責任編輯：李 淼

東寫西讀

留住聰明員工十要點

軒轅伯

倫敦商學院最新研究發現，假若「聰明員工」（smart employees）看見公司留下大批怨氣多多、士氣低沉的員工時，他們必定會想轉到更刺激、更有趣的環境工作。倫敦商業學院因而提出了「留住聰明員工」的十要點——

第一，即使要批評那些聰明員工，也要先肯定他們是聰明人，一問「你們怎麼會這麼笨」時，他們就會有強烈反應；所以要先稱讚、才批評；

第二，留意聰明員工有什麼工作是只有他們才能做到、而別人卻做不來也學不來的，主力叫他們做那項工作即可；

第三，聰明員工一般都十分留意人力市場的價格變動，所以可別隨意向這些員工「出價」；

第四，爲了顯示他們有多聰明，通常聰明員工都會不大理睬上司，或是只問一些艱難問題，管理層要充分預備好才回答；

第五，即使老闆不容許，聰明員工總有辦法找來資源做他們想做的項目，所以公司不如乾脆出點力、也出點資源協助。

第六，聰明員工十分重視自己的地位，所以一個既新且特別的職銜，較一個高級的職銜，對他們更有吸引力；

第七，要留空間給這些聰明員工可以直接跟頂頭上司接洽，否則他們會失去對工作的興趣；

第八，聰明員工在公司內外消息都很靈通，不過消息有眞有假，不可不信，但須要極小心處理及回應，別以爲他們會跟你閒聊，聰明員工只會交換或核實情報；

第九，聰明員工容易感到納悶，所以要麼經常讓他們想新事物，要不就是經常更換他們手頭上的工作；

第十，聰明員工不愛說多謝，不過他們並不是沒有禮貌，因此作爲他們的上司也不要介懷；千萬別試圖跟他們扮成很熟絡、或嘗試做朋友，他們一般都極討厭工作以外的社交活動。

大澳社區保育

陳天權

大澳位於珠江口東岸，若以香港市區爲中心來看，的確是一個偏遠的邊陲小鎮。但在歷史上，大澳曾是香港、澳門和珠江三角洲之間的海上交通樞紐，其優越的地理位置，加上特殊的生態環境，促進了漁業、鹽業、農業和商業的發展，吸引不同職業和族群的人到來定居，包括從事捕魚的水上人、生產食鹽的鶴佬人、投入耕作的客家人，及經營生意的廣府人，令大澳成爲一個繁榮小鎮。

但基於種種原因，大澳自一九六〇年代起，漁、鹽、農業便相繼衰落，年輕一代轉到市區謀生，大澳變成了一個落後、蕭條的社區，很多古老的民間智慧和傳統的生產方式，都隨着老人家的逝去而漸漸被人遺忘。幸好大澳的宗教信仰習俗仍然持續不斷，當地有十多間大小廟宇，各有不同誕期，尤以農曆正月二十日的福德大王誕，和六月初六的侯王誕最爲熱鬧，另外在端午節又舉行龍舟遊涌，既展現多姿多采的宗教文化，亦增強地區的社群關係。

大澳是香港唯一仍然具有水鄉風味的漁港，可惜在目前的政策下，僅存的珍貴文化遺產沒有得到適當保護。不少棚屋已改建成兩層高的石屎樓房，部分宗教活動因缺乏支持而開始萎縮。

要讓當地人和市民重視大澳的文物和風俗，首要工作是加強宣傳和教育，鼓勵社區、團體和個人積極參與，這樣才能令大澳保留固有特色，回復生機。

與你同遊

棚屋是大澳的重要文化遺產

早期音樂復興

賴建群

樂在其中

與訪港管樂專家杜程談起牧童笛音樂發展，他特別提起三十四歲就英年早逝的英國早期音樂專家曼羅（David Munrow，一九四二至一九七六）。「他口才好，當年在電台主持音樂節目，又善於演奏多款早期木管樂器，在英國掀起了早期音樂熱潮，影響了一整代的樂迷！」

回家立刻找出曼羅的唱片重聽。他建立的倫敦早期音樂合奏團錄過不少精彩唱片。樂團陣容彈性很大，每位器樂成員都精於演奏多種早期樂器，合作的歌手曲目也廣。由十字軍的音樂、十四世紀的佛羅倫斯情歌、英國的早期歌曲、文藝復興時期的流行舞曲……每張唱片的主題都能勾起聽衆的好奇心。

這些歌曲和樂章，無論風格和內容本來就非常入世。曼羅的演繹並非學究式的風格陳列，他和一衆拍檔的演出，爲這些老掉了牙而且長期被忽略的古曲注入活力和生氣。只聽唱片，我已經禁不住沉醉在曼羅那新奇悅耳的早期音樂世界裡，難怪當年他在英國各地進行的現場演出都是一票難求。

曼羅早年主修語言和文化，曾到秘魯教音樂和英文。履歷上，音樂從未成爲他的主修，但他對音樂的投入貫徹一生。若他當年不曾自殺，今日也只是六十多歲。我相信早期音樂的發展會因他的存在而發展出另一個局面。

古袋表的「計時精品」

李英豪

開性閒情

在老爺機械腕表及袋表上，我們偶爾會見到英文字樣「CHRONOMETER」，意思是「精密計時器」，乃當時天文台（如瑞士日內瓦）認可其機件結構特殊，而日常亦十分準確、耐用和可靠。換言之，表示乃珍貴較罕的高級老爺機械表。

早於十八世紀末期，一些珍稀貴重機械袋表也有「TIME PIECE」的英文字樣，大意是「計時精品」，與十九世紀至二十世紀第二次世界大戰前後機械表上的「CHRONOMETER」意思相同。普通的機械表均沒有這兩個英文字；除非是一些奸商在刻度盤上「翻寫面」時僞造或加添上去。

機械表刻度盤上這些英文字一定要原裝，從出廠保存至今不變。有些特殊的高級袋表則刻在表殼內。像**附圖**就是一七九七年（十八世紀末）在英國倫敦出廠的銀殼（九二五）白瓷面計秒袋表，屬舊式的跳秒裝置，爲蟹爪型的複式擒縱器，配合「補擺」與晏諾德古老彈簧。藏玩古袋表的有識見人士皆知此乃稀品，難得遇見。這種特殊機械裝置首見於十八世紀末，至十九世紀中期就幾乎絕跡，故存世者不多。其表殼內便原裝刻上「TIME PIECE」的英文字樣。現今玩慣近代腕表者可能不知其珍貴處。

同自由基抗爭，贏得長壽

思 健

醫學與養生

上文所述，除遺傳外影響人壽命的基本因素竟是自由基，它牽涉到化學世界的原子、分子、電子及氧元素等！

原來自然界裡的萬物都是陰陽配對的，就像我們見到的磁鐵一樣，如沒將其妥善處置好，它就會變成害群之馬，見異性電子就吸，到處撞「親」。人體健康組織如細胞膜、血管壁、蛋白質甚至基因，那部分被它撞到，那部分就遭殃，就飽受氧化壓力和摧殘，輕者提前老化，重者演變成心腦血管、腎臟、肝臟及惡性腫瘤等病。

哀哉，人類本應享有的天壽之年，被自由基毀於一旦。

同自由基抗爭方法不外乎兩種，一是盡快讓它配對，讓它穩定下來，不再到處亂闖，並伺機消除它。對付它們的有維生素E、維生素C，和β－胡蘿蔔素，及一些微量元素（如鋅、銅、硒）。這些抗氧化物質具獻身精神：「你要配對？來吧，我同你結合，只要不侵犯人體組織什麼都可談。我甚至可以同你組成你最喜愛的模式雙氧水（H_2O_2），然後再讓鋅、銅、硒參與派對」。在人體內的抗氧化酶SOD帶領下，結合成CuZnSOD等化學式，最終將雙氧水分解爲無害的水和氧。

二是拒敵於國門之外，戒除不良嗜好和情緒；避免電磁波和高紫外線環境；忌食受化學物質污染如食品添加劑及久置的油脂食物等，都是長壽之秘訣。

炒鱔糊與黃鱔飯

易經緯

雖然夏天膳食以清淡爲宜，以五穀、蔬果爲主，但適當配以營養豐富而又容易吸收的肉類，更符合夏季養生之道。

夏天吃魚比吃肉更有益，不肥膩，易消化。我今日與您分享利口兼利腹的黃鱔。站在醫食同源的角度看，黃鱔很值得欣賞。西方營養分析，黃鱔在三十多種常見的淡水魚中，蛋白質含量排第三，僅次於鯉魚與鯇魚，而含鈣、鐵量則居榜首，此外，黃鱔還含豐富維生素A、D、B1、B2以及鋅、鎂等多種維生素與微元素，更可喜是含氨基酸相當豐富，而膽固醇不高，對於中老年人士，不啻爲夏令季節補品。

黃鱔肉、魚、骨、皮、頭均可入藥，明代良醫李時珍《本草綱目》說：「黃鱔性味甘溫，無毒，入腎經，能補虛損、筋骨、祛風濕，能治痨傷，風濕痹痛、下痢膿血，乳核等症。」是補而不燥的食療。不上火，能去濕清毒。

黃鱔可登大雅之堂，炒鱔糊，明清時代已是宮廷食品，我們如今在上海、京菜、淮揚菜館食的炒鱔糊客飯，實在是「飛入尋常百姓家」。夏天吃，爽口的鱔絲與銀芽，用麻油醬油烹調，加少許胡椒粉，無論用來下飯還是配饅頭、拉麵、粉皮，都一樣開胃有益。廣東人喜歡用黃鱔焗飯，一爐共冶，製作不難，我後天與您研究。

可為天

城市資訊

旺角街坊會拜訪廣州中山澳門

旺角街坊會日前（5月18至20日），一行三十一人，到廣州、中山、澳門三天拜訪。是次拜訪團由名譽顧問、中央政府駐港聯絡辦九龍工作部副巡視員葉萬權，旺角街坊會理事會主席梁華勝率領。

期間，拜訪團到中山市黃圃鎮拜訪，於鎮政府得到領導熱情接待，更與中山黃圃鎮黨委副書記關瑞麟鎮長及各領導於門外拍照留念，場面熱鬧。

出席是次拜訪團的旺角街坊會成員包括旺角街坊會理事會副主席陳仲傑、郭永昌、關樹根、梁賜均、卓德江；監事會副主席梁深泉；會長李妙堅、潘韶屏、何楓群；副會長葉健忠、鄧沛旺；主任郭文龍、黃柏源、蕭亞弟、黃麗珍、鍾寶玲、李順玲；理事李仲儉；秘書長李燕梅；旺角街坊會陳慶社會服務中心總幹事孫亮光。

其餘應邀一同出席的嘉賓包括：中央政府駐港聯絡辦九龍工作部科長劉湛雄；油麻地街坊福利會理事長梁祖成；鄒惠芳、潘健文、葉秀芳、潘余潔齡、蔡寶珍、冼詠敏、徐志和。

旺角街坊會拜訪團一行在中山市黃圃鎮鎮政府門外與中山黃圃鎮黨委副書記關瑞麟鎮長及各領導合影

樊洲畫作「中國酒店業峰會」展出

樊洲

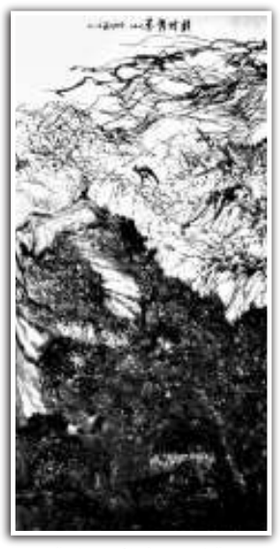
廣州香格里拉酒店在日前舉辦的「09中國酒店業峰會」上，人們可以一睹隱居終南山十七年，被譽爲「終南畫隱」的國畫藝術家樊洲的精美作品。作爲峰會的特邀嘉賓，樊洲還在現場進行古琴藝術秀。

樊洲，字龍人，祖籍山西運城，自幼承祖訓學藝習畫，並師承李西岩、葉訪樵、康師堯、石魯四大名家苦修，早年已成績斐然。在上世紀80年代，與王西京等著名西北青年畫家發起創立「中國西安畫院」。

1992年，樊洲因悟道而毅然入山，隱居於風景秀美而人文豐濃的終南山翠華峰中，在太乙石旁結廬爲舍，潛心研道與修藝。在終南山隱居的17年中，樊洲研習儒道釋經典、中國道統文化典籍、中外藝術理論，並對古今傑出畫家作品作系統研修反思。經數年苦修，在山中創出彩墨山水畫法、金墨書法，開一代新風；同時，開始獨具一格、氣勢磅礴的巨幅山水畫創作、融合古音律書法禪境的抽象中國畫創作，形成了「樊洲風格」。

樊洲展出的書畫珍品是其在1200幅作品中精選出來的代表作。《風流雲散圖》、《龍蛇舞秦山圖》、《雨過山潤澤》三幅作品是樊洲的最新力作，其意境是與大自然融爲一體，把天人合一的意念及畫家的創意功力表現的淋漓盡致；同時，還精選了近年的山水系列、水墨動物系列、金墨書法《心經》系列、終南山水系列等畫作精品。

同時，還展示了著名藝術家、評論家對樊洲及其藝術作品的品鑒評論。



《龍蛇舞秦山圖》

貿易通舉行「超級大抽獎」頒獎禮

貿易通副行政總裁鍾順群（左五）頒發獎品予各超級大抽獎得獎者

貿易通電子貿易有限公司（「貿易通」；股份編號：0536）公布旗下「貿易通用戶積分計劃」及「星級會員計劃」的「貿易通2009超級大抽獎」的抽獎結果。

「貿易通2009超級大抽獎」頒獎儀式於六月一日舉行，貿易通副行政總裁鍾順群將頭獎現代汽車最新型號i30名貴房車的車匙，頒贈予得獎者榮華印刷包裝有限公司的代表。此外，貳獎的幸運兒爲日發科技有限公司和平田精密器材（香港）有限公司，星級會員特別獎則由瑞麟金屬製品廠有限公司獲得。

「貿易通2009超級大抽獎」總共送出超過500份，總值逾港幣30萬元的獎品予貿易通客戶。

所有貿易通客戶均自動成爲「貿易通用戶積分計劃」會員。客戶於使用貿易通服務進行電子交易時，每消費一元，即獲取一分。此外，客戶亦可以積分參加年度超級大抽獎及盡享各項用戶禮遇。

查詢詳情，請瀏覽：

「貿易通用戶積分計劃」：

http：//www.tradelink-ebiz.com/eclub/chinese/ebizclub.htm

「星級會員計劃」：

http：//www.tradelink-ebiz.com/eclub/ind_m/fc_home.htm

佛山寶鋼製罐順德正式投產

佛山寶鋼製罐有限公司日前在順德舉行開業（投產）典禮，標誌着寶鋼鋼鐵延伸加工項目在華南地區落地。該項目首期投資3.75億元，擁有一條2000CPM（罐/分）、年產7億隻鋼製易拉罐的全自動生產線，年銷售值預計超4億元。

據悉，佛山寶鋼製罐有限公司是寶鋼下屬的第四家鋼製易拉罐生產企業，公司爲可口可樂、百事可樂、王老吉等衆多知名飲料提供鋼製兩片易拉罐包裝產品。佛山寶鋼製罐的投產對地方產業配套和工業經濟的增長起到積極作用，將與上海寶翼製罐有限公司、河北寶鋼製罐北方有限公司、成都寶鋼製罐有限公司一起，共同搭建覆蓋內地市場的鋼製罐製造、供應服務體系。

佛山寶鋼製罐有限公司總經理談五聰表示，華南地區是目前鋼製罐最大的市場，年需求達到60億隻，大概佔了全國45%左右的份額。將利用珠三角一體化的交通優勢進一步輻射華南市場。 萬鎮廣 梁茹

中國燈都古鎮鎮同鄉會台山交流

中國燈都古鎮鎮同鄉會一行共80人，於上月尾前往廣東台山市進行探訪交流活動，獲得當地政府領導的熱情接待，行程中還參觀了當地的旅遊設施。

由區榮享會長和鄧偉強理事長帶領，於5月30及31日到廣東台山市參觀訪問，30日早上11時到達台山都斛鎮參觀訪問，得到該鎮政府容書記及余鎮長等領導的熱情接待，座談會中容書記介紹了該鎮的經濟及發展情況。當日下午到四九鎮參觀訪問同樣得到該鎮書記及鎮長的熱情接待，並參觀了當地的投資推介會。行程次日應康橋溫泉董事長的邀請到康橋溫泉參觀，了解當地的旅遊特色和發展旅遊的策略。

中國古鎮鎮同鄉會交流團與台山政府領導合照留念

碩士投身海南農村基層信貸工作

海南省農村信用社聯合社自2009年初招聘200名農村信貸員以來，近日再擬招400人，已入圍的多名自英、法等國學成歸來的留學生及70多名北大等內地名牌大學的碩士畢業生將深入農村一線，投身海南農村信貸工作。

據悉，隨着海南省農村信用社改革力度的不斷增強，信貸業務拓展的不斷深入，該社對人才的需求不斷增加。海南省農信社在激活原有隊伍的同時，已先後進行了4次大規模的招聘活動，此舉在時下金融危機引發「就業難」的背景下實屬少有。

海南省農村信用社聯合社是經海南省政府同意，中國銀行業監督管理委員會批准，由海口、三亞等19家市（縣）農村信用社聯合社共同發起設立的、具有獨立企業法人資格的、省政府領導的唯一地方性金融機構。該社自成立以來大力發展小額信用貸款爲主的金融系列產品，努力實現地方經濟與地方金融良性互動，已成爲地方金融的重要組成部分，在地方農業經濟發展中扮演着越來越重要的角色。截至2009年4月底，累計發放支農小額貸款3945萬元，惠及農戶3500多戶，到期收回率高達100%。 曾媛園

海南省農信社招聘會現場（本報攝）