香港墳場櫻花

陳天權

與你同遊

日本的櫻花剛開始盛放，但在香港種植的櫻花，因受氣候影響，此刻花期已過。早期傳媒曾介紹多處賞櫻地點，包括長洲關公忠義亭、中文大學、嘉道理農場和大帽山郊野公園等，但忽略了一處別具意義的地方，就是香港墳場內的日本人墓地。所見的櫻花雖不茂盛，卻配合現場氣氛。

日本人墓地出現櫻花始於二〇〇四年，在此之前兩年，日本有一個歌舞伎劇團來港演出，團長太太提出想在香港種植櫻花，獲得各方積極回應。兩年後，二十五株樹苗從日本空運來港，日本人俱樂部將其中十四株種於日本人墓地，其餘在日本駐港總領事館官邸及三間日本人學校。

據日方統計，該墓地下葬了四百六十五名日籍人士，年份由一八七八年至一九四五年之間，其中一八九八至一九一二年佔了六成。原因是一八九四年香港爆發鼠疫，肆虐近三十年，死亡人數衆多，在港的日本人也不倖免。此外，英國於一九〇二年與日本簽訂盟約，爲期五年，及後續約兩次，期間吸引大批日本人來港工作，逝世數字因而增加。

日本人的墳墓分布在香港墳場邊緣，自成一角，尤以靠近香港仔隧道一帶最爲集中。日人墓碑多爲方尖形，刻上直排的漢字。踏上第二十六區，即見到第一棵櫻花樹，一直延續至第三十五區的萬靈塔，但當中有一、兩棵可能因爲不適應香港的水土而枯萎了。

日本人墓地種了十多棵櫻花樹

最悲哀的人生

紫儒

赤子情眞

曾經聽過一句說話，十分有意思：「人生最悲哀的，並不是昨天失去太多，而是沉溺於昨天的悲哀之中！」

有一個個案，名叫亞歡，他就是不折不扣的沉溺於昨天的悲哀，故失敗從沒有離開過他！亞歡自小患病，身體瘦弱，由於外表平凡、有點傻呆，故經常被人恥笑捉弄。學業成績欠佳的亞歡，花了很大的努力才考上大專，卻因底子差，逢二進一，本來三年可完成的課程，卻花上五年。

亞歡出來社會工作，十分慶幸自己被僱用爲助理工程師。職級夠嚮了，但工資卻只有一萬元。其實說穿了只是一名技術員，怎樣也未被視爲專業人士。可是，亞歡十分珍惜這份工作，故努力去幹。然而，自小不順利的亞歡，早已養成悲觀的特質，雖然對工作滿腔熱誠，但殘酷的現實給他一次又一次的打擊，很快他便對工作間的種種要求，以及比別人「低一截」的收入感到不耐煩，更覺得總是給人欺負，以及自己不被接納。不幸的是，亞歡竟然沉迷賭博，最後更負債纍纍。

因爲亞歡堅持不破產，卻採納了另一個建議，就是花上一年的時間，多做一份兼職工作加快清債。其實我十分了解，這是沒有辦法中的辦法。不出所料，亞歡只捱了三個月，便又再次沉迷賭博，結果負債更多。（上）

女性定位

慕秋

紅塵記事

三八節這天，陽光性格的友人傳來三八節節歌：起來，不願做黃臉婆的女人，用老公的金錢，築成我們心的長城……敗家娘們，記得要善待自己哦！

另一位事業型女領班，則傳來老小同仁在兩會拚搏的組圖，說：各組團爭相邀請，怎麼就那麼火？給他們點讚一個！

侄女傳來的是：一個男人愛你，你是妻子，幾個男人愛你，你是女人，一百個男人愛你，你是妖精，一千個男人愛你，你是偶像，一萬個男人愛你，你是領袖，所有的男人愛你，你是人民幣。

友人活躍聰慧，可定位女人；領班文武雙全，可定位領袖；侄女年輕漂亮，可定位妖精；我問自己：你的定位呢？內心衡量一下，好像個個角色都不合適！我想做人民幣，可能嗎？唉！世上總是有痴人做夢的啦！

前天，與兩位小我十幾歲的靚女聚會，其中一位時不時見到，另一位則是八年未見了。後者曾在港工作，因着一些原因，我們曾同鍋吃飯幾年，甚至有兩年她到我家來煮晚飯，飯後我趕去上夜班，她就幫我收拾「殘局」及陪伴兒子。她是廣州人，目前在深圳定居，她說只要一家人在一起，住哪裡都行，並非住香港就更幸福些。我最欣賞她的就是這一點：完美的賢惠，平和理性。今天，當我將上述幾個微信轉給她，她即傳來多張家庭照，相中丈夫孩子有發自內心的盈盈笑意，看來她的「妻子」定位很成功。

三秀靈芝紫氣來

李英豪

閒性閒情

乾隆盛時，官窯另一大特色，是造形、紋飾，甚至釉色方面，均十分注重「意頭」，要蘊涵吉利的象徵。如附圖的靈芝，乃常見之吉瑞象徵。自古以來，先民以靈芝爲瑞草、仙草，咸認爲飧之可延年益壽，長生不老，以至有起死回生功效。屈原《九歌・山鬼》有「采三秀兮於山間」一句。「三秀」，即靈芝別名，因這種菌類植物一年開三次花，「秀」乃開花之意。附圖筆洗，就有「三秀靈芝紫氣來」的含義。

清代乾隆官窯瓷器（唐窯），可說多姿多彩，傳統與創新色釉和造形悉悉俱備，如百花齊放；而且燒製技巧精湛，已臻高峰。大部分彩瓷絢麗繁縟，過於鋪陳，欠缺雍正官窯瓷那種清雅幽靚。不過乾隆時有些較小巧的瓷製文房用品及案頭小擺設，器型獨特，與別不同，甚富趣味性。

例如附圖，乃乾隆盛時巧製之靈芝形紫釉瓷筆洗，滿飾波浪式米白紋曲線，具造型藝術美，饒有玩味。乾隆時以擺設小文玩爲典型風尚，裝飾與觀賞性大於實用。各色釉的大器如縮龍成寸，燒成小品，種類應有盡有。民窯也爭相仿效；文人雅士樂於玩賞。像這種紫釉（加白紋），與青花胭脂紫、玫瑰紫、茄皮紫、驢肝、馬肺和紫金等一樣，皆屬比較特別釉色，遂蔚爲時尚。

今天你拉過筋沒？

思健

醫學與養生

春暖花開，是進行戶外活動的好時機。對於養生要求來說，運動不一定要採用劇烈的、氣喘噓噓和汗水淋漓的形式，反而是一些較輕度、鬆柔或適度的有氧運動更有益於強身健體和延年益壽。

不過就養生運動而言，拉筋活動是其中一個最重要的內容，往往被人忽視。有些運動以我們平常最多人所做的跑步、行山等爲例，活動的主要部位是肌肉、骨關節、呼吸和血液脈搏系統，而體內的筋還遠遠沒有達到鍛煉的目的。

筋，大多看不見，它附着在骨頭上，起到收縮肌肉、活動關節和固定的作用。人之初，嬰兒之體分外柔軟是因爲他們的筋腱十分柔軟，筋軟則經絡暢通、氣血充盈，顯示着生命活力。隨着年齡的增長，體內之筋開始收縮，四肢也隨着逐漸僵化。輕度的筋縮步法開不大，雙腳不能提升至九十度以上的擱腿位置；過度的筋縮可引致腰痛、背痛、腿痛及腳跟的筋常有放射性的牽引痛或麻痹。

拉筋活動的重要，是因爲它是一種「生命回歸的鍛煉」，所謂「生命回歸」即是返璞歸眞回到嬰兒時期。雖然古醫的這種形容有些誇張，但「筋長一吋，壽延十年」，則是衆多長壽者的健康之談。

常拉筋可以防止縮筋，且方法簡易，每天花少少時間擱下腿、伸展手腳、站馬步、手指爬牆、下蹲等均有效果。

星光心影

《何時何時何時》

陳煒舜

華東師大的嚴教授是一位可敬的長者。碩士班時去崇基第二書店淘書，買到一本他的《古籍版本學概論》，感佩於其學問之深厚，從此對他的著述頗爲措意。後來偶然讀到其散文《爲了不該遺忘的「百年歌聲」》，方知他出身文化世家，叔父嚴折西就是《如果沒有你》等著名時代曲的作者。

二〇〇五年冬，隨潘老師到華東師大開會。抵達上海時，簡直不敢相信自己的眼睛：嚴老師溫文儒雅，神采翩翩，呢絨長大衣、白底黑花長絲巾、咖啡色禮帽，完全超越了人們對古文獻學者的定見。臨行前，嚴老師請潘老師到蕉葉音樂餐廳進膳。當意大利老歌《何時何時何時》（Quando quando quando）響起，嚴老師竟應歌手之請，輕巧地跳起了國標舞。此時此刻，才眞正理解上海話中「老克拉」是什麼意思。

其後幾年，常在各地會上與嚴老師相遇，當機問學，獲益不少。佛大籌辦首屆元明清會議，嚴老師應邀作專題演講；當手續終於辦好，竟因師母抱恙不果行，成爲會議一大缺憾。

如今每聽到《Quando quando quando》，眼前浮現的不是意大利，而是隨嚴老師透發的古典書香和摩登上海味。什麼時候，才能再度欣賞他優雅的舞姿？

無線翡翠台

06.00 紙箱戰機
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 傾世皇妃
11.30 宣傳易及新聞提要
11.35 交易現場
11.45 鐵咀銀牙
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 奇幻魔法Melody Ⅳ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 文化長河——古都行及公開資料知多啲
19.30 東張西望
20.00 愛・回家
20.30 衝線
21.30 天眼及中小企創商機
22.30 你健康嗎？
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 東張西望
02.25 無間音樂
03.25 同事三分親
04.20 櫻紅醉了
04.50 民間傳奇——碧玉簪

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 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
12.00 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
16.25 妹妹與蚌蚌
16.30 田園寶寶
17.00 少年勇將之宇宙激戰
17.25 天才孖寶拯救隊
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 亞洲足球新天地
19.00 藝坊
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 寵物小寶貝 Ⅲ
20.55 環球趣事
21.00 清心直說
21.30 明珠絕色：野性拉丁美洲
22.35 環球金融速遞
22.40 福爾摩斯新傳 Ⅱ
23.35 財經速遞
23.40 晚間新聞
23.55 瞬間看地球
00.00 異能行者
00.55 四條腿特工隊
01.50 音樂熱點
02.00 明珠絕色：野性拉丁美洲
02.55 清心直說
03.25 寵物小寶貝 Ⅲ
04.15 亞洲足球新天地
04.40 音樂熱點
05.00 台灣無線衛星電視台新聞
05.30 中國新聞

15.00 尚潮居
15.10 流行速遞
15.45 世界那麼大
16.40 金曲挑戰站
16.45 搵食飯團
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 別有用心單身女
20.00 娛樂新聞報道
20.30 台灣第一等
21.30 邊走邊吃
22.00 姊妹淘
22.30 Big Boys Club
23.00 繼承者們
00.00 金曲挑戰站
00.05 全職獵人
00.35 青之祓魔師
01.05 流行速遞

亞視本港台

06.00 平約瑟牧師——新造視頻
06.30 哪吒
07.30 豪門
08.30 環遊世界
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 濟公傳奇
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 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 第三間電台
16.00 我們這一班
16.30 巴布熊貓成語系列
17.00 戰鬥王之颶風戰魂
17.30 芭蕾小精靈
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 草本茗家
19.00 女神辦公室
19.30 婆婆來了
20.00 萬家燈火
21.00 鄰居冤家
21.30 六合彩
21.35 鄰居冤家
22.00 國際財經視野
22.30 夜間新聞
22.55 馬上全接觸
23.00 把酒當歌
23.35 環遊世界
23.50 胆識過人
01.10 女神辦公室
01.35 婆婆來了
02.05 把酒當歌
02.35 鄰居冤家
03.35 萬家燈火
04.35 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 六星級水療
09.00 精靈一族
09.30 文化奇遇記
10.00 中央電視台新聞——直播：綜合新聞
11.30 對話
12.00 名人坊
12.30 中國新聞報道
12.50 Music 120
15.00 教育電視
16.00 建築師阿博
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 海客談
19.25 財經匯報
19.30 新聞及天氣報告
19.45 嶺南尋根之旅
20.00 尋找他鄉的故事
20.30 日之達人 Ⅱ
21.00 星級名廚
22.00 的士大佬看世界
23.05 夜間新聞
23.20 日之達人 Ⅱ
23.50 賽馬預測
01.20 中國新聞報道
01.50 星光伴我行 Ⅱ
02.50 Music 120

06.30 失驚無神
08.00 誤人子弟
09.40 機動部隊 絕路
11.10 嚦咕嚦咕對對碰
12.45 男人唔可以窮
14.30 短暫的生命
15.55 喜劇之王
17.30 讓子彈飛
19.50 有隻殭屍暗戀你
21.30 証人
23.25 新古惑仔之少年激鬥篇
01.20 潮性辦公室
02.50 瘋狂的石頭
04.40 怪人二十面相傳

鳳凰衛視中文台

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
10.55 娛樂快報
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 娛樂快報
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 娛樂快報
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 娛樂快報
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

08.40 新古惑仔之少年激鬥篇
11.00 黑色喜劇
13.00 西遊記之月光寶盒
14.45 玻璃樽
17.10 俠聖
19.00 天生一對
21.00 鹿鼎記 Ⅱ 神龍教
22.55 古惑仔之人在江湖
00.50 順流逆流
03.05 百分百感覺

驚慄電影台

07.35 鬼迷剎瑪莉
09.30 人性本色
11.20 摩斯拉
13.10 鬼迷剎瑪莉
15.05 Most Haunted S11
16.00 惡靈
18.10 人性本色
20.00 Most Haunted S11
21.00 凶相
23.00 喪屍樂園
00.50 Most Haunted S11
01.45 青魘
03.20 苦宴

高清娛樂台

08.00 寵物ER
09.00 娛樂新聞
09.30 娛樂熱辣辣
10.00 玩樂台灣
10.30 恭親王
11.30 爲食情報局
12.00 娛樂新聞
12.30 消失中的味道
13.00 寵物ER
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 玩樂台灣
17.30 消失中的味道
18.00 鐵人料理
19.00 娛樂新聞
19.30 恭親王
20.30 娛樂熱辣辣
21.00 舞吧！韓日住囉囉
21.30 馬拉GO
22.00 娛樂新聞
22.30 爲食情報局
23.00 全日周圍Look Ⅱ
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 全日周圍Look Ⅱ
02.30 娛樂熱辣辣
03.00 怪談・全職獵魂

體育台

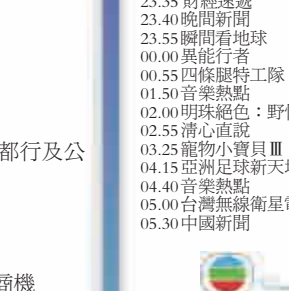
08.30 美國游泳冬季錦標賽
10.00 世界羽毛球巡迴賽——馬來西亞精英賽
11.00 體育王
11.30 世界男子職業網球巡迴賽——深圳公開賽
13.00 體育王
13.30 中國職業籃球聯賽——總決賽（54）北京對遼寧
15.30 體育王／美國游泳冬季錦標賽
17.15 世界羽毛球巡迴賽——馬來西亞精英賽
18.15 亞歐乒乓球明星對抗賽
19.45 中國職業籃球聯賽——總決賽（55）北京對遼寧
22.00 體育王
22.30 美國游泳冬季錦標賽／體育王
00.30 世界男子職業網球巡迴賽——深圳公開賽
02.00 世界羽毛球巡迴賽——馬來西亞精英賽

Discovery

08.00 西伯利亞大伐木
09.00 幹盡苦差事第6季
10.00 老車新狂吼
11.00 生活科技大解密 V
11.30 製造的原理第11季
12.00 漁人的搏鬥第9季
13.00 阿拉斯加金礦的賭注第5季
14.00 西伯利亞大伐木
15.00 幹盡苦差事第6季
16.00 老車新狂吼
17.00 生活科技大解密 V
17.30 製造的原理第11季
18.00 漁人的搏鬥第9季
19.00 白令海大吸金第2季
20.00 蠻野一家第2季
21.00 荒野求生全明星
22.00 求生1加1第4季
23.00 頂尖釣手
00.00 蠻野一家第2季
01.00 荒野求生全明星
02.00 求生1加1第4季
03.00 頂尖釣手

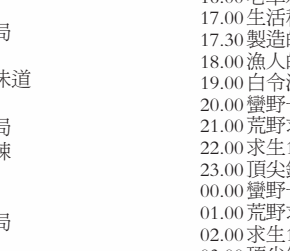
FOX Movies Premium

06.40 光明尊者：魔戰世界
08.25 美國隊長2
10.45 百寶狗先生與細蚊：時光機大歷險
12.25 鼓舞激情
14.20 魔都獵人：骸骨之城
16.35 分歧者：異類叛逃
19.00 東方
21.00 鐵甲威龍
23.05 殺出魔鬼鎮
00.35 東方
02.35 一級雙雄
04.40 鬼迷心竅

導演：洛高漢
演員：珍妮花洛庇絲、懷恩古士文
對面的男孩殺過來
片長：1小時30分
IIB
故事簡介：Noah對住在隔壁的高中教師Claire一見鍾情。一晚，Claire約會失敗，心灰意冷的她遇上Noah，事情瞬間失控……Claire對自己鑄成大錯懊悔不已，料不到Noah對她的愛意一發不可收拾，更逐步入侵她的生活。

上映戲院
百老匯數碼港
皇室
星影匯
PALACE apm
AMC又一城
嘉禾荃新天地

導演：李仁港
演員：成龍、尊古錫、艾哲倫保迪
天將雄師
片長：2小時05分
IIB
故事簡介：西域大都護霍安與一班兄弟遭奸人陷害，被發配至雁門關修城。古羅馬帝國大將軍盧魁斯護送小王子逃至東方，與霍安等相遇……羅馬大王子爲了奪位，帶同十萬追兵欲殲殺小王子。霍安遂與多個西域小國的精兵力抗羅馬大軍……

上映戲院
MCL康怡
皇室
淘大影藝
The Grand
旺角百老匯
Star Cinema

導演：簡尼夫班納
演員：姬蒂白蘭芝、莉莉詹絲
仙履奇緣
片長：1小時53分
I
故事簡介：父親逝世後，艾娜被後母和兩位姊姊貶爲女僕。一日，她在森林邂逅了王子。當皇宮邀請全國少女出席舞會，艾娜滿心歡喜期望再遇心上人，後母和兩位姊姊卻禁止她參加。艾娜絕望之際，竟有仙女現身……

上映戲院
百老匯數碼港
PALACE ifc
The Grand
嘉禾港威
海運
MCL新都城