保良局博物館

陳天權

與你同遊

保良局於一八七八年成立，目的是拯救被拐婦孺，保赤安良。初期主要肩負教養責任和調解家庭糾紛，戰後擴及社會福利、教育事業和文化康樂等服務。位於銅鑼灣保良局主樓地下的歷史博物館，正可讓人回顧該局百多年來為社會所作的貢獻。

跟東華三院文物館一樣，保良局歷史博物館亦免費對外開放，可是到來參觀的市民不多，或許一般人不知道保良局內設有這樣的博物館。館內分三間展廳，第一間展出歷史文獻，例如一八九一年的《誌事錄》，刊載有關東華醫院讓地予保良局興建局址的會議記錄。

第二間展廳介紹保良局的發展歷程，包括局址沿革、興學育才和援溺扶危等歷史。較特別的展品是八個於一八八六年由政府頒授予保良局總理的身份證明牌，牌上寫了總理名字，昔日將牌子掛在身上便有權搜查拐匪。

第三間是常設展廳，介紹重要的文物和檔案。最悠久的是一份於光緒四年（一八七八年）手抄的文獻，記載東莞縣駐港客商盧禮屏、馮明珊、施笙階、謝達盛等四人上書港督軒尼詩，請准集資懸賞，緝拿拐帶婦孺之匪徒。還有日本賞勳局於明治三十一年（一八九八年）頒贈的銀碟和獎狀，以嘉許保良局協助收容及遣回四十多名被拐或私逃到港的日本女子。香港淪陷時期日軍曾到保良局視察，當他們目睹此獎狀和紀念品時亦不禁肅然起敬。

保良局歷史博物館展出罕見的文物檔案

帶孩子外遊

紫儒

赤子情真

復活節假期一家人去了澳洲自駕遊，家中有一個三歲多的孩子，原本認為她這麼年紀小已經可以乘飛機往外國享受假期，整個行程必然玩得不亦樂乎，更會對疼錫自己的父母報以感激之情。誰料到，興奮雀躍的表現只限離港上機前的一個多小時。

首先，耗花八個多小時於狹窄的機位休息已經令她難以安寐，故行程的首兩天便由於疲累而引發不少情緒問題，如無故大哭、又經常木無表情，以及「慢三怕」等……。作為大人也因為她的反應感到旅程多了勞累、內疚以及感到掃興等等。

此外，滿以為去動物園看那些澳洲特有的珍禽異獸，這孩子一定會回心轉意，不再「自閉」，誰不知她不是叫着玩公園裡的搖搖板和滑梯，就是在手推車上呼呼大睡，對那些難得一見的動物只顯示有限的興趣（但明明之前在家中與她看野生動物的影片時，她還表現得蠻有興趣呢！）。

這次難忘的第一次令我體會到父母考慮周詳的安排確實未必適合自己的孩子。除了年齡關係外，孩子對這些安排是否感興趣也是非常重要。但如何知道孩子真正興趣，可能真的要從錯誤中汲取教訓，才能確實地體會呀！

不受羈紲有古氣

李英豪

閒性閒情

收藏或觀賞清代金農（金冬心）書畫者，大多數着眼於他的山水、梅、竹石、人物、花果等題材，而忽略他同時是畫馬高手。

金農是「揚州八怪」之一，與當時另一怪鄭板橋縱橫錯落的「六分半書」，堪稱「雙絕」。他雖然博學多才、涉筆古拙，其實五十歲才開始繪畫創作。他常自謙「師自某人」，但畫竹、畫梅、畫馬等皆自創一格，與別不同。

例如**附圖**，是他畫馬代表作之一，乃《八駿圖》的其中一匹駿驥；配合上方題字，另有一番韻趣。他直言「予摹唐人畫馬，皆畫西域大宛國種，用筆雄駿，別開生面；而圉夫冰雪在鬚，寒磔之態，亦復骯髒，朔飆怒號，展軸看之，恍然置身古骨刺之地也」。筆者三番四次細味其筆下貌似「笨拙」的神駿；亦有同感。金農畫馬，雖說「偶然圖之」，不過是現實遭遇逆境時有感而發。他曾周遊四方，終無遇上真賞者，鬱鬱不得志，潦倒窮途；遂借畫馬以抒情，自覺「蒼蒼涼涼，有顧影酸嘶自憐之態」，感嘆「世無伯樂，即遇其人，亦云暮矣！吾不欲求知於風塵漠野之間也」（見冬心畫馬題記）。其實，金農所畫的神駿，乃寫其不受羈紲，慘澹中有古氣。

不會花錢

慕秋

紅塵記事

這家位於錦田市的洗衣舖，乾洗一件短皮褸收費一百八十元，比市區雖便宜近百元，但我仍覺收費貴，因為這裡的街舖一般都是自置物業，即便是租來的，租金也貴不到哪裡去。老闆娘反駁說：「這舖沒有地契，是阿公留下的，不能買賣，我是租來用，租金也不便宜。」

後來了解到，類似舖頭還真是太太公留下的，屬公產，收入統一管理，每月向男丁派五、六千元，家族有共識，肥水不流外姓田，女孩不獲派錢。

香港村屋中隱藏着不少有錢人。去理髮店，店主阿儀講了件剛發生的趣事給我聽：女傭推一位坐輪椅的婆婆來電髮，阿儀告訴她收費二百八十元，她說付不起，阿儀降到二百五、二百、一百五，一直講價，阿儀有心不做這單生意，問她到底多少才行，婆婆說一百一。阿儀看婆婆挺貧寒的樣子，又是個殘廢，心說怪可憐的人就當做一回善事，幫一個不認識的街坊吧！即便她不付錢，今天也不能讓她這樣出門。

電完髮，婆婆拉開上衣的拉鏈口袋，拿出一疊百元鈔抽了一張，又從褲袋掏出一疊百元鈔，想找張十元的，阿儀看得呆了，婆婆不是沒錢呀！為什麼這樣孤寒？

事後，她聽人說起，才知婆婆很有家底，她老公單是一個舖租就月收三十萬，她兒子也有本事，又很孝順她，所以她口袋裡永遠裝滿一疊疊的百元鈔。問題是老人家窮慣了，不會花錢。

鍛煉平衡力

思健

醫學與養生

一個人的平衡能力在二十五歲左右達到頂點，隨着年老和身體機能的衰退，平衡能力下降，有可能會發生「不慎」跌倒的情形。要指出的是，很多老人跌倒骨折，癱瘓在床，甚至留下「臨終一跌」的遺恨，並非因老人的不慎，而是出於力不從心的結果。平衡能力是要靠視力、「耳水」、肌肉、關節及神經系統等多種機制相互協調，方能維持。

不過，平衡能力的下降也不完全與年齡的增加成反比，平衡力可以通過經常性的鍛煉得以穩定，減低其下降的速率。平衡力好的老人，走起路來步態平穩，不左右晃動，身體協調性和反應能力都強，不輕易言「跌」。

鍛煉平衡力的方法很多，有興趣的中老年朋友可從簡到難量力而行。

簡單：步行。每天堅持行走半小時以上，步行是一項最基本的平衡練習，通過由慢到快及由快到慢的行走，可以提高人的平衡能力、靈敏度、協調性和自信心；赤腳走卵石。輕微高低不平的圓石粒可刺激腳底穴位，鍛煉和考驗人體的平衡反應。

中難：閉目「金雞獨立」。單腳站立，左右交換，逐漸增加站穩的時間。這裡強調的是閉眼練習才見效，因如此才能通過調動大腦神經來對平衡進行調節。

較難：倒走。盡量保持直行，不過要留意安全；學打太極拳。此運動對全面的平衡訓練，效果最為明顯。

趙太祖師·宋皇臺（下）

陳煒舜

星光心影

傳統戲劇中，太祖的臉譜為紅整臉、黑白兩色眉。紅臉謂其血性忠勇，白眉暗示其欺人孤兒寡婦而黃袍加身。不過，香港羅山派拳館的趙太祖師塑像則首戴幞頭、手持長棍，方面大耳、日角鳳目，顯然參考過故宮所藏太祖御容。個人認為，太祖秉性寬厚，禮遇故主，優待功臣，不殺文士，私德遠視唐太宗為佳。太宗自玄武門事變逆取順守，政績斐然，是個成功的馬基雅維利主義者。而宋太祖欲以儒教文質彬彬、不嗜殺人的理念而王天下，惜逢藩鎮割據之餘、外夷勃興之際；宋朝雖無法成為軍事強國，但在文化、思想、學術上卻達到高峰，至今令人艷稱。若云太祖「稍遜風騷」，豈盡然哉！

年幼時前往宋皇臺附近的海心廟觀覽魚尾石，有老人相告，此石乃當年幼帝躲雨處。轉眼近三十年，知此掌故者不曉如今尚有幾人？我一直以為，可將宋皇臺公園發展成趙宋文化博物館，重現歷史真相，蒐集口傳記憶，展示在地文化。（太祖九泉有知，也許樂見後人在館內論其文治，多於在廟前習其武功。）然而，連海洋公園都要打造「宋城」時，宋皇臺公園卻鄰以球場、蒙以車塵，古意蕩然。赤鱲角機場建成，有云當局計劃將宋皇臺遷回原址。「恢復」舊貌，縱乃萬不得以，倒也頗勝於無。否則文化最鼎盛的王朝，終結於一度號稱「文化沙漠」之處，不啻歷史老人開的一個有趣的玩笑。

（宗教神話隨筆之四十六）

無線翡翠台

06.00寶石寵物Ⅱ
06.25瞬間看地球
06.30香港早晨及財經檔案
07.55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包青天之開封奇案
11.30宣傳易及新聞提要
11.35交易現場
11.45巴不得媽媽…
12.40宣傳易
12.45交易現場
13.00午間新聞
13.15瞬間看地球及財經檔案
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爆丸Ⅲ及交易現場
16.20放學ICU
17.20向銀河開球
17.50財經新聞
17.55肥田囍事及新聞檔案
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・回家及西遊記・講呢啲
20.30西遊記
21.30女人俱樂部
22.30食平DD
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烈火雄心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：荒唐鏡五鬥陳夢吉
04.55民間傳奇——碧玉簪

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環保小先鋒
16.30外星小戰隊
17.00少年勇將之宇宙激戰
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財經消息及32強完全檔案
18.35高爾夫球雜誌
19.00極品酒店嘆世界
19.25 32強完全檔案
19.30新聞報道
19.50天氣報告
19.55瞬間看地球
20.00名畫共賞
20.30我要做廚神Ⅲ
21.25環球趣事及32強完全檔案
21.30周五星級影院：寫出友共鳴
22.30環球金融速遞
22.35周五星級影院：寫出友共鳴
00.40財經速遞
00.45晚間新聞
01.00瞬間看地球
01.05港生活・港享受
01.30解開魔法陣終極篇
02.20求變先鋒
02.45音樂熱點
03.00我要做廚神Ⅲ
03.50名畫共賞
04.15高爾夫球雜誌
04.40音樂熱點
05.00台灣無線衛星電視台新聞
05.30中國新聞

J2

14.00懷抱太陽的月亮
15.20漫遊南美
15.50冒險王
16.45覓食四方
17.15姊妹淘
17.45潮生活
17.55IQ博士
18.25爆漫Ⅱ
19.00娛樂新聞報道
19.30有愛一家人
20.30自由發揮旅行團
21.30滋味行
22.20讀上癮
22.30聽見你的聲音
23.30Big Boys Club
00.00Music Café
01.00懷抱太陽的月亮
02.20讀上癮
02.25潮生活
02.35自由發揮旅行團

亞視本港台

06.00把酒當歌
06.30亞洲早晨
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亞視經典回味：浮生六劫
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愛上女主播
16.00通識小學堂
16.30戰鬥王之颶風戰魂
17.00巴布熊貓成語系列
17.30香江怒看
17.55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頭條新聞
19.28iFit@tv
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
22.25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
02.50國際財經視野
03.20影響世界的中國人
03.50粉紅色唇膏
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亞洲起飛
09.00文化奇遇記
09.30奇幻寶貝
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
12.50Music 120
15.00動物大百科
15.30花貓大冒險
16.00我係阿發仔
16.30動物BB學堂
17.00Pingu
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感官世界
20.30海濱生活
21.00尋寶專家
22.00型男下廚
23.00夜間新聞
23.20海濱生活
23.50感官世界
00.20中國新聞報道
00.50尋寶專家
01.50型男下廚
02.50Music 120

07.00落葉歸根
08.45賭俠之人定勝天
10.20勝者為王
12.20五月天追夢3DNA電影
13.55鎗王之王
16.00嫁個100分男人
17.35南京！南京！
19.55大隻佬
21.30一夜驚喜
23.20跟蹤
00.50異度空間
02.35買兇拍人
04.15魔術男

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文明啟示錄
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名言啟示錄
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文明啟示錄
18.25全媒體全時空
19.00車元素Ⅱ
19.20地球宣言
19.25文化大觀園
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名言啟示錄
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文明啟示錄
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名言啟示錄
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

07.00百分百感覺Ⅱ
09.05江山美人
11.00神奇俠侶
13.05一本漫畫闖天涯
15.00非常突然
16.45求戀期
18.45金枝玉葉2
21.00重罪犯
23.25魂魄唔齊
01.40咖喱辣椒
03.50大冒險家

驚慄電影台

08.00少女
09.50通靈刑警——處容
12.20麻辣搞鬼派
13.50魔鬼
15.20捉鬼隊第9季
16.10通靈刑警——處容
18.40富江——惡魔再生
20.00捉鬼隊第9季
20.50血移魂
23.05可愛的莫莉
00.50捉鬼隊第9季
01.45Ouija
03.30陰陽路之凶周刊

高清娛樂台

08.00陳啟泰・吳綺莉不老的傳說
09.00娛樂新聞
09.30今日觀點Ladies' night
10.00阿拉斯加・遊蹤
10.30中國音超
11.30台灣美食團
12.00娛樂新聞
12.30美味關係
13.00陳啟泰・吳綺莉不老的傳說
14.00台灣美食團
14.30今日觀點Ladies' night
15.00娛樂新聞
15.30中國音超
16.30台灣美食團
17.00阿拉斯加・遊蹤
17.30美味關係
18.00激活・空間大改造
19.00娛樂新聞
19.30消失中的味道
20.30今日觀點Phone聲四起
21.00中國音超
22.00娛樂新聞
22.30為食情報局
23.00快樂旅程
23.30今日觀點Phone聲四起
00.00午夜娛樂新聞
00.30為食情報局
01.00快樂旅程
01.30消失中的味道
02.30今日觀點Phone聲四起
03.00中國音超

體育台

06.00世界羽毛球巡迴賽——中國大師賽
07.00世界田徑挑戰賽——柏林站
08.00體育王
08.30我們的運動場——殘奧女將
09.00世界乒乓球團體錦標賽(3)
21.30我們的運動場——香港的世界冠軍
22.00體育王
22.30世界羽毛球巡迴賽——中國大師賽
23.30精點世乒團體錦標賽(3)
02.30墨爾本網球精英賽
04.30世界羽毛球巡迴賽——中國大師賽
05.30體育王

Discovery

08.00亞米許黑幫第2季
09.00活捉特戰高手
10.00阿拉斯加金礦的賭注第4季
11.00生活科技大解密第8季
11.30製造的原理第17季
12.00荒野求生秘技
13.00老車新狂吼
14.00亞米許黑幫第2季
15.00活捉特戰高手
16.00阿拉斯加金礦的賭注第4季
17.00生活科技大解密第8季
17.30製造的原理第17季
18.00聖母峰：攀越極限第2季
19.00二次大戰全彩實錄
20.00製造的原理第20季
20.30生產線上
21.00未解之謎
22.00漁人的搏鬥第9季
23.00當舖遊戲
23.30垃圾變現金
00.00雙面枕邊人第3季
00.30受害者之聲
01.00未解之謎
02.00漁人的搏鬥第9季
03.00當舖遊戲
03.30垃圾變現金

FOX Movies Premium

06.00吸血新世紀4：破曉傳奇下集
07.55非常大婚
09.25烏龍搶劫
10.55鬼咁多大屋
12.30青蜂俠
14.30貼身恐懼
16.25魔法新世代
18.30加勒比海盜：決戰魔盜王
21.00新特警判官
22.35虎膽龍威：擇日開戰
00.20鬼魅山房2
01.55喪爆型警
03.45玩盡殺絕
05.30鐵達尼號

吸血學院

片長：1小時44分

IIB

導演：馬克華特斯

演員：素兒德芝、露絲菲兒

故事簡介：半人半吸血鬼的露絲誓死保護純種吸血鬼——莫里族公主麗莎；二人既是主僕，亦是死黨。麗莎的異能引來敵對的血族魔爪滲入兩人就讀的「吸血學院」，她與露絲決定採取主動，向血族的陰謀、怪物、黑魔法挑戰。

上映戲院：JP銅鑼灣、AMC Pacific Place、MCL德福、The Grand、嘉禾黃埔、Star Cinema

蜘蛛俠2：決戰電魔

片長：2小時23分

IIA

導演：馬克韋伯

演員：安德魯嘉菲、愛瑪史東

故事簡介：「蜘蛛俠」柏加要一力承擔起保護紐約市民的責任，這次他面對強敵「電魔」的崛起，以及「老友」Harry回歸。柏加意識到他的敵人有一個共通點，就是他們都是來自OsCorp。

上映戲院：總統、UA太古城、MCL德福、海運、豪華、元朗

小三大聯盟

片長：1小時49分

IIB

導演：尼克卡薩維蒂

演員：金美倫戴雅絲、莉絲里曼恩

故事簡介：火辣女律師卡莉發現男友已婚，自己淪為小三，並與大婆凱特碰個正着。她倆把心一橫，聯手出陰招反擊好色負心男，卻沒想到給她們再發現爛滾衰公還有「小四」安芭。三女忍無可忍，展開史上最爆笑及強勁的復仇大計……

上映戲院：皇室、UA太古城、The Sky奧海城、MCL德福、AMC又一城、嘉禾青衣