



C20 解碼

市道不好一定會引發更多社會運動，但更頻繁的社會及政治活動，有時倒會帶旺某些行業。譬如大部分入常認為，現時全球所有行業的廣告市道均已變得十分壞。

但是，「華爾街日報」卻否定此看法，並指出以整個亞洲來計算，政治活動廣告倒在近年來不斷大幅上升；印尼的政治廣告逆市上升百分之五；印度更厲害，電視的政治廣告已上升近三成！除了亞洲地區的社會運動廣告急升之外，由於本星期四便開始「G20」峰會，所以近兩個星期，國際報章上多了很多四分之一版、半版，甚至是全版的政治或社會運動廣告。當中，很多都是寫給二十國領袖的公開信，而其中一封由一個名為「歐洲跨越2010」的組織所刊登的公開信，就提出三個議題，相信也是今次峰會不可不談的三大亮點：

第一，是趁今次金融海嘯「國國自危」之際

軒轅伯

，乘時叫所有國家組成一個「國際儲備基金」——哪個國家的經濟有困難，便動用這一國際儲備基金——來共同協助，以取代現時「自己發債、印貨幣、再注資」的方法。

第二，是要發展出一套全球公認的「銀行金融業監管機制」——此機制需要特別訂明銀行的業務達到什麼情況時，便需要「國有化」，即時由政府接管相關銀行。否則的話，只會不斷發生「AIG 花紅事件」：政府不斷注資而管理層卻繼續分紅！固然，政府接手銀行後，確實會令其業務管理因官僚制度而變得遲鈍；不過這個時候，相信大部分入會寧願藉此保證救市的注資，確是在銀行的日常運作之中。及後「G20」可再討論市道變好後，如何從政府手上把銀行重新「市場化」。

第三，是要「國際貨幣基金組織」重新檢視和比較美國、美國及瑞士三國的銀行體系，先看這三個國家的銀行各自有什麼漏洞，然後一次過補救全球其他銀行體系的缺失！

吐納呼吸清心守真

易經緯

長壽皇帝乾隆的養生十六字訣，知易，行不難，但難在持之以恆，可以說是「知易恆難」。「吐納呼吸」，這四個字，呼吸，人類賴以生存，但吐納，就用另一種方式去呼吸。吐納，是道家養生必修課，用意念控制呼吸，洗滌心靈、軀體的污穢，現代西方保健搞的氧氣吧，也些少有「吐納呼吸」的影子；但分別在於，道家的納，能達到清靜、守真、無為、吐故納新的效果。

由於武林中人亦藉着吐納去練內功、氣功，所以，「吐納呼吸」五花八門。各人視乎自己的需要、能力、修為去練習，不要勉強，不要胡來，否則失去道家「順其自然」原意。

雖然練「吐納呼吸」可以用躺、立、坐、行、走的姿勢模式，但對於初學者，仍以仰臥為入門式，把握正確吐納方法，才考慮用立或坐式。不論用什麼模式去練，都必須先弄清楚，「吐納呼吸」主要目的，是吸入清新空氣，呼出濁氣，所以，要找個空氣清新的靜處，如果在空氣污染指數高的地方練，就欲益反損。明白這個道理，在家居練，要保持室內空氣流通，避免有人吸煙、燒香、使用氣體燃料，時間以子、午、卯、酉時為佳，摒除雜念，靜臥床上，舌頂上顎，雙眼微合，先「洵氣」，再「調氣」然後再「服氣」。



陳天權

政府最近公布的歷史建築名單雖有不少漏網之魚，但也包含了眾多兼具歷史、美學和社會價值的建築物，若進一步探討有關建築物的背景，還可認識到香港在不同時期的變遷。

以東華三院來說，其屬下有四處建築物獲得評級，一級歷史建築有東華醫院主樓，和東華三院文物館（前身為廣華醫院大堂），而二級則有東華東院和東華義莊（東華醫院成立於一八七〇年，但早期的建築物都已折建，最悠久的大概是東華義莊了，它於一八九九年遷建大口環後便沒有重大變動。

《源興流——東華醫院的創立與演進》

一書提到，東華、廣華和東華東院在一九三二年合併為東華三院後，作為龍頭的東華醫院地位受到新興力量挑戰，領導層不得不回應各方訴求，走向現代化，並決定斥資二十一萬元改建主樓，增至六層，工程於一九三四年完成。不過，主樓的大堂和前門仍是一八七二年的模樣，前門下側可見同治九年（一八七〇年）三月（西曆四月九日）港督麥當奴所立的基石。



上環東華醫院主樓前門保留了初建時的樣貌

思 健

眼袋的成因和預防

膚形成的皮袋內。某些疾病如腎病、鼻子過敏或妊娠期及某些生活習慣如熬夜、睡眠不足、疲憊等也會促使眼袋過早形成。

最徹底消除眼袋的辦法是去醫院整形科做手術，同時要求去薄眼輪匝肌、去掉脂肪墊及拉緊眼瞼皮膚，效果可達十幾年。不要盲目相信非專業的美容院所作的各種奇異療法。

預防眼袋過早出現需要戒煙酒及保證充分睡眠和飲水量，飲食方面可參照皮膚保養的膳食要求。

眼袋初起，民間採取以下辦法去除，可以一試：一、用鐵質調羹放到冰箱冷凍後輕壓眼袋；二、將加溫後的橄欖油，輕塗輕壓眼袋處；三、取維E膠囊中的黏稠液在眼袋處塗敷及按摩。



人過中年，男士最怕頭頂禿髮；女性最怕臉面部的皺紋。細小皺紋尚可利用化妝品遮掩，但聚集大皺紋之眼袋，則最讓人難堪及困擾。

臉上皺紋是肌膚鬆弛的結果，而眼袋的出現就不僅是肌膚鬆弛下垂的原因。眼袋不是病，它的出現可分為遺傳性和後天性兩種，遺傳性眼袋可早在二十歲左右即出現；後天性眼袋則在三十歲以後，很大程度上是由於一些不良生活習慣而導致的。

人的眼部肌膚最為嬌嫩，隨著青春流逝，膠原蛋白質最早從這裡流失而代之以脂肪增多，同時眶隔筋膜也開始鬆弛，對眼周脂肪的支撐性不足，於是脂肪便聚集在鬆弛肌

瘋狂買家

胡銘堯

從前，當藝術節門票開賣時，我會和幾位要好的同學，清早七時到馬鞍山的某大快餐店，一同吃早餐。事關我們都是為最便宜的學生票而來。學生票數量有限，最要命的是我們的錢更有限。所以，我們必須有謹慎和精準的謀略，務求電腦開機不久，就要以最小量的錢，買到最多最好的票。

選馬鞍山，因為我們肯定，七時多到票房，必定排第一位。吃完早餐後，我們駐紮在票房門口兩個多小時，就是要擬定購票的先後。受歡迎的，當然會「柯打」在先，最怕的就是聽到「售完」二字。這策略當然奏效，我們幾人總會佔着票房好些時候，讓排在後面的苦等。

由於受全球性的「金融海嘯」影響，不少種類的收藏品因為供過於求而跌價，甚至乏人問津。有些近二十多年出廠的名牌金表，曾被人「炒起」；但始終並非如鳳毛麟角，可說有「錢就可以購得」，在「海嘯」影響下，少不免跌價兩成至三成。



有些較珍罕難得的名廠老爺機械腕表，只要機件級數高和保養良好，依然發揮其「保值作用」。尤其是複雜性能及「石數」高者，皆有抗跌能力。

例如附圖的「百達翡麗」一九四五年出廠的廿三石計秒十八K金腕表，有紀錄儀與Tachometer等特殊裝置（日內瓦編號八六七七八六）；其價值沒有多大改變，原因是有實力的收藏家對這類罕品仍求之若渴。

該名廠於一九五五年出廠的雙針計秒十八K金腕表，俗稱「雙跑馬」；絕少有機會遇見。完美者在近十年來皆值港幣一百萬元以上，有升沒有跌，因物以罕為貴。

縱使是鋼腕表，也有些具抗跌作用。例如「勞力士」廠曾於一九四六年出廠蠟式計秒鋼腕表，裝置遙測計，夜光刻度；刻度盤上原本的英文字CHONOGRAPH末多了一個「E」字，表示乃精密計時器，經日內瓦天文台嚴格測試，獲發A級證書，是較特別的「天文台表」。



校園 校園孩子眼

聞聞新天地

這是我的命運

梁式芝書院 中七 鍾文珊

這是什麼地方？我發現自己被困在一個狹窄的地方裡，四面都被牆壁圍着，但牆壁不算高。我正打算越牆而過時，突然發現身旁有一張紙條，上面還寫着字：

「混種犬，一歲，已絕育。本人無力再照顧，請有心人領養。」

什麼？難道是說……我……我是一隻……一隻狗？一隻被遺棄的混種狗？

我驚恐地伸出雙手，不！那已經不是一隻手了，而是兩條骨瘦嶙峋、被棕黃色毛髮包裹的肢體！我真的是一隻狗，被人遺棄的混種狗。我嘗試用雙腿站起來，但根本站不住穩，搖搖晃晃地隨即往後倒下，滾落在一片冰冷的地上——我從一個紙皮箱中掉了出來。

我眼前出現了一條巷子。除了我，這兒還有好幾袋垃圾。我一吸氣，那股刺鼻的酸臭氣味從鼻孔直竄進氣管，幾乎令我暈倒。

「看！這裡有隻狗！」我聞聲回頭一看，四隻龐大的怪物正朝我走來！他們身穿校服，頭上的毛髮是五顏六色的。「你們想要幹什麼？別走過來！」我心裡這樣想，但口中卻說不出一句話來；喉嚨裡只發出了「汪汪」的叫聲。「哼！竟敢向我們老大吠！不識好歹的東

西！」他們隨即向我撲來。我轉身就跑，不顧一切地向前衝，直到感覺身後的腳步聲消失，我四肢發軟，上氣不接下氣，瑟縮在街角。

突然，空氣飄來一陣香氣。我抬頭嗅嗅，那是肉煎包的氣味！我挺起身子窺看，原來旁邊是一家熟食小店，

門前放滿了一桌子剛出爐的肉煎包！肚子咕咕作響的我，雙眼緊盯着那盤包子，唾沫不由得流出來了。

我的舉動被店內一個小孩瞥見了，他退後幾步，我想着是不是要趁他拿棍子趕我走之前逃掉，卻看見他從收銀櫃後慢慢走出來，站在店門前左顧右盼，接着竟伸手拿了兩個肉煎包遞給我。「快吃吧！趁我媽媽還沒回來！」我很想大聲地感謝他，但卻又無能為力，只能低頭吃起包子來。剛咬了兩口，背部一陣刺骨的疼，「滾！滾！」原來是店子的女東主，她手持掃帚，重重地往我的背上砸下來，狠狠瞪着我。我來不及叼起包子便落荒而逃。

天色漸暗，我渾身乏力，在街上漫無目的地走着，不時要留意身後是否被一些邪惡的目光注視。整天只咬了一口包子，還沒吃到肉餡，現在四肢還在發軟，我快走不動了。

我再次走進小巷，那個曾裝着我的紙皮箱仍在那裡，正想走過去鑽進箱子里，但一個衣衫襤褸的老婦卻捷足先登，把紙皮箱整個拎，一把甩到她的手推車上，徐徐離去。

地上只剩下那張證明我被遺棄的紙條。我躺在它的旁邊，在哀鳴中再無氣力動彈。

這就是我的命運嗎？



幼苗新種 (繪畫)

上水官立中學 中五 劉玉芳

慚愧

鴨洲洲街坊學校 六年級 鄭倩愉

記得有一次我上學差點兒遲到，雖然最大的原因是因為我調皮搗蛋，但與我的一位好友也不無關係。

我以前在上水的一所學校上學，因為我住在深圳。每天上學我都要乘坐保姆車前往學校，每次一上車我都會見到我的好同學——茵如。我們每天一起過海關，感覺非常熟悉和親切。

有一天，當我和茵如過了海關在等候保姆車時，她突然對我說：「我們每天都是按照慣例『坐車』、『過關』、『坐車』、『到學校』，這種感覺很沉悶啊！不如嘗試一次特別的做法吧！」我連忙問：「怎樣的特別做法呢？」她興奮地說：「你看我手上拿着的是什麼？」我平淡地說：「不就是八達通嗎？難道你想乘坐火車上學嗎？可是我沒有八達通呢！」她說：「不用怕！你只要緊跟着我就可以了。」

於是，我跟茵如她走進火車站，她走向使用八達通入閘的通道，把手一伸，「嘟」一聲，門欄就開了。她說：「趕快趕快！」就在她通過閘道的一瞬間，我也馬上貼着走過去，但卻慢了一點點，門欄關上的時候剛好夾着我的腰，幸虧它馬上便自動鬆開了，我立刻便過了「這一關」！列車到達上水站，我們用同樣的方法出了閘口，然後，我們沿着平日坐校車時認得的那條路，一路走回學校。途中，我們經過一個公園，高高興興地跑進去玩了一會兒。突然，我問茵如：「現在是什麼時候？」她焦急地說：「天啊！還有五分鐘就要上課了！」於是我們拔腿就跑，慶幸的是我們能及時趕回學校呢！

有了這次經歷，以後每當我乘搭火車經過上水時，都會想起這件事，心中感到慚愧之餘，也會常常想起那位已經很久不見的好友。

書海遊蹤 元和

《浩園》

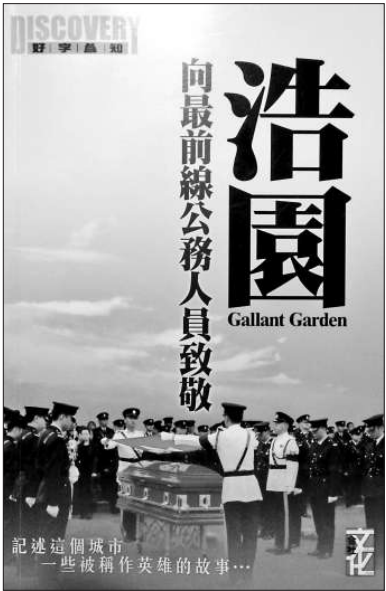
雖然很多人都沒有去過浩園，但香港人肯定知道「浩園」是一個什麼地方。

位於和合石墳場的浩園，建於一九九六年，是一個安葬殉職公務員的墓地。葬於這裡的因公殉職的公務員，浩園都為他們豎立了刻有姓名的紀念碑，以紀念他們所作出的貢獻。

浩園內葬有哪些因公殉職的人士呢？當中又有多少英雄故事為大眾所認識呢？通過《浩園》這本書，可以看到部分因公殉職的警務人員的事蹟，他們的故事，也正是一關關香港人用鮮血和生命維護香港社會和民衆利益的英雄故事。

這本書的作者是資深的新聞工作者，採訪過不少社會事件。作者在書中記錄了九位因公殉職的警務人員的事蹟，匯集成一本英雄故事冊。這九位警務人員分別是警司王永基、警員曾國恆、梁成恩、高級督察梁寶明、警員蘇志豪、岑凱傑、交通警員陳業升、警員江榮發。

透過《浩園》，可以讓我們認識更多生於斯長於斯的香港人，為東方之珠這片福地發光發熱的動人故事，並藉此向這批可愛可敬的人作出最崇高的致敬。



書名：《浩園——向最前線公務人員致敬》
作者：突發組豪哥
出版：文化會社有限公司
日期：二〇〇九年四月