

B4 | 大公園

準父母的心理準備

兒童心理治療師 陳惠卿



早在懷孕之前，要令孩子的身心得以健康成長，夫妻之間有否充足的溝通及心理準備是除物質以外非常重要的一環。

很多人都渴望有一個愉快養育孩子的過程，然而這是一個必先要雙方都達成共識的課題。曾在過往處理的個案中，遇見一對年輕夫婦，女方表示很想生小朋友，而男方則更想專注事業，但男方最後為了表達自己對對方的愛，就在自覺未適合，甚至不願意的情況下當上了爸爸。在這種雙方未有共識下誕下小朋友，這位媽媽在往後的育兒路上就相當吃力，因為媽媽往往需要比另一半付出更多心機去養育孩子。而這個擔子的壓力並不是單方面所能承擔。由手抱嬰兒時期的各方面支援，到往後升學的抉擇，甚至成長期間遇到的學業及情緒問題，一切都絕不簡單。故此，欲生育前，必先保持雙方良好的溝通。

其次是，父母雙方亦需準備正面地去面對自己對孩子的期望與落差。由二人行轉到三人世界，這位新生命、新成員是獨一無二，具有自己的個性、長處和缺點。準父母先要懂得分清理想與現實，千萬不可硬將別人的孩子當作指標。父母必然會對自己的小朋友有要求，但同時更要清楚理解自己小朋友的特質，過分地將期望加諸於小朋友身上，結果令整個家庭承受着巨大的壓力。要當好家長的角色，是先留意小朋友的成長、能力及表現的特質，再作出各方面的配合及修正。

在計劃生育之前，父母亦需要調整日常及工作的時間表，初生嬰兒需要全天候照顧，他們不會懂得因應爸媽的時間表而調整自己的作息時間。他們會在半夜哭醒要求餵食，又會在大白天呼呼大睡。所以父母要預計，當有小朋友時就要有靈活彈性的時間表。一個人並不可能廿四小時看顧小朋友，但如果分身不暇，便要預先安排好可信任的支援人手。如果媽媽選擇母乳餵哺，就需要為小朋友預留更多時間，並要調校一個更能配合小朋友的時間表。父母同時要有心理準備，嬰兒出生初期必然有需要靈活調動工作的時間安排。

在成長的路途上，孩子在零至一歲，還不懂得說話時，就已經開始建立對人的信任及安全感，若這階段受阻，會造成日後的情緒、行為及社交上的問題。有時還會透過不恰當的方法來表達自己的情緒，如緊張時咬手指、激動時打人或講粗口，這些情況，相比打罵，父母以身作則更為重要，讓孩子能學懂正確表達自己的方法。如果父母雙方在生育前有足夠心理準備及安排，育兒之路就自然會變得平坦順暢，更有滿足感。

帶着媽媽去旅行

陳楚



五一小長假，春光正好，歲月靜美，決定和媽媽來一次手牽手的母女之旅。

想起上一次帶着媽媽去旅行，已經是一年前的事兒了，那時最大的旅行體驗就是身份的互換。很長一段時間，不論在父母的心裏還是行為習慣上，他們都自視為主動謀劃和照顧別人的一方，而這趟旅行的真正說法是「我帶媽媽旅行」，媽媽在旅行中更多的是一個接受者，而我是一個承擔者。這種身份的互換讓我感覺到自由，而她則獲得了一些放鬆。

那次，我們母女倆去的是廣州。旅途中的媽媽像小孩子，時而是個好奇寶寶，這看看那看看，時而又很安靜，抱着iPad躺在床上一言不發，偶爾還會發現媽媽身上的少女心。在民宿整理行李的時候，媽媽說：「這麼一看，我帶的衣服比你都多。」其實，鞋子也比我多帶了一雙。媽媽總覺得自己眼睛不好看，隨身帶着墨鏡，不管是我給她拍照還是自己自拍，她總是要先拿出墨鏡戴上，邊戴邊羞澀地說：「我眼睛不好看，得戴墨鏡。」

在廣州，我的行程每天都是一張美食地圖。但比起吃，媽媽更喜歡逛，我們住的Airbnb民宿周邊特別好逛，不僅有賣各種吃穿用的店舖，而且還有幾個巨大的菜市場。進入菜市場的媽媽就像到了自己的主場一樣，感受着那麼熟悉又那麼便宜的新鮮食材。「雞翅二十塊錢一斤比咱那兒便宜呀」、「肉也不貴」、「這蘆筍太便宜了」……廣州的物價驚呆了這位來自北方的李女士，一塊錢一個的酥皮包讓她連連稱讚，更是買了兩斤花菇帶回家。

去廣州是為了吃，然而對媽媽來說卻不是一件容易的事。因為她不吃紅肉，很多粵菜美味就很難享受到。比如點都德的蝦餃裏面就有豬肉，在南信點的鮮蝦雲吞麵裏的鮮蝦雲吞也有肉，再吃這種未知食物的時候，通常我都會先試吃一下，確定安全，她才會吃。

媽媽是一個不太會直接表達自己的人，她會說：「除了肉，我什麼都吃。」她也會說：「我吃饱了，這個都給你吃吧。」我總是覺得她是連自己想要吃什麼這樣的話都不願意去說的。她通常會說：「這個牛角包五塊一袋真便宜。」我說：「那咱買吧。」她就過去選了。

「你吃吧，你吃吧，這個我原來在香港經常吃。」
「你在香港都是多少年前的事了，你到底喜不喜歡吃嘛？」
「這個太軟了，我喜歡那種有嚼勁兒的麵包。」
我試圖很溫和地說出顯而易見的建議，可是，父母的個性和習慣真的太難改變了。旅行就是人與人之間充分相處的一個過程和時間。然而，即使是旅行，兩人之間的一些老問題還是會發生摩擦，但是旅行不是來解決問題的。旅行是用來留下開心回憶的。所以，每次有摩擦時，我都會提醒自己，勿忘初心，事實也證明這一辦法頗為有效。

旅行快結束時，我問媽媽：「你覺得這一趟怎麼樣，還滿意嗎？」她說：「滿意啊，我只有跟你出來旅行才能這麼放鬆。」回程時，在偌大的候機大廳，媽媽一邊吃着牛角包一邊喝着我買來的星巴克拿鐵，無聊的她拿着iPad鬥地主。不一會兒，準備登機的隊伍就長長的排了起來，媽媽馬上收拾好東西，拉着行李趕緊加入其中。站在隊伍裏的她左看右看，好像周圍的一切都不簡單。

當時，我的心裏只有一個念頭——還是要多帶媽媽出來旅行呀！回想着當初，我訂下這一趟五一假期裏的機票，臨行前，我寫下了這篇文章，滿心期待着這一次的旅途，能讓我與媽媽之間有更多的美好回憶。

不離不棄

陳劍梅



我當老師好些年了，才更懂得做「學生」。

我曾經教授的學生，人數不少，從前在嶺南大學，每學期三班有二百多名中外的本科生及交流生，於是每學期教的，正是大學十分一的學生數量。那時剛從英國回港，比較害羞，不能立刻適應，有一件事很尷尬：

當年我住在學校旁的一個私人屋苑，內有會所，平時要吃什麼，不是在校解決，便在會所草草了事。有一天忽發奇想，自己燒飯，便決心上市場了。沒想到剛踏出屋苑，便有學生叫「老師」，然後沿路都有同學叫我。當時很害怕，因為（一）我記不起每一位同學的名字；（二）我穿得很薄很少。那一天開始，我便沒有自己燒飯吃了，直至近年才重拾這種樂趣。

如今我在市區授課，碩士班是小班，沒有記不起學生的名字了。而且每位學生都很獨特，與他們同路，我的生命變得精彩。因為他們都是電影專業的學生，與我同根，我在他們身上，彷彿看見當年的自己的青春和熱情。

想起當年情，我對老師所知的電影好奇太深，學期初不久便會把書單上整個學期的書都讀完，然後下課後便緊隨着老師，找個機會發問。一個學期未到一半，我又把下學期書單上的書都讀

完了，然後又提出新的問題。很感恩，老師很耐心，說話雖少，每次簡單回答，令我更好奇。啟發學生是老師的大任，我從恩師身上學會了。留學意大利的博士，談世界電影之餘更鼓勵我們研究中國電影。現在明白他的意思了，就是有文化認同的藝術家不會迷失方向。恩師去世多年，我沒有一天不緊記他的教學精神。

有些學生今天只能擦身而過，不代表他日我們不再重逢；有些學生更是有緣，我們共同分享的可以更多。感恩，人間有情，學生給我的護愛，令我更有力量做「學生」。雖然恩師早逝，我在世上沒有一天不思念他，沒有一天不繼續追隨他。

東京觀展有感日本西畫展的成功模式

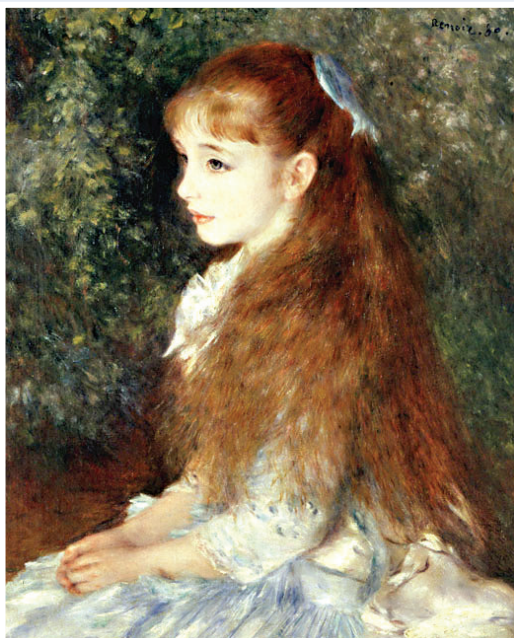
王加



儘管本年度的日本櫻花季已經結束，兩個關於西方美術的重磅特展則仍在如火如荼的進行中，一個是在「賞櫻聖地」東京上野公園內

國立西洋美術館中舉辦的，名為「委拉斯凱茲和繪畫的榮耀：普拉多博物館的黃金時代」的西班牙馬德里普拉多博物館精品展；另一個則坐標東京六本木，日本國立新美術館正在展出來自瑞士收藏家E.G.布爾勒先生的名為「至高的印象派」藏品展。一個出自皇室收藏，另一個則是私人收藏，兩個綜合類主題展各有千秋，也能從中一瞥日本人士主進西畫展的一些成功模式與經驗。

國立西洋美術館「委拉斯凱茲和繪畫的榮耀：普拉多博物館的黃金時代」特展所採用的策展理念乃是在十七世紀這個歷史時間範疇內，以迭戈·委拉斯凱茲的伯樂，西班牙國王菲利浦四世為首的皇室收藏脈絡和審美喜好為主線；將展出的繪畫作品用藝術、知識、神話、宮廷、風景、靜物、宗教和藝術理論等八個主題來劃分，以呈現十七世紀西班牙皇家收藏的鼎盛時期。從展覽名稱中便可看出，總計七幅出自西班牙國寶級大師，前宮廷首席畫師委拉斯凱茲的真跡飄洋過海首次來到東瀛，必將是特展中拿出來撐場面的「王冠上的寶石」。展廳設計整體的基調主打紫色和粉色，呈現出濃郁的巴洛克風格，也與宣傳海報主打的委拉斯凱茲《騎馬的巴爾塔薩·卡洛斯王子肖像》色調頗為契合。然而，在那個藝術家需要依附皇室貴族或贊助人的時代，委拉斯凱茲的脫穎而出顯然離不開他的幕後金主——比他年輕六歲，直至他去世都侍奉在側的西班牙國王菲利浦四世。委拉斯凱茲於一六六〇年去世，菲利浦四世在他逝世五年後也離開了這個世界，由此可見，題目中所謂的「普拉多博物館的黃金時代」正是君臣二人共同生活的歲月。除了委拉斯凱茲的作品之外，展覽展出的六十一件出自十七世



▲雷諾阿名作《艾琳·卡亨·安德維普小姐畫像》資料圖片

紀的古典大師名作中還包括提香著名的《維納斯與音樂家》、魯本斯的《哭泣的哲學家赫拉克利特》及其生前遺作《珀爾修斯拯救安德洛墨達》、法國風景畫大師克勞德·洛蘭標誌性的《埋葬聖瑟拉琵雅的风景》以及十七世紀西班牙著名畫家里貝拉、蘇巴朗和穆里洛等多幅重量級作品。通過這些大師名作的入藏不僅能夠看出菲利浦四世對繪畫和藝術品收藏的熱情，也能夠反映出他的收藏趨勢。拋開委拉斯凱茲為皇親國戚所量身定製的宮廷肖像畫和以西班牙本土畫家里貝拉和穆里洛描繪的神話歷史題材作品之外，菲利浦四世本人對當時新興的風景畫和靜物畫擁有濃厚的興趣，這和十六世紀佛蘭德斯地區歸西班牙統治，導致靜物畫、風景畫和風俗畫能被西班牙皇室所接納並喜愛有直接的關係。菲利浦四世執政下的皇室收藏在具有西班牙本土風情的基礎上，開始吸納歐洲其他國家的經典作品和繪畫風格，無論是購藏還是委約作品都呈多元化風格發展。看罷這個特展，如果說普拉多博物館的黃金時代是由菲利浦四世和委拉斯凱茲攜手打造，則應毫無爭議了。

反觀國立新美術館的布爾勒藏品展，所展出的則是以生於一八九〇年的德國實業家E.G.布爾勒先生的私人收藏。布爾勒先生生前酷愛藝術，其私藏囊括中世紀藝術和古典大師畫作，以及享譽全世界的印象派收藏。他本人百分之七十五的藝術收藏都在二戰之後的一九五至一九五六年完成，其中最富盛名的雷諾阿《艾琳·卡亨·安德維普小姐畫像》更是被作為此次特展的宣傳海報，日本人將小艾琳譽為「繪畫史上最強的美少女」，如此霸氣的廣告語加上日本藝術愛好者對



▲東京國立西洋美術館正舉辦普拉多精品展 作者供圖

印象派特有的痴迷，「至高的印象派」特展自然是吸粉無數。此外，曾於二〇〇八年失竊後陸續被追回的四幅名作，塞尚《穿着紅馬甲的少年》，莫奈《韋特伊近郊的罌粟田》，德加《路德維克·勒比克和他的女兒們》以及梵·高《開花的馬栗樹枝》均出現在展覽中，讓這個本就堪稱視覺饕餮的特展又平添了些許故事性。展覽以弗朗斯·哈爾斯、安格爾、柯羅、庫爾貝和雷諾阿的肖像畫開啓，囊括了六十幅包括十七至十八世紀的肖像畫和風景畫、十九世紀法國繪畫及印象派以及對兩位後印象派大師塞尚和梵·高的系統收藏，最後以二十世紀現代派結尾。橫跨四個世紀的西方繪畫精品，將布爾勒先生收藏的涉獵廣泛且與時俱進通過十個細分主題進行全方位展示。展覽的主線也是按照上述收藏以年代的先後排序，並加以創作主題分類歸納而成。若和前一天欣賞的普拉多精品展對比來看，二者有頗多相似之處。日本博物館和美術館所主辦西畫展的成功模式大致都體現在了這兩個特展當中。

以策展難度而言，相比之藝術家的回顧展，相互間的對比展和受特定歷史時期影響的專題研究展，匯集名作精品的綜合展是難度系數最低的一種，確是最容易受觀者熱捧的展覽類型。以上述兩個展覽為例，雖然一個是前西班牙皇室收藏，另一個展出的是私人藏品，但二個特展均屬於名作雲集的綜合展範疇。除了每個章節的主題牆上有簡短的概述之外，展廳中的文字說明並不多。所以看完「委拉斯凱茲和繪畫的榮耀：普拉多博物館的黃金時代」和「至高的印象派」兩大特展最直觀的感受就是，只記住了名作，對貫穿展覽的主題和脈絡則印象不深。或者說，這類展覽最大的特點就是「靠名作撐門面」，門檻低受眾廣且賣點突出，無論是專業人士還是藝術愛好者甚至是附庸風雅者的需求都可以滿足。當然，這類綜合展最核心的成功要素，在於絕對重量級展品的亮相，而這看似簡單的條件卻絕非易事。

每個季度到日本看展，總會思考一個問題，日本為何能將如此大規模的歐洲繪畫名品在每年特定的展覽季中毫不間斷地帶到國內？一個展覽匯集了七張委拉斯凱茲，提香和魯本斯等繪畫巨匠的作品，另一個則堪稱是印象派作品的集萃，直面這些享譽西方美術史的名作，我腦子裏想的則都是與其藝術價值相匹配的天價保費。在一般情況下，為慶祝兩國建交為由而舉辦的特展是將重量級展品帶出境外的最佳途徑之一。普拉多美術館能將七幅委拉斯凱茲真跡集中出借日本，也是藉日本和西班牙建交一百五十周年的契機而促成。但即便如此，能夠年復一年在每個展覽季系統地推出多個高品質的，令人目不暇接的西畫特展，光靠外交慶典顯然遠遠不夠。這些展覽源源不斷前往東瀛的關鍵因素，應和館藏、受眾群體和財力密切相關。

(上)

時光裏的流星雨

鍾林芝



如果問近期娛樂圈中最受矚目的國產劇是什麼，我想，翻拍版的《流星花園》必定榜上有名。而就在這股「流星風」重捲而來的時候，騰訊視頻頗有「心機」地重播了當年的高清晰度《流星花園》，霎時之間，一股濃濃的F4「回憶殺」開始霸佔了热搜榜。

時隔十七年，再次看這部鼻祖級偶像劇時，我想大家也許都會跟我一樣，難免要被當年的口味狠狠地嗆到吧，但誰也不能否認，《流星花園》確實是除了《還珠格格》之外，我們這一代人記憶中最讓人印象深刻且影響力驚人的一部電視劇了。儘管現在看滿是槽點，可那也是無法複製的經典呀。

直到現在，我都清晰地記得當年小賣鋪播放《流星花園》時那種萬人空巷的情景。每天晚上，晚自習的下課鈴聲一打響，我們立馬衝出教室，衝下樓梯，走過燈光朦朧的操場，向小賣鋪狂奔而去。奇怪的是，不管我跑多快，自以為衝了

個第一名，到了小賣鋪之後，總能看到已經有不少人坐在那裏看得忘我了。小賣鋪的房間本來就不大，電視機又小了，大家為了一睹杉菜和F4真面容，不停地擠啊擠擠擠，就像今天擠地鐵上班的狀況。

但，這就是無法複製的青春呀。十七年的時光就這麼一下跨了過去，當年的「杉菜」已經成了倆孩子的媽，當年的F4也基本上都成家立業了，當年單純的我們也即將變成成熟世故的「中年人」。關於那些回憶，我想，記得美好就可以了，不完美的就留在那個時代吧。

隱約記得，那一年的夏天還有一場流星雨，查詢之後發現，居然是那年十一月的事。那場獅子座的流星雨，來得是那樣的應景。記得最清楚的是那顆拖着長長尾巴的大流星，從眼前劃過，照亮了一整片天空和瓦礫，美得簡直無法言喻，我和一群同學不約而同地發出驚嘆聲，畫面前所未有的和諧。而遠一些的天邊則不停地下着一些細長細長的流星雨，當時的我們幾乎被整片流星海籠罩。每一顆流星劃落，都有人驚喜和雀躍。在那個沒有手機的年代裏，所有讓人都驚嘆的美

麗和奇跡只能深深深深地放在腦海裏，刻成永恆的畫面，如夢如幻，卻又如此真切。

時光荏苒，不管是《流星花園》還是那一場流星雨，十七年前的那個夏天，它們帶給我的震撼和雋永，讓我始終朝着美好的方向在生活中奔跑。因此，我深刻地明白，經典就是經典，無論它是否有缺陷，它也將是難以超越的，畢竟，時光和記憶都會給它打上滿滿的情感分。



▲電視劇《流星花園》被視為偶像劇鼻祖 作者供圖