東寫西讀

大災之後

軒轅伯

自黃福榮先生出殯後，一個新聞故事，似乎已告一段落……難道我們當中沒有人想過，要把他的精神切切實實的延續下去？近月來，在汶川及玉樹地震後不少做了截肢手術並安裝了義肢的小朋友之影像，又有沒有觸動你的惻忍之心？

這些影像所造成的影響，遍及全世界。例如，今年一月十二日的海地大地震之後，一直最關注今次天災的美國及加拿大人，全部的焦點都放在一個作了腿部截肢手術的女孩身上。這名失去右邊膝蓋以下部分、身材高挑的女孩子，叫「費比安」。地震前，費比安是位出色的專業舞蹈員。她的故事自三個月前被《紐約時報》報道後，即時惹來多方熱烈關注，甚至每個美國人都祝願費比安，可以盡快重新跳舞——仿如她便是整個海地：她重新振作，海地也會重新站起來。

豈料，太多人關心費比安，反而令兩派醫生出現大對決：一方認爲，費比安應該留在原地休養，讓她在自己最熟悉的環境重新生活，繼續接受物理治療；而且，美國應把技術和資源送到海地，提升當地醫療水平。可是，另一方的醫生卻指出海地的醫療配套實在太落後，如果想實現費比安能重新跳舞的心願，必須要把她送到美國，用現時美國最好的醫療設備協助她，方有希望達成費比安（以至全國上下）的心願。

費比安從美國來的主診醫生，多月來奔波於兩國之間，上月終於找到一所願意免費接收費比安的醫院，承諾照顧她直至可重新跳舞爲止。

但是，接下來醫院及主診醫生卻受輿論猛烈抨擊，指摘主診醫生沽名釣譽，又說那所願意義診的醫院只爲宣傳。最後主診醫生禁不住說：「人世間眞正的災區，並不是建築物倒下及人命傷亡的地方，而是周圍充斥着自私自我、權力政治鬥爭，但又沒有人願意去問眞正有需要的人其實所需要的是什麼。」說到這裡費比安說：「其實……我是非常、非常、非常想到美國就醫。」

打醮上表

陳天權

今年底和明年初香港有不少鄉村舉行打醮，尤以西貢最多。這些鄉村在打醮之前一年已成立建醮委員會，開始籌備工作，包括打緣首、擇日、申請場地、籌募經費、聘請道士、戲班和搭棚公司等，還有一項工作就是邀請神靈和嘉賓參與醮會，後者只需發出請柬便可，但請神則要進行上表儀式，而且分三次上奏，以示虔誠。

三次上表的日期由堪輿家根據各緣首的生辰八字來決定，如果打醮日期在年底，上頭表便在年初，上二表在年中，上三表則在醮會啓壇時進行。西貢蠔涌聯鄉定於農曆十二月初六起醮，本月初村民已舉行了上頭表的儀式，開始邀請諸天列聖在醮會期間降臨接受祭祀，而上二表將於農曆七月廿一日舉行。

喃嘸道士被認爲是人神之間的中介，鄉村的醮會都請他們主持各項儀式。上頭表當天，蠔涌聯鄉的村民齊集在剛剛重修完成的車公古廟，喃嘸主科撰寫了一篇牒文，奏請建醮酬恩一事。他讀出衆神名字後，再由各喃嘸師傅宣讀已報名參與打醮的人名，此時一些年老的男女村民圍在喃嘸旁邊觀看，以求保境安民，因此負責醮會的村民很重視每項儀式，期望達成心中所願。

記得念幼稚園中班那年，我一直苦求爸爸讓我去學芭蕾舞。大概父母都覺得，小孩子學什麼都是三分鐘熱度，所以爸爸沒有允許我上芭蕾舞課，只是帶我去看其他小朋友學跳芭蕾舞！那天的情境我還歷歷在目：清楚記得自己被小朋友的舞步和那愉快的學習氣氛所吸引。整堂課我動也不動，目不轉睛地看着老師如何教學生，回家後還偷偷練習當中的舞步。爸爸見我不是鬧着玩，就把我的意願告訴老師。老師允許我參加預備班，得知消息後我興奮得不得了，拉着爸爸去給我買芭蕾舞鞋。好幾個晚上，我還擁着舞鞋入睡，皮革散發出來的香氣，我彷彿仍能嗅到！

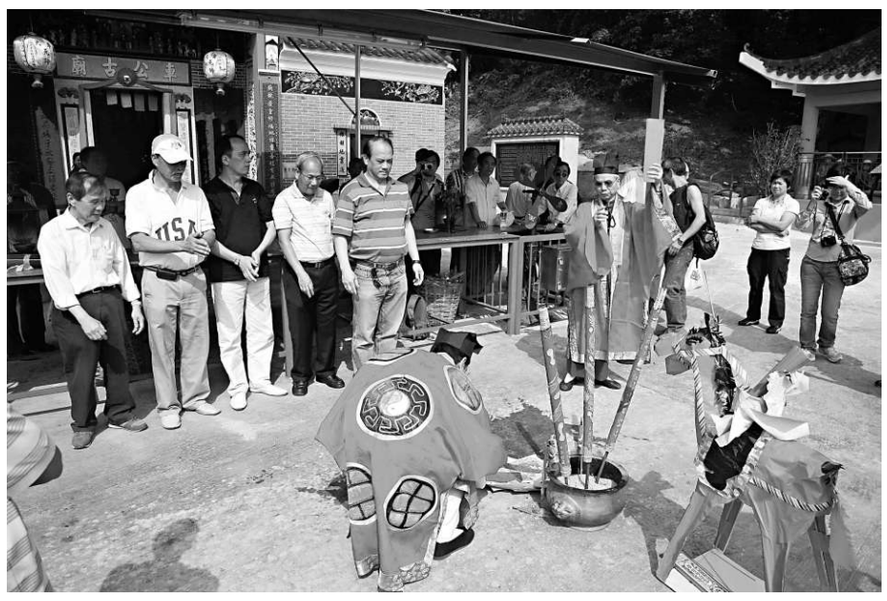
可能老師見我學習態度認眞，給我很多演出機會：什麼周年匯演、商業團體邀約演出、分校開幕電視台採訪等等，我都是站在第一排正中間作示範。我更試過代表學校，爲訪港演出的波士頓芭蕾舞團獻花。爲了那不到十秒的「站台」，我捉着爸爸在家反覆試練不同款式的鞠躬禮；現在想起來，還能回憶起到當年的緊張和投入！可惜我的學業成績不爭氣，到三年級時被迫停學芭蕾舞。再次回到課室，是幾年前的事了。由當日穿着粉藍色小舞裙，到長大後參加成人班，每次上課都帶給我無比歡樂。

我的芭蕾舞

林家琦

那次，我給自己買了一雙芭蕾舞鞋，皮革傳來的香氣仍是一樣，多年沒變！你的孩子有否告訴你，他也有一個夢想？若他也能聚精會神地投入當中，請盡量鼓勵他，因他可能正在發展一生中最喜愛的興趣！

樂在其中



◀蠔涌聯鄉村民為太平清醮舉行上表儀式

開性閒情

淡墨輕嵐為一體

李英豪

對中國古代山水畫有研究和具濃厚興趣的同好者，皆知道有「荆關」、「董巨」之分。四位名家對中國山水畫影響深遠。「荆關」乃指五代後梁時期（約爲十世紀初）的荆浩與關仝。前者擅畫「雲中山頂」，筆墨並重，展現「四面峻厚」的氣勢。後者（前者的弟子）石體堅凝叢立，矻然萬仞，「色若精鐵」，筆鋒勁利，寫黃河及長江三峽一帶巍峰林麓，氣勢雄偉。通常皆把二人並列，奉爲北方泰斗。

「董巨」則指五代（南唐）畫家董源以及北宋初期畫僧巨然（師法董源）。二人筆下多爲江南山水林石，風格與氣韻和北方的荆浩及關仝迥然不同。

董源愛畫連綿起伏的岡丘，少見峭壁危峰，多留山頭空白，但皴染渾厚，意境深遠開闊；尤其是寫迷離野景、變幻雲煙、迂迴洲渚，使人如親蒞江南。

巨然的山水畫更屬筆者所偏愛，構圖高遠，空靈自現，不着斧鑿痕跡，其意境輒使人自然地感覺平和、謐靜、自在和悠閒。例如**附圖**的《秋山問道圖》，層層秋山骨體溫潤，苔點錯落參差，草木點染分濃淡；可說展現令人陶醉的逸趣幽情，平淡中顯眞意。難怪沈括指巨然與董源的山水畫「淡墨輕嵐」爲一體，誠非過譽。

◀宋初巨然畫山水

醫學與養生

影響你體重的「怎樣吃？」

思　健

熱衷於減肥的人常不吃早餐，一日三餐變兩餐。他們這樣想：早上腸胃經過一夜的消化，肚裡的食物已所剩無幾。新的一天開始，人體需要熱量，這時機體就逼使體內的脂肪化爲熱量，此時減肥效果佳。如嫌此時缺乏營養，可吃些水果，而水果所含的熱量是很少的。

這種想法貌似有理，其實是大錯特錯。根據美國《預防》雜誌報道，麻省大學醫學院有最新研究，不吃早餐的人，反而讓自己創造了更多的增肥機率。其原因是不吃早餐，會使人體內的血糖驟降，令人更感飢餓。在食慾的驅動下，午餐會吃入更多食物，或者在餘下的時間內吃更多的零食解餓。

相反一日多餐，如每天吃飯超過四餐的人，表面看來，吃得多了一定發胖。但細細觀察，餐數多不一定量多，多餐少吃能使體內的胰島素減少急劇升降，反使身體不易儲存較多的脂肪。

衆所周知，經常需要在外應酬的人容易肥胖，原因是飯館裡的菜餚葷性及油炸食物居多，內含高熱量和高脂肪，而維生素和粗纖維不足。而且應酬需講排場，點菜太多及頻頻勸菜也會使人吃得太多。但在外面吃，一定會增肥嗎？也不一定。據一份研究報告，打工仔常在外購買午餐，卻可減少百分之三十至六十肥胖的機率。其原因是打工一族不會在一餐飯上花太多錢。

十不

易經緯

我有一位老朋友，已幾十歲，也相識幾十年，眞正是老朋友。他認老服老，急流勇退，用他的話說，「把發揮的機會讓給年輕人，把平淡的日子留給自己。」在他的書房，掛一幅斗方，他自嘲書法是「天眞頑童體」，沒有帖味，顯然是不曾臨摹過名家碑帖，但又自成一家，拙樸中有點兒像出自剛完成描紅初階小朋友之手筆。

老人寫稚字，寶貴的是那份童心。上款是「吾老矣，寫十不自勉」。哪十不？蒙老朋友同意，抄下來與各位共勉：「不緊不慢，不早不晚，不鹹不淡，不稀不硬，不喜不煩。」乍看似是遊戲文字，但聽他解釋，有養生的大道理在。處事不緊張不怠慢。起床、就寢要守時。膳食不鹹不淡，清茶淡飯便可。保持大便暢通，但又不拉肚子。要做到這「八不」已經不易，生活作息，仍可自我約束把持，但最後「兩不」，是心態、修爲，是很高的境界。「八不」與「兩不」，互爲因果，因爲不喜，所以不煩，爲了不煩，所以不喜。寵辱不驚，閒看庭前花開花落。不以物喜，不以己悲，是仁人君子胸襟。

可為天

閨閨新天地

參觀懲教所有感

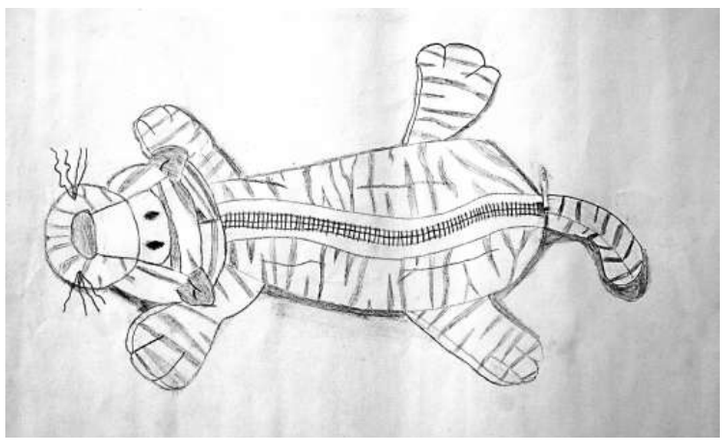
勞工子弟中學　中二甲　謝嘉慧

今天，不知爲什麼有着一種興奮和緊張的心情。早上的時候，我一如往日的上課。期待的心情愈來愈多……。吃過午飯後，把書包收拾好，然後等着一時十分的來臨。來到了，來到了！我們趕緊到操場排隊點名。今天，我們要到荔枝角懲教所監獄參觀。

我們把身份證交給老師，然後走到巴富街乘車準備出發。沿途我們聽着導師和姑娘講解，不知不覺已經到達了。我們站在荔枝角懲教所的門外拍照，然後，我們便魚貫進去了！我們把貴重物品放在貯存櫃中，便進入監獄參觀。

首先我們進入監獄飯堂參觀。導師一直在講解囚犯三餐的餐單。她們一年——三百六十五天都是吃那些食物，可想住在那裡有多麼難過呢？參觀飯堂後，我們沿着大閘一直行，便到達了她們上體育課的地點。接着便到達她們睡覺的地方——「倉」。她們是幾個人住在一個「倉」中，洗手間是共用的。她們工作的地方——製衣工場。她們如外面的製衣工場一樣有訂單，要把工作完成至四點後才可下班。四點半她們已經吃晚飯了，聽說她們在吃過飯後有一小時逛逛的時間。七時正她們就睡覺了，可我一般七時正還沒吃飯呢？到了最後的一個環節了，就是一位監中的朋友介紹她爲什麼進獄的經歷。我被她深深感動了，而且我也能看見她的眼睛變得通紅，堅決的精神使她能夠反省自我。

在這次參觀監獄活動中，我學會了不少，而且更令我獲益良多。我明白到就算什麼年齡的人犯了錯都要受到應有的懲罰，而且她們在監獄的同時能夠重新改過，認清自己的錯誤，別人一定也會忘記你的過失，重新接納你，使你能再投入社會中工作。更希望她們珍惜別人給她的機會，不再重蹈覆轍。



鴨脷洲街坊學校　5A　徐金榮

心愛文具

右手聯想

寶安商會王少清中學　4D　王得威

右手可以幫助我們做很多東西，不！應該是我們可以用右手來做我們想做的東西。

「有人用右手來挖鼻孔，有人用右手來拿手袋，有人用右手抓痕，更有人用右手來打人，總之不同的人用自己的右手做一些不同的東西。媽媽在我還小的時候，常用右手抱着我、保護我，使我不容易受傷害；但在我每次做錯事的時候，媽媽也用右手拿着衣架打我，我也是靠媽媽的右手漸漸長大、懂事；爸爸常用右手切新鮮的蔬菜和炮製美味的食物給我吃，使我能夠快高長大；哥哥卻用右手來欺負我，搶我的玩具、食物等。每次我不高興或遇上挫折而不開心，甚至失掉了信心、勇氣，就是我的家人用他們的右手，輕輕地拍我的肩頭，鼓勵我無論遇上什麼問題都不要放棄，他們用自己的右手令我重拾信心，也爲我留下不少開心、快樂的回憶！」

有些人利用自己的右手做好事：警察用右手把壞人捉住，維持香港的治安，使我們生活在安全的社會上；醫生用右手爲病人做一個個困難的手術，令到人們的生命得以繼續下去；有些人卻用自己的右手去做壞事，賊人用右手拿着贓物逃之夭夭，日本人用右手把我們中國的同胞一個一個地殺掉。右手可以給我們用來做很多東西，但我希望是一些好的事。

有紀錄　有證據

葉澱澱

ABC英語新世界

筆者相約朋友不時愛選在書店或唱片店先碰面，萬一一方遲到，另一方可以在店內一邊看書或聽歌一邊等。愛流連唱片店的人對香港唱片（Hong Kong Records）或HMV不會感到陌生。「Records」其中一個意思是唱片，但我們常說的唱片騎師（DJ）是Disc jockey，當中沒有「records」一字。

提及「records」，也許大家常聽到人們說「off the record」。「off the record」指的是不供引用或發表的，就如「Her remarks are off the record」，表示她的發言／話不得發表。很多接受記者單獨採訪的人或者在回答提問前會用上這句，表示記者不可以引用受訪者的有關回應。

有一些情況，或許不想留紀錄；但在另一些情況下，則以有紀錄爲佳。「for the record」或「go on record」就有紀錄在案的意見，以方便日後考查。

筆者知道上周一下午立法會政策事務委員會舉行會議，還邀請了民間團體就公開資料守則及公共檔案的管理（Management of public records）發表意見，逾10個團體應邀派代表出席。「records」也在這個情況下指檔案。檔案是個人或機構在公事活動過程中產生或接收之文件或紀錄。經過收存歸檔後，這些檔案就成爲有關活動的憑證，供日後參考。

至於「public records」就是公共檔案，是政府一切公事過程的紀錄，是政府所有活動的憑證。香港有政府檔案處（Government Records Service of Hong Kong），負責管理特區政府的資料紀錄。

下次再跟大家詳談檔案。

我最喜歡的地方——田澤湖

日本國際教養大學　郭智英（香港大學交換生）

1&3大專黎誌

日本沒有幾個景點，可以與秋田縣東部仙北市的田澤湖媲美。

田澤湖是我在抵日後首個成功策劃的小旅行——天朗氣清、風和日麗、青山綠水伴着清澈湖水，環境顯得格外宜人。我們先乘巴士繞湖一圈，多角度欣賞田澤湖後，再乘坐遊覽船，徹底感受玻璃色湖水的微波盪漾及岸上綿延不斷的山脈，陽光在湖面反映着不同的光影，四周氣氛明媚。此刻，我正感受着從沒有過的寫意。我能有幸在這裡度過生日，在岸上及湖中眺望湖內外的風光，眞可謂別有一番風味。

在機緣巧合的情況下，我再次重臨田澤湖，參加過的活動有：露營、風帆、水上摩托艇、滑雪、泡溫泉……我深深地感受到秋田縣的的確確是一個四季分明的國度。春天，這裡櫻花綻放、積雪未溶、景色宜人；夏天，這裡和風輕拂、綠葉處處、清爽涼快；秋天，這裡風高氣爽、紅葉環抱、風景秀麗；冬天，這裡遊人稀少、積雪處處、環境恬靜。田澤湖的四季分明亦使其成爲國內外著名的旅遊景點。

田澤湖是日本最深的破火山口湖泊，水深達四百二十三點四米，湖底則在海平面下一百七十四點四米；湖水的清澈透明度則位列第二，排名在北海道的摩周湖之後；如果將之深度與全球湖泊相比，則位列十七。其特別之處在於：湖固有的深度及水的強酸度使其終年不結冰，但湖的形成過程至今仍然是一個謎。

不得不提的是，每次遊覽過田澤湖後，我都對湖邊屹立着的金色辰子姬像感到興趣。原來，這裡有一個傳說，在湖邊的村莊裡，曾住着一位相貌娟好，名叫「辰子」的姑娘，她亦因而感到自豪，爲了使自己的青春、美貌可以永久留存，爲了達成願望，她不惜懇求觀音，觀音則着她喝光湖水。結果，在快要喝完的一瞬間，辰子化成一條龍，沉到了湖底。這個傳說，不正正是對「以貌取人」的現代人的一記當頭棒喝麼？

書海遊蹤

元　和

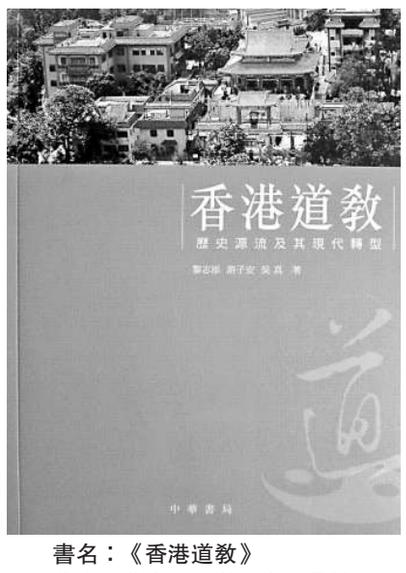
香港道教

道教，是中國本土孕育出來的宗教，對中國人來說，道教並不算陌生。

然而，宗教內容博大精深，要認識宗教，並不是容易的事。而在多元發展下的香港社會，道教的發展又是怎樣的？的的確確，有不少香港人對道教存有誤解，對道教的認識並不深。

事實上，許多與道教有關的活動與儀式，與市民是很接近的，如太平清醮、扶乩、喃嘸先生等，就是箇中的表表者；只是大部分市民都沒有對這些與道教有關的事，作深入的了解而已，於是，對道教的一知半解，從而產生了誤解。

要認識道教，就要看看這本《香港道教——歷史源流及其現代轉型》了。書中共分五個章節，將香港道教的歷史發展、儀式、慈善及辦學團體等，都有詳細的講解，將道教的眞實一面，向讀者清楚說明。



書名：《香港道教》
作者：黎志添、游子安、吳眞
出版社：中華書局
出版日期：2010年4月
售價：港幣88元

凡事包容是人生美德？

保良局第一張永慶中學　3B李德軒

包容，是人與人在社會中相處不可或缺的部分。正所謂「海納百川，有容乃大」，包容能撫平人與人之間不同之處，融合各種不同意見，做到求同存異，社會和諧。

在日常生活中，家人、朋友之間總會因一些瑣事而起爭執：媽媽丟了你珍愛的物品、朋友誤會你偷了他的筆、家中電腦的使用權……這些日常問題的根本原因，是人與生俱來的差異、私心和誤解，無論如何努力，也不可能完全消失。所以，問題、衝突將不斷發生，無窮無盡。包容不可預防衝突的發生，但卻是解決問題的好方法。如果大家都能從別人的角度出發，明白各人的難處，接納他們，生活中的衝突將會變成微不足道。

雖然「海納百川，有容乃大」，但如果一些河川被污染了，難道我們應放任它流到大海嗎？包容了這些污物，就算「大」，也只是「大而無當」，污染依舊存在，隨時引起更大問題，到時就不是「包容」就能解決得到。二戰前夕，英國包容了德國的對外侵略，結果愈演愈烈，釀成二戰的全面爆發。包容也是一種頗爲理想化的思想，在不同人的眼中難免有不同的詮釋，甚至被誤解、扭曲。

小事包容，可使關係變得和諧；可是在大事上的包容，便須小心處理。「凡事包容」並不是黃金定律，要用得有智慧，可不容易。