



為「9.11」畫上句號

軒轅伯

最近在美國政治舞台上大受注目的一件事，就是前英國首相貝理雅就其任內策動的伊拉克戰爭在國會接受質詢。是次聽證會被譽為是「一個時代的終結」，因為前美國總統小布什當不會被任何人質詢，所以貝理雅應該是「由二〇〇一年「9.11」事件，至伊拉克戰爭後始終找不到大殺傷力武器，這十年的「反恐時代」，也該以貝理雅被審，作為完結畫上句號。」

英國方面，很多人將貝理雅的英文姓氏「Blair」中間的「a」與「i」掉轉，成為「Bilar」[laɪr]，就是「說謊者」，以諷刺貝理雅找遍整個伊拉克，也找不到那些傳聞中的大殺傷力武器；不過貝理雅被人「針對」後，還可以說出金句，表示：「這不是謊言，不是陰謀，不是騙局，這是一個決定。」貝理雅指再給他多一次機會，他也會作出相同的決定，

聯同美國一齊攻打伊拉克。不過最令人氣憤、特別令一眾遇難軍人家庭憤怒的，是貝理雅指「令薩達姆下台已經足夠，因為即使現時找不到大殺傷力武器，但只要薩達姆執掌伊拉克一天，他遲早也會製造出大殺傷力武器來。」找不到證據，竟說遲早會出現，即等同沒有證據來把對方入罪。

除被問及大殺傷力武器之外，另一個「貝理雅審訊」的主題，是英國為何要與美國結盟攻打伊拉克，及此戰是否只是一個利益輸送的平台？至此，貝理雅又道出另一金句：「當9.11空襲出現，我看到的不僅是在美國受襲，而是英國也受襲。」簡直是偷換概念！鏡頭一直拍著貝理雅，起初被問時，他還會有點手震，但後來動作越來越大，他也越來越精神，離開國會時昂昂首闊步，因此事後有人指今次貝理雅並非去了聽證會，而是去了「貝理雅演講表演」——或許，貝理雅的解釋站得住腳，說要終結了，「反恐」後的世界，是否令我們不再恐懼了？

珠三角吃河鮮 易經緯

在珠三角吃了一餐順德廚師炮製的河鮮，才明白為何要將「炊事」提升到「廚政」的層次。老子說：「治大國若烹小鮮」，將治大國與烹小鮮等量齊觀，是廚政的濫觴。

靠山食山，靠水食水。香港靠海，港人喜食海鮮；珠三角靠河，南番順人愛食河鮮。烹海鮮較烹河鮮容易，河鮮較海鮮味清淡，且較多魚刺、較腥。

我對河鮮又怕又愛，怕刺怕腥，愛其清淡，要把河鮮烹得好食，很考工夫。好朋友知我，於是帶往番禺廣場的滋潤樓。未看見樓前招牌，光聽名堂，我一直以為是知足樓。

一條六斤多重的水庫縮骨大頭魚，連工包料，才二百多元。主廚政的老闆親自推介，一魚四吃。先上桌是古法蒸魚頭，涼瓜墊底，魚頭斬件放在上面，沒有太多的調味料，味道很清、很鮮、很真，一點不腥，涼瓜吸了魚汁，不多，很甜。接着是焗魚腩，沾了蛋醬，走油，再焗，很香、很酥、很脆，一點不腥。第三道是雞蛋煎魚腸，如果不告訴你，很難猜出這是用大頭魚腸做的，很甘、很香、很治味。最後是壓軸的生滾「啖魚腩」，由主廚政的老闆當爐，邊炮製邊講解。（待續）



九龍早期面貌 陳天權

站在彌敦道近佐敦的地方，會發覺西面一帶商店林立，行人如鯽，東面則水靜鵝飛，對比很大。因為東面有大片土地劃為軍營，門禁森嚴，毗鄰又有多少會所設施，閒人莫進。當初政府為何作出如此規劃？這要追溯一八六〇年英國人佔領九龍的歷史了。

英國取得九龍初期，在尖沙咀部署兵力，並將原有的村民遷往油麻地，以劃出海旁地段拍賣。

到一八九〇年，軍方將防線北移，把柯士甸道以北、油麻地彌敦道以東的荒蕪地帶（包括京士柏）列為軍事保留區，設立兩個射擊場，規定區內地段只許興建花園，當時的買家主要来自港島的英籍和葡籍人士，其後容許建屋，便形成了歐式住宅區。

一八九八年租借新界後，軍方的防守線移至深圳河，九龍的軍事地位下降，軍方陸續將土地交還港府發展，只保留威非路兵房（今九龍公園）和槍會山。其後港府重新規劃，把軍事保留區的土地撥給教會和會所使用，現在不少教會學校設於該處，還有一些過去只准外國人入會的會所，包括九龍草地滾球會、九龍木球會、印度會和西洋波會等。

槍會山軍營位於柯士甸道、漆咸道南、加士居道和佐敦里之間，早在一八六〇年英軍已在這山頭駐紮，一九〇二年建造固定營房，部分現今尚存，其後還建學校、教堂和醫院，設施完備。解放軍接收後，駐港部隊醫院亦設於該處。



槍會山軍營是尖沙咀唯一尚存的軍事用地

非處方藥的誤解 思 健



一般人認為，非處方藥是無足輕重及無甚副作用的藥品，因而無須醫生診斷和處方，其實這個概念並不科學。非處方藥

僅是相對處方藥而言，它可以在櫃台上隨意買到的。美國早在一九三八年就實行藥品分類，凡非處方藥現由OTC（over the counter drug）機構管理。

為什麼非處方藥，公眾可以隨便買到呢？不僅普通藥房，而且還能在超市、旅館甚至百貨商店都有得買呢？其原因是這些藥物經有關機構審核，具有安全性好、療效確切、毒副反應小、質量穩定、應用方便、價格合理、易於貯存等條件。

市場上有非處方藥售，可大大方便公

衆及時用藥，對於一些多發病、常見病如感冒、咳嗽、消化不良、皮炎等症，按照藥品標籤及使用說明就可自行診治。不過，由於每個人所具有的醫學醫藥常識不一，在服用非處方藥方面存在着不少誤區。

如有些人道聽途說買藥、模仿他人病症買藥，還有的人急於治病而亂服非處方藥，使用劑量隨意加大、在短時間內頻繁更換品種等等。

如此非但不能收到療效，而且還會掩蓋病症，延誤治療時間甚至導致體內耐藥菌種增多使病情更加複雜化。

因此如病因不明，病情不清，則以不用非處方藥物為好。如有把握使用非處方藥，應嚴格掌握用量和療程，如症狀未緩解或消失應向醫師諮詢。

鍵盤之皇

賴建群

帶之後差不多四十年，一直深受公主器重，被視為親切的家臣。這位瑪莉亞·巴拉公主日後更嫁往西班牙，成為西班牙女皇，D·史格拉蒂一直相隨。他的奏鳴曲絕大部分都是為公主而作。

D·史格拉蒂的奏鳴曲具有不少獨到之處，要求彈奏者具備相當的技巧，常運用快速琶音、連環音音、音階上落等手法增加刺激感。細心聆聽，其中更帶有不少葡萄牙和西班牙的音樂神韻，例如運用西班牙的特色節奏和不協和音，又模倣結他撥弦的效果。這些都是D·史格拉蒂脫離歐洲音樂的重鎮，身處當時被視為歐洲邊陲的西班牙和葡萄牙，獨立發展而成的個人特色。



「奇茗極精」綠牡丹



不少朋友喜歡喝綠茶。衆所周知，綠茶品種甚多，著名者莫如西湖龍井（尤其是上品的明前龍井及雨前龍井）、洞庭碧螺春、顧渚紫筍、太平猴魁、黃山毛峰、廬山雲霧和信陽毛尖。不過，近兩三年，極品與上品的名茶葉均被人「炒」至高價；不含殘餘農藥和並非「堆茶」（混合者）則更難尋。

綠茶類中，有一種質佳的「綠茗」輒為人忽略，就是浙江江山「綠牡丹」，原產於仙霞嶺北麓，別名「仙霞化龍」；從前屬「御茶」、「貢茶」。

據說明帝正德對這種綠茶讚不絕口。可惜，後來經過幾個世代，不知是什麼原因，「綠牡丹」漸漸地絕產，為嗜茶人士淡忘。直至二十世紀八十年代初，才為有心人士重新悉心栽培，充分利用江山仙霞嶺一帶山地的優異環境，成功再精製出這種色澤翠綠及形肖牡丹的古代著名綠茶，近二十年間皆供不應求。

仙霞嶺土壤肥沃，年年雨量充足，散射光線多，而且霧氣重，氣溫變化均適合種茶樹。製出的茶葉條直肖牡丹花瓣（見圖），白毫顯現；泡出來的茶湯清香味醇，色碧澄明，葉底成朵。其實，北宋時早有此品種。

記得大文豪蘇軾曾有詩文稱詠，指「奇茗極精」，「報君不虛授，知我非輕廢」。「綠牡丹」茶葉宜鮮不宜陳；每泡最好不超過三分鐘，以一分鐘至兩分半鐘，較能泡出真味。



李英豪

校園 校園孩子眼

聞聞新天地

義工經驗

順德聯誼總會李兆基中學 中四 蔡浩東

「伯伯，伯伯，我們是來採訪你的。」說罷，門就被他拉開了。他看到我們，就非常雀躍，好比一個天真無邪的小孩看到期待已久的人般。他熱情地招待我們，令我們有點尷尬，因為我們是到他家作採訪的，現在卻令他那麼辛苦。

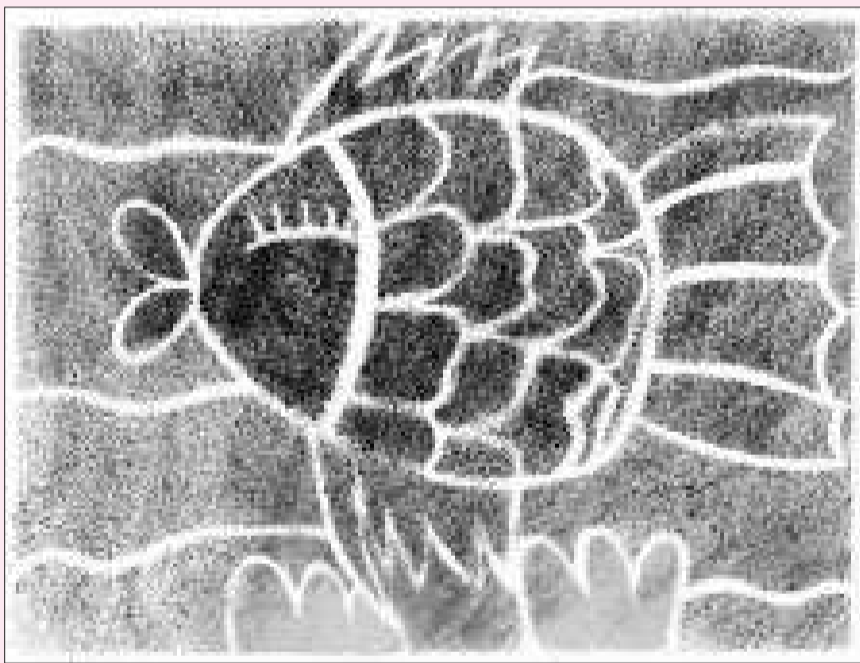
一走進他的房子，就覺得那裡和門外的環境有天淵之別，外面的空氣十分清新，但進去後就吸到一陣陣潮濕的空氣，原來是因為那牆壁已滲了水，滲出一陣陣潮濕的霉澀味，難以想像他怎樣在這所房子居住。

接着，我們被他邀請到那張破舊不堪的沙發上坐。他問我們為什麼會參與義工活動呢？這令我們震驚不已，因為以前那些被採訪的長者中，無不是由我們主動與他們閒談的，想不到這位長者那麼主動呢！我們被他問得啞口無言，因從沒有人問我們這樣的問題。想起這問題，腦海浮現出很多的影像，我不斷思考我為什麼要做義工呢？突然，我靈機一動，想起了原因。我回答：「那是因為我的婆婆。有一次，我到婆婆家裡

玩耍，看到婆婆的鄰居用羨慕的眼神看着婆婆。我感到奇怪，就問她，原來她是沒有兒女的，非常寂寞，甚少與人交談。自此我就立志成為一名社工，在成為社工之前，一定要先做義工，了解老人家的心理，才可以做個好社工。」我們與伯伯交談了很久，由自己身邊的事到國家大事，我們也談得很暢快，就好像是知心朋友般交談，有一見如故的感覺。

不知不覺，已經說了大半天，那時我心想：像他這樣的長者並不多，那麼主動真是罕有，很多老人都是非常孤獨，但他們都不主動去要求援助，讓我們做一些採訪活動，以解他們的寂寞，其實所有老人都應該打開心窗，說出他們心裡的話，別將話收藏在自己的心裡，才能解開自己的心結。那些獨居老人的鄰居也應該互助伸出援手，互相幫助，彼此多交談才是。

「再見，再見，下一次再來採訪你。」真不知道下次要在多久後才來探望……



水中魚兒 鴨脷洲街坊學校 5A 李翠珊

想飛與怕飛

寶安商會王少清中學 7A 溫家嘉

老師曾跟我們分享過：「今年我四十多歲了，但仍未搭乘過飛機。所以，未曾乘過飛機的同學不用為之失望。」在文學課時，無意中，老師跟同學談及乘飛機的經歷。原來，班上有不少同學曾跟家人出外旅遊，故自小開始，便乘飛機到東南亞等地區外遊。而我呢，則未乘過飛機。既期待乘飛機的一刻，卻又害怕飛機遇上事故；萬一不幸地在我第一次獨自乘飛機旅行時，碰上類似「九一一事件」的恐怖襲擊，我的性命豈不是……這就是想飛與怕飛的心理矛盾。

直到獲學校選中，送我到外國作交換生一年，我才有機會乘飛機。「我終於可以坐飛機呢！」心裡不禁大聲歡呼，幸運之神終於走到我面前，賜予這個難能可貴的機會給我。「想飛」的願望終能成真，恨不得立即起飛，恨不得馬上踏進飛機艙，恨不得舒服服地躺在飛機坐椅上，享受一切優質的服務。縱使別人說航空公司提供的餐點難以入口，而空艙服務員的服務不周，態度不友善，我還是很興奮，期待「飛」的日子到來。

為預備到外國作交換生一年，家人比我還緊張，尤其是母親。畢竟這是我第一次獨立生活。而且更跑到老遠的外國讀書，人生路不熟，加上我的英文又不是很流利，獨自待在那裡想必遇到不少困難，甚或碰到一鼻子灰吧。所以，母親替我準備了不少禦寒衣物，生怕我不習慣外國冰天雪地的天氣，害得生病。

是時候飛了！飛到外國，飛離成長之地，飛離母親的懷抱。我不再是小孩了，不再依賴母親，不再幼稚任性，不再……我要飛往自己的未來，那條飛行軌道不管繞過太平洋，抑或大西洋，我還是要堅持下去。

原來，——「怕飛」比「想飛」來得更強烈。除了上飛機上遇到的事故，還有克服心裡的恐懼，憑一人之力解決所有接踵而來的困難，包括：語言不通，飲食習慣，文化差異等，都是生活上的障礙。「在家千日好」，這個道理對於我這位「千金龍兒」可謂體會最深。家裡有母親的照顧，生活上的瑣碎事情都由母親一手料理，根本用不着我操心。可是，獨自留在外國，一切大大小小的事情都由自己安排，由上學時間表，尋找兼職，到廚房骯髒的碟子，冰箱裡的食物，皆是自己一個兒處理。但這只不過是作為一個交換生到海外讀書、生活所面對的一點點小挫折而已，哪怕日後投入社會，工作上所遇到的問題更多，更複雜呢。

一生的事業，一生的幸福，全來自一雙手，拚命地打造屬於自己的王國，使事業如日方中，業務蒸蒸日上。

棕色的馬屁精 葉澱澱

筆者有數位朋友的姓氏是「Brown」，有一次其中一位友人要求為她改一個中文名字，有同事很快提議，就叫她「啡瑪莉」好了！不錯，「brown」指棕色、咖啡色，但「啡小姐……」大概是一個玩笑罷。

這位友人是柔道黑帶高手，我們這群朋友中只得一位是柔道啡帶（brown belt）。最後，我們認真地配合「brown」這字的英文發音，最終給她一個「鮑」！可是，我們卻暗地裡稱她為「啡小姐」！

談及「brown」，筆者想提提「brown bag lunch」，指簡易午餐。筆者偶爾會參加一些「brown bag lunch meeting」，主辦單位會提供簡單午膳，如三文治及果汁。開會的形式較為隨便，有時甚至邊吃邊開會，跟正式的商務午餐會（business luncheon）很不同。記得一次，筆者參加商務午餐會，甜品是apple brown betty（傳統的美式蘋果焗布甸）！「brown betty」通常指蘋果焗布甸，但也可以用其他水果代替（如草莓）。

「brown bag」也可以指自帶午餐上班。筆者就曾經在互聯網上看到不少簡單午餐的食譜，其中一個建議就是前一晚的晚餐多煮一點，預留翌日午餐！

另外，筆者還想提提「brown nose」。它有一個特別的意思（不是啡色的鼻子），而是指拍馬屁，諂媚，跟「Teacher's pet」的意思相似。「brown nose」或可以令人上位，但始終還是踏實點好！

跟中嶋校長共晉晚餐有感

日本國際教養大學 郭智英（香港大學交換生）



離開日本前，我有幸跟中嶋校長吃晚餐。我們雖然已一起吃過早餐、午餐，但校長日理萬機也肯在百忙之中接受我的邀請，使我有機會跟他在晚餐中攀談……

中嶋校長是一位很傳統，但亦很開明的人，他每天都會加班至深夜，為的都是學生的前途。他食少事繁、事事躬親，有點像諸葛亮想漢室早日復興而「夙夜憂嘆」的心胸。最令我敬佩的是他勞心勞力，不惜親身飛到多間優秀的傳統海外學府，包括香港大學，以三寸不爛之舌說服對方成為「結拜姊妹校」，亦因為這個誘因，我才得以有機會前往秋田縣留學，在這裡牽著純種秋田犬散步、廣交秋田美人、赤裸裸地感受日本文化。

在飯局裡真情對話兩小時內，我明白到校長在六、七十年代曾經住在香港達廿年之久，他深深愛著香港及香港文化、仰慕香港發展一千里。不過，他亦慨嘆回歸前和回歸後的香港的轉變……他的兒子在香港聖保祿醫院出生，有香港身份證。當我聽到校長能操流利的廣東話、普通話、韓國語及日本語時，不由自主的羨慕起來。當他問我將來如何打算時，我表示可能會讀碩士或出來工作……最後，校長說這一餐由他請客，我受寵若驚，不停表示感謝之餘卻又非常尷尬，因為，邀請由自己發出，但由對方結帳。我想付錢時，他對待應說：「不可以」，並堅持這餐一定要由他付款。

及後，校長的秘書交給我一本由校長親筆書寫及簽名的書，名為「廿一世紀國際教養大學所面對的挑戰」，以及一封英日對照的推薦信，她又引述校長的話鼓勵我要繼續好好努力學習、做個出色的人、好讓自己貢獻香港、為國家出力。

短短一年間，我經歷了許多，但這一刻我是感到無比的幸福。一周前，馬頭圍道一棵唐樓突然倒塌，四人因而喪命。在異地留學的我，要學懂珍惜，最重要的是，享受人生的每一天。