



缺糖！

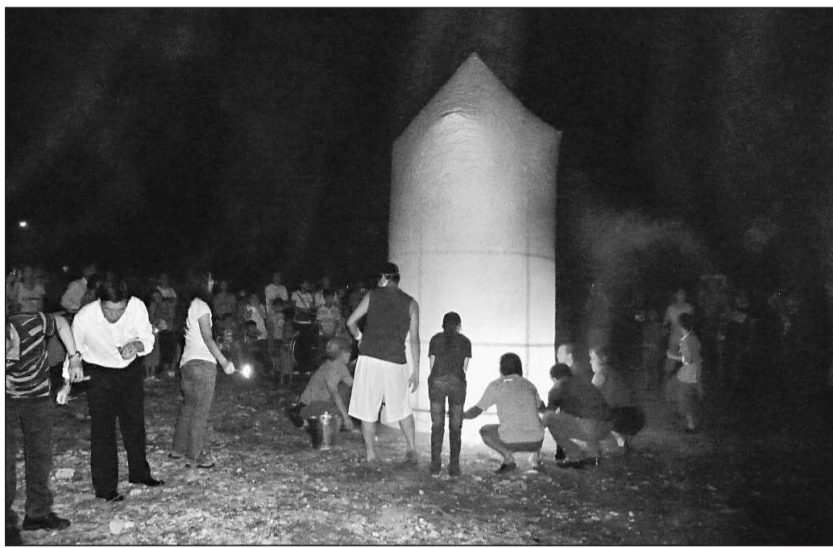
「注重健康」成了世界各國政治人物都關注的事項，美國政府正商討是否要開徵汽水及甜味飲品稅項。美國第一夫人米歇尔就在今年年初時說過，絕不會讓她兩位女兒飲用任何含有「高果糖漿」(High Fructose Corn Syrup, 簡稱 HFCS) 的飲料...

軒轅伯

年人以及有百分之二十的小童，屬於超重或癡肥水平。有些飲品品牌(例如「Lynx」)已經開始放棄「代糖」而全面使用「真糖」，企圖帶出「有機糖」較「HFCS」健康的訊息。不過即使使用「真糖」，現時也越來越困難...

孔明燈

孔明燈是一個大型的紙紮燈籠，相傳是諸葛亮為傳遞軍情而發明。今天在新界一些鄉村，每逢中秋節仍有村民以傳統方法製作孔明燈，所用的材料主要是紙、漿糊和竹篾...



中秋夜放孔明燈

我心中的諾貝爾和平獎得主

林家琦

隊活像一家人！受訪男孩說，街上時常傳來槍聲，他很害怕出外工作的媽媽會是下一名受害者；所以他很努力地學好他的小號，立志將來要成為一位老師，去好好照顧照顧媽媽。又有外國頂尖樂團的樂師，放棄繁瑣的退休生活，只接受微薄的酬勞，來到在垃圾山旁的音樂中心教學...



與你同遊

古代象牙雕刻品

性閒情

李英豪

由於現今大象屬高度瀕危動物，受世界各地人士保護；故象牙及其製品嚴禁買賣或作商業用途。早於一九九七年前，國際公約通過不得出售象牙製品，以免人們為了取得象牙，像以往那樣濫殺大象...



及鼻煙壺等的嗜古者，益覺自己已有的這些藏品珍貴，日常也只止於欣賞與把玩。

女上司的「無名火」

思 健



打工仔往往喜歡自己的上司是個女性，女上司對下屬較體貼關心且善解人意。但事無絕對，如遇上情緒易波動、好發無名火的女上司，日子可不好過...

道發過火。不醒目者以為上司是在發爛渣，無故挑剔，為此深感委屈，甚至有人為了自尊心而針尖對麥芒，齊齊變臉。

由於女性經前或更年期，體內激素波動或失去平衡的時候，她們的大腦皮質抑制能力減弱，興奮過程不穩定，也可出現煩躁、怒悶、多疑、情感脆弱、易被激怒和哭笑無常等症狀。

這些症狀雖然是生理因素造成的，但也由工作不順利、環境不稱心、家庭不和睦等精神因素而加重。

女上司的「無名火」，其實是帶症狀的「有名火」，醒目的打工仔或家人應對她的脾氣突然改變採取寬容、順從的態度，並給予體貼關心，積極配合她度過這個不適階段，那麼工作和生活中又會充滿陽光的。

吃完柚肉吃柚皮

易經緯

柚子是健康食物，性涼味甘，能健脾消食、化痰清熱、止咳平喘。入脾胃、肺經，對消化不良，慢性支氣管炎有輔助治療作用，含豐富纖維與果膠，對改善便秘有顯著功效...

剛收割的柚子味酸澀，需放在室內十天八天才變甜，但又不宜放得太久，否則失去水分，乾癟。要分辨柚子優劣不難，望柚皮油潤，黃色綠色都可以，但顏色不宜太深，有光澤，便是新鮮。再聞一下，柚皮沁出特殊芳香，才是好品種。叩柚外表，聲音清脆是皮薄且多汁，聲音沉濁是皮厚、柚肉缺水。

吃了柚肉，千萬別扔掉柚皮，柚皮可以煮出美味小菜，而且健胃化氣、止咳化痰。

柚皮本身無味，卻像海棉那樣吸收水分，炮製得法，一定治味。先削去柚皮表面黃綠色外皮，放在清水中浸泡過夜，翌日換幾次水，用手將柚皮搓乾，再放進鍋，與清水一齊煮。沸後十分鐘，加蓋燜一小時，讓其冷卻後，撈起沖水，再搓乾水分，切成小件，炒雞肉、鴨肉、排骨悉隨便。用蠔油、老抽、生抽調味，柚皮比肉更好味。



校園 校園孩子眼

責任編輯：黃秀娟 逢星期一至五刊出(假期停刊)

闖闖新天地

雨水的聯想

勞工子弟中學 中三 梁卓然

寂靜的星期天。呆在窗邊向外眺望，四周一片黑暗，很安靜，很安靜，人的心情也隨着這樣的氣氛而變得沉悶了。「嘩、嘩、嘩……」一陣陣從天而降的響聲，為這個沉悶的星期天帶來了一點氣息...

從天而降的就是雨水，溫柔的，純潔的，可愛的，就好像一位披着面紗的少女一樣，帶動着她的舞姿，跟隨着音樂旋律從高處舞動到地面上，她那柔軟的身軀連同那美麗的衣裳，看上去是那樣的迷人。

把手伸出窗外，我的手掌好像成了她的舞台，她在我的掌上跳來跳去，那感覺就好像媽媽在幫小孩抓癢。突然，音響好像被調高了，她好像生氣一樣在我的手掌上用力地踏着，那強烈的力度一陣陣打進了我的心坎裡；向外觀望，那溫柔的少女已變成了一位兇巴巴的惡婦在生氣，把一盤盤黃豆撒在地面上，在地面上攤開了牠猙獰的臉孔，好像要警告別人不要再惹她生氣了……

一會兒，見到了有些人在屋檐下向前奔跑，好像真的惹那惡婦生氣了。她變得那樣的兇惡，好像要追殺欠債的人一樣追着那些人走，不停地用那鞭子鞭打他們的肩膀、頭部，真夠狠的呢！那些樹枝、樹葉、小草，全都被她的威力嚇倒了，像要敬她三分似地彎下了腰，那泥土也也被她踩得不像樣子、凹凸不平……

不知過了多久，她好像開始體會到別人的痛苦，也許她已經精疲力竭，於是，那兇惡的樣子又忽地變成了一個調皮的小男孩，在石頭上跳動着，展現出一副開心的樣子，在小草間跳動，與樹木嬉戲，顯示出幼稚可愛的一面。

寂靜的星期天，被這一陣雨水的千變萬化渲染了，變得那樣曲折離奇，萬物彷彿被玩弄得透不過氣。無論如何，這雨水也算是為我帶來了一個喜悅的星期天。

書海遊蹤 元和

《香港傳統式建築 100 間》

近年，香港人很關注歷史建築的保育問題，然而，要真正認識一間古建築並不是容易的事。

雖然有不少關於古建築的書籍出版，尤其是集中討論內地古建築的情況，但以香港的歷史建築為重點的專著並不多。而《香港傳統式建築 100 間》的出版，可算是第一本全面介紹香港古建築的專集。在所選擇的一百間歷史建築中，包括有祠堂、書室、民居、門樓、神廳、廟宇等等，當中不少是香港著名的古蹟。

全書以彩色印刷，圖文並茂，介紹歷史建築之餘，還配有不少特色的照片；加上附上該歷史建築的平面圖，令讀者可以清楚了解有關建築的歷史、外觀等。為了讓更多讀者可以了解香港的古建築，書中還附有中英文對照，方便一些對香港歷史建築有興趣但又不懂中文的讀者細讀。



書名：《香港傳統式建築 100 間》 統籌：康樂及文化事務署、古物古蹟辦事處 出版：二〇〇九年

經濟科的活動教學

勞工子弟中學 中六 曾詠慧

可敬可愛的老師

深培中學 中三 李康楠

所謂「道」，就是人們在共同生活中的行為準則和規範。所以，我們從小就要遵循道的規範，尤其在學校，必須遵守校規，重視自身的道德修養，例如：遵守待他人和公物、有禮待人、樂於奉獻等。

「師」，傳道解惑之人。「春蠶到死絲方盡，蠟燭成灰淚始乾」這兩句話，把老師的可敬可愛之處毫無掩飾地展現出來。老師默默無聞地把自己的知識無私地傳

授給學生，為的是他們自己嗎？不，他們就像園丁一樣，不辭勞苦，播撒世上最燦爛、最神聖的知識力量，把做人處世的道理苦口婆心地嵌入我們的心。所以，像老師這樣崇高的人，難道不值得我們去尊敬和愛戴嗎？老師們對同學的點點滴滴的關愛，我們難道沒有絲毫感動嗎？

同學們，起來行動吧！不要再把你的腳步徘徊在瑣碎的事上，要把精力投放在學習上，做一個蓬蓬勃勃、正直善良的好少年、優秀學生，以此來報答和感謝我們身邊無私奉獻的老師們。

阿積的漢堡

葉澱澀



讀報得知美國某些城市出現漢堡包減價，有些加入戰團的店舖在港也有經營，除了「Jack in the Box」。

記得「Jack in the Box」這家快餐連鎖店也曾經在港經營了一段時間，只是筆者從未光顧。「Jack in the Box」是一家店的名字，而「jack-in-the-box」是指揭開匪蓋會跳出來的玩偶。另：「jack-in-a-box」也有相似的意思。

其實，只要大家細心留意，就會發現香港有不少店名也有「Jack」一字。「Jack」是一個男生的名字，也是英國多年來最受歡迎的名字。若在英國街上喊一聲「Jack」，不知道有多少人會回應呢？香港的情況是否一樣？

「jack」一字也可作動詞用。上周歐盟委員會建議繼續對中國和越南廉價鞋類徵收反傾銷稅，把徵稅期限延長至少十五個月。有業界團體認為此舉不但會影響製鞋業的復甦，還會令產品價格上升(Some industry associations said that the extension would jeopardise the recovery of the manufacturing sector and would also jack up costs)。「jack up」就有增加或提高的意思。

要注意的是，可以「jack up」的不只是價錢，還可以是形象等等。如有人會用「jack up the image」來說明提升形象，而「jack up the sports pages」，就是令體育版的內容更加豐富。

另外，「jack in」也是大家常見的。它指結束、終止一些常做(通常是工作或學業)或令人感到煩厭的事情。如「jack in my job」，指的是放棄工作。

下次再跟大家談另一個英文名字及其用法。

在日本做廚房助理

日本國際教養大學 郭智英(香港大學交換生)

我在日本做的第二份兼差，是在學校內的餐廳做「廚房補助助理」。這份工作跟圖書館助理一樣，為期四個月(〇八年四月至七月)。換句話說，就是我在同時在做兩份工作。

餐廳提供不同的工作時段供學生選擇，分為早、午、晚，每次二至七個小時不等，工資每小時為六百七十日圓(當時換算約四十七元港幣，現在則有五十三元)。這個起薪點低於當地的麥當勞餐廳，但因它的工作地點在校園裡，學生上班可以節省車資和爭取時間學習，時間較易安排，功課太多時還可以隨時請事假，因此，這差事深受學生歡迎。為了不影響學習進度，我選了七時至九時的早班時段，逢周六及周日工作。

其實這份算是優差，但世上沒有免費午餐，上班日要早睡早起，犧牲玩樂時間，若前一晚不早点休息，因睡過頭而遲到、缺席，往往可能會捱罵。日本人很重視時間觀念，絕不容忍員工遲到。我會因兩次遲到而要不不斷鞠躬道歉，請求對方給予改過機會……

我在日本打工其實有兩個原因。第一個當然是因為經濟壓力，雖然我的食宿費由秋田縣廳的獎學金直接繳付予大學，但當中並不包括日常生活開支；而日本物價高昂，如果想再去旅行和其他花費，打工是必須的。第二個原因是為「一吸氣」。眼見連內地來的學生也能在校外的食肆覓得兼職，我就不相信港生做不到。因此，既然機會來了，我就去試了。對於平日勤做家務的學生，這份工作自然駕輕就熟；不過，對於平日懶散的我，則是耐性的磨練。

透過這份工作，我了解到廚房運作的事務，包括日常工作程序、守則、職業安全知識、餸菜製作、點貨、使用咖啡機、茶機、收銀機、洗碗碟機、碟碗消毒機，接觸不同的師生、訪客，學習適時為客人添加咖啡、茶、牛奶及麵包，還要時刻保持桌椅清潔，由此提升了處理人際關係和突發事件的能力，也提高了溝通的技巧。