

與紅塵
一位遠在加拿大的作家寫來兩句話，意思是說，我文章所寫有許多與他的經歷相似，將來見面有說不完的話題。我與這位前輩素未謀面，所以有「將來」一詞出現，當然，希望是不久的將來。

與人交往講緣分，經歷的多了，不由得你不信緣分暗中存在。曾聽人告訴我，某位女作家跟你長得相像呀，我表示質疑，那人認真地說，真的，沒錯，你！後來，發現鄰桌新來同事的太太，竟是那位與我相像者。同事拿太太寫的書給我看看，很精彩，引人入勝，

緣分契機

慕秋

我還書時想問他：「人家說我長得像你太太，你覺得呢？」不過幸好及時封口，否則他會認為我神經不正常，以他愛開玩笑的性格，取笑我一番也是有可能的。

一位好友意外過身後，留下一份「遺產」予我，這遺產不是物質而是她的密友，她口中聽到熟悉的名字，長得像我的人竟是她老友，再次出現在我的社交圈周圍。

近日，因着有事相求，終於接通了與她的網絡通道，可以直接讀到她的文字：「感覺自己像是一輛緩緩前行的車上，望盡是一視欣賞心悅目的風景……」這是她對我文章的評論，也是我們交往的美妙開端。

兜兜轉轉近二十年過去，不再關心與她像不像，我知道是不像的，別人那樣說，或是我們有雷同的某一點，而這一點或許就是緣分的契機。

個人只要對某一件事或東西心存恐懼，自然地就會設法遠離、不想靠近。恐懼是最基本的情緒之一，能否活下去與身體正確地回應威脅、產生恐懼息息相關，絕對不是誇大的說法。可是，像發叔這樣的病態賭徒是多得驚人！

「他在賭怡前便會判若兩人，一萬兩萬的下注，胸有成竹的樣子，似完全不擔心會輸掉！」發嫂對自己丈夫的形容，就是大部分對賭博已沒有恐懼感覺的病態賭徒的普遍反應。

因此，不少人會主張只要沉溺賭博的人經歷低谷，承受面對最痛，就會找回那久違的恐懼。然而，到那個時候只會是將本來擁有的一切，破壞得體無完膚了。

賭博恐懼

紫儒

發叔是一名公務員，年輕時誤打誤撞地進入了政府工作，一做便做了二十多年。發叔雖然學歷不高，只有中學畢業程度，但由於「鐵飯碗」關係，以及早入行，論收入已比很多同齡的朋友優勝。然而，發叔始終不能擺脫賭博惡習，正確來說應是對越輸越多已毫不感到恐懼！

「賭博有什麼惡果我全都認識，只是不明白為何控制不了自己！」發叔這次又再向澳門「疊馬仔」借了三十萬，加上欠卡數七十萬，總負債有一百萬之多！不難理解，一

加百列石碑

陳天權



與你同遊

猶太人這支民族經歷過多災多難的命運，曾被連連強鄰入侵統治，曾被逼流亡異地，過着二等公民的生活。所羅門國王於公元前十世紀在耶路撒冷興建聖殿，在公元前五八七年和公元前七十年兩度被毀，現今只殘存聖殿山西側一幅石牆。

歷史學家透過《舊約聖經》可了解古代猶太人的宗教和生活，另外亦從考古發掘中探索《聖經》沒有記載的細節。一九四七年，一批古卷在死海附近發現，約有二千三百年歷史。有學者解讀部分手稿文字，認為與猶太教的艾賽尼派有關。該派成員為抗議聖殿祭司的運作方式，甘願捨棄耶路撒冷的生活，追隨猶太先知以賽亞的教導棲居沙漠。

二千年，一塊相信來自死海海濱的石碑出土。碑上以墨水書寫八十七行希伯來文字，其樣式和風格與《死海古卷》相似，估計是公元前一世紀的文物，同屬第二聖殿時期。文字由對話組成，有四成可以辨識。主述者為天使加百列，另一人可能是先知。有關解釋仍然莫衷一是，大部分學者認為它預言耶路撒冷將受攻擊，上帝聯同天使會拯救此城。

這塊一米高的古碑被稱為《加百列啟示石碑》，是繼《死海古卷》之後最重要的考古發現，被形容為「石碑上的死海古卷」，有助學者探討耶穌時代流傳的宗教思想。該碑由耶路撒冷運來香港，正連同相關文物在金鐘亞洲協會香港中心展出。



正在香港展出的《加百列啟示石碑》

養生在小雪（下）

思健

香港在立冬前後還感覺不到寒氣逼人，但進入小寒後氣溫明顯下降。冬天的寒冷除了西北風的一風邪一易致病外，還直接影響人體的內分泌系統，使體內甲狀腺素、腎上腺素等分泌增加，加速人體內的热量散失過多，這個時節宜吃些溫補食品，如羊肉、牛肉、雞肉、蛋類、奶類等。

由於冬季腸胃消化吸收力較其他季節強得多，此時體虛者適時適量地選用一些藥補品，以助體內蓄存收藏。常用的中藥材有人參、鹿茸、黃芪、黨參、阿膠、枸杞等。孩童、青壯年體內不虛，不符合「虛則補之」的中醫原則，無須藥補；老弱病者，在藥補前諮詢中醫，按照陰、陽、表、裡、寒、熱、虛、實的不同體質，辨證施補。

無論是冬令食補或藥補，用多了有可能會產生「內火」，也就是民間常說的「上火」，這種症狀的表現是口乾舌燥、口腔潰瘍、音啞、便秘、皮膚開裂等。此時應忌攝辛辣的食物，可以多喝點白開水、白蘿蔔湯等，亦可適當吃些苦味食物解熱去火、清熱潤燥，如芹菜、萵筍、生菜等。可生津止渴、潤喉去燥的水果是梨和甘蔗。

雪梨在臨睡前用溫熱水燙腳是一個很好的養生方法，水溫保持熱燙，但需以能忍受為原則，濯足十五分鐘後最好再按摩腳心十分鐘。



醫學與養生

狗男女之愛

陳焯舜

絲毛狗Rachie成了她的唯一寄託。當男友帶Valeria去看新居，Rachie竟鑽入地板，從此失蹤，令Valeria一蹶不振。

老頭口Chivo年輕時為了理想和離開妻女、放棄大學教職參加游擊隊，現在是流浪漢兼殺手，與群犬同住，心中卻惦念女兒。他正要開槍射殺一個商人，車禍發生，竟參與救傷（雖然摸走了傷者的錢），又將Coco帶回家。Coco痊愈後咬死所有狗隻，讓口Chivo痛心不已。不久，他發現那商人竟與買狗者是同父異母的兄弟，於是綁架二人，留下槍讓他們擺平，自己帶著Coco遠走他方。臨行前，他撬開女兒的房門，留下一大筆錢，並在電話留言說：對不起，我愛你。

李時珍曰：「狗，叩也。吠聲有節，如叩物也。或云並存於狗性，故謂之叩。」有節與苟且，經天大異，卻並存於苟且，如此看來，虐妻與盜嫂，虛榮與殘障，理想與苟活，孰主張是？孰維綱是？東西方自古以狗罵人，原來並非貶低任何一方：只因狗通人性，人狗同構也。





星光心影

今天從南歐來到南美，聊聊墨西哥電影《狗男女之愛》（Amores Perros）。此片為《美麗末日》導演伊納利圖（Alejandro González Iñárritu）的聲嘶之作，三群互不關聯的人，命運在一場車禍中交集、轉變，從這種手法依稀可見波蘭導演奇士勞斯基（Krzysztof Kieslowski）的影子。愛除了人畜外，還涉及夫妻、兄弟、父女、情人甚至叔嫂。

Octavio有頭兇猛的愛犬Cofi。他眼見作奸犯科的兄弟Ramiro對大嫂Susana家暴，由憐生愛，決定以門犬的彩金跟Susana私奔。哪知Susana帶著錢和丈夫一走了之。沮喪的Octavio又去門犬好意，對方不堪連輸而槍擊Cofi，Octavio刺傷對手逃逸，發生車禍。

Octavio與名模Valeria撞車，Valeria因此必須截肢。

 無線翡翠台	 無線明珠台	 亞視本港台	 亞視國際台	 鳳凰衛視中文台	 有線電視
<div><div>06.00 我愛玫瑰園</div><div>06.25 瞬間看地球</div><div>06.30 香港早晨</div><div>08.55 瞬間看地球</div><div>09.00 快樂長門人</div><div>09.10 文化新領域</div><div>09.45 西部警長凱莉</div><div>10.15 忍者龜</div><div>10.45 激優一族</div><div>11.15 幪面超人Fourze</div><div>11.50 宣傳易</div><div>12.00 決戰一分鐘</div><div>13.00 午間新聞</div><div>13.10 瞬間看地球</div><div>13.15 拜託機長</div><div>14.45 體育世界</div><div>15.55 勁歌推介</div><div>16.00 數碼暴龍合體大作戰</div><div>16.30 智激校園</div><div>17.00 智趣動物科</div><div>17.30 星光少女・彩虹舞台</div><div>17.55 足秤老婆八両夫</div><div>18.30 新聞報道</div><div>18.55 天氣報告</div><div>19.00 新聞透視</div><div>19.30 學是學非</div><div>20.30 超級巨聲4</div><div>22.00 12道鋒味</div><div>23.15 星級健康</div><div>23.45 晚間新聞</div><div>00.00 天氣報告及瞬間看地球</div><div>00.05 情癲大聖</div><div>02.20 360°</div><div>03.15 粵語長片：含淚的玫瑰</div><div>05.10 心大心細</div><div>05.35 內有愛犬</div></div>	<div><div>06.00 金融概要</div><div>07.30 NBC世界新聞</div><div>08.00 普通話娛樂新聞報道</div><div>08.30 脈搏</div><div>09.00 傑克與夢幻島海盜</div><div>09.25 冒險王奇克</div><div>09.50 TVB8金曲榜</div><div>10.40 終極蜘蛛俠</div><div>11.10 港生活・港享受</div><div>11.35 明珠檔案</div><div>12.00 睡衣寶寶</div><div>12.30 奇趣英語</div><div>12.35 繽紛小樂園Ⅳ</div><div>13.00 做個小廚神Ⅱ</div><div>13.50 音樂熱點</div><div>14.00 見習小獸醫</div><div>14.30 創意之家Ⅱ</div><div>14.55 音樂熱點</div><div>15.00 二零一四香港公開羽毛球錦標賽——世界羽聯世界超級賽系列</div><div>17.30 我的志願101</div><div>18.00 普通話新聞</div><div>18.10 普通話天氣報告</div><div>18.15 音樂熱點</div><div>18.30 六十分鐘時事雜誌</div><div>19.20 警訊</div><div>19.30 新聞報道及天氣報告</div><div>19.55 瞬間看地球</div><div>20.00 笑笑小電影XXXIV</div><div>20.30 全英一叮Ⅶ</div><div>21.35 周末大電影：滾仔型警</div><div>23.45 晚間新聞</div><div>00.00 瞬間看地球</div><div>00.05 午夜影院：決戰人生</div><div>02.05 全英一叮Ⅶ</div><div>03.05 笑笑小電影XXXIV</div><div>03.30 寰宇體壇</div><div>04.25 歐陸名畫展悠揚</div><div>05.00 台灣無線衛星電視台新聞</div><div>05.30 中國新聞</div></div> <div></div> <div><div>15.00 打開創意天空北極熊啟示錄</div><div>15.30 打開創意天空求婚大作戰</div><div>16.00 型格瘋</div><div>16.35 音樂工房</div><div>17.05 食尚玩家</div><div>18.05 海女</div><div>19.00 娛樂新聞報道</div><div>20.00 3夜叉</div><div>20.30 讀上癮</div><div>20.35 叢林的法則</div><div>22.05 律政英雄2</div><div>23.05 刀劍神域Ⅱ</div><div>23.35 JoJo的奇妙冒險</div><div>00.05 Music Station</div><div>00.50 音樂工房</div><div>01.20 型格瘋</div><div>01.50 海女</div><div>02.40 叢林的法則</div><div>04.00 設計主義</div></div>	<div><div>06.00 根蹤香港</div><div>06.30 亞洲早晨</div><div>08.30 生活在耆中</div><div>09.00 香江怒看</div><div>09.30 挑機——遊戲節目</div><div>10.00 青春聯合體</div><div>11.00 我家在香港</div><div>11.30 恩雨之聲</div><div>11.55 ATV2014亞洲小姐競選總決賽前奏</div><div>12.00 ATV每日之歌</div><div>12.10 魅動亞洲</div><div>12.20 馬上全接觸</div><div>12.25 當年今日</div><div>12.30 新聞／天氣報告</div><div>12.50 ATV2014亞洲小姐大中華總決賽</div><div>13.50 滅癌獻愛心報母恩宏大愛祝福大會</div><div>15.30 ATV每日之歌</div><div>16.00 我們這一班（周六版）</div><div>16.30 極上生徒會</div><div>17.00 翼飛衝天</div><div>17.30 ATV粵曲會知音</div><div>17.55 當年今日</div><div>18.00 新聞／體育快訊</div><div>18.40 新聞故事／天氣報告</div><div>18.50 七百萬人的聲音</div><div>19.00 頭條新聞</div><div>19.30 窗外有藍天</div><div>20.30 ATV2014亞洲小姐競選總決賽</div><div>21.30 六合彩</div><div>21.35 ATV2014亞洲小姐競選總決賽</div><div>23.00 Hot Topic／時事追擊</div><div>23.33 當年今日</div><div>23.35 夜間新聞</div><div>23.50 膽識過人</div><div>01.35 足球狂熱港超聯：和富大埔對太陽飛馬</div><div>03.25 足球狂熱港超聯：天行元朗對東方</div><div>05.15 ATV每日之歌</div><div>05.25 Hot Topic／時事追擊</div></div> <div></div> <div><div>06.00 Music 120</div><div>07.00 新聞早點——中國新聞報道</div><div>07.30 文化報道</div><div>08.00 時事内幕追擊</div><div>08.30 旅遊指南</div><div>09.00 未來世界</div><div>09.30 非洲面面觀</div><div>10.00 權能時間</div><div>11.00 我係阿發仔</div><div>11.30 松風特工</div><div>12.00 Music 120</div><div>14.00 理想的饗宴</div><div>15.00 建築師阿博</div><div>15.30 Pingu</div><div>16.00 動物BB學堂</div><div>16.30 爆笑王子逃亡記</div><div>17.00 小寶哥</div><div>17.30 韓語劇場：鄰居冤家</div><div>19.00 超凡人間天堂</div><div>19.30 新聞及天氣報告</div><div>20.00 嶺南尋根之旅</div><div>20.30 環宇之窗</div><div>21.00 情迷馬戲團</div><div>22.00 芭蕾舞飛揚</div><div>23.00 夜間新聞</div><div>23.20 環宇之窗</div><div>23.50 賽馬預測</div><div>01.40 芭蕾舞飛揚</div><div>02.35 芳草尋源V</div><div>03.00 Music 120</div></div>	<div><div>06.25 全媒體全時空</div><div>06.55 騰飛中國</div><div>07.00 環球人物周刊</div><div>07.45 說給2014之我的父親母親</div><div>08.00 周末晨早播報</div><div>08.25 鳳凰氣象站</div><div>08.30 財智菁英匯</div><div>08.55 鳳凰氣象站</div><div>09.00 鳳凰大視野</div><div>09.35 地球宣言</div><div>09.40 鳳凰全球連線</div><div>10.05 我的中國心</div><div>10.55 時事開講</div><div>11.20 健康新概念</div><div>11.25 鳳凰觀天下</div><div>11.55 金曲點播</div><div>12.00 點滴鳳凰人</div><div>12.15 說給2014之我的父親母親</div><div>12.30 周末正午播報</div><div>12.55 鳳凰氣象站</div><div>13.00 築夢天下</div><div>13.30 鳳凰焦點關注</div><div>13.50 娛樂大風暴</div><div>14.15 完全時尚手冊</div><div>14.35 全媒體全時空</div><div>15.00 資訊快遞</div><div>15.35 名言啟示錄</div><div>15.40 鳳凰衝擊播</div><div>16.05 鳳凰精選</div><div>17.30 笑逐言開</div><div>18.10 說給2014之我的父親母親</div><div>18.25 問答神州</div><div>19.00 公益中國</div><div>20.00 一虎一席談</div><div>21.00 時事直通車</div><div>21.40 皇牌大放送</div><div>23.00 環球人物周刊</div><div>23.45 鳳凰精選</div><div>01.15 點滴鳳凰人</div><div>01.35 問答神州</div><div>02.00 一虎一席談</div><div>02.50 築夢天下</div><div>03.15 環球人物周刊</div><div>03.55 公益中國</div><div>04.50 笑逐言開</div><div>05.30 我的中國心</div></div>	<div><div>電影一台</div><div>07.00 千機變</div><div>09.10 這個阿爸真爆炸</div><div>11.15 鹿鼎記Ⅱ神龍教</div><div>13.10 鬼眼刑警</div><div>15.05 夏日的慶慶茶</div><div>17.05 龍騰空寶</div><div>19.05 真心英雄</div><div>21.00 五億探長雷洛傳Ⅱ之父子情仇</div><div>23.20 臨終囑事</div><div>01.15 低俗喜劇</div><div>03.05 強姦2——制服誘惑</div><div>驚悚電影台</div><div>08.40 全球鬧鬼事件簿第8季</div><div>09.40 捉鬼隊第7季</div><div>12.25 放學後的屋頂</div><div>14.10 幽靈公寓第1季</div><div>16.10 猛鬼追魂5——地獄</div><div>17.55 案山子</div><div>19.35 殺出個黎明2：嗜血狂魔</div><div>21.10 天師鬥羅屍</div><div>23.00 三更車庫</div><div>00.45 麻辣搞鬼派</div><div>02.20 凶咒</div><div>高清娛樂台</div><div>08.00 李純恩・名廚尋鄉味</div><div>09.00 娛樂新聞</div><div>09.30 今日觀點Phone聲四起</div><div>10.00 大地任我行</div><div>10.30 中國好歌曲</div><div>11.30 為食情報局</div><div>12.00 娛樂新聞</div><div>12.30 李純恩・名廚尋鄉味</div><div>13.30 往事・並不如煙</div><div>14.30 今日觀點Phone聲四起</div><div>15.00 娛樂新聞</div><div>15.30 中國好歌曲</div><div>16.30 為食情報局</div><div>17.00 大地任我行</div><div>17.30 飛警澳門新角度</div><div>18.00 科學大玩家</div><div>18.30 電影蒙太奇</div><div>19.00 娛樂新聞</div><div>19.30 為食情報局</div><div>20.00 三個噍神自由行</div><div>21.00 超人回來了</div><div>22.00 快樂地球TravelMaker</div><div>22.30 星級會客室：苑瓊丹（下）</div><div>23.00 靈異單元劇：大凶捕</div><div>00.00 午夜娛樂新聞</div><div>00.30 三個噍神自由行</div><div>01.30 超人回來了</div><div>02.30 靈異單元劇：大凶捕</div><div>03.30 三個噍神自由行</div></div> <div><div>體育台</div><div>08.00 體育王</div><div>08.30 中國職業籃球聯賽（9） 新疆對東莞</div><div>10.30 精點世界羽毛球錦標賽</div><div>12.30 體育王</div><div>12.45J.League（95）鹿島鹿角對川崎鋒鋒</div><div>15.00 加維斯杯網球賽決賽——法國對瑞士（Day1）</div><div>21.00 FIBA籃球世界</div><div>21.30 歐洲標準舞錦標賽</div><div>22.25 加維斯杯網球賽決賽——法國對瑞士（Day2）</div><div>02.30 FIBA籃球世界</div><div>Discovery</div><div>08.00 荒野求生秘技第5季</div><div>09.00 冷血一族</div><div>10.00 驚奇下一秒第2季</div><div>10.30 時空分解</div><div>11.00 生活科技大解密第11季</div><div>11.30 製造的原理第17季</div><div>12.00 末日一戰</div><div>13.00 育空冰雪生活</div><div>14.00 單挑荒野</div><div>15.00 網路影片大解密第3季</div><div>16.00 驚奇下一秒第2季</div><div>16.30 時空分解</div><div>17.00 阿拉斯加鐵道英雄</div><div>18.00 阿拉斯加悍匪</div><div>19.00 網路影片大解密第3季</div><div>20.00 育空冰雪生活</div><div>21.00 漁人的搏鬥第10季</div><div>22.00 阿拉斯加悍匪</div><div>23.00 流言終結者第9季</div><div>00.00 汽車收藏大瘦身</div><div>01.00 漁人的搏鬥第10季</div><div>02.00 育空冰雪生活</div><div>03.00 獵人魔來襲</div><div>FOX MOVIES PREMIUM</div><div>06.20 飢餓遊戲2：星火燎原</div><div>08.45 不一樣的友情</div><div>10.25 罪迷宮</div><div>12.55 加勒比海盜：決戰魔盜王</div><div>15.30 波斯王子：超時空之戰</div><div>17.30 極速TURBO</div><div>19.10 怪獸大學</div><div>21.00 大夢想家</div><div>23.10 SWAT特警隊</div><div>01.10 繼父疼死你</div><div>02.55 飢餓遊戲2：星火燎原</div><div>05.25 命中雷寇</div></div>	

導演：彼得費華利、波比費華利
演員：占基利、謝夫丹尼爾

故事簡介：萊特為了呢好兄弟夏利，在精神病院扮痴呆。直到他玩夠回復正常，輪到夏利個腎出事。排極隊都等唔到換腎，發現一夜間人幫佢生咗個私生女。夏利即聯同低B盟友萊特踏上尋女膠途之旅……



超低能王

片長：1小時50分

II B

上映戲院
數碼港百老匯
UA太古
Metroplex九龍灣
AMC又一城
PALACE apm
元朗

導演：法蘭西斯羅倫斯
演員：珍妮花羅倫絲、祖舒克治遜

故事簡介：「飢餓遊戲——大旬祭」終結，凱妮絲被帶到「已消失」的第13區，在反抗軍領袖荷恩和戰友的支援下，她成為革命的象徵。凱妮絲每個舉動都舉足輕重，她的「飢餓遊戲」，根本從未結束。



飢餓遊戲終極篇：自由幻夢1

片長：2小時03分

II A

上映戲院
MCL康怡
總統
海運
嘉禾港威
The Sky奧海城
凱都

導演：杜琪峯
演員：古天樂、楊千嬅、高圓圓

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「女神」楊嘉嘉，二人火速相戀。嘉嘉其後認識「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。



單身男女2

片長：1小時53分

II A

上映戲院
UA太古
總統
MCL德福
The Sky奧海城
豪華
凱都