西環歷史地點

陳天權

與你同遊

我印象中過去沒有團體舉辦過西環導賞團，可能他們認爲西環沒有什麼「景點」。但其實西環可觀的地方也不少，由西環尾前往山道，沿途可發現不少歷史建築和遺跡，只是少人研究該區歷史，以致許多舊事舊物都被人淡忘。

堅尼地城在一八九二年曾出現一所警署，但有關資料付諸闕如。我曾在警隊博物館看過一幅舊地圖，推斷警署位置在今日的加惠民道。它建成不久便爆發鼠疫，當局將該警署和鄰近的玻璃廠闢爲接收患者的臨時醫院，以隔離人口稠密的居住區。東華醫院的醫生進駐玻璃廠，其後改稱東華西環分局疫病院。

鼠疫平息後又到天花肆虐香港，由於華人患者不願接受西醫診治，東華遂於一九〇七年向政府申請將東華西環分局疫病院改建爲痘局，一九一〇年啓用，以中醫中藥治療天花患者。今天東華痘局已不存在，但拱形石牌坊仍保留下來。

最近傳媒介紹西區多着重「西環三寶」（食肆），而忽略「西環七臺」。這七座台階式住宅有六座的名字與唐朝詩人李白有關，其中青蓮臺屹立一座魯班先師廟。太白臺有二十年代的舊屋，但近年開始改建，現在只能從石級和石牆得知昔時面貌。

行經卑路乍街時，除了留意地道食肆外，也不妨望望山邊，尋找戰時多個防空洞的入口。由卑路乍街轉入南里後巷亦有多個，這應是香港現存最密集的防空洞遺址。

「西環七臺」中的太白臺

梅菲定律

紫儒

赤子情眞

梅菲定律（Murphy's Law）讓我們理解到「世事無絕對」！不是嗎？我們計劃周詳地安排妥當一件工作，想必萬無一失，但往往到最後關頭總是最糟糕的事情出現，弄得整個工作泡湯，相信每一個人也一定經歷過。

梅菲定律意思是「凡是可能出錯的事必定會出錯」，指的是「任何一個事件，只要具有大於零的機率，就不能假設它不會發生」；「麵包着地的時候，永遠是抹牛油的一面着地」；「明明之前應該都沒問題、偏偏在關鍵時刻就是出錯了」！由此觀之，「習慣與錯誤相處」是我們不得不接受的事實。

然而對那些自以爲是獨斷獨行又或習慣從不反省自己錯誤的人，多會將錯誤歸咎他人，故他們只會對此定律嗤之以鼻。

事實上，梅菲定律的眞義不難理解——作爲人類我們本身就有所限制，因爲所涉及的人爲及環境因素實在太多。我們對尚未發生的事情只能依賴以往的經驗去推想。可是，過去的經驗是否就能百分百去預測未來的事？這無疑是那些自以爲是的傢伙應當深入思考的問題。

話說回來，梅菲定律並沒有對事情有必壞或必好的假設。定律只希望提醒每一個人在計劃一件工作時，必須有「最壞打算」的心理準備，才避免事情在變得糟糕時亂了陣腳，不知所措。

淡雅清逸撲人眉宇

李英豪

閒性閒情

若論明、清御製（官窰）鬥彩瓷器，專家們不約而同推崇明代成化鬥彩，因爲把釉上彩與釉下彩（青花）結合一體，乃屬當時創新品種，影響後世極大。成化官窰鬥彩器如「天」字罐、雞缸杯、飛馬蓋罐、馬蹄杯和花鳥高足杯等，着實名氣很響；後仿品亦多，但僞品釉面多浮光，筆力柔弱澀滯，遠不及眞品鮮亮晶瑩及胎質純潔細膩。清代鬥彩，則首推雍正年窰（年希堯御廠督造）精品，釉色淡雅怡人，粉彩與青花巧妙結合，和諧清逸；雖不像成化鬥彩精緻嬌艷與疏朗，但秀美規整，尤其是花鳥人物和雲龍圖案，工藝嚴謹而多樣化，有些更富畫趣意境。筆者見過一個雍正鬥彩風竹碗，寥寥數筆風竹，古樸之氣，不屈意態，撲人眉宇；簡潔卻能曲盡其妙，欹側低昂，形神俱足。

又像**附圖**，爲雍正御製鬥彩小酒杯，以團龍紋飾爲主，青花勾線與塡彩，一絲不苟，雅逸柔美。雍正鬥彩和粉彩瓷紋飾相近，基本上以花鳥爲主，富畫意；也繪團花、團蝶和團龍等圖案。另有鬥彩《旭日出海》、《茶梅十二喜》、《芝蘭竹雀》等，皆使收藏家迷醉。

殘敗古建築

慕秋

紅塵記事

台山遊的觀感之一是：形成貧窮或富裕的社會現象，與當地人觀念有別極有關係。

台山是著名僑鄉，海外匯款曾經源源不斷，但近年歐美國家經濟不景氣，匯款銳減，直接影響了台山人的生活，許多鄉舍看來殘舊。

當我們來到著名的梅家大院，儘管佔地八十畝的一百零八棟「騎樓」外形還在，卻是斷壁殘垣，千瘡百孔，十室九空，遊人不敢靠近危樓，僅透過無門大廳，遠望曾經的「奢華」。寬闊的場院上有零星生意人，他們隨意在空地擺賣商品，大多是鹹魚蝦醬之類。二〇一〇年《讓子彈飛》在這裡拍攝，當地人引以爲傲，劉曉慶等明星的影照也貼了不少。梅家大院地處平原地帶，田園風光原始質樸，但這名勝古蹟竟未能修葺，如此慘狀，實是辜負了魚米之鄉之美譽。

鄰近岡寧圩的古建築群與梅家大院不遑多讓，也是大片西洋式騎樓，造工精湛，千姿百態，卻一樣地破敗，所幸當地聲言要建造影視城，吸引了一些劇組及遊客到來，加上常住人口略多，雖群狗隻滿地閒逛，所以生活氣息濃厚一點。

沿途所見，台山周邊地區的經濟發展各具特色，有的靠製作紅木傢俬，有的搞服裝業，有的搞五金、裝修……全都是從小起步，積累資金經驗，一步步發展爲大產業，同時不斷完善基礎設施，因而市區鄉郊的環境大大改觀。台山自身條件也不錯，也應有能力改變面貌。

食魚以小爲佳

思健

醫學與養生

吃魚要吃小魚，最好吃全魚（連頭帶尾），因爲其中有很多活性物質。日本有個長壽地區在海濱，有記者採訪長壽健康之道時，當地的壽星都談及常吃魚的飲食習慣，而且喜歡吃那些體型較小的魚種和蝦米之類。

小魚和蝦米可以曬成魚乾全吃，這些食物含有的鈣質要超過牛奶，常吃可有效預防骨質疏鬆症。但食魚以小爲佳的原因主要還是在避免食入有害物質方面，因體型較大的魚，其體內容易累積藻藍毒素和重金屬等殘留物，多攝入有可能會引發人體病變。

海洋中的小魚吃浮游生物、中型魚會吃很多小魚，而大型又以中型魚爲食餌，這同陸地上的弱肉強食的生存法則一樣。但自然界裡有許多無法被分解的毒素，也會隨着這個食物鏈而幾何級地提升濃度，這就是所謂的「生物累積效應」。

每年的喜慶佳節之後，醫院往往都會多了雪卡素中毒的患者，病人往往是在宴席上吃了石斑、蘇眉、鮪魚等較大的珊瑚魚而接觸到毒素。雪卡毒素來自一種「雙邊毛藻」的海洋微生物，這些毛藻依附在死去的珊瑚礁和海藻上生長，隨着食物鏈級數相應增加，越大條的海魚所含的毒素越高。

淡水魚中也存在着食物鏈積聚毒素的問題，這些毒素來自工業污染的汞、二噁英、多氯聯苯，或養殖場用以催生的激素及抗生素等。

《再見，列寧》

陳煒舜

星光心影

謊言講一千次就會成爲事實嗎？《再見，列寧》（Good Bye, Lenin!）通過對親情謊言的溫馨刻畫，帶出了政治謊言的荒誕。

德共黨員克莉斯恬（Christiane）熱心教育，還不忘針砭時弊。兩德統一前夕，她眼見兒子亞歷(Alex)示威被捕，心臟病突發，昏迷八個月才甦醒。亞歷爲免虛弱的母親再受打擊，把家居還原成東德時代的老布置，想方設法不讓母親目睹窗外劇變，直到她去世。

不少人欣賞亞歷不認同德共、卻盡力捍衛母親理想的行爲，而我看克莉斯恬同樣可圈可點。姑勿論她認識眞相後裝傻替亞歷圓謊的舐犢之情；她曾遭校方打壓，非黨員的丈夫備受歧視而逃亡西德——她不但不昧於家國狀況，更有切膚之痛。而她忠誠於理想，除因小兒女的牽掛，還在於了解理想與現實間存在差距，不能以現實之缺失去否定理想之可貴。

獨裁、洗腦、秘密警察固是噩夢，但馬克思對資本剝削、弱肉強食的悲憤卻依然崇高。統一後，東德貨品停止生產，教師提前退休，宇航員淪爲司機……這難道不是一場文化霸凌、清洗與噩夢？如果斥共產主義理想爲謊言，西方標榜的自由、平等價值觀又何嘗不然！

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
09.30滬港互通
09.45金曲挑戰站
09.50快樂長門人
10.00楚留香
10.30宮
11.30宣傳易及新聞提要
11.35交易現場
11.45萬凰之王
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
14.40交易現場及滬港互通
14.45同事三分親
15.50童話公主及交易現場
16.20忍者亂太郎
16.50放學ICU
17.20Battle Spirits小霸王
17.50財經新聞
17.55絕世好爸
18.30新聞報道
18.55天氣報告
19.00星期五主場
19.30東張西望
20.00愛・回家
20.30八卦神探
22.30流行首爾
23.00環球新聞檔案
23.05晚間新聞
23.50新聞檔案
23.55天氣報告及瞬間看地球
00.00娛樂頭條
00.10宣傳易
00.15巨輪
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：大情人

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滬港直通車
11.15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
15.00滬港直通車
15.10金融行情
15.58交易現場
16.00妹妹與蛛蛛
16.25勁舞猩猩「Sing」
16.30見習小武士
17.00功夫熊貓之至尊傳奇Ⅱ
17.25糕點小廚神Ⅱ
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後現代設計
19.30新聞報道及天氣報告
19.55瞬間看地球
20.00阿Sir之奇妙大自然Ⅱ
20.30美國小廚神
21.25環球趣事
21.30周五精選：馬場奇跡
22.30環球金融速遞
22.35周五精選：馬場奇跡
00.05財經速遞
00.10晚間新聞
00.25瞬間看地球
00.30港生活・港享受
01.00達喀爾汽車拉力賽2015
01.30眞愛險中尋
02.20解開魔法陣終極篇
03.05美國小廚神
03.55阿Sir之奇妙大自然Ⅱ
04.20高爾夫球雜誌
04.45音樂熱點
05.00台灣無線衛星電視台新聞
05.30中國新聞

J2

15.15 3日2夜
15.45在中國的故事
16.40金曲挑戰站
16.45鬼馬教煮
17.15姊妹淘
17.45潮生活
17.55櫻桃小丸子
18.25明星學生妹
19.00娛樂新聞報道
19.30幸福的麵條
20.25跑出信念
20.30孖兄弟・去旅行
21.00巨工廠
21.30滋味行
22.20讀上癮
22.30Big Boys Club
23.00來自星星的你
00.15Music Café
01.15讀上癮
01.20GTO麻辣教師

亞視本港台

06.00平約瑟牧師——新造視頻
06.30爸爸兩邊走
07.30香港百人
08.30ATV這一家
08.45亞視百人
09.15理財博客之即市錦囊
10.20我們這一班
10.50少年黃飛鴻
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
13.45再造繁榮
14.30我愛下午茶
15.00左右紅藍綠
15.05把酒當歌
15.35親親，親人
16.00我們這一班
16.30夢月精靈
17.00網球王子
17.30開心詞堂
17.55當年今日
18.00新聞
18.20經濟快訊
18.25體育快訊
18.30天氣報告
18.35ATV這一家
18.45香港百人
19.00計中計狀元財
19.55名人名表之財「息」兼收
20.00第37屆十大中文金曲頒獎音樂會
22.55馬上全接觸
22.58當年今日
23.00夜間新聞
23.25ATV這一家
23.40國際財經視野
00.10胆識過人
01.50計中計狀元財
02.50得意羊羊迎新春
03.50嶺南文化之旅
04.20ATV每日一歌
04.30司機大佬
05.30ATV粵曲會知音

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悠遊亞洲
09.00精靈一族
09.30奇幻百寶箱
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對話
12.00自然
12.30中國新聞報道
12.50Music 120
15.00教育電視
16.00獸旋戰鬥
16.30大象一家親
17.00小樂寶
17.30奇幻寶貝
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
19.45漫遊嶺南綠道
20.00時事內幕追擊
20.30日之達人
21.00地心巨獸
23.05夜間新聞
23.20日之達人
23.50賽馬預測
01.30中國新聞報道
02.00尋找醫術新智慧
03.00Music 120

鳳凰衛視中文台

06.25大囍事
08.15半支煙
10.00超智神探
12.00伊莎貝拉
13.55証人
15.50結婚那件事之後
17.35金雞2
19.25新警察故事
21.30金剛王：死亡救贖
23.10我的機器人女友
01.15新宿事件
03.20獵艷
04.50衛視好風戲

06.00完全時尚手冊
06.25鳳凰觀天下
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
11.00完全時尚手冊
11.25健康新概念
11.30鳳凰觀天下
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
13.35騰飛中國
13.40鳳凰焦點關注
14.00魯豫有約：說出你的故事
14.55金曲點播
15.00資訊快遞
15.30金曲點播
15.40鳳凰衝擊播
16.15鳳凰大視野
16.50名言啓示錄
16.55金曲點播
17.00完全時尚手冊
17.25金曲點播
17.30有報天天讀
17.55健康新概念
18.00全媒體大開講
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
23.00鏘鏘三人行
23.30健康新概念
23.35完全時尚手冊
00.00鳳凰子夜快車
00.30與夢想同行
00.35全媒體大開講
01.55金曲點播
02.00有報天天讀
02.25金曲點播
02.35魯豫有約：說出你的故事
03.25鳳凰衝擊播
04.00名言啓示錄
04.05鳳凰焦點關注
04.25金曲點播
04.30鳳凰全球連線
05.00鏘鏘三人行

有線電視

電影一台

08.25嫲嫲帆帆
10.25大三元
12.30聽風者
14.55黃飛鴻92之龍行天下
16.50瘦身男女
18.45金枝玉葉2
21.00慳錢家族
23.00黃飛鴻之五龍城殲霸
01.05中華英雄
03.25黃飛鴻對黃飛鴻

驚慄電影台

08.05捉鬼隊第5季
08.55Misteri Danau Situpatenggang
10.35死期
12.30女蛹
14.15鬼斧魔差2
15.50捉鬼隊第5季
16.45死期
18.40Misteri Danau Situpatenggang
20.20捉鬼隊第5季
21.15午夜凶鈴2——貞子纏身
23.00Spicy Killer
00.50捉鬼隊第5季
01.45奪命高校
03.35凶咒

高清娛樂台

08.00維省自駕樂「悠」遊
08.30科學大玩家
09.00娛樂新聞
09.30娛樂熱辣辣
10.00以色列・遊蹤
10.30綜藝玩很大
11.30爲食情報局
12.00娛樂新聞
12.30食德好・最佳女煮角
13.00維省自駕樂「悠」遊
13.30科學大玩家
14.00爲食情報局
14.30娛樂熱辣辣
15.00娛樂新聞
15.30綜藝玩很大
16.30爲食情報局
17.00以色列・遊蹤
17.30食德好・最佳女煮角
18.00寵物ER
19.00娛樂新聞
19.30三個唸神自由行
20.30娛樂熱辣辣
21.00綜藝玩很大
22.00娛樂新聞
22.30爲食情報局
23.00大地任我行
23.30娛樂熱辣辣
00.00午夜娛樂新聞
00.30爲食情報局
01.00大地任我行
01.30三個唸神自由行
02.30娛樂熱辣辣
03.00綜藝玩很大

體育台

08.30世界女排錦標賽（23）克羅地亞對中國
10.00歐洲標準舞錦標賽
11.00體育王／FIBA籃球世界
11.55世界女子網球巡迴賽——深圳公開賽——準決賽1
14.00體育王
14.25世界女子網球巡迴賽——深圳公開賽——準決賽2
16.00體育王／世界標準舞錦標賽
17.30FIBA籃球世界
17.45體育王——2014大事回顧
18.45世界女子網球巡迴賽——深圳公開賽——準決賽1
20.45體育王
20.55世界杯乒乓球團體賽——半準決賽
02.00體育王

Discovery

08.00網路影片大解碼第3季
09.00白令海大吸金第4季
10.00冰山尋寶夢第2季
11.00生活科技大解密第10季
11.30製造的原理第17季
12.00求生1加1第4季
13.00超炫美式機車第9季
14.00網路影片大解碼第3季
15.00白令海大吸金第4季
16.00冰山尋寶夢第2季
17.00生活科技大解密第10季
17.30製造的原理第17季
18.00求生1加1第4季
19.00非洲叢林採黃金
20.00生活科技大解密第12季
21.00荒野求生挑戰賽
22.00運轉中國
23.00逃生共同體
00.00生活科技大解密第12季
01.00荒野求生挑戰賽
02.00運轉中國
03.00逃生共同體

FOX Movies Premium

07.05虎膽龍威：擇日開戰
08.50古文明救兵
10.55反斗神鷹
12.25滋味旅程
14.20夜刑者
16.05超級爸爸爹
17.45殺戮季節
19.20陰魂縈繞
21.00太陽倒數
22.50 28周後
00.35一秒殺機
02.20泄密風雲
04.30滋味旅程

救參96小時3

導演：奧利華麥格登
演員：里安尼遜、科華士韋德加
片長：1小時49分
IIB

故事簡介：「中情局」退休特工拜恩的前妻慘遭殺害，他被誣陷爲兇手。悲憤的拜恩誓要揪出元兇，他不斷躲避有關方面的追緝，又要拚命保護唯一的親人——女兒阿金。拜恩決定了，在這裡來一個終結和了斷！

上映戲院
PALACE ifc
皇室
MCL德福
海運
AMC又一城
嘉禾青衣

大眼睛奇緣

導演：添布頓
演員：艾美阿當絲、基斯杜化華爾茲
片長：1小時46分
IIA

*故事簡介：*Margaret閒時作畫以女兒的一雙大眼爲藍本，一幅幅「大眼娃娃」吸引到藝術家Walter的目光，兩人墮入愛河。然而，當「大眼娃娃」愈來愈受歡迎，Walter竟想取代Margaret，以獲取一切榮譽和財富……

上映戲院
UA太古
百老匯數碼港
PALACE apm
The Grand
The Sky奧海城
UA東薈城

我們都是這樣長大的

導演：李察連利加
演員：艾拉哥卓、伊芬鶴基
片長：2小時46分
IIB

*故事簡介：*明森在單親家庭裡成長。有一天，「失蹤」的生父突然出現，更想重投明森的世界……電影記錄明森成長路上最動盪的十二年，當天的小男孩漸漸發現，他已準備好踏出自己的未來……

上映戲院
PALACE ifc
皇室
MCL德福
AMC又一城
百老匯電影中心
Star Cinema