東寫西讀

迷戀軟廁紙

軒轅伯

「無膠袋日」已推行多年，香港人在感覺層面，很可能以爲自己已在盡量少拿膠袋了。所以，在一輪正面訊息攻勢之後，現時「對付」仍然濫用或濫取膠袋者，其實不得不使用立法一途：最低限度要實施膠袋徵費，甚至要像很多歐洲國家及美國州份，以及最近的印度般，完全禁止企業派發膠袋。

然而，除了濫用膠袋之外，或許你會發現我們當中有更多人天天在濫用或浪費廁紙。至於全世界使用廁紙最多的國家，就是美國。美國最差勁的地方在於其使用「環保（循環再造）廁紙」的比率遠低於其他國家——當中不單是歐洲國家，甚至連較落後的拉丁美洲國家，它們「環保廁紙」佔整個廁紙市場的比率，較美國高出十倍、佔百分之二十左右——而「環保廁紙」在美國，則僅佔廁紙整體市場的百分之一。

美國人不僅用「環保廁紙」用得少，即使在主流廁紙方面，他們都是用對地球傷害最大的那一種：越柔軟的廁紙通常對地球的傷害越大（也就是說，越柔軟的廁紙越不環保）。因爲，這一類廁紙在生產過程中，要使用更多化學原料，同時也要用更多熱能去令紙質變得柔軟。即使不理會那些化學物質會對地球造成多長遠的影響，單是多用熱力這一方面，便會耗用至少多三倍能源，加速全球暖化的危機。單是美國，去年柔軟廁紙就有四成增長，以一棵「桉樹」可製成一千卷廁紙來計算，每個美國人平均每年會用上廿四卷廁紙。

而且，爲了製造優質的廁紙，一般都會用優質的木材。是故柔軟廁紙的需求增加，其實正在令「古樹森林」消失得更快。所謂「古樹森林」，是指擁有很多超過二百年古樹的森林，而並非是那種可以重複再種的「再生森林」。「古樹森林」對吸收二氧化碳最有幫助，所以將之製造優質廁紙，一方面要耗用更多能源，另一方面會將可以有效紓緩全球暖化的古樹森林消滅——對地球來說，眞是雙重禍害。

四個音的簽名

胡銘堯

樂在其中

想，其一是巴赫喜歡符號學，一篇音符除能奏出聲音外，還要加上額外的意義。所以，他可以把一首卡農循環不息，調卻一次比一次高，寓意德國大帝功德日上。

其二是，其實這幾個音，大調小調都不是。要寫進音樂中，還有些少難度。

巴赫的音樂精準，他有很多賦格曲，都是半音奇多。這四個音嘛，大抵算不上有難度。隱藏於音樂的簽名，顯示出巴赫的超卓。

學樂理的學生，常會掉進題目設的陷阱裡去。「In B」的單簧管，可不是B調，而是降B調，就是差了個半音。

原來，德國人正是稱呼降B這個音「B」。而我們叫做「B」的，他們叫「H」。

正因爲如此，巴赫有他所謂的音樂簽字。BACH 四個字母，正好代表了四個音。當然，要用德國人的標準來稱呼B和H這兩個怪客。

巴赫曾在音樂中遍用這四個音。在標題頁書寫自己名字，簽個名還不夠，幹什麼還要弄四個音出來？我個人猜都不是。要寫進音樂中，還有些少難度。

鴨脷洲洪聖誕

陳天權

與你同遊

在香港，洪聖誕的慶祝活動不及天后誕那麼普遍，但上水河上鄉、西貢滘西洲和港島鴨脷洲的洪聖誕，熱鬧情況比天后誕毫不遜色。這三處地方均在誕期上演神功戲，鴨脷洲還有神祇出巡，寓意保境平安。

在同慶公社的旗幟帶領下，龍杖、八寶、橫幅、神轎和龍獅隊伍依次排列，由洪聖廟出發，沿着舊區的大街遊行，引來大批居民夾道觀賞。

我連續兩年觀看這個神誕巡遊，發覺主辦者在招募義工方面力有不逮，過去他們以抬轎方式運載神像，到去年已因人手不足而改用推轎車；另外，以往有八個人分別抬着「吉祥八寶」遊行，去年只能找到六人，且多是老人家，今年亦索性以車代步，用木頭車安放八寶。主辦者解釋，因爲誕期並非假日，年輕一輩要上班上學，所以未能抽空參加。

反觀到來賀誕的龍獅團體，卻人力鼎盛，聲勢浩大，參加者都樂於趁此機會一試身手，將平時所學的獅藝和採青功夫表現出來。相比之下，街坊似乎沒有對自己地區的節慶給予適當重視。

香港仔有一間古老的天后廟，昔日曾辦過隆重的天后誕活動，但現已隨着老一輩淡出、年輕一代不願接手而停辦了，今天香港仔的漁民只好乘船到南丫島不同地方慶賀天后誕。還好鴨脷洲同慶公社尚有一群熱心人士，每年出錢出力舉辦活動，可惜他們不善宣傳，以致未有引起市民和遊客的注意。

洪聖誕巡遊有龍獅參與，更顯熱鬧

複雜性能的古獵表

李英豪

開性閒情

現今不少地方的古表市場皆只着重古腕表（老爺手表），而忽略了古袋表的價值；主因是古腕表可戴在手腕上，讓別人也看見（有點「炫耀的心理」）；自己看時間較方便，不必次次要從袋裡掏出來，按開袋表蓋，才可看見指針與刻度盤。

另一主因乃潮流時興炒賣名牌古腕表，使渴求者衆（有些並非古表的眞正愛好者），形成較易成交和隨時「升值」的現象。其實，一些複雜性能或設計獨特的古袋表十分珍稀，尤其是十九世紀至二十世紀初期的罕品，製作難度極高；迄今一切複雜性能如常，行走準確，洵屬機械與藝術結合的結晶品，不可多得。

像**附圖**的古袋表，於一九一二年在英國劍橋文西公司出廠，爲性能十分複雜的有蓋十八K金獵表。其功能包括打簧（屬「三問」——可「問」時、刻和分）、計秒、萬年曆、月相、雙跳秒等。當時並無電腦和先進電動機器輔助，僅憑人手裝嵌；由於內部構造極複雜，絲毫偏差就會如「牽一髮動全身」，故製造及調校費時，要一兩年甚至幾年才能創造一個袋表出來，但卻是古表壇的瑰寶。它比較一些燒琺琅彩畫的古袋表更珍貴。

節氣與占星

易經緯

儘管氣候改變，但是，二千多年前沿用至今的二十四節氣，仍然對氣候、物候有啓示、預告作用。以今年爲例，「雨水」交節後不到二十四小時，香港及華南普遍下了春雨。而「驚蟄」那天，更響起春雷，香港天文台在當日錄得過千次閃電。可見，二十四節氣這傳統智慧在科技發達的二十一世紀，還是有實用價值的。

二十四節氣以春分爲開始，地球繞太陽公轉的軌道，天文學稱之爲黃道，太陽從春分點（即黃經零度）出發，每前進十五度爲一個節氣，運行一周，由春分點回到春分點，爲一回歸年，合共三百六十度，三百六十除以十五，黃道分爲二十四份，即二十四節氣。也即是說，二十四節氣是按陽曆計算的。

基督教的復活節，就是按春分來定的，每年春分後第一個月圓後的星期五，便是耶穌受難日，耶穌死後第三日復活。

二十四節氣，其實由十二節與十二氣組成，立春、驚蟄、清明、立夏、芒種、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪、小寒爲節，中國傳統陰曆，這十二個節是十二個月份的開始，立春爲歲首，到了立春便是一月，驚蟄是二月……小寒便是十二月，術數以此推算。十二氣是雨水、春分、穀雨、小滿、夏至、大暑、處暑、秋分、霜降、小雪、冬至、大寒，西洋占星術則以此作爲十二星座的分野，雨水爲雙魚座、春分爲白羊座……

可為天

血管年齡

思　健

醫學與養生

血管有年齡嗎？如果它有年齡，那麼就有壽命，究竟血管的壽命有多長呢？這個問題似乎比較棘手：首先應當肯定，血管是會隨着時間的消逝，經歷生長、發育和老化的不同階段，它具有年齡的特徵。其次血管年齡在個體身上可以相差很大，它不能作爲鑒別身份的一個標誌。最後血管在人體內四通八達，其中有三處最重要的動脈通道，只要一處出現無法挽救的堵塞或破裂，那麼整個血管系統都會隨即停止工作。此三處的危險硬化區是心臟冠狀動脈的粥樣硬化、腦組織的動脈粥樣硬化和頸動脈的粥樣硬化。

血管年齡是決定人壽命的重要因素。絕大多數老壽星，他們的血管年齡遠遠低於實際年齡。相反，很多未享天年的中年人，他們的血管年齡卻大過實際年齡的二十年甚至三、四十年！

除了遺傳原因以外，使血管年齡老化的最大兇手是血液中多餘的膽固醇、甘油三酯等脂類物質。這些脂類物質沉積附着在血管壁上，形成動脈粥樣硬化斑塊，使血管的柔韌度降低，同時血液黏稠度增高，血液流動緩慢，隨時潛伏血管破裂和血液流動受阻的危機。

血管年齡又是可以逆轉的，如能在生活起居方面引起注意，如改變飲食習慣，低脂、低鹽，多食蔬果，戒除煙酒、生活起居規律，適當體育鍛煉等均有實效。

閩閩新天地

牙齒說再見

梁式芝書院　中七　邱慧筠

再見了，我的小主人！我眞的捨不得爲這七年唇齒相依的關係說再見，可惜的是我命不久矣，甚至連站也站不穩了。

看我這搖搖欲墜的樣子，我知道我的生命已經走到盡頭了。主人，請原諒我不能再保護你、侍候你了，我也不能再陪着你一起笑、一起吃了。缺少了我，是否爲你帶來很多不便呢？當口齒伶俐的你說話時變得咬字不清、吃飯時感到諸多不便的時候，你會怨恨我還是想念我呢？我再也不能爲你服務了，七年的感情令我戀戀不捨。

從你牙牙學語到現在會說會笑，我陪着你一路走來，共同度過這一段美好的日子。當你看着自己露齒而笑的照片時，我希望你會懷念我。

再見了，我的好拍檔！我們親如兄弟，一同洗澡、一同打仗，一同歡笑、一同咆哮，七年來合作無間。你們會記住與我並肩作戰，毫不畏懼地把來敵咀嚼，再一起慶祝的情形嗎？而我會把這些珍貴的回憶深深地刻印在腦海裡。我們曾以不斷的歡笑來慶祝大獲全勝，品嘗着主人獎賞的一大堆巧克力、口香糖，我們總是高興得圍着獎賞手舞足蹈，舉行慶祝大會。各位兄弟，對不起了，年紀老邁的我，以後再也不能參與主人的戰事和兄弟們的慶祝會了，但我相信你們會盡心盡力地爲主人繼續戰鬥下去。

再見了，常常爲我的清潔勞心勞力的好友！感謝你不嫌棄我身上的污垢、忍受我發出的惡臭，常用軟綿綿的泡沫按摩我的身體。每天早上，在我上戰場前，你都會小心翼翼地爲我穿上盔甲，替我打氣，盼望我凱旋而歸；每天大戰之後的晚上，你又會爲我清理戰事留下來的殘骸，趕走我一天的疲倦，讓我好好安睡。我永遠也不會忘記你的軟毛溫柔地爲我驅散疲累；你的泡沫耐心地安撫我的心靈；你的薄荷香氣總會令我精神抖擻。然而，這一天，我終於要離開了，別爲我傷心流淚，我的拍檔們仍然還需要你們的幫忙呢！大家一起努力吧！

再見了，我的對手！每一天，我們都在刀光劍影下相逢，我的任務就是要把你切碎。雖然我和你無怨無仇，但爲了我的主人能順利把你吞噬，我只能與你勢不兩立。最令我難忘的應該是那次「水淹七軍」吧！記得那天突然有一個大浪掩來，我軍屹立不倒，而你們則一下子全軍覆沒，隨着大瀑布直下到胃，眞是痛快極了！然而，現在我有心無力了，一場場驚心動魄的激戰已成回憶。但我要警告你們，不要妄想能逃出我兄弟的「五齒山」，他們一定會延續我的心願，咬牙切齒地與你拚個死活。

我已嗅到一陣消毒藥水的氣味，還聽到機器發出的刺耳「嘰嘰」聲。我時日無多了。黃色的射燈模糊了我的雙眼，我的腦海一片空白。戴口罩穿白袍的劊子手在步步逼近，他冷不防地用鐵桿敲打我的身體，在我暈眩之際，我被連根拔起了……

再見了，各位！

校園設施

優才（楊殷有娣）書院　四年級　李泓浩

請讓我向您介紹一下我們學校的校園設施吧。

首先，我要介紹的是學校操場。我們學校有兩個露天操場，這裡也是我們的籃球場，許多喜歡打籃球的同學每天都在這裡玩得不亦樂乎！

其次，我要介紹的是體育室。體育室裡放置了很多體育用具，不過，遺憾的是我們小學部的學生不能隨便使用，聽說是因爲我們還未夠年齡呢！只有中學部的學生才可以取用那些琳琅滿目的體育用具，眞是令人羨慕極了！

我還要介紹一下我們的跑道。學校的跑道分作六道，也算得上是寬敞了，我們常常在那裡比賽，跑在別人的前面眞的充滿了自豪呢！不過，要使用這跑道也有身份等級之分，那就是學校田徑隊的隊員可以優先使用！

最後我要介紹的是自然教室——這是我最喜歡的地方。自然教室裡有很多不同的植物，例如：含羞草、仙人掌……還有很多蔬果，像木瓜、草莓、番茄等等。在自然教室裡，我最喜歡的就是那個小小的龜池；龜池裡養着許多大大小小的烏龜，還堆放了一些不同大小、不同形狀的石頭，它們的用處，當然就是可以讓玩累了的小烏龜們躺在上面休息了！

我們的校園的確十分美麗，裡面的設施也十分完善，不同地方都有不同的特色，我眞的非常喜歡我的學校啊！

媽　媽

德信中學　中一　李震東

在我所認識的人中，沒有人能夠及得上我的媽媽那麼偉大！

每到考試前夕，她會利用自己的假期來陪伴我一同溫習，直至我把課本都溫習得熟透爲止。若我的成績優異，她會爲我高興，甚至買禮物給我。如果我的成績不理想，她不但不會責怪我，而且還安慰我，鼓勵我繼續努力，不要輕易放棄！

當我生病時，她不睡覺，整晚用心地照顧我。記得在我四歲的那年，我曾在深夜發高燒，媽媽二話不說便揹着我上醫院，在路上她還因爲走得太着急而滑倒受傷流血，但是她只在意有沒有傷到我，最後把我安安全全地送到醫院。

如果哪一天我死掉了，我會懇求陰間的負責人，讓我再次投胎到我媽媽的肚子裡。因爲這個媽媽太偉大了，我一定要好好珍惜她！

荔枝窩協天宮

徐振邦

古蹟導賞

位於沙頭角地區的荔枝窩村，共有兩間歷史廟宇，一間是協天宮，一間是鶴山寺。兩間廟宇並列在一起，成爲村內的主要祭祀地方。

協天宮供奉的是關羽，這間廟宇建於清朝光緒年間，後來曾進行過復修，廟內曾存有不少有價值的古文物，據說有三百多年的歷史，但可惜早前被人盜走了。

這間協天宮現已被列入二級歷史建築，成爲了荔枝窩一個主要的古蹟。

◀位於荔枝窩村的協天宮

橫頭磡邨

陳志華

AAC談街談地

橫頭磡邨位於九龍中部的獅子山山腳，「橫頭磡邨」這名字來自其所在地橫頭磡。橫頭磡本名「橫頭砍」，一九四一年香港淪陷後日軍進駐，將這裡作爲行刑場所，他們殘忍地用軍刀橫砍被殺的人，把他們的頭顱砍掉；「橫頭砍」一名由此而來。後來，居民雅化了名稱，以「磡」這個諧音改稱「橫頭磡」。早年隨着附近的樂富港鐵站啓用，人們自然地把橫頭磡視作樂富的一部分，但實際上橫頭磡和樂富是兩個相鄰的地區。

一九五三年的聖誕夜，石硤尾木屋區發生大火災，五萬多人無家可歸，政府於是在石硤尾木屋區原址興建多座徙置大廈，用以安置災民。當香港人口漸增，政府除了在石硤尾、大窩口、大坑東和李鄭屋等地興建更多徙置大廈外，在橫頭磡也興建了徙置大廈。整個橫頭磡邨共有二十五座，位於近龍翔道位置，於一九六二年落成，至上世紀七十年代後期開始重建，新樓宇在一九八二年至一九九四年間落成。

新樓宇外形大多是長型設計，由於屋邨位置鄰近舊啓德機場，當時這區的樓宇受高度限制，因此，大部分建築都使用外觀長而窄的相連長型樓宇設計，其中宏光樓和宏顯樓更採用了較少使用的「L」款設計。現時，這些相連長型「L」款樓宇在全港公共屋邨中僅餘四座，其餘兩座是大窩口邨的富秀樓和富平樓。

橫頭磡邨樓宇以「宏」字排名，配合「磡」的諧音，分別有宏暉樓、宏顯樓、宏光樓、宏澤樓、宏富樓、宏興樓、宏業樓、宏基樓、宏亮樓、宏頌樓、宏照樓、宏孝樓、宏安樓、宏德樓、宏耀樓、宏禮樓、宏祖樓和宏偉樓。本來橫頭磡邨還包括宏康樓、宏逸樓、宏順樓、宏達樓、宏旭樓及宏樂樓這六座，後因這些樓宇位於樂富港鐵站旁，遂在一九九一年撥歸樂富邨管理。

做好自己 等待機會

香港專業進修學校　商貿學（金融）高級文憑　二年級　張芷琪

情繫中華

講到京劇，坦白說，對我們這一代香港年輕人而言，實在是興趣不大，甚至會感到十分沉悶；平時一定不會主動去觀看，更遑論去深入了解。不過，藉着這次到北京交流的機會，得以靜下心來，坐在老舍茶館認認眞眞地欣賞了一齣京劇表演，還有幸訪問了一位出身自京劇世家的京劇演員，從而讓我對這門國粹有了新的認識，對競競業業的京劇演員有了一份由衷的欽佩。

在流行文化、韓日影視充斥的當代中國年輕人的次文化潮流中，有誰還會留意到那些每天清晨就要起床練功的戲曲演員呢？在我與京劇演員訪問交談的過程中，我理解到他的無奈，但同時也感受到他對理想的執著追求。那位演員只有三十出頭，他的祖父是曾經紅遍大江南北的名角；儘管自小得到眞傳，在戲曲界擁有了自己的戲迷，但始終得不到劇團領導的重視，沒有太多機會展示自己的技藝。雖然現況如此，但他仍然堅持每天早起練功，無一天間斷。他告訴我們，劇團已經有很長時間沒有爲他安排表演了，但如果就這樣不去練功，就等於自己親手葬送了自己上台的機會。爲了實踐自己的追求，他就是這樣一直保持着一份對理想的執著與熱誠，不斷充實自己，耐心地等待機會。正如他所說：現在能做的，就是做好自己。

這位年輕的京劇演員的分享對我有很大的鼓舞作用。相比之下，我與很多現今的年輕人一樣，稍有挫折便會放棄或另尋他法，沒有想過如何去堅持和補救；正是因爲缺少一份堅持、忍耐與毅力，令自己不斷在浪費時間。在我們的生活中，打遊戲機或相約朋友出外玩樂比思考如何裝備自己、如何等待機會要輕鬆得多了。這次經歷讓我反省，如果我們的日子再這樣繼續下去，即使有機會擺在眼前，也會錯失而不自知。所以，我必須重新糾正自己的生活態度，爲自己的未來做好準備。

（香港專業進修學校「心繫家國」二〇〇八年京港文化交流感想・之八）

▼從一位京劇演員的分享中，港專同學備受鼓舞

◀港專同學在北京接觸到的一事一物，都不由得引發自己去反省