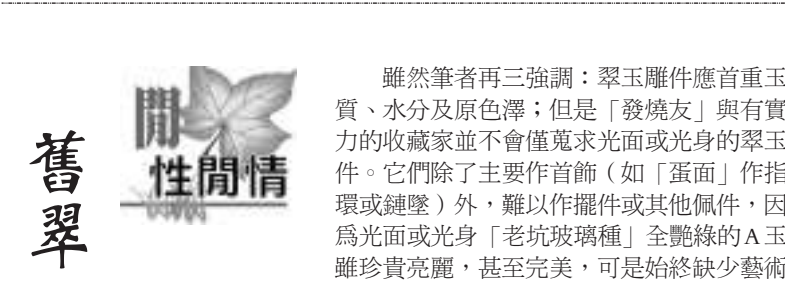


他是二次大戰後，荷蘭阿姆斯特丹皇家音樂廳樂團的掌舵人，也曾經執掌倫敦愛樂兩個樂季。他愛錄音，在人生最後十多年間留下不少名盤，聲音平衡雅致，表現出貝紐姆的功力，也不能忽視錄音師的功勞。貝紐姆演奏曲目廣闊，以往只知道他演奏浪漫至現代的曲目，想不到他棒下的莫扎特、孟德爾遜，還有舒伯特都是無比吸引，瀟灑、自在，但不會忽略樂曲的整體結構。果然是大師！

貝紐姆在一九五九年在台上採排時因心臟病突發去世，之後接掌阿姆斯特丹皇家音樂廳樂團的，正是剛來過香港的凱亨。



雖然筆者再三強調：翠玉雕件應首重玉質、水分及原色澤；但是「發燒友」與有實力的收藏家並不會僅覓求光面或光身的翠玉件。它們除了主要作首飾（如「蛋面」作指環或鏈墜）外，難以作擺件或其他佩件，因為光面或光身「老坑玻璃種」全艷綠的A玉雖珍貴亮麗，甚至完美，可是始終缺少藝術性的雕工，變化不多，比較單調。

收藏家與鑑賞家多同時着重雕藝，尤其是清代名家的舊工。當然其所選取的玉材要上乘；縱使原翠玉上有微絨或少許瑕疵，工藝師也會因材施藝，巧妙地把它們剔除，就原件的形狀構思，務求使造型和紋飾獨特外，盡可能不浪費上乘的翠玉料。例如附圖的舊雕翠玉件上，精雕螳螂與甲蟲，不但栩栩如生，而且刀法圓潤細緻，巧奪天工；充分展現「老坑玻璃種」的亮麗剔透優點；配上鑽石鑲作胸針更奪目。

高檔的老坑種翠玉若作雕件，必然由「高手」雕琢，以防弄壞了珍貴的翠玉料。其工藝不但要精湛圓熟和準確，在設計、布局、構圖、紋飾與花鳥蟲魚或人物的配合等方面要花很大心思。清代工藝師僅靠手藝及簡單的傳統工具琢磨；用磨砣磨出外形，用勾陀勾出極細緻花紋，鏤空技巧更考功力；並非倚恃電動工具。



李英豪

校園

校園孩子眼

責任編輯：何曉明

逢星期一至五刊出（假期停刊）

聞聞新天地

抗毒大使（漫畫）

上水官立中學「生活創藝」美術作品展（作品）

精采的歌唱比賽

勞工子弟中學 中六 陳敏思

勞工子弟中學每年聖誕假期前夕都會舉辦一個歌唱比賽，整項活動由學生會全權策劃。所以，今年比賽的籌備任務自然就是由今年新任的學生會「MOVE」包辦了。回看當天的現場氣氛，同學們開心地玩得不亦樂乎，可見這是一次成功的活動，策劃人當記一功。

比賽一開始，主持人幽默地模仿戲院的通告聲帶，提醒同學們關掉所有帶備響鬧裝置的器材，立刻惹來一陣笑聲。兩男兩女主持人均是搞笑能手，尤其是兩位男同學，不斷自我陶醉地製造冷笑話，得到不少捧腹大笑的回應。緊接着傳來陣陣歡呼聲，那是初中獨唱組的比賽拉開了帷幕，觀眾一邊搖動手上的熒光棒，一邊伴隨音樂擺動身體，使整個禮堂增添不少熱鬧氣氛。

今年設立了新項目——抽獎，隨機抽出了幾位得獎同學，上台領獎時，主持人請他們把禮物當眾拆開，原來每份禮物都與「蛋」有關：「出奇蛋巧克力」、真正的雞蛋、還有暖蛋等等。雖然禮物獎

品純屬娛樂，但不難看出活動策劃者的心思以及主持的急才，能帶動全場的氣氛。抽獎完畢還有遊戲時間，台上拋下兩個大型瑜珈球，台下所有同學伸手在頭頂傳送，當音樂一停，接到球的班別便要合唱校歌，全場同學都玩得十分興奮，場面非常熱鬧。

小息之後是高中獨唱比賽，高中同學有不少配合歌詞的自創動作，同班同學化身歌迷奮力打氣，令大家看得十分投入。跟隨的是小組合唱，參賽者大部分都選擇快歌並配合舞步，恍如一個小型演唱會；特別一提的是兩位男主持與三位男同學合唱一曲《四仔》，風趣歌詞加上五人的惹笑動作，掀起了全日活動的高潮。壓軸項目是班際大合唱，各隊伍選歌有快有慢，更有以跳舞為主的，不約而同的是其內容都是表達對老師的敬意，特別是高考班及會考班，他們的感言十分感性，有些老師被感動得熱淚盈眶。

比賽結果，《四仔》五人組合是當之無愧的小組合唱冠軍，並一舉奪得最具台風獎及最受歡迎歌手獎，台下掌聲如雷，可見他們實至名歸。而班際合唱頭三名分別是七乙、五甲和七甲。隨後進行的是各獨唱組別的準決賽與決賽，各人即場抽選參賽曲目獻唱，一番龍爭虎鬥，贏得滿堂喝采。

今年的比賽在一片掌聲及歡呼聲中結束，大家都期待下一次的歌唱比賽有同樣如此出色的成績。

許多人都聽過憂鬱病這個名詞，甚至或會認識患有憂鬱病的朋友。的確，憂鬱病幾乎成為了現今的都市病，尤其是在忙碌而又緊張的香港社會，很容易會發現身邊的人或自己帶點憂鬱症的病徵。

然而，憂鬱病究竟是什麼呢？許多人都不知道箇中的詳細情形，有些人也會察覺自己患了病，但只懂逃避，諱疾忌醫；在惡性循環之下，漸漸會使病情惡化，造成更嚴重的後果。要了解憂鬱病，除了看醫生外，還可以透過病愈康復的人分享的心路歷程，認識憂鬱病的問題。

《憂鬱病，就是這樣》一書的作者李子玉，曾經在病發時四次自殺未遂。她之所以患上憂鬱病，與小時候的人生經歷有着不可分開的關係。面對憂鬱病，要走出心理陰霾也是很困難的事，許多患者的情況是「有勇氣求死，沒勇氣求生」。值得慶幸的是，作者已經走出了這個困局，而且希望其他患上憂鬱病的人同樣得到救助。

作者的丈夫李歐梵教授認為這本書「不單是『夫子自道』，也是為了自救救人，並推己及人，應能助益相知和不相知的讀者。」心晴行動慈善基金主席林建



書名：《憂鬱病，就是這樣——一個憂鬱病患者的自白》

作者：李子玉

出版：三聯書店（香港）

日期：二〇〇八年九月



緊張地拖着老媽去買衣服鞋襪。現在每當回想起當時的情景，心裡都是暖暖的。雖然現在已沒有了小時候那種對新年到來的強烈期盼，但還是很有計劃、很開心地準備迎接我的新年假期。

我記得八歲那年的年三十晚，我和幾個從小就在一起玩的朋友到河邊放煙花，放得正興高采烈的時候，突然不小心把新衣服燒了個小窟窿，當時還真心痛啊！不過現在想起來，內心卻樂滋滋的。

新年來了！希望在新的一年里裡，身邊的朋友、家人、老師都開心快樂，身體健康！這是我新年的小小願望。

們哈哈大笑。每當我有不明白的地方，她都會用心教導我。

有時候，曾主任會和我們玩英文遊戲和其他活動。每當我們在英文串字比賽中勝出，或是表現乖巧，又或答對問題，她都會慷慨地請我們吃東西。不過，如果我們犯錯，她也會嚴厲地指責或懲罰我們。她是一位賞罰分明的老師。

我很喜歡上曾主任的課，因為可以認識到很多課本以外的英文知識，上曾主任的課，真是令我獲益良多！

你被標籤了！

葉澌澌

上星期在瀏覽香港某個電台的網頁時，發現這家電台用了一些有趣的方法，讓公眾一起參與檔案研究，重新認識過去。網頁更用上「tag」一字來吸引大家的注意。

「tag」可解作標籤。只要你有一個Facebook帳戶，你就會知道「標籤」或「tag」是什麼。我每次登入Facebook帳戶時，最怕的就是發現自己「被標籤」了！（I was tagged in a photo.）所以即時動作必定是除去標籤（remove tag）。

另一個「去標籤」的情況是出席會議後，我會把自己的名牌除去，歸還大會。曾讀過一篇有關環保方式舉行會議的報道，以一個有一千三百名出席者參與的會議為例，如果大會回收所有與會者的名牌循環再用，可以節省約七千五百港元。（Collecting plastic name tag holders to reuse at an event of 1,300 attendants can save approximately HK\$7,500.）

不過，當我出外工作時，必會確保把所有寄館行李繫上寫有自己姓名和地址的標籤。（I will make sure all my check-in suitcases are tagged with my name and address.）這些「tag」顯然不宜除去。

另一個不能除去標籤（不但不能除，更要刻意地把標籤掛到明顯的地方）的情況是：新張誌慶的珠寶名店內的陳列品。這些陳列品大部分都附有價錢標籤，（Most of the displays include a price tag.）好使顧客無需在問價後發現貨品價錢超出其預算而感到尷尬。

在美國或加拿大，當會發現那裡常常有「Tag Day」。「Tag Day」所指的是募捐日，目的當然就是籌款了；就如香港的賣旗日，會為捐了款的人送上一個標籤，以表謝意。這些助人的標籤當然也是可以不用除下來的。

越南盾

暨南大學 林子慧

今天一大清早去做體檢。大廳中尚未見人潮，只有幾個人在輪候。在我走到一旁準備填寫表格時，身邊突然來了個女生。她披著長髮，肩膀上挎著一個不算太大的包包，腋下還夾著一疊資料，但就像快要落落地般。她用微笑掩蓋著慌張失措的神情，但她一開口說話，我就知道她有著人生地不熟的懊惱。她用不太正統的中文向我詢問辦理體檢手續的程序，然後再用夾雜著鄉音的英文訴說她的困境……

從她的身上，我又看到了數年之前長期深陷辦理無數繁複手續之中的自己。外國人在中國內地生活總是遇到各種各樣的困擾，尤其是留學生，那些折磨人的制度、程式和規定，全都是莫名其妙的惡魔。

我與她一番寒暄之後，決定先幫她填好需要的表格。一切辦妥，她送給我一張全新的五百元越南盾。我先是錯愕，接著很快便釋然了，把那鈔票反覆前後細意端詳研究一番。事實上，這張五百元越南盾的價值還比不上一元人民幣，但卻充滿了那女孩子的一番誠意。無功不受祿，我想將越南盾鈔票還給她，但是難以把那甜美的微笑拒於千里之外，所以我還是乖乖收下了。

歸程途中，凝望着一排沒有葉子的樹，任憑思緒穿梭在禿枝之間。我想，那女孩的家人一定很疼愛她，那張彷彿還是淡薄的、剛從銀行印鈔機拿出來的全新鈔票，沒有多餘的紋路，也沒有半點瑕疵。一定是有某個人，將這張面值不大的紙幣小心翼翼地擺放在那女孩的錢包裡，期盼鈔票能代替自己守護獨立離家的少女。

也許，這只是我的遐想。因為每次出行，我總會看到這樣的全新鈔票，靜靜地躺在我的錢包裡。

如此的越南盾，我會好好珍藏……

書海遊蹤

《憂鬱病，就是這樣》

元

和

蘇屋邨

陳天權

當社區團體和民間藝術人士忙於為牛頭角下邨舉行告別活動之際，九龍另一座更悠久的公屋——蘇屋邨，也將展開第一期的清拆行動。房委會已限令邨內十幢樓宇的居民必須在三三日或之前遷出，當日開始便會停水停電。至於另外六幢樓宇，預計在兩年後收樓，屆時整座屋邨將會拆除，正式告別歷史舞台。

蘇屋邨於一九六〇年至六三年分期落成，共有十六幢八至十八層高的長型或Y型大廈，全部以花卉命名，很切合邨內綠樹林蔭的環境。即將拆除的十幢樓宇位處較高平台之上，包括牡丹樓、蘭花樓、薔薇樓、石竹樓、劍蘭樓、楓林樓、丁香樓、金松樓、綠柳樓和櫻桃樓，大部分單位現已人去樓空，感覺荒涼。

至於最早落成的一批樓宇，即靠近保安道和長發街的杜鵑樓、海棠樓、茶花樓、百合樓、彩雀樓和荷花樓，目前仍可繼續居住直至二〇一一年。但當整座屋邨有一半以上人口已經遷走，即使是老人家經常聚集的樹下休憩地，也顯得一片清靜寂寥。

在綠柳樓和金松樓之間有一幢容易被忽略的建築物，其弧形設計有點像灣仔街市，屬裝飾藝術派中的現代流線型風格。它以前是儲存火水桶的地方，後來供童軍使用，現在空置，但看來仍很新穎。

這樣別致的建築物，如果能與邨內一座繪上公屋壁畫的弧形涼亭一併留下，可以成為居民日後回憶蘇屋邨的歷史痕跡。



蘇屋邨內一座具現代流線型風格的建築物

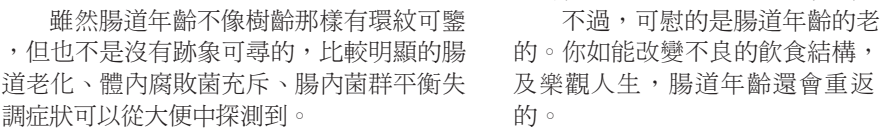


蘇屋邨內一座具現代流線型風格的建築物

重視「腸道年齡」

初生嬰兒同六旬老人的「腸道年齡」明顯可辨，其主要特徵是腸內有益菌從百分之九十，一直降落到百分之十。那麼介於中間自然年齡的腸內菌群情況又是怎樣呢？上文所述，中間年齡的腸齡可以相差很大。其中有十至二十歲的年輕人的腸齡與六十歲老人的腸齡接近；也有五十至六十歲的長者，其腸道年齡比實際年齡要年輕二十年甚至更多，顯然他們將是長壽一族。

雖然腸道年齡不像樹齡那樣有環紋可鑒，但也不是沒有跡象可尋的，比較明顯的腸道老化、體內腐敗菌充斥、腸內菌群平衡失調症狀可以從大便中探測到。



思 健