

如上梁山

風雲聚會，順順溜溜一起上梁山，遂蔚成大觀。

寫文章也是如此。遇到結構宏大的題目要寫，不妨按要點，先分成二龍山、清風寨、登州幫、揭陽幫幾個板塊。力量壯大了，再掛出一面「替天行道」的杏黃旗以資號召，也就水到渠成了。如果讓朱貴按套路分酒食、射號箭、擺渡船，那就成了大掌櫃記賬本了，呆板無趣。至於有違主旨的素材，就將其像王倫那樣，一刀斬了，扔到廢紙簍裏即可。無關緊要者，也就當成王進、樂廷玉，逐出行文，讓其自生自滅好了。

另外，平台環境不同，要求也不一樣。如果經營自媒體，自己話事，那自然就如在梁山泊上大碗喝酒、大塊吃肉般逍遙自在。而若果要投稿報章，或者為他人「捉刀」，那就只好敬編輯老爺或甲方大人做蔡太師、高太尉，對文字就像整飭小嘍囉般嚴加約束整編。這着實也是被逼無奈。要不然怎麼叫逼上梁山呢？



瓜園蓬山

gardenmarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

廢墟風光

香港第五波疫情逐漸減弱，本地遊再被提上日程。日前，政府提出逐步開放沙頭角墟，引發本地旅行團興趣。由此可見，本地遊逐漸趨向多元化，其中廢墟一景亦是不能錯過的觀賞地。

說起廢墟，筆者日前就驅車前往馬灣探友人時，再次途徑如今已被封禁、等待活化的馬灣舊村，不禁感慨良多。

馬灣舊村也曾是熙熙攘攘的漁村，然而時不我與，曾經的風光淪為了一片廢墟。封禁前也曾入得村中，目之所及，只見湖畔邊是「野渡無人舟自橫」；村內房屋尚有前人生活過的痕跡，已經蒙塵的招牌彰顯其過往的經歷。

廢墟遊離在現代化城市建築之外，是隱匿在喧囂都市中的寧靜之地，也是一座城市發展歷程的鐵證。或許，人們覺得它們是被淘汰的處所，遊客也只會來獵奇、打卡，但斑駁的牆壁中，藏有歲月和前人的生活方式，從而令今人尋回一些正在被遺

忘的事。但在觀光之外，已淪為廢墟的舊村又該何去何從？去年初，政府開始關注保育活化馬灣舊村，計劃將舊村屋翻新成「藝術村」作藝術工作室、工作坊等。好事一樁，但活化之後是何面貌，能否還原昔日風光，尚待時間檢驗。不過，只要有心，相信事情總會愈來愈好。

其實，香港雖然發展迅速，但城市發展留下的廢墟、遺蹟，也不在少數，倘若能關注到它們的存在，繼而發現並將它們活化，說不定會對未來城市建設也帶來啟發作用。史鐵生曾在《我與地壇》感嘆過城市中能有一片靜謐之所，如同上帝的苦心安排。看到隱匿在繁華都市廢墟的一劑，筆者與他共情。



談文論藝 嘉妍

逢周五見報

察言觀色

高情商的人都善於察言觀色。這項技能似乎和天賦有關。有些人生來是氛圍識別師，身上彷彿裝着探頭，對於飄浮在空氣裏的情緒，精準感受，恰當應對。另一些人則對氛圍完全無感，像一輛沒有車夫的馬車，在人際的叢林裏兀自奔馳，傷人無數而渾然不覺。以小說人物論，前者可比薛寶釵，後者卻非林黛玉，而是黑旋風。因為，林黛玉情商本極高，只不願配合這個世界，才刻意撐着來。

隨着人工智能的進化，黑旋風們的苦日子大概快到了。因為AI已經學會了識別表情。沒錯，世上有喜怒不形於色的高人，好似戴了人皮面具，內心翻江倒海，臉上死水無瀾。絕大多數人卻

還是形於色的。人類的表情又具有跨種族性。不同的文化背景的人，分享同一種表情毫無障礙。據說有的部落以搖頭為是點頭為否，卻從沒聽說以笑作悲以哭為樂的。

所謂哭，所謂笑，拋開內心變化僅從面部而言，無非是嘴角的位移，以及眼眉、肌肉的變化。掃描人臉，AI識別出五官及其相對位置，就能實時判斷表情。這技術應用頗廣。有一款軟件把憤怒、恐懼、厭惡、快樂、悲傷、驚訝和



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

減肥又一浪

減肥瘦身的浪潮多年不衰。

香港是美食天堂，人們都不虧欠嘴巴，就難免有垃圾食物下肚，加上欠缺運動，街上常見到胖男胖女。肥胖引發的疾病也甚困擾社會，「減肥」形成了巨大的市場。手機上就不時閃過廣告，推介各種減肥保健產品或減肥指導老師，撥個電話便可成為會員。各款瑜伽和拉筋拍打瘦身健美操也很受熱捧，生意興旺。

前幾年流行過韓國鄭多燕的健身操。那些招式看似簡單，要完成卻有些吃力，一套操做下來需半小時，全身疲累，大汗淋漓。不少人堅持沒幾天便放棄了。很多人希望能有一套相對不那麼辛苦，不需流太多汗，不需費太多時間

的減肥健身方法。劉畊宏創發的簡易健身操早前在網上大熱，某平台海內外點擊率過億。

現定居上海的劉畊宏是台灣藝人，他是周杰倫的至交，也曾和名嘴吳宗憲搭班做過「脫口秀」，奈何一直知名度不高。怎知這一套健身操大火，帶紅了他的名字。這套健身操聚焦減腰部和肚臍，四個動作各做四十下，前後也就是十分鐘。據說堅持十天半月便見效，算得上立竿見影了。



人與歲月 凡心

fanxinw@hotmail.com
逢周三、五見報

托爾特克人的智慧

在公元八百年左右，中美洲出現了古文明「托爾特克」(the Toltec)。「托爾特克」的意思是「技工」，也是科學家與藝術家的前身，而托爾特克人又被稱為「有學問的人」。

托爾特克人並不是一個單一民族或種族，而是由科學家與藝術家共同組成的一個社群。托爾特克人以「納格爾」(nagual，大師)為首的社會組織，聚集在一個名為「特奧蒂瓦坎」(Teotihuacan)的金字塔古城，一起探討與保存靈性知識，而如此古老的知識，依靠納格爾一代傳一代的流傳下來。

以上是《打破人生幻鏡的四個約定》一書有關托爾特克文明的說法，而此書的作者唐·米蓋爾·魯伊茲(Don Miguel Ruiz)，正是一位當代的納格

爾。魯伊茲成為納格爾的過程是一個帶有魔幻色彩的故事。話說，魯伊茲出生於一個墨西哥鄉村，在帶有托爾特克文化與懂得傳統治療術的大家族長大。長大後，魯伊茲去了學習現代醫學，進入醫學院並成為一名外科醫師。

在一九七〇年，魯伊茲遭遇人生的一次重大事件：嚴重車禍。

據他所說，車禍令他經歷了一次瀕死經驗，他的靈魂出竅，並親眼看到自己被兩個朋友拉出車外。醒來後，魯伊茲頓悟，明白要重新審視自己的人生與



自我完善 米哈

逢周五見報

沈周《江亭避暑圖》



圖扇頁金箋，設色以綠色為主，縱十八厘米，橫四十六厘米，上有自題：「池上一亭好，夕陽松影中。正無避暑地，認是水晶宮。沈周。」扇面構圖是左右開合式，青翠色調映襯簡潔景致，筆致富有詩意，清爽、淡雅的審美意趣躍現，

與消除煩躁求得清涼的避暑主題渾然一體，展現高士遠離市俗尋幽獨行的自適。

輕巧便攜的扇，從古至今皆是人們在夏天散熱的好物。除了最早出現的羽扇，古時的扇主要分為兩種：摺扇和團扇。據明朝方以智《物理小識》記載：「摺疊扇貢於東夷，永樂間盛行。」永樂皇帝喜歡摺扇舒展方便，命內務府仿製，並由翰林學士在扇上揮墨寫字，端午時賜贈諸臣。自此，互贈詩扇成為明、清兩代文人雅趣，也是彼此唱酬、暗通心曲的社交名片。

沈周與文徵明、唐寅、仇英並

蔑視這七種表情對應為七種提示音，為視障人士與人交流提供了方便。還有網課平台將其應用於監視監管。老師憑此火眼金睛，就能識別些開小差的學生。

當然，情緒不僅掛在臉上，人全身的肌肉都具有表達情緒的本領。網友常用「用腳趾在地上擰出了一套三室一廳」形容尷尬的場面，誇張卻形象地說明了肢體的表情功能。我想，人工智能繼續發展下去，想必還能通過識別肌肉組織的微小變化來讀出用戶的情緒，從而更精準地執行指令。不過，情緒成了算法的對象，社會變得愈發透明，生活在一個沒有秘密的時空，究竟是好事還是壞事？這其實是個算法時代的老問題了，回答起來可並不容易。

我學着試做，覺得動作無難度。它費時不多，對場地沒有太大要求，對於忙碌的上班族和家居狹小的香港人，簡直是量體裁衣。被疫情困家，這套操更適合不過。上海抗疫人士紛紛把被囚家中跟着劉畊宏做健身的視頻放上網，着實為它推廣了一把。

快餐文化在香港一向大行其道，在半小時的鄭多燕和十分鐘的劉畊宏之間選擇，相信港人多會挑後者。不過要達到減肥目的，做運動還需鏗而不捨與持之以恆，這又恰是很多人的短板，所以有的人減來減去，成效不大。

劉畊宏受到兩岸青年的追捧，無意中成了一條文化紐帶，故而又成了一種「現象」。

於是，魯伊茲回到了家族，在曠野中學習，研習托爾特克文明的典籍，便成為了一名納格爾。從此，魯伊茲嘗試普及托爾特克文明，將古老的智慧傳播給現代人，而《打破人生幻鏡的四個約定》便是其中之一本暢銷書。

顧名思義，此書是要教導人們打破幻象，而看清楚人生的真像。原來，托爾特克文明相信，我們所看到的景象，通通都是「霧蒙蒙的鏡子」，「物質是一面鏡子，我們之所以無法明白自己真正的面目，是因為鏡子與鏡子之間有着一層霧氣」。

換言之，只要我們掃走這些物質世界造成的霧氣，便能看見自己的真像，而有了真像，就會找到快樂。那方法呢？待續。

稱「明四家」，作為吳門畫派的突出代表，他們造就了明代的扇上風雅。明中期崇尚浮華之風，當時扇面書畫，以泥金箋、冷金箋、灑金箋、金花紙等材質為主，扇骨有用玳瑁、沉香等，吳門書畫家特別重視這些工藝的製作細節，因此將扇面的美感提升到新高度。



館藏擷英 閒雅

逢周五見報

讀心

和他人打交道時，我們總會有意無意地揣測對方用意。美國心理學家 Liane Young 指出，對別人視角的理解、體會是一種了不起的認知能力，人一般要到五歲才慢慢學會。三歲以下的幼兒都是「自我中心」者，無法領會別人的心意。「讀心」能幫我們分辨敵我，判斷善惡，量刑定罪。善解人意能讓我們生活順利，討人喜歡。不過，我們的「讀心術」並不總是準確、有效，有時可能謬誤叢生。而錯判用意也許會造成致命結果。如，美國警員看到黑人男子伸手入袋，曾馬上聯想到對方要拿出武器而不是手機，於是開槍射擊，殺害無辜。

同一事件，新資訊會帶來新結論。二〇〇一年「九一一」事件發生，第一架飛機撞上紐約世界貿易中心時，旁觀者起初以為是飛行事故。直到第二架飛機撞樓，大家才恍然大悟這是恐怖襲擊。更重要的是，先入之見會讓我們對實施者的用心得出完全不同的結論。同樣的行為，至愛親朋實施，我們會往好處想，不願相信對方出於惡意。但對陌生人或敵人，我們就不會那麼寬宏大量了。

心理學家認為，在日常生活中凡事往好處想會讓人際交流更順暢，自己心情更美好。但疫情增加了「讀心」的難度。如，在美國看到別人戴口罩，你會想什麼？覺得此人免疫系統有缺陷，家裏有還沒打疫苗的孩子，所以謹慎防疫？還是認為戴口罩是「左派」自由主義者侵犯人權的象徵？敵我分明的情境中，雙方通常都會有意曲解，把好意歸為己方人馬，惡意加諸對方身上。牽涉到政治立場，相互「預設好意」大概更是難以完成的任務。



墟里葉歌

逢周一、五見報

很多小朋友見到狗狗，就心情大好，病痛因此有所舒緩。最近，美國佛羅里達州奧蘭多市就有兒童醫院，聘請一隻兩歲多的拉布拉多犬擔任兒童醫生。

這隻名為Parks的狗狗，經過嚴格的訓練，學會四十種指令。牠除了懂得坐下、遞手等基本指令，還懂得用鼻開關電燈、拉着繩子開門、開抽屜、取物品等，甚至能將洗衣籃拖到洗衣機附近。

不要以為當兒童醫生是輕鬆的

工作，Parks每個禮拜都要按時上班五天，為兒童和青少年病人帶來生理和心理上的治療，協助醫護人員了解病人的狀況。牠亦會透過親吻和擁抱病患等方式，令他們放鬆心情，鼓勵和支持他們；最特別的是，牠能根據指令將身體覆蓋在病人身上，充當加壓毯子為自閉症或感覺綜合失調患者進行治療。連與Parks拍檔的兒童生活專員Kim都很讚賞，形容Parks的工作非常重要，可以鼓勵患者敞開心扉。

疫情下，全球各地的小朋友都要接種疫苗，英國許多地方就使出一個絕招，以減少小朋友哭鬧，就是疫苗接種中心安放醫療犬，只要牠們在場，就可以大大安撫小朋友的情緒。英國地方疫苗接種中心主任海特欣慰地說，「這些狗是增加疫苗覆蓋率的超級英雄。」

除了非緊急的任務，原來狗狗在急症室都可以大派用場。曾經有研究，將兩百多名急診室患者，以一到十的等級來報告他們的疼痛程度，分

為不做任何干涉的對照組與花十分鐘時間與治療犬相處的實驗組。研究指出，那些有狗陪伴的人，疼痛感明顯減輕了。

說不定在不久的將來，在急症室、兒童醫院會見到有很多「狗狗醫生」在場呢。



萌寵集 佑松

逢周五見報