南宋皇姑墓

陳天權

與你同遊

世代流傳，新界鄧族「元亮祖」的後人擁有宋朝皇姑血統。當年宋高宗爲避金兵南遷，家人流散至江西贛州。時任贛州縣令的鄧元亮起兵勤王，於路上收留宋高宗女兒趙氏。她年僅八歲，未有將身世相告。長大後，鄧元亮將她許配其子惟汲，誕下林、杞、槐、梓四子。惟汲逝世後不久，光宗即位，趙氏命長子持手書和高宗信物上朝。光宗查明眞相後相認，稱趙氏爲皇姑，追贈惟汲爲稅院郡馬。

皇姑子孫現居新界和東莞，每年秋天都到東莞石井村獅嶺的皇姑墓前拜祭。該墓始建於宋淳祐六年，風水地理上稱爲「獅子滾球」，一九八九年被東莞市人民政府列爲重點保護文物。

墓地原本四野開揚，但今天變成了住宅區。曾有人要求鄧族搬遷皇姑墓，並給予十倍土地作補償，但鄧族鑑於風水原因，加上重點文物不應移動，故拒絕搬遷。二〇〇三年鄧族發現有三塊舊碑遭人破壞，曾向多個部門反映，當局終同意修繕和維護墓地環境。

鄧氏四房各鄉祖堂及子孫集資修葺陵墓，重刻損毀的碑文，明堂豎立兩支華表，中間闢一蓮池，營造水聚天心的效果。完工後選擇吉日舉行「旺龍醮山」儀式，父老們穿上長衫，由輩分最高的族人擔任主祭，年紀較小的按所屬鄉村輪流上香。墳墓和墓槨重新建造，較以前宏偉，唯一不變動的是刻有「宋皇姑八世祖妣趙氏之墓」的墓碑。

鄧族在東莞皇姑墓舉行「旺龍醮山」儀式

秋色愛城（二）

張泠

鏡屋

凌晨四點，在愛荷華城的旅館醒來。送台灣詩人朋友覓覓下樓赴回台北的漫長旅途。此去何時見也，厲厲秋風裡溫暖擁抱。陰鬱的周六，公共圖書館門前的兒童樂園，仍有孩子在秋寒裡溜滑梯。神色凝重的父親坐在一旁，嚴密注視。藝廊、飯館、首飾店、咖啡館、服裝店……門上掛着「open」的牌子，燈色橘黃。街上行人瑟瑟與寥寥。我去「約翰雜貨店」買些本地啤酒留念。這間一九四八年開業的街角小店多次出現在女作家聶華苓筆下，因爲她與已逝的先生、創辦愛荷華大學寫作計劃的美國詩人保羅·安格爾是老顧客。店主人還記得精靈古怪、才情橫溢的台灣作家張大春。聶華苓老師年事已高，不再能驅車前來。她涉足的世界，只有自己的房子。

受愛荷華時好友囑託，重訪我們住過的公寓。那片堅固的老房子，據說曾是兵營，規整謹嚴。許多「凹」字形開放院落，聚集成「Hawkeye Court」，直譯「鷹眼庭院」，或音譯「好開闊」，或引申爲「社會主義村」。這裡住了很多「第三世界」國家來的留學生：中國人、印度人、土耳其人……雞犬之聲相聞（即使人們並無雞犬），飯菜香氣四溢。夏日午後，晾衣架上潔白粉藍的被單衣物飄動。庭前綠樹亭亭，軲轆曳曳。清晨開門或黃昏散步會見鹿覓食，或松鼠扒門窺探。周末人們互訪聚會，杯盤笑語不絕。海倫姐說，這裡留下了我們的青春歲月。那些苦樂參半，甚至苦多於樂的日子，回憶起來，卻自動加了柔光濾鏡，仙境般的夏日氤氳。如今看去，整片「好開闊」已人去樓空，廢墟滿眼。住過的院落已被夷平，附近建起冷傲的新樓。有人門前遺落着殘破鋼琴，桌上丟棄着兒童玩具車。欄杆油漆剝落如魚鱗，或皺紋，藏着無人問津的秘密。寂寥秋空下，樹葉旁若無人地紅着黃着；一排站立整齊的信箱，等待永遠不會再來的信。

車行不久，便是通往芝加哥的八十號公路。那年也是義無反顧地、開上通往北加州的八十號公路……一任奔湧的眼淚，洗劫面前的秋色。

誠信美德

慕秋

紅塵記事

我在元朗的三聯書店買影碟後，轉去美珍香買肉脯，付款時發現書店少找了一張百元鈔，當時想算了，自己不當面點清，也怪不得別人。

過了四天，又有機會去書店，買書時向收銀少女提起上周六的事，問當日營業額總數會不會多出一百元？不多也沒關係，有可能是我搞錯了。不想那少女即說，你等一下，我問一下那天的同事，她去打了個電話回來說：確是多了一百元，你登記一下吧！

一直以來，不管有多少批評聲音，我都對本港教育抱有好感。兒子幼時回北京看望老人，見到地上雨水多的地方，會攙扶老人走過去，在外面見到相熟長者會鞠躬問候，親朋們稱讚，香港的孩子就是不一樣。

孩子品性如何，社會風氣的熏陶，教師的引導，與家庭教育同等重要。在本港幼稚園所見，老師們日日站立校門口，迎接學生們上學，微笑地說着中英文的早上好、午安等，放學時也同樣禮貌地送學生走出校園，孩子們長期在此良好環境下學習，誠信品德水到渠成。

誠信者必定得到他人敬重，這亦是做人的最起碼要求。內地一位老人曾有四個兒子，在一次風災中，三個兒子葬身大海，他們身後留下八十萬元創業巨債，原本子債不必父還，但老人說：人死債不爛，兒子欠債我來還！他帶領家人苦苦還債，八十五歲去世前終清還債務。

如果人人崇尚誠信，世界將更加美好。

尤奇而不詭於正

李英豪

閒性閒情

近代不少收藏家，大多注重明、清名家的水墨和敷彩（設色）山水畫及花鳥畫；相對而言，較少人偏愛那時人物畫，尤其是道釋、仙佛、鬼怪者。明代早已繼元代衰勢，難以救疲起弊；清代高手也寥落可數，僅金農、丁觀鵬、楊芝和羅聘等知名而已。

羅聘乃金農得意弟子，同屬「揚州八怪」之一；可說是「八怪」中最有法度而又風格獨特的一位，亦是唯一能畫壁畫者。**附圖**是他《臨石濤自畫像》，爲人物畫代表作之一，現存台灣故宮博物院。

清初三朝時，人物畫素來爲衆漠視，置於文人畫次要地位。「八怪」中，專供人物畫者，只黃愼一人。羅聘和乃師金農一樣，兼擅長畫人物而已；二人畫梅、竹、花卉與山水同樣出色。羅聘最爲清代識者所津津樂道者，是他喜愛畫《鬼趣圖》；可惜眞蹟也許早已不在人間。《桐陰論畫》指他「筆情古遠，思致淵雅」；「人物佛像，尤奇而不詭於正，眞高流逸墨」。據云，羅聘眼有慧光，白天也能洞知鬼物。他見多識廣，松格彌高；最痛恨那些虛僞、醜惡、貪婪、爲一己私欲、又慣於煽風點火的魑魅魍魎，他筆下正是現實中這些鬼怪！

選擇給藥途徑之原則

思健

醫學與養生

當患病需要用藥時，有兩種錯誤的觀念是必須要澄清的。一是治病心切，認爲服藥的效果遠不及使用針劑的快，因此不論患什麼病，尤其是老人病倒，想讓他們盡快恢復，都要求醫生配給針劑。二是懼怕打針「入侵式」的治療、懼怕副作用的加大，也懼怕受皮肉之苦，對醫生使用針劑甚爲抗拒。

此兩種觀念都對治病不利。但相對而言，後者有其可取之處，爲什麼這麼說呢？因爲它有些接近給藥途徑之原則，只是太過絕對化，當緊急情況下或服藥途徑無效時，仍頑拒使用針劑，會延誤治療時機。

醫生在選擇給藥途徑時的原則是，根據病情能口服的就不注射，可以皮下或肌肉注射的就不靜脈注射。爲此世界上歐美等一些發達國家的注射劑使用率都在百分之四以下，而其他國家及地區隨意打針的情況十分普遍，據調查，不少大城市醫院的注射劑使用率都在百分之十左右。

其實大多數疾病，除急救需要靜脈用藥外，打針和吃藥產生的療效只相差一兩個小時，對一般病患來說不致於產生很大影響。有時口服藥的療效還勝過針劑，譬如胃腸道病，胃藥留在胃部中和胃酸，瀉藥與止瀉藥留在腸部才可發揮效用。

只有在危、重、急或無法使用口服藥如嘔吐、吞嚥障礙或不被胃腸吸收等情況下，才選擇打針方式爲好。

《西子姑娘》

陳煒舜

星光心影

華人音樂中的探戈，器樂少而聲樂多，藝術曲少而流行曲多。

抗戰勝利，國府空總徵求軍歌，劉雪庵的《西子姑娘》成爲首選。此曲有兩版，一爲圓舞的藝術曲，由女高音周小燕演唱；一爲探戈的流行曲，由歌后周璇演唱。探戈比圓舞通俗，較爲上口，流傳更遠。

西方傳統，關於水的音樂都愛用圓舞，而此曲「春水粼粼」段的前奏，顯示探戈節奏同樣能把那水波盪漾出金光和碧痕。拿《西子姑娘》與八年前的《何日君再來》相較，探戈承載的內容無疑更爲豐富。

至今仍有空軍認爲這是最「帥」的一首軍歌。它不像那些勇武直前的進行曲，卻是以女性溫存的口脗，向任職飛行員的情人表露了叮嚀和寄盼。當時空軍基地設於杭州筧橋，故全曲緊扣西湖掌故。典雅的歌詞中，有句「柔情千縷、搖曳白雲鄉」令人擊節讚嘆：漢成帝說願終老溫柔鄉，不慕白雲仙鄉。

而當這位空軍滿懷愛情飛行天際，白雲鄉與溫柔鄉竟合二爲一了！不過藝術與現實畢竟有差距。當我們得知那些英俊少年多殉國成仁，不復於萬花叢裡重會所愛，是否會更珍惜生命與和平？

無線翡翠台

06.00 我愛玫瑰園
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 深宮諜影
11.30 宣傳易及新聞提要
11.35 交易現場
11.45 Only You只有您
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
15.20 野蠻奶奶大戰戈師奶
15.45 我們這一家Ⅵ及交易現場
16.20 喜羊羊與灰太狼之懶羊羊當大廚
16.50 放學ICU
17.20 紙箱戰機Wars
17.50 財經新聞
17.55 甜姐兒及新聞檔案
18.30 新聞報道
18.55 天氣報告
19.00 議事論事
19.30 東張西望
20.00 愛・回家
20.30 老表，你好hea！
21.30 再戰明天及生命守護者
22.30 守護生命的故事2
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 On Call 36小時Ⅱ
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
03.50 夜宵磨
04.20 民間傳奇——牡丹亭

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 教育電視
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 小毛毛
16.30 歷史小獵人
17.00 動物地圖集Ⅸ
17.30 代課魔法王
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 鏗鏘集
19.30 新聞報道及天氣報告
19.55 瞬間看地球
20.00 至潮小玩意
20.30 我要做廚神Ⅳ
21.30 酒遍全世界
22.00 港生活・港享受
22.30 環球金融速遞
22.35 欲骨查Ⅶ
23.30 環球趣事
23.35 財經速遞
23.40 晚間新聞
23.55 瞬間看地球
00.00 門屠
00.55 福爾摩斯新傳
01.45 音樂熱點
02.00 酒遍全世界
02.25 港生活・港享受
02.50 音樂熱點
03.00 我要做廚神Ⅳ
03.50 至潮小玩意
04.15 世界足球天地線
04.40 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 流行別注
15.40 讀上癮
15.45 世界那麼大
16.40 金曲挑戰站
16.45 XFUN吃貨俱樂部
17.15 姊妹淘
17.45 尚潮居
17.55 多啦A夢
18.25 宇宙兄弟Ⅱ
19.00 娛樂新聞報道
19.30 牽牛的夏天
20.30 世界正美麗
21.30 鬼馬教煮
22.00 姊妹淘
22.30 未來的選擇
23.30 Big Boys Club
00.00 金曲挑戰站
00.05 聖鬥士星矢Ω
00.35 銀魂Ⅳ

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 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：穆桂英掛帥
12.15 ATV 2014亞洲小姐大中華總決賽前奏
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
14.30 我愛下午茶
15.00 左右紅藍綠
15.05 把酒當歌
15.35 女神辦公室
16.00 我們這一班
16.30 鐵道小英雄
17.00 獸旋戰鬥
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 女神辦公室
19.30 ATV亞洲劇場：天上花園
20.55 ATV 2014亞洲小姐大中華總決賽前奏
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
23.00 馬上全接觸
23.10 把酒當歌
23.40 ATV每日一歌
23.45 ATV 2014亞洲小姐大中華總決賽前奏
23.50 Sam哥踢館5
00.20 高志森微博
01.15 香江怒看
01.40 女神辦公室
02.10 國際財經視野
02.35 把酒當歌
03.05 ATV亞洲劇場：天上花園
04.30 馬場風雲
05.30 ATV粵曲會知音：林家聲戲寶承傳系列

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 時事縱橫
08.30 時事內幕追擊
09.00 小樂寶
09.30 IQ奇兵闖三關
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 文化報道
12.00 自然
12.30 中國新聞報道
12.50 Music 120
15.00 教育電視
16.00 動物BB學堂
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 廣東黃金海岸游
20.30 星級名廚
21.00 靈感應
22.00 Warner Music Power Station
22.05 新緬甸
23.00 夜間新聞
23.20 星級名廚
23.50 廣東黃金海岸游
00.20 中國新聞報道
00.50 新緬甸
01.50 越食越有機
02.50 Music 120

05.55 東邪西毒：終極版
07.30 陣頭
09.40 天下無雙
11.25 鹿鼎記
13.20 竊聽風雲
15.05 OFFICE有鬼
16.40 打雀英雄傳
18.20 神鎗手
19.50 全城熱戀熱辣辣
21.30 墨攻
23.50 潮性辦公室
01.20 黑社會
03.00 7金剛
04.50 春光乍洩

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
14.10 2014中華小姐環球大賽——美麗前奏
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
16.55 2014中華小姐環球大賽——美麗前奏
17.00 開卷八分鐘
17.10 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
18.20 2014中華小姐環球大賽——美麗前奏
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
01.10 金曲點播
01.15 魯豫有約：說出你的故事
02.10 名士風流
02.15 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

09.20 四月四日
11.05 古惑仔情義篇之洪興十三妹
13.20 我愛扭紋柴
15.15 天生一對
17.15 大事件
19.10 越光寶盒
21.00 至尊無上Ⅱ之永霸天下
22.55 賭俠
01.00 甜蜜蜜
03.25 下一站……天后

驚慄電影台

08.20 鬼斧魔差2
09.55 幻覺
11.40 捉鬼隊國際版第1季
12.35 捉鬼隊國際版第2季
15.20 全球鬧鬼事件簿第9季
16.15 變種DNA 2
17.45 鬼斧魔差2
19.20 捉鬼隊國際版第2季
20.15 通靈刑警——處容
23.00 不請自來
00.35 捉鬼隊國際版第2季
01.30 午夜凶鈴2——貞子纏身
03.20 核家族

高清娛樂台

08.00 超人回來了
09.00 娛樂新聞
09.30 今日觀點
10.00 亞洲自由行
10.30 綜藝大熱門
11.30 爲食情報局
12.00 娛樂新聞
12.30 香港空間大改造
13.00 超人回來了
14.00 爲食情報局
15.30 今日觀點
15.00 娛樂新聞
15.30 綜藝大熱門
16.30 爲食情報局
17.00 亞洲自由行
17.30 香港空間大改造
18.00 李純恩・名廚尋鄉味
19.00 娛樂新聞
19.30 十萬蚊港女大翻身
20.30 今日觀點
21.00 綜藝大熱門
22.00 娛樂新聞
22.30 日本美食團
23.00 克羅地亞・遊蹤
23.30 今日觀點
00.00 午夜娛樂新聞
00.30 日本美食團
01.00 克羅地亞・遊蹤
01.30 十萬蚊港女大翻身
02.30 今日觀點
03.00 綜藝大熱門

體育台

08.30 世界杯女子乒乓球賽——季軍賽／決賽（3）
10.30 體育王／亞運港隊攞滿分
12.00 世界男子職業網球巡迴賽——斯圖加特站
13.30 我們的運動場——夢想承傳
14.00 體育王
14.30 世界冰球錦標賽（4）俄羅斯對美國
16.30 體育王
17.00 世界男子職業網球巡迴賽——斯圖加特站
18.30 體育王
19.00 世界杯女子乒乓球賽——準決賽（2）
20.45 歐聯雜誌
21.00 亞運港隊攞滿分／體育王
22.30 世界男子職業網球巡迴賽——斯圖加特站
00.00 體育王
00.30 世界冰球錦標賽（4）俄羅斯對美國
02.30 體育王

Discovery

08.00 流言終結者第9季
09.00 不可能的勝仗
10.00 世界工程五霸
11.00 生活科技大解密第7季
11.30 製造的原理第17季
12.00 河中巨怪第3季
13.00 洗腦大師
13.30 時間分解
14.00 流言終結者第9季
15.00 不可能的勝仗
16.00 世界工程五霸
17.00 生活科技大解密第7季
17.30 製造的原理第13季
18.00 河中巨怪第3季
19.00 阿拉斯加金礦的賭注第2季
20.00 汽車收藏大瘦身
21.00 醫界最驚奇
22.00 未解之謎第2季
23.00 阿拉斯加鐵道英雄
00.00 汽車收藏大瘦身
01.00 醫界最驚奇
02.00 未解之謎第2季
03.00 阿拉斯加鐵道英雄

FOX Movies Premium

07.25 阿森一族大電影
08.55 青蜂俠
10.55 夜刑者
12.40 飛機總動員
14.15 加菲貓2
15.35 綠國奇兵
17.20 波西傑克森：妖魔之海
19.10 求婚的惡魔
21.00 老爆伴郎團
22.50 鐵甲奇俠3
01.00 國土安全S4
02.00 搞乜鬼終極奪命雜作
03.25 搞乜鬼終極奪命雜作5
04.50 整人總動員

一起黑爆的日子

導演：米吉阿堤達
演員：史提夫加維、珍妮花嘉納
片長：1小時21分
I

故事簡介：「無敵黑仔王」Alexander總是頭頭碰着黑，偏偏屋企人個個都是成功典範。豈料有一日，全家由朝黑到晚，衰運接踵而來，黑爆這一家如何運轉乾坤？

上映戲院
Cine TIMES
UA太古
The Grand
PALACE apm
The Sky奧海城
元朗

屍城

導演：錢人豪
演員：安志杰、Jessica C.、伍允龍
片長：1小時35分
III

*故事簡介：*世紀末，一棟大樓內的所有人突然變成喪屍。Jenny與Andy要一起殺出重圍，他們遇上喪屍管治者，可惜這個原來溫文儒雅的化學老師此刻成爲了兇殘、陰險、自私、好色的暴力分子……

上映戲院
MCL康怡
旺角百老匯
嘉禾黃埔
星影匯
馬鞍山
嘉禾青衣

戰逆豪情

導演：大衛艾耶
演員：畢彼特、盧根利文
片長：2小時14分
IIB

*故事簡介：*二戰接近尾聲，以「戰頭」爲首的坦克小隊奉命進擊德軍最後防線。新兵諾文在戰場上的遲疑，多次累及戰友。經過多次炮火洗禮，諾文終有所成長。此時，納粹軍團殊死反撲，派出大軍圍剿他們……

上映戲院
JP銅鑼灣
PALACE ifc
MCL德福
The Grand
AMC又一城
凱都