佛山輪海難

陳天權

與你同遊

香港曾颱過幾次強烈颱風，其中一九七一年的一次更將行走港澳兩地的佛山輪打沉，釀成八十八人死亡。這宗意外發生在四十三年前，許多人都已淡忘，但長洲居民每年農曆七月下旬舉行水陸超幽盂蘭勝會，仍讓人憶起佛山輪沉船事件。

上世紀六十年代，來往港澳的客輪有佛山輪、德星輪及大來輪，都是航速較慢的大型船隻。一九七一年八月颱風「露絲」襲港，佛山輪無法開往澳門，遂在昂船洲附近拋錨停泊。十七日凌晨二時許，佛山輪的錨鏈被巨風扯斷，最後吹至大嶼山東北角對出海面翻沉。船上有九十二人，僅四人獲救。事後，港澳泰山輪船管事部在大嶼山的扒頭鼓岸邊立碑，悼念不幸罹難的八十八位船員。

營辦港澳兩地客輪的信德中旅船務管理有限公司，得知長洲水陸居民的盂蘭勝會有駛船出海進行祭水幽儀式，於是贊助他們，以法事超度海中遇難的佛山輪船員。居民以千多元紮製了一隻大型的紙船，形似兩層高的佛山輪，頂部有一煙囪。船底綁了兩根竹，好讓它容易漂浮。

出海當日，他們將「佛山輪」和另一隻放滿祭品的紙船抬上漁船，並帶同北帝神像、大士王紙紮像、幽包、元寶等，與喃嘸先生一起乘船環繞長洲一圈，期間在船上超度海上逝世幽魂。漁船駛至長洲北端對出海面時，居民先後將「佛山輪」和祭品船放在海面，以慰亡靈。

長洲居民將「佛山輪」放在海面祭祀亡靈

雲裳仙子

張泠

鏡屋

華語電影「歌舞片」的脈絡，可回溯到早期上海時代。上世紀三十年代初部分有聲片時期，很多電影有膾炙人口的插曲，如《漁光曲》、《大路》等。三十年代中後期，張石川導演的《壓歲錢》（一九三七）中突出秀蘭·鄧波兒般能歌善舞的童星胡蓉蓉，袁牧之導演的《馬路天使》（一九三七）中則令後來的「金嗓子」周璇大放異彩。四十年代中後期，「歌舞片」樣式更爲成熟，及接近同期荷里活的歌舞電影。如方沛霖導演、歐陽飛鶯主演的《鶯飛人間》（一九四六），及方導演、周璇主演的《花外流鶯》（一九四七）。有歌舞場景，浪漫故事，也有半眞半假的社會批評。方沛霖爲電影布景師出身，非常注重影片畫面之美感。

在上海「孤島」時期（一九三七—一九四一，日本人侵佔上海華界，但國際租界尚在其控制之外），張善琨的「新華」公司不敢公開宣揚抗日，拍攝了衆多古裝故事、民間傳奇及歌舞娛樂片。岳楓編導、陳雲裳主演的《雲裳仙子》（一九三九）即在此列。此片爲卜萬蒼導演的《母性之光》（一九三三，黎灼灼、金焰、陳燕燕主演）翻版，講述一位女歌手爲南洋闊少欺騙、回到上海與父母辦貧民兒童學校的故事。《雲裳仙子》，顧名思義，更加強調突出陳雲裳的明星魅力，包括絢爛閃耀的歌舞場景。陳雲裳甜美笑容的特寫，及迅疾運動感與攝影機跟拍的速度感，有鮮明時髦感。而在國家危亡之際，影片又不得不摻雜一些社會批評，及隱晦的抗擊外侮暗示。

玩古如咽水餐雲

李英豪

閒性閒情

有人說「收藏是人類天性之一」。藏玩書畫、玉石、陶瓷和印章等雅好，不但可增加文化藝術修養、擴大知識領域，更屬高尚生活情趣及良好嗜好，使人樂在其中。

古代一些出色書畫家、文學家和篆刻家，均爲鑑藏高手。南宋趙希鵠《洞天清錄》早已指出：「取古人妙蹟圖畫以觀；鳥篆蝸書，奇峯永水，摩挲鐘鼎；親見商周端研，湧岩泉焦，桐鳴珮玉，不知身居塵世」。玩古者輒如咽水餐雲，足以忘飢永日。宋代著名「收藏迷」，莫過於書畫家米芾（米南宮）。他不但喜愛異石、墨硯等，更不惜巨金、或費盡心機和周折，瘋狂蒐藏古代名家書畫精品，並不貪多務得。同時代王詵、劉涇與薛紹彭等雖然也是書畫鑑藏家，但比起米芾卻如小巫見大巫。其子米友仁，直陳父親「所藏晉唐眞蹟，無日不展於几上」，「夜必收於小篋，置枕邊乃眠」。

明末清初時，篆刻家程邃，亦長於古書畫及銅玉器鑑別，自己珍藏甚豐。乾隆時，汪啓淑也有好古之癖，藏書與秦漢銅印，堪稱江南第一。明代仇英和杜堇，擅繪設色人物畫，皆曾寫玩古圖，顯示當時文人雅士藏賞書畫銅瓷器實況。**附圖**爲杜堇所作（局部），脫胎自宋、元院體畫。

細婆婆

慕秋

紅塵記事

母親最小的叔公，大家叫他細公公，他的太太便成爲細婆婆了。細公公曾開有蠟燭廠，後被公私合營。家中幾間樓屋高大威風，明堂內有水井，樓牆外石磨房內養着小毛驢，是家族中最富有的人。細公公氣勢凌人，動不動就喝罵吵鬧，小輩見他都繞道走。相反細婆婆輕易不出聲，即使說話也是陰聲細氣，不留神的話根本聽不清她在說什麼。

細婆婆裹着超級小腳，長輩們都說方圓多少里，她是最漂亮的大美人。細婆婆只有一個兒子，兒子幾歲時有了童養媳，叫晴芳。兒子不肯讀書，晴芳卻成績優秀，所以深得公婆歡心。兒子頑皮時常欺負晴芳，一次，他持着竹竿在河邊玩耍，見晴芳正彎腰淘米，便將竹竿對準她屁股一捅，晴芳跌入河中，幸好被人救了上來，但從此晴芳恨死了他。

細公公在三年自然災害時吃不上喝不上，肚皮脹得老大，死時睜着眼睛，細婆婆哭成個淚人兒。晴芳那時在城裡紗廠工作，不知怎樣愛上一個很出名的勞模，一意獨行鬧離婚。記得她帶人回家來搬衣物時，細婆婆忙着將晴芳的毛衣棉襖往兩個孫兒女身上套。

兒子長得英俊，又有家產，很快另娶一位能幹的未婚大齡女子。細婆婆畏懼這個兒媳，每逢周末，兒媳從廠裡回家前，她就戰兢兢地自語：「不得了，老虎婆要回來了！」

這兒媳生到第三個孩子時，細婆婆壽終正寢。

經常下蹲好處多

思健

醫學與養生

自從人類發明了各種各樣的桌椅、沙發和坐廁以後，一些同生活方式有關的「富貴病」也都變得「普遍」起來。究其原因，有學者一鳴驚人，指出這是現代人缺乏應有的兩腿經常性的下蹲動作而造成的。

此話也不無道理，且看世界上一些享有高壽的民族以及地區壽星，他們習慣席地而坐，或蹲着吃飯、做事，不知不覺間下肢得到經常性的鍛煉，腿不老化，人自健康和長壽了。

經常下蹲鍛煉至少有五大好處：

一、增強心臟活力　下蹲使雙腿肌肉產生對血管的擠壓作用，加快靜脈血液回流，既爲全身的血液循環增加了一股動力，又可以減輕心臟的負擔。

二、提高肺功能　下蹲時使腹內壓增大，膈肌上抬，胸腔縮小；起立時腹內壓減少，膈肌下沉，胸腔增大，經常下蹲有如常在做健肺操。

三、滑利關節，增加肌肉力量　下蹲時活動和鍛煉腰、髖、膝、踝等關節，可增加各關節的靈活性；同時加強了腿、臀和腰部肌肉的收縮舒張或屈伸運動。

四、預防心腦血管疾病　下蹲可使人體經絡相互擠壓，從而形成自體經絡按壓的狀態，有利於氣血流暢，可減少冠心病和腦中風的發病率。

五、預防內外科疾患　下蹲時，大腿與腹部肌肉互動按摩，對腹部疾病、痔瘡、前列腺疾病、習慣性便秘等都有很好的預防和保健作用。

三官大帝（下）

陳煒舜

星光心影

一朝天子一朝臣，不僅在人間發生，天庭也一樣。隨着民族融合，先秦時代已發展出五帝的概念。黃帝雖是中央之帝，可以統攝其他四帝，卻也只是天庭的「共主」。到了明清，五帝中的黑帝（顓頊）與道教的北帝（玄武大帝、眞武大帝）合一，似乎比黃帝更受民間崇拜。

除了北帝外，道教吸納先秦神話著名例子還有三官大帝。中國上古就有祭祀天、地、水的儀式，這與古希臘的觀念不謀而合。而道教云：「天官賜福，地官赦罪，水官解厄。」後來更把三官對應爲堯、舜、禹三位賢君：堯曾勘測天象，舜曾躬耕歷山，禹曾盡力溝洫，恰與天、地、水相合。三官大帝的誕辰即所謂三元節：上元乃正月十五，可觀燈祈福；中元乃七月十五，可普度孤魂；下元乃十月十五，可消災解厄。

打開古代方志的地圖，常有所謂三官廟。即使沒有獨立廟宇，也可在玉皇廟中找到三官大帝的蹤跡。如今，中國大陸不少城市中雖仍殘留「三官廟」的地名，廟宇卻多已被「革命」掉。香港不少住宅門口有「天官賜福」的神龕，每年也舉行中元普度的法會，但人們很少會把二者聯想到一起。

台灣祭祀三官之處較多，如配祀三官大帝的礁溪德陽宮、台北萬華龍山寺，配祀大禹的宜蘭昭應宮，都是我當年常常造訪的所在。台中的三官廟最爲著名，不久前的紀錄片《不老騎士》中，十幾位老人家的機車環島行程以台中三官廟爲起點，更勾起我許多記憶。如今回想，對於三官大帝的感情，似乎不僅只出於對神話的興趣了。

（宗教神話隨筆之一百零六）

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 快樂長門人
09.10 文化新領域
09.45 米奇妙妙屋
10.15 忍者龜
10.45 激優一族
11.15 幪面超人Fourze
11.50 宣傳易
12.00 決戰一分鐘
13.00 午間新聞
13.10 瞬間看地球
13.15 情迷高跟鞋
14.45 體育世界
15.55 勁歌推介
16.00 數碼暴龍合體大作戰
16.30 智激校園
17.00 智趣動物科
17.30 星光少女・彩虹舞台
17.55 搜神傳
18.30 新聞報道
18.55 天氣報告
19.00 警訊
19.35 星期六主場
20.00 同里有親
20.30 街頭魔法王2
21.30 區區有鬼故
22.30 半澤直樹
23.30 晚間新聞
23.45 天氣報告
23.50 瞬間看地球
23.55 賭神3之少年賭神
02.10 360°
03.10 粵語長片：勾魂鬼爪
05.00 民間傳奇——女駙馬

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 癌變解碼
08.55 正義少俠之地球保衛戰II
09.25 湖上小天地
09.50 TVB8金曲榜
10.40 終極蜘蛛俠
11.10 港生活・港享受
11.35 明珠檔案
12.00 寰宇體壇
13.00 做個小廚神II
13.50 音樂熱點
14.00 睡衣寶寶
14.30 繽紛小樂園IV
14.55 天才孖寶II
15.30 我的志願101
16.00 二〇一四國泰航空新鴻基金融香港壁球公開賽
18.00 普通話新聞及普通話天氣報告
18.15 音樂熱點
18.30 六十分鐘時事雜誌
19.20 警訊
19.30 新聞報道
19.50 天氣報告
19.55 瞬間看地球
20.00 全英一叮
21.20 超級無敵羊咩咩
21.30 周末大電影：大白鯊大報復
23.30 晚間新聞
23.45 瞬間看地球
23.50 二〇一四國泰航空新鴻基金融香港壁球公開賽
01.50 全英一叮
02.50 超級無敵羊咩咩
03.00 寰宇體壇
03.55 歐陸名畫樂悠揚
05.00 台灣無線衛星電視台新聞
05.30 中國新聞

J2

13.00 急診男女
14.00 眞的漢子
15.55 讀上癮
16.00 「Teen材」大獎2014
18.05 海女
19.00 娛樂新聞報道
20.00 3日2夜
20.30 讀上癮
20.35 叢林的法則
22.05 年輕人們
23.15 刀劍神域II
23.45 黑執事馬戲謎團
00.15 「Teen材」大獎2014
02.15 海女
03.10 叢林的法則
04.30 3日2夜
05.00 刀劍神域II
05.30 黑執事馬戲謎團

亞視本港台

06.00 根蹤香港
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：非常旅人任務——東京綠色旅行
10.00 漫遊百科
10.58 iFit@tv
11.00 正斗中文
11.30 感動點滴五年情
12.00 ATV每日一歌
12.10 魅動亞洲
12.25 當年今日
12.30 新聞／天氣報告
12.50 ATV亞洲劇場：巨人
15.30 良醫有方——滅癌獻愛心
15.55 iFit@tv
16.00 通識小學堂之一齊放暑假（周六版）
16.30 極上生徒會
17.00 翼飛衝天
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 七百萬人的聲音
18.58 iFit@tv
19.00 寶島遊蹤
20.00 星光俱樂部
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
23.13 當年今日
23.15 夜間新聞
23.50 ATV亞洲劇場：木府風雲
01.35 高志森微博
02.35 星光俱樂部
03.40 秦直道
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 環宇之窗
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 湯馬仕小火車
12.00 Music 120
14.00 絕頂之峰
15.00 動物大百科
15.30 歷史知多D
16.00 奇幻寶貝
16.30 快閃兔與聰明龜
17.00 獸旋戰鬥
17.30 韓語劇場：不朽的名作
19.00 尋找他鄉的故事
19.30 新聞及天氣報告
20.00 環宇之窗
20.30 山花醉
21.50 漫遊嶺南綠道
22.00 芭蕾夢飛揚
23.00 夜間新聞
23.20 環宇之窗
23.50 暢遊廣東144小時
00.20 山花醉
01.40 漫遊嶺南綠道
01.50 芭蕾夢飛揚
02.50 Music 120

鳳凰

05.55 新仙鶴神針
07.30 甜心粉絲王
09.10 鬼馬狂想曲
10.55 賭俠大戰拉斯維加斯
12.35 絕色武器
14.10 導火線
15.40 哈爾移動城堡
17.45 最愛女人購物狂
19.25 新宿事件
21.30 爸爸去哪兒
23.05 白蛇傳說
00.50 喜愛夜蒲3
02.25 嚦咕嚦咕新年財
04.10 怪人二十面相傳

鳳凰衛視中文台

06.25 全媒體全時空
06.55 騰飛中國
07.00 環球人物周刊
07.45 說給2014之說給孩子
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 鳳凰觀天下
11.55 金曲點播
12.00 點滴鳳凰人
12.15 說給2014之說給孩子
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 娛樂大風暴
14.15 完全時尚手冊
14.35 全媒體全時空
15.00 節目待定
15.35 名言啓示錄
15.40 鳳凰衝擊播
16.05 鳳凰精選
17.30 笑逐言開
18.10 說給2014之說給孩子
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 王牌大放送
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 至尊三十六計之偷天換日
10.55 新精武門1991
12.50 新半斤八兩
14.45 警察故事III超級警察
16.45 風雲II
18.55 搶錢夫妻
21.00 最愛女人購物狂
22.55 証人
01.10 龍門飛甲
03.45 暗戰2

驚慄電影台

08.05 昏迷
09.30 Most Haunted S9
10.25 捉鬼隊國際版第3季
13.10 千機變
15.10 Most Haunted S9
16.05 Patient X
17.50 核家族
19.35 午夜來嚇
21.25 怨靈
23.00 兩個月亮
00.40 死亡習作2—陰魂不散
02.20 When Death Calls

高清娛樂台

08.00 阿Yan歷史幾好食都有
09.00 娛樂新聞
09.30 今日觀點Phone聲四起
10.00 一筆走天下
10.30 我要當歌手
11.30 爲食情報局
12.00 娛樂新聞
12.30 阿Yan歷史幾好食都有
13.30 卧底旅行團
14.30 今日觀點Phone聲四起
15.00 娛樂新聞
15.30 我要當歌手
16.30 爲食情報局
17.00 一筆走天下
17.30 十萬蚊港女大翻身
18.30 電影蒙太奇
19.00 娛樂新聞
19.30 爲食情報局
20.00 李純恩・名廚尋鄉味
21.00 超人回來了
22.00 匈牙利・遊蹤
22.30 星級會客室：莫文蔚(下)
23.00 怪談・十三冤案
00.00 午夜娛樂新聞
00.30 李純恩・名廚尋鄉味
01.30 超人回來了
02.30 怪談・十三冤案
03.30 李純恩・名廚尋鄉味

體育台

08.30 世界羽毛球錦標賽（7）
13.30 體育王
14.00 世界女排大獎賽—日本站—決賽周（51）比利時對土耳其
15.30 體育王
15.55 世界羽毛球錦標賽（8）
21.00 體育王
21.30 世界女排大獎賽——日本站——決賽周（42）巴西對中國
22.55 世界羽毛球錦標賽（9）
04.00 IAG地帶
04.30 世界杯體操賽——奧西耶克站

Discovery

08.00 全球最大貨輪
09.00 河中巨怪第6季
10.00 魔幻科學第2季
10.30 驚奇下一秒
11.00 生活科技大解密第11季
11.30 製造的原理第18季
12.00 機器大進擊
13.00 河中巨怪第6季
14.00 求生1加1第4季
15.00 萬能改槍手第5季
16.00 魔幻科學第2季
16.30 驚奇下一秒
17.00 搏黑鮪拼現金
18.00 阿拉斯加金礦的賭注第4季
19.00 萬能改槍手第5季
20.00 河中巨怪第6季
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 流言終結者第9季
00.00 破壞賽車王
01.00 白令海大吸金第3季
02.00 河中巨怪第6季
03.00 好膽特技車手

FOX Movies Premium

07.05 C＋俏卧底
08.40 緋聞教主
10.20 穿着Prada的惡魔
12.10 喪爆型警
14.05 末世列車
16.15 殺手47
17.50 救參96小時2
19.25 神奇4俠：銀魔現身
21.00 雷神奇俠2：黑暗世界
22.55 末世列車
01.00 救參96小時2
02.35 逆轉賭王
04.10 鬼迷心竅

囧探出更

導演：菲力羅德、基斯杜化米勒
演員：查寧達譚、祖納希爾
片長：1小時52分
IIB

故事簡介：孖咪警探Jenko和Schmidt上次扮逃學威龍變捉蟲之後，告別中學卧底生涯，「升讀」大學查大案釣大鱷。殊不知大學校園竟令兩位勁超齡學生樂而忘返，並發生拗撬。到底今次兩人能否完成卧底任務？還是會分道揚鑣？

上映戲院
UA太古城
百老匯數碼港
MCL德福
The Sky奧海城
海運
凱都

米芝蓮摘星奇緣

導演：賴斯荷士莊
演員：海倫美蘭、曼尼殊達亞爾
片長：2小時03分
IIA

故事簡介：法國美食界天后麥洛伊夫人經營的一星米芝蓮餐廳，爲人氣食府，對面卻由新移民開了一家印度式家鄉小食店。麥洛伊夫人對此大爲反感，直至印度小廚哈山煮了一道簡單菜式，才令她驚覺一直尋覓的天才，竟然近在眼前……

上映戲院
PALACE ifc
皇室
嘉禾港威
淘大影藝
Metroplex
UA東薈城

王道

導演：朴尙俊
演員：李民基、朴成雄、李載沅
片長：1小時44分
III

故事簡介：棒球運動員李煥因打假波令事業直插谷底，遂投靠釜山勢力最大的「皇帝財務」老闆鄭長河，並獲後者用心栽培。李煥其後遇上性感撩人的夜總會老闆娘池妍秀，他不惜賭上一切，希望出人頭地……

上映戲院
PALACE
apm
Star Cinema
The Grand