黃大仙祠大殿

陳天權

與你同遊

黃大仙祠是香港最多人到訪的廟宇，入廟的人忙於參拜，鮮有留意大殿及祠內其他建築的設計。大殿只供嗇色園弟子進入，一般善信在殿外遙拜。過去我曾透過不同活動入殿參觀，有機會一睹殿內面貌。

現今所見的大殿於一九七三年重建而成，屋頂採用重簷廡殿頂，鋪上黃色瓦片，正脊以雙鳳裝飾，中央有高聳的塔刹，左右兩端各有鴟吻，飛簷上的垂脊排列瑞獸，儼如皇宮殿宇。大殿門外效法故宮擺放銅龜、銅鶴各一對，象徵長壽。

儘管殿外香火煙霧瀰漫，但當踏進殿內即覺寧靜涼快，放眼盡是雕樑畫棟，金碧輝煌。天花有龍鳳藻井，下面對應的仙師寶座，供奉黃大仙畫像（今改用瓷像），前面懸掛一把寶劍，是當日梁仁庵和馮萼聯等道長在竹園設壇所用的法器。左面神壇奉祀「護法神」齊天大聖，右壇擺放一個像葫蘆的器具，有人誤以爲代表藥王，其實是吉壇（沒有奉神），以求與左壇對稱。殿外兩旁分置鐘鼓，銅鐘鑄工考究，表面可見「中華民國十五年吉日立」等字，乃一九二六年所鑄。

仙師寶座背後有八角形木雕，以九幅圖畫講述黃初平於東晉得道成仙的過程。四周牆壁遍布木刻經文和浮雕壁畫，包括道教的《老子出關》、《王喬跨鶴》和《琴高乘鯉》、佛教的《五時說法》，以及儒教的《六藝》等，顯示嗇色園所提倡的三教同源思想。

黃大仙祠大殿的裝潢儼如宮殿

赤子情眞

放下不爽

紫儒

「這一年，令自己感到最『爽』的事，那就是明白並體會到自己是有能力的去『放下不爽』了！」輔導了一整年的梁生幽默地說。

「數年前，由管理高層被迫辭職而轉行，對我這些幹了十多年、有妻有女、薪水大減並患上『後天生活滿足缺乏症候群』的中年男士來說，對前路感到茫然是理所當然的。加上今年年初得知患有長期疾病需要定時服藥，與病魔作無限期的抗爭。這一個上半年，情況就似是正在參加一場強弱懸殊的比賽，明知沒有取勝的可能但仍然要『死頂』。那種無奈無力感，不是別人可以明白。」

「然而想不到的，轉變就在工人放假回印尼，我要做『全職父親』照顧剛滿兩歲的女兒那兩個星期！」

「那段時間的每一個晚上，哄女兒入睡時我總是不理她明白與否與她閒聊。女兒天眞的笑容、直接的反應以及完全信任的倚靠，令我一次又一次感到被重視。也令我重新思考這幾年的『不爽』遭遇以及現在我仍然能夠掌握及擁有的——若我仍然爲了失去的、無可改變的事情執著，只會令將來的路更加難行，所愛的人得不到應有的照顧！」

「當我洞察這個道理，本來不爽的心情，便有着重新開始的感覺！」

能夠「放下不爽」，就是明白身邊有人無條件的信任關注。梁生的遭遇、反省和改變似乎說明一個道理——面對困難和失敗時，能夠發現自己還有不離不棄的同行者，能力自然就會出現。

移居海外

慕秋

紅塵記事

天津一對年輕夫婦有很好的學歷和專業，多年前，以計分方法，獲得移民新西蘭資格。他們帶同兩歲女兒到了新西蘭第一大城奧克蘭，舉目無親，找了個小小的棲身之處，靠政府救濟金過活。

太太的父親是大學教授，俄語翻譯家，從優渥生活環境跌入貧困之中，前途茫茫，身心俱疲，她一時難以適應，大病一場，幾乎喪命。在區內華人的幫助下，她終於找到一份工作，爲一個律師家庭照顧孩子，偶爾也幫那家人做點兒飯菜。

未想，律師夫人很欣賞她的烹飪手藝，有時將她做的菜推薦給朋友們品嘗，大家公認不錯。結果，她不再爲人看孩子，專門在家煮菜，每天晚餐前按定單挨家挨戶送外賣。

一段時日後，夫婦積蓄到一些錢，搬去較大房子，孩子上了幼稚園，丈夫也在一家神學院找到清潔廁所的工作，每周收入幾百元。二人都是碩士，到了國外卻要做低薪工作，家人曾爲他們惋惜，但他們表示不在乎，說年輕時吃點苦算不了什麼。

事實上，最艱苦的時間僅是年餘，而且也並非一無所獲，賺到一些錢，得到許多生活經驗，最主要的是，他們在一個全然陌生的國度站住了腳，這給了他們向前拚搏的勇氣。

移居海外生活不容易，有位長輩曾對我說，財富是在堅持中集聚起來的，過些年你一定好過我，眞的被她說中。我們的經歷與那對年輕夫婦大同小異。

「看你橫行到幾時？」

李英豪

閒性閒情

螃蟹，是形態十分特別的生物；通過畫家、雕刻家或陶瓷工藝師雙眼，更顯活靈活現和具藝術美感。大家較熟悉的，應是齊白石水墨畫中呈現的螃蟹。其筆下的蟹不但簡練神妙，而且在日本侵華時期所繪者，內蘊深意；正如他題字指出：「看你橫行到幾時？」使人看了會心微笑。

江蘇宜興紫砂器中，除了茶壺與陳鳴遠創製的像生果子外，也有以紫砂泥捏成的立體螃蟹。筆者收藏了一小件清代燒造的紫砂甲泥螃蟹，造形稚拙；曾於晚清時鑲作煙槍上的「斗」，但十分稀有。

晚清民初石灣陶塑掛瓶，外壁也有塑製三兩隻小螃蟹，狀若爬上掛瓶，生動有趣。另曾見晚清時用青玉雕琢成的立體小蟹，技藝精緻；與那時以黃揚木巧雕成的鳥籠枝上小螃蟹飾件，有異曲仝工之妙，皆較近代用紅瑪瑙雕成的紅蟹可愛。

古希臘鑄製的金銀幣，亦發現有以螃蟹爲圖案者。例如**附圖**，乃公元前四百年鑄造的珍罕銀幣；由於螃蟹是當時希臘古城阿克拉嘉斯的城市徽號，故用作流通貨幣的主題，鑄於銀幣背面，正面則爲太陽神阿波羅頭像；工藝精細，值得細賞。

長壽傳代奇趣談

思健

醫學與養生

人類長壽的原因有很大一部分來自遺傳。不過遺傳的類型有好多種，有些父母並不長壽的子女無需灰心，也許你有另種類型的遺傳基因。

長壽遺傳有連續多代遺傳的，可追溯到長壽祖輩的三至四代，也有隔代遺傳的。你父母雖不長壽，但你或許擁有隔代長壽的基因。反之，父母長壽的人也不能沾沾自喜，除上述隔代原因外，還有科學家的另一種發現：長壽傳代，父母有別。父親的長壽基因往往是傳子不傳女，因男女染色體有XY差異，恰恰父親的長壽基因在Y染色體上，女兒沒有Y，因而無福享受父惠。如果此理論成立，那麼母親的長壽遠比父親來得重要，因爲母親如果長壽的話，那麼子女都將享受到這筆長壽財富。

不過，母親也不是將這筆長壽財富平均地分配給她的子女的。有研究發現，家中排行老大的子女獲益最多，他（她）們能夠活到百歲的機率是其弟妹的一點七倍（平均值）。其次是老二、老三，子女的長壽幾率有隨胎次增加而減少的趨勢。原因很簡單，育齡婦女生頭胎時，正值青春健康期，其體內卵子的質量也較高，抗病率強，生下的孩子就相對健康長壽。

然而事無絕對，中醫認爲元氣是維持生命的根本動力，遺傳給孩子的先天元氣雖然對壽命有影響，但眞正的長壽還看後天對元氣的維護。

星光心影

少昊（上）

陳煒舜

秦漢之際的古史論述中，五帝至少有兩種名單：《大戴禮》及《史記》爲黃帝、顓頊、帝嚳、堯、舜，劉歆則以少昊取代黃帝。劉歆替王莽製造輿論，以本來主要具神話空間性（而非歷史時間性）的太皞、炎帝、黃帝、少昊、顓頊等五方帝坐標爲基礎，將前三者定爲三皇，後二者配上嚳、堯、舜而定爲五帝。黃帝與顓頊爲祖孫關係，故劉歆勉強在兩者間增加少昊一代，且將少昊與黃帝之子、顓頊之伯父玄囂相等同。然而，不僅《大戴禮》及《史記·五帝紀》並無少昊蹤影，連《竹書紀年》的案語也稱少昊「不居帝位」，可見這號人物在黃帝系統古史觀中若存若亡。

少昊名摯，帝嚳之子帝摯實乃少昊之分身。據說帝摯在位僅九年，爲其弟堯所代，事跡同樣若存若亡；《帝王世紀》則謂帝嚳娶於娵訾氏女常儀而生帝摯。《山海經》中帝俊與羲和生十日，與常羲生十二月，常儀即常羲。而娵訾一名營室、孟陬（今雙魚座）。《月令》：「孟春之月，日在營室。」竊以爲《帝王世紀》之常儀乃羲和之訛。帝摯的降生故事，當是上帝與日母在一年之始誕下朝日的隱喻。其兄終弟及傳位帝堯，似乎仍有十日代出神話的影子。

少昊或帝摯的日神身份視羲和十日故事後起，應爲東夷首領神格化的結果。但兩種神話中，太陽皆以桑樹爲憑依。今人莊吉發云：「（滿族的）薩滿相信有一種『世界之樹』，此樹爲天、地與冥府交通之樞軸，薩蠻魂靈出竅後即藉『世界之樹』而昇天，或入冥府。」這貫通天地的交通樞軸，在華夏爲山（崑崙），在東夷則爲樹（扶桑、建木、若木）。東夷瀕海，崇拜太陽，三株世界樹分別標示着日出、日中、日落。崑崙乃中空的宮室，有樊間、懸圃、增城諸層，以利衆神上下。

（宗教神話隨筆之九十一）

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度身訂造旅行團
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同事三分親
15.50花漾明星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搜神傳及新聞檔案
18.30新聞報道
18.55天氣報告
19.00新聞透視
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同事三分親
04.20民間傳奇——怪盜一枝梅

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單車孖寶遊世界
16.30小鎮「動」起來！
17.00反斗樂一通Ⅱ
17.30娜奧美自然大冒險
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世界足球天地線
19.00對談
19.30新聞報道
19.50天氣報告
19.55瞬間看地球
20.00環球食通街
20.30奪寶奇ShowXXⅢ
21.30愛爆PET PET
22.00港生活・港享受
22.30環球金融速遞
22.35賈神探Ⅴ
23.35財經速遞
23.40晚間新聞
23.55瞬間看地球
00.00箭神
00.55新紮伊人
01.45音樂熱點
02.00愛爆PET PET
02.25港生活・港享受
02.50音樂熱點
03.00奪寶奇ShowXXⅢ
03.50環球食通街
04.20世界足球天地線
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潮生活
15.10流行盛典
15.40讀上癮
15.45世界那麼大
16.40金曲挑戰站
16.45尋味地圖
17.15姊妹淘
17.45尚潮居
17.55IQ博士
18.25銀之匙
19.00娛樂新聞報道
19.30燒賣
20.30世界正美麗
21.25Go！Yama Girl
21.30覓食四方
22.00姊妹淘
22.30主君的太陽
23.30Big Boys Club
00.00金曲挑戰站
00.05聖鬥士星矢Ω

亞視本港台

06.00平約瑟牧師——新造視頻
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通識小學堂之一齊放暑假
10.45iFit@tv
10.50七百萬人的聲音
10.55感動一刻
11.00電視風雲
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
18.35ATV焦點
18.45經濟快訊
18.50體育快訊
18.55天氣報告
19.00好戲在後頭
19.30鏡花緣電影版
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
22.55ATV焦點
23.10把酒當歌
23.40ATV每日一歌
23.50子夜特區：深宵爭議・性
00.20ATV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
04.30感動一刻
04.35等着你回來
05.30ATV粵曲會知音

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時事縱橫
08.30時事內幕追擊
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看中國
12.00自然
12.30中國新聞報道
12.50Music 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潮爆雜誌
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韓國勁歌傳眞
19.25財經匯報
19.30新聞及天氣報告
20.00尋找他鄉的故事
20.30星級名廚
21.00七大洋之謎
21.30開普敦優質周歲馬匹拍賣會專輯
22.00Warner Music Power Station
22.05香港香港
22.30狂野極速
23.00夜間新聞
23.20星級名廚
23.50尋找他鄉的故事
00.20中國新聞報道
00.50香港香港
01.20狂野極速
01.50星光伴我行Ⅱ
02.50Music 120
05.50絕種鐵金剛
07.25小桃之奇幻手紙
09.25分手說愛你
11.25復仇
13.20辛亥革命
15.25逃學威龍2
17.10游龍戲鳳
19.10掃毒
21.30車手
23.05讓子彈飛
01.25魑
02.55見鬼
04.40江山美人

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
22.30心相隨
22.35鳳凰全球連線
22.57名士風流
23.00時事開講
23.30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
01.10金曲點播
01.15魯豫有約：說出你的故事
02.10名士風流
02.15相對論
02.35金曲點播
02.40金曲點播
02.45有報天天讀
03.15社會能見度
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

07.05孤男寡女
09.05低俗喜劇
10.55機動部隊——同袍
12.45俠盜高飛
14.50激戰
17.15双雄
19.15暗花
21.00家有囍事
23.05至尊無上Ⅱ之永霸天下
01.00大內密探零零發
02.55我老婆唔係人

驚慄電影台

07.35赤裸驚情
09.15複製兒魂
11.10白夜追兇
13.20姊魅情深
15.25Most Haunted S9
16.20複製兒魂
18.15Ouija
20.00捉鬼隊國際版第3季
21.00幽靈公寓第1季
23.00人性本色
00.50捉鬼隊國際版第3季
01.45異種
03.40富江——終極復仇

高清娛樂台

08.00超人回來了
09.00娛樂新聞
09.30今日觀點巴打同學會
10.00韓國自由行
10.30終極大冒險
11.30爲食情報局
12.00娛樂新聞
12.30食德好・嚴浩偏方
13.00超人回來了
14.00爲食情報局
14.30今日觀點巴打同學會
15.00娛樂新聞
15.30終極大冒險
16.30爲食情報局
17.00韓國自由行
17.30食德好・嚴浩偏方
18.00阿Yan歷史幾好食都有
19.00娛樂新聞
19.30蘭子的7卡半鑽石
20.30今日觀點Ladies' night
21.00終極大冒險
22.00娛樂新聞
22.30北海道美食團
23.00泰東越・遊蹤
23.30今日觀點Ladies' night
00.00午夜娛樂新聞
00.30北海道美食團
01.00泰東越・遊蹤
01.30蘭子的7卡半鑽石
02.30今日觀點Ladies' night
03.00終極大冒險

體育台

08.00國際游泳賽——蒙地卡羅站
09.00IAG地帶／體育王
10.00世界跳水賽——莫斯科站
11.30J. League最精彩
12.00世界羽毛球巡迴賽——中華台北公開賽
13.00國際游泳賽——蒙地卡羅站
14.00IAG地帶／體育王
15.00世界杯體操賽——奧西耶克站
16.00世界跳水賽——莫斯科站
17.30FIBA籃球世界／體育王
18.30國際游泳賽——蒙地卡羅站
19.30IAG地帶
20.00世界杯體操賽——奧西耶克站
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——奧西耶克站
23.30IAG地帶／體育王
00.30國際游泳賽——蒙地卡羅站
01.30IAG地帶

Discovery

08.00流言終結者第9季
09.00機器大進擊
10.00全面曝光
11.00生活科技大解密Ⅲ
11.30製造的原理
12.00荒野求生挑戰賽
13.00魔幻科學第2季
13.30驚奇下一秒
14.00流言終結者第9季
15.00機器大進擊
16.00全面曝光
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製造的原理
21.00萬能改槍手第5季
22.00重機俱樂部第2季
23.00貝爾的逃生密碼
23.30毀滅瞬間
00.00製造的原理
01.00萬能改槍手第5季
02.00重機俱樂部第2季
03.00貝爾的逃生密碼
03.30毀滅瞬間

FOX Movies Premium

06.45光明尊者：魔戰世界
08.25舞力神童
10.10吸血新世紀4：破曉傳奇下集
12.05波西傑克森：妖魔之海
13.50逆轉人生
15.20失戀自作業
17.25怪獸大學
19.10翻生侏羅館
21.00飛機總動員
22.35非常盜
00.30黑手遮天S2
01.25阿森一族大電影
02.55天煞逆緣
05.05超級爸爸爹

銀河守護隊

導演：占士根
演員：基斯柏特、素兒蘇丹娜
片長：2小時01分
IIA

故事簡介：自稱星爵的亡命之徒因偷去神秘球體，被司令上將窮追不捨。星爵無奈拉雜成軍，與神秘女殺手嘉魔娜等人埋堆。原來神秘球體牽涉到全宇宙的生死存亡，這班非一般超級英雄被迫化身「銀河守護隊」，穿梭宇宙展開連場激戰。

上映戲院
百老匯數碼港
PALACE ifc
The Grand
AMC又一城
嘉禾港威
MCL將軍澳

白髮魔女傳之明月天國

導演：張之亮
演員：范冰冰、黃曉明、趙文卓
片長：1小時43分
IIB

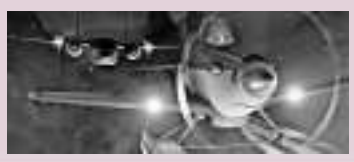
故事簡介：魔教妖女練霓裳與名門武當派弟子卓一航墜入愛河，互許終身。其後卓一航知悉練霓裳乃殺害爺爺的兇手，心痛離開，並娶奸臣之女，致使練霓裳大鬧新房，執劍向愛郎刺去……一夜間，練霓裳之黑髮被白色無情吞噬……他們能否共渡生死？

上映戲院
總統
MCL康怡
The Sky奧海城
豪華
PALACE apm
凱都

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