

### 紅塵記事

對金秀賢並不陌生，去年曾看過《擁抱太陽的月亮》，他飾演的朝鮮李暄，從幼嫩小王子到心懷大志的國王，形象非常討好。一個二十多歲小伙子，以其內斂神情、張馳有度的演技獲得成功，是天分也是奇跡。

## 魅力演員

韓劇《來自星星的你》熱鬧一時，我卻一直未能觀賞，主要是太忙，新聞都不能天天看，哪有時間去追劇？

## 慕秋

金秀賢以外星人眼光，評說地球人生命的短暫，好似活著就是為了死去？但與一個人相愛到白頭，他又認為是幸福的意義所在，所以他渴望過這樣的平凡生活，生七個孩子養五條狗，夫妻朝夕相伴。

全智賢的演技則令我大開眼界，她有時的無知任性令人捧腹，她喜怒哀樂的表現真是精彩，不懂這是不是叫做「本色表演」？我邊看邊在想，魅力有多種，如人格魅力、性情魅力、氣質魅力等，金秀賢與全智賢的魅力在於相貌、演技、觀衆緣的混合，這種演員少之又少。

## 一個朋友的來電

### 紫儒

另一端傳來朋友絕望的氣息，那是她向我第一次透露有自殺的念頭。原來，她的丈夫在內地包二奶，不單如此，那二奶更肆無忌憚地致電朋友「示威」。然而，朋友每次都採取寬容的態度，認為上天會有他的安排，一切都會變回最好。可是，就是由於這種心理，朋友一直將不滿、憤怒及哀傷強行抑壓，導致心理上有了更大的傷害。

「不止一次，她在家拿起刀作勢反抗，但事後又反悔不已……接著又對身邊的人無限地付出……」某次與好友分享她的故事。

「但她沒有用必死的方法呀！」好友沒有當局者迷，看到了要點。

是的，朋友一直沒有下定決心尋死，其實內心仍然有所期待和盼望。

## 赤子情真

我呆了一呆，道：「這次住院要聽醫生的話，要緊記吃藥呀！」閒聊了數句，朋友滿足地掛線。

朋友患上了抑鬱症已有二十多年，自殺、進出醫院已不知有多少次，但每次她總是說：「紫儒，我沒有事的……你幫我祈禱？」二十多年前的某一個深夜，我接到這位朋友的來電。「紫儒，我想死……」電話的

## 黃埔軍校

### 陳天權

孫中山經歷陳炯明叛變事件後，一九二三年二月返回廣州就任大元帥。他明白到革命成功，非有一支軍事力量不可，於是委派蔣中正前赴蘇聯，學習建立軍隊經驗。此時孫中山決定實行「聯俄容共」政策，一九二四年第一屆國民黨全國代表大會於廣州召開，結束後即任命蔣中正任黃埔長洲島籌建國民黨陸軍軍官學校，又稱「黃埔軍校」，同年六月開學。

黃埔軍校是第一次國共合作下的產物，在香港孫中山紀念館的「黃埔軍校：近代中國軍事人才的搖籃」展覽中，可看到軍校在一九四九年之前的歷史。該校以「親愛精誠」為校訓，培育年輕人學習軍事制度和政治思想。蔣中正出任校長，李濟琛為副校長，廖仲愷為國民黨代表，何應欽為總教官。學校分政治部、教練部和教授部等六個部，掌管政治教育的政治部由共產黨員周恩來擔任主任。

在蘇聯軍事專家鮑羅廷和加倫協助下，黃埔軍校的師生很快便組建成勢力強大的軍事隊伍。一九二四年十月參加平定廣州商團叛變，二五年至二六年間與粵軍聯手東征陳炯明，同時又協助國民黨統一廣東。

該校曾多次搬家，一九二七年遷往中華民國首都南京，三七年抗日戰爭爆發後西遷成都。四九年底播遷台灣，於高雄鳳山繼續辦學。該校在內地培訓了二十三期學生，昔日的黃埔校址和南京校址已被列入文物保護單位。



黃埔軍校第一期學生的畢業證書可見到孫文等人名字

## 坦腹溪山大自然

### 李英豪

脫不掉橫古範圍，追求醇古筆墨，幾乎筆筆有出處，精神實質實之闕如，徒有技巧。故其初期山水畫，好比吳歷初期者，僅可視作學習與吸收階段，不大有價值。他後來因調職廣東政務，從北京要走上萬里路，沿途觀賞山川雲林，歷盡南北大自然美景，頓有所悟，開始注重寫生造形，寫眼中所見、心中所感、意趣自現。五十歲退休後，更能靜觀自得，隨筆點染，心得所傳，真能「坦腹溪山大自然」。附圖《空亭古樹》，是他設色代表作之一。

## 閒性閒情

戴熙生於嘉慶時，卒於咸豐年。那時風氣仍趨於摹古仿古，陳陳相因，為法拘囚，注重傳統技巧，布局結構搬移堆砌；所謂「從紙堆中聘心力」，「人人大概、家家一筆」，無個性與真實感受，缺乏創意。

戴熙四十歲前，仍難出一「四王」窠臼，氣仍趨於摹古仿古，陳陳相因，為法拘囚，注重傳統技巧，布局結構搬移堆砌；所謂「從紙堆中聘心力」，「人人大概、家家一筆」，無個性與真實感受，缺乏創意。

戴熙生於嘉慶時，卒於咸豐年。那時風氣仍趨於摹古仿古，陳陳相因，為法拘囚，注重傳統技巧，布局結構搬移堆砌；所謂「從紙堆中聘心力」，「人人大概、家家一筆」，無個性與真實感受，缺乏創意。

戴熙生於嘉慶時，卒於咸豐年。那時風氣仍趨於摹古仿古，陳陳相因，為法拘囚，注重傳統技巧，布局結構搬移堆砌；所謂「從紙堆中聘心力」，「人人大概、家家一筆」，無個性與真實感受，缺乏創意。

戴熙生於嘉慶時，卒於咸豐年。那時風氣仍趨於摹古仿古，陳陳相因，為法拘囚，注重傳統技巧，布局結構搬移堆砌；所謂「從紙堆中聘心力」，「人人大概、家家一筆」，無個性與真實感受，缺乏創意。

## 易瘦體質與腸內有益菌

### 思健

大約在六年前，有位芬蘭教授，他在從事益生菌控制腸道內菌叢失調，其中好菌（雙歧桿菌、乳桿菌、大腸桿菌、金黃葡萄球菌等）較多。這個研究報告一發表，便在國際學術界引起了一場騷動，各國學者爭相研究腸道菌叢與肥胖的問題。

易瘦體質的人，吃極不肥，其中一個重要原因是他們腸內的有益菌幫了他們的大忙。好的益生菌在腸內大量製造乳酸及醋酸，一方面阻斷脂肪的形成及其再蓄積，另一方面幫助分解腸道內的脂肪，加速體內脂肪的代謝排出。易肥體質的人腸內菌叢多，是菌少，飲水都會肥，有可能正是他們的腸道菌叢生態系統出現了問題。

那麼是否有可能直接服用益生菌食品或保健品來減肥呢？理論上是可以的，但在實踐上卻有著諸多障礙。有益菌怕怕怕怕怕，若從口攝入，它要行萬里路途，成功躲避胃酸和膽汁的追殺，才能最終抵達腸道。到達目的地後所剩無幾，又精疲力盡，很有可能又被腸道的土霸惡菌所吞蝕。

不過在研究上，動物實驗獲得成功的例子很多，有可能動物體內沒有那麼多的濃酸苦汁吧。如今市面上也確有很多減肥得體生菌道，然消費者要幫襯先得懂得道理，包括是否活菌？如何通過胃腸，是否減肥的那種益菌？

中國的古神話大抵皆有歷史背景。如果把一個個傳聞人物全部「還原」成神鬼，未免太過虛無主義。如著名科學家彭真可頌指出，《堯典》文字的形成或遲至戰國，但其所採卻有很早的資料。舉例而言，和叔在冬至測時「日短星昴」，那是公元前幾千四百年的天象。

千四百年的天象，重疊。進而言之，一九五〇年代在相傳為帝堯故都的山西襄汾出土了陶寺遺址，距今約四千七百年，是目前所知最早的城市。除了發現文字遺存（如「堯」、「文」等字）之外，還挖掘到宮殿、城牆、王陵、住宅、宗廟以及觀星台。該方國（城市）延續了數百年之久，最後毀於兵燹。如是看來，傳疑

史有關帝堯的敘述又非全然空穴來風。舜因《竹書紀年》曰：「堯德衰，舜所囚。舜因堯，復假堯丹朱，使父子不得相見也。」《竹書》乃魏國編年史，為了迎合當時弱肉強食的政治風氣（魏國韓正分晉而立國），纂改歷史也無不可能。然而，堯舜禪讓非如儒家所述那般理想化，似亦不難想見。我上神話課時，面對少得可憐的堯舜材料，半開玩笑說：「堯的存在只是為了舜的出現。如果沒有堯，舜哪能繼位？」無論政權移交過程是否中正和善，堯的主動禪讓顯示，就算他如柏楊所說那樣「沒有可取的才幹」，至少還有自知之明，不眷戀權位，真可謂「天官賜福」了。放眼當今，自我感覺良好者何其多哉！

（宗教神話隨筆之一百零八）

## 帝堯·天官大帝(下)

### 陳焯舜

史有關帝堯的敘述又非全然空穴來風。舜因《竹書紀年》曰：「堯德衰，舜所囚。舜因堯，復假堯丹朱，使父子不得相見也。」《竹書》乃魏國編年史，為了迎合當時弱肉強食的政治風氣（魏國韓正分晉而立國），纂改歷史也無不可能。然而，堯舜禪讓非如儒家所述那般理想化，似亦不難想見。我上神話課時，面對少得可憐的堯舜材料，半開玩笑說：「堯的存在只是為了舜的出現。如果沒有堯，舜哪能繼位？」無論政權移交過程是否中正和善，堯的主動禪讓顯示，就算他如柏楊所說那樣「沒有可取的才幹」，至少還有自知之明，不眷戀權位，真可謂「天官賜福」了。放眼當今，自我感覺良好者何其多哉！

（宗教神話隨筆之一百零八）

<h3>無線翡翠台</h3> <p>06.00 婆婆女婿 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 連城訣 10.30 公主的男人 11.30 宣傳易及新聞提要 11.35 交易現場 11.45 魚躍在花見 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 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 活得好好Easy 19.30 東張西望 20.00 愛·回家 20.30 載得有情人 21.30 使徒行者 22.30 香港人漂流記 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 誘情轉駁 01.20 宣傳易 01.25 今日VIP 01.55 東張西望 02.25 國際足球友誼賽——德國對阿根廷 04.45 同事三分親 05.35 奇幻潮</p>	<h3>無線明珠台</h3> <p>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 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 14.00 交易現場 14.03 金融行情 15.58 交易現場 16.00 單車仔寶遊世界 16.30 動物老友記 17.00 動物地圖集 III 17.30 智鬧火車頭 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簡報 18.25 財經消息 18.35 宇宙解碼 II 19.30 新聞報道及天氣報告 19.55 瞬間看地球 20.00 大城小廚快煮半粒鐘 20.30 動物狂想曲之最 21.35 玩命王 22.35 環球金融速遞 22.40 大幕圍城 23.35 財經速遞 23.40 晚間新聞 23.55 瞬間看地球 00.00 心計 00.55 六十分鐘時事雜誌 01.45 音樂熱點 02.00 玩命王 02.50 動物狂想曲之最 03.40 大城小廚快煮半粒鐘 04.05 寰宇體壇 05.00 台灣無線衛星電視台新聞 05.30 中國新聞 15.00 潮生活 15.10 型格 15.45 世界第一等 16.40 金曲挑戰站 16.45 意味情濃 17.15 姊妹淘 17.45 尚潮居 17.55 趣超超人 18.25 宇宙兄弟 II 19.00 娛樂新聞報道 19.30 愛的生存之道 21.30 姊妹淘 22.30 急診男女 23.30 Big Boys Club 00.00 金曲挑戰站 00.05 奇幻籃球 II 00.35 火影忍者疾風傳 V 01.05 戀夏38°C</p>	<h3>亞視本港台</h3> <p>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 我們這一班 10.45 iFit@tv 10.50 七百萬人的聲音 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 13.00 理財博客之投資多面睇 14.25 iFit@tv 14.50 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 我們這一班 16.30 冒險王比特 17.00 奇幻寶貝 17.20 香江怒看 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 我家在香港 19.30 廠出新里程 20.00 老米家的婚事 21.00 星動亞洲 21.25 七百萬人的聲音 21.30 亞洲政策組——香港有問題？ 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 亞洲夢工場 00.20 星光俱樂部 01.15 亞洲政策組——香港有問題？ 01.45 星動亞洲 02.10 廠出新里程 02.40 國際財經視野 03.05 把酒當歌 03.35 老米家的婚事 04.35 飄零燕 05.30 ATV粵曲會知音：林家聲戲寶承傳系列</p>	<h3>亞視國際台</h3> <p>06.00 Music 120 07.00 新聞早點——中國新聞報道 07.30 文化報道 08.00 探索腦世界 09.00 精靈一族 09.30 建築師阿博 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 PINGU 16.00 奇幻寶貝 16.30 開心寶寶樂園 17.00 潮爆雜誌 17.30 亞視普通話新聞 17.48 經濟快訊 17.55 天氣報告 18.00 中國新聞報道 18.25 新聞 18.55 香港故事——香港衝鋒 19.25 財經匯報 19.30 新聞及天氣報告 20.00 型男下廚 20.30 悠遊亞洲 21.00 心理追兇 22.00 探索腦世界 23.00 夜間新聞 23.20 時事縱橫 23.50 時事內幕追擊 00.20 中國新聞報道 00.50 香港人在故鄉 01.20 全歐訊息速遞 01.50 中國八大名菜 II 02.50 Music 120 06.50 最佳拍檔之醉佳拍檔 08.25 瘋狂的賽車 10.15 飛虎 11.45 功夫灌籃 13.25 幸福額度 15.00 竊聽風雲 16.45 時光倒流的話 18.15 美麗密令 19.55 出埃及記 21.30 劍雨 23.25 猛鬼愛情故事 23.20 伊莎貝拉 03.15 戀夏戀夏戀戀下 05.00 傾城之淚</p>	<h3>國衛衛視中文台</h3> <p>06.00 台灣名嘴匯 06.25 全媒體全時空 06.55 騰飛中國 07.00 鳳凰早班車 07.00 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 台灣名嘴匯 11.55 名士風流 12.00 鳳凰新聞特快 12.25 鳳凰氣象站 12.30 有報天天讀 12.55 今日視點 13.00 新聞三人行 13.25 騰飛中國 13.30 鳳凰焦點關注 13.30 娛樂大風暴 14.10 2014中華小姐環球大賽——麗人秀 14.15 私家 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 冷眼人生 16.15 金曲點播 16.20 鳳凰大視野 16.55 2014中華小姐環球大賽——麗人秀 17.00 開卷八分鐘 17.10 金曲點播 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 鳳凰大風暴 18.20 2014中華小姐環球大賽——麗人秀 18.25 食色行野 18.45 全媒體全時空 19.20 地球宣言 19.25 鳳凰新聞特快 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 時事開講 22.00 軍情觀察室 22.35 鳳凰全球連線 22.57 名士風流 23.00 時事開講 23.10 新聞三人行 00.00 鳳凰子夜快車 00.30 時事論壇 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 食色行野 02.35 金曲點播 02.40 金曲點播 02.45 有報天天讀 03.15 軍情觀察室 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 新聞三人行</p>	<h3>有線電視</h3> <p>電影一台 09.05 阿仔有難 11.00 黑獄斷腸歌之砌生豬肉 13.05 鬼鬼拍人 15.05 証人 17.20 冰河世紀4：玩轉大陸 19.05 塚愛 21.00 92黑玫瑰對黑玫瑰 22.55 大上海 01.20 中華英雄 驚悚電影台 07.50 午夜凶鈴2——貞子纏身 09.40 靈時3點3 11.50 富江vs富江 13.25 赤裸驚情 15.05 Most Haunted S10 16.00 靈時3點3 18.10 午夜凶鈴2——貞子纏身 21.00 美色殺人狂2 23.00 午夜凶鈴前傳——真相大白 00.45 Most Haunted S10 01.40 猛鬼追魂5——地獄 03.30 死神隨行 高潮娛樂台 08.00 四個囍，泰國周圍Look 08.30 星二代捱世界 09.00 娛樂新聞 09.30 今日觀點 10.00 全日周圍Look 10.30 我要當歌手 11.30 台灣美食園 12.00 娛樂新聞 12.30 食德好，林一峰X仔人廚房 13.00 四個囍，泰國周圍Look 14.00 台灣美食園 14.30 今日觀點 15.00 娛樂新聞 15.30 我要當歌手 16.30 台灣美食園 17.00 全日周圍Look 17.30 食德好，林一峰X仔人廚房 18.00 十萬蚊港女大翻身 19.00 娛樂新聞 19.30 我要當歌手 20.30 今日觀點 21.00 我要當歌手 22.00 娛樂新聞 23.00 為食情報局 23.30 韓國自由行 23.30 今日觀點 00.00 午夜娛樂新聞 00.30 為食情報局 01.00 韓國自由行 01.30 搵食行遠D 02.00 我是香港人2014 02.30 今日觀點 03.00 我要當歌手 體育台 08.15 FIBA籃球世界杯（11）美國對新西蘭 10.00 體育王 10.30 FIBA籃球世界杯（12）韓國對斯洛文尼亞 12.15 IAG地帶／體育王 13.00 FIBA籃球世界杯（10）烏克蘭對土耳其 14.45 體育王 15.15 FIBA籃球世界杯（11）美國對新西蘭 17.00 體育王／IAG地帶 18.00 FIBA籃球世界杯（12）韓國對斯洛文尼亞 19.45 IAG地帶 20.00 體壇圍桌／IAG地帶 21.25 FIBA籃球世界杯（13）埃及對伊朗 23.30 IAG地帶 23.55 FIBA籃球世界杯（14）塞爾維亞對巴西 02.00 體育王／體壇圍桌 Discovery 08.00 釣魚出奇招 09.00 活捉特戰高手 10.00 異獸人生 11.00 生活科技大解密 11.30 製造的原理第14季 12.00 求生獵人雙拍檔 13.00 求生1加1第4季 14.00 釣魚出奇招 15.00 活捉特戰高手 16.00 異獸人生 17.00 生活科技大解密 17.30 製造的原理第15季 18.00 求生獵人雙拍檔 19.00 漁人的搏鬥第6季 20.00 魔女科學第2季 20.30 驚奇下一秒 21.00 流言終結者第9季 22.00 機器大連擊 23.00 全面曝光 00.00 魔女科學第2季 00.30 驚奇下一秒 01.00 流言終結者第9季 02.00 機器大連擊 03.00 全面曝光 FOX Movies Premium 05.55 殺手47 07.30 緣來藏不了 09.25 緣來有情人 11.10 異獸獸2 12.45 雷神奇俠2：黑暗世界 14.40 黑手遮天 S2 15.35 除暴安良 17.30 烈日激戰 19.15 變種特攻 21.00 紫光元素 22.30 雷神奇俠2：黑暗世界 00.25 殺手47 02.00 變種特攻 03.50 緣來藏不了</p>
--	---	---	---	--	--

### 導演：菲力羅德·基斯杜化米勒

### 演員：查學達譚、祖納希爾

## 囚探出更

片長：1小時52分

故事簡介：孖咗警探Jenko和Schmidt上次扮逃學威龍變捉蟲之後，告別中學臥底生涯，「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，並發生劫擄。到底今次兩人能否完成臥底任務？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

### 導演：賴斯荷士莊

### 演員：海倫美蘭、曼尼殊達亞爾

## 米芝蓮摘星奇緣

片長：2小時03分

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，為人氣食府，對面卻由新移民開了一家印度式家鄉小食店。麥洛伊夫人對此大為反感，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 iC  
皇室  
嘉禾港威  
淘大影藝  
Metroplex  
UA東薈城

### 導演：索分沙達菲斯

### 演員：MARCH Chutavuth Pattarakampol

## 游魂惹鬼

片長：1小時53分

故事簡介：柏和阿丹是泳隊裡的宿敵，但兩人私下是好友。可是，柏愛上了阿丹的女友阿愛。一天，阿愛在大學泳池自殺，阿丹大受打擊退出泳隊，並查出阿愛死前已懷孕，他決定找出罪魁禍首。原來，阿愛的鬼魂一直伴隨着柏……

上映戲院  
MCL康怡  
UA太古城  
The Sky奧海城  
嘉禾港威  
MCL將軍澳