



寒天下最多人買的雪

軒轅伯

剛過去的周末對美國人而言非常關鍵，因為那是放聖誕節假期前購買禮物的「最後衝刺」，所以不少商舖都很有意思地，在剛過去的銷情「可惜」卻在「芝加哥」及波士頓這幾個大城市，在剛過去的周末都在下大雪，路上又飄着白霜，加上經濟蕭條，美國零售業難免雪上加霜。貨物囤積起來，亦可能令不少國內廠商不能收回款項，故有可能導致大規模的倒閉潮。

雖然聖誕節如此不理想，但有兩本書的銷量卻是逆市上升：第一本，是《聖經》。自十月開始，北美洲往教堂的人不斷增加，打破近十年來的紀錄，因而間接增加了《聖經》銷售量。另外銷量會上升的書籍，就是有關精神病「定義」的書，因為在如斯大的壓力下，不少人想都知道自己是否已患上了精神病、又或者自己的情緒病是否已達到一個非看醫生不可的危險地步。

美國方面最權威的一本相關書籍，叫作《診斷及統計手冊》(Diagnostic and Statistical Manual, 簡稱DSM)——《國際先驅論壇報》道，現時醫學界正在籌備《DSM》的第五版，不少精神科的疾病是從前沒有的，現在才衍生出來；亦有很多以前算是精神科疾病的，現在已經被社會接受，現在已經不再算是病(例如「性取向」的問題)；也有些疾病，跟從前的性質有定義上的不同，例如以往常聽到的「神經衰弱病」，現已分拆為不同的病，包括：焦慮症、躁狂症……等等。

接來的《DSM》將專注現代人兩方面的轉變：第一，是很多日常生活的行為，究竟是否精神病？如經常想購物是否強迫症的「兒童」；第二，是越來越多種兒童精神病，當然，我們可能更要知道自己是否已患上精神病、又或者自己的情緒病是否已達到一個非看醫生不可的危險地步。

要檢討，怎麼會搞到越來越多小孩子患上精神病的田地呢？

美國方面最權威的一本相關書籍，叫作《診斷及統計手冊》(Diagnostic and Statistical Manual, 簡稱DSM)——《國際先驅論壇報》道，現時醫學界正在籌備《DSM》的第五版，不少精神科的疾病是從前沒有的，現在才衍生出來；亦有很多以前算是精神科疾病的，現在已經被社會接受，現在已經不再算是病(例如「性取向」的問題)；也有些疾病，跟從前的性質有定義上的不同，例如以往常聽到的「神經衰弱病」，現已分拆為不同的病，包括：焦慮症、躁狂症……等等。

接來的《DSM》將專注現代人兩方面的轉變：第一，是很多日常生活的行為，究竟是否精神病？如經常想購物是否強迫症的「兒童」；第二，是越來越多種兒童精神病，當然，我們可能更要知道自己是否已患上精神病、又或者自己的情緒病是否已達到一個非看醫生不可的危險地步。

要檢討，怎麼會搞到越來越多小孩子患上精神病的田地呢？

美國方面最權威的一本相關書籍，叫作《診斷及統計手冊》(Diagnostic and Statistical Manual, 簡稱DSM)——《國際先驅論壇報》道，現時醫學界正在籌備《DSM》的第五版，不少精神科的疾病是從前沒有的，現在才衍生出來；亦有很多以前算是精神科疾病的，現在已經被社會接受，現在已經不再算是病(例如「性取向」的問題)；也有些疾病，跟從前的性質有定義上的不同，例如以往常聽到的「神經衰弱病」，現已分拆為不同的病，包括：焦慮症、躁狂症……等等。

接來的《DSM》將專注現代人兩方面的轉變：第一，是很多日常生活的行為，究竟是否精神病？如經常想購物是否強迫症的「兒童」；第二，是越來越多種兒童精神病，當然，我們可能更要知道自己是否已患上精神病、又或者自己的情緒病是否已達到一個非看醫生不可的危險地步。

要檢討，怎麼會搞到越來越多小孩子患上精神病的田地呢？

美國方面最權威的一本相關書籍，叫作《診斷及統計手冊》(Diagnostic and Statistical Manual, 簡稱DSM)——《國際先驅論壇報》道，現時醫學界正在籌備《DSM》的第五版，不少精神科的疾病是從前沒有的，現在才衍生出來；亦有很多以前算是精神科疾病的，現在已經被社會接受，現在已經不再算是病(例如「性取向」的問題)；也有些疾病，跟從前的性質有定義上的不同，例如以往常聽到的「神經衰弱病」，現已分拆為不同的病，包括：焦慮症、躁狂症……等等。

接來的《DSM》將專注現代人兩方面的轉變：第一，是很多日常生活的行為，究竟是否精神病？如經常想購物是否強迫症的「兒童」；第二，是越來越多種兒童精神病，當然，我們可能更要知道自己是否已患上精神病、又或者自己的情緒病是否已達到一個非看醫生不可的危險地步。

要檢討，怎麼會搞到越來越多小孩子患上精神病的田地呢？

美國方面最權威的一本相關書籍，叫作《診斷及統計手冊》(Diagnostic and Statistical Manual, 簡稱DSM)——《國際先驅論壇報》道，現時醫學界正在籌備《DSM》的第五版，不少精神科的疾病是從前沒有的，現在才衍生出來；亦有很多以前算是精神科疾病的，現在已經被社會接受，現在已經不再算是病(例如「性取向」的問題)；也有些疾病，跟從前的性質有定義上的不同，例如以往常聽到的「神經衰弱病」，現已分拆為不同的病，包括：焦慮症、躁狂症……等等。

接來的《DSM》將專注現代人兩方面的轉變：第一，是很多日常生活的行為，究竟是否精神病？如經常想購物是否強迫症的「兒童」；第二，是越來越多種兒童精神病，當然，我們可能更要知道自己是否已患上精神病、又或者自己的情緒病是否已達到一個非看醫生不可的危險地步。

「我夢想着過一個白色聖誕……」很多人也有同樣夢想，希望聖誕那日外面一片皚皚白雪，家中的聖誕樹閃亮着，這就是有氣氛、快樂的聖誕。

不過，香港從來都沒有過過聖誕。我也沒有希望過一個白茫茫的聖誕。如果聖誕節是紀念耶穌出生的話，那麼耶穌出生的時候，沒有雪，也沒有聖誕樹。

最近到訪過拉脫維亞首都里加，原來全世界第一棵聖誕樹，是在該城豎立的。傳聞十六世紀初，馬丁路德路經過一個拉脫維亞森林，在樹梢間窺見天空，繁星閃閃，於是就想起為樹木點綴，成為裝飾聖誕樹的傳統。我在當地的幾天，只是於雪凍僵了腦袋。聖誕樹廣場，風兀自地颯着，使人不想久留。

我不需要白色聖誕，也不想一個人擠人的聖誕。香港人的聖誕節，離不開商場。雖然大家也是交換禮物，但畢竟還是愛消費。

我不想要的，是平安的聖誕。《白色聖誕》一曲寫於一九四〇年，偷炙人口，是因為在當時二次大戰的士兵中，此曲甚為流行。士兵躲在這首曲子中想着家鄉，想着以前過的聖誕，想着平安時圍爐取暖的聖誕。那是一幅溫暖的圖畫，可是戰爭中卻只有藉着歌曲去想像。

所以，今年雖然我們經歷很多波折，比起戰爭中的溫暖不繼、生命受威脅，我們現在還可以以為所擁有的而感恩。願你也將平安安播，在聖誕時候，不妨祝願別人平安。

筆者常覺自己較忽視周代的玉器，過於重視商代、戰國時代與漢代的精品。其實，西周有些如鳳凰麟角的古玉，誠堪玩賞，同樣具珍藏的價值。

像附圖為西周時期琢製的鳥紋玉刀，鳥紋主要用雙線陰刻隱起的技法。那是西周扁狀玉器(玉刀為實用性的工具)的特色，輒喜用細線陰與一面坡陰線相結合，有古玉專家稱之為「粗細陰線雙勾法」，顯出線條遒勁，形象生動古拙。那時玉器紋飾乃從青銅器紋飾中，吸收不少鳥紋圖案，把晚商時期的鳥形玉器衍變為鳥紋；而我們細心比對下，又可發覺西周的鳥紋則朝圖案化的方向進變。

西周官民上下和新石器時代先民一樣，對飛鳥存有一種奇妙的崇拜心理，同時認為鳥類的粗細陰線圖案最富美感。

西周早期成康之際，玉珮常僅以陰線刻出大尾鳥紋，雕工簡練樸拙。我們細察清楚，就不難發覺與那時初期青銅器紋飾中的小鳥紋有很多大同小異的地方；如皆直喙、合翅，有垂下來的尾巴。

有些玉珮鳥紋作團鳥狀，回首鉤喙，合翅上翹，長尾向上翻捲。其獨特的雕琢方法及紋飾風格，後世仿者實望塵莫及，且破綻百出。

西周官民上下和新石器時代先民一樣，對飛鳥存有一種奇妙的崇拜心理，同時認為鳥類的粗細陰線圖案最富美感。

西周早期成康之際，玉珮常僅以陰線刻出大尾鳥紋，雕工簡練樸拙。我們細察清楚，就不難發覺與那時初期青銅器紋飾中的小鳥紋有很多大同小異的地方；如皆直喙、合翅，有垂下來的尾巴。

有些玉珮鳥紋作團鳥狀，回首鉤喙，合翅上翹，長尾向上翻捲。其獨特的雕琢方法及紋飾風格，後世仿者實望塵莫及，且破綻百出。

西周官民上下和新石器時代先民一樣，對飛鳥存有一種奇妙的崇拜心理，同時認為鳥類的粗細陰線圖案最富美感。

西周早期成康之際，玉珮常僅以陰線刻出大尾鳥紋，雕工簡練樸拙。我們細察清楚，就不難發覺與那時初期青銅器紋飾中的小鳥紋有很多大同小異的地方；如皆直喙、合翅，有垂下來的尾巴。

有些玉珮鳥紋作團鳥狀，回首鉤喙，合翅上翹，長尾向上翻捲。其獨特的雕琢方法及紋飾風格，後世仿者實望塵莫及，且破綻百出。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱建築文物(一)

陳天權

上文提到赤柱聖士提反書院開闢了一條校園文物徑，讓外界認識這所歷史悠久的中學。其實赤柱本身亦擁有相當多建築文物，有關方面可在此設立至少兩條文物徑，串連多處中外古蹟，展現中西文化色彩。

由赤柱巴士總站下行便是市集，向左穿過狹窄巷道，走出圍村，便見到海邊的一八間屋。那是一九三〇年代英軍因要在黃角興建軍營，為了安置原有漁民，而模仿其房屋式樣建了八間相連的磚屋。

回頭走向另一片海邊，在前住美利樓之前，不妨先到水櫃古廟看看。這所全港唯一的水仙廟，與海灣另一端的北帝廟遙遙相對，昔日供備航海的漁船辨別方向。該廟本立於礁石之上，周圍被十多層圍牆包圍，但政府近年進行海濱改善工程後，把寮屋清拆，礁石變成平坦地台，古廟亦粉飾一新，反而失去了原來的古樸風味。

赤柱規模最大的廟宇是天后古廟，屹立於美利樓旁，兩者風格迥異，表現了香港歷史建築的不同特色。天后古廟建於乾隆年間，美利樓則於香港開埠初年由英軍設計，原位於中環(今中環大廈位置)，是美利兵房的宿舍和餐廳，一九八二年政府發展中區而把它拆卸，但所有磚石都保留下來，一九九八年保留下來。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

如何對付手脚冰冷

思 健

健康的人一年四季都能保持手脚常溫，手掌應比額頭溫熱，如果將手掌放在額頭上，額頭上有冷嗖嗖的感覺，那就說明有可能氣血運行不暢，引致四肢冰冷。

根據中醫理論，手脚冰冷多半是氣血虧虛、氣滯血瘀或陽氣不足造成，因為氣虛、血虛會引起血液運行不暢、血流量不足。血液攜帶氧氣到全身各部位，氧氣過熱後，方能產生熱能，手脚才會溫暖。

如果心血管系統的功能出現障礙，或血液運行緩慢，四肢冰冷的情形就難以避免了。西醫認為，有些疾病如甲狀腺功能低下、低血壓、貧血或糖尿病，或因代謝差、末梢循環不良，造成手脚冰冷。故冬天有長期手脚冰冷患者，最好先去醫院求診，排除隱患性疾及用中藥調理。

若無大的隱疾，可試試以下方法改善手脚冰冷症：一、早上做半小時有氧運動，可選擇跑步、跳繩、登梯、原地跳躍等，一早運動，讓血液循環和新陳代謝加強，會令人整天充滿活力，不易發冷。二、多吃黑米、黑果、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑蕎麥、紫菜、可可等黑色食物，促進血液循環，調節腸胃功能，改善怕冷狀況。三、將生薑搥碎，取一匙量加入紅糖，沖入熱水經常飲用；也可用紅棗、龍眼適量，加水煮成常飲用，此方法特別適合貧血而感四肢發冷的女性。

若無大的隱疾，可試試以下方法改善手脚冰冷症：一、早上做半小時有氧運動，可選擇跑步、跳繩、登梯、原地跳躍等，一早運動，讓血液循環和新陳代謝加強，會令人整天充滿活力，不易發冷。二、多吃黑米、黑果、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑蕎麥、紫菜、可可等黑色食物，促進血液循環，調節腸胃功能，改善怕冷狀況。三、將生薑搥碎，取一匙量加入紅糖，沖入熱水經常飲用；也可用紅棗、龍眼適量，加水煮成常飲用，此方法特別適合貧血而感四肢發冷的女性。

若無大的隱疾，可試試以下方法改善手脚冰冷症：一、早上做半小時有氧運動，可選擇跑步、跳繩、登梯、原地跳躍等，一早運動，讓血液循環和新陳代謝加強，會令人整天充滿活力，不易發冷。二、多吃黑米、黑果、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑蕎麥、紫菜、可可等黑色食物，促進血液循環，調節腸胃功能，改善怕冷狀況。三、將生薑搥碎，取一匙量加入紅糖，沖入熱水經常飲用；也可用紅棗、龍眼適量，加水煮成常飲用，此方法特別適合貧血而感四肢發冷的女性。

若無大的隱疾，可試試以下方法改善手脚冰冷症：一、早上做半小時有氧運動，可選擇跑步、跳繩、登梯、原地跳躍等，一早運動，讓血液循環和新陳代謝加強，會令人整天充滿活力，不易發冷。二、多吃黑米、黑果、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑蕎麥、紫菜、可可等黑色食物，促進血液循環，調節腸胃功能，改善怕冷狀況。三、將生薑搥碎，取一匙量加入紅糖，沖入熱水經常飲用；也可用紅棗、龍眼適量，加水煮成常飲用，此方法特別適合貧血而感四肢發冷的女性。

若無大的隱疾，可試試以下方法改善手脚冰冷症：一、早上做半小時有氧運動，可選擇跑步、跳繩、登梯、原地跳躍等，一早運動，讓血液循環和新陳代謝加強，會令人整天充滿活力，不易發冷。二、多吃黑米、黑果、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑蕎麥、紫菜、可可等黑色食物，促進血液循環，調節腸胃功能，改善怕冷狀況。三、將生薑搥碎，取一匙量加入紅糖，沖入熱水經常飲用；也可用紅棗、龍眼適量，加水煮成常飲用，此方法特別適合貧血而感四肢發冷的女性。

若無大的隱疾，可試試以下方法改善手脚冰冷症：一、早上做半小時有氧運動，可選擇跑步、跳繩、登梯、原地跳躍等，一早運動，讓血液循環和新陳代謝加強，會令人整天充滿活力，不易發冷。二、多吃黑米、黑果、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑蕎麥、紫菜、可可等黑色食物，促進血液循環，調節腸胃功能，改善怕冷狀況。三、將生薑搥碎，取一匙量加入紅糖，沖入熱水經常飲用；也可用紅棗、龍眼適量，加水煮成常飲用，此方法特別適合貧血而感四肢發冷的女性。

若無大的隱疾，可試試以下方法改善手脚冰冷症：一、早上做半小時有氧運動，可選擇跑步、跳繩、登梯、原地跳躍等，一早運動，讓血液循環和新陳代謝加強，會令人整天充滿活力，不易發冷。二、多吃黑米、黑果、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑蕎麥、紫菜、可可等黑色食物，促進血液循環，調節腸胃功能，改善怕冷狀況。三、將生薑搥碎，取一匙量加入紅糖，沖入熱水經常飲用；也可用紅棗、龍眼適量，加水煮成常飲用，此方法特別適合貧血而感四肢發冷的女性。

若無大的隱疾，可試試以下方法改善手脚冰冷症：一、早上做半小時有氧運動，可選擇跑步、跳繩、登梯、原地跳躍等，一早運動，讓血液循環和新陳代謝加強，會令人整天充滿活力，不易發冷。二、多吃黑米、黑果、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑蕎麥、紫菜、可可等黑色食物，促進血液循環，調節腸胃功能，改善怕冷狀況。三、將生薑搥碎，取一匙量加入紅糖，沖入熱水經常飲用；也可用紅棗、龍眼適量，加水煮成常飲用，此方法特別適合貧血而感四肢發冷的女性。

若無大的隱疾，可試試以下方法改善手脚冰冷症：一、早上做半小時有氧運動，可選擇跑步、跳繩、登梯、原地跳躍等，一早運動，讓血液循環和新陳代謝加強，會令人整天充滿活力，不易發冷。二、多吃黑米、黑果、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑蕎麥、紫菜、可可等黑色食物，促進血液循環，調節腸胃功能，改善怕冷狀況。三、將生薑搥碎，取一匙量加入紅糖，沖入熱水經常飲用；也可用紅棗、龍眼適量，加水煮成常飲用，此方法特別適合貧血而感四肢發冷的女性。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

赤柱重建。美利樓對開的碼頭是第一代卜公碼頭的上蓋，一九六五年因中區填海而拆去，搬往摩士公園作為涼亭上蓋，現今亦在赤柱落戶。

白色聖誕

胡銘堯

我不需要白色聖誕，也不想一個人擠人的聖誕。香港人的聖誕節，離不開商場。雖然大家也是交換禮物，但畢竟還是愛消費。

我不想要的，是平安的聖誕。《白色聖誕》一曲寫於一九四〇年，偷炙人口，是因為在當時二次大戰的士兵中，此曲甚為流行。士兵躲在這首曲子中想着家鄉，想着以前過的聖誕，想着平安時圍爐取暖的聖誕。那是一幅溫暖的圖畫，可是戰爭中卻只有藉着歌曲去想像。

所以，今年雖然我們經歷很多波折，比起戰爭中的溫暖不繼、生命受威脅，我們現在還可以以為所擁有的而感恩。願你也將平安安播，在聖誕時候，不妨祝願別人平安。

筆者常覺自己較忽視周代的玉器，過於重視商代、戰國時代與漢代的精品。其實，西周有些如鳳凰麟角的古玉，誠堪玩賞，同樣具珍藏的價值。

像附圖為西周時期琢製的鳥紋玉刀，鳥紋主要用雙線陰刻隱起的技法。那是西周扁狀玉器(玉刀為實用性的工具)的特色，輒喜用細線陰與一面坡陰線相結合，有古玉專家稱之為「粗細陰線雙勾法」，顯出線條遒勁，形象生動古拙。那時玉器紋飾乃從青銅器紋飾中，吸收不少鳥紋圖案，把晚商時期的鳥形玉器衍變為鳥紋；而我們細心比對下，又可發覺西周的鳥紋則朝圖案化的方向進變。

西周官民上下和新石器時代先民一樣，對飛鳥存有一種奇妙的崇拜心理，同時認為鳥類的粗細陰線圖案最富美感。

西周早期成康之際，玉珮常僅以陰線刻出大尾鳥紋，雕工簡練樸拙。我們細察清楚，就不難發覺與那時初期青銅器紋飾中的小鳥紋有很多大同小異的地方；如皆直喙、合翅，有垂下來的尾巴。

有些玉珮鳥紋作團鳥狀，回首鉤喙，合翅上翹，長尾向上翻捲。其獨特的雕琢方法及紋飾風格，後世仿者實望塵莫及，且破綻百出。

西周官民上下和新石器時代先民一樣，對飛鳥存有一種奇妙的崇拜心理，同時認為鳥類的粗細陰線圖案最富美感。

西周早期成康之際，玉珮常僅以陰線刻出大尾鳥紋，雕工簡練樸拙。我們細察清楚，就不難發覺與那時初期青銅器紋飾中的小鳥紋有很多大同小異的地方；如皆直喙、合翅，有垂下來的尾巴。

有些玉珮鳥紋作團鳥狀，回首鉤喙，合翅上翹，長尾向上翻捲。