印度灑紅節

陳天權

看過印度灑紅節和泰國潑水節的人，會覺得兩者頗爲相似，尤其是大家都以水潑人來表示祝福。前者在踏入春天舉行，後者在進入夏季時慶祝，兩者其實只相差約一個月。在香港可分別欣賞到這兩個充滿動感和喜慶的節日，而灑紅節比潑水節更富有色彩，人們在對方的臉塗上各種顏料，或將顏色粉末撒向別人，因此又有「顏色節」之稱。

灑紅節的起源除了迎接春天來臨外，也與印度教一個神話有關。話說王子普拉拉德避過姑姐的加害，並大義滅親殺了抗拒信奉毗濕奴的父親，繼而接掌王位，百姓們向王子身上潑灑紅色的水以示祝賀。今天，印度人視灑紅節爲一個嘉年華會，宗教色彩已經淡化，但仍保留潑水和撒粉末的傳統，藉此相聚耍玩。

油麻地的印度會當日舉行了一連串活動，包括歌舞和超模時裝表演，重頭戲是「雨中跳舞」。主辦者以花灑製造雨粉，又在場地擺放三個吹氣水池，載滿了水。參加者大都在臉、頭髮和衣服抹上七彩顏料，進場後便將水潑向別人，或推人落水池，有些帶備水槍而來，向人噴射。大人小孩玩在一起，衣衫盡濕。

印度人有傳統的階級觀念，但灑紅節當天卻無分彼此。事實上，當每個人的臉上都塗了顏色時，很難分辨你我。此外，人們在當天亦可暫時解放，做一些平日不敢做的事，譬如作弄別人或向喜歡的異性調情等。

香港的印度人在灑紅節當日盡情玩水

孔夫子

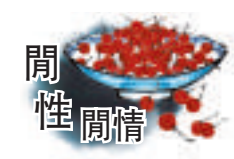
張泠

一九四〇年的上海，「孤島」時期，電影界充斥大量粗製濫造的民間故事片。民華公司不計回報投巨資、費穆（一九〇六—一九五一）導演苦心孤詣花費八個月時間拍攝電影《孔夫子》，在孔子誕辰上映。意在內憂外困、道德淪亡、亂臣賊子當道時代，以介紹至聖先師身世偉績來警醒世人，仍能秉持「忠孝仁愛信義」古訓，救中國於隕毀。可惜一年後，太平洋戰爭爆發，「孤島」也不復存在。費穆一九四一年後退出影壇，專心於舞台劇，到「抗戰」勝利後的一九四七年才又重執導筒，與京劇大師梅蘭芳合作拍攝中國第一部彩色電影、京劇藝術片《生死恨》（一九四八），及中國電影史上經典之作《小城之春》（一九四八）。一九四九年後，因複雜的政治環境，費穆壯志難酬，未拍完《江湖兒女》便病逝於香港。

《孔夫子》消失於人們視線近七十年，有匿名人士捐贈給香港電影資料館，經館方人士與意大利同行精心修復膠片，於二〇〇九年在多處放映，後發行DVD，可被更多觀眾賞鑒。影片沉鬱悲愴，徐緩簡潔。置景、服裝嚴格考據，力求復原歷史眞實。取景構圖和視覺空間呈現多得中國園林及山水畫之境，場面調度與攝影機運動配合行雲流水。音樂也頗有古意，用古樂器，氣韻浩浩蕩蕩，清越高潔。部分聲軌遺失無法復原。理解導演警醒國民的苦心，可惜因主題單純和故事簡單的主旨，部分台詞稍嫌口號化。

舊工翠玉香爐難得

李英豪



藏玩緬甸翡翠（俗稱翠玉）者，大多數有興趣首飾和佩件方面；相對而言，比較少人珍藏體大陳設品（擺件）。通常，一些奸商多在小件翠玉飾物作僞，不是注入環氧樹脂（水晶膠），就是人工染色，或者二者兼施，務求使本來質色俱差之翠玉，搖身變成外表「亮麗」、「通透」、「凝靈」、「艷綠」的首飾，吸引無知者上當。這類B玉、C貨或B加C貨充斥市場，幾乎無處不在；因爲在小件身上作假較易，而且飾物佩件類，求之者衆。

反而用原石或大塊上等玉料雕成的擺件，縱屬舊物，種質與色澤上乘；因爲較礙空間，又不可隨身攜帶作裝飾，甚至炫耀人前；故除了少數「發燒友」或伯樂之輩外，相對較少人問津。

其實，以收藏玩賞和「保值」而言，舊工精雕之上品翠玉擺件，更爲難得可貴。像**附圖**即屬一例，那是晚清名師雕成之翠玉精品獸紐三足香爐，爐耳作獸首咬連環，雕藝卓越，玉種與花青不錯。唯一瑕玷爲爐身有一道裂綹，未算完美。雖然行內有所謂「一綹折半價」，但由於翠玉舊香爐出自一塊原石，也屬原色，仍是鮮見珍罕品，與那些B玉、C貨大相逕庭。

野味飛狐

慕秋

友人從福建返港，講起一次夜間打獵活動，並打開手機展示獵物——飛狐屍體。據友人說，尋找飛狐的山路好像人的腸子，彎彎曲曲，非常難行。飛狐雙眼在黑夜中閃着光澤，用紅外線獵槍瞄準，開六槍打中了五隻。

飛狐皮毛呈棕色，翅膀與身體相連，重約兩三斤，據說每隻市場價一千多元人民幣。金庸武俠小說《雪山飛狐》裡，有種會飛的鼠類動物叫飛狐，就是牠了。飛狐即紅白鼯鼠，屬國家二級保護動物，這種爲了滿足愛吃野味的人而進行的獵殺活動，極不應該。

在山西，我曾見到一隻狗獾在玉米地被人追逐獵殺，然後在瓜棚的鐵鍋中用木柴烹煮，大家分食。一位老鄉將狗獾不可吃的剩餘部分拎了回家，放入小罐埋入後院地下，說是過些年再開出來，就全都變成獾油了，可以治療燙傷。

農村人以前沒什麼肉吃，秋收大忙過後，男人們就抓些田鼠，男女老少聚在一起邊開會邊煮，滿屋肉香蓋過了男人們噴出的煙味。人們用手抓着吃，女人們更將手上的鼠汁鼠油抹在頭髮上。

約二十年前，我有事去內地某個大城市，當地人招待的首餐中有一碟炸蝗蟲，一位女官員獨好此味。此後餐餐有蝗蟲，碟碟吃個底朝天。

各省相比，都說廣東人最饞嘴，什麼果子貍、穿山甲、壽蛇，只要聽說是野味，便爭相嘗試，福建人獵殺飛狐也可能是賣來廣東。

盲目補鈣不可取

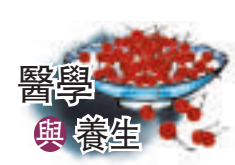
思健

人過五十，尤其是女性常會受骨質疏鬆症之苦。要預防此症就要補鈣，而補鈣就要多飲牛奶，因牛奶中含有最豐富的鈣質。但曾幾何時，筆者被一位國際上公認的自然療法權威和醫學博士之言論驚呆了。他的結論是：「越喝牛奶，骨質反而越疏鬆」。

不過，細聽博士的分析，慢慢地也信服起他所講的理據：一是世界上喝牛奶最多的國家，其國民骨質疏鬆症患者的比例也最高；而極少喝牛奶的地區如非洲，那裡的婦女還三胎、四胎地生養，但卻很少患有此症。其二是牛奶蛋白質在被人體消化過程中，會產生一種強酸性的物質。爲求平衡，人體內有個專司血鈣的大總管甲狀旁腺，會從人的骨骼中提取鹼性的鈣出來，這就加快了鈣在血管中的流動和尿裡的排泄。

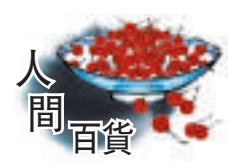
其實天然食物中富含鈣，一般人多樣化的飲食，尤其是多吃黑芝麻或蝦皮之類富含鈣質的食物，平時多運動和接觸到陽光，以產生維他命D都可吸收到足夠的鈣。女性同時補充雌性荷爾蒙，比只一味補鈣的效果更好。

成年人通過飲食+鈣片的每天補充量是一克，老人和婦女略多些。但是鈣過量的副作用將會是泌尿系統結石、便秘和轉移性鈣化對心臟的損傷。美國科學家最新一項研究還發現，攝鈣過多的男子，罹患前列腺癌的機會也可能隨之提高。



打字夢女神

吳昊



雖然城中盛事香港國際電影節告終，但參展的一些好片亦將陸續在港公映，好讓錯失良機的影迷們可以到戲院補看，其中一部法國懷舊浪漫愛情片《打字夢女神》（Populaire）不容錯過，該片現正排期上映，很值得向大家推介。

片子題材清新可喜，描寫上世紀五十年代中葉法國鄉鎮少女接受摩登思想，反對守舊家庭的婚姻安排，要求獨立自主，出大城市做職場新女性。其時女性最理想職業之一，就是做個擅用打字機和衣着入時的女秘書。原來在打字機文化的年代，打字打得快可以一夜成名，飛上枝頭變鳳凰。該女孩子拒絕老闆對她的一見鍾情，卻接受他的訓練，打遍全國冠軍比賽，成爲法國的「打字女王」，雖名成利就，但空虛的她，究竟情歸何處？而片終時她身正困於紐約舉辦的世界打字冠軍大賽，戰情激烈，殺聲震天，但她情緒低落……

全片靚景靚人靚衫靚物，甚至還有靚歌靚舞，靚到盡。試幻想一下，粉橙色加粉灰色條紋的傘裙，襯着粉紅色的打字機，坐在金色的椅桌上，有着典型五十年代美麗商品世界的色彩與浮誇，而灰姑娘式故事又帶出五十年代經典愛情片風格。不過最具特色，還是打字比賽，從未有人以此做電影題材，而且一拍就是這麼趣味盎然，確是厲害。

片中有此金句：「法國人講愛情，美國人講生意。」竟一語道中兩個國家人民的不同文化與人生觀。

沒錯，法國人是浪漫主義者，重視愛情，所以法國電影特色多以愛情爲題材，而美國人較爲實際，重視商業，所以荷里活電影只要賣錢什麼都拍。

無線翡翠台

06.00 恐龍王
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
09.45 金曲挑戰站
09.50 快樂長門人
10.00 神鵰俠侶
10.30 包青天之七俠五義
11.30 宣傳易及新聞提要
11.35 交易現場
11.45 隔離七日情
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及交易現場
14.45 鳳舞香羅
15.50 爆丸Ⅱ及交易現場
16.20 放學ICU
17.20 多啦A夢
17.50 財經新聞
17.55 情迷黑森林及新聞檔案
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 神探高倫布
21.30 仁心解碼Ⅱ
22.30 演嘢
23.00 晚間新聞
23.35 新聞檔案
23.40 天氣報告及瞬間看地球
23.45 娛樂頭條
00.00 今日財經
00.10 宣傳易
00.15 鐵馬尋橋
01.20 宣傳易
01.25 今日VIP
01.55 東張西望
02.25 無間音樂
03.25 粵語長片：鬼妻

無線明珠台

06.00 財經第一線
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 金融行情
11.30 交易現場
11.32 金融行情
12.00 CCTV News——直播
13.00 荷里活娛樂速遞
13.30 金融行情
14.00 交易現場
14.03 金融行情
15.58 交易現場
16.00 阿積保你大
16.30 小龜歷險記Ⅱ
17.00 天使新人王
17.30 少年達文西
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 世界足球之旅
19.00 笑笑小電影
19.30 新聞報道
19.50 天氣報告
19.55 瞬間看地球
20.00 明珠檔案
20.30 狙魔人Ⅶ
21.30 Top Gear
22.35 環球金融速遞
22.40 醫神Ⅶ
23.35 財經速遞
23.40 晚間新聞
23.55 瞬間看地球
00.00 荷里活娛樂一周
01.00 雷霆傘兵
02.10 高爾夫球雜誌
02.35 美樂悠揚名畫集
03.00 財經第一線
05.00 台灣無線衛星電視台新聞
05.30 中國新聞

J2

15.00 潮生活
15.15 安樂蝸
15.45 擺家樂
16.45 Music Cafe
17.45 潮生活
17.55 每日媽媽
18.25 宇宙兄弟
19.00 娛樂新聞報道
19.30 眞愛趁現在
20.30 冒險王
21.30 越夜越美味
22.00 龍珠改
22.30 五指咒鳴曲
23.30 Big Boys Club
00.00 音樂工房
00.30 火影忍者疾風傳
01.00 學習之神
02.00 安樂蝸

亞視本港台

06.00 金錢世界
06.30 亞洲早晨
08.40 ATV焦點
08.45 國際財經視野
09.15 理財博客之即市錦囊
10.15 通識小學堂
10.45 iFit@tv
10.50 ATV每日一歌
11.00 我和春天有個約會
12.00 鄉禮尋跡——上水河上鄉洪聖寶誕慶典
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
14.25 iFit@tv
14.30 把酒當歌
15.00 左右紅藍綠
15.05 愛・潮流
15.20 ATV每日一歌
15.30 亞洲政策組——人人身體好
16.00 通識小學堂
16.30 深谷傳說
17.00 海綿寶寶
17.30 微播天下／當年今日
18.00 新聞
18.35 ATV焦點
18.45 經濟快訊
18.50 體育快訊
18.55 天氣報告
19.00 亞洲政策組——人人身體好
19.28 iFit@tv
19.30 星動亞洲
20.30 微播天下
21.00 新萍蹤俠影
22.00 國際財經視野／當年今日
22.30 夜間新聞
22.55 ATV焦點／馬上全接觸
23.00 把酒當歌
23.35 愛・潮流
23.50 早着先機
01.05 ATV每日一歌
01.15 愛・潮流
01.30 星動亞洲
02.30 國際財經視野
03.00 亞洲政策組——人人身體好
03.25 微播天下
03.55 把酒當歌
04.25 愛・潮流
04.40 新萍蹤俠影
05.30 微播天下

亞視國際台

06.00 ATV流行音樂
07.00 新聞早點——中國新聞報道
07.30 文化報道
08.00 百萬新貴
09.00 奇幻百寶箱
09.30 The Wiggles
10.00 中央電視台新聞——直播：綜合新聞
10.30 文化報道
11.00 綜合新聞
11.30 旅遊指南
12.00 自然
12.30 中國新聞報道
12.50 ATV流行音樂
15.00 教育電視
16.00 爵士Band做個Friend
16.30 深谷傳說
17.00 歷史知多D
17.30 普通話新聞
17.48 經濟快訊
17.55 天氣報告
18.00 中國新聞報道
18.25 中心舞台
18.55 汽車情報
19.25 財經匯報
19.30 新聞及天氣報告
20.00 全歐訊息速遞
20.30 尋找他鄉的故事
21.00 公路異殺
23.00 夜間新聞
23.20 亞洲世紀
00.20 中國新聞報道
00.50 尋找他鄉的故事
01.20 中心舞台
01.50 香港人在故鄉
02.50 ATV流行音樂

06.55 血戰到底
08.35 小心眼
10.10 很想和你在一起
11.50 小白龍之情海翻波
13.30 墮落天使（修復版）
15.15 妄想
16.45 愛出貓
18.20 鐵三角
19.55 嫁個100分男人
21.30 《金像聚焦點》高海拔之戀2
23.30 卧虎
01.20 復仇者之死
02.50 賭神3之少年賭神
04.40 人在江湖

鳳凰衛視中文台

09.00 寰宇大戰略
09.45 傾傾百老匯
10.10 魯豫有約：說出你的故事
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
13.00 鏘鏘三人行
13.25 騰飛中國
13.30 名人面對面
14.00 世紀大講堂
15.00 資訊快遞
15.25 星光大劇院
15.50 社會正能量
16.15 世界看中國
16.20 鳳凰大視野
17.00 世界因你而美麗——2012–2013影響世界華人盛典名言錄
17.05 金曲點播
17.10 開卷八分鐘
17.20 心相隨
17.25 有報天天讀
17.55 健康新概念
18.00 娛樂大風暴
18.15 世界因你而美麗——2012–2013影響世界華人盛典名言錄
18.20 文明啓示錄
18.25 全媒體全時空
19.00 完全時尚手冊
19.20 世界看中國
19.25 鳳凰觀天下
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
22.30 心相隨
22.35 鳳凰全球連線
23.00 時事開講
23.25 地球宣言
23.30 鏘鏘三人行
23.55 文明啓示錄
00.00 鳳凰子夜快車
00.30 時事辯論會
00.55 與夢想同行
01.00 開卷八分鐘
01.10 金曲點播
01.15 魯豫有約：說出你的故事
02.15 完全時尚手冊
02.35 金曲點播
02.40 世界看中國
02.45 有報天天讀
03.10 心相隨
03.15 鳳凰衝擊播
03.50 名言啓示錄
03.55 鳳凰焦點關注
04.20 健康新概念

有線電視

電影一台

09.30 愛你愛到殺死你
11.35 撲克王
13.55 葉問前傳
15.55 正牌韋小寶之奉旨溝女
17.50 精舞門2
19.40 最佳拍檔之醉街拍檔
21.25 第三屆「香港國際流動影片大獎」得獎影片
21.30 葉問前傳
23.30 惡胎
01.20 東方三俠
03.05 森冤
05.05 內衣少女

驚慄電影台

08.05 繼父疼死你
09.55 六月的日記
11.50 移魂追兇2
13.30 我要復仇
15.35 繼父疼死你
17.25 移魂追兇2
19.05 六月的日記
21.00 鬼殺人
22.50 疊影狂花2
00.25 A.P.T
02.05 惹鬼回路
04.15 血移魂

娛樂台

08.00 推理劇場：最終嫌疑犯
09.00 流星
10.00 那些回憶・似曾相識
10.30 同伊
11.30 打工仔楚漢志
12.30 推理劇場：最終嫌疑犯
13.30 美味關係
14.00 人間正道是滄桑
15.00 流星
16.00 那些回憶・似曾相識
16.30 美味關係
17.00 同伊
18.00 打工仔楚漢志
19.00 拜託小姐
20.00 7條事業線・食腦任務
21.00 美味關係
21.30 流星
22.30 打工仔楚漢志
23.30 同伊
00.30 7條事業線・食腦任務
01.30 那些回憶・似曾相識
02.00 同伊
03.00 流星
04.00 美味關係

體育台

09.00 台維斯杯網球賽精華
10.00 澳洲超級游泳挑戰賽
12.00 FIBA籃球世界
12.30 中國職業籃球聯賽 總決賽（4）山東對廣東
14.45 體壇「撐、撐、撐」速遞
15.00 世界男子職業網球巡迴賽——卡塔爾公開賽
15.45 體壇「撐、撐、撐」速遞
16.00 FIBA籃球世界
18.30 日本女排超級聯賽
20.00 歐洲職業籃球聯賽（5）奧林比亞高斯對莫斯科希姆基
22.00 體育王／FIBA籃球世界
23.00 日本女排超級聯賽／體育王
01.30 世界飛鏢錦標賽／體育王
03.00 世界男子職業網球巡迴賽——卡塔爾公開賽

Discovery

08.00 流言終結者第7季
09.00 工程大突破第5季
10.00 美麗中國：求新求變
11.00 荒野求生秘技第6季
12.00 生活科技大解密第6季
12.30 製造的原理
13.30 生產線上
14.00 流言終結者第7季
15.00 美麗中國：求新求變
16.00 鄰里間的惡人第3季
17.00 荒野求生秘技第6季
18.00 生活科技大解密第6季
18.30 製造的原理
19.00 河中巨怪
20.00 漁人的搏鬥第7季
21.00 荒野求生秘技第6季
22.00 阿拉斯加金礦的賭注第3季
23.00 白令海大吸金第2季
00.00 漁人的搏鬥第7季
01.00 荒野求生秘技第6季
02.00 阿拉斯加金礦的賭注第3季
03.00 白令海大吸金第2季
04.00 荒野求生秘技第6季

FOX Movies Premium

06.45 蠻荒奇緣
08.25 幸運雙贏
10.10 潮媽都市日記
11.40 玩命速遞
12.25 美食風球
13.55 露寶治的世界
15.25 喬治哈里遜：活在當下
18.50 喪爆湊仔公
20.15 陰屍路——第3季
21.00 妖夜尋狼前傳之狼神誕生
22.35 奪命異能
00.00 奪命窺兇
01.30 玩命速遞
02.15 黑嚇
03.55 戀愛心曲

導演：三池崇史
演員：伊藤英明、山田孝之、二階堂富美

《惡之教典》

片長：2小時06分
語言：日語（中文字幕）

III

故事簡介：新來的高校英語老師蓮實聖司備受學生愛戴，並深得學校及家長信賴，但面對學生教而不善，欺凌、援交樣樣齊，令他的陰暗面擴大。蓮實決定用自己的方法了結這一切……

上映戲院
UA太古城中心
UA皇室
UA朗豪坊
The Grand Cinema
MCL德福
MCL將軍澳

導演：史提芬史匹堡
演員：森尼爾、羅拉丹恩、謝夫高拔林

《侏羅紀公園3D》

片長：2小時07分
語言：英語（中文字幕）

IIA

故事簡介：億萬富豪韓文根據遺傳工程學理論，透過史前蚊子所遺留血液中的恐龍遺傳因子DNA，悉心以胚胎繁殖，令在地球上絕跡了6500萬年的史前動物得以重生。

上映戲院
PALACE ifc
UA太古城中心
AMC又一城
嘉禾黃埔
MCL德福
MCL將軍澳

導演：和路達希爾
演員：史泰龍、成康

《重彈頭》

片長：1小時32分
語言：英語（中文字幕）

IIB

故事簡介：職業殺手占美保寶（史泰龍）與拍檔路易幹掉目標後，占美前往收錢，卻發現拍檔路易倒卧血泊之中死亡。

上映戲院
AMC Pacific Place
百老匯The One
UA朗豪坊
嘉禾港威
THE GRAND九龍站
MCL將軍澳