

保險協同效應



東寫西讀

《華爾街日報》與《金融時報》從上星期開始，每天刊登長文跟進「保險保險」收購亞洲AIA的收購案，因為這是商界近年來最佳的「協同效應」(synergy)之示範。

保險趁AIG「放手」AIA時，強奪其亞洲業務。因為，保險與AIG在整個亞洲的生意，可謂叮嚀嚀頭：兩大保險公司均進佔了重點地區，各自開展了十二個亞洲國家的市場。然而，它們又是平分春色：保險專攻的國家，通常AIG會相對較弱，反之亦然（即AIG專攻的國家，保險也沒什麼優勢）。

AIG的亞洲業務主管為AIA，與保險在業務上分別最大的市場，乃是越南、越南的私人保險業務有四成生意由保險奪得，而AIA只佔百分之六。第二大差距的是印度，保險進佔了印度百分之十二的私人保險市場，AIA為百分之二。然後排第三位的是印尼：保險佔百分之十三，AIA佔百分之四。差距第四大的是馬來西亞，保險佔百分之十六，AIA則佔百分之九。

反過來看，除了越南、印度、印尼及馬來西亞之外，另外四個地區則輪到AIA較優——差距最大的是泰國：AIA在泰國佔了私人保險市場之兩成七業務，保險僅佔百分之二。接下來是菲律賓：保險佔百分之六，AIA有百分之二十四。排第三為韓國：雖然很多韓國人都選擇本國的保險公司，但AIA仍有百分之五的市場佔有率，而保險只佔百分之二。中國的話，保險佔百分之十，AIA則佔兩成。

由此觀之，保險收購AIA，能充分造就開拓市場方面的「協同效應」：AIA在中國、韓國、菲律賓及泰國較優，而保險則在印度、印尼、馬來西亞和越南取勝。另外還有兩個主要市場尚未提及：就是新加坡及香港——卻原來，兩所保險公司在這兩地乃是平分春色：在新加坡，它們各佔集體私人保險市場之一成半，而在香港，則各佔百分之十二，打成平手！

軒轅伯

養身必先養心

易經緯

漢朝名醫張仲景在《傷寒論》中說：「甘草甘平，有安內攘外之能。」安內，提升體質增強自身免疫力；攘外，抵抗疾病。也就是扶正祛邪。在傳染病流行的季節，既要搞好環境衛生，去除病源隱患，又要優化自己體質。要優化體質，除了均衡飲食、充足睡眠、適當運動之外，還得保持良好的心態與心境，心態不好，飲食、睡眠、運動三方面根本做不好，即使勉強為之，也事倍功半，無法做一個健康的人。因為，健康與快樂並存，要長壽，就離不開健康與快樂，所以，養身不如養心，或者說，養身必先養心。

很多病，都不是由外界傳播的，而是，由心態不正、心境不好而引起，相由心生，病，也由心生。例如癌症、精神病、血壓高、痔瘡、月經失調、失眠、胃病、厭食，等等，或多或少都與心情、精神壓力有關。先進的醫學，在治療相關疾病時，也請心理醫生會診，雙管齊下，消滅心理壓力，病就較容易醫治。

中醫經典《本草衍義總論》說：「夫善養生者養其內，不善養生者養其外。養外者，實外，殊不知外實而內虛也。善養內者，使臟腑安和，三焦各守其位，飲食常適其宜。」要養生，陰陽平衡，心理平衡，注意飲食作息，才不會外強中乾。



陳天權

打小人風俗

打小人是繼拜太歲之後另一項迅速冒起的本土風俗，而鵝頸橋儼如是打小人的勝地，一年到晚都有拜神婆坐鎮等候小人的勝地。以前的人只在驚蟄打小人，他們認為這天蛇蟲鼠蟻和「小人」紛紛「蘇醒」出動害人。但今天的都市人長年受各種事情困擾，有些等不及驚蟄再臨，便借助打小人的來化解心中的壓力了。

傳媒一窩蜂報道鵝頸橋的打小人盛況，令人以為全港只有該處打小人，其實不少舊區和廟宇仍保持這風俗。像上環太平山街一處三叉路口，附近的廣福義祠安放許多靈位，有說陰氣較重，而三叉路口煞氣大，可以克制，因此是打小人的理想地方。光顧者是街坊或路過的人，他們向街檔買肥豬肉等物品，再付錢給拜神婆，最後打賞另一個幫忙祭白虎的人，總數還是比鵝頸橋那邊便宜。

這傳統特色的習俗由廣東人帶入香港，內地曾經式微一段時間，現在開始復興。有人建議將此風俗列為非物質文化遺產，但那些拜神婆來自不同地方，作風各異，近幾年還出現另類的打小人方式，以迎合一些善信心理，故有必要先深入研究，以確定那種模式較為傳統。

在驚蟄當天，鵝頸橋一帶出現了三十、四十檔打小人的神壇，周圍擠滿大批男女等候光顧，拍打之聲此起彼落。同一時間旁邊又有許多好奇的市民和遊客拿着相機拍照，那些拜神婆頓變成了鏡頭下的「表演者」。



太平山街的三叉路口只在驚蟄當天出現打小人

思 健

老年人的合適尺寸



適合老年人的床高應在四十至五十厘米左右，如床太高，老人坐下時身體前傾，沒有扶手支撐，容易失去重心。由於人的身高不一，可將床的高度調校至老年人膝蓋上約三厘米處。床的寬度要比老人平躺時寬三十至四十厘米，以方便他們在床上伸展自如，有利於舒展筋骨，促進血液迴圈和解除疲勞。

老年人用的枕頭，其寬度應與一側肩寬相等，這樣可使頭略向前彎曲，頸部肌肉充分放鬆，呼吸保持通暢，胸部血液供應正常。

枕頭的高度有個標準：躺著的時候，頭正好看到腳尖，比成人十五至二十厘米的枕頭略低些為好。老年人的頸椎骨關節發生退化性變化，如枕頭太高，易使頸神經根、脊髓、交感神經或椎動脈受壓或受刺激而誘發頸椎疾病。

老年人用的桌子以七十至七十五厘米為宜，這可以適應人老後身高低及有些老人喜彎背取拿東西的習慣。另由於老年人大多眼花，閱讀時書本離眼睛較遠，書桌太高會影響閱讀。老年人用的椅子也不能太低，否則起立時較困難，易導致摔跤。而且，如坐得太低，膝蓋拱起，易造成老人腿部不適。合適的椅面距地面高度約比小腿低一厘米左右。

老年人的鞋後跟高度以二厘米左右為宜，過高的鞋跟會誘發關節炎，且易跌倒，而過低的平底鞋，則會引起足部等部位的損害和慢性勞損。

在Youtube上找到李雲迪贏得蕭邦國際鋼琴大賽的完整錄像，看了一遍。他彈了第二諧謔曲，這首曲有太多大師的演繹，聽罷難免覺得他彈得太直截了當，沒有讓激情沉澱的空間。但那火花四射的演繹，心底裡實在是非常欣賞。那是年輕時熱情奔放的模樣。

二〇〇三年藝術節，他來港彈了一場蕭邦，也有全部四首諧謔曲。那時，他彈得很小心。沒有了比賽時那些大刀闊斧，呼然一聲，聽得人冒一把冷汗的錯音。但一直覺得，這種小心翼翼實在不是味兒。那叫人間習了。

回看錄像，不經不覺，已然十年。對於年輕人而言，（李雲迪和我也是年輕人！）這是很長的時間。十年間，藝術的風格、品味、人生的方向，都有很大改變。重看那段錄像，再看自己的人生，十年能為我們累積經驗，讓我們邁向成熟。可是，少年人特有的火焰與熱情，卻依然叫人深深羨慕。或許，羨慕有點消極吧；尋找那種激情、不怕犯錯、年少時的氣力，讓人生繼續年輕，繼續煥發活力。就好像深深地欣賞那火得發紅的蕭邦一樣。

蕭邦的諧謔曲，的確不單是火得發紅的。蕭邦的音樂，總是陳列着不同的憂鬱與思念，只能靜靜地細味。二百年壽辰，坊間沒有太多紀念音樂會，只是讓蕭邦靜靜地過這紀念日。

我心想，其實這也很切合他：聽他的音樂，隨時讓人勾起的底裡的情，那可不是一個熱熱鬧鬧的生日會能做得到的。



十年前的李雲迪

胡銘堯

若流風之回雪

李英豪



喜歡篆刻藝術的同好們，皆不約而同視文彭（父為文徵明）為明代「篆刻之祖」。他在治印方面着實能夠「力矯元人之失」，恢復漢印傳統，更力倡應依「六書」作準則。同時期的何震亦認為「六書不精遂入神，而能驅刀如筆，我不信也」。故明代中葉的篆刻非純講求技巧，而是與書法藝術並重。

何震的刀法可說痛快淋漓中顯章法，而且生辣中具蒼勁之氣。其筆意明顯。筆者見過何震刻的一印《青松白雲處》，篆法簡拙自然，字體轉折破磔，拙中見巧，韻致與情趣自現，渾厚之感，仿如天成。

另一位筆者欣賞的明代著名篆刻家是明代天啓年間的蘇宣，早期以何震為師，後來獨出機杼，另創一格；由於與何震其他出色弟子（如汪闖、程樸、江泓等）均為安徽人，因此大家稱為「皖派」。

像附圖的篆刻印《流風回雪》，就是蘇宣的代表作之一，可見他奏刀技法之妙。這四個字乃出自魏國曹植所撰《洛神賦》，記得原文應為「鬋鬢兮若輕雲之蔽月，飄飄兮若流風之回雪」，甚富詩意，境界超逸。蘇宣（字嘯民）在文彭門下學「六書」，又鑽研秦漢以下八代印章，深得古篆刻奧蘊。

其晚年篆刻功夫尤深，筆者不妨用「出神入化」四字形容。

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）

聞聞新天地

冰山融化了

嘉諾撒聖芳濟各書院 中三 陳曦文

午休的時間到了，看到被同學們擠得水泄不通的飯堂，我搖一搖頭，不假思索地，如常地快步溜到禁止同學進入的禁地——校舍的頂樓天台。

啊！好舒服！在藍天白雲的舒心蔭蔽下，我戴上了耳機，亮了開關掣，播送我喜愛彩虹樂隊的歌曲。聽着主唱者那動人且充滿激情的嗓音，在強勁響亮的鼓聲的帶領下高歌，那扣人心弦的歌詞替我訴說着心事，我也情不自禁地一起和唱着。

他們的歌，是我的心靈支柱，卻也是我煩惱的源頭……還記得上了高中後，我一直都掛上了一面「別靠近我」的告示牌，讓人覺得我崖岸自高，難以接近（爸、媽說我脾氣古怪哩）。因為，我知道人們即使花了時間去認識我，最後也會得出一個「這人是個異類，跟我性格不合」的結論，而逐漸地疏遠我，甚至亮起了「絕交」信號——竟有女同學喜愛這麼吵耳的龐克音樂！

暴風雨下學會原諒

德信中學 中三 李昇倫

在一個狂風暴雨的黃昏下，大家都被暴風雨弄得狼狽起來。樹上的小鳥，從酣夢中被那無情的風驚醒。街上的行人，自私地爭先推撞。站在一旁的人，只覺得一團亂、吵、煩、重，壓在我的四周，甚至我心中的一切。

這種心情，好像昨天的下午——既不幸又憤怒的下午——那天下午也是那麼亂、吵、煩、重。那時，我和我那鄰座的Y同學為了一張平平無奇的紙而爭執起來，真是越想越怒。

雨愈下愈大了！哎喲，我的傘子被那討厭的強風弄破了！

買傘？現在正下雨，難道商家不趁機加價嗎？正當我陷

也因這樣，慢慢地我就不懂該如何去跟別人相處，其實我也不願意去弄懂——人事太麻煩了，反正到了最後，你們也必定離我而去的，我寧可陶然在我的音樂世界中，我寧可永遠孤單一個，作個獨行冰山，樂得清靜閑淡。

但後來，就是他，他「破壞」了我那獨行俠的傑作，他是誰？他就是學校內的樂團領導——阿颯。

我清楚記得那一天，他意外地發現了我的歌聲不錯、音質頗佳，就不停地游說要我加入樂團，又湊巧樂團的主音因轉校離開了，他更不停地每天來找我，鼓勵我，要我接任，無可否認，跟他一起的時光是很快樂的，他知道我比較喜歡龐克音樂路線時，他竟然把樂隊的柔情風格改變，這真的使我好感動，終於我加入了樂隊，成為了主音。

校慶那天的表演，面對着台下竊竊私語、左顧右盼的同學，最初我們是有點不快；但我用心、用力去唱，真情陶然的唱，結果在一曲終結時，歡呼聲，喝采聲我耳畔迴盪不息、我被那熱情征服了，原來，只要鼓起勇氣，坦誠地傳達自己的心意，別人就會欣然地接受的！

「砰」的一聲，樓頂的鐵門被撞開了，映入眼簾的是我的隊友。

「一起去練習吧！」

「好！」我拋開了冰山的冰冷，笑着說。

入絕望時，那光明的，慈祥的X女士如同天使般拿住她的雨傘走過來，說：「快過來，沒帶傘很容易淋壞。」她那銀鈴似的聲音，令我如同重新得了新的靈魂般。

如果我是音樂家，我一定會立刻寫一部震撼的交響曲；如果我是小說家，我必定立刻寫出一部感人的小說。可憐的我什麼也不是，只跟她到最近的巴士站。

我看大家也挺投契，便把中午的事和她談談。X女士只說：「其實說到底也是你的錯，你只是剩餘那顆寬恕的心，你明早和他道歉。」說完後不知不覺地已經到了巴士站。在候車途中，我不斷地沉思她的話。最後，我決定明早向Y同學道歉。

我在這裡希望與Y同學能冰釋前嫌，我相信X女士必定祝福我。

，因此我們原先想好的幾個遊戲都派不上用場。到了包餃子的時候，氣氛才逐漸熱絡起來，我們邊吃餃子邊努力與老人交談；我們所見，每個婆婆行動並不那麼方便。她們叮囑我們日後常來看望她們。

分別時間到了。我們站在敬老院的門口，停留了很久，我捨不得那些婆婆，婆婆也希望我們能停留多一點時間。這一種心酸的感覺在我以前做義工時從沒有的。

晚上回到住宿的地方，29名團員一起分享當天做義工的感受。大家都很感動，但是每個人衍生的方面不同。從下午的經歷看來，我覺得義工服務不應只是蜻蜓點水。在香港，各種義工組織一直活躍在

破碎

拔萃男書院 中四 吳穎駒

無關痛癢的感情問題，演變成大衝突，可能因我出言過重，她忽然提出分手，提出不再相見。「我不准你分手！」我大嚷。她無話可說，憤怒下推倒那玻璃杯，轉身離去。我內疚，我後悔。但畢竟覆水難收，跌碎的玻璃杯，如跌碎的心，怎能承載戀情？

我心中泛起莫名的悲哀、恐懼和孤獨。她不會再回來了！我太悶熱了。我要站起來，開窗，開空調，但身體竟不聆聽我的呼喚。世界只有我和她，其他全被吞蝕了。連她也要被吞下了！

風來吧！雨來吧，來襯托我的鬱悶吧！就是偏偏不來。我偏要緊握那堆碎玻璃，要感受那肉體上的劇痛。

投射的燈火中沒有天使，沒有她的眼睛。強光下，我難以流淚；閉眼，再不能找到她的影子。窗外，車仍跑，燈仍亮。窗內，我等待到天明。

社會上，對弱勢社群的照顧比內地好得多。

我之前做過服務殘障人士的義工項目。很多殘障人士的熱情甚至比義工還要高，比義工還要活潑，而那些做義工的婆婆，在我們要離開時，顯出是那樣的依依不捨，從側面來看反映出她們的需要得不到周詳的照顧，無論是物質還是身心。僅僅靠一兩個志願者是不夠的。

中大國是學會「四川災後考察記」系列之三



城市考察

徐振邦



香港是石屎森林，四處都是高樓大廈，新式建築。然而，在眾多建築物之中，其實還隱藏着不少歷史建築，只要細心留意的話，一定會找到不少值得考察的地方。

以香港島為例，乘搭有逾百年歷史的電車，沿着電車路線飽覽兩旁的風光，也可以順道欣賞歷史建築。由西環到筲箕灣，沿途經過許多新舊建築的變遷，是不錯的考察活動。

推介活動：在香港旅遊發展局的網頁內，有介紹「叮叮——香港電車地圖」的考察資料，網址是：<http://www.discoverhongkong.com/tramguide/tc/index.jsp?ani=skip>



顯徑邨 顯耀邨

陳志華



顯徑邨和顯耀邨也是新界沙田大圍的屋邨。兩條屋邨鄰近。顯徑邨有八座樓宇，在1986年開始入伙；顯耀邨只有一座樓宇，2006年開始入伙。兩者相距二十年。2000年，顯徑邨已納入租者置其屋計劃（第三期），租戶已可購買所居住的單位。顯耀邨則未納入租者置其屋計劃，由香港房屋委員會負責屋邨管理。

顯徑邨一名，由鄰近的兩條村落顯田村和徑口村（分為上徑口村和下徑口村）合併而得名。顯田村本為一條客家村，原址為荃灣以東石梨貝一帶山頭。上世紀二十年代，政府興建石梨貝水塘時，遷調村內客家人至今日顯田村。徑口村章姓村民相傳為韓信的後人，後隱姓埋名，取韓字之半，改姓章。其中一支南遷至此。兩村皆為古村。顯徑村命名，尊重當地文化，取兩村之首為名，實有心思。

顯徑邨樓宇以顯字為首，分別為樓宇名稱顯沛樓、顯德樓、顯揚樓、顯慶樓、顯祐樓、顯運樓、顯富樓和顯貴樓。樓宇款式包括Y2型、Y3型和Y4型。此邨可說是見證着Y型屋宇設計的改進。顯徑邨的八座大廈分三期入伙，第一期為1986年，入伙樓宇是顯沛樓、顯德樓、顯揚樓和顯慶樓。第二期為1988年，入伙樓宇是顯祐樓。第三期為1989年，入伙樓宇是顯運樓、顯貴樓和顯富樓。

2006年，顯耀樓建成。因顯徑邨已納入租者置其屋計劃（第三期），因此新建的樓宇不宜納入顯徑邨，因此另立新邨，顯耀邨便誕生。這是本港公屋屋邨罕有的一邨一樓的例子。顯耀邨的樓宇款式是新和諧一型，設施比顯徑邨樓宇也較佳。顯耀邨因地方太小，不可容納太多設施，居民要依靠顯徑邨設施（例如社區會堂、遊樂設施等）活動，購物方面亦要前往顯徑商場。