吉祥瑞獸

陳天權

與你同遊

中國古人把許多動物或神獸賦予不同寓意，表達美好的兆頭。尤以傳說中的四靈（龍、鳳、龜、麒麟）最受重視，另外還有不少動物因名字諧音、字義、傳說、象徵和比喻而被視爲吉祥，常用於繪畫、雕刻、器物或建築的裝飾，讓觀者心領神會，亦創造了藝術效果。

有些動物的形象雖然較爲負面，但人們會從另一角度去欣賞牠們。例如十二生肖中的鼠、蛇和豬，偶爾亦在香港的傳統建築中出現。採用中國傳統建築風格設計的舊大埔墟火車站，山牆上的彩塑除了有巨大的紅色蝙蝠（鴻福齊天）外，還可找到細小的老鼠。老鼠的繁殖力強，象徵生育，因而成爲吉祥動物。上禾坑的鏡蓉書屋和井欄樹的邱氏宗祠，都有老鼠吃葡萄的雕飾。葡萄象徵多子，與老鼠結合比喻子孫滿堂。

蛇很少單獨出現，但與龜一起則成爲一種神獸，稱爲「玄武」，與青龍、白虎和朱雀合稱「四象」，代表北方。根據陰陽五行學說，北方屬水，雨水爲萬物生長所需，且能滅火，古建築的瓦當印上玄武圖案便是有防火含意。

人類養豬歷史悠久，史前年代曾對家豬產生崇拜。豬最初寫作「豕」，繼而衍生「家」字，意思是無豬不成家。有說「六畜興旺豬爲首」，顯示豬在古代家庭的重要性。在上水河上鄉的居石侯公祠，大廳橫樑的柁墩有豬的雕刻，反映豬在昔日農村是財富的象徵。

上水居石侯公祠以豬作為吉祥裝飾

賭博成癮的大腦

紫儒

赤子情眞

一個人之所以成爲爛賭鬼，與其大腦某機制出現了變化有直接的關係，這已不是什麼秘密。

上世紀八十年代，美國精神病協會（APA）於《精神疾病診斷與統計手冊》（DSM）中，正式將病態賭博歸類爲衝動控制障礙，與盜竊癖、縱火癖及拔毛癖同類。

然而，於二〇一三年出版DSM中，已將病態賭博移到成癮章節中，這個決定反映了學界對成癮生物學的新理解，也改變了精神科醫生對病態賭博的治療方式。

根據近期心理學、神經科學及遺傳學的研究，賭博與藥物成癮在大腦出現的發展過程及變化模式有非常明顯的相似。簡單而言，藥物成癮者因濫藥令大腦中多巴胺氾濫，最後導致製造的化學訊號越來越少，影響力越來越細，並產生了對藥物的耐受性，需要更多的藥物才感到興奮。與此同時，連接大腦中補償迴路的前額葉皮質的神經通路減弱，以致難以控制使用藥物的衝動，故出現用藥越多，就越難停止的情況。

據多年的觀察，部分有數十年豪賭歷史的爛賭鬼確是與濫藥者有非常相似的行爲表現。除了需要不斷增加「劑量」去維持落注，追求更大的風險外，他們亦會「唔知點解」不理後果地將美滿家庭及理想工作斷送於賭博之上。甚至有的被強制停賭後，頻頻出現「藥物戒斷症候群」，如情緒低落，感到身體不適、無法入睡或身體不自主地搖晃等等反應。如此看來，爛賭鬼未能成功戒賭也是情有可原。始終，前額葉及大腦補償迴路的變化，已非輔導員能夠掌握及理解，作爲戒賭治療工作者，這確是一個嶄新且具挑戰的新課題。

紅塵記事

妯娌之情

慕秋

我先生有兄有弟，各有妻子。三妯娌之間，以我與大嫂的關係較親密，一來同住香港，二來年紀相若，三來語言相通，平時互訴心裡話，似密友多於妯娌。

三弟雖在泰國土生土長，卻是純正潮州人，他妻子不同，一點華人血統也無，他們的兒子基因偏重母親一邊，外形結實粗獷，這孩子常來香港，與堂兄堂姐妹們相處令他很快樂。我與他母親見面時，常會手拉着手，以有限的語言能力聊些家常話題，感受彼此間的特殊關係及親情。她近些年起勁學華語，這一點比她丈夫和兒子都強。

三弟媳出身於律師家庭，很有教養，自身以護士職業嫁了三弟這個醫生，看得出夫婦感情甚佳，只有一次聽她笑說：「他叫我不可以再胖下去，否則就不要我了。」

衆子侄中，三弟媳的兒子憨厚可愛，很得我歡心，但最「偏心」的卻是大嫂的二女兒。這孩子三歲前曾在我家住了些日子，睡在我們夫婦中間，尿得一塌糊塗，大嫂來接她回家時，她劏豬似地哭鬧不肯走。大嫂不缺女兒我缺，所以曾考慮領養她做我的女兒，不過因爲一些原因沒能成事。這孩子後來剛上大學就不讀書，去做了幾年空姐，這兩年才又重回校園，到澳洲讀書去了。如果當年她來到我家，也許命運會截然不同。妯娌關係中滿是孩子們的事，互愛對方的兒女，妯娌間之友情是永恆的。

乾隆時的掐絲珐瑯

李英豪

閒性閒情

相信不少人皆知「景泰藍」名聞中外，乃北京著名傳統工藝品之一，屬於「銅胎掐絲珐瑯」器。由於明代景泰年間最流行，而且當時以鈷藍釉爲最出色，故後世稱作「景泰藍」。故宮博物館最早的存品爲明代宣德年間製成。掐絲，是要把扁細柔韌的紫銅絲，按圖案設計稿，掐（掰）成各種紋樣，蘸白芨漿，黏於銅胎上。然後，又要燒焊、酸洗、平活、正絲、點藍和鍍金等繁複工序，用高溫反覆燒三、四次，才能掐出華麗精妙的畫面和紋飾。

雖然明代景泰與宣德年間精製的金屬胎掐絲珐瑯眞品，素爲收藏家覬覦；其實，清代乾隆時代改用山東博山釉料取代以往用的雲南料後，所製胎骨一絲不苟，不減於明代興盛期，而銅質更精純；掐絲、磨光和鍍金等技術，比較明代景泰時進步。

例如**附圖**，爲乾隆時期官造的掐絲珐瑯牡丹紋連體藍瓶；雙蓋間的金龍造型及設計俱特別，亦可見鍍金技術（包括金龍首、金蓋邊、金牡丹和金足沿）超過明代，着實是十分珍罕的宮廷工藝品，大可用「圓潤堅實、金光燦爛」八字形容。乾隆時除了「朵花紋」媲美宣德外，也以幾何形圖案與動物形花紋爲主。

多吃「能量食物」

思健

「能量食物」起源於種子食物，你可以想一想，在我們的餐桌上有些食物原本就是植物種子。五穀類、果實類、豆類、堅果類等無不來自於種子，一粒種子包含着植物最精華的部分，種子內的胚芽可生成枝葉旺盛的植物，尚可傳種接代，其營養內涵和能量大得驚人。

植物中的種子推及至動物胚源，如禽類的蛋，魚類的卵等，都是保存着全部生命資訊的食物，有可以保證物種繁殖的全部營養和能量，可統稱「能量食物」。

多吃「能量食物」，是古今中外的飲食養生智慧。西方人崇尚「能量食物」，起源於福音，《創世紀》第一章中有記載：「神說，看哪！我將遍地一切結種子的菜蔬，和一切樹上所結有核的果子，全賜給你們作食物」。

我國的古代中醫就認爲，「天生萬物，獨厚五穀」，因爲所有的食物進入人體，都要經過脾胃的消化，然後才能被吸收，五穀屬種子食物，「五穀最養脾」。除此古醫推崇薯類、豆莢類、菜蔬類及瓜果類等「能量食物」，我們知道薯類是屬塊莖類的農作物，其他要麼囊裹種子，要麼屬根莖、球莖或可以分枝繁殖的具全部生命能量和全部生命資訊的植物部分。

生命胚源蛋和魚子的營養價值極高，還含有豐富的卵磷脂及腦磷脂等保健物質，也可稱道地的能量食物。

醫學與養生

嘎俄麗泰

陳煒舜

星光心影

少時喜讀楚辭，不爲屈原，而因九歌。尤其〈山鬼〉篇的哀婉淒麗，令人愴然憮然。年齡增長，更喜歡《少司命》那伴隨着秋蘭蘼蕪的淡淡愁緒。其中「悲莫悲兮生別離，樂莫樂兮新相知」，明人王弇州推爲「千古情語之祖」。不過這兩句並非楚辭獨有，據說孟姜女臨終前也唱了它，只是先後次序顚倒過來。

孟姜女時代晚於屈原，是她在引用楚辭嗎？東周諸國雖留下一些「兮」字句的詩歌，風格上卻未必皆爲楚聲。先秦不同典籍中或會出現一些相似的文句，說明戰國中期可能已經存在一個口頭文學體系，其中包涵了各種故事和韻文，爲諸子所共用。「悲莫悲」兩句原創者既非屈原，也非孟姜，大概有更早的源頭。因此，有學者提出這兩句產生於洪荒的遊牧時代，當兩個部族在廣漠之野偶遇，青年男女得以歡會。但兩族各有前程，仍耽於新相知之樂的情人們驀地裡只得遭遇生離別之苦。死固已矣，生長惻惻。雖知對方仍存世間，卻難究其況。記憶的愉悅、眼前的孤獨，隨日月輪替交織出美麗而苦澀的錦繡，無有止境。

近代的一首哈薩克民歌《嘎俄麗泰》，頗能道出這亘古的悲樂。當歌者懷着野火般的心情來訪，情人與帳篷皆無影無蹤。徘徊在她住過的地方，他只有在一片荒涼中恍兮浩歌。

E世代的我們，感嘆的大約不再是「悲莫悲」，而是「樂莫樂」。人生只如初相見，所謂「愛別離」非唯地理的阻隔，還有心理的差距。合散消息，無有常則。當愛已成往事，其奈我輩何？

（新疆音樂之十二）

無線翡翠台

06.00都市方程式
06.25瞬間看地球
06.30香港早晨
08.55瞬間看地球
09.00交易現場
09.45金曲挑戰站
09.50快樂長門人
10.00雪山飛狐
10.30跟紅頂白大三元
11.30宣傳易及新聞提要
11.35交易現場
11.45換樂無窮
12.40宣傳易
12.45交易現場
13.00午間新聞
13.15瞬間看地球
13.20左右紅藍綠
13.25都市閒情
14.10宣傳易
14.15今日VIP及交易現場
14.45高朋滿座
15.50閃電十一人Ⅱ及交易現場
16.20放學ICU
17.20紙箱戰機W
17.50財經新聞
17.55迎妻接福及新聞檔案
18.30新聞報道
18.55天氣報告
19.00學是學非
19.30東張西望
20.00愛・回家
20.30舌劍上的公堂
21.30貓屎媽媽
22.30守護生命的故事
23.00晚間新聞
23.35新聞檔案
23.40天氣報告
23.45瞬間看地球
23.50娛樂頭條
00.00今日財經
00.10宣傳易
00.15律政新人王Ⅱ
01.20宣傳易
01.25今日VIP
01.55東張西望
02.25無間音樂
03.25粵語長片：望夫山上望夫歸
05.20戀愛婚FUN紛

無線明珠台

06.00金融概要
07.30NBC世界新聞
08.00普通話娛樂新聞報道
09.00CCTV News——直播
10.00金融行情
10.30交易現場
11.00金融行情
11.30交易現場
11.32金融行情
12.00CCTV News——直播
13.00金融行情
14.00交易現場
14.03金融行情
15.58交易現場
16.00猩猩「Sing」Ⅱ
16.30環保小先鋒
17.00功夫熊貓之至尊傳奇
17.30鋼鐵俠
18.00普通話新聞
18.15普通話財經報道
18.20普通話天氣報告及普通話新聞檔案
18.25財經消息
18.35高爾夫球雜誌
19.00音樂之都Ⅲ
19.30新聞報道
19.50天氣報告
19.55瞬間看地球
20.00L.A.潮流教主
20.30全美一叮Ⅶ
21.25環球趣事
21.30周五精選：冤家鬥一番
22.30環球金融速遞
22.35周五精選：冤家鬥一番
23.45財經速遞
23.50晚間新聞
00.05瞬間看地球
00.10港生活・港享受
00.40Top Gear
01.40德國藝術
02.40音樂熱點
03.00全美一叮Ⅶ
03.50L.A.潮流教主
04.15高爾夫球雜誌
04.45音樂熱點
05.00台灣無線衛星電視台新聞
05.30中國新聞

J2

15.00藝宅門
15.15激Fun新西蘭
15.50冒險王
16.45覓食天下
17.15姊妹淘
17.45藝宅門
17.55忍者小靈精
18.25大頭公主愛作戰
19.00娛樂新聞報道
19.30愛的蜜方
20.30在中國的故事
21.30滋味行
22.20讀上癮
22.30 7級公務員
23.30Big Boys Club
00.00Music Café
01.00灰姑娘的姐姐
02.00讀上癮
02.05激Fun新西蘭
02.35在中國的故事

亞視本港台

06.00把酒當歌
06.30亞洲早晨
08.35ATV焦點
08.45國際財經視野
09.15理財博客之即市錦囊
10.15通識小學堂
10.45iFit@tv
10.50ATV每日一歌
11.00美麗傳說2星願
12.20馬上全接觸
12.25當年今日
12.30新聞／經濟快訊／天氣報告
13.00理財博客之投資多面睇
14.25iFit@tv
14.30把酒當歌
15.00左右紅藍綠
15.05亞洲政策組——港人不能治港？
15.30ATV粵曲會知音：林家聲戲寶承傳系列
16.00通識小學堂
16.30GIGA部族
17.00冒險王比特
17.30星動亞洲／當年今日
18.00新聞
18.35ATV焦點
18.45經濟快訊
18.50體育快訊
18.55天氣報告
19.00警訊／iFit@tv
19.30亞洲政策組——港人不能治港？
20.00星動亞洲
21.00不朽的名作大結局
22.00國際財經視野／當年今日
22.30夜間新聞
22.55ATV焦點／馬上全接觸
23.10把酒當歌
23.40ATV每日一歌
23.50早着先機
01.20亞洲政策組——港人不能治港？
01.50星動亞洲
02.45ATV每日一歌
02.55國際財經視野
03.25把酒當歌
03.55不朽的名作大結局
04.50ATV每日一歌
05.00亞洲政策組——港人不能治港？
05.30ATV粵曲會知音：林家聲戲寶承傳系列

亞視國際台

06.00Music 120
07.00新聞早點——中國新聞報道
07.30文化報道
08.00奇風異俗
09.00奇幻百寶箱
09.30The Wiggles Show!
10.00中央電視台新聞——直播：綜合新聞
10.30文化報道
11.00綜合新聞
11.30看中國
12.00自然
12.30中國新聞報道
12.50投資中國特別版
13.00Music 120
15.00我係阿發仔
15.30奇幻尋寶記
16.00湯馬仕小火車
17.00動物大百科
17.30普通話新聞
17.48經濟快訊
17.55天氣報告
18.00中國新聞報道
18.25東方
18.55脈搏
19.25財經匯報
19.30新聞及天氣報告
20.00廣東黃金海岸遊
20.30維也納交響樂新年音樂會2014
23.00夜間新聞
23.20贏在起跑線
00.20中國新聞報道
00.50廣東黃金海岸遊
01.20萬中無一
01.50企業新領域
02.20西藏並不神秘
02.50Music 120
05.30Music 120

娛樂

06.40再造人之戀
08.35夏日麼麼茶
10.15金雞2
12.05愛的麵包魂
14.00王的盛宴
16.00玻璃之城
17.55新警察故事
20.00提防老千
21.30結婚那件事之後
23.15我的機器人女友
01.20玻璃樽
03.25六樓後座
05.10孩子不壞

鳳凰衛視中文台

06.00石評大財經
06.25全媒體全時空
06.55騰飛中國
07.00鳳凰早班車
08.55大外交新思維
09.00鳳凰大視野
09.35地球宣言
09.40鳳凰全球連線
10.05世紀大講堂
10.50名士風流
10.55時事開講
11.20健康新概念
11.25石評大財經
11.55大外交新思維
12.00鳳凰午間特快
12.25鳳凰氣象站
12.30有報天天讀
12.55今日視點
13.00鏘鏘三人行
13.25騰飛中國
13.30鳳凰焦點關注
13.50文明啓示錄
13.55娛樂大風暴
14.15相對論
14.35全媒體全時空
15.00資訊快遞
15.30金曲點播
15.35名言啓示錄
15.40社會能見度
16.15世界看中國
16.20鳳凰大視野
17.00大外交新思維
17.05金曲點播
17.10開卷八分鐘
17.20心相隨
17.25有報天天讀
17.55健康新概念
18.00娛樂大風暴
18.20文明啓示錄
18.25全媒體全時空
19.00車元素Ⅱ
19.20地球宣言
19.25魯湘面面觀
19.50今日視點
19.55與夢想同行
20.00鳳凰大視野
20.30騰飛中國
20.35鳳凰焦點關注
20.55名言啓示錄
21.00時事直通車
22.00財經正前方
22.30心相隨
22.35鳳凰全球連線
22.57名士風流
23.00時事開講
23.25世界看中國
23.30鏘鏘三人行
23.55文明啓示錄
00.00鳳凰子夜快車
00.30時事辯論會
00.55與夢想同行
01.00開卷八分鐘
01.10金曲點播
01.15世紀大講堂
02.10名士風流
02.15車元素Ⅱ
02.35金曲點播
02.40世界看中國
02.45有報天天讀
03.10心相隨
03.15財經正前方
03.50名言啓示錄
03.55鳳凰焦點關注
04.20健康新概念
04.25金曲點播
04.30鳳凰全球連線
05.00時事開講
05.25鏘鏘三人行

有線電視

電影一台

08.05聽風者
10.30呆佬拜壽
12.35流氓醫生
14.35戇爸的禮物
17.10黑白道
18.55這個阿爸眞爆炸
21.00夕陽天使
23.15精武家庭
01.20聊齋艷譚續集
02.45PTU

驚慄電影台

08.35兩個月亮
10.15熱血青年
11.55鬼迷心竅
13.50孤立者
15.45捉鬼隊第8季
16.40熱血青年
18.20兩個月亮
20.00捉鬼隊第8季
20.55Ouija
23.00窒息
00.40捉鬼隊第8季
01.35狂蟒之災
03.10哥斯拉

高清娛樂台

08.00人人住得好
09.00娛樂新聞
09.30今日觀點Ladies' night
10.00搵食行遠D
10.30主君的太陽
11.30我來自八大派
12.00娛樂新聞
12.30空間大改造4
13.30魔鏡我最靚
14.30今日觀點Ladies' night
15.00娛樂新聞
15.30主君的太陽
16.30我來自八大派
17.00戀戀東瀛——溫泉篇
17.30搵食行遠D
18.00空間大改造4
19.00娛樂新聞
19.30異能者聯盟
20.00娛樂新聞
20.30今日觀點Phone聲四起
21.00娛樂新聞
21.30食德好・潮食男女大派對
22.30主君的太陽
23.30異能者聯盟
00.00午夜娛樂新聞
00.30今日觀點Phone聲四起
01.00阿根廷・遊蹤
01.30食德好・潮食男女大派對
02.30主君的太陽
03.30國色天香

體育台

08.30世界羽毛球錦標賽
09.30世界游泳錦標賽／體育王
11.00世界拉丁舞錦標賽
12.00世界女子網球巡迴賽——深圳公開賽——準決賽
16.00世界羽毛球錦標賽
17.00我們的運動場——捉夢篇
17.30世界杯體操賽——奧西耶克站
19.00世界標準舞錦標賽
20.00世界女子網球巡迴賽——深圳公開賽——準決賽
22.00體育王
22.30世界杯體操賽——奧西耶克站
00.00體育王
00.30我們的運動場——格鬥王
01.00世界女子網球巡迴賽——深圳公開賽——準決賽

Discovery

08.00監獄生活
09.00南美洲金礦的賭注
10.00謀殺的理由第3季
11.00白令海大吸金
12.00生活科技大解密第9季
12.30製造的原理第18季
13.00海上搏鮪魚
14.00監獄生活
15.00南美洲金礦的賭注
16.00謀殺的理由第3季
17.00白令海大吸金
18.00生活科技大解密第9季
18.30製造的原理第18季
19.00河中巨怪
20.00製造的原理第19季
20.30生活科技大解密第10季
21.00流言終結者第5季
22.00知人知面不知心
23.00桃色殺機第2季
00.00選美皇后命案
01.00流言終結者第5季
02.00知人知面不知心
03.00桃色殺機第2季

FOX Movies Premium

07.00關鍵追擊
08.45哈比人：不思議之旅
11.35絕世天劫
14.05國土安全——第3季
14.50黑手遮天——第1季
15.40明日之後
17.50新特警判官
19.25緋聞教主
21.00龍捲風暴
23.05世紀末光煞
00.35天間叛徒
02.20普羅米修斯
04.30小刀會

救火英雄

導演：郭子健
演員：謝霆鋒、余文樂、任達華
片長：1小時56分

IIA

故事簡介：平安夜，消防局裡的救火隊員各懷心事。危機來臨，電站爆炸大火，有一群人被困火海。消防員步進伸手不見五指的環境，對抗致命濃煙來襲，既要救人，又要面對手足鬥爭，究竟是「一命換一命，救一個算一個」？還是「遵守指令」，以大局爲重？

上映戲院
JP銅鑼灣
百老匯數碼港
新寶
嘉禾港威
豪華
MCL將軍澳

發夢王大歷險

導演：賓史迪拿
演員：賓史迪拿、辛潘
片長：1小時54分

IIA

故事簡介：華特米堤愛發白日夢，而在現實中，他只是辦公室的小職員，內外交困。直至身心再容忍不了，華特決定踏出第一步，不理後果跑去機場買下往北極圈格陵蘭的機票，展開環遊世界的征途！

上映戲院
PALACE ifc
UA太古城
百老匯The One
MCL德福
海運
嘉禾荃新天地

喜愛夜蒲3

導演：錢國偉
演員：雨僑、許亦妮、林德信
片長：1小時33分

IIB

故事簡介：Jolie頻頻換畫，卻不肯正經拍拖。夜場經理Jacky已有同居女友Jeana，但2人的感情平淡如水，Jacky因Jolie酷似前女友，對她產生好感。另一邊廂，Jeana妒忌Sara找到筍盤阿信，多次藉機接近阿信，大獻殷勤……

上映戲院
MCL康怡
Cine Times
淘大影藝
新寶
旺角百老匯
嘉禾荃新天地