

編者的話

■ 本刊編輯組

員生會在過往一年舉辦多項活動，得到不少會員及朋友的參與及支持，在此謹向康樂組 Alfred Wong 全人及其他籌備理事致謝。本年3月中舉辦之「耳穴按壓保健及認識家居保險講座」，由林毓靈及李漢基兩位分別主講，出席者眾，獲益不淺。另外，王燕華導師在4月中主持的「健康素食」班及烹調示範，令大家對均衡飲食及營養吸收之認識倍增。7月初與其他院校合辦 Whistler 兩天理事度假營，遠離煩囂，享受高山戶外之樂。8月20日在北溫 Bodwell 私立中學舉行「4大院校逍遙同樂日」，是個老少咸宜的家庭康樂日。踏入9月，興趣小組安排的社交舞班、書法班、國學研習班、太極拳學習班及乒乓球技術班等將陸續恢復舉行，詳情可瀏覽本會網站 www.polyuwca.com 或電郵本會 polyuwca@gmail.com 查詢。

本會最新設計一款會員證(樣本可參考右圖)，發放地點有四處，請與所屬區域的理事聯絡索取：Burnaby-Martha Wong，Vancouver-Cecilia Leung，Richmond-Geoffrey Leung，Tri-City-Elsa Leung。

本年度「4大院校乒乓球男女子組比賽」於9月10日星期六在列治文 Bridgeport Sports Club 舉行，歡迎大家到場打氣助威，期望本會再度創下佳績，捧杯而歸。詳情可聯絡 Lo Ming Lee (604-760-9637)。

為加強本會與各會員的溝通及社交聯誼，理事會決定設立「臉書」(Facebook) 社交網站，由 Elsa Leung 負責構思和籌劃，一旦事成，可提供各會員另類的聯繫方式。

第15屆會員週年大會定於10月8日星期六舉行，地點為溫市中心悅海大酒樓(Victoria Chinese Restaurant)，9月23日前報名者，餐費每位 \$35-，該日之後則 \$38-，請向 Helen Chiu (604-275-2182) 聯絡。

本期多篇文章，由 Quinie Lee、Amy Wong、藍田、Alain Lau、任健藻、Raymond Chan 及陳錦發等各會員提供，他們對本刊物的支持，編輯組衷心感謝。



香港理大加西員生會

2010 - 2011年度

理事會成員如下：

Election of the President, Vice-President, Secretary, Treasurer and other officers The Board unanimously elected the following officers for 2010/2011:

Ex-Officials

President. Geoffrey Leung
Vice-President. Martha Wong
Secretary. Cecilia Leung
Treasurer. Laurence Lok

Other Officers and Committees

Membership Sub-Committee.

Peter Pan, Helen Chiu, Quinie Lee,
Elsa Leung, Gen Wong

Program Sub-Committee.

Alfred Wong, Danny Chan,
Davis Chan, Raymond Chan,
Daniel Ching, Alain Lau

Web Coordinator.

Raymond Ho

Newsletter and Editorial Committee.

Dennis Sung (Chief Editor and Convener),
Helen Chiu, Raymond Ho,
Elsa Leung

Communication Coordinators.

Martha Wong

(Inter-Alumni liaison, TV and radio)

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 polyuwca@gmail.com

PROGRAMS
活動紀要



2011 兔年
春茗聯歡



耳穴按壓保健講座



認識家居保險講座





四大院校家庭同樂日



「如何吃出健康來」素食班



真人真事真英雄

由Amy Wong提供

「走路像鱷魚的男人，一個有勇氣的人」，很值得看的一個真人真事！

「遇到困難時，我就想辦法解決，而不是被打倒！」

在台灣南投縣山區鄉下，有個小孩名叫阿潭，他三歲時罹患小兒麻痺，從此無法站起來走路；他像一隻鱷魚一樣，用胸部貼在地上爬行，所以他的膝蓋、小腿、腳盤經常磨破、流血，也留下許多疤痕。

到了七歲，爸爸才教他用兩隻手，拖著鞋子走路。你可以想像，當阿潭用手拖著鞋子走路，別人一定都會用好奇的眼光看他，但阿潭總是不自卑，而以點頭、微笑面對。

七歲，原本是孩子上小學的年齡，可是媽媽擔心他會被其他小朋友嘲笑、欺負，所以沒讓他上小學唸書。

直到九歲時，熱心的校長才建議買一部三輪車，拜託全校同學幫忙推阿潭去上學。

可是，遇到下雨天怎麼辦？在傾盆大雨中，三輪車陷在山區泥沼中，進退不得啊！

同學都先走了，阿潭的眼淚和雨水一直流、一直流，大姐也在一旁抱怨。

然而，皇天總是不負苦心人，六年後，阿潭從西嶺國小以第一名成績畢業。

不過，問題又來了，山區沒國中啊！阿潭問爸爸：「以後我該怎麼辦？」爸爸也去請教很多人，有人說：「叫他去擦皮鞋啦！」甚至也有人直接說：「這孩子是個『廢人』，不用再唸書，也不必去學什

麼手藝，乾脆拿個盤子給他，叫他去車站，趴在地上當乞丐，人家就會丟銅板給他？」

可是，阿潭聽了，難過得跑到樹下大聲痛哭—「不，我不要當廢人，我不要當廢人，我不要當乞丐……」

後來，國小旁邊蓋了一所國中，阿潭高興得哭了好多天；他深信，上天聽到了他的祈求，老天絕不會放棄他的。

也因此，阿潭更加努力用功唸書，三年後，！也以第一名成績從鳳鳴國中畢業。

真的，天助自助者！只要自立自強，敢向命運挑戰的人，就是巨人！

阿潭說：「遇到困難時，我就想辦法解決，而不是被打倒！」

阿潭，名字叫做「劉大潭」，他後來又唸了台中高工、逢甲大學機械工程系，也都是以第一名的成績畢業！

他的堅定信念和毅力，就像「感恩的心」這首歌的歌詞一樣「我要向蒼天說，我絕不認輸！」

在求職過程中，劉大潭曾經被一百多家公司行號拒絕於門外，甚至被警衛趕出來，但最後終於有一家工廠願意「試用他」。

於是，劉大潭努力工作、不計較酬勞，也免費加班；當別人設計東西都只畫出一種方案時，他就加班設計出五、六種方案，提供老闆圈選。也因這種用心、認真的態度，獲得老闆賞識；也因此，阿潭從組長、設計課長，一直升到研發部經理，薪水是全工廠最高的。

後來，劉大潭在書法班認識了

一位漂亮、有才藝的女孩，當然，女孩的父親說什麼也不願讓女兒嫁給一個「用手走路」的人。

然而，劉大潭鼓起勇氣，恭敬地向「可能的老丈人」說：「我除了腳不方便之外，我身體健康，品德操守及責任感都很好，設計課長的薪水也很穩定，最重要的是，我很愛您女兒……」丈婿一夜的懇談之後，丈人終於點頭答應了。

如今，劉大潭有了貌美如花的太太，也有了三個可愛的美麗女兒。而且，劉大潭也自己創業，成為「速跑得機械公司的董事長」。

劉大潭說，十五年前，他曾經「爬進」汽車展示場，現場的五、六名業務員一看到他，都紛紛走避，怕他可能是來化緣、要錢的。

這時，劉大潭向一名小姐說：「我要買車！」可是，還是沒有人願意理他，只在一旁竊竊私笑。

隔一天，劉大潭再度「爬進」了汽車展示場，但他也請銀行經理提領「六十萬現金」過來，把鈔票放在桌上；此時，所有業務員都看傻了眼，急忙客氣、畢恭畢敬地泡茶、端咖啡過來。

付完錢之後，劉大潭拿出手提袋內的工具和零件，把鐵條用螺絲起子安裝在油門和腳煞車上；這時，只要「用手」就可以操控油門和煞車。三十分鐘之後，劉大潭就把車子開走了，而現場六、七名的業務員，人人瞠目結舌、錯愕不已！

劉大潭的多年好友、廣告才子范可欽形容他：「走路像條狗，生活像條龍。」

走路像條狗，是因為命運的捉弄，讓他自小只能用雙手拖著萎縮的雙腳匍匐前進。然而，面對旁人異樣、好奇的眼光，他卻永遠像百獸之尊「龍」，一樣對自己的殘疾

【下接5頁】

打油詩

互聯網主

四房分「桑」家搞掂嘍！
何家分家算交差，
阿爺叮囑莫再Try，
從此官司不再有，
澳門賭業會更佳。
分家已定莫再猜，
大房有份不會Cry，
二房三房聽勸告，
四房得益似最佳。
四奶子女是Young guy，
三奶女兒是靚釵，
二房子女有本事，
大房子孫態度佳。
分家各房有得派，
各房應該一齊High，
何生心意終竟成，
歡樂餘生飲杯Wine。

請客吃飯的故事

冷眼仔

務小姐端上眼花繚亂的菜餚，我真感嘆自己孤陋寡聞，光這一桌就足以抵我三個月的收入了。阿輝像宴會的主人一樣不停地招呼大家吃，不時地為這個斟酒、為那個夾菜，嘴裡還說：「只管吃，算我的。」

大伙兒也沒任何拘束，一輪接一輪地交杯把盞、海闊天空地閒聊。酒醉飯飽之後，天色已不早，此次聚會該結束了。可究竟誰埋單，我看大伙兒好像都沒有要慷慨解囊的意思。這時候阿輝掏出手機，按了一串號碼，然後說：「小李，今晚派出所掃黃抓到人沒有？哦！剛抓到——好！好！隨便送一個到天安酒店來給我埋單。」說完，他得意地把手機放進了口袋，一旁的同學跟著哄笑起來。

十五分鐘不到，一個中年人就進來了，他看了賬單，不禁皺了皺眉頭，看來他身上的現鈔也不足。他隨即也拿出手機，撥了一串號碼，說：「廖工嗎？我是馬校長呀！你兒子要轉學入讀我們學校的事，我今天就給你拍板定下來了……不過我今晚請朋友吃飯，你過來埋單好嗎？在天安酒店203包廂……」

二十分鐘後，有人敲了敲包廂的門，門被打開了。當我見到戴著副高度近眼鏡的丈夫站在門口時，我暈倒了……

（本故事榮獲2010年度最佳故事情節獎，去年度最讓人心酸故事獎，最佳搞笑短文獎，百姓評委會特別推薦獎）

舊同學聚會，自從畢業後，好多同學都混得有模有樣，我卻默默無聞，在一家工廠當製圖員，每月和丈夫一起靠著不多的收入共同撐著這個家。我本不打算去，可禁不起同學們的一片盛情，只好答應。丈夫正在幫兒子溫習功課，兒子就要上初中了，為了上一所好中學，這段時間丈夫沒少操心，東奔西走，至今還沒著落呢。看了兒子一眼，我走出了家門。

天安酒店是高級酒店，我走進包廂的時候，同學們都已到齊。還沒坐穩，一張張名片就飛了過來，看一看，一個個不是總經理就是大廠長的，就連以前成績總是甩尾的阿輝也當上了派出所所長。望著服

金牌。

您知道嗎？劉大潭先生的發明不計其數，但他說，他這一生中做得最好的是「廢物利用」！

原本，他的身體已經殘廢，但他堅持「看好自己」，也絕不放棄，並充分利用剩餘的頭腦和雙手，也因此，他成為一名頂尖的發明家！

他曾經榮獲「全國發明展第一名、金頭腦獎」，也拿下「瑞士日內瓦國際發明金牌」、「德國國際發明金牌」、「國科會十大傑出科技人才獎」、「文復會科技總統獎」、「經濟部中小企業創新研究獎」，一生獲獎無數。同時，他更是全球第一位「身障發明家」！

靠自己的智慧以及不向命運低頭的毅力，劉大潭從一名被認為這輩子注定只能當乞丐的窮小子成功翻身，成為身價數千萬元的企業家。

一點也不自卑，而是以自信的微笑面對。

劉大潭的自信其來有因，因為他在專業上的表現出類拔萃。

認識他三十多年的好友曾壽塘說：「只要你眼睛看得到、腦袋想得出的東西，『教授』（指劉大潭）都可以用電腦畫出3D立體圖。」

熟悉的朋友都叫他「教授」，因為他的研發能量，不比真正的大學教授少，至今取得的專利已近兩百項。

二十年前，劉大潭看到電視新聞中，報導七、八個大學生在火災中被燒死，很心痛。

一天，他看到一隻蜘蛛從葡萄棚上滑下來，就立刻衝回家，設計出蜘蛛高樓緩降機，吊在窗中測試，效果很棒！

他申請專利，立刻就被核准了；後來，被派出國比賽，也得到



五十四項的健康知識，您做到幾項了呢？

01、聰明地鍛煉

如果你在健身館裡只知道發狠用勁的話，最好不要浪費時間。

一般來講，十個人中只有一個人了解正確的健身方法，絕大多數人的鍛煉目的似乎只是讓自己疲勞，這種方法很容易受傷，而且收穫甚微，最好是對自己的鍛煉方法進行一次正確的評估。

02、多騎自行車

人們應該多騎自行車，以中速騎車，對心肺功能的提高很有幫助，對減肥也有特效。

03、散步半小時

盡量每週散步四到五次，每次三十到四十分鐘，這對身體非常有益，有規律的活動有助於身體健康，還具有減肥功效。

無需花費鉅資參加健身俱樂部，只要買一雙舒適的鞋穿就行了。

04、多走樓梯

最好少搭電梯，多走樓梯。爬樓梯是一種非常好的鍛煉形式，對心血管有益，還可以改善你的腿部肌肉。此外，腹部肌肉也會得到鍛煉。

05、保持正確的行走姿勢

保持正確的行走和坐立姿勢，對健康非常有益；很多人都養成了懶散的壞習慣，一些不良姿勢會導致背部痠痛和頭疼等毛病。

請在行走時放鬆雙肩，保持頸部直立、骨盆肌肉緊張，挺胸收腹，這樣你就會看起來更棒一些，自我感覺也會更好。

06、經常伸伸脖子

每天最好輕輕地伸一伸脖子，很多慢性頭疼病都是由於頸骨接合處和神經損傷引起的，而人們長時間保持坐姿，也最容易引發這種損傷。盡量將下巴壓低，抵住胸口，使兩耳低於雙肩，這樣可以幫助你預防或減輕頭疼。

07、要吃好早餐

也許在此之前你都不怎麼吃早餐，但現在請不要這樣了。

吃一些麥片粥，它們可以緩慢釋放糖分，使你不會在午餐之前，就感到肚子空空如也。

08、多吃有機食品

人們應該盡量多吃有機食品，即使是有機的根莖蔬菜也好。

這些食物對身體健康非常有好處，種植方便、成本低，味道也不錯。

09、多吃核桃

大家應該多吃核桃，它的脂肪含量低，是最好的堅果類食品。

最近的研究發現，常吃核桃可延長壽命五到十年。它們可以保護心臟，降低膽固醇。

10、少喝碳酸飲料

牙科醫生警告宣稱，最好少喝碳酸飲料，

因為這些飲料中的酸性物質，會慢慢地腐蝕牙齒表面保護層，這在兒童中是很常見的一個現象，因為很多家長都認為碳酸飲料不會對牙齒產生任何危害。

果汁中也含有酸性物質和果糖等，因此最好在飲用之前，先用三分之二的水稀釋一下。

11、多吃魚

多吃鯖魚、沙丁魚和鮭魚等深海魚類是最好的，每週以吃兩次為宜。

魚油中發現的Omega3長鏈脂肪酸，似乎是無病不治，對關節炎、癡呆症、皮膚病等都有好處。如果你需要熬夜惡補的話，最好多吃些魚油。

12、食用更多的酸酵母

每天早上最好吃一片加乳酪的麵包。

乳酪中富含葉酸，這是一種維生素B，可以解決貧血症和腸類疾病等問題。

考慮懷孕的女性應該多服用葉酸，因為它可以幫助防止某些孕期的疾病。

13、多吃綠色食品

提高礦物質「硒」的攝取量，可以保護人體免受癌症和免疫系統疾病的困擾，因為硒元素，對於清除血液中的致癌分子來說，非常有效。

深綠色葉菜和根莖菜中富含硒元素，可惜的是絕大多數人在日常生活中，都很少食用這些蔬菜。

大家需要記住一點，食補是最好的進補方式。

14、補充更多的維生素C

建議大家每天服用一千毫克的維生素C，這樣可以全天保持充沛體力，同時還可以少患感冒。

15、為懷孕做好充分準備

如果你計劃今年懷孕生孩子，請馬上開始健康的生活方式，遠離化學污染。

準媽媽們應該戒酒，並保持均衡的飲食。

16、聽自己的「心聲」

經常聽聽你的「心聲」，看看你的心臟在告訴你什麼信息。

休息時，如果胸部出現短暫疼痛，你可以不用擔心。

但是如果你在正常的活動中，或在步入辦公室的時候，發現此類疼痛，即使它們並不劇烈，而你卻感到呼吸短促，這時最好去看醫生，因為你的身體在告訴你，可能出現了一些問題。

17、不要壓抑自己

不要刻意控制自己的情緒，不要在意人們說些什麼，哭泣也並不是什麼脆弱的表現，至少它是一種在意與關心的體現，是一種關愛與關懷的證明。

發洩出自己的感情，要比壓抑它們好得多。

18、表達自己

人們應該找到自己富於創造性的一面，這樣可以提高自己的信心。

成年人通常不會表達自己的創造性，因為他們害怕失敗，他們已經開始認為，最重要的事就是做正確的事情，如果你學會以不同角度來看待問題的話，你就不會遇到表達困難或其他傷腦筋的問題了。

19、盡情地唱歌

音樂是一種創造性的活動，可以愉悅身心。

有研究證明，唱歌可以促進一種感覺良好的荷爾蒙的產生，有益於身體健康。

20、記筆記

要經常在身邊放上一個筆記本和一支筆，每當你在睡覺時，突然想起什麼事時，就可以隨手將它們記下來，然後安心睡個好覺。

早上醒來時，你可以從一種更為清醒的角度，來思考晚上想到的問題。

21、每天睡八小時

每天保持八小時的睡眠是很重要的，很多人似乎永遠處於欠睡眠狀態，盡量不要熬夜。

想要早睡的話，最好不要喝酒，這樣才能得到一個真正熟睡的夜晚。

22、關懷雙腳

英國肌肉與骨骼醫學研究所的皮特·斯庫建議說，最好每天晚上都蜷著雙腳（就像雙手握拳一樣），用雙腳外腳掌著地保持平衡，行走十分鐘。

這種練習可以提高平衡能力，增強腳弓和腳踝的力量，幫助你解決平常穿高跟鞋（或不舒適的平底鞋），所造成的腳部損傷問題。

冬天的晚上，熱水泡腳，避免手腳冰冷，對於促進循環很有幫助，可以減輕心臟負擔。

23、及時進行身體檢查

男性到了四十五歲以後，都應該定期檢查自己的攝護腺，無論是否發生病變。

如果癌症在及時被發現，還是可以治療的。

男人們不應該像駝鳥一樣，把自己的頭埋在沙子裡，裝作事不關己的樣子，畢竟到醫生那裡進行檢查，也不是什麼難事。

24、增強骨骼強度

健身專家提醒，請關注自己的骨骼發育，避免骨質疏鬆症，五十歲的女性中有三分之一都患有這種病，這種病是可以預防的；實驗證明，負重練習可以有效增強骨質健康。

園藝、家務和爬樓梯等活動效果都不錯，而抽煙則會導致骨質疏鬆。

25、少用漂白劑

最好扔掉家中的漂白劑和清潔劑等，這些物品中都含有害化學成分。

多花些體力，使用一些檸檬汁或醋，也可達到相同的洗滌效果。

家中的化學物品越少越好，有研究發現：

兒童哮喘病與清潔產品的揮發性物質，有著直接的關係。

26、留住耳垢

最好不要用棉花棒清潔內耳的耳垢，很多人都是在掏耳朵時造成耳部受傷；在掏出耳垢時，也有可能引發感染。

在某些情況下，還可能損害耳鼓。

其實耳朵具有自清能力，耳垢可以在無需外力幫助的情況下，會自動撥落清除。

27、進行掃描檢查

如果你是一名已婚女性的話，趕快去婦科進行一次衣原體（泌尿生殖系統感染）掃描檢查吧！

最好帶上你的那一位，因為他也有可能攜帶病菌。

有4%的成人會感染到這種病菌，但卻毫無症狀。

衣原體病菌很容易治療，但是如果不予理睬的話，它可能會導致宮頸疤痕，阻礙精子行進，造成不孕。





28、善待你的眼睛

結膜炎這種病的交叉感染很普遍，甚至擦一擦眼睛，或是碰一下門把手，都有可能將疾病傳染給他人。

請在擦眼或用藥之後清洗雙手，使用專用毛巾，不要與他人共用。

29、躲在陰涼裡

請盡量避免陽光強烈直射。

紫外線能夠破壞皮膚的膠原質和彈性蛋白，加速皮膚老化，促進皺紋的產生。

最好享受柔和的陽光，陽光可以幫助人體產生維生素D，它對於骨骼生長和牙齒健康，非常有益。

30、扔掉所有垃圾

建議大家扔掉所有多餘、無用的東西，亂東西過多會影響你的腦力健康，如果你的床下已經沒有任何空間，衣櫃裡也已爆滿的話，就足可證明你的垃圾太多了，到了該清理的時候了。

31、8歲決定女性生育能力

此時的激素分泌和黃體酮的水準會對她的一生產生影響，因此要避免劇烈的體育運動，飲食一定要跟上。

32、10歲女性青春期萌芽

40%的骨骼在此時以衝刺的速度形成，攝入足夠的鈣是至關重要的。

多食用乳製品、多做運動，避免肥胖。

33、17歲智齒發育

出現口腔疾病，使用漱口水或淡鹽水漱口消炎鎮痛，必要時使用撲熱息痛和阿司匹林。

34、25歲骨骼發育達到頂點

要攝入足夠的鈣和維生素D，一般地說，每天要喝一瓶牛奶或優酪乳，並多曬太陽以獲得維生素D。

35、28歲男性開始脫髮

睪丸激素的水準變化是毛囊萎縮的主要原因，注意早餐中蛋白質的攝入，多食用雞蛋和瘦肉可以延緩毛囊的萎縮。

36、30歲新陳代謝能力下降，開始發胖

每天少攝入200卡路里的熱量，可以防止身體走形。

37、34歲女性最佳生育年齡

此時生育可以使母嬰都更健康，母親更長壽。

每天服用葉酸對母嬰健康都有好處。

38、35歲白髮開始出現

這是毛囊中的黑色素細胞不活躍造成的，服用B群維生素可以延緩白髮的生成，並且也有緩解精神壓力的作用。

39、40歲男性生育能力下降

無論母親是否年輕，此時受孕的嬰兒其流產率都會增高。

讓睪丸保持較低的溫度，是提高精子存活率的關鍵。

多攝入富含鋅、硒、維生素C、維生素E的食物保持精子的活力。

40、41歲骨質疏鬆的跡象開始出現

加強鍛煉，每週做有氧運動，例如跳舞、跑步等，快走四五次。

41、42歲大腦進入中年期，腦細胞每天流失1萬個。

隨著迴圈能力的下降，腦部供氧減少，記憶力受到影響。

經常讀書、下棋，彈奏樂器都可以幫助我們保持頭腦的敏銳。

42、46歲開始出現老花眼的症狀

這是眼睛的聚焦能力下降造成的，雖然老花眼不能抗拒，但是戒煙可以避免進一步的問題，特別是白內障的發生。

43、50歲開始出現帕金森症

多攝入富含維生素E的食物，如橄欖油、瓜子和杏仁。

44、51歲是女性更年期的平均年齡

改掉喝咖啡的習慣，換成茶或果茶，同時多攝入鈣。

45、59歲容易受到皮膚病的威脅

避免皮膚在陽光下暴曬，冬天最好也使用低倍數的防曬霜。

46、60歲白內障問題突出

多吃扁豆、豆芽、捲心菜、萵筍、奇異果、蜜瓜等食物，注意眼部異常。

47、63歲是女性卵巢癌的平均年齡

最好多吃花椰菜。十字花科的蔬菜中所含的蛋白質，對卵巢癌細胞有抑制作用。

48、68歲是關節置換手足退化

平均年齡

控制體重，過重的體重會增加關節負擔，誘發骨關節炎。

49、70歲是英國腸癌的平均年齡

多吃藍莓，或其他高纖維的食物可防止癌變。

50、75歲大部分人會有高血壓

高血壓會誘發心臟病和中風，要定期檢查血壓。

51、76歲是英國男性的平均壽命

降低飯量可以更長壽，還可以減少包括癌症等疾病的發生。

52、81歲是英國女性的平均壽命

節制飲食，多吃蔬菜和水果，適度吃魚，使用橄欖油，適度地飲用葡萄酒。

53、高抬貴腿！

只聽說過高抬貴手，這「高抬貴腿」卻也是有效的健身之道。

據報載，英國女王伊麗莎白年過古稀，但看上去比她的實際年齡年輕的多，其奧妙所在，就是她掌握了「高抬貴腿」的健身之道，每天抽出幾分鐘，愉快地把雙腿高高架起，喝上一杯茶，藉以鬆弛全身。

近年來，國外醫學專家也指出，只要每天高抬下肢2-3次，每次5-10分鐘，就會使全身，尤其是腿部、心臟、頭部大受益處。

專家們研究指出，當一個人的雙腿翹起，高於心臟之後，腳和腿部的血液產生回流，減輕大腦耗氧量，大小腿得到放鬆，同時有利於心肺的保健。

54、高抬貴手

當您用心看完本家族信後，若覺得這封信對您的親朋好友有幫助的話，就請您「高抬貴手」將這封醫學諮詢站家族信轉寄送給您的親朋好友。

人生曲線

沒有尿濕褲子就是成功

由陳錦發提供

數學上有一種曲線叫鐘形曲線，先是由低向高，然後逐漸降落，回到原來的高度，像一座鐘，也像一頂帽子或一個小山丘。

最近看到一則描繪人生成功定義的幽默，就是這樣的一條鐘形曲線：

四歲時的成功是沒有尿濕褲子。

十二歲時的成功是擁有一班朋友。

十七歲時的成功是有駕駛執照。

三十五歲時的成功是有錢。（這是曲線的上半截。）

五十歲的成功是仍有錢。

七十歲的成功是仍有駕駛執照。

七十五歲的成功是仍有一班朋友。

八十歲的成功是仍沒有尿濕褲子。（這是曲線的U半截。）

可以看到人生的上半截是努力求「得」，而人生的下半截是力保不「失」。

可惜努力求「得」比力保不「失」還較為容易，因為上半截還可謀事在人，下半截往往成事在天，老和退化是人生必經之途……

看了這個鐘形曲線，對胸懷大志想有一番作為的青壯年來說，可能是一服冷凍劑，讓他們知道機關算盡、血肉橫飛的廝殺之後，到頭來，人老了，所謂成功不過跟四歲的幼兒一樣，能夠不尿濕了褲子已值得慶幸了……

今天收到了一位摯友寄來的短信，覺得非常有意義，所以決定發給您，望它能帶去我對您的祝福！

人生吧，

0歲 出場，

10歲 快樂成長；

20歲 為情彷徨；

30歲 基本定向；

40歲 拼命打鬥；

50歲 回頭望望；

60歲 告老還鄉；

70歲 搓搓麻將；

80歲 曬曬太陽；

90歲 躺在床上；

100歲 掛在牆上……

生的偉大，死得淒涼！

能牽手的時候，請別只是肩並肩，能擁抱的時候，請別只是手牽手，能在一起的時候，請別輕易談分開！

如果2012年火山沒噴、地沒裂、樓沒倒、家沒淹、你還在、他（她）還愛，請在2013年1月4日慶祝一下吧！

因為這是千載難逢的 201314
（普通話：愛你一生一世）



Cool爺仔日記

一代Cool雄

最近我的多年好友朱頭乙移民來加，約我飲茶傾吐心事。佢話在特區搞飲食業實不容易，原因是酒樓餐館成行成市，競爭大利潤薄，食客不但要求點心價廉物美，還要伙記招呼周到，否則再回頭也不要你。我問佢好地地何須移民？佢話做開個間「華」記酒樓人事複雜，從樓面收銀到廚房後鑊加埋洗碗阿孺，各懷鬼胎，互相傾軋。自從上手老細賣盤轉行搞地產，由新波士接手後，新人事新作風，加上不少員工各自埋班搵食，更乘機向新老細阿諛奉承，大獻殷勤，以博其歡心保住本身飯碗為能事，其中以大廚「馬騮頭」及其跟班馬仔二撇雞「見錢太郎」最為拿手。馬騮頭原由別間酒樓過檔「華」記，名大於質，本身廚藝平平，不過佢勝在油腔舌滑，拍馬屁唔駛擇日，篤人背脊佢認第二無人敢認第一。見錢太郎也非少林寺紅褲仔出身，以前靠拉衫尾跟跟吓人行，礙於資質問題，學藝不精，但勝在「擦」得夠勁，喜歡竊飲竊食，對大小社團飲宴有殺錯無放過，所謂日子有功，有時擦到連中環戲院里搵食的鞋童也甘拜下風。朱頭乙話有次一位打扮入時，手挽Prada皮袋的女士訂檯吃飯，二撇雞一見其高檔手袋及高跟紅鞋，於是依起棚牙落足咀頭猛擦，擦到該女士樂不可支，赤紅的高跟鞋擦得比馬騮屁股的顏色還要鮮紅奪目！我問朱頭乙點解唔學下佢一樣，所謂適者生存嗎。點知佢話要靠「擦功」才可以搵食嘅人本

身料子確實有限，隨時俾人一篤就爆。我話唔係喎，因為既然「華」記人人「胸無點墨」，就唔想俾人知，亦唔想俾人篤爆，霸住茅廁唔下放，互相包容(忍)，欺上瞞下，食物素質馬虎是旦，矇混過關，何況有幾多係識飲識食之人？只要門面裝修似模似樣，不時响人家太古港場搞D遊戲抽獎活動，自我吹噓，對食客施以「擦」功，再用陰招踩低同行對手……朱頭乙未等我講完就搶白，佢話睇唔慣最近發生既事。

原來特區政府為加強自由行，吸引海鮮客，預備發牌俾人經營海鮮舫，歡迎業界爭相競投。「華」記老細見獵心喜，加上大廚馬騮頭推波助瀾，又話「華」記地點接近漁人碼頭，大陸客必經之地，所謂近水流台先得月，順水經營埋海鮮舫，原班人馬，一舉兩得，肥水不流別人田喎。查實馬騮頭一為神功，二為弟子，為自己做海鮮舫既揸fit人打定後路，只要笠惦外江老闊肯點頭落本，到時又可以大展拳腳矣。不過擺彩爭功認威就係人都會，要成功投得海鮮舫丞老細開心又談何容易？何況又唔係只得「華」記一間酒樓落標。所謂瘦田無人耕，耕開有排爭，據朱頭乙透露，隔離兩個街口轉角既「熨」記小廚一早就虎視眈眈，「熨」記和「華」記最大分別是「熨」記以外省佬口味為主，「華」記則以地道的粵菜為賣點。唔講你唔知，朱頭乙話原來「華」記菜色地道到連銅鑼灣避風塘炒蜆、油麻地廟街公廁

外嘅大排檔東風螺、深水涉南昌街粥檔D臭豆腐都可以擺上檯，的確是嗒落有味，食後齒罅留香。為求成功隊秣對手，奪得海鮮舫專利權，馬騮頭於是捻到條橋，所謂「精人出口笨人出手」，馬騮頭叫其馬仔見錢太郎做打手，在不同的報章雜誌大寫食經，大力吹噓「華」記的菜色天上有地下無，猛擦自己老細有魄力有遠見有承擔，為飲食界翹楚喎。另外則猛踩隔鄰酒樓D菜色慳水慳力，例如北京片皮鴨三食，乳鴿頭鵝屁股用來煲湯等。朱頭乙重話馬騮頭未過檔「華」記前同某方面人馬有路，咁嘅背境佢就唔想俾人知，不過官府就了然在胸。

馬騮頭為了在老細面前表演「擦」功，於是施展其平生絕學，又話識得「盲」報食版個編輯鳴哥仔，仲同佢玩泥沙玩到大添，可以搵到個地盤俾見錢太郎又篤又擦喎。於是在「盲」報、「醒」報、「現眼」報等食經副刊，時不時出現見錢太郎以「草草」、「賓賓」、「了哥」、「花公日記」、「刷牙夢語」等不同筆名的益「擦」家文章，實行泡製牛頭角順嫂和維園阿伯等街坊輿論，支持「華」記取得海鮮舫獨家經營權。朱頭乙除非唔講嘢，佢講開就好似開水喉唔識門制，我只得個聽字。佢話有日馬騮頭向老細獻策，如「華」記要在飲食界取得「龍頭」地位，必須得到社會有頭有面嘅權威食家認同，經過中間人穿針引線，終於拉得多人落水，在報章落個名支持，廣告費唔駛問有人識做照起，支持者多人，例如有廣州小明星、灣仔杜老誌舞廳紅歌星、尖沙咀大富豪媽媽生、九龍仔公園爛球星、石峽尾小販管理隊阿Sir、過氣粵劇紅伶、特區退休高官、電影武術指導、海洋公園守閘員、大

【下接11頁】

【上接10頁】

會堂劇院看更等共「九男九女」組成既「色飲色食」顧問團，以壯聲威。我問朱頭乙咁嘅陣容點算得係權威食家？佢話我錯矣，原來呢班重量級人馬晚晚收工後，專浦港九新界大躉地榕樹頭D夜店，從天樂里食到石塘咀，腳毛遍佈大江南北，連灣仔鵝頸橋底露宿嘅曾灶財，半夜三更撐起身去小解都認得出佢地喎，咁唔係食家唔通係「撈」家咩？除此之外，朱頭乙話馬騮頭又氹老細要「華」記搞D賓虛嘅大食會場面來impress吓政府，等官府知道佢地嘅支持來自江湖四海喎。當然提起「食」，有邊個唔仆倒嚟大擦一頓，尤其是特區個班「飲食」男女。經「華」記廣發英雄帖之後，成班「為食鬼」一傳十、十傳百奔走相告，所謂執輪行頭慘過敗家，當日由「華」記响灣仔六國飯店舉行之「大食會」，出席人數噏咁，重犀利過十四K頭目鬚鬚勇响尖沙咀香格里拉酒店嫁女擺酒嘅場面。唔駛講肯抽空前來出席嘅達官貴人就係互相大「擦」特「擦」啦，只見當日來賓，一見伙記奉上鮮魚等炒蝦拆蟹佳餚，你「擦」我一尺先，我「擦」你一丈後，大家「擦」過不亦樂乎。見錢太郎當然識做，猛咁磅住老細如「攝石人」寸步不離，週旋於眾來賓之間，「華」記老細當然看到眉飛色舞，心花怒放。無他，馬騮頭呢條屎橋可算是片皮鴨三食既翻版，（一）個班食家各自擁有放料地盤，大擦特擦後多少俾面成為「華」記招牌之宣傳工具（二）出席者自動成為活動佈景版供娛記拍照之用（三）馬騮頭策劃有功，二撇雞「擦」劃有勞。一旦在公開場合確立在老細身邊紅人嘅地位，自然有人埋堆巴結，到時輪到被人擦個種快感，跟挖進鼻

孔深處和抓正香港腳痕癢部份，有異曲同工之妙呢！朱頭乙話經此一役，見錢太郎恃「腫」生驕，仗著有人撐腰，成日詐形兼扮野，見高就拜見低就踩。朱頭乙又話佢份人除咗識「擦」之外，就係一毛不拔，有次見佢蛇王「籬」入廁所裡面剃鬚，一時錯手用力過度剃甩左條鬚根，肉痛不已，只見佢將條鬚根從漱口盤個窿眼用尾指挑起，再用廁紙小心包好放回三個月都唔肯洗嘅褲後袋，朱頭乙問佢點解咁做，佢話身體髮膚受諸父母唔好屌喎。佢唔老早去考牌做「植兜」（Chartered）精算師就可惜咯。我問朱頭乙「華」記取得獨家經營海鮮舫嘅成數高唔高？佢話睇嚟都唔多樂觀。我問俾佢點解？佢話春江水暖鴨先知，睇下馬騮頭既動向就可思過半。我問馬騮頭唔係等住做揸fit人咩？朱頭乙話馬騮頭突然劈炮唔撈囉喎，了解馬騮頭既人不多，以馬騮頭份人，有筭嘢點會唔留番俾自己。我問馬騮頭是否搞移民？朱頭乙話佢靠把口「愚」民就叻，大把民以「擦」為先嘅食客就俾佢氹到五體投地。佢話馬騮頭去濠江幫何老闆間Casino嘅中菜部打般喎，唔駛講擦何老闆好過擦「華」記酒樓個外江佬啦，講身家梗條蚊牌同象牌，差幾條街都唔止！何況馬騮頭精於烹調「過橋」抽板米粉，見錢太郎都食唔少，見親食客重猛介紹馬騮頭呢味拿手好戲！我問大廚一走，二撇雞咪無人撐腰要食自己？朱頭乙話唔駛問佢响「盲」報個食版地盤都要收擋啦，幫馬騮頭完成又「篤」又「擦」嘅歷史任務後，咪借頭借路搵藉口自動人間蒸發囉，佢平日「篤」親唔少飲食界同行，你估份報紙唔驚俾人整味「塑化」炒粉佢歎咩。不過佢D「擦」功重有多少剩餘價值，報紙用番馬



搵女王笨

小黑子

美國總統去英國訪問，女王舉行盛大歡迎儀式。白金漢宮外到處都鋪上了紅地毯，女王陪著美國總統乘坐六匹大馬拉著的鎏金馬車走在夾道歡迎的人群中，顯得極為尊貴。忽然一匹拉車的馬放了一個又響又臭的屁，總統為了不使女王尷尬，裝作沒有注意，仍然對著歡迎人群招手致意。女王覺得不好意思，對總統抱歉地說：「對不起，有些事就是女王也無法控制的。」總統哈哈一笑說：「你要是不提，我還以為是馬放的呢！」

騮頭個招拿手好戲「過橋」抽板米粉，相信都「擦」出唔少廣告汁嚟嘅。朱頭乙話情況好似旺角砵蘭街專賣翻版容祖兒CD嘅黑店，俾海關掃蕩一輪之後，拉開收檔第日改招牌重新營業，又唔係賣番二撇雞個D「擦」到反脣流牙血嘅貨色！我問朱頭乙依家特區民怨深而經濟市道差，消費力弱，魚翅酒家五步一樓、十步一閣，正式割喉式搶爛市生意，海鮮舫重有得做咩？講到呢度朱頭乙個手提電話突然大響，原來佢撇開老婆話去按摩減壓，時間一到老婆來電話要佢交人喎，下次見面再同我爆料。（完）

Canadian Citizenship Applicant

大陸佬申請入加籍

由加燦提供

An immigrant from China is applying for citizenship in Canada. He is to be interviewed by a Canadian immigration officer. He does not speak English well and knows nothing about Canada. Therefore, he asked for a special translator to help him in his interview.

Officer: Do you know who was the first Prime Minister of Canada?

Translator: (in Cantonese) The officer asked you, where do you usually go if you want to eat hamburger?

Man: (answered to the officer) Oh.... McDonald [麥當奴] (the first minister of Canada is Sir John MacDonal.)

The officer nodded his head and then asked the second question.

Officer: Could you tell me which province you're living in now?

Translator: (in Cantonese) The officer just asked you, What is the dirtiest thing in your nose?

Man: (replied to the officer in Cantonese) Ah.... Bay See [鼻屎] (which means nose dirt in Chinese)

(The man lives in the province of British Columbia, commonly known as B.C.[卑詩省])

The officer added a current affair question, "Who is the prime minister of Canada now?"

The translator speaks in Cantonese, "What's that part of the face below your lips and above your neck?"

Man replied "Har Par".[下巴] (which means chin in Cantonese) (The current prime minister of Canada is Stephen Harper[哈珀])

The officer nodded his head again and asked the final question.

Officer: Do you know what your privilege is when you become Canadian?

Translator: (in Cantonese) The officer asked you, How does a dog sounds like when it barks?

Man: (demonstrated the sound to the officer)... Woe, Woe.[汪、汪] (Vote, Vote. One of the privileges of a Canadian is the right to vote.)

The officer told the man that all the questions were answered correctly, shook hands with him and congratulated him that he had passed the interview to be a Canadian citizen.



Rex Barker here with "Stress Explained"...

A lecturer, when explaining stress management to an audience, raised a glass of water and asked, "how heavy is this glass of water?"

Answers called out ranged from 8oz. to 20oz. The lecturer replied, "The absolute weight doesn't matter. It depends on how long you try to hold it. If I hold it for a minute, that's not a problem. If I hold it for an hour, 'll have an ache in my right arm. If I hold it for a day, you'll have to call an ambulance.

In each case, it's the same weight, but the longer I hold it, the heavier it becomes." He continued, "And that's the way it is with stress management. If we carry our burdens all the time, sooner or

later, as the burden becomes increasingly heavy, we won't be able to carry on."

"As with the glass of water, you have to put it down for a while and rest before holding it again. When we're refreshed, we can carry on with the burden. So, before you return home tonight, put the burden of work down. Don't carry it home. You can pick it up tomorrow. Whatever burdens you're carrying now, let them down for a moment if you can. Relax; pick them up later after you've rested. Life is short. Enjoy it! "

This is Rex Barker, reminding you that even for super-achievers, you get more out of life when you learn to balance it. So as you are gearing up for your

achievements, never forget to step back, take a deep breath and relax a bit. Leave the stress behind, and the next day you will move even further ahead because you have conquered stress, rather than letting it conquer you.



生活煮意

淮山杞子這些草藥是對肝臟和腎臟有益的，尤其是對我們這些中年人和孩子們尤有裨益。而紅糙米是最好的食材，可補充多種礦物質。但是，我們的竹昇孩子也不喜吃它們。我們怎樣才能把這些材料帶進家庭的健康飲食，孩子們又不反對呢？

淮山杞子菜飯

(healthy herbal shanghai rice in clay pot)

| | |
|--------|--------|
| 淮山 | 2片 |
| 杞子 | 15至20粒 |
| 腊腸(瘦肉) | 2條 |
| 上海青江菜 | 1磅 |
| 紅糙米 | 半杯 |
| 白米 | 2杯半 |
| 薑蓉 | 1至2匙 |

1. 紅糙米浸泡 在冷水中至少3個小時，或者用乾淨的熱水，泡,45分鐘就可以了。
2. 洗淨青菜，切碎，腊腸切粒
3. 用coffee grinder machine 把淮山磨至粉狀
4. 洗淨白米和杞子，加入紅糙米和淮山粉在砂煲內，加水，先用大火煮熟，而轉向中低火後煮熟(大約15-20分鐘),熄火
5. 中火炒香薑蓉、放腊腸粒、炒至半熟，加青菜碎，炒至菜香四溢，菜身稍軟，已八分熟熄火
6. 把菜和腊腸放在飯面上蓋2分鐘，爐面 (cook top) 的餘溫把菜香了帶入飯內，菜肉並熟,(但港式燃氣灶不能用於此目的，如在港做飯，要加小火2分鐘)

由Quinie提供

7. 用麻油或橄欖油，加低鹽醬油，加蠔油調味拌勻，馬上享用

註:

1. 杞子、紅糙米、跟腊腸顏色一樣，孩子吃了跟吃腊腸一樣滿足
2. 淮山粉熟了跟飯成一體，只是飯稍有一點粘，多吃健康，聰明又美麗



3. 不喜歡腊腸可用雞肉或豆乾
筆者已經從一個職業女性轉作半個主婦，現著眼於健康的烹調風格。並曾獲2007親子廚藝大賽亞軍，並最有創意的烹飪獎。



二奶非同小可

由二奶一族提供

大陸男子和他的二奶酣睡。零晨好夢正酣給鄰居飼養的黃毛狗吠醒……二人不勝其擾，躺在牀上大半小時都未能再入睡，二奶叫愛人想法子解決。男子說曾經嘗試制止黃毛狗吠叫，但不得要領，狗吠聲持續不斷，二奶怒不可遏，說：「正一銀樣蠟槍頭，中看不中用，看老娘的。」只見二奶跳下牀來，披上睡袍，若隱若

現，跑出後園。十分鐘後，二奶返回屋內，一跳上牀。男子抽了一根煙，狗吠聲仍然清脆可聞，問道：「我以為你可以搞妥那頭惡犬，耳根清靜，得覺安睡，為何狗吠聲依然不絕？」

二奶答：「當然搞妥了，我把那頭黃毛狗改繫在我們後園的大樹下，看看鄰居可忍受多久不理？」

三父子考英文試

由Amy Wong 提供

話說蘇荀、蘇軾、蘇轍三父子考英文試。

主考官問蘇軾：What is your name?

蘇軾答：I am So Sick.

主考官想：問非所答，可能是病得很嚴重了。

到蘇轍了……

主考官問蘇轍：What is your name?

(大家估下他點答?)

蘇轍答：I am So Cheap.

主考官大感錯愕：為何這人如此坦率！不過問非所答。

到蘇荀了……

蘇荀能pass，但其答案也令主考官莫名其妙。

……

(大家想下他的答案是什麼?)

蘇荀答：I am Susan.

領悟人生

由藍田提供



父子二人看到一輛十分豪華的進口轎車。

兒子不屑地對他的父親說：「坐這種車的人，肚子裡一定沒有學問！」

父親則輕描淡寫地回答：「說這種話的人，口袋裡一定沒有錢！」

- 你對事情的看法，是不是也反映出你內心真正的態度？

晚飯後，母親和女兒一塊兒洗碗盤，父親和兒子在客廳看電視。突然，廚房裡傳來打破盤子的響聲，然後一片沉寂。

兒子望著他父親，說道：「一定是媽媽打破的。」

「你怎麼知道？」

「她沒有罵人。」

- 我們習慣以不同的標準來看人看己，以致往往是責人以嚴，待己以寬。

有兩個觀光團到日本伊豆半島旅遊，路況很壞，到處都是坑洞。

一位導遊連聲說路面簡直像麻子一樣。

而另一個導遊卻詩意盎然地對遊客說：「我們現在走的正是赫赫有名的伊豆迷人酒窩道。」

- 雖是同樣的情況，然而不同的意念，就會產生不同的態度。思想是何等奇妙的事，如何去想，決定權在你。

同樣是小學三年級的學生，他們將來的志願同是當小丑。

中國老師斥之為：「胸無大志，孺子不可教也！」

外國老師則會說：「願你把歡笑帶給全世界！」

- 身為長輩的我們，不但要求多於鼓勵，更以狹窄界定了成功的定義。

妻子正在廚房炒菜。

丈夫在她旁邊一直嘮叨不停：

「慢些、小心！火太大了。趕快把魚翻過來、油放太多了！」

妻子脫口而出：「我懂得怎樣炒菜。」

丈夫平靜地答道：「我只是要讓你知道，我在開車時，你在旁邊喋喋不休，我的感覺如何……」

- 學會體諒他人並不困難，只要你願意認真地站在對方的角度和立場看問題。

一輛載滿乘客的公共汽車沿著下坡路快速前進著，有一個人在後面緊緊追趕著這輛車子。

一個乘客從車窗中伸出頭來對追車子的人說：「老兄！算啦，你追不上的！」

「我必須追上它」這人氣喘吁吁地說：「我是這輛車的司機！」

- 有些人必須非常認真努力，因為不這樣的話，後果就十分悲慘了！然而也正因為必須全力以赴，潛在的本能和不為人知的特質終將充分展現出來。

甲：新搬來的鄰居好可惡，昨天晚上三更半夜跑來猛按我家的門鈴。

乙：的確可惡！你有沒有馬上報警？

甲：沒有。我當他們是瘋子，繼續吹我的小喇叭。

- 事出必有因，如果能先看到自己的不是，答案就會不一樣。

張三在山間小路開車，正當他悠哉地欣賞美麗風景時，突然迎面開來的貨車司機搖下車窗大喊一聲：「豬！」

張三越想越氣，也搖下車窗大罵：「你才是豬！」

剛罵完，他便迎頭撞上一群過馬路的豬。

- 不要錯誤地詮釋別人的好意，那只會讓自己吃虧，並且使別人受辱。

小男孩問爸爸：「是不是做父親的總比做兒子的知道得多？」

爸爸回答：「當然啦！」

「電燈是誰發明的？」「愛迪生。」

「那愛迪生的爸爸怎麼沒有發明電燈？」

- 權威往往只是一個經不起考驗的空殼子，尤其在現今這個多元開放的時代。

【下接15頁】

令人敬佩

由Alain Lau 提供

巴菲特：我為什麼捐掉99%的財富

2006年，我曾作出承諾，逐漸將我持有的所有伯克希爾·哈撒韋股票捐贈給慈善基金。這個決定讓我再開心不過。

現在，蓋茨夫婦和我正在要求幾百位美國富豪至少為慈善事業捐出50%的個人財富，所以我還是重新解釋我的意圖及其背後考量為宜。

首先，我承諾，在我有生之年或大去之際，我將把至少99%的個人財富捐獻給慈善事業。以美元衡量的話，這筆錢誠然可觀，但從相對價值角度出發，每天都有許多人向他人贈予更多。

有數以百萬計的人常常為教會、學校和其他機構作貢獻，從而放棄了原本可以用來惠及自己家庭的物質財富。他們對貧乞者的接濟和給聯合之路勸募協會的捐款，意味著放棄看電影、去餐廳就餐或其他個人享樂。相形之下，我的家人和我兌現捐贈99%財富的承諾則不需以犧牲需要或想要的東西為代價。

更何況，這一捐贈也不會讓我放棄最珍貴的資產，即「時間」。有許多人，其中也包括我的三個子女，都為幫助他人奉獻了大量時間與才華。這種贈予往往遠比金錢更有價值。對一個在困境中掙扎的孩子來說，從一個充滿愛心的良師益友處獲得培育，遠比得到一張支票更珍貴。我的姐姐桃樂絲每天都對一些人施以援手，我在這方面則做得很少。

而我所能做的，就是拿出一大堆伯克希爾·哈撒韋的股票憑證，這些「提款存單」變現之後可以換成各種資源，從而讓那些沒能抽中人生上上籤的人獲得些許補償。

目前為止，我已經捐贈了20%的個人股票(包括來自我過世的妻子蘇珊·巴菲特的股票)。剩下的股票，我會每年捐出4%。在資產清算後最遲10年，我希望我所擁有的伯克希爾股票能夠悉數投入慈善事業。這些錢將不會用做長期性捐贈基金，我希望它們能用來解決人們的眼前需求。

擁有某些東西，確實能讓我的生活更有滋味，但擁有過多反讓我吃不消。我想有一架昂貴的私人飛機，但若擁有好幾處房產，就會成為一種負擔。很多時候，擁有越多財富，越會淪為財富的奴隸。我最珍視的財富，除卻健康，還有那些幽默有趣、個性多彩、長久相伴的朋友們。

在這個國度，那些在戰場上挽救他人生命者會被授予勳章，好老師會被回報以學生家長的感謝信，而那些能夠發現公司股票錯誤定價的投資者，則會被饗以數億資財。一言以蔽之，命運的安排反復無常，無人能確定誰會抽到上上籤。

我和我的家人不會為我們的非凡好運感到罪惡，相反，我們充滿感恩。假使我們把多於1%的財富花在自己身上，我們的幸福感和成就感並不會因此加強。然而，剩下的99%財富卻能對他人的健康與福祉產生莫大影響。這一現實為我和我的家人指明了道路：留下的財富夠花即可，其餘則贈予社會，去滿足更多需求。這份捐贈誓言，就是我們踏上慈善之路的開始。

【上接14頁】

小明洗澡時不小心吞下一小塊肥皂，他的媽媽慌慌張張地打電話給家庭醫生求助。

醫生說：「我現在還有幾個病人在，可能要半小時後才能趕過去。」

小明媽媽說：「在你來之前，我該做什麼？！」

醫生說：「給小明喝一杯白

開水，然後用力跳一跳，你就可以讓小明用嘴巴吹泡泡消磨時間了。」

· 事情既然已經發生了，何不坦然自在地面對。擔心不如寬心，窮緊張不如窮開心。

一把堅實的大鎖掛在大門上，一根鐵桿費了九牛二虎之力，還是無法將它撬開。

鑰匙來了，他瘦小的身子鑽進鎖孔，只輕輕一轉，大鎖就「啪」地一聲打開了。

· 每個人的心，都像上了鎖的大門，任你再粗的鐵棒也撬不開。惟有關懷，才能把自己變成一把細膩的鑰匙，進入別人的心中。

特權

任健藻

溫市一中文電台有則廣告大約是吹噓其旅行社有辦法自上海世博開幕以來能夠帶領二千多名遊客不用排隊進入中國館。其實在資訊發達、科技先進的時代Note 1,2：攪神秘、特權性的廣告可能不如昔日那般有效，它之繼續循環再用是因為大眾都喜歡享受一些特權和方便。飲茶搵位找個「相熟」部長「打尖」是最低層次的民間特殊化行為。為生意，工作，「搵工」，張羅入名校等等生活細節都自然地找「方便」。將走「後門」、拉「關係」的行為正常化，合理化。俗語有云：「執輸行頭慘過敗家」—「有風唔駛盡帆就笨啦」。

筆者一介小市民，出身非官宦之家又不是「富豪第二代」，未能有機會見過、遇到、享受到政治上、經濟上、在法律和制度之外的權利。只能從小人物的角度觀察小人物追求特權的成因和現象。

儘管我們經常聽到養兒教育專家告誡不可縱容兒女，不可對兒女偏心，不可過份溺愛。又有幾多現代一個起、兩個止的父母能做得好？我們現在經常批評年青人的自我中心-所謂 Generation Me。他們認為與生俱來應份可擁有想要的一切的權利(Sense of Entitlement)。

他們之有特別權利的心態又從何而起呢？且先看一生活實例好了。

夏天一友人的友人從馬來西亞到溫市旅遊，我被邀請作陪客，連同馬來西亞友人的十歲獨子：姑且稱呼他「Sam」吧，人數不過二十位。方便起見，主人家「點」了有

地道大蟹、游水蝦，清蒸石斑和填鴨的套餐，餐單尾是鴨絲炒飯。我奇怪主人家「落單」時要加多一客「生炒牛肉飯」，還要先上。筆者多口問原委：主人家笑著代答道：「Sam只吃中餐的『生炒牛肉飯』」海鮮可能不是十歲小朋友的愛好，但還有其它適合和小朋友喜歡的燒味拼盤，酥炸香口的食物。不知是否筆者當時「怒火沖天」，總覺得他的媽媽的補充調Sam 喜歡薯條，魚柳、漢堡飽。嫌中國菜「oily」的語氣是充滿自豪和驕傲。有一點要說明那馬來西亞訪客一家人是華裔呀。

筆者當時都沉得住氣，來吃飯不是代人「教仔」。偏食是個人的選擇，有日去到沒有「生炒牛肉飯」，薯條、魚柳、漢堡飽的地方，寧餓不吃亦咎由自取，但那小孩享受特權的意識就因為母親的縱容，長輩的遷就而形成了。

平民老百姓只著重公職人員，政客或套用中國術語：領導幹部違反規章制度享受特殊待遇的現象，搞特權的表現。但不知不覺在日常生活裡亦鼓勵、贊同、容許不同程度的特權化、特殊化行為。

兒時被灌輸孔融讓梨、與人無爭、互相忍讓的教育。正常的禮讓是和諧生活重要的一環，但環看周邊的親朋戚友必有一兩位會莫視互讓的真諦：雖然多數不會在每事情上都要別人遷就他們，但一有機會就要行駛他們「應份」的特權、話事權。儘顯自己的特殊地位和風格。俗語有云：「食要多、打要贏」、「恃老賣老」，這些行為表

現不是認為自己比他人特別嗎？

高官政客搞特權的危害在於嚴重脫離群眾，腐蝕了幹部政客的操守，敗壞社會風氣和影響到【安定團結】。這一切都是高層次、國家級的禍害。低層次、民間一般莫視互讓、恃寵生驕、恃勢欺人、恃才傲物、恃強凌弱、恃財「大曬」的自我心態導致特權化、特殊化的行為，亦會影響社會不同階層間或個人親戚朋友間之和諧。個人濫用自以為應有的特權是腐蝕良好人際關係之始，幾許父母對某子女偏心而導致個別子女恃寵而驕，因而導致兄弟姊妹不和，長大了就算成家後都心存芥蒂。和諧家庭是和諧社會的原素。小市民玩弄小特權只影響周邊小圈子、大人物居統治領導地位行駛特權的危害和剝削影響就更深更廣了！

不過小人民亦有機會不自覺地「享受」非自願性的特權。筆者文革年代隨服務懸掛英國旗商船訪問中國港口。街上充斥來自各城鄉串連的紅衛兵，他們無所事事，隨街遊蕩。他們集結在只准外國訪客享用的餐館如海員俱樂部門外、眼看和心想為什麼與自己同一膚色的同胞可以享受著特權呢？過了十多年開放旅遊初期，筆者參加香港旅行團遊北京。不記得什麼宮殿了，它的擺設是由繩子隔開，遊客只可在繩欄外觀賞。突然領隊將繩欄除下，叫團友進內細觀，謂這是香港人的特權。而大多數團友都沾沾自喜，認同自己確有特權、自恃有香港身份證，香港銀紙可自由兌換就可特殊自己的身份嗎？內地同胞眼巴巴看著同一膚色的港人「大模大樣」享受「不知所謂」的特權，心裏不知會怎樣想。（至於大陸女同胞

【下接17頁】

千奇百怪篇

由Raymond Chan 提供

如果換著係我可能都一樣會中招

有人試過有咁樣既經歷，有日中午佢係羅湖買咗兩個麵包諗住一路食一路等巴士，點知有個中年女人突然走過來用普通話同佢講，話佢係外地來既，早兩日錢包俾人偷咗，身上已無分文，已經幾日無食過野。問我朋友可唔可以俾少少麵包佢食，本來我朋友都唔係好想理佢既，但係個女人再三跪求我朋友話只想要一點點麵包食，食完佢就走，係咁既情況下我朋友見佢就真係幾可憐下，而且想快d打發佢走就俾咗另一個未食過既麵包佢，佢諗住俾咗佢之後件事就會了結……

但咁就大鑊喇！！跟住落來最唔想發生既事就發生咗……

個中年女人咬咗兩啖麵包之後就襟住個肚同我朋友講話肚好痛，係度大吵大鬧話我朋友既麵包有毒，要我朋友俾錢佢睇醫生（係咁既情況下我朋友知道瀨咗野啦！！）。佢即時同佢講佢都係岩岩食完一個麵包無事wor（但就有用咩，人地要做你，就梗係有曬準備啦！！）。個女人越嘈越利害，越嘈越大聲，仲捉實佢死唔肯放手，因為當時個巴士站都幾多人，d人見到咁既情況就圍住佢地，好似睇戲咁睇！！而我朋友就想走都走唔到，佢同個女人都理論咗好耐，最後佢

都俾咗300蚊佢走，息事寧人……

之後佢返黎同我講番件事我就笑佢咁清純咁都俾人呢，但諗真下如果換著係我可能都一樣會中招……唉！

小心、小心!!!!!!

偷雞唔到蝕渣米

星期天小秋一個人在家，在電腦上瀏覽網頁。

突然手機響了，是來短信了。打開一看，又是那種騙人的短信：「爸爸，我的錢包丟了，我是拿朋友的手機給你發短信，請你趕快給我匯2000塊錢來。後面給了銀行的一個賬號，一串長長的數位。」

看到這一串長長的數位，閑著無聊的小秋突發奇想，今天我要好好捉弄一下這個騙子了。

小秋馬上登錄網上銀行，從卡上按他的賬號給他彙1分錢，匯款時選「收款人支付手續費」，每筆2元。也就是說小秋每彙1分錢，他的賬上就要扣掉2元手續費。當小秋連續彙了數十次1分錢的時候，小秋收到對方發來的求饒短信：求你了，不要再匯了。

小秋才不管呢，繼續彙錢，每次還是一分，並且還告訴幾個在線的好友用同樣的方法一起匯。

結果又收到騙子的短信：我算是服你了，也告訴你別再費勁了，我的卡上早就沒錢可扣了。

【上接16頁】

喜歡嫁港人或老番，因而取得移民身份是另一個話題了)

以上兩宗例子的通點是由於法律和制度的差誤，社會物質的缺乏，資源分配的問題所引起的特殊化行為。外國人、包括港澳同胞，用的是國際可自由兌換的外幣，一個外籍身份就可以享受一般蟻民可望而不可即的東西。

經過三十年特殊化，「讓一部分人先富起來」的特權化國策，中國是富強起來了。香港的所謂「優勢」亦減弱了。那「小撮」直接或間接因「時也」、「命也」被「選中」，先富起來的同胞要他們放棄從黨中央、關係、職務所獲得的特權必定很難。要香港現時還享受前朝政權福利和方便的官員、商賈、專業人仕放棄他們認為是與生俱來

的權利亦不易。當政者、輔助當政者各自有自己的特權，一切以安定團結為大前題，要改變由上而下的特權、特殊、世襲文化是非常之難。財富還可寄望「富不過三代」的自然定律來個大轉移，或在公平政治和法律環境下：小市民兢兢業業，吃苦耐勞，勤儉持家，奮發向上真正從市場中成長起來。但一日容許「一小撮」當權者在政治上、經濟上享受在法律和制度之外的權利，一般小市民就只可氣吞聲：書寫文章，發洩一下。

Note 1免排隊攻略

http://exposhanghaichina.blogspot.com/2010/08/2010_13.html

Note 2哪些場館需要預約

<http://www.expo2010.cn/zt/2010/cgyy/index.htm>

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。

新鮮熱辣出爐消息， 理大球隊再創佳績

2011年四大院校乒乓球比賽結果如下：

男子組單打冠軍 Alfred Wong (理大)
 女子組單打冠軍 Clara Lau (理大)
 團體賽總冠軍 (中大) 亞軍 (理大)
 安慰獎冠軍得主 Cliff Lau (浸大)
 安慰獎亞軍得主 Peter Leung (理大)

賀理大加西員生會乒乓球隊 捧杯而歸

作者：趙太

黃色小球，歷史悠悠；四海之內，
廣交朋友。

乒乓賽事，四院交流，修身養性，
意趣相投。

緩中有急，剛中含柔，瞄準方位，
見機就抽。

你推我擋，絕不保留；敏於思考，
捷於計謀。

理工健兒，表現甚優；體育精神，
勤稱獨秀。

勝負得失，不為其囿；公平競技，
其義不朽。



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.

本刊內容純屬作者個人意見，並不代表本會立場。

字字珠磯、句句真言

由Amy Wong提供

- 1、蜘蛛：能坐享其成，靠的就是那張關係網。
- 2、蝦：大紅之日，便是大悲之時。
- 3、天平：誰多給一點，就偏向誰。
- 4、瀑布：因居高臨下，才口若懸河。
- 5、鋸子：伶牙俐齒，專做離間行為。
- 6、氣球：只要被人一吹，便飄飄然了。
- 7、鐘錶：可以回到起點，卻已不是昨天
- 8、核桃：沒有華麗的外表，卻有充實的大腦。
- 9、花瓶：外表再漂亮，也掩不住內心的空虛？
- 10、樹葉：得勢時趾高氣揚，失意時威風掃地。
- 11、飯桌上批評孩子：大人傷神，孩子傷胃，全家傷心
- 12、一個人當他：
牛皮越吹越大，本事越來越小；
脾氣越來越大，才氣越來越小；
膽量越來越大，肚量越來越小；
玩勁越來越大，幹勁越來越小；
權力越來越大，威信越來越小；
架子越來越大，人格越來越小。
- 13、男人的年齡由自己來感覺；
女人的年齡由別人來感覺。
- 14、一個人：
揮不去的是記憶；
留不住的是年華；
拎不起的是失落；
放不下的是情感；
輸不起的是尊嚴。
- 15、說話的三條底線：
 1. 力圖說真話；
 2. 不能說真話，則保持沉默；
 3. 無權保持沉默而不得不說假話時，不應傷害他人。
- 16、凡是小事都要大聲說；
凡是大事都要小聲說。
- 17、權力是暫時的；
財產是後人的；
健康是自己的；
關係是重要的；
友情是珍貴的。
- 18、讓人聽，容易；
叫人服，困難。
- 19、連空氣都混濁了，兩袖還能有清風嗎？
- 20、這社會：
教授越來越多，教書的越來越少；
博士越來越多，博學的越來越少；
戀愛的越來越多，戀學的越來越少；
鑽營的越來越多，鑽研的越來越少。
- 21、理解可溝通心靈；信任則連接心靈。
- 22、偏愛難免，偏見不可。
- 23、謬論不足以解惑，真言卻可以解憂。
- 24、超過別人一點點，別人就會嫉妒你；
超過別人一大截，別人就會羨慕你。
- 25、
大公無私為聖人，
公而忘私為賢人，
先公後私為善人，
先人後己為良人，
公私兼顧為常人，
損公肥私為罪人。
- 26、
可以命令士兵的行動，
但不能命令士兵的忠誠。
- 27、
處順事之境愈宜靜；
處逆事之境愈宜忍；
處至急之事愈宜緩；
處至大之事愈宜平。
- 28、
安詳方能靜觀，
靜觀方能明斷，
明斷方能行動。
- 29、愛情之酒，兩個人喝是甘露，
三個人喝是酸醋，隨便喝便會中毒。
- 30、背對太陽，陰影一片；
迎著太陽，霞光萬丈。
- 31、勇者，腳下都是路；
智者，知道走哪一條路最好。
- 32、
無過是一種理想，
思過是一種成熟，
改過是一種美德。