東寫西讀

保持冷靜覓商機

軒轅伯

英國最近有一張舊海報熱賣，還推出了同款式的衣物、圍裙、巧克力、文具及攬枕——海報的背景顏色是紅色，當中只印上皇冠及一句口號：「Keep Calm and Carry On」，中文姑且可以翻譯作：「保持冷靜，繼續日常運作。」

這張海報乃是在一九三九年設計的，是英國政府爲了當年德國最終可能會成功入侵領土，而作的事先準備：即是在英國被佔領時，政府將派此海報予英國公民，作爲人民的精神支柱。結果德國戰敗，這張海報一直被擱置於「英國國家檔案資料館」之中；直至兩年前，被人翻找出來申請爲產品，政府授權批准之後，這款「Keep Calm and Carry On」產品熱賣，特別在去年金融海嘯之後，很多人望着海報，心裡想到眞的要「保持冷靜、繼續努力、繼續工作」，確實有共鳴，以至不少領導人及大企業的辦公室，現時仍然貼有這張海報。

其實，同期的英國政府，倒是用了相同的背景顏色及設計，印刷了兩張海報，並且確實有派發及刊登出來：其一，乃是在開戰之初，紅色背景及皇冠之下，口號用上：「自由正受威脅，用全力來保護之。」（Freedom is in Peril. Defend it with All Your Might.）其二，是戰火正濃之際，口號則換上：「你的勇氣、你的樂觀、還有你的決心，會爲我們帶來勝利。」（Your Courage, Your Cheerfulness, Your Resolution will bring us Victory.）——然而，論商機，似乎還是以「保持冷靜，繼續日常運作」這口號，最能夠引發人們之共鳴，故能熱賣。

有《檔案法》及有法定的「檔案資料館」，其實對一個地方可謂十分重要——即使不必像英國般，透過歷史檔案尋找商機，但特區政府至少也當留意，現時內地在各級的《檔案法》之下，早已確立了極完善的檔案系統和制度，遺憾的是香港回歸多年，至今竟仍然未有《檔案法》！

百年老校

陳天權

與你同遊

最近參觀了九龍兩家歷史悠久的學校，一間是今年慶祝一百四十周年紀念的拔萃男書院，另一間是今年慶祝一百二十周年的培正學校。前者由聖公會所辦，後者屬浸信會。香港昔日建立的教會學校，到今天都已成爲大衆所稱的傳統名校了。

拔萃男書院於一八六九年成立時並非在旺角，而在港島東邊街與般咸道交界。當時採用Diocesan（教區的）爲英文校名，後來以校長俾士（Piercy）爲中文校名，稱「俾士書館」，孫中山入讀時已改稱「拔萃書室」（俾士的諧音）。一九二六年該校遷至現址，現今仍可見當年興建的校舍，屬二級歷史建築。

座落於何文田的培正學校，一八八九年在廣州創校，一九三三年在香港設立分校，最初只有小學，幾年後增設中學。早年的校舍已不存在，目前全校最有歷史價值的建築物是面向窩打老道的牌樓，於一九五三年重建，被列爲三級歷史建築。第一代的牌樓刻上「培正」兩字，後來因爲中、小學各自獨立，現刻上了兩校的名稱。

這兩間老牌學校在日佔期間都被日軍進駐，拔萃校園作爲軍方醫院及處決戰俘的刑場，當年的校長和大部分教職員被送到拘留營去。培正在淪陷期間亦爲日軍所佔，據聞曾用作刑場，而教職員較爲幸運，大都轉赴澳門和內地繼續教學（廣州和澳門分別設有培正母校和分校）。參觀這些老校，可以追溯出一串長長的歷史。

拔萃男書院的歷史建築

樂在其中

《威儀堂堂》進行曲

胡銘堯

每次聽到艾爾加的《威儀堂堂》進行曲，很多人也想起畢業禮。其實，《威儀堂堂》進行曲一共有五首，除了第一首的中段最有名之外，其餘四首都較少有機會聽到。

第一首的中段之所以會用在畢業禮上，其實與艾爾加本人有關。一九〇五年，艾爾加接受耶魯大學的榮譽博士學位，在耶魯任教、又是他朋友的教授Samuel Sanford，特意邀得大型樂團和合唱團，在畢業禮上以艾爾加的音樂向這位榮譽博士致敬。當時他正值聲名大噪的時期，而《威儀堂堂》進行曲亦是最受歡迎的作品之一，選用此曲實在非常適合。畢業禮上，此曲用作離場之用，不過現在美國各大畢業禮上，此曲就用作進場曲了。

第一號進行曲除了中段著名的旋律外，首尾的管弦樂段落寫得非常生動和精采。由於這首極受歡迎，艾爾加之後六年間寫多三首，包括兩首小調的進行曲。其中第三首最令我喜歡，可能是它超越了我對進行曲的期望：進行曲可以是神神秘秘，旋律可以若隱若現，還有些地方嚇人一跳。這實在與一般有板有眼、壁壘分明的進行曲有很大分別。

至於最後一首，與之前四首相隔了廿多年。打過一場世界大戰，不單世界秩序改變了，就連艾爾加，都由一位自信的青年變成對自己充滿懷疑的老年人。他努力爲第五號進行曲添加光輝燦爛，在這首作品之中，少有地掩蓋住這位一度重振英國音樂聲威、但又瞬即被世界視爲守舊的作曲家的唏噓。

開性閒情

唐代的灰岩石雕像

李英豪

好幾年前，曾經見過幾尊菩薩像和佛像，用特別的灰石（石灰岩、灰砂石）或大理石雕成，風格豐腴渾厚，傾向自然寫實，體型臉相皆使人覺得圓滿、壯健、結實；推斷應爲唐代石雕。經幾位專家朋友鑑證，認定確屬唐代作品。那時石雕佛像與菩薩像達到成熟階段，可與同期的彩塑及銅鎏金所製的立像或坐像媲美。

像**附圖**的石灰岩雕觀音菩薩立像，乃盛唐時代表作，足以窺見唐代石刻與魏晉南北朝時期者截然不同。如北魏石刻，主要用灰石作雕刻材料；其佛像和菩薩像造型衣飾多數簡潔，線條流暢，具有空靈的感覺與開闊的氣勢，但基本上仍屬古印度式的。北魏石刻佛像，與當時「君主爲當今如來」的思想息息相關；初唐至盛唐期間，亦不脫這種理念。最大的分別，可說是由魏晉的玄學，轉變爲唐代的經學；換言之，乃從虛靈俊逸，趨向豐盈踏實，甚至以「充實爲美」。

唐代石刻像同樣受印度（天竺）佛像藝術影響，而那時正值印度笈多王朝，藝術風氣鼎盛；故唐代菩薩像與佛像皆形態均整，造型厚重，衣襞富美妙的流動感，顯出胸懷寬宏極具生氣。

唐代石雕觀音

男性最佳零食南瓜籽

思　健

醫學與養生

男性一般很少吃零食，嫌它費時和麻煩。但我的一位朋友患尿頻症，聽人介紹吃南瓜籽可減輕症狀，他買了一大包南瓜籽回家，開始每晚一邊嗑南瓜籽，一邊看電視。不久就像上了癮似的，每晚不嗑南瓜籽不歡。

三個月過去了，奇跡果眞出現。原來他需在夜裡起身上廁所四五次，晚晚無好覺可睡；白天一般不能堅持二小時就要如廁一次。他已對周圍公廁地點瞭如指掌，否則不敢貿然外出。現在他可一覺睡到大天亮，白天也可堅持四小時，前些時候還參加旅行社去外地旅遊。

南瓜籽可預防攝護腺（前列腺）腫大，筆者以前也聽說過。後來看到過一篇文章，說南瓜籽對前列腺有極好的保護作用，是因爲它含有豐富的鋅元素，在殼類瓜籽和零食中榮登榜首。

除了海鮮中的蠔也有極高的鋅含量外，其他食品包括人們以前認爲含鋅量高的黑芝麻、腰果、葵瓜籽等，都無法與南瓜籽相比較。

不過，單在食物中攝取鋅，是無法提高前列腺液的鋅濃度的。故多吃南瓜籽可預防前列腺腫大，尚無事實憑證。

但美國醫學家研究，成年人如每天食用五十克左右炒熟的南瓜籽，可以治療前列腺肥大，明顯改善第三期病情，南瓜籽還有預防前列腺癌的作用；德國醫生也發現經常食用南瓜籽的人很少有人患前列腺肥大的。

冬須藏精

易經緯

大雪，這個節氣告訴我們，冬天已過了三分之一，大雪後的十五日，便是冬至，冬天已過了一半。

中醫養生，大雪後，是冬令進補的開始，由大雪補到大寒，完成「冬藏」工作，明年春天身體就扎實了。「冬不藏精，春必病瘟」，冬天不善補身，到百病叢生的春瘟季節，就難以免疫。

中醫養生所講的「精」，並不單指男性的精子，它包括精力、精神，也即是精、氣、神的精。中醫五行，將冬與腎掛鈎，冬天要補腎，藏精於腎，是冬補主要課題。

中醫理論的腎，與西醫所講的腎是兩回事，屬於兩個不同的「功能組別」。中醫認爲腎爲先天之本，主要功能是藏精，主生長發育，主生骨髓，主生殖、性事，開竅於耳，表華在髮。腎不好，就會腎陽虛、腎陰虛、腎氣不固、腎精不足、腎水匱乏，常見症狀是陽痿、遺精、腰痛、月事不調、腰膝痠弱無力、耳鳴、頭髮早脫早白、手足冰冷、畏寒、神經衰弱。

西醫理論，腎是排泄器官，主尿液的生成與排泄，排出代謝廢物、毒物，腎功能障礙。若是發現腎病，要及時治療，否則閉尿、尿毒、血尿、蛋白尿，可以致命。

可為天

閨閨新天地

我的業餘愛好

英基港島中學　龔壹明

我的職業是一名全日制學校的學生。

如果你問那些跟我年齡相若的學生的業餘愛好的話，他們多數都會說喜歡彈鋼琴、踢足球、跳跳舞……

但我的愛好則與衆不同。

我第一個喜好是打桌球。

桌球不是一種大衆化的運動，有人更甚至認爲它不是一種運動，因爲它的運動量並不大！

爲什麼喜歡它呢？因爲我認爲它可以鍛煉EQ，在比賽中分數落後的時候，要保持冷靜、鎮定和不氣餒，眞的不容易。在打桌球的同時也可以認識很多新朋友，令我的電話簿裡的朋友不會那麼寂寞！

香港沒有很多打桌球的地方可以選擇，幸好在離家不遠的銅鑼灣有一會所，那裡有大量的「球枱」供應，否則我每次練習就要到九龍區才有。

我第二個愛好是烹飪。

一般人都認爲烹飪是女性的專利，但我並不認同，因爲它是無分國界、無分種族、無分年紀、無分性別。

爲什麼我鍾情於烹飪呢？

這是因爲看了Jamie　Oliver主持的美食節目。他不但煮東西技術了得，他還很有善心。他在荷蘭、英國、澳洲都開設餐館。這些餐館聘請的廚師並不是普通人，而是曾經誤入歧途的青年人！

他從一班應徵者中挑選十五個人給予機會，他們當中全都是過去活得很糟糕的人。Jamie不辭勞苦地悉心培訓，更讓他們在頂級餐館爭取實習經驗，之後並正式聘請他們，Jamie眞是一個大好人！

我就是因爲這樣覺得煮東西太有意義了。

我更加喜歡把我煮出來的食物裝飾得非常漂亮，令人食慾大增。

「別人開心，我就開心」就是我做人的宗旨。

我的愛好是不是很與衆不同呢！

神奇刮畫　　鴨脷洲街坊學校　3A　何焯瑩

書海遊蹤　　元　和

《玄來有段古》

爲了讓學生認識香港的歷史古蹟文化，許多學校都會舉辦不同類型的考察活動，藉以加強學生對香港本土歷史文化、保育古蹟、活化古蹟等課題。

香港有什麼地方可以進行考察活動？

除了傳統而又受歡迎的文物徑外，還有不少香港獨有的傳統文化活動，例如：到林村許願樹許願、大年初一到黃大仙上頭炷香、赤口日到大圍車公廟轉風車、在驚蟄日到鵝頸橋打小人、在佛誕日到長洲看太平清醮等。這些活動，都是香港市民都知道的文化活動，但並不是每個香港市民都眞正了解活動的情況。若要認識這些活動，應該親身進行實地考察的工作。

《玄來有段古》就是一本由學生編寫的香港歷史古蹟文化考察的專書。學生們走訪了十六個不同的地方，完成了訪問及考察工作後，撰寫考察文章，以圖文並茂的形式，出版了這本考察專集。

學生們跑出課室，進行考察活動，體現了「讀萬卷書不如行萬里路」的道理，不僅可以鞏固學科知識，亦能擴闊視野，的確是不錯的學習方法。

書名：《玄來有段古——香港歷史文化考察》
作者：香港道教聯合會圓玄學院第一中學師生
出版：香港道教聯合會圓玄學院第一中學
出版日期：2009年11月

一次生日會

鴨脷洲街坊學校小學　3A班　李綺琳

上星期六，我參加了凱晴在麥當勞舉行的生日會。

那天，我和媽媽一起到麥當勞餐廳。當我們走進麥當勞，看見很多人在玩遊戲，於是我也加入她們玩遊戲的行列。

正當我們玩得很高興的時候，有一位姐姐拿着生日蛋糕走過來，於是我們一起高聲地向凱晴唱生日歌。然後我們大聲說：「晴晴，生日快樂！」晴晴吹了蠟燭後，我們一起分享那個又大又漂亮的生日蛋糕。吃完後，我們再玩了一會兒遊戲，開心的時間容易過，很快生日會到了尾聲，我只有依依不捨地與其他同學說聲再見，就和媽媽高高興興地回家了。

那天，我玩得眞高興。

香港的夏天

聖芳濟學校　中二　曾逸懷

香港的夏天，潮濕多雨，天氣極不穩定，而且經常發生山泥傾瀉、棚架倒塌等意外，到底爲什麼呢？讓我詳細分析。

首先是山泥傾瀉，主要原因是香港普遍的岩石是花崗岩，而花崗岩表面有很多節理，容易被水分滲入並進行分解形成一層極不穩定的岩石碎屑，這層岩石碎屑會被重力影響而迅速向下移動因而造成了山泥傾瀉。接着是香港經常在夏天遇上的問題——熱帶氣旋，熱帶氣旋會造成海水波濤洶湧、雷暴及驟雨會爲該地方帶來不穩定的天氣，而在熱帶氣旋吹襲期間一些不穩固的臨時搭建物或招牌都容易被風吹倒，隨時造成傷亡的意外。

再接着的就是暴雨，暴雨分爲黃色、紅色和黑色三級的警告訊號，暴雨除了來自颱風外，還會來自潮濕而又不穩定的向岸風，暴雨會帶來低窪地區的水淹、造成一些河道的泛濫和山泥傾瀉。

香港的夏天除了以上的颱風、山泥傾瀉、暴雨外，還有酷熱天氣，因爲香港處於亞熱帶地區，加上香港到處都是高樓大廈，造成熱島效應，使香港這本來火熱的火傘升溫，雖然是這樣熱，但也有不少人到海灘挑戰炎熱的天氣及太陽的紫外光，也有人整天躲在冷氣房裡靜靜度過酷熱的每一天。雖然香港的夏天天氣極不穩定，但這些天氣卻爲炎熱的香港帶來活力。

網上漫遊

陳珮文

英語百子櫃

筆者近數月在做有關網絡世界的研究，什麼Facebook、Twitter，當然不可少。《美國韋氏詞典》（Merriam-Webster's Collegiate　Dictionary）今年也加入一些潮語，趁一趁這場日新月異的網絡熱。

其一是一集網絡劇「Webisode」。一般人過去只會用電視收看劇集或其他節目，但現時互聯網上如Hulu等網站載有各式各樣的電視劇；筆者就有位朋友，家中早已棄掉電視機，如今只用電腦看電視節目！有些劇集，甚至只在網上發表，不會在電視頻道出現。所有在網上找得到的節目，都統稱爲「Webisode」——不問而知，這個是網絡「Web」加一集連續劇「Episode」的混合字（Portmanteau　word）。

另外，「Vlog」也是當時得令的潮語；它由錄影帶「Video」及網誌「Blog」混合而成，即包含錄像影片的網誌。會拍攝上載影片至網誌的人「Blogger」，就叫「Vlogger」。最後，各電影、電視劇、小說的死忠擁護者「Fans」，會自行想像及撰寫心目中理想的故事情節，甚至改寫結局。這種情況一直存在，但「粉絲」們每多發表無門。互聯網的出現，令他們的故事「Fiction」可以隨意發表覓知音；這些故事，就是「Fan　fiction」或簡稱「Fan　fic」。

（潮語系列之七）

在校外發表

日本國際教養大學　郭智英　（香港大學交換生）

大專寫真

我選修過一門幾乎所有同學都不喜歡的日語課。每周不是寫稿、作摘要、就是做簡報、發表，學習氣氛一般。有見及此，老師特意加插兩次校外發表，讓大家轉換學習環境，以提升學習氣氛及興趣。

校外發表的首個主題是「日本人的職業觀」，觀衆有寄宿家庭成員、老師、日本人學生代表。由於我日語能力欠佳，爲了這次發表，我前後共花了近兩周請多位日本女生替我進行讀音「特訓」，將勤補拙。發表當天，老師、同學都擔心我能否應付自如。慶幸我的日文大有改進，老師及後更幽我一默：「看來我應該早點請你往校外發表……」

第二次發表則甚具挑戰性，我們要獨立與素未謀面的護士學生一起發表，但準備時間只有半小時，發表時間要控制在十五分鐘內，但內容自由。一踏進課室，哎呀！竟然全是女生！還有五、六十人之多！大家都給這景象嚇破膽！最後，我乾脆「搞爛gag」，教她們一些簡單易明的廣東話句子，再把那些句子串連成八句對話，男（我）女（她們）各負責四句，再跟大家一起練習、一起發表。活動尾聲，老師請八位留學生及護士學院的學生投票選出認爲的最佳發表者。結果，我得到近八成的票源勝出。老師亦在回程時幽我一默：「呀！想不到你在校外泡女生也行！sugoine！（眞了不起！）」

其實，在陌生人面前發表，一定程度的功力是必須而且非常重要的。不過，這個學習過程沒有捷徑，只能靠平日刻苦經營，透過觀察、模仿去一點一滴累積回來，有時更要有急才、幽默感、見機行事、揣摩對方的心理。在第二次發表前，我就不斷問自己，如果我是那裡的護士學生，我們會對發表者有什麼期待？我們會想從留學生身上看到、聽到、學到什麼？