風俗的盛與衰

陳天權

與你同遊

過去十年觀看香港風俗，我發覺鄉村或團體舉辦的活動，普遍出現青黃不接的情況，尤其是人丁較少的鄉村或團體，要找年輕人接手頗爲困難。老一代退出後，儘管有年輕力壯的人頂上，也因爲從沒有跟隨長輩學習，不明白某些習俗的背後意義，導致所做的程序儀式變質或簡化。

隨着農業式微，現今的村民主要在市區工作，對所居的鄉村缺乏歸屬感，因此大都不願意爲村中事務勞碌。有些鄉村會按原居民家庭編排輪值表，每年由戶主輪流負責是年的風俗籌辦工作，以確保有足夠人手應付。即使如此也有人缺席，或要請其他人代替，可見村民對鄉村風俗的重視程度大不如前。

但另一方面，爲自身求福的風氣近年卻大行其道，如新年拜黃大仙、拜車公、攝太歲、觀音借庫及打小人等，在媒體廣泛報道下，不同年齡和階層的人趨之若鶩，無論城市或鄉村居民都樂於投入這股潮流。現今社會講求個人利益，祈福轉運的風俗特別受到追捧，許多平時不拜神、不燒香的人也參與其中。

鄉村居民出錢出力舉行風俗活動，除了繼承過往傳統，祈求風調雨順和四季平安外，也爲了凸顯自己是村中的一分子，以取得大衆認同。但今天鄉村的凝聚力已走下坡，年輕一代不熟悉風俗的來龍去脈，甚至產生抗拒。他們寧願到廟宇或教會敬拜，也不參與自己鄉村的風俗活動。

上水松柏塱的扒船風俗只有年紀較大的人參與

羅馬十一時

張泠

鏡屋

說起上世紀四十年代風靡一時的「意大利新現實主義電影」，美國的電影史課堂經常討論的是羅伯托·羅西里尼導演的《羅馬，不設防的城市》（一九四五）與《德意志零年》（一九四八）。前者講述意大利抵抗組織與德國納粹的抗爭；後者探究戰後德國艱難情形令兒童也面臨墮落與困境走投無路。滿眼斷壁殘垣，觸目驚心。歷史的即時性。另一位巨匠維托里奧·德·西卡的《擦鞋童》（一九四六）、《偷自行車的人》（一九四八）與《溫別爾托·D》（一九五二）也道盡戰後意大利人們在失業叢生、貧困冷酷的社會中掙扎的悲涼無奈。

而電影的傳播與命運也是弔詭之事，比如在美國通常被忽略的另一位意大利新現實主義導演朱塞佩·德·桑蒂斯（部分也因他堅決的共產黨人身份而被「冷戰」時期的歐美世界有意無意遺忘，後來去南斯拉夫拍片，曾任莫斯科電影節評委）。他學文學與哲學，任電影記者時深受著名編劇、導演柴伐蒂尼「實景拍攝、使用非職業演員」來更眞實表現世界的「新現實主義」風格影響，始終關注工農階層狀況，《艱辛的米》（一九四九）和《羅馬十一時》（一九五二）爲重要作品。

後者根據眞實事件改編：一個招打字員的工作引來兩、三百位姑娘應聘，擠在樓梯等待導致倒塌，多人受傷，有人死亡。此片人物衆多，性格背景各異，對社會不公和貧困狀況「群像式」描述筆墨濃淡有致，精到有力。這部電影被引入蘇聯，從蘇聯引入社會主義中國，故現存的中文配音版本殘餘的意大利語和俄語與中文並存。中國著名導演謝晉則看了數十遍，寫了百多頁觀影筆記。

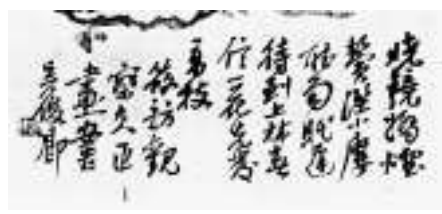
嫩寒春晚 空裡疏香

李英豪

閒情性

自古以來，我國歷代文人雅士多數喜歡賞梅、題詩詠梅或畫梅；也有不少人收藏畫梅精品。唐代詩畫俱絕的王維，遠適異鄉，也仍惦念「來日綺窗前，寒梅著花未？」華光道人畫梅如破蕊吐艷；宋代黃庭堅（山谷道人）也不禁稱譽「如嫩寒春晚行孤山水邊籬落間，但欠香耳」。

有不少名家喜歡自題梅花圖，例如清代揚州八怪之一的汪士愼，畢生清貧，但酷嗜茶外，性愛梅花；晚年病瞎，仍念念不忘梅花格高韻勝的形態和「冷香疑到骨」的暗香。他一生亦「欲與寒梅友，還同野鶴行。自憐閒處老，安用占浮名。」猶記得他幾幅梅花圖軸代表作，亦自題詩句，像其中兩幀，分別題詩：「山院栽梅一兩行，畫空疏影滿衣裳。冰蕚化水月添白，一日東風一日香。」（《空裡疏香》圖軸）「駐馬清流香氣吹，東風漸近落花時；可憐躑躅關山客，才見江南第一枝。」



晚清詩、書、畫、印四絕的吳昌碩，雖然不是專長畫梅，但所作梅花小品和畫軸，書畫俱富獨特韻味。像**附圖**，乃以行草自題梅花圖（局部），筆力老辣，凝煉遒勁，卻甚有氣度，散發靈秀之美；字如梅幹，尤見骨力；亦如梅瓣，形神兼備。難怪不少收藏家對吳昌碩的自題花卉圖，愛不釋手。

均衡保暖

慕秋

紅塵記事

氣溫跌至十度以下，港人便覺無法承受，「着多些衫」是共識，但怎樣穿禦寒衣服？總覺北方人比南方人要高明許多。我們在北京生活時，一年有半年穿秋褲加毛褲，上身則是毛衣加大衣。從頭到腳全身均衡保暖是必須的，有時見到港人上身穿羽絨皮草，下身穿單褲或絲襪短裙，凍得縮頭縮腦。香港孩子的冬季校服也常是顧上不顧下，冷風細雨中，一條運動褲顯然不夠，穿旗袍校裙者更是冷得打顫。

春節期間在北海道旅行，見當地人的保暖工夫做得很好，一般都是穿厚褲及長大衣，帽子圍巾更是必備。所有便利店都售賣禦寒、防滑、防水用品，極之方便。

我們出發前也用了很長時間準備寒衣，在columbia買的內衣，一層薄布，但室外保暖功效不俗，其原理是擋風及密不透氣。最近看到有關新聞，指內地名主持撒貝寧身穿西裝，登上居庸關烽火台錄製節目，零下十度寒風中，凍得舌頭僵硬話都說不利落，如果他貼身穿套此種保暖衣，可能沒這麼痛苦。

雪褲、羽絨褸、手套、帽子、圍巾、厚襪、防水暖靴、保暖貼、雪鏡，以及保溫水壺、特製背囊等，都是在香港準備齊全才出發，最暖的雪靴可以抵擋零下四十五度的寒冷。所以，在北海道並沒覺得太冷，反而回到香港，撞正冷空氣南下，感覺比較難捱，細究原因，是沒有繼續保持身體的均衡保暖。

堅果保健 貴在堅持

思健

佳節已過，用來招待客人的新年零食瓜子、花生、開心果等尚有留存。因很多人認爲這類食物含油脂量很高，不適宜在過年後再經常食用，於是把它們裝在食品袋後封罐。常見的情形是，待大掃除時才發現被久存的堅果已有油蒿味，不可再食用了。

其實，何不可以藉此機會，養成少量、常吃堅果的習慣，堅持堅果保健，待消費完新年留存堅果後，相信已有獲益。

堅果類食品現已被有關養生專家稱爲抗衰老的保健食品，建議每日都能適量攝取。筆者曾在本專欄撰寫過種子類「能量食物」，堅果類食品百分百地來自於植物種籽。一粒種籽包含着植物最精華的部分，保存着該植物全部生命資訊的編碼，有足夠的營養和能量保證該物種的生長和繁殖。

醫學與養生

不僅如此，堅果中的油脂並非油膩，它大多屬於單元不飽和脂肪酸，有利於提高血中好膽固醇，降低體內壞的膽固醇及具有降血脂功效，可預防心腦血管疾病的發生。如核桃，經研究證實每天吃幾顆核桃仁，堅持一個月就會見效。

有些堅果尚可取代保健食品起輔助治療作用，如開心果含鉀量豐富可降血壓；杏仁富含鎂，對血糖具有調節作用；南瓜子含鋅量高，據美國醫學家研究，如每天食用五十克左右的南瓜子，還可治療前列腺肥大及預防前列腺癌的作用呢。

大勢至·金剛手（下）

陳煒舜

星光心影

大勢至在藏區密號持輪金剛，又名金剛手菩薩（Vajrapani），是密宗的起源。文殊、觀音與金剛手鼎足而三，合稱「三族旌尊」，分別代表智、仁、勇。一說金剛手菩薩爲毗盧遮那佛入普賢三昧而生，與普賢菩薩同體異名。金剛手菩薩一手持鈴，一手持金剛杵，象徵菩提心堅固不壞。而其制服諸魔外道的憤怒相，則爲一面三臂三目，身黑藍色，頭戴五股骷髏冠，鬚髮上揚如火，獠牙外露，安住於般若烈焰。藏俗以岡底斯山主峰乃大地中央，號稱香巴拉（Shambhala，一名香格里拉），爲一片極樂國土。國主月賢王是金剛手菩薩的化身，從釋迦牟尼處習得《時輪金剛經》，並在其國廣爲傳播。據說三千年後，月賢王的後代將率領香格里拉軍隊來到閻浮世界，在恆河之濱展開聖戰，降妖伏魔。如此看來，月賢王作爲佛弟子和軍事領袖的形象似乎與大勢至一名更相契合。

隨着香巴拉故事的風行，皈依藏密的蒙古人也將之納入了本民族的敘事傳統中。如《十善福經白史》即謂鐵木眞王子（成吉思汗）是金剛手化身，後世蒙古人更相信元代列帝及北元以降諸可汗皆爲金剛手或普賢菩薩轉世。爲蒙古、爲成吉思汗而戰，就是爲香巴拉而戰；縱然馬革裹屍，死後卻可往生爲香巴拉勇士。甚至一九二一年的蒙古共產革命，都借用了《時輪金剛經》之說。無獨有偶，民初高僧印光法師也被視作大勢至轉世，弘一法師曾稱許他「弘揚淨土，密護諸宗，明昌佛法，潛挽世風」。印光法師與蒙古諸汗之迥異，也許正顯示了大勢至菩薩在中土和蒙藏的應機說法吧。

（宗教神話隨筆之十二）

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／新聞提要
11.35 交易現場
11.45 戀愛季節
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 交易現場
14.45 高朋滿座
15.50 閃電十一人Ⅱ／交易現場
16.20 放學ICU
17.20 星夢學園
17.50 財經新聞
17.55 東西宮略／新聞檔案
18.30 新聞報道
18.55 天氣報告
19.00 廠出新天地
19.30 東張西望
19.55 2014索契冬季奧運會——今日焦點
20.00 愛・回家
20.30 守業者
21.30 食爲奴／2014索契冬季奧運會——黃金快遞
22.30 區區有運行
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
00.05 2014索契冬季奧運會——賽事全接觸
01.05 宣傳易
01.15 今日VIP
01.45 東張西望
02.10 無間音樂
03.10 粵語長片：小白金龍
05.00 民間傳奇——殺狗記（下）

無線明珠台

06.00 金融概要
07.30 NBC世界新聞
08.00 2014索契冬季奧運會——早晨戰報
09.00 教育電視
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
12.00 CCTV 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 睡衣寶寶
16.30 叢林小戰士
17.00 功夫熊貓之至尊傳奇Ⅱ
17.30 我的志願101
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／普通話新聞檔案
18.25 財經消息
18.35 鐵騎英倫風味
19.30 新聞報道
19.50 天氣報告
19.55 瞬間看地球
20.00 英廚搵食圖
20.30 2014索契冬季奧運會——黃金戰報
21.30 生活與建築
22.35 BLAN環球金融速遞
22.40 芝加哥烈火群英
23.35 財經速遞
23.40 晚間新聞
23.55 瞬間看地球／浪琴表香港馬術大師賽2014——良駒薈萃
00.00 心計Ⅳ
00.55 六十分鐘時事雜誌
01.30 音樂之都
02.00 2014索契冬季奧運會——黃金戰報
02.50 生活與建築
03.40 英廚搵食圖
04.05 寰宇體壇
05.00 台灣無線衛星電視台新聞
05.30 中國新聞

15.00 潮生活
15.15 型格瘋
15.50 世界正美麗
16.45 食勻全世界
17.15 清潭洞111
17.45 潮生活
17.55 每日媽媽
18.25 K-ON!!輕音少女
19.00 娛樂新聞報道
19.30 幸福選擇題
20.30 80後環遊世界
21.30 飲食男女
22.00 清潭洞111
22.30 想念你
23.30 Big Boys Club
00.00 熱血自由式
00.30 哥德偵探
01.00 CITY HUNTER
02.00 型格瘋
02.35 80後環遊世界
03.30 飲食男女
04.00 想念你

亞視本港台

06.00 把酒當歌
06.30 亞洲早晨
08.35 ATV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
10.45 iFit@tv
10.50 ATV每日一歌
11.00 少年英雄方世玉
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
14.25 iFit@tv
14.30 把酒當歌
15.00 左右紅藍綠
15.05 影城大亨
16.00 通識小學堂
16.30 獸旋戰鬥
17.00 冒險王比特EX
17.30 香江怒看／當年今日
18.00 新聞
18.35 ATV焦點
18.45 經濟快訊
18.50 體育快訊
18.55 天氣報告
19.00 好想藝術
19.30 亞洲政策組——港人不能治港？
20.00 星動亞洲
21.00 粉紅色唇膏
22.00 國際財經視野／當年今日
22.30 夜間新聞
22.55 ATV焦點
23.10 把酒當歌
23.40 ATV每日一歌
23.50 賽後你點睇
01.00 亞洲政策組——港人不能治港？
01.30 星動亞洲
02.30 ATV每日一歌
02.45 國際財經視野
03.15 把酒當歌
03.45 粉紅色唇膏
04.45 ATV每日一歌
05.00 亞洲政策組——港人不能治港？
05.30 ATV粵曲會知音

亞視國際台

06.00 Music 120
07.00 新聞早點——中國新聞報道
07.30 文化報道
08.00 「愛」的設計
09.00 瘋狂馬特
09.30 The Wiggles
10.00 中央電視台新聞——綜合新聞
10.30 文化報道
11.00 綜合新聞
11.30 旅遊指南
12.00 自然
12.30 中國新聞報道
12.50 Music 120
15.00 教育電視
16.00 我係阿發仔
16.30 恐龍仔班尼
17.00 歷史知多D
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 新財富
18.55 中國故事
19.25 財經匯報
19.30 新聞及天氣報告
20.00 賽馬直擊
23.05 夜間新聞
23.25 時事縱橫
23.50 時事內幕追擊
00.20 中國新聞報道
00.50 他鄉尋根十五情獻：尋找他鄉的故事
01.20 焦點報告
01.50 贏在起跑線
02.50 Music 120

07.30 超級學校霸王
09.10 金枝玉葉2
11.00 花田囍事2010
12.40 奪命金
14.30 囡囡
15.55 夏日麼麼茶
17.35 保持通話
19.30 新兵正傳2
21.30 撲克王
23.40 女朋友・男朋友
01.25 神探
03.00 獵艷
04.30 出水芙蓉

鳳凰衛視中文台

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 魯豫有約：說出你的故事
10.50 名士風流
10.55 時事開講
11.20 健康新概念
11.25 鳳凰觀天下
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 完全時尚手冊
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 鳳凰衝擊播
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 完全時尚手冊
19.20 地球宣言
19.25 鳳凰觀天下
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 鳳凰衝擊播
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 魯豫有約：說出你的故事
02.10 名士風流
02.15 完全時尚手冊
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 鳳凰衝擊播
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

08.50 東成西就
10.55 家有囍事
12.55 大事件
14.45 表姐你好嘢Ⅱ
16.45 分手說愛你
19.05 瘦身
21.00 吉星拱照
22.50 囡囡
00.15 古惑仔3之隻手遮天
02.15 富貴黃金屋
04.00 金玉滿堂

驚慄電影台

08.20 富江——重生
10.15 美色殺人狂2
11.55 五月魔女
13.35 哥斯拉
15.30 全球鬧鬼事件簿第8季
16.25 美色殺人狂2
18.05 富江——重生
20.00 全球鬧鬼事件簿第8季
21.00 奪命狂呼
23.00 案山子
00.35 全球鬧鬼事件簿第8季
01.30 網路妖姬
03.05 洋槐

高清娛樂台

08.00 馬年人人行好運
09.00 娛樂新聞
09.30 今日觀點孖人show
10.00 全日周圍Look
10.30 Mr.眞搞「野」
11.30 台灣美食團
12.00 娛樂新聞
12.30 葛民輝High High人生
13.00 馬年人人行好運
14.00 台灣美食團
14.30 今日觀點孖人show
15.00 娛樂新聞
15.30 7條事業線・食腦任務
16.30 台灣美食團
17.00 全日周圍Look
17.30 葛民輝High High人生
18.00 赤腳韓星大挑戰
19.00 娛樂新聞
19.30 孖妹韓國行2
20.00 娛樂新聞
20.30 今日觀點巴打同學會
21.00 娛樂新聞
21.30 赤腳韓星大挑戰
22.30 爲食情報局
23.00 孖妹韓國行2
23.30 今日觀點巴打同學會
00.00 午夜娛樂新聞
00.30 爲食情報局
01.00 孖妹韓國行2
01.30 赤腳韓星大挑戰
02.30 今日觀點巴打同學會
03.00 孖妹韓國行2
03.30 爲食情報局

體育台

08.00 世界桌球冠軍杯
10.00 體育王
10.30 中國職業籃球聯賽——季後賽（33）
12.30 體育王
13.00 世界桌球冠軍杯
15.00 體育王
15.15 中國職業籃球聯賽——季後賽（33）
17.15 世界桌球冠軍杯
19.15 中國職業籃球聯賽——季後賽（34）
21.30 我們的運動場——捉夢篇
22.00 體育王
22.30 世界桌球冠軍杯
00.30 體育王
01.00 中國職業籃球聯賽——季後賽（34）
03.00 體育王

Discovery

08.00 網路影片大解碼第2季
09.00 隻身在荒島
10.00 幹盡苦差事第6季
11.00 幹盡苦差事第5季
12.00 生活科技大解密Ⅴ
12.30 製造的原理第13季
13.00 倉儲挖寶王第4季
13.30 倉儲挖寶王第3季
14.00 網路影片大解碼第2季
15.00 隻身在荒島
16.00 幹盡苦差事第6季
17.00 幹盡苦差事第5季
18.00 生活科技大解密Ⅴ
18.30 製造的原理第13季
19.00 漁人的搏鬥第7季
20.00 美國挖寶人
20.30 超猛機器王
21.00 鐵血雄兵
22.00 阿拉斯加淘金女郎
23.00 機械科技兄弟檔
00.00 美國挖寶人
00.30 超猛機器王
01.00 鐵血雄兵
02.00 阿拉斯加淘金女郎
03.00 機械科技兄弟檔

FOX Movies Premium

06.20 陰屍路——第4季S4
07.15 林肯
09.45 控告凱西安東尼
11.15 加勒比海盜：決戰魔盜王
13.45 屎波快閃隊
15.20 警戰實錄
17.10 鐵甲奇俠3
19.20 最高裁決
21.00 阿森一族大電影
22.30 重彈頭
00.05 紫光元素
01.35 證據
03.10 社交網絡

華爾街狼人

導演：馬田史高西斯
演員：里安納度狄卡比奧、馬修麥康納希
片長：3小時

故事簡介：眞人眞事改編。外號「華爾街之狼」的佐頓貝福由正直的華爾街初哥，搖身一變成爲叱咤一時的股票推手和新股認購獵人。26歲的他迷失在紙醉金迷的世界，因而捲入詐騙和洗黑錢的魔鬼交易中，泥足深陷難以自拔……

III

上映戲院
皇室
AMC Pacific Place
UA朗豪坊
嘉禾港威
淘大影藝
MCL將軍澳

騙海豪情

導演：大衛奧羅素
演員：基斯頓比爾、愛美雅當絲
片長：2小時18分

故事簡介：職業騙徒艾榮與脫衣舞孃薛妮爲雌雄騙徒，2人終被FBI探員利查捉個正着，後者要2人用精湛騙術協助他緝拿貪官污吏，便可放他們一馬。3人遂聯手布局，展開一個既危險又令人欲罷不能的驚天大騙局。

IIB

上映戲院
PALACE ifc
AMC Pacific Place
UA朗豪坊
百老匯電影中心
MCL德福
Star Cinema

鐵甲威龍

導演：José Padilha
演員：祖爾堅拿文、加利奧文
片長：1小時57分

故事簡介：2028年，盡責的警察Alex Murphy不幸於一次行動中身受重傷。爲保其性命，有關方面決定將他改造成半人半機械的超級警察「鐵甲威龍」。與此同時，Alex必須面對許多從未遇過的問題……

IIB

上映戲院
JP銅鑼灣
UA太古城
PALACE apm
海運
嘉禾港威
凱都