遠足探古

陳天權

香港人喜歡行山，大多是享受行的樂趣，欣賞風景爲主，甚少留意路旁的村落和古舊建築。特別是長程路線，爲了按時完成，大都急步行走，因而錯過了郊遊學習的機會。

頗受市民歡迎的東澳古道，由東涌起行，經磯頭村、較寮村、沙螺灣村、磯石灣村、深石村、深屈村到達大澳，全程十三公里。途中會遇見侯王宮、把港古廟、天后宮、三山國王廟等，當將近到大澳時，在象山還有一座罕見的嶼北界碑。可是大部分人把焦點放在大澳，沒有停留這些村落和歷史建築，更遑論探索它們的故事了。

若由大澳南端出發，則可穿越分流半島前往石壁。這段路屬於鳳凰徑第七和第八段，長十六公里，途經二澳村、分流村和大浪灣村，即使不停地行走，也得花五個多小時才能走畢全程。因此許多人經過分流炮台、石圓環和天后古廟時，或過門不入或匆匆參觀。

在分流和石壁之間的狗嶺涌有一座嶼南界碑，所在位置偏離大路頗遠，路旁沒有指示牌指引方向，遊人大都忽略。它與大澳的嶼北界碑一樣，一九〇二年由英國海軍豎立，作爲租借新界後香港西面水域與中國大陸的界線，基座有刻文記載此事。我覺得其歷史價值比起已列爲法定古蹟的分流炮台和石圓環更大，可是未獲評級。古蹟辦最近已將它們納入新增評級名單，日後相信會有助市民認識它們的重要價值。

位於大嶼山狗嶺涌的嶼南界碑

得與失

紫儒

某天準備下班之際，有同事問道：「這麼準時下班？」

「是呀！我盡量都不加班，想多點時間陪家人。」

「噢！何太眞是幸福，看來，她的要求蠻簡單，只要丈夫在家就可以，工作搏殺也是其次！」

「哈哈，誰人不想生活質素改善？男人總是希望事業更上一層樓，只是得與失都是相對的。」

是的，若擁有一件東西（如名、利），就必然失去另一樣東西（如時間、健康）。只要一個人清楚明白自己，什麼是最珍貴的，努力去建立，就可以得到眞正的快樂。所以，我們會看到，一個收入不高的人，爲何只花數百元，與家人吃一頓飯就會覺得暢快。因爲這個人最珍貴的，就是有家人的陪伴。

得與失其實是一場零和遊戲。在某程度上，是一個十分公平的交換。在多年的輔導經歷中，也遇過不少人，因爲未能看清這個遊戲的規則，努力爭取滿以爲重要的東西，到最後卻與自己最渴望的越拉越遠。

或許有人會認爲，有錢的人可以比任何人快樂和幸福，因爲他們可以用金錢「買」快樂。試想，飢餓已久的人能夠有半碗白飯吃，必然感到幸福。可是，在充飢之後，原本那種幸福感覺，就不能單靠半碗白飯去維持。人賺取的越多，就需要用更多去尋回最基本的滿足，包括與家人的關係，被尊重的感覺等等。

事實上，尋求生活快樂的需要，每一個人都一樣。只是，當長久沉淪於名利和慾望之中，「快樂的溢價」就會幾何級數的遞增，要付出更多的「代價」才能補償。

阿發休三天

慕秋

理髮師動作麻利，女顧客對他剪的髮式很滿意。理髮師對她說：「下次來記得說找阿發就行了。」

女顧客一個月後又來了，說找阿發，店裡人說阿發休息，如此三次，都是阿發休息，由別的師傅爲她服務。女顧客終於忍不住了，問：「阿發跳槽了吧？」「沒有，他休周二、三、四，你老是挑這幾日來，當然見不到他。」

女顧客一聽不高興了：「一周休三天？那就別說讓人找阿發啦！老闆由着他休？」「他就是老闆。」

女顧客被嗆住了。後來從這位師傅處得知，阿發在這行幹了幾十年，早已幹膩了。尤其是老客們不停述說家裡那點事，兒子孫子媳婦女婿，婚姻工作金錢健康，說者不煩聽者厭，所以一周放幾天假，耳根清淨一下。

「那就放足七天算了。」「那又不行，時間怎麼打發？」師傅說，旁邊舖一位同行也是做厭了這行，七十歲時改行去開的士。租輛車，每天以賺七百元爲限，除租車費及燃氣費付出五百元，遊一天車河賺進二百元，很滿足了。

聽此言，女顧客突然想起一件事，曾在一條隧道裡見前面的士左搖右擺，出隧道爬頭時看了看，見一位老司機好像在打瞌睡。因此她說：「七十歲改行？路不熟，多危險啊！」

師傅乾笑一聲：「他有牌，開的士總比坐在家好，慢悠悠愛做不做，有什麼危險？不識路？讓乘客指路，或者拒絕出車不就得了。」

金胎鼻煙壺顯富麗

李英豪

歷來民間度新歲，家家戶戶大多企盼金玉滿堂，花開富貴；雖屬世俗觀念，卻經久不變。其實，最重要還是闔家康健平安。

附圖爲清代罕有金胎浮雕點地纏枝牡丹（正）菊花（背）紋鼻煙壺。後世收藏者不再用作盛鼻煙，而是作陳設；新歲更展示廳間。不過，清代金胎與銀胎鼻煙壺製作量和傳世量俱少；後者爲乾隆年間所造者最精美，顯出那時金屬製作工藝技術高超。筆者於博物院曾見四款，皆屬銀質圓開光，分別鏨花雲龍捲草紋、捲雲紋（兼鑲嵌「半寶石」）、累絲雲紋（兼鑲嵌），以及龍首捲條紋。它們於金屬胎上雕刻減地，使紋飾起凸，技藝乃源自商代青銅器。

乾隆時期的金、銀胎鼻煙壺，御製者主要採龍作動物紋飾，以牡丹、蓮花及菊花爲花卉紋飾，配襯捲草紋或雲紋。乾隆偏愛華麗妍媚，故牡丹紋更受重視。老實說，在下反而較喜歡「擢穎凌寒飄」、「春露不染色，秋霜不改條」（晉詩人袁崧句）的菊花，或「出淤泥而不染，濯清漣而不妖，中通外直」、「香遠益清」（宋代周敦頤句）的蓮花。上述蓮花與菊花紋飾，亦較多屬纏枝相連者，皆舒捲柔美。

濕疹最忌搔癢

思健

濕疹好發於冬日，有一種稱爲「冬季濕疹」的皮炎尤爲普遍，其原因是氣候乾冷使得血管收縮，血液循環功能下降，排汗和皮脂腺分泌也跟着下降，以致皮膚乾癢。

癢比痛還難受，當一隻蚊子在你皮膚上叮起一塊時，你會拚命抓搔，不惜皮破出血，這就說明了人能忍受痛的程度遠大於癢。蚊癢在抓搔後，皮膚在接受「痛」的反刺激下可能會止癢，但濕疹時的搔癢卻是一種惡性循環，其「公式」是痕癢—搔癢—更加痕癢；或者是皮炎—搔癢—蔓延。

爲什麼會越搔越癢呢？因爲在患有濕疹乾燥和敏感的皮膚上，抓搔的痛快是極其短暫的，而被搔傷的急性問題如紅腫、水泡、滲出液體、表皮變厚等隨後呈現，它們對濕疹區域的皮膚有着更大的刺激，引發更多更癢的疹粒，使濕疹覆蓋的範圍擴大，症狀更嚴重。

濕疹處的皮膚被抓搔損破後，一些外界的細菌、眞菌、過濾性病毒在失去保護層的皮膚中輕易入侵，其中金黃色葡萄球菌最喜歡濕疹皮膚的周遭環境，感染後使皮炎症狀加重，需要加用抗生素才能處理。

明白了濕疹最忌搔癢的道理，那你就要克制搔癢的強烈慾望，嚴格按醫囑搽敷藥膏或按中醫處方服藥。當癢感難忍時，可用手輕輕拍打發癢的部位，同時可轉移注意力，也可讓醫生開些抗過敏藥和止癢劑。

《布達佩斯之戀》

陳煒舜

《幽黯星期天》（Szomoru Vasarnap）由匈牙利人雷索（Rezs Seress）作於一九三〇年代。據說此曲受了詛咒，曾導致大量聽衆聞歌自殺。多年後，該曲作爲主題曲，被鋪演成電影《布達佩斯之戀》（Ein Lied von Liebe und Tod），主軸爲布達佩斯的一段戀情，並延展到對人性的思考。

餐廳服務生伊洛娜（Ilona）和猶太裔老闆拉斯婁（Laszlo）相戀，又有情於才華橫溢的鋼琴師安德拉許（AndrasAndras）。安德拉許爲伊洛娜生日創作《幽黯星期天》，在餐廳首演時吸引了德國遊客漢斯（Hans）——原來他生日也在當天。漢斯臨行前向伊洛娜求婚不遂，墜河自殺，幸得拉斯婁相救。其後，漢斯作爲納粹軍官回到布達佩斯，先後引致安德拉許和拉斯婁之死。漫長等待後，伊洛娜終於在八十歲生日那天毒死了重遊故地的漢斯，餐廳當時正演奏着《幽黯星期天》。

比對三位男角，拉斯婁尤顯高尚。他深愛伊洛娜，知道她不滿於細水長流，慨然接納安德拉許。他不問回報地救漢斯，後者卻袖手任他被送往集中營。漢斯只營救有權勢、納粹倒台後能幫自己講話的猶太人，已屬可鄙；而他以救拉斯婁爲名騙伊洛娜上床，更令人不齒。伊洛娜隱忍半世紀，得報大仇，不也是對拉斯婁的最高致意嗎？

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：鎗王之王
15.55社企有道2——濃情五分鐘
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香港本色
19.30第43屆香港藝術節巡禮
19.35星期日檔案
20.00明星愛廚房
21.00 2015國際中華小姐競選
23.00勁歌金曲
23.30晚間新聞
23.50天氣報告及瞬間看地球
23.55廣告雜誌
00.05 2014年度TVB8金曲榜頒獎典禮
02.05至8女人心
03.00無線電影：後窗驚魂
04.45民間傳奇——秋翁遇仙記

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印度在野
13.55仙巴歷險記
14.40「糕」瘋Ⅱ
15.05星期日體育精華
15.30土耳其色香味
15.55外星小戰隊
16.20飛哥與發仔
16.45小公主蘇菲亞
17.10星球大戰：複製戰紀Ⅴ
17.35狗狗博客
18.00普通話新聞及普通話天氣報告
18.15音樂熱點
18.25野性地球
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
20.35橫「沖」直撞前度大激鬥Ⅵ
21.30周末大電影：功夫熊貓
23.25晚間新聞
23.40瞬間看地球
23.45財經雜誌
00.05全美一叮Ⅶ
01.05我要做廚神Ⅱ
01.55橫「沖」直撞前度大激鬥Ⅵ
02.45極地冒險王
03.15星期日體育精華
03.40音樂熱點
03.55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

U2

13.15運動無極限
13.30 揸眼釘・贏霸樓
14.35Running Man
16.35K-Pop
18.05勝利的足跡
19.00娛樂新聞報道
20.00安樂蝸
20.30爸爸去哪兒Ⅱ
22.35霓裳風暴2
23.35 6嚐腹肌拯救隊
00.05 揸眼釘・贏霸樓
01.05K-Pop
02.35我要「玩」屋
03.05 6嚐腹肌拯救隊
03.30Kawaii TV
04.05志村動物園

亞視本港台

06.00廟街豪情
07.30大遊俠
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爆笑王子逃亡記
11.00社企有道2——濃情五分鐘
11.05平約瑟牧師——新造視頻
11.35滅癌獻愛心 緊急呼籲
12.05ATV這一家
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
18.30新聞故事／天氣報告
18.35ATV這一家
18.45ATV每日一歌
19.00好想藝術
19.30總有出頭天
20.00嶺南文化之旅
20.30自遊自在食住行
21.00ATV星級演唱會：李麗霞 黑妹Ⅰ
21.30得意羊羊迎新春
22.30金錢世界
23.00ATV這一家
23.13當年今日
23.15夜間新聞
23.40ATV每日一歌
23.50賽後你點睇
01.10足球狂熱港超聯：太陽飛馬對南華
03.00足球狂熱港超聯：標準流浪對天行元朗
04.50嶺南文化之旅
05.20ATV每日一歌
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亞洲新興都市
09.00權能時間
10.00日語大放送
10.30小樂寶
11.00天路導向
11.30動物BB學堂
12.00Music 120
14.00悠遊亞洲
15.00知識小百科
15.30Pingu
16.00獸旋戰鬥
16.30開心寶寶遊樂團
17.00小樂寶
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亞洲新興都市
19.30新聞及天氣報告
19.45嶺南尋根之旅
20.00時事縱橫
20.30海濱生活
21.00大地任我遊
22.00理想的饗宴
23.05夜間新聞
23.20時事縱橫
23.50時事內幕追擊
00.20理想的饗宴
01.20海濱生活
01.50尋找隱世醫術
02.50Music 120

鳳凰衛視中文台

06.10少年黃飛鴻之鐵馬騮
07.45薰衣草
09.30花田囍事2010
11.10毒戰
13.00竊聽風雲2
15.05失魂
17.00Love Mi演唱會
19.35証人
21.30我知女人心
23.35Z風暴
01.10我愛瘋SEX
03.00頭七
04.30烈火戰車

05.40我的中國心
06.30皇牌大放送
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文化大觀園
10.00星光大劇院
10.25財智菁英匯
10.50環球人物周刊
11.35世紀大講堂
12.30周末正午播報
12.55鳳凰氣象站
13.00一虎一席談
13.55笑逐言開
14.35公益中國
15.25文化大觀園
15.50皇牌大放送
17.15我們一起走過
18.00風雲對話
18.30社會正能量
19.00笑逐言開
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笑逐言開
00.15我們一起走過
01.00風雲對話
01.25星光大劇院
01.45文化大觀園
02.15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世紀大講堂
05.30鳳凰精選

有線電視

電影一台

07.50賭神
10.20我家有一隻河東獅
12.20無敵貓劍俠
14.10金枝玉葉2
16.25韓城攻略
18.25至尊無上
21.00大搜查之女
22.50狂舞派
01.05賭俠
03.10單身部落

驚慄電影台

09.00捉鬼隊第7季
11.45捉鬼隊第8季
12.40The Possession
14.25凶靈再現
16.40病毒
18.50迷妄國度3
21.20案山子
23.00The Possession
00.45核家族
02.35倒帶

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葛民輝High High人生
10.00潛行水世界 帛琉
10.30科學大玩家
11.00三個唸神自由行
12.00娛樂新聞
12.30寵物ER
13.30快樂地球Travel Maker
14.00樂壇第一手
14.30星級會客室
15.00娛樂新聞
15.30羊年人人行好運
16.30三個唸神自由行
17.30浪漫傳奇系列：梁思成與林徽因
18.30葛民輝High High人生
19.00娛樂新聞
19.30爲食一周情報局
20.00寵物ER
21.00三個唸神自由行
22.00乜都夠膽死
23.00寵物ER
00.00午夜娛樂新聞
00.30乜都夠膽死
01.30爲食一周情報局
02.00星級會客室
02.30寵物ER
03.30全日周圍Look

體育台

09.00世界女排錦標賽——準決賽1（37）美國對巴西
10.30FIBA籃球世界
11.00世界標準舞錦標賽
12.00FIBA籃球世界
12.15FIBA籃球世界杯（16）澳洲對安哥拉
14.00J.League季後總結
14.30世界女排錦標賽——準決賽1（37）美國對巴西
16.00FIBA籃球世界
16.25世界羽毛球巡迴賽——印度大獎賽——決賽
21.30FIBA籃球世界
22.00世界標準舞錦標賽
23.00中國職業籃球聯賽（34）廣東對上海
01.00世界羽毛球巡迴賽——印度大獎賽——決賽

Discovery

08.00驚奇下一秒第2季
08.30時間分解
09.00超炫美式機車第9季
10.00釣魚出奇招第2季
11.00求生鐵人雙拍檔第2季
12.00層層透視大都會第2季
13.00冰山尋寶夢第2季
14.00超炫美式機車第9季
15.00冰湖浪人第1季
16.00漁人的搏鬥第10季
17.00冰山尋寶夢第2季
18.00逃生共同體
19.00驚奇下一秒第2季
19.30時間分解
20.00阿拉斯加金礦的賭注第5季
21.00再見奧許維茲
22.00白令海大吸金第4季
23.00冰湖浪人第1季
00.00阿拉斯加金礦的賭注第5季
01.00再見奧許維茲
02.00白令海大吸金第4季
03.00驚奇下一秒第2季
03.30時間分解

FOX Movies Premium

07.05整人總動員
08.35華爾基利暗殺行動
10.35反斗神鷹
12.05反斗神鷹續集
13.35神奇4俠：銀魔現身
15.10滋味旅程
17.10鐵甲奇俠3
19.25惡靈嬰弑
21.00盜・海明威
22.40波斯王子：超時空之戰
00.40風月俏佳人
02.45玩謝大導演
04.30魔都獵人：骸骨之城

飛鳥俠

導演：艾力謝路高沙里斯依拿力圖
演員：米高基頓、艾瑪史東
片長：1小時59分
IIB

*故事簡介：*過氣超級英雄電影主角Riggan風光不再，淪爲四線百老匯舞台劇的小小茄喱啡。傲骨依然的他悉心計劃一次舉世矚目的演出，卻遭女兒淋冷水；同劇的寸爆男主角更視他爲眼中釘。Riggan最終能否翻身？

上映戲院
百老匯數碼港
JP銅鑼灣
嘉禾港威
The Grand
PALACE apm
MCL新都城

親愛的

導演：陳可辛
演員：趙薇、黃渤、佟大爲
片長：2小時08分
IIA

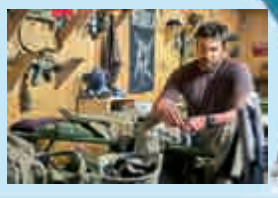
*故事簡介：*兒子失蹤了，令已離異的夫婦田文軍和魯曉娟的生活徹變。終於，他們潛入北方某地農村，找到了日思夜想的兒子田鵬。豈料，兒子早已將他們視作陌生人。與此同時，田鵬的農村養母李紅琴也來到這座城市……

上映戲院
PALACE ifc
百老匯電影中心

美國狙擊手

導演：奇連依士活
演員：畢列谷巴、施安娜米勒
片長：2小時12分
IIB

*故事簡介：*海豹突擊隊隊員基斯凱爾被派到伊拉克戰場，他極度準確的射擊，拯救了無數生命，更贏得「傳奇」的稱號。可是，他亦成爲叛將的頭號目標。基斯還要面對家庭的紛擾，在與家人相隔半個地球的戰場上，盡力做個好丈夫和父親。



上映戲院
PALACE ifc
UA太古
海運
淘大影藝
嘉禾黃埔
UA沙田