沙皇加冕典禮

陳天權

與你同遊

我第一次踏足俄羅斯，蘇聯還未解體。莫斯科予人的感覺是肅穆、恢宏，行人不苟言笑，宗教與政治氣氛並重。轉往西北部的聖彼得堡（當年取名「列寧格勒」），觀感卻不一樣，像身處西歐城市，文化氣息濃厚，行人衣着打扮亦較活潑。

一七〇三年沙皇彼得大帝下令建造聖彼得堡，開啓俄國與西歐的接觸。九年後將首都由莫斯科遷至此城，以便引進西歐的文化風尚。一七六二年登基的凱薩琳大帝繼承此理念，爲俄國的文學藝術打下深厚基礎。如今聖彼得堡的冬宮擁有大量經典繪畫，成爲世界聞名的「隱士博物館」，都拜這位俄國唯一的女沙皇所賜。

雖然聖彼得堡的地位舉足輕重，但每有沙皇新上任，還是要長途跋涉乘馬車回到莫斯科出席加冕典禮。莫斯科是俄羅斯的宗教中心，沙皇要遵從歷代君主的做法，在克里姆林宮的教堂接受東正教的加冕儀式，以象徵皇權的傳承。一八五一年，聖彼得堡至莫斯科的客運鐵路通車，交通時間大大縮減至十六小時，沙皇等人因而減輕舟車勞頓之苦。

香港歷史博物館的《俄羅斯宮廷文物展》中有一幅巨大的複製畫，顯示沙皇亞歷山大三世與皇后瑪麗亞（丹麥公主）於一八八三年在教堂加冕，畫中各人穿上隆重而華麗的服飾。加冕典禮是俄羅斯畫家最喜歡繪畫的題材之一，在畫師精細描繪下，當年盛況活現眼前。

亞歷山大三世與皇后瑪麗亞加冕盛況

對手是自己

紫儒

赤子情眞

我們在生活上、社會裡、工作中很多時都會與人比較，雖然俗語有云：「人比人，比死人」，但與人比較的確是人之常情，基本上是沒有逃避的可能。然而，比較亦有好壞之分。看到別人的成就財富，無疑能夠增強個人爭勝的心，但當走火入魔後，往往所造成的傷害是具破壞性的。

在輔導病態賭徒的經驗中，不難發現那些愛好比較的人，爲了不比別人的生活條件差又或羨慕別人所擁有的財富及地位，而淪爲賭博及欠債的奴隸。事實上，那是壓根兒看不起自己、覺得自己永遠及不上別人。當一個人愛與人比較，同時又看小自己，明顯就是一個互相矛盾的心理狀態。結果，多會變得急功近利，並想用短時間達至所謂成功。最後當然弄巧反拙，失敗之餘還要付出沉重代價。

我國明代劉伯溫曾經說過「大丈夫能左右天下者，必先能左右自己」。左右自己就是超越自己，以自己爲對手。一個未能好好控制自己慾念、情緒和行爲的好賭分子，不要說能否勝過自己，可能就由於自己不成熟的性格而害苦身邊每一個人。

流水不腐人長壽

李英豪

閒性閒情

附圖爲齊白石八十八歲時所書《月圓人壽》（篆體）。自古以來，官民皆企盼「花好月圓人永壽」。要長壽、先要健康和懂養生，應均衡飲食，適當運動，充足睡眠，心境開朗；但能像明代理學家王守仁「知行合一」，很多人也辦不到。齊白石生命力與創作力俱強，而且長壽，享年不足九十五（一九五七年九月十六日辭世）。八十八歲時，依然精神矍鑠，思想靈活，仍不斷作畫、題字、寫詩、刻印，老而彌堅，與藝術長青。白石老人深得人生三昧，眞的做到流水不腐，多動多壽；不但身體多運動，腦筋、心智同樣多動。若變死水，即易腐臭。

白石老人長壽，腦、體皆健；有人說他有九十七歲，比實齡多了兩歲。他生於清代同治二年，即公元一八六三年（十一月二十二日），那時一歲，迄一九五七年才仙遊。

據蔣勳說，白石老人一九三七年七十五歲時，聽人爲他批八字，指那年屬一大難關，很可能跨不過去。白石老人用「瞞天過海」方法，把七十五歲變爲七十七歲；結果，再多活了近二十年。雖云有點兒「迷信」，但亦足見他執著於活下去，繼續創作不斷，堅持和肯定自己生命。正如他八十一歲時所書篆體長軸：「年高身健不肯作神仙」。

放鬆再放鬆

慕秋

紅塵記事

桂姐作爲自僱人士，負責某屋苑的清潔工作，並爲許多住戶洗車。她做的都是粗重活，常見她累得腰背歪斜，衣衫濕透。最近，她逐一通知住戶，不能再爲大家洗車，清潔工作也不能做了。桂姐患病，將入院做手術。

桂姐身體某處長出一粒東西，她以爲買些藥膏擦就會好的，但拖了幾個月都不行，就走去醫院檢查，竟查出是惡性瘤，而且身體裡另有兩粒，如果看公立醫院需排期，家人擔心惡瘤擴散，決定在私家醫院做手術及化療等。

桂姐說她購有「壽險」及「工傷險」，唯獨沒買醫療保險，「我們這樣的窮人，怎負擔這昂貴的醫療費？」她爲病擔驚，又爲經濟狀況發愁，睡不着覺，短時間就消瘦了二十磅。

桂姐六十多歲，對於病的突如其來毫無防範，她曾奇怪自己爲什麼一下子變得很易疲勞，有時坐在那裡會突然睡着了。她說母親那代女人，一天到晚地做也可以，自己不是嬌貴之軀，怎麼就不行？

親朋爲她分析病因：天天接觸骯髒垃圾，掃樓道也不戴口罩，有毒灰塵細菌不知吸進去多少；連續工時太長，工作量太重，夏曬冬寒，鐵機器也壞掉囉。

桂姐則認爲長期精神緊張是致病主因，早七時至午一時爲大廈清潔，洗車不能佔用這時間，爲不影響車主出車，她早上那一個鐘頭太趕了。不管什麼病因，希望桂姐早日康復，從此放鬆自己少些勞碌。

何謂糖尿病的Ⅰ型和Ⅱ型

思健

醫學與養生

十一月十四日是世界糖尿病日，國際糖尿病聯盟將今年的主題列爲：糖尿病保護我們的未來。雖此主題與去年相同，但其側重點卻有所不同。按世衛組織和國際糖尿病聯盟的提法是「prevention of type 2 diabetes and the effective management of diabetes to avoid complications」。筆者譯爲「預防Ⅱ型糖尿病，控制糖尿病」。

那麼什麼是糖尿病的Ⅰ型和Ⅱ型呢？有人將Ⅰ型、Ⅱ型與腫瘤的一期和二期聯繫起來，我有一位朋友被確診爲Ⅱ型後，就誤以爲到了晚期，惶惶不可終日。但是，糖尿病的Ⅰ型和Ⅱ型與病情輕重是完全兩回事。

糖尿病Ⅰ型指胰臟先天性發育不全，沒有胰島素製造，或體內產生胰島素抗體，引致胰島素的分泌功能嚴重缺乏和衰竭。患者多屬於兒童或年輕人，大多與遺傳及免疫系統因素有關，此類患者必須要用胰島素治療來控制血糖。糖尿Ⅱ型指胰臟運作失靈，不懂得將由食物轉化爲醣分，再轉化爲能量。治療初期採用刺激胰島素分泌的藥物，隨着藥物分量跟病情增加，有時亦需要胰島素針的治療。

以前我們總認爲糖尿病的明顯症狀是「三多」即多飲、多尿和多食，而臨床上Ⅰ型糖友有此症狀，而爲數不少的Ⅱ型病人卻無典型或明顯的有關症狀，常難以確定何時起病。

由於Ⅱ型糖尿病佔糖尿病患者百分之九十以上，故是現時預防和控制的重點。

論盡我阿媽（上）

陳煒舜

星光心影

西班牙著名導演佩德羅·阿莫多瓦(Pedro Almodóvar)的電影常令人想起《莊子·德充符》，外觀的奇形怪狀毫不妨礙其道術之高深；也令人想起日本作家，唯美派大師谷崎潤一郎的小說，不惜放棄世俗價值以追求至美。閉起眼睛才聽見天籟，忘掉色相才懂得愛情。相對之下，《論盡我阿媽》（Todo sobre mi madre，中國內地譯作《關於我母親的一切》）是阿莫多瓦較「正常」而富於人情味的一部作品。

話劇演員Manuela與團員Esteban相愛懷孕，Esteban一走了之。Manuela生下與父同名之子，兩人相依爲命。小Esteban渴望知道父親的一切，卻不得要領。十七歲那年，小Esteban因追逐名伶Huma Rojo而死於車禍。心碎的Manuela透過舊友、變性人Agrado認識Huma，以及美麗的修女Rosa。Huma對小Esteban之死深表遺憾，讓Manuela當自己的助理。在這個只有女性的世界，一切都那麼美好。突然大家驚聞Rosa懷孕，而經手者竟是老Esteban——現在他已易服更名爲Lola。更糟糕的是，Lola罹患愛滋病，還傳給了Rosa。Rosa臨終前仍將嬰兒取名Esteban，而Manuela再度擔起養育之責。

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
15.45 SD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 紙箱戰機Wars
17.50 財經新聞
17.55 足秤老婆八兩夫及新聞檔案
18.30 新聞報道
18.55 天氣報告
19.00 警訊
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
00.15 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
04.20 粵語長片：三誤佳期

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 芝麻街
17.00 奇趣英語
17.05 功夫熊貓之至尊傳奇Ⅰ
17.30 糕點小廚神
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 高爾夫球雜誌
19.00 大城小廚快煮半粒鐘
19.30 新聞報道及天氣報告
19.55 瞬間看地球
20.00 大自然小生命
20.30 我要做廚神Ⅳ
21.30 周五精選：兩公婆今晚玩大咗
22.30 環球金融速遞
22.35 周五精選：兩公婆今晚玩大咗
23.25 環球趣事
23.30 財經速遞
23.35 晚間新聞
23.50 瞬間看地球
23.55 港生活・港享受
00.25 全美超級模特兒新秀大賽
01.20 荒野廚神
02.10 音樂之都Ⅲ
02.40 音樂熱點
03.00 我要做廚神Ⅳ
03.50 大自然小生命
04.15 高爾夫球雜誌
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

15.00 潮生活
15.10 3日2夜
15.45 世界那麼大
16.40 金曲挑戰站
16.45 鬼馬教煮
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 孖兄弟・去旅行
21.00 巨工廠
21.30 滋味行
22.20 讀上癮
22.30 未來的選擇
23.30 Big Boys Club
00.00 Music Café
01.00 讀上癮
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
08.35 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 ATV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
18.35 ATV焦點
18.45 經濟快訊
18.50 體育快訊
18.55 天氣報告
19.00 闖蕩台灣行
19.30 ATV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
22.55 ATV焦點
23.00 馬上全接觸
23.10 把酒當歌
23.40 ATV每日一歌
23.50 膽識過人
01.30 亞洲政策組——香港有問題？
02.00 國際財經視野
02.30 把酒當歌
03.00 ATV亞洲劇場：新再見艷陽天
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 理想的饗宴
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 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 小寶哥
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 東方
18.55 脈搏
19.25 財經匯報
19.30 新聞及天氣報告
20.00 時事內幕追擊
20.30 日之達人Ⅱ
21.00 地深異獸
23.00 夜間新聞
23.20 日之達人Ⅱ
23.50 賽馬預測
01.30 中國新聞報道
02.00 芳草尋源Ⅲ
03.00 Music 120

06.50 大盜五右衛門
09.00 天下無賊
11.00 機動部隊 絕路
12.35 意外
14.05 十二生肖
16.10 色情男女
17.45 3個特攻美少年
19.50 末日派對
21.30 讓子彈飛
23.50 3D豪情
01.25 AV
03.10 韓城攻略
04.55 鍾無艷

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 世紀大講堂
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 世紀大講堂
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

08.55 鬼眼刑警
10.50 港督最後一個保鏢
12.45 算死草
14.30 東成西就2011
16.30 竊聽風雲2
18.55 龍在邊緣
21.00 十二夜
22.50 鹿鼎記Ⅱ神龍教
00.45 五億探長雷洛傳（雷老虎）
03.20 爛賭夫鬥爛賭妻

驚慄電影台

07.45 捉鬼隊國際版第2季
08.35 開棺
10.25 幽靈公寓第1季
14.00 不明影像
15.45 捉鬼隊國際版第2季
16.40 幽靈公寓第1季
18.40 瑜伽學院
20.30 捉鬼隊國際版第2季
21.25 怨靈
23.00 黑色星期五8
00.45 捉鬼隊國際版第2季
01.40 變種女狼3歸來
03.25 往生路

高清娛樂台

08.00 飛嘗澳門新角度
08.30 科學大玩家
09.00 娛樂新聞
09.30 今日觀點
10.00 克羅地亞・遊蹤
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 飛嘗澳門新角度
13.30 科學大玩家
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 克羅地亞・遊蹤
17.30 極腦
18.00 往事・並不如煙
19.00 娛樂新聞
19.30 李純恩・名廚尋鄉味
20.30 今日觀點Phone聲四起
21.00 綜藝大熱門
22.00 娛樂新聞
22.30 爲食情報局
23.00 大地任我行
23.30 今日觀點Phone聲四起
00.00 午夜娛樂新聞
00.30 爲食情報局
01.00 大地任我行
01.30 李純恩・名廚尋鄉味
02.30 今日觀點Phone聲四起
03.00 綜藝大熱門

體育台

08.30 世界杯場地單車賽——瓜達拉哈拉站
11.30 體育王
12.00 亞洲杯女子排球賽（1）中國對越南
13.30 我們的運動場——舞動人生
14.00 體育王
14.30 協會杯網球賽決賽——捷克對德國（4）
16.30 體育王
17.00 亞洲杯女子排球賽（1）中國對越南
18.30 體育王
18.30 我們的運動場——舞動人生
19.00 FIBA籃球世界
19.15 中國職業籃球聯賽（6）東莞對四川
21.30 我們的運動場——運動情緣
22.00 體育王
22.30 亞洲杯女子排球賽（2）中國對伊朗
00.00 我們的運動場——收藏背後
00.30 體育王
01.00 中國職業籃球聯賽（6）東莞對四川

Discovery

08.00 網路影片大解碼第3季
09.00 阿拉斯加鐵道英雄
10.00 阿拉斯加焊匠
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 汽車收藏大瘦身
14.00 網路影片大解碼第3季
15.00 阿拉斯加鐵道英雄
16.00 阿拉斯加焊匠
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 生活科技大解密第11季
20.30 製造的原理第17季
21.00 荒野求生秘技第5季
22.00 矮樹叢裡的生物
23.00 單挑荒野：澳大利亞
00.00 生活科技大解密第11季
00.30 製造的原理第17季
01.00 荒野求生秘技第5季
02.00 矮樹叢裡的生物
03.00 單挑荒野：澳大利亞

FOX Movies Premium

05.45 哈比人：荒谷魔龍
08.25 Miss愛教壞
10.00 喪爆型警
11.50 爲奴十二年
14.10 火雞反擊戰
15.45 有種戇男
17.35 愛與榮耀
19.15 重擊戒備
21.00 虎膽龍威續集
23.05 虎膽龍威4.0
01.15 虎膽龍威：擇日開戰
03.00 不死劫
04.50 國土安全S4

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

單身男女2

導演：杜琪峯
演員：古天樂、楊千嬅、高圓圓
片長：1小時53分
IIA

*故事簡介：*當「地球男」張申然向程子欣求婚失敗，不敵「火星男」方啓宏後，他瀟灑離開，並遇上「女股神」楊鴦鴦，二人火速相戀。鴦鴦其後認識「法國男」程子建，被其痴情感動……子欣再次在申然眼前出現，五角關係錯綜複雜。

上映戲院
總統
MCL德福
The Sky奧海城
豪華
凱都