大學堂雕像

陳天權

與你同遊

薄扶林道的前德格拉斯堡現在是香港大學男生宿舍，門前有一對「四不像」石雕，左面雄性，右面雌性，學生視之爲「大學堂之寶」。究竟這對雕刻是什麼動物？何時擺放於此？一直引起人們好奇。《香港大學畢業生議會通訊》最近刊文解開這動物之謎，指它是一種獅身象頭的神話動物，名爲leogryphs。

這種動物雕像通常成雙出現，在印度稱爲yali，鎮守在印度教廟宇門口。東南亞曾受印度教影響，當地一些古老佛塔或寺廟也有它們蹤影。大學堂這對神獸可追溯至蘇格蘭富商德格拉斯立壁建造「德格拉斯堡」的年代，一張攝於一八六〇年代的照片隱約可見雕像，證明當時已擺放在大宅門前，堪稱香港現存最古老的外國雕像。

一八九四年法國外方傳教會購入德格拉斯堡，將之改建爲納匝肋修院及印書館，但沒有丟棄這對舊雕像，重置在修院弧形石階下方兩旁。一九一〇年一批傳教士在修院門外拍了一張集體照，在人叢中仍然見到這對石雕像，位置與今天相同。

上世紀五十年代，法國外方傳教會淡出香港。香港大學於一九五四年購入納匝肋修院，兩年後用作男生宿舍，名爲「大學堂」。宿生不認識這種外貌奇特的動物，故稱之「四不像」，英文則叫Pere David's deer（麋鹿）。不知從何時開始，大學堂流傳一個說法，稱誰觸摸了它們，考試便不及格，令雕像增添了神秘色彩。

◀大學堂弧形石階前的古老雕像

兩天一夜

張泠

鏡屋

比利時導演達內兄弟（Dardenne Brothers）的作品向來以關注底層人物、深蘊社會良知而爲人敬重。他們的新作《兩天一夜》（Deux jours, une nuit，二〇一四），一如往常，樸素有力，看似簡單日常，卻折射很多問題。桑德拉（Sandra）剛走出抑鬱症，要回到生產太陽電池板的小廠工作，卻發現自己將要失業。老闆給她十六位工友出的選擇題是：選擇讓她留下，還是選擇每人一千歐元獎金。對於生活窘困的勞動階層來說，一千歐元並不是小數目。桑德拉在丈夫鼓勵和陪伴下，在一個周末，逐一找到自己的同事，試圖說服他們讓自己留下來……個體性格、社會階層、移民、人性，各種複雜面向在與不同工友的互動中展開。

當「團結」這樣的詞不再時髦，全世界的工人們單打獨鬥，甚或被挑撥而算計着彼此，導演還是選擇讓女主角最後意識到自己與丈夫不是在卑微乞討，而是進行了一場保持了尊嚴、也獲得了支持與力量的戰鬥。懸念在線性人物與結構中產生，因觀眾與卑微者在一起，無法不去感同身受女主角悲喜交集的情緒起伏與前途未卜的命運。法國女演員瑪麗昂・歌迪亞（Marion Cotillard）的表演眞切動人。當人們愈發習慣將電影當作娛樂，達內兄弟影片在歐洲失業率增長的大環境下探討底層人掙扎與抗爭尤有意義。

一位朋友說，她喜歡看達內兄弟的電影，因爲會讓她成爲更好的人，儘管一部電影的影響可能短暫。也曾有一位老師說，電影是爲時九十分鐘的「精神健美操」。希望中國出現更多關注工人階層的「精神健美操」。

三陽開泰 玉羊溫潤

李英豪

閒情性

新春大家均望三陽開泰、萬事如意吉祥。**附圖**乃清代琢製青白玉三羊雕件，寓意「三陽開泰」，最適合羊年陳設賞玩。三羊神態活現，栩栩如生，造型縝密圓渾，流露和睦共處溫馨情懷；可見清代中期以前琢玉高度技巧，紋飾層次分明，立體感強，線條圓弧皆有法度，合乎規矩。所選青白玉溫潤、細膩、堅結，雖稍帶原石黃皮，但乃乾隆時盛行；那時甚至有「烤皮子」。

我國遠古已雕琢立體玉羊，初由石雕衍變成。商代以前，曾出土軀體、頭部、雙目，甚至四肢皆呈方形的矮足胖羊，恐非寫實作品，應限於當時碾玉琢玉技藝原始，但卻簡拙古樸，別有韻味。另一出土商代以前立體玉羊也屬四足特短肥，但首與身較圓渾，頭部兩邊有彎角。殷商及西周時期曾出土玉羊首，絕少見立體玉羊。直至漢代才較多立體玉羊，大多屬大彎角品種；作立體形者，多與漢代銅器中羊燈相似。漢以前，牛紋多於羊紋；玉羊多作立狀，羊紋飾簡單有力。漢代較多琢立體坐姿玉羊，偶有臥狀；而且漢代喜愛把鑲於杖首玉飾雕作羊形，以示步步吉祥，拿起來使用時有一種溫馨親切和安穩感覺。迄明、清兩代，已絕少見這種玉羊杖首。

女中俊傑

慕秋

紅塵記事

她躺在私家醫院病床上，幽幽地對我說：唉！又挨一刀。

她二十幾年前挨過一刀，我記得的，也是在體檢中偶爾發現問題，及時根治。像她這樣擁有高貴氣質、美麗容貌、豐厚身家及超高智商者，相信一百萬個女人中也沒一個，挨兩刀？也許是上天恐怕被責太偏心，所以要令她受些傷痛，受此驚嚇。

開刀後的第二天晚上，親人們相約來探她，病房，走廊，到處是人，其中有天眞可愛的幼兒，也有留學剛返港的青年。她是這個華麗家族的靈魂人物，對族中每位長輩晚輩、每個家庭，她都付出過很多。

她大嫂白天在床邊照顧她，有時伸手進被窩幫她揉揉腿，有時扶她坐起身，爲她搓搓背。晚上，則將沙發床拉開，陪伴她睡覺。大嫂比她大不到十歲，慈祥而具母性。巡房醫生說她們姑嫂的眉眼相像，我仔細看看也有同感。

如今的女人，邁過六十歲門檻，心態仍是活潑浪漫的。避開她的丈夫孩子，我們天南地北地聊，涉及不少開心故事。我家與她家，已延續三代人的友情，有許多的話題。

她做過大事，賺過大錢，但說到家庭生活安排，她認爲現金來得快去得也快，不如投資物業，本金未動還有升值，而租金長收，可以賺取理想回報。她是女中俊傑，我視她爲良師益友，她的理財之道，我見證了幾十年，一直偷師，當有經濟能力，偶爾也會實踐一下。

水溶性食物纖維

思健

醫學與養生

食物纖維，顧名思義是一種絲絲縷縷的莖渣，在腸道內不能被消化，又由於食物纖維的結構有似一團團疏鬆的亂麻，體積大，可促進腸蠕動，又可帶走有害物質或毒素，對維護腸道清潔，擔當起不可多得的「清道夫」職責。

但顧名思義的想法不一定正確，至少有着很大的局限性。以水溶性食物纖維爲例，它並不具纖維狀，即使在顯微鏡下，也不見得有莖莖丕丕的絮絲，因爲它在腸內早已被水溶化了。

那麼爲什麼這種物質還被稱爲食物纖維呢？其原因可能是它們起着與非水溶性食物纖維的類似作用。不過方法有所不同，且所起作用的範圍更大些。

水溶性食物纖維使攝入的食材變得膨脹的方法，不是靠其結構疏鬆，也不是像百潔布那般抹去油漬，帶走毒素，而是另外兩種法寶。其一是吸水量，它的吸水量大的驚人，可使它在腸內的體積翻了幾番，不僅增加排便量、促進腸道蠕動，還讓大便變得柔軟潤滑，容易排出。另一法寶是黏性，它與水組合成啫喱狀，可稀釋和吸附腸內的重金屬、有害微生物及致癌物質，將它們混合於糞便中一起排出。

水溶性纖維更能在大腸內將膽汁中膽酸的膽固醇成分排出，因而可降低血中膽固醇的濃度。

含有植物膠的蔬果及表面有黏質的海藻類食物均含有豐富的水溶性纖維。

《香舍麗榭》

陳煒舜

星光心影

優雅不易臻至，在戰火與野蠻面前且極脆弱。南朝、北宋如此，法國亦然。

有人說，法國一直嚴肅地幻想自己是個超級大國，以維持自己曾經的高貴。從文化意義上講，這確是自愛的表現。你看華人眼中，法語很高雅，越不會唸的法文品牌越高檔——如斯自愛是有感染力的。正因如此，台港兩地的電視廣告經常喜歡採用法式情調的歌曲。

金莎朱古力因《Dream a little dream》而更香甜，樓盤因《玫瑰人生》而更幽雅，臍帶血因《我心是把小提琴》（Mon Coeur est un Violon）而更溫馨，汽車因《香舍麗榭》（Aux Champs Elysees）而更高級。

《香舍麗榭》的作曲者達辛（Joe Dassin）是成長於歐陸的美國音樂家，以創作法語歌曲著稱。在這張一九六九年的同名專輯中，達辛以跳躍流麗的音符把巴黎的大動脈——香舍麗榭大道描繪得爛漫生姿。無論陽光下還是風雨中，不管晌午抑或深夜，這裡永遠有樂手、少女、狂歡者和歌唱愛情的小鳥。敞開心扉漫步於香舍麗榭，總能尋覓到你要的。摧毀這片脆弱而花團錦簇的優雅，我想不僅法國人，即使曾經入侵的德國人、還有尖酸刻薄的英國人，也不忍爲之吧！（一笑）

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 Loving You我愛你
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 Think Big天地
17.20 大食懶加菲貓
17.50 財經新聞
17.55 戇夫成龍
18.30 新聞報道
18.55 天氣報告
19.00 鏗鏘集
19.30 東張西望
20.00 愛・回家
20.30 四個女仔三個BAR
21.30 倩女喜相逢
22.30 家家有喜事
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
02.20 宣傳易
02.25 無間音樂
03.25 同事三分親
04.20 江山如此多FUN

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
09.00 CCTV News——直播
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
12.00 CCTV 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 彩雲寶寶
16.30 妹妹與蚺蛛
16.35 叢林小戰士Ⅱ
17.00 鋼鐵俠
17.25 爆趣紀錄大全
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 世界足球狂熱
19.00 笑笑小電影XW
19.25 話說當年
19.30 新聞報道及天氣報告
19.55 瞬間看地球
20.00 明珠檔案
20.30 白雪名駒
21.30 奧斯卡賽前率先睇
21.35 BB的奇妙世界
22.35 環球金融速遞
22.40 閃電俠
23.35 財經速遞
23.40 晚間新聞及瞬間看地球
23.55 奧斯卡賽前率先睇
00.00 天煞Ⅱ
00.55 末日重生
01.45 音樂熱點
02.00 BB的奇妙世界
02.55 白雪名駒
03.50 世界足球狂熱
04.15 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

15.15 安樂蝸
15.45 世界那麼大
16.40 金曲挑戰站
16.45 滋味行
17.45 潮生活
17.55 櫻桃小丸子
18.25 無啦啦偶像
19.00 高校打工王
20.00 娛樂新聞報道
20.30 型男闖世界
21.30 搵食飯團
22.00 姊妹淘
22.30 Big Boys Club
23.00 沒關係這是愛情
00.00 金曲挑戰站
00.05 笑傲曇天
00.35 青之祓魔師
01.05 安樂蝸
01.35 高校打工王
02.35 型男闖世界

亞視本港台

06.00 平約瑟牧師——新造視頻
06.30 唐伯虎三戲秋香
07.30 香港百人
08.25 十二生肖 財來運起
08.30 ATV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 8號巴士站站情
12.15 十二生肖 財來運起
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 發達智多星
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 巴啦啦小魔仙之彩虹心石
17.00 網球王子
17.30 廣東黃金海岸遊
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
18.35 ATV這一家
18.45 開心詞堂
19.00 計中計狀元財
20.00 萬家燈火
21.00 鄰居冤家
21.30 把酒當歌
22.00 亞洲新興都市
22.30 夜間新聞
22.50 十二生肖 財來運起／馬上全接觸
22.55 李居明妙論天下
00.00 ATV這一家
00.15 得意羊羊迎新春
01.10 十二生肖 財來運起
01.20 自遊自在食住行
01.45 計中計狀元財
02.45 把酒當歌
03.15 萬家燈火
04.05 難兄難弟
05.00 李居明妙論天下

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 海外滄桑——華人移民
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
11.30 對話
12.00 東方
12.30 中國新聞報道
12.50 Music 120
15.00 瘋狂馬特
16.00 小擂XIII台大挑戰
16.30 我係阿發仔
17.00 天然少女
17.30 奇幻寶貝
18.00 中國新聞報道
18.25 名人坊
18.55 超凡人間天堂
19.25 財經匯報
19.30 新聞及天氣報告
19.45 廣東黃金海岸遊
20.00 汽車情報
20.30 日之達人
21.00 靈感應
22.00 天使的擔子
23.05 夜間新聞
23.20 日之達人
23.50 汽車情報
00.20 中國新聞報道
00.50 天使的擔子
01.50 星光伴我行
02.50 Music 120

05.50 特警新人類
07.45 人在囧途
09.20 辣手回春
10.55 一個好爸爸
12.50 懸紅
14.40 衝鋒戰警
16.20 玻璃樽
18.25 神探
20.00 PTU
21.30 三國之見龍卸甲
23.20 伊莎貝拉
01.15 我知女人心
03.15 飛龍再生
04.45 發電俏嬌娃

鳳凰衛視中文台

07.00 鳳凰早班車
09.00 寰宇大戰略
09.45 點滴鳳凰人
10.10 金曲點播
10.15 笑逐言開
11.00 大政商道
11.30 社會正能量
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 名人面對面
14.05 我們一起走過
15.00 資訊快遞
15.25 風雲對話
15.50 社會正能量
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 世紀大講堂
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
05.35 時事辯論會

有線電視

電影一台

07.15 鬼馬狂想曲
09.15 賭俠大戰拉斯維加斯
11.15 賭聖
13.15 運財智叻星
15.10 絕種鐵金剛
17.00 賭俠
19.05 賭霸
21.00 霹靂火
23.00 賭神
01.35 韓城攻略
03.40 賭俠1999

驚慄電影台

08.25 魂魄唔齊
10.25 Interrogation of Michael Crowe
12.05 放學後的屋頂
13.50 Interrogation of Michael Crowe
15.30 魂魄唔齊
17.25 Interrogation of Michael Crowe
19.05 放學後的屋頂
20.50 全球鬧鬼事件簿第10季
21.45 這裡有人死
23.00 死亡直播
00.35 隔世琴緣
02.10 摩斯拉

高清娛樂台

08.00 匿名偵探2
09.00 娛樂新聞
09.30 星級會客室：廖偉雄（下）
10.00 舞吧！韓日住囉囉
10.30 乜都夠膽死
11.30 N+1次遊泰國
12.00 娛樂新聞
12.30 名廚・鄉土濃情甄文達
13.00 匿名偵探2
14.00 韓星遊世界
14.30 爲食一周情報局
15.00 娛樂新聞
15.30 舞吧！韓日住囉囉
16.00 星級會客室：廖偉雄（下）
16.30 樂壇第一手
17.00 韓星遊世界
17.30 名廚・鄉土濃情甄文達
18.00 N+1次遊泰國
18.30 爲食一周情報局
19.00 娛樂新聞
19.30 綜藝大熱門
20.30 娛樂熱辣辣
21.00 寵物ER
22.00 娛樂新聞
22.30 爲食情報局
23.00 玩樂台灣
23.30 娛樂熱辣辣
00.00 午夜娛樂新聞
00.30 爲食情報局
01.00 綜藝大熱門
02.00 玩樂台灣
02.30 娛樂熱辣辣
03.00 寵物ER

體育台

08.30 世界女排大獎賽——決賽周（52）巴西對日本
10.00 世界車王爭霸賽——國家杯
10.30 世界男子職業網球巡迴賽——梅斯站
12.00 世界杯短池游泳賽——北京站
13.00 FIBA籃球世界
13.30 世界女排大獎賽——決賽周
15.00 世界車王爭霸賽
15.30 世界杯短池游泳賽——北京站
16.30 FIBA籃球世界
17.00 世界男子職業網球巡迴賽——梅斯站
18.30 澳洲游泳超級挑戰賽
20.30 世界女排大獎賽——決賽周（52）巴西對日本
22.00 體育王
22.30 世界桌球冠軍杯／體育王
00.45 世界男子職業網球巡迴賽——梅斯站
02.15 世界女排大獎賽——決賽周（52）巴西對日本

Discovery

08.00 科技男異世界
09.00 驚奇下一秒第2季
09.30 魔幻科學
10.00 阿拉斯加金礦的賭注第5季
11.00 生活科技大解密第11季
11.30 製造的原理第19季
12.00 漁人的搏鬥第8季
13.00 生活科技大解密第12季
14.00 科技男異世界
15.00 美麗中國
16.00 蠻野一家
17.00 生活科技大解密Ⅲ
17.30 製造的原理第19季
18.00 漁人的搏鬥第8季
19.00 冰山尋寶夢第2季
20.00 阿拉斯加金礦的賭注第5季
21.00 鮑魚大戰第3季
22.00 快槍俠列傳
23.00 超炫美式機車第9季
00.00 阿拉斯加金礦的賭注第5季
01.00 鮑魚大戰第3季
02.00 快槍俠列傳
03.00 超炫美式機車第9季

FOX Movies Premium

06.00 榮譽學生
07.35 變態女神黑仔男
09.20 飛機總動員
10.55 情場DRY爆三兄弟
12.30 極速激戰
14.45 羅馬假期
16.20 逆轉賭王
17.55 魔法新世代
20.00 爲奴十二年
22.15 風月俏佳人
00.15 極速激戰
02.25 愛情大龍鳳
04.25 不死劫

導演：李察葛拉薩、華殊韋斯特摩蘭
演員：茱莉安摩亞、艾力寶雲
永遠的愛麗絲
片長：1小時41分
IIA
故事簡介：全球知名的語言學專家愛麗絲，赫然被診斷患上腦退化症，她要面對的是由家庭、事業均完美，逐步變成社交技能接近歸零的考驗。當記憶追不上遺忘，世界變得不一樣，感受眼前的溫暖才是無與倫比的美麗。

上映戲院
PALACE ifc
UA太古
百老匯電影中心
The Sky奧海城
MCL德福
UA東薈城

導演：森泰來莊遜
演員：占美杜倫、狄高達莊遜
格雷的五十道色戒
片長：2小時05分
III
故事簡介：大學生安娜是名校報記者，一次訪問俊朗有型、年輕有才的企業鉅子格雷，被其迷倒，墮進情網。漸漸地，安娜發現格雷對性愛的特殊癖好，令兩人陷於熱愛與矛盾之間……

上映戲院
皇室
UA太古
AMC又一城
The Sky奧海城
MCL德福
Star Cinema

導演：馬菲域肯
演員：哥連費夫、米高堅、森姆積遜
皇家特工：間諜密令
片長：2小時09分
IIB
故事簡介：神秘特務組織「皇家特工」一向只篩選精英中的精英參與特訓，直至頭目Harry找來一個壞透反叛但潛質十足的青年Eggsy加入團隊。此舉當然引來爭議，Harry怎樣把他重新改造，成爲傳說中的金牌特務？

上映戲院
PALACE ifc
百老匯數碼港
MCL德福
The Grand
嘉禾港威
UA沙田