

多思考人生目標 擁有總比失去多

英該要知

今天打開手機，又pop up(彈出)了一則student suicide(學生自殺)的新聞，不禁為社會失去了一條年輕生命而慨嘆，也同時令我反思了家長和教師的價值觀，是我們成年人給予青年人過多的pressure(壓力)，而emotionally(精神上)給予的支援不足，還是現在的小孩vulnerable(脆弱的) to adversity(逆境，vulnerable to adversity解作抗逆力低)呢？

古語有云：「人是求生，不是求死」，作為中學教師的我，常常思考如何從soul education(心靈教育)着手，教導青少年要think positive(正面思考)，love life(熱愛生命)。最近，我就給我的高中學生分享了一個從網上看到的inspirational story(勵志故事)，希望他們能學到別人的strong will(堅毅)與tolerance(忍耐)，改變固有的outlook(觀點/看法)。outlook此字常被香港人解作外表，例如：你今天的outlook很好。其實在英文上，多解前景、觀點。)

Mui Thomas，一個廣東話拼音的名字加上西方人的姓氏，曾經是一個abandoned at birth(出生時已被遺棄)的orphan(孤兒)，後來在18個月時被一對外籍couple(夫婦) adopted(收養)。可能有些人讀到這裡會立刻聯想到，Mui的成功因為她幸運地被較富裕的家庭收養，還要是外籍人士，固然會得到更多的opportunities(機會)發展個人所長，當然我也跟學生解釋這是undeniable(無可否認的)，可是Mui也為自己的人生付出極大的努力，才獲得今天的成就。

如大家有興趣，可以上YouTube搜尋Mui Thomas，便會找到很多關於她的報道。Mui天生便患有一種rare skin disorder(罕見的皮膚病) - Harlequin ichthyosis(醫學名詞：丑角魚鱗病)，患者的皮膚生出來就是十分thick(厚)和hard(硬)，而且因為皮膚inflexible(僵硬)，患者的facial features(面部容貌)會被distorted(扭曲)，看上去好像被火燒過般毀容。

另外，因為皮膚自動crack(破裂開)和split apart(分離)，患者fight infections(對抗感染)會比正常人困難，所以當時的醫生也預計Mui不能survive(存活)，當然Mui的生命力比醫生估計的強，現在她已是二十多歲了。

罕見皮膚病 毀容受欺凌

Mui在青少年時期，因為外表而受到online(網絡上)和offline(網絡外) bullying(欺凌)和discrimination(歧視)，也因為別人的cruelty(殘酷)，而令自己的病情更嚴重，在家更變得confrontational(對抗性的)，甚至一度想了結自己的生命。最後，雖然Mui也戰勝了自己，卻經歷了10個月的ordeal(痛苦考驗)，而曾經經歷的cyberbullying(網絡欺凌)對Mui仍有着深遠的影響。

現在的Mui，bubbly(活潑)又articulate(口才了得)，即使因為congenital(先天的)缺陷而不能長時間做運動，但憑着對rugby(欖球)的熱愛，更成為了一名referee(裁判)。假日時，更義務帶領people with limited physical abilities(肢體活動能力有限的人)參與sailing(海上航行)活動，身體力行，live the fullest(活出充實人生)。

看完Mui Thomas的故事後，我希望各位健全力壯的學生們，花少許時間想一想，多思考自己的人生目標、self worth(自我價值)。當面對學業問題、家庭問題或感情煩惱時，再用心想一想，自己所擁有的是否比失去更多呢？

個別的失敗經驗，真的那麼容易把自己擊倒嗎？永遠要記得，解決辦法總比困難多，每次想放棄時，就多想想這個世界比自己悲慘的人，其實活在香港這個福地，真的是十分幸福的一件事。

■ 程韻

作者簡介：英國文學碩士，在男校任教英語的女教師，愛好文學和動物。

喝茶要時機 泡茶有玄機

恒管清思

星期五見報

飲茶頗見香港飲食文化特色。假日一家老小上館子喝茶吃點心，一籠籠冒着蒸氣的小點心，總給人一種窩心的感覺。老外到香港，不免要試味，卻又害怕，總愛尋根問底，把食物的來歷弄個清楚。這也難怪，「三星燒賣皇」是Samsung burns emperor，吃的可是人肉？易牙烹其子首以進，今回可輪到皇帝被蒸了。本地人也好，外地人也好，一說飲茶，不會品評茶水之好壞，只會着眼點心之高下。吃飽是重點，茶水是佐料，並不太講究。

「茶之為飲，發乎神農氏，聞於魯周公。」(陸羽《茶經·六之飲》)相傳神農嚐百草，偶然發現了茶的藥用價值。「茶味苦，飲之使人益思、少臥、輕身、明目」(《神農本草》)，茶可以提神止渴、消食去膩，上中式飯館，不分晝夜，常有茶相伴。

飯前飯後 不宜喝茶

然而，吃飯喝茶，其實並不健康。茶葉中的多酚(polyphenols)和丹寧(tannins)會影響人體對鐵的吸收，而鐵是製造紅血球的必要元素。缺鐵讓人容易疲勞、難以集中精神、抵抗力下降。女生每月行經，鐵尤其重要。因此，飯前飯後，其實都不宜喝茶。

茶含咖啡因，晚間飲用，會讓人精神亢奮，難以入眠。茶能利尿，進入考場前也不宜多喝。這樣看來，喝茶也要把握時機。

泡茶也有玄機

茶葉固然重要，用水也不能懈怠。唐人陸羽便有山水為上，江水為次，井水為下之說。大自然惠賜之清流，隨着環境污染不可復見。出門吃飯，水不能挑，水溫也不由人。坐下想喝一杯熱茶，用的卻是溫水，完全泡不出茶味兒。熱滾滾的茶，對咽喉不利，自不能立即享用。看着那縷縷輕煙，聞着那淡淡茶香，卻自有一番情趣。

今人不好茶者，或好咖啡。咖啡和茶一樣，熱水泡製，方覺滋味。1992年，美國發生一起廣為人知的事件。一位79歲老太太被麥當勞販售的熱咖啡燙傷，身體百分之六皮膚被三級燒傷，住院治療了8日，又做了植皮手術。到底水溫有多高？原來有華氏185度，即攝氏85度。麥當勞認為這溫度泡出來的咖啡最為香濃。

喝個咖啡，竟也飛來橫禍。泡茶要用沸水，陸羽更提出煮茶要把握三沸。這種熱茶，看來只能自家調製，責任自負。



泡茶也有玄機。資料圖片

陳美亞博士 恒生管理學院中文系助理教授

偷窺有罪 絕不幽默

歸根結語

隔星期五見報

在萬聖節的過火事件浪接浪，又有一個賀節飾物廣告：充滿邪意的眼神，皺起眉頭，雙手捧着麻臉(With its leering eyes, furrowed brow and hands cupped around a pock-marked face)，這是鉤掛式恐怖偷窺漢(Scary Peeper Creeper)，是個被通稱為「偷窺狂亞湯」的仿製頭。當家人或朋友在無預防下被嚇倒，施計者便會恥笑那些受害人，有些惡搞片更被網上瘋傳。

一位在多倫多的母親看到這個邪惡頭時，因太像真而被嚇壞(terrified)。她在電台節目中聲討，問這個頭何來幽默(humor)，並強調偷窺(voyeurism)是有罪的，她恐防這飾物淡化(downplay)潛在危險，可釀成(brew)嚴重罪行。有家連鎖店回應了她，把怪頭下了架，那位媽媽的憂心不但有遠見(vision)，還扯上兩個典故。

偷窺狂都叫亞湯

在幾百年前，有一個傳說，一位善良的伯爵夫人為了減稅惠民，答應了她丈夫提出的打賭，在大街上一絲不掛地騎馬繞行，居民大受感動，決定留守家中緊閉門窗，絕不外望，唯獨一個好色的亞湯偷窺，後來他雙眼失明。自此，亞湯便與偷窺漢掛鉤。



一位母親被仿製頭嚇倒。作者供圖

在一部1960年的英國驚悚恐怖片，名為《魔光血影》(Peeping Tom)，主角自幼被獸父無情驚嚇，被培育(foster)成一個有心理變態(psychopath)的連環殺手(serial killer)，作案時片中必定跳進主觀鏡頭(subjective camera)，把觀眾代入兇手視角，並攝下受害者垂死時的恐懼，以供主角重溫，很噁心。這片惹來劣評如潮(backlash)，令導演苦度餘生。

若選擇付鈔看恐怖片而受驚(he shocked)，是自討苦吃；偶遇可憎(disgusting)的公開展示品乃非我所願(against someone's will)；若看球賽時，被迫與挖苦國歌的刁民同坐一個場館，真比身處地獄(inferno)更難受。

林健根 會計師

■ 雨亭

剛退休中學中文科老師，從事教育工作四十年

文史哲皆通 中文自然好

文山字水樂春風

隔星期五見報

我是個喜歡歷史的人，大學時期也修讀中史，畢業後擔任教師，有時也會找一些校外課程，聽一些較有興趣的、短短幾堂的課題來充實一下。爭議多時的「中史獨立必修」的議題，隨着本屆特首在首份施政報告中一錘定音，會在下學年落實，由初中開始成為獨立必修科，並在目前的課程基礎上，持續增潤課程內容，推動學生認識中國歷史和中華文化。

初中中史科現行課程沿用20年，經過逾3年課程修訂後，教育局已公佈第二諮詢稿，並展開諮詢。因應教師去年認為，首階段諮詢稿少談衰亡亂世、文化史課程太多等，現正就課程的修訂再次諮詢業界。

同時，舉辦給校長及教師的培訓班，又增加教學資源等，促進師生「全方位認識國情，欣賞及傳承優秀的中華文化」。我覺得目標非常正確啊。

中史是否需要成為必修科，近年成為教育界、甚至是政治上熱門討論的話題。林鄭月娥在施政報告提出，「讓學生認識自己國家歷史、文化、經濟、科技、政治體制和法律等各方面的發展，培養他們的國家觀念，是學校教育應有之責。」

在哪个國家，都會要求國民認識國史、尊重國旗國歌。在任何場合上，奏起自己的、或其他國家的國歌，你肅立靜聽，這是基本的禮貌和尊重，也是個人的修養，不用懷疑，也不用討論。

某位立法會議員曾於與傳媒的茶敘中指出：「年輕一輩對國家認識不深，中史科修讀人數銳減，初中中史不再獨立成科，這些狀況都令不少人關注該科的發展。」就有關議題，他分享自己的看法。

至於問題應如何解決，他認為可考慮導致問題的「外因」及「內因」，分別為修讀該科的前景，及學生本來對中史缺乏興趣和該科難度較高的問題。曾教中史科的他，也作為喜歡中史的人，希望下一代有更多人對此感興趣。

看成語故事 增語文知識

我在啟蒙時期，很喜歡看成語故事。這些成語很多都是春秋戰國之世，流傳下來的哲言慧語，何嘗不帶出少少的歷史知識和典故？如「圖窮匕見」是荆軻刺秦王的故事，「指鹿為馬」是趙高和秦二世的故事，「樂不思蜀」就去到三國時代了。孩童們多看成語故事，一方面可增加語文知識，另一方面可增進歷史知識，一舉兩得。

中史科是以「鑑古知今」作為綱領，以古為鏡，作為修習歷史的目的，由歷史去總結政治的得失。只不過，中國擁有幾千年歷史，文化源遠流長，哲學思想更在春秋之世已成熟燦爛，學生讀起來當然辛苦，但不能不知、不能不讀。

多閱讀史籍 汲經驗教訓

唐太宗李世民多次對大臣們說：「以銅為鏡，可以正衣冠；以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。朕常保此三鏡，以防己過。」以唐太宗的文韜武略，也經常閱讀史籍，汲取歷史上的經驗教訓。為何現今的為政者、議政者，經常談論政治，卻那麼輕視歷史？相信有些議員連錢穆先生的《中國歷代政治得失》也未必看過。

以往多次跟同學探討一下如何「讀好」中文科，很多同學坦言在文言篇章那些引經據典的、成語古語的、艱字難句的……都很难理解。我告訴他們，要「讀好」中文科，就要「文、史、哲」皆通，即在這三方面都有一定的認識和根基。

「文」是指文學、文化和文采，在閱讀篇章除了解內容意思外，還掌握作者之寫作手法和修辭技巧；「史」是歷史，若知道作者之時代背景，當可容易感受到作者之心境，故讀中文不能忽略歷史。

「哲」是哲學思想。先秦諸子以至明清，無數的哲學鴻儒、騷人墨客，試問沒修讀過歷史的，連朝代也搞不清，更遑論知道他們的理念主張？單是儒、道、墨、法這幾個大家派，沒讀過歷史的同學根本分不清他們所處之世，更不容易理解他們所闡述的理念主張了。

全港青少年繪畫日2017

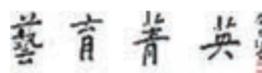
藝育菁英

隔星期五見報

組別：觀塘
姓名：梁君瑜
學校：拔萃女書院
評語：作者把夕陽下的良辰美景巨細無遺地呈現出來，人物的動態和活動令畫面更生動傳神，為沉寂的環境帶來氣氛，宛如在平靜如鏡的水面上泛起波瀾。

網址：www.yadp.hk

資料提供：藝育菁英



Crossword puzzle: Natural World

LearnEnglish

拼一拼英語 逢星期五見報

Answers for last Friday (11/17)



Instructions: Read the clues (information which helps you find the answers) and write the answers in the correct places.

CLUES

ACROSS

- ④ it is very big and very high and usually cold at the top
- ⑥ it is bright and beautiful and grows in gardens.
- ⑦ a place that is very hot and dry
- ⑪ in this weather, take your umbrella
- ⑫ it is white or grey, moves through the sky and carries rain

DOWN

- ① it gives us light and makes us warm
- ② this is a place where there are a lot of 5-downs
- ③ this lives in water and is good to eat
- ⑤ this is tall and green, can grow fruit and birds often live in it
- ⑧ this is white, cold and fun to play with
- ⑨ a lot of moving water
- ⑩ an animal that flies and sings

To find more English language activities visit www.britishcouncil.org/learnenglish
Send your feedback to learnenglishprint@britishcouncil.org