

胡銘堯

樂在其中

李英豪

A dark, triangular, translucent stone with intricate white etched designs, possibly a fossil or mineral specimen. The etchings appear to be a landscape or a scene with figures, rendered in a traditional style. The stone has a rough, natural texture and is set against a dark background.

有一位喜愛「田黃」的人，無意間看見筆者收藏的「田黃」，誤以為是特級「田黃」，竟以為是「田黃」，竟以為是「田黃」，竟以為是「田黃」。

品（見圖），並非「田  
鹿」的「鹿目格」；乃因其  
質潤結膩；以「鹿目」  
為上品。石卿素來擅長  
以免浪費時間與心思。  
田石（如「高山東」  
選「鹿目格」。他肯破  
示他看中的石頭，必屬  
的眼光獨到。  
件，乃不想把較多的上  
少，若胡亂作透雕或深  
不願意做的事。薄意  
寫詩畫意境；情趣妙入  
神，更自賦天華。

陳天權

與你同遊



思 健

偶爾追憶往事，點燃青春的激情，銘記逝去的輝煌，從而獲得心理平衡和安慰，也未嘗不可。但老沉湎舊事，喜舊厭新，感慨今不如昔，則會給自己帶來無限的煩惱、抑鬱、焦慮及躁怒等不良心理，從而加速衰老。

我見過一個孤獨老人，一直沉湎於觀看自己數年前的錄像帶，常一遍又一遍地播放，從不感厭煩；抑或翻看一本本發黃

的相片簿，從幼兒時的黑白相到穿西裝領帶、長年有成的壯年期彩照，每幅觸景生情，長吁短嘆。這位老人十年前已退休，妻子已過世，而子女也各自成家立業。去年一次中風，使他離不開輪椅，生活需要請傭工照料。我去看他時，他還在翻相簿，老淚欷歔欲滴。兩年前我見到他時，還挺有精神的，怎麼現在變得如此蒼老？過於懷舊容易加速衰老，也許這是發生在此老人身上的寫照。

人腦的老化也表現為惰性，往往對過去的事情和熟悉的東西，都好過需要用腦去適應，去熟悉的新事物。然而順其惰性將會發展成沉湎懷舊的不良心理，易導致老年性癡呆症、抑鬱症和消化性潰瘍等病，並加速人體衰老。

# 易經緯

「養身先養心，同理，睡身先睡心，滿懷心事，心有罣礙，再好的睡眠環境，心緒不寧，也難入睡。日本高僧夢窗國師說：「心頭無事，床寬」，心寬，床寬，天地寬。

要睡得好，首先要排除生理與心理障礙，病痛會影響睡眠，找醫生無症下藥，治好了病痛，就會酣然入睡。如果治好了病痛，或者在生對症下藥的情況下仍睡不著，這時有四條路可以選擇：一是找西醫處方安眠藥，但必須明白，很多安眠藥都會會上癮，而且或多或少都有副作用；二是找中醫按個人體質陰陽虛實開幾劑藥；三是選擇一些適合自己的睡前功課，例如：溫水浴、熱水泡足、自我按摩，飲熱牛奶等等；四是每天堅持運動。

易經緯此生經歷過幾次嚴重失眠，因病痛、環境、心事、體質而造成都有。吃過西醫開的安眠藥、中醫開的方劑，數過綿羊、吃過民間偏方藥膳，也堅持做運動，結果如何？讀者朋友一定很清楚，因為易經緯常常在這裡與大家閒聊，分享箇中甘苦。今時今日，我完全不用任何中西藥物去催眠、利眠、安眠，靠的是什麼？改天再將心得奉告。

## 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

林大輝中學 何文熙

在這十年間，世界各地都發生了林林總總的天災人禍，對人類造成了嚴重的傷害。這些天災人禍的發生，是巧合？還是人類破壞地球的後果？還是地球給人類的最後警告呢？

天災是一個頭號殺手，不少人喪命於它！

記得在二〇〇四年時，南亞海底發生了九級大地震，力量等於一萬六千顆原子彈的威力。這地震掀起了滔天巨浪，二十多萬人喪命。

二〇一〇年的一月，海地發生了七級大地震，死亡人數超過十五萬，估計還會高於二十萬人！

天災給人帶來疾病，災區布滿屍首，變成了病毒的容身之所。

天災令社會經濟下跌，把人們的積蓄，擁有的一切都消滅。

天災更把一個個良好的家庭給粉碎，在災難中，每戶家庭都總有一個不幸喪命的人。天災不是不能避免的，但人禍我認為是可以避免的。兩個星期前，馬頭圍道的一幢樓宇倒塌了，倒塌的主要原因是因為折了主力牆，那天就是連宵雨自然而發生的嗎？

天不滅給人傷亡，帶給人金錢的損失、帶給人失去家人的痛。但我認為這就是地球給人類的警告，希望人類保護大自然，減少開發，和大自然和睦共處。但有多少人會明白這意思呢？

對我而言，大自然給人類帶來的災難令我明白到要與大自然和平相處，使我明白到生命的重要，要愛護地球，做事要順其自然，不要為了發展而不斷破壞地球。還要珍惜自己的生命和與家人一起的時間。

寶安商會王少清中學 中三 凌尊怡

「哪！」我按下按鈕，一張張代表回憶的照片慢慢地複印出來，我細看每張照片，一個如沐春風、天真爛漫的少女正注視遠方，加上夕陽西下的美景，時間彷彿停頓了，就如畫一般，那樣的疑似似真、虛而實屬……

回想起當天的場景，我和朋友建陵到月秋家玩，剛乘車離去之際，就被她家附近的一個小公園吸引了。那時大約是五時，夕陽的顏色灑遍了整個公園，原本平平無奇的裝飾品猶如覆上一片燦爛奪目的金沙。我們

元和

香港人愛喝茶，中茶西茶幾乎已成為香港人的主要飲料，所以，不僅「港式絲織奶茶」名聞中外，中式品茶地方也很有特色。位於中區的陸羽茶室，創立於1933年，在香港已有七十多年的歷史，是一間著名的茶室，不少人也愛在這裡用餐。為了讓讀者對「陸羽」有更多的認識，「陸羽」遂出版了一本講述茶室歷史發展，以及有關「陸羽」的專書，名為《陸羽茶室歷史回眸》。

書中的內容很豐富，以圖文並茂的形式，除了講述茶室的歷史外，還有中國的喝茶文化、介紹茶葉的特性、茶室的美食，以及「陸羽」附近的歷史文化事蹟等，將與「陸羽」有關的資料，全收入書中。

這本書，可算是少數以茶室為題的專書，對研究香港飲食文化有一定的作用。

止住腳步，提議在這公園閒逛一會兒才離去。

建陵和月秋顯得格外的興奮，恍如發現了一  
座珠寶山，但我卻留意到，她們的不同：建  
陵在那兒蹦蹦跳跳；而月秋則是靜靜的坐在  
一旁，眺望著被染成金黃的天空。這又何嘗不  
是一幅不可思議的圖畫呢？

原來每個人的神態、動作等都是畫中的一點點綴，  
既然有這個「千載難逢」的機會，何不把它永遠的珍藏  
在裝滿回憶的相簿中呢？我拿出手機，用手機裡的攝影  
功能拍下這一幅耐人尋味的光景。

不錯，每個人都是一幅畫、一道風景，時間過去了  
，便不再復來。而每張相片都有著不同的「性格」——  
不一樣的光景。你，有沒有體會這其中的深意呢？

保良局第一張永慶中學 1B 黃玲詩

辛苦了！我既要兼顧學業，又要參加特訓，真的快支持不住了！雖然特訓時很辛苦，身心都快支持不住，但幸好我有三位同甘共苦的好隊友，陪我一起度過艱苦的特訓期。特訓的辛酸是無人明白的，而我堅持的原動力就是隊友的互相扶持和我渴望奪得冠軍的鬥心！艱苦的耕作後就是美好的收成——我們一直渴望得到學界賽九北區的接力冠軍，終於得到了！我們終於成功了！

當手持第四棒的同學以第一名衝線時，我馬上跑去與隊友會合和歡呼！我們靠自己的能力贏了其他對手，我真的很高興！這是因為我們的艱苦終於得到回報！這一次，我們終於成功了！

## 葉澱澱

筆者剛於北京完成培訓班返港。這次培訓班的學員不少於內地從事性別平等或性別研究的工作，所以筆者與其餘兩位培訓師不得不格外留神，在培訓時小心自己的用語。

今次，筆者希望繼續從性別角度跟大家分享一下用字時的選擇。就以一些有「man」的英文字為例：

Chairman（主席）——還記得筆者剛當上某一個團體的主席時就會提出要更改「Chairman」這個職銜的英文。怎料，結果改用Chairlady！當然，筆者再提出建議，指出可用Chair或Chairperson來代替。最後，我們選用了Chairperson。中文「主席」一詞倒沒有什麼問題，從不需要改動。

Manpower（人力資源）——是否經常讀到這個字？有可能，因為這是一所人力資源顧問公司的名字。其實，筆者有時不留意也會用manpower來指人力資源，但大家可以考慮用personnel、staff或human resources來代替。

Layerman (外行人) —— 有 non-professional, non-specialist 的意思。筆者不時要跟一些科學家或專家合作做政策研究，但當中涉及很多專業用語，但一些有關專業以外的人能一讀就懂。因此，筆者與同事需要用「layman language」來撰寫報告，好讓更多人明白研究的結果。其實，筆者所寫的就是不含 jargon (術語) 的報告。下次當大家要用 layman 時，不妨多想想可以用什麼來代替。

日本國際教養大學 郭智英（香港大學交換生）

大家一看標題，心裡可能也在想：「什麼？」！不是吧！千里迢迢走到日本留學，竟然不多讀日本語，反而浪費時間在韓國語身上？現在你又不是在韓國留學，不要浪費時間了！」不錯，身邊一些較要好的留學生也給予過我上述的忠告。

結果，我無視大家的反對意見，在留日首個學期與八位日本人學生一起選修了初級韓國語課。他們當中有很多是想到韓國留學的學生，因此，他們的學習態度非常認真。及後，我發覺本國語的功課壓力比想像中大得多，每周都要做課後練習及長達兩頁的錄音功課。最要命的地方是突擊測驗，大概每兩周一次。其實，學校裡除日本語以外的外國語課，一般都是供日本人學生選修，要求也特別高，起初因為內容不太深，功課亦較淺易，自己尚可應付裕如。

不過，數周後，日語及韓語的功課漸漸多得令我喘不過氣來。可惜的是，課程諮詢名叫金光子，她是一位三十來歲，漂亮、溫柔而體貼的韓國女性，她見我是留學生，亦特意照顧我，例如：問我想她以英語的，還是日語作為教學語言？又酌量減輕我的錄音功課分量。在金老師的悉心照料下，我得到不錯的成績。為了答謝老師的關照，我在她離校時跟她吃了一頓飯，她也勸我要繼續發奮努力。

我對日本語及日本文化感興趣源於日劇《戀愛世紀》；我對韓國語及韓國文化感興趣則源於韓劇《秋天的童話》及《藍色生死戀》，因此，我對日韓兩國的事物存有憧憬。「既然留學期間學費全免，為何不好好把握這個機遇，學些自己一直想接觸而又沒有機會學的東西？」至少在首個學期，我是這樣想的。

及後，我還是決定忍痛割愛，捨韓取日。的確，把握好每分每秒的留日時間去提升日語、學好日語實比任何東西更為重要。因此，第二個學期起，我沒有再選修韓國語課堂。

