東寫西讀

聯合國要管放屁

軒轅伯

聯合國「跨政府氣候變化特別小組」最近宣布，透過畜牧、耕種而導致全球暖化的情況，原來是世界各國到目前爲止最被忽略的環保問題。一百八十七個國家的環保部長（大臣）在波蘭召開大會，研究如何減少農場飼養的動物的屁排放——這可是一點也不能當是說笑的：因爲聯合國自己作的研究發現，在全球氣候變化當中，有接近百分之二十的二氧化碳排放，乃源於農場飼養動物所排放的屁。換言之，「農場動物屁」作爲一個污染源頭，所生產的二氧化碳原來比私家車、巴士及飛機還要厲害！

正因如此，一班環保部長在放大假前的這兩個星期，積極研究如何減少動物放屁，可行的方法包括：改變飼料的化學物質含量，亦可借鏡荷蘭的一個農場的方法——他們將飼養的三千頭豬的糞便燃燒，再把排放出來的甲烷用來發電——足夠整個農場使用之餘，剩下來的七成還可以賣給附近的電廠。

同時，聯合國也準備大肆宣傳，每個人吃些什麼便會排出多少二氧化碳。如芬蘭明年開始，便會在所有食物標籤上列明吃後會排出多少二氧化碳。千萬別低估固體食物吃後所排放的「氣體輸出量」！

原來吃牛排的「氣體輸出量」是一對二十：即吃一磅牛肉、會排放二十磅二氧化碳。常吃食物當中，蝦的「氣體輸出量」第二高，吃一磅蝦會排放十二磅二氧化碳；芝士（乳酪）排第三、三文魚排第四，豬肉排名第五。以肉類而言，吃後「氣體輸出量」排得最少的是雞肉。

因此多菜少肉，不單對自己身體健康點，也對地球健康點！不過，別以爲吃蔬菜便一定會放少一點污染環境的氣體——原來吃番茄所排放出來的二氧化碳也挺嚴重的：吃一磅番茄、會排出三磅二氧化碳，所以論「輸出率」，番茄比雞肉還嚴重！最好還是穀物產品，吃後二氧化碳排放得最少。

公和洋行

陳天權

香港開埠之初沒有合資格的建築師，到一八四六年才有人被冠以建築師的稱號。其後商賈爲凸顯自己的尊貴地位，開始追求瑰麗的建築設計，建築師事務所便在此時出現。其中成立於一八六八年的巴馬丹拿建築師行，至今仍然存在，可謂見證了香港商業建築的發展。

「巴馬丹拿」是卡文巴馬和亞瑟丹拿兩人組合的名字，卡文巴馬以二十三歲之齡贏得第二代滙豐銀行大樓的建築設計比賽，從此奠定了公司的地位。他參與過的建築項目尚包括第二代渣打銀行大樓、第二代香港會所和第一代阿歷山大行，一九〇七年退休後，標誌着該公司新古典主義時代的結束，及藝術裝飾派的來臨。

巴馬丹拿在二十世紀上半葉曾到上海發展，當時稱爲公和洋行。外灘的二十一座歷史建築中，有十六座是出自公和洋行的手筆，例如滙豐銀行大樓、沙遜大樓、中國銀行大樓和江海關大樓等。與此同時，巴馬丹拿在香港興建了畢打行、第三代滙豐銀行大樓、第一代中國銀行大樓和第三代渣打銀行大樓，設計上不重外表裝飾，強調垂直線條，反映了當時世界潮流。

戰後興起現代主義建築風格，巴馬丹拿亦跟貼步伐。其後與置地集團合作，改造了中環的面貌，太子大廈、歷山大廈、怡和大廈（前稱康樂大廈）、置地廣場和交易廣場等在今天依然屹立，而怡和大廈更爲香港掀起摩天大廈之風。

與你同遊

香港的舊中銀大廈與上海的中銀大樓均由巴馬丹拿設計

香港的唱片市場怎麼了？

林家琦

一日，檢查電台安排給我播放的唱片，其中一張是塔斯馬尼亞交響樂團的錄音。我見到這張唱片，第一個反應是大驚，驚的不是唱片質素不好，而是樂團的名字！塔斯馬尼亞交響樂團也出了唱片，還給香港的電台買了，在千里之外播放，叫身處遠方的樂迷，甚至不認識該樂團的聽衆也能分享他們的聲音，那是件多麼美好的事。但慢着，連塔斯馬尼亞交響樂團也出唱片，那香港本地的樂團呢？我們的唱片在哪裡？

每次到台灣的唱片店，我都會購買很多當地音樂人的製作，無論是哪一曲種，都會慷慨「入貨」。見到滿貨架台灣的自家出品，總會覺得很感動：感動他們有那麼多傑出的音樂家被賞識和有機會出唱片、感動他們的本土唱片市場是如何蓬勃，能消化那麼多買家和賣家、感動他們的市場能容納由古典至宗教，到跨界的自家製作、感動當地有那麼健康的唱片市場……；難怪金曲獎有那許多不同的類別，連本土的古典演奏家或合唱團都會嘉許。每次看到這情況，都會叫我汗顏和思考：我們的市場怎麼了？

論演奏家，在國際比賽中獲獎香港人多的是。論樂團，我們的專業樂團一點也不失禮。但爲什麼我們的唱片市場，都容不下他們的製作？爲什麼香港的聽衆，都只捧歐美樂團，而不支持我們的本地薑？早前見到香港小交響樂團的新唱片，叫我興奮了好一陣子，亦爲他們擁有自己的專輯而自豪。若有一天，他們（或其他本地樂團）能錄製一些非普及性的製作亦能大賣，那是多麼美好的景象！

樂在其中

工夫茶不宜燙飲

李英豪

最近有廣東醫學專家指出：若經常過量「趁熱」即沖即飲潮州工夫茶，食道黏膜容易被燙傷；如果不斷地天天飲用，傷處仍未有機會復元又再被燙傷，導致潰瘍，日久不愈，可能變成食道癌。

此說有其醫學根據，可謂千眞萬確。故筆者老早在有關茶藝的彩書裡，提醒嗜工夫茶者，不宜用煮沸至一百度以上的水沖泡「鐵觀音」或其他烏龍茶葉後，倒出來就立即喝下，最好還是讓茶湯在水杯內稍爲放涼至攝氏八十度或七十度左右，始緩緩地把茶湯啜飲；亦不可一口便將整杯灌進口裡吞下。

若攝氏一百度左右的沸茶湯經過舌頭、口腔及食道，均易把口腔內的細胞燙傷，使味覺變成麻木，反而日後要愈喝愈濃才覺有茶味；在日久惡性循環下，便造成潰瘍，甚至致癌。

廣東潮汕人飲工夫茶，沖泡時着實頗費工夫。嚴格而言，從前當地人講究要用山坑石縫水，且用橄欖核燒火，以酥罐盛上等烏龍，俾能泡出濃郁香醇茶味。由於傳統積習，誤以爲一定要燙飲才可品嘗眞味，以致後人甚少質疑是否正確。愚見以爲若飲茶有損健康，而不適可而止，不如不飲。

自測血壓的知識

思　健

醫學與養生

寒冷的冬天往往是高血壓患者血壓升高的季節，但很多人卻不自知。對自己的血壓升降變化糊裡糊塗是很危險的，因高血壓是中老年人心血管疾病，尤其是突然中風的風險因數。

正常血壓：120−139/80−89mmHg定爲正常高值。正常血壓最高值：四十歲以下，小於140/90mmHg；四十歲以上，每增加十歲，其收縮壓正常標準可增高10mmHg，而其舒張壓正常標準不變。

「黑白」血壓：俗語「黑白」血壓，是指白天（日間）血壓和黑夜（夜間）血壓。人們往往在白天測量血壓，很少人會關注自己在夜間的血壓。其實夜間血壓較日間血壓能更好地預測心腦血管併發症的發生，夜間血壓不下降者，患腦卒中的危險顯著高於夜間血壓下降者。

電子血壓機：電子血壓機測量的結果往往有偏差，但好過沒有。高血壓患者如不能自己操作水銀柱血壓計，不妨購置一個質量穩定的臂式電子血壓機。所測數據要常與醫生處測的結果相對照，還要同先前幾次的自測血壓相對照，可及時發現血壓不正常的波動。

血壓正常差異：成年男子的血壓比女性略高約5mmHg；血壓常在清晨最低，白天逐漸升高，到午後或黃昏最高；情緒激動、緊張、恐懼時可令交感神經興奮而使血壓升高；左右臂血壓差異可達10mmHg左右，下肢可高於上肢20−40mmHg。

冬天的運動與糖水

易經緯

冬天，要想身體好，除適當進補或通過飲食增加營養攝取之外，持之以恆運動，必不可少。運動能促進循環，呼吸、心跳都在運動時加快，呼吸主氣，心跳主血，氣血通暢，這好處任何補品也不能替代。再有錢的人，什麼補品、養生儀器都可以用錢買，但要做運動，自己不身體力行，任何人，都不能幫忙。

躲在溫室，不是坐就是躺，血氣呆滯，四肢尤其是雙足冷冰冰，睡眠一定不好。到戶外散步、緩跑、跳繩、打球，不一會就全身溫和，微微出一點汗，對消化、內分泌、心肺腦功能都有好處。

如果血糖不高，寒冬食適量糖水，有利眠作用。番薯糖水，用片糖加生薑煮，能預防感冒，又利大便。

血虛、四肢麻木、失眠，可煲桑寄生、大棗茶，但此茶利尿，宜在下午或晚飯前飲，避免睡前用。

蓮子、百合、元肉，這三者性質溫和，任何體質、年紀都適合。蓮子先用溫水浸泡，一人量，一次煲，分兩日食，蓮子五錢、百合四錢，元肉三錢，四碗水煲至一碗半，加少許冰糖，飲一半，另一半放在冰箱，第二天加熱即可。如果失眠較嚴重，可用酸棗仁、五味子、遠志、茯神、蓮子、百合各三錢，水兩碗半煲至大半碗，很見效。

可為天

閫閫新天地

海上一彎月

梁式芝書院　中七　張紫瑩

「媽媽，我看見天上的月亮掉進水裡，沉下去，不見了。」年幼的我曾說過這樣一句荒謬的話。然而，海上眞的能生出明月，而且是完美的彎月。

那天清晨，與家人乘船展開尋找彎月之旅，迎面而來的涼風徐徐，像是爲我們祝福，洗滌心靈，迎接明月。船緩緩駛進波平如鏡的海域中，船上一片寂靜，大家嚴陣以待，不敢輕舉妄動，以免把彎月嚇跑。

船家熟練地把望遠鏡拿起，仔細地尋找明月墜落的痕跡，海面上每一分每一寸也逃不過他銳利的雙眼。我們這群「追月族」的目光盲目地跟隨那具權威的望遠鏡游走，彷彿一群被玩弄的小貓。一會兒，身旁一個小女孩高喊：「月亮！呀！月亮沉下去了。」

船客爭相在海面上尋覓傳說中的沉月。只是，我們發現，牠並不是一輪失去引力的明月，而是一條活躍的中華白海豚，牠的鼻尖露出水面的一刻，已成爲所有人的焦點。牠用力一撐，全身頓時離開水面，勾勒出一個完美的弧度；濺起的水花懸掛在空中，把陽光折射到大家的眼前，就像繁星閃爍，伴着耀目的彎月，牽動着遊人的情緒，起起伏伏，美妙動人。

美麗的一刻總是短暫的，海豚再次沉於碧水中，我的心情也隨即掉進深不見底的海裡，隨波飄流，四處尋覓牠的足跡。皇天不負有心人，我再次看見跳躍的彎月，與海面上的倒影合成一輪圓月，跟天上的艷陽爭輝。牠完成了漂亮的一仗，令大家爲牠瘋狂，令紅日也忌牠三分，速速地逃到西邊的山間。

海豚躍動是一幅賞心悅目的圖畫，四濺的浪花是扣人心弦的樂章，它們塡補了都市人心靈上的空虛，讓人享受久違的大自然無私的賜予。月的陰晴圓缺有一定的規律，人類不能改變，不能控制，不能阻撓。同樣地，海豚的生活也有一定的模式，人類不可隨便干涉，隨便擾亂。

月是永恆的，或許海豚不能像它一樣具有如此的耐力，但我亦希望中華白海豚不要因人類的過錯而變成一抹永恆的記憶，牠永遠是海上最珍貴的彎月。

第一次拿冠軍

九龍華仁書院　中四　鄭民浩

一曲鋼琴小品奏罷，我抬頭便看到鋼琴上的那塊獎牌。這獎牌常常讓我腦海中浮現一年前那個情景——一個令我引以爲恥也引以自豪的情景。

那是去年的校際音樂節，我參加了數個項目的比賽，其中包括了雙簧管和鋼琴，兩項比賽剛好同一天舉行，上午是雙簧管；下午鋼琴。而那天，是我第一次拿冠軍的日子。

對於雙簧管比賽，我是滿懷希望的。儘管那是我第一次參加雙簧管比賽，但我沒有一點害怕。因爲我對這次比賽早已準備充足，從雙簧管的各個配件、簧片的準備，直至樂章上的每一個細節，我全都仔細地檢查過、練習過，力求盡善盡美。至於鋼琴比賽，我沒有抱太大的期望。由於我參加的是高級組比賽，各參賽者都是精英，正所謂「一山還有一山高」，雖然我已經彈得不錯，但我認爲離得獎還差很遠。

雙簧管比賽開始了。上台時，我面上掛着自信的笑容，腳步也是輕鬆愉快的，只是當我向台下聽衆鞠躬準備開始我的表演時，我看到了觀衆們盯住我的眼睛，那一刻，忽然令我一下子手足無措，突然而來的心跳加速使我亂了方寸，腦袋一片空白。好不容易完成了表演，我在走下舞台階時，那種失落、悲痛，眞的不願再提了！

平靜下來，回想剛才的比賽，不知爲何我的心在怦怦亂跳，手和腳都在發抖，演奏水準自然也就不能發揮，失敗是理所當然的。痛定思痛，我汲取教訓，不再因這「滑鐵盧之役」而耿耿於懷。我告訴自己要鎮定，要盡情發揮。抱着這樣的心態，我繼續參加鋼琴比賽。終於，我成功了！我竟然幸運地拿到了冠軍。

這次的經歷讓我明白，爲什麼人們常說心理質素是一個表演家必備的條件之一。我也明白了「失敗乃成功之母」這名言的道理。我正因爲在雙簧管比賽上的失利而讓我得到了啓發，並讓我順利地在鋼琴比賽中脫穎而出。

這一天裡我一下子經歷了兩個「第一次」，當然，讓我滿心歡喜的，就是我能第一次拿到冠軍了。

我們都是這樣長大的

中華基督教青年會中學　中七　黃嘉良

別以爲我們和那些作古的先人們有着遙不可及的距離。定眼一看，細心一想，這些懸懸高掛的黑白照，都是一面鏡子。

鏡子上的，是你的靈魂。在他們花白的頭髮中，可以輕易覓得你行止的端倪；更甚者，在那些歲月的紋印裡，還可以不費吹灰之力地尋找到他們的童年。

令人沮喪的是，在知道他們的童年後，原本如獲至寶的心情，似是被萬丈浪花拍打般，軟弱無力。

舊華人精神病院

徐振邦

1 2 3 古蹟導賞

港島西營盤近東邊街的舊華人精神病院，於一八九一年落成，是收容華籍精神病病人的地方。建築物樓高兩層，以紅磚及花崗石砌成，其建築形式被稱爲「文藝復興時期復古式建築風格」；建築物至今已超過了一百年歷史。

現在，這座已被列爲二級歷史建築的建築物，早已改變了用途，名爲「東邊街美沙酮診所」。

▲位於東邊街的美沙酮診所其建築物已有逾百年歷史

回味「湘西走一回」

漢華中學　中六　余淑貞

漢華中學中六級的「中國區域綜合學習計劃」湖南行來到第六天，也是行程的最後一天。早餐過後，同學們前往綠色農業生態園參觀，實地體驗農業生產操作；下午參觀了國家四A級景區土家風情園。

張家界生態農業觀光園是張家界市政府和永定區政府共同建設的高科技、高效益和觀光旅遊農業綜合示範區，並成爲了一個另類旅遊點。這裡採用傳統耕作方法，使用有機肥料，種植味道濃烈的植物以抗蟲，園內餐館蔬菜自給自足，在推廣環保農業方面不遺餘力。

講解員向同學講解園中各種植物的特點。對於來自大都市的同學而言，在農業觀光園裡所見的事物都是新鮮事，大家不斷在問這是什麼、那是什麼，在專心聆聽中不斷吸收新知識，同時也不會忘記用相機記錄下眼前的一切。在小型農業博物館中，陳列着以往農戶使用的農耕用具和生活用品，從中可見中國農民會採用天然物料來製造日常用品，例如用竹子編製保溫瓶籃和防滑草鞋等。

我們下午前往參觀的土家風情園，建築以湘西人的土司城堡爲基礎，以最完整的土家山寨原貌爲風格，是土家人朝拜、祭祀、祈禱和節慶的「聖地」。來到土家風情園，首先領略到的是土家人以攔門酒表示歡迎，同學們都入鄉從俗，得以淺嘗一口淡酒。

張家界是一個以土家族爲主體的多民族聚居區。全市聚居着三十三個民族，人口達一百一十六點二萬，僅土家族就有一百零二萬人。土家語屬漢藏語系藏緬語族中的一種獨立語言，無民族文字，通用漢語。「畢茲卡」就是意指土家族人。

我們在園中的露天廣場參加了一個名爲「調年擺手」敬神祭祀儀式。整個儀式由「敬神的人」——梯瑪執掌。儀式過後，梯瑪帶領穿着傳統服飾的土家人一起跳「擺手舞」，並邀請同學參與其中，還說如有越多人參與便越好。同學們被土家人的熱情所感染，三五成群地加入「擺手舞」行列中，與衆同樂。

首站的參觀景點是土家風情園的建築精華——九重天世襲堂。整棟建築依山而建，全用木栓固定，用不上一顆釘子。這裡展示了土家族不同的藝術文化，如土家織錦、哭嫁等。這些事物對同學們來說都覺得新奇有趣，因此也不斷尋根究底，做好筆記和攝影紀錄的工作。我們還觀看了一個土家族婚嫁儀式——「哭嫁」。土家族姑娘唱着歌來表達對父母的情感和朋友的友誼。當地人認爲姑娘的淚水代表着這位姑娘的賢惠與聰明，所以越多越好，眼睛越浮腫代表新娘子越賢良淑德。這個土家風情園，從不同的角度體現了土家族獨特的文化。

土家風情園是漢華中學師生湖南之行的最後一個參觀項目，隨後我們便乘機飛返深圳。回想昨天，是我們在湖南的最後一晚，因此特意舉行了一個總結大會，要求各位同學敞開心扉，清心直說，而各位同學都眞誠地表達了自己對這次行程的感受。

有同學提及，當地遊旅景點的洗手間實在令人不敢恭維，會因此阻礙內地旅遊業發展。但另一方面，有同學以當地中學的洗手間作例子，認爲當地學生具有無比韌力，因爲他們在惡劣的生活環境下仍能努力堅持學習。而這些不足的地方，也正是我們五十多位同學在湖南之行中值得回味的地方，成爲一個磨練意志的機會。

【漢華中學〇七至〇八年度中六級區域綜合考察湖南行・之三・續完】

▲張家界的山水風情，成為漢華同學難忘的學習回憶

糧船灣洲

黃家樑

A B C 談街說地

西貢區的糧船灣洲原爲香港第四大島嶼，港府在一九六九年興建萬宜水庫時，把糧船灣洲和西貢半島連接在一起，兩地有公路相通，糧船灣洲因而不再是香港的「離島」了。

糧船灣在古代又稱「龍船灣」，其命名的說法有二。第一，糧船灣與西面的佛堂門相呼應，扼守船隻進出維多利亞港的東面水道，形勢險要，有一定軍事價值。因此，自明末嘉靖年間起，小島已是我國南方海防重鎮，爲南頭寨下轄的「六汛」之一，設有海軍把守。據說在此駐守的官兵曾在島上儲存糧食，故小島因此而得名。

第二，由於香港扼守珠江的門戶，所以成爲了中外商船進出廣州前後避風或補給糧水的地方。當時，部分商船或停泊於此，鄰近的鄉民則以平底長身的小舟爲商船運載補給物資。久而久之，這些補給糧水的船隻常在此出沒，人們便習慣稱這地方爲糧船灣。此外，運載物資的長身小船，形狀有如我們今日端午節所見的龍船，故又稱爲龍船灣。

姑勿論上述兩種說法誰是誰非，糧船灣洲在明清時期曾經是軍事重地，大量商船在此聚集，則爲不容爭議之事實，糧船灣洲的命名從側面地反映了這一段歷史。