

短訊欺凌



任何人在批評別人之前，其實都應當先反思一下自己的行為及道德水平。《國際先驅論壇報》表示，單向批評別人並欠缺客觀論述及自我反省的問題，早不再是個只在互聯網討論區才發生的現象，而是已經蔓延到手提電話這平台上。

有研究人員指出，今天的年輕人進入青春期的「表徵」，很可能是他或她擁有一部手提電話！擁有一部手提電話，更是不少青春期年輕人心理上的強烈渴望；研究發現六年前，十二歲的年輕人之中，僅有一成人擁有一部手提電話，但去年的最新數字，已經上升到六成的十二歲小朋友擁有手提電話（香港的比率相信更高）。而且，這趨勢並不止於經濟發達國家，發展中國家亦如是。聯合國的最新研究發現，世上第二大大口大國：印度，國內十二億人口中，有五億六千四百萬部電話，而現代水廁（沖水馬桶）則有三億六千六百萬個。換言

陳天權

要追溯東華三院的成立，不能不提上環太平山街的廣福義祠。這一帶是香港開埠初期最多華人聚居的地區，當中住了不少由地來港謀生的單身漢，他們不幸身故，並無親人拜祭。有見及此，十四名華人行業代表在一八五一年向港府申請撥地，集資興建廣福義祠，供奉祖先，並為無法原籍安葬的先友殮葬及設置靈位，故有「百姓廟」之稱。

廣福義祠

鑑於華人普遍對西醫缺乏信心，不肯到國家醫院求診，所以當時的僑領向港督麥當奴陳情，倡議設立一所華人醫院，純用中醫中藥診治。港督答允，並願意撥出公帑資助。一八七〇年在上環普仁街（舊稱墳墓街）奠基，兩年後落成，命名「東華醫院」，含有「廣東華人醫院」之意。



灣仔濟公廟的濟公約二十年前遷入廣福義祠

軒轅伯

之，印度擁有一「現代通訊科技」的數量多於「現代衛生設備」，且是多出倍半之數！通訊科技發達，令人類對社交的需求，超越了某些更基本、更原始的需要（如個人衛生）。此趨勢很可能會進一步令類人的「原始慾望」以手提電話宣洩。例如，青年人透過手提電話欺凌別人便愈見普遍。早陣子各界關注「網上欺凌」（Cyberbullying）日益嚴重，當中成因主要是因為人多勢衆、大學在網上發動攻勢，能提供一種「集體認同感」。但手提電話欺凌的日漸普遍，則在於其「即時快感」：從前上課就算要欺負某人，還得親身行動（擲粉筆、粉刷），但現在即使上課，全班同學也可透過發短訊來欺負某人，且較網上欺凌要更為方便，令欺凌行為可隨時隨地進行。

西瓜皮炒酸

易經緯

動物內臟，含有膽固醇，上了年紀的人應限制其攝取量，如果驗血報告已發現含「壞膽固醇」過高的，更要戒口。有些人從來不食動物內臟，並非怕膽固醇，而是怕骯髒，或怕「兀突」，但有些人卻趨之若鶩，豬、牛、羊、雞、鴨、鵝的內臟，各有擁躉。別以為這是中國老饕的特色，外國人對鵝肝醬就情有獨鍾。夏天用鴨雜炒酸，開胃消滯，配菜可隨個人口味選擇現成的鹹酸菜，或自己動手，將白瓜、青瓜醃酸來炒。我日前就別出心裁，搞搞環保新意思，用西瓜皮來炒鴨雜，本來是「一鴨三味」的配角，沒想到成為大家歡迎的新寵。西瓜皮，中藥名為西瓜翠衣，有消暑、利尿、去濕、解曬功用。鴨雜中的肝，含豐富維生素A與D，鴨腎（其實是消化器官，相當於胃）能健脾開胃，鴨腸爽口，用來煮酸，可增進食慾。先削去西瓜皮外表的綠色硬皮，只取淺綠部分，保留少許紅肉，以增加「色誘」。將西瓜皮切粗絲，用白醋、糖、少許鹽醃三小時，鴨雜洗淨切成小件，用生抽、生油、白醋、糖、生粉、薑、蒜醃一小時，先煮熟西瓜皮，備用，待炒熟鴨雜，再放西瓜皮，炒勻即可。



標題怪傑

賴建群

作曲家的創意不單表現在音符間，更表現在標題上。要選「玩」標題的佼佼者，法國作曲家薩替（Erik Satie，一八六六至一九二五）必定入選。他經常為自己的作品冠上古怪的名字，例如《寫給一條狗的軟臥臥前奏曲》、《乾涸的胚胎》、《三首梨形小品》等。如果只讀標題，你一定猜不出樂曲的風格；聽過有關樂曲後，也可能想不通樂曲和標題間有什麼聯繫！薩替最著名的作品是一套三首的Gymnopédie。有人音譯為《傑諾佩蒂》，亦有譯為《古代希臘舞蹈組曲》。據說古希臘每年會舉行慶典，名為Gymnopédie，所有男人必須跳舞以討太陽神阿波羅歡心。薩替因為看過一隻畫有這個祭祀圖案的花瓶而得到創作此曲的靈感。薩替是一位音樂革新者，極富原創性，對後輩如法國六人團亦有極大影響。單看他提倡「音樂如傢具」的想法，已經可被視為背景音樂、環境音樂的倡導者。這位怪傑有很多古怪事蹟流傳至今，但他的音樂其實不難親近，當中沒有華麗的旋律，沒有複雜的結構，儘管樂曲名字有點古怪，但他大部分作品的內容卻是樸素而節制的。



戰國有眼藍琉璃珠



有些同好者喜歡收藏古代的珍貴珠子；尤其是女性，獨特的珠串可以日常或喜慶宴會時佩戴，顯出與別不同與品味非凡。筆者較愛蒐藏戰國琉璃珠子及稀有的古蜜蠟珠。前者著實甚富藝術創意。例如附圖的藍琉璃珠串，就是戰國時代製造，其複雜的幾何圖形突破了當時一般珠子的設計。最矚目的是它們具有「蜻蜓眼」。它們予人古拙瑰麗的感覺；當初乃用含鋁與矽酸鹽的原料製成，基本上是一種古代鉛玻璃。由於氧化鋁可產生無光釉面，如絲般幼滑，似古玉般溫潤堅結（並不透明）。事實上，依考據所知，戰國琉璃珠子原意乃仿溫潤的古玉；後來又刻意仿舶來的罕貴藍寶石，故色澤不是近古代的青玉（淡綠），就是以藍色為主。漢代文獻中所指的「璧琉璃」，其實是源自古代梵文「VAIDURYA」（意思為「藍寶石」）的音譯。



西周製的琉璃珠串亦極罕，陝西省扶風雲塘曾出土一串七十七顆綠琉璃管珠與白琉璃扁珠（也是仿玉質玉色）聯成的串飾，與寶雞茹家莊出土者大同小異。那時期流落坊間迄今的真品幾乎絕無僅有。反而明代龍紋琉璃珠子偶然還可因緣際會遇見。

李英豪

夏日血壓高還是低？

思 健



天氣炎熱，人的血壓易變高還是變低？很多人認為這個問題很簡單：當然是變低啦，因為人在高溫環境下，為了散熱，皮膚血管擴張，體內其他血管也會熱脹冷縮，血管內容積擴大，血壓不也就低了嗎？抱有這種觀點的高血壓患者往往在夏日天放鬆自己的血壓監測，量血壓是兩天打魚三天曬網，而服藥則是一減再減，甚至暫停服降壓藥了。其實夏日的血壓極不穩定，如果你極少活動，睡眠多，精神上無壓力，血壓在某時刻會有降低現象。但血管擴張，決不是說血壓會下降，因大熱天在血管擴張的同時，血液迴圈的血流量也增大，而且往往高於血管擴張的係數。可以想像一根自來水管，當管徑加粗，四分管變成六分管，理論上水的壓力會減低。但是如在灌水進口處加了一個泵，加速水的流量，當水的容量大大超過水管的膨脹係數時，你說水壓是增加還是減少？據測量，高溫時的血流量是正常時血流量的三至四倍，而血管擴張的係數遠遠及不上這種超常的血流迴圈。這種情形，對有高血壓、冠心病等心腦血管疾病的老人來說，無疑是增添了一種危險因數。臨床統計也證明，每當夏日氣溫在三十二攝氏度以上的時段內，急診室總會增加中風患者的急救病人，尤其是平時已患心腦血管病人，更易中風。

SBC 駿業 創業·守業·好幫手 一站式商務中心

商務辦公室

即租即用，租期靈活，設備齊全，多款辦公室可容納1-10人，裝修華麗，多功會議室，免費無線寬頻服務，24小時出入，先進保安監察系統，專業秘書全面處理日常事務。



商務通訊服務

專業秘書代接電話，甲級註冊地址代收信件，包裹轉寄，專用傳真號，網上收發，方便快捷。



成立有限公司

全新現成有限公司，即買即用，BVI及離岸公司，資料保密，代辦銀行戶口，註冊商標，秘書服務，周年申報，結束除名。



會計·稅務·審計

專業會計師審計帳目，會計理帳，報稅及稅務建議，巧安排，全方位稅務會計免費諮詢服務。



查詢熱線：(852)8206 1931

400名中港員工，提供誠信、負責、專業服務，信心保證

香港辦事處

中環
新世界大廈1南21樓 (852) 2293 4318
旺角
柏裕商業中心24樓 (852) 2782 8118
尖沙咀
新港中心2座5樓 (852) 3519 6338
加拿芬廣場10樓 (852) 2734 0418

灣仔
合和中心27樓 (852) 8206 3139
胡忠大廈22樓 (852) 8206 0218
國術中心11樓 (852) 8206 9319

中國辦事處

上海
紹南廣場南樓12樓 (21) 5298 0900
港匯中心1座47樓 (21) 6447 8989

北京
金地中心B座22樓 (10) 6566 7361
佳程廣場A座11樓 (10) 5829 9819

廣州
中信廣場31樓 (20) 3877 1394
東山廣場20樓 (20) 8732 3668

深圳
瑪玉商業中心22樓 (755) 8247 8991
安華大廈21樓 (755) 8828 6939

杭州
廣利大廈12樓 (571) 8725 7009

南京
南京國際金融中心10樓 (25) 8689 9889

成都
時代廣場B座10樓 (28) 8667 6369

www.sbc.com.hk
info@sbc.com.hk

申請酒牌續期啟事 金水壽司

現特通告：錢玉珍其地址為荃灣柴灣角街38-40號銓通工業大廈6/F D室，現向酒牌局申請位於九龍彌敦道565-567號銀座廣場高層地下全層金水壽司的酒牌續期。凡反對是項申請者，請於此公告登報之日起十四天內，將已簽署及申明理由之反對書，寄交九龍深水埗基隆街333號北河街市政大廈4字樓酒牌局秘書收。

日期：2010年7月21日
APPLICATION FOR RENEWAL OF LIQUOR LICENCE
Kanamizu Sushi
Notice is hereby given that Tsin Yuk Chun of Flat D, 6/F, Tsuen Tung Factory Building, 38-40 Chai Wan Kok St., Tsuen Wan, N.T. is applying to the Liquor Licensing Board for renewal of the Liquor Licence in respect of Kanamizu Sushi at Whole of U/G/F, Ginza Square, 565-567 Nathan Road, Kowloon. Any person who knows any reason why this renewal should not be granted should send a written and signed statement of the facts to the Secretary, Liquor Licensing Board, 4/F, Pei Ho Street Municipal Services Building, 333 Ki Lung Street, Shanshuipo, Kowloon within 14 days from the date of this notice.
Date: 21-7-2010

申請酒牌續期啟事 SLIM'S

現特通告：徐子卓其地址為新界粉嶺嘉兆里3號瑞柏園一座1樓1A室，現向酒牌局申請位於香港灣仔永豐街1號地下SLIM'S的酒牌續期，*附加批註事項為（酒吧）。凡反對是項申請者，請於此公告登報之日起十四天內，將已簽署及申明理由之反對書，寄交香港灣仔軒尼詩道225號路克道市政大廈8字樓酒牌局秘書收。

日期：2010年7月21日
APPLICATION FOR RENEWAL OF LIQUOR LICENCE
SLIM'S
Notice is hereby given that Tsui Chi Cheuk, Jonathan of Flat A, 1/F, Block 1, Sui Pak Villa, Ka Siu Close, Fanling, N.T. is applying to the Liquor Licensing Board for renewal of the Liquor Licence in respect of Slim's at G/F, 1 Wing Fung Street, Wanchai, H.K. * with endorsement of (bar). Any person who knows any reason why this renewal should not be granted should send a written and signed statement of the facts to the Secretary, Liquor Licensing Board, 8/F, Lockhart Road Municipal Services Building, 225 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong within 14 days from the date of this notice.
Date: 21-7-2010

申請酒牌續期啟事 East End Brewery

現特通告：Garcia Corazon C其地址為香港大坑流沙街25號金龍大廈二期十九樓B室，現向酒牌局申請位於鯉魚涌禧廠街23-27號地下East End Brewery的酒牌續期。凡反對是項申請者，請於此公告登報之日起十四天內，將已簽署及申明理由之反對書，寄交香港灣仔軒尼詩道225號路克道市政大廈8字樓酒牌局秘書收。

日期：2010年7月21日
APPLICATION FOR RENEWAL OF LIQUOR LICENCE
East End Brewery
Notice is hereby given that Garcia Corazon C of Flat B, 19/F, Dragon Centre, Tower 2, 25 Wun Sha Street, Tai Hang, H.K. is applying to the Liquor Licensing Board for renewal of the Liquor Licence in respect of East End Brewery at G/F, 23-27 Tong Chong Street, Quarry Bay, Hong Kong. Any person who knows any reason why this renewal should not be granted should send a written and signed statement of the facts to the Secretary, Liquor Licensing Board, 8/F, Lockhart Road Municipal Services Building, 225 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong within 14 days from the date of this notice.
Date: 21-7-2010

申請酒牌續期啟事 Inn Side Out/Beer Garden

現特通告：Palis John John其地址為香港興發街42號維景花園A座1樓A2室，現向酒牌局申請位於香港希慎道10號新寧大廈地下9及11號舖及舖前廣場Inn Side Out/Beer Garden的酒牌續期，*附加批註事項為（酒吧）。凡反對是項申請者，請於此公告登報之日起十四天內，將已簽署及申明理由之反對書，寄交香港灣仔軒尼詩道225號路克道市政大廈8字樓酒牌局秘書收。

日期：2010年7月21日
APPLICATION FOR RENEWAL OF LIQUOR LICENCE
Inn Side Out/Beer Garden
Notice is hereby given that Palis John John of Flat A2, 1/F, Block A, Viking Garden, 42 Hing Fat Street, H.K. is applying to the Liquor Licensing Board for renewal of the Liquor Licence in respect of Inn Side Out/Beer Garden at Shop 9 & 11 & the open space at the Shop Front, G/F, Sunning Plaza, 10 Hysan Avenue, H.K. * with endorsement of (bar). Any person who knows any reason why this renewal should not be granted should send a written and signed statement of the facts to the Secretary, Liquor Licensing Board, 8/F, Lockhart Road Municipal Services Building, 225 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong within 14 days from the date of this notice.
Date: 21-7-2010

申請酒牌續期啟事 麒麟閣酒家

「現特通告：陳淦清其地址為香港新界大埔安福苑宏盛閣502號，現向酒牌局申請位於香港銅鑼灣波斯富街99號利舞臺廣場22樓麒麟閣酒家的酒牌續期。凡反對是項申請者，請於此公告登報之日起十四天內，將已簽署及申明理由之反對書，寄交香港灣仔軒尼詩道225號路克道市政大廈8字樓酒牌局秘書收。」

日期：2010年7月21日
APPLICATION FOR RENEWAL OF LIQUOR LICENCE
UNICORN RESTAURANT
"Notice is hereby given that CHAN KAM CHING of ROOM 502, WANG SHING HSE, WANG FUK COURT, TAI PO, NEW TERRITORIES, HONG KONG is applying to the Liquor Licensing Board for renewal of the Liquor Licence in respect of UNICORN RESTAURANT at 22/F, LEE THEATRE PLAZA, 99 PERCIVAL STREET, CAUSEWAY BAY, HONG KONG. Any person who knows any reason why this renewal should not be granted should send a written and signed statement of the facts to the Secretary, Liquor Licensing Board, 8/F, Lockhart Road Municipal Services Building, 225 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong within 14 days from the date of this notice."
Date: 21-7-2010

惠刊廣告請駕臨

健康東街39號柯達大廈2座4字樓廣告部
電話：二八三二一七三〇 二八三一〇五二二
傳真：二八三三六六三一

工傷保險

僱主須為其兼職家務助理
投購工傷保險，違例最高
罰款十萬元及監禁兩年。



查詢請電勞工處：
2717 1771