



學霸的命運

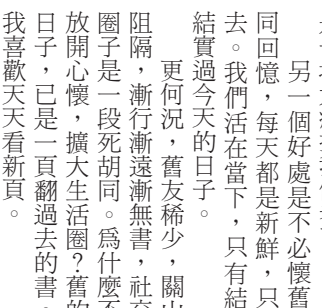
楊勁松

九月，新生入學，想起我的中學同桌徐，他是我當年欽慕不已的學霸。二十年前徐以高分考入南京大學商學院，畢業後如願分配到國企銀行。據傳因一次證券交易失誤後壓力重重，他與醫學專業女碩士結婚，婚禮上他父親還給我說媒。沒想到那段婚姻很快破滅，妻子帶走幼子，徐的精神狀況已無法正常工作，即回南通老家休養。其母在家中火災中上吊自殺，他因藥物治療而肥胖，被父親照顧。那時我父母還在老家，他常去我家串門，說二〇〇八年一定去北京看奧運，我也常接到他電話，只是無心寒暄。後來搬家，父母也陪我常駐北京，就斷了他的消息。近年，抑鬱症才被公眾關注，我方然覺悟徐與其母或應為此病因。

比徐的命運更為令人意外的是我的校友王慶龍。他在中學就獲得奧林匹克競賽冠軍，他的照片與年少事跡被陳列在校史館，他家所在的鄉村以他的名字命名了一條路。他被保送名牌大學，後到美國留學定居，婚後有一對子女，但在重重職業壓力中，竟自殺身亡，也被歸結於抑鬱症。

我的老家是著名的高考之鄉，為數不多的回鄉，我都不願走進至今高考率極高的母校，因為現在教室課桌上的模擬試卷遠遠高於我的當年。知識在改變命運，卻無法改變上帝寵兒折翼於人間的宿命。

讓末來自由生長，愛是改變命運的唯一。



生命特寫

楊勁松

依我的觀察，得一些重病好比癌症的原因。其一，是退化等，有兩種很重要的。比如乳癌、子宮癌，這種婦科癌症，早已經證實跟家族病史關係很大。否則的話，美國女星安祖蓮娜也不必在完全沒有病徵跡象之前，就下狠心將乳房和子宮全部切除。

家族基因是重大誘因，可是我們的親戚朋友，往往有這種情況——父母患大病，生下的子女雖然基因相同，但有的會得病，有的卻不會。這是為何？

常常看到的是，兄弟姐妹性格很不同。那些性格開朗，往往就會跟遺傳病緣緣。而那些性格有很多弱點，或者斤斤計較，或多一天到晚憂慮不開的，得遺傳病的機會就更高。這就是說，兩種很不同的因素加起來，造成惡果的機會就大了。雖有自己卻不放心上，活得健康愉快，病魔就攻打不進來。

這是一個哲學命題——外因必須通過內因才起作用。

如果家族基因不好，其實就應該更加努力地不讓壞基因得逞。不要坐以待斃，要懂得調整自己的身心。假如自己性格容易緊張，容易看不開，就嘗試改變自己的習慣，用其他辦法使自己看開、放鬆、放下。活在陽光之下，身心健康愉快，病魔就沒轍了。



文藝中年

楊勁松

依我的觀察，得一些重病好比癌症的原因。其一，是退化等，有兩種很重要的。比如乳癌、子宮癌，這種婦科癌症，早已經證實跟家族病史關係很大。否則的話，美國女星安祖蓮娜也不必在完全沒有病徵跡象之前，就下狠心將乳房和子宮全部切除。

家族基因是重大誘因，可是我們的親戚朋友，往往有這種情況——父母患大病，生下的子女雖然基因相同，但有的會得病，有的卻不會。這是為何？

常常看到的是，兄弟姐妹性格很不同。那些性格開朗，往往就會跟遺傳病緣緣。而那些性格有很多弱點，或者斤斤計較，或多一天到晚憂慮不開的，得遺傳病的機會就更高。這就是說，兩種很不同的因素加起來，造成惡果的機會就大了。雖有自己卻不放心上，活得健康愉快，病魔就攻打不進來。

這是一個哲學命題——外因必須通過內因才起作用。

如果家族基因不好，其實就應該更加努力地不讓壞基因得逞。不要坐以待斃，要懂得調整自己的身心。假如自己性格容易緊張，容易看不開，就嘗試改變自己的習慣，用其他辦法使自己看開、放鬆、放下。活在陽光之下，身心健康愉快，病魔就沒轍了。

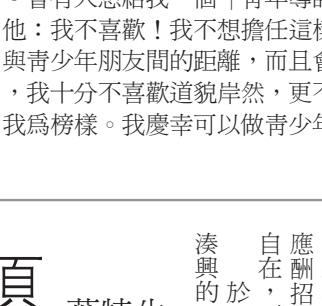
拒絕封號

阿濃

最近讀到一篇寫詩人何達的文章，提及他寒冬穿短褲的往事。我也認識何達，記得他的紅色短褲，記得他在書上打的密密麻麻的符號。其實他晚年的健康狀態並不好，患有嚴重的糖尿病。那篇文章寫到穿短褲的何達在寒冷的氣溫下微微發抖。那年代一些訪問何達的文章，特別標榜他高齡仍在寒冬穿短褲，短褲成了他的標誌，代表老當益壯，青春活力仍在。這就使在寒氣中發抖的詩人，仍要穿他的短褲。

一位名流界的朋友，很講究衣着，曾被封為某大機構十大最佳服裝男士。因此他一身名牌，越穿越講究。也多年保持這個封號。後來他從該機構退休，經濟狀況不是太好。他年紀漸大，身形不是保持得怎樣好。但當他在公眾面前出現時，仍然看出他的努力，卻也看出他的力不從心，甚至弄巧反拙。因為歲月不饒人，年紀大了，最適合自己的是融和在眾人之中，而非標奇立異。我覺得是那個封號累了他。

一直在寫適合青少年閱讀的書，也都有相當的教育性。曾有人想給我一個「青年導師」的封號，我立即正告於他：我不喜歡！我不想擔任這樣一個角色，這只會增加我與青少年朋友間的距離，而且會束縛了我率性而為的個性，我十分不喜歡道貌岸然，更不喜歡做「人辦」要別人以我為榜樣。我慶幸可以做青少年可親的朋友。



新的一頁

葉特生

從絢爛歸於平淡，從奔騰河水流到平靜淺灘，這就是一生的故事。我妻不同意我的看法，她認為女人不管有沒有人欣賞，還是喜歡穿新衣，擁有和使用，就是快樂。新衣服，給人新的動能，使人神清氣爽。

我喜歡穿着舊衣服，結交新朋友，她就穿着新衣服，只跟老朋友見面。

交新朋友，好處是沒有歲月催人的感觸，不必講什麼時間過得太快之類廢話，你認識我，我認識你，就是今天這個把我催老了一場大病把我催老了一個好處是不必懷舊，沒有過往的共回回憶，每天都是新鮮，只有未來，不提過去。我活在當下，只有結交新朋友，才是結實過今天的日子。

更何況，舊友稀少，關山阻隔，漸行漸遠漸無書，社交圈子是一段死胡同。為什麼不敞開心懷，擴大生活圈？舊的日子，已是一頁翻過去的書。我喜歡天天看新頁。



生命特寫

依我的觀察，得一些重病好比癌症的原因。其一，是退化等，有兩種很重要的。比如乳癌、子宮癌，這種婦科癌症，早已經證實跟家族病史關係很大。否則的話，美國女星安祖蓮娜也不必在完全沒有病徵跡象之前，就下狠心將乳房和子宮全部切除。

家族基因是重大誘因，可是我們的親戚朋友，往往有這種情況——父母患大病，生下的子女雖然基因相同，但有的會得病，有的卻不會。這是為何？

常常看到的是，兄弟姐妹性格很不同。那些性格開朗，往往就會跟遺傳病緣緣。而那些性格有很多弱點，或者斤斤計較，或多一天到晚憂慮不開的，得遺傳病的機會就更高。這就是說，兩種很不同的因素加起來，造成惡果的機會就大了。雖有自己卻不放心上，活得健康愉快，病魔就攻打不進來。

這是一個哲學命題——外因必須通過內因才起作用。

如果家族基因不好，其實就應該更加努力地不讓壞基因得逞。不要坐以待斃，要懂得調整自己的身心。假如自己性格容易緊張，容易看不開，就嘗試改變自己的習慣，用其他辦法使自己看開、放鬆、放下。活在陽光之下，身心健康愉快，病魔就沒轍了。

紐約抒懷

采蘋

依我的觀察，得一些重病好比癌症的原因。其一，是退化等，有兩種很重要的。比如乳癌、子宮癌，這種婦科癌症，早已經證實跟家族病史關係很大。否則的話，美國女星安祖蓮娜也不必在完全沒有病徵跡象之前，就下狠心將乳房和子宮全部切除。

家族基因是重大誘因，可是我們的親戚朋友，往往有這種情況——父母患大病，生下的子女雖然基因相同，但有的會得病，有的卻不會。這是為何？

常常看到的是，兄弟姐妹性格很不同。那些性格開朗，往往就會跟遺傳病緣緣。而那些性格有很多弱點，或者斤斤計較，或多一天到晚憂慮不開的，得遺傳病的機會就更高。這就是說，兩種很不同的因素加起來，造成惡果的機會就大了。雖有自己卻不放心上，活得健康愉快，病魔就攻打不進來。

這是一個哲學命題——外因必須通過內因才起作用。

如果家族基因不好，其實就應該更加努力地不讓壞基因得逞。不要坐以待斃，要懂得調整自己的身心。假如自己性格容易緊張，容易看不開，就嘗試改變自己的習慣，用其他辦法使自己看開、放鬆、放下。活在陽光之下，身心健康愉快，病魔就沒轍了。



讓座文化

斯人

關於讓座，最近也成為話題。年輕人讓不讓座，與他正在做什麼無關，除非他閉上眼睛，否則不管他在玩手机，看報紙或打電話，有老年人或孕婦在他面前，他不會看不到。看到了而沒有起身讓座，只是他不肯讓座而已。

讓座基於同情心和同理心，就是假如你需要一個座位時，你也希望別人能讓座給你，基於這種心態，你才會讓座給有需要的人。

當然，站着比坐着消耗體力，站着顛簸，看報紙玩手机都是坐着舒服一點，理論上說，任何一個乘客都需要一個座位。

有人批評現在的年輕人缺乏關愛他人之心，因此讓座慢慢不成風氣。這一點未必有事實依據，以前的年輕人是否都樂於讓座呢，沒有這方面的統計資料。

不過現在的年輕人普遍睡眠不足，早晨上了地鐵都精神萎靡，有的沒精打采盯手機，有的乾脆東倒西歪打瞌睡——一大早就不精神，顯然夜晚玩得過頭了。人疲倦了總想有個地方坐下來，即使看到其他有需要的人，但自己需要更迫切，當然也就裝作看不見了。

年紀大了，常有年輕人在車廂裡給我讓座，除非身體不舒服，一般我都婉拒，不是裝好漢，而是如果能支撐得住，站着比坐着對血液循環有好處。尤其是下班，在公司裡坐了一天，渾身僵化，站二十分鐘讓各部地位重新醒過來，未嘗不是好事。

抗病魔

舒非

依我的觀察，得一些重病好比癌症的原因。其一，是退化等，有兩種很重要的。比如乳癌、子宮癌，這種婦科癌症，早已經證實跟家族病史關係很大。否則的話，美國女星安祖蓮娜也不必在完全沒有病徵跡象之前，就下狠心將乳房和子宮全部切除。

家族基因是重大誘因，可是我們的親戚朋友，往往有這種情況——父母患大病，生下的子女雖然基因相同，但有的會得病，有的卻不會。這是為何？

常常看到的是，兄弟姐妹性格很不同。那些性格開朗，往往就會跟遺傳病緣緣。而那些性格有很多弱點，或者斤斤計較，或多一天到晚憂慮不開的，得遺傳病的機會就更高。這就是說，兩種很不同的因素加起來，造成惡果的機會就大了。雖有自己卻不放心上，活得健康愉快，病魔就攻打不進來。

這是一個哲學命題——外因必須通過內因才起作用。

如果家族基因不好，其實就應該更加努力地不讓壞基因得逞。不要坐以待斃，要懂得調整自己的身心。假如自己性格容易緊張，容易看不開，就嘗試改變自己的習慣，用其他辦法使自己看開、放鬆、放下。活在陽光之下，身心健康愉快，病魔就沒轍了。



讓座文化

斯人

關於讓座，最近也成為話題。年輕人讓不讓座，與他正在做什麼無關，除非他閉上眼睛，否則不管他在玩手机，看報紙或打電話，有老年人或孕婦在他面前，他不會看不到。看到了而沒有起身讓座，只是他不肯讓座而已。

讓座基於同情心和同理心，就是假如你需要一個座位時，你也希望別人能讓座給你，基於這種心態，你才會讓座給有需要的人。

當然，站着比坐着消耗體力，站着顛簸，看報紙玩手机都是坐着舒服一點，理論上說，任何一個乘客都需要一個座位。

有人批評現在的年輕人缺乏關愛他人之心，因此讓座慢慢不成風氣。這一點未必有事實依據，以前的年輕人是否都樂於讓座呢，沒有這方面的統計資料。

不過現在的年輕人普遍睡眠不足，早晨上了地鐵都精神萎靡，有的沒精打采盯手機，有的乾脆東倒西歪打瞌睡——一大早就不精神，顯然夜晚玩得過頭了。人疲倦了總想有個地方坐下來，即使看到其他有需要的人，但自己需要更迫切，當然也就裝作看不見了。

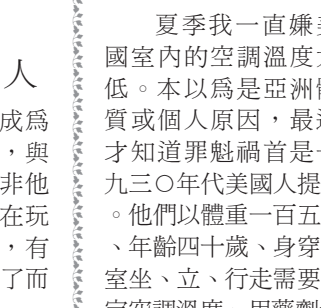
年紀大了，常有年輕人在車廂裡給我讓座，除非身體不舒服，一般我都婉拒，不是裝好漢，而是如果能支撐得住，站着比坐着對血液循環有好處。尤其是下班，在公司裡坐了一天，渾身僵化，站二十分鐘讓各部地位重新醒過來，未嘗不是好事。

詩書籤

王渝

在報章上讀到欣賞的詩，我常把詩剪下來貼在彩色厚紙上做成書籤，夾在正在閱讀的書裡。很多詩人的作品我都用來做過書籤，譬如郁小祥、朵思、陳義芝、潘郁琦、朱文、王寅等等。最近我做的這張，貼的是黃梵的詩《單相思》。我喜歡他這首詩，懷念他詩中所寫的墨子。

見到王鼎鈞先生，我忍不住拿出來給他看。我是個手極笨的人，以至於有「兩隻左手」的綽號。但是做書籤實在是件大簡單的事，不過把一首詩剪下來貼到一張厚紙的彩色紙上，然後剪成長條便成了。我特地告訴鼎公是我自己做的，他拿在手裡細細端詳。他說：「這個書籤不好，太寬，太厚，太長。」然後跟我說以後買書籤要注意，要買窄一點，軟一點，薄一點，短一點。在座的李伯宏和胡志成都笑出了聲。坐在我的邊的王夫人棟華好心安慰我：「你看，我們那位沒聽見是你自己做的。」鼎公最近正在換助聽器，剛剛還聲明等新助聽器到了要好好和我們聊天。棟華的安慰只是更坐實了鼎公說是事實。很久以前其實做書籤並非我的創意。很久前好友歐陽美倫把我一首小詩做了書籤寄給我。她做得很精巧，完全符合鼎公的標準。自那以後我就開始自製詩書籤，不時也給朋友看，他們都知道我的本領，總是心不在焉地稱讚兩句，我就越發做得起勁。



讓座文化

斯人

關於讓座，最近也成為話題。年輕人讓不讓座，與他正在做什麼無關，除非他閉上眼睛，否則不管他在玩手机，看報紙或打電話，有老年人或孕婦在他面前，他不會看不到。看到了而沒有起身讓座，只是他不肯讓座而已。

讓座基於同情心和同理心，就是假如你需要一個座位時，你也希望別人能讓座給你，基於這種心態，你才會讓座給有需要的人。

當然，站着比坐着消耗體力，站着顛簸，看報紙玩手机都是坐着舒服一點，理論上說，任何一個乘客都需要一個座位。

有人批評現在的年輕人缺乏關愛他人之心，因此讓座慢慢不成風氣。這一點未必有事實依據，以前的年輕人是否都樂於讓座呢，沒有這方面的統計資料。

不過現在的年輕人普遍睡眠不足，早晨上了地鐵都精神萎靡，有的沒精打采盯手機，有的乾脆東倒西歪打瞌睡——一大早就不精神，顯然夜晚玩得過頭了。人疲倦了總想有個地方坐下來，即使看到其他有需要的人，但自己需要更迫切，當然也就裝作看不見了。

年紀大了，常有年輕人在車廂裡給我讓座，除非身體不舒服，一般我都婉拒，不是裝好漢，而是如果能支撐得住，站着比坐着對血液循環有好處。尤其是下班，在公司裡坐了一天，渾身僵化，站二十分鐘讓各部地位重新醒過來，未嘗不是好事。

冷熱之間

葉歌

夏季我一直嫌美國室內的空調溫度太低。本以為是亞洲體質或個人原因，最近才知道罪魁禍首是一九三〇年代美國人提出的「新陳代謝基準」。他們以體重一百五十五磅（約七十公斤）、年齡四十歲、身穿西裝的白種男人在辦公室坐、立、行走需要消耗的能量為標準，設定空調溫度、用藥劑量、機械裝置等。

八十年過去了，這個標準依舊主宰人們的生活。體重、身材不同，需要的熱量就不一樣。女人一般比男人怕冷，她們覺得華氏七十六度（攝氏二十四點五度）最舒適，而不是男人喜歡的華氏七十二度（攝氏二十二度）。這是因為女人體內脂肪多於肌肉，脂肪細胞產生的熱量低於肌肉細胞。女人多半比男人瘦小，靜止時的新陳代謝速度較慢。她們的夏季着裝也更符合室外溫度，而不像男人一樣四季穿西裝。

冷了可以添衣、喝茶，好像沒啥大不了的。但燒水消耗能量，給空調過低帶來的能源浪費雪上加霜。而且，冷會引起一系列身體反應，如手脚冰涼發白，影響工作效率。研究公認最有利於發揮創意、提高效率的溫度為華氏七十二度。但在美國，夏季辦公室溫度為華氏六十三至七十三度，遠低於國際標準華氏七十三至七十九度。

關注「新陳代謝基準」不但能節省能源，還有助於其他領域的革新。用藥性命攸關，以體重一百五十五磅的白種男人為標準，有時會帶來致命結果。汽車生產商也不能只採用一百五十五磅的假人做試驗。設計安全設備時，考慮不同的性別、體型勢在必行。



讓座文化

斯人

關於讓座，最近也成為話題。年輕人讓不讓座，與他正在做什麼無關，除非他閉上眼睛，否則不管他在玩手机，看報紙或打電話，有老年人或孕婦在他面前，他不會看不到。看到了而沒有起身讓座，只是他不肯讓座而已。

讓座基於同情心和同理心，就是假如你需要一個座位時，你也希望別人能讓座給你，基於這種心態，你才會讓座給有需要的人。

當然，站着比坐着消耗體力，站着顛簸，看報紙玩手机都是坐着舒服一點，理論上說，任何一個乘客都需要一個座位。

有人批評現在的年輕人缺乏關愛他人之心，因此讓座慢慢不成風氣。這一點未必有事實依據，以前的年輕人是否都樂於讓座呢，沒有這方面的統計資料。

不過現在的年輕人普遍睡眠不足，早晨上了地鐵都精神萎靡，有的沒精打采盯手機，有的乾脆東倒西歪打瞌睡——一大早就不精神，顯然夜晚玩得過頭了。人疲倦了總想有個地方坐下來，即使看到其他有需要的人，但自己需要更迫切，當然也就裝作看不見了。

年紀大了，常有年輕人在車廂裡給我讓座，除非身體不舒服，一般我都婉拒，不是裝好漢，而是如果能支撐得住，站着比坐着對血液循環有好處。尤其是下班，在公司裡坐了一天，渾身僵化，站二十分鐘讓各部地位重新醒過來，未嘗不是好事。

無線翡翠台	無線明珠台	亞視本港台	亞視國際台	圖衛衛視中文台	有線電視	
<p>06.00 餐餐有宋家</p> <p>06.25 瞬間看地球</p> <p>06.30 香港早晨</p> <p>08.55 瞬間看地球</p> <p>09.00 交易現場</p> <p>09.30 滬港互通</p> <p>09.45 超級勁歌推介</p> <p>09.50 快樂長門人</p> <p>10.00 問問MC蛛</p> <p>10.30 樂敘奇緣</p> <p>11.30 宣傳易及新聞提要</p> <p>11.35 交易現場</p> <p>11.45 老表，你好嘢！</p> <p>12.40 宣傳易</p> <p>12.45 交易現場</p> <p>13.00 午間新聞</p> <p>13.15 瞬間看地球</p> <p>13.20 左右紅藍綠</p> <p>13.25 都市閒情</p> <p>14.10 宣傳易</p> <p>14.15 今日VIP</p> <p>14.40 交易現場及滬港互通</p> <p>14.45 結·分@說情式</p> <p>15.50 Battle Spirits 少年勇者及交易現場</p> <p>16.20 麵包超人</p> <p>16.50 Think Big 天地</p> <p>17.20 多啦A夢</p> <p>17.50 財經新聞</p> <p>17.55 封神榜及新聞檔案</p> <p>18.30 新聞報道</p> <p>18.55 天氣報告</p> <p>19.00 證義搜查線3</p> <p>19.30 東張西望</p> <p>20.00 愛·回家</p> <p>20.30 陪着你走</p> <p>21.30 收規華</p> <p>22.30 在那遙遠的地方</p> <p>23.00 環球新聞檔案</p> <p>23.05 晚間新聞</p> <p>23.50 新聞檔案</p> <p>23.55 天氣報告及瞬間看地球</p> <p>00.00 娛樂頭條</p> <p>00.10 宣傳易</p> <p>00.15 誓不低頭</p> <p>01.20 宣傳易</p> <p>01.25 今日VIP</p> <p>01.55 東張西望</p> <p>02.25 無間音樂</p> <p>03.25 結·分@說情式</p> <p>04.20 換換愛</p> <p>05.15 中華福地</p> <p>05.35 趣眼看人生</p>	<p>06.00 金融概要</p> <p>07.30 NBC世界新聞</p> <p>08.00 普通話娛樂新聞報道</p> <p>09.00 CCTVNews——直播</p> <p>10.00 金融行情</p> <p>10.30 交易現場</p> <p>11.00 滬港直通車</p> <p>11.15 金融行情</p> <p>11.30 交易現場</p> <p>11.32 金融行情</p> <p>12.00 CCTVNews——直播</p> <p>13.00 金融行情</p> <p>14.00 交易現場</p> <p>14.03 金融行情</p> <p>15.00 滬港直通車</p> <p>15.10 金融行情</p> <p>15.58 交易現場</p> <p>16.00 彩雲寶貴</p> <p>16.25 童話小巫國II</p> <p>16.55 狂野仔寶</p> <p>17.30 我的志願101</p> <p>18.00 普通話財經新聞</p> <p>18.15 普通話財經報道</p> <p>18.20 普通話天氣報告及普通話新聞檔案</p> <p>18.25 財經消息</p> <p>18.35 極品郵輪逍遙遊</p> <p>19.25 話說當年</p> <p>19.30 新聞報道及天氣報告</p> <p>19.55 瞬間看地球</p> <p>20.00 潮人型屋</p> <p>21.00 地球的邊緣及話說當年</p> <p>21.30 動物超能力</p> <p>22.35 環球金融速遞</p> <p>22.40 異種</p> <p>23.35 財經速遞</p> <p>23.40 晚間新聞</p> <p>23.55 瞬間看地球</p> <p>00.00 天幕圍城</p> <p>00.55 六十分鐘時事雜誌</p> <p>01.45 音樂熱點</p> <p>02.00 動物超能力</p> <p>02.55 地球的邊緣</p> <p>03.25 潮人型屋</p> <p>04.20 歐陸名畫室悠揚</p> <p>05.00 台灣無線衛星電視台新聞</p> <p>05.30 中國新聞</p> <p>16.00 向潮居</p> <p>16.05 新文書時代</p> <p>16.40 超級勁歌推介</p> <p>16.45 冒險JAPAN</p> <p>17.45 潮生活</p> <p>18.00 靈裝戰士</p> <p>19.00 秘密</p> <p>20.00 娛樂新聞報道</p> <p>20.35 跳水王子放大假</p> <p>21.30 邊邊邊</p> <p>22.00 姊妹淘</p> <p>22.30 3日殺機</p> <p>00.00 超級勁歌推介</p> <p>00.05 全職獵人</p> <p>00.35 銀魂</p> <p>01.05 新文書時代</p> <p>01.35 秘密</p>	<p>06.00 平約瑟牧師——新造視頻</p> <p>06.30 亞洲早晨</p> <p>08.45 ATV亞洲小姐競選25th 亞姐百人II</p> <p>09.15 理財博客之即市錦囊</p> <p>10.20 我們這一班</p> <p>10.50 爸爸向前走</p> <p>11.50 開心大發現</p> <p>12.25 當年今日</p> <p>12.30 新聞／經濟快訊／天氣報告</p> <p>13.00 理財博客之投資多面睇</p> <p>13.45 小小大女人</p> <p>14.15 環遊世界</p> <p>14.30 天南地北</p> <p>15.00 左右紅藍綠</p> <p>15.05 勝利大閱兵</p> <p>15.35 小白龍</p> <p>16.00 我們這一班</p> <p>16.30 勁爆倉鼠樂隊2</p> <p>17.00 松鼠特工救地球</p> <p>17.30 開心大發現</p> <p>17.55 當年今日</p> <p>18.00 新聞</p> <p>18.20 經濟快訊</p> <p>18.25 體育快訊</p> <p>18.30 天氣報告</p> <p>18.35 漫遊嶺南綠道</p> <p>19.00 嘆盡全世界</p> <p>19.30 天南地北</p> <p>20.00 樂在廣東</p> <p>20.30 銘記歷史：大地遺孤</p> <p>21.30 勝者為王</p> <p>22.25 當年今日</p> <p>22.30 夜間新聞</p> <p>23.00 勝利大閱兵</p> <p>23.30 環遊世界</p> <p>23.45 義無反顧</p> <p>01.40 天南地北</p> <p>02.05 勝利大閱兵</p> <p>02.35 八婆會館</p> <p>03.30 鴻運迫人來</p> <p>04.30 天堂夢</p> <p>05.30 林家聲戲寶傳承系列</p>	<p>06.00 Music 120</p> <p>07.00 中國新聞聯播</p> <p>07.30 文化報道</p> <p>08.00 甄能煮越南美食之旅</p> <p>09.00 奇幻百寶箱</p> <p>09.30 開心寶寶遊樂園</p> <p>10.00 中央電視台新聞——直插：綜合新聞</p> <p>11.30 對話</p> <p>12.00 女人資本論</p> <p>13.00 Music 120</p> <p>15.00 知識小百科</p> <p>15.30 文化奇遇記</p> <p>16.00 歷史知多D</p> <p>16.30 科學好Easy</p> <p>17.00 追日星少年</p> <p>17.30 普通話新聞</p> <p>17.45 嶺南尋根之旅</p> <p>18.00 文化報道</p> <p>18.30 新財富</p> <p>19.00 香港故事——追逐繁星的孩子</p> <p>19.30 新聞／天氣報告／財經匯報</p> <p>19.50 廣東黃金海岸遊</p> <p>20.00 暢遊廣東144小時</p> <p>20.30 逍遙自由行</p> <p>21.00 芭蕾舞飛揚</p> <p>22.00 亞洲至潮夜市</p> <p>23.05 夜間新聞</p> <p>23.20 時事縱橫</p> <p>23.50 今日亞洲</p> <p>00.20 暢遊廣東144小時</p> <p>00.50 中國新聞聯播</p> <p>01.20 逍遙自由行</p> <p>01.50 尋找隱世醫術</p> <p>02.50 Music 120</p> <p>07.15 龍咁威2：皇母娘娘呢？</p> <p>09.00 心動</p> <p>10.55 精武風雲：陳真</p> <p>12.45 我的機器人女友</p> <p>14.50 阿嫂</p> <p>16.20 嫁個有錢人</p> <p>17.55 情迷</p> <p>19.45 龍鳳鬥</p> <p>21.30 男人唔可以窮</p> <p>23.15 竊聽風雲</p> <p>01.00 車手</p> <p>02.35 食神</p> <p>04.10 咖喱辣椒</p>	<p>06.00 私享家</p> <p>06.25 台灣金嘴匯</p> <p>06.55 騰飛中國</p> <p>07.00 風凰早班車</p> <p>09.00 風凰大視野</p> <p>09.35 地球宣言</p> <p>09.40 風凰全球連線</p> <p>10.05 魯豫有約：說出你的故事</p> <p>10.55 娛樂快報</p> <p>11.00 私享家</p> <p>11.25 健康新概念</p> <p>11.30 台灣金嘴匯</p> <p>12.00 風凰午間特快</p> <p>12.25 風凰氣象站</p> <p>12.30 有報天天讀</p> <p>12.55 今日視點</p> <p>13.00 鏗鏘三人行</p> <p>13.35 騰飛中國</p> <p>13.40 風凰焦點關注</p> <p>13.55 絲路文明</p> <p>14.00 魯豫有約：說出你的故事</p> <p>14.55 娛樂快報</p> <p>15.00 資訊快遞</p> <p>15.30 2015中華小姐環球大賽——美麗前奏</p> <p>15.35 金曲點播</p> <p>15.40 冷暖人生</p> <p>16.15 風凰大視野</p> <p>16.50 名言啓示錄</p> <p>16.55 娛樂快報</p> <p>17.00 私享家</p> <p>17.25 金曲點播</p> <p>17.30 有報天天讀</p> <p>17.55 健康新概念</p> <p>18.00 全媒體大開講</p> <p>19.15 2015中華小姐環球大賽——美麗前奏</p> <p>19.20 地球宣言</p> <p>19.25 震海聽風錄</p> <p>19.50 今日視點</p> <p>19.55 與夢想同行</p> <p>20.30 騰飛中國</p> <p>20.35 風凰焦點關注</p> <p>21.00 名言啓示錄</p> <p>21.00 時事直連</p> <p>22.00 軍情觀察室</p> <p>22.30 絲路文明</p> <p>22.35 風凰全球連線</p> <p>23.00 鏗鏘三人行</p> <p>23.30 健康新概念</p> <p>23.35 食色行野</p> <p>00.00 風凰子夜快車</p> <p>00.25 絲路文明</p> <p>00.30 與夢想同行</p> <p>00.35 全媒體大開講</p> <p>01.50 2015中華小姐環球大賽——美麗前奏</p> <p>01.55 娛樂快報</p> <p>02.00 有報天天讀</p> <p>02.25 金曲點播</p> <p>02.35 魯豫有約：說出你的故事</p> <p>03.25 軍情觀察室</p> <p>04.00 名言啓示錄</p> <p>04.05 風凰焦點關注</p> <p>04.25 金曲點播</p> <p>04.30 風凰全球連線</p> <p>05.00 鏗鏘三人行</p> <p>05.35 時事辯論會</p>	<p>電影一台</p> <p>07.10 喜愛夜蒲</p> <p>09.05 黃飛鴻之西域雄獅</p> <p>11.05 絕代雙驕</p> <p>13.05 破事兒</p> <p>14.50 九品芝麻官</p> <p>17.00 新警察故事</p> <p>21.00 逃出生天</p> <p>23.00 証人</p> <p>01.15 逃學威龍</p> <p>03.20 滅門慘案II 借種</p> <p>驚探電影台</p> <p>07.55 全球鬧鬼事件簿第13季</p> <p>08.50 鬼片魔盜</p> <p>10.20 富江</p> <p>12.00 活死人之夜——復活</p> <p>13.35 病毒</p> <p>14.35 午夜凶鈴</p> <p>16.15 全球鬧鬼事件簿第13季</p> <p>17.10 富江</p> <p>18.50 鬼片魔盜</p> <p>20.20 病毒</p> <p>21.20 午夜來嚇</p> <p>23.00 靈體</p> <p>00.30 全球鬧鬼事件簿第13季</p> <p>01.25 月光光心慌慌2</p> <p>03.05 洋樓</p> <p>高清娛樂台</p> <p>08.00 潛行水世界 昇龍</p> <p>08.30 星戰運動</p> <p>09.00 娛樂新聞</p> <p>09.30 娛樂熱辣辣</p> <p>10.00 全日周圍Look II</p> <p>10.10 型男大廚</p> <p>11.30 為食情報局</p> <p>12.00 娛樂新聞</p> <p>12.30 小店大廚</p> <p>13.00 潛行水世界 昇龍</p> <p>13.30 星戰運動</p> <p>14.00 為食情報局</p> <p>14.30 娛樂熱辣辣</p> <p>15.00 娛樂新聞</p> <p>15.30 型男大廚</p> <p>16.30 為食情報局</p> <p>17.00 全日周圍Look II</p> <p>17.30 小店大廚</p> <p>18.00 3S放大假</p> <p>19.00 娛樂新聞</p> <p>19.30 我最得龍</p> <p>20.30 娛樂熱辣辣</p> <p>21.00 空間大改造5</p> <p>22.00 娛樂新聞</p> <p>22.30 為食情報局</p> <p>23.00 韓星自由行</p> <p>23.30 娛樂熱辣辣</p> <p>00.00 午夜娛樂新聞</p> <p>00.30 為食情報局</p> <p>01.00 韓星自由行</p> <p>01.30 空間大改造5</p> <p>02.30 娛樂熱辣辣</p> <p>03.00 我最得龍</p>	<p>體育台</p> <p>08.00 亞洲女子籃球錦標賽</p> <p>09.45 FIBA籃球世界</p> <p>10.00 世界杯女子排球賽</p> <p>11.30 體育王</p> <p>12.00 世界杯女子排球賽</p> <p>13.15 FIBA籃球世界／體育王</p> <p>14.00 亞洲女子籃球錦標賽</p> <p>15.45 FIBA籃球世界／體育王</p> <p>16.30 世界杯女子排球賽</p> <p>19.15 FIBA籃球世界</p> <p>19.30 亞洲女子籃球錦標賽</p> <p>21.30 狙擊港籃／體育王</p> <p>22.30 美國田徑錦標賽</p> <p>23.30 亞洲女子籃球錦標賽</p> <p>01.15 世界杯女子排球賽</p> <p>02.45 體育王／美國田徑錦標賽</p> <p>Discovery</p> <p>07.55 河中巨怪第7季</p> <p>08.50 末日極園居民</p> <p>09.45 育空冰雪生活第2季</p> <p>10.40 黑松露挖寶戰</p> <p>11.35 求生獵人 雙拍檔第2季</p> <p>12.30 河中巨怪第7季</p> <p>13.25 末日極園居民</p> <p>14.20 育空冰雪生活第2季</p> <p>15.15 黑松露挖寶戰</p> <p>16.10 求生獵人 雙拍檔第2季</p> <p>17.05 生活科技大解密第10季</p> <p>17.30 生產線上</p> <p>18.00 黑松露挖寶戰</p> <p>19.00 求生獵人 雙拍檔第2季</p> <p>20.00 工程急救兵</p> <p>21.00 流言終結者第10季</p> <p>22.00 豪華戰水地</p> <p>23.00 甘迺迪遇刺案原音重現</p> <p>00.00 工程急救兵</p> <p>00.55 流言終結者第10季</p> <p>01.50 豪華戰水地</p> <p>02.45 甘迺迪遇刺案原音重現</p> <p>03.40 工程急救兵</p> <p>FOX Movies Premium</p> <p>06.40 鐵甲威龍</p> <p>08.40 大英雄聯盟</p> <p>10.30 冰河世紀</p> <p>11.55 </p>