

奧巴馬旅遊狂熱



美國今天大選，進入奧巴馬熱的頂點。好一個奧巴馬，帶旺了三個地方的旅遊經濟。首先是振興了美國本土的旅遊業，不少人跟隨奧巴馬的旅遊團跑遍全美，像上世紀七十年代追隨搖滾樂隊那

再者，奧巴馬亦帶旺了非洲肯尼亞的旅遊業，兼且振興了當地整體經濟：不少旅遊團正在辦「奧巴馬尋根之旅」，帶團訪尋他的祖居肯尼亞。這個時候去肯尼亞旅遊，天氣最是合適的，氣溫在攝氏十六度至廿八度左右。外電報道指，很多在國外工作的肯尼亞人，因為金融海嘯的關係而大幅減少匯款回肯尼亞；因此奧巴馬這一「旅遊強心針」十分重要。肯尼亞當地有啤酒品牌名叫「Kenya Beer」，即「參議員啤啤」，是現時在當地酒吧最受歡迎的啤酒；酒吧裡，不論是遊客還是當地人，現在

軒轅伯

都會叫：「來一瓶奧巴馬！」而且，奧巴馬更在影響肯尼亞的本土政治，他爸爸跟肯尼亞現任總理奧廷加（Raila Amolo Odunga），同屬「老錫族」(Ujamaa)人。奧廷加去年參選總統失敗，但因在肯尼亞國會中有巨大勢力，所以跟對手組成「聯合政府」。大家相信，下次肯尼亞大選，奧廷加一定拿出奧巴馬的照片來拉票。來一個「奧巴馬」已的國家中當選總統，卻極有可能於美國當上總統！

至於奧巴馬帶旺的第三個旅遊區，是日本漁業小鎮「小浜」。「小浜」的日文發音，正是「Obama」；小浜市居民早已於日選時，已經織了助選團替奧巴馬打氣。現在到小浜市旅遊，還可買到以日文寫著支持奧巴馬競選的宣傳品。趁日圓還未升得太高，不妨考慮到小浜市一遊，買些日文版的支持奧巴馬紀念品，或許甚具炒賣價值。

長白山天池

陳天權

在內地被稱為「天池」的地方有三處，分別位於吉林的長白山、新疆的天山，以及內蒙古的阿爾山。能擁有「天池」之名，除了位處高山之外，還應兼具仙境般的靈氣。我曾到過天山和長白山的天池，它們的景觀各有千秋，論氣勢亦無分軒輊，不過後者大部分時間被雲霧籠罩，冬天更寒氣逼人，彷彿把入於千里之外。這三個高山湖，以長白山的天池海拔最高，達二千一百八十九米。比天山的天池還高逾二百米。以面積和水深計，長白山的天池亦名列前茅，但它並非高不可攀，長白山管委會分別建立了行車路和步行山路，在天氣許可的情況下，讓遊客登臨山巔，俯瞰由睡火山口積水而成的湖泊。過去我也登過一些著名火山，例如日本的富士山、印尼的婆羅摩火山，以及馬達加斯加的安次那比火山等，過程中要花費力氣，才能到達火山口的邊緣。但在長白山則有性能良好的吉普車代步，雖然收費不菲，來回要八十元人民幣，卻可為遊人省卻不少時間和體力。遊人仍要面對一些挑戰。因為山上的氣溫比山下低約十度，還經常颳八級強風，感覺特別寒冷，風大的時候連遊客所戴的帽子和眼鏡也會吹掉，所以踏上火山口的懸崖時要步步為營。當你身處群峰之間，鳥瞰腳下的火山口湖時，就會明白「天池」之譽並非徒有虛名。



與你同遊



遊人坐在長白山火山口欣賞天池

恐怖音樂

賴建群

萬聖節已過，但仍有多數氣氛恐怖詭異的音樂值得一談。例如法國作曲家拉威爾(Maurice Ravel)的鋼琴傑作《加斯巴之夜》。這套作品完成於一九〇八年，樂曲以艱深聞名，靈感及標題來自英年早逝的比利時詩人貝爾特蘭(Aloysius Bertrand)的同名詩集。詩集中的作品充滿了奇幻詭譎的想像，拉威爾選來其中三首，分別是「水仙子」、「絞刑台」和「斯卡波」。



在其中

十九世紀歐洲方面流行彩繪玻璃器，那些是透明的鈉玻璃。中國清代時，山東博山等地燒製的，卻是有別於前者的鈣玻璃(亦稱鈣鈣玻璃)。鈣玻璃又叫做「料器」；因為原料中含有紫石和凌子石，乃上佳的乳濁劑，使火硝助熔後能產生十分獨特的正白玻璃料。它們若屬最優質的「官料」，外表富潤澤，着實可以媲美溫潤潔結的白玉。

清初康熙時，進一步發明套色料；乾隆時更創出多種花料與摺料，使柔潤的料器色彩絢麗，百態紛呈，增加不少變化及可觀性。例如附圖就是那個時期的套不同色料的小型長頸瓶，以花(牡丹)和鳥(金鳳)為主題。套料器乃用色料作胚胎，再熔融其他色料。有些清代料器重疊套鑲，工藝精絕。現今仿品，着實難望其項背。

清初三朝精品價比官窯瓷器；難怪清代書畫家謂其「光照艷爛如異寶」。一些識貨人士對精品不會輕易放過。山東博山琉璃料器與北京料器(簡稱「京料」)最著名。其實，是明代時料器的製作工藝從博山傳到北京的；其花鳥圖紋使人有浮雕藝術之感，而料器本身特別晶瑩潤澤，有玉料的質感。



李英豪

清代套色料器絢麗

李英豪

如何善用蓮子

易經緯

古有周敦頤的《愛蓮說》，今日我仍是「愛蓮說」，繼續講蓮的食療好處。

蓮子有全蓮、開邊蓮，全蓮包括蓮子皮、蓮子心，開邊蓮保存蓮子皮，但去了蓮子心。另外還有一種剝了皮、去了心的，此物現時最常見，最受歡迎，因為蓮子皮味澀，蓮子心味苦，不宜乎藥矣，用來煲糖水，都是剝皮去心的白蓮子，賣相好，又不必強人吃苦，用來煲糖水，無所謂。

然而，苦口良藥利於病，用來入藥，則應該用全蓮或開邊蓮子。蓮子度最固緻，對於脾虛腎弱之遺精、帶下、盜汗自汗，食少便溏最有用。而蓮子心，含蓮心碱、異蓮心碱等多種生物碱，以及芸香苷、木犀香苷等多種黃酮類成分，功能清心瀉火，心火盛，情緒不穩，失眠，此物有特效，俗語說的「以形補形」你可以存疑，但蓮子心養心，「以心補心」，卻有中醫學根據。

蓮開花結籽後，那埋在淤泥裡的根莖便越長越肥，這就是蓮藕。一株藕通常有多個藕身，每個藕身之間，由藕節相連，在中醫藥，藉節入藥，此物含天門冬酰胺、鞣質，有收斂、止血作用，治便血、吐血、鼻血、崩漏。

蓮藕營養豐富，食療價值高，美味可口。無論煲、炒、炆以及其他食法，都美味可口。

女性生育的最佳年齡

思 健



英國有學者提出，如從女性的健康考慮，三十四歲是女人生育首胎的最佳年齡。此語一出，語驚四座，有支持的，有質疑的，而更多是反對的。

從支持者的觀點來看，那些學者顯然是從母親方面考慮得較多些，他們經有限的人群調查得出「結論」：三十四歲生育的婦女最能保持健康，因此年齡的女性，其健康狀況與物質生活指標大多處於平衡，需要擔心的問題較少，其健康和預期壽命也就更長。還有有的學者稱，在三十四歲第一次生育的女人要比十八歲就開始生育的女人看上去

年輕。從質疑者的觀點來看，「高齡」不代表成功，如果三十四歲了，而自己的事業等各方面依然處於停滯不前狀態，健康和物質生活不能處於平衡時怎麼辦？那時無路可退，因為支持者曾說過，三十四歲的最佳年齡也是臨界年齡，三十五歲生育便問題多多。

從反對者的觀點來看，女性的生育能力在二十五至三十歲可達到高峰。其後年紀愈大，卵子愈老化，且罹患子宮肌瘤、內膜異位等的概率增加，妊娠中的風險也提高。對於嬰兒來說，三十歲左右的母親，乳腺的分泌能力旺盛，而現在超齡母親往往奶水不足，而要餵奶粉。

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)

拜神是否物有所值？

▼陳敬儀老師(左起)與四位同學范漢賢、曾奕成、楊家俊、譚澤民一起分享成長的收穫

求神問卜、燒香禮佛，箇中能引發探討的問題，不但可以有傳統文化、民間信仰、心靈依靠，還可以有消費——買多少祭品、有多大排場。真金白銀的付出固然可以用數字來統計，然而，又如何去估算一次求神拜佛的過程是否「物超所值」呢？為了完成一份關於消費文化的考察調查報告，五位來自釋慧中學的中三學生楊家俊、譚澤民、范漢賢、曾奕成和李政暉，懷着戰戰兢兢的心情，在年廿九那一天，來到元朗大樹下的天后廟，鼓起最大的勇氣，向來到這裡求神的善信尋求他們需要的答案。

爾，然而，在曾奕成、譚澤民、楊家俊和范漢賢看來，這是一次很特別的經歷，更第一次體會到：原來「付出」可以有「收穫」。



對幾位同學來說，那是一個「難忘的年廿九」。因為那天的氣溫只有攝氏八度，而且夾雜着寒風細雨，這些年輕小伙子沒有想到的是：有多少人會選擇着雨的年廿九來拜神求籤？幸好有指導老師陳敬儀身先士卒為他們「打頭陣」請廟祝多關照，還選得一位學校師姐在各人做問卷調查時「幫幫口」。

「我們付出了時間、耐性。為了準備第二天要在學校做口頭匯報，我們被老師留在學校修改簡報和練習匯報，從下午三時半留至晚上九時多，很辛苦，真的想放棄。」范漢賢和譚澤民負責電腦簡報，排山倒海地做了八十多頁，一聽到老師說要濃縮至三十頁就呆住了。「這六個小時的預備工作，要做總結報告，要練習口頭匯報，老師說要講得自然，不能照文字唸。老師要求很嚴格，像地獄式訓練一樣，我們練得很辛苦。」

習報告時，遇到不懂的地方就馬上問老師，老師經常鼓勵我們不應該半途而廢，所以雖然我本身有色盲，但在設計電腦簡報時也常常希望自己能做得更好。」

楊家俊說：「我們之前已經排過訪問的環節，老師也告訴我們不要打攪正在拜神的人，但一開始找善信做問卷時就被人拒絕，覺得自己很失敗；因為我不知怎樣開口。到了真的有人願意為我們做訪問，自己又「口窒塞」，問十條問題花了半小時。可能因為那裡是廟，雖然打攪了別人，但沒有人罵我們，有些人還會主動走過來，說自己每年都來拜神，讓我們訪問她。」

譚澤民說：「在不斷被老師責備的時候，我學懂了要忍耐。以前我對自己的要求很低，但求能完成就算，即使知道有錯也不管；但現在覺得自己要改變，要有多些嘗試，讀書溫習要放多些時間。」澤民認為，自己應該是一個有自制能力的人，以往不習慣與人溝通，但現在就要讓自己多一些去聆聽，多一些思考。而經過這次研習，他最深刻的感受就是「感覺到自己有進步」。「我們的口頭匯報很順利。在問答環節，老師問的我們都懂得回答，因為我們的資料很齊全、準備很充足。初時我以為口頭匯報是很難的事，但只要大膽嘗試，有信心，原來會很容易。如果能再做一次，我知道了應該把報告最精采的內容放在最前面，讓別人一開始就知道。」

看到自己進步

楊家俊說，在學校做口頭匯報時規定只有三分鐘，因此考驗同學的合作能力。「我覺得自己有口音問題，做口頭匯報有壓力，因為我不想老師失望，想做好一些。在這次研習中，我學習到很多做訪問的技巧。其實這是一個很痛苦的過程，但我覺得很好玩，很開心。我也會擔心過或許不能完成報告，但能挑戰自己，所有的付出也是值得的，而且能夠拿獎，我真的覺得很開心。如果有機會再去做這些研習我一定會參加，因為我覺得自己有進步。」

第一次的收穫

曾奕成則表示，這次經歷告訴自己與別人溝通的時候要大膽表達自己，要清醒地明白自己做的是什麼。他笑說：「原本已經有點「黏筋筋」，說話一緊張就

在第九屆消費文化考察報告獎中，來自釋慧中學的考察報告《求祈祈》獲得初級組的「優異獎」和「優異選題獎」，這是釋慧中學的第一份獲獎作品。指導老師陳敬儀說：「這幾位同學都是乖學生，但有着不同的問題，有頑皮搗蛋的、有學習遲緩的、表達溝通有問題的；他們之中也有來自綜援家庭的，因家中沒有電腦，連放假時也要回學校找資料看資料。帶領他們進行專題研習，老師的付出也很大，需要一步一步去引導帶領他們。」



▲《求祈祈》電腦簡報
▲楊家俊代表獲獎同學從消委會總幹事劉燕卿手中接過獎狀

就更不知自己在說什麼。問卷調查的經驗，令我明白到主動的重要，第一次被拒絕，可以來第二次、第三次，我覺得自己做得不錯，也知道了自己有能力去做一件事。」

做人的原則

綽 綽(寄自美國巴爾的摩)

長女禧禧的學校在每年的八年級結業時，都有一次「哥斯達黎加宣教隊」活動。八年級還未開學，校方和家長們已經展開一連串籌款活動，例如賣甜甜圈和朱古力、洗車、一元洗衣日等等，林林總總，我們一家人都盡量參與；但唯獨那個鼓勵發信讓親友們支持的活動，我們是拒絕的。

直到今天我發現，其他同學所得到的支持款項，因為是由別人捐贈的，所以那些支持者可以節省約六百美元的稅款；而我們禧禧因為是由父母支持的，所以不能免稅。

當我知道之後，認為不合理，憤憤不平。坐在教堂時也在想着如何可以「報復」這個不合理的政策，例如借小叔的名義捐款，當他省下六百元稅金之後再給我們，或者讓教會裡有需要的人省六百元，我們不會要回來……就這樣想着想着，一眨眼工夫，我已錯過了半節講道時間，真箇是「因為你的財寶在哪裡，你的心也在哪裡」。

想了一整天，我究竟為什麼會這麼生氣？後來終於想通了。如果這個活動是慈善活動，無論是誰參與及支持，都應該獲得免稅；但實際上卻並非如此。當我興奮地把結論告知丈夫米高時，他竟讓我冷水：「別再傷腦筋啦，只是錢而已，不值得為這些錢失去為人的原則！」

新高中課程規劃(九)

從多角度了解國情

黃家樑

香港過往的殖民地教育缺乏國史和國情學習，而今日中國的發展又極為迅速，所以不少老師都對中國改革開放的情況認知不深，對通識科單元三「現代中國」關於「中國改革開放」主題備課便有無從入手之感。筆者建議採用「多角度」的手法，一方面盡量涵蓋課程內容，一方面把多不勝數的內容歸納於若干角度之下，方便教學。例如下表的第一及第二欄。

角度	內容	議題
政治	法制建設、反貪腐、問責與監管、維權事件……	怎樣構建有中國特色的政治和社會制度？
經濟	三農問題、民工問題、國家入世、產品質量……	如何平衡不同群體的利益？經濟發展「速度」與「質素」有矛盾嗎？
社會	三大差距、新「三座大山」、人口政策……	如何建設「和諧社會」？
環境	文物保育、可持續發展、能源政策、減排減污……	怎樣以科學發展觀，構建「環境友善型」經濟？
外交	參與國際事務、和平崛起、與主要國家關係……	面對中國威脅論，中國要如何自處？
國力	航天科技、生活水平、生產總值、國家軟實力……	應用什麼準則衡量國力？中國未來努力的方向應是什麼？

從上表可見，中國改革開放的教學內容既多且廣，老師如果不先教授基本知識和相關背景來進行「補底」工作，根本無法進行分析和反思。然而，由於課時有限，在處理了「認知」問題後進行課堂活動的時間想必不多。因此，將相關內容歸納於同一角度之下，師生較易找到學習重心，梳理出它們之間的關係。當學習了某一角度的知識後，老師可以利用時事新聞設計了一些比較「闊」的議題(如上表第三欄)，盡量包羅屬「角度」內的知識。有了較「闊」的議題後，老師再構思辯論、討論等活動，引領同學運用所學知識加以思考，體現通識的宗旨。