

How to manage stress

互動英語教室

Hong Kong is a **fast-paced**(快節奏) city. Some people are under **tremendous**(巨大的) stress. No one likes to admit that he or she can't meet all the expectations from parents. You may not even realise that you are under pressure. **Adolescence**(青春期) can be a very stressful time for young people since they face pressure from exams, parents and peer group.

How can I tell whether I am under stress?

Your own bodies do respond to stress in some ways. If you suffer from headaches, frequent colds, sleep problems very often, you are probably under pressure. When you are under pressure, you get sick easily because your **immune system**(免疫系統) is affected **adversely**(負面).

How can teenagers deal with stress overload?

Think in a positive way. Going to school might be a way to motivate yourself and to meet new friends. If someone **bullies**(欺凌) you in school, tell you parents and teachers.

Develop a hobby. Play music or your favourite sport with your friends. Learn something new e.g. drawing, guitar. It doesn't matter if you can't do something perfectly but just as an **amateur**(業餘).

Share your feelings. Say what you think to someone you trust. Never hold your feelings within. If you are afraid of telling your friends or



學生在課餘時間抽空與同學燒烤，既可增進感情，亦有效舒緩上課壓力。
資料圖片

parents, turn to the social worker in school or doctor for professional advice. They are people whom you can trust.

Stress is not always bad. It can drive you to move forward if you can handle it well. Let us do an exercise together now:

Get a pen and a paper. Then, make a list of the things that cause your stress like "I failed an exam", "my parents blame me", "I was bullied by a friend". Think of the ways that I can solve these problems: work harder next time? Tell my parents my feelings? Turn to social worker for

help? Accept the fact that you can't control everything in life.

Never try to escape your problems by using drugs and alcohol. It's very dangerous since they can damage your health. Be willing to take risk and make changes from now on but don't **overwhelm**(壓倒) yourself with tasks that you can't handle. Understand your limits. You have to learn how to express yourself and say no.

Think in a positive way! You can make success happen!

■ By Lily Poon

流行文化錄

小時候看《龍虎門》時已經特別喜愛降龍十八腿的招式名稱：「青龍出洞、黑龍偷心、左右神龍、飛龍壓頂、群龍亂舞、盤龍雙飛」，只覺得每個「龍」字都與前面另外一個字組成新的詞語(那個時候並不知道這是中文最常用的「偏正式」構詞方法)，塑造了不同形態的龍，很是有趣。進中學後開始看武俠小說，第一本是古龍(本名熊耀華)的《天魔女》(後來才知道不是古龍作品)，更為裡面的招式名稱入迷：「青莖翠蓋、銀塘葉滿、疊翠跳珠、衣袂蓋傾、枝笑並肩、雙龍並妍、一莖兩影、引翠分紅、連理分葩」。我不知道這些招式該如何演練，但以蓮花蓮葉不同姿態的鮮明形象命名，而偏沒有一個「蓮」字，卻成為了我寫作的啟蒙老師，不只是轉變用詞，我還學會從多個不同角度來描述同一樣事物。

引用經典傳承文化

後來讀到金庸(本名查良鏞)，美女拳法寫盡唐朝美女神態麗姿：「貂蟬拜月、西施捧心、文君當爐、貴妃醉酒、洛神凌波」，更讓我明白到「典故」之於創作的重要。這些招式語言所承載的文化內涵，又豈是甚麼「超霸絕拳」、「強極殺腿」、「凶

金庸建構「大娛樂圈」

邱健恩 香港中文大學專業進修學院語文及翻譯學部高級導師

狂七擊」所能比擬？現代人使用語言像走上不歸路，除了不斷隨意搭配文字而成新詞，任意使用形容詞刺激感官外，文字已經不能再反映形象，更遑論文化。

頂尖武學轉借漫畫

金庸創造了許多家喻戶曉的武功，「九陰真經」與「九陽真經」是表表者。1977年，鄭少秋主演的《倚天屠龍記》紅極一時，黃玉郎颯準時機，把「九陽神功」從電視影像拼貼到漫畫裡。「九陽真經」於是一分為二，上卷內功、下卷招式。黃玉郎更進一步解釋「九陽」為9個可以儲存內力的大穴(如足陽明胃經穴、足太陽膀胱經穴、手太陽小腸經穴)，每陽配合一個奇特的練功姿勢。上官小寶亦把九陽神功拼貼在《李小龍》內。「九陽」是九式武功，包括1種身法、5種招式和3種內勁。每一式都有一個「陽」字，九陽依次是移形分陽功(身法)、二陽霹靂掌(掌法)、幻影破陽拳(拳法)、百變烈陽腿(腿法)、五路陽爪(爪法)、旋風太陽勁(內功)、烈火焚陽勁(內功)、八卦穿陽指(指法)和烈陽勁(內功)。

1982年，電視台開拍《射鵰英雄傳》，黃玉郎隨即把《射鵰英雄傳》畫進《醉拳》中，郭靖變成了王

無忌(雖然不蠢)，九陰真經則變成「九霄真經」。20年後，黃玉郎重畫《龍虎門》，把九霄真經與九陰真經、九陽神功並列為當世頂尖武學秘笈。九霄原出九陰，卻成功擺脫影子身份，堂堂正正走到一線，與九陰九陽並駕齊驅，黃玉郎的創作能力，實已超出一般拼貼技術了。

流行金學現多媒體

「九陽」與「九陰」的拼貼現象，除了讓我們窺見漫畫作為香港流行文化，其創作與生存之道外，更讓我們體認到金庸小說的武俠元素正從文字不斷向外擴散。隨著愈來愈多媒體與載體從小說提取武俠元素，金庸已直接和間接地建構出一個滲透至各種媒體的「大娛樂圈」。無論是娛樂文化如電影、電視、漫畫、動畫和電玩，還是藝術文化如繪畫、音樂、舞蹈，以至相關的周邊，都與金庸的小說有著非常明顯的「互文性」(Intertextuality)。金庸小說的人物角色、故事橋段、主題思想和武功招式正以「他力轉生」的模式，呈現在各種新的文本中。而武俠小說作為流行文學、通俗文學的一員，因着金庸，正朝向「雅化」與「俗化」的兩極發展。

金庸，也就成為了香港流行文化中的重要品牌。



普通話 講堂

學習漢語語法的重要性



一個以漢語為母語而又能閱讀和寫作中文的人，不管他身在何處，也不管他日常所用的是普通話還是方言，都有可能心存疑問，即使不學語法，亦照樣能說、能看、能寫中文，那麼還有必要學習漢語語法嗎？其實是有必要的。因為一個以漢語為母語的人，他只能憑經驗和直覺，明白漢語應該怎麼說、怎麼表達，雖然並沒有正式學過語法，但他已經在潛移默化中接受了漢語的規律和規範。

寫書面語注意語序

在香港大部分人都講粵語，但在某些交際、工作或學習環境中仍存在使用規範漢語的需要，而學習漢語書面語的方法主要是通過閱讀。由於缺乏對普

通話的認識和長期接觸，同學在寫作上往往參雜很多不必要的方言及外語成分，破壞語言的完整結構，導致句子冗長累贅，甚至引起語意混淆。當我們要「我手」寫「我口」時，要注意語法上的對換，尤其是語序方面。

例子1：你學習一向「慢過人」，應該「花多點時間」來研究這個問題。

應改成：你學習一向「比別人慢」，應該「多花點時間」來研究這個問題。

例子2：「有看過」這本書嗎？明天你「來我這裡」，大家討論一下。

應改成：最近你「看過」這本書嗎？明天你「到我這裡來」，大家討論一下。

例子3：別人一直「給很多機會你」，要好好珍惜啊！

應改成：別人一直「給你很多機會」，要好好珍惜啊！

看了這一組句子，大家也明白了語法的重要。

現代漢語詞序規律

句子是語言的基本使用單位，可以用來表達一個完整的意思。如果不符合語法規律或違背邏輯事理的，都是病句。例如：「我吃飯。」是「主語+謂語+賓語」的結構，完全符合語法。「飯吃我」就不合事理，所以是病句。在現代漢語中，詞與詞在句子中的關係主要由詞序表示，基本的規律是：1.主語在謂語前面；2.賓語在動詞謂語後面；3.定語在主語或賓語前面；4.狀語在謂語前面，補語在謂語後面。請記住下面的一個順口溜：主謂賓及定狀補，主幹枝葉分清楚。基本成分主謂賓，附加成分定狀補。定語必居主賓前，謂前為狀謂為補。希望對大家寫作有些幫助。

■資料提供：楷博語言培訓
http://www.putonghua.com/

海外 升學秘笈

尚學堂 (Ada Tam)

赴英讀中學 體驗濃厚文化氣息

繼過往多個星期為大家介紹了加拿大、澳洲和新西蘭的中學課程後，今期專欄會為大家介紹最熱門的英國中學課程。相信大家對英國的教育制度不會太陌生，因為香港在教改前的學制正正是源自英國。

英國教制簡介

英國的教育事務由教育及科學部管轄，全國一共分為105個地方教育委員會(Local Education Authorities-LEA)，分別提供區內的學校、學院及其他有關教育服務。而英國的學童從5歲至16歲，一律須要接受強迫性的免費教育。英國初中分為一至中五，中五的學生需要參加綜合中等教育證書考試(GCSE)。高中為中六至中七，而學生需要參加高級程度考試(GCE A LEVEL)，以此作為升讀大學及其它專上學院的評核。英國中學一般每年分為3個學期：第一學期由9月初至聖誕節前；第二學期由1月初至3月底；第三學期由4月中至6月初或6月中。

英國中學一般以「公立」和「私立」來區分，公立中學主要收取本地學生。在英國的私立中學，無論師資、學校設備和學校質素，一般都較公立中學優良。除此之外，私立中學同時提供寄宿服務，每間宿舍像大家庭一樣，有一位舍監和一些高年級的住校生照顧低年級學生。較年幼的香港海外生一般只能入讀學費昂貴的私立傳統寄宿中學，高年級的海外學生則可到學費較便宜的英國政府學院修讀預科課程(GCE A-Levels)。以下會為大家介紹1所熱門私立傳統寄宿中學和1所設有預科課程的英國政府學院作參考。

師資優良 小班教學

Queen Ethelburga's College於1912年創立，是一所設備完善的傳統私立男女子寄宿學校和日校。學校坐落於英格蘭的古老城市—約克西北面的Thorp Underwood。該市鎮寧靜淳樸，治安良好，環境優美，基本生活設備和配套齊全，距離英國第二大城市曼徹斯特只需約1.5小時車程，是一個理想的留學地點。根據英國大學及院校招生事務處(UCAS)的「十三班」計分方法，Queen Ethelburga's College在私立、男女、寄宿及日校等範疇均排首位，亦是英國私立學校協會(ISC)的成員學校，可見其教學資源和教學質素甚佳。此外，學校還提供工作實習的機會予高年班學生，以助學生就自己的興趣發展。Queen Ethelburga's College的學術程度甚高，過往畢業生於GCE A-Levels的合格率達100%，平均分數高達412分，當中更有約70%的學生考獲A級和B級的佳績。在學校任教的老師不但教學經驗豐富，而且大多擁有專業資格和碩士學位，師資優良。學校又以小班制教學形式上課，使學生可以獲得更多的個別協助。

傑出政府預科學院

Brockenhurst College是一所政府預科學院，位於英國南部Hampshire郡內的Brockenhurst，環境優美寧靜，距離倫敦希斯路機場約1.5小時車程。在2010年，Brockenhurst College的學生於A Levels考試中的合格率高達99%，其中73%的海外學生取得A*至B級的成績，90%的海外學生取得A*至C級的成績。Brockenhurst College屬英國最佳的大專學院之一，在過去十年間曾多次獲英國教育標準局(Ofsted)評審為最高等級「傑出(Outstanding)」，亦同時獲英國政府的「Beacon College」認證，表揚學院優質教學及管理水平。學院提供多元化的A Levels科目(50多個科目)供學生選擇，更提供課前英語課程、On-Course課堂英語支援，以及設有國際學生支援組，幫助海外學生解決生活和學業上各項問題。

趙少昂弟子作品 展覽系列 II



「紫迴心印 — 何鳳蓮作品展」

西湖四景 — 曲院風荷 2010

Four seasons of West Lake: Lotus in the breeze at crooked courtyard 2010

水墨紙本成扇 Folding fan, ink on paper

■資料：香港文化博物館



英語世界

Lina CHU

科技日新月異，就連日常用的手機、電腦、相機，以至軟件和商貿服務等均講求突破性和創新設計，所以現今需要很多形容詞來形容這種突破和創新的科技或產品。今次列出一些經常在媒體或廣告上出現的相關形容詞。

首先要說兩個較有趣的形容詞cutting-edge和leading-edge。

要創新，就要作出突破，站在最前線，cutting-edge和leading-edge就有這個意思。

分開使用屬名詞

Cutting edge或leading edge兩個字分開，是名詞，表示一些事物是某個範疇的最新

發展，有創先地位。例如：

This new device is the cutting edge of communication technology.

這種新設備是通訊技術的創先之舉。

He is one of the best scientists at the leading edge of scientific research.

他是頂尖科研界其中一位最好的科學家。

合用形容事物創先

合起來的cutting-edge和leading-edge則是形容詞，用於形容一些產品或設計，表示它是創先發明。

Cutting-edge designs incorporated in this mobile phone have made it extremely user-friendly.

Cutting-edge 創先

這無線電話內置的多項創先設計，使其極為方便易用。

He was award a Nobel Prize for his leading-edge scientific discoveries.

因他的創世紀科學發明，他獲頒諾貝爾獎。

「創新」形容詞舉隅

另一個相似的形容詞是ground-breaking，用於形容一些事物是同類事物中一個新的、突破性的改變。

The director attempted a ground-breaking 3D technique in his new movie.

這導演在新片中嘗試一種突破性的3D立體技術。

The university is doing a ground-

breaking cancer research.

這大學正從事一項突破性的癌病研究。

此外，比較常用常見的有innovative和pioneering。

Innovative亦是採用新的方法和構思，即是創新。

The programme introduces a lot of innovative ideas.

這個課程介紹多項創新構思。創新就是做先鋒，而pioneering就有這個意思，即是開先例。

This is a pioneering treatment for lung cancer.

這是具有開創性的肺癌療法。

不只是產品和運作方式，其實文字亦常常創新。多留意就可多學一點詞彙及習慣用語，令語言表達更豐富。

■linachu88@netvigator.com



■高錕是位優秀的科學家。 資料圖片