熱

李若梅

呼之欲出

感冒了，輕微發熱，打噴嚏，流鼻水，喉癢乾咳，食慾全失，渾身乏力，賴在床上。女兒說要陪我去看西醫，擔心是豬流感。不！正因擔心是豬流感才不要去看西醫，我不要被餵吃特敏福。

仍舊光顧那位老相識中醫。他給我把完脈，說：有點風，有點熱，有點濕。我說，怎麼每次都是風熱濕，全無新意？

他瞪我：「你想還有別的嗎？」

我忙擺手：「說笑說笑而已，當然千萬別來些其他什麼毛病。」

但我還是不服氣，過去感冒極少打噴嚏流鼻水的呀。回家煲苦茶，一屋臭味。

過去感冒，一般三、四天便全好了，可是今次中藥一連吃了四天，僅略爲好些。大概因爲年紀大了，又還是因爲病毒更惡了？

幸好不用上班，否則哪來這麼多病假？由是慶幸當初選擇退休的決定正確。看來制訂一個退休年限眞有必要，讓大家根據自己的健康狀況來決定是否「夠了」。你仍健壯如牛嗎？那便繼續發餘熱吧，可像我這種病君，就只有發餘熱的機會，沒有發餘熱的機會了。

被遺忘的古都

雲家洛

笑語風雲

導遊介紹這省，語氣有點酸溜溜。她說，到這裡旅遊的人，大概只有三類人：一，大部分地方都踏遍，再找不到什麼地方玩的人；二，胡裡胡塗跟着朋友，抵埗了還不清楚自己在什麼地方的人；三，對中國五千年歷史文化有興趣的人。導遊說對了，我想我是三類人的混合體。

這裡是河南省。導遊說它很矛盾，因爲河南的洛陽與開封，曾是不知多少朝的古都，有豐厚歷史文化底蘊，但當今經濟發展滯後，自覺既自大又自卑。導遊解釋說，城市發展緩慢，因爲地下古跡太多，任哪處挖下去總有五千年古跡層層疊疊，嚇怕發展商。現實應是，河南省不是沿海省份，又不是西部地區，夾在中間，缺天然資源，又缺政策優惠，起步較慢。

尋訪古都，舉目皆是熟悉的地名：開封、洛陽、函谷關。然而，中原古都卻是歷代英雄爭霸決勝之地，數千年來朝代更迭，戰禍連綿，雕欄玉砌早消逝。蹓躂多天，找不着古都風華；當年盛極都城，如今是毫無性格、一式一樣車水馬龍追逐經濟增長的標準都市，是「三十年河東、三十年河西」的最佳寫照。

衆多「古蹟」幾乎都是新建的，開封「古城」早已淹沒在黃河泥漿，新修的城池有如以往荔園的宋城；數千年前的「皇帝故里」同樣是新建築；黃河畔新落成的炎黃二帝頭像，高達百多米，炎帝黃帝天上有知，相信也會感到錯愕。

「黑超」

舒非

始終不是粵人，不懂爲何「墨鏡」叫「黑超」。那天在長洲，酷暑烈日，李波買了副太陽鏡戴上，我讚「蠻有型」！

這裡的「黑超」款式多又便宜，而且「有型」，我估計是抄襲名牌款式。設計師水準的高低可以相差很遠，戴在臉上，一眼就看到了。

黑墨墨太陽鏡，我望着他，看到的卻是自己。這墨鏡是一面名符其實的鏡子。我在想，藝員名人戴「黑超」，其實有一很要緊的目的：讓別人看不到你的眼神。眼睛是靈魂之窗，眼神最容易泄密。一個眼色，傾慕也好，憎恨也好，厭煩也好，都在不知不覺中透露，無所遁形。尤其遇到現代化裝備、技巧高超的「狗仔隊」，拍下眼神的一瞬間，發表於傳媒，一目了然喔，勝過千言萬語。所以這「黑超」的功用，豈只是對抗紫外線？

李波說「黑超」還有一項好處，可以「明目張膽」看漂亮女人。你目不轉睛，對方渾然不知。特別方便！過去男人戴墨鏡觀「靚女」，現在女人一樣可以戴「黑超」看俊男。絕對平等。

即使是名家設計的太陽鏡，也並非所有人戴上都好看。有的人戴上黑眼鏡，一看就像個黑社會「大阿哥」，有的人戴上墨鏡，怎麼看都是猥瑣醜陋，正是廣東人說的「鹹濕佬」。還有的戴了墨鏡，看上去十足像個「盲公」，當然也就談不上「有型」矣。

采蘋

我這樣教寫信

阿濃

南墻集

教程度欠佳的學生，其實另有一套。

譬如教寫信，只要教師先作調查，便知道班上絕大部分學生，從來沒有收過一封由郵差派來的信，也從來沒有正式寫過一封信給人。你要他們在作文課寫一封信給人，他們眞不知如何下筆。我就曾經教過一班中一學生，全班沒有人寫過一封信，他們的說法是：打電話就得啦，何必寫信這麼麻煩！

這說法也不是沒有道理，你要告訴他們有些情況是電話不能代替寫信的。簡單如：「親愛的媽媽，我愛你！」寫信沒問題，用嘴說就感覺肉麻。

我先在黑板上寫一封格式完整的信，包括稱呼、問好、寫信的目的、祝福語、具名、日期等等，讓全班讀一遍。然後另外出一道題目，同樣是一封信，只是寫信的目的不同。

我把黑板上舉例的信，擦掉部分內容，包括收信人的名字、稱呼、寫信的目的、具名和日期，讓他們用自己的資料代入。

這樣的習作收回來可能大同小異甚至千篇一律。但從此學生已掌握了寫信的基本模式，終生受用。教程度差的班級，先不求什麼文采什麼感情，把規矩定下來再說，這是我的經驗。

幸福藥

葉特生

電視上多的是靚仔靚女，身材健美，尤其是偶像劇，那是優秀人種的天堂。再回頭看這眞實凡間，禿頭肚腩大近視的矮仔，滿街是，相比之下，現實何其殘酷。

既然上天不厚愛，但願現代醫藥補拙。「一顆藥讓你的生活更好」這是藥廠廣告。減肥藥，生髮藥，安眠藥，和春藥，並列爲當今四大「幸福藥」。市場迅速成長，巨大商機。

一種新型減肥藥 Alli，不需醫師處方，在藥房就可買到，去年六月中，在美國上市後幾小時內，搶購一空。一天吃三顆，可讓腸道瀉掉四分一脂肪。我的朋友稱之爲神奇丸仔，第二天，廁所馬桶鋪滿一層油。而且快速減磅一成，快樂得好像發夢。吃慣失眠藥的人，白天昏昏沉沉，精神不振。光靠咖啡提神不夠，藥廠推出一種配合安眠藥的白色小丸 Provigil，是刺激中樞神經的興奮劑，可以保持數十小時的清醒，以便應付工作和考試。去年推出後，銷量驚人，第一季就增長三成半。

男性陽萎藥已不是新聞，現在藥廠又向女性進軍，提出「女性性功能障礙」理論，以藥物刺激女性腦部的性興奮區，又有稱爲「女性威而剛」的貼片 Intrinsa，貼在腹部或臀部，補充男性睾固酮激素，以刺激性慾。

其實女性性冷淡通常是心理因素，硬要以藥物刺激其生理反應，在這人慾橫流的社會，爲了賺錢，管它如何。吃藥已不是老病的專利，大家從年輕健康時開始吃藥：吞顆藥就能快速解決煩惱，不必運動，繼續暴飲暴食，以爲愈食愈幸福。

希望眞的帶來幸福，可以嗎？

生命特寫

電話

王渝

紐約拾懷

電話那一頭，朋友的聲音哽咽，留下一片空白，終於凝縮成一個句號。

朋友的父親雖然年過八十，一直是個愛動而且十分喜好一切新鮮事物的人。這意味着他有一顆不願被時間征服年輕的心。

今年初夏，朋友陪着老人家回了一趟大陸的家鄉，過了將近一個月親友圍繞下的日子。老人家說，那一段日子過得眞充實，是平常日子的好幾重好幾倍，又快樂又傷感。朋友說連他都感覺到，那一個月裡，每一個時空都是繁複的，每一天當然就都不只是一天了。

探親回來後，老人家變得不愛出門了。常常獨自躺卧在房間的躺椅上發愣。日子稀薄了起來。

爾後，老人家漸漸連口也不想開了，少吃亦少言。朋友對探親之旅疑懼起來。會不會是老人家設計好的告別儀式？朋友同時也感到安慰，仔細回想那一個月的時光，每一刻老人家的容顏都閃爍着光彩。朋友通達，知道人生的路子都不可避免地要通往那一個終極的方向。然而朋友還是止不住哀傷，剛剛因哽咽而失落在電話那頭的聲音漂浮上來：「竟然整整兩天什麼也不吃，連一句話也不說……」

受人之關顧

黃子程

多年讀杜甫入蜀後所作的詩，只得知他念舊憶友過着平淡但還算寫意的生活，除此之外，個人別無他見。不過近日讀前輩談杜甫的詩，由「干謁詩」說起，一篇又一篇聽他娓娓細說，竟叫我暢然自得，並自以爲頗明前輩這幾篇文章的深意。

想念在加國品紅讀書的前輩，讀其專欄，如見其人，亦聊以充與前輩歡敘之飢也。

至此，個人對詩聖之爲人，更感其可親。畢竟是人，人皆有某些弱點，實沒有必要將一個人金漆塗身，作人生十全十美之典範。

杜甫在蜀受故人之子的關顧，以致詩作流露了感謝之情，讀其對高官溢美之詩，尚能見適可而止，並無過火，再說，杜甫所謂忠君愛國，亦即常懷居廟堂憂其君之心，是有唐一代文士的普遍心態，憂其民必憂其君，實無二途，這樣了解古人，才算合理吧。

對於出仕朝廷的看法，李白又似乎較杜甫更能看得通透：李白雖也寫過幾首讚美楊貴妃的詩，但他最後能看穿唐帝國統治階層的矛盾與腐敗，並較能展示大唐盛裝掩蓋下的危機，對於仕途，他是拂袖不回頭的。

杜甫雖欠此一通透的宏觀，但卻因其仕途不如意，輾轉流離，仕與不仕之徘徊，更能嘗到一般老百姓的艱難生活，更能微觀地寫實。這樣的閱世詩人，受仕途中人之饋贈或某程度的要求引薦，亦人之常也。

傳媒按摩

香港的鐵路

關平

東風西風

港鐵增加服務路線，西鐵直達紅磡，與東鐵接駁，本來是方便乘客的安排，豈料弄巧成拙，一開通便劣評如潮，好像增加車站反而令乘客不便。對這次的安排最感滿意的，相信是西鐵的乘客，本來終點站在南昌，如今可以原車直達柯士甸道、尖東和紅磡，應該是比前方便了。至於爲何多坐一、兩站收費反而便宜，對我們這些非使用者來說，沒有多大不了。嫌甲站收費貴，照原來乘坐的車站下車，節省點好了。我相信西鐵乘客如果往市區其他目的地，會在美孚或南昌轉乘地鐵。香港人習慣講效率，總要方便快捷，很少計較是否多花一塊幾毛。

最爲乘客詬病的，是東鐵乘客本來直達尖東，如今要在紅磡站轉西鐵，沒有以前方便，當然難免埋怨。不過，話得說回來，如果曾在倫敦、東京一類大城市乘過地鐵，肯定會覺得港鐵的轉車安排屬於精心設計，對乘客非常方便。其他城市轉換地鐵路線，隨隨便便要走十分鐘路，上上落落是等閒事。

其實港鐵的最佳新界連線策略，是把落馬洲站與西鐵連線，一條鐵路貫穿東西，可能徹底改變居住生態。

改變現狀需要勇氣

廉署暑期學生交流計劃促進反貪認知

特稿

香港廉政公署（ICAC）下設社區關係處，專責教育公衆認識貪污的禍害；而向青少年和年輕人推廣正確價值觀和職業道德正是其中一項重要的工作。藉着每年的暑假，廉署都會舉辦各項青少年活動，培育年輕人廉潔誠信的人生態度以對抗貪念和誘惑。今年暑假期間，廉署舉辦了十四項大學生交流活動，包括法律教育信託基金「法律學生培訓計劃」、中文大學「新紀元行政管理精英培訓計劃」，以及專爲大學生而設的廉政講座等，共有超過六百名來自中國內地、台灣、本港及新加坡等海外地區的共三十九所大專院校的學生參與，各有不同生活背景和學習經驗的年輕人得以濟濟一堂，共同分享香港廉政公署出色及成功的反貪經驗。

了解廉署反貪策略

參與本年度「法律學生培訓計劃」的四十三名法律學生和老師，分別來自中國政法大學、南京大學法學院、浙江大學法學院、上海對外貿易學院、香港大學和中文大學法律學院。他們通過廉署舉辦的講座認識香港的反貪法例和比較兩地的反貪制度，也參觀了今年初才啓用的「廉政建設研究中心」和廉署展覽廳；廉署社區關係處處長穆斐文及助理處長羅國忠更與學生們進行了茶敘對談，交流香港反貪教育的心得。

法律教育信託基金創辦人兼廉署社區關係市民諮詢委員會委員陳小玲表示，「法律學生培訓計劃」自一九九八年起舉辦，至今已是第六度與廉署合作。通過法律教育信託基金的安排，內地和香港的法律學生得以前往內地和香港進行交流和實習，促進他們深入認識兩地的司法制度。她說，由於年輕人重視反貪議題，對廉政工作感興趣，故廉署十分重視兩地的交流活動，讓同學們得以了解廉署執法、防貪、教育「三管齊下」的反貪策略。

由於今年的計劃受到豬流感疫情影響，香港學生前往北京、上海、南京及杭州等地進行的六星期交流計劃要臨時取消；不過他們仍得以與三十多位訪港的內地法律學生一起參與活動，例如參觀廉署；拜訪律政司、終審法院和各級法院、申訴專員公署、大律司公會、香港律師會和香港國際仲裁中心等。

精英培育承擔使命

參加「法律學生培訓計劃」的南京大學法學院研究院二年級學生王汝燕表示：「雖然南京離香港很遠，但對廉政公署早有所聞。以往只透過廉署的電視劇集認識其肅貪工作，然而這次有機會親身參觀廉署，透過展覽廳展示的三十五年來大案展品了解香港的反貪歷史，知道了廉署如何走過貪污猖獗的年代，爲現今的廉潔社會作出偉大的貢獻。而廉署人員爲我們講解三個部門的工作，署長級人員分享多年來的經驗，都使我更深刻體會到舉報貪污是公民應有的責任。身爲法律學生，不管未來是否加入法律界，都應有這份反貪的使命感。」

上海對外貿易學院法律學系三年級學生李宏達認爲，在不同的社會和法制下，反貪工作的具體執行也會有差異。香港廉署的獨立性和執行力確立了它在市民心中的地位和威信，反過來保障了其強大的執行力度。他說：「在活動中，其他同學比較集中討論政府機關反腐倡廉的工作，而我由於曾在律師事務所實習，因此比較重視廉潔資本市場的重要。這說明廉潔文化在各界同等重要。」

廉署在暑假期間參與的另一項大學生活動，是由香港中文大學與九龍總商會聯合主辦、上海復旦大學協辦的「第十屆新紀元行政管理精英培訓計劃」，邀請了七十二位來自內地、台灣及澳門十八所著名院校的精英大學生，與三十位中大的傑出學生在廉署接受爲期十天的專業培訓。

來自華南理工大學的研究生陳蘊哲首次了解到廉署「三管齊下」的反貪策略，他認爲廉署轄下的執行處和防止貪污處是「硬實力」，而社區關係處則是「軟實力」。因此，廉署的成功不僅僅是因爲模式和管理良好，而且更在於市民的支持，廉署的社區關係處爭取到全民支持和參與，是香港能成爲全球最廉潔地方之一的主因。

澳門大學的段雅娟同學表示，她唸的是土木工程，工作需要對公民大衆的生命負責，在廉署講座中了解到有關建築業的貪污漏洞和收賄案件，由此加深了對相關行業防貪的了解，有助於裝備自己，爲日後投身社會作好準備。

在逆境中沉着應戰

不少參與本年度廉署學生交流活動的年輕人，對於能親身與廉署的管理層接觸及交流對談感到印象深刻。例如廉政專員湯顯明及社區關係處助理處長羅國忠親自接待十多名華員會學生代表到訪；湯顯明在接受學生訪問時更引用一些道德小故事勉勵大家。他指出，遇到不公的事，年輕人要有改變現狀的勇氣；碰到困難、逆境和挑戰，要有勇氣和決心沉着面對。對「ICAC」四個字母，湯顯明認爲：「I」代表「Independent」獨立和「Integrity」誠信，「C」代表「Commitment」承擔，「A」指「Ability」能力，「C」代表「Community」社區。他說，這四個條件，正是ICAC和ICAC人都必須具備的。

此外，由二十多位來自不同中學的高中學生組成的記者採訪組在暑假期間前往廉署大樓採訪了廉署助理訓練及發展總監（發展）黃玉菲，他們最感興趣的是廉署人員日常的反貪職務、廉署人員特質，以及加入廉署的途徑。黃玉菲表示，擁有求眞精神和使命感，正是支持廉署人員繼續反貪工作、維持公義的原動力。

廉署學生暑期交流活動的精華片段於廉署網站「廉政頻道」（http://www.icac.org.hk/channel）供公衆瀏覽。

▼廉署社區關係處處長穆斐文（右五）、法律教育信託基金會創辦人陳小玲（左四）與王汝燕（右三）、李宏達（左五）在交流會上合照圖

◀陳蘊哲（左）及段雅娟分享活動感受

▲（左圖）廉政專員湯顯明勉勵年輕人要有改變現狀的勇氣；（右圖）社區關係處助理處長羅國忠向華員會學生代表講解廉署展覽廳的展品

防疫進行中

千里行

親子園

開學了。

終於開學了。家中兩個搗蛋鬼，分別升讀三年級和六年級，回望剛過去一個學年，先是停課大半個月，加上兩個月暑假，差不多有三個月不用上課，也沒什麼功課要做要交；對他們來說，實在有說不出的愜意——僅僅是開頭的那一個月。漸漸地，妹妹先是掛念着她的同學，然後唸叨着老師，開學日期臨近，天天對爸爸嚷着說很想回學校，還是上學好。不過哥哥卻仍舊是每天與電視爲伴，電腦遊戲更沒有間斷，振振有詞的是：開學日還沒到呢！

教育局的一聲令下，學校馬上停課、快刀斬亂麻停止禁止集體活動，這對防止豬流感傳播確實有作用，但與幾個月前那些如臨大敵般封酒店、「遣送隔離」、全城投入「追緝的士源頭」的情景相比，現在只求自我隔離，處方特敏福就像有了護身符，殊不知全港感染人數已經突破一萬，還死了五個人。衛生當局的防護機制是否由如箭在弦變成了強弩之末？特敏福的後遺症已在歐美日本出現了，何以香港仍獨沽一味視它爲靈丹妙藥？停課使小朋友們的作息時間被打亂，功課？可能還會停課呢，明天才做吧！

爲了抗疫，難道停課就是萬全之策？當大人小孩都對H1N1不以爲然的時候，其實就是最危險的時刻。身爲家長的，唯有認認眞眞、切切實實執行學校規定：爲小朋友測體溫、教導他勤洗手、早睡早起，做好一切防疫措施。

如何學好通識科(一)

內外兼修

黃家樑

吾通悟識

踏入新學年，通識教育被列爲新高中的必修科，相信不少同學面對這「虛無縹緲」的科目，平日學習和準備試時或會感到無從入手。因此，筆者將會在本專欄介紹一些學習通識的方法，首先要介紹的是學習的基本點——內外兼修。

習武的人常說「練拳不練功，到老一場空」。筆者則認爲：「內力加外功，方爲眞通識。」所謂「外功」是指思維和表達技巧，它使我們頭腦清晰，助我們分析思考，有條有理地建立個人觀點。以「能源科技」的單元爲例，大家討論香港應否發展風力發電時，可以從「環境保護」、「經濟效益」、「科技水平」、「社會需求」等多角度作分析；又可以運用「正反」或「比較」的分析方法，或探討煤炭發電和風能發電的得失，或同時比較太陽能、水力發電、核能等方法。這些分析技巧，既可幫助我們探討議題，又可以改善組織和表達方式，就是筆者所說的技巧性的「外家功夫」。

然而，只藉着「外功」便可以在胸無點墨的情況下憑空「吹水」嗎？以上述「香港應否發展風力發電」的議題爲例，做分析時如果不知道現時煤炭發電和風能發電成本，那是眞正在分析嗎？如果掌握了風力發電的最新科技發展，當分析世界各地推行風電計劃和趨勢時，能否影響一個人的判斷能力？因此，要進一步深入和準確探究議題，必須有眞材實料，即筆者所說的「內力修爲」，也就是學習所需的基礎知識。因此，即使是「吹水」，除了要有分析「吹」噓的技巧，還需胸中有墨「水」。當然，有了「水」之後，再掌握「吹」的技巧，就是靈活運用所掌握的「知識」；兩者相輔相成，達到內外兼修。