

愛恨交纏投資法



石油外交、環保外交、足球外交「三合一」——世界杯英格蘭與美國踢成一比一平手。當中美國隊追回來的「一球」，乃是英格蘭門將「甩手」而進的；英國人常會取笑失手的守門員有「牛油手指」(butter fingers)，但美國人今天卻可能會恥笑英國門將有「石油手指」：那是因為英國石油公司在墨西哥灣的嚴重漏油事故，再加上英國國隊的守門員的姓氏「格連」——「Glen」正是「綠色」之意，英國這一回可真是「在環保上大失手」，莫非世事就是如此的於冥冥中不謀而合，把環保、足球及外交結合成為同一主題？

美國政府相當關注當地中小型企業所受的影響，當地人則形容是次墨西哥灣漏油意外為「慢性龍捲風」——對「生態」及「生計」的毀壞有如龍捲風一般大；不過，龍捲風只是一連幾天的狂吹，而今回漏油意外就持續數月！另一邊廂，新任英國

軒轅伯

首相卡梅倫也十分擔心，因為英國石油公司最終如何善後，除影響英國的國際形象外，更會對當地退休人士的生活造成深遠影響——很多英國長者都是依賴這隻股票「養老」；英國石油公司經常派息，是他們穩定收入的一部分。再者，不少英國人在金融海嘯後的資產已所剩不多，如果英國石油公司的股價大跌，隨時引發社會動盪。

不過，諷刺辦公室政治漫畫《Dilbert》的作者史葛·亞當斯(Scott Adams)卻笑言，英國石油公司的股票仍值得持有。他說，既然投資第一大忌是「不要愛上你所持的股票」，那倒不如專買自己最討厭的企業之股票！因為什麼價位買賣又會因而冷靜些。而且，這一類惹人討厭的企業往往有媒體和壓力團體跟進，分析一定較財經分析員深入，讓投資者更清楚當中的投資風險！今天，你又會否願意試一試這「愛恨交纏投資法」：投資入自己「憎恨」的企業，令其成為你的「愛股」？

垃圾睡眠最無益

易經緯

食物有健康食物與垃圾食物之分，睡眠也有優質睡眠與垃圾睡眠之別。

優質睡眠最起码條件是深層睡眠。有人誤會，以為熟睡就是優質睡眠，其實並非如此簡單。健康食物要計算所含營養成分、脂肪、糖、鹽以及添加劑、污染程度等等因素。而睡眠也要科學計算，很多人把睡眠時間長短作為睡眠質量的唯一標準，這是誤區。事實上，一個睡八、九個小時的人，醒後的精神狀態未必比只睡六小時的人好。為什麼？這道理就跟用一千元吃一餐，食物對健康的好處，未必比用十元吃一餐好。不知如何才能吃得健康，不知如何才能睡得健康，亂吃亂睡，欲益反損，愛自己反而變成害自己。

先舉一個很簡單很常見，幾乎任何人都嘗試過的實例。早上睡覺醒來，活動一下手脚，馬上起床，吃過早餐，開始一天的工作，不管上班、上課還是去晨運，都會精神飽滿（當然，起碼要有三四個深層睡眠過程，每個過程約一個半小時，如何計算，後天再說）。但是，無論晚上睡多久，醒來不願起床，鬧鐘響，仍戀床不起，斷斷續續朦朧睡又睡，結果這一天，頭昏腦脹，提不起勁。



陳天權

源於清朝八旗婦女長袍的旗袍，可說是中國流行時間最長而覆蓋範圍最廣的一種女性服裝，至今不衰。儘管上世紀六十年代末，旗袍在內地走向衰微，但在香港卻沒有中斷，其中一個存在形式就是中學女生的校服（又稱長衫）。另外，酒樓知客、新娘和選美佳麗等亦會穿上旗袍，使這種傳統服裝經常出現於日常生活中。

旗袍校服

「旗袍的變奏」展覽中，可知旗袍到了九二〇年代，便開始糅合當代服裝的流行元素，雖然仍保持清代寬闊長袍的特點，但裙擺已上升至小腿，衣袖短至手腕，袖、領和衣襟只綴以簡單的滾邊。這種上下相連的服裝免除了上衣下裳的配搭，省了省料，故廣泛流行起來。後來受到西方服裝的影響，袍身變得較為合體，長度逐漸縮短，裝飾更趨簡潔。

一九二九年，國民政府頒布「服制條例」，規定旗袍為禮服。教育部亦規定長衫為女生的其中一種校服，可見此服裝在社會上得到認同。香港最早以長衫作為校服的學校，應是眞光中學。該校源於廣州，一九三五年在港建校，其時女學生開始改穿天藍色的長衫。



香港現今仍有不少中學以長衫為女生校服

思 健

小中風的誤區



醫學上有統計，約有五成的小中風病人會在五年內發生大中風及留下偏癱後遺症。過去把小中風發生的短暫性神經障礙稱為「暫時性腦缺血」，但這樣的界定已被國際醫學界廣泛否定。

事實上，有很多小中風的患者，其腦部已經發生了「永久性」的傷害。雖然範圍可能很小，因而功能很快地被周圍的健康細胞取代，表面上看來同正常人無異，但是腦部潛伏着的危險未除。

小中風就是中風，病家和醫生都要將它作為一般急性中風處理。

患者對小中風的突然發生大多都有感知

，較普遍的症狀有以下幾種：

①突然覺得自己說話講不清楚，結結巴巴、吐字不清、失語；也有表現突然聽不懂旁人的話。②半邊的手腳突然無力，或者麻木、感覺異常，如早上起來刷牙梳頭，手中的牙刷和梳子從手中掉下來。③歪臉斜嘴，照鏡子可以看到自己的臉部不受控制地斜往一邊。④突然感覺自己的左眼或右眼視力模糊或視物有疊影並伴隨有眩暈症狀。⑤日間無法控制地陷入昏迷，且鼾聲連天（其實是舌小舌頭下墜引起）。⑥突然失去平衡力，走路時雙腳不聽使喚，或一腳步子大另一腳步子小，故不能直線行走，老斜向一邊。

由於上述症狀常在短時間內突然發生又突然消失，很多病人和家屬不重視，從而產生後患。

老布與單簧管

胡銘堯

愛單簧管的人，一定會很感激布拉姆斯，為單簧管寫下了許多不朽的樂曲。奏鳴曲、三重奏、五重奏，這些作品都突顯了單簧管的個性，令這件樂器有了與其他木管樂不同的地位。布拉姆斯寫完幾部鋼琴小品之後，本來已打算收山告老。聽過單簧管演奏家慕爾菲德的演奏後，他決定重拾筆桿，為這件優美樂器譜曲。不過，在老布的筆下，他不單讓這件樂器的多變表露無遺，從柔弱到嘹亮，一一涉獵；他還透過單簧管的聲音，表達他潛藏心中極個人的呼聲。

布拉姆斯向來不是寫一聽就令人亢奮、感覺甜美的人。不過，音樂的細緻起伏，隱晦的聲量變化，再加上一兩個色彩迥異的和弦，都是演奏上不能忽略的成分。這些聽似單調的音樂，蘊含着無限激情，就像是海洋下的湧流，表面上只是泛藍一片，內裡卻是變化萬千而遼闊。

聽着這位老人家暮年的音樂，經過一生追逐和形容，嘗着生命的甜酸苦澀。怎可是一兩個音符可以穿音樂和情感的奧妙，你說這還不足以叫演奏家懊惱麼？



蠔式舊表勿亂修理

李英豪



一些老爺機械表的「發燒友」，對第二次世界大戰前後的「勞力士」蠔式永動轉子各款舊腕表皆有偏愛。例如附圖就是二十世紀四十年代初出廠的一款蠔式表，其特色除了有大小三針外，就是由玫瑰金（十八K）與鋼分別組成的「孖圈」。這款小型男裝腕表難得原裝和完美；行走正常及準確無偏差者並不易找到。



曾有一位「發燒友」，不知何故將所擁有的這類型腕表弄得忽快忽慢，有時甚至忽走忽停。他懷疑內部機件可能有濕氣或微塵，不想花錢讓原廠專家修理，竊以為憑自己多年玩機械腕表的經驗可以修妥。怎知愈弄愈糟；結果還是要交給原廠檢查，可惜專家細察過，認為人為弄壞的部分已無法修復。這可說是「因小失大」的教訓之一。

另有一名新「發燒友」，專門蒐集上述名廠及年代的各型款蠔式機械腕表。由於其中一款較罕見的壞了，他貪方便，拿給友人介紹的一位「老師傅」修理。

殊不知該師傅並非機械古表專家，更非對該名廠不同時期設計的機件有特殊的認識；而只懂修理普通設計的舊表一些常遇的小毛病。他以為自己有經驗，盡力嘗試找出毛病；終於把機件拆散後，難以還原；寧願「不成功，不收費」，但照例沒有賠償。

校園

校園事件簿

責任編輯：黃秀娟 逢星期一至五刊出（假期停刊）

活力校園

HKDI 學生鞋款設計賽再奪獎

香港知專設計學院（HKDI）學生於國際賽中再奪大獎，4名產品設計和時裝設計及開發高級文憑學生於國際鞋款設計比賽中獲得多項大獎，在芸芸逾百個亞洲區參賽者中脫穎而出。其中產品設計高級文憑學生李智敏憑着其作品「玫瑰」勇奪全場總亞軍及女裝鞋款組別冠軍。所有得獎者的作品已於廣州展出完畢，9月將移師越南及其他亞洲地區巡迴展覽。

HKDI 學生亦同時獲得運動鞋款組別冠軍、童裝鞋款組別冠軍及亞軍。國際鞋款設計比賽本月初於廣州舉辦頒獎典禮，是次比賽鼓勵亞洲不同地區的參賽者設計不同類型的鞋款作品。來自中國、越南、印度和馬來西亞等地的參賽者踴躍參與，多個項目包括女裝潮流、女裝休閒、女裝靴款、男裝、運動鞋及童裝等均選出各廿多件入圍作品。

修讀產品設計高級文憑的學生李智敏以名為「玫瑰」的紅色女裝靴款，奪得全場總亞軍及女裝靴款組別冠軍。作品以玫瑰的外形來表達女性高貴美麗的姿態，長筒型的皮靴以火紅色為主，正面以一朵金色的玫瑰點綴，花蕊為一顆紅色的寶石，盡顯時尚韻味。靴筒以花瓣的形態向外展露，李智敏認為這設計有助表現女性的修長美腿，讓穿上此靴的女性活像一個花仙子。她在比賽中有機會與亞洲各國參賽者交流，加深對不同地方文化的認識，她指出香港設計師優勝之處在於創意澎湃，希望日後亦能在其他設計作品上繼續發揮創作天分。李智敏獲大會頒贈3萬元獎學金，資助她修讀與設計相關的課程。

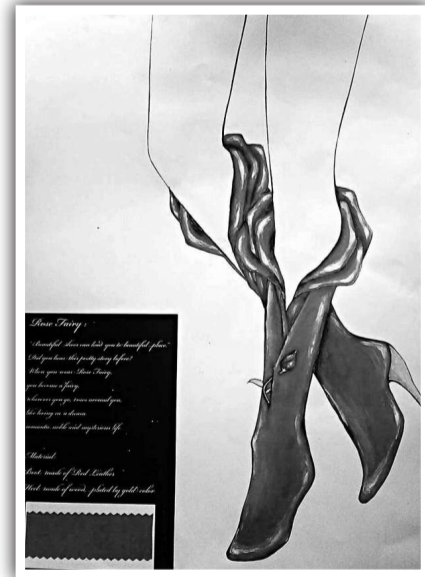
另外，HKDI 學生馮頌思憑着作品「蜂巢」獲得童裝鞋款冠軍。她將黃色的六

角形拼合在透明的膠鞋上，造成類似蜂巢的效果。簡單設計卻別出心裁，透明膠鞋會發出藍色的燈光。小孩穿上這雙鞋子逛街時，閃閃發光，份外醒目可愛。馮頌思獲大會頒贈3000元獎學金。

HKDI 學生鄧家俊及李偉龍分別獲得運動鞋款冠軍及童裝鞋款亞軍。國際鞋款設計比賽由香港鞋業商會主辦，旨在提升鞋款設計的國際水平，讓更多業界及年輕人重視鞋款設計。

香港知專設計學院（HKDI）為VTC機構成員。HKDI於2007年成立，旨在成為卓越的設計院校，提供具國際水平的設計教育及持續進修課程。學院匯聚香港專業教育學院（IVE）多個設計學系的優勢

，透過多元化的設計課程，加強學生對文化及環保的觸覺，促進跨學科的融會交流，以啟發學生的創作思考。學院與業界保持緊密聯繫，透過與設計業界合辦的項目及實習計劃，讓學生汲取工作經驗。現正於調景嶺興建一所全新的中央校園，提供設備先進、充滿動感的學習環境，將於今年9月啟用。



▲作品「玫瑰」以玫瑰花的的外形，表達女性高貴美麗的姿態

校長老師家長請注意

孫慧玲

「×××密實有睇頭」
「周××，火辣攻台」
「周××拉低熱褲騷腰」
「鄧××靚照傳日本」

娛樂版斗大標題如是說，配上暴露照片，盡是低胸露溝，袒肩露背，低腰露膝，低得不能再低，擠眉弄眼，抬腿咬唇，玉體橫陳，應有盡有，文字說明是：「噴血」、「性感」，「bra」、「誘惑」……等，對誰誘惑？少男少女孩子們看到，會有什麼錯覺？會以為這就是漂亮嗎？會做效嗎？

這是一份入學校的大報，平日以儼如正直之士、君子形象出現，可是它的娛樂版，盡是販賣暴露、歌頌性感、鼓勵身體開放！使人懷疑它到底是正是邪

？是大報還是小報？
辦報的必有其立場，報章立場決定了報道手法，報道手法製造了社會輿論，社會輿論形成了風氣，影響人們對事情的處理。

近年，女性低胸低腰已成潮流，街上滿是波濤洶湧和雪白婀娜小蠻腰的暴露，小妹妹大姐姐股溝的若隱若現，甚至是亞裙裸露豬脬肉，還有那些故意低腰露出名牌底褲邊以作炫耀的大小男子，最「得啖笑」。

作為大報，不能沒有自己的道德標準，不能為了銷路而降低報格，即使被評為「老餅」保守又如何？它應該知道什麼該做不該做，什麼該說不該說。有些人說：人家外國，特別美國，是怎樣

先進，怎樣開放，為什麼香港作為一個國際城市，就不可以學習學習人家？！於是，人家流行性感暴露，我們跟隨；人家外國學生吸煙上pub甚至食大麻，我們見怪不怪；人家男子蓄長髮女子染雜毛，我們做效；人家性行為大膽隨便，苟且合離，我們也亦步亦趨，好像外國有的，我們如果沒有，就是落後，不堪稱為國際都會。

潮流來自外國，港人急於效顰，諷刺的是領導潮流思想自由開放的祖宗美國，她的路易西安那州德爾坎伯鎮最近一致通過立法：「禁止穿露底低腰褲，違者最高入獄半年兼罰款500美元。」

最近，印尼出現「印尼版陳冠希」事件，印尼男子阿里爾自詡擁有32性伴，淫照在網站流傳，風波震動印尼社會，連總統蘇西諾也開腔呼籲家長、教師及宗教領袖等協助保持國家的道德風氣，他說：「很羞恥，影片已流到國外

，人們會認為印尼人的道德已蕩然無存。」在保持道德風氣方面，我們真的連印尼也不如，所以淫照主角仍然嘻笑活躍，非禮家教師仍然手執教鞭，難道這不是社會之恥？

社會是複雜的，在威力無比的網絡下尤其複雜，要教導孩子走正路，保護孩子，免受侵犯，得從整頓社會風氣和重視道德教育為主。人們的真正幸福來自生活的安定，人際關係的和諧。過度的自由，只會帶來一些人放浪形骸，引發犯罪，傷害他人。

在享受「言行自由」、「思想創新」的同時，人們也應該為自己的言行思想負起道德責任！所以，請校長教師家長審查你們為學生子女訂閱的報章，是否正不斷傾銷不道德的思想，作風，荼毒兒童少年。



東華三院李嘉誠中學畢業禮



▲校長及嘉賓與畢業同學合影

【本報訊】東華三院李嘉誠中學第二十七屆中五及第二十五屆中七畢業禮已於五月二十八日在該校禮堂順利舉行，並由基督教嶺南神召會小學校長孔偉成主禮，該校家長教師會主席張玉玲作頒獎嘉賓。

首先，由該校校長梁學圃作校務報告及致訓辭。梁校長提醒畢業同學今天的成果得來不易，又勉勵同學要繼續自強不息，努力爭取更大的成就。他亦讚揚日夜為學生辛勤工作，為校園春風化雨的教師，表示學生的成就見證了老師團隊所付出的努力。而主禮嘉賓孔偉成也贈予畢業生一席語重心長的講話，並致以無限的祝福。他特別提到寬恕別人的重要性，認為這是充滿信心的表現。整個畢業禮的高潮莫過於「同心棒」交接儀式，該校上屆學生會會長胡彦君同學與副領袖生袁長凱恩同學，共同舉着象徵該校園團結精神的同心棒，交給本屆八社召集人陳嘉儀同學以及領袖生王思文同學，以示薪火相傳，鼓勵擔當學校領袖的他們要繼承傳統精神，不斷延續下去。

畢業禮以兩個由畢業同學表演的節目作結，分別是中國漢族舞《迎風》以及爵士樂與女聲合作演繹歌曲《My Way》，顯示同學在該校接受藝術教育多年的成果。