

集中力



東寫西讀

史丹福大學本來打算研究能成功同時處理多項工作（即英語謂之「multitasking」）的人，究竟有何特質。不過，當教授研究過一百位學生之後，竟然發覺能夠同時做很多事情的學生，一般卻是做什麼事情都不會做得怎樣好的人！相對而言，平時能夠專心做好手頭上工作的人，反而要他們突然間同時做很多事的話，往往可以成功。研究發現，長期同時做好幾件事的人，往往壓力很大且睡眠質素不好，所以集中力經常不穩。於是，他們辦起事上來便一般所謂「綠性思考者」：（green thinker），即使偶然要分散一下他們的集中力，他們仍然可以分階段完成不同任務。換言之，今天的學生們好應該先練習集中力，至將來長大成人，工作上需要「multitasking」時，才會因為集中力足夠而

能做好工作。也就是說，不少家長現時強調子女放學後再參加多項活動，學校因為通識課之故，又再安排更多項目，最終只會導致學生們無所適從，亦練不了集中力。要學或參加課外活動的話，就集中選一至兩項吧。考進美國大學必須要報的「SAT」公開考試，其最新趨勢亦顯示出這個情況：亞洲人在「SAT」數學及寫作兩部分的平均分繼續領先，而且更進一步拉開和白種美國人的平均分之差。亞洲人往往先把握成績部分的成績弄好，再磨練寫作的部分。亞洲人在數學部分的人平均分五百三十六分差不多一成，高白種人平均分五百三十六分差不多一成，至於白種人、西班牙語族裔及黑人種則繼續按上述次序排在後面。不過分析性的部分，亦即「批判性閱讀理解」方面，亞洲人仍是較美國白種人的平均分差。似乎，亞洲人要集中學一樣的事物，最重要或許還是學批判性思考的方法！

軒轅伯

憂秋最傷身

易經緯

過了秋分這個節氣，即使是我國南方，也已經真正進入秋天了。查皇曆，秋分前一天為四離日，離與分加在一起，提醒我們，要與夏天說再見了。夏之暑熱已去，秋之肅殺來了。秋天要養身，首先要養心，養身可以借助補藥，但養心就要靠自己了。心病還須心藥醫，這心藥的處方，全在自己心中。這服心藥，不花分錢，但要自己配製。主菜是拒絕憂愁、鬱悶、悲觀，做到神安志寧，心境由平和轉樂觀，切勿自尋煩惱、無病呻吟。倉頡造字，很有意思，把所有與情緒有關的字，都帶個心，愉、悅、恬、愛、慈，這些是養心的良藥，但對養心有負面影響的字佔心部的多數，悲、恐、慮、怕、懼、恨、憤、悶……實在太多，恕不盡錄，對秋季養心的傷害最大的，是愁，「何處合成愁，離人心上秋」，宋代詞人吳文英看得通透，說得明白，他以拆字的方式，心上加秋，便是愁，秋天，你把不愉快的事都放在心上，不愁就奇！面對秋天，懷然寡歡、慘然鮮樂的李清照，只會尋尋覓覓，尋覓失落的過去，只覺冷冷清清，對着晚風、過雁、黃花、梧桐、細雨……她自己也明白，這次第，怎一個愁字了得！愁不是解決問題的。我們這一代人很幸福，除了快樂中秋，還有令人自豪的國慶，愁什麼？



可為天

回教開齋節

陳天權

全世界的穆斯林剛剛進行了一個月的齋戒，本月初舉行開齋節。這是穆斯林其中一個最重要的節日，他們先到清真寺祈禱，然後到親友家中拜訪，送禮及共享美食，情況猶如中國人過農曆新年一樣，充滿愉快氣氛。齋戒是穆斯林「五功」之一，在每年伊斯蘭曆第九個月舉行，期間每位成年而健康的教徒，從黎明（清晨五時前）至日落（傍晚六時許）都要守齋禁食，甚至連水也不喝，而夫妻亦暫停房事，藉此虔心修念，洗滌罪惡，鍛煉自己的忍耐力，同時身體力行感受窮人的生活，從而興起憐憫同情之心。由於伊斯蘭教的曆法按陰曆計算，故齋期在陽曆每年不同。齋戒月完結之前，教長及其指派人士前往不同的高地觀月，以決定開齋節的日子，若當晚看見新月出現，翌日便舉行開齋節，否則順延一天。因此，世界每個國家的開齋節日期略有不同，穆斯林要等到最後一刻才知道具體日期。我會到過九龍清真寺觀看穆斯林的開齋節祈禱，今年改到灣仔愛羣清真寺看看他們的崇拜情況。當日早上，教徒絡繹不絕到來，男性和女性進入不同的禮拜殿聚集，大部分為巴籍人士，也有為數不少的華人，另外亦有非洲裔人士，可見這個宗教無分疆界。在香港伊斯蘭聯合會教長楊興本帶領下，眾人一起祈禱，過程包括立意、鞠躬和叩頭，儀式結束後大家互相擁抱，祝賀開齋。



與你同遊



開齋節當日穆斯林到愛羣清真寺祈禱

老人煲電話粥有益身心

思 健



學與養生

溝通交流是人們的精神需求和心理需要，尤其是在家的老人，若長時間沒有人同他們交談，會產生一種被社會遺忘和拋棄的抑鬱。精神上的落寞會引起睡眠不寧、血壓波動、食慾下降和疲倦不適症狀，易引發高血壓、冠心病及老年癡呆等病。煲電話粥是城裡老人進行溝通交流的最佳方式。以前沒有那麼多高樓大廈，老人想要聊天，可串門互訪。現在要找老朋友相聚侃談不容易，再說人老腿也不行了。如果你是真的尊老愛老，發現家有老人煲電話粥，就讓他們盡情地煲吧！常有人陪伴煲電話粥的老人精神愉悅，他們的生活圈子開闊，有利於彌補退休後的失落感，對增強機體免疫力，少患疾病和健康增壽都大有益處。煲電話粥不僅可防抑鬱症，而且還可以有效地預防老年癡呆症的發生。煲電話粥雙方肯定是說話投機合拍，故可以滔滔不絕地聊天。老人多聊天，有助於刺激腦神經細胞間「樹突」生長，增多網路式搭橋，促進大腦思維，加強記憶力。老年癡呆往往是減少說話和逐漸喪失記憶力開始的。老人同朋友知己煲電話粥既可緬懷留戀過去，又可交流飲食保健和延年益壽的經驗，從「話療」中增長知識，獲得資訊。現在的電話都是按月計費，任打無限次的，故鼓勵老人得開煲煲電話粥，益多弊少。

捲土重來

林家琦

月才能回港。病中緯晴只能靠耳機傳來的貝多芬鋼琴協奏曲，和玻璃窗外父母的眼神作支持。大病過後，緯晴連走一條直線都有困難，身體機能在協調上出了很大的問題，她還能彈琴嗎？緯晴當日就像劉翔般，要從最基本的一點一滴重新學起，那種心理鬥爭亦非你我所能了解。憑着她的毅力，緯晴再次在國際比賽中發光閃亮，最近還贏得非同小可的里茲國際鋼琴大賽第五名，是決賽六名選手中最年輕的。今日的緯晴已經長大了，是一位大學二年級生了。可是她很實際地知道，自己還有很多進步的空間；畢竟，她只是位拿着兒童身份證的十七歲小妹妹！另，張緯晴於星期日便慶祝十八歲生日，正式步入成年啦！



樂在其中

晚明竹刻和合二仙

李英豪



晚明竹刻



自古至今，民間男女皆喜歡和合二仙；香港的回歸紀念幣二元面額者也用和合二仙作背面像。據說，乃寒山和拾得如影隨形，和諧一體。歷來竹雕、木雕、王雕、琥珀雕或象牙雕，皆不會分開來作個別雕像，免損其原本涵義；而且皆把二仙雕成稚拙、開心，衣衫不整，無憂無慮，甚至應近痴愚；但從二仙憨笑間，自見天趣。例如附圖為明代名家竹刻的和合二仙（高約廿五公分），活潑自然，融洽一致，性格呼之欲出，益覺可愛可親。這類晚明竹雕作品，可說遠溯自南北朝時代的竹刻藝術傳統與技巧，精妙細膩，慢工出細貨，流暢自然，圓渾有致。不過，至明、清才時興雕和合二仙，造型各異，色澤古雅。附圖的竹雕精品，曾以二十多萬元轉手。雖然明代以隆慶至萬曆年間的嘉定竹刻名聞遐邇，大家對朱松鄰、朱小松與朱三松（三朱）推崇備至，此外濮仲謙亦名噪一時；但是收藏者宜小心鑑別，切勿盲目迷信名氣。其實這些大師傳世真迹甚罕，坊間多為妄人偽刻，雕工拙劣。故首要視其雕藝是否精絕，二仙神態是否活現。上品者無款又何妨照藏可也！

八號風球

華英中學 中三 廖希文

「上午六時，天文台發出八號強風信號，請各位市民做好防風措施……」每當香港有颱風襲港，最開心的必定是學生，因為又可以放假不用上學了。根據香港天文台網站資料，襲港颱風一般分為五級，分別是一、三、八、九和十級。早前襲港的八級颱風「北冕」，風速最高達每小時一百一十二公里，而一般八號風球持續風力達每小時六十三至一百一十七公里，陣風可超過每小時一百八十公里。「北冕」襲港，破壞力相當強：多株樹木不敵強風而倒下，甚至有玻璃幕牆碎了，幸好無人傷亡。在這種風雨交加的情況下，航機必定會延誤或取消，外遊的人就掃興了！颱風之下，青馬大橋橋面會全線封閉，不准車輛行駛；渡輪服務也會取消，離島居民無法乘船進出市區。影響力如此大的颱風，令市民的生活節奏被打亂，十分不便。有時真的不明白，為何同學們那麼喜歡八號風球？難道僅為那多出來的一、兩天的假期嗎？我不喜歡八號風球，它更令我在今年暑假縮短了參加領袖訓練營的時間，由三日兩夜變成兩日一夜；我不喜歡八號風球，它令我要待在家裡，不能外出參加活動，變得無所事事，十分沉悶；我不喜歡八號風球，它令到不少高大的樹木倒下，野生動物也無辜地受到牽連。我不喜歡八號風球，希望它們以後少點來到香港！

聲音

寶安商會王少清中學 中七 李麗斯

有些人天生麗質，有甜美的聲線，讓人聽來特別悅耳，扣人心弦！相反，有些人天生有缺陷，他們從沒機會嘗到因為說話而帶來的樂趣，更不知道是自己的嗓子讓人覺得礙耳。誠然，能用獨特的聲音去表達心聲，是一種福氣。可是，並非所有人都懂得好好利用他們的聲音。父親每天奔波勞碌，辛苦地工作，無非是為了兒女的生活去拚搏。母親終日埋首家務，常在大家耳邊嘮叨，也是在苦口婆心地教導和關心大家而已。父母的悉心照顧，呵護備至，為的不僅僅是得到兒女的回報。所以，只要做兒女的懂得控制情緒，少出言



浸大國際學院合唱團琴手凌家俊同學（左）與學院講師兼合唱團指揮鄧嘉麟（右）合作無間，在音樂中共同成长



▲浸會大學國際學院合唱團曾於大型慶典、商場及主題公園等演出，藉音樂表演提升同學的藝術素養和自信

廟宇活動與民同樂

徐振邦

香港是一個宗教自由的地方，幾乎每個地區都有各式各樣的宗教場所。由於香港華人聚居，所以，也以中式廟宇的數量為多。由於廟宇是莊嚴的地方，所以在考察過程中要特別注意個人的儀容與舉止，以免褻瀆神明。也因為這個緣故，一般來說，由廟宇舉辦的活動，大多會有莊嚴的宗教儀式。在某些特定的時候，廟宇會舉辦一些類似嘉年華會般的活動，讓全港市民一起參加，以達到「人神共樂」的效果。這類活動，就是「廟會」。廟會的舉辦時間多數在誕辰前後的時候，如「大角咀廟會」就是在洪聖誕期間舉行，而「黃大仙廟會」選定在黃大仙寶誕的日子進行。推介活動：「黃大仙廟會」將於二〇〇九年九月二十六及二十七日舉行。（參考網頁：http://www.sikskyuen.org.hk/public/contents/news?ha=&wc=0&hb=&hc=&revision_id=16252&item_id=16251）



▲一年一度的「大角咀廟會」已成為區內的主要活動，吸引不少遊客到場參觀

白田邨

陳志華



談街談地

白田邨是九龍石硤尾區的一個公共屋邨，居民在一九六九年開始遷入。到了一九九〇年，白田邨重建，新建樓宇於一九九三年至二〇〇四年間相繼入伙。現時，該邨由香港房屋委員會負責屋邨管理，其中的瑞田樓、昌田樓和盛田樓由創毅物業服務顧問有限公司負責管理。白田邨開始興建時，港府決定把這個屋邨主要用作安置重建石硤尾、大坑東及李鄭屋這三個舊徙置屋邨遷出的居民。白田邨鄰近石硤尾、大坑東兩個徙置區，因此，居民也樂意遷居於此。原白田邨共有十七座樓宇。一九八六年，部分公屋樓宇被發現有結構問題；白田邨的部分樓宇也是在這個期間被發現有相同問題，其中主要原因是某些「問題公屋」在興建時混入了鹹水，以及英泥成分不足，從而導致樓宇結構出現問題。因此，這些樓宇又要清拆重建。現時，白田邨的樓宇可謂新舊夾雜：舊式樓宇有第一座、第二座、第三座、第九座、第十座、第十一座、第十二座和第十三座，均於一九七四年興建。其餘的樓宇包括翠田樓、裕田樓、澤田樓、富田樓、潤田樓、安田樓、瑞田樓、昌田樓、盛田樓、太田樓、麗田樓和運田樓等，分別在一九九四年、一九九七年、一九九九年、二〇〇〇年和二〇〇四年建成。舊的樓宇屬於舊長型，新的樓宇則有多種款式，如和諧三型、和諧一型、新和諧一型等。這個「一邨多型」，可謂奇觀。

校園

校園孩子眼

責任編輯：何曉明 逢星期一至五刊出（假期停刊）

闊闊新天地

我是一朵雲

勞工子弟中學 中三 關嘉華

日復一日，年復一年。白天的我與太陽為伴，當黑夜降臨時，我悄悄地躲進黑色的被窩裡，與星星、月亮談心。當太陽爺爺再次叫醒我時，我發現我被調皮的風兒帶到了一個四季如春的地方。在那裡有着清新的空氣，翠綠的樹木，和瀟的人們和舒適宜人的風景。我迫不及待地挽着風兒的手，在這個美麗都市的上空遊逛。走着走着，來到了一個充滿古色古香的小城鎮。在那裡充滿了古老的建築，還有一條貫穿整個城鎮的河流。在那裡，可以吃到當地可口的小吃，了解當地的風俗文化和買到傳統的民族服飾與髮飾，甚至還可以騎着駱駝在大街小巷中穿梭。領略了古鎮的風光及盡情地遊玩後，不知不覺已花費了一整天了，我急急地趕回家去，因為聽說明天早上要召開家庭會議。我依依不捨地離開這個風景如畫的地方——雲南，再見了。還好可以趕上出席家庭會議，要不然媽媽肯定不會再放我出去玩的。原來今天的家庭會議是商討今天傍晚的舞會事宜。會議結束後，兄弟姊妹們都忙碌地做着自己的事情。有的在試禮服，有的在精心化妝，有的在設計髮型。幾個小時一見就過去了，我們馬不停蹄地準備完畢，天空哥哥換上了一套優雅的淡黃色晚禮服，猶如淡黃色的花瓣灑滿了一地。姊妹們踏着快樂的舞步，在淡黃色的舞池上跳舞。優雅的妹妹穿着可愛的粉色禮服在邊跳邊灑落一些色彩繽紛的花瓣，使整片天空都變成了花的國度。擅長跳舞的大姊像嫦娥奔月般揮舞着淡紫色的手袖，為五彩繽紛的天空再添加了一些神秘的氣氛。黃昏即將隱去，藍黑色的帷幕徐徐地落下，這一天又快結束了。地上的人們看完了我們精采的表演後，臉上帶着歡快的笑容陸續散去。我相信，我們的努力，留給他們的將是美麗的回憶。我很開心，因為我是一朵雲。我能做我想要做的事，能去我想要去的地方。做一朵自由自在的雲，是多麼幸福的事情。

難忘 CIE 合唱團

浸會大學國際學院 副學士（傳理學）應屆畢業生 凌家俊



談街談地

今年新學期，我入讀了香港浸會大學傳理學社會科學學士（榮譽）二年級，主修組織傳播。而在過去的兩年，我能夠與香港浸會大學國際學院（簡稱CIE）合唱團一起成長，可算是我校園生活中一個難忘的體驗。從小就很喜歡音樂的我，無論去到哪裡都會主動搜尋與當地有關的音樂資料，特別是古典音樂及演唱曲目。因此，當我入讀CIE後，得悉CIE合唱團成立時，便急不及待希望成為一分子。在成為副學士二年級生的那一年，終於當到了成為大專生合唱團成員的滋味。去年，我由男高音轉為鋼琴伴奏，先後嘗試了兩個不同的合唱團崗位。雖然有些團員不是主修音樂，但在合唱團指揮的帶領下，我們充滿熱誠，團結的力量令每一次演出都能發揮出最高水平。此外，CIE合唱團多次獲得公開演出的機會，好像於去年聖誕節，我們獲邀前往九龍灣德福商場演唱聖誕歌曲，也曾在香港國際金融中心及香港迪士尼樂園演出，與本地市民及中外遊客分享美妙的歌聲和旋律。我們的歌曲除了為聽眾帶來一點音樂滋潤外，團員發自內心的歡欣，相信在场的觀眾也能感受到。除了歌唱演出，CIE合唱團在今年四月還首演了創作音樂劇《尋樂園》。當中還首的工作，包括策劃、編劇、作曲、填詞、排舞，甚至製作和