

意大利是天主教國家，聖堂比香港的便利店還要多，真的是一樁有一間嘛！最近一！有些教堂有好幾百年歷史，可能因為地理位置、面積或裝修等問題而處於閑置狀態；因而，引發一系列有趣的保育和新發展。我看過最有型的，是把荒廢了的聖堂及其旁邊的修道院，化身成型格小旅館。住客可以在教堂的塔樓下辦入住登記，在彩繪玻璃窗旁吃早餐，在前修院的大樹下看書，度過悠閒的一天。當然，也有遊客不喜歡教堂莊嚴的感覺，而選擇傳統的旅店。

難得去到威尼斯，我問旅客服務中心的人員，哪裡有跟章華第有關的展館。服務人員叫我一走，直至找到一間傳出音樂聲的教堂為止。我跟著指示走，真的給我找到這樣的一間教堂。與其說它是聖堂，不如說它是一間輕保育，而化身成為樂器博物館的場所。這座「博物館」收藏了貴重的，是一隻一六七〇年製的阿瑪蒂低音大提琴。看著那經過歲月洗禮的琴身，彷彿感覺到三百多年來，這提琴曾經歷過的歲月洗煉和不同年代演奏者的人生故事。除了提琴，博物館還展示不同類型和年代的吹管樂器，和一些奇形怪狀的另類樂器，如一隻把小提琴和小號合二為一的樂器，則叫我摸不着頭腦。實在想不通這件古怪的樂器，是一個人還是兩個人的把戲？一個人如何同時拉小提琴又按小號的按鈕？我跟博物館的店員攀談，她說，原來博

物館是當地一隊音樂團自家經營，目的是希望教育觀眾！小樂團的用心實在叫人感動，但作為教徒，我對參觀者在教堂內高談寬論、擅自走上祭壇和私自開啓樂用了的聖體櫃，還是很有保留。我想，要全面的活化聖堂，令用家和顧客都滿意其安排，實在是意大利聖堂保育團體要面對的很大難題。

購藏翡翠舊首飾的朋友們，皆知道玉質、玉地、水分（透明度）及色澤十分重要。珍貴的罕品應屬「老坑玻璃種」A貨，滿綠與鮮陽勻正者更少有。一枚明、清的掐絲金髮簪、金釵或金步搖，若鑲翡翠，除了講求工藝精湛外，玉的種、水、色同等重要。

坊間多見的真舊髮簪，為晚清民初一些中下檔貨色。縱使是不染色、不注入水晶膠的A貨，也限於「油青種」（「豆青種」（所謂「十玉九豆」）或地子較差的「花青種」（屬「馬牙花青」或「豆底花青」），甚至是暗悶沉黯的「假青」，色近藍綠，其顆粒結構十分粗糙，毫不細滑結密。玉的水分極差，色欠光潤而如「死」「實」；地子暗藍，而且「蒼蠅屎」多，甚至有微絨、黑紋、斑點等。

例如附圖的翠玉金簪，雖然均為晚清時期舊工，但玉質、水分與色調俱為低檔貨；光以選玉的角度而言，毫不值得花錢購藏。不過，向幸右方掐絲（民間舊工）的技術不太差；故有些經濟能力較次的收藏者，仍願以低廉的價錢，購入作研究或玩賞，聊勝於無。

如果這類中下檔貨色價錢不合理，縱使錯過了，也並非什麼損失，待下次有機會遇上較滿意的才考慮；切勿因為「有年份」而亂買。

校園 校園新人類

責任編輯：黃秀娟 逢星期一至五刊出（假期停刊）

同流劇團——業餘藝人追尋夢想

在電影《喜劇之王》中，周星馳由臨時演員，變成最佳男主角，憑着的，是對戲劇的一份熱誠。現實中，也有一班戲劇同好者，默默付出，以業餘的身份，為觀眾帶來專業的演出。「只要是喜歡戲劇的朋友，即使是不同流派，也能殊途同歸。」同流劇團藝術總監鄧偉傑（豬老師）抱着這份承諾，帶領一班年輕人踏上台板。

「同流工作坊 We Draman Group」於93年成立，至今共製作十多套種類風格迥異的劇目，如原創劇及形體劇，並曾參與96年形體戲劇節。2005年，「同流工作坊」正名為「同流」，並製作原創劇《脫色》，同年獲邀參與2006年香港藝術節翻譯劇《不期而遇的男人》，演出大獲好評。之後，「同流」進行大改革，由擁有豐富劇場經驗的鄧偉傑擔任劇團藝術總監，加上五位對劇場充滿熱誠的新進分子，在2010年繼續用心創作，推進香港劇場發展。

熱血青年 劇場新勢力

鄧偉傑是香港首位跟隨已故國際默劇大師馬塞馬素（Marcel Marceau）研習三年的舞台藝術工作者。曾教於香港演藝學院戲劇學院，2000年開始穿梭英國、香港及韓國，繼續導演、演員及戲劇導師的工作。曾導演作品有：《無敵



▲擁有豐富舞台經驗的豬老師（鄧偉傑）帶領年輕人，追尋演藝夢想

本報攝

上環文武廟 陳天權

自從發展局成立並負起文物保護工作之後，將歷史建築物列為法定古蹟的速度大為加快。最新又有一批共有四間被列為法定古蹟，分別是上環文武廟、前廣華醫院大堂、甘棠第，及錦田廣瑜鄭公祠。前二者屬東華三院所有，是鬧市中之少數僅存的古老建築，理應受到法例保護。

每次我經過荷李活道的文武廟，總發覺遊客比本地人多，大概因為有關香港的導遊書，必將文武廟列為遊覽重點。至於本地市民，除了參拜文昌、武帝而來的善信和學生外，其他人甚少專程前往參觀，實在「一走寶」。

無論從歷史、社會、宗教或建築角度來看，這座廟宇，都有其獨特之處。該廟約於一八四七年建成，是兩進三開間的傳統嶺南建築。正門門額是道光三十年（一八五〇）重建時寫的，兩旁有升高的鼓台，平時用來放置高腳牌，當東華三院在廟內舉行秋祭儀式時，鼓台便回復原來用途，有多名樂師在此奏樂。

文武廟屋頂有漂亮的石灣脊飾，乃光緒十九年（一八九三）燒製。中央置有寶珠，兩旁有鯨魚對望，最精緻的是左端的「吹簫引鳳」陶塑，展示一個吹簫少女騎在鳳凰之上，可惜另一端失去對稱的陶塑，現今改放一尊觀音。

踏入廟門，見到一面雕刻豐富的牆中，繞過背後便是天井。頂部沒有加蓋密封，天色晴朗時，陽光從天井穿透下來，打在燃燒中的塔香，營造出莊嚴神聖的宗教氣氛。



文武廟的天井可容陽光透射入內

小談牙籤 思 健

餐後用牙籤剔牙是很多人的習慣動作。牙籤的發明約有二千年的歷史，因考古學家曾在先人的牙縫間發現有小竹籤的殘餘。不過牙籤究竟是由中國人發明的，還是印度人或誰發明的？至今無從考察。佛教界認為，牙籤是佛祖釋迦牟尼傳給其弟子的一法。相傳佛祖發現眾信徒中，不少人開口發聲就有一股異味，於是採下楊柳葉枝，教其弟子剔刷和清潔口腔，此種「楊枝」，即是後人稱謂的牙籤。

楊枝較柔軟，安全程度較現在的竹木質牙籤為高。雖然成人叼含牙籤有不留意吞入肚的，但畢竟罕見。不過動物就沒有那麼敏感了，據說用廚剩下腳料餵豬的農民常為豬食中混有的牙籤而頭痛，原因是豬進食時狼吞虎嚥，牙籤常將豬的胃腸戳穿。現在有人將食用性原料如番薯和玉米粉製成環保牙籤，牙籤用畢丟棄後不久就會變軟溶解。提倡環保牙籤，也解決了牙籤剔牙令牙縫會越剔越大，及硬性牙籤損傷牙齦黏膜、齦乳頭等牙齒健康問題。

有些飲食店提供任客自取的牙籤，沒有衛生許可證號，牙籤的衛生成疑，據有關衛生部門化驗，一根小小的牙籤上曾發現有幾萬個細菌。是故，如餐後找不到環保牙籤，牙醫普遍提倡用牙線取代牙籤潔牙。

壓力Tee 軒轅伯

有沒有留意是屈臣氏杯杯多了很多女球迷觀戰？不是性別歧視的問題，時裝專家一向都認為女士穿球衣比男士好看得多。甚至提出男士根本不應隨意穿球衣上街。之所以感覺不同，或許是多穿球衣的男士都「中央肥胖」，而球衣始終是要穿得貼身才好。事實上，「女性着男裝」及「性別角色互換」近日是西方國家討論得非常熱烈，卻又帶點禁忌的題目。球衣外，白恤衫一直都給予攝影師相當多的靈感及遐想：就連最近的《色慾都市》，女主角也有穿男裝禮服，大玩「性別角色互換」。而《國際先驅論壇報》則表示，最近男裝「矯形內衣」更是大行其道。數個專門生產內衣的品牌，過去一年都在積極搶佔市場，新推出的男裝矯形內衣，總可在一個月內沽清！有趣的的是其銷售策略，男裝矯形內衣已「正名」為：壓力Tee，令人感到只是穿上一件貼身T恤

罷了。這些「壓力Tee」價錢不菲：一件可售價幣四百元至九百元。至於顧客的年齡層倒相當寬泛，涵蓋三十到六十歲，當中以「四十五至五十五歲」這年齡組別最為願意付錢購買。而且，不一定只有肥胖男士才會購買，不少男士是為「豐胸」而穿的，男士越來越愛美，除了反映在渴求健美身形外，日前化妝及護膚品品牌「歐萊雅」（L'Oréal）更指出，亞洲男士早已非常關注自己的臉：去年「歐萊雅」在中國內地之男士護膚品銷量，竟急升百分之二十七；且升勢持續，今年首季更上漲了四成多。

「歐萊雅」其實只是推出了男士護膚及化妝品短短三年，已經佔其內地生意額差不多四分之一；在歐洲，男士護膚及化妝品只佔當地二分之一；在亞洲，男士消費，因為中國男士通常是在女性陪伴購物時，才決定購買男裝護膚及化妝品，女士成功游說男士購買此類產品的比率，可高達七成！

生物鐘的調校 易經緯

被鬧鐘喚醒，不如靠生物時鐘弄醒，因為自身的生物時鐘，在睡眠時按照每大約九十分鐘一個深層睡眠過程而運作，自然醒來，都是在一個深層睡眠過程完成後，進入短暫的淺層睡眠過程時段。這個時段醒來，大腦很容易清醒過來，可以精神飽滿地迎接新的一天。但是，被動醒來，鬧鐘不知道你的睡眠狀態是深層還是淺層。由於一個深層睡眠過程為時約九十分鐘，而淺層睡眠過程較短暫，按比例，兩者相差約十比一，也即是說，有九成機會都是在深層睡眠過程時被弄醒的，朦朦朧朧，糊裡塗塗，甚至頭昏腦脹，很難才能集中精神進入狀態。

每個人的生物時鐘都不同，生物時鐘在人類體內是無形的，靠我們自己調節、保養。如何利用生物時鐘喚醒自己呢？很簡單，在不用鬧鐘的情況下，看看上午什麼時間自然醒來，加以十二，減去入睡時間，再用九十去除，便知道自己一個深層睡眠的具體時間了。例如，晚上九時睡，早上六時醒，六加十二是十八，減九是九，九小時即五百四十分鐘，除以九十，你便睡了六個深層過程，以後設置鬧鐘，切勿在六時前，應在六時後。這樣，你很可能在鬧鐘響時自然醒來，萬一被鬧鐘叫醒，也是在淺睡區。

校園 校園新人類

責任編輯：黃秀娟 逢星期一至五刊出（假期停刊）

花園 綽 綽

把女兒們留在家，我獨個兒去遊車河，車子在密西西比河河畔的房子間慢行。

雙眼被路邊一面小旗吸引：「歡迎參觀我們的花園」。把車停在路旁，走進一個不算大的後花園，屋主出來向我打招呼，並把我引向令他非常自豪的花園。

「我有好幾百種鳶蘭和Day lily。明天有一個團來參觀，所以我們要收拾整齊。」他的花園比我的家要整齊得多，沒有一根雜草，每一棵植物都好像剛理過髮的小男生——光潔整齊。

「這是『祖父母花園』，這棵樹從她祖母處剪枝移植，這雙是我祖父的舊鞋（現在種滿小花），他是一位出色的農夫。」他約七十歲，那鞋怕有百年歷史。

「這是『孫兒女花園』，這兩株彎曲的小東西種在這，因為我們有兩個混血孫女，她們有鬆鬆的頭髮。」十三塊水泥踏腳石都有一雙小手和名字年歲，他們有十三個孫兒孫女呢，有一塊石頭刻着「最偉大的爺爺」，有坐搖搖板的大小青蛙，非常趣致。

「這是精靈花園，旁邊是小矮人花園，他們互相照顧，晚上回家睡覺。」他手一指，原來旁邊的大樹腳有小門小窗，是小矮人和精靈的家。

奇花異草，精美的小擺設、塑像，整齊清淨。是有錢、有空、有閒情的人才会有如此「細藝」，種出令人賞心悅目的花園吧，是有赤子童心，熱愛生命的人才能鋪成使人發出會心微笑的花園吧。但願世上的老人都有幸鋪陳他們的花園。

如何考好通識科（九） 再談審題的重要性 黃家樑

上次提到不少同學通識科的成績差強人意，其中一個關鍵就是審題不清，沒有把握題目所用的「提問動詞」。這次再談如何把握「提問動詞」。示例如下：

問題：「城市生活如何影響人們的健康觀念？」

答案：「城市人生活節奏急促，飲食不定時，又多吃快餐，進食大量垃圾食物，形成不良生活習慣，令身體不健康。」

看罷上述的例子，未知大家有否發現，答案似是而非地列舉了一些城市人的生活習慣，並具體地解說如何導致身體不健康。然而，如果我們小心審題，留意到題眼所用的關鍵名詞「健康觀念」，就會意識到上述答案已經離題，因為他只引述了一些「行為」，答的是「如何影響健康」，而非「如何影響健康觀念」。因此，同學可以在上述文字之後加上一些緊扣「健康觀念」的分析，如「由此可見，城市人忽略健康飲食的觀念」，令答案自圓其說地變成「扣題」。當然，最好是另行以「觀念」為核心進行分析，如指出都市人常患慢性疾病，不少人依賴保健食品，每月花費大量金錢購買各種營養品或保健食品，形成以為可以花錢買健康的觀念。

類似的情況在答題時實在比比皆是。舉例而言，題目問「資料反映了什麼港人的價值觀」，若答案是「港人經常在祖國遇到天災時捐款救助災民」，你認為這樣合乎關鍵名詞「價值觀」的內涵嗎？同樣道理，如果我問「他是不是一個好學生」，你回答「他是二月份出生的水瓶座男生」，你認為自己是否在「回應」題目呢？上述兩個錯誤的例子，是忽略了題目中的哪些「關鍵詞」？