孫琬和戴恩賽

陳天權

孫中山及其夫人和子女，去世後分葬不同地方，長眠香港的只有孫中山次女孫琬和女婿戴恩賽。戴恩賽是地道的香港人，父親戴信達年少時由廣東五華來港打石謀生，與第二任太太廖憑恩住在西營盤高街，鄰近巴色會堂，即今天崇眞會救恩堂。一九〇六年戴信達送兒子戴恩賽到上海聖約翰大學堂備館讀高中，三年後升上大學，畢業後用庚子賠款赴美攻讀國際法，取得博士歸來，正好爲新成立的民國政府效力。

孫琬與香港也有一段淵源，一九〇七年她隨大伯孫眉、祖母楊氏、母親盧慕貞、姐姐孫珽遷居九龍東頭村，住了三年。其後三兄妹到美國求學，孫琬與來自湖南的王伯秋結婚，但在各方壓力下離異。她其後與母親定居澳門，在孫中山引薦下認識時任廣東軍政府外交部的戴恩賽。兩人於一九二一年結婚，婚後育有女兒成功和兒子永豐。

正在香港孫中山紀念館舉行的「孫琬和戴恩賽伉儷文物展」，可以看見這兩位生於晚清、求學美國的人所喜好的物品。另外亦有戴恩賽在不同部門任職時留下的遺物，包括他與孫琬互通的家書，信中是用英文寫的。

戴恩賽於一九五五年在澳門去世，其後遷葬香港薄扶林基督教墳場，與家族成員一起。孫琬在一九七九年病逝，葬於澳門，當時只有女兒戴成功在世。一九八九年孫琬的遺骨亦遷往薄扶林，與戴恩賽合葬。

薄扶林墳場內戴恩賽和孫琬的合葬墓

逃避乃人之本能

紫儒

閱讀某本心靈書籍時，看到這樣的一句話：「逃避由現實引起的痛苦是人的本能，唯有靠自律才能克服這樣的痛苦！」

小女兒只有四歲多，差不多每次指出她的錯處時，總是辯解錯誤不是她造成的，有時甚至反批評爸爸的不是，實情只會令情況更糟。當然，作爲成年人，不會爲這樣的「誣告」而斤斤計較，可是，教導女兒培養正確的價值觀，承認並面對自己的犯錯，無疑是理所當然。有趣的是，幼童普遍對犯錯的逃避反應，似乎印證了這本書所提出的一個人性現象：逃避是人的本能。又或應該說，沒有人會喜歡現實世界帶給自己的痛苦經歷和感受。

我十分相信，人之所以逃避，是基於內心的恐懼情緒所帶動。但這樣的人性反應，並不能眞正解除痛苦。相反，正如小女兒每次對犯錯辯解之後，只會遭受意料之外的指摘。誠然，這樣簡單的道理，不難明白，但大部分的人卻選擇不斷逃避現實，無意識迷信有朝一日能夠把事情解決！

就教育下一代而言，我們過分的保護、溺愛只會自招惡果。到底，什麼才是過分的保護和溺愛呢？簡單而言，當你發現，你爲子女所做的，不單不能讓他自立，幹自己所屬年齡、身份所能幹的事，甚至倒退，與社會大衆一般期望有落差，那就必須檢視一直以來採用的相處方式。要讓子女成功學習到如何面對現實，首要的，卻是父母能夠自我約束，放膽迎接眞實世界帶來的殘酷！

吃的樂趣

慕秋

寫稿這時刻，爐上正炖着三大塊五香牛腩，裡面有八角茴香桂皮花椒，還放了兩隻番茄，香氣全屋飄繞。待這腩肉熟透了，便連汁攤涼，然後放入冰箱，肉會吸盡全部汁液，想吃時拿一塊出來，或切片凍食，或回鍋與土豆、洋葱等蔬菜水果燴一燴，美味非常。

吃的舒服吃的好，隨時隨候都可做到。吃的消費看能力，錢多食料豐盛些，錢少食料簡易些，關鍵是要有享受的願望。小時候，兜裡有一角錢，都會分幾次用，這次買兩分錢山裡紅，下次買三分錢棉花糖，不餓肚子，又有零食吃，就心滿意足。

經濟困難時期，父親總怕我們三姐弟缺鈣缺營養，造成腦鈍、寒背、彎腿等問題，所以時不時燉骨頭湯給我們喝，隔幾個月還會買個豬頭回家。當日晚飯後，父親燒一盆滾水，發給我們每人一把鑷子，然後全家人圍在一起拔豬毛，母親則陪在一旁織毛衣，大家說笑折騰至睡覺。第二天父親下班後，開始清燉豬頭，屋內整夜飄香，早上醒來，已有暈湯肉麵吃，好像過年似的快樂。

我與先生讀書時拍拖，因爲學校伙食不怎樣，我們偶爾會去到市中心一家粵菜館，化兩元錢要一個鴨煲解解饞。煲裡有肉有菜有湯，吃完這一餐，心情舒暢，並計劃今後幾周更節省些，有錢了再來吃。當時每月伙食費十五元，我們一餐吃掉兩元，樂趣自知，但這樣「腐化」的事是不敢張揚的。

深厚樸茂見空靈

李英豪

年輕時開始，已十分喜愛北宋大文豪蘇軾（東坡）的詩詞、書畫和文章；曾於台北故宮博物院細賞其眞跡《黃州寒食詩帖》（世譽爲「天下第三行書」）和《前赤壁賦》，久久流連，捨不得離去。現今亦常想起他筆下的念奴嬌詞《赤壁懷古》：「亂石崩雲，驚濤裂岸，捲起千堆雪。」「多情應笑我，早生華髮；人生如夢，一尊還酹江月。」

雖然古時有人譏其書法爲「墨豬」，甚至病「坡公書多偃筆」（見《畫禪隨筆》）；但也不得不稱詡其所書《前赤壁賦》飛揚韻勝，豪放嚴勁；欲透紙背，全用正鋒，猶如「坡公之蘭亭也」。

蘇軾充分展現宋人書法尚意，而非如唐人肅括尚法；故多無繩墨可尋。元代趙孟頫（也曾行書《赤壁二賦》）有詩云：「石如飛白木如籀，寫竹還應八法通。」竊以爲蘇軾就是以竹法作書。**附圖**是其《黃州寒食詩帖》行書之局部，可窺見他「取意」書法的特點，不但點畫豐富、體勢古崛、疏密有致；而且深厚樸茂中見空靈，肉豐骨勁，藏巧於拙，短長肥瘦有度，卻流露瀟灑傲岸個性，可說天眞爛漫，姿態橫出。正如清代書法家劉墉所指：「無窮機軸出清新」。

皇宮內外的「活人妻」（上）

陳煒舜

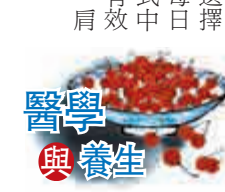
慈禧替咸豐守了近五十年死寡，她三個同樣姓葉赫那拉氏的侄女卻都先後不幸守活寡。而究其原因，都和這位太后姑媽有關。

光緒皇后隆裕（一八六八—一九一三）名靜芬，爲慈禧之弟桂祥次女。「隆裕」之號是溥儀繼位所加。隆裕和光緒琴瑟失和，又長期被籠罩在慈禧的光環下，世人對她的印象，大概只剩下簽署退位詔書罷。

光緒生母、老醇王福晉婉貞也是慈禧之妹，故隆裕、光緒爲表姐弟。光緒十四年選后，皇帝本屬意長敘的次女，但遭慈禧阻撓，不得不選隆裕。據說洞房之夜，光緒在隆裕面前大哭道：「姐姐，你看我多難啊！」此後，不僅兩人從未同床，原本親情更因此而質變。

大婚之際，長敘二女也獲選爲嬪，就是後來的瑾、珍二妃。珍妃漂亮伶俐，不僅光緒情有獨鍾，連慈禧也頗爲喜歡。但她後來獲罪，至少卻有兩原因：第一當然是支持變法，第二則是用度不足，竟恃寵而驕、受賄賣官。然而，無論光緒或後人，都自動「屏蔽」了第二點。後人作如是觀當然有欠公道，而在光緒則情有可原。逆反心理下，光緒視隆裕爲奸細，更把珍妃獲罪歸結爲隆裕的告密。其後甚至有人認爲，珍妃之死也是隆裕詆毀的結果。這就更不公道了。

隆裕的才具和姿容固然不及珍妃，但她也不過是慈禧的一枚棋子。隆裕如果生在尋常人家，還可當個幸福小女人。但她因爲血統、地位，無法歲月靜好，年輕時沒有愛情，守寡後還要承擔亡國罪名：這生前身後的沉重，與小女人的本質何其不成比例！



貼身的健身教練

思健

手機和平板可下載的程式繁多，筆者最喜歡的是運動健身的一些程式。年前筆者在新年健康計劃中，曾鐵定列下一條，要將中年後隆起的大肚腩減去二分。於是，我興沖沖地買回了一架收腹機，照着說明書天天做低頭扒下再挺身放鬆的運動，一個月下來乏悶死了，量了量肚圍卻是有增無減。聽朋友說，有人嘲笑他，人未到家肚腩先撞到門。中年大肚腩的朋友，是否都有這種擔憂呢？

一個偶然的機會，我在平板電腦上發現有一個鍛煉腹肌的程式，下載後打開仿似劉姥姥進了大觀園，大開了眼界。原來收腹運動的招式有那麼多，可以側身彎腰的、可以手腿分開或合用藉以配合的，有如舞場中的舞步有快三慢四、恰恰、拉丁式的，一點也不枯燥。程式就像一個貼身的健身教練，還會按照你定下的時間呼喚你：「收腹的時間到了。」按程式的科學教練，二個月下來，肚腩果然收了一分。收腹尚未成功，同志尚須努力，然我有信心。

類似這樣的免費程式，網上還可以下載更多。你只要在搜索欄上打「鍛煉」兩字，即會出現數十個運動程式供選擇。在此向讀者介紹一個稱作「每日鍛煉」的免費版。你只要按程式中健身教練所做的操練，即可以有效地鍛煉你的腿肌、腹肌、胸肌、肩部、手臂、臀部以及心血管。

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 獸電戰隊
10.00 妖怪手錶
11.00 安堂機械人
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：人間喜劇
15.35 視點
15.40 最緊要正字
16.55 超級勁歌推介
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 寶石寵物V
18.00 財經透視
18.30 新聞報道
18.55 天氣報告
19.00 星期日檔案
19.30 第五屆全港運動會：全城躍動顯活力
19.35 街坊廚神舌戰新台韓
20.30 Sunday靚聲王
21.30 武則天
22.30 今晚睇李
23.30 晚間新聞
23.50 天氣報告及瞬間看地球
23.55 財經透視
00.25 宣傳易
00.35 命中注定我愛你
02.25 三個女人一個墟
03.20 無線電影：夢斷江湖
04.50 中華福地
05.10 趣眼看人生
05.35 內有愛犬

無線明珠台

06.00 金融概要
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 活着・火山
13.50 醫神Ⅷ
14.40 清心直說
15.05 星期日體育精華
15.30 至潮小玩意
15.55 繽紛小樂園Ⅳ
16.20 飛哥與發仔
16.45 小公主蘇菲亞
17.10 反斗樂一通Ⅱ
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 大城小廚快煮半粒鐘
18.50 麵包王
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 星球大戰：複製戰紀Ⅵ
20.30 環球趣事
20.35 橫「沖」直撞闖情關Ⅶ
21.30 周末大電影：綠燈俠
23.55 晚間新聞
00.10 瞬間看地球
00.15 港生活・港享受
00.45 全美超級模特兒新秀大賽
01.35 Top Gear
02.40 橫「沖」直撞闖情關Ⅶ
03.30 星球大戰：複製戰紀Ⅵ
03.55 星期日體育精華
04.20 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

13.30 擺家樂
14.35 RUNNING MAN
16.15 創潮居
16.35 K-Pop
18.00 勁歌金曲J2版
19.00 娛樂新聞報道
20.00 安樂蝸
20.30 爸爸去哪兒
22.30 律政狂人2
23.30 6嚐腹肌拯救隊
00.00 RUNNING MAN
01.40 K-Pop
03.05 創潮居
03.15 日本人妻在遠方
04.10 擺家樂

亞視本港台

06.00 劍三十
08.00 耆英樂無窮
08.30 魅力哈爾濱
09.00 地胆
09.30 青年領袖教室之大衆媒體
10.00 鐵道小英雄
11.00 視點
11.05 平約瑟牧師—新造視頻
11.35 高志森微博
12.25 當年今日
12.30 新聞／天氣報告
12.50 世紀之戰
15.35 大遊俠
16.00 我們這一班（周日版）
16.30 百變雙子星
17.00 冒險王比特EX
17.30 ATV粵曲會知音
17.55 當年今日
18.00 新聞／體育快訊
18.30 新聞故事／天氣報告
18.40 方草尋源Ⅱ
19.00 天下父母心—家長手冊
19.30 一家人
20.00 滅癌獻愛心 報母恩 傳聖火弘大愛
21.30 六合彩
21.35 滅癌獻愛心 報母恩 傳聖火弘大愛
22.00 下一站諾富
23.00 Sports@TV／當年今日
23.15 夜間新聞
23.40 足球狂熱港超聯：黃大仙對太陽飛馬
01.30 足球狂熱港超聯：和富大埔對標準流浪
03.20 Sports@TV
03.30 ATV每日一歌
03.40 至尊食王
05.30 金錢世界

亞視國際台

06.00 Music 120
07.00 非洲面面觀
07.30 生命的觸動
08.30 悠遊亞洲
09.00 權能時間
10.00 日語大放送
10.30 小擂台大挑戰
11.00 天路導向
11.30 大象一家親
12.00 Music 120
14.00 日之達人Ⅱ
15.00 精靈一族
15.30 文化奇遇記
16.00 小擂台大挑戰
16.30 開心寶寶遊樂園
17.00 潮爆雜誌
17.30 湯馬仕小火車
18.00 廣東黃金海岸遊
18.25 日語大放送
18.55 警訊
19.00 企業新領域
19.30 新聞及天氣報告
19.45 漫遊嶺南綠道
20.00 時事縱橫
20.30 悠遊亞洲
21.00 六星級水療
21.30 蘇超狂熱：鴨巴甸對些路迪
23.15 夜間新聞
23.30 時事縱橫
00.00 時事內幕追擊
00.30 悠遊亞洲
01.00 覓食新煮意Ⅱ
02.00 寵物主流派
03.00 Music 120

06.15 海南雞飯
08.05 龍鳳鬥
09.50 Love Life
11.00 高舉愛
12.35 爸媽不在家
14.15 超級經理人
15.55 師奶唔易做
17.45 一夜驚喜
19.35 那些年，我們一起追的女孩
21.30 我的忐忑人生
23.30 我的早更女友
01.15 金雞2
03.05 嫁個100分男人
04.45 陸戰蛙人

鳳凰衛視中文台

06.00 我們一起走過
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 點滴鳳凰人
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 環球人物周刊
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 我們一起走過
22.30 築夢天下
23.00 大政商道
23.30 笑逐言開
00.15 文化大觀園
00.45 鳳凰精選
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

有線電視

電影一台

08.20 夏日的麼麼茶
10.20 三國之見龍卸甲
14.20 風雲Ⅱ
16.30 男兒本色
19.05 超級無敵追女仔
21.00 麥兜我和我媽媽
22.40 同謀
00.40 雙龍會
02.50 塚愛

驚慄電影台

08.50 恨之入味
10.25 捉鬼隊第6季
11.20 When Ghosts Attack
12.15 守望者——罪惡迷途
14.05 月光光心慌慌2
15.45 When Ghosts Attack
16.40 守望者——罪惡迷途
18.30 魔鬼怪嬰劇場版
20.05 When Ghosts Attack
21.00 驚魂瘋人院
23.00 恐怖故事2
00.50 半夜不要照鏡子
02.30 三更車庫

高清娛樂台

08.00 蘇格蘭・遊蹤
08.30 一筆走天下2
09.00 娛樂新聞
09.30 馬拉GO
10.00 帶阿媽去旅行
11.00 小店大廚2015
12.00 娛樂新聞
12.30 寵物ER 2
13.30 韓星自由行
14.00 樂壇第一手
14.30 星級會客室：陳浩民(下)
15.00 娛樂新聞
15.30 怪談・全職獵魂
16.30 小店大廚2015
17.30 終極大冒險
18.30 馬拉GO
19.00 娛樂新聞
19.30 爲食一周情報局
20.00 寵物ER 2
21.00 刑偵相棒
22.00 帶阿媽去旅行
23.00 寵物ER 2
00.00 午夜娛樂新聞
00.30 帶阿媽去旅行
01.30 刑偵相棒
02.30 寵物ER 2
03.30 爲食一周情報局

體育台

08.30 世界羽毛球巡迴賽
10.30 FIBA籃球世界
11.00 世界冠軍球會女排錦標賽
12.30 FIBA籃球世界
12.55 蘇迪曼杯羽毛球賽（1）中國對德國
17.30 歐聯雜誌／FIBA籃球世界
18.25 世界冠軍球會女排錦標賽
20.30 FIBA籃球世界
20.55 世界冠軍球會女排錦標賽
23.00 FIBA籃球世界
23.30 蘇迪曼杯羽毛球賽（1）中國對德國
04.00 世界冠軍球會女排錦標賽

Discovery

08.00 攝影機也驚嚇
08.30 魔幻科學第2季
09.00 老車新狂吼
10.00 河中巨怪精華篇
11.00 野放求生專家第2季
12.00 專家速成班
13.00 美麗中國
18.00 製造的原理第19季
19.00 攝影機也驚嚇
19.30 魔幻科學第2季
20.00 蠻野一家第2季
21.00 新時代武器
22.00 阿拉斯加金礦的賭注第5季
23.00 荒島求生營
00.00 蠻野一家第2季
01.00 河中巨怪精華篇
02.00 阿拉斯加金礦的賭注第5季
03.00 攝影機也驚嚇
03.30 魔幻科學第2季

FOX Movies Premium

06.40 熊世界
08.05 魔谷奇案
10.00 單身母親俱樂部
11.55 1個葬禮4個失禮
14.00 野戰辦公室
15.40 異獸戰2
17.15 靈異檔案
19.00 鐵甲威龍
21.00 一級雙雄
23.05 異形侵略戰
01.05 血殺客
02.55 靈異檔案
04.40 斷裂邊緣

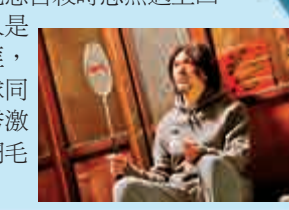
赤道
導演：梁樂民、陸劍青
演員：張學友、張震、池珍熙
片長：1小時59分
IIB
故事簡介：署名「赤道」的韓國頭號通緝犯，成功盜取韓國軍方研製的秘密武器，並將於香港進行地下買賣。來自內地、香港及韓國的警隊精英必須合作，阻止赤道的行動。三地精英表面目標一致，卻又各懷目的，形勢愈趨緊張……

上映戲院
CINE TIMES
UA太古
The Grand
豪華
MCL德福
UA沙田

復仇者聯盟2：奧創紀元
導演：喬斯溫登
演員：羅拔唐尼、基斯伊雲斯
片長：2小時21分
IIA
故事簡介：當東尼史達啓動維持全球和平的計劃時，出了意外，地球面臨失衡。爲了阻止具有自我意識和學習能力的人工智能機械人惡魔「奧創」毀滅人類，「復仇者聯盟」衆超級英雄再度集結，接受最艱巨的考驗。

上映戲院
PALACE ifc
百老匯數碼港
百老匯The One
The Grand
PALACE apm
嘉禾青衣

全力扣殺
導演：郭子健
演員：何超儀、鄭伊健、鄭中基
片長：1小時48分
IIB
故事簡介：曾經稱霸羽毛球界的吳久秀，十年前將死敵擊傷，被逐出球壇，從此一蹶不振。她想自殺時忽然遇上四名怪人，原來這四人是十多年前的頭號劫匪，出獄後成立了羽毛球同好會。他們令吳久秀激起鬥志，參加業餘羽毛球大賽……



上映戲院
皇室
MCL康怡
嘉禾黃埔
淘大影藝
百老匯荷里活
UA東薈城