



鋪砌出一條彩虹的人生道路 ——院長楊汝萬教授九月五日開學典禮講辭全文

首先，讓我熱烈歡迎又一屆新同學成功地進入香港中文大學，成為逸夫書院的一份子。同時，我亦十分高興見到舊同學和同事，經過漫長而多事的暑假後，重拾心情，繼續學術工作。在新世紀開端的這幾年，除了九一一特大的恐怖事件之外，今年更爆發了前所未見的非典型肺炎，對人類的生活習慣和處世態度，均有深遠的影響。今年亦是我最後一年以院長身份主持開學禮，轉眼間，我十年院長的任期將於明年初屆滿了。

其實，年初開始，香港的經濟和社會狀況均有改善的跡象。中文大學也開展了一連串活動，慶祝創校四十周年，邵逸夫獎的成立亦剛宣布不久。大學和逸夫書院同人，尤其感到鼓舞。然而，世事無常，國際風雲驟變，中東的伊拉克爆發了自九一年海灣戰爭後另一次大規模現代科技戰爭。但與此同時，全球反戰浪潮也此起彼落。表面上，戰爭之不可避免，是美、英不滿伊拉克暴君政權，並擁有大殺傷力的武器。然而，諷刺的是，此等武器始終百尋不獲，反映了英美所高舉的世界公義背後的霸權本質與橫蠻，而戰爭更加深了種族和宗教之間的仇恨，為世界的和平埋下了另一禍根。

戰爭的影響對香港較為短暫和間接，但另一戰場則令香港統治者和港人手足無措。農曆年時，廣州市民搶購白醋和藥物，但港人並沒有察覺這是一個新疫症爆發的先兆。數星期後的三月初，非典或稱沙士病在香港突然爆發，而且迅速蔓延，當局和廣大市民不知所措。當市民每天看到染病人數不斷上升，只覺人人自危，風聲鶴唳，盡量減少與人接觸，香港的經濟也因而一落千丈，陷入嚴重

衰退，百業不興，失業率飆升，社會悲觀情緒瀰漫。幸而到了六月，世衛終除去香港沙士疫區之名，我們才能重新上路，展開振興經濟及和諧社會的工作。

正當香港極需社會凝聚力量，以重建沙士創傷後的社會和經濟秩序時，另一風波卻悄然醞釀。由於沙士事件中斷了《基本法》二十三條立法的諮詢工作，必須重新啟動。可惜，受到既定時間表的限制，政府與民間出現尖銳的對立。在香港特區政府成立六周年期間，發生了一連串的大型群眾活動，相信一部份的中大師生亦有參與。這些活動充份證明了香港是一個全球不可多得

的自由和平的社會，數以十萬計民眾上街的示威活動秩序井然，足以反映香港的獨特理性和市民的成熟守法，這實在令人引以為傲。然而，這只是尋求社會和諧的一個里程。

在香港和世界面臨急劇轉變之際，其實也正是同學們埋頭苦幹、為迎接大時代來臨努力裝備自己的好時刻。中文大學為你們提供了一個最理想的學習環境。吐露港、八仙嶺與馬料水渾然一體，如詩如畫，這樣的環境最適合思考、討論和學習。更難得的是，中文大學校園設計環山而建、質樸敦厚，與整個區域的風景自然協合，當中展現的特色，不僅傲視香港各專上院校，更媲美世界上最美麗動人的大學校園。除了自然環境和校園設計之外，更重要的是，在各大院校中，中文大學一直致力提供最完整的、既專且博的全人教育。中文大學是香港八所大學中唯一兩所綜合型大學之一，學科比較全面，包括醫學、人類學、音樂、美術、宗教、藥劑和精算。這些學科均是其他本地大學之中少有開設的課程。為適應時代的需求，中文大學的本科與研究課程，不斷更



減壓有方—「七好法」

訪梁耀堅教授

在香港這個大城市生活，壓力很大，確是事實。近年經濟轉型，社會發生巨大變化，香港人受到的壓力更是前所未有。今期《逸林》特別邀請了心理學系的梁耀堅教授談談這個問題。梁教授不僅從事教學研究，且是一位臨床心理學家。

首先，梁教授指出，人類的大腦情緒中心在接收到壓力或危難訊息後，會啟動緊急應變系統，即下丘腦—腦下垂—腎上線 (HPA axis)。腎上線一方面放出腎上線素，令心跳加速，血壓增高，肌肉拉緊；另方面又會放出皮質醇，加快身體能源的供應及運用，好使我們能更有效率地臨危應急。但體內長期有過量的皮質醇會對我們的身心做成一定的傷害，大腦變成只會集中處理可能面對的危險，而疑慮不安的情緒高漲，把愉快事情都攔在一邊。試想想，長期焦慮、苦惱、沮喪，對生理和心理都會造成嚴重影響。導致心理長期受壓的原因有很多，包括生活方式不健康，人際關係不佳、工作與能力長期不相稱及處理壓力不當等等。

如何能保持情緒健康 (emotional well-being)？梁教授提出「七好法」(7-well approach)。「七好」的首三好和身體關係最大，指的是吃好 (eat well)、睡好 (sleep well) 和運動好 (exercise well)。「吃好」就是說要培養健康的飲食習慣，營養均衡，盡量吃天然食物 (from natural food chains)，少吃現代加工食品，更重要是要了解自己的身體特點，所謂

「one man's meat is another man's poison」，例如一個先天容易神經緊張的人，便不應吸取過量興奮劑，所以濃茶、咖啡或含咖啡因的汽水等就應少喝。此外，當人處於壓力下，就更要注重飲食，攝取充足營養，以應付所需。

「睡好」，即維持良好的睡眠及休息習慣。大部份人平均需要七至九小時睡眠，只有少數人每天四、五小時睡眠仍精神奕奕的。睡眠除了讓身體休息，恢復元氣外，也是大腦整理日間接收資料的時間。長期缺乏足夠睡眠，不但使身體抵抗力減弱，而且學習及記憶能力也會下降。

「運動好」說的是要定期做運動，每當身心受壓時，身體製造的廢物即增多，因此，更需要多做運動，盡快送走廢物。運動分兩類，一為帶氧運動，一為放鬆運動。帶氧運動如打球、跑步等，能幫助我們加速送走身體因受壓而製造的大量生化廢物，及使大腦放出大腦嗎啡——安多芬 (endorphin)。安多芬可減低身體痛楚及鎮靜神經，使我們身心平靜。放鬆運動如太極、練瑜伽等，目的在減慢新陳代謝，讓神經鬆弛。因此，感到沉重壓力時，一定要多做運動。

其餘四好：愛好 (love well)、工作好 (work well)、玩好 (play well) 和期望好 (expect well)。所謂「愛好」，不純指男女之愛，而是與人維繫良好關係。原來人與人日常的磨擦，是心理壓力的一大來源，長期與人相處有問題，除了缺乏親友的支持外，也會讓負面情緒長期高漲，壓力賀爾蒙急升，此消彼長，身體免疫能力便會下降。如果發現自己長期與人有磨擦，就應好好檢討，盡快改變。

工作佔去人生大半時間，工作與能力不相稱是導致身心長期受壓的另一重要原因。找尋一份配合個人興趣和優缺點的工作就顯得特別重要，但同時又要了解自己的極限，從而定出優先次序，這就是「工作好」。至於「玩好」，指的是要發掘個人多方面的興趣及潛能，如繪畫、弈棋、運動等。這些「玩意」，既可幫助我們發掘個人大腦不同方面的潛能，也能樂而忘憂，參加健康興趣活動，可讓我們在身心受壓的情況下爭取到一些「換氣」空間。事實上，很多重要的科學靈感，都是人類在玩樂的過程中獲得的。

只要做到前文提及的「六好」，自然會「期望好」，即從正面看事物，不會出現太多悲觀情緒。不過，梁教授承認不容易做到「六好」，但只要做到其中幾點，身心大致稱得上健康。事實上，「六好」所說的似乎是老生常談，可是往往為人所忽略，或者知易行難，盼望大家好好思考，面對壓力也能應付裕如。

採訪：黎蕙華

♠

貳

III

●●

5



梁教授和兒子Pascal

SEVEN

六

百科辭典文化詞的翻譯

陳善偉
香港中文大學翻譯系

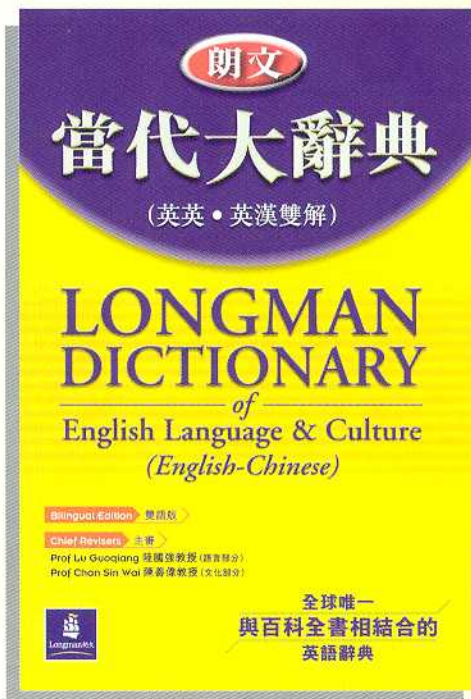
辭典是語言工作者必備的參考書。香港是中西文化匯集之地，無論讀書或工作都需要運用中英語文，英漢雙語辭典的需求因而很大。雙語辭典雖然很多，但絕大多數是語言辭典，百科式的語言文化雙語辭典並不存在。所以當朗文香港教育董事黃子昭小姐找我負責主審《朗文當代大辭典》文化部份時，我非常感謝她的邀請，也覺得將「全球唯一與百科全書相結合的英語辭典」雙語化，成為「全球唯一與百科全書相結合的英英·英漢雙語辭典」的《朗文當代大辭典》是有意義的工作，也切合社會對綜合性語言文化雙語辭典的需要。

《朗文當代大辭典》不單有朗文當代高級辭典的語言內容，亦有收錄超過一萬五千條文化詞，提高用者對語言與文化的認識。文化詞的收錄與翻譯，不但是譯名的問題，亦涉及文化意義的闡釋。例如倫敦的Oxford Street在辭典裏的定義是：one of the main streets of central London, famous for its shops and for being very busy – see colour map on Page A4。這樣的定義有幾個好處：譯名是「牛津街」，文化意義是「倫敦心臟地帶的一條主要街道，名店林立，車水馬龍」，再附上倫敦中心區的地圖標明牛津街的位置。這樣一來，一位從未到過倫敦的人士亦可以從辭典中得到基本的文

化及地理知識，這是百科辭典的優點。另外，辭典亦以「文化摘要」(cultural notes)文化詞中的一些主要課題簡要的描述，從較廣泛的角度去了解文化問題。

文化詞的翻譯首先要留意兩岸三地同名異譯的問題，特別是專有名詞方面。由於絕大部份英漢辭典都是由國內或台灣學者專家編纂或雙語化，亦由於國內及台灣人口眾多，自然在翻譯上會多些關注本地用者的問題，或許會稍為忽視了香港使用者的語文需要。由於這個原因，辭典上提供的對等詞往往與香港所用的詞語不同。這本辭典在這方面是採取兼取並蓄的處理方法。例如普通名詞aids譯為「艾滋病」，亦作「愛滋病」，computer譯為「計算機」，亦作「電腦」。例如專有名詞中的政治人物Mrs. Thatcher譯為「戴卓爾夫人」，亦作「撒切爾夫人」，足球隊Arsenal譯為「阿森納」，亦譯為「阿仙奴」。

香港在雙語詞典的編纂方面事實上應該享有一定的地位。香港由於過去長期是由英國人統治，中西交流方便，形成雙語環境，而英美電影文化在香港非常流行，所以打從五六十年代開始，電影及影星的譯名已廣泛使用，《朗文當代大辭典》在片名、電影明星及某些著名人物的翻譯方面，就注意到採納香港譯名的需要。例如影片The Sound of Music譯為《仙樂飄飄處處聞》，Casablanca譯為《北非諜影》，影星James Dean譯為占士甸。名隨主人的方法是基於流行程度。至於譯名同時並列則可以滿足地區需要，自由選擇，各取所需。



(續第一頁)

新遞增，到目前本科課程已有七、八十種之多，同時研究科目和學生人數也逐年遞升。現在中大學生總人數達一萬四千多人，研究生佔三成多，後者更是我們邁向強化研究型大學的重要後盾。

中文大學是香港院校中第一所倡導通識教育的大學，我們的書院制度就是貫徹通識教育框架的一部份。除了在課程設計上需要同學達到一定的要求外，課程的種類尚有體育、資訊訓練，以及書院內多方面的非形式化教育，盡量創造機會和空間，讓同學在三年學習的過程中，找到自己的所長、興趣和能力，發掘領導才幹和其他的潛力，以達致全人教育的目標。香港作為國際城市，熟習運用多種語言是我們生存和競爭的必要條件，所以各書院均設計了各類的中、英語文學習課程，包括十分受同學歡迎的暑期語文學習班，這些學習班大多在內地或西方大學舉行，各

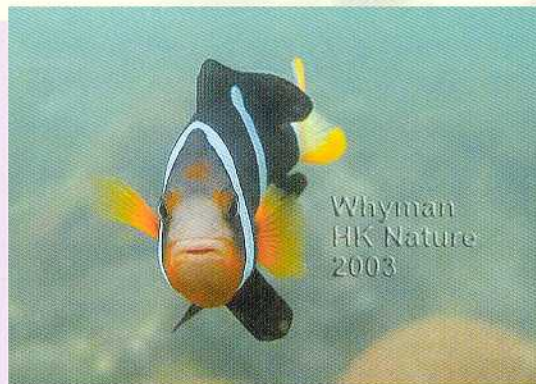
同學應多留意和參與。

隨著香港經濟和社會轉型，政府對大學教育的資助近年有所改變，未來的資源將會減少。因此，老師和同學應盡量資源增值。致力尋找資源不增或減少的情況下，維持增加價值。同學更應留意本校可能與香港科技大學合併的動向與相關的討論，以及快將聘任的新校長。這些發展，與你們的校園生活和將來息息相關。總而言之，你們應掌握資訊，加以了解和分析，並參與討論，使校園內的學術氣氛更濃烈、意見交流更活躍。

最後，今天是新學年的開始，各新舊同學應盡早立下今年學習的目標和方向，以便無罣無礙，一往直前，完成來年設定的工作。在此，我先預祝各同學今年能在這個優美的環境下，順利學習，課內課外，均衡發展，為自己的未來鋪砌出一條彩虹的人生道路。

hkNATURE 香港生態攝影展

hkNATURE Photo Exhibition



由逸夫書院大講堂贊助，HK Nature和生態教育及資源中心合辦的hkNATURE香港生態攝影展於九月十五至三十日假大講堂展覽廊舉行。展出的照片逾百幀，全為熱心關顧本港自然生態人士的心血結晶。展出作品主題包括海洋生態、動物及蟲鳥，為書院大講堂新學年的展覽活動揭開序幕。

Sponsored by the Shaw College Lecture Theatre and presented by HK Nature in collaboration with Eco-education and Resources Centre, the **hkNATURE Photo Exhibition** was held from September 15 to 30, 2003, at the Lecture Theatre Gallery. Over 100 photographs on local marine life, animals and insects were featured at this unique exhibition made possible by works contributed by local ecological enthusiasts.



二零零三年十月至十二月期間展覽

Upcoming Exhibitions (October – December 2003)

新亞精神在新亞 — 師生書法聯展

The Spirit of New Asia is Here
– The Teachers and Students Calligraphy
Joint Exhibition

十月十一日至十一月八日

香港藝術發展局贊助活動 逸夫書院大講堂贊助場地

October 11 - November 8, 2003

New Asia Middle School and the Student Union of New
Asia Institute of Advanced Chinese Studies Joint
Presentation

Supported by



Hong Kong Arts Development Council

Venue sponsored by

Shaw College Lecture Theatre

誠
明

世界無窮願無盡
海天寥闊去多時

庚子秋



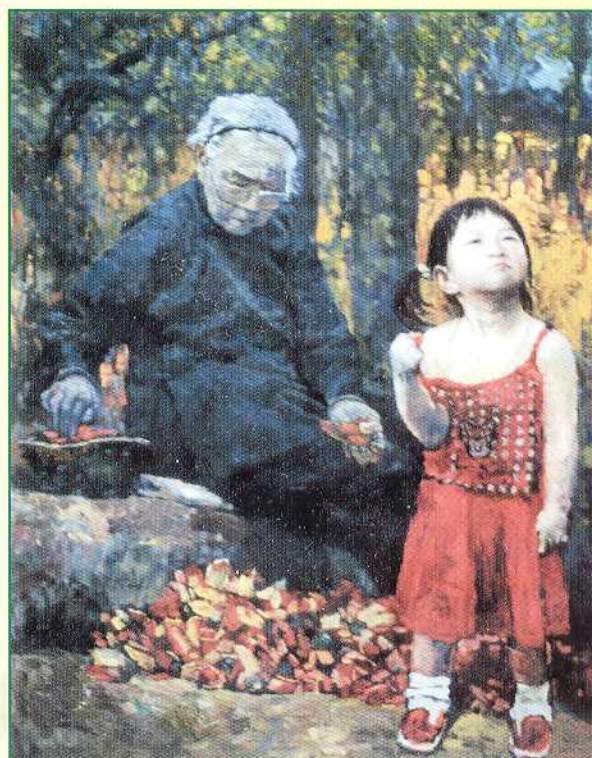
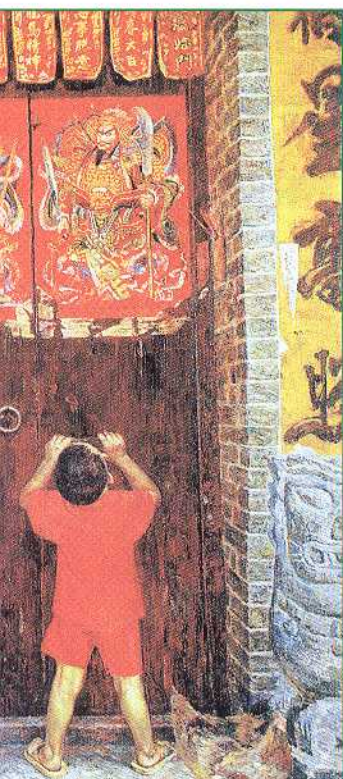
「歲月」— 陳鏗、謝春玲書畫展

“As Time Goes By”:

Oil Paintings of Chen Keng and Classical
Chinese Calligraphy by Xie Chun Ling

十一月二十二日至十二月十二日

November 22 - December 12, 2003



Introducing ... Aubrey Welsh

Aubrey Welsh

When I was asked to write an article for this publication, my first reaction was to say ... why couldn't someone else write it after I just told them the story? Then I thought about what this opportunity would mean to me, if I were to sit down and write it myself. A chance to reflect on my (rather short) life and its achievements and in so doing introduce myself to you so that you have an understanding of what makes me tick. So, here goes ...

Coming to Hong Kong and CUHK

Some seven months ago, I left New Zealand on a ticket to Hong Kong with no idea where I was going (I had only visited HK once before very briefly) or what I was going to do.

In New Zealand, I had been a high school science teacher, an English Language teacher, an IELTS teacher and examiner, and a trainer of English teachers. Before I was all these things and back in the country of my birth - South Africa I had also been an actor, singer, TV presenter and producer, a newsreader on radio and a traveller. Okay, I know that being a traveller is not really a career but you can learn a great deal through travel. So, there I was, with all this varied experience and about to arrive in Hong Kong. Why did I choose to

come here? I had been teaching Asian students in New Zealand for a number of years and wanted to have the opportunity of teaching similar Asian students "in their own countries". So, I left my adopted homeland (I was an immigrant to New Zealand), came to Hong Kong and began to travel around Northeast Asia. Using Hong Kong as my base, I visited Taiwan, Japan, South Korea and Macau. During these excursions, I began to feel quite at home in Hong Kong and decided to stay. I applied for an advertised teaching vacancy at CUHK, was interviewed and finally appointed. September 1st 2003, was my first teaching day.

An antipodean adventure

Ah, New Zealand - land of green grass, blue skies and white sheep. Actually, when you get up close to a sheep, it's quite surprising how dirty brown they are! Yes, the grass is green (that's because it rains quite a lot) and the skies are blue (a combination of low pollution levels, fair winds and Rayleigh scattering). But more importantly for me was the fact that New Zealand had become a prime destination for edu-tourism. I can hear you thinking; "Edu-tourism? There's no such word!" You're right for the moment, but one day there might be such a word since the English language is changing every day. In fact, two companies - one in Indonesia and the other in Nicaragua, are already using the term on their websites. Students of all ages and from all walks of life, from different countries and speaking many different languages - all flock to New Zealand to engage in edu-tourism, many of them to



Aubrey during a coastal hike at the North Island near Auckland

improve their English. While in New Zealand, some travel around the country visiting famous locations, others buy cars, mobile phones, toys and, of course, food. But most of them leave when their studies are over - sounds just like a normal tourist to me. But whatever their reason for going to New Zealand, I was happy since it gave me the opportunity to embark on a new career that I had never thought of before. Had I not gone to New Zealand as a traveller (and later immigrated), I would not be in Hong Kong today, acquiescing to my traveller's urge. But when and where did this travelling urge start?

訪日本研究系邱淑婷教授

日本研究系新任助理教授邱淑婷教授一向熱愛日本電影文化，早年在香港大學主修日本研究，副修電影文化。大學畢業後獲獎學金，負笈日本東京大學進修電影，博士論文為「港日電影交流史」。赴中大上任前，邱教授獲邀到韓國國立藝術大學講授中日電影，從中亦汲取了相當豐富的韓國電影知識。

以上的學歷和經驗，促使邱教授實現了一個新嘗試，就是開辦通識課程「中日韓電影的欣賞與比較」，介紹戰前至今中國、台灣、香港、日本及韓國五地電影的演變與交流。邱教授說：「希望學生抱著開放態度接觸不同時期的中日韓電影後才決定自己喜歡與否，千萬不要未看過便說沒興趣。」

對於港日韓電影，曾在三地居住過的邱教授概括：「近年韓國的流行文化發展迅速，甚有個性，質素亦高；但最令人欣賞的是韓國人對本地電影的支持，不像部份香港人，總覺得“Made in Hong Kong”的不夠好。而日本的年青人亦已很少看自己國家出品的電影，但對電影有興趣的人來說，東京依然是個聖地，因為你隨時可以有機會看到世界各地不同時期和不同種類的電影。」她又謂韓國政府很會保護本土電影，各戲院均受到本土電影與外國電影的上映配給限制。

至於港日韓學生的學習態度，邱教授則表示他們一般比歐美的學生被動和害羞，但中大學生給她的印象十分好。日韓兩地的學生有很強求知欲，對自己感興趣的會尋

根究底，如在課餘常到圖書館找書本或電影看。因為在中大任教的日子尚短，她暫時未知這裏的學生會否這樣做。

邱教授認為能學以致用，在中大日本研究學系工作，非常幸運。她又以過來人身份寄語對日本文化有興趣，並打算到日本深造的同學：「學好日文之餘，應盡量兼修一些能在日本繼續進修的科目。」

對中日韓電影有興趣的同學，不妨考慮選讀邱教授的「中日韓電影的欣賞與比較」及「從電影分析日本文化與社會」這兩個通識課程吧！

採訪：陸詠詩



Further influences in my life

I had a fairly sheltered primary and secondary life, my family was not well-off and so my only means of travelling was through reading. I read every book, brochure, pamphlet and newspaper I could to find out more about the world. I still do this today. Of course, I also read other publications as well, novels, plays and a little bit of poetry. At secondary school I had an English teacher, Miss Stone, who saw in me someone who loved English, read widely, and was interested in the performing arts. As a result of her interest and encouragement, I still do all of these things today. As I grew up, went to college, became a high school teacher and continued performing, the most fundamental thing to me was always meeting people. My contact with people inspired me to travel further and take up a career where I dealt with people. One of my greatest thrills is to go walking, hiking or trekking with a group of friends. I have always been surrounded by people and probably always will - I don't think I could live and work without them.

What does all this mean to you?

I'm not quite sure, but perhaps you may find out soon. Some of you have met me already either in or out of class, a few of you I will bump into elsewhere on campus, yet others I will meet off campus. It is highly likely that I won't meet all who read this article. And that, I think, is a shame. Because interacting with people, exchanging ideas and sharing experiences is central to my philosophy of life and how I learn. Thousands of years ago, Socrates and his pupil Plato argued that learning occurs through interacting with people, exchanging ideas and sharing experiences. And do you know what? This kind of learning is fun, engaging, and leads to innumerable opportunities to not only improve your own life, but also the lives of many others too. I hope that we do meet one day because I would like to learn from you that which I cannot learn by myself. I am looking forward to it.

教職員聯誼會活動花絮

「可口可樂」齊參觀

「國慶煙花」共欣賞

教職員聯誼會一行五十人於八月三十日(星期六)下午到位於小瀝源的可口可樂製作中心參觀。中心派出專人介紹可口可樂生產過程，播放可樂歷史，並帶領參加者參觀博物館。館內珍藏了不少由公司成立至今的精品、售賣機、宣傳刊物等，眾人爭相拍照留念。

十月一日適逢國慶，聯誼會首次與新亞書院教職員聯誼會合辦活動，名為『國慶煙花觀賞及半日長洲逍遙遊』，反應熱烈，共一百二十人來自逸夫書院和新亞書院的教職員及家屬報名。當天於尖沙咀碼頭集合，再乘船往長洲。到達後，遊覽天后古廟、長洲大街等；領略地道文化。用過晚膳，大家再乘船往維多利亞港欣賞璀璨奪目、五光十色的煙花表演，活動在一片歡呼聲中結束。



Highlights of Staff Association Activities

Visit to Coca Cola

Production Line

Fifty members and their families paid a visit to the production lines of Coca Cola in Siu Lik Yuen on Saturday, 30 August 2003. They were led to take a look at part of the manufacturing process of Coca Cola products. A video of Coca Cola history was shown. The most attractive part of the visit was to the museum there displaying accessories, selling machines and publicity materials from the founding year to now.



Boat Trip for

Spectacular Fireworks

In collaboration with Staff Association of New Asia College, the "Boat Trip for Spectacular Fireworks plus Cheung Chau Half-day Tour" was held on 1 October 2003, the National Day. It is the first of its kind co-organized by two college staff associations. The response is very encouraging with 120 people registered. Participants gathered at the Tsim Sha Tsui pier to head towards Cheung Chau on that sunny day. After arriving at Cheung Chau, they were shown around to Tin Hau Temple and got a taste of the local culture. After dinner, the group went back to the boat again to Victoria Harbour where they enjoyed the spectacular fireworks. The event ended amidst a loud acclamation.



歡迎惠稿或來函。中文文章千二百字為限，來函則勿超三百字。稿函請寄逸夫書院《逸林》編輯收。

Contributions or suggestions are welcome. English essays should be kept at 1,000 and letters 300 words each.

Please send all correspondence to the Editor, Shaw Link, Shaw College.

《逸林》編輯委員會：主席 陳韜文教授 · 委員 王晉光教授 陳善偉教授 馬桂鴻先生 · 秘書／編輯 黎蕙華小姐