

# 差生文具多

明代謝肇淛《五雜俎》有言：「庖之拙者則椒料多，匠之拙者則箍釘多，官之拙者則文告多。」技術差的廚師、工匠、官僚，靠大把的佐料、箍釘、文告來掩蓋「本領恐慌」。如今，可再加上一句「學之拙者則文具多」。

網絡流行的原話是：「學霸兩支筆，差生文具多。」這實在戳中了很多「學渣」——不愛學習，或是學習難以專心，反而往往喜歡購買囤積各種五花八門的文具，每每發誓要認真學習時，桌上擺滿成堆的筆記本、鉛筆、圓珠筆、橡皮、修正液，琳琅滿目如同小賣部，結果是寫了幾行字，思緒便又周遊列國。

這樣的「差生」其實生活中十分常見。比如「買書如山倒，讀書如抽絲」。去次書店，不惜重金，一買就是二三十本，大部頭的經典名著排滿書架。結果翻了寥寥幾頁，就束之高閣，有些書從始至終就是全新的。

筆者有個朋友，突然立下雄心壯志，要跑步減肥，便制定了波瀾壯闊的計劃。首先最重要的是購買

裝備，「工欲善其事，必先利其器」嘛。結果前前後後花了近一個月，買齊了最好的跑步鞋、運動服、護膝、護踝、頭箍、藍牙耳機。一切就位，跑了一次後，累個半死，全套行頭便扔到箱底了。其實，真有心跑步的話，他原本的衣褲鞋襪完全夠用。先行動起來，等到培養其興趣和習慣後，再適時升級裝備又何妨。學習、讀書同樣如此，「量出為入」來購物就好。

有人說，這是消費主義的喧鬧浮躁，愛慕虛榮，附庸風雅。但也不可一概而論。所謂「差生文具多」，儀式感倒是拉滿了，實則是填補自己的虛空與焦慮，甚至自我麻醉、自欺欺人。用力用錯了方向，結果消解了主要精力。喧賓奪主，捨本逐末。工具變成了目的，目的本身反而被弱化了。



瓜園蓬山

gardenemarvin@gmail.com

逢周三、四、五見報

# 《雄獅少年》

「獅舞騰騰 乾坤動 祈福祥瑞 天地興 起獅」，抑揚頓挫幾句廣東話，拉開電影《雄獅少年》的帷幕。這部由北京精彩時間文化傳媒公司出品的電影，以動畫為形式，現實主義為背景，講述留守少年阿娟和好友阿貓、阿狗在退役舞獅師傅王鹹魚的帶領下參加舞獅比賽，從「病貓」變成「雄獅」的故事。

電影首先吸引筆者的，是它的題材——醒獅文化。中國的舞獅文化分南獅和北獅，其中南獅又叫醒獅，是兩廣及港澳地區的傳統文化。廣東醒獅作為國家級非物質文化遺產，如何保育、傳承，是兩地文化工作者長久以來都在思考的問題。今次電影《雄獅少年》給到一個很好的回答：高水準的電影工業製作水平，風格化的動畫表現形式，熱血鼓舞的故事內容。

電影採用荷里活超級英雄式的敘述結構，主角從無名小卒到成為英雄，到英雄失落，再到最後重新振作成為超級英雄，製作相當成熟；最後一段醒獅比拼，節奏明

快、激動人心，反映當前內地電影工業水準已達到一定水平。更加難能可貴的是，作品中，創作者對滋養了醒獅文化的嶺南風土入木三分地細緻描繪，無論是開頭和結尾兩首來自廣東的樂隊五條人和九連真人的配樂，還是充滿粵地味道的台詞，抑或畫面中出現的嶺南山水風土，甚至是充滿周星馳風格的無厘頭情節，都讓人充分感受到，這是廣東，這是嶺南，醒獅文化生長於這樣的文風土。

如此將醒獅文化講得令人熱血沸騰的電影作品出現在大銀幕上，無疑是令人激動非常的；雖然這部作品在上映過程中也面臨諸多困難和爭議，但無論如何，都是對非遺傳承和保育提供了一次寶貴的經驗和借鑒。



談文論藝 嘉妍

逢周五見報

# 共事之誼

美國「友誼」專家、職場關係指導 Shasta Nelson 指出，大多數人一生的大部分清醒時間都花在工作上。誰不希望在工作中得到支持，獲得賞識，感到事業有意義，每天都充滿期待地上班？研究證明，孤獨感對健康的影響相當於每天吸煙十五支或終身酗酒，比不運動更有害，比肥胖症致命兩倍。

共事之誼有助於提升士氣，提高產能，促進健康。Nelson 說，儘管無法改變別人，我們可以主動鑄造以下「鐵三角」改善工作關係：正面交流，行為可靠，適當示弱。積極的口頭交流是三角形的底邊和基礎，可靠行為與適當分享個人信息組成三角形的兩邊。如何正面交流？舉止友善，微笑問候，表示好奇；認可對方能力，感恩他人幫助；表達同理心、同情心。許多交情始於同處一地的巧合。朝夕相處，確立固定節奏，交流的頻度、深度、長度增加，有利於建立相互信任。以上兩點順理成章，但「示弱」聽來有風險。專家說，示弱是為促進相互了解，不等於自曝隱私，可以在安全的環境中循序漸進，與正面交流掛鉤。初次見面，可閒聊瑣事，比如上周末做了什麼？熟悉後，可傾訴自己的需求。更深入一步，可分享個人生活的低谷、高峰。

有人背後說壞話怎麼辦？首先，持身要正，不信謠，不傳謠。其次，與傳謠者正面接觸，把話說清楚，也將與此人的關係降為最低等。和同事吵架怎麼辦？堅持工作第一，等冷靜下來後再談。浪漫情感如何處理？想清楚後果，偶有綺思也不必行動。以上建議都有道理。但在同事關係上下那麼大功夫，豈非更易造成工作與生活關係失衡？



墟里葉歌

逢周一、五見報

# 中國古代體育

珍郵雖然可以「保值」，但是集郵並非為了「炒賣」牟利，主要還是為了興趣和增長知識。若深究每一枚郵票的主題和內容，實大有學問。例如一九八六年十二月，中國人民郵政發行四枚全的「中國古代體育」郵票（見附圖），分別展示射箭、下圍棋、蹴鞠和捶丸四種不同的古代運動。

射箭比賽在我國歷史悠久。在四川省博物院，曾見一件戰國銅壺，壺身環布華麗的金屬嵌圖像，分成兩層，為宴樂習射場面，清楚顯示兩名射手並立，向箭靶瞄準，靶前側有一公證人（「唱獲者」）持旌示意。下方中部有幾名參賽者，用繫了絲繩的箭射向天空

的兩行雁，其中有六隻雁已中箭墜落。此外，在山西大同雲岡石窟的第六窟和第二窟，皆有北魏太子的較射浮雕，左側為三名張弓欲射向鐵鼓（作箭靶）的射手，凝神貫注。甘肅敦煌莫高窟也有北周太子的較射壁畫。上述文物皆可證明我國射箭比賽，自古以來不稍衰，是一項主要的體育。

圍棋，古代已成為「國技」之一，古人視作一種體育活動。相傳起源於商代以前，但已不可考。目前發現最早的圍棋盤，是一九五二年在河北望都出土的東漢石圍棋局，呈正方形，盤面縱橫各十七道；現藏北京歷史博物館。唐代也有弈圍棋的絹畫存世。

# 為什麼貓貓擁有超能力

很多人佩服貓貓的彈跳及反應能力，為什麼牠們擁有這些特異功能呢？不時有新聞報道，貓貓從高處跳下，卻奇跡地安然無恙，甚至在貓蛇大戰中，最後貓貓能取得壓倒性的勝利。原來這些都與貓貓的特殊身體構造有關。

俗語說，貓有九條命，首先貓的體重一般都很輕，所以受到的衝擊力比人小很多，從高處躍下一般都能絲毫無損。此外，即使是四腳

朝天從高處落下時，牠們也能在最短的時間內扭轉身體，以確保最終四肢着地。貓的內耳中有一個器官具有超強的平衡功能，使牠們能夠迅速判斷出身體的位置，並幫助身體即時調整姿態。此外，貓在着地時，四條腿會適時彎曲進行緩衝，這樣衝擊力就被分散到全身的肌肉和關節，從而降低骨折機率。

至於為何貓貓有快速的反應呢？科學家指出，蛇的速度比人快



至於蹴鞠，本欄早有專文指出就等於現今的踢足球。長沙馬王堆出土的《古帛書》指是黃帝打败蚩尤時所創，實屬一種神話傳說。漢代的蹴鞠比賽訓練軍隊；東漢畫像石、浮雕，隋代壁畫，宋代銅鏡、陶枕、牙雕筆筒，以及元、明兩代皆遺有蹴鞠圖卷，可見始源於中國，歷代盛行不衰。踢球的規則與

場地當然與現今足球不同。捶丸，在我國元代和明代已十分流行，是用棍打小毬（丸），從唐代步打毬發展而來。棒端為桔瓣形，亦稱「杓棒」；比賽者向前面的圓圈（毬窩）俯身擊毬。故宮博物院所藏的明代《宣宗行樂圖》，畫面見宣宗準備向旁邊插有小旗的毬窩用棒打毬。其實捶丸近似現今風行的高爾夫球；但是否「過山波」的「鼻祖」，難以考究。古代唯一專著為明刻本《丸經》，對捶丸的規則、競賽方式等，俱有詳盡記述。



閒性閒情 李英豪

逢周五見報

# 在抖音買書

後人編撰這個時代的閱讀史時，不能忽略電商的影響。在媒介即信息的時代，銷售渠道對生產的影響，不局限於數量和質量，還決定着內容。按說，圖書是內容穩定的商品，但在電商社交化環境下，渠道的決定意義同樣很明顯。

我看到《2021 抖音電商圖書消費報告》中說，二〇二一年，抖音圖書帶貨直播總時長為五百八十一萬九萬小時，換算一下，也就是二十四萬多天、六百多年。假設有一個精力無限的抖音主播，把一年所有的時間都用來賣書，那他也應該保持職業危機感，因為這樣瘋狂敬業的同行還有六百多位。在這群「賣書狂」的努力下，每天通過抖音電商售出的圖書超過了

四十五萬本。很慚愧，我也對此作了點微小的貢獻，曾在抖音上買過幾本書。

人們常說，孤獨的時候就去看書。其實，看書也是免於孤獨的好辦法。閱讀是一種社交屬性很強的活動。讀書特別讀知識性或暢銷書多的人，總是更能找到一些閒談的話題。記得清代《京都竹枝詞》中有「閒談不說紅樓夢，讀盡詩書也枉然」，反映了閱讀作為社交貨幣所具有的強大功能。當然，就像所有貨幣都有通用範圍一樣，閱讀獲得的話題也得講究用對地方。我看過一期相親節目，某相親的男士上來就問女生是否讀過黑格爾的《歷史哲學》，瞬間「社死」，真是大煞風景。在建立社交關係的同時，閱讀本身也

# 在香港問路

據說女性方向感較男性弱，我在女性中屬更弱的那類。對住地附近的方位，也常迷迷登登。旅行時已走過幾次的路，卻如陌生初見。家人常擔心我出門回不了家，我也就趁機要賴讓他們多加關照。

但我從不怕獨自上街，在香港尤其不怕。因為香港熱心人居多，不論男女老少，問上對的人，問題就能解決，有的人還恨不得領你前去。

這是我喜歡香港的理由之一。

多年前出差來港，就領略過港人助人的熱情。有時在向甲問路，路過的乙竟會駐腳插上兩句。稍嫌他攬事，又不由得感動。也有人指示跟他或她走，說自己恰好同路，但到目的地後他或她卻掉轉了方

向，分明只是為領我走上一段。那刻說「謝謝」不足以表達心意，只想鞠上一躬了。

時移世易，港人助人態度有了些微改變，但在問路時，還是能屢屢感受到好意。在不熟的地頭找不到北時，找個看似「地頭蛇」的阿叔阿伯，經他連說帶比畫的，一定能得到一條準確便捷的路徑。就是問錯了人，對方也決不讓問路人難堪，先就覺得對你不起，道上兩聲「不好意思」，消除你騷擾了他的不安。

我特別愛向三三兩兩聚聊的男性群組問路，他們會即時搶着指路。幾人分述一遍後，還有人會最後大聲總結：直去就是……拐個彎就見到……那一刻真給問路

# 學龍蝦做人

如果要找一個人作你人生的仿效對象？他會是誰呢？一位偉人？還是你的前輩呢？美國著名心理學家喬登·彼得森（Jordan Peterson）卻提議說：人們應該跟龍蝦學做人。

在《生存的十二條法則》一書，彼得森從龍蝦「爭地盤」的情景說起，娓娓道來人們在當下世界的生存之道，他寫道：「根據統計，當戰敗的龍蝦重新鼓起勇氣再次出戰，再到敗北的可能性高於你根據牠先前的戰績所做的預估。相對的，勝方則更可能再度獲勝。」為什麼呢？

因為當兩隻龍蝦在爭地盤時，除了體型決定優勢外，另一個關鍵是牠們體內血清素的濃度。血清素越高的龍蝦越有自信，戰鬥時身體也會張開得越大，獲勝的

機率就越高。相反，輸的龍蝦會將身體蜷縮起來，血清素也會跟着下降。

更重要的是，「龍蝦的世界是贏家通吃的世界，和人類社會一樣，金字塔頂端百分之一人口拿到的戰利品與底層百分之五十拿到的一樣多，而且最富有的八十五個人擁有的財富，相當於三百五十個低端人口的資產。」在龍蝦的世界，這是如何達到的呢？

彼得森解釋說，經過數百萬年演化的龍蝦發展出優勝劣敗的生長模式，一方面戰勝的龍蝦會分泌更多的血清素，另一方面，戰敗的龍蝦會長出「劣勢者的腦」，並分泌較低的水清素和較高的章魚胺，以「適應劣勢者地位」，即變得膽怯、垂頭喪氣、躲躲藏藏，並會受到少量刺激就觸

常被社交方式的改變所改變。如今的朋友圈肩負着買書指南的功能。而一則活色生香的短視頻，相比於書腰封上真假莫辨的「推薦」，書店裏冷冰冰的本月銷售榜，或者購書網站有時文不對題的「評價」「點評」，引流的效果自然更要好得多了。

就像街區內精品店老闆娘的眼光，往往影響着周邊趕時髦居民的審美。抖音圖書主播的選擇，或許也在塑造着一代人的閱讀趣味。這麼說來，我倒希望更多的學有所長者，進駐抖音，做一個圖書推薦官。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

人長了成功感。查什麼手機地圖，路分明就在嘴邊！

問路成功或因我的母語與港人同聲同氣。北方朋友盡可用普通話去問年輕人或中年人，他們或許是結結巴巴、但一定是準確地為你指路，用英語發問就更不需擔心了。遇上蹦不出普通話和英語的人，也可能會回你一聲啞嘍，那多是怪自己幫不上忙。那就再去物色下一位，也考考自己對人的觀察和判斷。別忘了開頭要說：請問……



人與歲月 凡心

fanxinw@hotmail.com

逢周三、五見報

發逃跑反應，就像人類的創傷後壓力症候群。

龍蝦的演化，跟我們有什麼關係呢？原來，人的身體也有血清素，它會影響人是否感受到安全、幸福，以及信心。彼得森以龍蝦為喻，認為成功是有生物性條件的，我們要習慣向大腦傳達正向情緒的提示，而此提示包括正向的姿勢。因此，彼得森提出十二條生存法則之首：「站直，抬頭挺胸」。

當我們「站直、肩膀往下壓、抬頭挺胸」，是叫周圍的人看見我們的自信，也是叫自己迎接勝利的第一個動作。



自我完善 米哈

逢周五見報

的光線下，比人類能看清六到八倍，從而精準捕捉到黑暗中的獵物，同時，巨量的視桿細胞令貓擁有能夠捕捉和跟蹤快速移動物體的「超能力」。所以，在貓貓眼裏，快速移動的物體都慢了下來，效果就像慢動作鏡頭一樣。



萌寵集 佑松

逢周五見報