

## 香蕉滯銷上頭版



《人民日報》與《金融時報》的頭版新聞，星期內分別有兩天是關注「香蕉」，真是相映成趣。首先是《人民日報》，頭版問道：「滯銷的為何又是香蕉」，然後內文第一段就指「蕉農焦急地賣蕉」。因為天氣急轉冷，廣西香蕉的價格下跌不多七成，僅值零點四人民幣一公斤。更慘的是廣西今年香蕉增產過多，原因是去年廣東與海南因為天災影響，香蕉失收；廣西農民眼見因香蕉失收而蕉價上升，於是廣西急急種植，竟然增產了百分之十六！造成了《人民日報》稱之為「東蕉西移」的現象。但廣東及海南今年補種香蕉成功，於是「一下子全國多了很多香蕉，結果齊齊跌價」。

事實上，香蕉貿易一向是全球焦點：特別是如何防止別國推低價錢，以及加重入口稅方面，更是大熱議題。因為，香蕉在全世界以量計算，是交易量最高的水果——換言之，在全球化之下，香蕉方

為「萬果之王」！《金融時報》以香蕉作為頭版，正是因為收到消息，指「世貿組織」（WTO）的歷史中最長的貿易糾紛——長達十六年的香蕉大戰，終於有機會在今年和平結束。卻原來，英國及法國過去一直有給予在非洲、加勒比海及太平洋區的前英、法殖民地所出口的香蕉，享有特別稅務優惠。這個做法，令以美國為首的，眾美洲國家（主要是洪都拉斯及厄瓜多爾）極為不滿，結果在一九九三年正式向「世貿組織」投訴。一直吵吵鬧鬧之下，拉鋸至今年十一月底，才在美國外交與農轉變之下，傳出願意接受和解建議。據《金融時報》引述，最終決定是把美國及拉丁美洲國家之香蕉稅先減百分之十六，然後分七年再降至百分之三十五為止，方會跟非洲、加勒比海及太平洋洋區的前英、法殖民地之關稅相若。

世貿這場馬拉松香蕉大戰若真的告終，表示全世界的香蕉會進一步降價。中國農夫則有可能因生產過剩而更加受苦，真的不禁要問：「價賤傷農何時了？」

軒轅伯

## 飲食以和為貴

易經緯

偏激令人生氣，偏食令人生病。偏激心理不健康，偏食生理不健康。要身心健康，就得心境平和，飲食調和。以和為貴，用於個人修為養生，其道理與致力於世界和平的大原則並無二致。

不偏食，並非不揀飲食這樣簡單，不偏，就是兼。長壽的養生家、著名中醫葛洪說：「善養生者，穀肉果菜，食養盡之，無使過之」；「五味調和，不可偏勝」。五穀、魚肉、水果、蔬菜，都要作為食補基礎，但又必須適量，不可過分。五味除了酸甜苦辣鹹之外，還包括各種各樣的食物，切勿單一偏愛某種類食物。

中醫認為食物有溫、熱、寒、涼、平之分，雞、紅豆、鯉魚、生薑、蒜頭、韭菜、蝦為溫，羊肉、胡椒、荔枝為熱，海帶、香蕉、白菜、茄子為寒，芥菜、梨、青瓜、綠豆為涼，雞蛋、牛奶、番茄、玉米、蘋果為平。除非醫生囑咐要戒口，否則以正常人體質，溫、熱、寒、涼、平的食物都應該兼食，即使是體質偏熱或偏寒，也應該合你屬性的食物吃多一些，不合你屬性的食物吃少一些，使其慢慢適應，日子有功，你就會擁有一副良好的中性體質。



## 重修祠堂

陳天權

古代社會認為，重修祠堂是一件很重要的事，如果處理不當，可影響族人福祉，因此必須依照傳統方法進行。

元朗廈村鄧氏宗祠在兩個月前開始重修，期間按堪輿師所擇的吉日良辰，搭香火廠，請祖出火、拆卸天面、動土添磚、架馬修樑，最近進行一項重要儀式，就是更換樑枋。整項重修工程預期二〇一一年竣工，然後奉祖歸火。

現為法定古蹟的廈村鄧氏宗祠，建於乾隆庚午年（一七五〇年），距今已二百六十年，因此難免有失修壞漏之處，需要重修。經專家檢查，祠堂正廳的主樑結構完好，毋須更換，但為了履行必要的傳統儀式，特請法師為清理好的主樑「蕩穢除氛」。

古時興建一間木構房屋要進行隆重的「上樑」儀式，以安裝房屋最高的一根主樑。這是建屋最重要的一個環節，不但關係整座建築物的穩固，也認為可使家族安詳。主樑架好後，便掛上各式各樣的吉祥物，滿足主家驅走惡運、迎祥納吉的心理。

廈村鄧氏宗祠今次雖然不用「上樑」，但族人主張在樑懸掛代表不同寓意的吉祥物，包括紅綠布（其中紅布附有「光前裕後」吉語、鏡子和道符）、燈籠、百子千孫尺、筷子、剪刀、篩箕、米升、芋頭、柏、桂和柚葉，以及盛載了紅綠米的紅綠布袋。

不過，在屋樑掛上重物特別是剪刀和篩箕等，始終帶有危險性，相信過一段時間便會解下來。



廈村鄧氏族人在懸掛吉祥物之前先行拜祭

## 年老≠衰老

思 健



老人說：「那麼我的右膝蓋也有九十歲了，為什麼一點兒也不疼。」

這則笑話極富內涵，年老不是病症的原因，年老≠衰老。如醫生認為你上了年紀，就應該健康不佳，這是醫術觀點不正；但如果是自己也這麼想，那麼就會如中國名詩所言「畏老老轉迫，憂病病纏綿。」越怕老，老得越快，越愁病，病越纏你身。年老害怕衰老，年老害怕百病，會促使心理老化，易產生恐、愁、悲、驚等有害情緒，刺激體內

釋放出一些有害的生化物質，從而削弱機體的抵抗力，使人體弱生病而大大縮短壽命。年老只是年輪表上增加了些線條。但是，年齡增長並不意味着衰老，人們有可能減緩衰老，甚至在某些情況下逆轉衰老的進程。在平時生活中，我們常見同樣六十歲，有人還在扛包做體力活；有人卻躺在病榻上，半邊癱瘓生活不能自理；而在四十歲的人群中，這種現象更加普遍了：有的人體壯健康過二十歲的小夥子，而有的卻未老先衰，體質差過六十歲的老頭子。

衰老是指一個人身心狀況的衰竭程度。如果你珍惜生命，願在養生保健方面下功夫，生活有規律，飲食均衡，堅持運動，那麼你就可遠避遲延它。

## 敬業半世紀

林家琦

很多人會覺得當帶位員，是一個枯燥沉悶的工作，但有人則一心一意以此為終身職業。

三藩市歌劇院有一位帶位員，他自小愛歌劇，所以從阿根廷一移民到美國，便跑到歌劇院應徵當帶位員；這一個，就做了半個世紀！

他從未覺得當帶位員枯燥乏味，反而越做越起勁。他對每一位觀眾、樂師和同工，如家人一樣，無分上下。他親切的態度，友善溫暖的笑容和熱情的性格，令他深得人心。這位老先生現年七十有八，是三藩市歌劇院的總帶位員。

他說當帶位一點也不容易。他會安排部下每晚到劇院的不同區分，使同事們覺得工作更富挑戰性和有趣味。自八〇年起，在他的帶領下，三十年間只有兩成帶位員離職，每人都在工作崗位上得到無比的滿足感。這位老先生從沒當帶位是一項低下無聊的工作，反之他敬業樂業的精神，是每人學習的典範！



雖然唐三彩陶塑俑有不少成功作品；尤其是騎馬俑（如附圖的真寶珍品），出土的嘯馬、俯首馬、立馬、奔馬等，形神俱佳，動靜皆宜，生氣盎然；透過精緻塑藝及獨特釉色，自然逼真，各顯個性，乃其他陶塑所無法仿學者。



不過，不少有實力的收藏家卻望而卻步，止於觀賞，而不會蒐求。筆者曾指出：出土的唐三彩馬俑和其他人俑、動物俑一樣，幾乎在接連處均有斷裂現象與釉彩部分剝落，完美而沒有經後人修補者如鳳凰麟角，甚至絕無僅有。對要求完美度高的收藏家和藝術投資者難免多顧忌。

其實，竊以為另一個主因，是唐三彩陶塑俑絕大多數屬明器。所謂明器，即古代的陪葬品。古印度傳來中原的佛教，認為人逝世後，應該像在人世一樣，有不同的傭僕、侍從、美女、駿馬、玩具和生活用品，才可以在極樂世界的淨土快樂無憂，故特別塑造很多陶俑、土偶，作為陪葬品。



## 唐三彩陶俑屬明器

李英豪

## 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

## 教局局長孫明揚主禮

# 東華馬錦燦紀念小學開幕

位於上水彩園邨的東華三院馬錦燦紀念小學，前身為東華三院港九電器商聯會小學下午校，創立於一九八八年，以純樸校風、關愛校園文化和優良學業成績等特色取得區內及深圳家長一致的讚譽。



▲教育局局長孫明揚（右三）、東華三院主席兼名譽校監李三元（右二）及錦燦有限公司代表東華三院二〇〇八至〇九年度主席馬清鏗（右一）與嘉賓參觀校舍

該校去年獲教育局分配校舍，使學校得以在本年九月一日起轉為全日制小學，讓同學能夠在更理想的環境中學習。開幕禮日前舉行，教育局局長孫明揚應邀主禮。

東華三院副主席兼學務委員會主任委員陳婉珍致詞時，感謝教育局撥款改善校舍及添置設備，以及「錦燦有限公司」捐款為學校增加傢具及成立獎學金，使學校能以完善的設施及優質的教育服務，為社會培育人才。

馬錦燦為東華三院庚寅年及辛卯年主席，為人樂善好施、熱心公益，為紀念馬錦燦對東華三院的貢獻，董事局特別將學校命名為「東華三院馬錦燦紀念小學」。



▲學生以英語話劇表達對校園的愛護

## 鳳溪屬校聯合畢業禮

鳳溪公立學校日前在鳳溪第一中學廖仲傑紀念堂舉行一年一度的屬校聯合畢業禮，共有七間學校參加，當中包括鳳溪第一中學、鳳溪廖萬石堂中學、鳳溪第一小學、鳳溪創新小學、鳳溪廖潤琛紀念學校上午校、鳳溪廖潤琛紀念學校（下午校及全日制）及鳳溪幼稚園。律政司司長黃仁龍擔任主禮。

黃仁龍致辭時，他勉勵同學求學時要兼顧傳統與創新的元素，更要更有批判性的思考及求證精神，那才能比平常人學得更廣更深。他鼓勵同學必須學以致用，不僅以所學知識作人生的指路明燈，更要將知識貢獻於社會，畢業同學聽罷均獲益良多。

鳳溪公立學校為慈善團體，早於1932年在水鄉廖萬石堂祠祖辦學，現已辦有兩間中學、四間小學、一間幼稚園、一間結合長者護理安老及醫療中心的綜合大樓。過去一年，鳳溪各屬校都發展所長，培育學生創造佳績。第一中學在平權校長領導下，四年的改革取得顯著成效。一中的攀

樹隊，在世界級的賽事中，名列前茅；廖萬石堂中學的同學在學業及演藝方面，都有所突破，在全港學校英語話劇比賽中，與創新小學雙雙榮獲評判推介大獎，並於臺灣大會堂作公開演出；第一小學在體育方面榮獲行政長官卓越教學獎；創新小學的新校舍已落成啟用，並繼續與微軟公司合力推廣「未來學校計劃」取得的成果，與學界分享；廖潤琛紀念學校上午校在校際舞蹈比賽中，獲金獎十一個之多；下午及全日制在國際數學心算競賽中，成績優異，常識科專題探究亦有突出表現；鳳溪幼稚園是全北區最具規模的幼稚園，學生在舞蹈、英語戲劇、普通話及填色比賽之中，都獲得獎項。

鳳溪公立學校對內地的教育亦非常關注，過往已捐建了五間希望工程學校，助學善款超過人民幣250萬元，受助學生約二千五百人。零七年九月成立「鳳溪之友」，加強鳳溪與各界的聯繫，結合社區力量，積極推動今後的希望工程計劃。

## 香港十害



第一害，不公平。大地產商操控樓宇供應，托高樓價，吞噬小市民血汗，許多人勞碌一生，蝸居一世，沒有改善生活的希望；大集團壟斷，超市林立，小商店、小街市無立足之地，市民選擇自由亦被剝奪。

第二害，食品毒害。進口食品含農藥、水果噴非法染色料、漁產品有劇毒，即使是美加養殖的三文魚亦含高量最毒工業污染物PCBs，美國牌子吞拿魚沙甸魚罐頭亦含致腐菌，火腿噴過DDT，零食含非人吃的工業消毒劑，魚蛋防腐劑

## 全港中學歌唱比賽接受報名



生提供展才華平台

香港專業進修學校（港專）一直協助年輕人發揮潛能，突破自我。為社會不同人士，提供適切的課程，更為年輕人提供平台，發揮所長。港專自2006年起舉辦「全港中學校際歌唱大賽」，目的就是為中學生提供一個展現歌唱才華、考驗實力、創做夢想的台階。比賽自2006年舉辦至今，已有超過1,000名同學參與此項校際比賽。去屆比賽，更創出新紀錄，共有135間中學，逾330名中學生報名參賽。大會邀請教育局局長孫明揚擔任比賽的榮譽顧問。

今年比賽設有冠、亞、季軍各一名及優異獎兩名，以及「超級靚聲獎」、「最佳台風獎」，以及特別為冠軍得主所屬學校而設的「至尊學校大獎」，獎品豐富。

「全港中學校際歌唱大賽2010」，現正開始接受報名，歡迎全港各中學提名或同學自薦參加比賽，每間學校最多可派出5位參賽者，截止報名日期為2010年1月25日（星期一）。有關詳情瀏覽網址：www.hkct.edu.hk/singing/2010，或致電港專黃小姐（電話：2270 5601）。

孫慧玲

超標……食品問題數之不盡，食物環境衛生局卻無力把關，保護小市民，只知呼籲大家宜均衡飲食。

第三害，溫室效應。政府建議室內溫度宜25度，但香港寫字樓和學校溫度偏低，用凍死人來逼人穿厚衫，難怪大暑天時學生要穿冷衫，更是莫名其妙的奇景。

第四害，煙害。全城街道，無處不吸煙，男男女女，尤其是年輕群，企街狂抽，圍垃圾筒狂嘔，偏向疾病死亡挑戰，而且漠視二手煙對他人的影響。政府卻只知軟手軟腳地做點無煙宣傳，為什麼不乾脆興建公眾吸煙間，如公廁一樣，方便煙民！也為什麼不學學聯合國，

不聘用吸煙人士，強烈帶出反吸煙訊息！

第五害，光害。香港絕大部分夜空已慘遭光污染，晚間抬頭，真的一粒星都看不到，招牌燈飾暴力式照明，以灣仔中環旺角災情最重，這些「自私的燈」造成光污染，既浪費能源又破壞環境，更會影響健康，輕則擾亂睡眠，重則致病。

第六害，奢侈浪費。自助餐浪費文化，快餐店即用即棄餐具，婚宴的奢華、生日會、情人節的鋪張，過度消費、過度包裝，包括商品和人身。垃圾回收又虛張聲勢，缺乏再造工場，分類垃圾沒出路。

第七害，嘈吵。凡事只知叫鬧向疾病死亡挑戰，而忘記砥礪自強，身體力行強化自己，在生活上改善家居環境、校園環境，社會環境。

第八害，道德低下。崇尚物質

，追求出位；不分好醜，盲目崇拜偶像；拜金主義，為私慾為金錢可以不顧道德，不擇手段，暴露色情淫照販毒接交，未成年已經有性行為，少男少女為金錢為虛榮服毒吸毒接交賣身，時有所聞。

第九害，貪心自私。病態飲食，食物貪多，不愛的吃不完的，倒掉；衣服貪新，追求潮流，病態購物，穿不完的，棄掉，甚至隨地亂拋垃圾，完全不理會生態環境，自私自利地要把好處留給自己，把災害推給他人。

第十害，無根。沒有根，所以不知道自己和他人的關係，不知道一條生命、一種享受、一項服務、一個產品，一次促銷，背後用了多少「代價」、多少成本、多少地球資源；不知道今天在香港所得的種種，完全因祖國在背後的慷慨支持。

