感恩

葉歌

每年十一月第四個星期四是美國的感恩節。加拿大也有感恩節，在每年十月第二個星期一，但沒有美國的有名。據說，來自英國的清教徒於一六二一年在馬薩諸塞的普利茅斯慶祝了第一個感恩節。他們既慶祝豐收，也感謝上帝保佑，讓他們平安漂洋過海、又在新大陸度過嚴冬，終於能豐衣足食，立足北美。

三四百年來，美國感恩節的習俗逐漸固定，有些菜式和傳統卻讓局外人大惑不解。比如，感恩節大餐，美國人爲什麼會蔬菜加上棉花糖同吃？爲了買個大屏幕平板電視，深更半夜去超市停車場搭帳篷等候，早晨超市開門後還要在人山人海中拳打腳踢，這種「黑色星期五」的經歷果眞值得擁有嗎？還有，火雞又不是殺人犯，爲什麼上至總統、下至州長都會一本正經地在感恩節特赦一兩隻，讓牠們免於刀砧之難，而能在火雞農場得享天年？

說笑之外，感恩之心卻是幸福生活不可或缺的要素。外面大雪紛飛，掃雪車嗡嗡作響。節日前夜，工人們還在頂風冒雪，掃雪除冰。我感激這些保障了我們日常生活順利、舒適的無名英雄，也感謝今冬氣候比去年溫和，風雪帶來的道路事故明顯減少。最後要感恩的是遠隔重洋的父母身體康健，我雖忙，身體也還不錯。

有時，我們會忘記最值得感激的其實是最常見、最基本、也最容易被忽略的東西：安全，健康和家人。

忘不了的

阿濃

到老人院去看她，她獨自坐在一張四方桌旁，下午茶時間快到，桌上整整齊齊放着西式餐具。

她看見我們倒還認得，叫我們坐下。問她是不是在等下午茶？她說午餐還沒有吃呢！像她這樣中過風的病人，吃過飯說沒吃很常見，但她繼續說，她坐在這裡很久了，一直沒有人拿午餐給她，一定是漏了她那份。妻見她說得認眞，便去告訴職員，職員說，她的確已經吃過。

妻提早幫她拿來咖啡和曲奇，她喝一口咖啡，小口小口地咬着曲奇。她兩眼空空地望着窗外不停駛過的汽車，喃喃地說：「外面總是車來車往。」又看着一幅畫說：「這畫掛歪了。」

我問她有看電視嗎？她說不想看。她房間裡的電視從早開到晚，但從不見她把目光投向熒屏。妻說聖誕節快到了，院裡有布置有表演一定很熱鬧。她說她不要熱鬧，這會妨礙她想念爸爸。她口中的爸爸是半年前逝世的老伴。她哭着臉說爸爸替她安排了這裡，以爲是有人照顧的好地方，但是沒有了爸爸，這裡只是監獄。我們說：爸爸其實沒有走，他仍然陪伴着你，想見到你開心。她說：「我不會開心，他不應該先走，他應該帶我一起走。」她又想哭了，但已經淌不出眼淚。

虎頭幫

王渝

這次到台北旅遊的一個收穫是參加了虎頭幫，成爲它的非正式成員。

虎頭幫的正式名稱是小虎食貨團，是美食網站「小虎食夢網」站主小虎一年多前成立的網上團體。如果發現了什麼好吃的店，小虎會在網上號召大家報名，統計好人數，到該店預約，然後大家一起去享受美食。吃完分手前，平均分攤費用。團長小虎也跟大家一樣分攤一份。這個食貨團逐漸由網上轉到台灣普遍使用的即時簡訊軟件Line和Facebook，使用人人必備的手機，並自稱虎頭幫。

使用即時簡訊的好處是簡單明瞭，一句話、一個貼圖或一張照片，就把意思傳達清楚了。每次享受完美食，就會有人把一道道美食的相片張貼出來，引得剛參加了的人回味無窮，沒有參加的人羨慕後悔莫及，下次一定及早報名。

虎頭幫成員據說已經達到一千人，但每次報名的人數限於場地，只能限制在十到二十人左右。參加的人主要來自台北，但也有一些台北以外或海外來參加的。成爲團員沒有任何條件，只爲了一個共同嗜好——好吃，使原來素不相識的一群人聚集在一起，形成了一個吃吃喝喝的好朋友俱樂部。食貨團從分享小店或小攤販的小吃開始，現在已經組團到台北近郊和其他城市，甚至曾經組成美食團去香港和日本。

轉數快

舒非

香港人形容那些腦筋靈活、很能用腦的人叫做「轉數快」。腦子轉得飛快的人，常常帶來一個毛病，那就是講話也講得很快，活像開機關槍，別人聽不清楚他在說啥？原因很簡單，腦子轉得太快了，嘴巴跟不上，越講越快，最後不知在說什麼？別人聽得很吃力，甚至「一頭霧水」。

有這毛病的人，通常是聰明人，不聰明的話，哪可能思維那麼快？可是這與生俱來的毛病，也會帶來很多不便。尤其是如果這個聰明人有朝一日成爲成功人士，那麼他或她就經常要出席一些場合，要面對記者，如果講話如同打機關槍，那麼不僅儀態盡失，也給聽衆帶來不便。

見過好幾個有這類毛病的人，其中只有一個，居然能夠克服這個大毛病。原來鼓舌如簧，幾年功夫，變得慢條斯理、溫文爾雅。本來令人感覺毛躁，氣急敗壞，現在令人感覺斯文端莊，儀態萬千。

能夠改正自身不足的人，才是最成功的人，因爲太不容易了。人有壞習慣，一旦養成，如影隨形。要改正，還眞是需要恆心和毅力。

好比抽煙這種壞習慣，如今當然是很不受歡迎的。公衆場合不准抽煙，即使在大馬路上抽，路人也面露不快之色，因那些有毒的二手煙，隨時隨風吹來。可是染上煙癮的人，要戒煙仍然非常困難。

放生

葉特生

不知何時開始，善男信女鼓吹放生，花上一千幾百，買來漁獲，出海放生，說是莫大功德。聞說有患重病卧床的，放生可救命續命，而且買得大，賠得大，愈是放生大魚老魚，花錢愈多，愈具效果。放生一條百歲大魚，功德無量云。

放生，本意是見死施救，及時挽回一條魚命，以期感動上天，你既救魚命，天也救你命。但艇家爲了圖利，有意捕捉大魚，高價供應善信放生，變成放生愈多，捕魚亦愈多，未成功德，反是作孽。

環保團體發現，西貢橋咀島附近海域，發現大量不屬於此海域的沙巴龍蔘，造成海域生態失衡。這種魚是花尾蔘和老虎斑雜交而成，食量大，成長快，市場上屬於低價魚，但因賣相好，可以向放生善信要個好價錢，花錢買功德，求個心安。於是艇家乘機發財。

可憐西貢海的本地魚，突然多了大批外來龍蔘搶食，食物不足，汰弱留強，生存受威脅。

做好事不但淪爲表面工夫，更引發西貢魚的生存危機。

對於做好事的人，不見得以後就不吃生猛魚。一面買條魚，拋落海，一面順便買條魚，飽餐一頓。菩薩若有靈，對這種放生的善行，應該啼笑皆非。

放生的眞義：是得饒人處且饒人，放人一條生路。

在這個競爭的社會，能爲對手留下餘地，就是放生。

若有風駛盡，有錢賺盡，把對手趕絕，然後花鉅款買沙巴龍蔘放生，算是做了功德，晚上再吃餐齋菜，就可賺福報，可慰良心。天下有如此便宜的事？在台灣賣了幾十年黑心油的頂新魏家，那位董事長如今被拘押在所，他就是個茹素唸佛的善信，過去放生無數。

手機異化人

斯人

有調查發現，年輕人每日用手機六個小時，已影響他們睡眠的質量，更不必說改變他們的生活了。

一日六小時，即用去四分之一時間，剩下的十八個小時，上班或讀書之外，吃喝拉撒睡眠都包了，照此過下去，到他們老了，如何統計自己的生命軌跡？也就是說，他們生命的四分之一，是盯着手機屏幕過的。

手機雖然好，但手機也在異化人，人被手機異化了，還不知道自己正在被異化。這是最恐怖的，卻也沒有人可以阻止。

但實際上，人是不是眞的那麼需要手機呢？每天少用幾個鐘頭，會不會影響生活質量？把時間從手機那裡解放出來，去做更多自己喜歡的事，會不會比被手機綁架好一些？現在一個人至少有三五個群組，每個群組數十人，你要關注的那麼多，是不是都非得關注不可？仔細想一想，時間用在沒有意義的事情上，也等於你的生命質量受到損害，可惜你自己又不明白。

當然，不做無聊之事，何以遣有涯之生，但無聊事可做，卻也適可而止，無聊事做得太多，有用的事就做少了，如此計較下去，究竟如何衡量得失？

要做手機的主人，不要做它的奴隸。

至今我仍用最原始的手機。與大時代對抗，常以失敗告終，也時常給親友恥笑，但我就想看看，我能不能支撐下去，做一個不被智能機器俘虜的人。

一分錢一分貨

黃秀蓮

在Ikea逛逛，自然會明白一分錢一分貨的道理。

大小相同款式一致的白色有門書櫥，一個全玻璃門，另一則上半玻璃門，下半木門，價錢前者比後者便宜三分之一。我覺得有點奇怪，鑲嵌玻璃的手工費不是較貴嗎？再者宜家用的木材，有的相當單薄，行內人稱之爲蔗渣板；玻璃不是比蔗渣板貴嗎？把書櫥門分別拉開，開的那一下，已感覺兩扇木的厚度不一；摸摸木質，原來看來相似的木材，質感不同，有優劣之別，難怪差距那麼大了。至於配件如門樞、門把的分別，亦應該反映在價錢上。

兩張書桌，價錢相差一倍多，兩者款式不同，較難客觀比較。宜家北歐式設計，清新而實用，但設計這回事，很難說值多少金錢。不過，配合設計而付出的材料、手工，是看得出的；設計得出來的好處，看看自然會明白。書桌一是白色合成木，很新亮；一是樺木，木紋耐看。一個有抽屜和電線槽，很不錯了；另一則抽屜有多功能，可掛文件，於是貴一倍也是有道理了。

一分錢一分貨，是相當優秀的買賣文化，這表示買家有充分的選擇，也表示賣家標價時，也合乎公道。民間諺語，自有其智慧。

永遠的秘密

姍而

高倉健有過一次婚姻，妻子江利智惠美是一名歌手，但這段婚姻沒能走到底。結束的原因，日本坊間流行了一些說法，如說高倉健大男子主義，又說他們性格不和，或說妻子曾流產，令高倉健失望沮喪。

但有一個說法較可信，因它符合高倉健的爲人。

高倉健的妻子有個同母異父姐姐，她以高倉健夫婦的名義借了一筆巨款，但無法償還。全過程高倉健都被蒙在鼓中。後來事敗，高倉健當時無法償還債務，還要面臨誠信破產。妻子這時提出了離婚。

妻子此後酗酒，也因醉酒去世。高倉健事後曾說過自己沒有資格談論男女之間的關係，該是對江利智惠美的懺悔。傳說他爲了避人耳目，常在凌晨和夜裡獨自到妻子墓前憑弔。他的墓地，離妻子的也只有幾分鐘路程。這是刻意的還是巧合的安排，只有高倉健知道了。

高倉健拍的最後一部片子《致親愛的你》，說一個當獄警的丈夫，按歌手妻子的遺願，踏上遙遠的路程，把她的骨灰撒落在故鄉的大海。在表現恩愛、生死、分離、牽掛的這部戲裡，人們說高倉健演的就是他自己。

高倉健主演的電影《鐵道員》，背景音樂是《田納西華爾茲》，這正是江利智惠美的成名作。這個細節暗示了高倉健對前妻的愛、自責與紀念。她是他的初戀，他惟一的妻子，也是他惟一的愛。至於他們分開的原因，當事人去世了，便把這秘密也帶到了墳墓中。

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 快樂長門人
09.10 文化新領域
09.45 西部警長凱莉
10.15 忍者龜
10.45 激優一族
11.15 幪面超人Fourze
11.50 宣傳易
12.00 玩嘢王
13.00 午間新聞
13.10 瞬間看地球
13.15 拜託機長
14.45 體育世界
15.55 勁歌推介
16.00 數碼暴龍合體大作戰
16.30 智激校園
17.00 智趣動物科
17.30 星光少女・彩虹舞台
17.55 足秤老婆八兩夫
18.30 新聞報道
18.55 天氣報告
19.00 新聞透視
19.30 學是學非
20.30 超級巨聲4
22.00 譚詠麟笑唱人生40年
23.45 晚間新聞
00.00 天氣報告及瞬間看地球
00.05 線人
02.35 360°
03.35 粵語長片：半壁江山一美人
05.30 眉精眼企

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
08.30 脈搏
09.00 冒險王奇克
09.25 歷史小獵人
09.50 2014年TVB8金曲榜第四季季選
10.40 終極蜘蛛俠
11.10 港生活・港享受
11.35 明珠檔案
12.00 寰宇體壇
13.00 做個小廚神Ⅱ
13.50 音樂熱點
14.00 奮鬥一生
14.50 音樂熱點
15.00 我要做超模Ⅳ
15.50 阿積保你大Ⅱ
16.00 睡衣寶寶
16.25 奇趣英語
16.30 冒險Teen王
17.00 見習小獸醫
17.30 我的志願101
18.00 普通話新聞及普通話天氣報告
18.15 音樂熱點
18.30 六十分鐘時事雜誌
19.20 警訊
19.30 新聞報道及天氣報告
19.55 瞬間看地球
20.00 笑笑小電影
20.30 全美一叮Ⅷ
21.30 周末大電影：壞蛋獎門人
23.35 晚間新聞
23.50 瞬間看地球
23.55 午後影院：英雄塚
03.15 全美一叮Ⅷ
04.05 笑笑小電影
04.30 歐陸名畫樂悠揚
05.00 台灣無線衛星電視台新聞
05.30 中國新聞

13.00 好醫生
14.00 打開創意天空 超級兒嬉
14.30 打開創意天空 街坊Guide你
15.00 打開創意天空 不安都市
15.30 打開創意天空 有求必應萬事屋
16.00 型格瘋
16.30 音樂工房
17.00 歐洲音樂大獎2014
19.00 娛樂新聞報道
20.00 3日2夜
20.30 讀上癮
20.35 叢林的法則
22.05 TVB馬來西亞星光薈萃頒獎典禮2014
00.35 慾・望・西・九・
01.35 歐洲音樂大獎2014
03.30 音樂工房
04.00 叢林的法則
05.30 3日2夜

亞視本港台

06.00 根踪香港
06.30 亞洲早晨
08.30 生活在耆中
09.00 香江怒看
09.30 全職旅人打工換宿——台中篇
10.00 青春聯合體
11.00 我家在香港
11.30 恩雨之聲
12.00 ATV每日一歌
12.10 魅動亞洲
12.20 馬上全接觸
12.25 當年今日
12.30 新聞／天氣報告
12.50 ATV 2014亞洲小姐競選總決賽
15.30 韓風習習韓流滾滾
16.00 我們這一班（周六版）
16.30 極上生徒會
17.00 翼飛衝天
17.30 ATV粵曲會知音
17.55 當年今日
18.00 新聞／體育快訊
18.40 新聞故事／天氣報告
18.50 七百萬人的聲音
19.00 頭條新聞
19.30 窗外有藍天
20.30 濟世育仁
21.00 Hot Topic／時事追擊
21.30 六合彩
21.35 高志森微博
22.30 鄧小平誕辰110周年：小平與香港
23.00 Sports@tv
23.13 當年今日
23.15 夜間新聞
23.50 膽識過人
01.30 足球狂熱高級組銀牌賽：太陽飛馬 對 黃大仙
03.20 足球狂熱高級組銀牌賽：和富大埔 對 傑志
05.10 Sports@tv
05.25 Hot Topic／時事追擊

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 時事內幕追擊
08.30 旅遊指南
09.00 未來世界
09.30 非洲面面觀
10.00 權能時間
11.00 我係阿發仔
11.30 松鼠特工
12.00 Music 120
14.00 理想的饗宴
15.00 建築師阿博
15.30 Pingu
16.00 動物BB學堂
16.30 爆笑王子逃亡記
17.00 小寶哥
17.30 韓語劇場：鄰居冤家
19.00 超凡人間天堂
19.30 新聞及天氣報告
20.00 嶺南尋根之旅
20.30 環宇之窗
21.00 情迷馬戲團
22.00 風雲大事一百年：眞實的李小龍
23.00 夜間新聞
23.20 環宇之窗
23.50 賽馬預測
01.35 風雲大事一百年：眞實的李小龍
02.35 開心到鎮
03.00 Music 120

07.25 賤精先生
09.20 魔童殺手
11.25 歲月神偷
13.25 北京愛情故事
15.30 神經俠侶
17.20 唐山大地震
19.45 葉問前傳
21.30 Delete愛人
23.15 十二生肖
01.20 天生愛情狂
03.10 游龍戲鳳
05.10 衛視好風戲

鳳凰衛視中文台

06.25 全媒體全時空
06.55 騰飛中國
07.00 環球人物周刊
07.45 說給2014之我的父親母親
08.00 周末晨早播報
08.25 鳳凰氣象站
08.30 財智菁英匯
08.55 鳳凰氣象站
09.00 鳳凰大視野
09.35 地球宣言
09.40 鳳凰全球連線
10.05 我的中國心
10.55 時事開講
11.20 健康新概念
11.25 鳳凰觀天下
11.55 金曲點播
12.00 點滴鳳凰人
12.15 說給2014之我的父親母親
12.30 周末正午播報
12.55 鳳凰氣象站
13.00 築夢天下
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
15.35 名言啓示錄
15.40 鳳凰衝擊播
16.05 鳳凰精選
17.30 笑逐言開
18.10 說給2014之我的父親母親
18.25 問答神州
19.00 公益中國
20.00 一虎一席談
21.00 時事直通車
21.40 王牌大放送
23.00 環球人物周刊
23.45 鳳凰精選
01.15 點滴鳳凰人
01.35 問答神州
02.00 一虎一席談
02.50 築夢天下
03.15 環球人物周刊
03.55 公益中國
04.50 笑逐言開

有線電視

電影一台
07.10 情聖
09.10 白蛇傳說
11.15 暗戰
13.10 雀聖3——自摸三百番
15.00 至尊計狀元才
17.10 吉星拱照
18.55 黑馬王子
21.00 西遊記大結局之仙履奇緣
23.00 早熟
01.10 双雄
03.10 殭屍

驚慄電影台
07.45 Setan Facebook
09.15 全球鬧鬼事件簿第8季
10.10 捉鬼隊第7季
12.55 Setan Facebook
14.25 幽靈公寓第1季
16.10 猛鬼追魂6——死亡代碼
17.45 鬼水凶靈
19.40 殺出個黎明3：魔界妖姬
21.20 死亡直播
23.00 冷瞳
00.45 幻覺
02.30 孤立者

高清娛樂台
08.00 三個唸神自由行
09.00 娛樂新聞
09.30 今日觀點Phone聲四起
10.00 大地任我行
10.30 中國好歌曲
11.30 爲食情報局
12.00 娛樂新聞
12.30 三個唸神自由行
13.30 往事・並不如煙
14.30 今日觀點Phone聲四起
15.00 娛樂新聞
15.30 中國好歌曲
16.30 爲食情報局
17.00 大地任我行
17.30 好想戀愛 三藩市
18.00 科學大玩家
18.30 電影蒙太奇
19.00 娛樂新聞
19.30 爲食情報局
20.00 三個唸神自由行
21.00 超人回來了
22.00 快樂地球Travel Maker
22.30 星級會客室
23.00 靈異單元劇：大凶捕
00.00 午夜娛樂新聞
00.30 三個唸神自由行
01.30 超人回來了
02.30 靈異單元劇：大凶捕
03.30 三個唸神自由行

體育台
08.30 世界男子職業網球巡迴賽——梅斯站（3）
10.00 體育王
10.30 世界沙灘排球巡迴賽——瑞士大獎賽（2）
11.30 中國職業籃球聯賽（12）廣東對天津
13.30 體育王
13.55 世界羽毛球巡迴賽——澳門公開賽——準決賽
19.00 體育王
19.30 世界沙灘排球巡迴賽——瑞士大獎賽（2）
20.30 中國職業籃球聯賽（12）廣東對天津
22.30 世界杯短池游泳賽——莫斯科站（1）
00.00 世界沙灘排球巡迴賽——瑞士大獎賽（3）
01.00 世界羽毛球巡迴賽——澳門公開賽——準決賽

Discovery
08.00 荒野求生秘技第5季
09.00 冷血一族
10.00 驚奇下一秒第2季
10.30 時間分解
11.00 生活科技大解密第11季
11.30 製造的原理第17季
12.00 末日一戰
13.00 育空冰雪生活
14.00 單挑荒野：委內瑞拉
15.00 網路影片大解碼第3季
16.00 驚奇下一秒第2季
16.30 時間分解
17.00 阿拉斯加鐵道英雄
18.00 冰山尋寶夢第2季
19.00 網路影片大解碼第3季
20.00 育空冰雪生活
21.00 漁人的搏鬥第10季
22.00 冰山尋寶夢第2季
23.00 流言終結者第9季
00.00 汽車收藏大瘦身
01.00 漁人的搏鬥第10季
02.00 育空冰雪生活
03.00 當鯊魚變殭屍

FOX Movies Premium
06.05 沙漠危情
07.40 關於你
09.15 古魯家族
10.55 大夢想家
13.05 有種戇男
14.55 蟲蟲特工隊
16.35 天煞逆緣
18.45 狼人：武士激戰
21.00 發夢王大歷險
23.00 神奇4俠：銀魔現身
00.35 喪爆型警
02.25 沙漠危情
04.05 謎離藥謊

黃飛鴻之英雄有夢

導演：周顯揚
演員：洪金寶、彭于晏、井柏然
片長：2小時10分
IIB

*故事簡介：*青年阿飛混入黑幫做卧底，被黑虎幫幫主雷公收爲義子。暗地裡，阿飛聯同孤兒幫首領赤火、阿春及心蘭，密謀推翻黑勢力。當光明重現之際，阿飛面臨的情與義考驗，也接踵而來……

上映戲院
數碼港百老匯
總統
新寶
淘大影藝
豪華
凱都

飢餓遊戲終極篇：自由幻夢1

導演：法蘭西斯羅倫斯
演員：珍妮花羅倫絲、祖舒克治遜
片長：2小時03分
IIA

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，她成爲革命的象徵。凱妮絲每個舉動都舉足輕重，她的「飢餓遊戲」，根本從未結束。

上映戲院
MCL康怡
總統
海運
嘉禾港威
The Sky奧海城
凱都

呢班波士仲抵死！

導演：桑安達斯
演員：謝遜比文、珍妮花安妮絲頓
片長：1小時48分
IIB

*故事簡介：*歷克、德爾和卻特厭倦了服侍波士，決定自己做老闆。可惜，他們遇到狡猾的投資者過橋抽板，生意失敗。呢三個未來老闆竟然諗到綁架投資者個仔，要挾他交出公司的控制權……

上映戲院
皇室
MCL康怡
AMC又一城
MCL德福
The Grand
嘉禾青衣