末代沙皇

陳天權

與你同遊

俄羅斯聖彼得堡近郊有一座瑞典莊園，一七一〇年起發展爲歷代沙皇的夏宮，有「皇村」之稱。村中遍布園林建築，其中葉卡捷琳娜宮和亞歷山大宮最爲輝煌，盡顯奢華氣派，但最後卻目睹皇朝的沒落。

皇村是近代俄羅斯帝制的縮影，今天已改名普希金市，變成國立俄羅斯皇村博物館。最近該館借出二百多件文物於香港歷史博物館展出，訴說發生在皇村的喜樂和悲慘故事，折射羅曼諾夫皇朝的盛衰。

在皇村居住時間最長的沙皇是尼古拉二世，一八九四年十一月亞歷山大三世駕崩後，他接任皇帝。父親出殯時，他的未婚妻、英國維多利亞女王外孫女亞歷山德拉隨棺柩進入聖彼得堡，有市民驚呼未來皇后竟隨棺木來到俄國，是不祥之兆。同月，尼古拉二世迎娶亞歷山德拉。兩年後尼古拉二世在莫斯科加冕，逾五十萬人到來觀看盛事，有人爲了搶奪銀杯紀念品而互相推擠，結果造成一千三百人罹難，再增不祥預兆。

婚後二人生了四個女兒，至一九〇四年終獲麟兒，但他不幸患了血友病。亞歷山德拉寄望巫師拉斯普丁用法術醫治兒子，但反讓他有機會介入政事，引起官員和軍方不滿。此際俄羅斯內外交困，革命活動滋生。一九一七年二月革命，尼古拉二世被迫退位，軟禁於皇村。同年十月革命爆發，他一家七口被布爾什維克黨處決，從此俄羅斯進入另一時代。

末代沙皇尼古拉二世一家在一九一〇年代的合照

人腦辨真僞

紫儒

赤子情眞

女兒喜歡用布偶玩公主遊戲。看見她喃喃自語地扮演不同角色，令筆者想到女兒是如何分辨那些虛構人物及童話故事的眞實性。

據稱，人類大腦似乎有一套方式去區別什麼是眞實、什麼是不眞實或虛構。德國吉森大學的Anna Abraham博士曾設計了一個以FMRI的研究去探討大腦在眞假兩種情況下的反應。研究結果顯示，受試者在面對一個眞實人物時，大腦中負責記憶及專注力的部分，包括前側中央前額葉皮質（anterior medial prefrontal）、楔前葉（precuneus）以及後扣帶迴（posterior cingulated cortex）都會產生反應。而面對虛構人物時，用作解讀文字及符號所組成訊息的額下迴（簡稱IFG）卻有強烈的反應。結論是：大腦判斷眞實與虛構時的關鍵差異並不在於人物的眞實性，而在於與現實的關聯性。換句話說，若然一個人物或一件物件、事件與個體眞實生活越多聯繫，大腦就會越相信那原本虛構的是眞實世界存在的。

由此可知，當有心人以排山倒海的資訊爲謊言作掩飾和混淆視聽，與我們熟悉的生活和認知作不同程度的關聯，不難想像，縱然沒有因此相信謊言，亦會對堅持有所動搖。

所謂，「一個謊言被說了十遍也可以成爲眞話」，這並非沒有道理。

寒香和月浸滄浪

李英豪

閒性閒情

喜愛明代繪畫者，皆知「明代四大家」中，以沈周（石田）爲首；山水畫氣魄宏偉，意境自現。雖然其書法與詩作俱佳，但輒爲畫名蓋過。

筆者喜歡他在畫幅上的自題詩，字體顯得筆遒奇崛，如鐵劃銀鈎，瘦硬通神。他詩情橫溢，自然流露，揮灑淋漓，淡泊而雅逸，深得天趣。像**附圖**，乃沈周以行書寫的自題詩（局部），其中有「寫得東籬秋一株，寒香晚色淡如無」之句。「淡如無」三字，正是沈周之個性與詩風。他爲人胸襟磊落，特具「寒香」晚節。他以「隱遁爲節」、「忘情於朝市之上，甘心於山林之下」。記得他曾題一首七言律詩《市隱》，內有「浩蕩開門心自靜」之句。於《幽居圖》中，自識曰：「心遠物皆靜，何須擇地居。」這好比體悟禪宗「隱於市」之禪理。他自題詩中，另有「未慣向人成俛仰」與「自是田間快活民」之句，可見其詩如其人、字如其人、畫如其人，隱逸以「行其志」。他的書畫詩文，皆像與天地並生，與大自然齊一；尤其是詩，每每予人「和月浸滄浪」與「秋淨白雲飛」之感。

沈周作畫，多繫以詩，書法勁健。他最初習趙孟頫和蘇東坡爲主；中年泛學王羲之、鍾繇和沈度，晚年傾心於黃庭堅。《明書》中所謂：「書法雙井，矻矻未化。」其結體跌宕開闔，長撇大捺，蔚成特色。

美人六十歲

慕秋

紅塵記事

大美人林青霞六十壽宴，自然少不了蛋糕與玫瑰，還有她口中的好老公、三個寶貝女兒，以及星光熠熠的圈中好友，像施南生、狄龍夫婦、何超瓊、鄺美雲、梁朝偉夫婦、鍾楚紅等，一切都是爲她跨入又一里程錦上添花。

我從不追星，但林青霞是我喜愛的演員。我弟媳年輕時很迷林青霞，她有一次做群衆演員時見到她，因而留下合照。相中美人穿長褲襯衫，單肩背包，沒化妝，隨意清純。弟媳後來送了張照片給我，當時我正爲《美國僑報》做香港娛樂版，幾次心動要不要用上這張獨家相，但又恐我漂亮的弟媳從此曝光惹麻煩。相片壓在辦公桌玻璃板下，見過者都讚不絕口。

女人長得美又少招惹是非，林青霞做得很好。你看她爲人後母，將張天愛女兒視同己出，付出不講代價的母愛，從而得到繼女兒疼惜她的回報，她的眞摯善良和容讓之道可見一斑。

今日林青霞財富豐厚，質樸本性卻始終沒變，她對精神的追求甚於物質。從出第一本書時，她就強調不要再叫她美人，她想當作家了。在這花甲年，她推出第二本書《雲來雲去》，必定也是捧場者衆，這作家之稱名副其實。林青霞成功「轉身」，眞謂回眸一笑自信生，多少作家無顏色啊！

經歷了數十載的辛勤磨練，林青霞氣質更佳，精神依舊，如果你問誰可作我永遠的人生楷模，非林青霞莫屬。

四時神藥——茯苓

思健

茯苓是一年四季都會成長的神藥，也是春夏秋冬四時可用的良藥，此說有個典故。話說黃帝向天師高陽負討教治療「七傷」和養生、長壽之道。黃帝問道：「春季的三個月裡，應該服用何種藥劑呢？」高陽負答道：「更生丸。」此方劑以茯苓爲第一要藥，更生正爲茯苓之意。問：「夏季的三個月呢？」答：「補腎茯苓丸。」「秋季」？「還是補腎茯苓丸，只是除茯苓外，配方有所不同」。「冬季」？「垂命茯苓丸」。當然這裡的垂不作「垂危」解，有延壽之意，有如永垂不朽的「垂」字。高陽負接着又補充說道：「不論寒暑，一年四季皆可服用的藥方是：茯苓散、茯苓蘇方，以及茯苓膏等。」

黃帝對爲華夏民族繁衍昌盛的最大貢獻是，從醫學角度對養生之道和長壽之法進行的系統論述，其博大精深的內涵大多假託黃帝同他人的對話表達出來的。黃帝青睞的茯苓正是上天賜給人類的一種不可多得的神藥。

茯苓原來是寄生在松樹根上的菌類植物，形狀像甘薯，外皮黑褐色，裡面白色或粉紅色，藥用製成塊、片狀或粉狀。茯苓的價格平廉且功效廣泛，不管是哪種邪氣入侵，茯苓都能發揮神效。

現代的藥理研究證實，茯苓除了古醫說的滲濕利水，健脾和胃，寧心安神的效用外，還有降血糖、抗癌等功效。

醫學與養生

沒有最後一課（下）

陳煒舜

星光心影

電影中的Moncho在母親催促下，尾隨叫罵自己的老師。儘管詞窮的他除了rojo只知道tilonorrinco和espiritrompa。

有人基於良善希望，相信Moncho的叫罵並非甘願，但我不這樣認爲。Moncho雖爲Don Gregorio愛徒，但他只是一張白紙。三次郊遊中，Don Gregorio關於蝴蝶的解說都被其他話題打斷：第一次是蟻穴，第二次是蟋蟀，第三次是Moncho喜歡的、水中沐浴的小女生。自由主義者Don Gregorio的話語權只在課堂，難在平時。幼小的Moncho根本沒給老師繼續說下去的機會，這就是悲劇的伏筆。如果說鳶尾蝶是Don Gregorio的化身，那麼舌喙就是他的自由意識。在象徵意義上，Moncho罵老師tilonorrinco、espiritrompa，竟無意說到了重點。

自由在三十七年後姍姍來遲，Moncho也人到中年了。他會回憶起Don Gregorio嗎？設身處地想，我們身邊又會有多少鳶尾蝶收起舌喙、落入網中？

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俠客行
10.30深宮諜影
11.30宣傳易及新聞提要
11.35交易現場
11.45公主嫁到
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
15.45SD高達三國傳及交易現場
16.20喜羊羊與灰太狼之懶羊羊當大廚
16.50放學ICU
17.20光之美少女：美樂天使
17.50財經新聞
17.55足秤老婆八両夫及新聞檔案
18.30新聞報道
18.55天氣報告
19.00生存之道
19.30東張西望及愛的守護者
20.00愛・回家
20.30老表，你好hea！
21.30名門暗戰及樓按周轉VIP
22.30超齡打工假期
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
00.15On 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最緊要健康
04.20點解咁好笑
04.50內有愛犬
05.10開心俱樂部
05.35心大心細

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
09.00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
12.00CCTV 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芝麻街
17.00奇趣英語
17.05功夫熊貓之至尊傳奇Ⅰ
17.30改變命運的一天
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機場的日與夜
19.30新聞報道及天氣報告
19.55瞬間看地球
20.00地獄廚神住家菜
20.30型格食住指南
21.30歐洲大陸
22.30環球金融速遞
22.35心計Ⅵ
23.35財經速遞
23.40晚間新聞
23.55瞬間看地球
00.00門屠Ⅱ
00.55六十分鐘時事雜誌
01.45音樂熱點
02.00歐洲大陸
02.50型格食住指南
03.40地獄廚神住家菜
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

J2

15.00潮生活
15.10型格瘋
15.45世界那麼大
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多啦A夢
18.25飆速宅男
19.00娛樂新聞報道
19.30原來是美男
20.30自由發揮旅行團
21.30XFUN吃貨俱樂部
22.00姊妹淘
22.30未來的選擇
23.30Big Boys Club
00.00金曲挑戰站
00.05幻影籃球王Ⅱ
00.35銀魂Ⅳ
01.05花邊教主Ⅵ

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我們這一班
10.45iFit@tv
10.50ATV每日一歌
11.00亞視經典回味：海瑞鬥嚴嵩
12.20馬上全接觸
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夢月精靈
17.00獸旋戰鬥
17.30香江怒看
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女神辦公室
19.30ATV亞洲劇場：新再見艷陽天
21.00星動亞洲
21.25名人名表之財「息」兼收
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
22.55ATV焦點
23.10把酒當歌
23.40ATV每日一歌
23.50賽後你點睇
01.00恩雨之聲
01.30女神辦公室
02.00國際財經視野
02.30把酒當歌
03.00ATV亞洲劇場：新再見艷陽天
04.30馬場風雲
05.30ATV粵曲會知音：林家聲戲寶承傳系列

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礦難奇跡70日
09.00小樂寶
09.30奇幻寶貝
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
12.50Music 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高校特工隊
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新財富
18.55體育的風采——運動場成長路
19.25財經匯報
19.30新聞及天氣報告
20.00賽馬直擊
23.05夜間新聞
23.25時事縱橫
23.50嶺南尋根之旅
00.20中國新聞報道
00.50香港人在故鄉
01.50覓食新煮意Ⅱ
02.50Music 120

05.35新仙鶴神針
07.10別戀
08.50極速天使
10.45野・良犬
12.15第一誡
13.50機動部隊人性
15.25北京愛情故事
17.30墨攻
19.50有隻僵屍暗戀你
21.30人間喜劇
23.20奪帥
01.20刺陵
03.10大搜查之女
04.45千言萬語

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
17.10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
18.25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

09.15中華賭俠
11.15餃子
13.05 20 30 40
15.15飛虎雄師
17.05行運超人
19.05新精武門1991
21.00表姐，妳好嘢！3之大人駕到
23.00頭文字D
01.15追男仔
03.05沙灘仔與周師奶

驚慄電影台

08.50全球鬧鬼事件簿第9季
09.50鬼斧魔差2
11.25月光光心慌慌3：巫法巫天
13.10魔翼殺手3——黑暗降臨
14.45靈聽
16.15全球鬧鬼事件簿第9季
17.10我條女係九尾狐
18.55鬼斧魔差2
20.30全球鬧鬼事件簿第9季
21.25人肉麵線
23.00迷妄國度3
01.35全球鬧鬼事件簿第9季
02.30殘酷的世界

高清娛樂台

08.00快樂地球Travel Maker
08.30北京狂想曲
09.00娛樂新聞
09.30今日觀點
10.00全日周圍Look
10.30綜藝大熱門
11.30爲食情報局
12.00娛樂新聞
12.30極腦
13.00快樂地球Travel Maker
13.30北京狂想曲
14.00爲食情報局
14.30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全日周圍Look
17.30極腦
18.00飛嘗澳門新角度
18.30那些回憶・似曾相識
19.00娛樂新聞
19.30超人回來了
20.30今日觀點
21.00綜藝大熱門
22.00娛樂新聞
22.30爲食情報局
23.00亞洲自由行
23.30今日觀點
00.00午夜娛樂新聞
00.30爲食情報局
01.00亞洲自由行
01.30超人回來了
02.30今日觀點
03.00綜藝大熱門

體育台

08.30中國職業籃球聯賽（4）廣廈對北京
10.30美國游泳大獎賽——聖達克拉站
11.30體育王
12.00亞洲杯男子排球賽（7）準決賽——韓國對哈薩克
13.30我們的運動場——香港拳王
14.00體育王
14.30中國職業籃球聯賽（3）廣東對山東
16.30體育王
17.00亞洲杯男子排球賽（7）準決賽——韓國對哈薩克
18.30我們的運動場——香港拳王
19.00FIBA籃球世界
19.15中國職業籃球聯賽（5）北京對上海
21.30我們的運動場——夢想承傳
22.00體育王
22.30亞洲杯男子排球賽（8）決賽——印度對韓國
00.00我們的運動場——追風一族
00.30體育王
01.00中國職業籃球聯賽（5）北京對上海

Discovery

08.00深海巨魷大曝光
09.00科迪亞克漁獵人家
10.00河中巨怪第6季
11.00生活科技大解密第8季
11.30製造的原理第14季
12.00河中巨怪
13.00單挑荒野：澳大利亞
14.00深海巨魷大曝光
15.00科迪亞克漁獵人家
16.00河中巨怪第6季
17.00生活科技大解密第8季
17.30製造的原理第14季
18.00河中巨怪
19.00阿拉斯加金礦的賭注第3季
20.00洗腦大師
20.30時間分解
21.00流言終結者第9季
22.00末日一戰
23.00世界工程五霸
00.00洗腦大師
00.30時間分解
01.00流言終結者第9季
02.00末日一戰
03.00世界工程五霸

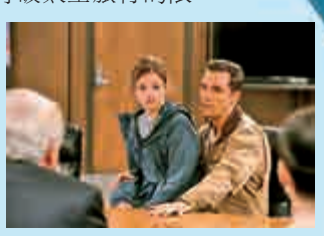
FOX Movies Premium

07.00愛與榮耀
08.40搞乜鬼饑餓遊戲
10.10火雞反擊戰
11.45末世列車
13.55國土安全S4
14.50髮達屋2：街坊反擊戰
16.40哈比人：荒谷魔龍
19.25神奇4俠：銀魔現身
21.00喪爆型警
22.50有種戇男
00.40Miss愛敎壞
02.15還我公義
03.45艷舞巨星

星際啟示錄

導演：基斯杜化路蘭
演員：馬修麥康納希、安夏菲慧
片長：2小時49分
IIA

*故事簡介：*一班探險家利用最新發現的蟲洞，打破太空旅行的限制，征服星際間浩瀚的航距，成就出超越人類科學認知的壯觀太空之旅。



上映戲院
皇室
UA太古
AMC又一城
嘉禾港威
海運
葵芳百老匯

怒海沉淪

導演：沈聖甫
演員：金允錫、朴有天、韓藝璃
片長：1小時51分
IIB

*故事簡介：*新手船員東植千辛萬苦終於找到工作，跟隨船長哲珠登上「前進號」，他不知道船長因負債纍纍，今次冒險接下了偷運人蛇的生意。數十條人命在濃霧閉鎖的大海上，悲劇漸漸展開……

上映戲院
星影匯
The Grand
UA Megabox
MCL STAR

我的忐忑人生

導演：李在容
演員：宋慧喬、姜棟元
片長：1小時57分
IIA

*故事簡介：*17歲，前途無限的運動員大洙與有望成爲偶像歌手的美娜，因未婚有孕成爲早婚父母。二人悉心照料患有罕見先天性早衰症的兒子雅林，他也快將17歲了，並對人生有着異於常人的早熟及領悟……

上映戲院
PALACE apm
百老匯荷里活
淘大影藝
The Grand
Star Cinema