



印尼變金磚？

印尼的政府官員似乎去到了任何地方，如今都會大力推銷自己的國家——國際媒體都指出，印尼便想插手「金磚四國」(BRIC)這個概念，欲促成「金磚五國」(BRIC+)。

巴西、俄羅斯、印度及中國以外，有沒有空間可以多插一個小「二」(即「印尼」)進去的「金磚四國」？且看看印尼在不同範疇原來「金磚四國」怎麼比：以人口來計算，中國人口最多，印度排行第二；兩「金磚國」都超過十億人口。至於另外兩「金磚國」——巴西及俄羅斯的人口卻不足另外兩「金磚國」。

若以「人均國民生產總值」來計算(即GDP per capita)，俄羅斯因為人口相對其他四國較少，但是資金充足，是故在人均國民生產總值方面排第一，而巴西緊隨其後。中國雖然人眾多，但「保八」之下，今天仍可排行第三。有趣的是印尼也不用排至最後，其人均國民生產總值較印度略高。因為人口多，而生產總值沒有重大突破，排在最後一位。

軒轅伯

大廟重修

陳天權

有「大廟」之稱的西貢佛堂天后廟，是香港最古老且規模最大的天后廟，今年六月進行重修，完成後煥然一新，近日舉行「天后聖駕崇隆儀式」，將天后像由臨時偏廳迎回主殿供奉。大廟始建於南宋咸淳二年(一二六六年)，距今七百多年，期間經歷多次修葺，今天所見的外貌重建於光緒三年(一八七七年)，古風猶存。



大廟重修竣工進行天后聖駕崇隆儀式

據廟後一面刻於一七四四年的摩崖石刻記載，佛堂門天后廟是福建林氏家族移居香港的第三代林道義擴建。因此它一直以來被林氏家族視為祖廟，過去一直由他們掌管，直至今一九三九年才由華人廟宇委員會接管。今次華人廟宇委員會進行的重修工程，可幸沒有重蹈修葺寶蓮禪公廟的覆轍。原來的建築結構和廟宇文物大致保留下來，主要清理污漬及重新粉飾。由於天花木樑和瓦頂損壞嚴重，則須全部更換。屋頂的十六隻瑞獸則按原樣仿製重造，而地台上一些破損的階磚也同樣仿製原來紋飾，重新鋪砌，讓新舊並存，保持一致風格。是次修葺共花了五百四十萬元。



大廟重修竣工進行天后聖駕崇隆儀式

老人家

賴建群

反正是：「哈哈！聽歌當然要聽年輕人唱的，她人都老了，還有什麼好聽？」

到現時仍記憶深刻，因為我打從心底裡反對他的想法。人會衰老、會變得脆弱，但有些人就是能夠超越皮囊的限制，為你帶來靈感、凝聚氣氛，更重要的是他們以身體力行的方式感動聽眾，讓聽眾甘心投入唱者的夢想。

安格莉詩這唱碟片我仍會不時聆聽，而上述三張由「老人家」或「大爺」主唱的唱碟也聽得我心曠神怡。我持雙重標準，對！因為只注意唱功，和留意能否兼為聽眾織夢，這是兩個層次。



樂在其中

多管齊下改善體質

易經緯

要分辨身體屬氣虛、血虛、陰虛還是陽虛並不太難。氣虛的人，頭暈目眩(必須注意，有些高血壓患者亦有此症狀，與血虛無關，須找西醫檢查)，稍動即氣促(肺氣腫、哮喘亦有此症狀，須找西醫檢查)，容易疲倦，聲弱寡言，經常自汗，食慾不振，甚至食不消化而腹脹，容易感冒。氣虛者無傷風感冒時，可用黨參、北芪、淮山煲瘦肉，增加營養多食雞肉、魚、豆腐、牛肉、蓮子、紅蘿蔔、鱸、蛇、糯米。更重要是堅持每天做運動，開始時以散步為宜，運動量不要一下子太多，應循序漸進，夏天游泳，最能練氣。

為何氣短同心臟有關？

思 健



醫學與養生

「氣短」患者坐在你的身邊，很易察覺。你呼吸一次，他要呼吸二三次，而且你會很擔心，他的「氣」是否會接不上來呢？筆者曾為一個患中風長輩留院陪夜，患者的口張得好大好大，聲聲喘氣，聲聲揪心，陪夜人簡直不敢合眼，生怕患者突然憋氣窒息。

正常的呼吸。也許有人會問，氣短同肺、氣管等呼吸系統有關聯，但與心臟血管又有何關聯呢？為何醫生首先要看心電圖呢？

原來，肺部吸進氧氣，排出二氧化碳，必須通過心臟泵送到肺部的血液去完成。如果心臟功能不太好，泵出的血液流量不足，就會出現氣短症狀。這就解釋了由高血壓、冠心病、心臟瓣膜病引發的左心衰竭患者，為何常會感到胸悶憋氣、氣短甚至夜間呼吸困難等症。

氣短的原因有多種，其中氣短伴心絞痛可能是冠心病所引起，須警惕心衰等嚴重疾病，不可延緩。

當然氣短時伴有咳嗽、咳痰等症狀，往往提示肺部疾病，也不能掉以輕心。

校園

校園事件簿

責任編輯：黃秀娟

逢星期一至五刊出(假期停刊)

活力校園

黃埔軍訓磨練港「少爺兵」

刻苦釀出團隊精神 同學互勉互助增感情

聖貞德中學

「軍體拳格鬥」、「立正」、「蹲下」、「稍息」……幾個以普通話朗誦出的指令，伴著同學度過了四日三夜難忘的軍旅生活。聖貞德中學於九月七至十日，安排全級中二學生近二百人，前往黃埔青少年軍校深圳分校參加軍事訓練營，提升學生紀律、領袖才能和自理能力，培養他們團隊精神及愛國情懷。

營中活動包括列隊及軍體拳訓練、乘坐坦克、手榴彈投擲、水槍戰、砌橋等，對中二學生來說，全是新鮮事物，但同時夾雜更多的汗水與淚水。一天六小時的軍體拳操練，加上不達標罰做掌上壓，對學生的體能是極大挑戰。為體驗軍人簡樸而刻苦的生活，同學管的是僅夠餓肚的「多飯多菜少肉小鑊飯」，味道一般。不習慣的同學，入營初期寧願「絕食」，晚上再自費吃杯麵。廁所只設打開的水渠，座廁與厠廁則缺。沐浴則在公眾浴室，每人限時三分鐘。睡覺也是大伙兒睡木板床架



▲練槍

，空調不是太冷，就是太熱。

平日不愁吃喝玩樂，萬千寵愛在一身的「少爺兵」，生活一下子來個一百八十度轉變，不少大男孩都忍不住掉下男兒淚。明白充裕舒適的生活不是必然，學懂珍惜。「每天訓練都很辛苦，幸好有同學在一起，睡前向同學訴苦後舒服多了！」跟香港截然不同的環境，大大擴闊了學生的視野。同學表示，訓練雖然只有短短四天，但與一大班同學們「同學、同玩、同睡」，交流軍體拳和步操，閒來互相訴苦，是難得而開心的體驗。

見證學生軍訓後轉變的老師，異口同聲大讚學生表現超出預期，紀律和自理能力得到提升。中二班主任李日鴻老師發現，平日被動的學生，在營中亦變得主動；平日學校早會站得像軟皮蛇的，步操時卻似模似樣。結業操尤其認真，充分體現出團隊精神。另一位班主任潘兆良老師則稱，有同學當初曾哭着說耐不住，還輕微發高熱，但在其他同學的支持下，最終完成軍訓，與大伙兒一起出營。有一位同學開始時謾罵教官，指他無理取鬧，後來明白教官的嚴厲，無非讓同學力臻完善。到了第四日，那位同學竟主動向老師要求加入童軍。

完成是次訓練活動後，學校安排同學在早會跟全校分享入營經驗，數名同學更代表學校參加「國旗飄揚，情繫中華」大匯演的軍體拳表演，慶祝國慶六十周年。副校長胡錦遠表示，去年首次為全級中二學生安排軍訓活動，今年從香港移師內地舉行，接受紀律更嚴、生活更刻苦的訓練。軍訓對象定為中二生，而非中一生，胡副校長表示：「中一需面對適應問題，還沒適應中學新環境，又要參加軍訓，同學未必能好好發揮個人潛能。」由於軍訓活動成效顯著，明年將繼續舉辦，或會成為「學校傳統」。

所以同學之間的互助互勉成為了大家在學習上的推動力。同學於放工後立即趕到課室及大家一邊啃着三文治充飢一邊專心上課的情景，我還歷歷在目。能夠獲得在座各位的掌聲，相信同學當初所付出的努力並非徒然的。我在這裡除了獲得專業知識及學術上的肯定外，更贏得與同學及老師之間的友情！」

學院與英國密德薩斯大學合辦的工商管理學士銜接學位課程課程堅持有規模的教學模式，所有學生均可使用嶺南大學的設施及密德薩斯大學的網上學習平台。課程當中更有一科要求同學為真實機構或企業提供業務改善方案，令同學能將知識融入實際環境，對同學於未來工作上更有莫大的幫助。

給邱騰華處長

空氣之死——燃燒香港

孫慧玲



戀戀情深

邱處長：多謝您為環保做了許多工作，其中一項揭穿了連鎖超市說不供應膠袋會招致市民的不便和不滿的謊言。自強硬執行徵收膠袋稅以來，市民都乖乖地自備購物袋，您教導了香港人沒有膠袋沒什麼大不了的，最敬啟的是您製造了商機，彩色繽紛的購物袋紛紛出籠，數十元到九塊九一個都有，帥奶們人手袋中都有一個，方便好用，也因自己能夠為環保出了一分力而興起一絲絲的自傲。

抗毒創意

黃伯康

▲大合照
▲互助互勉



A.C.C. 可持續創意

墨西哥的「毒品博物館」已有二十三年歷史。過往三年，由於墨西哥總統積極發起全國人民與毒販對抗，這一場「反毒戰」令墨西哥這所毒品博物館快速發展：展館即由一個主場館，增加到今年初的十個展館。館長還表示地方已不夠用，因為確實吸引到愈來愈多墨西哥人民排隊入場觀看。

此「毒品博物館」最引人入勝的地方，是墨西哥政府願意正面面對自己國家的歷史。蓋展覽甫開始，引言便立即承認「墨西哥是個吸食毒品文化發源地」！卻原來，古時墨西哥巫術活動猖獗，很多當地土著作祭祀、辦慶典，以至舉行各式各樣的宗教活動時，都會用上不同類型的毒品。此類「巫術用毒品」正是迷幻藥的始祖，目的是在集體吸毒時產生錯覺，讓人以為自己看見神跡異象——將吸毒提升到文化和歷史層次、並成為旅遊景點，也真是不由你不服。

當然，展館內自會有很多歌頌警方及軍方，近年來破獲的毒品案件陳述。特別有趣的是那些大毒梟的裝備及武器展示，確實是霸氣逼人——有毒販鑲上鑽石及黃金的手提電話、金鏈、金腰帶，且有一支全鑲上白銀的AK-47；另有一支「.38 Colt」；除鍍金外，還刻上大毒梟的格言：「寧可站着死去，也不願下跪」。至於最名貴的聰明！則是一支「.45 Colt」手槍：槍身鑲上黃金，手柄鑲上白金，兼且鑲有221顆鑽石！墨西哥的毒販如斯富有，是因為墨西哥乃是現時整個南美洲及美國最大的海洛英供應商。

接下來，墨西哥還打算建立「H1N1博物館」，做法絕對值得特區政府及立法會保安事務委員會參考。即使政府不願意建「沙士抗毒博物館」作紀念，也不妨參照墨西哥的「毒品博物館」之安排，記錄現時校園毒計劃究竟是怎樣實行，並可以在館內設立模擬驗尿室，讓大埔區以外的家長與師生，亦可以體驗、試驗，並同時提高禁毒意識。

性東風，香港路上，仍然是臭氣熏天，叫人難受。

從大學下班，每天要乘小巴到銅鑼灣轉車，單是從崇光後面街走到珠城大廈那段五分鐘的路，就叫人窒息，您知道沿途有多少個垃圾筒，有多少人吸煙？請您有空到那兒走一走，數一數，從波斯富街銅鑼灣一期(舊紐約戲院)出口的紅綠燈前開始，向崇光方向前行，轉入行人專用向、東角道、拐過金堡商場，再向恆隆中心前去，你數數，食環署擺上了多少個垃圾筒，圍了多少人，尤其是年輕人，在「煲煙」，又有多少支沒弄熄的煙頭在放肆地冒着煙，燃燒空氣，燃燒都市，最可恨的是那些垃圾筒的高度，正好有利煙霧撲向路人的口鼻；而垃圾筒的高度密度，更使路過者無可倖免地受二手煙侵

害。最莫名其妙的，是食環署就專愛在各處巴士站放置垃圾筒，特意鼓勵煙民上車前吸兩口，把未吸完的半截甚至大半截拋在垃圾筒上繼續燃燒，殘害無辜；那些煙民更有十分卑鄙者，大力吸了兩口煙，留待車上噴放，表現那丁點自私自利的聰明！冷漠的毒癮好像在告訴你：「你死你賤！」在車廂內的乘客即使掩鼻，怕也難逃劫運吧？！

邱處長，請您想想辦法，減少市區內的吸煙污染，救救市民大眾，還路上一口新鮮空氣，制止燃燒都市，禍害大眾。立即可以做的，是請食環署將吸煙垃圾筒移離各個車站和人流多的街道，當然，能甚至像機場般建立「吸煙室」，方便視死如歸之徒，則更功德無量。謝謝！

嶺南大學合辦課程

嶺南大學持續進修學院與英國密德薩斯大學合辦的工商管理學士銜接學位課程畢業禮日前在旺角帝京酒店順利舉行。畢業禮由英國密德薩斯大學校長 Professor Michael Driscoll 及嶺南大學持續教育及社區學院院長馮培榮擔任主禮嘉賓。

今屆共有14名畢業生受嘉勉，當中兩位畢業生獲頒發一級榮譽獎。其中一級榮譽畢業生蘇安婷同學致辭時表示：「今天的畢業禮對我及一眾同學來說意義十分重大。」

在這兩年的學習生涯，我不單可以享用嶺南大學所有的學習設施，導師的教學熱誠及對學生的鼓勵更令我畢生難忘。由於大部分同學均是在職人士，