

## 醫療小信箱

### 口臭！好羞！

讀者甲：我是一位中七學生，除了AL外，還有一個讓我每天都很煩惱的問題，就是口臭。其實，我每天早晚都會刷牙，也買一些漱口水在漱，但還是覺得咀巴有味道，這使得我在和人說話時都必須保持距離，更嚴重影響我和異性交往，請問有甚麼解救方法？

專家乙：一般而言，味道是來自口腔內細菌，而這有可能只是你口腔衛生做得不好，也可能身體確有問題。最普遍的情形是，咀巴太乾了。我們在睡覺時，多半是不吞口水的，而有的人還不自覺的張著咀巴睡覺，更容易「風乾」口腔，結果將食物中所含的細菌留在口頰內，第二天早上起來就有異味了。還有一個情況是，如果你正在減肥，吃的都是低卡食物，也比較容易發出異味來。

至於市面的漱口水，其實對一個真正有口臭的人是沒有用的，醫生說，他們的效果充其量只能維持廿分鐘，等到口水把漱口水都洗掉後，味道又出來了。

以下是一些由醫生提供的減少口臭的小偏方：

- (1) 每次吃完東西都刷牙，舌頭尤其不要忘了也用牙刷刮一刮，因為舌頭會積存很多細菌。
- (2) 避免大蒜、洋蔥等味道強烈的食物，也避免含有酒精的飲料。
- (3) 戒菸（即戒煙）。
- (4) 經常喝一兩口水，要不，考慮經常嚼不含糖的香口膠，使口腔經常有水份。

如果這些方法都無效，則要找牙醫檢查一下，是否因牙週病而發出惡臭，再不行的話，考慮去看耳鼻喉科醫生，看看是否鼻竇的問題。

參考資料：林靜靜 著《小毛病自己看》



# 滋味屋

蘇東坡有很多人認識，「東坡肉」亦有很多人聽聞過，但大家又懂不懂其製法呢？

## 東坡肉

用料：

材料	份量
五花腩	2斤
醬油	3湯匙
糖	2湯匙
蔥	1棵
紹酒	1湯匙



製法：

- 1 首先把五花腩洗淨切四方塊，把其在滾水中燙過，撈出隔乾水分。
- 2 跟著加清水至鍋內，放肉、醬油、糖、蔥、紹酒，用旺火煮一小時，再改用文火煮一小時。
- 3 最後將肉撈出裝入陶罐，肉湯收濃後亦倒入罐中，加蓋密封罐口，入蒸籠隔水蒸十五分鐘即成。

## 日本料理 - 香菇蒸蛋

材料

香菇	2個	(1)
雞肉	1/3磅	
醬油	1茶匙	
綠菜葉	數片	
蛋	3隻	
* 清湯	2 1/2杯	(2)

清湯	1/3杯
醬油	2茶匙

酒	2湯匙
糖	2茶匙
醬油	1茶匙
鹽	2茶匙



作法：

- (1) 香菇洗乾淨後，切成小塊，在 (1) 液中煮過；雞肉切成 8 片，浸在醬油中，綠菜葉燙煮過，放入水中冷卻，再切成 2 吋長片。
- (2) 蛋拌打均勻後，加入清湯、鹽及 (2) 液，用篩子過濾。取 4 個茶碗，將香菇、雞肉、菜葉及上述蛋液均分放入各碗中。若沒有茶碗，可改用咖啡杯。
- (3) 在蒸鍋中，用中火煮 15 分鐘（用塊布蓋起來）。也可以在炒鍋中加些水（約到碗的 1/3 高），碗放入蒸煮。

清湯作法：鍋中加入 5 杯水，煮至沸騰，加入 1 杯的柴魚皮，熄火放置，當魚片沉至底部後，過濾即得清湯。

P. S. : 蒸蛋內可放其他材料，如蝦、魚片等

參考資料：羅偉政、顏芳蘭合編 - 《日本菜（料理）》

# 《星之殞》

又有一盞燈熄滅了，

我還要等到幾時，

站在寂靜的洛克道上，四周房子的燈也一一熄滅了，為何妳的家仍是漆黑一片？

在繁星密佈的靜夜裏，我們並肩坐在天台上看天。

妳說：『為什麼有繁星的晚上，月兒便要躲起來，是因為月兒不喜歡星星嗎？』

『我想月兒並非討厭星星的，可是月兒覺得自己身邊的星越小，則月兒更突出。』

妳聽罷，媛媛的垂首沉思。

『也許月兒根本不需要星星的襯托的。』妳幽幽的道。

『夜了，不如回家吧！明天我們去踏單車，慶祝妳的生辰。妳喜歡嗎？』我興奮地一躍而起。

看見妳臉上的笑容逐漸展開。我也跟著笑了。

在單車徑上，妳越過前面幾輛單車，呼一聲的絕塵而去。

我把身子往下壓，雙腿拼命地踏呀踏。

不消二十秒，我已看見妳那輕柔如絲的長髮，在空中左右搖晃。

『妳看見我吧，我就要越過妳了。』

妳立即回頭來，還我做了個鬼臉。

突然，妳那輛單車的後輪顛起來，車子連隨打了個轉，重重的跌到地上去。

我立即刻煞車，上前把妳抱起。

啊！妳的後腦處不斷流血來，身子動也不動.....

在深切治療病房外，我把意外重想一遍。這是我犯的錯，我不該在妳的後面跟妳說話。一切皆因我而起。

我想起躺在車廂裏四小時的毋忘我，離開洛克道。

面對只有黑和白的妳，我心不再番騰，我輕輕把毋忘我放在冰冷冷的石階上，靜聽四周的蟲鳴聲。

我沒有根，即使那輛單車把妳與我的未來輾碎了。

我永遠忘不掉我自己的過錯，即使妳從來沒有恕過我。

我仰首看天，月兒像鐮刀般躺在漆黑的夜裏，四周的小星星也疏落的睡在月兒附近。但好像小了一顆，一顆最接近月兒的亮星星。

—完—

臻子

一九九六年十一月

## § 五百塊錢 §

鬼力赤

在繁鬧的行人路上，一位少年正忙個不停地派發著傳單。儘管他左伸右遞，前呼後喊，卻未能吸引途人的注意。那少年回到公司後，便進入經理室，放下還未派完的單張，向經理報告，該經理卻七嘴八舌，罵得那少年無地自容，還命令他明早回來收取最後的薪俸。

翌日早上，少年走進經理室，接過經理手中的，詎料領來經理一頓臭罵。

「我乃念你是個預科生，才如此厚待你，給你安排一份差事。豈料我糊裡糊塗地買了這個爛銅鐵！鑄不成銅打不成鐵。真是個十足的廢物！」那少年聽了這番侮辱性的說話後，卻徐徐地回應：

「世上許多人往往都不自量力，結果就幹了種種愚蠢的行為。比方老闆你素來行事思慮周密，善用人才；理應可以一飛衝天，大展拳腳，立下畢生的偉業。可惜你今次卻百慮一失，聘了我這個庸才，又白白花了一筆薪水，在這個笨拙的身上。所謂『愚益愚，聖益聖』，你可知自身的危險嗎？唉！倒不如早早結業，免得一敗塗地，弄得焦頭爛額了。我歸還五百塊錢給你，以待你不時之需。」

那少年說罷，呵呵大笑，拋擲手中的五百塊錢，而他就施施然離開了。

## 四疊潭記

木青

西貢半島四面環山，尤以半島東部的牌額、鹿湖二山最為有名。二山之幽壑處，隱遁了一條寂寂無名之山澗。其斗折而行，極至下游四個小潭，此則所謂四疊潭，再向下流至西灣。

我與幾位同伴於今年處暑之日到西灣一遊。沿長闊的沙灘漫漫而行，欣賞波濤洶湧之大海，遠望東方的汪洋，邊際無垠，深遠得有點兒震慄。徑步至沙灘之盡處，乃一流水淙淙的小澗。游魚小蝦，細石幼沙，直視無礙。抬頭遠望山岡，長滿林木；海風疾勁而吹，山谷頓然呼呼而響，餘音嫋嫋，仿佛置身於簫笛之管口裏。

由西灣至四疊潭之路是極為隱蔽的。我們覓路也花上了許多時間。沿著密草滿佈之山徑上山，只聽得水聲潺潺，卻未見其澤。過了一遍竹林後，路徑已漸明顯。直望一帶草木不多，水聲入耳漸近，鳥鳴應谷而響。翻過一小丘，行至百五步左右，一把柔美的長秀白髮出現於眼前，是瀑布也。瀑布之高不可攀，怪石之巨不能站，使我們把注意力集中於四小潭之中。

四潭是由高而下往，層層有序。主潭水深廣闊，石長滿青苔，巨石欽然向上，有如為守護者一般。次潭形如長葉，狹小身長，水勢較緩，但壺穴特多，水之流往，如小漩渦般轉動，趣意環生。

第三小潭方圓如簸箕一樣，岸邊長滿野草野花，籐蔓繞纏巨木，如金蛇因蛟龍。此潭處於山谷正中，故風吹來時，能震動驚天，鳥獸亦不堪回首。

至於第四潭的位置是十分偏僻的。因它與第三潭隔一小丘。我們臨溪而下，涉水而渡，繞過小丘，終至第四小潭。此潭與其他三潭不同，它面積不大，僅能容十數人。水淺而清冽，石寬而可攀。我們於是更衣暢泳。潭中有小石，亦有游魚數十，往來翕然而去。岸邊草稀木短，地平而走。如此勝景，在這繁華鬧市中，真是不可多得。

暢遊石澗的歡樂，不只在於尋求刺激冒險。我覺得更重要是走進大自然的懷抱中，使個人的精神和心靈得到舒緩，返回真我的本性。那時的我，就是正與天、地、自然之靈神遊交往。

於小潭舒暢徑後，返回岸邊。友伴們想昂然上行，再尋幽探秘。我遠望山谷深邃之處，大樹被風吹過不停，聲聲呼怨，陣陣而來，其勢幽不可深，故此我們放棄行程，回步徑返。

# 種籽

飲了三小時雨水  
為何還未發芽？  
問問身旁老垂柳  
他說少時莫性急  
終有出頭天……  
成長、成長、成長  
我何時才能成長？

耀眼的陽光散落我身上  
陽光照暖我的窩  
陽光能助我成長麼？  
成長、成長、成長  
我何時才能成長？

春天多美好啊！  
大地甦醒過來  
雨水沖去寒冬的愁容  
陽光照暖冷壞的小咀  
你們能助我長成麼？  
成長、成長、成長  
我何時才能成長？

骨碌！  
眼前一片青黑  
我在哪兒？  
噢！  
我看不見陽光  
也喝不到雨水  
只見一條條交纏的小管子  
軟綿綿  
好好睡啊……  
夢中依稀看見  
那豪雨、那艷陽  
還聽到從腦際飄來一句話：  
我何時才能成長？

óó 臻子  
九六年十一月

# 風

彤郁

我聽見，  
風，很大，  
卻不冷。  
我只管睡去……  
夢中，  
看見風很大，  
卻不吹我。  
風，  
吹樹吹花吹葉，  
卻不吹我。  
醒後，  
發現風在屋外，  
原來，  
窗隔離我倆。  
窗是我的愛人。

# 門

楊德基

長長的你  
把門口縫密了  
外面的世界已經消失  
現在  
我可以把疲勞的肩膀  
放在床上  
突然  
外面的世界有人敲門  
已經蓋上的眼睛  
冉冉的走到你的面前睜開  
看你背後的人  
這時候  
我，才發覺  
母親還在外面的世界

# 人

名殷

逼人沉思的暗夜  
黑  
深  
潮水般掠過  
激蕩無的心淵  
破碎的你  
急喘乍醒  
黎明悄臨  
你將再戴上面具  
浮沉人海  
尋另一個我  
偶爾  
發現自己真的迷失  
迷失於茫茫的鹿世。

# 夢

彤郁

在紅樓的夢裏，  
我看見黛玉的憂怨，  
隨落花紛飛，  
還有寶玉的心碎，  
似綠水悠悠。  
他們是淒美的愛情裏，  
一則動人的傳奇。

在黯淡的夢裏，  
我看見自己的傷口，  
讓北風吹裂，  
還有你的冷漠，  
似霜雪片片。  
我倆是困擾的紅塵裏，  
一對受創的情侶。

從此，  
我夜夜夢入紅樓，  
看前塵的故事，  
流今世的淚。

# 你像是一隻潔白的鴿子

毛青

你像是一隻潔白的鴿子，  
飛到我的眼前，  
我不由地向你大步走去，  
你沒有飛走，  
你用圓溜溜的眼睛望著我，  
用可愛的小咀輕輕地啄我，  
我撫摸你的羽毛，把你放在我的肩頭。

你像是一隻活潑可愛的小鹿，  
我意外地看見了你，  
向你飛奔而去，  
你沒有躲開，  
你用小腦袋撞擊著我，  
我摟著你的脖子，把你抱在懷中。

你像是一隻聰明友善的小海豚，  
我驚喜地發現了你，搏命地向你游去，  
你同時也看見了我，你圍著我打轉，  
用身體輕輕地磕碰著我，  
我趴在你身上，和你一起盡情玩耍。

你像是一叢美麗的山花，  
充滿生機，枝盛葉茂，散發著清香，  
我終於找到了你，  
坐在你身邊，再也不肯離開。  
你的香氣向我飄來，  
我用整個身心去大口呼吸，我陶醉……  
我內心世界；  
我的身體感覺到了不可思議的愉快。

蘇杭鄉土結晶，  
江南仙境哺育。  
日月這化一  
天上掉下個林妹妹！  
我們之間的故事將告訴天上的星斗和浩蕩的長風。

# 中秋情緣

名殷

一刀割向人間，剖開了月餅  
一刀割向空間，瓜分了墜地

何以圓晶晶的中秋月  
總要一刀劈成了殘缺？  
刀鋒過後，落我們於兩旁  
中間是海峽千年的風浪

白晝驚短，是我的愁苦  
夜色悠長，是你的哀傷

去歲圓月的一床光輝  
今夕共對嬋娟在兩岸  
妳會像明月漸漸豐滿  
我會像白晝漸漸消瘦

從此暗夜深隱  
孤影的夢恐怕會更多  
單枕是夢的起點和終點  
該是妳凌波東來呢？  
還是我乘風西去？

一輪神光將萬家心扉開啟  
姮娥是一切情人的投影  
且將妳的，用海雲來包藏  
讓我在夜深後去翻尋！

# 香港教育學院學生會羅富國分會

## 96-97 年度編輯委員會

### 《驕陽》

#### 工作人員名單

總編輯：賴長山

副總編輯：黃淑茵、鄧慧玲

教育版主編：張治

時事版主編：張慧芬

校園版主編：黃鳳敏

綜合版主編：林貴英 謝燕鳴

執行編輯：侯君夏 鄧桂芳 陳雪清 張欣泉

電腦排版：胡立峰

秘書：高家賢

財政：陳韻儀

各版助理編輯：周成海 廖騫維 鍾德源 黎福安

何妙茵 林備財 曾國風 葉美琪

傅振邦 區淑娥 (恕未盡錄)

鳴謝：郭志傑同學 周成海同學

第九十二期《羅富國學生報》(完結篇)

一九九七年六月出版

出版：香港教育學院學生會

羅富國分會 96-97 年度

編輯委員會

地址：香港沙宣道 21 號

電話：28197672

版權所有 不得翻印

承印：領先速印公司

地址：香港中環威靈頓街 99 號威基大廈地下 A 鋪

電話：2541 8627

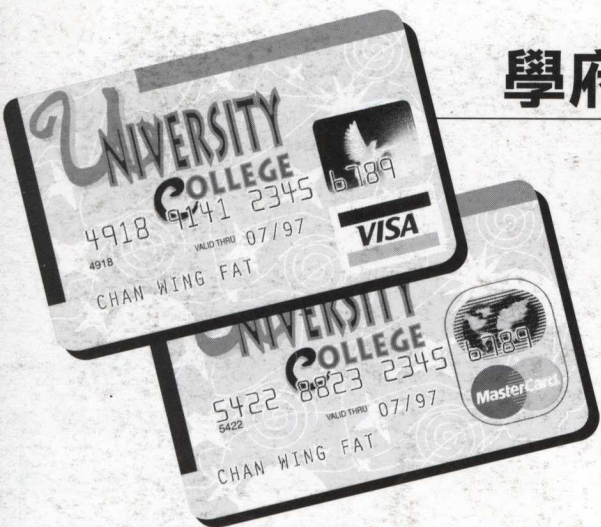
傳真：2541 8627





學府精英 優越之選

# 香港華人銀行 大專信用咭



請即申請成為華人銀行大專信用咭客戶。一經批核，即可儘享下列專有優惠：

*Free*

在學期間年費全免，畢業後永久半費。

*Gift*

免費贈品：紅外線電子記事簿



*\$15,000*

預先批核信貸額 **HK\$15,000**

*\$20,000*

應屆大學畢業生可獲預先批核信貸額高達 **HK\$20,000** 之金咭

*Discount*

多項名店折扣優惠：**Reebok**，**Telepaging**，**Double Rainbow**，**仙跡岩**，**Sun Flower Fashion**

*Compound Bonus Point*

『無限期』複式積分優惠計劃

查詢電話 2868 6838

請即申請，勿失良機！



香港華人銀行  
THE HONGKONG CHINESE BANK

