

每周工作四天的新美國夢

軒轅伯



美國，同樣的一句話，他們總有一套說法，用另一種手

「降低成本總好過裁員」，美國政府照單不誤：「減薪又減薪」的公司，發覺三個月便見成效

「減薪又減薪」的公司，發覺三個月便見成效。部分先知先覺，去年十一月已經開始這樣

上水廖氏祭祖 陳天權

客家，開基祖廖仲傑於元朝末年，由福建南來，娶上水河上鄉侯氏為妻。其後族人分散居



與你同遊



上水廖氏族人在祭祖前先行祭簡公

新發現

林家琦

「跑場」的，也很有自己的歌唱特色。除了歌喉了得外，還會自家創作，作品一點也不俗，難怪電視台也訪問過他們！



樂在其中

四吃得與六不能

易經緯

這世界，妙處盡在一個緣字，緣起緣滅，一粥一飯，半絲半縷，坐車乘舟，都要講緣分。我很想學氣功、學日文、學書法，也曾有緣認識氣功大師、日籍女教師、書法家，都肯義務教我。可惜，氣功大師說我雜念太多，擔心我走火入魔，不教了；日文老師說我急功近利，只想學日文譯中文，不肯由淺入深，由讀音開始，不教了；師從幾位書法家，教的都是由篆、隸、魏入手，而我總想一揮而就寫草書，無功而退。後果無緣學到氣功、日文、書法。

最近有緣認識一位退休老中醫，他開了一服「養生湯」給我，成分有「四吃得」、「六不能」，這一次，我應該有緣學會了！「四吃得」是：吃得苦、吃得虧、吃得消、吃得粗。吃得苦中苦，方為人上人，生活、工作艱苦些是很好的磨練。吃是與人相處之道，麻煩留給自己，方便讓給別人，你身邊盡是快樂人，你自己就快樂。遇壓力要自我減壓，不記仇恨，不開心的事不想不記，壓力消化，無悔無憾。粗，是簡樸、茶根香、布衣暖，簡簡單單，才是不簡單，化繁為簡即是返璞歸真。

「六不能」不能餓了才吃，不能渴了才飲，不能困了才睡，不能累了才歇，不能病了不檢查，不能老了才後悔。這十種妙藥不花一分錢，只要用心練便爐火純青。



意志有可能戰勝癌症

思健



學與養生

鼓勵癌症患者要堅強，靠意志來戰勝疾病，這是醫務人員和患者的親朋好友在道義上的期望。但是意志真的靠得住嗎？有人提出懷疑，認為主觀意識不能更改客觀，唯意志論是不科學的，而作為給病人的一種精神慰藉是可以的。但在現實生活中，確實有不少癌症病人創造了醫學上的奇跡。遠的有我們熟悉的彭加木，他的食道和氣管之間長有一個比拳頭還要大的惡性腫瘤。醫生推斷至多活半年，但彭靠意志的力量活了二十五年直至殉職。近的有北京奧運會乒乓球女單銀牌得主王楠，她在三年前就患上了甲狀腺癌，她憑藉着頑強的意志戰勝了癌症，

壽山石雕獸紐舊章

李英豪

蒐藏壽山石的舊章，趣味無窮。若僅精挑細選一些石質特佳而雕藝亦一流者（不一定是名家所刻），更耐觀賞及有價值。壽山石舊章不宜濫購，因為坊間偽古者多、石質差者多，「粉絲充魚翅」者更多。「發燒友」也不應過信名家的名氣，因為有些名大於實；何況名家的作品中，有傑作，同時也有不少劣作。故要去蕪存菁，非再三鑑別不可。

像附圖為壽山石「老芙蓉」（採自舊芙蓉洞）獅紐（或作「鈕」）對章，應屬晚清雕工。其印體石質溫潤光潔，配合印紐的字母獅（古稱狻猊），其觀賞性高，直追古玉雕。古獸紐種類多，變化亦多。筆者印象最深刻的是清代乾隆獸紐《長春宮寶》壽山石印，石質與工藝均精絕無比。另十多年前在國際拍賣會中，見一方特級「黃金黃」的田黃印，獸紐及印體兩邊共深雕（不少是透雕）九盤螭，活靈活現，構圖獨特，堪稱巧奪天工。



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）

在青海跳第一支舞

在香港年輕一代的心目中，青海是一個怎樣的地方？聽過青藏鐵路，有個青海湖，還有遍地牛羊，當然，那裡應該是一個窮地方，如果要去就要準備好藥物，以防高山症……在去年暑假，十六位參與青海交流活動的香港專業進修學校學生，就是懷着這樣一種既有興奮期待又有忐忑不安的心情踏上旅途。

青海新一代

「去青海之前真的有點害怕，最擔心的還是語言不通，畢竟我從來沒有用過普通話與別人溝通。」港專電腦基礎文憑課程學生陳嘉俊和旅遊管理高級文憑二年級學生霍浩婷都是交流團的成員，從小學到中學，外訪的交流活動已見識過不少，但這次的感覺卻不一樣。

七日六夜的活動，沒有五星級酒店的食宿，也沒有專業的風景導遊，陪在港專同學身邊的，就只有來自青海師範大學的十多位學生，大家一起參觀博物館、探訪孤兒院，一起去青海湖、去金銀灘騎馬，一起回家吃飯、一起逛街，當香港同學口中仍回味着紅燒牛肉的香濃之際，他們卻發現自己心目中的青海，已從一幅模糊的風景畫變成一幅立體的人像素描。「青海是一個引人入勝的地方，但令我印象最深刻的，是青海的人。從青海同學身上，讓我知道青海的新一代在想什麼在做什麼，是他們令我覺得，青海是一個很好很好的地方。」霍浩婷說。

從美麗的青海湖到普通的市民家庭，七日行程讓港專同學有機會讓自己眼光從想像中的窮鄉僻壤拉近至與自己圍桌而坐的青海人身上。「我們初到地，因為普通話不好，與青海學生又互不相識，所以很害怕寒暄交談。第二天有一場歡迎會，青海同學說要教我們跳舞，當時真的感到很尷尬。」然而，當《第一支舞》的樂聲響起，香港同學終於感受到青海同學的盛情厚意。霍浩婷認為：「就是這支舞，令我們玩



▲霍浩婷與陳嘉俊分享青海交流之行的感受

▲港專同學在青海留影

得瘋癲。這的確是一支能打破隔膜的舞，我們感覺到青海同學的誠實，也被他們的熱情融化了。」於是，在港專同學的記憶中，青海同學不但引領他們踏出了第一個舞步，也讓他們踏出了認識青海、了解青海人的第一步。

青海的啟迪

「每天早上醒來，我就很期待這一天的行程。每天晚上的小組檢討，話題都離不開青海同學



留給我們的印象。他們每天陪在我們身邊，我們提出每一個問題，得到的都是清晰的答案，可見他們不但有豐富的知識，也做了很多資料搜集。他們談自己的將來，分享他們的經歷；從他們身上，我看到的是自己的不足。」霍浩婷不諱言，與青海同學的相處，令她開始感到慚愧。「他們問我很多關於香港的問題，我答不上來。他們問我香港有什麼政黨，那些政黨在做些什麼，我真的不知道，也害怕去回答，因為我不想讓他們上網搜尋之後覺得為什麼我說的不一樣。青海的學生會通過不同的途徑讓自己的眼界和知識不斷擴闊和增加，相反，我們只會想到去哪裡玩、去哪裡買自己要的東西。」

霍浩婷還想到她在金銀灘上騎馬的經歷。她說：「我一騎上去，那帶馬的人就起勁地跑，我不斷叫他慢一點慢一點，他說就慢一點，但我還是覺得那馬跑得越來越快；而我一路上不斷心驚膽跳，到後來下了馬，我才發現我的腳被馬蹄磨擦得腫了起來。」



▲霍浩婷與陳嘉俊分享青海交流之行的感受



▲◀青海同學的熱情與藏族人民的豁達，深深感染了港專學生

以往在香港同學的心目中，遙遠的青海，除了風景之外剩下的只有窮困與荒涼，但當他們接過藏人充滿敬意的哈達時，當他們騎上馳風電掣的馬背後，他們才驚覺人間那種人與人之間的關懷懷誠與對美好生活的嚮往追求，是可以那樣直接、可以那樣無懼地勇往直前。「青海西寧是一個令人出乎意料的、吸引人的地方。」霍浩婷說：「西寧是一個發展迅速的繁華大城市，我們所接觸的青海人，率直樸素、懂得珍惜和知足，他們珍惜自己身邊的每一種事物，追求無拘無束的生活，懂得善用現有的資源來配合自己生活，他們的生活態度、他們為前途而付出的努力，都是值得我們思考和學習的。」

難忘青海湖

陳嘉俊也認為，青海人對環境、對生活表達出來的關注和熱情，都是自己始料不及的。以往從沒有到過內地的他，第一次就來到內陸的青海，出現在眼前的那個真正真正的青海湖，至今仍縈繞在他的腦海之中。「站在青海湖邊，青海同學問我是否知道青海湖是淡水還是鹹水。我想，既然是湖，必然是淡水，但原來因為青海地勢高，又乾旱，湖面離太陽近，因此蒸發得很快而令湖水變鹹。」陳嘉俊說：「以往我所知道的青海湖不過是普普通通的一個湖，但從青海回來後，我越發感覺到那不是一個湖那樣簡單。這種經歷是我以往不曾有過的。現在當我每次到赤柱去，甚至每次看到維港、看到海，我眼前就會浮現青海湖的景象，令我眼前的景象都與青海湖疊印在一起了。因為這次青海之行，讓我看到青海湖這個長江的起點，讓我看見了青海人對青海湖有一種怎樣的感情。因為大家都明白，如果青海湖乾了，長江兩岸美麗的景色也可能沒有了，所以每一個人都會珍惜現在擁有的，大家都會全心全意去保護青海湖。」

一次青海之行，令港專同學體驗到更多，思考到更多，這些感觸不僅來自於美麗的青海湖光山色，也來自於純樸豪爽的青海人的生活之中。縱使遊歷青海的行程至今已有一段頗長的日子，但對港專同學來說，卻是烙印在心頭的永遠的記憶。

複雜的學問

綽 綽（寄自美國巴爾的摩）

前天和母親通電話，她力勸我們學家搬回香港。為了轉話題，我問：「聽說表姐工作好像不大開心。」「我也不開心啊！世上有誰會真正開心？」母親說。

「我?!」我言不由衷。「如果你看不見父母也能開心，我還可以說什麼。」哦。「衰咗」。我一面陪笑，一面絞盡腦汁去搜索有什麼中國箴言可以用來反映她的想法，例如孔子曰「父母在，不遠遊，遊必有方」，又或「孩子不離娘，瓜不離藤」，還有「在家敬父母」等等。

靈光一閃，我自問還是知書識字的呢！其實我應該對母親說：「我是『孩子往外走，牽着娘的手』。我雖身在遠方，但我所做的所想的，都反映了母親的教養和關愛。連老爺爺奶奶的生日賀卡都寫着：真不相信你不是我們親手帶大的……」相信母親聽了我這番話，必定轉怒為喜吧。

或許我還可以笑稱自己是「好笋出在籬笆外」，那麼母親是否更希望我們回流，好把這「好笋」拽回籬笆內？難難難。與年長的父母溝通相處真是一門複雜的學問。如何才能承歡膝下？如何在孝敬之中又能對他們說「不」？如何才能在逆他們的意之時又能順他們的心？

講授的重要性 黃家樑

通識科標榜要訓練批判性思考，希望透過互動教學讓學生「學會學習」，自行建構知識，而且香港教育改革重視共通能力的培訓，所以課堂講授往往被視為不合時宜的教學法。然而，不少老師覺得，講授是最有效和快捷的傳授途徑，有人甚至把大部分時間用於講解有關課題的知識。究竟我們應怎樣看待「講授」呢？

將來新高中通識科的課題大多非常艱深和具學術性，涉及的知識層面既深且廣。因此，除非同學本身的根基深厚，又或是主動性強，樂於自行找尋和閱讀有關的資料，若非如此，老師就必須以講授的形式為學生補底。正如討論有關基本法和「一國兩制」的課題時，如果課堂一開始就來一個「雙選選」的討論或辯論，同學很可能就誤入歧途，言不盡而不自知。反之，老師如先抽出時間講解「一國兩制」的理念，分析基本法的內容和爭議，再介紹「雙選選」的來龍去脈及各方觀點，然後才讓學生進行討論，效果必更佳。

當然，「講授」技巧也有高下之分，只知冗長乏味地講，不分輕重地說，只能弄巧成拙。依我之見，「講授」要適時，遇到艱深複雜的課題，老師可以先講解，為同學撥開雲霧；生活化的課題則可以先討論或進行其他活動，老師在適當時再補充資料和總結。「講授」要適量，長篇大論只會扼殺同學的學習興趣，或超越了其接受能力，一連數堂地講也會變得單向和乏味；故應小心處理。因此，「講授」之法要適宜，可採用多元化的手法，部分可以作為閱讀材料讓同學自習，部分可以變成課後習作令課堂得以延伸。此外，講授時配以圖片、數據、影片等便會顯得靈活生動。講授和活動如何穿插配合也是一門學問，老師可以先行活動來「激發」，同學自會留心聽講；用活動去配合講授內容，才能做到活學活用！