04
二零一零年十二月

鄉郊土地欠規劃

新聞專題
庇護工場供不應求
殘障人士苦等十年

攝影
面臨破碎的歷史
滿清一條街

科技
運動頸繩
效用成疑 ?

新報人
香港浸會大學傳理學院新聞系學生刊物

目錄

封面故事
鄉郊土地欠規劃 1

新聞專題
庇護工場供不應求 殘障人士苦等十年 6

新聞專題
中醫合夥新路向 醫師自由中成長 8

攝影
面臨破碎的歷史 滿清一條街 10

人物
搬到台灣的香港作家 天航 12

生活
走出抑鬱症陰霾 一切從心出發 14

校園
應試補習風蔓延小學 削學生解難能力與思考 16

體育
舞動的輪椅 自由的美 18

體育
國術與時並進 龍獅藝大展拳腳 20

科技
運動頸繩 效用成疑？ 22

品評
豆腐情義濃　義香豆腐 23

品評
走進自然　釋放心靈　香草原 24

頁 8

頁 20

頁 24

編者的話

作為一份實驗性的學生報，每次採訪都面對這樣的困難：在名堂不夠響亮下等待各類機構的回覆、面對不同群體的壓力、自己的經驗不足……這都讓我們無可奈何、戰戰兢兢，每一期的製作，對我們來說都是巨大的挑戰。

不過困難總能克服，多吃幾次苦頭，也就多累積幾次經驗，也讓我們這群新鮮人，打下更穩固的基礎。

28 頁的《新報人》，雖不能以長度量度，但希望能以深度量度。當鄉郊發展在各種話題中轉眼沉寂下來，我們堅持要挖深一點，反映更真實的一面，向各位市民展現我們後花園的現況。

希望能讓大家感受到《新報人》的誠意！

副總編輯 歐陽文倩

歐陽文倩

突建野戰場 賣丁權牟利
鄉郊發展藍圖在哪裡？

【本報訊】一個大浪西，一個海下，令廣大市民震驚：一個個屬於每個香港人的「後花園」，原來可以那麼簡單地被發展商收購和開發，成為富豪的別墅。

有人批評政府鄉郊土地規劃不完善，令發展商有機可乘；也有人認為丁屋政策及丁權制度問題是罪魁禍首。用法定圖則加以規管，禁止鄉郊土地發展，彷彿是保育郊野土地的唯一辦法。

不過，走入鄉郊村落，卻見到有未被法定圖則規劃的土地，受到嚴重的人為破壞，村落逐漸變得荒蕪，又發現原居民申請10多年也不能興建丁屋，但丁屋丁權買賣卻俯拾皆是……說到底，一份清晰的新界鄉郊土地發展藍圖，究竟在哪裡？

記者 吳美鈴 莫紫瑩　編輯 胡仲邦 陳梓健

▲在新界鄉村經常可見到一些廢置村屋。

▲田夫仔村大部分的土地已改裝成野戰場地

野戰場佔據郊野土地

香港有大約50幅土地是在郊野公園附近或被郊野公園包圍的土地，被規劃署納入的「不包括土地」內，而未受政府規管。這些土地多被人用來開闢作其他用途，破壞當地生態和自然生態環境，田夫仔便是其中之一。

位於大欖郊野公園的田夫仔，裡面的村落已經接近荒廢，現時只有數戶人家居住。村內大部分土地都開闢成「外展經歷培訓中心」的野戰場地，而在村內不難發現有築路及斬樹的痕跡。在田夫仔長大的蔡雲邦就目睹近年田夫仔所受的破壞或非法建設，大為感嘆。

蔡雲邦指出最近幾個月，發現村後方的樹林被斬去以後舖上石屎路，懷疑這些工程是為了擴建村內的野戰場。他曾經向地政總署投訴，他們派員視察情況，但當時因未發現有人斬樹，沒有足夠理據撿控有關人士，結果事件不了了之。蔡雲邦擔心家園的安全，「現在有那麼多樹木都被人斬掉，令土地泥土鬆散，下暴雨時有可能造成山泥傾瀉，危害我的家園。」

村民反被玩家當過客

另外，蔡雲邦指出附近野戰場的擴建，嚴重影響他及家人的生活環境，外展經歷培訓中心共有15個戰區，戰區散佈著整個田夫仔村。蔡雲邦的父親更曾經在耕作時，被玩野戰玩家所發射的流彈打傷手臂。

他更指有一次在附近的祠堂祭祖的時候，突然有人對他大聲呼喝：「阿叔，你幾時拜完？拜完快點走！」蔡先生表示感到十分無奈，他坦言：「人們都把田夫仔當成野戰場，我們反而無活動的地方。」

田夫仔外展經歷培訓中心內的職員回應稱，他們開闢作野戰場的土地，是屬於當地的村民，但當記者進一步問及中心如何向村民繳交租金時，職員則稱忙碌，然後掛線。而地政總署於截稿前仍未有作出回應。

特首曾蔭權在今年發表的施政報告中表示，政府會盡快展開工作，將現時全港50幅鄰近郊野公園，但未有法定圖則規劃的1300公頃土地，納入郊野公園範圍，或透過法定的規劃程序，如將這些土地納入「發展審批地區圖」等法定圖則，去管理這些土地的用途，避免當地生態環境受到威脅。

訂圖則無助復壞地舊貌

《城市規劃條例》並沒有規範沒有擁有土地的村民或發展商，不可向規劃署申請入則。他們可以自由遞交建築圖則，待相關部門成功審批之後，才向土地持有人招手或收購土地，發展商仍然有機會在一些具保育價值的土地上發展，破壞生態。

就算城規會早前將受私人發展商開發及破壞的大浪西灣，以及有海外地產商打算建造別墅的海下灣，都透過審批及展示為「發展審批地區圖」，將它們定為農地或未指定用途，阻止業主發展土地。不過由於該條例並沒有追溯力，所以即使有法定圖則，規劃署也不能強迫擁有土地的業主，將已經被破壞的土地，重新復原及綠化。

田夫仔的生態破壞問題，對比起香港其他未被規管的郊野地方，只是九牛一毛。而這邊廂新界村落及丁屋雖有法例規管其發展，但亦面對發展受阻，發展商卻從中取利的情況。

香港的城市規劃政策，在港島、九龍及新市鎮等城市地區，規劃得比較完善，而且有法定圖則去規管其土地用途。不過在新界及離島等鄉郊地區，縱然綠草如茵，很多土地未有發展，但當鄉村的原居民想繼續發展鄉村，打算興建丁屋的時候，卻發現他們的申請，經常受到政府部門的制肘。

能夠申請興建丁屋的原居民，他們的祖先要在1898年之前，居住在地政總署《認可鄉村名冊》內的鄉村。原居民可以在18歲後，在他們出生的鄉村或村內擁有農地，如想建丁屋，無需補地價，就可以有權興建一幢不高於3層，每層最多有700平方呎的丁屋，而且不用繳交差餉。

村民14年 丁屋夢未完

在元朗屏山一帶有不少原居民村落及圍村，有一個一直住在屏山沙江圍的原居民， 今年已經50多歲的莫天來，他在1996年開始，已經打算用自己的原居民身份，向政府申請在村內興建一間丁屋，不過到了現在，過了14年，他多次的申請，都未能獲得地政總署批准興建。

莫天來指出，能夠獲得地政總署批准的土地，原來要求很嚴格，不是隨便在村內找一塊地，就可以興建自己的丁屋，「斬一棵樹都要我事先申請，又說這條村只有一條消防喉，不能夠接駁去我申請的那幅地。假如土地有斜坡的話，又要我做擋土牆才獲得批准。要改善這些地方，就要用數十萬元，我根本無能力負擔。」

「（地政總署）一路拖延我的申請，令我建不了丁屋。是不是要我百年歸老後才讓我起（丁屋）？」莫天來說，假如政府最終肯接受他的申請，他只會將丁屋用來自住，不想將這間屋賣給其他人。

為何原居民十多年後都未能興建他們的丁屋？根據鄉議局在2002年的粗略估計，有權興建丁屋的原居民數目，包括已移居到其他國家居住的原居民，已經超過24萬人。元朗區區議會主席梁志祥曾經在2008年時曾指出，該區有6000宗申請興建丁屋，但仍然被積壓的個案，而每年都會有400至500宗新建丁屋的申請。可是地政總署當時回應說，每年只能夠處理大約1000宗個案。所以現時入紙申請的原居民，都要等起碼6年的時間，才能夠獲批准興建。

發展商借機「套丁」牟利

礙於村民輪候丁屋的申請的時間太長，而且即使丁屋新落成5年內，原居民若要轉讓丁屋，在丁屋落成的5年內，需要向政府補地價才能售賣。要過了5年之後，屋主才能夠自由買賣。因此有發展商看準這些不便，會利用俗稱「套丁」的方法，尋找希望售賣丁權的原居民。他們透過大量收購原居民的丁權，將他們已成功申請的「丁地」，或已經被規劃為鄉郊用途的農地，轉為興建丁屋或合併土地發展，並且售予其他買家牟利。

這些丁屋土地買賣，不用走到鄉村地方與賣方或代理接洽，只要在互聯網搜尋器上，打上「丁權買賣」這個關鍵字，就會找到一些售賣丁屋及丁屋土地的網站，當中有網站更聲稱有數塊相連的土地放售，買家買了這塊地段，可以合併土地興建丁屋。

在網站亦不難發現有發展商專門收購丁屋土地以及鄉村農地，或者以中介人身份，與原居民合作發展丁屋，然後售予買家。在大埔鳳園村，有發展商將兩塊丁地合併發展，準備興建一座達4200平方呎的獨立屋，並以樓花形式成功售出，包括補地價及建築費，發展商開價1200萬元，即每平方呎大約2850元。

『套丁』手續 5年可完成

有一個網站正在出售一幅位於西貢蠔涌路的「可建屋農地」，除了標明面積有8000平方呎及每呎售價1200元之外，更聲稱可以透過「套丁」，讓買家可以在農地上興建4至5座丁屋，待新屋落成後，每座可以賣大約1300萬元。

代理西貢蠔涌路農地的蕭小姐說，這塊農地雖然現時並未有丁權，但她聲稱買家可以買了這幅地後，再向當地村民「套丁」。向政府辦理所有「套丁」手續需要的時間大約4年至5年，即買家買地５年後，就可以在該農地上興建丁屋。

她更謂在當地村落「套丁」不難，「『套丁』成不成功，很視乎村落的人口數目。村落多人就比較容易，少人就比較難。以那塊農地所在的蠔涌村，現在都有不少人居住」，又說可以向從當地的村長查問，還有多少男丁未使用他們的丁權。她更指出只要收取買家一筆顧問費，就「可以教你怎樣去做，以及怎樣『搵丁』」。

當丁屋建成５年後，就可以在市場上自由買賣，毋須向政府補回地價。「不過原居民會不會等你5年，才拿到你那筆錢，以及轉回妳的名字？」蕭小姐表示，由於興建及等候買賣的時間太長，以及買家普遍都會把丁屋出售之後，才向原居補回當初收購丁權的款項，所以多數買家會先行補地價，讓新建成的丁屋可即時買賣。

▲蔡雲邦對田夫仔村的前景表示憂慮。

根據蕭小姐所提供的數字，要在蠔涌村買一個丁權大約要30萬至40萬元，而現時的補地價大約每棟丁屋約200萬元，再加上每座丁屋的建造費約為200萬元，假如投資者購買蠔涌村那塊農地發展，成本大約3160萬元；若5座新丁屋落成後，全部可以出售套現，按預計賣價每棟1300萬計算，投資者5年後可以賺大約3340萬元，投資回報超過一倍，年均回報率高達15%。蕭小姐指出是因為「套丁」及丁屋落成的時間比較長，所以才會有這麼吸引的回報。

本為新界原居民提供住房的丁屋，除變成投資者和原居民炒賣的工具，公共專業聯盟主席黎廣德認為香港的丁屋政策亦存有漏洞，令發展商藉大量收購鄉郊土地來入侵鄉村，破壞鄉村傳統景觀及當地文化。他又認為政府應該修訂現行的丁屋政策，令鄉郊土地能夠更有效地利用，「鄉村土地非無限的，而興建丁屋的土地利用效率很低，沒有充分利用，每間丁屋都只能夠興建兩三層。」

土地規劃與發展 環境局應作統籌

「有問題的地方才去處理，沒有的就不做，這只是頭痛醫頭，腳痛醫腳。」監察政府規劃「不包括土地」的長春社公共事務主任吳希文指出，香港自然保育政策是由環境局負責，它們有責任去主動聯合多個政府部門，包括漁農自然護理署和環境保護署等，對鄉郊土地進行監察。不過他覺得政府對鄉村的土地監察和非法發展，都只是敷衍了事，根本沒有切實解決問題。

吳希文指出，將這些土地納入政府規劃十分重要，他認為規劃管制和私人發展沒有形成衝突，「政府部門可成為一個把關，對土地的使用加以管制，以免私人發展商自由發展，這樣可以確保發展商進行的工程，不會對該區做成很大的負面影響。」

黎廣德則認為現時政府施行的鄉郊政策，並沒有真正從鄉村的角度考慮，致使村民沒有本地的經濟誘因留在鄉村生活，唯有到市區尋找工作維生，令到新界鄉村荒廢的問題相當嚴重。

有機農業或是鄉村生機

「當他們不知道自己的村落可以如何發展時，將土地賣給發展商，可以說是他們唯一的出路。」關注新界鄉郊發展的新界東北發展關注組成員陳劍青亦表示，長期住在新界的原居民，其實願意保育自己生長的土地，讓村落繼續發展，只是礙於現有的條例局限着著鄉村發展，例如《郊野公園的條例》限制了村民不能在郊野公園範圍內生火及砍樹，不能開闢土地讓他們耕種；他們不知如何在鄉村發展，故此他們只能迫於無奈將土地賣出。

新界原居民希望發展鄉村地方之餘，又不會過份破壞當地生態。，陳劍青認為政府或自願組織可以與當地村落及原居民合作，嘗試撥出村落附近的土地，讓他們發展有機農業，這樣可以帶給村民經濟利益，也可吸引嚮往鄉村生活的城市人，在假日或空餘時間到當地嘗試種植及旅遊，從而增加人流，令到鄉村成為生態旅遊的中心，就可以讓鄉村持續發展，「現時我們在新界村落舉辦的耕作班和社區農場，有很多都市人參加。」

根據《城市規劃條例》，城市規劃委員會在為新界的鄉郊地方規劃法定圖則「發展審批地區圖」，目的是能夠在草擬詳細的法定圖則「分區計劃大綱圖」生效之前，新界鄉郊地區提供中期規劃管制和發展指引。「發展審批地區圖」的有效期為三年，之後便會由「分區計劃大綱圖」取代。

如果有人計劃在已經被規劃的土地上發展，他們都需要向規劃署遞交符合法定圖則要求的圖則，否則規劃署有權否決發展該土地。假如擅自開發土地，則違反法例，最高罰款為50萬元。

庇護工場供不應求
殘障人士苦等十年

【本報訊】大部分殘障人士從特殊學校畢業後，均希望能接駁到相應的庇護工場或展能中心工作。但據調查顯示，現時殘障人士平均輪候時間約為 5 年，有人甚至已輪候超過 10 年。有社工指出，殘障人士在家賦閒時間過長，會令其技能退步、情緒波動，甚至傷害自己或傷害家人。

記者 黃昱 編輯 包亦心

據社會福利署的數字顯示，截至今年3月31日，輪候庇護工場和展能中心日間服務的人數合計3,524人，而政府預計今年只新增約420個空缺名額，兩者相差約8倍。殘疾人士成人服務關注組主席陳左成玉表示，政府為殘疾人士提供的資源太少，「庇護工場和展能中心給予殘障人士學習技能及工作的機會，幾乎是他們投入社會的唯一出路。」庇護工場及展能中心服務嚴重不足，致使殘疾人士於特殊學校畢業後，未能獲得適當銜接。

長期留家中　情緒轉差技能倒退

何太的兒子患有中度弱智和自閉症，從特殊學校畢業後，2004年底開始輪候庇護工場，惟至今仍未有消息。她表示，缺乏專門的護理和訓練，兒子的情緒控制和技能逐漸退步，「看著兒子因缺乏日間服務訓練，在特殊學校辛辛苦苦學到的知識、技能一天天地倒退，真的感到很痛心。」長時間在家無事可做，兒子情緒日漸惡劣並難以控制，有時甚至會打自己的父親和妹妹。

深水埗元州工場副經理林俊藝表示，大部分未能進入庇護工場工作的殘障人士，迫於無奈之下只能賦閒在家。於缺乏專門人員輔導下，對他們的生活造成負面影響，「由於長期無所事事，他們情緒會日益惡化，對殘疾人士的心理健康造成極大的影響。」他又指出，新進庇護工場的工友需要接受3個月至半年的訓練，以重新學習控制情緒和掌握生產技能。工友之前在家賦閒的時間愈長，在進入工場後重新接受訓練的時間也就愈長。

情緒起伏大影響家人

輪候時間長，實非單方面影響殘疾人士，他們身邊的家人每天必須承擔照顧的責任。殘疾人士情緒的惡化，更會對家人造成不少影響。何太表示，長期賦閒在家的兒子情緒變得容易失控，家人行事必須小心翼翼。「女兒近日剛剛考得八級鋼琴，但她從來都不能在家練琴。患情緒障礙的哥哥聽到聲響後可能會情緒失控，甚至對妹妹出拳相向。」

面對身高1.7米、體重170多磅的兒子，何先生有時候也對兒子無可奈何，就只有朝夕相伴的媽媽能夠使他冷靜下來。何太說：「為了照顧兒子，必須整天和他在一起，但這樣又使他愈來愈依

賴媽媽，甚至要獨佔媽媽。」如果兒子發現何太在打電話，他會搶過電話，直接說：「拜拜！」遇到其他人和媽媽聊天的時候，他也要阻止，對何太每日的生活造成極大的不便。

排快隊恐與子長期分隔

單親媽媽劉女士的兒子患有自閉症、輕度智障和語言障礙。癌症二度復發的她，每天照顧兒子都令她承受不少壓力。她表示，由於家庭情況惡劣，能夠以特殊狀況申請「排快隊」，讓兒子進入庇護工場。但快隊不能留在原申請區域，哪裡有名額就去哪裡。她表示，有朋友在上水申請排快隊，在輪候1年後得到進入鰂魚涌一間庇護工場的名額。

劉女士擔心兒子被安排到遙遠的地方工作，以自己的身體狀況無法經常長途拔涉探望兒子，「畢竟是自己的親生兒子，真的是捨不得。」故他們自2006年9月起以一般申請方式輪候本區的庇護工場，4年過去仍杳無喜訊。劉女士表示，兒子過往在庇護工場實習時，表現極好，老師對他大加讚賞，而她現在最大的願望就是兒子能夠進入庇護工場。

政府宜助殘障人士投入社會

林俊藝表示，庇護工場和展能中心資源不足，關鍵在於政府並沒有幫殘疾畢業生在短期內銜接視為一件必要的事情。他認為本港特殊學校的9年義務教育系統相當健全，但在此之後就要靠自己，「政府沒有看到殘疾人士與中五升中六的普通學生的不同，殘疾人士有他們的特殊需要，不能像普通人那般容易投入到社會中。」

▲劉女士表示，自己最不放心的就是兒子（左圖）。

▲劉女士兒子的畫作。

對於當下資源不足的狀況，陳左成玉希望政府能正視殘障人士及其家人的訴求，並於不同地區作出調查，因應各區需求增設相關設施，使殘障人士能享受到相關服務的同時，亦能有效利用資源。

社會福利署則表示會繼續關注有關方面的需求，持續增加日間訓練及職業康復服務的名額。社會福利署康復及醫務社會服務科社會工作主任陳美儀指出，正在輪候庇護工場和展能中心的殘障人士可向地區支援中心申請成為會員，中心會根據他們的需求，提供相關的訓練計劃或支援服務。

流轉名額短缺　北區最嚴重

陳左成玉指出，多個地區均出現庇護工場名額不足問題，當中尤以北區輪候的情況最惡劣。數據顯示，當下北區共有188人在輪候庇護工場，人數為全港前列，但整個北區只有2間庇護工場，職位名額僅約110個，遠未能滿足該區的輪候需求。

林俊藝表示，普通工場的流轉名額相當有限，除非有特殊情況，否則殘疾人士不會選擇離開所在的庇護工場，「裏面的人不走，外面的人就進不來，但除了移民、搬家、入院或去世，基本上沒有人會選擇離開。」以元州工場為例，平均每年只能提供2個名額，遠不能滿足輪候人士的需求。有申請者在10年前工場開始營運時已申請在工場全日服務，但至今仍未輪及。

中醫合夥新路向

醫師自由中成長

【本報訊】本港3間大學成立中醫藥學院後，中醫師新血與日俱增，每年約有100名中醫藥學士畢業。中醫學會會長認為，本港中醫系畢業生的出路表面容易，實際困難。有年青畢業生為享有更高自由度，與同學合夥開設中醫診所，同時吸納志同道合的同行加入，成功「殺出一條血路」。

記者 朱嘉儀　**編輯** 馮子彥

香港大學、香港中文大學及浸會大學的中醫藥學院學生每年畢業後，多會獲得一個以3年合約制、於公營或私營中醫診所執業的機會。香港中醫學會會長吳思團指出，畢業生如工作3年後不獲續約，就只能另謀出路，但因為年輕、資歷淺，成為找工作的障礙之一，「雖然私營機構開設中醫門診愈來愈多、醫管局中醫藥部也開辦了14間中醫門診，但以目前的發展模式，中醫的前景令人擔憂。」

愛自由　促合夥

畢業後於私營中醫機構門診工作了3年的歐卓榮，2008年與中醫系的同學以合夥形式，於荃灣開設了首間中醫診所。「當時除了自己的積蓄外，我申請了香港青年創業計劃免息貸款，籌得首筆開店資金。」診所現時已增至2間，除了合夥人，有7個中醫師於他的診所掛單看症。雙方遂以拆賬形式，向他們收取一部份佣金。

吳思團認為，自僱形式或合夥形式在中醫業界已漸趨普遍。歐卓榮表示，合夥可以減輕營運資金的負擔及風險，更重要的是，在私營中醫醫療市場上班須定時，未能滿足自己追求自由的需要，「我們這一代愛自由。如果以自僱或掛單形式工作，上班時間可由自己決定，而且都是多勞多得。」他續說，在公營或私營機構工作，即使沒有病人求診都必須坐著，很浪費時間。

中醫師殷明慧在歐卓榮的中醫診所掛單2年。她暫時無意開設私人中醫診所，「開診要承擔自負盈虧的風險，責任很大。我喜歡自由度大的工作，不想被束縛。」但由於掛單中醫師屬自僱人士工作，故缺乏公營或私營中醫機構的醫療及公積金等福利保障。

先建病人網絡方自立門戶

對於中醫師之間的生意、客人競爭，歐卓榮並不擔心，「中醫師講求團結，行業才可以做下去，因此醫師間不會出現『搶客』的情況。」由於中醫行業始終講求「熟客」生意，故他並不鼓勵中醫學生於畢業後立即自立門戶或在診所掛單看診，他建議畢

▲香港中醫學會會長吳思團認為自僱或合夥形式在中醫業界已愈來愈普遍。

業生可先在公營或私營的中醫診所工作幾年，或考慮夜間在其他私營診所掛單，累積經驗及建立病人網絡後，才考慮開設私家診所。

從年輕化走向專業化

隨着中大、浸大及港大先後成立中醫藥學院，本港每年均新增一批年輕的中醫師。吳思團指出，醫師年輕化是走向專業化的必然趨勢。「只要年輕中醫師在中西醫學基礎紮實，臨床培訓足夠，總比一個固步自封或自命不凡、只讀《內經》，不懂『外經』—國外經驗或西醫理論的老中醫更為可靠。」

歐卓榮承認現時的中醫師比較年輕，剛執業時難免會被病人質疑不夠專業或經驗，但他認為年青中醫「肯學肯做」，可以通過不同方法建立他們的專業形象，如舉辦講座、接受傳媒訪問等，以提高知名度。他表示不擔心市民對年輕中醫師欠缺信心，因現時的中醫師經過5年大學培訓，畢業後亦須考取執業資格試方可成為註冊中醫。

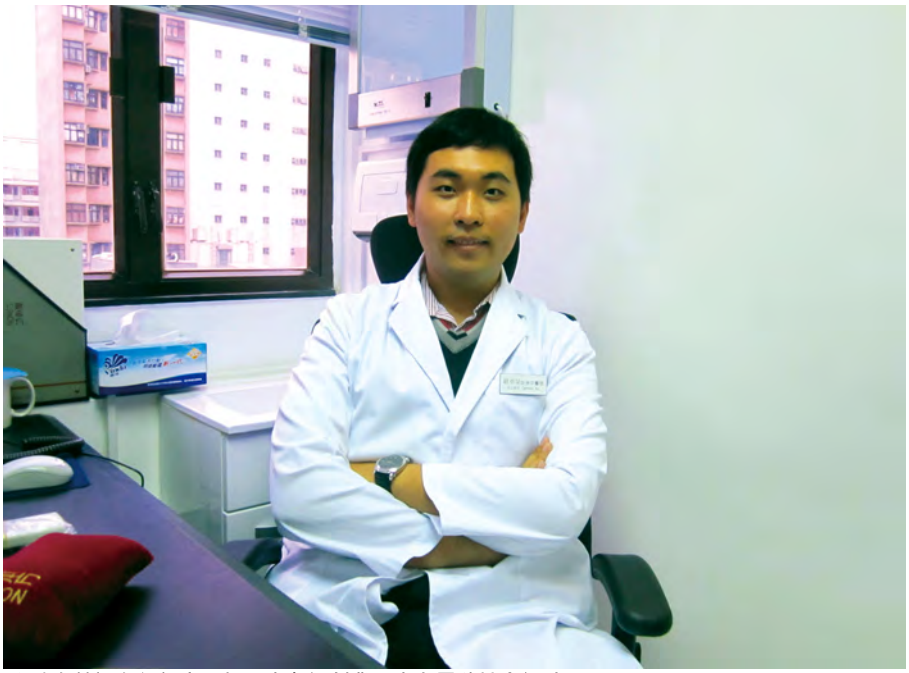
政府於2006年2月1日修訂的《僱傭條例》正式生效後，註冊中醫及有限制註冊中醫簽發的病假證明均具有法定效力，僱主須按例承認僱員提交的病假紙。吳思團指出，這項措施令中醫在港的地位及認受性提高不少。但他認為中西醫地位，特別是待遇方面依然十分懸殊。

歐卓榮亦認為本港中醫的形象正逐漸提升，「中醫業重視病人的私隱，除市民毋須再於『無遮無掩』的藥材舖看病外，現時記錄病歷的方式亦電子化，在管理上更見系統；在用藥方面改用濃縮中藥，無疑較以前更方便及進步。」他認為中醫業的轉營令市民對中醫療法更有信心，讓現時求診的病人年齡層變得廣泛起來。

建中醫院助醫危重症

對於中醫業的未來發展，歐卓榮認為政府應盡快興建中醫院，以吸納更多中醫師，學習更多知識。中醫院的設立，亦可為病人提供更多選擇，「單靠現時公營醫院附屬的中醫門診部只能負擔一般的門診服務，沒有醫治危重症的服務可以提供。」他指出，中醫院可提升中醫的地位，亦可以結合中西合璧的方法醫治病人，包括安排西醫於中醫院駐診、一些疾病如痛症交由中醫來醫治。

▲香港中文大學中醫學系每年提供約25個全日制中醫藥學士學位課程名額。


▲歐卓榮認為年輕中醫師不應急於創業，應多累積社會經驗。

▲圖為歐卓榮的私人中醫診所。

▲香港浸會大學中醫系學生畢業後可於學院門診部擔任註冊中醫師。

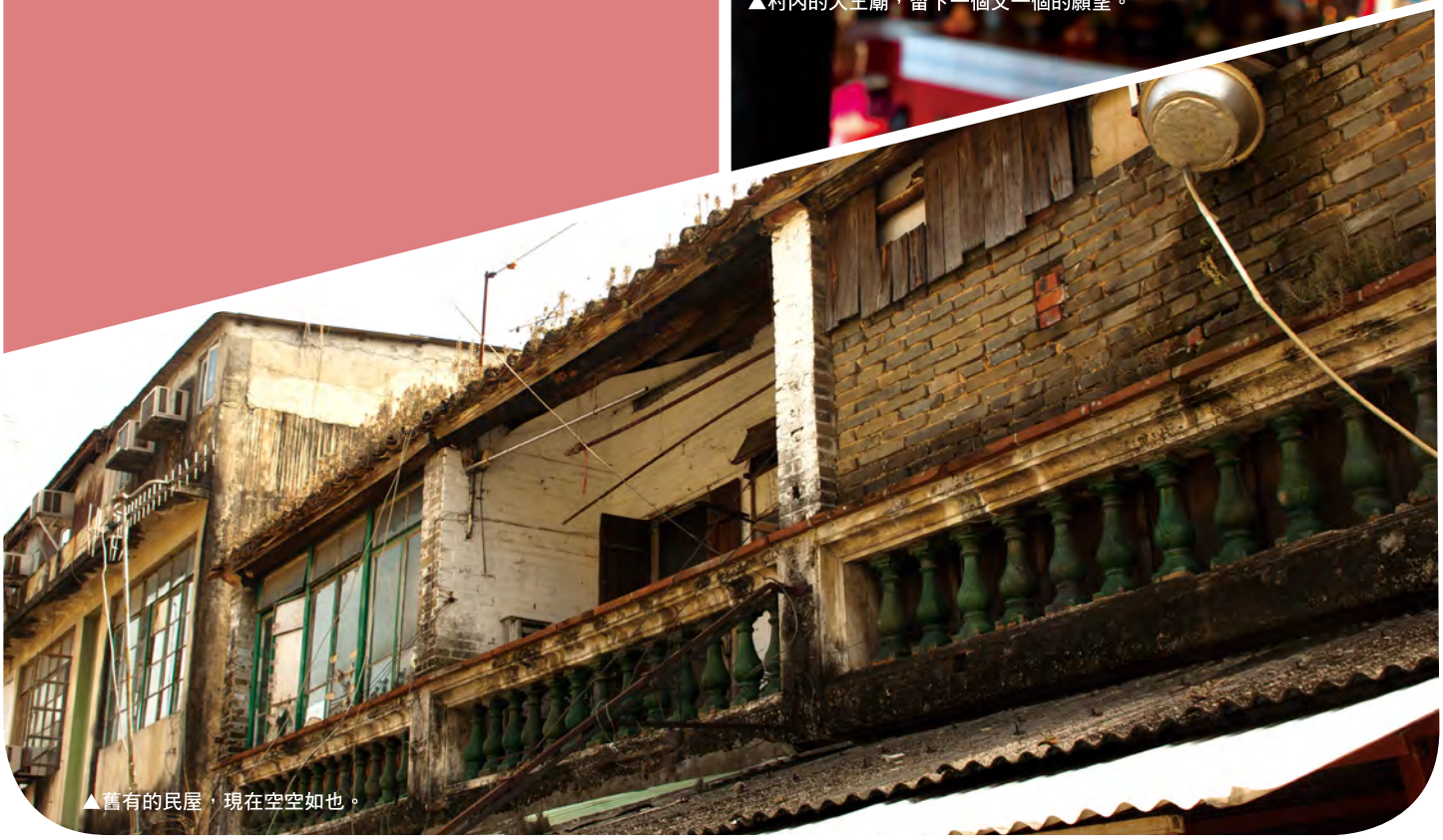
▲村口沒多指示，只有從舊招牌得知這是元朗舊墟。

面臨破碎的歷史 滿清一條街

【本報訊】香港百年來發展迅速，舊建築早被重建，古蹟流散失落各區。只有被遺忘的元朗舊墟，整條街保留了當年的文化與建築，故被稱為「滿清一條街」。近百年來，景物依舊，有人早早離開，卻有人依然深信，生於斯，長於斯，這裡才是他們的家。

記者 葉天佑 編輯 何穎琪

▲村內的大王廟，留下一個又一個的願望。



▲舊有的民屋，現在空空如也。

▲二帝廟，收存著幾百年來村民的祈福。

▼龍婆婆出生至今都在這裡，見證了爺爺吸食鴉片的年代，再經二次大戰，港英時代，再回歸中國。

不過，近年政府大力推行文物保育，卻令「滿清一條街」陷入「分裂」的危機。「政府逐幢建築物評級，令同一條街的文物有不同等級。」香港大學建築文物保護課程主任李浩然博士指，這反映出政府對文物保育的盲目。部份沒有評級的建築將面臨拆毀，他批評，「政府忽略了整條街的歷史意義。」

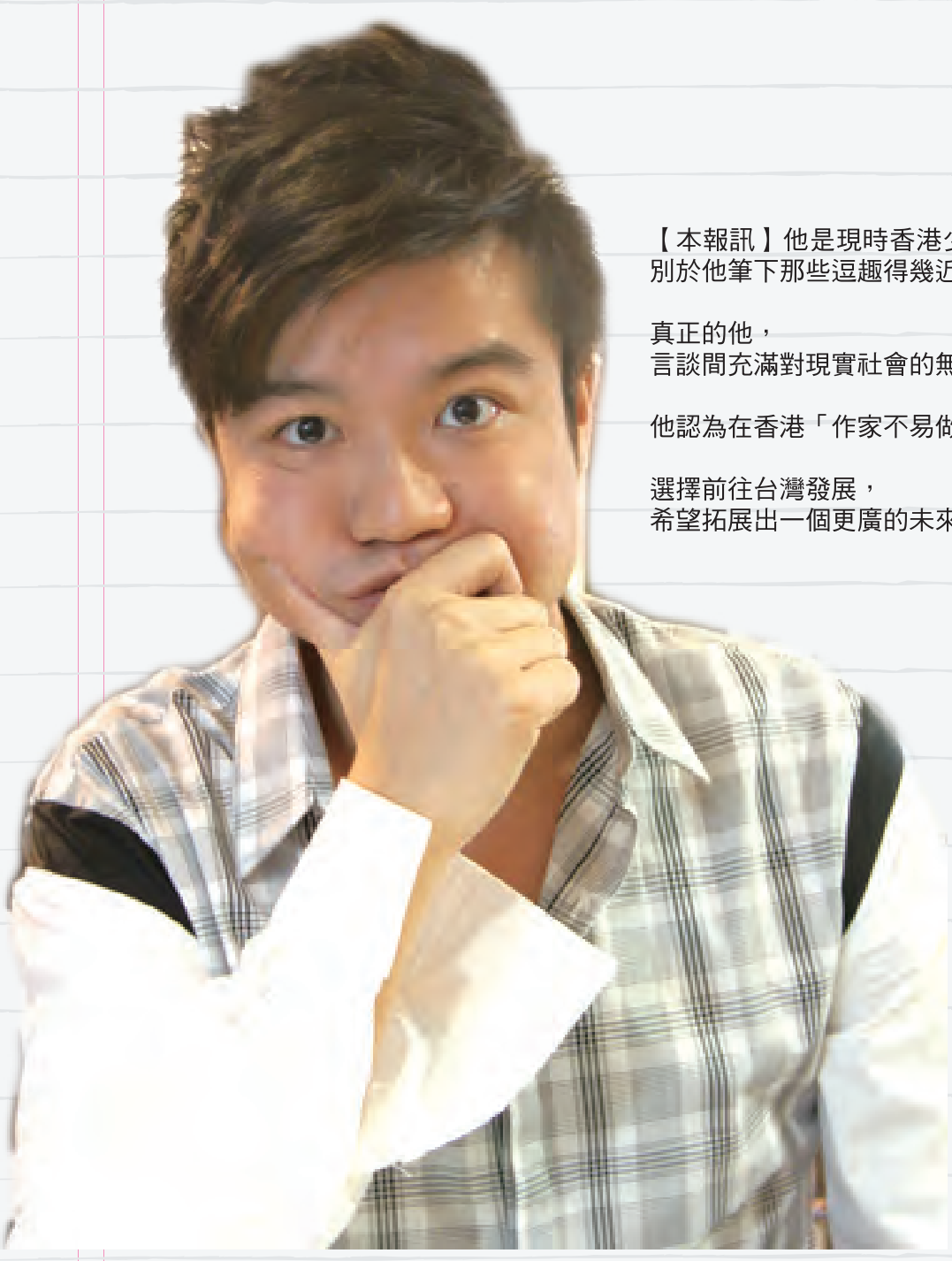
元朗舊墟是一個整體，不能分開處理，如果整條街只剩下幾幢文物建築，何來滿清「一條街」呢？

▲以往很多人來北帝廟，至今人煙身稀少。

▲同益棧，香港第一間「酒店」。

搬到台灣的香港作家

天航



【本報訊】他是現時香港少有的自資全職作家，有別於他筆下那些逗趣得幾近「無厘頭」的角色。

真正的他，
言談間充滿對現實社會的無奈和感嘆。

他認為在香港「作家不易做」。

選擇前往台灣發展，
希望拓展出一個更廣的未來。

記者 高福慧　**編輯** 曹晟

黃黎兼自少便在文字創作上顯露出天分，寫作考試總是獲得高分。他笑言，創作靈感皆從馬桶而來，他常常獨自在商場中尋找整潔漂亮的公廁，進去待上大半天，在馬桶上建構故事。2000年，他獲出版社青睞，正式出道成為作家，筆名是天航。

環境所迫轉自資

隨後，天航憑藉作品的幽默風趣及題材新穎，漸漸打響名堂。2004年，其作品《書虫的少年時代》更在由香港教育專業人員協會主辦的全港中學生參與投票選舉的十大好書龍虎榜中榜上有名，但是天航的創作之路並未因此變得平坦。出版社因為商業考慮不鼓勵他寫愛情以外的題材，這使他深深感受到香港閱讀市場的狹隘：「香港的人很奇怪，暢銷書總是愛情小說，他們似乎容納不到愛情以外的題材。」希望寫的東西不能寫，不想寫的東西卻被逼著寫，他最不滿意的作品《和上海姑娘談戀愛》，就是在這時面世的。

真正令天航踏上自資出版路的，是2004年博益出版社的結業。當年出版社扣留版權簽約作品將隨著出版社的結業，停止在市場上發行。天航因此深感掌握版權的重要性，04年成立天航出版社，開始自資寫作。

喜憂參半 寫作自由與收入權衡

自資作家不用承受出版社施加的壓力，創作自由度大增，天航創作了許多千奇百怪、天馬行空的作品：怪盜集團的頭目是魔術師、和氏璧中藏著拯救人類脫離世界的方法、易經和基因原來能扯上關係。他的小說世界中沒有不可能，正如他所言：「作家是個製造夢想的職業」。

可是與此同時，自資寫作帶來的財政問題成為天航的噩夢，儘管他分別在06年及07年全港全年暢銷榜獲得第七和第五位的殊榮，但他坦言：「每次出書就像考一次A - Level（高級程度會考），考A-Level時學生都覺得考得不好會沒前途。我每出一本新書，如果市場反應不好就會不夠資金周轉，連掙口飯吃也成問題。」他認為香港人在經濟巨輪的壓迫下，已不會追求精神上的滿足，拚命去賺錢的心態堵塞了閱讀的胃口。在出版業整體萎縮的前提下，另類小說更難取得生存空間。面對現實社會，天航無奈地在美工方面作出妥協，「我特別請人替我在封面設計上下工夫，把這些題材古怪的小說包裝成漫畫似的，增加銷量。」

香港失望 台灣希望

除了在香港當作家賺不了錢外，天航認為另一大失望是香港作家的社會地位很低：「朋友出來吃飯，沒人會關心你的書的內容，每個也只是關心你賺多少錢。」至於家人，他指出父親根本不知道他從事小說創作，更偟論給予他支持，他補充道：「我媽媽信佛，不知道是否因為宗教關係，人比較隨和。只要我有家用給她花就可以了。」他說令他最灰心的莫過於儲不夠錢跟女朋友結婚，他笑言：「我等著她到台灣跟我私奔。」

幾重打擊下，出版社在今年年初幾乎結業，幸好他找到前往台灣發展的回命丸。「我當時想，台灣的小說市場容納到多元化的作品，便投稿至台灣。連同郵寄，兩日內，便有出版社完成審稿，而且要跟我簽約。」說起這段經歷時，天航掩不住眼中的雀躍，認定往台灣發展是難得一遇的機會。他指出在台灣出書雖然也是以授權形式，但是作品的版權還是在他自己的手中，較有保障。 他的直覺沒有錯，甫在台灣出道半年，他的小說銷量已超越10年來香港累積的總數，最諷刺的是銷情最好的，正是在香港最不暢銷的作品「D」系列。

然而在台灣的讀者身上，他感受到濃濃的人情味：「我在台灣初出道，已有比我年長的讀者寄信支持我，而且態度尊敬誠懇，香港的長輩只會視你為不懂世事的小子，相比起來香港讀者人情味很淡薄。」

堅持寫作，報答讀者

對於未來的創作路向，他打算到台灣「避世」，避開香港的繁囂，避開香港的現實，避開香港的地產霸權：「我決定在淡水定居，望著海灘創作，挺寫意的。」看似消極的隱退其實是以退為進，赴台發展，是用心在開拓一條更闊更壯的創作路。在他在新書的自我介紹中寫道：「即使在大家看不到的地方，我也會拿起筆桿放光 。」

天航作品

愛情阿米巴系列（一本堂時期）
《戀上白羊的弓箭》
《披上狼皮的羊咩咩》
《粉紅蠍子天秤魔女》
《我是你的地下枕頭》
《書蟲的少年時代》

超超新派運動武俠系列
《三分球神射手 I》
《三分球神射手 III》
《三分球神射手 IV》
《三分球神射手 V》
《三分球神射手 VI》（完）
《曙光 I》

D系列
《愛因斯坦被摑了一巴》
《蕭邦的刀，少女的微笑》

書中自有五環戰士系列
《書中自有五環戰士 法國篇》

REPLAY・AMOEBA 系列
《戀上白羊的弓箭 完全版》
《君子街，淑女拳 夏之卷》
《披上狼板的羊咩咩》完全版
《四百米的終點線》完全版

其他作品
《和上海姑娘談戀愛》
《沒頭沒腦當上了騎士》
《尋找人間天使》
《星光 詩集》
《跟外星人說 iLoveU 繪本》（與芝麻羔合作）

走出抑鬱症陰霾 一切從心出發

【本報訊】根據世界衛生組織的調查，到2030年抑鬱症將成為排名第一的重要疾病。現時香港人患抑鬱症每年新發病率約為8%至10%。治療精神抑鬱，最大的障礙是病人服藥的依從性和社會人士對抑鬱症的負面標籤。有患者終能與病同行，有人選擇放假休息，也有人寄託宗教信仰。總而言之，要解開抑鬱的枷鎖，一切從心出發。

記者 馮晉研　編輯 馬小靚

抑鬱廿載未癒　接受與病同行

「黑色的頭髮都痛到變成白色了。」長期抑鬱症病患者莊專尼這樣形容自己。只有36歲的他，已長滿一頭白髮。他自言小學已有抑鬱病徵，至今患病已有26年。「不需要特別原因，我的情緒可以極度低落，這種狀態漸漸變成習慣。」在未接受治療之前，他已肯定自己患上抑鬱症。「痛苦遠超於自己可承受的範圍，我甚至覺得自殺是合理而應有的結果。每天維持這種狀態過活，我覺得人生沒有希望。」

精神科藥物對莊專尼的病情並無幫助。他認為，改善自己的生活和心靈對減輕病情比服藥更有效。遠離壓力大的地方，注意飲食、跑步、耍太極和寫日記都是他抗病的方法。大部分抑鬱症病患者都沒辦法表達自己的痛苦，但莊專尼就通過寫日記，將自己不開心的想法和想不通的事情透過文字宣洩出來。他現正籌備出版有關抑鬱症的書籍希望用自己親身的痛苦經歷，令其他病患產生共鳴，幫助他們表達痛苦和明白自己的處境。

▲莊專尼認為，將自己患病經過和感受寫出來似乎對治療抑鬱症有效。

▲周麗花認為，病人康復最重要是有多大的動機去幫助自己離開這個病。

正視情緒問題 學懂欣賞自己

「如果有選擇，我希望從無患病。」莊專尼認為他的病沒法痊癒，但至少他覺得：「我的情緒已經可以和自己相處，即使感覺不舒服，但嘗試不讓自己情緒低落，很大程度上已可減輕傷害。」

資深社工周麗花表示，社工幫患者逐層解開他們抑壓的問題，讓他們知道過往解決問題的方法行不通，要學新的方法不再將問題抑壓。 她認為，病情的嚴重程度並不重要，要康復，最重要是患者有多願意去幫助自己離開這個病。她不會直接鼓勵病患面對壓力，而是希望患者學懂欣賞、接納和鼓勵自己，這樣他們才有能力面對外來的壓力和問題，不被負面情緒操控。

太太陪伴身邊　不離不棄度病困

「一生人從未試過幾晚都不能入睡，那時，我閃過尋死的念頭。」方牧師在2005年目睹教友遭遇很多生離死別的苦難，加上十多年來累積的工作壓力，翌年，他了解到自己患上抑鬱症，但未有心理準備接受這個病。「我是一個牧師，如果連我都抑鬱，弟兄姊妹怎麼辦？」

在太太的陪伴下，方牧師暫時離開工作崗位，他的醫生說他的康復進度比一般病人快。太太曾對他說：「無論是什麼狀況，都會在丈夫身邊」，令他知道，在最壞的情況都有人願意愛他、接納他、在他身邊。為了自己，也為了太太，方牧師希望自己能夠盡快康復。其後他在身體和精神上尋找寄託，選擇打籃球，不讓自己停下來；還報讀神學院，讓自己有宗教寄託，盡量避免想其他引致抑鬱的事情。初期，他遵從醫生指示服藥，後來病情好轉，能減少對藥物的依賴，漸漸困擾的想法減少，甚至消失了。

「人生不是這樣簡單，抑鬱症讓我更明白以前不明白的事情，學會同理心，更了解別人情緒低落的感受。」4年前，方牧師患上抑鬱症，覺得震驚和沮喪；4年後，他覺得這場病其實是有「意義」的人生經歷。

香港精神科醫學院醫生李永堅認為家人的合作對抑鬱症患者十分重要。家人可勸籲病人接受治療和準時食藥，並留意有無復發跡象，盡早與醫生溝通；亦可聆聽病人的心事，有助他們減壓，並嘗試解決病人的問題。

宗教信仰解抑鬱 心境豁然開朗

方牧師靠家人和自己的努力對抗抑鬱，也有人透過宗教解開心結。香港女歌手和田裕美幼18歲出道成為歌手，首年已賺超過百萬。然而，代價是長期失眠、沉重的壓力和失去與親朋相處的時間。後來她因喉嚨生「息肉」，失聲2個月。本來萬千寵愛在一身，卻因失聲而被身邊的人漸漸疏遠。。不知不覺間，她患上抑鬱症。「我去看心理醫生，那時一次要吃8種精神科藥物，但即使吃了安眠藥，也不能入睡。我感覺每天不折磨自己是不行的。」裕美坦言抑鬱期間曾自我虐待，甚至自殘。

直到她遇上心靈慰藉——宗教，才脫離抑鬱。當時因為同一間唱片公司的歌手高皓正已是虔誠教徒，常邀請裕美到教會團契。不是教友的裕美對聖經、上帝不感興趣，曾一度敷衍了事。後來她應約到教會，當天回家，她心想「讀聖經，傻了嗎？」然後笑了一下，久遺的笑容竟掛在臉上。她又嘗試祈禱，「如果真的存在，讓我好好睡一覺。」當晚，她熟睡到天明。她後來嘗試將一直埋藏在心中的鬱結向神禱告，繼續參與教會聚會，心境漸漸開朗，抑鬱症不藥而癒。

多方面支持 助解決問題

李永堅表示治療視乎個別病患的需要，專業人士和病患家人可互補不足。醫生負責診斷和給予藥物治療，控制病徵和預防復發。如有需要，會轉介病人到臨床心理學家，接受心理輔導，解開病心結，教導患者家人與病人的相處之道。如病人因生活需要面對壓力而導致抑鬱，醫生會轉介病人到醫務社工，提供實際社區服務方面的支援。

李永堅表示，有些人對精神科有誤解，覺得有很多病人有暴力傾向而避開他們，甚至歧視他們。但事實上，抑鬱症病人傷害自己的傾向多於傷害別人。他希望社會人士減低對抑鬱症病人的負面標籤，尊重、接納和關愛他們，使他們得到更多支持，從而更有信心對抗抑鬱症。

▲風光的背後是抑鬱的折磨，信仰成為裕美的心靈慰藉。

▲李永堅說：「雖然抑鬱症病人有15%死於自殺，但是我希望：『救得一個得一個』。」

▲陳同學一星期有 5 天要補習或上興趣班，令其大感吃不消。

應試補習風蔓延小學
削學生解難能力與思考

【本報訊】三三四學制下，中學的呈分試可謂「一試定生死」，部分大型補習社更開辦專為小學生而設的「雞精班」，打著「助小學生在呈分試上取佳績」的旗號，吸引家長和學生報讀。在補風氣蔓延至小學之際，有教師則批評此類補習模式削弱學生的解難能力，培養學生錯誤價值觀。

記者 陳曉欣　編輯 何依萍

隨著三三四學制的實施，不少小學生的家長對呈分試的壓力倍增，到處尋求良師為子女補習。以往主打中學市場的大型補習社如英皇教育、現代教育等亦進軍小學補習界，前者開辦考試全方位課程，後者則於今年與學士教室合作，創辦「現代小學士」，兩者均以「提升成績表現」為賣點。

除分科專修班外，現代小學士更有「呈分試班」助學生應試，其網頁稱已為該課程學生收集超過 1000 份呈分試試卷，制定全方位模擬試卷，又會在完成試卷後，就低分題目加強練習。本刊記者曾就課程內容及教授模式方面邀請 2 間補習社接受訪問，惜 2 間均拒絕。

小學生：大半班同學補習

小學生補習的情況並不罕見，就讀黃大仙區某小學五年級的陳同學班上有 29 人，其中有大半班同學都補習，他說：「全級第一的同學的媽媽亦是補習老師。」至於陳同學則有 2 名私人補習老師，主要負責英文和數學科，並參加 1 個以操練英文文法為主的專科課程，一星期共有 3 天補習，另外亦參加了 3 個興趣班：「功課通常自己做，私人補習時，老師幫我溫習和預習，而在補習社，老師會先教一次，然後要我們做大量同類工作紙，讓我們溫習該文法，有時補習學的東西連學校老師也未教。」

子女不想補　家長：讀好書是責任

馬太育有一子一女，分別就讀中三及中一。兩夫婦無暇照顧小朋友，孩子自小一開始補習， 可謂嚐盡補習社與私人補習的好壞。馬太無奈地表示子女都曾提出「不想補習」，「有哪一個小朋友喜歡溫書呢？我認為讀好書是他們的責任，正如做家長的要努力賺錢給他們補習一樣。我知道補習會為他們增加學習壓力，但其實大家都有壓力。而且現時轉三三四，他們讀的課程及考試模式與我讀書時完全不同，因此要靠補習老師。」

她又說，家長們聚在一起總不免談及小朋友的補習問題，「其實有種『人有我有』的心態，因為當大家的小朋友都有補習，只有你的小朋友沒有，別人就會想『你的經濟環境是否很差呢』。而且每個家長當然想自己的小朋友成績比其他人的好，所以有能力都會讓小朋友補習。」

好成績可更好

馬太的女兒盈盈（化名）稱現時不會太抗拒補習，「因為可以迫我做功課和溫習，不懂的時候，可以問補習老師，對我成績有幫助。但以前小學時日日補

習，失去很多娛樂的時間，有時心情不好依然要補習就不太喜歡。」

另一家長陳太的兒子就讀拔萃小學四年級，是全級前五名的優異生。她表示，兒子在功課尚算不錯，但仍為他聘請外籍老師上門補英語會話，「就算成績好亦可以有進步的空間，希望他將來能入拔萃男書院。知道競爭大，所以希望他能更好。」

操卷答題僅屬條件反射

《港孩》的作者黃明樂指出，近年不少家長視補習為「最低消費」，「學生的成績不理想固然要補習，但縱使學生名列前茅，亦未能夠逃離補習的行列。」她完全反對以考試主導和操卷式的補習班，「學習應該是要應用智慧，而不是見到題目，然後條件反射寫正確答案。」她指出，操卷只是令學生對知識有短暫記憶，如學生沒有理解明白，根本沒意思。

她認為家長替小朋友報讀拔尖課程前，應考慮學生的意願及消化能力，「小朋友本身想學與被迫去學，效果會差很多。而且生活不只是上堂，其實小朋友與父母外出、與其他小朋友一同玩耍，亦是學習觀察身邊事物及人際關係的過程。有時家長太擔心，令小朋友失去成長空間。」

三三四促使補習

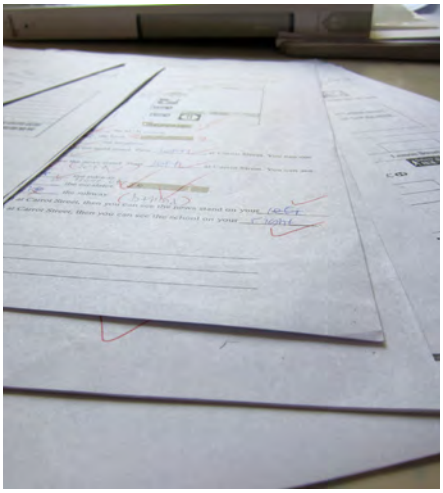
她表示，教育制度朝令夕改，令學生和家長產生惶恐，故找方法紓緩，如報讀大量的補習班和興趣班。但此舉間接令小朋友失去學習的從容和熱誠。她認為若政府改革教育制度的進度略為減慢，有助減低學生和家長的不安，從而減少補習。

依賴補習　削弱學生解難能力

任教沙田某直資中學英文科的袁老師批評，以考試主導的補習班令學生產生依賴。她指出，小學目的是鞏固小朋友的學習根基，讓他們學會獨立分析理解，當小朋友報讀以考試為主導的補習班，他們會看重考試成績甚於知識應用，有目的地學習考試技巧，不但灌輸讀書可速成的錯誤價值觀，亦削弱他們的解難能力。「有不少學生自小報讀這類課程，他們經常問我考試會不會出、出題形式等。當你不告訴他們，出來的分數便會不理想，但其實他們的英文能力不低。」

她指出家長的經濟能力較好，加上本港的教育制度過分著重考試成績，是助長補習風氣的主因，「以前著重考試成績，現時更著重，社會有種『一定要入大學，一定要 90 分的共識』令父母和小朋友都有很大的壓力。」

袁續稱，現時每班人數太多，老師難以照顧學生差異，亦加劇學生補習的情況：「能力強的學生想學更深的知識，會去補習；而能力較弱的學生又因追不上而要補習，不用補習的人數不多。」



▲馬太透露，家長之間會互相比較，無型中形成「人有我有」的觀念。

▲不少家長為讓子女進入心儀名校，均會從小學起，為小朋友報讀不同的補習班。

補習蔚然成風

不少學生為了在公開試取得好成績，紛紛投向大型補習社。上月明愛九龍社區中心蟻民青年義工小組，就中學生的補習風氣作調查，訪問了 898 名中學生。結果顯示近 85% 的受訪中學生曾經補習或現時有補習。當中有 84% 的人表示希望透過補習改善成績。雖然以考試為目標的「雞精課程」一直備受外界的批評，但為求考取佳績，學生對這一類的補習班依然趨之若鶩。

以往小學補習班以功課輔導為主導，而且不算普及。只有成績較差或其家長無暇照顧的學生，才會在放學後到補習社做功課及溫習，而補習老師多起監督作用，只有在學生遇到困難時才會作出解答。

但自 2000 年起，教育局以「呈分試」取代學能測驗，3 次的「呈分試」包括小五下學期考試及小六上下學期的考試，成為家長學生眼中進入心儀名校的其中一道重要關卡。部分有心進入名校的家長更為子女報考「劍橋英語考試班」、「小學普通話水平考試」等國際性考試，以增加小朋友的「閱歷」。因此，專門針對不同考試而設的課程成為小學補習的新趨勢。

舞動的輪椅 自由的美

【本報訊】誰說跳拉丁舞、國標舞是健康人士的專利？殘疾朋友同樣能在輪椅上綻放光彩。伴隨著音樂，傷健共融。輪椅的存在不但不會成為他們的障礙，反而是默契溝通的橋樑。在音樂中，他們都是舞蹈的精靈，釋放著活力和風采。

記者 尤靜純　編輯 李萌

輪椅舞蹈於上世紀六十年代在英國興起，自從 2003 年由劉少凡先生成立香港輪椅舞蹈運動協會以後，輪椅舞蹈便開始在香港生根發芽。之後，香港相繼舉辦了 2004 年亞洲區輪椅舞蹈運動公開賽和第四屆國際輪椅舞蹈大賽等多次大型輪椅舞蹈大賽。

傷健共舞 默契是魂

當王小姐和 Jacky 在歡快的音樂聲中默契地跳著牛仔舞蹈時，在場的人都為他們展現的魅力折服。九龍區傷健中心主任陳菲比小姐感慨這是視覺和心靈的享受，「看到殘疾朋友可以和健康人一起跳舞，而且跳得那麼精彩、和諧，真的是有種傷健共融的感覺！所以每次看他們練習、演出，我都覺得自己和他們在一起擺動身體。」

和所有雙人舞、多人舞一樣，輪椅舞蹈的精髓也是默契，是舞伴之間眼神的交流、動作的和諧，使他們在音樂中融為一體。

在參加輪椅舞蹈活動之前已經學過 7 年標準舞和拉丁舞的王小姐，3 年前通過老師介紹接觸了輪椅舞蹈後，便一直投身其中。

王小姐稱，以前她帶朋友來跳輪椅舞蹈，他們都大呼跳到「腰酸背痛」。「因為是第一次跳，她們很緊張，怕輪椅會撞到腳，所以就彎著腰，緊繃著肌肉，當然會累了。」王小姐解釋，「其實只要配合的好，輪椅同樣能精確契合我們的舞步。」其實在跳舞的過程中，當站位舞者帶著坐位舞者舞動時，殘疾朋友會刻意將輪椅側向舞伴的右手邊，這也是殘疾朋友「無言的關懷」。

以舞會友 旋轉中展風采

一年前才剛剛加入輪椅舞蹈社區的藍小姐，為了能在輪椅上綻放出風采，她付出了比其他殘疾朋友更多努力。由

▲舞蹈特製輪椅輪胎呈外八字，還有 3 個輔助輪子 。

於藍小姐的手不方便操作普通輪椅，她平時只能使用電動輪椅。因而面對特製的跳舞專用輪椅，藍小姐必須面臨超出想像的困難。回想起最初的艱難訓練，藍小姐淡淡地微笑著說，「一開始操作輪椅上比較困難，但是經常練習，現在慢慢就習慣了。」經過一年多的努力，藍小姐現在已能自由地伴隨音樂舞動。

藍小姐稱自己除了在輪椅舞蹈上有進步，自信心也得到了提升。現在，她願意與別人交流、共舞，而不僅僅是待在家裡靠看電視度日。陳菲比也稱藍小姐在加入輪椅舞蹈社區後，變得活潑許多，「以前她都不敢自己出街，但是現在，她已經敢自己搭乘地鐵來中心跳舞。」更重要的是，藍小姐通過跳輪椅舞認識了許多朋友，「每星期都要一起訓練，還會經常一起出去表演，算是以舞會友吧。」

特製輪椅 精心裝備

在輪椅舞蹈中，特製輪椅扮演了非常重要的角色。如果輪椅不適合，不僅讓殘疾朋友難以使用，更會影響舞蹈的美感。輪椅舞蹈所用的輪椅與普通輪椅有很大區別。從背面看去，輪胎呈現八字形，輪胎表面沒有花紋，這些都是為了令輪椅能達到原地三百六十度的旋轉要求。舞蹈專用輪椅還比普通輪椅多三個小輪子。位於輪椅前部的兩個小輪亦是為了輔助旋轉，位於輪椅尾部的小輪懸空掛著，作用是防止輪椅後翻。香港傷健學院的胡麗敏院長介紹指，如果學員訓練到高級程度，懂得保護自己時，就可以拆掉後面的小輪，以方便他們做出高難度的動作。

陳菲比稱，一開始沒有人徹底瞭解舞蹈轉用輪椅的特點，「靠大家共同尋找和不斷嘗試，後來才找到適合香港殘疾朋友用的舞蹈輪椅。現在我們的輪椅都從日本進口來的。」

在摸索中教學

胡院長談起香港剛剛接觸輪椅舞蹈時，教學處於摸索階段，她感慨有時候遇到問題也常常無師可求。自從 2003 年，包括台灣老師施達宗在內的一些優秀輪椅舞蹈導師來港為一批拉丁舞、國標舞老師進行義務培訓之後，輪椅舞蹈的教學開始逐漸起步。據陳菲比回憶，當時香港的標準舞教師們反應熱烈，有近 30 名老師參加訓練。

李小姐就是最早參加這批訓練的學員，她回憶起那時老師是採取貼身教學的方法，包括如何操作輪椅、如何跟隨健全人士的帶領等。「最開始那段訓練雖然讓我進步很大，可是教的方法可能不太適合我們打好基礎，而且是為了去日本競賽而準備。現在是先讓我們和健康人分開訓練，熟練掌握之後再練配合，我覺得學習起來紮實很多。」這種教學方式便是在許多殘疾朋友的支持下，老師們不斷摸索、改進中成形的。

雖然在 1996 年國際殘奧委員會已經確定輪椅舞蹈為殘疾人運動項目，但至今為止輪椅舞蹈仍然不是殘奧會的正式比賽項目。胡院長稱包括香港在內的所有輪椅舞蹈愛好者都在為把輪椅舞蹈加入殘奧會而努力，他們會儘量多參加活動、多做宣傳，希望輪椅舞蹈能更大程度地普及開來。

國術與時並進
龍獅藝大展拳腳

【本報訊】震天鑼鼓聲中，活潑生動的醒獅和八面威風的金龍隨著節奏翻騰舞動，吸引著台下所有觀眾的目光。在定期舉行的賽事上，各路「英雄」競風流，將技藝推向更高水準。舞龍、舞獅等傳統國術不但是大型節慶的必備節目，近年更由民間藝術發展成體育活動，在本港、內地和星馬等地大受歡迎。

記者 歐陽澄 編輯 李萌

龍獅藝成競技運動 訓練體能效果佳

20年前受電影電視影響，舞龍獅給人的形象很差，港人經常誤解舞龍獅的人都是黑社會，「收保護費收靚」，到店門前敷衍表演只為了取紅包。但自從龍獅藝推廣至學校，表演前須向警方申請舞獅牌照，自此形象大為提升，並開始普及。本港現已定期舉辦亞洲室內運動會、全港公開龍獅錦標賽、全港夜光龍錦標賽、學界龍獅錦標賽等大小賽事。

香港中國國術龍獅總會主席江沛偉認為，龍獅均為瑞獸，故比賽評分除了著重難度外，還重視表現兩者的神態，同時要求表演的流暢度和參加者的一致性。他說，「獅的難度在於樁陣上的動作，如跳躍、快走等，而龍的難度則在於人體結構動作方面，如『騎膊馬』等。」

江沛偉認為龍獅運動在香港日益受歡迎，「紅館的（龍獅）比賽全場滿座也反映了本港對高水準龍獅賽事的需求。」透過比賽和訓練的規範化，他相信龍獅藝可進一步普及，並期望現正推廣的競速龍比賽，能把舞龍推向運動競技項目。

舞龍獅能訓練參加者的團隊精神、溝通技巧以及彼此間的信任和默契。一般舞獅頭者能訓練彈跳力和速度，舞獅尾者肌肉比較發達，四肢較為有力，能跳得較遠。但整體而言，舞獅兩者的比賽時間都頗長，限時大概10分鐘，期間需要不停地跳躍和快速舞動龍身獅身，並完成多個高難度動作而不出差錯，因此舞龍舞獅都是很好的體能訓練。

滿足感大 見識廣 龍獅藝年輕化

龍獅藝給人的形象「老氣」，偏偏有年輕人鍾情於此。夏敬文現年29歲，是「柔功門」夏漢雄師傅的曾孫。他子承父業，是現任「夏國璋龍獅團」的

▲夏敬文稱場地不足妨礙龍獅運動發展。

▲上排為傳統獅，下排為新式獅子。

龍獅新裝與時俱進

	傳統	現代
獅子	黃、紅、黑、青、白五色，分別代表三國時代的劉備、關羽、張飛、趙子龍、馬超。黃、黑、紅三色分別代表皇者之風、年輕力壯和忠義。	顏色多變，配合不同場合和表演訂造各種顏色的獅子，傳統不採用的桃紅色、紫色等也照單全收。也有在獅頭眼睛和前額裝上燈，使其活潑並有靈氣。
獅頭的面相	兇猛	平易近人，更容易走入群眾。
醒獅上的「掛紅」	「掛紅」指在醒獅的角上綁上紅絲帶及象徵吉利的金簪花。 舞動獅頭時簪花容易鬆脫	金繡球 比較美觀
舞獅時的服飾	只會穿淨色長褲和布鞋	配合獅子和龍的顏色、裝飾而穿上相應的衣飾，有時也會加上道具，如在夜光龍比賽時配戴夜光面具。
舞龍	日間表演的日光龍，以金龍、銀龍等為主，較重視人體動作配合，也有火龍作夜間慶典表演。	夜光龍以螢光顏料塗於龍身，晚上配以螢光燈，舞者身穿黑色衣物，舞動時只見猛龍凌空飛舞。也有在龍身裝上七彩燈泡的珍珠龍，令其舞動時光影閃爍。

總教練。少時夏敬文的學業不太理想，舞龍獅帶給他很大滿足感，讓他大開眼界。「 香港迪士尼、奧運馬術開幕，還有克林頓訪港我都在場，見識到的比別人多。」舞龍獅的群體生活也很適合他愛熱鬧的性格。

「現今社會對不同事物的接受度都高了，龍獅藝也可跳出框框，不再死板。」 夏敬文發現相比鑼鼓聲，配合HIPHOP的強勁音樂節拍，讓龍獅的教學更容易，也能提升動作的一致性。於是他在2008年，與排舞師合創了HIPHOP舞獅，傳統的大頭佛變成跳街舞的新潮小子，連醒獅也揉合了倒立等街舞招牌動作，從此舞獅不再土氣。

夏敬文認為龍獅藝的受歡迎程度仍然不高，問題在於缺乏政府積極宣傳和提供適當場地作練習訓練。「打籃球都要球場，舞獅要跳梅花樁，但香港室內地方樓底矮，政府又沒有提供合適的室外場地。結果有些人逼於無奈要在街頭練習，既影響途人，也影響龍獅藝的推廣。」

老少皆宜 安全措施要做足

長者也可參與龍獅運動，龍獅的平地動作可提升柔軟度；小童和特殊人士亦可透過簡單的龍獅訓練提升集中力。

龍獅藝有不少高難度動作，練習時一般手腳擦傷難以避免。夏敬文指出他曾試過因熱身不足導致尾龍骨錐間盤突出，需休息半年和戴腰封。自此，他每次舞獅都會戴上腰封作保護和承托，「做每一種運動都會受傷，很難避免，所以更加要在運動前做足熱身，舞龍舞獅也一樣。」

中國國術龍獅總會主席江沛偉則提醒，進行跳樁練習時需做足安全措施。高樁舞獅比賽危險度高，比賽中大會也有規定，樁與樁之間需鋪上軟墊以保安全。至於舞龍雖然高速，但以平地為主，比較安全。

科技

運動頸繩 效用成疑？

【本報訊】香港人生活勞碌，肌肉疲勞及神經緊張等情況十分普遍。市面上有不少運動頸繩出售，生產商聲稱頸繩能有效紓緩肌肉疲勞，放鬆神經以及加強運動機能，吸引不少市民購買，尤其是白領、教師及運動員。但有醫學界和運動界的專家指，到目前為止，頸繩並沒有醫學上或經臨床實驗證明其功效用，消費者應小心選擇合適自己的產品。

記者 連達曦　**編輯** 張聲慧

Phiten 是其中一間有生產運動頸繩的公司，著名「欄王」劉翔以及「羽壇一哥」林丹均是該品牌的使用者。其高級營業及市場主任楊劍青表示，很多白領、教師及運動員都會使用他們的產品。由於他們的肌肉神經經常處於緊崩狀態，所以他們對頸繩有較大感應，更曾經有游泳運動員向他們反映產品有助他的肌肉放鬆，令他的速度提高。

生產商：有效促進血液循環

楊劍青解釋，人體的生物電流在健康時會以同一方向流動，但對於都市人而言，由於他們長期有壓力，以及受身邊電子產品所釋放的電磁波等因素影響，令電流變得紊亂，形成身體肌肉疲勞酸痛。楊指，頸繩中的水溶鈦（Aquatitan）是紓緩肌肉疲勞的元素。

她表示，水溶鈦頸繩能即時調整並穩定用家頸部肌肉的生物電流，促進血液循環，以紓緩肩膊肌肉疲勞，但至於當中是甚麼原理，楊小姐則以商業秘密為由不肯說明。

老鼠實驗證明頸繩成效

當記者多次追問楊小姐有關水溶鈦頸繩對人體產生作用的科學數據時，她並無提供任何關於頸繩用於人體的測試數據，但提供了一份 2009 年由愛思唯爾出版的 Life Science 一書中的老鼠實驗報告，反映老鼠在微米鈦（Microtitan）的影響下，有助調整控制心血管的自律性神經活動（regulate autonomic nervous activity），達到放鬆的效果，並延長睡眠時間。

至於坊間有指產品成效因人而異，楊小姐表示箇中原因是由於每個人感應產品效用能力的不同，令用家產生錯覺，認為產品的成效不大。她又呼籲，市面上充斥著不少偽冒的產品，消費者應小心選擇合適自己的產品。

用家評論　有讚有彈

中學教師賴漢聲每日在課堂上都需要長時間站立，而課餘時亦需經常低頭批改作業，令他一直受肩膊疼痛的問題困擾。有一次，當他與朋友分享自己身體的毛病時，朋友借他戴上自己的運動頸繩，個多小時後，他發現自己肩膊肌肉紓緩，自此，他便使用運動頸繩。他表示：「雖然頸繩不能根治我肩膊酸痛的問題，但我相信它能紓緩肌肉的緊張。」

籃球愛好者張詠妍及足球愛好者李嘉豪均為大學體育系學生，使用運動頸繩已有 1 年左右，他們都認為頸繩並無改善他們的身體情況，亦無助他們在運動方面有更好的發揮。

李嘉豪認為，雖然頸繩在他身上的實際效用微，「但作為運動員的我會視它為裝飾品，以配合自己運動的形象。」

專家：未有足夠醫學證據

對於任何使用外用產品，來調整身體電流的說法，香港醫學會會長蔡堅表示有所保留：「目前並未有任何醫學上的證據肯定運動頸繩背後的原理，所以這令產品聲稱能紓緩肌肉痛症，及促進血液循環的說法變得缺乏根據。」

香港浸會大學體育學系副教授雷雄德亦指出，現時香港並無足夠臨床實驗證明運動頸繩能有效改善人體健康。他表示，普遍用家平常不會涉及「生物電流」、「鈦金屬」等專業的知識，令他們未能清楚了解產品的功效。

「其實不是產品效用因人而異，而應說是每個人的心理作用程度因人而異。」

他補充指，很多運動員不只因產品功能而佩帶，而是因為美觀而使用。「因為適量的裝扮能有效提升運動員的自信心，讓他們能在練習及比賽時有更好的表現。」

品評

豆香情義濃 義香豆腐

【本報訊】九龍城食店林立，當中不乏有名的餐廳。不過，越過人群，走進小巷，更能發掘臥虎藏龍的瑰寶，屹立衙前塱道的老字號義香豆腐，正是其中的表表者。

記者 袁樂婷　編輯 何穎琪

義香豆腐到處都透著舊日的風味，沒有空調，只有奮力轉動的舊式三葉風扇；沒有摩登的裝潢，卻有像冰室的味道，還有牆上稍稍變黃的痕跡……坐在木製的四人座位，彷彿就能回味老闆娘辛苦打拼的努力。那一代的香港人，就是靠著這份拚搏精神熬出頭。

靠著拼搏　一路走來

「先吃豆花吧阿妹！」老闆娘陳彩鳳事事親力親為，匆匆放下剛從木桶盛來、熱騰騰的豆腐花，然後轉過頭又去忙了。

12 歲那年，陳彩鳳的大伯因移民外地，將荳品店轉讓給其父親。陳彩鳳自那時起就到店裡幫忙，後來與兄長陳汝新一起繼承了店子。陳彩鳳把大部分青春都放在店內，她坦言，雖然有時候會感到少許惋惜，但想到這些年來的努力，能夠換得三餐無憂，又能自力更生，就會覺得青春花得有價值。「偶爾會覺得辛苦，但實在捨不得與老顧客的感情，也為了家人可以生活無憂，結果一做就這麼多年」。

「阿妹，吃甚麼啊？」「熱豆花！炸三寶！」「是不是炸雲吞那個？得！明哂！」每位客人來光顧，不單能吃到美食，更能嚐到一份親切。陳彩鳳跟大部分客人都說上兩句，她表示，因為來光顧的大多是老顧客，每次他們來，她都覺得是與老朋友見面。

豪華的餐廳，或會予人一種冷漠的感覺。義香的那份人情味，可能是其最吸引之處。當現今鄰里感情疏離，在義香就更能找到街坊間剪不斷的真情。

「只要街坊支持就幹下去」

開店以來，遇過的困難不少，啟德機場關閉後，遊客生意少了很多，2003 年非典型肺炎時更經歷了低潮，但陳彩鳳卻從沒有放棄，店子亦逐漸上軌道。重提店子的高低起伏，陳彩鳳說來卻顯得輕鬆，「誰沒有經歷過困難？」。老顧客的支持是她堅持下去的動力，「熬著熬著也就 20 多年，最困難的都捱過了，人流確是大不如前，現時主要靠街坊和熟客，但只要還有他們支持，那就繼續幹下去」。

有於附近中學就讀的女學生稱，即使夏天大汗淋漓，仍喜歡來這裡吃豆腐花，「別處吃不到這裡的味道，即使比較熱也是值得。」

九龍城街坊黃太亦經常帶同孫子來光顧，「除了食物味道好外，最喜歡的是可以在這裡遇上街坊好友，一邊吃東西一邊聊天，這種感覺不是隨處可以找到。你別看老闆娘看起來有點兇，認識久了就知道她人很好，可能只是忙起來就少了點笑容」。

親磨黃豆的獨特味道

義香豆腐花味道獨特，是因為陳彩鳳堅持每天以石磨鮮磨黃豆製造，雖然速度慢又費力，卻令成品質素更佳。義香的豆腐花豆味濃、質地結實，雖不夠嫩滑，但那份豆香已足夠把分數贏回來。相比坊間一些店舖質地鬆散的機磨豆腐花，義香的更能給人一種難以忘懷的味道。

談到這份堅持，老闆娘語中透出興奮和自豪，「自己磨的！好吃吧！」有云用心製作的料理，味道最好，吃過義香豆腐花，自會明白此言非虛。「親手磨的豆腐花味道特別好，留住客人的除了感情，品質也很重要，即使自己辛苦一點，也要保持品質」。

每天下午約兩時半，就是新鮮熱辣義香豆腐花出爐時。因為是用人手親手磨，所以每天製作的量不會太多，要吃到義香的熱豆腐花，還得有點緣分。

品評

走進自然 釋放心靈
香草原

【本報訊】喝新鮮花茶不一定要去高檔餐廳；欣賞自然美景亦毋須局限於24吋的公仔箱。來到南丫島的香草原，生機勃勃的植物將人與自然的距離縮減至零；即叫、即摘、即沖、即飲的各種花茶又讓人倍感清新；是馬桶還是花盆的爭論，更可令人領悟釋放心靈的真諦。

記者 黎穎芯　編輯 黃豔

遊原

到達南丫島，沿著刻有「herboland」的石屎地前行就會看到一個寫著「Organic Farming」的長形木牌，這裡就是香草原。香草原的門口設有不少木牌提醒遊客：勿棄置垃圾、勿使用含DEET的蚊怕水、勿大聲叫喊。寧靜的環境，正是香草原的誘人之處。邁入香草原，繞過幾個小草園繼續前行，經過身旁的不是小黃蝶，就是蜜蜂，路兩邊則是一棵棵由天然肥料種養的香草植物，有百里香、月桂、香茅、貓草、迷迭香等。

欣賞完香草植物便來到設計簡約自然的茶舍。茶舍的桌椅由竹或木製成，每張桌上都擺放了4、5盆植物，數盆水種植物裏面還會看到幾條小魚悠閒地遊來游去。破舊的雪櫃裏放滿書，儼然成了「書櫃」。茶舍的天台主要以黑網布覆蓋，鋪滿攀藤植物。籬笆外面，四周張望的鸚鵡和互相追逐的白兔，讓香草原更加生意盎然。

品茶

香草原每日限定2款凍飲，是日飲品為洋甘菊配甜菊及香茅配甜菊，每杯30元正。甜菊能安神解壓，每杯含有胡椒薄荷葉的冰塊，又帶著薄荷味及微辣的感覺，再配上洋甘菊，整杯茶清香怡人，其甘甜味道在口舌之間繞旋。香草原主人Gary表示，甜菊是一種代糖，它的甜度比白砂糖高出300多倍，適合糖尿病人士食用。他說：「現時有內地農夫用白砂糖餵飼蜜蜂，蜜糖已變得不再天然了，市民宜多吃如甜菊這類天然食材。」

茶舍每日提供的熱飲則有20多款，每杯20元正，茶客可在逾30種香草中自選組合，配搭出自己最愛的口味。這裏所有花茶均是即叫、即摘、即沖、即飲的，茶舍還有自家製造的低糖、低脂曲奇供應。一邊喝著香氣滿溢的花茶，一邊欣賞原內的自然景觀，所有壓力、煩惱漸漸淡去，只剩下一顆輕鬆、閒適的心。喝完茶，茶客還可到茶舍旁邊的小棚子裏購買香草包回家泡茶。

香草原的自然、寧靜與香港其他地方的高樓大廈、熙攘街道形成鮮明對比，吸引了不少內地及外國遊客前來觀賞，很多攝影發燒友亦前來拍照。

讓心簡單起來

因為廣告設計工作沉悶，老闆Gary在2003年與數位朋友開設以有機耕種為主的香草原。不在農場的時候，Gary會到訪不同學校，教授學生搞天台花園、有機耕種等知識，漸漸覺得與純真的小孩相處能夠讓心簡單起來。他說，「嘗試把心弄得簡單一點，你會更加快樂。」

香草原裏，用來種香草的「花盆」其實是馬桶，Gary指著一個「花盆」說：「你覺得它是什麼？我看到的是花盆。」對，你覺得它是什麼就是什麼，萬物的形象都是源於人內心的種種綑綁。一句直白的話，道出了釋放心靈的要訣。

花茶歷史悠久　乃大自然醫生

中國在明朝時已有文獻《茶譜》記載：木樨、茉莉、玫瑰、薔薇、蘭蕙、桔花、梔子、木香、梅花皆可作茶。到了清朝，人們普遍生產花茶，產地多於福建、浙江一帶。

花茶具養生功效，不同的配搭有不同的治療效果，但中醫認為女性不宜喝過多屬性寒涼的花茶，例如菊花茶。

各種花茶	功效
薰衣草+金絲桃＋甜菊	解鬱
甘草＋茴香籽＋蒔蘿籽	紓緩腸胃不適
西香蓮＋甜菊＋香茅	安神
甘草＋鼠尾草＋香茅	紓緩牙炎
甘草＋歐獨活＋百里香	紓緩喉嚨痛

註冊報紙一二四二號
二零一零年十二月　第四期

督印人 黃煜
顧問 廖忠平
總編輯 洪藹婷
副總編輯 歐陽文倩 林綺琪 李靜雯
網絡版主編 劉世達
多媒體技術支援 關據鈞
美術總監 彭家騰
資料庫 張聲慧
發行 何穎琪
公關 陳倩瑩 周詠欣 倪敏燕

編輯 于勤勤 張聲慧 何依萍 曹晟 黃豔 何穎琪 陳梓健 陳倩瑩 包亦心
胡仲邦 李惠 馮子彥 倪敏燕 陳卓康 周詠欣 李慧怡 馬小靚 李萌

記者 高福慧 謝思明 馮晉研 歐陽澄 王嘉寧 尤靜純 劉雅艷 黎穎芯
葉碧涵 葉天佑 吳美鈴 馬蕊丹 朱嘉儀 袁樂婷 黃昱 鄭宏禮 鄭樂文
莫紫瑩 連達曦 陳曉欣

出版 香港浸會大學新聞系
地址 九龍塘禧福道五號香港浸會大學傳理及視藝大樓
電話 3411.7461
傳真 3411.5079
網址 http://sanpoyan.journalism.hkbu.edu.hk

新報人
香港浸會大學傳理學院新聞系學生刊物