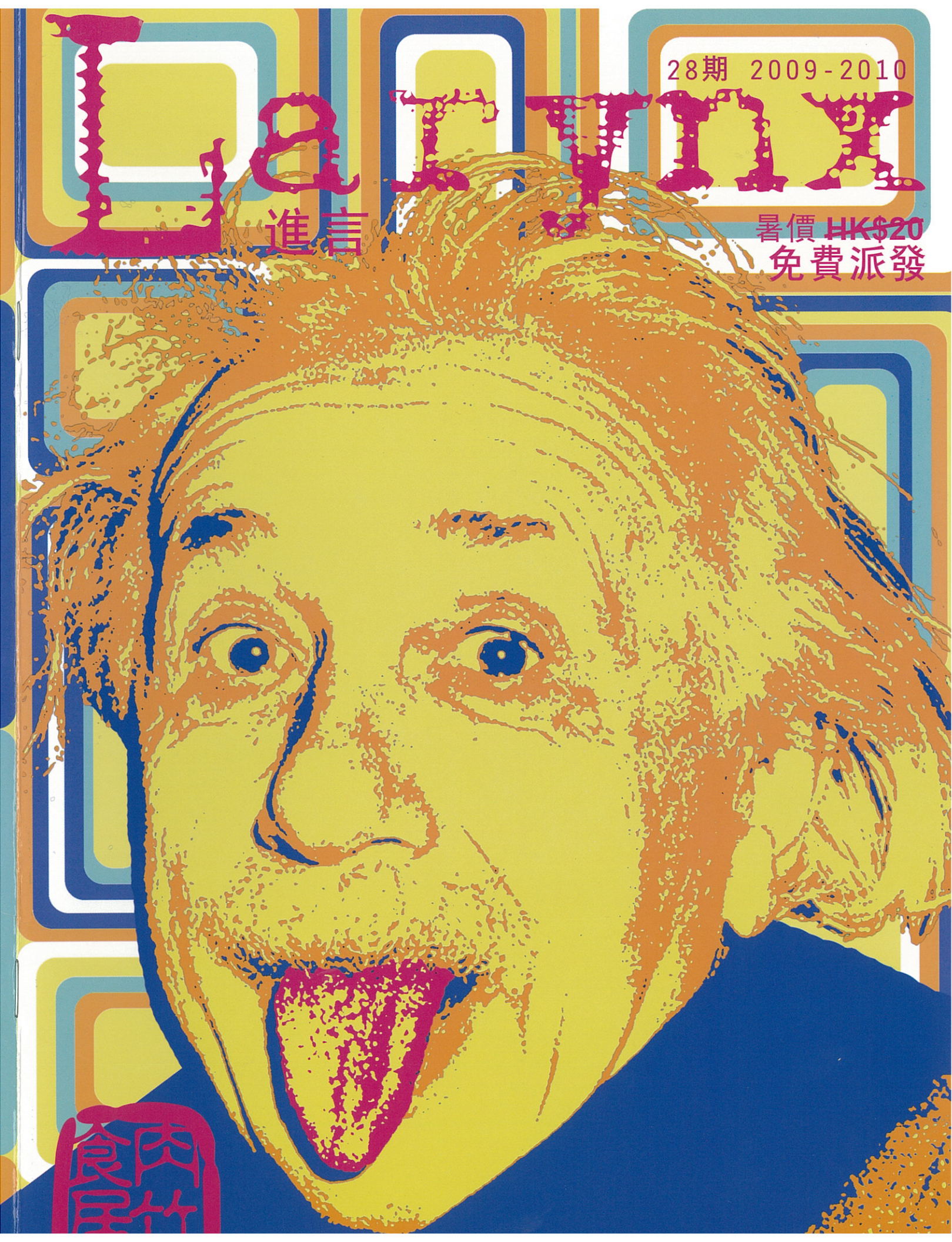


28期 2009-2010

進言

暑假 HK\$20
免費派發



校長的 話

文：張永樂

專訪
林煜泰校長



早上在樓梯轉角，我們都總常看到校長面帶笑容，向同學說聲「早晨」。林校長在慈幼服務多年，他是校長、曾是教師，原來他更是一個「慈幼仔」。轉瞬間，他在慈幼的日子要告一段落，他將在今年正式榮休。我們校報編輯組就此專誠作了一個訪問，細說校長自己的經歷，以及在慈幼的所見所聞。

慈幼的悠長歲月

林校長一生在慈幼的日子超過四十年，其中包括了他做學生、老師、校長的階段。四十年對許多人來說是一個難以想象的長時間，對於校長，他以「恩賜」來形容這在慈幼的光陰：「能在慈幼作教育的工作，完全是幸運、恩賜，對我的人生實在無憾。」可見校長對多年在慈幼的日子，感到十分滿足。究竟是甚麼令校長，在當年選擇投身教育工作，又是甚麼使他一直留在慈幼呢？他笑言：「當時年少氣盛，認為銀行工作並沒有意思，因為純粹賺錢是不滿足的，覺得金錢利益並不太重要。」及後道出自己一個抱負：「我希望我的工作能影響人，而教育正是影響一個人生命的工作，令我感到這職業格外有意義。」原來校長也曾經當過社工兩年，不過他還是覺得社工不及我的理想，因為「作教師才是最直接地影響青少年的個人發展。」至於為何選擇一直在慈幼做教師，他認為：「教男校較容易，紀律方面的問題較易處理。」回顧三個不同階段，學生、老師、校長，哪一階段是林校長最享受呢？林校長毫不猶疑地答：「當然是學生，學生能得到別人的照顧，特別是慈幼，對學生的照顧實在十分充分，容易感受到老師的臨在。」

校政工作的經驗

作為學校的領導者，林校長須負上許多行政工作，在這兩年間，他有沒有遇上困難和阻滯呢？校長直言在這兩年間都沒有遇上阻滯，因為他曾任署理校長，又有多年作副校長的經驗，對行政工作有一定程度的熟悉，不過困難仍然是一定有的，例如是收生的工作。「現在許多家長不但注重學生紀律品行、公開試的成績，而且亦注重課外活動，對老師的質素亦有要求。要吸引更多新生入讀，這幾方面都須不斷改善。」他對於慈幼一直走循序漸進、平穩發展的路線，以及未有殺校的壓力，感到欣慰。

相信很多同學都察覺近年許多服務多年的老師相繼退休，成為了我們關心的問題。被問及會否出現青黃不接問題，校長坦然他並不感擔憂：「這事情一定會出現，說不定是一個轉變的時機。」不過，他覺得值得考慮的是學校傳統的問題，一些傳統可能會因此有所改變。另一個同學關心的問題，相信是影響我們未來師弟的語言微調方案。林校長認為微調方案將以前中中、英中的分界淡化，而且亦較彈性，對未來師弟的升學有幫助。而現時學生能力出現兩極化的情況，要處理的問題是如何讓能力稍遜的學生得到進步而非倒退。他相信這語言微調方案的彈性也對此有所幫助。

校長眼中的慈幼仔

曾是慈幼仔的同學，又曾當過慈幼仔的老師，相信林校長對慈幼仔的特質瞭如指掌。「社會上的慈幼仔是『Hand』，即是好的員工。慈幼仔做事一般細心妥當、精密，而且有正義感，一般受老闆的讚賞。」不過校長認為慈幼仔較人遜色的，可能是欠缺一份膽色和創意，較難去獨立作推動的工作，可能與在學校受到的過分照顧有關，所以慈幼仔往往是稱職的「Hand」，但未能作「Leader」。他希望未來學校可從課外活動入手，讓縱向發展（即高年級同學與低年級同學的連繫）能夠進步，同時可讓同學發展領導的才能。他指出從童軍及近年的啦啦隊比賽，都能體驗到這一點。

對於物質社會對同學學業、未來的出路可能造成的壓力，林校長認為當中必然有市場導向的因素，不過年青人不應對這方面有壓力，更不應盲目追逐潮流。他認為選科應跟據自己的興趣能力，然後讀下去，如果得不到工作機會，可嘗試繼續深造，一天機會來到時，可能特別須要某方面的知識。而且，無論讀甚麼，將來對社會都有一定的貢獻。

退休生活的計劃

林校長對退休生活的計劃，就是「順其自然」。他希望能在往後能有機會服務舊同學及社會：「舊同學會現時對學校的幫助較多，但對舊同學的支援並未足夠，希望往後能夠對有需要的舊同學有更多幫助和連繫。」

後記

在整個訪問中，我們發現校長其實十分了解學生，他能明察現時不少學生的心聲，對學校的情況瞭如指掌。事實上，校長實在是勞苦功高，校報謹在此代表全體同學，向校長多年在慈幼的辛勞致謝。



p.i-ii 校長的話

[飲食 . 生活]

- p.1 飲食搜記
p.4 飽足的背後
p.6 老師的烹飪秘笈

[飲食 . 科學]

- p.8 飲食科學
p.10 份子料理
p.12 奇趣美食展

[獨家專訪]

- p.13 我們的大師兄 – 陳繁昌教授
p.15 暮鼓晨鐘 – 蔡子強先生
p.16 永不言休 – 黃運康老師

[飲食 . 文化]

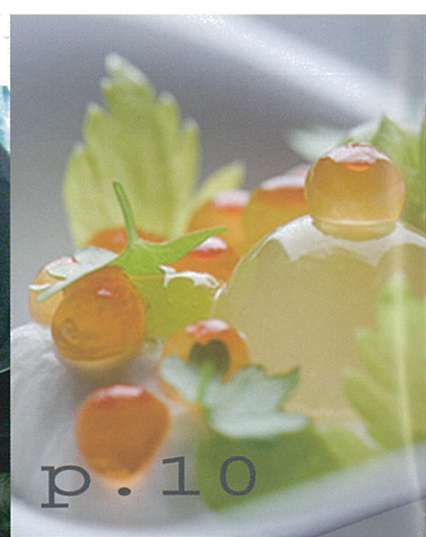
- p.18 中國傳統飲食智慧
p.19 徵文比賽：細嚼中外文化

[ENGLISH ZONE]

- p.21 Talking with Mr. Cheng
p.22 English Ambassador
p.24 Say No to Drugs
p.26 Food and Festival
p.27 Think Before You Eat Shark's
fin Soup



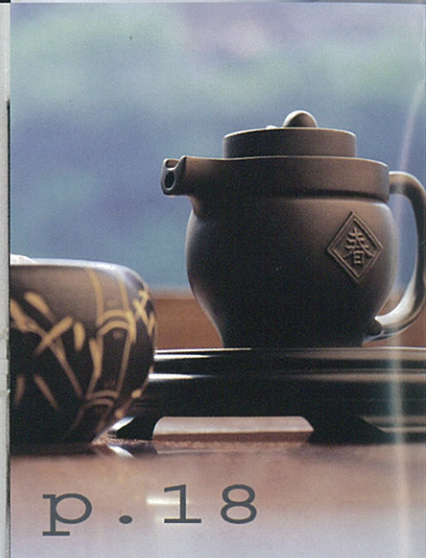
p. 6



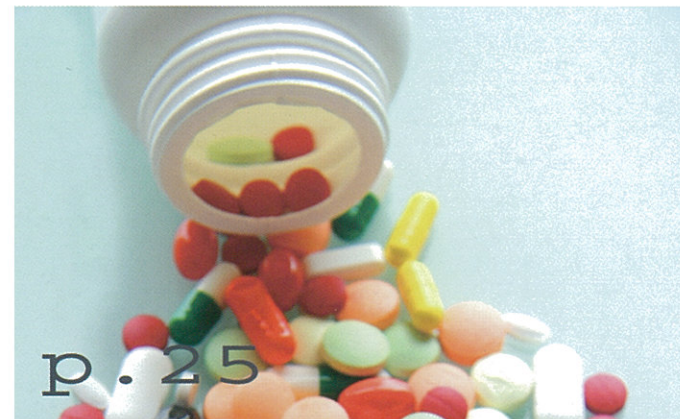
p. 10



p. 16



p. 18



p. 25

校報編輯組

總編輯及統籌：
謝安蓀 6A

中文版：
總編輯：張永樂 6A
副編輯：林愷俊 6B
文書：顏浩強 6B
財政：林忠漢 6A
葉鈞頌 4A

顧問老師：陳偉良老師 何嘉雯老師

鳴謝：

林煜泰校長 陳繁昌教授 蔡子強先生 黃運康老師
黎國榮老師 鄭國建老師 溫伯強老師 劉碩偉老師
陳如順老師 王定鏞老師 黎漢森先生 陳國忠先生
莫麗美小姐(MAY姐) 洪英毅同學 梁朗賢同學
黎永洛同學 林克敏同學 李承峰同學 梁星宇(舊生)

英文版：
總編輯：張永揚 6B
副編輯：鄭進謙 6B
文書：洪英鋸 6B

美術設計：
陳鼎昌(舊生) 黃俊穎 5D
吳瀚寧 6A 應鉅生 4A
譚昇恆 4D

寫在最前



謝安蓀
總編輯及統籌

進言自創刊至今近三十年，一直不負其名(LARYNX，即喉頭)，持續發聲，促進學校、老師、同學之間的交流，深受各方支持。我們卻希望能更進一步，把目光放得再遠，故我們今年秉持LARYNX發聲及傳播實用資訊知識的使命之餘，更關顧喉頭以下的食道和胃部了。

「食肉居竹」四字出先蘇軾「寧可食無肉，不可居無竹」一句，我們所作並非只為口腹之慾，而是盼望以輕鬆寫意的角度，切入科學及文化等深層次議題，啟發同學由嶄新的眼光觀察這個世界，意識到「知識就在生活」，然後則能用心去感受生活，無論在校內校外，皆可細味身邊人與事。

無可否認，新想法帶來了新挑戰，我們出版的過程面對不少阻力，就如煮一道新菜色，「守」與「破」之間的平衡更是一大難題，如今成功「出爐」，全因為一眾校報成員鍥而不捨的嘗試，心繫慈幼的舊生的無私付出，以及各位老師不斷提供寶貴意見，鼎力相助，我在此由衷的感謝各位。

最近幾年，不少任教多年的老師都會榮休，向我們道別；同時亦有很多新老師加入「慈幼大家庭」，我們不難預料到，校園將會有一番新氣象。我們希望在保留我校傳統的同時，可作為先鋒，力求創新，揭開「進言」新的一頁。最後祝願來屆同學繼承信念，炮製一道又一道創意而健康的「好菜」。



飲食搜記



午飯是同學紓緩學習上緊張氣氛的時間，不過同時也可能變成同學們一個煩惱，究竟去哪吃午飯呢？當同學們發覺每餐所吃的都千篇一律，十分單調，想尋覓其他食肆、其他菜式時，又擔心其價格、其食物的質素，又怕太遠怕遲到。有見及此，校報組在東大街做了一個「飲食搜記」，為大家搜尋東大街就近的、價錢合理、味美，而且富特色的食肆，讓同學在解答「到哪裏吃」的問題時，有多一個選擇。

文：謝安蓀、顏浩強、林愷俊

名稱：金城餐廳

地址：筲箕灣東大街123號地舖

消費：大約 \$40

焗豬扒飯，我想在香港人心目中也有一定的地位，但除了連鎖的快餐店，還有什麼好去處呢？小記立即想起阿蘇介紹過，而且在學校附近的金城餐廳。

裝潢跟其他茶餐廳無異，勝在座位多，不用等位。單叫一味焗豬扒飯，等了十多分鐘，一上桌，熱騰騰的，且份量十足。連茄汁蘸了一點飯來吃，汁裡有西芹、甘筍及洋蔥，酸甜醒胃又提升了香味。

豬扒毫無雪藏味，完全比起坊間的焗豬扒飯好吃得多。厚身豬扒經過先炸後焗的程序，肉質鬆軟而不「齙牙」，尤其是連骨的肉，特別有油脂的豐腴甘美。

至於那蛋炒飯吃起來很乾身，飯粒粒分明。

香港茶餐廳的奶茶水準一向頗高，此處亦不例外，茶濃奶滑，若能做到少許燙口，足多加一道「招牌」了。

總括來說非常滿意。大家下次要吃豬扒飯，不妨來這兒一試！



1-A



1-B



4-E



5-F

4

名稱：Wow! Bugar

地址：筲箕灣東大街28-40A號地下1號地舖

消費：大約 \$35

在一排古老的樓宇店舖間，此間富動力的漢堡包店格外搶眼。店內座位不多，只容得下十數人，唯勝在寬敞，休閒舒適。

所有食物即叫即整，保證新鮮。牛肉、雞肉漢堡頗具美國色彩：巨大而不拘小節。牛肉大而結實，一口吃下，WOW!! 迷人的肉香和澎湃的肉汁佔據了全個口腔，一試難忘。炸雞脆而不膩，肉汁仍鎖於肌理間，口味清新。薯條可升級成「扭扭薯條」，外形並沒新鮮感，風味則勝於快餐店。小記亦點了新出的粒粒西多及焗薯皮，全部熱燙燙的，雖則香脆，卻有點肥膩。

雖價錢不低，整體上尚是滿意的一餐，偶而想轉轉新口味，而或想與三兩知己過一個輕鬆的下午，WOW! BURGAR是不錯的選擇。

5

名稱：泰國人海南雞

地址：筲箕灣東大街28-40A號東興大廈地舖

消費：大約 \$45

泰國人海南雞在港有不少分店，東大街亦是一根據地。樓面整潔光鮮，輕放著泰國音樂，小記不知所云，不過氣氛倒是不錯。

既然一場來到，當然要試試它的金牌推介——海南雞飯，先來一小碗湯，好像是冬瓜煲雞之類。接著就是一大碟香飯，尚算入味。

而主角海南雞飯無骨軟熟，入口充滿雞味，肉質嫩滑，滋味得很，小記急不及待將其一掃而空。

相對於另外點的扎肉雞絲金邊粉，因使用了清湯底，味道稍為清淡，切成條狀的扎肉很彈口，像魚蛋般，雞絲則味道適中，整體上不錯。

附上春卷作小吃，剛剛炸好，所以有點熱辣辣及脆口的感覺。

最後奉上羅望子特飲，此乃泰式地道飲品，酸酸甜甜的，感覺新鮮，十分解渴。

喜歡吃雞的同學們，雖價格相對較高，仍是一個上佳選擇。

2

名稱: 呂仔記

地址: 筲箕灣東大街121號A地舖

消費: 大約 \$30

鋪內最搶眼的是食家到訪的報導，店主總笑容滿面，親切的與我們訴說經營時的苦與樂，經營十餘年的街邊小檔生涯到成功入舖，原來呂仔記不知不覺已開業三十年。店主熱烈推介自製鮮魚肉燒賣，碗仔翅及喳咋。三種食物都有其與別不同之處。

「珍寶」魚肉燒賣由新鮮大黃鱔製成，店主不惜工本親自操刀，味道鮮美。

碗仔翅的湯底由豬骨、雞、火腿等熬製，真材實料，濃稠的湯羹浸著全切成細絲的材料，層次分明。

招牌喳咋味道清甜，甜度適中，花生、木薯、薏米、紅豆等樣樣齊全，而且真的夠冰夠凍，天熱時吃確不俗，配上椰子粒，口感十足。

店主直言所有食品都是精品，絕不粗製濫造。這小舖能保留香港小食特色和人情味，店主多年來的努力殊不簡單，難怪深受食家愛戴。



2-C



3

名稱: 低調高手大街小食

地址: 筲箕灣東大街76A號B3號地舖

消費: 大約 \$10

追隨著香味，就自然來到眼前這間專門售賣雞蛋仔及格仔餅的街舖。它暗藏大街一隅，陳設平凡，似是店主的起居室，卻一直客似雲來，當中不乏慕名而來者。

「一切皆會改變。」店主隨意說著，邊熟悉的倒下蛋漿，翻幾翻，又一塊香噴噴的雞蛋仔。店主在經營「低調高手」以前是IT公司要員，他毅然放棄高薪厚識，選擇自資創業，無師自通，經營小食店，他說全為挑戰自己。

至於食品，沒有靚雞蛋、沒有貴麵粉，一切從簡，雞蛋仔偏偏蛋香誘人而味道清淡，外面香脆，內裡綿密，體現出無華之美。

眼見格仔餅餡料十足，醬汁緩緩流出，下次必定一試。

不平凡的店長製作出低調樸素的小吃，然後大刺刺的打出「低調高手」四字，你或許都會摸不著頭腦，但放學或飯後去一試準是沒錯的。



3-D



6-G



6-H

終點

名稱: 甜品老媽

地址: 筲箕灣東大街14-22號東旺樓地下B地舖

消費: 大約 \$40

在東大街吃甜品，「老媽」算是最出名的了，顧客數量可知一二。裝潢上洋溢暖暖溫情，牆上貼滿留言卡，不少出自小朋友手筆，令店子更有家的感覺。

中午到來，發現除馳名中西式甜點外，亦有午飯及串燒小吃提供。午飯份量充足，但素質只算平平。串燒可自選配搭，自由度十足，但部份燒得過久，較區內串燒小檔遜色。

不過當甜點一上場，小記心情即時大逆轉。先是心太軟，心太軟成敗皆看火候，「老媽」在此挽回一仗，一割開蛋糕外層，香濃巧克力漿慢慢流出，用雲尼拿蛋糕沾來吃，冷熱交融，不得不試。其後的雪花冰更為精彩，一片片牛奶冰花堆成小山，用朱古力醬簡單點綴，入口即融，質感賣相味道俱佳，冰山再高，相信亦會被迅速剷平！！

1-A. 連茄汁蘸了一點飯來吃，汁裡有西芹、甘荀及洋蔥，酸甜醒胃又提升了香味。

1-B. 茶濃奶滑，若能做到少許燙口，足多加一道「招牌」了

2-C. 「珍寶」魚肉燒賣由新鮮大黃鱔製成，店主不惜工本親自操刀，味道鮮美。

3-D. 雞蛋仔蛋香誘人而味道清淡，外面香脆，內裡綿密，體現出無華之美。

4-E. 牛肉大而結實，一口吃下，WOW !!

5-F. 海南雞飯無骨軟熟，入口充滿雞味，肉質嫩滑，滋味得很。

6-G. 一割開蛋糕外層，香濃巧克力漿慢慢流出，用雲尼拿蛋糕沾來吃，冷熱交融，不得不試。

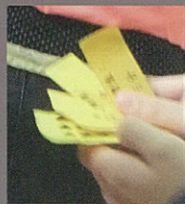
6-H. 一片片牛奶冰花堆成小山，用朱古力醬簡單點綴，入口即融，質感賣相味道俱佳。



飽足的背後

文 葉鈞頌

不知道同學們有沒有體驗過捱飢抵餓的生活？有否想過其實世界上很多人需要我們關顧？又是否對此刻自己所擁有的常懷感恩之心呢？



本校宗教教育組和慈青進教之佑善會特意在宗教周期間，舉辦貧富午餐，讓同學體驗一下世界上的貧富差距。活動於二月二十六日午飯時間在禮堂舉行，有過百名同學和老師到場參與。



是次的活動分為兩部分。首先是情境體驗，每位同學起初都獲分發一定數量的價值，此價值象徵著財富。在限定時間內，同學透過完成三個不同的方法增加自己的價值，包括勞動、機會及求學；然後根據同學所擁有的價值，分類為貧者或富者，享用不同的午餐。



由梁偉才神父帶領祈禱揭開序幕後，活動開始，同學立即跑到不同的任務站，希望能盡快提升價值，爭取成為富者。

同學都十分投入於活動之中，經過一番龍爭虎鬥，各人的價值都有所改變，有人透過自己的「付出」，由當初的五分提升至七十分；亦有人「投機失敗」，最後一無所有。

隨後參與者按自己的價值被分到富區或貧區，並進入了活動的分享時間。被問到在情景體驗的感受，同學都踴躍發言，6A班的張康祺同學作了一個分享，講述其中一個他從遊戲中所得的體會，就是真實世界中，許多貧者縱然盡好本分，付出自己的體力、勞動去爭取脫貧的一日，不過仍然無法走出貧窮的圈子，所以我們要對他們有更多的體諒和幫助，減少生活中的浪費。最後在享用午餐之前，謝萃輝老師也作了一個簡短的分享，當中提及了二八定律，即世界上兩成的人擁有世界上八成的財富，提醒同學應該珍惜現在所擁有的，並且學會懂得與人分享，其中一樣可做的，就是獲得富餐的同學可將食物分給在場的「貧者」。

分享過後，工作人員便開始分發食物，貧區的同學獲得，富區的同學則享用自助餐。

同學應該記得「五餅二魚」（若6）的故事，是人的哪一種品格協助耶穌所行的奇蹟呢？是犧牲，是那位樂意付出自己僅餘食物的小朋友，把食物分予耶穌，才能完滿耶穌所行的奇蹟。

活動雖然已經結束，但在真實的世界中，我們全部都正坐在「貧富宴」中富者的席上。貧富午餐所強調的是一份犧牲與克己的精神，希望同學在生活中，都能將自己的慾望暫時擱於一邊，不要以自己為中心，多關顧身邊的人，留意並反思飽足背後的故事，為有需要的人盡一點綿力，好能時時刻刻活出基督的愛。

1. 在「機會」的攤位，同學會隨機獲得價值的提升或降低。縱然投機涉及風險，大家仍然無懼降低價值的機會，攤位一度出現「長龍」。

2. 在「求學」的攤位，同學須要抄寫聖經金句。雖然沒有桌供寫書，不過大家都充分發揮了互助精神，借出了自己的背脊。

3. 在「勞動」的攤位，同學須要做五次掌上壓。

4. 貧區 5. 富區

A. 材料：

牛腩 - 八斤 蘿蔔 - 十個
花椒八角 - 四小包 蒜頭 - 一個
生油、老抽 - 適量 洋蔥 - 兩個
冰糖、水 - 適量



1 牛腩洗淨，出水，保留一大塊，備用。



2 蘿蔔去皮，滾刀切件，備用。



4 汁滾後加入牛腩，煮三十分鐘，焗十五分鐘，重覆一次。加入蘿蔔煮四十五分鐘即成。



3 加入花椒八角、生油、老抽、冰糖、水煮汁。

完成!

老師飲食秘笈

文：謝安蓀

「師者，行道受業解惑者也」，慈幼老師每位皆盡心盡力教導我們，使無論在學術或品德上我們都有良好發展。最近，本報發現慈幼老師豈止誨人不倦，連下廚煮食也十分在行，可謂「入得廚房，出得班房」。本報有幸邀請到當中表表者 -- 實驗室助理黎漢森先生在鏡頭下一顯廚藝，為我們煮一味清湯牛腩，同學能大開眼界之餘，更免費一飽口腹。

工欲善其事，必先利其器，在黎SIR 及廚藝有一手的陳國忠先生指導下，本報於本區街市購入了八斤上等坑腩及碎腩，食堂MAY 姐慷慨借出人手、廚具、地方之餘，且為我們代購白蘿蔔，又破例以超低價出售白飯，好讓同學可額外享受熱騰騰的牛腩飯。黎SIR 準備香料，更出動了他的獨門秘製辣椒醬，一切一切，全為大家能有一餐特別的午飯。

一切準備就緒，當日早上九時許，學校飯堂廚房非一般的繁忙，黎SIR及飯堂各位阿姨忙於處理食材，MAY 姐幫忙打點，為同學獻出寶貴的時間心機。說時遲，那時快，一陣迷人香氣就由廚房傳出。

我們亦請得中六兩班同學為我們充當試食團。午飯時間一眾同學濟濟一堂，引頸以待。一開鍋蓋，芳香四溢，六十名食家都垂涎欲滴。意料之內，切肉的陳先生被重重圍困，試食團如狼似虎，一擁而上，幸無釀成「暴力事件」。不少老師亦來分一杯羹，林校長更是「滿載而歸」，盛了滿碗牛腩蘿蔔，極之「捧場」。半小時內，全部清湯腩被一掃而空，只留湯少許。

試食後當然要問問食評。同學都讚不絕口，雖然味道清淡，但勝在牛腩肉味濃郁，肉質熟腴；蘿蔔更是一絕，清甜多汁。同時，大家都欣賞及感謝黎SIR及鼎力支持的人，又謂想不到老師的廚藝如此出眾。



1. 6A 王梓軒：「口感好，味道淡而清新」
2. 本報中文版總編張永樂吃得津津有味，一臉滿足。
3. 中文版副編 6B 林愷俊：「很靚，牛腩淡了一點，不過蘿蔔極好味。」
4. 陳國忠先生幫忙切牛腩。
5. 校長一早下來，十分捧場。
6. 校長：「好食，牛腩很靚，選料好、調味好、煮得好。」
7. 被學生重重圍困，陳先生，真的辛苦你了。
8. 龐大試食團陸續到場，對食物「上下其手」。
9. 李志雄老師也來湊湊熱鬧。
10. 黎漢森先生：「我很滿意今次活動，感謝各位給予機會。我覺得調味上做得最好，後生仔說淡，因為沒沾我的秘製辣椒醬。」



小記走到校長室追訪，校長豎起拇指，大讚一流，選材、調味出色。他亦表示同類活動值得鼓勵，能加深師生關係之外，大家又能飽嗜美味，熱心的他承諾會「掏腰包」資助同類活動，又笑稱自己能隨時與其他老師一爭長短，看來我們有福了。

「大廚」黎SIR 對是次活動相當滿意，謙虛的多謝各位給予機會，亦感謝MAY姐的鼎力支持。問他為何熱愛烹飪，「鍾情煮食是因為自小愛下廚，嚐到美食時就會想試重現一樣的味道。」，黎SIR經驗豐富，對食又有一份執著，難怪「練得一身好武功」。同場又有識飲識食的溫伯強老師，他說老師間中都會有大食會或燒烤聚會，不少老師都會親自下廚，分享飲食心得。

後記：

本報在邀請老師下廚前，打聽到很多大家意想不到的老師都食盡珍饈，又或廚藝高超，對食甚有研究。在此當然秘而不宣，待各位同學自行發掘。

事實上老師並不只有嚴肅可畏的一面，他們也有親切友善的一面，同學可否發現到，則在乎能不能多與老師交流溝通，適時放下拘謹，表現心中熱誠了。

牛奶，最佳飲料？

小記最近因受失眠困擾，故到處找尋解決方法。

皇天不負有心人，終於給我發現一樣珍品，不但可以解決失眠問題，還對我們腦部發展和骨骼發育有莫大的益處。

牛奶是一種近乎完美的營養品。它富含鈣及多種氨基酸，對腦代謝非常重要。此外，它還含對神經細胞有益的維生素B1等元素。如果用腦過度而失眠，睡前一杯熱牛奶有助入睡。

相信大家都知不能「空肚食早餐」，那麼「空肚飲牛奶」又如何呢？牛奶含豐富蛋白質，在吸收了一定量的澱粉食物的基礎上，這些蛋白質才可以不被消耗掉，而可在腸胃裡多留一段時間被人體吸收。因此，最好在早餐喝牛奶的同時吃一些澱粉食品。

小記在此呼籲同學多喝牛奶，身體才會快高長大唷！



飲食科學

文：林忠漢、謝安蓀

「C」加蝦 = 自殺？

在台灣曾發生一件神秘的事，一名女生無緣無故七孔流血暴斃，其後驗出她是死於砒霜毒。剖開死者的胃部調查，終真相大白。原來死者當晚吃了大量的蝦，同時服用了維他命C的營養片。

蝦與維他命C的食物，究竟它們倆中間起了些甚麼作用，成了殺人兇器呢？

原來蝦等軟殼類食物含有大量五氧化砷(即砷酸酐，化學式為 As_2O_5)。本身它在人體內並無毒害作用，但是在服用「維生素C」之後，通過化學作用，無毒的五氧化砷就轉變為三氧化二砷（即亞砷酸酐，其化學式為 As_2O_3 ），這就是們俗稱的砒霜！砒霜能麻痹及擴張毛細血管、使心、肝、腎、腸充血、上皮細胞壞死，最後七孔流血。

小記在此叮囑大家，為慎重起見，在服用維生素C期間，應當忌食蝦類，因為死狀真的異常恐怖！



優質即磨海鹽, PERFECT!?

最近小記在超市發現除了有咖啡磨、胡椒磨外，更有即海鹽研磨器，有人聲稱這樣能完全釋出鹽的味道，散發宜人「海洋氣息」。

咖啡、胡椒等則是乾燥的漿果，其風味來自內裡的活躍化合物，當漿果破裂，它們會散失到空氣中。當你嗅到其香味的同時，亦意味著它們的味道淡了，所以即磨的香料的確風味較佳。

至於鹽的化學成份是氯化鈉，是純粹的離子化合物。在破裂時只會裂成片，就算受了千刀萬剮，鹽仍是鹽，沒有任何改變。研磨鹽的人若非運動狂熱者，就是被騙了。

至於海鹽有沒有那曖昧的「海洋氣息」，你若有質疑，小記建議你試用海鹽代替止汗劑。



辣得有霸氣！

四川火鍋，辣辣壽司，印度咖哩．．．相信以上種種刺激性食物可能都是同學的摯愛。但天下間不乏逞英雄者，如果強行吃辣，如何能不失霸氣呢？

方法1：牛奶除辣油

吃辣後來一杯雪糕或乳酸牛奶，都能有效減辣。品嚐印度咖哩時，以凍鮮奶助餐，就萬無一失了。實際上辣椒的辣味源於精油中的辣椒鹼 (capsaicinoid)，牛奶、酸奶油等的大蛋白質份子能吸引油份，並如同肥皂清除油污般帶走脂溶性的刺激物。

方法2：飲勝！！

基於此書為健康刊物，小記務必事先聲明：「喝酒是不對的啊！」。

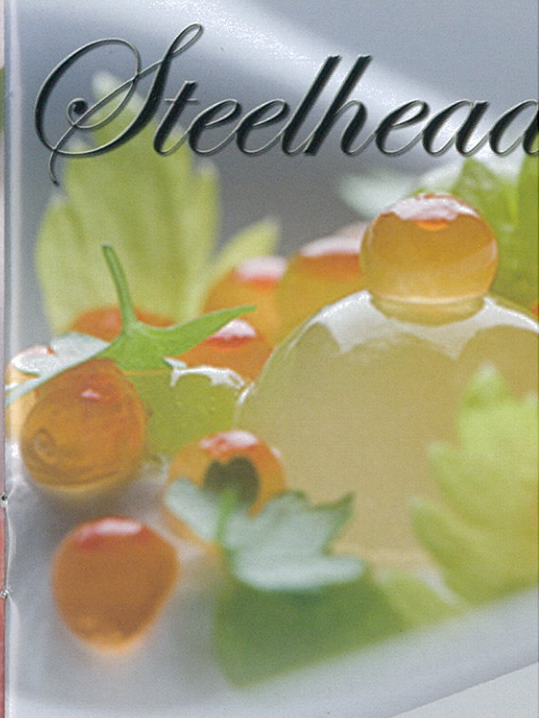
辣椒鹼不太溶於水，卻易溶解於酒精，所以酒精飲品能有助舒緩火熱的舌頭。可惜酒精含量約5%的啤酒解辣效果近乎零，而烈酒如龍舌蘭酒、茅台、伏特加等就會有效多了。那麼如何「飲酒而不失霸氣」？真是一個深層次的矛盾。

方法3：氣功解辣

日本芥辣具化學物異硫氰酸酯 (allyl isothiocyanate)，能刺激鼻黏膜，產生令人又愛又恨的流鼻水、落淚、面紅、呼吸困難的症狀，其殺傷力之大，難怪使人以為生化武器－芥子氣與它有關。不過要在「辣辣壽司」前處變不驚，其實不難，最簡單快捷的辦法是大力以鼻吸氣，用口呼出。這樣能在化合物到達鼻腔前抽走。以武林高手運功療功式解辣，絕對霸氣十足！！

HOT





文：吳翰寧、林忠漢、林愷俊

香港上層社會最流行的菜
足的一種廚藝概念，顧名
學理論於煮食之中，將食
經過分子烹調，縱使原來
變，成為一道令人垂涎欲
養豐富及安全。分子料理
肉化成泡沫，用荔枝造魚

開始時就是巧克力的味道，慢慢
跳跳糖，在舌間嘩嘩剝剝的作
來，由於糖不融於脂性的巧克
掉，當外包的糖融掉後，二氧
不斷地按摩舌頭。

Roe



將蕃茄及番紅花煮好後隔渣，使用針筒和海藻粉、鈣粉，可以造成魚子醬狀大小不大的顆粒，入口也像咬魚子般卜卜脆。其原理是在化學溶液的接觸面發生凝固作用，形成薄膜包圍濃湯，而浸泡的時間則決定膜的厚薄，造成了不同的口感。

Chocolate

慢慢地就在某個瞬間巧克力變成了響。原理是用糖把二氧化碳包起力，所以跳跳糖包在其中不會融，二氧化碳就會跑出來，像氣泡一樣，



貓屎咖啡

在印尼，有種名為麝香貓的野生動物，專挑新鮮的咖啡豆來吃。咖啡豆通過在其體內的消化、發酵，最終成就了世上最貴的咖啡兼大便!! 多虧隨地解決的麝香貓，我們方可品嚐到充滿宜人果香的貓屎咖啡。

小記有幸於某咖啡室見過，一小杯約九十塊，看來只有上等人才會付如此昂貴的「排污費」吧!!

鯪魚罐頭

-最臭食物?!

世上逐臭之夫何其多，瑞典人可算是當中表表者。他們在夏天流行進食的鯪魚罐頭，現在已被公認為「天下第一臭」。製法為將新鮮生鯪魚及鹽填滿罐頭然後密封，讓鯪魚在罐頭內慢慢發酵。除了絕不可在家中打開外，開罐時請確認風向，才開啟罐頭，否則你難免會被其香氣「沖昏頭腦」!!

PG家長指引

奇趣美食展

文：吳翰寧、林忠漢、林愷俊

紅燒蝙蝠

非洲由於長期被殖民，一般的高檔餐廳做的菜多少都有西餐的感覺，缺少特色，當然也讓外國人更適應，不然一些很民族化的飲食確實有些讓人消受不了.....。有在東非國家吃的，有在西非國家吃的，也有在國宴上吃的.....值得一提的，就是這一道紅燒蝙蝠，很多外國人喜歡，也算是半高檔半平民化的非洲菜式，因為這是很平常的黑人烹調方式，很多排檔也是有這樣的菜，加了咖喱、蕃茄醬、辣椒等等。

我們的大師兄

文：林忠漢



慈幼學校的校園曾孕育出不少成功名人，可說是他們的英雄地。今次訪問的主角就是香港科技大學新任校長，陳繁昌教授。在二零零八至二零零九年度的畢業典禮上，敝校有幸邀請了陳教授作嘉賓。當日，陳教授在典禮開始前良久已到達學校，並在林校長，梁副校長，鄭副校長，校紀律領袖生和學生會主席陪同下，參觀校舍，重拾回憶。本報有幸在陳教授訪校期間，跟這位大師兄作了個詳細的訪問。

► 足球健將，忠於團隊

陳教授在我校就讀時乃足球隊的要員，擔任右輔一職。他在隊中時，我校足球曾多次奪得校際足球比賽的冠軍。陳教授在中五畢業後轉往皇仁書院就讀，教授憑高超的足球技巧，獲選為皇仁書院足球隊的成員。天意弄人，慈幼學校第一場的對手竟是皇仁書院。「很尷尬。」陳校長笑言。教授在這場比賽有沒有留手呢？他笑著回答：「沒有，但一隊十一個人，只有我一個，怎可左右賽果？」最後屈居亞軍。

► 全人教育，啟於慈幼

慈幼學校是一所天主教學校，由創校至今都舉行著不少的宗教節目，如瞻禮等。這些宗教活動啟發了陳教授在教育方面的看法：「教會方面有一個教學的理念，即是並不只是學科，不只是上堂，即全人的訓練。」陳校長亦強調運動在求學階段是不可劃缺的元素。

陳繁昌小檔案

- > 陳教授在香港土生土長，小學一年級至中五就讀於我校，會考獲一優九良的佳績，於1968年度畢業後赴美升學，在史丹福大學取得博士學位
- > 1986年，他擔任加州大學洛杉磯分校的數學系教授，1997年被升為數學系主任、計算機科學學系和生物工程學系榮譽聯合教席
- > 前職為美國國家科學基金為助理署長，統領數學及自然科學部，該部是美國國家科學基金最大的科研部門，負責及管理每年幾乎達100億港元的科研經費
- > 2009年九月，陳教授接任香港科技大學校長

► 談新學制：樂見良性競爭

被問到科大關於「三三四」學制的政策時，校方表示早在數年前已著手籌備，包括增設課室、活動、學科等配套。「突然多了批人出來，暫時可能會多點競爭，世界的趨勢都是這樣。」他又補充：「老實說，讀大學不只是為找工作，教育並不只是為了就職。如果學生的教育程度好些，對將來社會生活方面好些，在國際上的競爭都有幫助，所以在社會角度上是好事。」陳教授說出自己對教育的獨特見解。

► 回應科大路向：工商雙線發展，步向全面

至於陳教授對科技大學未來的發展，他表示商業學科的發展可幫助科研學科做得更好。「商業當中也有許多科技，對嗎？所以我們的學生在兩方面都做得好的話，都一樣有好處。」談到近年科大的商業學科成績彪炳，而工科的成績又不錯，陳教授表示：「所以再看深一層，科技大學都很全面。」

► 壓力與成功

經常聽到香港學生壓力大，而陳教授對處理壓力有獨特的見解。陳教授認為懂得分配時間有助紓緩壓力：「臨急抱佛腳特別多壓力。」另外，陳教授強調課外活動的重要性，並鼓勵同學多參與團體的課外活動，多交幾個朋友，一起分擔遇到的壓力，同時，同學可以跟長輩傾訴，從中得到啟發。「出來社會都有很多壓力，所以要在學校裡學習一下怎樣應付。」陳教授認為求學時期正是訓練處理壓力的時期，只要學會硬著頭皮面對在學校遇到的難關，往後就算遇到困難都能迎刃而解。

► 認清方向，用心求學

陳教授非常關心現在的慈幼仔，被問到慈幼仔應怎去計劃自己的未來，他鼓勵同學勇於選擇自己有興趣的學科，不應人云亦云，盲目選讀時興的科目。陳教授亦特別強調同學只要打好基礎。「我小時候不知道會念數學、會從事數學研究的工作，只知數學是一樣很基礎的學科，涉及商業、金融、工程、科學等。」另外，陳教授認為學習的時候，最重要是先「明白」，不可讀到一半，應付到考試便不了了之。「只記住是沒有用的，你要明白怎樣才達到目的，這才有用，所以我認為讀書不可馬虎，即使讀完，夠應付考試，一日不明白，都只是在欺騙自己。」陳教授希望慈幼仔積極求學，秉承慈幼學校的傳統，再為慈幼學校創造輝煌的新一頁。

► 後記

當我接到要訪問陳教授的時候，心情激動不已。在查看陳教授的資料時，發現陳教授小時候並不富有，但仍奮發向上，時至今日，已成為著名的港人數學家。當中付出的汗水和時間，可想而知，自然就對陳教授心生敬佩。畢業禮當日，我和校報組的同學靜靜等待著陳教授的到來，當時想像著的陳教授時震懾旁人、望而生畏的形象。然而，在訪問後我對陳教授完全改觀。訪問期間，陳教授全程笑容掛面，態度親切，樂意解答每個問題，不嫌其煩地解釋，而且十分關心我校的發展，重視師弟的將來，很慶幸我們有這位大師兄，非因他的地位學識，而是一顆繫於母校的熱心。



「暮鼓晨鐘」

文：謝安蓀

專訪

蔡子強先生

蔡子強 – 相信留意政經時事的同學對此名字一定不會感到陌生。這位時常出現於熒幕前的時事評論員，其實同為我校舊生，上年十二月九日，蔡先生應邀到我校向中五同學演講，並接受本報訪問，暢論政事以外，更道出當年於慈幼的點滴。

熱心服務，敬業樂業

蔡先生身任中大校職之餘，亦熱心社會服務，他自言生活有相當部分用作面對傳媒，為大眾分析社會問題，稱蔡先生為少數「知名時事評論員」絕不為過。但同時，為社會付出並非易事：「最誇張的一次是凌晨三時打電話給我，就因為田北俊於午夜辭職」。

能言善辯，特立獨行

另一方面，當論到蔡先生於慈幼的日子，他笑言他並非典型的慈幼仔，何出此言？「慈幼仔一般較怕醜，正直，可信賴，並非口甜舌滑，在大學很容易分辨哪些是慈幼仔，比較忠厚，但不善辭令。」他則能言善辯，曾獲得最佳辯論員。蔡先生能受傳播界的歡迎，其堅定敢言的作風絕對是原因之一，但他道中學時並非如此：「我很喜歡和神父爭辯聖經的道理，所以他們眼中我是個較反叛的學生。」

學生論政，還看通識

近年本港政壇風雲迭起，政府立會的一舉一動皆牽起不少公眾輿論以至行動。但政治話題在中學生眼中雖是與生活息息相關，又似乎是遙不可及的「成人玩意」。對此風氣，蔡先生表示政治已由殖民地時期的禁忌轉變成應具備的常識，以處理社會問題：「大家相比我那個年代有很大變化，以前在中學提政治是一個禁忌，在殖民地年代，教育局表明中學生是不應該討論政治。現在有通識，我不會擔心學生少機會接觸政治，因為大家一定多看了報紙，多留意了時事，我想接觸一定很多。」

政治似乎是遙不可及的「成人玩意」，但相比我那個年代，在中學提政治是一個禁忌。現在有通識，我不會擔心學生少機會接觸政治。

後記：

訪問間本報問蔡先生為何「論政」而不「從政」，他堅決的回答：「你要選舉，要獲選票就不能太清高，一定要有一些事迎合選民……如果你想堅持自己意見，覺得社會有些事不夠清醒，然後你想做一個暮鼓晨鐘，做一個知識分子的空間可能會比從政大」。這位非典型的慈幼仔所有的 – 也是我們應佩服、禮讚、追求的，就是典型謙謙學者的忠直和敢言。

咪嚟小

- > 1984 年畢業
- > 於香港中文大學修讀企業管理系，並選修政治與行政學系
- > 完成碩士課程後，曾任教澳門大學以及香港城市大學。現擔任中文大學政治與行政學系高級導師。
- > 他除了有撰寫學術著作，亦在報章、電台和電視發表評論，並多次擔任電台政論節目主持。
- > 著有《新君王論》系列、《香港選舉制度透視》等書



「永不言休」

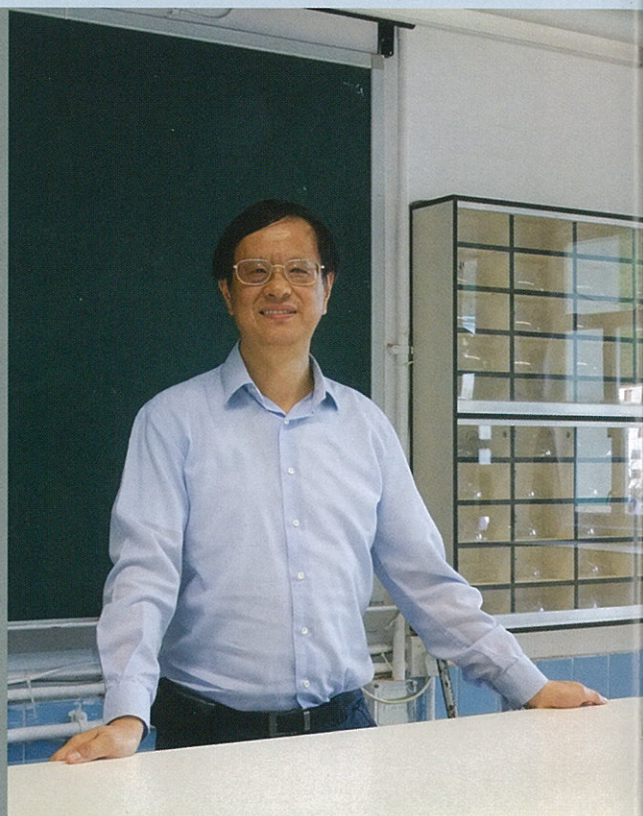
文：張永樂

這是他在慈幼任教的最後一個學年。

驀然回首，黃運康老師在慈幼度過了三十七個寒暑，在這悠長的歲月裏，曾作為他學生的慈幼仔實在多不勝數，而且不少現在更是事業有成的，如果要以一個成語來概括，那便會是「桃李滿門」。在他退休將至時，我們校報組特地為他做了訪問，讓我們一起回望他整個教師的生涯，以及他在這三十七年中所目睹慈幼的轉變。

選擇教師之路

黃老師在一九七二年畢業，其後他在教育學院修讀教育文憑，在一九七三年九月正式加入了慈幼這個大家庭，在整個教學生涯中，他一直都留在慈幼作育英才。黃老師回想起他畢業前，都如許多同學一樣正考慮往後的路，他不喜歡從事一些寫字樓的文職工作，加上當時的工作機會沒有現在那樣多，而且他從許多師兄的經驗當中，認為老師是一條理想的出路，於是立意去修讀教育文憑，其後便一直當老師至今。卅七年，人生的三分之一，對任何人來說，都是一段漫長的時間。黃老師選擇用這卅七年作培育人才的工作，在慈幼服務，他認為有三個主要原因。首先，黃老師認為是否以教師作為一個終身職業，其實從最初幾年就能得知，如果在這幾年中沒有想過轉其他職業，似乎教師就是適合自己的路。其次，他發現教師這職業相較於其他職業是與別不同的，有些職業例如商界，會希望不斷轉公司尋求發展，不過教育界卻求穩定、講年資。不過，驅使他一直留在慈幼的，有更大的原因：「慈幼有一個很好的工作環境。」



慈幼仔今昔之別

正如上文提及，黃老師教過的學生很多，這些慈幼仔可說是橫跨了接近四個「十年」，香港四十年來遭逢劇變，黃老師眼中的慈幼仔亦有不同。他以「信任」兩字概括了今昔慈幼仔的分別：以前的慈幼仔對學校有十足的信任，相信能從老師中獲益，所以以前的慈幼仔對老師都心存感激。「以前若老師安排補課，慈幼仔都會在老師入課室時鼓掌，因為老師為了他們的學業，付出了額外的時間」。有些學生在公開試所獲的成績未如理想，他們多會認為讀書是自己的責任，一樣對老師心懷感激。至於現在的慈幼仔，似乎對學校的信任沒如以前般強，有時會懷疑學校老師給予自己的是否足夠應付考試。有些同學更會選擇課堂上不專心而在補習社用功，又或容易將自己的學習當作老師的責任。他認為這是現在香港的普遍趨勢，「可能由於現今社會較為富裕，更多家庭能負擔補習的費用，而且社會上都漸漸出現一種『委過於人』的心態。」



為師甘與苦

每個職業當然都有甘有苦，有特別令人滿足的，也少不免有令人灰心的，而為老師帶來甘的、苦的，都是學生。「在整個教學生涯最能使我滿足的，不是有緣教一些天資較聰穎的學生，而是能目睹學生漸漸進步，有所突破。」當然他也曾遇過難教的學生，他認為最無奈的，是教一些自我放棄的學生。他語重心長道：「曾經問過這些學生，他們有這的心態，有時可能他們在初中時太放縱，未有打好基礎，升班後發現課程更為艱深，嘗試過專心上課，但無法追上，只好放棄。還有一類學生有習以為常的心態，以為進昇到高年級後，仍可以以前的讀書心態應付，沒有加倍努力，結果都令自己無法追上進度。」



深刻巨變，歷歷在目

在慈幼卅七年裏，黃老師經歷了當中一些很大的轉變。其中一樣令人興奮的，是慈幼受當時的私立受助學校轉為一間津貼學校，改善了當時學校的情況：「曾經有一年，中七只有一班，而一班的人數卻是五十三人。」另一個他目睹的大轉變在一九七九年，這一年可以說是慈幼的轉捩點。當年慈幼的會考成績是一個躍進，數學、物理、化學和生物都取得約二十個優的佳績。兩年後的高考，共有二十一位同學考上港大和十多位同學考上中大，成績實在令人鼓舞。在接著隨後的十多年來，慈幼成績一直都有進步，更加造就九十年代的「黃金時代」，令人欣慰。

退休在即的牽掛與未來的計劃

目睹慈幼多年的轉變，其實他也將經歷一個大轉變，踏進了人生另一個階段。在慈幼任教多年，眼見要與這大家庭道別，當下最使他牽掛是甚麼？之後的生活又怎計劃呢？最為黃老師牽掛的是未來兩三屆同學的成績，因為他們是往後慈幼能否再進一步的關鍵，他們的成績將會影響日後收生的質量。問及退休後的生活，黃老師說若精神許可會繼續進修，另外他表示有許多事他也可能會做，例如會當義工，不過唯一他不會做的，就是不再工作賺錢。

寄語

黃運康老師最後也勉勵慈幼仔要在讀書方面盡心盡力，不但對自己有益，同時也直接間接地幫助了學校，幫助了師弟。最後，無論在這次訪問，或是平常在學校，我們都不難發現黃運康老師是個關心學生的老師，而且在將退休之際，也十分關心慈幼未來的發展。我們校報謹代表全校學生，感謝黃運康老師在這卅七年中，為慈幼付出的努力及貢獻，並望黃老師能享有一個愉快的退休生活。



中國

傳統飲食智慧

文：林愷俊、葉鈞頌

所謂「民以食為天」，中國人對食一直有一種執著，千方百計以「吃得更好」。故古人集科學、禮教之大成，發展出一套飲食智慧，時至今日仍惠及世人。我們挑選幾則飲食知識，讓同學窺探當中一二。



「茶山之英，含土之精」

中國的茶文化源遠流長，博大精深。由古至今，茶都被視為有可貴的藥用價值，李時珍《本草綱目》記述茶「最能降火，火為百病，火降則上清矣」，《神農本草經》則記載「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之。」喝茶可是我國食療以至中醫學的起始。最近更有研究指中國茶有防衰老、抗癌等效用，備受矚目。

另外儒學大家朱熹則將茶理擴充為人倫修養之依據和德性教化之道理。結合飲茶與禮儀，開創了八百年來的茶禮茶俗，無論婚禮、喪禮、祭禮均用茶禮。現在媳婦過門後是都要沖一碗「媳婦茶」予岳丈岳母，可見茶禮深入民間，廣為遵行。

無論如何，能忙裡偷閒呷一口茶，感受當中之淡雅，豈非逸事？



「典雅由筷托出，玲瓏自竹制來」

筷子這種日常同學每日都必會用到食具可謂是中國的國粹，其設計簡單便利，且巧妙地運用了槓桿原理，所以被西方人譽為「東方的文明」。

筷，古稱箸。箸之所以易名為筷，與民間俗諺有關。筷一字最早見於江浙一帶，當地人大多是水上人家，他們總希望一帆風順，由於「箸」跟停住的「住」字同音，故反其義為快，又加竹頭作「筷」字。

筷子能否加快進食速度，見仁見智，但用筷子進食有益健康倒是事實。最近科學家發現用筷子夾取食物，牽涉到手指、手腕及肩膊等三十多個關節、五十多條肌肉的運用，對大腦、關節、肌肉的鍛練十分有益。

現在外國人也學起用筷子來，身為中國人，我們是否好應練好「筷子功」呢？



「谷肉果菜，食養盡之」

在中國，「飲食」與「醫學」關係千絲萬縷，食物皆可入藥，醫學理念又化在飲食文化之中。而食物相剋的理論可說是兩者最明顯的交錯之一。

中國傳統醫學中，基於作用於身體的反應和器官的感受，食物之性狀分為寒、熱、溫涼四氣；又有酸、苦、甘、辛、鹹五味。不同食物的配搭，可能會影響身體內部平衡。

例如柿和蟹皆為寒性，二者同食，寒上加寒，有傷脾胃，令人腹作瀉，身體虛弱者尤應忌之。所以古有「蟹柿同吃，定見閻王」之說，雖未免誇張，但老一輩人所說的不無道理。

再看現今科學分析，則知食物相剋之論證據確鑿。原來柿子富含單寧

，它是植物中的一種用於防衛害蟲的化學成分，單寧會使蟹肉中大量的蛋白質凝固，導致腸部痙攣，引起肚瀉、中毒或其他症狀。

千年前古人能歸納出如此精確的結論，全基於觀察和經驗，成果日積月累，方能建立一套實用的智慧。讓我們進餐的同時也用心去體會和思考，並感謝前人作出的付出。

飲食與文化：豆腐與孝

冠軍 文：謝耀壕 4B10

有一種食物，物美價廉卻能令人食指大動。你不一定會鍾愛它，甚至會覺得它淡而無味。但無論如何，你也一定聽見它不平凡的名字，欣賞過它雪白無瑕的形象，感覺過它彈指可破的表面，品嚐過它清新自然的味道。猜到它是甚麼了嗎？它就是豆腐。

我對豆腐情有獨鍾，所以我知道豆腐有層出不窮的搭配。不論是煎、蒸、釀、炒、炸、熬湯、甜品、涼食、熟食一樣無與倫比，令人垂涎三尺。我覺得中國的文化就好比豆腐，縱不如其他國家文化般絢麗奪目，但至今又有誰能抵抗這廣集眾長的文化特色呢？

相信有很多人已經了解到豆腐的美味，但有誰知道豆腐的起源呢？豆腐的起源眾說紛紜，但有不少人認為是從劉安所開始。劉安，乃漢高祖劉邦之孫，人稱淮南王。據說劉安的母親有一天臥病在床，因為他清楚母親喜歡吃黃豆，於是令人將黃豆磨粉，並加水熬成湯，以供母親飲用。不過劉安又怕湯水無味，於是加鹽用作調味，但沒想到湯水居然凝固，這就是豆腐的雛形。

其實豆腐的典故除了讓我們得知豆腐鮮為人知的起源外，更包含了一個舉足輕重的概念，那就是五倫八德中的孝。典故中劉安不僅關心自己的母親，還對母親的喜惡瞭如指掌，體貼入微，好比舜般純忠純孝。身為一國之君，必須日理萬機，但他卻依然對母親的病十分關心，盡了為人子女的本份，以孝順報答母親的養育之恩，至情至性，孝感動天。

《孟子·滕文公上》有云「聖人有憂之，使契為司徒，教以人倫：父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信。」我們可從中得知在中國人倫人文世界中，首先著重的是孝悌之道。由孝敬父母，使人能返顧而念其所生之本。除此之外，三綱五常、九美八德中都貫穿著一個「孝」字，所以有「百行以孝為先」一說。劉安正正就是深明這概念，以此而作成了日後人所皆知的美。可惜，孝的觀念和豆腐背後的典故一樣，明瞭的人，隨風而散，時至今日已淡然遺忘。

現代人的生活節奏急促，為了追求物質而廢寢忘餐、為了追求地位而在忙碌中飽受煎熬。人們長大成人後卻忽略了雙親付出的辛勞、耗費的心血，以為供養自己的長輩就是孝的表現。齊齊整整地和家人吃一頓飯，讓父母緩緩地看一眼，好像已經是一件遙不可及的事。取而代之的是透過手提電話的一封敷衍的訊息、一場冰冷的對話、一段觸不到的影像。是資訊發達的錯嗎，還是現代人的悲哀？

兩代相聚在一起進食，對維繫家人的關係非常重要。中國自古以來就有這種風俗，因為用餐期間可聯絡感情，歡樂好合，更可使兩代的關係長久維持融洽。試想像那座無虛席的畫面，聽子女訴說生活上的壓力、向長輩付出關心，依戀他們，愛護他們。即使閒話家常也好，亦算是對自己的父母盡了一份孝。

封建宗法禮樂之制，雖衰亡於周秦以後，但倫常之孝悌，孝悌之文化至今不改。其實人們不一定要如劉安一樣，為了母親與方士進行多次研究，發現一樣全新的事物。相反簡簡單單，以無微不至的心，與雙親一起吃家常便飯就能夠體現孝，倘若連這也做不到，那就更遑論其他的事了。一起用餐能夠盡孝悌之餘，同時更能加深中國食的文化。

反璞歸真，遺棄現代人的生活節奏，回憶起那豆腐背後的典故、回憶起那孝的觀念，以自己的行動去彰顯出孝悌吧！

論快餐與文化

亞軍 文：黎俊彥 4E18

快餐，是可以迅速供應及準備，通常是一些可以徒手拿取的食物，吃起來非常方便。相信大家都有過吃快餐的經驗，不論是為了時間或是為了口腹之慾，身為居住在都市的市民，快餐似乎已經成為了我們生活的一部份。但我們在吃快餐的時候又有沒有想過快餐的原意是甚麼呢？而現今社會的文化與快餐又有何相似呢？

現代社會轉變快，經濟發展越迅速，人們生活節奏也就越急促，為了爭取短時間內達到目的，事事講求速度，效率。快餐就是這個時代下的產物，雖然它不健康，但是它方便，快捷，便宜，講求效率，人們就為了追求速度，捨棄了健康。他們認為只要夠快，犧牲是無所謂的。但是，快餐本身的原意又是不是只為了追求速度呢？

快餐的出現是希望減少煮食以及進食的時間，令空餘出來的時間可以做更多的事。但現今不少人把快餐的原意倒轉了，他們認為為了要有更多的時間，所以就必須減少煮食而及進食的時間。這個想法絕對是不健康的，也就是這個想法，令人變得更為功利，只懂得重視結果。舉個例子，就像人類發明計算機一樣，發明計算機是為了計算更為方便，準確，而不是為了計算而發明計算機。這種倒果為因的想法看似荒謬，卻是現今大部份都市人都有的想法，也是現今社會的文化。

人們萬事求快，往往在細微處疏忽，釀成大錯。就像快餐一樣，只是為了快，但是缺乏營養，多吃無益，久而久之身體便出現毛病了。萬事只為求快，令不少都市人都乏略了一些重要的東西。現代人急功近利，只為求盡快獲得金錢，很多基本的道德都被拋諸腦後。以哄動一時的三鹿奶粉事件為例，無良奸商為了在短時間賺更多的錢，不惜把化學品加進奶粉裡，危害幼兒健康。難道這就是賺錢必要的部屬嗎？難道真的為了快，可以把一切都拋諸腦後嗎？難道不惜一切的追求速度就是正確的嗎？

盲目追求速度，更會影響社會的長遠發展。比較以前的人和現今的人，不難發現，現今的人往往心浮氣躁，缺乏耐心，對任何事情都只求盡快達成目的。加上媒體耳濡目染，我們的下一代，更是急功近利，為達成目的，不擇手段。這無疑是未來社會的一大隱憂。

當快餐成為文化，文化成為快餐的時候，急功近利往往成為潮流。速度是重要的，快餐的出現也是為了改進速度。但是盲目追求速度，犧牲一些重要的東西，這難道不是和快餐的本意背道而馳嗎？重質不重量或是重量不重質都是不好的，唯有好好衡量兩邊，取一個既快，又沒有不量影響的方法才是最好的方法。

街頭飲食之去或留

季軍 文：蕭澤旻 4E30

走進旺角、銅鑼灣等地，不難發現一群群的市民聚集，一間間的店舖放出煙霧，一陣陣的香味傳來，皆因他們在維護香港的文化－街頭飲食。雖然街頭飲食文化在政策、經濟和民生方面皆受到莫大衝擊，但街頭飲食文化仍舊陪伴著我們每天的生活，香港街頭飲食仍舊發展。20世紀90年代至今，香港街頭飲食文化出現了一些變化，讓街頭飲食得以繼續發展。

近來香港多了賣小食的店舖，而街頭熟食小食店併立的情況皆在旺角、銅鑼灣等地隨處可見，無牌熟食小販亦相對地減少。創立熟食小食店的風氣除了在一的一般的大街小巷外，近年更拓展至商場內。商場內除了有糖果店，更有販賣街邊特色小食的店舖，如雞蛋仔、日式章魚燒等。更有一些商場設有熟食小食攤位，供較小型的小食食肆租用，這些攤位一般會販賣棉花糖、叮叮糖、龍鬚糖、盲公餅、各式糕點、果仁等較小巧的小食。這些商場大部分都設有空調系統，環境相對於傳統的市集、街道較佳，吸引了不少人流，故亦吸引了不少商販租用店舖。

此外，近年亦有商人看準商機，於大型連鎖便利店內加入小食部，供應小食，如魚蛋、魚肉燒賣甚至炒麵，而這些便利店總會在早上上班、上學、中午吃午飯、下午放學的時候「人頭擁擠」，當中不乏手裡捧著魚蛋、燒賣的上班族及學生，亦表示出小食部在便利店亦非常受歡迎。那時還有人想起街頭飲食嗎？他們的生存空間還存在嗎？

文化全球化的影響下，促使了世界各地文化的互通與交流。在香港這個文化背景獨特的地方，共融能力非常之強，使很多富各地特色的食品都能傳入香港，打入香港市場，亦吸引了許多不同特色的文化進駐，成了一時潮流。亦有商販從外地吸收特色飲食的精髓，融會本地飲食特色，如日式章魚燒、珍珠奶茶等。本地已吸收了不同地區的街頭特色食品，香港的街頭飲食已成為香港的特色來吸引遊客，那麼香港的街頭飲食又有沒有影響世界其他的地區呢？



Talking with Mr. Cheng

Cheung Wing Yeung

Q: How do you feel about Salesian boys?

A: My impression of the salesian boys is smart and energetic. They are keen on organizing and taking part in activities. I should say most of them play hard during breaks yet still not able to study hard. I can't see there is any lack of talents in academic among them! The key is whether or not they make time and maximize their potentials.

Q: Before joining the salesian family, have you been a teacher in other school?

A: I used to teach in another boys' school in Ma On Shan for 5 years.

Q: Are there any differences among the two schools?

A: To me, the two schools make no big difference in terms of the mode of education because the mission

and the vision of the two schools are more or less the same. What's different is the rapport with colleagues here. All teachers here are considerate and experienced. They are willing to help new teachers to get know the system here. The closeness with one another creates a sense of family.

Q: Why would you make up your mind to be a teacher?

A: I was influenced by my English teacher. She showed me how enjoyable her life as a teacher was. But later I have found things are not that simple! haha.

Q: Have you ever thought of choosing other careers other than being a teacher?

A: Upon completion of F.6, I had already decided to follow my teacher's footsteps. In my JUPAS

selection, almost the first 6 choices were related to English language teaching. With God's blessings, I could continue my studies in University of Hong Kong majoring English Language Education. Right after my graduation, I started to be a teacher. So I never thought of choosing other careers other than being a teacher.

Q: Would you mind writing something to encourage our fellow schoolmates to pay more efforts in our studies?

≡ ≡ ≡

*Life isn't all beer and skittles.
Play HARD
and
Work HARD*



The Kick-off Ceremony of the English Corner

Date: 5 / 10 / 2009



THE ENGLISH AMBASSADORS

Cheung Wing Yeung

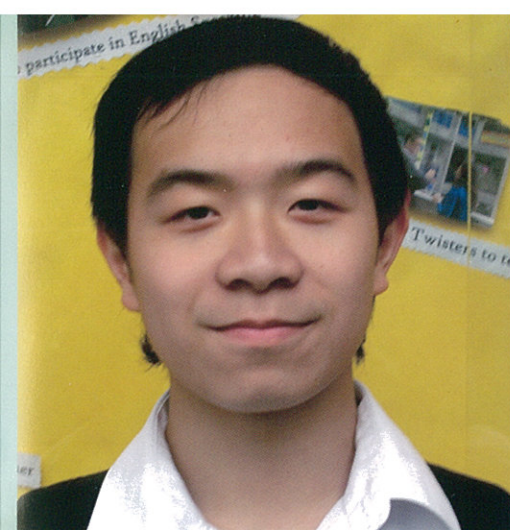
I believe that every student in Salesian School knows us. You see us every Monday, Wednesday and Thursday when we are on the stand promoting English Corner's activities

Whether is be the reading session, watching movies or playing games, we can greatly improve our English through attending English corner. Did you grasp the opportunity to attend those events? Let's the English ambassadors share their experiences with you.



English Speaking Day

Date: 3 / 3 / 2010

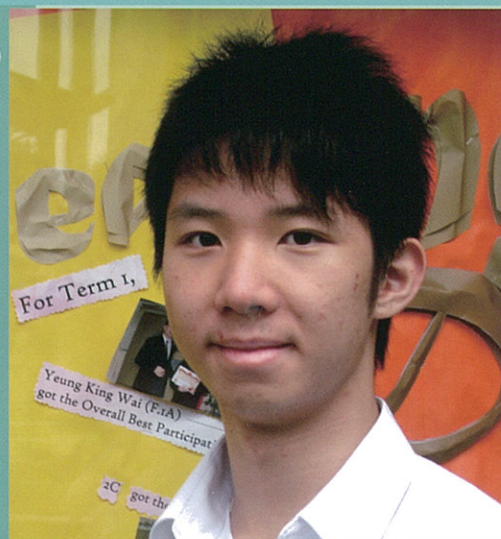


Willis Lam (6A)

Do you know what can we learn from watching English movies? The English corner has shown a lot of films in this academic year. Such as Fantastic Four and The Day after Tomorrow. Those films are well-known and interesting that I think everyone of you would enjoy it. Some may find it is hard to follow the conversations. At that time, we can make use of the Chinese and English subtitles! Try to jot down anything you don't know and check up the dictionary. It is believed that your English will be improved after watching a film!

Have you even been to the English Corner on Thursday? There is a reading session in the English Corner. You can pick any story books on the shelves and read it out loud. At the same time, reading aloud can help you to improve your pronunciation and learn more vocabulary items from the books. Teachers can correct your mistakes and give you advice in learning English. It is fun, isn't it?

Cosa Lam (6B)



Kendrick So (6B)

Every Wednesday, we play board games in the English Corner. We play games such as scrabble and monopoly. During the game, we can practise our English. For example, we can build our vocabulary through scrabble. Through playing monopoly, we can improve our listening and oral skills as you have to use English to communicate with others. If you learn English in an interesting way, it will not be boring and hard at all!

It is glad to see that many of the fellow schoolmates participated our activities actively. See you next year!

**Remember,
Six times a year,
English no fear!**





Say **NO** to **DRUGS!**

Cheung Wing Yeung

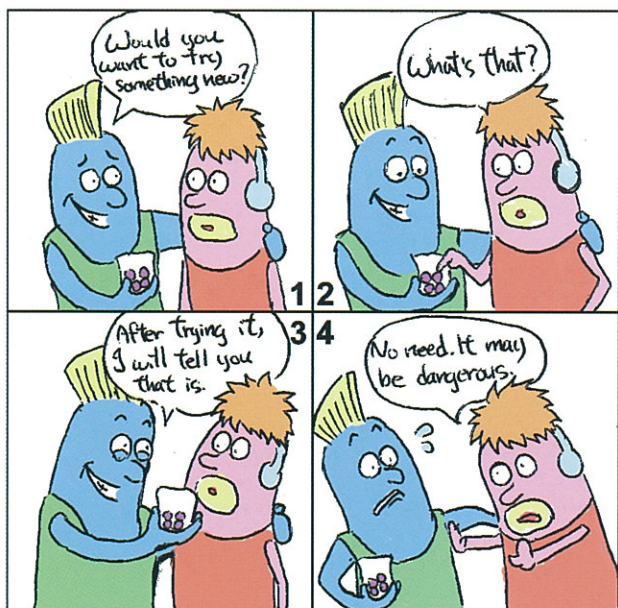
For many years, drug abuse (濫用藥物) in Hong Kong has been a headache to the government. Recent statistics reveal that the overall number of young drug addicts is on the increase. It seems that the problem of drug addition is seeping into (滲入) our society. What are the causes and what can we do to deal with (處理) the problems?

The problem is caused by combination of factors. Some psychologists claim that there are mainly two reasons that drive young people to take drugs: Curiosity (好奇心) and stress.

Curiosity:

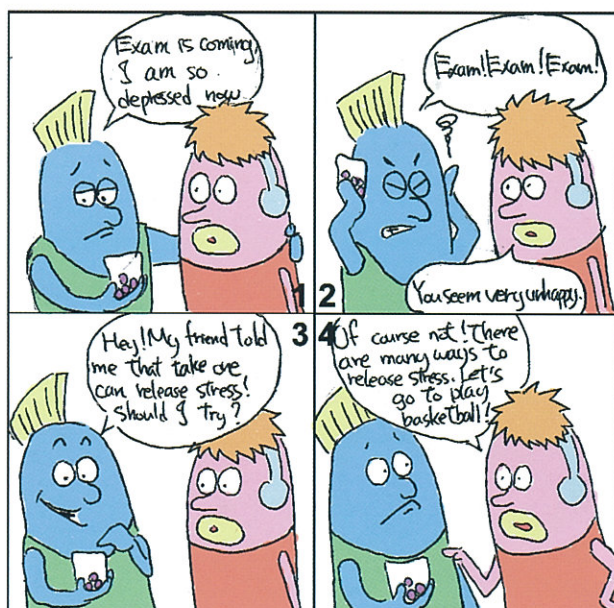
Some may believe that taking drugs is "cool" and fashionable. Some may make friends indiscriminately and mix with bad elements, they may led astray and try those 'new' things

How to tackle this factor?



Stress:

Have you ever feel stressed? From studies or anything else? Some young addicts may want to mitigate the stress and try to take drugs. We, however, have many ways to release stress. For example, play sports, listen to music. Remember, Drug-taking certainly not a solution!



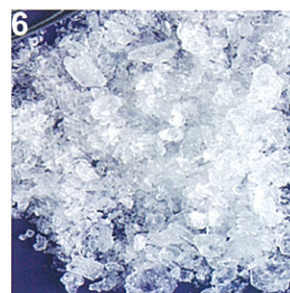
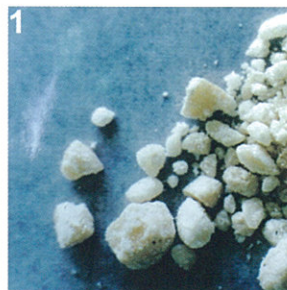
Drugs may make people feel good for a minute, but they can ruin (損毀) your life! If you discover (發現) your friend is taking those soft drugs, go and help them to prevent them from indulging (沉迷) in it! If someone gives you drugs, remember to say NO!

Matching Game

Let's learn more about illegal drug's name!

Illegal Drug's name in English	Chinese translation
1. Cocaine	A. 可待因
2. Heroin	B. 愷他命 (K仔)
3. Codeine	C. 可卡因
4. Marijuana	D. 安眠酮
5. Quaaludes	E. 鴉片
6. Methamphetamines	F. 海洛英
7. Ketamine	G. 嗎啡
8. Opium	H. 安非他命
9. Morphine	I. 大麻

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____



1. C 2. F 3. A
4. I 5. D 6. H
7. B 8. E 9. G



Food & Festivals

- Miss Ting

Culture is a group of people sharing similar ideas and lifestyles. Food is an inseparable part in a culture. Through studying the eating habit that a culture has allows sensitive observers to gain a deeper understanding of a particular culture. Do you ever wonder the stories behind the food which people eat in different festivals? The stories of the food which people consume during Thanksgiving in North America and Passover of the Jews will be unveiled in this article.

Thanksgiving is huge for Americans and Canadians. It is a festival to show their gratefulness to God who helped them to survive in the then newly found America. People would take the troubles to travel for a few thousand miles to go home and spend Thanksgiving with their beloved families. This important meal is prepared by the women in the household. On the table you can find turkey, cranberry cause, stuffing, candy yam, mashed potatoes with gravy, pumpkin pie, sweet corn and fall vegetables. These are the dishes that can be found on a beautifully decorated table furnished with china which are only being used during important festivals. Leftovers are reserved as late night snacks as thanksgiving dinner is served before sun sets.

Passover is a sacred festival for the Jews. Passover is for the Jews to show their gratitude to God. Before they were led out of Egypt by Moses, they were enslaved and were under brutal rule of the pharaoh. God had inflicted ten plagues on the Egyptian so they would the Jews could leave Egypt. Every firstborn male in each household was killed with the exception of those who had lamb blood on their doors. A special dinner called "sedar" is served on the first day of Passover to the family. There are 15 steps for a formal "sedar". Unleavened bread and vegetables are served during "sedar". It shows their remembrance of how God had led them out of Egypt. Unleavened bread is made without yeast. So Passover is also called "The Unleavened Bread Festival".

When a culture is studied, we cannot neglect their eating habits. There are always stories which reflect core cultural values. So if you are interested in knowing more about a culture, feast yourself with the foods and ask around and after that you might find some interesting stories behind what you are eating.

Think Before You Eat Shark's fin

- Geoffrey Cheng

When we are taking part in an occasion, it is not strange to see many bowls of shark's fin soup on the desk. In China, shark's fin soup is a symbol of wealth and it is also a traditional dish. Hong Kong is the biggest transitional port for shark fin products. No doubt, shark's fin is valuable. However, is this worth neglecting lives of sharks?

Recently, shark's fin campaign is in the limelight and killing sharks is considered as immoral. There are many groups on the internet which oppose against eating shark's fin. A Facebook group is established for publicizing the message of saving sharks. That is what all the members want. It is found that about 4,000 people signed up for this group and more are joining every day. We can see that many people are concerned about this problem.

The same as a human being, shark also has the right to live. In contrast, we do not have the authority to deprive their live. Additionally, the act of killing sharks is cruel. In many coastal areas of Africa lie hundred corpse of sharks without fins. Living sharks have their fins cut and their trunks are thrown into the water or exposed on waterfront. The pathetic victims then die of over bleeding and infection. What a horror! Moreover, being the top of the food chain, sharks have an important role in balancing population of marine creatures. If they become extinct, it will cause catastrophe of the ecosystem and more species will follow their steps. Furthermore, shark's fins are not nutrition as compared with other common food at all. Cheap as beef and pork bones, their have even more collagen and proteins than shark's fins. The most important thing that needs to be taken into account should be our health and but not be our vanity.

Besides, the presence of the distorted thought in our brain that an occasion without shark's fin is an insult to guests. This attitude is totally wrong and must be changed! There are many things we can eat in this world so they are not a must necessity. It is no use showing off ourselves by using them.

All in all, killing sharks is a selfish act. The originator of the Facebook group, Clement Lee Yui- Wah said "Not everyone has the power to stop the inhumane killing of sharks but everyone has the right to boycott shark's fin dishes." Yes, that's right. Let's us remember these word and stop eating shark's fin soup together.



