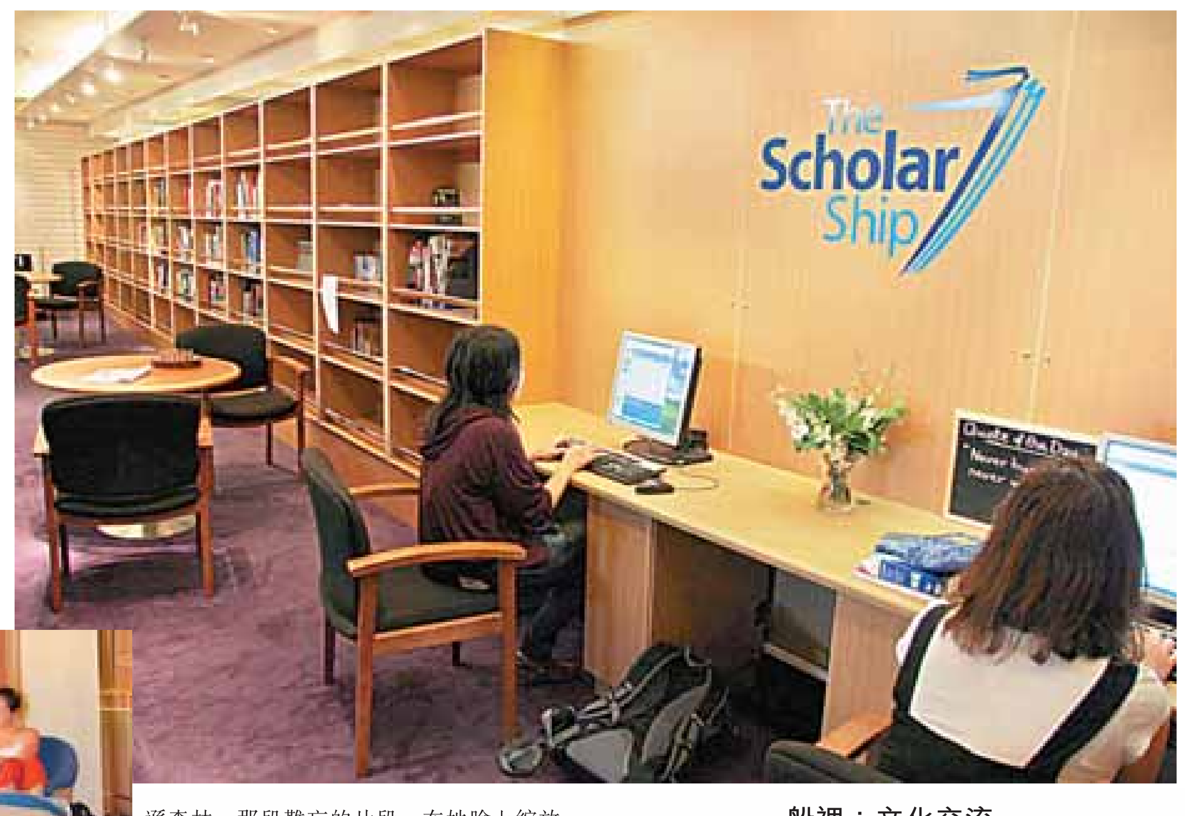
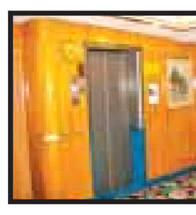
文：鍾依玲　圖：由The Scholar Ship提供、鍾欣琦攝

大學生超豪交流團

十五萬六千港元不是小數目，例如足夠買兩部二手車，亦游刃有餘地應付三年的本地大學學費；不過，這班「富貴」本地大學生拿着scholarship（獎學金）登上這艘「Scholarship」，開始了一趟價值六位數字兼只有三個月的海上交流學習之旅。

不菲的學費，換來的學分暫且只得一間澳洲大學承認，亦延遲了學位課程的畢業時間，而學生們亦仍在拚命地埋頭苦做畢業的功課，但說起這趟海上學習之旅仍然回味無窮，「擴闊眼界、學習了多元文化」，坐在船上接受訪問時，他們不約而同吐露心聲；確實，讀萬卷書不如行萬里路，當中自箇有其道理。

除此之外，還有別的嗎？

當然有。這個海上學習之旅為期約三個月，在今年九月開始至上星期剛結束，途經十個城市包括香港，其餘的城市例如有希臘比雷埃夫斯、葡萄牙里斯本、巴拿馬巴拿馬城、厄瓜多爾瓜亞基爾、大溪地帕佩地等統統鮮為人去的城市，而另一邊同學仔在船上可選擇修讀學士或研究生的課程；前者如世界藝術與文化、可持續發展、國際商貿及傳訊等，而後者如國際商貿、關係和傳訊三方面。

今次跟六位本地學生同坐一條船的其他學生分別來自英、美和墨西哥等國家，合共約二百人齊齊「暈船浪」，在汪洋大海上一邊過着「飄流」的學海生涯，又另一邊領悟着「做人」道理；幸好，船上的暈浪丸是免費派發的。

船外：過土著的生活

這批真正「放洋」留學的六名本地學生中，其中有兩名女將，Pinky方穎琪是其中一位，在港大修讀法律。「有機會去到不同的地方，好似去到亞馬遜森林過土著的生活。」樣子甜美的方穎琪笑着分享，從前只在課本中見到的亞馬遜森林，那段難忘的片段，在她臉上綻放的笑容恍似經已洩露它的難能可貴。

「在巴拿馬時，入了一條村生活了兩日一夜，住在當地人的屋裡，之後跟着當地的土著行山，入到亞馬遜森林，因着土著跟森林的關係，介紹了很多的植物，例如可以醫胃痛的，做洗頭水的等，他們所有的日用品都可以在森林裡找到；我們曾遇上一些很恐怖的蟲，土著說如果被這些蟲咬着，就要跟別人發生性關係才能解決。」方穎琪用着難以置信的語調，笑咪咪的眼睛訴說着這段「探險」之旅。

經歷這段簡短的陸上旅程，她有點啟發。「曾經有油公司想收購森林，但政府及土著抱着相同的想法——捍衛森林，人亦可以有不同的生活方式。」方穎琪不期然透露了少少心聲，自己修讀法律，未上船前可能會做律師行業，但現時可能會選擇其他職業。

海上學習的交流雖然要忍一忍暈船浪之苦，但每到一個新城市，落船遊玩的經歷卻總有意外驚喜。

船裡：文化交流

這艘「獎學金船」真正的名字叫「海上跨文化學院」（The Scholar Ship，簡稱TSS），全長201米，由七所學府作為學術理事會院校，包括復旦大學、美國栢克萊加州大學、澳洲麥考里大學、墨西哥蒙特雷伊大學、英國卡迪夫大學、摩洛哥大阿卡韋恩大學以及迦納大學；而本科生及研究生約有二名多名，分別來自35國國家；海上跨文化學院行政主任Leo West表示，這船要讓學生能夠在跨文化的空間內，體驗嶄新的教學模式。

船上的教學模式學生們未有多提及，倒是不同文化交流的實際經驗，令他們留下暖心的烙印。「有幾位美國同學搞賣書活動，但搞得不太愉快，我沒書可用，有另一位美國同學竟然借了他的課本給我用，而他自己就寧願用影印本。」來自中文大學修讀工商管理的温偉培娓娓道來；船上，每個學生也有免費250頁的影印配額，如果搞活動，才可以獲得額外的配額，如此，難怪這「小事」亦令溫偉培記上心頭。

再過幾天便是2008年，船的引擎將會在一月二日再開動，船槳繼續轉動，新年伊始亦是新一學期的開始了。

「The Scholarship」的課程特色：
- 海上教室學習環境
- 藉多元文化交流機會，學習與不同國籍人士在生活上及社交上的相處
- 以學術為主導的海上課程
- 提倡策略性研究學習

圖文：Jasmine

「進補」

據研究報道，夜間的肌膚因不需要抵抗環境污染的侵害，而作出「防禦」，所以會處於一個自我修復肌膚細胞的狀態，因此晚上睡眠的時候，肌膚對修護產品能發揮最佳的吸收效果，故選用晚間專用的護膚品的女士也越來越多。

同樣地，我們可以因應不同的肌膚需要，選擇適合自己膚質的晚霜，好使入睡後令肌膚不斷自我修復，促進新陳代謝，經過一晚的「進補」，早上起來肌膚更具光彩。

↓OLAY全新無香料無色素配方的多元修護霜，能改善多種肌膚問題，為肌膚補充多種維他命及礦物精華。

←SOFINA全新的HADA-KA NIGHT MOIST SOLUTION具有雙重保濕滋養成份，夜間為肌膚補充角質層的細胞間脂質，晚間滋潤複合物（Night Moist Complex），則為角質層細胞進行密集滋潤。

↑IPSA第6代Metabolizer更生活化系列，其中具有保濕平衡作用的Metabolizer R (Regular) 更生活化保濕液，早晚都可使用。

←Laura Mercier晚間滋養再生面霜Night Nutrition Renewal Creme的多種維他命及營養素成分，有助重建水脂膜，鎖緊水份，舒緩缺水肌膚。

↑L'OCCITANE蠟菊面部修護系列中特別適合晚間使用的珍貴高效修護精華霜Very Precious Cream，改善肌膚鬆弛、皺紋、暗啞及色斑等問題。

←SHISEIDO THE SKINCARE水凝美肌護膚系列中Night Moisture Recharge Enriched，特別適合中乾性肌膚，該款晚霜可集中修護日間受缺水及其他因素侵害的肌膚，修復基底膜及屏障保護效能。

←VICHY NeoVADIOL NIGHT Cream能加快肌膚底層纖維蛋白細胞更新，使肌膚更緊緻。改善肌膚暗啞、偏黃等問題，還特別針對容易出現皺紋、下垂的頸部肌膚，讓面部肌膚回復緊緻。

↑LUNASOL Night Refining Cream是一款高效鎖緊滋潤養份的修護晚霜，質感水嫩柔順。

↓LANCOME特別為乾燥受壓肌膚而設的Hydra Zen Neurocalm™ Night Cream舒緩保濕晚霜，有即時將水份鎖於肌膚內，並達24小時的深層持久保濕，而其獨特香薰還有舒緩及減壓功能。

親子

哨牙煩惱

文：翁靜晶

給孩子的信

「哨牙有乜用？哨牙可以刨西瓜，落雨可以遮下巴，游水可以當摩打……」這首惡劣的童謠，名叫「哨牙歌」，全曲約共十句，乃尖沙咀區的頑童創作於七十年代，專門用來嘲弄牙齒向外暴出的人，歌詞雖然押韻，卻尖酸刻薄，似是道盡哨牙的「好處」，實質就是不留情面，將當事人剝個體無完膚的揶揄。

哨牙妹、哨牙仔、哨牙佬、哨牙婆，全都是憑曲寄意的對象，筆者在十二歲之前，就因為一排向外爬出九十度角的齙牙，成為了「曲中人」！

哨牙，還分為假哨牙和真哨牙，某某影星像白兔般的兩隻門牙，有迷哥迷姊會視之為嬌俏，但如「西瓜刨」那長相的，就必然是丑角無疑。

九十度角的齙牙，當不是嬌俏一族，母親大人忍受不了女兒將來會繼承一個丑角衣缽，就不惜花費萬金，托牙醫幫忙矯形。

齙牙的其中一個原因，是牙齒太多，這又有另一個故事。老人家說，牙多乃是貴相，古代的帝皇，相傳就長有四十顆牙齒（佛陀也一樣）！

正因此，當牙醫下令要拔掉上下顎共六隻牙，便老大不願意，白白失去一個當皇帝的機會。數一數，脫去六顆，只剩下二十六顆，貴氣被削掉一大截，划不來！態度強硬的母親，絕不會輕易罷休，更不會因為「皇帝的故事」動搖。她看來並不稀罕做皇太后，卻十分介意做「哨牙妹」的媽媽，毫無商量餘地之下，就被她硬拉到診所拔牙！

動手術，更不容許哭鬧，稍為哼聲，站在旁邊的母親，就會板起面孔大罵。最痛，卻非是脫牙，那好歹還是下了麻藥的；當用金屬模子鑲在牙床上套取牙齒模型，鐵器力壓在牙肉上，才叫人撕心裂肺地疼！

這短痛，實在只是長痛的開始，第一次戴上牙箍，那種隱隱悶悶的不適，再加上每一回進食後滿黏在箍上的渣滓，更是咬牙切齒地憤恨。

「哨牙歌」，五時三刻仍擺脫不了，卻適逢「古士邦電影」出現了新的反派角色——鋼牙佬，而又多了「鋼牙」的嚎號。

曾試圖將牙箍故意弄壞，母親在痛斥一頓之後，卻又出錢補回一個，且叮囑醫生把螺絲擰得更緊，用行動實現了「自作自受」的生活教材，孫悟空在緊箍咒的法力之下，逃不出五指山。

歷時兩年，九十度角的哨牙，終於給矯正過來，所留下的，惟有是小學時代，一張張尖臉嘴巴的醜丫頭照片。

努力地想，「哨牙歌」其餘的數句，到底是什麼內容。對了，還有「耕田可以當泥耙，飲茶可以隔茶渣，食野可以當刀叉……」再下去，實在記不起，卻倒又想起了另一首「街童」的歌仔：「四眼哨牙凸下巴，E-I-E-I-O」！每見到有哨牙的人，內心不自覺地，就會奏起那「七言絕句」的旋律，也暗裡慶幸，有一位立場堅定而又毫不吝嗇金錢的母親。

要不然，每天照鏡子便聽到「哨牙歌」的詞句，鏡中人和曲中人渾然一體，真不敢想像。

「哨牙歌」在失傳之前，也就留下一個並不完全的版本吧！

文：陳任　圖：伍麗明

咖喱黃花魚

這一陣子吃咖喱「真係食開條癮」，加上兩個兒子不斷慫恿自己在家廚炮製咖喱菜譜給他們品嚐，自己又屬「廿四孝老豆」性格，經他們央求，於是一道道煮咖喱的板斧陸續出籠；嘗試過連吃五天咖喱餐，老妻不禁抱怨：「喂，再咁食落去吝乜易牙周病、暗瘡（乜瘡物瘡?）等等，乜都爆晒出嚟㗎?」

信焉，不過讀者諸君可也要忍耐一下，因為今天又要介紹另一款咖喱食譜，對不嗜咖喱的看官來說，實在罪過罪過，然而沒有辦法，因為打鐵要趁熱，剛做完的菜式急不及待要向各位介紹，還有，下周可能還會再來一次，敬請留意。

好！言歸正傳，今天要介紹這道菜是「咖喱黃花魚」。

一、材料

■黃花魚一條，九百六十克約一斤半
■洋葱一個，半個切薄片，半個切碎粒
■甘筍兩條，半條切薄片，一條半切塊
■薯仔兩至三個，切塊
■月桂葉，三片
■咖喱粉，二至三茶匙
■茄汁，二茶匙
■牛油，三分一磚
■麵粉，三湯匙半
■酒，半杯

二、做法

■黃花魚開邊，各切三份，用少許鹽與胡椒粉醃約十分鐘。
■於平底鑊上並排放洋葱薄片，再放甘筍塊然後放黃魚塊，加月桂葉兩片、酒與水各三分一杯，開火煮約十分鐘。
■用一湯匙半牛油起鑊，慢火煮至牛油溶化，下洋葱碎油略炒，再下其餘牛油，加麵粉炒至暗黃，再加咖喱粉同炒，下三杯水、酒、茄汁與餘下一片月桂葉煮十五分鐘，便成咖喱醬。
■另鍋煮薯仔塊，加入甘筍片、糖、水（如果喜歡，還可以再加點牛油）一起煮片刻，至薯仔熟為止。
■把魚與薯仔放入咖喱醬同煮片刻便成。

冬陽天地　梁冬陽

滿腔熱情VS實際問題

有年輕人準備報讀心理學作為終身職業，我一聽之下，贊成，但提供給他一些實際的問題要他們考慮：

當臨床心理學家，準備服務哪些人？自己的性格如何？是否適合？做心理學家一定要有同理心，是個好的聆聽者，一旦自己的能力有限，不能從根本幫到需要者，怎麼辦？

例如有個家庭，丈夫在大陸包二奶，經常不回家，而太太沒有特別技能，是普通家庭主婦，丈夫不給家用，很久沒有出來工作，孩子又小，生活成問題，心情自然差，來尋求協助，我們能幫到的一定幫，為她尋求輔導協助。但到最後發生家庭倫理慘案時，你會否心理受到嚴重創傷而要轉行呢？假如你的心理狀況未能如此堅強去應付或者因每天聽到的都是負面問題時，影響你待人處事方法，則要轉行。

很多人懂得去處理一般的案例，但處理自己的親友時則難以辦到；有些人和求助者太熟絡，投入太多的感情，要將他們轉介給其他行家。

一個好的臨床心理學家要有好的心理素質，有樂於助人的品格，有耐性去聆聽，有方法去引導他講出內心的感受及怎樣去思考。

一個好的社會工作者同樣地除了有社會福利的知識，最好有心理輔導的技巧，這樣可以及早發現有問題的家庭，及時轉介給專業人士跟進。

最近因天水圍區接二連三地發生不快事情，社會人士一窩蜂地去關心本是好事，但其他區份同樣存在很多社會問題，應該不是從根本出發找出原因嗎？要找出這些原因，例如內地和港人婚姻、老夫少妻、單親家庭、托兒、就業，樹立正確的價值觀，求人不如求己。

幾十年前，也有很多人從內地來港，身無分文，舉目無親，卻靠自己的努力創出一番天地，靠的是那種拚勁，那時沒有綜援，靠的是自己的雙手，只要肯捱，自有出頭天！

玄術

面相淺談

二奶命自救篇

作者簡介

李玲玲自幼跟隨名師學習術數，對手相、面相、紫微斗數、子平八字等術數均甚有研究，尤其精於推算感情事宜。她亦時常往來於內地、日本及東南亞各地作風水勘察，並替本港多間著名機構勘察辦公室及廠房的風水，以術數趨吉避凶。

有人慨歎好男人難找，有人慨歎好時機難有。當找到一位合眼緣的異性時，他已成為別人的男友或丈夫，但彼此間的緣份沒有停下來，且發展得越見激烈，最終演變成一段三角關係。

「為甚麼我的男人都是別人的？」這類女性低吟自怨，其實的確有「二奶命」這回事，從相學裡能找到一點緣機，亦順道一敘解救的方法。

二奶相

・髮腳不齊
通常出身較差，因此成長時期生活環境較苦，成就日後易受物質引誘。

・兩眉寬闊
雙眉中間能放下兩隻手指者，是為兩眉寬闊，主其人思想開放，尤其在性愛方面較為隨便。

・耳貼面
耳朵貼面而生主其人欠缺主見，依賴性強，個性順從亦喜歡依靠別人。

・鼻小鼻直
鼻細小者，天生對成熟男性特別感興趣；鼻直者，喜歡事業有成的異性。女性若兩者兼備，很容易會傾慕有家室的男性。

・下巴尖
下巴尖為享樂主義者的面相，一生以追求快樂為主，不重視家庭生活。

自救方法

所謂「二奶命」並非指天生要做第三者，只是具備了做二奶的條件，對遇上的異性多加警醒，並下定決心，二奶命是可以破解的。不過天生姻緣運不太正常的異性擇偶時最好留意以下幾點，這樣才能找到真命天子。

1、對方年紀比自己小一個月或以上。
2、對方年紀比自己大十年或以上。
3、對方曾離婚。

生肖

文：鄭國強

平穩是福　謀定後動　平穩是福，謀定後動，急躁求功反成負累，防被利慾薰心踩陷阱，加強自我保護意識，切戒招積。

運氣一般　忌亂想　忌胡思亂想，遇事先想清楚，忌只看表面情況，收斂一朝發達念頭，過分進取反易添上憂愁。麻煩事多需冷靜解決。

多溝通　少發火　不小心的小失誤也不容易得到眾人的諒解，按捺不住脾氣，便不要找人討論，找一個心平氣和的時候跟人商討，才能解決問題。

謹慎理財　忌投機　注意做好理財工作，對任何事都不宜有太多的幻想，不宜投機取巧，還是腳踏實地自我增值為好。

漸入佳境　如魚得水　漸入佳境，事業生活如魚得水，工作表現尤其出色，好好珍惜眼前機會。忌探病問喪，不作投資，投機。

工作量大　改善生活　工作量大，勿操勞過度，適宜改善生活節奏，多休息充電。勤勞付出必有回報，加班加點主動幫助同事獲讚賞。

化敵為友　忌做擔保　化敵為友是上策，表達和好心意，提出合作新計劃，或有意外之得，凡事做足準備，求謀要知禁忌，忌做擔保。

嚴控開支　勿意氣用事　財運雖然穩定，但仍要嚴控開支，否則會入不敷支。有分手的危機，年輕戀人多作思想溝通，多了解對方，勿意氣用事。

文昌旺　利學習　文昌星旺，大利學習，讀書及任職文化工作之人，宜搞好人際關係。注意腸道疾病，小病小痛不看醫生會演變成大病。

財運差　宜注意　財運欠佳，賺錢機會減少，一切需擇善而行。人氣及戀愛運反覆，感情生活需多加包容，勿小事化大。

加強溝通　遇事多考慮　下決定之時，要從個人立場去考慮，不要全靠別人怎樣看。利走內地洽談生意，加強與合作夥伴的溝通，謀求拓展之道。

搞好人緣　計劃將來　搞好人際關係，若能得到友人幫助，就可轉向順暢，工作放緩，趁空檔檢討過去，計劃將來，有助日後事業的發展。

星座

文：司天

白羊座 21/3-19/4　「得人恩果千年記」，有機會的時候，第一時間報恩，以示你的誠意和感激。本星期只要你肯多花腦筋，一定可以得到可觀的回報。好好保持標準的身材和體重。

金牛座 20/4-20/5　太過害怕變動，往往使你錯失良機，停滯不前。相反來說，如果這幾天你能夠挺直腰板，甚至「拋一拋」對頭人的浪頭，無論對手多麼強勁奸狡，也會被你拋窒。

雙子座 21/5-21/6　新歡雖好，舊愛難忘，雙子座的你總是拿不定主意。無論如何，每天都要堅持吃疏果，維他命及營養補充劑則酌量因應便可。越是心浮氣躁，就越要保持冷靜。

巨蟹座 22/6-22/7　投資得利，何妨與家人一起分享豐盛的成果。愛情給你無限溫馨和歡樂，但同時也給你帶來不少煩惱和痛苦，這幾天不妨拋開情愛，多花精力留心身旁的事物。

獅子座 23/7-22/8　無論是皮鞋、運動鞋，高跟鞋或拖鞋也好，為了安全起見，一旦損壞了，就不要再猶豫，快快拋掉，換過新的。本星期你會遇到不少誘惑，得看你的意志和定力。

處女座 23/8-22/9　心中喜歡的異性，總是那麼可望而不可及。「知音人」認同及欣賞你的想法，使你感到鼓舞和欣喜，自信心因而大大增加。這幾天要特別小心肩膊，別搬重物。

天秤座 23/9-22/10　本星期慎防是非及小人，多留在家中看電視、閱讀或做家務，便是趨吉避凶的最好方法。做運動要講求平均，除了跑步、行山之外，也要多做上肢的負重運動。

天蠍座 23/10-21/11　多留心上司及朋友的每一句說話，你會不難聽出對方的「弦外之音」，及早作出心理準備及部署，到時一定可以處於上風。逛公司時，順帶選購一些新穎的唇膏。

人馬座 22/11-21/12　「物極必反」，運氣這一回事也是服膺於這個定律的。聰明的你，應該不用多說也明白吧。本周你會很容易做好「大事」，但在小事方面，卻會出現無謂的缺失。

山羊座 22/12-20/1　敢於冒險的你，此刻正是一個不錯的時機，只要能夠時刻提醒自己清醒一些，小心一點，一定可以有所斬獲。此外，你的才華與光芒已露，想不到竟招好友妒忌。

水瓶座 21/1-19/2　本星期你的運勢甚為強勁，事事順利，得心應手。水瓶座的你大可乘勢重新辦理一些以前處理失當的事情，實行撥亂反正。「平安二字值千金」，一切以安全為上。

雙魚座 20/2-20/3　男女的感情生活，似有還無，多為自己的理想和人生目標努力，關心家人的情緒及身體健康。面對沉重的工作或學業，你得首先注重健康，不要讓自己太過勞累。