



通識教育美食博覽·自助餐篇

冷盤主菜 甜點飲品 缺一不可

同學們有沒有想過，當你準備回應通識問答題時，有點似正在享用自助餐？

提及自助餐，大家會在有限的時間內，自由選取食物。不少人最喜歡自助餐的「任飲任食」觀念，覺得物超所值。不過，顧客在享用自助餐時，總對自助餐餐單有一定的高要求，認為餐廳總要提供某類食品，才算是一頓像樣的自助餐。就像同學回應通識科提問時，拿着一個盤子，心想應如何就着自己所學，在腦海中選取知識作答？

海鮮冷盤：概念名詞

會有人說，沒有刺身、生蠔、蟹腳等海鮮冷盤，很難稱得上是高質素的自助餐餐單。的確，美味海鮮冷盤有其

「提綱挈領」的作用，甚至可謂是自助餐中不可或缺的要素。

當同學在考試作答時，有沒有在回應題目時準備好「海鮮冷盤」呢？所謂海鮮冷盤，在此可比喻為學科中的「概念」知識，若同學在作答過程中有留意善用通識科的概念名詞，刻意以概念名詞回應所問，其作用就像是自助餐中的海鮮冷盤一樣，頓時令作答內容生色不少。

熱葷主菜：時事例證

表面看來，熱葷主菜不一定是自助餐中最令人印象深刻的菜式。不過，若欠缺了熱葷主菜，大家難以果腹。同樣地，當同學回應題目時，有沒有想過善用已提供的資

料、其他時事新聞或簡單理論來支持自己所寫下的理據？

曾有同學提及自己的學習困難，這些同學總覺得自己的答題被批評為空泛，只是反覆論述一些觀點。事實上，同學只須在答題中加入合適的例子，包括引用已提供的資料，加入與論點相關的時事新聞或簡單理論，已令作答內容更為充實，亦更令人明白自己所述論點。

甜點飲品：語文能力

最後，另一種自助餐中重要的元素必是甜品與飲料。表面上，甜品仿似是自助餐的點綴，不過很多人也很重視，甚至不少人會特意為它而來，視其為最重要的食品。在此，筆者將甜點飲品比喻為同學的語文能力。無可

否認，通識科並非語文科，學生毋須憑優秀的語文能力取分。不過，同學亦必須明白，良好語文能力能讓自己更清晰地表達心中所想，有助他人清楚明白自己的觀點。故此，同學仍須注意自己有沒有善用文字有效表達觀點，亦須注意所寫的文章結構框架，還有要寫出令人看得清楚明白的字體。

當然，上述比喻僅是一個簡單提醒，目的是希望同學多番檢視自己是否有注意一些回應提問的要素。一方面，我們須鍛煉「心法」，以批判性、多角度思考能力回應提問；另一方面，我們也需注意寫出的作答內容、善用概念知識、引用合適資料，並以清晰的文筆將答案展現人前。
香港通識教育教師聯會主席 許承恩



辛亥革命從四大寇說起

發生於1911年的辛亥革命，距今足足一百年，兩岸以至海外的紀念活動一個連一個。香港也不例外，因為這裡孕育了孫中山的革命思想以至成為策動多次起義的基地，香港歷史博物館現正舉行的「辛亥革命百周年展」，就是一次讓大眾近距離、聚焦式了解這宗中國歷史大事的好機會，從而領悟為什麼今日香港與現代中國血脈相連、息息相關。

孫中山、楊鶴齡、陳少白和尤列，號稱「四大寇」，當年他們在香港上環歌賦街高談闊論的楊耀記，今天成了中山史蹟徑的遺址之一。這條史蹟徑也連接上環的孫中山紀念公園以至半山的孫中山紀念館，雖然四大寇都已作古，但其故事始終最具吸引力，為什麼孫中山稱「華僑是革命之母」？最好打（勇猛）的尤列對此起了什麼作用？尤列的曾孫尤迪桓夫婦近期就在歷史博物館主講《尤列與辛亥革命》，介紹尤列提供家鄉祖屋掩護革命黨人並作謀反基地，堅決反對君主立憲、又到南洋苦心宣傳革命達十年，結果黃花崗七十二烈士中，南洋華僑最少佔廿

九人。中華民國建政後，總統袁世凱稱帝，尤列兩度組軍捍衛共和，難得的是功成不居，急流勇退，晚年在香港鼓吹孔教。

尤夫人曾家麗畢業於香港大學歷史系，她和尤迪桓是應邀在港大中國歷史研究碩士同學會和本報等十個文教機構合辦「第二屆全港中學中國歷史研習獎勵計劃」頒獎禮講述尤列的故事，滿場三百餘師生和家長都入迷了。聽完辛亥先烈後人講四大寇的故事，再到香港歷史博物館看辛亥百年文物，例如十八星旗、黎元洪軍服和大勳章，還有辛亥革命期間出任廣東財政司長的香港人李煜堂委任狀和照片，辛亥革命與香港的密切關係真是不言而喻。「辛亥革命百周年展」還播放日本人梅屋莊吉拍攝的《辛亥革命鱗爪錄》。

回首辛亥百年，中國走過了風雲變幻的一個世紀，在批批仁人志士的奔波下，中華民族逐步從國運衰微的谷底蹣跚而行，經過北伐、內戰、抗戰，以至新中國六十年的奮鬥，終於迎來復興的曙光。這足以告慰孫中山等四大寇。
呂少群



推廣公共衛生意識 有賴各界同心參與

公共衛生不是晦澀難懂的醫療理論，而是強調預防疾病、保持強壯體魄的集體公民意識。新高中通識科目公共衛生單元着重推廣健康理念，期望年輕一輩具備保健知識和動力，從容平衡經濟、壓力、學業、環境等生活因素，並將公共衛生意識向外推廣。

世界衛生組織於1986年發表《渥太華健康促進憲章》(Ottawa Charter for Health Promotion)，強調賦權對實踐公共衛生此集體意識的重要。它指出，促進大眾健康的先決條件是向市民和社區賦權，因為維持健康是每個公民的權利和義務，而非醫護人員的專利。學者和政府應摒棄知識高地，仔細聆聽市民及社區對衛生議題的關注，才能在政治、社會及文化領域制定策略，並妥善回應訴求。

除了協助制訂公共政策，個人和社區更可發揮助人自助的精神，直接促進大眾健康。社區長久傳承下來的團體力量、生活經驗和民間智慧，往往使許多學識淵博的專家望塵莫及。故市民應有權藉賴本土文化和知識，在各種局限中提升生活質素。

建立醫護聯盟是履行公共衛生這集體理念的另一重要渠道。在醫院裡，各人應消除無謂的隔閡，不分階

級、攜手同心共同為大眾服務。醫生、護士、營養師、物理治療師、牧師、社工、清潔工人分屬團隊一員，各人的貢獻均不能少。此外，病人亦是抗病聯盟的成員。他們非但不是醫院的負擔，反是與醫護團隊站在同一陣線的戰士。

向大眾賦權和建立聯盟雖可有效提升公共衛生至集體意識層次，但是知易行難。首先，傳統醫護訓練着重專業知識，非民間智慧。即使是經年累積的睿智，也往往因為缺乏科學實證而叫人嗤之以鼻。其次，「不治已病治未病」的道理仍未深入人心。我們往往過於依賴病後治療而忽視日常保健。故此，政府不應將資源傾側於醫療人員、藥物和儀器開支，倒該着重健康推廣、環境配套，鼓勵社區協作，並回應市民對公共衛生的訴求。

若鄰里間主動交流保健心得、病人主動查問抖擻精神的良方、學生主動徵詢提升自尊心的法門、家人主動討論養生進德的途徑，我們便可達到公共衛生及健康推廣的最高境界。因為促進健康並非單憑高深莫測的醫護學問，還要靠藉市民對公共衛生的集體意識和參與。
香港理工大學護理學院助理教授 陳頌儀博士

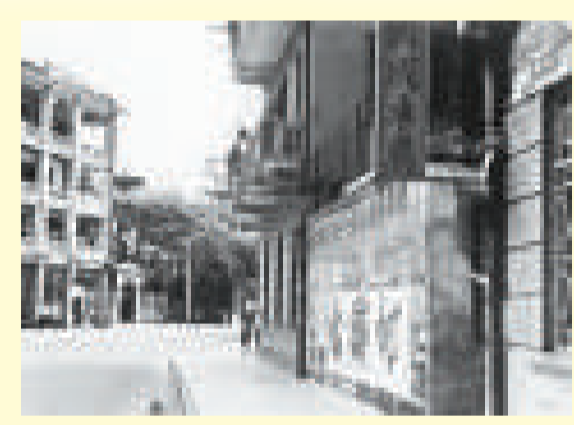


黎民偉20年代籌集50萬 首間港資電影公司成立

香港早期的電影公司都由外資或外國人成立，一直至1922年才由黎民偉兄弟成立首間香港人全資擁有的電影公司，就是位於港島天后銀幕街的「民新製造影畫片有限公司」。

民新成立之初，黎氏表明宗旨並非提供娛樂或賺錢，而是要把中國「超邁之思想，純潔之道德，敦厚的風格」展現出來，把電影「視為輔助教育，改良社會必須之具」，「有移風易俗之功，勸善懲惡之旨」。黎氏還籌集了十多萬港元，從美國購置大批最新式的電影攝影器材，包括水銀燈、攝影機、字幕機、沖片化學劑和演員用的化妝品等。這些資金大部分是從同年推出招股時集資得來的，當年共發行10萬股，資本總額達50萬。以20年代香港物價計算，當時普通市民只需花幾毛錢就足夠吃一餐飯，黎氏成立民新電影公司的資金可說是龐大得近乎天文數字。

民新公司位於銀幕街的辦公大樓名為「國民大樓」，是一幢樓高3層的西式洋房，3樓是宿舍、2樓是辦公室、地下則是會客室和餐廳。大樓右側還有一塊空地，原本用來修建製片廠，成為開拍電影的基地，可惜遲遲未獲工務局批地興建，黎氏亦曾在該處



▲昔日天后銀幕街一隅，這裡是香港首間電影公司「民新製造影畫片有限公司」的所在地



▲黎民偉與太太林楚楚，背後為黎氏成立民新公司後斥資羅致的電影攝影器材

空地進行過電影試鏡等工作。至於香港首條真正的「銀幕街」，則要算是30年代的土瓜灣北帝街，當時大觀、南洋等幾間主要製片廠都在那裡開設，大部分港產片也在北帝街的影響拍攝，直至50年代影廠逐步遷出，北帝街的電影王國才漸趨式微。
(水銀燈下·十九) 祁文



▲今天的土瓜灣北帝街再無電影製片廠的蹤影



屯門清涼法苑藏林則徐對聯

屯門虎地16年前還是荒涼之地，人煙稀少。自從嶺南大學於1995年遷入後，公屋私苑相繼落成，現在高廈林立，景象大異。在「石屎森林」中，卻深藏一片佛門清靜地，它就是名滿虎地的清涼法苑了。

它與大型屋苑疊茵庭為鄰，前望港鐵兆康站，深藏一隅，稍不留意便會緣慳一面。正門牌坊的「清涼法苑」四字由香港名僧筏可親題，兩柱有聯曰「淨境有緣由斯道，種因得果自在人」。佛殿是法苑的主體建築，屬三級歷史建築，其內供奉三尊佛像。苑內樹木參天，亭閣、水池點綴其中，景致不俗。

值得一題的是法苑的密室內竟藏着林則徐手書的一副對聯：「風幡不動心空安，鏡樹原非色是空。」聯旁有林氏自序，意謂道光辛丑秋初離粵到風幡堂會晤柘上人，柘上人是林則徐的同窗，也是清涼法苑某住持的師公。掌故名家朱維德懷疑此聯並非林則徐遺物，因為當時林氏應在開封整治黃河缺口，不可能仍在廣東。此聯若是林則徐在港遺物，就真是價值連城了！人皆知清涼法苑齋菜可口，鮮有知此鎮苑之寶者。

清涼法苑建於1912年，與民國同年，由李公達居士創立，首任住持是見修法師。法苑現為非牟利佛教團體，開辦安老院，主辦佛學講座，甚至到內地行善，興建了100所希望小學，佛法果然無邊！
嶺大社區學院高級講師 梁勇



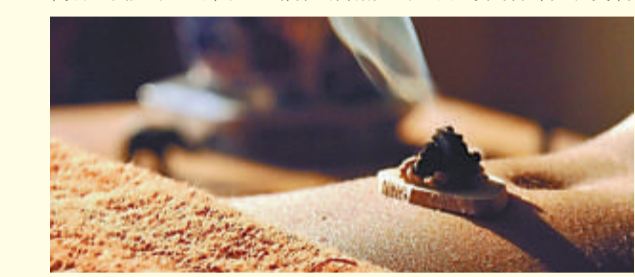
▲清涼法苑的密室藏有一副林則徐手書的對聯



針灸始於石器時代

針灸其實是兩種治療方法——針和灸的合稱。針就是把針刺在身體上的穴位，達到減輕痛楚和治病效果；灸就是把燃燒着的艾草或其他藥物放在特定穴位薰灼，利用熱力溫通氣血來治病。由於現代針法遠比灸法普遍，故提到針灸，大多是指針法。

有說針灸的起源始於石器時代。先秦時期記述神怪現象的古籍《山海經》、文字學著作《說文解字》和歷史著作《左傳》都有砭石治療瘡病、減輕痛楚的記載。《說文解字》：「砭，以石刺病也。」砭石是一種鋒利的石塊，是後世刀針的前身，它主要用來排膿放血，或刺激身體某些部位以消除病痛。砭石的製作有鋒或有



▲灸法是把藥物隔着薑片，放在特定的穴位上薰灼



▲把針刺入穴位，疏通經絡，以達到治療效果

刃，有劍形、刀形、針形等，多數出土於新石器時代到春秋戰國時期。針灸經過砭石、石針、骨針、竹針木刺、青銅針、鐵針、金銀針等演變。

有系統的針灸醫學最早見於二千多年前的《黃帝內經》一書，「藏寒生滿病，其治宜灸」便是指灸法，其中亦詳述了九針的形制，即：鑱針、員針、鑿針、鋒針、鉞針、員利針、毫針、長針和大針，並記載了針灸的理論與技術。魏晉時代的名醫皇甫謐（215-282年）整理和研究古代針灸文獻學，編成《針灸甲乙經》一書，是中國最早的針灸專書之一，後世的針灸學都是在該書基礎上探討發展。
文：畢如



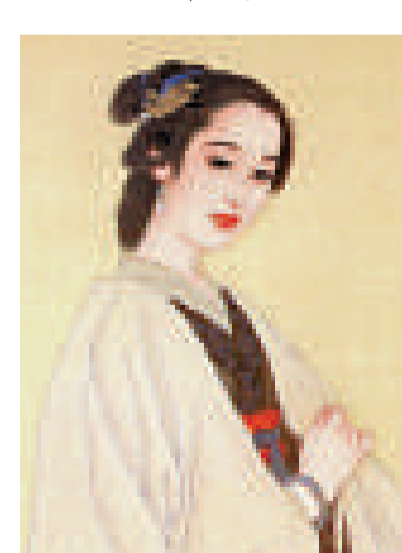
李清照「易安體」獨一無二

尋尋覓覓，冷冷清清，悽悽慘慘戚戚。乍暖還寒時候，最難將息。三杯兩盞淡酒，怎敵他，晚來風急。
——《聲聲慢》

中國古代男尊女卑的風氣令大多數女子無法接受與男子同等的教育，因此女文人為數不多，知名的更少之又少。宋代朱熹曾說：「本朝婦人能文只有李易安與魏夫人」，李易安指的就是易安居士——李清照，中國史上最著名的女詞人，婉約派代表之一。

李清照父親進士出身，官至禮部員外郎，是當時有名的作家，與蘇軾頗有私交，常以文往來；母親也出自名門。這樣的身世背景使她得以讀書習字，受到良好的教育。

18歲，李清照嫁給金石學家（中國國學研究領域，主要研究青銅器、石器）趙明誠，兩人志趣相投，生活美滿，還互相砥礪創作。由於生活安逸，此時李清照的作品多描寫愛情、自然美景，以及對出行丈夫的思念，



▲李清照畫像

如《醉花陰·薄霧濃雲愁永晝》。

可惜好景不常，金兵南侵，他們的生活也有了變化，不僅離鄉背井、生活困頓，丈夫病逝。備受打擊的她詞風大變，充滿對現實的憂患，鬱鬱寡歡。《聲聲慢》中的「尋尋覓覓，冷冷清清，悽悽慘慘戚戚」正道出此種心境。

李清照對詞區分得很清楚，曾在《詞論》中提到「詞，別是一家」。主張詞要文雅，協音律。她擅長白描手法，用字自然淺顯而首節和諧，詞語婉轉，運用尋常詞語時也能創新意，在文壇上獨樹一幟。她擁有女性特有的藝術觸感，使婉約派詞的題材、意境更加細膩，形成獨一無二的「易安體」。
方悅

徵稿細則

本報「通識新世代」多個欄目歡迎師生投稿，刊出後，略致薄酬，細則如下：
第二版「觸景生畫」徵求照片、畫作和漫畫，須附圖說，講主題談心得，200字為限；
第三版「通識平台」、「我教通識」、「通識教室」，歡迎教師自述或推廣通識的教學法、選材法，以資交流，1000字為限；
「茶水站」歡迎師生暢談通識教學、教育育人的經歷感受，500字為限；

「走出校園」、「交流動態」讓師生講述考察、參觀學習的見聞，500字為限；
逢周一、四推出「活力校園」的「闖關新天地」、「教員室」、「學界動向」、「初學粵劇」600字為限。
投稿者請附個人資料，即任教或就讀的學校、居所、電話及電郵，寄香港北角健康東街39號柯達大廈2座3樓大公報「通識新世代」，或電郵至cd@takungpao.com.hk