保育中環

陳天權

與你同遊

由荷李活道前已婚警察宿舍活化的元創方，已開幕了一段時間，憑着有百多間商店進駐以及剛結束的紙熊貓展覽，成功吸引不少市民入內參觀，帶旺人氣。但推動保育卻乏善足陳，設在五樓的展覽廳頗遠離群衆，導賞工作只限於某些地點，市民難以對該區歷史有全面的認識。

元創方之出現，源於行政長官在二〇〇九至一〇年的施政報告中宣布「保育中環」計劃，當中一項措施是活化荷李活道前已婚警察宿舍（簡稱PMQ）。其後由「同心基金」牽頭成立社企，將該址改爲「元創方」，除了舉辦創意活動外，還應負有另一任務，就是推廣中環的文物保育。

前已婚警察宿舍建於中央書院舊址之上，面向荷李活道和城皇街一方有歷史悠久的石牆樹，面向鴨巴甸街和士丹頓街保留了兩個已停用的地下公廁（二級歷史建築），那是一九一八年所建，歷史比警察宿舍久，評級亦較高，但因欠缺介紹，經過的市民都沒留意。

中央書院舊址是「孫中山史蹟徑」其中一站，附近有百子里（一級）、必列者士街街市（三級）、永利街，再遠一點有文武廟（法定古蹟）、樓梯街（一級）、中華基督教青年會會所（一級）和醫學博物館（法定古蹟）等。如果元創方定期安排導賞團串遊周邊的文物建築，既可吸引不嗜購物消費的市民，還有助參加者了解中環的文化歷史和獨特性格。

元創方外的地下公廁見證了昔日居民的生活面貌

放過我吧

紫儒

赤子情眞

這幾天遇上的夫妻個案，都有一個共通點，就是口裡雖說已與賭博伴侶沒有任何關係或心如死灰，但行爲上總是做些相反的，教人無可奈何。

「何先生，你知道的，我已與那『衰佬』離婚十數載，我沒有理由要爲他着緊！但是他總是給的煩惱！」

「我不是放不下……只是那『衰佬』幹了整天，一定很累，怕來了輔導不能吸收，所以才致電給何先生替他改期……」

「很多人也像何先生般勸導我，叫我不要再理他，照顧好自己，我當然十分明白啦……我也經常罵他不理我的感受，但他每次都不理會我是否能夠承擔又再給我煩惱，愛理不理般不來輔導……我快忍受不住了！」

這種自視爲受害者、迫不得已的反應，作爲社工當然十分明白。但一連數天，每次一個多小時的「相類似」輔導眞的令人心力交瘁，難免「燥底」。

「陳太，難道你不覺得口中既說丈夫很難，但行爲上卻死抓着他不放很辛苦嗎？」我語帶責備地道。

「……」

「若陳太眞的要堅持，我會尊重你，但或許我能力有限，只能幫你那麼多！」（心想：重複說了多次你仍堅持你的做法較好，那你還是放過我吧！）

很喜歡同事一句話，如果發現自己眞的無能力，不要逞強，比自己優勝的輔導員多的是，或許對雙方也是好的！

凸廓古玉瑗的衍變

李英豪

閒性閒情

附圖是殷商時期琢製的「內廓凸起瑗」，亦稱爲「凸廓瑗」、「唇環」和有「唇瑗」；玉材爲新疆和闐青玉，長久受水浸土蝕，出土時滿布天然灰沁，十分罕有，爲收藏人士覬覦。

玉瑗，好比「大孔玉璧」，即《爾雅》所指「好倍肉」，玉身（「邊」）較窄、中間孔較大。高古玉瑗中，有些內廓（孔的周邊）凸起如唇狀，故後人稱作「唇瑗」；其後演變爲扁圓筒形，再漸衍化爲圓滑如圈環的鐲（鉅）。

玉瑗之形制，並非始自殷商；早於新石器時代已存在。最初並非用玉材琢成，而是用石塊。古人花很多時間，耐心地把適當大小石塊磨成扁圓形；當中厚而周邊薄，像現今「鐵餅」；然後中間鑿圓孔。其實，古人甚具智慧，悟出圓餅形較重的物件擲得更遠，也較易掌握。當中厚，乃爲了增其重量；周邊薄，乃可加大砍傷力。原來它們最初不是作佩飾，而是打獵和護身之用，必要時對付野獸或小獵物。由於後來他們覺得一般瑗套於手臂常左右擺動，不大穩當，故試把內廓琢成正背皆凸起，好比一個短扁圓筒，攜帶起來才較穩固。「凸廓玉瑗」就是由此變成。商代所琢製者較多出土，孔口大小不一。西周時更少琢此形制，東周後卻鮮見。

知音難求

慕秋

紅塵記事

少年時期，讀到了「兪伯牙摔琴謝知音」，故事情節深深感動過我。大半生隨風漂泊，處處結朋交友，曾有過多少知己？只能說這是內心感受，難以用數字或語言去表述。

鍾子期雖是個樵夫，卻可以聽懂兪伯牙彈奏的「高山流水」，兪伯牙爲此震驚，同時也爲遇到一個知音人而欣喜若狂。子期伯牙一見如故，身份懸殊並未影響他們立即結拜兄弟。後來，子期不幸去世，伯牙將琴摔碎在他的墓前道：「摔碎瑤琴鳳尾寒，子期不在對誰彈？春風滿面皆朋友，欲覓知音難上難。」

伯牙說出人性眞諦。人心隔着肚皮，能夠遇到心相知意相投者，是偶然中之偶然。當某人有財有勢時，定必車水馬龍門庭若市，被人稱兄道弟前呼後擁，但其中眞正知你愛你的有幾人？

人自鑽出娘胎，便在群體中生活，第一所求是不被他人排斥，繼而，便希望被人理解，因爲只有理解才會減少爭執，和平共處，帶來關心和愛護。

不過，曾經的理解不代表永遠。多少人基於相知而友好，交往了一段時間，某一方思路有變，另一方需猜啞謎，每談世事南轅北轍，朋友關係自會壽終正寢。戀人間更是難說，曾經的心心相印，不知哪一天不再相知相愛，根本成了陌路人，猶如一句充滿哲理的歌詞：「人們碰面後便散開。」

知音難覓！子期伯牙之交，是靜態時空裡的一個虛幻故事。

便血之觀察

思健

醫學與養生

便血，是大多數成人都經受過的事。有些人在解便後發現衛生紙上有血跡，常以爲是痔瘡出血沒事；也有人發覺糞便的顏色發黑，常以爲是多吃了某種食物的緣故而掉以輕心。

便血的事可大可小，一般健康的成人，出血量如少於四百毫升的話（四百毫升足以裝滿小枝礦泉水膠樽的大半瓶，其量也夠可觀的），機體會動用組織液及脾貯血去補償，全身的迴圈血量及時得以改善，故可無自覺症狀。但正因爲如此，就更不要以爲無頭暈、心慌等症狀，就可解除警覺了。

如果肉眼看上去不像便血，而大便潛血試驗陽性，那麼出血量大約在四十毫升以下。如解出如柏油、瀝青一樣黑色有黏性的大便，那就表示至少已有六十毫升以上的血液進入了腸胃道。便血之色爲什麼會變黑呢？緣由胃酸可將鮮紅色的血色素變成褐色的血酸質，可見黑便的出血點遠離肛門痔瘡或直腸，最有可能的原因是胃、或十二指腸潰瘍，出血性胃炎，胃癌等病灶出血所致。

而顏色呈鮮紅的血便，不經胃液，大都由小腸下半段及大腸、肛門的病變而來，尤其是直腸，肛門的毛病爲主。

不過此觀察也有例外，當食道、胃、十二指腸或近端小腸快速且大量出血時，也可能解出鮮紅色的糞便。相反下消化道出血，若量少、速度慢，也可能呈現紫黑色大便。

倉頡·哈同（下）

陳煒舜

星光心影

清末民初，傳統信仰日益式微，猶太裔的上海首富哈同（Silas Hardoon）卻大力尊崇倉頡。哈同出生於伊拉克貧民家庭，五歲遷居印度，入英籍。二十二歲來到上海，擔任沙遜洋行守門人。哈同頭腦精明，上海話極爲地道。他對中法混血的風塵女子羅氏一見鍾情，發誓非羅不娶，掙得第一桶金後就替其贖身。婚後數十年，從無外遇。（羅氏篤信佛法，取名迦陵，典出《阿彌陀經》「迦陵頻伽共命之鳥」，暗藏着甘苦相隨的願望。）一八八四年中法戰爭，大批洋人逃離，羅迦陵建議哈同大量購入地皮。和平後，房價上漲千倍，哈同遂成遠東首富。一九〇四年，他於靜安寺路購地三百畝，請金山寺烏目山僧黃宗仰督建愛儷園（哈同洋名歐司愛，羅氏洋名儷蕤）。

這座大型中式園林不僅招待過孫中山、蔡元培、蔡鍔等人小住，更是章太炎婚禮之處。哈同因農曆生辰與倉頡同日，故於園中祠之，且推崇傳統文化頗力。他開辦倉聖明智大學，聘請王國維、章一山、鄒景叔等學者名士任教，又蒐購大批甲骨，邀羅振玉整理拓印，編成《戩壽堂所藏殷墟文字》。當時滬上流通的大量佛經，也多由愛儷園刊刻。

哈同是否「西方殖民者」，今日仍有爭議。然而其伉儷對於商業、政治、文化乃至愛情的敏銳度，不可不謂「並明重瞳」。哈同夫婦相繼去世後，上海淪日，愛儷園飽受兵燹。至一九五〇年代，園址改建「中蘇友好大廈」（今上海展覽中心）。滬上最後一處倉頡祠，與哈同的記憶一併刪除，這大約是迎接「後殖民」時代來臨的代價吧！

（宗教神話隨筆之九十）

無線翡翠台

06.00 婆媽女婿
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 走過浮華大地亞洲篇
10.30 超級無敵獎門人終極篇
11.30 宣傳易及新聞提要
11.35 交易現場
11.45 絕代商驕
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 女王辦公室
15.20 怒食街頭
15.50 花漾明星Ⅲ及交易現場
16.20 放學ICU
17.20 光之美少女：美樂天使
17.50 財經新聞
17.55 搜神傳及新聞檔案
18.30 新聞報道
18.55 天氣報告
19.00 星期二檔案
19.30 東張西望
20.00 愛・回家
20.30 寒山潛龍
21.30 忠奸人
22.30 瘋狂夏水禮
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3
01.20 宣傳易
01.25 今日VIP
01.55 東張西望
02.25 無間音樂
03.25 奇幻潮
04.25 民間傳奇——搜書院

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
09.00 CCTV 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
12.00 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 鬼馬雙蕉Ⅱ
16.30 小鎮「動」起來！
17.00 反斗樂一通Ⅱ
17.30 智闖火車頭
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 亞洲足球新天地
19.00 藝坊
19.30 新聞報道
19.50 天氣報告
19.55 瞬間看地球
20.00 「糕」瘋Ⅱ
20.30 親親大自然：錫蘭大象
21.30 明珠絕色：小動物大世界
22.45 環球金融速遞
22.50 黑名單
23.45 財經速遞
23.50 晚間新聞
00.05 瞬間看地球
00.10 箭神
01.05 明珠檔案
01.35 世界足球狂熱
02.00 明珠絕色：小動物大世界
03.05 親親大自然：錫蘭大象
04.00 「糕」瘋Ⅱ
04.25 亞洲足球新天地
04.50 音樂熱點
05.00 台灣無線衛星電視台新聞
05.30 中國新聞

J2

15.10 流行速遞
15.45 世界那麼大
16.40 金曲挑戰站
16.45 搵食飯團
17.15 姊妹淘
17.45 尚潮居
17.55 IQ博士
18.25 銀之匙
19.00 娛樂新聞報道
19.30 有愛一家人
20.30 台灣第一等
21.25 Go! Yama Girl
21.30 行走的餐桌
22.00 姊妹淘
22.30 主君的太陽
23.30 Big Boys Club
00.00 金曲挑戰站
00.05 全職獵人
00.35 火影忍者疾風傳V
01.05 90210Ⅳ

亞視本港台

06.00 平約瑟牧師——新造視頻
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 通識小學堂之一齊放暑假
10.45 iFit@tv
10.50 七百萬人的聲音
10.55 感動一刻
11.00 亞視經典回味：電視風雲
12.25 當年今日
12.30 新聞／經濟快訊／天氣報告
12.00 理財博客之投資多面睇
14.25 iFit@tv
14.30 我愛下午茶
15.00 左右紅藍綠
15.05 把酒當歌
15.35 法內情2002
16.00 通識小學堂之一齊放暑假
16.30 冒險王比特
17.00 徹之進
17.30 亞洲政策組——香港有問題？
17.55 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 8花齊放
19.30 鏡花緣電影版之巨人國
20.55 感動一刻
21.00 星動亞洲
21.25 七百萬人的聲音
21.30 六合彩
21.35 香江怒看
22.00 國際財經視野
22.25 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 子夜特區：男人經
00.20 ATV亞洲劇場：懸崖
01.15 香江怒看
01.40 星動亞洲
02.05 國際財經視野
02.35 把酒當歌
03.05 鏡花緣電影版之巨人國
04.30 感動一刻
04.35 等着你回來
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 核戰邊緣
09.00 精靈一族
09.30 湯馬仕小火車
10.00 中央電視台新聞——直播：綜合新聞
10.30 東方
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 我係阿發仔
15.30 恐龍仔班尼
16.00 小寶哥
16.30 開心寶寶遊樂園
17.00 天然少女
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 海客談
18.55 時事內幕追擊
19.25 財經匯報
19.30 新聞及天氣報告
20.00 全歐訊息速遞
20.30 星級名廚
21.00 七大洋之謎
22.00 絕頂之峰
23.00 夜間新聞
23.20 星級名廚
23.50 嶺南尋根之旅
00.20 中國新聞報道
00.50 七大洋之謎
01.50 星光伴我行Ⅱ
02.50 Music 120

娛樂

05.40 至尊計狀元才
07.35 賭神3之少年賭神
09.25 大丈夫
11.05 公主復仇記
12.45 貞子3D 2
14.25 鹿鼎記2神龍教
16.10 龍鳳店
18.05 毒戰
19.55 瘟泉
21.30 赤壁決戰天下
23.55 頭文字D
01.50 AV
03.35 賭俠2之上海灘賭聖
05.35 失憶界女王

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
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
10.55 時事開講
11.20 健康新概念
11.25 鳳凰觀天下
11.55 名士風流
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 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 金曲點播
16.20 鳳凰大視野
17.00 開卷八分鐘
17.15 金曲點播
17.20 名士風流
17.25 有報天天讀
17.55 健康新概念
18.00 娛樂大風暴
18.25 完全時尚手冊
18.45 全媒體全時空
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
22.35 鳳凰全球連線
22.57 名士風流
23.00 時事開講
23.30 鏘鏘三人行
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
01.15 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
02.45 有報天天讀
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

07.20 野蠻秘笈
09.10 忘不了
11.25 龍在邊緣
13.30 金雞
15.40 我知女人心
18.05 總舖師
21.00 花田囍事
22.45 赤壁
01.40 乾柴烈火

驚慄電影台

07.50 暴力事件誘髮團
09.50 天師鬥殭屍
11.40 烏鴉2——天使之城
13.15 摩斯拉
15.15 Most Haunted S9
16.10 天師鬥殭屍
18.00 暴力事件誘髮團
20.00 Most Haunted S9
21.00 可愛的莫莉
23.00 心慌慌死清光
00.50 Most Haunted S9
01.45 昏迷
03.15 異種

高清娛樂台

08.00 卧底旅行團
09.00 娛樂新聞
09.30 今日觀點孖人show
10.00 青春好遊玩
10.30 終極大冒險
11.30 爲食情報局
12.00 娛樂新聞
12.30 名廚・食出五味人生
13.00 卧底旅行團
14.00 爲食情報局
14.30 今日觀點孖人show
15.00 娛樂新聞
15.30 終極大冒險
16.30 爲食情報局
17.00 青春好遊玩
17.30 名廚・食出五味人生
18.00 Mr.眞搞「野」
19.00 娛樂新聞
19.30 快樂地球
20.30 今日觀點孖人show
21.00 終極大冒險
22.00 娛樂新聞
22.30 台灣美食團
23.00 全日周圍Look
23.30 今日觀點孖人show
00.00 午夜娛樂新聞
00.30 台灣美食團
01.00 全日周圍Look
01.30 怪談・十三冤案
02.30 今日觀點孖人show
03.00 終極大冒險

體育台

08.00 世界女排大獎賽——波多黎各站（2）波多黎各對荷蘭
09.30 體育王
10.00 美國花樣滑冰錦標賽
12.00 世界羽毛球巡迴賽——中華台北公開賽
13.00 世界女排大獎賽——波多黎各站（2）波多黎各對荷蘭
14.30 體育王
15.00 世界杯體操賽——盧布爾雅那站
16.00 美國花樣滑冰錦標賽
18.00 體育王
18.30 世界女排大獎賽——波多黎各站（2）波多黎各對荷蘭
20.00 世界杯體操賽——盧布爾雅那站
21.00 世界羽毛球巡迴賽——中華台北公開賽
22.00 體育王
22.30 世界杯體操賽——盧布爾雅那站
23.30 體育王
00.00 世界女排大獎賽——波多黎各站（2）波多黎各對荷蘭
01.30 FIBA籃球世界

Discovery

08.00 阿拉斯加金礦的賭注第4季
09.00 白令海大吸金第3季
10.00 製造的原理
11.00 生活科技大解密Ⅲ
11.30 製造的原理
12.00 貝爾之逃生檔案
13.00 貝爾的逃生密碼
13.30 毀滅瞬間
14.00 阿拉斯加金礦的賭注第4季
15.00 白令海大吸金第3季
16.00 製造的原理
17.00 生活科技大解密Ⅲ
17.30 製造的原理
18.00 荒野求生挑戰賽
19.00 河中巨怪第3季
20.00 樹屋大師
21.00 河中巨怪第6季
23.00 韓國新視界
23.30 超級日本
00.00 樹屋大師
01.00 河中巨怪第6季
03.00 韓國新視界
03.30 超級日本

FOX Movies Premium

05.40 失戀自作業
07.45 地球人壞壞
09.20 熱爆MADAM
11.20 非常盜
13.15 舞力神童
15.00 吸血新世紀4：破曉傳奇下集
17.00 光明尊者：魔戰世界
18.40 飛機總動員
20.15 怪獸大學
22.00 黑手遮天S2
22.55 驚兆
00.45 不死劫
02.35 逆轉人生
04.05 藍寶石天后

戰神：海格力斯

導演：畢維納
演員：狄維莊遜、伊蓮娜
片長：1小時38分
IIB

故事簡介：半人半神的海格力斯在誤殺家人並完成十二件贖罪苦差之後，以血腥殘酷的戰爭麻醉自己。海格力斯與六名戰友受色雷斯國王邀請，要爲他訓練出史上最強的軍隊。他們透過訓練新軍，終覺悟到自己罪孽深重，決定踏上救贖之路……

上映戲院
AMC Pacific Place
JP銅鑼灣
MCL德福
百老匯The One
The Grand
馬鞍山

人間中毒

導演：金大宇
演員：宋承憲、林智妍、溫朱萬
片長：2小時12分
III

故事簡介：得了創傷後遺症的金鎮平上校，與妻子的關係不足爲外人道。他對部下景宇正的妻子佳欣一見鍾情，後者亦對金鎮平產生了愛情感覺。在錯的時間遇上對的人，兩人爲了追尋眞愛，甘願冒上悲劇收場的代價……

上映戲院
UA太古城
UA MegaBox
百老匯荷里活
AMC又一城
Metroplex九龍灣
Star Cinema

飛機總動員2：救火大行動

導演：Bobs Gannaway
演員：——
片長：1小時24分
I

故事簡介：冠軍飛機王德仔因機件故障，不能繼續比賽，決定勇闖新天地，加入空中消防員行列，與一隊救火精英飛機拍住上。他們爲撲滅一場猛烈的森林山火，出生入死，成爲眞正的救火英雄。

上映戲院：
百老匯數碼港
PALACE ifc
The Grand
淘大影藝
嘉禾黃埔
凱都