



小廚神分享健康煮食

來自不同學校的中學生，參加完「全港中、小學健康鮮味之旅 2008 暨鮮味大激鬥」工作坊培訓後，在短短兩個月搖身一變成爲健康鮮味大使，早前齊集中華基督教會望覺堂啓愛學校，與一群患有學習障礙的小童，透過遊戲、健康小食烹調示範及競技比賽，分享如何食得健康及食得鮮味的知識，學童家長則品嘗孩子親手製作的健康創意小食。家長 Joanna 對於兒子首次做的小吃深感驚喜：「這還是他首次製作食物，賣相及味道都不錯。」

校際比賽烹美食

壓軸比賽由這些中學鮮味大使發揮創意，在指定時間內烹調全新的健康鮮味美食，由小學生、家長及專業隊伍評分。每組鮮味大使扭盡六壬，既要取悅不同評審團口味，又得注意食材及調味料選取，分量比例也得小心平衡，爲爭奪最高殊榮，向難度挑戰，最後由鄧肇堅維多利亞官立中學取得總冠軍。

另一邊廂，陪同小童出席的家長出席專題講座，了解預先包裝食物中所使用的食物添加劑及調味料特點，由香港幼兒教育及服務聯會（幼聯）健康生活小組註冊營養師陳國賓講解。參與的黃太表示：「我向來選購食物時，都注重食物新鮮度及營養價值，可還是第一次知道某些純天然食物中含有的谷氨酸是鮮味的來源，也明白只要是天然提煉的調味料，如味精，適量進食及應用

既不會對健康構成問題，且能帶出食物鮮味。」

陳國賓指出：「我們在 08 年 10 月至 11 月期間進行家長問卷調查，發現不足 20% 家長會留意食物包裝上的營養及成分標籤；而且對食物調味料的認識普遍存在不少謬誤，包括錯誤地將味精視爲食鹽的一種；有近半數人更誤以爲味精是通過化學合成製造。希望透過這個講座，增強市民對調味料和味精的認識，並促進健康飲食的多樣化和均衡飲食習慣。」

發掘鮮味的奧秘

味の素（香港）有限公司銷售及市務主任鄧敏芝表示：「不少中學生自願成爲我們的健康鮮味大使，走進小學校園，與學習障礙小童進行健康鮮味飲食交流，充分發揮了社會共融精神，這正是我們舉辦有關活動的主要目的，期望所有參與的學生及家長，多關心自己、家人健康的同時，更學會把所學的知識與其他人分享，懂得認清天然調味料的特點及好處。」

味の素成立至今 100 年，早於 1908 年，池田教授從日本海帶中發現了「鮮味」的奧秘是來自谷氨酸，因此將這種味道命名爲「鮮味」，即甜、酸、苦、鹹後的第 5 種基本味道。翌年他研究出提取谷氨酸的方法，新調味品由是誕生，即現時俗稱的「味精」。

（詳見 <http://www.ajinomoto.com.hk>）

供稿：味の素（香港）有限公司



名片文明時代人際交往



名片的設計極考心思

名片起源於人與人之間的交往，而且是文明時代的交往，因爲名片離不開文字。

名片最早出現於封建社會。戰國時代中國開始形成中央集權統治的國家，隨鐵器等先進生產工具的漸次使用，經濟也得到發展，從而帶動文化發展，以孔子爲代表的儒家與其他流派形成百家爭鳴景象。各國都致力於擴大疆土，扶持並傳播本國文化，戰爭中出現大量新興貴族。

秦始皇統一中國，開始了改革，統一全國文字，分封了諸侯王。咸陽成了中國的中心，各路諸侯王每隔一定時間就要進京述職。諸侯王爲了拉近與朝廷當權者的關係，經常聯絡感情是在所難免，於是開始出現了早期的名片，叫作「謁」。所謂「謁」就是拜訪者的名字和其他介紹文字寫在竹片或木片上（當時紙張還沒發明）

，作爲給被拜訪者的見面介紹文書，也就是現在的名片。

東漢時期則叫「刺」，蔡倫發明造纸術以後，紙張的應用逐漸廣泛，於是就開始用紙張製作名片，叫「名」、「名紙」等。唐宋以後叫「門狀」，是官僚階層呈狀時用。明清時期又有一種叫「手本」的名帖，是下屬見上司及學生見老師時用。因此名片在早期，只用於少數特權階層的交往，只有到了近代，名片才開始走向平民化。

早期名片與近現代名片的主要區別是用手寫而不是印刷。現代社會，名片的使用相當普遍，分類也比較多，沒有統一標準，個人可以根據自己的喜好來設計名片的款式。

方蓉

鹽田仔島客家村落



鹽田仔位於西貢內海，面積不足 1 平方公里

香港境內有兩個鹽田仔，一個位於西貢內海的小島；另一個位於大埔三門仔新村以南，潮退時與對岸的馬屎洲相連，本文要談的是前者。鹽田仔島又名鹽田梓，面積小於 1 平方公里，距離西貢內陸約 3 公里。沒有常規的渡輪航班前往該島，須於西貢碼頭聯絡街渡船，包船前往。香港中文大學天主教研究中心曾組織公衆考察團，筆者便是跟隨該團登島考察。

從西貢碼頭乘坐街渡前往鹽田仔，航程約 20 分鐘。雖是小島，但新建碼頭頗見規模，據說花了數千萬元建成。從碼頭起步不久，便到達鹽田梓，開村先祖是一對客家陳姓夫婦，他們 300 多年前從中國大陸遷來，因此村民都姓陳。從島的名稱便知道村民以鹽爲生，現在遊人還可見

到荒廢的大片鹽田。這裡的客家村落全盛時期住了數百人，時移世易，村民現已全部遷往市區，甚至外國，只是偶然回來看看而已。

考察團有兩名原居民隨團講解。他們指出，島上古蹟已活化，還加設旅遊設施，不久將全面開放旅遊。據筆者所見，村公所已修建一新，將來村公所前會設茶座。此外，村內兩座舊校舍已改建成史蹟和文物陳列室，內有圖文並茂的資料和 150 多年來居民用過的各種物品。再者，島上的景點指示牌十分充足，遊人稱便。

鹽田仔島風光明媚，古蹟處處，旅遊設施不斷增加，全面開放後必定是一個旅遊好去處。

（鹽田仔島考察 · 一）

嶺大社區學院高級講師 梁勇

中華寶庫 秦始皇 功過互見褒貶不一



秦始皇制訂小篆，頒行全國，以上的小篆體文字，同學們可認得它們是哪些字？答案見文末。

秦始皇平定天下的手段強硬，在治國方面亦有自己的一套措施。登基後便進行一系列大刀闊斧的改革，對中國政治、經濟和文化的統一和發展起了巨大影響。

政治方面，改革中央政治體制，廢除分封制，實行郡縣制，從而加強君主集權。皇帝之下設置三公九卿。

「三公」即丞相、太尉和御史大夫。「九卿」則主管宗廟禮儀、國家外交、中央財政等政務。皇帝掌握最高的政治、軍事權力，形成一套以皇帝爲核心、由中央直至地方的中央集權官僚體系，全國置於皇帝的直接控制下。

經濟方面，推行重農抑商政策，以農業生產來評估官吏的表現，鼓勵開闢荒地，提倡私田制以增加國家收入。

文化方面，以秦國通行的文字爲基礎，制訂小篆，頒行全國。還改革並統一原本混亂的度量衡單位及貨幣，這些都有利於全國各地經濟和文化的交流。

思想方面，採用戰國陰陽家的五德終始說，並以之作爲加重嚴刑酷法的依據。面對原六國不同的思想，則採取武力鎮壓！

我不禁開始質疑：新年一定要快樂嗎？節日一定要快樂嗎？生日一定要快樂嗎？也許正是太多人不快樂，人們才會約定在同一個特定的時間一起狂歡和慶祝。可是，喧囂之後，才發現這一年的千頭萬緒剛剛開始。這個世界除了絢爛的煙花，還有紛繁的戰火；除了熱鬧的海港，還有冷漠的海嘯。

「快樂」，正如它的字面意思，很快會消逝。真正難能可貴的是內心的喜悅和富足。於是，我在好朋友的 facebook 上寫下了我對她的祝福：「我不想跟你說生日快樂。但無論你快不快樂，都希望你好好地過自己的生日，好好地過每一天！」

跟一個同事聊起這件事，她笑我太喜歡質疑一些人認爲理所當然的事情。在這個人云亦云的年代，人們依靠媒體和其他人來建構自己的世界，卻往往忽略了自己內心。總覺得人應該清楚自己想要什麼、不想要什麼，你的世界應該由你自己來創造。說易行難，建構自己的世界，是認知世界，同時也是自我認知的過程。每一天，我們都需要不斷地學習，尋找到新元素來充實和建構我們的內心世界。這是一生的旅程。

的措施，最爲出名的是「焚書坑儒」事件。

另外，秦始皇還擴大國家疆土，以蒙恬北擊匈奴，屠睢南平百越。所以秦時疆域異常遼闊，北到長城和陰山，南到南海，即現在的嶺南地區。秦還設置了南海、桂林、象、閩中四郡進行管理。疆域的西界是隴西，東則延伸到了遼東。

爲了國家的安全和建設，也爲了其個人榮譽和享樂，秦始皇大興土木，興建了一個個龐大的建築工程。現在成爲中國標誌性建築的萬里長城就是秦朝修建的。

如今，不少影視作品都以秦朝作為背景，講述秦始皇傳奇的一生，褒貶皆有；也間接道出秦始皇自古以來就是一個備受爭議的人物，譽之者稱他爲首創統一局面的「千古一帝」，貶之者則指他爲專制獨裁的「暴君」。

（歷代帝王·秦始皇下篇）

（篆體字答案：）凌薇

晶、当、母、車、目、召、士
半、牛、𠂇、𠂇、𠂇、𠂇、𠂇、𠂇、𠂇

𦥑、𦥑、𦥑、𦥑、𦥑、𦥑、𦥑、𦥑

𦥑、𦥑、𦥑、