沙田建醮選緣首

陳天權

與你同遊

今年新界有多處地方打醮，其中沙田九約將在十一月底舉行。要辦如此龐大的祭祀活動，準備工作在一年之前已經開始，包括選出代表全體村民敬神祭幽的緣首。沙田的打醮始於光緒元年（一八七五年）一場瘟疫，當時恭請車公巡村，疫症其後消失。爲了酬謝神恩，每十年舉行一次太平清醮，至今不衰。

沙田車公廟背後有一座車公古廟，始建年份不詳，據現存碑文記載，它於光緒十六年（一八九〇年）由沙田九約重修，顯示車公是九約村民心中的保護神。兩星期前，報名參與選緣首的男性村民到該廟在神靈面前卜杯，以得勝杯多少來決定正緣首、二緣首和三緣首誰屬。參與者只有四人，每人卜杯九次，很快便選出了緣首。

新界其他舉行打醮的地區，緣首之爭較爲激烈。村民普遍認爲擔任緣首是一份光榮職責，會獲得神靈特別眷顧。爲顯示緣首的重要性，卜杯過程要求嚴格，需要連續取得一定數目的勝杯才可勝任。有些鄉村規定的緣首數目比較多，讓更多人有機會參與。但這份工作並不輕鬆，要在五夜四日的醮會中跟隨喃嘸道士進行不同的功德法事，少點體力也難以應付。

相對而言，沙田村民對緣首之職反應冷淡（上屆是五選三，今屆四選三）。表面上村民不想參與這項辛勞工作，但實際上也反映了日漸城市化的沙田，村民的傳統意識已有所改變了。

沙田村民在車公古廟卜杯選緣首

利維坦

張泠

鏡屋

俄羅斯電影《利維坦》（Leviathan，二〇一四），導演安德烈・薩金塞夫（Andrey Zvyagintsev），有人戲稱爲「俄羅斯版《天注定》（賈樟柯電影）」。一戶人家被強拆想反抗而陰差陽錯家破人亡。對俄羅斯的政治批判顯而易見：貪腐一手遮天形同黑幫的官員，與政治勢力勾結成爲普通民衆精神鴉片的東正教……結尾尤有反諷意味：在被強拆的民宅之上，建起了光鮮的教堂，出入其中的，是倨傲而貌似「虔誠」的社會名流。可惜導演用力過猛，情節設置、人物情感、細節鋪陳，都有符號化和造作之嫌，較難引起共鳴。導演批評魚肉鄉里的俄羅斯政治與宗教勢力是勇敢的，手法卻非上乘。微妙複雜深刻程度不及土耳其導演錫蘭的《冬眠》。片中人們從頭到尾喝伏特加，強調「北方人的幽默感」，倒有點刻板印象之感。導演趣味歐美化，配樂皆西方音樂，包括菲利普・格拉斯。

此片被西方媒體和政客利用來批判普京政府，也獲得多個國際電影節獎項，有些名過其實。應注意的是，影片探討的腐敗僅限於地方，並未涉及中央（莫斯科）。後者在胡作非爲的地方政客看來，還是有些震懾力的。而貪腐的市長，是民選的。在所謂民主體制下，依然無法避免制度對平民的壓制及政客的魚肉百姓，又作何解？《利維坦》的劇本四年前通過並獲得俄羅斯文化部資助時，俄國與歐美的關係尚未如此緊張，俄羅斯電影銀幕上的髒話也還沒被禁（此時上映要剪掉髒話）。片中的強拆故事改編自發生在美國的眞實案例，被美國利用反俄，也很反諷。

商代青銅四羊方尊

李英豪

閒性閒情

我國牧民和農民養羊，歷史悠久。華東新石器時代遺址，曾出土那時羊骨與原始藝術品。西安半坡村也發掘出石器時代養羊的文物資料。始於何時，難以確切斷代。我國古代神話，有一種獨角神羊。漢代王充《論衡》之《是應篇》載：「觟者，一角之羊也，性知有罪。」不過，筆者尚未見過古文物中一角羊的造型；那是古人想像出來者。

附圖爲商代鑄製的青銅《四羊方尊》（下半部）；乃一九三九年於湖南寧鄉黃材月山出土，每邊長五十二點四公分。獨特之處是肩的四角，塑鑄成四個大卷角羊頭部，伸出器外；羊身及羊腳分布器腹和圈足上；整個造型顯得十分有氣勢。大卷角羊（應是那時較普遍養的品種）威嚴挺立，栩栩如生。方尊（樽）用作禮器，或用作盛酒、溫酒；此形制盛於商代與西周；春秋戰國時已很少見，亦無商代造型雄偉奇麗和神秘。

商、周時代注重月令的四方神，即一年四季之神。《呂氏春秋》也述及四方神。《周禮》六器以玉器禮四方，分別爲青圭、赤璋、白琥和玄璜。商代大多用青銅器；**附圖**的《四羊方尊》，每頭羊分別朝四個不同方向。商代視羊爲吉祥，有喻「四季吉祥」之意。

姐妹退休

慕秋

紅塵記事

老同學從微信傳來她最近的四副工筆畫，四方形的白色紙，上面分別畫有石頭、鳥類、花草等，畫作整體染色清淡，是我最欣賞的地方。我與先生放大細細觀看，一致認爲，初學者有如此成績，很不簡單。

我們同窗時，她是一個學組的組長，領導着十多位同學。她那個組，論學習成績也許排不到最前面，但實幹的事，卻可以表現出齊心有力量的特點，比如有次下農村鍛煉，她們組負責全年級的伙食，煮食工作苦累兼瑣碎，但他們幹得很好，記得有鍋帶魚，他們從早上弄到中午，用了醋，連魚骨也燜酥了，大受好評。

她在同學中是較美麗的一位，當年的兩條辮子又粗又長，眼睫毛濃黑。她來自某大油田，據說有位領導喜歡她，「預定」她做自己的兒媳婦，所以，估計是男同學們知道了這消息後不敢再追她吧？

她畢業後回了油田，不知哪一年，又跟着油田從天津轉戰到了福建，當然，早已與那位優秀公子結婚，現在連孫兒也有了。有一年，她去新加坡參加業餘舞蹈者的表演，途經香港，我去酒店看她，在咖啡廳昏暗的燈光下坐了兩小時，說不盡離別的概況。

我知道她的個性，聰明好強，豪爽果敢。她說退休後上午學畫下午練琴，免腦筋退化，甚至說要防止老年痴呆症。哈！放心啦，好姐妹！像你這樣忙碌好學，「老年」這詞離你還遠着哪，更不要說什麼痴呆啦！

酵素與健康（上）

思健

醫學與養生

酵素不是營養素，但它具強大的催化功能，人體所有細胞的活動進程都需要有它的參與，否則不能完成新陳代謝，健康也就無從談起。

酵素不爲我們所熟悉，其實酵素即是酶，只是各地的習慣稱謂不同。筆者寫稿時常需用一個「酶」字，但港人慣用的倉頡輸入法裡卻打不出這個字，需要轉用國人的拼音法，後來我才知道台灣、日本及其歐美人都少用酶字。用酵素替代酶也有好處，容易歸類，如營養素、維生素、抗生素都有一個素字，而酶與倉頡打出的霉字同類，在涵義上則差天共地。

凡生命體的維持，都需要攝入營養素，但光有攝入，沒有轉化吸收或消化遲緩，營養素便會在體內囤積腐敗變成毒素，百病叢生反危及生命。酵素，這個「白武士」也在這時候出現了，它的催化反應速率一下可提高數萬倍，令攝入的營養物質在極短的時間內完成分解，該吸收的吸收，該排解的排解，使新陳代謝得以有條不紊地進行。

人體本身會產生各種酵素，它們分別會對蛋白質、脂肪、乳糖、澱粉、纖維素等進行催化分解。但有些人體內先天就缺乏某些酵素，而正常人群隨着年長，產生酵素的能力也會逐漸降低。再者由於人們熟食的習慣，天然食物中本身含有的酵素被破壞，因此額外補充酵素成了保健品的新秀。

《當我墮入愛河》

陳煒舜

星光心影

中學時喜歡聽多明戈（Placido Domingo）唱的西班牙語歌曲，誦記了大量歌詞。剛進大學時，自然想選擇副修西班牙文。然而整個本科時代，西班牙文教學組若存若亡，於是只好選擇意大利文。站在功利的角度，使用意文的人口只有五千萬，該國又沒有海外殖民地，似乎不值一學。幾年觀察下，益發證實這並非一己之見：修讀法文、德文的同學，態度普遍認眞；而選擇意文則多抱持着好奇和玩一玩的心態而已。故此到我上意文（四）之際，已是一對一教學。

然而意文是拉丁文的直系後裔，是但丁（Dante Alighieri）、達文西（Leonardo da Vinci）、米開朗傑羅（Michelangelo Buonarroti）、萊奧巴爾迪（Giacomo Leopardi）、威爾第（Giuseppe Verdi）、浦契尼（Giacomo Puccini）的母語；掌握意文後，再學法文、西班牙文則易如反掌（反之則未必）。在審美的角度，意文的單詞幾乎全爲元音結尾，一元音配一輔音，字正腔圓，儼然黃鐘大呂，特別適合歌唱。因此，意式歌喉中的愛情故事總是充滿英雄感。有首歌尤能說明這個特徵：此曲意文原名爲《Quando m'innamoro》（當我墮入愛河），但英文卻名爲《A man without love》。此時此刻，那振翅欲飛的高音滌盪了一切愁煩。熱戀、失戀，在聽衆耳裡竟亦自他平等了！

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 大廚出馬
10.55 2015／2016財政預算案
12.30 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
15.25 財政預算案記者會及交易現場
16.20 忍者亂太郎
16.50 Think Big天地
17.20 星夢學園 II
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 財政預算案論壇
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 衝上雲霄
01.20 宣傳易
01.25 今日VIP
01.55 甜姐兒
02.25 無間音樂
03.25 同事三分親
03.50 吹水同鄉會
04.45 點解咁好笑
05.05 民間傳奇——喬太守亂點鴛鴦譜

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
10.59 2015/2016財政預算案
12.30 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
16.25 妹妹與蛛蛛
16.30 田園寶寶
17.00 少年勇將之宇宙激戰
17.30 小小發明家 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 生活與建築
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 地獄廚神住家菜
20.30 皇室新世代
21.30 能源新勢力
22.35 環球金融速遞
22.40 心計 VI
23.35 財經速遞
23.40 晚間新聞
23.55 瞬間看地球
00.00 天煞 II
00.55 六十分鐘時事雜誌
01.45 音樂熱點
02.00 能源新勢力
02.55 皇室新世代
03.50 地獄廚神住家菜
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

15.00 尚潮居
15.15 型格瘋
15.45 世界那麼大
16.40 金曲挑戰站
16.45 邊走邊吃
17.15 姊妹淘
17.45 潮生活
17.55 櫻桃小丸子
18.25 鑽石王牌
19.00 高校打工王
20.00 娛樂新聞報道
20.30 ONLINE自遊行
21.30 XFUN吃貨俱樂部
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 武士法林明哥
00.35 青之祓魔師
01.00 型格瘋

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
08.30 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 七百萬人的聲音
10.55 2015−16財政預算案
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 巴布熊貓成語系列
15.25 財政司司長記者會
16.15 我們這一班
16.45 巴啦啦小魔仙之彩虹心石
17.15 巴布熊貓成語系列
17.30 暢遊大馬
17.45 ATV每日一歌
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 財政預算案論壇
20.00 萬家燈火
21.00 鄰居冤家
22.00 國際財經視野
22.30 夜間新聞
22.55 ATV這一家
23.05 把酒當歌
23.40 ATV每日一歌
23.50 賽後你點睇
01.00 恩雨之聲
01.30 四大紅伶賀羊年
02.00 把酒當歌
02.30 鄰居冤家
03.30 萬家燈火
04.30 萬事勝意
05.30 林家聲戲寶承傳系列

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 西藏並不神秘
09.00 精靈一族
09.30 奇幻百寶箱
10.00 非洲面面觀
10.30 中國新聞報道
11.00 2015−16財政預算案
12.50 Music 120
15.00 瘋狂馬特
16.00 小擂台大挑戰
16.30 我係阿發仔
17.00 天然少女
17.30 Pingu
18.00 中國新聞報道
18.25 新財富
18.55 我家在香港
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 賽馬直擊
23.05 夜間新聞
23.20 時事縱橫
23.50 嶺南尋根之旅
00.20 中國新聞報道
00.50 開心到鎮
01.50 星光伴我行
02.50 Music 120

鳳凰衛視中文台

06.10 賭俠之人定勝天
07.45 鹿鼎記
09.40 龍咁威2：皇母娘娘呢？
11.25 紮職
13.00 分手說愛你
15.00 AV
16.45 Z風暴
18.20 大丈夫2
19.50 美麗密令
21.30 冰封俠：重生之門
23.15 我愛瘋SEX
01.05 同桌的妳
02.50 功夫灌籃
04.30 新仙鶴神針

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
05.35 時事辯論會

有線電視

電影一台
07.05 MISS杜十娘
08.50 越光寶盒
10.40 逃學威龍2
12.40 新警察故事
15.10 賭神3之少年賭神
17.15 賭聖
19.15 九星報喜
21.00 俠聖
22.50 喜劇之王
00.40 慈禧秘密生活
02.30 甜蜜蜜

驚慄電影台
08.25 全球鬧鬼事件簿第10季
09.20 凶相
10.50 驚魂瘋人院
12.45 復活
14.20 凶相
15.50 通靈
17.35 往生路
19.35 Patient X
21.20 When Death Calls
23.00 咒怨2
01.00 死亡約定
02.35 Setan Facebook

高清娛樂台
08.00 馬拉GO
08.30 葛民輝High High人生
09.00 娛樂新聞
09.30 娛樂熱辣辣
10.00 北海道周圍Look
10.30 恭親王
11.30 爲食情報局
12.00 娛樂新聞
12.30 名廚・鄉土濃情甄文達
13.00 馬拉GO
13.30 葛民輝High High人生
14.00 爲食情報局
14.30 娛樂熱辣辣
15.00 娛樂新聞
15.30 恭親王
16.30 爲食情報局
17.00 北海道周圍Look
17.30 名廚・鄉土濃情甄文達
18.00 食德好・嚴浩偏方
19.00 娛樂新聞
19.30 恭親王
20.30 娛樂熱辣辣
21.00 食德好・潮食男女大派對
22.00 娛樂新聞
22.30 爲食情報局
23.00 亞洲自由行
23.30 娛樂熱辣辣
00.00 午夜娛樂新聞
00.30 爲食情報局
01.00 恭親王
02.00 亞洲自由行
02.30 娛樂熱辣辣
03.00 食德好・潮食男女大派對

體育台
08.30 世界桌球冠軍杯／體育王
10.45 世界花式滑雪錦標賽
12.30 體育王
13.00 亞洲杯女子排球賽——決賽（8）韓國對中國
15.00 體育王／世界桌球冠軍杯
17.15 世界花式滑雪錦標賽
19.00 FIBA籃球世界
19.15 中國職業籃球聯賽——季後賽（45）北京對廣東
21.30 世界車王爭霸賽／體育王
22.30 世界花式滑雪錦標賽
23.45 協會杯網球賽精華／體育王
01.00 中國職業籃球聯賽——季後賽（45）北京對廣東

Discovery
08.00 荒野求生全明星
09.00 求生1加1第4季
10.00 頂尖釣手
11.00 生活科技大解密 III
11.30 製造的原理第20季
12.00 漁人的搏鬥第8季
14.00 荒野求生全明星
15.00 求生1加1第4季
16.00 頂尖釣手
17.00 生活科技大解密 III
17.30 製造的原理第20季
18.00 漁人的搏鬥第9季
19.00 冰山尋寶夢第2季
20.00 驚奇下一秒第2季
20.30 魔幻科學
21.00 倉儲挖寶王第5季
21.30 倉儲挖寶王第4季
22.00 新時代武器
23.00 台灣特戰部隊
00.00 驚奇下一秒第2季
00.30 魔幻科學
01.00 倉儲挖寶王第5季
01.30 倉儲挖寶王第4季
02.00 新時代武器
03.00 台灣特戰部隊

FOX Movies Premium
07.15 非常大婚
08.45 加菲貓2
10.10 布公仔離奇通緝案
12.00 魔都獵人：骸骨之城
14.15 穿Prada的惡魔
16.10 反斗神鷹續集
17.40 搞乜鬼饑餓遊戲
19.05 變種特攻：狼人外傳
21.00 神奇4俠：銀魔現身
22.35 雷神奇俠2：黑暗世界
00.30 發夢王大歷險
02.30 與敵同仇
04.30 加勒比海盜：決戰魔盜王

賭城風雲2
導演：王晶
演員：周潤發、張家輝、劉嘉玲
片長：1小時50分
IIB
*故事簡介：*隨着澳門賭俠石一堅協助國際刑警大破洗錢集團DOA後便退隱江湖，可是會計師從網上盜取DOA一百五十億美元，與女兒初一潛逃泰國。堅之大弟子阿樂加入國際刑警，並邀請堅捉拿眞正幕後主腦。

上映戲院
PALACE ifc
UA 太古城中心
AMC 又一城
MCL 新都城
STAR Cinema
UA 東薈城

12金鴨
導演：鄒凱光
演員：吳君如、劉浩龍、蔡瀚億
片長：1小時24分
IIB
*故事簡介：*過氣鴨界萬人迷Future決定重出江湖，要在鴨界重振雄風。然而離開數年，鴨店也有着大大的變化。Future帶住鴨仔狄偉、流雲、金融陳迎難而上，爲客人送上快樂。終於，Future等到一個千載難逢的機會，隨時一舉成名！

上映戲院
PALACE ifc
百老匯數碼港
百老匯荷里活
PALACE apm
豪華
UA東薈城

STAND BY ME多啦A夢
導演：山崎貴、八木龍一
聲演：林保全
片長：1小時35分
I
*故事簡介：*爲了扭轉命運，多啦A夢留在大雄身邊，用百寶袋、時光機、隨意門、豆沙包、竹蜻蜓等經典道具協助他。隨着大雄成長，漸漸獲得勇氣和幸福，未來的命運亦產生變化，多啦A夢竟要回到未來？

上映戲院
JP銅鑼灣
百老匯數碼港
海運
淘大影藝
星影匯
凱都