

減肥毋須戒澱粉 吃得天然就健康

英該要知

隔星期五見報

農曆新年假期 (Lunar New Year holidays) 剛過去，程韻老師在節日期間吃了不少賀年糖果、中式食品，增磅不少！不知大家在疫情下的新年，是否如我一樣，除了吃還是吃呢？

為了回復健康的體態，程老師最近在網上看了多篇關於健康飲食習慣 (healthy eating habits) 的網誌 (blog posts)，當中大部分的提示 (tips) 都是比較容易做到

的，而且也解答了我對日常飲食健康的迷思，就讓我與大家分享一下，看看是否對你有用。

迷思一：是否所有含糖的食物都對健康有害 (harmful) 呢？

每當提到健康飲食 (healthy diets) 時，總會聽到別人說不要吃糖 (sugars)，因為糖會加速老化，對身體百害而無一利。

其實，我們應減少吃的是含精製糖 (refined sugars) 的加工食物 (processed food)，如蛋糕 (cakes)、麵包 (bread)、曲奇 (cookies)、餅乾 (crackers) 和花生醬 (peanut butter)

等。這些大多是升糖指數 (glycemic index) 高的食物，會快速影響血液中的糖分 (blood sugars) 與胰島素水平 (insulin levels)，影響身體健康。

那麼含糖的生果 (fruits) 呢？醫生常建議我們要適當進食蔬果，生果所含的是天然糖分 (natural sugars)，與精製糖是不同的。而且，蔬果所含的膳食纖維 (dietary fibre) 能幫助我們消化 (digestion) 和預防便秘 (prevent constipation)，只要不過量進食，也是良好飲食之一。

迷思二：減肥是否一定要減去碳水化合物 (carbohydrates) ？

近年流行低醣飲食 (low-carb diets)，大多減肥人士 (dieters) 都盡量從飲食中除去含碳水化合物的食物。其實，碳水化合物是維持身體運作所必需的營養 (essential nutrients) 之一，為我們提供熱量 (heat) 和能量 (energy)。

我們飲食時，反而要留意的是當中的澱粉 (starch) 是否經過加工 (processed)。

例如，我們應多吃全穀類 (whole grains) 食物，如糙米 (brown rice)、燕麥 (oats) 和藜麥 (quinoa) 等，而不是經過精製的白米 (white rice)、麵條 (noodles)。

當你下次進食前，想想眼前的食物是否含有精製的糖和澱粉呢？這也是改善飲食習慣的其中一個方法啊！

■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。

登高望遠 再創高峰

貼地英文

隔星期五見報

登山是現時的潮流，農曆新年更似是和清明節交換了位置，和人山人海畫上等號。如你從未登過山，或會想到登山是運動，並可吸一些新鮮空氣，但對我來說卻是更多更多……

這運動可是一碗心靈雞湯，人年紀愈大，前進的心就愈小，月前想改變現況，可是又再躊躇，剛好一位朋友邀請我一起行山。

"The mountains are calling and I must go." — John Muir

真的可能是大自然的呼喚，我又重拾多年前的活動。

"In every walk with nature, one receives far more than he seeks." — John Muir

城市的節奏實在，要求效率導致我們變得因循，活著只為偷安，思考人生是件昂貴的玩意。在行山時，登山者不得不集中精神看下一步，同時也保持執着的心，向目的走，即使倦怠，雙腳無力，仍要「死撐到底」；這是一項修行。

"Only those who risk going too far can possibly

find out how far they can go." — T.S. Eliot
在不破壞環境和保障自身安全的情況下，我們可嘗試看一看新的觀賞點。

"If you can find a path with no obstacles, it probably doesn't lead anywhere." — Frank A. Clark

"Do not follow where the path may lead. Go instead where there is no path and leave a trail." — Ralph Waldo Emerson

"To walk in nature is to witness a thousand miracles." — Mary Davis

拿出信心，找一條登山路徑，當你上了山，就可增加歷練，再創高峰的。

"Getting to the top is optional. Getting down is mandatory." — Anonymous

"The hardest mountain to climb is the one within." — J. Lynn

原來最艱難的高峰，並不存在於任何地方，而是藏在我們心中。

千里之行，始於足下 (A thousand-mile journey begins with the first step)，不如大家也約朋友行一次山。不過，記得好好計劃及留意安全，更重要的是拿自己垃圾，保全無痕山林 (Leave No Trace)，山上見。

■康源 專業英語導師

「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：徐景瑄
年齡：14
學校：保良局羅氏基金中學
寫生地：觀塘區
觀塘海濱長廊



資料提供：藝育菁英

趣談英語

逢星期五見報

酒後心情喜轉悲 簫聲相應動人心

古文解惑

隔星期五見報

上篇提到，蘇軾遭貶黃州後，曾與友人在湖北黃岡赤壁泛舟賞月。面對山水月色，弔古緬懷，遂賦《赤壁賦》一文，抒發其人生感觸和領悟。全賦共分四段，首段由遊起興，作者面對漫無邊際的星空與江面，感覺自己猶如華葉般渺小，在蒼茫的天地間飄飄蕩蕩，茫然不知所止。接着，作者由景入情，次段寫道：

於是飲酒樂甚，扣舷而歌之。歌曰：「桂棹兮蘭槳，擊空明兮泝流光。渺渺兮予懷，望美人兮天一方。」客有吹洞簫者，倚歌而和之，其聲嗚嗚然，如怨如慕，如泣如訴。餘

譯文

在這時候，大家喝酒盡歡，敲着船邊，唱起歌來。歌詞謂：「以桂木、蘭木製成的船槳啊，劃破江面上映照的月影，在流動的波光中逆水而上。我的情懷啊悠遠迷茫，遙望的美人啊天各一方！」有位會吹洞簫的客人，隨着歌聲伴奏，簫聲嗚嗚作響，像怨恨，像思慕，像哭泣，像傾訴，餘音迴轉繞繞，像一縷輕絲般不絕於耳，使潛藏在深淵裏的蛟龍也因之起舞，孤舟上的寡婦亦為之哭泣。

註釋

- 於是：在這時候。於，介詞，在。是，代詞，此。
- 扣舷：敲擊船邊，指以手敲打拍子。扣，通「叩」，敲擊。舷，船的兩側。《洪武正韻》：「舷，船邊。」
- 桂棹兮蘭槳：棹，槳，均為划船工具，長者曰棹，短者曰槳。桂、蘭，同屬香木，形容棹、槳之精美，並以芳香象徵高潔。兮，文言語助詞，表示感嘆語氣。語出《楚辭·九歌·湘君》：「桂櫂兮蘭枻。」
- 擊空明：擊，擊槳，指划船時槳擊水。空明，空虛而明亮，指映照在水面的月亮倒影。
- 泝流光：泝，通「溯」，可指逆流而上。流光，指江面隨波流動的月光。全句指船在月光浮動的江面逆流而上。
- 渺渺兮予懷：渺渺，悠遠蒼茫貌。《管子·內業》：「渺渺乎，如窮無極。」予，同「余」，我。
- 美人：美好、理想的人物，指作者思慕之人，古籍中常用以借喻國君。典出《楚辭·九章·

音嫻嫻，不絕如縷。舞幽壑之潛蛟，泣孤舟之嫠婦。

本段重在寫情，交代作者心情由樂轉悲，是全文思想感情第一次轉折。作者與友人泛舟賞月，飲酒樂甚，繼而扣舷而歌。此原為樂事，但「渺渺兮予懷，望美人兮天一方」的歌詞，卻隱隱透露出悲懷。客人察覺到作者心情的轉折，遂以嗚嗚的簫聲作伴奏，倚歌而和，進一步渲染了悲意。作者以「如怨、如慕、如泣、如訴」去具體描述悲聲，又以「舞幽壑之潛蛟，泣孤舟之嫠婦」將悲音具象化，主觀感受已由歡愉徹底轉化為悲意，一發不可收拾。至此，作者已藉抒情為下段的議論闡出道路，準備引出弔古傷今的慨嘆。如此悲意，如何可以再度轉化為喜悅之情？且待下篇再續。

- 思美人。
- 天一方：在天空的另一邊。
- 客有吹洞簫者：洞簫，不用蠟封底的簫，後來指單管直吹的簫。據趙翼《陔餘叢考》，吹洞簫客者，當指楊世昌，字子京，西蜀成都道士。
- 倚歌而和：倚，循、隨。和，唱和、答和。
- 嗚嗚然：象聲詞，形容簫聲低沉悲涼，如人嗚咽之聲。
- 如怨如慕：怨，恨怨、愁怨。慕，愛慕、思慕、眷戀。
- 如泣如訴：泣，哭泣。訴，訴說。
- 嫻嫻：形容聲音悠揚婉轉。
- 不絕如縷：像絲線一樣綿延不斷。
- 舞幽壑之潛蛟：舞，使動用法，指使之起舞。幽壑，幽暗的深溝。蛟，傳說中的龍名。句謂簫聲使潛藏在深淵的蛟龍也翩翩起舞。
- 泣孤舟之嫠婦：泣，使動用法，指使之哭泣。嫠婦，寡婦。句謂簫聲使孤舟上的寡婦哭泣起來，與上句作用相若，旨在形容賓客的洞簫聲令聽者感動。

謝向榮博士
香港能仁專上學院中文系副教授

女巫信撒旦 神話混怪談

英語筆欄

隔星期五見報

最近疫情確診數字上升，筆者選擇多留在家中，沉迷Netflix。其中一套連續劇的內容比較新奇，令我不禁一連追了三季的劇情《Chilling Adventures of Sabrina》。

故事以女巫 (Witch) 和巫師 (Warlock) 為背景，描述女巫的一些傳說，以及女巫與撒旦 (Satan) 的關係。有趣之處是筆者在看完一季後，都會上網搜查一下故事裏所講的西方文化及都市怪談 (Urban Legend)，當中更不乏一些神話傳說 (Mythology)。最值得一提的是，故事中的女巫因為崇拜 (Worship) 撒旦而得到巫術魔法 (Witchcraft)；故此，他們會把我們凡人 (Mortals) 常用的一些和神有關的感歎語 (Exclamation) 換成以撒旦為對象。以下是筆者看完後想分享的各個例子：

- Satan bless us：撒旦保佑我，相對「God Bless us」。
- Oh Satan：哦！撒旦呀！相對「Oh God」。

- Praise Satan：讚美撒旦呀！
- Hail Satan：歡呼撒旦呀！
- Dark Baptism：黑暗洗禮，跟基督教的浸禮相似。
- Curse you：詛咒你，相對「Bless you」。
- False God：在女巫的世界，撒旦才是他們的真神。False God相反是我們現實世界的主。
- Hekate：黑卡蒂是希臘的黑月女神。女巫在故事中期轉拜黑卡蒂，取締撒旦，以得到新力量。
- Liith：莉莉斯被指為亞當的第一個妻子，也是撒旦的情人。

由於故事常常借鏡其他經典恐怖片，甚至Netflix的另一套關於女巫的連續劇《美國恐怖故事 (American Horror Story: Coven)》，想必能令各Netflix迷驚喜萬分。劇情在第四季發展得更加怪誕，劇中的壞角色召喚了遠古時代的8大非物質終極恐懼 (the Darkness, the Uninvited, the Weird, the Perverse, the Cosmic, the Returned and the Endless) 以對付 Sabrina，將展開一段更新奇的對戰。

最後提醒大家，看Netflix，每當聽到想要學的生字或句子時，可以隨時轉換成英文字幕抄下來做筆記，這樣大家的英文一定會突飛猛進。

簡偉偉 香港專業進修學校

網址：www.hkct.edu.hk/ 聯絡電郵：dlgs@hkct.edu.hk



BRITISH COUNCIL Learn English Teens

Edinburgh summer festivals

Edinburgh, the capital city of Scotland, is famous for its summer festivals.

Edinburgh is the world's festival city. There are twelve festivals throughout the year, half of which are celebrated during the months of July and August. Hundreds of thousands of people visit the Scottish capital during the summer. Here are some of the events they can enjoy.

The Edinburgh International Festival
This is the original Edinburgh festival which began in 1947. Actors, musicians, dancers and opera singers from all over the world perform to huge audiences. You need tickets for most events which take place in theatres around the city.

The Edinburgh Art Festival
This festival is modern and has been celebrated for around ten years. It is a fantastic opportunity to see some of the city's best visual art in art galleries and museums. Most events are free and include events such as fashion shows and art exhibitions.

The Edinburgh Festival Fringe

Activity 1 – Vocabulary

Match the vocabulary with the correct definition and write a – e next to the numbers 1 – 5.

- to take place
- a tattoo
- to perform
- a festival
- military

- to sing, dance, act or do something else with people watching you
- (for an event) to happen; to be organised
- related to soldiers and the army
- a special day or days with fun things to see and do
- a show by soldiers with music and marching

To find more English language activities visit www.britishcouncil.org/learnenglishteens © British Council 2018