

減肥未成功 先吃件蛋糕

英該要知

隔星期五見報

停課期間，由於被困家中（being trapped at home），身體活動（physical activities）減少之餘，也不經不覺地養成了久坐的生活習慣（sedentary lifestyle）。程老師的體重因此增長了很多（put on weight），中四班上的學生也長高、長胖了（我常笑說他們又「長大」了，他們則笑我減肥多年也未見成效）。經過一輪互相嘲笑（teasing）後，大家都開始努力為健康減重，不少同學都輕了數磅至十磅不

等。為了鼓勵同學繼續努力，程老師在剛過去的周末特地製作了自家蛋糕（home-made cakes），好讓大家在健康飲食（healthy diet）中放鬆（實情是放肆）一下。今期就跟大家分享兩款程老師十分喜愛的蛋糕。

胡蘿蔔蛋糕（Carrot Cake）：與芝士蛋糕（cheesecake）相比，這款蛋糕在香港較不常見，只能在連鎖咖啡店（chain coffee shops）如Starbucks，或有售賣自家製蛋糕的小型咖啡店（café）找到。胡蘿蔔蛋糕的質地（texture）相對地較濕潤（moist），充滿烤核桃（toasted pecans）與胡蘿蔔的味道，其餘成分包括黃糖（brown sugar）、

薑（ginger）、玉桂（cinnamon）與肉豆蔻（nutmeg）等，再在外圍加上一層糖霜（frosting），令整個蛋糕的層次和味道更上一層樓，令人一試難忘。程老師吃過最印象深刻的（impressive）胡蘿蔔蛋糕是由外籍英語教師（NET - native English teacher）所製的，可能是文化背景的不同吧，始終是原產的（native）最好吃。

紅絲絨芝士蛋糕（Red Velvet Cake & Cheesecake）：這是另一款程老師十分喜歡的蛋糕，紅色的蛋糕部分並不是以紅色水果製造，只是由食物色素（food colouring）染紅。這款蛋糕的外形如其名字一樣，有着華麗、璀璨的（dazzling）紅色，給人以高

貴的感覺，也讓人捨不得把這款迷人的（glamorous）蛋糕吃掉。雖然成分當中有可可粉（cocoa powder），但其實沒有可可的味道，只用作輕輕的點綴。與芝士蛋糕（cheesecake）相互交替，再加上一層由奶油芝士（cream cheese）做成的糖霜，吃一口如絲一樣幼滑的（silky smooth）蛋糕，真是人間樂事呢。

吃過兩款蛋糕後，程老師與班上的男孩子又是時候去運動（workout）了。



■紅絲絨蛋糕給人高貴的感覺。 網上圖片

■程穎

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。

鞭策死馬 白費氣力

根深蒂固

隔星期五見報

筆者收到上期文章的一些回應，希臘故事固然不錯，但若能談一些貼地的日常用語便更加好。那麼，今期就看看我精選的十大口頭禪（mantra），有些是諺語（idiom），有些則是俚語（slang）。
1. 香港的男士老愛投訴女權太大，女士既想享有與男士一樣的權利，但又要求男士要有紳士風度，要事事禮讓女士們，她們真的要best of both worlds，而男士則自嘲處於worst of both worlds。
2. 有位禿頭先生想打走停在他頭上的蒼蠅，誰知蒼蠅飛走了，打不到蒼蠅，反而打到自己的頭，蒼蠅還向這先生羞辱一番：adding insult to injury，有人說這叫在傷口上灑鹽，又或雪上加霜。
3. 有時候，我們不會也不能把事情說得太白，說話時需要拐彎抹角，不然便很尷尬，可用beat around the bush，向草胡亂地打，總知就是顧左右而言他。
4. 我們不可害人，否則會自食苦果，getting a taste of your own medicine，英語版更警世，吃的是藥，不知是否如中藥的苦茶一樣味道。
5. 又有時候我們須面對現實，對於某些已成定局的

■林健根 會計師

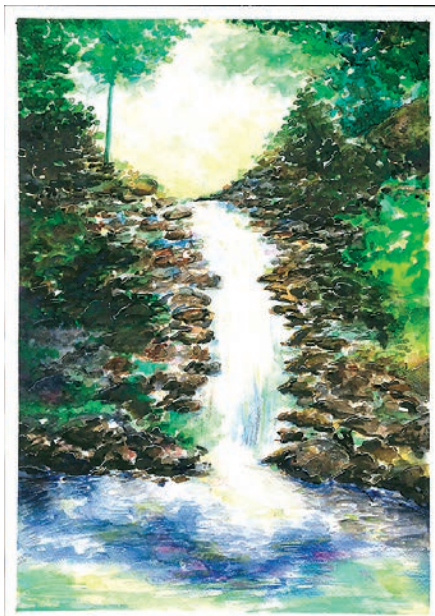
「全港青少年繪畫日2019」得獎作品

藝育菁英

隔星期五見報

姓名：陳穎彤
年齡：15
學校：香港道教聯合會鄧顯紀念中學
寫生地點：北區—北區公園

■資料提供：藝育菁英



趣談英語

逢星期五見報

BRITISH COUNCIL

LearnEnglish

A Midsummer night's dance

by Suzanne Mordue (amended by Jon Porter)

Do you celebrate the summer solstice, the longest day of the year? In the northern hemisphere it falls on 21 June and it means the summer has arrived and is celebrated by different cultures all over the world. For the last 40 years a special celebration has taken place on a farm in the south-west of England.

Each June thousands of people travel to a field six miles from Glastonbury, a small town in the south-west of England. That weekend the local population grows from about 10,000 to over 185,000 with many people travelling from abroad. You might think that the visitors were involved in some kind of traditional celebration for the start of summer. In fact they're taking part in the Glastonbury Festival of Contemporary Performing Arts, one of the biggest open-air festivals in the world.

If you go, you will need to have a lot of energy as there is so much to do. You will have the chance to see famous performers and to enjoy lots of different activities. The main stage is called the pyramid stage and mainly features rock and pop acts. We don't need to name them, but the biggest acts in world music have performed there over the years. Nobody refuses Glastonbury. There are over 15 stages where you can listen to all musical genres, such as jazz, hip hop, folk and Latin music. It is possible to dance in a club tent all day or to relax in a music lounge.



However, this is not just a music festival. There are many different stages, tents and areas dedicated to other kinds of performing arts. There is a comedy stage, a cinema tent and a poetry area. You can watch a Shakespeare play or have your face painted. You can take part in art activities or learn how to juggle. Children under 12 years old can get in for free and there are lots of activities for them too.

It sounds perfect but it's not a luxury weekend. It is difficult to travel to and from the site on the country roads and you can sometimes get stuck in traffic jams for hours. In bad weather the field can turn into a mud bath and in hot weather there is little shade.

Activity 1

Are the sentences true (T) or false (F)?

- 1 The Glastonbury Festival takes place in June.
- 2 185,000 people live in Glastonbury.
- 3 The festival is only about music.
- 4 Children under 12 can't go to the festival.
- 5 It can be difficult to get to the festival and back again.

For more fun activities to help you learn English visit www.britishcouncil.org/learnenglish

Send your feedback to learnenglishprint@britishcouncil.org

© British Council 2018

讀書有門徑 目錄開先路

恒大清思

隔星期五見報

遇到一本感興趣的書時，很多人會先看書名、作者介紹或前言等基本訊息，了解書本大略後，便會透過目錄進一步掌握書本的章節，從而挑選出書中感興趣的章節來閱讀。目錄是圖書組成的重要部分，它為讀者提供書本的大綱，引領讀者繼續尋幽探勝。當然，目錄不只限於一書之錄，我們尋找一本書的題名、編撰者、出版年份、出版社等資訊時，也往往須借助於圖書目錄，才不致漫無邊際，無可依憑。或許正是由於目錄給人的印象只是查找圖書資訊的工具，甚少人會認為目錄可以與讀書治學拉上關係。

古人十分重視目錄，甚至視之為一門專門學問。清人王鳴盛在《十七史商榷》就曾提到：「目錄之學，學中第一要事，必從此問途，方得其門而入」。又說：「凡讀書最切要者，目錄之學。目錄明，方可讀書，不明終是亂讀。」由此可見，目錄不只是閱讀圖書的工具，更是治學的入門途徑。

中國古代目錄學淵源悠久，出現了大量書目著作，

大體而言可分作官修目錄、史志目錄和私家目錄等類別。當中最著名的目錄學著作，最早可追溯到西漢劉向和劉歆父子所編定的《別錄》和《七略》。後來班固《漢書》以《七略》為本，刪節其要，編成《藝文志》，成為現存最早的圖書目錄。金榜曾說過：「不通漢《藝文志》，不可以讀天下書。《藝文志》者，學問之眉目，著述之門戶也。」此說甚得王鳴盛推許。因此清人視《漢書·藝文志》為治學的入門台階，而對此的研究也變得多樣化。

古代書目著錄的內容除了基本的書名、著者和卷數等內容外，有些還會附有評鑑圖書優劣的提要，以及勾勒各時代學術發展源流的序文，對於讀者而言，翻閱這些目錄書能夠快速掌握圖書內容和評價，乃至其在歷代的流傳概況。

隨著科技發展日新月異，我們現在查閱圖書時很少會再像以前那樣逐頁翻閱古代書目，取而代之的是以電腦搜尋，即能夠在彈指間獲得數以萬筆的書目資訊。雖然我們使用圖書目錄的方式已有所改變，但是如果想了解更多古代典籍的流傳過程，以及不同時代的學術面貌，透過傳統目錄學入手，仍是不可缺少的入門途徑。

■陳鴻圖博士

香港恒生大學中文系助理教授



香港恒生大學
THE HANG SENG UNIVERSITY
OF HONG KONG

星期一

• 通識博客（一小時專集、通識把脈）
• 百搭通識

星期二

• 通識博客 / 通識中國

星期三

• 中文星級學堂
• 百科啟智 STEM

星期四

• 通識文憑試摘星攻略

星期五

• 文江學海