



急中之王

如要購買一個既漂亮又安全的鈦金屬三十二吋「行李車」，究竟要多少錢？《華爾街日報》很用心，比較了香港以外十個不同的主要國際都會，購買此類型的「行李車」之價錢。

在香港購買「Rowena」品牌的三十二吋、鈦金屬外層、且四角有三百六十度滾輪的「急中之王」，要一萬零四百八十元，價格在紐約購買差不多，紐約叫價一千三百五十美元，即一萬零四百六十元。

論價格相宜，則要數倫敦。在倫敦購買「急中之王」要五百七十英鎊，即約七千二百六十港幣，較香港便宜三成！巴黎則排在第二名，約七千五百二十港幣，但到了法蘭克福購買此「急中之王」的價格不在港幣七千餘元之「水位」，而要價九千九百元以上；需七百八十

戰時醫院 陳天權

香港日佔時期有多處地方關為戰俘集中營，其中一處在亞答街，即今天醫管局大樓所在地一帶。其對面的英皇佐治五世學校，當時用作日軍軍官醫院。該校經歷了一九四五年四月改為戰俘醫院。該校經歷了三零八年八月，可幸沒有遭到重大破壞，至今仍保持着一九三六年落成時的樣貌。

英皇佐治五世學校是一所國際學校，招收不同國籍學生。在末遷至何文田天光道之前，其校址在尖沙嘴彌敦道，名為九龍英皇學校，只收英籍為主的歐洲學生。現今所見的學校主樓（又稱貝路樓）呈E字型設計，採用二十世紀流行的裝飾藝術風格，正門頂端屹立一座鐘樓。

日治時期末段，日軍將港島的戰俘病人調遷至該校治療。這些病人把鐘樓的房間改為小教堂，一九四五年四月十五日曾在該處舉行彌撒悼念剛逝世的美國總統羅斯福。日本宣布投降後，有病人在立即在鐘樓升起英國國旗，成為戰後香港最早升起英國國旗的地方之一。該校其後為英國皇家空軍進駐作為醫院，直至一九四六年才恢復上課。

在主禮禮堂的一角，刻了一句簡略的說話：New In The Field Of Human Conflict，是皇家空軍一名醫生所寫，取自英國戰時首相邱吉爾在一九四〇年不列顛空戰（納粹德國對英國發動的大規模空戰）後所發表的演說，全文意謂：在人類戰爭的戰場上，從未有如此多的人從如此少的人那裡得到如此大的好處。



與你同遊



英皇佐治五世學校是九龍歷史最悠久的國際學校

不同的執著 林家琦

亦舒說：一個女人的時間花在哪裡，是看得見的，說得很好！有些職業女性，她們把心力都花在工作上，所以換來豐厚的收入和令人羨慕的事業。有些女士喜愛化妝，每天花一小時化妝，一小時配襯衣服也不覺得有問題。只要在街上能引來別人讚美的目光就好了。最近參觀東亞運的一眾女運動員，她們的成績都是用時間苦練換來的，每塊獎牌都有血有汗！

早前在音樂劇《Viva!》，女主角在造型上的心思，叫我十分感動。故事講及一位天生皮膚全是綠色的怪女孩，成長時遇到的經歷和最後成爲一位巫師的故事。女主角爲配合劇情，臉上當然塗上綠色的顏料；一見到她的化妝，已深知那是多麼繁複的工序。劇情一路發展下來，說到女孩進

入學校檢查，一眾女生脫下校襪，露出背心校服裙。天呀，原來女主角的雙臂也塗滿綠色，單是這個綠色化妝，每次要女演員兩小時上妝、兩小時卸妝的時間。換句話說，她要比其他演員提早到場和遲走，每晚演出都如是，不能有半點怨言；而這套音樂劇已上演好幾年，那種辛酸不足爲外人道！作爲女士，我更想不到她的護膚問題，肌膚每天被顏料侵蝕，就算如何天生麗質也受不住這樣折騰。這位演員爲藝術犧牲的精神，令我敬佩！

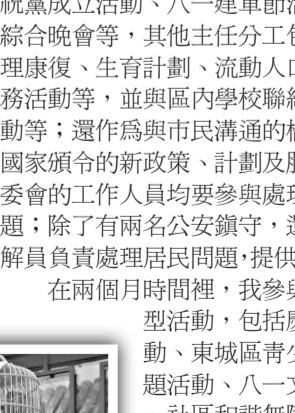
你可能覺得，這些化妝有點多餘，但就是演員對角色的執著和樂意花上的時間，叫演出好看！

喜歡官窑瓷器的朋友們，多數將注意力集中在明代青花及鬥彩、清代素三彩、五彩、粉彩與珐琅彩方面；往往忽略了一些典雅柔美和純淨的宋代官窑瓷器。

對宋瓷有興趣者，較多偏愛宋代釉色變化多的鈞窑、遍布細碎而且紋色深的哥窑、以及釉面化程度不同龍泉青瓷。筆者則對宋代定窑白瓷器皿另眼相看，認爲其精品色調和諧、造型端莊優美、風格簡樸自然、製作嚴謹細緻。

有些嗜古者不大喜歡宋代定窑白瓷，主因是它們口緣皆有「芒」，亦即其口部四周無釉。陸放翁這位著名宋代詞人在《老學庵筆記》裡，也指出「故都時，定器不入禁中，惟用汝器，以定器有芒也」。爲什麼宋定有「芒」呢？原因就是定器倒置地放窯具內燒，與使用匣鉢仰燒有別。這種北宋創始的覆燒法，口緣上不施釉，以免黏附；其他部分滿釉。

覆燒有很多好處，可減少金器變形，達到較完美效果，亦能節省窯位。傳世覆燒宋定，多於芒口加鈐金、銀或銅的邊圈，以增美觀，又可保護器口。像附圖的印花雲龍紋白瓷盤，就是宋代定窑的一大特色。其胎骨細膩潔白、堅薄明瑩，狀若大理石。



宋代定窑白瓷有芒

宋定窑白瓷器皿，多爲圓形，口緣有芒，胎骨細膩潔白、堅薄明瑩，狀若大理石。其胎骨細膩潔白、堅薄明瑩，狀若大理石。

宋定窑白瓷器皿，多爲圓形，口緣有芒，胎骨細膩潔白、堅薄明瑩，狀若大理石。

降血壓DIY 思 健

走過中年歲月，人們往往才能體會到地球引力的厲害。你體內的器官或許一樣不少，但已見大多數都萎縮和下垂了，唯有「血壓」，還在不斷地往上竄！真的是驗了一句街話「萬般皆下垂，唯有血壓高」。

高血壓是引起體內機制惡性循環的健康殺手，雖然年齡增大很難避免它，但人類面對現實也不是無能爲力的。我們可以勇於挑戰它、持久抑制它，令它長期維持在正常水平。除了按醫囑服藥外，民間有不少自降血壓的方法，其中不乏有科學精華部分，血壓高者可留意借鑒：

常喝降壓茶：民間的降壓茶大多自配自製，其中證實有平肝明目、擴張血管、醒腦降壓的有菊花、荷葉、山楂、玉米鬚用來泡茶常飲。有些單味中藥亦可代茶飲用，如首烏茶、葛根茶、決明子茶、桑寄生茶等，不過飲用中藥茶則需請中醫指導。

常食降壓水果：香蕉、蘋果、梨和奇異果是四大防止血壓上升，降低血液膽固醇含量的水果，宜常吃。

常吃降壓食物：菌類食物如黑木耳、銀耳、蘑菇、香菇；瓜類食物如南瓜、冬瓜、茄子、絲瓜；蔬菜類食物芹菜、芥菜、海帶、紫菜、荸薺、菠菜及蓮蕊、綠豆等。

常按降壓穴：人體有些穴位常按摩，可調節神經血管運動中樞的功能，促使血壓降低，它們是百會穴、太陽穴、足三里和湧泉穴。

廣東三樣寶 易經緯

按照「一方土養一方人」的天、地、人合一的哲理，南方人就要善用「廣東三寶」了。

廣東三樣寶，陳皮、老薑、禾稈草。陳皮、老薑，香港人並不陌生，一直是鎮邪之寶，只要善加利用，一年四季都可以發揮增強體質、預防疾病的作用。禾稈草這樣寶，別說是城市人，即使在農村，也逐漸式微了。

農業社會，禾稈草的作用不亞於陳皮、老薑，在冬天，它可以做床墊；下雨天，地上鋪禾稈草席，可防潮防濕，即使是這些用過的禾稈草，農民在寒冬把它放田邊或豬舍外焚燒，除了提升氣溫防寒之外，那些灰燼，是很好的肥料。今時今日，我們提倡環保，亦可以通過禾稈草的循環再用，獲得實質啓示。

陳皮是曬乾了的果皮，以新會柑最正宗。陳皮，顧名思義是陳年果皮，年代越遠越值錢，王室御用的，陳舊不知年，比黃金更貴重，經御醫鑒定，蓋上印章，與古董一樣珍貴。

相傳有位高官娶中藥商女兒做媳婦，論嫁妝時，討價還價的，竟然是陳皮的多少。

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

學校門前的古樹

拔萃男書院 中四 吳穎駒

從馬路走上來，就會看到一棵筆直的老風凰木，豎立在迴旋處中。

它的樹幹很粗壯，堅固地埋藏在地上。它的上枝蜿蜒曲折，在空中扭動着，像要沖上雲霄。樹幹撐着一羣翠綠的葉子，一串串小樹葉在隙縫之間露出了幾線金色的陽光。樹旁的草地上，有三五盆盆栽，都綻放着橙紅色的花朵，像是向大樹俯首下拜，爲這個偉大的皇子添上奪目的色彩。

風凰木，它表面看似英勇的鬥士，更像我的守護神，勇猛不羈又似初生之犢的精壯，卻原來已經過歲歲的洗禮，雖仍精神矍鑠，但已是一位老人了。它臉上已有皺紋和滄桑感，它親歷了拔萃多年的人事變遷，如今校方有意把它移種別處，不知是否心理效應，我忽然覺得它有點搖搖欲墜！

我突然想起我的爺爺。他今年大約八十歲了，剛得悉他有了癌病。他長期在醫院裡臥在病床上已有好一段日子了，而且進了兩次深切治療部。看到他身體逐漸虛弱，又插上了很多奇形怪狀的喉管，全家人都感到無助。幸好爺爺性格幽默、樂觀，少時又是白手興家，有頑強的鬥志，在這抗爭中，他不停地得到勝利，情況已趨向穩定。

我凝視着那棵老風凰木，望着它的樹枝直沖雲霄，隱約看到它火紅的心；望到它的樹根盤根錯節，彷彿預想到它將綻放碧綠綠葉。但願人、樹都長久。

站在社區最前線

香港專業進修學校 社工系副學士二年級 劉慧婷

兩個月的北京實習，我獲派到東直門內的一個社區「民安區居委會」工作，擔任社區工作助理一職。

內地的社區最基層的組織要說是「居委會」了，「民安區」是大廈型社區，共有十座樓宇，約有四千人居住，其中流動人口接近一千多。社區裡有中學、公園、街道辦事處（居民申請福利資助的地方）、派出所、醫院等，設施頗齊全。「居委會」共有一位主要領導人，兩位副主任，兩位維持區內治安的公安，還有四位主任及四位文書。領導人主要負責一些地區大型活動，例如七一慶祝黨成立活動、八一建軍節活動、國慶綜合晚會等，其他主任分工包括專責處理康復、生育計劃、流動人口、青年事務活動等，並與區內學校聯絡以舉辦活動等；還作爲與市民溝通的橋樑，傳達國家頒布的新政策、計劃及服務，而居委會的工作人員均要參與處理大廈的問題；除了有兩名公安鎮守，還有一名調解員負責處理居民問題，提供服務諮詢。



▲香港學生能參與北京居委會的工作，實屬難能可貴的機會

在兩個月時間裡，我參與過多項大型活動，包括慶祝建黨活動、東城區青少年事務主題活動、八一文藝綜合會、社區和諧障礙日、民安區生育計劃講座、慶祝國慶活動等等。我協助會內事務時，曾經與調解員一起處理居民裝修遺留的廢料、參加區內減風活動及與中學生文化交流「青少年對老的看法」、更換大型展覽版、在街頭派發安全套等。

居委會特別爲我們安排了參觀胡同居委會的活動，相對大廈型社區來說，居民少了三成，樓宇間

馬

美國得克薩斯州考帕爾市丹頓溪小學三年級 季安安

我非常喜歡馬！因爲馬有力量，漂亮，還能幫助人。馬是我們的好朋友。

我不是說馬有力量嗎？這是真的。我沒騙你。馬是很有力量的。因爲馬跑得那麼快，沒有力量怎麼行呢？大家都知道千里馬。想一想，每天能跑一千里，那要多大的力量啊？

馬還很漂亮呢！你看，馬有明亮的眼睛，光潔的皮膚，長長的鬃毛和尾巴，強壯的肌肉和骨骼，多漂亮啊！馬跑的時候最漂亮了！馬跑的時候，就像飛起來一樣，鬃毛和尾巴都隨風飄動，皮膚在太陽下閃着光澤，身上的每一塊肌肉都鼓起來，真是太漂亮了！

誰都知道馬可以幫助人做事。馬還可以給人帶路呢！你聽說過「老馬識途」這個成語故事嗎？「老馬識途」是講一支軍隊在沙漠裡迷了路，都快沒有食物和水了。最後，是一匹老馬把他們領出沙漠、救了他們的。

聽說，馬和狗是跟人最親的動物，所以很多人都喜歡馬。馬能聽懂主人的話，還能看懂主人的手勢和眼神。騎手們都把馬叫做「無聲的朋友」。

我現在正在畫畫書。等我學好以後，我一定要畫一匹最漂亮的馬。我要把它掛在我的房間裡，好讓我天天都能看到它。



▲港專同學與居委會工作人員一起探訪胡同四合院的居民

分配，各人的工作不會重複，角色均以協辦團體爲首位；不過，同事們的處事手法較守舊，沒有善用資訊科技。我曾經爲一位主任以分類法去尋找合資格參加某項活動的人士，足足花了一個星期；假如能善用一些現代化的資料處理方法，或許就會事半功倍了。

雖然只工作了短短兩個月，但我已大開眼界。我站在內地社區服務的最前線，看到內地的福利只能說是剛起步。因爲根據當地工作模式，由於較少觸及個人的需要，故暫時毋需投放專業人才，福利團體只充當人民和政府之間的橋樑，以處理整體環境爲首要目標。而工作上的明確分工，減省了資源重複問題，工作量平均，沒有香港社工所面對的壓力，對解決問題來說可算是一項優勢。

【香港專業進修學校「暑期北京工作體驗計劃二〇〇九」·之八】

走入群眾的展覽

近年，非物質文化遺產成爲香港的熱門話題，相信市民對這個名詞應該不會感到陌生。要認識這類傳統文化，市民可以走進保存了大量非物質文化遺產資料的博物館。然而，放在博物館的展品，並未能主動向市民推廣歷史文化。於是，爲了讓市民認識更多歷史文化，有關政府部門將展品帶入群眾，在不同的地方（尤其是在商場）進行展覽活動。這種主動推廣的手法，是提高市民認識歷史文化最有效的方法。

推介活動：康文署於2009年12月20日，下午二時至五時，於東涌東薈城名店倉露天廣場，舉行一個名為樂嶼東涌的文化活動，內容有漁民傳統娶妻儀式、銅管樂步操、音樂劇場、舞獅、舞蹈、飄色巡遊、手工藝、遊戲等。



▲本月二十日東涌將舉行大型文化活動

鳳凰山 黃家樑

鳳凰山是位於大嶼山上的名勝，海拔高達九百三十四米，是大嶼山的第一高峰，香港境內第二高山，僅以二十多米屈居於大帽山下。鳳凰山以雄奇壯麗見稱，登山觀日更是不少遠足人士的喜好。

鳳凰山名字原來有悠久的歷史，在清代編撰的《新安縣志》一書內，已記載了這座香江名山，還清梵說明此山在大嶼山之內（即今日的大嶼山）。有趣的是，鳳凰山的中文和英文名字大相逕庭，一以「鳳凰」爲名，幽雅非常，一以「Lantau」音譯「爛頭」，較爲粗俗。究竟當中的原因是什麼呢？

原來鳳凰山山頂有兩個主要山峰，山石嶙峋起伏，遠看就像民間所說的「爛頭」，又稱「爛頭山」，所以古時俗稱「爛頭山」。後來，英國強行租借新界後，在大嶼山進行測量工作，據說有英國人問當地村民整個小島的名字，村民誤以爲所問的是這座山的名字，所以回答說是爛頭山，結果英國人將大嶼山的英文名叫作「Lantau Island」，與鳳凰山的英文名「Lantau Mountain」一樣，同樣是「爛頭」的音譯，堪稱一段有趣的典故。至於鳳凰兩字的由來，《新安縣志》一書內其實也有記載，而且同樣跟山頂的兩座山峰有密不可分關係。書內有言：「雙峰插霄，形如鳳閣」，意思是山頂上有一對山峰，形狀就如一對鳳凰，共奔天上。後人更分析指，山上的主峰就是鳳，另一座副峰則爲凰，一雙一對。姑勿論上述的民間傳說有多少是事實，我們可以從不同角度分析地方的名字，並從中體會當地的地理和歷史，也是一件有趣的事呢！