

責任編輯：李 焯

美國渠王

誰是「美國渠王」，他的名字叫「Joe」，全名「Joe Wurzbacher」，乃德國裔美國人。他之所以有名，是因為在第三場壓軸的美國總統辯論中，奧巴馬和麥凱恩總統共提及這位「Joe the Plumber」(渠王人亞祖)廿四次，辯論總長只有一小時三十分鐘，也就是說這位「渠王人亞祖」平均每三十分鐘就被提兩次，這在歷史上是前所未有的。奧巴馬及麥凱恩常掛在口邊，原因是這位「渠王」乃可弄垮奧巴馬主要政敵，甚至有機會令麥凱恩反敗為勝的一個「代表人物」。至於「代表人物」而不用「關鍵人物」，是因為「渠王」的形象完全符合美國人對藍領工人的看法：禿頭、魁梧、寬膊、愛穿牛仔褲；「亞祖」一在電視上出現，就極易令觀眾代入他的處境。至於「渠王亞祖」第一次上電視就是在新聞報導時，播出他在奧巴馬的競選活動上質問奧巴馬：「你的稅收計劃是會令我多交稅款？」當時，奧巴馬回答：「是」，然後再補充說：「但我的計劃卻會令百分之九十五的美國人減稅。」

問題出現了：既然奧巴馬口口聲聲說他的稅收只會令百分之五的美國人多交稅款，為什麼一位通曉師傅也要多付稅呢？這位「渠王亞祖」一位自僱的中小企老闆，每年約做港幣二百萬元生意(即美金廿五萬左右)，而奧巴馬的稅收計劃很有可能令這些年賺二百萬港幣左右生意的人士多交稅款，即有可能壓迫一些中小企業，令中產者苦不堪言。

於是麥凱恩就執着這位「渠王」來攻擊奧巴馬，希望把選舉焦點在「稅收」一個議題上：究竟你想交稅來劫富濟貧？還是令生產力上升、讓「打工仔」他朝都可榮升小老闆？

軒轅伯

重遊俄羅斯

陳天權

最近隨油麻地旅遊的高層到東北考察新的旅遊路線，有三天過境到俄羅斯的海參崴。這個海港在一九九〇年代初蘇聯解體後才對外開放，吸引四方八方的好奇遊人到來，尤以中國旅客最多，因為不論從吉林省還是黑龍江省出發，只需一天時間便抵達目的地。



中俄兩國國旗在邊境口岸飄揚

人的腎臟功能

思 健

腎結石風波中，很多人急切地想瞭解腎臟的功能。

本文試將其作為科普題材，用最顯淺易懂的文字予以闡述。

一般人的腎臟重約三百克，佔全身體重的百分之零點五左右。腎臟是人體的重要內臟器官，它的主要生理功能表現在兩方面：

一、生成和排泄尿液：你知道嗎，尿液是從血液裡過濾出來的！腎臟組成部分——腎小球，其毛細血管結構像布滿篩孔的篩網，負責過濾任務。血流中的大分子紅血細胞、血小板、蛋白質等，無法通過篩網，被擋在血管內；而水分、鈉、氯、尿素等小分子被濾出，初被濾出的液體稱

原尿。當原尿流經腎小管時，百分之九十九的水分及糖、氨基酸等營養成分，又被身體重新吸收，最後只剩下廢物和少量水分的混合液稱尿液進入腎盂，再經過輸尿管流入膀胱。

二、調節體液平衡：腎臟根據身體內所需水分的多少調節腎小管回收吸收的量，然後排出多餘的水分，從而保持了機體體液的出入平衡；大量電解質隨腎小球濾液進入腎小管，其中的鈉、鉀、鈣、鎂、碳酸氫鹽等物質大部分被重吸收，如此調節了機體的電解質平衡；同時腎臟又調節人體酸鹼平衡而工作，動脈血液的PH值需保持在七點三五至七點四五範圍，腎臟通過腎小管回收碳酸氫鈉，而將一些酸性離子排出體外，以達到酸鹼平衡和PH值的穩定。

腔口

賴建群

不少古典歌唱家出名後，總會錄幾張另類唱片，作一些跨界嘗試。像狄·卡那娃(Cole Porter)、李察夫(Thomas Quasthoff)唱爵士，乍聽可能會覺得噁頭十足，再一細聽，總覺得腔口不對，或氣氛不妥。威爾士男中音泰科爾(Bryn Terfel)是少數唱古典曲目之餘，不管唱音樂劇和民歌都能讓我聽得舒服。其實他的腔口沒有什麼大改變，但唱民歌時的放鬆自如、唱音樂劇時多一點的俏皮誇張，泰科爾都能收放自如。他家適而且控制自如的歌聲總都讓人信服。

泰科爾過往曾推出專輯，演唱家鄉威爾士的民歌，最近再出唱片，除了威爾士，也加入愛爾蘭和蘇格蘭的民歌。名曲如《Scarborough Fair》、《丹尼小子》、《O' Waly, Waly》等都收錄其中。十六曲全都重新編寫，由倫敦交響樂團和倫敦合唱團合作演出。在需要帶有地方特色的樂器如愛爾蘭豎琴、笛子等的地方都能省則省，鄉土味減少，取而代之的是大樂團和現代樂器圍潤的音色，可以說更國際化罷。

有品味及經驗的收藏家，選購明、清或近代江蘇宜興紫砂茶壺，除了考證是否名家所製的真品(因為仿品委實太多)，注重「形、神、氣、態」這四項要素外，同時十分講求壺的泥質優劣程度；並非光是盲目追求製壺大師的風氣。紫砂茶壺不但要具備獨創性與個人風格，不但看重藝術造型，線條及表現形式美，還須視乎其本質——所用的紫砂泥品質。

縱使我們選購一把紫砂茶壺，用作日常沖泡名茶，而非只為了珍藏、陳設。甚至「保值」，亦要撇開其外形與構思，而先審慎衡斷其泥質。我們不用潮州泥或一般陶泥製成的茶壺泡茶，因為它們不能像正宗宜興紫砂泥使茶湯「香不洩散，味不耽擱」。其實紫砂泥也分很多等級，並非凡紫砂泥皆含二氧化鐵和「團聚體」量高，其中有些較粗顆，氣孔少。

質優的上乘紫砂泥主要產於宜興蠡野附近黃龍山，另為青龍山及白鶴山一帶。前者胎底細膩幼滑，燒成後光潤有致(如附圖浮雕竹梅紋紫砂茶壺)。它們精美富光澤，乃深藏在岩層下的「甲泥」；開採後要精選，煉泥成形，是澄泥陶中十分獨特的上品。



紫砂壺首重泥質

李英豪

環保衛生食制

易經緯

光陰似箭，寒暑更替，節氣入霜降，再過半月，便立冬。農曆九月盡而十月至這段日子，養生食療仍以潤肺為主。煲老火湯，木耳、南北杏、百合、無花果，最合時宜，如無時間煲湯，用芥菜、西洋菜、白菜仔，滾牛肉、豬肝、魚片、鹹蛋，以上材料，可隨個人口味自由搭配，製作簡單，製作簡單，魚或肉切薄片，用生粉、油、糖醃片刻，鹹蛋則取出蛋黃，放砧板上，用刀壓扁，此舉令蛋黃易熟易入味，一切準備妥當，用一片薑先把手煮沸，加茶，滾三分鐘，放入各種配料，用筷子翻動魚或肉、蛋黃，令其快熟而不至老韌，最後放鹹蛋白，隨即熄火。

連鍋端出廳堂，省去洗碗碟工夫，兩口之家，一味好餸，有肉有菜，健康可口，絕不刻薄自己。湯不要太鹹，湯料可蘸醬料佐飯，芥菜、肉料蘸生抽，西洋菜蘸腐乳(您未試過？絕配)，白菜仔蘸蠔油。這是清簡食譜，如題事增華，可加豆腐、鮮草菇、乾香菇。

如此一爐共冶，有吃火鍋的影子，但又不至太費周章，對於新婚夫婦，可作為廚政入門；單身男女，吃膩了快餐、即食麵，學炊又不知買什麼餸，不妨參考。至於兒女離家獨立的兩老，這樣不煎不炸煮食，環保又養生。



校園 校園孩子眼

責任編輯：何曉明 逢星期一至五刊出(假期停刊)

闖闖新天地

心中的向日葵

勞工子弟中學 中六 廖紫瑩

小鳥吱吱的叫聲與小孩玩樂的笑聲交織，飛機穿越白雲後在和煦的藍天下畫下了筆直的痕跡，亮麗無比的向日葵與熾熱的太陽互相輝映。看向窗外的這幅畫面，令我燃起了對夢想的描畫。此刻，我按下心中快門，將那束閃爍的向日葵刻在中心一隅。

小時候，我最愛的電視節目並不是動畫也不是劇集，而是介紹各地風土人情的旅遊資訊節目。看着主持人走過印度泰姬陵的大理石水池，到南非野生動物園追逐獅子，在海濤聲中向夏威夷土著學習草裙舞……我越看越着迷，在不知不覺中漸漸離棄了我的洋娃娃、玩具熊。我覺得自己的眼光已不再狹小，心中的世界逐漸開闊。從這個時候開始，我擁有一個夢想——用自己的雙腿走過萬千世界，透過雙眼感受這世間的一切——這是一個看似簡單卻又遙遠的夢想。這個夢，一直深藏在我的心中。

但年少的我不能預料的是，鮮明的夢想會因現實的無情而逐漸褪色。從小學到中學，我經歷了人生最迷惘、最令人不知所措的時期。家中變故、學習壓力、朋友之間相處的煩惱，都成了生活上令我擔憂的問題。這時的我，連呼吸都沒有力氣，每踏出一小步都感到疲憊不堪，又憑什麼去追逐夢想呢？我彷彿連談夢的資格都沒有，只能以僅剩的氣力與現實的障礙硬碰。夢想，已漸漸在我心中失去了地位，失去了光彩，我快要忘記它曾在我心佔據的事實。

一闕歌，或許能為絕望的人帶來一點安慰；一個問候，可能會讓愁苦的人感到一絲暖意。而一句簡單的話，卻確切地驅散了我心中的陰霾。美國詩人蘭斯頓·休斯說：「要及時把握夢想，因為夢想一死，生命就如一隻羽翼受傷的小鳥，無法飛翔。」

不錯！一個夢想得來不易，如果擁有了夢想，不管前路是多艱難、多遙遠，這也是一種幸運。人的一生，總會夢想而富有色彩；因為要實現夢想，就要努力跨越阻攔，好比七色的彩虹總是在風雨過後出現。不管目前的生活有多艱難，我必須勇敢地面對過去，我不能讓我的夢想被風捲走，被雨淹沒，我要它永遠留在我心中。

夢想永遠不會老。我決定敞開心扉，讓光輝照亮我的心，讓夢想的光芒指引我的路！再度望向窗外，眼前不僅有明亮的太陽，那一棵棵盛開的向日葵，正向我微笑。忽然想起，向日葵的花語是「只看著你」！從今以後，我會努力朝著我的夢想前行。



熙來攘往(中學組優異獎) (綠色力量、新創建集團合辦「港人·港樹·港情」保育活動之「照出香港樹情」攝影比賽得獎作品)

給我一點甜吧！

拔萃女書院 中二 鄧凱鈴

給我一點甜吧！讓我在荊棘的學習旅途上尋找趣味

添上色彩 給我一點甜吧！讓我在繁忙的工作裡偷得休閒

給我一點甜吧！讓我在刺激的競爭裡感受平和

給我一點甜吧！讓我在冷漠的社會裡知道滿足

給我一點甜吧！讓這嘆聲在我們的生活中消逝

比之前更細小了。祖母已經下不了床了，我閉上眼睛感受着她掌上的每一條紋路，淚珠竟不自覺的滴下。祖母看着我微微一笑；那目光，很溫暖。

再次回到舊居，踱着步走到大榕樹下。深淡相間的綠，以前蘊藏着祖母心中的思念，如今也藏着我的思念。寒冬已經過去了，春風送爽，樹影如海浪般悠晃，陽光穿枝桠灑落在我身上，透進我心裡。忽然，一陣嬉笑打斷了我的思緒，幾個孩子在樹下追逐，圍着榕樹團團轉。輕柔下垂的榕樹氣根，繫着榕樹的生命，也繫着人們的心。祖母給我的愛，一如這屹立挺拔的榕樹，不會封塵，更不會風乾。站在這榕樹下，我突然感到心中很充實，就像時間凝止在祖母撫摸着我的頭的時刻。

隨著歲月的逝去，兩三年光景已使城中景觀經歷了多番變遷，舊居那一帶也將要拆掉重建。我最後一次站在大榕樹下，最後一次和

它說再見。望着榕樹那如老人手掌般的樹幹，我又想到了祖母。閉上眼撫摸着樹幹的木紋，那觸感竟是如此親切，我的眼淚又一次不自覺地軟軟而下，滴進泥土裡。當摩天大樓遮天蔽日之時，榕樹已留不住了，我只能在記憶之中抓緊這棵寄託着我綿長思念的榕樹。

不知怎的，自從知道舊居的榕樹將要湮沒在滄海桑田的變遷中之後，就好像天天都能聽到有關榕樹的新聞：這裡的榕樹病入膏肓，那裡的那又遭人肆意毀壞……是香港人不懂得愛惜樹木的後果嗎？為什麼大家就不能好好保護這些載滿回憶、思念的大樹？

榕樹就像我們香港的靈魂，展現着香江的情懷。我希望所有人都能出一分力，維護、愛惜我們的榕樹。(綠色力量、新創建集團合辦「港人·港樹·港情」保育活動之「榕樹細語——大城市小故事」徵文比賽高級組優異獎作品。本版略有刪改。)

高街舊精神病院

徐振邦

位於中環的「高街舊精神病院」，建於一八九一年，原本是一幢外籍醫護人員宿舍，直至一九四一年才擴建成為精神病院。

至今，經過多年來的變遷，這個舊精神病院已經拆卸了，原址現今只餘下用麻石砌成的外牆，經歷數十年的風吹雨打仍保留完好。至於其他建築物則已改建為「西營盤社區中心」。



▲高街舊精神病院原址已建成社區中心

鑽石山

黃家樑



不知大家是否記得一個廣告，內容描述一群外國人看見香港鑽石山的英文名「Diamond Hill」，以為這裡是一個到處有鑽石的山峰，但最終卻大失所望。大家又可有想過，鑽石山是否真有價值連城的鑽石呢？為何這地方會有一個如此吸引的名字？

其實，「鑽石山」是九龍區的山峰之一，鄰近黃大仙和慈雲山，附近地區也因此而稱為「鑽石山」。「鑽石山」名稱的由來當然跟出產鑽石絕無關係，而是因附近石礦場而來。據說，「鑽」字是動詞，取其把岩石鑽破之意，而鑽石山應解釋為「鑽山採石」的地方。不過，也有人認為「鑽石山」的命名，全因這裡的石礦場開採的山石較為潔白閃亮，有如閃閃生輝的鑽石。姑勿論誰是誰非，「鑽石山」一名源自石礦場這已是坊間的主流說法。

在清朝中葉，香港一帶盛產花崗石，可以用作建築材料，所以區內有不少石礦場，其中以港島西環附近的石塘咀最為知名。至於九龍半島的石礦業，也可以說有了一定規模；從道光二年(即一八二二年)的《九龍城侯王廟重修碑記》記載可見，當時捐助重修侯王廟的商舖有百多間，其中石礦場就多達三十多個。根據港英政府一份一八七一年的報告，也記錄了九龍地區共有八十一座石礦場。凡此種種，均可作為「鑽石山」一名源於採石場的旁證。

後來，英國殖民政府的官員在翻譯地名時，錯把採石的「鑽石」當作寶石的「鑽石」，於是把這個地方譯為「Diamond Hill」，由此造成了這個美麗的誤會。

滿載思念的榕樹

文理書院(九龍) 中五 陳穎欣

輕撫着老祖母的手掌，乾癟得有點凹陷，每一條掌紋都清晰顯現，緊握這隻瘦小的手，只希望可以把我手中的溫暖傳給她祖母。

記得那天帶着祖母坐上巴士，我就看到她一直打哆嗦，嚷着很冷；她蜷縮的身體每抖一下，我的心就痛得抽搐一下。早知祖母乘車會頭暈，外面又這麼冷，我真不該帶她回舊房子去看那大榕樹，可就是抵受不住已搬走了八年的她天天叨咕着要看樹。

來到舊居附近的小公園，祖母歡天喜地，拉着我的手，踏着不太穩健的步伐來到大

榕樹前。我抬頭看着榕樹的氣根，猜不出這棵樹有多老了，只見它的樹枝像祖母的手掌般粗糙，有一些更伸延到那殘舊破爛的老酒家招牌上。祖母在樹底下坐下，嘆了一口氣：「以前你爺爺總喜歡拉我到這邊來涼涼，好不易捱到你爸爸長大了，以為可以享一下兒孫福，想不到他就這樣扔下我了……」

啾啾的祖母使我有點難過，每次說起祖父，我都不懂得要講些什麼安慰的話。抬頭看着大榕樹，我不禁要問：「您到底有幾多歲了？見證過多少代人的故事？年輪間盛載了多少秘密和路人的心事？我最愛的祖母的青春，都是在您溫柔的目光下流逝的嗎？」

今天，我再次握着祖母的手，感覺上像