拔萃書院

陳天權

與你同遊

聖公會會督施美夫的太太於一八六〇年創立「曰字樓女館」，教育華人女童。館址在西營盤般含道和東邊街交界，一八六九年改作孤兒院，兼收不同族裔的男女兒童。這所孤兒院後來變回學校，並發展爲兩間著名中學。

拔萃書室於一八九二年分家，女生轉往西區的飛利女校（爲華人女童而設的中學）就讀，至一八九九年在西營盤復校，錄取歐籍和混血兒女童，名爲「拔萃女書院」。隨着入讀學生增多，一九一三年在佐敦道興建新校，開始收錄華裔女生。何東多名女兒在該校讀書，她們甘願每日長途跋涉來往港島山頂和油麻地之間，其中何綺華和何艾齡成績優異，雙雙成爲香港大學招收的首批女學生。

拔萃書室的女生遷出後，原校成爲男校，其後改名拔萃男書院。一九二六年遷往旺角亞皆老街山丘的新校舍，但翌年卻被過境香港的英軍徵用，他們停留了一年才離開，期間拔萃男書院要借用旺角九龍警察總部的地方上課。該支軍隊人數衆多，他們在校舍之上加建一層住宿，變成三層高。淪陷期間該校又遭日軍用作軍方醫院，戰火造成四十六名拔萃男生犧牲，一個一個的名字刻於學校大堂的紀念碑上。

悠悠數十載，拔萃男書院的主樓仍安然健在，是區內最悠久的歷史建築之一。但拔萃女書院已於二〇〇九年拆卸重建，豪華式的校舍欠缺了一份歷史滄桑。

拔萃男書院主樓被列為二級歷史建築

擺脫恐懼焦慮

紫儒

赤子情眞

雖然那種持續參與賭博確實令原本對危機的恐懼焦慮感降低，導致不能逆轉的惡果，但對如何擺脫恐懼焦慮的神經科學研究卻有很大的啓示。

我們都會遇過令自己恐懼的事情或東西，很好時只要往好處去想或專注做一些正面的事，那種恐懼感便會慢慢消除。原來，杏仁核中有讓恐懼由被動轉爲主動的特定神經元，只要經過後天不斷學習，取道這新的神經路徑，「主動因應策略」（active coping strategy）的行動就取代被動的恐懼。簡言之，多做一些有目的性的因應行爲，擺脫負向的想法，投入愉快的活動或做些有建設性的行爲，重點是遠離原本的憂慮、專注在正向的事物上。就如聽喜歡的歌曲、走到郊外散散步、找一個朋友聊天又或打坐等等，都可以達至相同的功效。

然而這並非在逃避問題，而是讓心靈處於一個具有更高知覺、改善面對問題的狀態。訓練大腦的神經元，主動開拓抑制恐懼產生的路徑、將會有助於不被焦慮所掌控，不再憂心忡忡或是退縮以面對困境。

由此可知，人有恐懼未必是壞事，最重要是怎樣去看待恐懼和焦慮。恐懼有時會令人處世謹慎，有敬畏及謙卑的心，知道許多事情都是不能控制。更加明白幸福非必然，更珍惜所擁有的——這完全在於能否採取「主動因應策略」去幫助腦袋重新理解恐懼焦慮的意義呀！

有限度買衫

慕秋

紅塵記事

許多女人本身有錢，又或者老公有錢，所以隨心所欲地買衫，幾百萬上千萬元對她們來說也不是什麼大數目。許多「戰利品」進了衣櫃就被遺忘，有些穿上一兩次便完成其歷史使命，堆積太多時，主人才清理一番，大賣二手衫，所得捐作慈善用途。

我見過類似的富有女人，如有位闊太的老公開保險公司，她的家是座美麗莊園，位於曼谷郊外。豪宅內闢有衣帽間，帶鏡衣櫃沿牆建成圓形，厚厚地氈上只擺一張沙發。她本身曾是中學教師，屬樸素之人，家境富有後，買衫成爲她的嗜好，那麼多的衫，有多少機會穿？我想她可能是欣賞喜愛的成份居多。

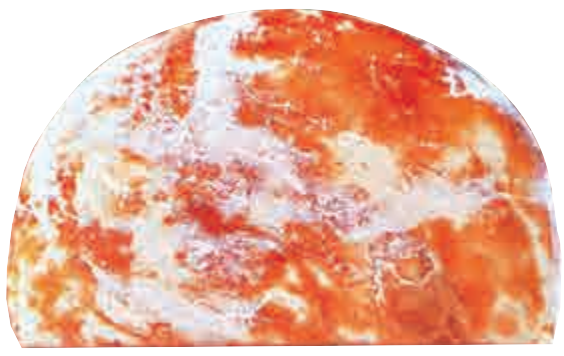
在中國人以前的觀念裡，一件衣衫，新三年舊三年縫縫補補又三年。我們小時候的衣服，大的穿完小的穿，等到身體不再長高，就開始穿父母的了，全家人的四季服裝，一個衣櫃兩隻木箱就夠盛載。經常置新衣，一來不需要，二來經濟能力不足，新衣未舊便淘汰，更是皇親國戚也不會這樣做啊！

今天，民衆生活日趨富裕，花心思裝扮自己成爲平常事，像中國第一夫人彭麗媛，其端莊衣飾穿出風格又鎮得住場面，國人也覺光彩，而她在外事活動中一衣多穿，又證明她並非追求奢華之人。

若不是藝人名模達官貴人，眞沒必要無上限置裝，將大量金錢「穿戴」在身上。適度節儉是美德，富有而不浪費，更值得尊崇。

古玉奇妙的色沁

李英豪



閒性閒情

我國出土的高古玉器吸引鑑賞家和收藏者之處，除了特別形制、紋飾和琢藝外，天然色沁（非人工僞造）是很重要因素。

例如**附圖**，乃新石器時代良渚文化半圓形飾玉，一九八六年於浙江餘杭縣反山出土；現藏浙江省文物考古研究所。其正面微弧凸，光素無紋；背面略凹弧，較粗糙，斜向鑽有三對小隧孔；原爲一套四件。最使「古玉迷」着迷之處，是其天然沁蝕成的桔黃色與灰白色塊斑及條斑，好比一幅抽象畫。

高古玉器入土年久，地中熱力蒸發，玉面的硅酸溶解，所埋四周外物（如不同化學元素與礦物質）自然容易侵入。玉的硬度，有賴天然硅酸保護；若失卻保護能力，玉即慢慢地受沁。水銀並非唯一能沁入者；只是水銀傳熱極快，乃有助地熱傳入；四周不同類別酸化金屬浸沁，形成種種色素與斑狀；沁色的異同，實無關於水銀。此說亦可求證於《玉紀正誤》。通常玉質堅結者，不易受沁；而受沁之色調與斑紋，不但受外在化學元素及礦物質影響，還視乎本身顆粒結構、細潤程度、本身含的雜質、入土地區溫度、壓力與水分等因素左右。良渚文化玉器多沁入石灰，成「雞骨白」色；如附圖之斑斕鮮艷沁色，十分罕見。

冬令滋補佳品——鹿茸

思健

醫學與養生

進補鹿茸的最佳時令是冬天，因在此時人體大多處於陰氣偏強、陽氣偏衰的狀態，鹿茸既能興奮陽氣，祛除陰寒，且其作爲藥材的溫熱之性可在體內陰寒偏盛的環境下得以平衡，消除了服用溫熱藥物易產生的副作用。

提起鹿茸，很多人把它視爲一種壯陽藥材，但此說只是源於漢武帝發現鹿茸有很佳的強精功效之典故，後人研究鹿茸的藥用功效遠遠超出此範圍。

鹿雖吃百草，但它卻有着極其旺盛的精力，在牠們的生活圈裡，公鹿過着「一夫多妻」的生活。此現象被漢武帝發現，漢武帝同秦始皇一樣，在享盡人間富貴尊榮之餘，一直致力尋找能夠長生不老、永葆青春的靈藥。鹿茸是公鹿初長成，尚未骨化的角，內中蘊藏公鹿全身的精華。漢武帝試將鹿茸切片服用，果然雄風大振，可以日夜笙歌而不知疲倦。難怪唐代的醫學經典《千金方》中有這樣記載：「若想增加精力，最好的方法就是服用鹿茸。」

明代李時珍在《本草綱目》上稱鹿茸「善於補腎壯陽，生精益血，補髓健骨」。既然有補腎補血功能，鹿茸就不該是男性的專利，進一步的研究發現，鹿茸能養顏、改善筋骨萎軟、畏寒怕冷、血虛、補孕、產後虛弱，崩漏等症，也就是說，鹿茸是一種男女老少都可服用（除腎陰虛患者）的滋補藥物了。

《西西里島的美麗傳說》

陳煒舜

星光心影

Tornatore、Fellini等導演往往對少年性苦悶有寬容的同情。有趣的是，Renato夢見Malèna時，背景音樂是Lina Termini唱的一九四三年老歌「Ma l'amore no」。剛把歌詞翻譯出來，內容無疑與夢境之綺麗形成鮮明對比。其言云：

但愛情不能／我的愛不容／隨那玫瑰在風中飄零／如此強烈，它不會後退／不會枯萎
我要守望它／我要捍衛它／防止那些險惡的陷阱／從我心中把它撕開／可憐的愛
你或要離開／尋覓他人的愛撫和安慰／唉呀／但你若回來／會發現我的美已成流水／落花
但愛情不能／我的愛不容／隨那金髮變白而溶解／只要我在，它就在心裡／只為你
看着那些玫瑰／競相開於今朝／我想到了明早／就會全部枯萎
世間萬物萬事／都和玫瑰相似／生機盎於一時／頃刻消逝無蹤

《聖經》中夏娃是魔鬼的從犯。亞當受上帝指責時說：「禁果是這女人給我吃的。」紅顏禍水論於斯而起。

Giuseppe Tornatore（朱賽貝・托納多雷）的《西西里島的美麗傳說》（Malèna，台譯《眞愛伴我行》）講的也是美麗有罪：西西里小鎮漂亮忠貞的軍嫂Malèna二戰時獨居一宅，受盡男人騷擾和女人嫉妒。她被牙醫太太誣告，勝訴後卻要變賣家產付律師費，還遭律師侮辱，墮落風塵。丈夫退伍回家，全鎮只有正直而對她充滿遐想的十三歲少年Renato願說出Malèna的去向。該片主線由美麗有罪和少年遐想所同構。也許意大利久爲天主教中心，人慾壓抑嚴重，鐘擺效應也尤其強烈，

有線電視

電影一台
07.00運財智叻星
08.55新天龍八部之天山童姥
10.55過界
12.50竊聽風雲2
15.15安娜與武林
17.15重案黐孖GUN
19.10大內密探零零發
21.00寵愛情人夢
23.35神偷諜影
01.25鬼眼刑警
03.20沙灘仔與周師奶

驚慄電影台
08.25捉鬼隊第7季
12.05幽靈公寓第1季
14.00幻覺
15.45死亡直播
17.20病毒
19.35冷瞳
21.20Rosemary's Baby（Series）
00.40鬼水凶靈
02.35孤立者

高清娛樂台
08.00快樂地球Travel Maker
08.30大地任我行
09.00娛樂新聞
09.30電影蒙太奇
10.00好想戀愛三藩市
10.30科學大玩家
11.00三個唸神自由行
12.00娛樂新聞
12.30往事・並不如煙
13.30快樂地球Travel Maker
14.00爲食情報局
14.30星級會客室
15.00娛樂新聞
15.30靈異單元劇：大凶捕
16.30三個唸神自由行
17.30超人回來了
18.30樂壇第一手
19.00娛樂新聞
19.30爲食情報局
20.00往事・並不如煙
21.00三個唸神自由行
22.00好想戀愛三藩市
22.30科學大玩家
23.00往事・並不如煙
00.00午夜娛樂新聞
00.30好想戀愛三藩市
01.00科學大玩家
01.30樂壇第一手
02.00星級會客室
02.30往事・並不如煙
03.30全日周圍Look

體育台
08.30世界杯短池游泳賽——莫斯科站（1）
10.00世界跳繩錦標賽精華
10.30FIBA籃球世界
11.00世界沙灘排球巡迴賽——瑞士大獎賽（3）
12.00世界杯短池游泳賽——莫斯科站（1）
13.30FIBA籃球世界
13.55世界羽毛球巡迴賽——澳門公開賽——決賽
19.00FIBA籃球世界
19.15中國職業籃球聯賽（13）福建對上海
21.30世界沙灘排球巡迴賽——瑞士大獎賽（3）
22.30世界杯短池游泳賽——莫斯科站（2）
00.00世界沙灘排球巡迴賽——瑞士大獎賽（4）
01.00世界羽毛球巡迴賽——澳門公開賽——決賽

Discovery
08.00驚奇下一秒第2季
08.30時間分解
09.00流言終結者第9季
10.00單挑荒野：委內瑞拉
11.00育空冰雪生活
12.00流言終結者第9季
13.00冰山尋寶夢第2季
14.00汽車收藏大瘦身
15.00冰湖浪人
16.00漁人的搏鬥第10季
17.00冰山尋寶夢第2季
18.00單挑荒野：委內瑞拉
19.00驚奇下一秒第2季
19.30時間分解
20.00深海怪鯊
21.00鯊魚瘋
22.00阿拉斯加鐵道英雄
23.00冰湖浪人
00.00深海怪鯊
01.00鯊魚瘋
02.00阿拉斯加鐵道英雄
03.00驚奇下一秒第2季
03.30時間分解

FOX Movies Premium
05.55大夢想家
08.00神奇4俠：銀魔現身
09.35變種特攻
11.25變種特攻2
13.40發夢王大歷險
15.40生死時速
17.40火雞反擊戰
19.15魔雪奇緣
21.00雷神奇俠2：黑暗世界
22.55天煞逆緣
01.05繼父疼死你
02.50殺手47
04.25國土安全S4
05.20終極封鎖線

無線翡翠台

06.00識多一點點
07.00正識第一
07.30健康奇案錄
08.00藝坊星期天
08.30開心老友記
09.00文化廣場
09.30特命戰隊
10.00FAIRY TAIL魔導少年Ⅲ
11.00惡夢小姐
11.55宣傳易
12.05城市論壇
13.00午間新聞
13.10瞬間看地球
13.15星期日影院：破壞之王
15.25見面・見香港
15.35FINA韻律泳世界杯2014
16.00數碼暴龍合體大作戰
16.30猩猩補習班
17.00寵物小精靈XY
17.30星光少女・彩虹舞台
18.00財經透視
18.30新聞報道
18.55天氣報告
19.00屢見奇工
19.30星期日檔案
20.00女皇的盛宴
21.00老表，你好hea！爆唱金曲頒獎典禮
21.15老表，你好hea！大結局
23.15老表，你好hea！爆唱金曲頒獎典禮
23.30勁歌金曲
23.45晚間新聞
00.00天氣報告及瞬間看地球
00.05廣告雜誌
00.20財經透視
00.50宣傳易
01.00夜行觀覽車
03.00星星同學會
04.00無線電影：霓虹姊妹花續集

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
08.30時事摘錄
09.00進修新天地
13.00初生之犢
13.55小飛俠前傳之夢幻歷險
14.40酒遍全世界
15.05星期日體育精華
15.30 2014世界房車錦標賽
15.55外星小戰隊
16.20傑克與夢幻島海盜
16.45冒險王奇克
17.10星球大戰：複製戰紀Ⅴ
17.30吾家查莉Ⅳ
18.00普通話新聞及普通話天氣報告
18.15音樂熱點
18.30改變命運的一天
19.00財經雜誌
19.30新聞報道及天氣報告
19.55瞬間看地球
20.00極地冒險王
20.35BB靠晒你！Ⅱ
21.30周末大電影：潛逃時空
23.50晚間新聞
00.05瞬間看地球
00.10財經雜誌
00.40全美一叮Ⅶ
01.35我要做廚神Ⅱ
02.20BB靠晒你！Ⅱ
03.10極地冒險王
03.40星期日體育精華
04.05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

J2
13.15流行別注
13.45吉列合唱團Ⅴ
14.35RUNNING MAN
16.35K-Pop
18.05海女
19.00娛樂新聞報道
20.00安樂蝸
20.30爸爸去哪兒Ⅱ
22.45霓裳風暴
23.30大隻B自由行
00.00吉列合唱團Ⅴ
00.50K-Pop
02.15海女
03.05大隻B自由行
03.30KAWAII TV
04.05陽光天使

亞視本港台

06.00廟街豪情
07.30香江怒看
07.55當年今日
08.00生活在耆中
08.30ATV粵曲會知音
09.00勁爆倉鼠樂隊
09.30我們這一班（周日版）
10.00松鼠特攻
11.00見面・見香港
11.05平約瑟牧師——新造視頻
11.35高志森微博
12.25當年今日
12.30新聞／天氣報告
12.50賽馬直擊
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騰飛中國
19.00好想藝術
19.30尋找香港
20.00ATV2014感動香港年度人物頒獎禮
22.00追憶黃霑當年情
22.30金錢世界
23.00Sports@tv
23.13當年今日
23.15夜間新聞
23.50賽後你點睇
01.10足球狂熱高級組銀牌賽：南華對標準流浪
03.00足球狂熱高級組銀牌賽：東方對YFC澳滌
04.50追憶黃霑當年情
05.15Sports@tv
05.30金錢世界

亞視國際台

06.00Music 120
07.00新聞早點——中國新聞報道
07.30生命的觸動
08.30環宇之窗
09.00權能時間
10.00日語大放送
10.30超凡人間天堂
11.00天路導向
11.30松鼠特工
12.00Music 120
14.00亞洲新興都市
15.00建築師阿博
15.30Pingu
16.00動物BB學堂
16.30爆笑王子逃亡記
17.00小寶哥
17.30恐龍仔班尼
18.00中國新聞報道
18.25日語大放送
18.55警訊
19.00嶺南尋根之旅
19.30新聞及天氣報告
20.00時事縱橫
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時事縱橫
23.50時事內幕追擊
00.20環宇之窗
00.50風雲大事一百年：眞實的李小龍
01.50開心到鎭
02.50Music 120

鑽禮
05.40至尊計狀元才
07.35第51屆金馬獎頒獎典禮（精華版）
10.10機動部隊——同袍
11.45爸媽不在家
13.25奪命金
15.20放手愛
16.55天水圍的夜與霧
19.05赤壁
21.30赤壁 決戰天下
23.50森冤
01.35同屋：喚命日記
03.25五月天諾亞方舟

鳳凰衛視中文台

06.20王牌大放送
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風雲對話
08.55鳳凰氣象站
09.00問答神州
09.30一周財經新趨勢
10.05星光大劇院
10.25財智菁英匯
10.50環球人物周刊
11.30笑逐言開
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
13.00一虎一席談
13.55一周財經新趨勢
14.35公益中國
15.30王牌大放送
17.00我們一起走過
17.45說給2014之我的父親母親
18.00風雲對話
18.25社會正能量
19.00一周財經新趨勢
19.45寰宇大戰略
20.30名人面對面
21.00時事直通車
21.40我的中國心
22.30築夢天下
23.00大政商道
23.30世紀大講堂
00.30我們一起走過
01.15風雲對話
01.40一周財經新趨勢
02.20寰宇大戰略
03.00社會正能量
03.30大政商道
04.00名人面對面
04.30鳳凰精選

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