東寫西讀

十大天災

軒轅伯

台灣「八八水災」的災民在本星期中，終於由供他們借宿兩月多的寺院，搬到較合適居住的臨時房屋；下星期，當局將舉辦在災區附近最後一場的大型公祭——事件也再次引發世界各地對災難管理的全面檢討。特別是在全球暖化下，天然災害的頻率近年來持續上升。過往廿五年，全球十大死亡人數最多的天然災害之中，有六次是在最近這五年內所發生的——僅僅這五年，死於天災的人數已有五十六萬人！

自上世紀七十年代以來，按死亡人數計算，由最輕微至最嚴重的「十大天災」，分別是：一九八八年的亞美尼亞地震，共二萬五千人死亡；二〇〇三年十二月的伊朗地震，共二萬六千二百人死亡；一九九九年的委內瑞拉水災，共三萬人死亡；一九九〇年六月的伊朗地震，共四萬人死亡；二〇〇三年的歐洲熱浪，共七萬人死亡；二〇〇八年五月，我們印象清晰而心痛的四川大地震，共七萬人死亡；二〇〇八年五月的緬甸颱風，八萬四千五百人死亡；二〇〇五年的巴基斯坦地震，共八萬八千人死亡；一九九一年的巴格達颱風，共十三萬九千人死亡；二〇〇四年十二月的南亞海嘯，共二十二萬人死亡。

過去二十五年內，天災最少共導致七十九萬三千多人死亡。即使是香港，天災的危險也相當高，大澳自去年黑雨大水災後，新界及離島區內大小山頭，都有因爲泥石流及山泥傾瀉而留下的多道「疤痕」，政府多用「噴漿」暫時封着。但這個情況其實極令人憂心，因爲過去十年，天然斜坡已很少會出現山泥傾瀉；一般的山泥傾瀉，多會在無良鄉紳非法傾倒泥頭之後，又或是在不善管理的「人工處理斜坡」才會造成。試想想，很多天然斜坡在香港已存在幾百年，爲何至現時才山泥傾瀉呢？

是否因爲氣候暖化而令土壤出了問題？政府確實有必要全面檢討這些大型斜坡，包括檢測土質——從前不會出現亂石流的斜坡，不等於在下次風災時，沒有危險！

聖公會建築

陳天權

在政府山以西的「鐵崗」，有多幢屬於香港聖公會的建築物，包括會督府（始建於一八四八年）、聖保羅堂（一九一一年）、前教堂禮賓樓（一九一九年），以及原爲聖保羅書院（一八五一年）南翼的舊基恩小學。聖公會計劃保留這四座建築物，其他將會拆卸，重建一幢綜合社區大樓。政府准許聖公會轉移地積比率，在別處增建樓面面積，以保持「鐵崗」的低密度。

一八四三年，英國聖公會派史丹頓牧師來港出任殖民地牧師，他隨即展開兩大工作：興建教堂和學校。一八四九年落成的聖約翰座堂，今天仍然存在，是香港最古老的教會建築物，亦是東亞最古老的英國國教會教堂。

史丹頓又在「鐵崗」建立學校兼住宅，如今走過下亞厘畢道近外國記者俱樂部的地方，可以仰望這幢以都鐸復興式設計的會督府，但學校已在戰後遷到般含道，那就是聖保羅書院。

模仿英國都鐸王朝的建築風格在港並不多見，會督府的外形像中世紀城堡，有一座八角形的塔樓，部分窗戶採用「凸肚窗」，底層可見「四心拱」（寬闊而帶尖頂的拱）。它是香港現存第二古老的西式建築物，僅次於前三軍司令官邸（今茶具文物館）。

正如其外貌一樣，會督府門禁森嚴，一般人不能接近。透過樹叢，可見正門刻上「ANNO DOMINI 1851」，即「公元一八五一年」，這是聖保羅書院正式成立的年份。

與你同遊

會督府現為香港聖公會教省辦事處，屬一級歷史建築

不止的追求

林家琦

很喜歡看成功人士的自傳；我發現到，他們有其共通點。從商的都是膽識過人的「賭徒」，一旦看準了機會，便會把所有都押下去。這種賭博的心態，或會帶來大豐收、或會滿盤皆落索，但就是這份刺激叫他們繼續。至於成功人士，他們都是探知一族。因爲對知識的渴求和無止境的追求，令他們在自己的專業範疇內取得成功。

最近往聽了指揮凱亭（Bernard Haitink）和芝加哥交響樂團合演布魯克納的第七交響曲。這首長六十多分鐘的作品，我之前只是斷斷續續聽過，從頭到尾完整地聽是首次。爲了增添對樂曲的了解，我特地翻查資料和作曲家創作背景。這位今日受人尊重的作曲家，在他的年代並不那麼爲人所喜愛。當時聽衆都覺得他的作品過於冗長和難以接受。但縱使劣評如潮，布魯克納仍不斷嘗試、忠於自己所愛和覺得可行的創作路向。他的第一交響曲被批評爲「太狂野和創新」、第二交響曲爲「不合理和不可能被演奏」，兼且被維也納愛樂樂團退貨。第五交響曲在完成後一直找不到樂團肯演出，至二十年後才給首演！第六交響曲在布魯克納有生之年從未被演奏。而在首演時難得好評如潮的第七交響曲，亦逃不過一些樂評人的狠批。

寫交響曲是件困難的事。我深深佩服布魯克納那鍥而不捨的精神，和認定了就不顧一切勇往直前的決心。若非他對音樂忠誠的熱愛，我們今日也不會聽到那麼多優美的樂曲。

樂在其中

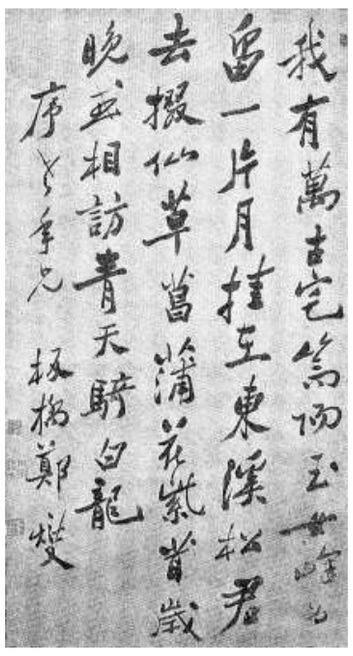
板橋作字如寫蘭

李英豪

開性閒情

年輕時，喜歡顏眞卿和王羲之的字體。中年以後，就偏愛鄭燮（鄭板橋）、米芾（米南宮）及趙之謙的書法；尤其是前者的行書與米芾的草書。

書法不但是個性流露和獨特風格的展現，本身是一門創造性的藝術。像附圖爲鄭板橋的行書眞迹（水墨紙本、立軸），秀逸動人，下筆自成一家。難怪蔣士銓題鄭板橋畫時，寫了以下幾句：「板橋作字如寫蘭，波磔奇古形翩翩；板橋寫蘭如作字，秀葉疏花見姿致。」可謂一語中的。其實鄭板橋的狂草古籀，一字一筆，兼衆妙之長。



他的書法在雜用篆、隸、行、楷的基礎上，創出奇拙的風格；布局運筆，整整斜斜，大小不一，如亂石鋪街，他自稱爲「六分半書」。他無論寫任何一體字，皆有行款、有濃淡、有疏密；字與字之間，行與行之間，互相呼應，有一種微妙不可分的組織關係，如骨肉相連；但表面上卻如醉得東歪西倒，可說是沒有章法的章法。

鄭板橋書法中，最著名的是所寫下的座右銘「難得糊塗」四個字，着實使人拍案叫絕，畢生難忘。四字下方的「註解」也兼容並包：「聰明難，糊塗難，由聰明而轉入糊塗更難。放一着，退一步，當下心安，非圖後來福報也。」字字珠璣，境界自現。

養生之道

思　健

醫學與養生

人生在世，爲求生存爲競爭，常常遭遇逆境。古言有訓「逆來順受」，因不如人意常八九，如人之意一二分，成功人士也不例外。遇到逆境或不順心的事，能忍者爲君子，故有不少人將「忍」字作爲座右銘，壓在台板下。

有一則《百忍歌》還將「忍」字視爲精神養生中的調神法及養生秘訣，其中有「能忍夏不熱，能忍冬不冷」、「忍得淡泊可養神」及「能忍壽亦永」等句。

不過，從現代科學的觀點看，忍，只能是暫時的行爲，如忍字帶來的不良情緒過分強烈或持續時間太長，就可能造成臟腑功能失調，引起疾病，如潰瘍、高血壓、神經官能症及一些精神病的發生。持久的不良情緒，還可通過神經、內分泌系統影響機體的免疫功能，使人體抵抗不住細菌、病毒及腫瘤細胞的侵襲。

人有時需要忍，不忍則亂大謀。養生有時也需要忍，如面對高脂高糖佳肴。但有時光忍還不夠，養生還要加上適時疏泄。在這方面，人的生理機制顯得爽氣得多，它要宣泄，排出體內濁氣、污物、毒素、細菌、病毒等有害物質就由不得你。打噴嚏、流眼淚、淌鼻涕、吐痰、出汗、呼氣、大小便都是它的絕招。

你只能因勢利導幫助它暢順排泄，而不能用藥物或意志的力量強忍眼淚或大小便，於健康不利。

秋天要潤燥

易經緯

「秋氣燥，宜食麻以潤其燥。」明朝養生家高濂在《遵生八箋》如此說。麻，除了黑芝麻、白芝麻、火麻仁之外，還包括瓜果仁，如核桃、柏仁、杏仁、松子仁、南瓜子、葵瓜子、花生……廣而大之，味甘的時果如梨、栗、馬蹄……以及植物的根莖如番薯、薯仔、藕、茭白等等都是很滋潤的。

上述各物，含豐富的果糖、磷脂、纖維、維生素E、C、A、D，抗衰老。

果仁可當零食，女吃美顏，男吃養護前列腺，也可以煲湯，花生、眉豆、蒜頭、紅棗（去核）煲雞腳，齊水下一片陳皮，眞的很潤燥。芝麻、花生、杏仁、核桃都可以煮糊。雖然糖水店有現成的供應，超市亦有包裝的即食沖劑，但都不及自己動手製作的香口、溫馨。過往，家家戶戶都設有砂盆與擂漿棍，米洗淨後預先浸泡，上述果仁隨意選一種，略炒香，連米一起放在砂盆用擂漿棍磨碎，煮熟後加糖，一家人吃，甜絲絲在口，甜思思在心。如今砂盆與擂漿棍可能要到博物館才找得到了，不妨考慮用電動攪拌機，如上述將各物準備好，一按電掣開關，迅即搞定！煮的工夫不難，邊煮邊用勺子攪動，以免黏鍋。

可為天