東寫西讀

女性、時裝、零食

軒轅伯

這周天氣眞的是「乍暖還寒」，想換季還得等一下，因爲今年春季的時裝潮流，既要轉「款式」也要轉「顏色」——款式轉得保守，顏色卻轉得大膽：青色「撞」橙色、啡色「溝」金色，但是剪裁則用上傳統的套裝款式。於上月剛完畢的「紐約時裝周」中，設計師們都異口同聲說：「今天的現代女性，就如即將推出的這批時裝般，生活模式不變，但表達方式則更大膽、也更積極。」

其實不僅衣着如是，在飲食方面亦如此。雖然現時的經營環境困難，但仍然有不少企業願意花資金去改動產品包裝，目的就只爲在這個時勢之下，賺取更大的女性消費者市場。不少食品公司更改了原來的所謂「女性設計」（譬如用粉色），而改用現時中性的「生活態度設計」。例如將標籤上的食品原料，全部以相片方式印在產品的包裝上，這個月便有薯片製造商，在其全球發行的薯片包裝袋上，印上薯仔、鹽、香草、洋葱等，而且更是接近實物原大的相片。市場研究發現，利用「圖像資訊」的表達方式，確實會令更多女性購物。今天，倒是男性消費者會因包裝的設計而衝動購物，是故現代女性反而才是精明理性消費者——或許，「天生女人購物狂」這一句話，到現在終於可得到平反了。

可是，女性消費者今天仍然是敵不過零食的誘惑。研究發現，經濟不好壓力大，女性便會多吃零食。女性惟一能夠做的，就是令自己吃零食時，罪疚感會少一點。或許如此，所以全球女性現時有超過六成，是以蔬果作主要零食；至於甜的零食，則佔女性最喜愛零食的兩成半，而鹹的零食則更少，只得一成四。查這種心態何止女性？憂慮前景誰都一樣，所以要今天的消費者願意付錢給你，你得想出可以令他們減低罪疚感的花錢方法或項目！

大角咀廟會

陳天權

香港以「廟會」作爲節誕名稱的，大概只有大角咀廟會一個。傳統的廟會以廟宇爲中心，進行酬神、娛樂和購物等傳統民間活動，而大角咀廟會由旺角街坊會舉辦，在福全街洪聖廟對面蓋搭臨時舞台，整日的活動一個接一個，令到平日較爲冷清的大角咀街道出現水泄不通的場面。

洪聖誕原在農曆二月十三日，但旺角街坊會爲了遷就假日，定於每年三月第一個星期日舉行廟會。這個地方節日的歷史不長，今年才第五屆，是沙士後由油尖旺民政處向旺角街坊會建議舉辦的，藉此推廣旅遊，振興經濟。

基於這個原因，政府很重視此節日，除了獲得區議會贊助，民政事務局局長曾德成還出席開幕儀式，警方更罕有地封閉五條街道作爲行人專用區，以便舉辦巡遊、賣物和千人盆菜宴等活動。

大角咀廟會是市區的新興節慶，有很多方面與鄉村傳統節慶不同。由於街坊會主辦，所以易於招募大量義工參加，表演者亦匯集老中青三代，還邀請內地的木偶飄色和麒麟隊到來。最特別的是有南亞裔兒童演出中式舞蹈和武術，顯示社區的多元文化並有一個創業攤位售賣南亞小食，顯示社區的多元特色。

廟會歷時約十二個鐘頭，何時到來的人都有節目可以欣賞。今年旅遊發展局首次協助宣傳，招待一批外國遊客前來參觀和吃盆菜。在龐大的人力物力支持下，可以預料大角咀廟會將愈辦愈熱鬧。

與你同遊

有六十頭醒獅參與大角咀廟會，以慶祝國慶六十周年。

樂在其中

巴羅克的A

胡銘堯

巴羅克時代的音，比現代的音低。現在的A音，音樂家都叫它做440，因爲通常A音都是定作440赫茲。這個音已經跟世界接軌，因爲它在一九七五年榮獲ISO 16的定義標準。

在它獲得ISO之前，這個音就比較多變了。美國人多數用440，但奧地利政府卻說是435。而遠在三個多世紀前的巴羅克，就更加模糊。

所以，每個古樂團都有他們的定音，仔細得甚至要樂曲與樂曲間的定音不同。以前聽過十八世紀樂團演奏早期貝多芬，硬是比正常的A低。聽巴赫的大提琴，卻低了一個半音。在歐洲不同的管風琴，並不是全都相同的調音，要夾樂隊的話，就得叫樂隊遷就。有些是410，有些是420，總之就是各處鄉村各處例。爲何會出現這樣的現象？

簡單說一句，十二平均律是一門非常複雜的課題，巴羅克還是平均律發展的階段，到之後才有定案。

所以，我常戲稱鄰居小孩彈的那部鋼琴叫巴羅克鋼琴。不知怎的，它總是比正常的低！

長者朋友多可增壽

思　健

現代城市住宅改善了市民的生活環境，但也改變了傳統上「遠親不如近鄰」社區人際關係。同住一幢樓，彼此不相識，老死不相往來的情形已成普遍現象。

有不少長者，每天需生活在封閉的「空巢」樓房內，其原因有的是因搬遷，過去的生活圈、朋友圈已不復存在；有的是子女長期不在身邊，或因工作原因遲歸早走，令這些長者倍感孤獨、生活枯燥單調。情緒上的空虛和抑鬱將導致生理失調，產生孤獨症，對於那些罹患高血壓、心腦血管疾病、糖尿病等疾患的老人，更會令他們病情加重。

根據澳洲弗林德斯大學一項長達十年的調查報告，老人最怕孤獨，如他們長期生活在缺朋少友的孤獨環境裡，其死亡率要比那些保持正常社交及有五個以上親密朋友的老人高達百分之二十以上！

老年人對社會適應力差，社交生活退縮，退休後引起的心理落差使他們容易產生孤僻症。對此兒女們應抽空陪伴他們，常傾聽他們的說話，讓他們消除寂寞煩惱；長者也應調整心態，多給自己找點事情做，如養花、下棋、打拳、舞劍等。生活內容充實了，朋友也一定會多起來。另外，可以行走的長者，小輩們可鼓勵他們走出去，加強人際交往，千萬不要禁錮自己；對於行動不便的人，即使在家經常同朋友煲電話也有益健康。

開心學與養生

狗命與人命

易經緯

泳友的愛犬死了，很傷心，因爲他與這獵犬相依爲命。

這狗名叫「好好」，別看牠體形不大，若遇上眼神不友善的大狼狗甚至兇猛的藏獒，牠也勇敢地怒吼，初則口角，繼而動武，從未輸過。只有一次例外，被藏獒咬斷了兩條肋骨。

「好好」終年二十歲，有人安慰泳友說，狗一歲等於人類七歲，二七一十四，該是活到一百四十歲高壽了。泳友問我，是不是如此計算？我不懂，於是向本港、內地的獸醫查詢，答案都不同，後來打電話到新西蘭問一位女獸醫，她在港居住時曾經是我的游泳義務教練，爲免我在電話聽她說英語不太清楚，特用電郵告訴我有關計算方法，並解釋，不同生活環境、不同品種的狗，平均壽命不同；而且，人類的體質與生理狀況，與狗又不盡相同，不能作比較。所以，狗與人的壽命的折合計算方法，只能作參考。

她說，在以前，是有把狗一歲相當人七歲的計算方法的，但目前，更普遍而合理的計法是，狗出世一個月，就相當一歲嬰孩，三個月就是三歲，狗半歲約等於人十歲，狗足一歲，已相當人類二十歲了，是壯年，已有生育能力。由一歲開始，每大一歲，相當於人類大四歲，如此類推，到了狗十二歲，約等於人類六十五歲。但到了這個年齡，狗與人的壽命又換了一個計算方程式。（待續）

叫為天

開性閒情

牡丹紋寓富貴吉祥

李英豪

自唐代以來，古人皆以牡丹花爲「富貴吉祥」的象徵，不論陶瓷器、織錦繡、緙絲（刻絲）、字畫、金銀器、漆器、雕刻（包括石刻、木刻等），以至玉器，均奉牡丹爲「國色天香」的富貴花紋。元、明、清迄今，這種深入民心的觀念，始終不變。

近人甚至提議牡丹爲「國花」，而非幽雅芳香的國蘭或耐寒兀立的梅花，亦非周敦頤譽爲君子的蓮花。歷來人性所趨，可從牡丹盛行不稍衰而得知。

例如**附圖**爲元代青花瓷器的珍品，造型爲那時期的大罐，紋飾就是牡丹連枝紋。元代大型瓷器的裝飾層次多，紋飾繁滿。那時的牡丹紋多屬連枝，反而蓮紋的花瓣之間，多互不相連而中繪雜寶及捲草。

明初洪武時期，仍繼元末遺風，青花與釉裡紅瓷器上，從大碗、玉壺春瓶、熱壺、折沿淺盤、長腹撇口大罐，以至盞托及小杯，皆興繪連枝牡丹紋；尤其是就春作饋贈者更然。明代的剔紅漆器，亦受其影響。

清代乾隆盛世時，工藝品及織錦刺繡用牡丹紋樣仍大行其道。清代錢塘才子袁枚曾寫了七首元日牡丹詩，道出「魏紫姚黃元日開」，「富貴偏從意中來」，「飄揚霞佩賀新年」，「獨佔春風第一天」。

後來有些中期與晚期的清代瓷器，皆繪牡丹圖，加添這類詠牡丹的詩句。

活力校園

寧波第二中學畢業禮 寄語畢業生恆德弘毅

寧波第二中學月前舉行第二十一屆畢業頒獎禮，邀得全國人大常委范徐麗泰擔任主禮嘉賓，主禮人爲該校校監李宗德。

在全場肅立唱國歌後，由校監李宗德致辭。他表示，雖然人們對現今經濟環境失去信心，但他看到的仍是美好的一面。因爲現時正是一個黃金機遇，讓人們確信人類擁有善良的情操，並懂得反思人類的核心價值；遇到危難時，體現出一方有難八方支援的人性光輝。另一方面，對於奧巴馬當選美國新一任總統，李宗德認爲，這可以爲世界帶來新希望、新信念，也帶來一次價值觀的反思。他說，人們應感激那些願意付出締造美好將來的賢者。

◀中七畢業生獲校董會主席李達三博士捐贈逾二十五萬元，以完成香港大學三年課程

李宗德在致辭時更讚揚校董會主席李達三博士的奉獻精神與領導才能，爲學校的長遠發展奠定穩固基石。他勉勵畢業生弘揚校訓「恆德弘毅」的精神，與人和諧合作，貢獻社會。

校長戴淑貞作校務報告時，讚揚學校老師盡心盡力教導學生成才，也對多年來學生不斷進步感到欣慰。早前，校董會主席李達三博士捐出二十多萬元予一位中七畢業生作爲生活費，以資助她完成在香港大學的三年課程。戴校長對李博士爲國家爲社會培育人才、扶掖後進不遺餘力的風高亮節表示敬佩，認爲這正彰顯了一位企業家的胸襟和風範。

主禮嘉賓范徐麗泰致辭時，提醒學生做人做事之時要學懂易地而處，從對方的角度考慮問題，否則將難以與別人溝通，難免把事情弄至事倍功半，因此，學懂與他人合作的技巧是非常重要的。范徐麗泰認爲，當今的中國領導人提出的以民爲本的口號，是實實在在的政策；一個政府，只有關心人民、關心他人，才能得到擁護。她勉勵同學要走一條有意義、有承擔的路。

畢業禮上，主禮人及嘉賓爲畢業生頒發了畢業證書及各獎項得獎者頒獎，畢業班代表黃偉恆同學致畢業辭時，感謝學校的栽培，並承諾將本着校訓「恆德弘毅」的精神面對未來的人生，活出精采的一頁。隨後由家教會向校長及老師們獻花，學校女聲合唱團詠唱《你扶持我》，並全場合唱校歌。整個畢業頒獎禮洋溢一片溫情。

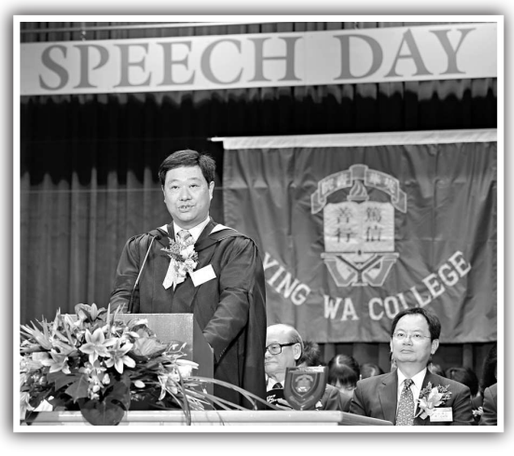
◀校監李宗德向主禮嘉賓范徐麗泰致送學校紀念品

英華書院畢業禮

英華書院二〇〇八年畢業禮月前於該校紐寶璐禮堂舉行。由校董蘇成溢牧師領禱，校董會主席馮壽松致歡迎辭，並邀得前副校長何恩德博士任主禮嘉賓並致訓授憑。

校長李志華報告校務時指出，畢業生在學術及課外活動中均有良好表現。在二〇〇七至〇八年度的高級程度會考中，成績令人滿意，衆多畢業生獲本港或海外各大專院校取錄入讀學位課程；在中學會考中，取得五科合格成績的學生達百分之九十六；優良率高達百分之四十七。課外活動方面，該校學生在校際音樂節、校際朗誦節及其他學界運動比賽中均奪得多項錦標。

主禮嘉賓何恩德博士在致辭時，鼓勵及訓勉畢業同學保持良好傳統，努力自強。畢業禮後，學校的中西樂團爲來賓演奏名曲，師生於校董王家輝牧師的祝福聲中共同度過一段難忘的時光。



◀校長李志華於畢業禮上作校務報告

參與票選「十大港聞」 鴨脷洲街坊學校學生

▲鴨脷洲街坊學校的同學代表全港學生，與財政司司長曾俊華為十大港聞選舉率先投票

鴨脷洲街坊學校的同學連續第九年成爲「十大港聞選舉」的全港學生代表，與財政司司長曾俊華一起出席活動，率先投票選出上一年度的十大港聞。

該校五位同學講述了自己在心目中認爲最重要的港聞。他們留意及關心到汶川八級大地震、金融海嘯對香港的影響、特權法查銀行售雷曼迷債等新聞，也關心公立醫院屢失市民資料事件，並客觀分析事情的起因和責任所在。幾位同學更向有關人士、公司、政府部門及財政司司長曾俊華提出了具體建議，希望透過不同的改善方案，有效改善社會運作，減少意外，施受融和，達至雙贏的局面。

出席活動的人士對鴨脷洲街坊學校同學的表現表示稱讚，認爲他們能通過閱報關心社會大事，了解和分析各種與自己生活息息相關的新聞，培養關心身邊的社會事物、積極思考的習慣，使自己對社會和生活環境有更多的了解和認識，從而懂得對不同事情作出正面分析，培養正確的價值觀。

管中間，管兩頭

黃伯康

有市民對二〇〇九至二〇一〇年度的《財政預算案》感到不滿，主要原因，可能就在於其中不少政策及資源投放的方法，都是「管中間而不管兩頭」，以致令人對效果存疑，覺得政府決心不足，那又怎可能叫廣大市民有信心？即使財政司司長有重點新方向：創意經濟，但仍然牽涉到同一問題。

美國的《財政預算案》比香港遲三天公布，不難看出總統奧巴馬也在大力推動新經濟，而且跟香港差不多：其一是科技創新，第二是綠色經濟。有趣的是，不少措施與香港政府將要做的極爲相近。例如，香港政府也好、美國政府也好，都要求政府辦公室大樓更有效益地使用能源，最簡單的做法就是把所有燈泡換成「省電燈泡」；又例如，美國和香港政府都會在今年全力推動醫療系統革新——改用電子病歷表及儲存系統——周一嶽要如此，奧巴馬也是要如此。

那麼，爲何奧巴馬的財政預算案支持度能「站得穩」，而香港的財政預算案的支持度卻「不斷跌」？首先，這當然與奧巴馬新上場、民望高不無關係；然而，奧巴馬不僅依靠其民望，而是能夠做到讓資源可以全面投放在「供應」和「需求」的基本項目上。

供應方面（supply side），財赤雖在增加，但奧巴馬不僅僅只花錢去保就業及救市，還決意投放更多資金作技術科研，讓相關行業有新的推動力；反觀香港，各專上學府的代表月前已紛紛表達其研究費用捉襟見肘。

需求方面（demand side），美國繼續投放資源去吸引其他人移民美國，令市場更大。繼而推出更多新產品、新事物，市場因擴大了而可以吸納更多，間接令內在需求增加。

所以說，生氣蓬勃的創意經濟，不能只關注中間部分的產業，而且必須同時管理「產業鏈」的兩端！

ABC 可持續創意

為什麼落選？

孫慧玲

美國總統羅斯福說：「我們唯一的害怕就是害怕本身——一種莫名其妙的、喪失理志的、毫無根據的恐懼，它將轉作動力的種種努力化爲泡影。」

信是有情

孫老師：

可能你沒有預料到，連大學生也看你的專欄，還會寫信給你。

這幾個月來，我的內心一直忐忑不安，大學校園杜鵑花開遍，意味着考試快到了，我是三年級生，再過三個月就大學畢業了，但金融海嘯令就業市場萎縮，要找工作談何容易！

我從小醉心於紀律部隊，所以我報考了警隊、懲教署、海關，還積極備戰，可惜都落選了，尤其是警隊，我在體能、筆試都已過關，進入了面試，這是我最擔心的一環，因爲我是沉默寡言的人，平日只愛對着電腦。那天面試，在小組討論環節中，我發覺自己腦袋「轉數慢」，根本跟不上；想到point時已經被人家搶先說了；我最痛恨自己的，是未開口說話已經——不知是面紅心跳手顫，還是心跳手顫面紅……唉，不多說了。

我知道自己取錄無望。昨天收到通知，果然如此。

有點前路茫茫的害怕感覺……

Gilbert

Gilbert：

你說得對，這個欄目很少收到大學生的信。大學生覺得自己長大了，可以處理所有的事了，不會隨便向別人談論自己的恐懼憂慮。謝謝你來信訴說心事，在迷茫的時候，找個人談談心，始終比一個人鬱悶好得多。

每逢經濟不景，對大學畢業生都會造成極大的考驗和衝擊，畢業即失業，想起便覺得不是味兒，擔心的不是金錢，而是自我形象低落。

雖說紀律部隊這鐵飯碗今年有二千空缺，但大學畢業生每年以十萬計，箇中競爭之激烈可想而知。不過，我要恭喜你的是，你只栽在口語表達一關，已證明你有一定實力，贏過了不少人。在最後一關失敗，雖敗猶榮，千萬別妄自菲薄。

和大學生聊天，知道他們許多人都害怕作公開演說，尤其是小組討論，害怕人家要求高，害怕自己「料」不夠，最怕的是事前無法作任何準備；臨場又怕說錯，擔心自己表現不好，最後發現自己竟無話可說。其實，歸根到底，這就是自信心不足，自我形象低落的問題。

二十一世紀，是一個重視溝通表達創意的大時代，要求人們有勇氣之餘也掌握了一定的技巧，能以公開表達的方式推銷自己；但二十一世紀的高科技，卻又驅使人們走向自我封閉、空前缺乏溝通的困境中。

有學生告訴我他們的經歷：應徵警隊督察職位，通過了各式考驗之後，再接受面試。進入考室，考官遞上一張紙，上有兩個字：「蝦餃」，要求考生作十分鐘演說，還有電視鏡頭拍攝着。

應徵見習律師，面試由早上進行到晚上，從法律知識到處事方法，中間還要一起吃兩餐飯，中餐和西餐，從中觀察社交技巧、行爲教養。

可見，越是高薪厚職，越需要思維敏捷、隨機應變的眞材實料，不是單憑三腳貓的懶功便可以騙到手的。

不要再作無謂的埋怨和害怕了，快快調節一下思想，立下接受挑戰的決心，不斷提升自己，精益求精。單是害怕和逃避又有什麼用？

孫老師字

（本欄歡迎讀者來信，分享感受。來信可電郵至 wlsun.newspaper@gmail.com。）