

## 快餐排行榜



經濟不景，原以為很多人會吃得更清淡，然而調查卻發現情況剛好相反：人們反而吃得更油膩，但始終沒有不吃中高價的食品，而現代人總是貪方便，經濟不景便惟有不吃中高價的食品，而轉去光顧平價的快餐連鎖店。當中最主要的原因，不外乎是吃油膩食物及快餐能達致「價平易飽」的目標；以較少的價錢獲得更多油分，從而有更「飽肚」的感覺。

世界各國之中，又以英國人轉吃快餐的比率相對較高。眾所周知，美國人一直都愛吃快餐，但大多數人（包括英國人自己）一般都想不到，原來英國人都已經越來越喜歡快餐了！或許你會問：「是否真的有那么多人愛吃『炸魚薯條』（Fish and Chips）呢？」卻原來，「炸魚薯條」在英國最新統計的「快餐排行榜」內，只是排在第五位。英國人最喜歡光顧的快餐店，是

「三文治店」。然後才輪到「咖啡店」，接着第三是「漢堡店」，第四是「薄餅店」，至第五才是最傳統的英國快餐「炸魚薯條」。不過專家估計，漢堡和薄餅店在英國將大有可為，因為咖啡店的食物始終予人感覺是相對貴價。就連「星巴克咖啡」也決定，在全世界關掉一千間分店。此舉絕對有機會讓排第三及第四位的漢堡和薄餅乘勢而上，其實仍然到處都是機會，只看你能否積極地尋找商機，即使不是快餐連鎖店，零售業也都是大有可為，都說現代人少吃了較健康的食品。最新調查結果，是不論罐頭食品還是急凍食品，增長都較比新鮮食品快。新鮮食品的增長只有百分之三，然而罐頭食品及急凍食品則分別增長了百分之八點二和百分之五點六。既是如此，所以超級市場的營業額，應該仍會有所增長，可不要老是抱怨因為實施膠袋收費，而引來營銷的問題。

軒轅伯

## 延年與折壽

易經緯

同一個牌子、型號的產品，例如：汽車，保養得宜，可延長其壽命。有些「老爺車」，由於車主愛車如命，保養好，令其比同齡的汽車使用壽命長兩三倍甚至更長。

人類如機器，常言道：「年紀大，機器壞」，這是必然規律，但若果保養好，老當益壯，其機器——五臟六腑，可以比不注意保養的末老先衰年輕人健康。

機器有「折舊率」，人也有「折壽率」。西方有專家經過長期的調查研究，制訂了一套生活習慣與壽命的計算方法，雖然中國人與西方人的體質不同，但也有一定參考價值。

男性以八十六歲為基數，女性以八十九歲為基數，計算方法很簡單：結婚令男性增壽三年，對女性則無影響。過大的生活壓力減壽三年。與親人長期分離減壽半年。每天吸十支煙，減壽五年，每天吸四十支煙，減壽十五年。每天飲啤酒超過三杯，或含等量酒精的飲品，減壽七年。每天睡眠少於六小時，減壽一年。長期超時工作，或工作量超負荷，減壽一年。經常認為自己有病，或覺得自己老了，減壽一年。每日飲清茶一杯，增壽半年，每日飲含咖啡因飲品，減壽半年。（還有很多關乎壽命的生活習慣，後日續）



## 北九龍裁判法院

陳天權

儘管感情上支持八和會館透過活化歷史建築夥伴計劃，申請把北九龍裁判法院用作粵劇學院，以推動本土文化藝術，但美國薩凡納藝術設計學院實在財力雄厚，又有保育古蹟的經驗，就這方面來說，組織較為鬆散的八和會館便吃虧。至於薩凡納將來提供的昂貴課程對本地學生有多大吸引力，則是另一個問題。

北九龍裁判法院建於一九六〇年，從外表看屬於簡約古典（Stripped classicism）風格，左右對稱，包括通往大門的「U」字形石級。這是二戰後理性建築的一種特色，藉此帶出社會秩序，予人穩重之感。八和會館其實不太適合使用殖民地式的法院建築，試想如果他們在一間由法庭改建的教室排練《審死官》，會否令人感到時空交錯、中西混淆？

成功申請使用歷史建築的非牟利機構，可獲政府一筆無上限的款項，以應付建築物的翻新工程，另外還可獲得一次過撥款作為開辦業務的成本。但美國薩凡納藝術設計學院無須政府資助，而自行投放在近億港元復修北九龍裁判法院。他們對在港辦學看來信心十足，相信是今次獲選的其中一個因素。

北九龍裁判法院有十個法庭，薩凡納會保留其中一個，讓公眾日後參觀裡面的布局，知道裁判官座位和犯人欄的方位。其他法庭將會用作課室，而地下囚室改為學生活動室。我期望校方的活化工作，能為香港保育歷史建築帶來新的經驗。



北九龍裁判法院

## 小心兒童「吃」出早熟

思 健



如果聽人說，自己的孩子在小學時比別人成熟，做家長的或許不在意，甚至還會沾沾自喜，但倘有人坦然對自己說，你孩子有可能變成矮個子，因孩子有提前愈合骨骺的跡象，身高定型，家長也許會跳起來，要重新審視孩子的生理成長。

事實正是這樣，有些孩子在讀三四年級時，個子曾是全班最高的，但不消兩三年，別的孩子先後超過了他（她）們。由於早熟的孩子在以後的幾年裡拒絕再長高，反有可能變成全班最矮的孩子。

其實兒童早熟的原因，有不少是家長有

意無意地促成的。如孩子是家中獨苗疼愛有加、孩子在考試中想方設法給增補保健素、孩子在身體發育的關鍵期又拚命在膳食上加添「營養」等。

炸雞、炸薯條、糖果、巧克力及速食食品是任性獨苗兒童最喜歡吃的，但有家長百依百順，結果是過高的熱量在兒童體內轉變為多餘的脂肪，引發內分泌的紊亂；各種含激素或可誘使體內加速分泌激素的保健品花粉、蜂王漿、維生素E及多種維他命等都可令考試中的孩子變成早熟。孩子身體發育的關鍵期，有家長每天要煲湯，湯料中混入海鮮類、動物內臟類含激素的食品，更加速孩子早熟。

還必須提醒，孩童不宜多飲豆漿和反季蔬菜水果，因這些食物也多含有激素。

## C9 新園地・校園

責任編輯：李 淼

## 前衛搖滾

賴建群

上世紀六十年代末興起的前衛搖滾和藝術搖滾風格，他們注重一張唱片背後的概念，將古典和爵士風格的曲式、演奏技法融入其中，也引起一陣熱潮。聽這類樂隊如 Yes、Genesis、ELP 的唱片都沒有大大共鳴，但最近卻愛上被低估了的 Gentle Giant。他們的旋律怪異但吸引，音樂風格是搖滾沒錯，但總使我聯想起蕭邦的敘事曲，音樂的發展奇峰突起，成員不單會唱，更精於多種樂器和風格，樂隨意走，總使人意想不到！

在網上買了 Gentle Giant 的影碟，收錄了樂隊於七十年代的歐美演出精華。聽唱片已經大嘆神乎其技，能看到成員們投入地演出，一人使用多種樂器，而且充滿默契，這是另一種刺激和享受！他們



魚，自古以來皆被視為吉祥動物。遠古時，仰韶文化的原始陶器已有魚紋出現。新石器時代遺留一些肖真的石雕魚。古代軟玉琢成的立體魚為數不少，證明先民日常生活與魚息息相關。它們造型多樣化。商代的玉魚中，少數全身素面無紋，大多數皆有簡拙的紋飾，如鱗紋、直線紋、斜線紋（鰭）等，體型寬窄不一，十分具象。西周也遺留一些玉魚，像殷商時一樣，其中有些屬璜形（如拱橋、彩虹，尾作刀形或兩歧形）。西周至戰國和兩漢也有些尾尖的魚形玉璽（似獸牙佩），均為有識見和品味的收藏家視作覓求主要對象。

自唐、宋始，至明、清迄今，玉魚漸漸失去高古時期的古拙味；可能由於世俗所趨，玉魚多數為了取其寓意，較造型更重要。唐代官民對鯉魚特別有興趣，大概「鯉」與君主所姓的「李」同音；但唐代的玉鯉魚傳世者寡。

商代至唐、宋皆有魚頭穿孔的玉魚佩，乃佩腰間作裝飾品。明、清時玉器上的魚紋則多講求好意頭與諧音，像「鯉躍龍門」（高升）、

「鯉魚望月」（預兆吉「利」、發迹）、「蓮蓮有魚」（諧音「年年有餘」）、「家家得鯉」（「利」）等，皆寓意吉祥；而以金魚及鯉魚最多。晚清以後的翠玉（硬玉，即緬甸翡翠）佩與首飾承襲這種傳統，亦同樣出現這些魚紋，造型皆甚具象（見附圖的翠玉璧「如魚得水」）。



## 玉雕魚寓意吉祥

李英豪

## 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）

# 五進嘉咸街的老朋友

▼陳嘉恩（後排左起）、麥筠彥、馮嘉慧和朱穎琦細訴五進嘉咸街的感受



## 月 亮

商舖店主以及保育團體等不同方面很大爭議聲音；相對地，同是位於中上環地區的中環街市要重建時並沒有太大的迴響。於是，她們最終選定了嘉咸街這個考察對象，純粹是因為好奇——「我們住在屯門，距離中環很遠很遠，也從來不認識這條嘉咸街，但有這麼多的聲音要求保留，一定有原因。」

## 草率的問卷設計

根據讀中一時學到的研習考察技巧，各人首先結伴到嘉咸街去一趟。她們看到的是一家以傳統土多或攤檔方式經營的街頭商舖，還有各色各樣宣示保護露天街市訴求的標語以及一張張市建局張貼在店舖大閘的通告。馮嘉慧和朱穎琦表示，這是她們四個人第一次去嘉咸街，只看到很多人、很多遊客，很多舊式商店，就像旅遊景點一樣。「看過環境之後，我們回來就開始設計問卷，內容主要是詢問街坊對那裡重建的意見，了解一下街坊、店舖檔主對自己身邊環境的感覺。」

第二次再去嘉咸街，一心想着找多些人填好問卷好快快完成任務，但看着手中一張張填了一個又一個鈎的問卷，四位女孩子這時才懂得自己問自己：「要這些答案有什麼用？」

陳嘉恩說：「這時我們才發覺問卷的題目設計得很草率，只不過做了兩三份就可以發現這樣得來的數據根本沒有什麼用。於是我們回來後修改了問卷，然後第三次去嘉咸街，為的是做第二次問卷調查。我們在街上從早上做到黃昏，因為只有中午時分檔主比較空閒，而到了下午很多街坊會來買菜。而且，因為我們每次去都穿着校服，這一次我們再去，已有很多檔主和街坊認得我們，那時是接近農曆新年，

很多人都對我們說：「阿妹，又從屯門嚟呀？快啲做啦，天氣凍呀，你哋着咁少衫。」那種感覺很親切呀。

馮嘉慧認為，四位組員第三次到嘉咸街的經歷，是這次製作考察報告的一個轉折點。「這一天的經歷，令我們發現到嘉咸街蘊藏着『人情味』的元素。我們回來開會檢討，發現問卷調查起不到什麼作用。」她說：「我們問卷其中一條題目是讓受訪者為嘉咸街的『人情味』評分，由一分至十分。我們發現，受訪者全部都給予很高分，但這只是問卷裡的其中一條問題，即使百分之九十的受訪者都認為嘉咸街很有人情味，我



由消委會與教育局合辦的一年一度「消費文化考察報告獎」今年踏入第十屆，最後交件日期是二月二十八日。對於這個被認為是「全港最大型、最具學習成效的專題研習活動」，主辦者認為此項活動能持續的原因之一，是因為每年都可以發現驚喜，這些驚喜並不是因為參與活動的學生與學校越來越多又或收到的報告書包裝得越來越精美專業，而是因為可以從報告中看到香港學生的學習素質每年都在提升，他們不再是把一個主題、一種現象、一個研究對象作為一個被解構的原件，而是讓一件件活生生的事物與一個個活生生的人，與自己的生活 and 思想連結在一起，讓考察報告成為一份審視生活、表達態度的思考歷程見證——第九屆消費文化考察報告獎的初級組冠軍——宣道會陳瑞芝紀念中學「中」[環]交錯——中環嘉咸街街市」正是箇中最佳例證。

## 人情味三大元素

得獎作品的簡介如此介紹這份考察報告：「受市區重建計劃影響，中環嘉咸街露天街市清拆在即，這裡的消費文化與現代商業社會的公式化交易大相逕庭，何以保留之聲不絕於耳？同學通觀觀察，透過幾個細緻的生活片段，發現老街市隱藏人情味的三大元素：互相信任、無分你我、互相關懷，代表着一份難能可貴的文化情懷，並正逐漸消失；而這一切在問卷調查時的一問一答中難以發現……」

撰寫這份報告的四位中二女生包括麥筠彥、陳嘉恩、朱穎琦和馮嘉慧。她們從報紙雜誌看到有一百四十年歷史的中環嘉咸街重建計劃引發了街坊、



回憶，已成為四位中二女生難忘的人生

## 怎麼回答？

綽 綽（寄自美國巴爾的摩）



十三歲大女兒禧禧第一次離開家人，參加學校組織的一個出國旅程，前往哥斯達尼加參加當地一個教會和社區舉辦的活動，禧禧與她的校長、老師和三十多個同學、十多位家長同行。

星期四出發那天，禧禧選上了一整天的課，下午三時多回到家，整理行裝、洗澡、吃晚飯，以求能在七時正出發。如果她的行動利落的話，理應毋需趕得太急，但她一直慢條斯理，以至爸爸要像往常一樣喝令她「Keep Moving」！

在送她前往集合地點的途中，她對我說：「我要離開了，我可能會死在那裡，又或者當我在那裡時，你們會有意外。那麼，在我最後的記憶中，就只有爸爸的喝罵、小靜靜病懨懨的醜怪、臨臨只顧着書和恩恩只想着要手信的樣子了。」唉，我這充滿靈氣的女兒啊！

「禧禧，記得那本小說《The Captive Bride》嗎？當病重的母親要和她唯一的兒子說再見時，那兒子很悲傷，母親說：我們基督徒不說『goodbye』。」

禧禧接口道：「我們說『until we meet again』。」

「是的，如果我們不能在這片土地上再見，我們便會在天堂相會。」我肯定地對她說。

小孩子天真幼稚，無憂無慮；進入青春期，他們開始問「從何處來」、「到何處去」的問題。然而，我們能有答案給他們嗎？

## 標準答案與標準觀點

黃家樑

公開考試的季節臨近，不少同學關注的是如何能獲取理想成績，有些或會向老師索取標準答案，希望按圖索驥的方法可以奏效。其實，通識科考問的模式多是資料回應和分析，同學需結合個人學習心得，運用各種思維技巧，就題目的焦點，結合資料的內容加以評論或述——這當中不但沒有標準答案，觀點還可百花齊放，所運用的例證可以千差萬別，組織編排的手法更是各適其適。

記得有一次做習作，題目是分析中美兩國關係是敵是友，有同學從當時美國布什政府種種對中國不友善的政策為例，認為兩國的關係是敵對的；也有人從兩國緊密的經濟關係和區域合作舉證，指出兩國是朋友。除此以外，不少同學運用多角度思考，指出中美在「經濟貿易」和「反恐合作」的角度來說是友好的，在「人權」和「軍事」等問題上是敵人；更甚者，有人提出了「亦敵亦友」的觀點，進而判斷屬於「友大於敵」或「敵大於友」。他們作答時所運用的例子，既有相似的如「中國購買大量美國國債」或「兩國經濟互惠互補」等，也有引用的「達爾富爾」、「台灣問題」等與別不同的資料，不一而足。如此一來，試問評卷老師又怎能僅用一種觀點去規限同學的答案呢？老師們又怎能要求同學作答時必須有某一個角度的分析或是必定要引用某一個例證或數據？

當然，標準答案不存在，但不代表不可以有「標準觀點」。舉例而言，回答一些觀點評論或價值判斷的問題時，同學可以用「一般觀點」作答，以切合社會大眾的市價價值觀。因為考生無法知道閱卷者的立場，更無從了解他能否在評卷時做到價值中立。再者，雖說評卷員不應將個人主觀意見滲入其中，但在考試時所提出的觀點如過於新穎，或會使閱卷者難以理解，因此而令自己的分數或多或少受到影響。因此，同學在應試時應留意相關議題的主流和非主流觀點，再因應題目特點和個人思考而作答。