

NEWSLETTER SPRING 2008 No. 30

編者的話

■ 本刊編輯組

今年是鼠年，在此補祝大家萬鼠勝意，心想鼠成，好鼠成雙兼鼠來運到。

同時，今年最大盛事之一為3月8日舉行之港大、中大、理大、浸大四大院校聯合春茗，當晚座無虛席，場面熱鬧，詳情請參閱曾然先生的另文報道。

理大員生會康樂組未來數月將為大家籌備多項活動，其中包括1月已開始的書法班（由Priscilla Lau統籌），另在2、4、6月分別於列治文、本那比及溫哥華不同城市舉行午市茶聚（由Martha Wong及Raymond Ho負責），5月還有美化家居講座，（由Andy Chan, Daniel Ching及Danny Chan主講），此外，社交舞班及乒乓球操練仍繼續進行，詳情可瀏覽本會網頁www.polyuwca或電郵info@polyuwca查詢。

理大母校潘宗光校長於年內正式退休。潘校長將會臨別巡迴造訪海外各地的員生會，請大家留意今年10月的週年大會，不可錯過與潘校長會面聚首的機會。由理大成功研發的保健食品「鹿角靈芝」，有延衰老抗疾病作用，詳情可參照另文介紹。

由於考慮保護自然環境，減少紙張浪費，加上郵費高昂，本通訊印刷本將會在明年取消，希望大家盡量在網上閱覽，本會也將以電郵通知大家每期出版的情況。

本期文章內容豐富，文筆各有千秋，編輯組仝人感謝多位作者長期義務替本刊筆耕，你們熱心的支持，鼓舞我們要突破有限資源，繼續力撐下去。本期人物誌的訪問人物是Tracy Tan，她個人如何得以重返本行，成功打出一條康莊大道，值得大家借鏡。



理大十一周年紀念 聯歡晚宴

若書亞

理大加西員生會十一周年紀念聯歡晚宴於2007年10月13日舉行，當晚由會長李路明報告一年來會務及各項活動，司庫余鷹揚總結財政狀況。此外，為配合慶祝香港理工大學七十周年紀念，加西員生會更送出價值港幣一萬元支票，以象徵性的金磚形式贈予母校；李路明及司庫余鷹揚也各自捐贈同等價值的金磚，而陳育平、吳重輝及黃鵬展則合共捐出價值港幣五千元的銀磚，作為對母校學術研究籌款運動的支持。新一屆的理事會成員，也於當晚順利產生，其中包括Andy Chan, Danny Chan, Lo Ming Lee, Helen Chiu, Raymond Ho, Priscilla Lau, Cecilia Leung, Peter Ng, Peter Pan, Andy Sung, Dennis Sung, Will Wang, Gen Wong, Martha Wong, Daniel Ching等人。晚宴節目有猜燈謎，遊戲比賽及禮物抽獎，場面輕鬆熱鬧，來賓興盡而歸。



四大院校校友會 乒乓球比賽

藍田

07年的四大院校校友會乒乓比賽延期至08年1月26及27日舉行。地點仍在列治文長興體育館。是次比賽在李路明的領導和林康的積極組織下，人才濟濟，士氣高昂，各隊員對爭取勝利充滿信心。

為了吸引更多隊員參賽的興趣，今年增添了一項遺材賽。首天是單人比賽及遺材賽而第二天則是團體賽。各項比賽過程緊湊精彩，各方的啦啦隊在旁吶喊助威以增士氣，場面熱鬧非常。結果我隊發揮得比較好，成績令人鼓舞。賽果如下：單人比賽冠軍-Alfred Wong，季軍-Joe Kay，遺材賽冠軍-Ken Lin，而我隊更勇奪團體賽冠軍。囊括三項冠軍及一項季軍誠難能可貴。

（比賽隊員為Ringo Chan陳景榮，Joe Kay祁少俊，Loming Lee李路明，Kang Lin林康and Alfred Wong黃振球）



聖誕聯歡日

朱丁

本會聖誕聯歡日於去年12月8日舉行。先由Danny Chan放映其「日本之旅」幻燈片揭開序幕，跟著由 Andy Chan, Peter Ng及 Daniel Ching 負責 Bingo 遊戲及歌唱表演，最後由 Martha Wong, Cecilia Leung 及 Helen Chiu 負責食物及抽獎，人人有份，永不落空，大家一齊度過歡樂的週末。



四大院校春茗聯歡

曾然

本年三八婦女節，胡姓友人曾月前來電，告知當晚假座市中心一中式酒樓有聯歡慶祝活動，於是便約同鮑思高同學會吳重輝同學相陪出席，豈料吳同學當晚是此間旅溫香港四大上專院校；港大，中大，理大和浸大聯合舉辦鼠年春茗晚會的工作人員，因此不能缺席，且更問可有興趣改到四大院校春茗捧他的場。個人非屬任何大專的個中人，不想被人誤會是「作大」的自我吹噓，但經不起吳同學的鼓勵，又告知有鮑思高同學會的黃同學Gregory & Martha Wong伉儷及陳靄賢Judy等同學列席，所以便應邀出席參加，籍此見見識和叨叨光，想不到當晚散席時，個人已是此間理工學院員生會的準會員，因為個人曾就讀該學院的前身香港工專。原來他們亦有著一個類似我們鮑思高同學會「一日慈幼生，終身慈幼仔」大家庭的精神。

年輕時自覺家無餘資，個人亦心無點墨，要到財才俱備的上專院校深造，是天方夜談，是夢中的事。畢業後在中環黃匡源測師事務所工作時，感到建築學識有限，確有自我增值的必要，62年便於工餘，報讀位於紅磡理工學院前身的香港工專日間和夜校的建築課程，三年來斷斷續續學習的成果，不但成為期後考取香港工務局職位的本錢，亦是日後用來謀生養妻活兒的技倆，更想不到，當年由香港工專建築系主任D.D. Waters先生簽發的一紙証書，便變成今時今日被邀請加入理工大學員生會的入場券。

以往此間成立已久的四大院校的校友會，每年各自均分別舉辦聯歡晚會，每次大家都禮尚往來地互請對方。今年四大院校卻打破往例，首次聯合舉辦春節聯歡晚會，此舉既以人多好辦事，又節省人力物力，亦可使場面更見歡樂。果然當晚所見，現場四周掛滿各院校的會徽和橫額，好有重臨母校的感覺。四大院校的會員濟濟一堂，大家不時互相穿梭往來寒暄問好，使得筵開四十多席的會場變成一個偌大的客廳，氣氛有如大戶人家的歡聚，場面顯得份外溫馨和熱鬧。來自四大院校的司儀輪流擔任節目主持，無論是邀請各院校的主席上台致辭，

或介紹表演嘉賓等，都是莊諧並重大方得體，主持遊戲或幸運抽獎，多時的妙語連珠不但引起全場大笑，達到全無冷場和與眾同樂的水準。

意見箱

讀者如對本刊物有任何意見，歡迎來函寄以下地址：

320 - 4900 Cartier Street,
Vancouver, BC,
Canada V6M 4H2

或電郵 info@polyuwca.com



香港星島日報2月2日報道

理大生設計

「我愛香港」廁紙

維園年宵市場2月1日開始營業，不少攤檔爲了應節，紛紛售賣以「鼠」爲題材的產品。理工大學一批學生卻放棄隨波逐流，自行設計四款印有「我愛香港」等新穎圖案的廁紙。部分學生更計劃畢業後做小生意，今次年宵正好成爲他們創業的試金石。

普通的廁紙，大多是白紙一張，最多也只是印上單調的花紋，但一個名爲「香港廁所有你」的檔攤，由理工大學二年級學生設計出既精美、又實用的廁紙。這些廁紙更印有傳情達意的「I Love You」、「I Love HK」字句，亦有極具新年意頭的「福」字，以迎合不同消費者需要。爲了在眾多年宵攤檔中突圍而出，他們又花盡思想出不少噱頭，例如計劃出動「廁紙人」穿梭維園。截止傍晚，徐永裕透露：「本來以爲第一日只有晨運客行年宵，但今年年宵第一日的人流是我的經驗中最多的，估唔到六小時便賣出七十卷廁紙。」因此，他期望未來數日能天公造美，人流更多令生意更佳，如能賺得純利百分之百，他們便能「人人有息派」。

蘋果日報2月13日報道

理大選校長陳繁昌大熱 港產數學家 現任UCLA院長

【本報訊】擔任理工大學校長達17年的潘宗光將於今年底退休，據了解，理大校長遴選委員會就接任人遴選已進入最後階段，並已邀請本港出生的現任美國加州大學洛杉磯分校(UCLA)物理科學院院長陳繁昌競逐校長一職。若他接受推薦，將很大機會成爲理大下任校長。理大料最快下月公佈新任校長人選。

潘宗光自91年起，由當時尚未升格的理大學院，至升格後的理工大學一直擔任該校校長，已定於今年底退休。理大去年揀選10名來自校董會及校務委員會的成員組成新任校長遴選委員會，當中包括校董會主席羅仲榮、校董查懋成、副校長高贊明等。理大聘請的獵頭公司也於去年12月選出最後16名來自內地、海內外的學者，向遴選委員會推薦，但當中有5人拒絕邀請。

陳繁昌未決定接受

消息人士透露，理大於去年12月尾已與現任美國加州大學洛杉磯分校(UCLA)物理科學院院長陳繁昌聯絡，邀請他擔任理大新任校長；陳目前仍在考慮之中，未作最後決定。若他接受推薦，將很大機會奪理大新任校長職位。

據了解，本港土生土長的陳繁昌對香港有深厚感情，他曾於本

港慈幼英文書院及皇仁書院分別完成中學及預科課程，後負笈美國升學。雖然他已在美國學習及生活多年，仍經常飛回本港出席短期講座，向中學及大學生講授數學知識等。不過，現時他在美國負責管理的研究基金達數十億元，成爲他來港與否的重要考慮因素之一。

陳繁昌多年來均被視爲本港大學校長的熱門合適人選，其中浸會大學於00年給予他候選校長機會，但他最後以照顧在美國的家人爲由，拒絕接受。02年當中文大學前校長李國章轉任統局局長後，陳繁昌也曾競逐中大校長之位，惜中大最後選取劉遵義爲校長。

據了解，理大新任校長將肩負未來大學三三四學制改革工作，同時需強化管理大於研究及學術方面的發展，還需具備向本地及海內外人士籌款的能力。至於薪酬方面，一般大學校長基本月薪約介乎16萬至18萬元，校董會可按個別人選的能力及需要，給予額外津貼。理大現任校長潘宗光的每年薪津達480多萬元。本報分別以電郵及電話向陳繁昌查詢，至截稿前未獲回覆。理大學生會會長余耀東希望新校長可以貫徹理大的既有文化，保持高透明度及讓學生更多參與討論校政事務。

星島日報2月26日報道

理大斥資4000萬置磁力共振

【本報訊】醫療儀器日新月異，理工大學爲加強培訓放射學生和提升研究水平，將斥資四千萬元，明年爲轄下的放射影像診所購置最新的電腦掃描和磁力共振儀器，成爲繼香港兩所大學醫學院以外，唯一自設磁力共振儀器的院校，預計屆時診所可服務的病人，將由目前一年四千人增至七千人。理大放射影像診所現時可替病人提供照X光、乳房X光和超聲波掃描服務，近八成病人是校內職員和師生，其餘是由醫生轉介的市民。

The articles that appear in this publication are opinions of individual writers, they do not necessarily reflect the views of the Hong Kong Polytechnic University (Western Canada) Association.

本刊物內容純屬作者個人意見，並不代表本會立場。

理大辦助產士碩士課程

【本報訊】為應付助產士短缺，理工大學今年9月將開辦全港首個助產士碩士課程，吸引註冊護士報讀。畢業生除獲助產士資格，更有助晉升管理層。該校正聯絡多間醫院，希望在威爾斯親王醫院以外開闢其他培訓場地。

「全港（醫院）都話要助產士，但係全港都冇人訓練。」理大醫療及社會科學院院長汪國成指出，有關碩士課程三分一內容為管理及研究範疇。現時註冊護士須持有碩士資格，才能晉升為資深護士。課程畢業生除獲取助產士資格，更有助晉升管理層，比一般助產士證書課程吸引，有助增加本地助產士的人數。

對象為註冊護士

現時只有威爾斯親王醫院設有助產士學校，每年訓練少於80名助產士。理大護理學院主任彭美慈指出，此為兩年的兼讀課程，學費約 81,000 元，首期收生20人，對象為註冊護士，期望僱主提供資助，鼓勵員工報讀。

此外，理大今年9月與英國倫敦大學合作，開設動物護理課程，培訓本地動物護士，首批學員約40人。該課程為自費學士課程，為期三年半，學員將到英國的動物診所實習。畢業生可協助獸醫護理貓、狗及馬等動物，更具備物理治療及放射治療等技能。汪國成指出，過去五年本港的動物診所由100間倍升至500間，但本港500至700名診所助理等動物護理人員，絕大部份沒有相關學歷。英國等西方國家有立法規管動物護理，必須具備相關學歷，才能擔任動物護理工作。隨本港有認可資格的業內人士增加，將來有望效法外國規管業界。

中西研究新突破，抗病緩衰老的健康食品！

理大研發「鹿角靈芝」定新標準
綜合有效指標成分最高，有抗氧化緩衰老作用。

香港理工大學成功研發稀有品種「鹿角靈芝」，並為靈芝產品定下新標準。靈芝品種繁多，坊間一直缺乏可靠準則來鑑定靈芝的質量及效用。一般認為「靈芝多醣」為主要指標，但近代研究顯示「靈芝三萜」及「抗氧化物質」，也是重要指標。如要確定靈芝在抗病緩衰老的整體效能，必須採用多種綜合有效指標。

「鹿角靈芝」綜合有效指標最高

根據理大研究發現，「鹿角靈芝」的綜合有效指標最高，其中「靈芝三萜」較其他靈芝產品高15倍，「抗氧化物質」高7倍，而「靈芝多醣」更高達20倍。研究指出提煉後的「鹿角靈芝」中的抗氧化物質，較未經提煉的抗氧化物質高10倍。

「鹿角靈芝」有助抗氧化緩衰老功效

理大醫療科技及資訊學系彭雅詩教授 (Prof. Iris Benzie) 指出身體細胞氧化及衰老由香煙、空氣污染、紫外光及疾病做成，只要人體攝取足夠的抗氧化物質，可延緩衰老，而「鹿角靈芝」則有抗衰老的效能。而理大應用生物及化學科技學系周福添教授表示，「靈芝三萜」作為靈芝其中一種重要指標，除有助抗氧化之外，更可保護肝臟功

能，及舒緩精神緊張作用。理大漢方精研所總經理王國強先生表示，中國醫學博大精深，西方科研方法則可確立靈芝的真正價值，中西合併，相輔相成，對消費者的保障更大。

香港理工大學以高科技、專業嚴謹的科研方法，提煉出新一代的中藥保健產品「鹿角靈芝」，貫徹中藥現代化的精神，為大眾健康作出貢獻。

加拿大總代理：Sun Ming Hong(Canada) Ltd, 412 Dundas Street West, Toronto, Ontario, 電話：416-979-9561 傳真：416-597-0157 或電郵 cremedia@bellnet.ca, Attn: Ms. V. Cheng (注意: 理大加西員生會成員可獲九折優待)

鹿角靈芝 比一般靈芝孢子更好

專家對白 權威推介
「理大漢方精研所」研究所得，「鹿角靈芝」乃精選日本原產品種，經香港理工大學採用「去菌料提」提煉而成，研究發現，「鹿角靈芝」純潔過程之綜合有效指標成分：「靈芝三萜」、「靈芝多醣」及「抗氧化物質」，較一般靈芝、靈芝孢子及靈芝類產品，高出多倍，對全面強化身體機能，改善睡眠，功效更勝一籌，每日一粒，保障身體健康。

適合對象：
• 失眠人士
• 關注及改善睡眠人士
• 關注及改善記憶力人士
• 宇術及關注及改善記憶力人士
• 失眠及關注及改善記憶力人士
• 關注及改善記憶力人士

全面解構「鹿角靈芝」
理大精研「鹿角靈芝」，以其對提高免疫力而著稱，由於獨特的提煉過程和專利製成技術，此產品能令平穩地吸收其有效成分，令其能更有效地發揮其功效，改善睡眠，提高免疫力，並能強化身體機能。

專家親身經歷
 1. **改善失眠**
 盧玉賢女士 (57歲)
 「97年發現失眠問題，夜深難眠，09年手術後仍未有改善，曾食鹿角靈芝3個月後，睡眠好轉，又精神好，活家開朗，不憂有睡，手腳神氣，精神煥發！」
解構： 每粒「鹿角靈芝」含有不低於70毫克靈芝多醣，有效強化機能，改善睡眠。

2. **提升免疫力**
 許建強醫生 (55歲)
 「以往都有會開靈芝孢子產品，會過鹿角靈芝後抵抗力明顯提高，那感覺實好棒好棒！」
解構： 每粒「鹿角靈芝」含有不低於23毫克靈芝三萜，對提升免疫力及改善便秘，有顯著功效，進一步強化身體機能。

3. **改善眼白光亮**
 魏麗儀小姐 (40歲)
 「曾吃鹿角靈芝1個月後，眼眼血虛白浮腫，神氣以前好很多！」
解構： 每粒「鹿角靈芝」含有不低於245毫克靈芝三萜，及多種抗氧化物質，大大增強皮膚之抗氧化能力，擊退自由基，有助延緩衰老。

香港理工大學 科研成果

香港精研科學研究所 (香港理工大學附屬) | 電話熱線：2766 1115 | 傳真：2766 1116 | 地址：www.pghp.hk/cremedia

Which Way To The Restroom?

By: Cocky Allen

A rather old fashioned lady, always quite delicate and elegant, especially in her language, was planning a weeks holiday in Sydney with her husband, so she wrote to a particular camping ground and asked for a reservation.

She wanted to make sure that the camping ground was fully equipped, but didn't know quite how to ask about the toilet facilities. She just couldn't bring herself to write the word "toilet" in her letter.

After much thought, she finally came up with the old fashioned term "Bathroom closet" but when she wrote it down, she still thought she was being too forward, so she started all over again, rewrote the letter, and referred to the bathroom closet as the B.C.

"Does the camping ground have it's own B.C." is what she wrote.

Well, the camping ground owner wasn't a bit old fashioned, and he just couldn't figure out what the old lady was talking about, so he showed the letter around a few of the campers and the only thing they could come up with was that B.C. stood for Baptist Church, so he wrote the following reply.

Dear Madam,

I regret very much the delay in answering your letter, but I now take the pleasure of informing you that a B.C. is located nine miles north of our camping ground, and is capable of seating 250 people at one time.

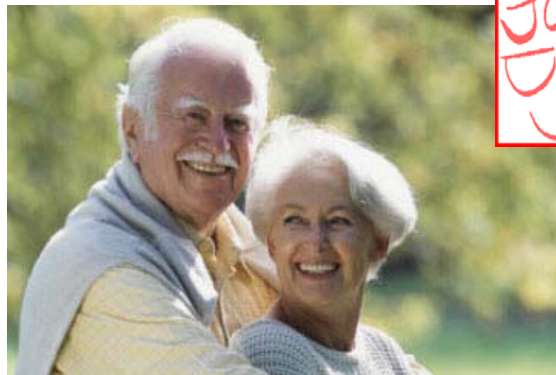
I admit that it is quite a distance away if you are in the habit of going regularly but no doubt you will be pleased to know that a great number of campers go there and many take their lunches along and make a day of it. They usually arrive nice and early and stay quite late.

The last time my wife and I went was six years ago, and it was so crowded we had to stand up the whole time we were there. It may interest you to know that there is a special supper planned there to raise money to buy more seats so that everyone will be able to sit in comfort.

I would like to say that it pains me very much not to be able to go more regularly, but it is surely no lack of desire on my part, just that I am so busy most of the time.

As we grow older, it seems to be more of an effort to go, especially in the cold weather. If you decide to come down to our camping ground perhaps I could go with you the first time you go, sit with you and introduce you to all the other folks.

Remember, this is a very friendly community.



Senior Serendipity...

By: Frank Wing

An 85-year-old couple, after being married for almost 60 years, died in a car crash. They had been in good health the last ten years, mainly due to her interest in health food and exercising. When they reached the Pearly Gates, St. Peter took them to their mansion, which was decked out with a beautiful kitchen, master bath suite and a Jacuzzi.

As they looked around, the old man asked St. Peter how much all this was going to cost. "It's free," St. Peter replied, "This is Heaven."

Next, they went out in the back yard to survey the championship-style golf course that the home was located. They would have golfing privileges every day and each week, the course changed to a new one representing the great golf courses on earth.

The old man asked, "What are the green fees?"

St. Peter replied, "This is Heaven, you play for free."

Next, they went to the club house and saw the lavish buffet lunch with the cuisine's of the World laid out.

"How much to eat?" asked the old man.

"Don't you understand yet? This is Heaven, it is free!" St. Peter replied, with some exasperation.

"Well, where are the low fat and low cholesterol tables?" the old man asked timidly.

St. Peter lectured, "That's the best part - you can eat as much as you like of whatever you like and you never get fat and you never get sick. This is Heaven."

With that, the old man went into a fit of anger, throwing down his hat and stomping on it, and screaming wildly. St. Peter and his wife both tried to calm him down, asking him what was wrong.

The old man looked at his wife and said, "This is all your fault! If it weren't for your blasted bran muffins, I could have been here ten years ago!"

Father knows best

By: P. Morgan

A little boy got on the bus, sat next to a man reading a book, and noticed he had his collar on backwards.

The little boy asked why he wore his collar that way. The man, who was a priest, said, "I am a Father."

The little boy replied, "My daddy doesn't wear his collar like that."

The priest looked up from his book and answered, "I am the Father of many."

The boy said, "My dad has 4 boys, 4 girls and two grandchildren and he doesn't wear his collar that way."

The priest, getting impatient, said, "I am the Father of hundreds," and went back to reading his book.

The little boy sat quietly thinking for a while, then leaned over and said: "Maybe you should wear your pants backwards instead of your collar."

The Circle of Life..

By: J. William

A man walked into a bar and with a disconcerted look on his face immediately called out, "Who is the owner of that Saint Bernard tied up outside?"

Another man looked over and replied, "It's mine. His name's Rudy. Why do you ask?"

The first man walked up to him, put an arm on his shoulder and said, "I'm sorry, but my dog just killed your dog."

The owner of the dog was shocked. "Are you kidding me?! It's a Saint Bernard! That dog is huge! He's bigger than my car!"

The first man nodded in agreement and then said: "Well, he choked on my Chihuahua."



The Value of Time

By: Rex Barker

A Man came home from work late again, tired and irritated, to find his 5-yr old son waiting for him at the door, "Daddy, may I ask you a question?"

"Yeah, sure. What is it?" replied the father. "Daddy, how much money do you make an hour?" "That's none of your business! What makes you ask such a thing?" The father said angrily.

"I just wanted to know. Please tell me, how much do you make an hour?" pleaded the little boy. "If you must know, it's twenty dollars an hour."

Looking up, he said, "Daddy, may I borrow \$9 please?"

The father was furious. "If the only reason you wanted to know how much money I make is just so you can borrow some to buy a silly toy or some other nonsense, then you march yourself straight to your room and go to bed. Think about why you're being selfish. I work long, hard hours everyday and don't have time for

such childish games."

The little boy quietly went to his room and shut the door. The father sat down and started to get madder about his little boy's questioning. How dare he ask such questions only to get some cash? After an hour he calmed down. He started to think he might have been a little too hard on his son. Maybe there was something he really needed to buy with that \$9. And he didn't ask for money often.

The father went to his son's room and opened the door. "Are you asleep, son?" he asked. "No, daddy, I'm awake," replied the boy.

"I've been thinking, maybe I was too hard on you earlier," said the father. "It's been a long day and I took my aggravations out on you. Here's the \$9 you asked for."

The little boy sat up straight, beaming. "Oh, thank you daddy!" he said. Then reaching under his pillow, he pulled out some more crumpled bills. He counted the



money, then looked up at his father.

"Why did you want more money if you already had some?" the father asked.

"Because I didn't have enough, but now I do," the little boy replied. "Daddy, I have \$20 now. Can I buy an hour of your time?"

(Note: Rex Barker reminds you that if you really love someone, the best gift you can give them is your time and sincere attention. And especially to the little ones in your life, these hours are truly precious and irreplaceable)

BALLROOM DANCE (2)

Dance Music 101

Gabriel Yam 任健藻



(本文作者任教本省卑詩理工學院，同時於溫哥華教育局及聖方濟各中學從事社交舞導師多年，可算文、舞雙全，桃李滿天下)

Staying connected with music is very important to enjoy dancing. Slows and Quicks only govern the speed we should change weight. The musicians do not play the “S” or “Q” for us. It is true one must dance to the beats of music, but when one can develop the ability to “listen to the music” and discover how to hear the phrasing in a piece of music will allow dancer to be more “creative”.

Some Basic Music Terms

Beat of Music – refers to the “heartbeat of music”. This analogous to the heartbeat of an animal. The hearts of different types of animals beat a different speed (tempo), just as different types of music have different rates of speed (tempo).

Tempo – Speed of music explained in beat of music. Tempo is expressed in “Beats per minute” (BPM)

Rhythm Unit or Bar or Measure – indicates the number of weight changes (steps) that occur within a given number of beats of music. It generally comprises of 2 beats of music in $\frac{2}{4}$ time or 4 beats of music in $\frac{4}{4}$ time; or 3 beats of music in $\frac{3}{4}$ time (Waltz Time).

Weight Changes in $\frac{4}{4}$ in a Rhythm Unit or Bar or Measure –
Slow – 1 step in 2 beats of music

Quick – 2 step in 2 beats of music or 1 step = 1 beat

Triple – 3 steps in 2 beats of music –

- (a) The 3 steps are danced as 1 a 2 – $\frac{3}{4}$ beat on 1
 $\frac{1}{4}$ beat on a
1 beat on 2

- (b) The 3 steps are danced as 1 & 2 – $\frac{1}{2}$ beat on 1
 $\frac{1}{2}$ beat on &
1 beat on 2

There are also exceptions, for example, some dance styles have
Slow – 1 step in 1 beat of music

Quick – 1 step in $\frac{1}{2}$ beat of music or 2 steps = 1 beat.

Weight Changes in $\frac{3}{4}$ (Waltz Time) in a Rhythm Unit or Bar or Measure –

3 steps in 3 beats of music

1 step to 3 beats of music

4 steps in 3 beats of music (1 2& 3 where 2 & are each $\frac{1}{2}$ beats or 1& 2 3 where 1 & are each $\frac{1}{2}$ beats)

BPM – bar per minute - a very confusing term in the dance circle, the musical industry “imagine” they are “helping” the dancer by labeling the tempo in BPM.

Note that BPM > BPM numerically

Measure – another “confusing” name for a Bar, you will find another term MPM, which means measure per minute in dance literature. The numerical value of BPM & MPM are synonymous

Phrasing – All music phrases to some specific “Musical Skeleton”. The analogy is similar to some Chinese poems (5 words poem or 7-word poem 五言或七言詩/五律或七律)

For example: Mini Phrase- $\frac{3}{4}$ Time = 6 beats of music = 2 Rhythm Unit/Bar/Measure

$\frac{4}{4}$ Time = 8 beats of music = 4 Rhythm Unit/Bar/Measure

Accents – is an emphasis placed on one or more elements of music and/or dance. There are many ways an Accent may be expressed in music: some particular beat, beats or tones may stand out more than others. The Accent may stand out as the element being louder, higher in pitch, or held for a longer time. An Accent may also stand out because the element is softer, lower in pitch, or softer than the other elements

Dance Styles Tempo

International Style (IS) is the most restrictive and structured. As the name implied ‘International’ – the standard that every nationality has to conform with. Therefore many ‘International’ style dancer would “complain” if the music is not of “strict tempo” - only allow for a variation of 1 or 2 bars per minute (Table 1). However, many social night clubs, ballrooms and cruises will play all kinds of music, as social dancers, we should be more versatile and enjoy the music being played (Table 2) – it boils down to connection to the music by listening to the music.

Have you watched the show: “You think you can dance” or “Dancing with the Star”, the performers often do not use the “International Style Standard Music” for the dance. But they dance beautifully because they have connection with the music.

International Dance Style	Music Signature	Tempo		Accents on
		BPM/MPM	BPM	
Waltz	¾ time	28/30	84/90	1
Tango	2/4 time	32/34	128/136	Every Beat
Slow Foxtrot	4/4 time	29/30	116/120	1, 3
Quick Step	4/4 time	50	200	1, 3
Viennese Waltz	¾ time	60	180	1
Cha Cha Cha	4/4 time	30/32	120/128	1
Rumba	4/4 time	27/29	108/116	1
Jive	4/4 time	42/44	168/176	2, 4
Samba	2/4 time	52/54	208/216	2
Paso Doble	2/4 – 8 beat to a phrase	60/62	240/248	1st beat of a phrase

Table 1

Social Dance Style	Music Signature	Tempo	
		BPM/MPM	BPM
Waltz	¾ time	28/36	84/108
Tango	2/4 time	28/34	112/136
Slow Foxtrot	4/4 time	28/32	112/120
Quick Step	4/4 time	48/52	192/208
Viennese Waltz	¾ time	45/60	135/180
Cha Cha Cha	4/4 time	27/34	108/136
Rumba	4/4 time	26/36	104/144
Jive	4/4 time	30/45	120/180
Samba	2/4 time	47/58	188/232
Salsa / Mambo	4/4 time	42/52	168/208
Night Club 2 Step	4/4 time	16/22	64/88
West Coast Swing	4/4 time	24/32	96/128

Table 2

【本文曾在世界日報7月10日發表】作者：愛芳

上茶樓飲茶吃點心，所謂「一盅兩件」， 是廣東人最深遠的飲食文化之一。

廣東人上茶樓，不只是爲了口慾上的滿足，它更是社會上人際情感及資訊互動交流的凝聚地，尤其在通訊並不發達的從前，民間各種大小事都在茶樓進行，最多的是親友相聚吃喝尋樂、老人家閒話家常磨日子，也有商人談生意、騷人墨客談文化、孤男怨女去相親，更有黑道上的江湖宿怨，在茶樓一聲聲「蝦餃、燒賣、叉燒包」之中擺平化解，好一個龍蛇混雜自由開闊天。就這樣，人們習慣了生活與茶樓如此緊密結合，怎能不對飲茶生出一種沉迷與執着？

兒時在香港生活簡樸，幾乎每頓飯都在家舉炊，除非有什麼喜慶事，一般很少吃館子，但周末上茶樓倒是常有的，因爲吃點心所費有限，吃一盤算一盤，豐儉由人。只要一聽到父母說飲茶去，大家都雀躍歡呼。那時母親行動利索，怕我

們磨蹭，自己打點好便催促：「我先去霸位，你們要快點來呀！」要用到「霸位」兩字，可見當時茶樓的擁擠和混亂。

周末上茶樓找位，要機敏過人、眼明腳快，一邊耳聽八方注意哪裡有人喊「夥計買單」，一邊眼掃全場看哪一桌已杯盤狼藉、吃客嘴角油膩叼着牙籤的，這時分秒必爭，你得一個箭步颯前佔據有利位置。碰到有空位子，要不顧儀態地一屁股坐下，甚至有時別人還沒完全吃完，也站在旁邊虎視眈眈，給他一點壓力，希望他快點收場，退位讓賢。這就叫做「霸位」。不幸地，後來我也被大人訓練有成，專做這種不體面的「從俗」之事。

江山打下，坐好後，大人們請夥計弄一壺自己喜愛的茶，就開始舒坦地茶自酌、菸自抽、高聲談笑，眾人噪音形成一股洪流，衝擊

着你的耳鼓和神經。這時候聲音不大誰能聽到你？有人說廣東人的嗓門大，大概是在這種環境中練大的吧！那時賣點心的不像現在把點心的名字掛在推車上，而是用手端着放滿點心的大托盤，在人聲鼎沸中大聲地嘶喊：「蝦餃、燒賣、叉燒包！」

看着那晶瑩剔透的蝦餃、黃澄澄透着肉香的燒賣、雪白鬆軟的叉燒包，還有我的最愛：——泡在甜醬油中的油亮腸粉，等不住了。點心一上桌，小孩子不懂品茗，只管開懷大嚼、味蕾興奮。人們各吃各的，同時又分享繚繞空氣中的茶香、點心香、嗆鼻的菸味以及一種民間市井的氣息。

周末休息的好日子，心情應該是輕鬆閒逸的，但輕鬆閒逸的心卻浸濡在這種喧嘩混亂的環境中，很不諧調。我們卻樂此不疲，世世代代如此。等我長大來到美國，我和家人還是頑強地維繫着這種點心情懷。後來我的孩子們也進大學了，每次放假回來，爲了讓她們的假期增添姿彩，我們也去飲茶。但現在不用先去「霸位」，只要文明地在門口拿個號碼牌排隊，乖乖地等就是了。

我真是那麼戀棧飲茶吃點心嗎？人到中年，既不需要那麼多膽固醇與脂肪，更不需要那些吵鬧喧嘩，我只是想在聲聲「蝦餃、燒賣、叉燒包」中尋回些許童年片段而已。（寄自紐約）

不可兒戲集

由Tracy 提供

魔鬼辭典

PhD = Position of Having Divorced

MBA = Married But Available

ATM = Another Technical Mistake

SNA (A communication protocol)= Single but Not Available

BBS (Bulletin Board System)= 逼必死

世故：不張嘴就能打哈欠的能力

官語：一種人們能看得懂每個字，而看不懂每個句子的官方語言

專家：對稀有的事情知之頗多的人

詩人：把火投進其文章和把其文章投進火中的人，把一句長話分段寫出以賺取更多報酬的人

演員：除了自己，誰都想扮的人

拒絕：世上三種最佳勾引方式之一

演講：一個瘋子為一群傻子所做的表演

理想：表示不滿意的方法

希望：最為常見的回避現實的方法

堅強：武裝的自悲

時間：人們總想扼殺它，但最後被它扼殺的東西

古董：對窮人來說太舊，但對富人來說太新的東西

城市：垃圾站旁邊的住宅區

動物園：人與動物互換鄙夷的場所

格格不入：寫作時沒靈感之謂

情書：開頭時不知道自己要說什麼，結尾時不知道自己說了什麼的信。

婚姻：一場永無止盡的談話，在談話中妻子說得越多，丈夫聽得越少。

愛情：在你覺得生活無法再好時開始，又在你覺得生活無法再壞時結束的那一段心靈狀態。

家庭：父親提議，母親決定，孩子否決的地方。

丈夫：在追求幸福中失去自由的人。

妻子：青年男子的情人，中年男子的伴侶，老年男子的護士。

男人的三從四德

女朋友出門要跟「從」女朋友命令要服「從」女朋友講錯要盲「從」

女朋友化妝要等「得」女朋友花錢要捨「得」

女朋友生氣要忍「得」女朋友生日要記「得」

婚姻

結婚是 錯誤

生孩子是 失誤

離婚是 覺悟

離婚又結婚是 執迷不誤

沒結婚又沒有女友是 廢物

結婚又有女友是 尤物

TRACY 注腳：沒結婚又沒有男友是怪人物

男人與女人的定義

成功的男人就是能夠賺比太太花錢還多錢的人

成功的女人就是能夠找到這樣的男人

男人願意付二塊錢在價值一塊錢且是他想要的東西上

女人願意付一塊錢在價值二塊錢但不是她想要的東西上

女人期待結婚之後他會改變，但他不會

男人期待結婚之後她不會改變，但她會

女人一直擔心未來的日子，一直到她找到老公

男人從不擔心未來的日子，一直到他找到老婆

結了婚的男人比沒結婚的男人長壽，但是結了婚的男人卻都想死

大事大非

作者：蘇豪

「不支持，是對敵」。現代超級大國雄霸之聲，千里傳音，飄送至各大洋大洲。超級大國政治，經濟，軍備，如武俠小說中武林絕學如來神掌萬佛朝宗，風雲變色，驚天地，泣鬼神。聯合國眾會員多噤若寒蟬，只隱約聽到一些無奈軟弱議事之聲。聯合國形同虛設，相信厚厚憲章還可在嚴冬中燒來作取暖之用！

前詩人有云：「家事，國事，天下事，事事關心。」故此，文章寫作，前塵往事，要寫；悲歡離合，要寫；恩怨情仇，要寫；愛恨糾纏，要寫；在大事大非上，更要寫。望筆下能透出風雷，在昏暗長街裏，刻點出一絲微光。

海灣此役，文明古都幾成廢墟亂市。只留下沒有蓋子的房子，只留下沒有醫療的醫院，只留下沒有書本的學堂，只留下沒有古物的博物館；還有，只留下鰥夫，寡婦，孤兒；還有，只留下罪證不全的侵略借口；更還有，只留下一塊塊分毫未損黑漚漚的油田。

人類有史以來，窮兵黷武，生靈塗炭，有寫不盡的天愁地慘血案。聖主賢君若得天下，均為此鑑，盡以仁、德治國。非不得干戈若動，需罪證如山，出師有名，萬眾歸心。兵盡不血刃，使敵不戰而降。問一句現今文明領袖，怎樣演繹仁、德？問一句現今文明大國，為什麼脫不掉自大、狂妄？問一句現今文明人類，為什麼放不下矯橫、貪婪？

在那廢墟亂市，黃沙萬里，浩瀚無邊。殘陽西下，我看到很多很多大大小小幽靈野鬼，隨着那節奏強勁之戰鼓聲，槍炮聲，跳着悲情之冤魂舞步。我聽到那陣陣轟轟隆隆「不支持，是對敵」回傳之音。

初哥手記之傻瓜相機

黃沙

傻瓜相機其實並不傻，反而是聰明相機才對。聰明相機無論在對焦，光圈及快門的相對調校，均可以自動完成，所以就算是傻瓜般什麼也不懂的人，只要一機在手，也可拍出可愛而清晰的照片；只可惜事與願違，聰明相機卻偏偏被人稱為傻瓜相機，真為它們叫屈。

很久以前，相機身形巨大，使用時更要安放在龐大腳架之上，其時相機之使用十分繁複，既要黑布蒙頭對焦，更要以鏡頭蓋作快門，用手把鏡頭蓋快速開合關閉，曝光時間多少是要靠眼明手快及經驗而定；以上一切完成後還要有後期製作，例如以藥水沖曬底片，沖曬藥水之濃度及沖曬時間，均對底片成敗與否有一定的影響，至此照片尚未完成。接下來的工序是要將完成後的底片射印於相紙上，那時候還未有射印機的出現，要射印就得把底片壓在相紙上，放於陽光下曝曬。至於曝曬時間多少，也是照片成敗之重要因素。

十多二十年後，科技進步，相機體積變得小巧很多；但是焦點，光圈及快門還是要用手調校，故此美麗而層次分明的照片，並非是巧合而得的。

本刊誠徵各類稿件

稿例：

來稿中英不拘。稿件無論中英文以不超過一千三百字為限。來稿請附姓名及聯絡電話。作者可用真實姓名或筆名刊登來稿。本會保留刪改稿件的權利，但以不違背來稿原意為原則。

本初哥還記得在念中學的時候，把零用錢，午飯錢及乘車錢，全省下來。不知過了多少個餓着肚子走路回家的日子，終於儲有足夠的錢去購買平生的第一部相機。那時候，香港旺角區之豉油街，是各種先進事物的一個集中地，音響店把音樂聲開得震天價響；而相機店把一部部銀光閃亮的相機，齊整地放在玻璃櫃內，再以強烈燈火照射着，令人路過其前，不得不停下來細細欣賞一番。初哥每次經過該相機店均停下來，仔細觀察。德國相機在構造上，環環相扣緊密結實，而日本相機則高雅大方，電子先進；但可惜得很，初哥口袋裡的銀兩，僅足夠買一部香港製造的恆利牌相機，而且還是最低型號之入門版。

這部恆利牌相機，構造得和錦囊相機一樣，銀光閃亮的機身，配上大大的蜂巢式測光器，一大一小的對焦四方窗眼，再加上粗大的鏡頭；就是如此這般的令我口袋裡的銀兩，全數傾囊而出，才抱得相機歸家。

把玩着亮麗的相機，從對焦四方窗眼望出外面，世界是那樣的不一樣，心中那股喜悅，簡直難以形容；手指在快門上按了又按，沒有裝上軟片之相機，當然不能把時光凝住，在多番思量後，終於把一卷三十六張價值不菲之軟片，放入相機內。

裝上軟片後之相機，快門重若千斤，久久未能按下。

理智和衝動（拍或是不拍）不斷矛盾衝擊之下，一卷三十六張之軟片終於拍完。把拍罷的軟片，以最快的速度送到相機店沖曬。



數天之後，以忐忑不安之心情，到相機店看看沖曬出來的相片效果如何。

但見手上拿着厚厚的一疊照片，只見第一張是黑壓壓的一團，往下再看多張照片，也都是黑壓壓的，頓時天旋地轉，兩眼一花，差點兒倒在地；終於在三十六張照片中，只有一張照片，絕無僅有地出現了畫面，照片之畫面中央景物清晰明亮動人，可是該照片畫面之四邊的景物影像，卻是一片濛濛，於是連忙拿着照片問相機店主，為何賣給我的相機如此差勁。

只見相機店主不慌不忙，慢條斯理地道：「小兄弟，你走運了，這種中央清晰外面迷糊的照片，在電影行內稱之為蒙太奇，你買的相機具有夢幻鏡頭，能拍得出蒙太奇功能，實在不可多得；恭喜小兄弟如此幸運，買得靚相機。」



新的開始

王樹郎

岳母娘拜訪她新婚的女兒和當農夫的女婿，乘機視察一下他們居所四周環境。農夫嘗試友善地招呼他的新岳母，希望保持非敵對的關係。可惜事與願違，岳母娘喋喋不休，對夫婦二人的生活指指點點，提出不切實際的要求，使他們無法忍受。

當眾人穿過農莊倉房巡視的時候，農夫飼養的騾子突然跳起，以後腿踢中岳母娘的前額，岳母娘立時倒地身亡。事出突然，夫婦二人嚇至手足無措。

幾天後舉行葬禮，農夫站在棺柩旁，對來致敬慰問的人們表示心領。主禮牧師留意到，每當有女人向農夫低頭耳語時，他總會點頭說：「是的」，跟着回應三兩句。而每當有男人向農夫低語時，他必定搖頭和咕嚕一番回答。

牧師對這種奇異的行為感到好奇，事後向農夫問個究竟。

農夫解釋：『女人多數會說，真是個不幸而可怕的災難呵，我會點頭附和說：「是的」。男人會問：「我可否借用那頭騾子？」我則會搖頭說：「不可以，it's all booked up for a year.」』

洛杉磯太妙了

包清天

一個年輕貌美的金髮碧眼女子，買了一張前往洛杉磯的經濟客位票子。上機後，她望一望經濟客位，再看看前面頭等廂座，感受到廂座的寬敞和舒適，於是前去廂座最後一行坐下來。空中服務員察覺，檢查了她的票子，告訴女子的座位應在後面的經濟包廂內。

女子回答：「我年輕，金髮和貌美，我要坐在這裡一路直到洛杉磯。」

空中服務員無可奈何，唯有把金髮女子的情況，告知駕駛艙內的機長。機長於是走到廂座，告訴女子應該返回她所屬的經濟客位。

女子一而再地回答：「我年輕，金髮和貌美，我要坐在這裡一路直到洛杉磯。」

機長拿她沒法，也不想引起爭拗，於是回到駕駛艙與副機師商量。副機師說他也有一個金髮碧眼的女朋友，萬事可包在他身上。只見副機師走到金髮女子身旁，向她耳邊細語片刻。女子立即起身，說：「謝謝啊」，跟着擁抱副機師吻了一下，跑回她後面的座位。機長和空中服務員一直看在眼里，大感不惑，於是問副機師究竟向女人耳根說了什麼？

副機師回答：「I just told her that the first class section isn't going to LA」。

傳教士與醉酒鬼

翁大偉

一個晚上，一名傳教士進行一場大型的洗禮。希望受洗的人會被浸在一個淺水的池塘。通常圍在塘邊的人不是受洗者就是好奇的旁觀者，此時，一個喝得醉昏昏的男子逛到現場，站在傳教士身旁。

傳教士不察，把醉酒鬼當成受洗者，執着他的衣領把他推下池中，然後再拉起他，向醉鬼問：「你終於發現了聖神嗎？」

喝了幾口水的醉酒鬼搖搖頭說：「沒有。」

傳教士然後重複地把他再浸一次，問：「你終於發現了聖神嗎？」

醉酒鬼同樣搖搖頭說：「沒有。」

傳教士第三次把他的頭浸在水面下約半分鐘，再把掙扎中的醉酒鬼拉起，重複問：「你還未發現了聖神嗎？」

醉酒鬼精神稍定，上氣不接下氣搖頭地回答：「你肯定你在這個池塘失去他？」

幸福婚姻的秘密

王魯六

一對男女已婚超過65年，他們分享所有，一切無所不談。基本上雙方沒有秘密隱瞞，除了老婦人警告丈夫不要打開或追問有關放在壁櫥上面的鞋盒。

這些年來，老頭兒從未想過那個鞋盒，但某一天，老婦人病得厲害，醫生說她不會康復。

老頭兒嘗試搞清楚夫婦之間的事，於是拿下鞋盒，把它放在妻子的床邊。

老婦人同意是時候讓丈夫知道鞋盒裡的東西。當老頭兒打開盒一看時，他發現兩個用勾針織成的洋娃娃，和一堆共有九萬五千元的現鈔。

老頭兒向妻子詢問原因。「當我們結婚時，」老婦人說：「我的婆婆告訴我，一個幸福婚姻的秘密一定要絕不爭吵；她說如果我對你感到不滿，我應該保持沉默，和用勾針編織一個洋娃娃。」

老頭兒一聽，大受感動；強忍眼淚。他看見僅有兩個寶貴的洋娃娃存在盒裡，想起數十年來生活，妻子只是對他感到憤怒兩次，他實在太幸福了；幸福到幾乎心也跳出來。

「甜心，」老頭兒說：「洋娃娃已說明一切，但是這大筆錢又如何？它來自哪裡？」

「啊，」老婦人說：「那是錢是由我每次賣出洋娃娃所儲成。」

室內設計之商店設計漫談

Andy Chan 陳育平

(本文作者為理大畢業的專業室內設計師)

主題：如何申請Building Permit的預備及步驟

在閣下收樓後便可進行申請Building Permit的工作，如果想慳時間的話，最好便是找一個經驗豐富的設計師為你的新店劃圖入則至批出一手包辦，因他們熟悉各市政府要求的規例、由接洽至申請大約3-5天左右使便可完成。若不懂得其中規例則分鐘花上數星期也未能申請成功。

在申請前要準備以下各類文件有：1) 設計圖則 2) 業主授權保證書 3) 商場業主委員會的允許書4) 租戶授權保證書 5) 註冊工程及設計公司資料 6) 申請表

現詳述如下：

1. 設計圖則 - 包括：地盤位置圖、平面圖，天花圖、店面圖、立面及切面圖等。
凡有關該個單位內將會進行的工程內容，如：間房、廁所、廚房、水、電、及消防等分佈。必須一一詳細列明及標示尺寸大小，以上的尺寸和規格均需遵照BC Building Code的標準作設計，如：建築規格、消防、衛生及傷殘條例等，故須小心進行。(此部份工作一般都交由專業設計師負責，他可幫你節省時間及租金。)
2. 業主授權保證書 - 證明該個單位的內部裝修工程，已經得到業主的批准。
3. 商場業主委員會的允許書 - 證明該個單位已通過業主委員會的允許經營某種指定行業及裝修



工程。(此書通常適用於商場內之店鋪及視乎各City 的要求而定。)

4. 租戶授權保證書 - 證明該個單位的內部裝修工程，已經得到租戶的批准。(此書視乎各City的要求而定。)
5. 註冊工程及設計公司資料 - 指定某一間工程公司 (General Contractor) 將會為該店進行全部的裝修工程及管理工作。最好能委派某一入選作為該工程的聯絡人。
6. 申請表 - 其所需填寫的內容大概如下：
 - 地盤地址 即：郵寄地址
 - 法定地址 即：X Section, X Block, X Range……
 - 店鋪用途 即：髮型屋、餐館、時裝店…….
 - 將會進行那類工程及工作 如：

間隔、電燈、水喉、地氈等。
注意：水、電、Gas、消防、Sign等工作需要個別技工或公司獨立申請該等之工作許可證。

- 全部工程的價值 即：\$xxxxx ….
- 有關各方面之聯絡資料。 如：業主、租戶、申請人……

齊集以上各類文件後便可到所屬的City Hall市政府大樓申請了。在申請時，會先做一次睇圖 (Plan Review)，若未能合乎要求，將會被拒絕申請及要求更正，直至O.K. 為止。接受申請後一般要等2-3個星期左右才能批出、期間若有需要，會有Inspector到地盤視察 (Field Review)，視乎各City需要而定。若被發現未獲批准而自行展開工程工作者，會被要求回復原狀及取消申請，要從頭開始過。待Building Permit批出後，才可展開下一步的工程工作了。



男女平等？

文：任健藻 打字：藍田

近幾月本地中文電台有三則廣告，是關於旅遊的男女對白，溫哥華電影節和一名廠汽車，三者皆摒棄了女士的傳統矜持，人與人之間的基本禮貌，不知是否無須表達男女平等，還是要塑造一個強化女性形象，貶低男性的廣告。

旅遊廣告那太太一輪咀「數」那丈夫，使他無機會回應，那是溝通嗎？

電影廣告原意是吸引聽眾到官方網頁，查看節目時間和地點，但那女朋友拉高嗓子地向男朋友發脾氣說：「梗係要睇啦」；是否向男朋友刁蠻就是強者的表現？

那名廠汽車廣告最差，那丈夫只是叫太太看看門外的汽車，太太二話不說就罵丈夫是「闊佬自己」，對她孤寒，發脾氣將那「爛鬼兩卡鑽戒」，擲回給丈夫。那是什麼汽車銷售廣告？它是有意醜化女性嗎？

筆者要替現今的年青男士可憐，希望您們的女朋友，年青太太沒被大眾傳媒徹底改造，將傳統女人的美德一掃不復返。



尊重是發自內心，製造的尊重是會弄巧反拙。筆者曾覽閱過一本美國出版的科學技術教科書，習作的是非題，作者不用“YES”或“NO”作答案，而用“John”答得對還是“Mary”答得對；醒目的學生不多久不用腦筋，只要選擇 MARY 就可答對八成了，這是表明女性在科學技術優勝過男性嗎？這是對尊重一大諷刺。

聞說UBC現今已嚴禁用“Hello Ladies”的稱呼，“Hello Boys & Girls”已禁很久了，現今連“Hello Ladies”標貼為對女性輕佻，對女性不尊重，莫非只可用“Hello Person”或回復中國文革時代，只用“同志”？

宗教尊重另一極端是美國不能再將12月25日稱為耶穌誕，公眾場合的聖誕樹不能掛天使，因為基督教色彩太濃厚，造成對其它宗教不「尊重」，所以12月25日命名為“假期季節” (Holiday Season)，不再是公眾假期 (看州份而定)。為何不將四月八日浴佛節及三月間回教的齋戒月定為“假期季節”以示公允。

美加移民國家尊重各民族的文化 and 宗教的精神是非常崇高，但尊重是互動的，將傳統摒棄，不是代表重新興“勢力”，所以筆者非常反對將農曆新年列為二月的法定假期；這是形式的尊重，原因是中國大國崛起吧！過數年印度亦大國崛起，我們又拿什麼日子以“紀念”它們的民族和宗教節日呢？

好人好事篇

Cecilia Leung
當選傑出義工

自從Cecilia於2002年加入位於溫哥華華埠的華人警訊服務中心當義工後，不經不覺已成為華埠大眾受歡迎的人物。Cecilia樂於助人，熱心公益，難怪被華人警訊服務中心選為最傑出的義工（見圖）。同時Cecilia也是理大加西員生會的義務秘書，負責處理一切文書及與香港母校的聯絡事宜，Cecilia是理大會計學系的畢業生，未移民前，曾在母校工作多年。本員生會可說是深慶得人了。

冬 2008 季刊 Page 4

十月份最傑出義工

Cecilia Leung 被選為十月份的傑出義工。她當了華人警訊服務中心的接待員已有五年。Cecilia 常樂於助人。我們的社區很榮幸有一位這樣有毅力和熱心的義工為大眾服務。

Volunteer of the Month for October

Cecilia Leung is our Volunteer for October, 2007. Cecilia has been a Front Desk volunteer since 2002 and she loves helping other people. Our community is fortunate to have such a dedicated person working with us here at the CCPC.

WWW.CHINESECCPC.COM

118 Keefer Street,
Vancouver, B.C.
V6A 1X4

Phone: 604.688.5030
Fax: 604.688.5070
Email: Policing@telus.net

Editor: Rita Leung

Contributing Writers:
Karen Lowe

Tracy Tan 譚坤雄博士訪問記



文：關應泉 打字：藍田

筆者移民溫哥華之後，一直都有閱讀本地報章的習慣，特別關心新移民的新聞，時有飛機司變了的士司機，醫師做了廚師的辛酸故事，令人惋惜。除了是退休移民之外，在新國度裏謀職就是所有新移民的第一度挑戰。還記得初到貴境，真的有點像孫子教田忌賭馬的心態，自以為是匹中駒，就咬着牙根加入加國的下駒中跑跑。回首前塵，跑是跑出了，但始終都是匹下駒。

這次很高興請得會友 Tracy Tan 譚坤雄博士做人物誌的主角。她是香港理工大學的博士，一匹千里馬，一等一的上駒。在加國馳騁不到兩年，不用再考專業試就加入了加國的工程師學會 (APEGBC, Association of Professional Engineers & Geologists of B.C.)，學以致用；這次訪問，話題當然是集中在她如何排除種種障礙，實現她的理想的方法。

Tracy是在中國同濟大學修讀機械工程的，畢業之後前往深圳市政府建設局辦事，期間向香港UGC(University Grant Council)申請了獎學金往香港理工大學深造 BSE 博士學位，她笑說不是瘋牛症的 BSE，是 Building Services Engineering，關於建築物內機械部份的學術研究，例如冷氣系統，采暖通風，以及防火設計等等。Tracy於1999年取得博士學位後返回深圳市政府工作，2003年移民時是當地建設局的科長。

Tracy 的移民緣起自一次旅遊途中愛上了溫哥華的居住環境，毅然於2003年移民加國，移民之前一年她再次旅遊溫哥華及往本那比市 APEGBC 總部問道，那裏的負責人平時都是與

其他會員書信來往，親自拜訪的甚為少有。當那位負責人看完 Tracy 的履歷後說，她可以不用考試，只要有一年本地的做工經驗，加上四位會員工程師的介紹信就可以申請入會。就是這樣，Tracy未正式移民已經知道如何踏出第一步。

2003年初 Tracy 抵達溫哥華後立即加入員生會，當時是 Randy Chan 任會長。Randy 在香港的專業是土木工程，他隨即介紹了亦是 P.Eng.的 Matthew 與 Tracy 認識，當時剛巧溫市的地產建築行業擺脫了早幾年漏水樓的陰影，市道開始向好，Tracy 到埗不數日就可以加入 Matthew 任職的工程顧問公司做回本行。

她說起初亦是有點彷徨，差點受了他人的影響，行了彎路。第一點是有不少朋友勸她說，以她讀書讀得頭頭是道，不如在加國大學再進修一門熱門學術考取這裏的文憑再闖高峰。第二點意見是亞省 (Alberta) Oil & Gas 經濟起飛，就業市場前景秀麗，不如去試試。第三點意見是以她的高等教育背景，可以重返象牙塔教書或做學術研究。她從網上得悉西雅圖一間私立大學機械工程系有一職位空缺，她亦聯絡了在理工讀書時的博士導師，他說十分樂意幫忙出推荐信，及後她詳細看了那份教職的要求，學歷方面絕無問題，但是有兩方面要小心衡量，其一是要有相當教學經驗，其二是工作地點在美國，雖然車程只是兩小時，但是她移民的是加拿大，將來入籍始終是個問題，所以 Tracy 思前想後，覺得個人的精力有限，既然是受了美麗的卑詩省吸引而移民，應該集中精神在溫哥華求職。



Tracy 的求職秘訣十分值得我們借鏡，她說在列治文市圖書總館裏有一個專為新移民而設的「網上搵工」工作坊 (Workshop)，十分有用。她在加拿大起初兩個月就像上班一樣，天天去圖書館上網，找資料，找出她專業上的顧問工程公司的最高負責人的 email，寫信推介自己(一般不附送履歷)。亦曾經上網找出溫哥華主要目標公司的工程師的電郵地址或電話，請他們看看有沒有她本行的職位空缺。她說她以此途徑得到的回覆比去函報紙上的招聘廣告多得多，不要忘記，報紙上的職位空缺是「爭崩頭」，自己發掘的是一對一。

另一個十分有用的方法是找出自己職位的上游公司，問問他們可有新的大計 (Project)，若果答案是正面的話，他們完成了工程設計，下游的工程公司自然就會有職位空缺。從這個途徑，可以早人一步打開求職大門，加上對整體市道有所認識，見工之時話題就可以更深更闊，對爭取職位當然大有幫助。

Tracy 在溫哥華做了一年設計師後立即準備資料申請加入 APEGBC，在加拿大她有 Matthew 及她的老闆幫手，加上 APEGBC 與 HKIE (香港

【下接16頁】

工程師學會)有互相認可的協議, Tracy 很容易在理大找了另外兩位工程師的保薦, 她就申請入會。比較困難的是要親自繕寫十餘頁紙的工作經驗報告, 她說她思前想後用了六個月的時間才寫好, 交上報告後半年就有回音, 要參加一個由三位高級專業人士和一位APEGBC 負責主持的 Look & Exempt Interview, 主要是問問她的工作經驗, 特別是在加拿大的工作經驗。之後就要考取一個關於加拿大法律及道德的筆試, 那時剛巧 Tracy 懷胎八個月, 挺着大肚子考了三個鐘頭, 着實不容易。

回顧她加入 APEGBC, 考取 P.Eng.的經驗, Tracy 說對於已有多多年本職工作經驗的新移民來講, 最好不要加入 APEGBC 的 EIT (Engineer In Training) 課程, 可直接按要求申請。如果面試不通過, 要求加試專業課, 則是較難的, 因為經過十年八載工作後再要考回大學裏的知識, 實在是十分辛苦的, 她的一位從蘇聯來的同事就曾經此苦, 考了多年才取得本地工程師的資格, 浪費了不少時間與精神。如是這樣, 就不如花一到兩年時間, 去本地的大學修碩士學位後再行申請。

Tracy 的夫婿是上海人, 移民了加拿大十多年, 在聯邦政府駐溫哥華市的機構中辦事, 她說是在溫哥華找工時一個機遇中認識, 發覺大家十分投契。兩位雙雙從上海輾轉先後移民至溫哥華才遇上, 可說是萬里姻緣了。

千里來鴻

陳錦發 (作者目前身在外地)

這週是世界好友週

再忙也要照顧好自己:

天涼記得多穿衣; 少喝奶茶; 不吃剛烤的麵包;

白天多喝水, 晚上少喝; 一天不喝多於兩杯咖啡; 少吃油多的食物;

最佳睡眠為晚上十點至早上六點; 晚上五點後少吃大餐;

每天喝酒不超過一杯; 不用冷水服膠囊; 睡前半小時服藥忌立刻躺下;

有午睡習慣的人不易老;

手機電池剩一格時不要打電話, 剩一格時輻射是平時的一千倍; 還要記得用左耳接電話, 用右耳會直接傷害到大腦.....

好了, 太長氣, 不再說了.....

真心朋友是一直惦念着你的; 當大部分人都在關注你飛得高不高時, 只有真心朋友關心你飛得累不累-----這就是友情。

Chinese Quotes and Proverbs

諺語欣賞

- Pick the flower when it is ready to be picked. (Pick your flowers with the chance you get, If you wait and tarry you will regret.)
花開堪折直須折, 莫待無花空折枝
- If you don't go into the cave of the tiger, how are you going to get its cub?
不入虎穴, 焉得虎子
- Follow the local custom when you go to a foreign place.
入屋叫人, 入廟拜神, 入鄉隨俗
- Once bitten by a snake, you are even frightened by a rope that resembles a snake.
朝被蛇咬, 十年怕井繩, 杯弓蛇影, 自己嚇自己
- A child's life is like an empty page that every passerby can write on.
孩兒生命如白紙, 歲月留痕
- If you stand straight, do not fear a crooked shadow.
平生不做虧心事, 夜半敲門也不驚
- Pearls lie not on the seashore. If thou desirest one thou must dive for it.
力不到不為財, 沒有不勞而獲
- Take chances. When rowing forward, the boat may rock.
見機行事, 一切隨緣
- A bit of fragrance clings to the hand that gives flowers.
點石成金
- A book holds a house of gold.
書中自有黃金屋
- A bad workman blames his tools.
輸波賴地硬
- A bad word whispered will echo a hundred miles.
醜事傳千里, 艷照網上游