大埔扒夜龍

陳天權

與你同遊

昔日皇帝走入民間是一大事，故流傳不少故事，但正史沒有記載，眞假難辨。有說新界的盆菜源於村民招待宋帝而準備，另外又相傳粵東有七姓鶴佬居民曾在深夜用龍船接載宋帝一行逃難，自此每逢端午節他們都重演這一幕，祈求平安。今天仍有三姓居民維持此傳統，現居香港的鍾、石兩姓每年在吐露港扒夜龍以作紀念。

鍾氏和石氏各自供奉宋帝，鍾氏的神龕兩側刻有「宋朝國皇、天子同家」，據說這兩句話由皇帝御賜。石氏的神龕對聯爲「威功宗德流芳遠、武孝孫賢世澤長」，橫批是「宋朝國皇」。這兩姓居民過去從事漁業工作，船隻停泊在元洲仔。上世紀七十年代政府發展大埔新市鎮，元洲仔與陸地相連，居民便改在三門仔對出海面扒夜龍。

出發前他們先在神靈前問杯，以確定起行時間和採青地點，一般在凌晨二時或之後啓程。他們所扒的龍舟與比賽的不同，船身加了蓬蓋，中央安放宋帝的行身像，上面有羅傘和旌旗。石氏龍舟的划手還戴上三角形籐帽，有如護送皇帝的朝廷士兵。

龍舟出發後先到馬屎洲採青，插在龍頭口中。二十名划手在鑼鼓聲和舵手的配合下，龍舟時而急進，時而緩行。他們划至元洲仔和大埔舊墟對出海面時，遙拜廟中的大王爺和天后，坐於船中央的人沿途化寶。划了個多小時，衆人以最快速度抵岸，結束這次「護帝」之行。

鍾氏在大埔吐露港扒夜龍 祈求平安

上海傳奇（一）

張泠

鏡屋

一九二七年，Pal自海關辭職（因國民政府在南京鞏固權力後，逐步收回海關控制權），當了幾年記者，出入高級場所，結識所謂社會名流，又介入「跑馬場」和「賽狗場」生意。意識到日本人蠢蠢欲動，上海好時日無多，他於一九三九年離開上海。一九六三年，他記述上海經驗的書在倫敦出版，題名《上海傳奇》（Shanghai Saga）。可惜書中充滿各種歧視，白人至上主義（居高臨下沾沾自喜描述他眼中的中國人、「黑鬼」、猶太人、白俄、「小日本」），輕視底層人（在他眼裡或不值一顧，或是危險暴徒），反共思維強烈，通篇以「赤色分子」（Reds）稱左派革命勢力。是時代所限，也是作者本人人品、視角所限，從海關職員到輕浮淺薄、勢利炫耀的小報記者，再到賭場幫手，他認爲民國上海的中國人享有的一切現代化便利都要歸功於外國人的高效和慷慨。

一九二〇年，不到十八歲的澳洲人John Pal乘船到了上海，有幸在海關找了份差事。作爲「鴉片戰爭」的代價，當時在上海的中國海關被英國掌控，只僱傭外國人，包括英、法、意、日等。那時中國只有百分之五進出口關稅，煙、酒、香水等非常便宜，有美國人特地跑到上海再把酒出口回「禁酒令」時期的美國，謀取利潤。當然，另一宗「大生意」是鴉片走私——因國產鴉片質量遠不如印度、土耳其和波斯出產的，價格也相差甚多，上海的青、紅幫買通租界警察，一直掌控這一本萬利、但荼毒民衆的生意。很多人都意識到，上海的實際「老闆」，是杜月笙。

以刀就石 秀麗工緻

李英豪

閒性閒情

喜歡清代名家篆刻和收藏古印的同好者，皆知「西泠八家」乃乾隆至嘉慶年間的浙派高手，不乏精彩佳作，各有特色，值得鑑賞。

例如「後四家」之首陳豫鍾，影響後學者甚大。他最初專宗丁敬（浙派開創者），後與摯友陳曼生（宜興紫砂壺上加詩文的提倡者）皆師法「前四家」之一的黃易，故篆刻底子甚厚。他不想只得前述兩位大師神髓，而不斷多方面嘗試不同刻法及章法，隨意運刀，不拘一格；尤擅長刻小印，與陳曼生精於古隸、篆帶草意的結字迥異。陳曼生發展成瀟灑自然、結構圓適，具英邁豪爽之氣；陳豫鍾則大多予人秀麗工緻卻不失清雅之感，常覺意趣橫生。像**附圖**，爲其三字朱文小方印「求是齋」，字形結構別出心裁。陳豫鍾刻印，輒以刀就石，刀法不脫浙派工整一脈，但不全泥於浙派，且迭見有晉、唐眞書風格。

竊以爲影響陳豫鍾最深的，是金石學和秦漢古印。他生前收藏甚豐，可說是位獨具慧眼的書畫古硯收藏家；自年少已接觸極廣，後更賅博詳審，深研金石、篆籀俱得古法，融會貫通於其篆刻作品中；有時，還以他畫蘭竹筆法刻字，幽雅清逸。他影響門下趙之琛很大；故後者初時風格清淡有韻致，後來才突破前人框框，刻法變成勁健有力和生辣。

有錢心不慌

慕秋

紅塵記事

英女王無論出席任何場合，手袋從不離身，甚至連穿睡袍下樓吃早餐，都會帶着手袋。她爲何這樣做衆說紛紜，據一位心理學家說，女王手袋不離身，顯示她雖然身份高貴，萬民崇拜及非常富有，但心底裡仍是缺乏安全感。他認爲這就跟小孩子到哪裡都帶着啤啤熊的道理一樣，沒有手袋隨身，女王便會感到失去憑藉，十分不安。

生活中每個人都存在一個安全感問題，至於不安全感來自何處？也許是工作、感情、健康或人際關係等不如意問題，按照平民百姓的觀點，最大的不安全感應是來自於金錢的缺乏。

看到別人事業有成住豪宅大院開名貴房車，自己攜妻牽兒居斗室擠公交車；放眼看去滿街酒樓餐廳金店商場，自己囊中羞澀心虛膽怯不敢入內；收入不高，工作不穩定，晚年無積蓄……種種因素產生忐忑心情，又怎會覺得活在這個世上是踏實的、安全的？

物質引誘無緣享受，衣食住行朝不保夕，生老病死前途茫茫，類似社會問題目前不僅存在於中老年人群，無數青年人更是因高不成低不就而心生不忿，心有不安，因而脾氣變得暴躁，做出些不可理喻之事，經濟未獨立先生個BB出來，人格未成熟卻處處去鬧抗爭。

女王生活有保障，要說她的不安全感，大約出於擔心皇族尊嚴是否受損，兒孫會否惹是生非，相較貧困者的憂心忡忡無所憑藉，不值一提。

栗米的保健新功效

思健

醫學與養生

現在正是栗米大量上市的時節，價廉物美。在香港菜市場供應的栗米品種是嫩性的，水煮後細細品嚼栗米棒上的金黃「珍珠」粒，分外香甜，食後又不滯胃，是時令的極佳食物。

栗米的營養價值和保健功效更是矚目，世界營養學家一致公認它是「黃金」食品，近些年來，栗米在抗眼睛老化的保健功效方面更是「異軍突起」，成爲科學家們苦苦覓求，但卻在身邊此食品中才被最終發現的「眼寶」。

栗米在所有的植物中，含有一類獨特的黃體素和玉米黃素保健物質。新的研究證實，此兩種特質具有超強的抗氧化能力，可以吸收進入眼睛的有害光線，保護視網膜的中心位置黃斑部，有效預防老年性黃斑病變和白內障的產生，是名副其實的抵抗視力退化的眼睛佳寶。

以前人們所知的栗米保健功效，僅局限於預防便秘，因爲栗米中的纖維素含量非同一般，它能刺激胃腸蠕動，縮短食物殘渣在腸內的停留時間。現栗米保健新功效的研究，給人們帶來了接連不斷的驚喜，栗米中含有豐富的煙酸，它是一種增強胰島素作用的營養素，有助於血糖的調節；栗米中含有的核黃素，此種物質對預防心臟病、癌症等疾病有很大的功效；栗米中含有的天然維生素E則有降低血清膽固醇、減輕動脈硬化和腦功能衰退的奇效。

玉皇大帝（下）

陳煒舜

星光心影

儒家及歷朝官方稱玉帝爲昊天上帝，至今天壇祈年殿中尚有其牌位。昊天上帝又名太乙，其前身爲伏羲、神農等五方帝。此五人本是上古諸族各自信奉的祖先神、至上神，後來隨民族融合而形成群組。西漢時，太乙的觀念後來居上，如《史記》所言：「天神貴者太一，太一佐曰五帝。」而佛教中，諸帝被安置於忉利天（Trayastrimsa）。忉利天爲欲界第二層天，位於須彌山頂端。Trayastrimsa意譯三十三天，乃指國數而非層數；中央爲善現城，四邊各八天國。善現城主帝釋天，相傳便是玉帝。

放眼世界，每個古老民族的主神原來幾乎皆各有職掌，如宙斯（Zeus）和亞伯拉罕諸教的上帝爲雷神，古埃及的Ra、瑪雅的Izamna、日本的天照大神爲日神，北歐的Odin是風暴之神，巴比倫則有三位主神：天神An、風神Enlil、水神Enki。唯有玉皇大帝不以麗日和風作福，也不以疾雷暴雨作威，溫潤一如其名，卻未嘗不是好事。此外，古希臘烏拉諾斯（Uranus）、克羅諾斯（Cronus）和宙斯三代主神的暴力輪替隱喻着信仰的更迭，而道教卻吸收了禪讓思維。有道經宣稱，世人熟悉的「第十七代玉皇大天尊玄穹高上帝」因功滿道備，已於同治甲子年（一八六五）讓位予關聖帝君，此說至今仍頗具爭議。無論如何，將玉帝之垂拱無爲、退位讓賢與他在《西遊記》中不大討喜的形象合而觀之，我們大約更好理解「天道無親」的內涵。玉帝之「無能」，大約是「無能名之」的意思罷！

（宗教神話隨筆之六十四）

無線翡翠台

06.00星光少女
06.25瞬間看地球
06.30香港早晨
08.55瞬間看地球
09.00快樂長門人
09.10文化新領域
09.45我們這一家
10.15忍者龜
10.45激優一族
11.15幪面超人OOO
11.50宣傳易
12.00千奇百趣東南亞
13.00午間新聞
13.10瞬間看地球
13.15情迷高跟鞋
15.30 2014WDSF世界體育舞蹈大獎賽
16.30智激校園
17.00奇幻魔法MelodyⅣ
17.30足球騎士
17.55十兄弟
18.30新聞報道
18.55天氣報告
19.00警訊及香港國際龍舟邀請賽
19.30 2014FIFA巴西世界杯——備戰全接觸
19.35我的家庭醫生
20.00同里有親及2014FIFA巴西世界杯——進軍巴西
20.30高清好戲派：江山美人
22.45燭光晚餐
23.45晚間新聞
00.00天氣報告及瞬間看地球
00.05廣告雜誌
00.20勁歌金曲
01.25宣傳易
01.30給爸爸的信
03.50 360°
04.50民間傳奇——四進士

無線明珠台

06.00金融概要
07.30 NBC世界新聞
08.00普通話娛樂新聞報道
08.30脈搏
08.55阿積保你大Ⅰ
09.25湖上小天地
09.50 TVB8金曲榜
10.40新變種特攻
11.10港生活・港享受
11.35明珠檔案
12.00寰宇體壇
13.00富貴寵物
13.50音樂熱點
14.00奇異大自然Ⅱ
15.00玩命全接觸
15.50音樂熱點
16.00火車寶寶Ⅳ
16.30新綠燈俠
17.00挑戰安地斯
17.30少年拯救隊
18.00普通話新聞及普通話天氣報告
18.15音樂熱點及32強完全檔案
18.25六十分鐘時事雜誌
19.15警訊
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笑笑小電影
20.25環球趣事
20.30橫「沖」直撞Ⅴ及32強完全檔案
21.30周末大電影：奪命異能
23.25晚間新聞
23.40瞬間看地球
23.45午後影院：搶籃愛情
01.45橫「沖」直撞Ⅴ
02.35笑笑小電影
02.55寰宇體壇
03.55歐陸名畫樂悠揚

J2

15.00型格瘋
15.35 360°
16.30音樂工房
17.00崔智友韓食遊
18.00終極一班3
19.00娛樂新聞報道
20.00漫遊南美
20.30讀上癮
20.35叢林的法則
22.05深夜烘焙坊
23.05銀魂
23.35辯魔師
00.05 Music Station
01.05音樂工房
01.35型格瘋
02.10終極一班3
03.05叢林的法則
04.30漫遊南美
05.00銀魂
05.30辯魔師

亞視本港台

06.00根踪香港
06.30亞洲早晨
08.30科學耆績
09.00香江怒看
09.30青協數碼青年：好戲連場
10.00上網問功課
10.58 iFit@tv
11.00反斗英語
11.30星河展現・濠江情
12.00慶回歸——惠州鄉情萬人盆菜宴
12.10魅動亞洲
12.20馬上全接觸
12.25當年今日
12.30新聞／天氣報告
12.50巨人
15.30良醫有方——滅癌獻愛心
15.55 iFit@tv
16.00通識小學堂（周六版）
16.30勁爆倉鼠樂隊2
17.00巴啦啦小魔仙之彩虹心石
17.30 ATV粵曲會知音
17.55當年今日
18.00新聞／體育快訊
18.40新聞故事／天氣報告
18.50香港百人／iFit@tv
19.10百年基石——香港地產史話
20.00星動亞洲
21.00 Hot Topic／時事追擊
21.30六合彩
21.35高志森微博
22.35澳門人
23.00 ATV每日一歌／當年今日
23.15夜間新聞
23.50膽識過人
01.35高志森微博
02.30星動亞洲
03.25與星光同行之郎如春日風
05.25 Hot Topic／時事追擊

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企業新領域
08.30旅遊指南
09.00未來世界
09.30非洲面面觀
10.00權能時間
11.00消防員阿森
11.30飛天小金魚
12.00 Music 120
14.00後恐龍世界
15.00動物大百科
15.30致命動物大搜查
16.00小寶哥
16.30湯馬仕小火車
17.00獸旋戰鬥
17.30韓語劇場：你是我的命運
19.00尋找他鄉的故事
19.30新聞及天氣報告
20.00暢遊廣東144小時
20.30賽馬直擊——葉森打吡大賽日
23.05夜間新聞
23.25賽馬直擊——葉森打吡大賽日
00.45賽馬預測
02.30越食越有機
03.00 Music 120

新劇

06.25孤島驚魂2
08.00老師嫁老大
09.55 97家有囍事
11.30武俠梁祝
13.15神鎗手
14.45 101次求婚
16.30阿嫂
18.00勝者爲王
20.00跟蹤
21.30爸媽不在家
23.10財神客棧
00.55竊聽風雲2
03.00機動部隊：人性
04.35至尊無賴

鳳凰衛視中文台

06.00文化大觀園
06.25全媒體全時空
06.55騰飛中國
07.00環球人物周刊
07.45健康好滋味
08.00周末晨早播報
08.25鳳凰氣象站
08.30財智菁英匯
08.55鳳凰氣象站
09.00鳳凰大視野
09.35地球宣言
09.40鳳凰全球連線
10.05我的中國心
10.55時事開講
11.20健康新概念
11.25文化大觀園
11.55金曲點播
12.00點滴鳳凰人
12.15健康好滋味
12.30周末正午播報
12.55鳳凰氣象站
13.00築夢天下
13.30鳳凰焦點關注
13.50文明啓示錄
13.55娛樂大風暴
14.15 TRENDY GUIDE：車元素Ⅱ
14.35全媒體全時空
15.00馬道成功
15.35名言啓示錄
15.40財經正前方
16.05鳳凰精選
17.30笑逐言開
18.10健康好滋味
18.25問答神州
19.00公益中國
20.00一虎一席談
21.00時事直通車
21.40皇牌大放送
23.00環球人物周刊
23.45鳳凰精選
01.15點滴鳳凰人
01.35問答神州
02.00一虎一席談
02.50築夢天下
03.15環球人物周刊
03.55公益中國
04.50笑逐言開
05.30我的中國心

有線電視

電影一台
08.45獨家試愛
10.45人皮燈籠
12.45絕種鐵金剛
14.35流氓醫生
16.35新警察故事
19.05賭俠大戰拉斯維加斯
21.00家有囍事2009
23.00保持通話
01.15大富之家
03.15大事件

驚慄電影台
09.20全球鬧鬼事件簿第8季
10.15捉鬼隊第7季
13.00死亡網絡
15.00全球鬧鬼事件簿第8季
15.55創傷
18.00美色殺人狂2
19.40死亡習作
21.10午夜凶鈴
23.00 Mimic Ⅱ
00.30六月的日記
02.25屍開殺戒：塵歸塵

高清娛樂台
08.00消失中的味道
09.00娛樂新聞
09.30今日觀點Phone聲四起
10.00快樂旅程
10.30超人回來了
11.30爲食情報局
12.00娛樂新聞
12.30消失中的味道
13.30激活・空間大改造
14.30今日觀點Phone聲四起
15.00娛樂新聞
15.30超人回來了
16.30爲食情報局
17.00快樂旅程
17.30陳啓泰・吳綺莉不老的傳說
18.30樂壇第一手
19.00娛樂新聞
19.30爲食情報局
20.00消失中的味道
21.00估你唔到新紀錄
22.00阿拉斯加・遊蹤
22.30星級會客室：鍾鎮濤(下)
23.00怪談・6魔女
00.00午夜娛樂新聞
00.30消失中的味道
01.30估你唔到新紀錄
02.30怪談・6魔女
03.30消失中的味道

體育台
08.00世界男子排球聯賽（6）波多黎各對中國
10.00世界男子排球聯賽（7）美國對俄羅斯
12.00體育王
12.30世界男子排球聯賽（5）意大利對波蘭
14.00世界女子10號球錦標賽
15.00我們的運動場——香港的世界冠軍
15.30體育王
16.00世界男子排球聯賽（6）波多黎各對中國
17.30世界男子排球聯賽（7）美國對俄羅斯
19.00日本女排超級聯賽
20.30體育王
21.00世界男子排球聯賽（8）巴西對伊朗
23.00日本女排超級聯賽
00.30世界男子排球聯賽（8）巴西對伊朗
02.00 FIBA籃球世界

Discovery
08.00醫聞奇譚
09.00挺進蠻荒島
10.00動物謎題
10.30妙妙實驗室：罐頭
11.00製造的原理第20季
11.30生產線上
12.00菁英部隊魔鬼營第2季
13.00挺進蠻荒島
14.00當鋪遊戲
14.30垃圾變現金
15.00聖母峰人類壯舉
16.00聖母峰雪崩悲劇
17.30貝爾吉羅斯
18.00阿拉斯加金礦的賭注第4季
19.00華人藝術紀：楊識宏
20.00挺進蠻荒島
21.00白令海大吸金第3季
22.00阿拉斯加金礦的賭注第4季
23.00巴西世足賽大建設
00.00標廢車拼現金
01.00白令海大吸金第3季
02.00挺進蠻荒島
03.00聖母峰人類壯舉

FOX Movies Premium
05.55姊妹復仇記
07.30一家之鼠超力仔
09.00鬼咁多大屋
10.35白宮淪陷
12.35康提基號：偉大航程
14.30紫光元素
16.00搞乜鬼終極奪命雜作5
17.25穿着Prada的惡魔
19.15吸血鬼獵人：林肯
21.00少年Pi的奇幻漂流
23.10天煞——地球反擊戰
01.35 28周後
03.20邪靈
05.15 3096驚世拐帶

廣告祭！唔制！

導演：永井聰
演員：妻夫木聰、北川景子
片長：1小時46分
Ⅰ

故事簡介：廣告公司hea爆小職員喜一郎同爛賭女同事大田代表公司遠赴美國，擔任國際廣告界殿堂大獎的評審，務求爲公司參賽作品奪冠保駕護航，否則飯碗不保。二人抵埗後，發現對頭公司猛人木澤亦是評審，處處刁難他們……

上映戲院
MCL康怡
MCL德福
The Grand
百老匯The One
百老匯電影中心
Star Cinema

奪命西

導演：薛夫麥費蘭
演員：薛夫麥費蘭、查理絲花朗
片長：1小時56分
ⅡB

故事簡介：西部戇居牧羊佬Albert個拜金女友跟佬走，他旋即跟女神槍手Anna打得火熱，卻懵然不知Anna個大飛賊老公已經殺到，並要搵Albert尋仇。Albert走投無路，一於玩轉西部進行反擊戰。

上映戲院
百老匯數碼港
AMC Pacific Place
AMC又一城
The Sky奧海城
MCL德福
UA東薈城

竊聽風雲3

導演：麥兆輝、莊文強
演員：劉青雲、古天樂、吳彥祖
片長：2小時11分
ⅡB

故事簡介：新界大亨陸瀚濤的司機羅永就駕車意外撞死新界大地主陸永遠，原來，他的死並非偶然，而是關乎新界的丁屋政策。五年後，羅永就出獄。他找來電腦奇才阿祖在同村兄弟陸金強等人的手機植入竊聽程式，竟發現……

上映戲院：
總統
AMC Pacific Place
The Sky奧海城
淘大影藝
The Grand
MCL將軍澳