措往往會事與願違。在大多數情況下，所謂放生只會令動物承受更大的痛苦，甚至會導致更多動物的死亡。

放生的動物到了陌生的自然環境中，缺乏覓食和自衛的能力，將備受飢餓、驚恐、染病的痛苦，且很容易成為當地惡禽猛獸捕獵的食物。而放生物種屬危險外來物種，如巴西龜等則會在自然資源有限的環境下，佔地為王，打亂本地自然環境的食物鏈，造成災難性的生態失衡。

放生的動物，極易感染人畜共患病如禽流感，一旦擴展傳播，將會即時禍及人類社會本身。

放生不如護生



「放生可以長壽、健康、少病」，我們常可聽到一些「善舉」者如斯說。

放生何以得長壽呢？「因吃葷的人有殺業，戒殺最好的方法是吃素，斷絕一切肉食。但若未能做到完全吃素，平時就要多放生，以積功德；而天地萬物衆生，皆有靈性，皆知趨吉避凶，今朝放生，物類皆知感恩圖報！」「慈悲」者如斯說。

原來，善學者的長壽、健康是寄希望於衆生的知恩回報上。信否？見仁見智。但也有一些人的放生「善舉」是因為寵物失寵，他們把貓狗載到遙遠的地方棄之不理；將鳥雀放生野外，將金魚巴西龜撒落到公園的小

大作曲家的小作品

賴建群

挪威在哪裡？對不起！我這個超級方向盲一時之間也答不上，只記得它是在歐洲北面，距離香港很遠很遠。這個遙遠的地方，我們最熟悉的，除了是做傢俱用的木材和食用的三文魚外，一定是作曲家葛利格（Edvard Grieg）所寫的音樂。

葛利格生於十九世紀中期，當時挪威及其他北歐民族風格的古典作品仍未成熟。葛利格十五歲時曾到萊比錫學習四年，也到過哥本哈根與提倡發展民族風格音樂的先驅交往，得到很多啟示。他的作品目錄中，有不少歌曲和鋼琴作品，我們將它們歸類為「小品」。《山大王》、《皮爾金》、《霍貝爾》……一個又一個有趣的角色或動人的故事，被葛利格用音

由於美國次按危機引發的世界性金融海嘯影響，不但在股票及一些外幣急促大跌，同時也令不少有實力的收藏家資金緊絀，對素來心儀的珍品亦望而卻步。最明顯的例子是名家高價的油畫，交投淡靜，不是有價無市，就是大跌價。像美國普普藝術巨匠安迪華荷的畫作，近年在國際市場出現的次數較多，而且大多數被人炒賣至天文數字不合理的價格；加上金融海嘯影響，使畫作跌價，或無人問津。

反而出人意表的，是一些名廠複雜性能機械腕表（如附圖兩款五十年代的「勞力士」日月星「月相」男裝表）、限量版鉗金陀飛輪腕表和珍罕的紀念版名表（如歐米茄北京奧運八號系列）等，卻不大受全球經濟下滑的大氣候衝擊，依然有價有市，卓然成為逆市的「保值」對象。

機械腕表中，以上世紀初至八十年代的廠較獨特的精品升值潛力較高；尤其是保養良好、機件級數高及罕見的百達翡麗、江詩丹頓、積架、愛彼、卡地亞、勞力士等型款，更不愁買家。它們由數萬元到數百萬元，市道低落時也分別具有不同的抗跌能力，到底各地不乏渴求者，他們可因應自己的經濟能力選擇。



「勞力士」兩款「月相」古表

李英豪

校園

校園事件簿

責任編輯：何曉明 逢星期一至五刊出（假期停刊）

活力校園

浸大「全人教育」新里程 入學資訊日參觀者逾萬

香港浸會大學日前舉行「入學資訊日」，吸引了逾萬位預科學生、家長、中學老師、公眾人士到場參觀及索取課程資訊，場面熱鬧。透過多項精彩、富資訊性的活動，參觀人士均對浸大的校園設施、學習氛圍、現況和未來發展、課程特色、畢業後的深造和就業機會等有了更深入的了解和認識，並親身體驗浸大「全人教育」的辦學宗旨和豐富充實的大學生活。

「入學資訊日」的節目包括不同主題的講座、展覽及校園遊等；其中的「入學選科策略」講座，為準大學生解答有關聯招及非聯招選科時可能遇到的問題，並同時介紹了選科秘訣、面試要點、校長推薦計劃等，有效協助預科同學認清路向，慎重選擇適合自己的大學課程。

此外，浸會大學轄下的七個學院，包括：文學院、工商管理學院、中醫藥學院、傳理學院、理學院、社會科學院和視覺藝術院，舉辦了合共五十多個課程講座及展覽，讓參觀人士得以按各自的個別興趣參加不同學系的座談會，藉此機會與浸大的教授、同學和校友直接

面談，了解學校相關課程的特色、入學要求及就業展望。

參觀人士也藉是次「入學資訊日」得以在學生大使的帶領下，參觀大學校園、教學設施和實驗室，進一步了解各學系的教學情況和最新發展，從中體驗大學多姿多采的校園生活。



▲浸大中醫藥學院學生（右）為參觀者介紹如何進行心肺復甦法

我是「古詩文背誦隊」隊員



鴨洲街坊學校 六年級 陳欣怡

我叫陳欣怡，是鴨洲街坊學校的小六學生，更榮幸的是，我是學校「古詩文背誦隊」的隊員。

學校成立「古詩文背誦隊」已經三年，期間獲得很多機構的讚賞，已經多次被邀請參與公開表演，例如在「香港特別行政區成立十周年慶典」、「街坊敬老平安茶敘」、「鴨洲洲街坊福利會就職典禮」、「香港西北區扶輪社聖誕晚會」及「無線電視台的節目——文化新領域」等活動裡，我們都參與了演出。

在這些不同的表演中，我最難忘的就是到無線電視城參加《文化新領域》的錄影。記得那天早上，我們一大早便回學校練習，練了幾遍之後，換過衣服，已差不多要吃飯了。學校對我們很好——當天的午餐是麥當勞套餐！吃過午飯，化了妝，我們便向電視城出發。

在電視城，我們看到很多電視藝人，例如森美、小儀、關菊英等。當看到森美要進洗手間，一些男同學也嚷着要到洗手間去，不知他們是否想近距離目睹森美的風采，大家隨即七嘴八舌興奮地討論起來……終於到了我們表演的時間了！現場氣氛十分緊張——應該說是我們十分緊張才對。同學對主持人的發問對答如流，背誦《四書》時也不用重拍，所以錄影非常順利，表演也就很快結束了。

參加學校「古詩文背誦隊」，我從中可以認識中國文化，學到很多有關品德言行方面的知識，所以我很喜歡參加「古詩文背誦隊」。

我是不是病了？

孫慧玲

當緊張疲勞的身體得不到休息及營養補給時，內分泌就會失調，引發心跳手抖手心冒汗肚子脹等各種不適的信號。



孫老師：近來，我的身體好像有點問題。我常常感到心臟卜卜跳，又急又響，好像隨時會心臟病發，好恐怖！

我的手心還常常冒汗，面部肌肉不時跳動。還有，我一整天沒有喝水，也不用上廁所，但總覺得肚子還是脹卜卜的。這種情況每到周末更加嚴重。我很害怕，不敢告訴爸媽。

我才十四歲，沒有不良嗜好，不煙不酒，只是喜歡打打遊戲罷了。我實

在不想讓同學看見我面紅心跳面部肌肉顫抖的樣子；有時我會逃學，但我只是躲到機舖而已。我是不是得了什麼暗病？我該怎麼辦？

中三學生 亞輝

阿輝：你不是得了「暗病」，是真正「有病」。你沒有告訴我你如何把身體弄得這樣差，料想你沉迷打機、做逃學威龍、還選機舖做「賣」，我猜你真的是打機打上癮了。你患的是「打機綜合症」，是一種打機過度引致的病。

「打機」不過是一種遊戲，人們在虛擬環境中可以忘記現實。訓練手腦協調的遊戲本來無傷大雅，但由於遊戲程式似假還真、容許人們做出在現實世界裡做不到或不敢做的事，極度刺激參加者的感官神經，吸引他們挑戰自己，不分晝夜為求創新紀錄，在精神高度集中之時渾然忘記了身體的需要，不休息、不飲食，身體自動瘋狂地分泌腎上腺素去應付緊張刺激的局面。當緊張疲勞的身體得不到休息及營養補給時，內分泌就會失調，引發心跳手抖手心冒汗肚子脹等各種不適的信號；如果你不理會此等訊號，仍然不讓身體休息，不再補充營養的話，身體便會罷工——暈倒、口吐白沫、不省人事，嚴重的甚至會不明不白地猝死——少年早逝。

不用上學的周末，為什麼不舒服的感覺反而變得更嚴重呢？原因在於：上學時你要應付上課和功課，被迫離開遊戲機；於是你的精神和手部得到休息。

相對來說，上課和做功課的壓力絕對沒有打機般具爆炸性。

你的問題也是時下青少年常見的問題。不想面紅心跳面部顫震？那就不要再去打機，離開眼前的遊戲機，吃正常飯餐，補充營養；再加上充足睡眠，做點運動。你這麼年輕，不倒一個星期症狀便會減輕，甚至消失。不會再自己嚇自己了。

順便一提，你在信中提到你叫「亞輝」。除非你的真名就叫「亞輝」，因為一般來說，稱呼人時用的是「阿」不是「亞」，「阿」是詞頭，加在稱呼前，如「阿爸、阿輝」；「亞」指次一等，如「亞軍」。你雖然暫時出現了「打機綜合症」，但並不「次人一等」，勉之。

孫慧玲字

【本欄歡迎讀者來信，提出問題，分享感受。來稿請電郵至 wlsun.newspaper@gmail.com】