

女性題材

清史館總纂，著有《歷代豫政女子事略》，所述如呂后、王政君、武則天等，在後人看來便成了一群「老太太」。

而今，自媒體大行其道，各類專營女性題材的賬號比比皆是。舉「美女子」旗幟的當然仍是不二法門。但羅織明星八卦，面臨收律師信的信風，故而自產自銷者尤多。只不過有些美顏修圖太過火，下巴比朱元璋還尖，腿比駱駝祥子還長，易順鼎見了，大概也要嚇得喊「我的媽哎！」

寫「壞女人」拉仇恨，也是蹭流量的好辦法。如殺人女魔頭勞榮枝，或是甘肅姜保紅、山西楊曉波等女貪官的粉色故事，便被翻來覆去地炒作，甚至添油加醋。

至於專寫老太太，也是不少呢。春天攀上枝頭彩花，夏天戴着「臉基尼」奔放在海灘，冬天的落陽也擋不住恣肆的廣場舞，在四季輪迴的歌裏一路掃貨，「中國大媽」的傳奇早已蜚聲國際。



瓜園蓬山

gardenmarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

科技助推廣敦煌文化

敦煌藝術，舉世聞名。一幅幅壁畫構成了這座「沙漠畫廊」的壯麗圖景。而今，為了令港人可以足不出戶就欣賞到敦煌之美，香港文化博物館正在舉辦「敦煌——千載情緣的故事」展覽，雖說不能將敦煌的壁畫從牆壁上剝落，進行現場展出。但一系列的科技手法，卻助推了敦煌文化的傳播。

文物承載千年歷史，需要好好保育、好好面向公眾展出。壁畫歷經千年歷史，蔚為壯觀，卻也猶如一個「風燭殘年的老者」，觀眾看的次數愈多，壁畫受到的影響也愈大。雖說科技手法，無法替代現場觀摩時感受到關乎歷史的蒼涼和厚重，卻能令文物「活起來」，找到適合現代人欣賞的新視角。

為了帶給觀眾更加立體的感受，展廳內還原的榆林窟，可謂以科技手法打造佛國世界，清晰可見諸位菩薩騰雲駕霧往來聽法，天空不鼓自鳴；帝后剃度，場面虔誠而莊嚴；亭台樓閣可見古人對於透視畫法的理解力。

莫高窟第十七窟的《報父母恩重經變》，原畫雖不能至，但展廳切合原作主題，以多媒體投影，講述經變故事，以光影技術娓娓道來父母養育子女的艱辛、生而為人要歷經生老病死的苦痛。觀眾置身其中，於光影的變換、兩側陳列的故事圖之間，體驗紅塵世界的旁觀者視角。

以科技助推敦煌藝術，一方面保護了文物的「壽命」，一方面也免去了觀眾長途跋涉的辛苦。可謂一舉兩得。加之那些隱匿在洞窟之中的壁畫，進入觀賞還會受光線所限，無法盡情飽覽。但科技賦予了其更多可能性，譬如九色鹿可以「走來走去」、青綠山水經沉浸式投影方式的呈現，古人繪畫也開始變得了然可感。



談文論藝 嘉妍

逢周五見報

留學為何夢碎

受教育就是不斷吐故納新，走出舒適區才能有所成長。而成功的大學教育能培養同理心、獨立自主及終生學習的習慣。新來乍到，周圍人的言論、行為可能挑戰「三觀」，但別人看你也許有同樣感受。同理心就是認識到你的世界對你正如他人的世界對他們，都是真實無虛，甚至崇高神聖的存在。以此為起點，才能繼續探索，也才能發展獨立認識世界，應對萬事的能力。要是從前的認知體系只允許一種標準答案存在，個人的道德標準不容置疑、凌駕一切，再加上在異國遭遇生活、學業上的其他挑戰，出現心理問題就不難理解了。

美國社會當然存在歧視、不公以及其他問題，但掌握規則才能挑戰規則。與其不撞南牆不回頭，不如深入了解不同的文化和價值觀，做出合理判斷和有效應對。說到底，這些也是留學異國，和不同人群打交道獲得的真知灼見，對今後的人生裨益非淺。



墟里葉歌

逢周一、五見報

又到秋季開學時。每年回國探親都有人來諮詢赴美留學事宜，也聽過熟人的孩子出國後得了抑鬱症，留學夢碎的故事。

首先，出國留學未必適合所有孩子，在國外獲得學位不是登上人生巔峰的保障。出國不利，回國讀書也許能「反敗為勝」。家長應警惕無視實際情況，想通過兒女實現自己夢想的執念。其次，儘管留學生的心理問題根源複雜，但很多時候不是因為學業跟不上，更多該歸咎於文化上「水土不服」，並且能追溯到出國前的家庭、教育背景。

留學生剛到美國，面對不同的教育體系，不同的師生、同學關係，不同的文化理念，一段時間內或感不適是正常現象。現代人受科技文明「洗禮」，已漸漸不能體驗手工藝的巧妙和愉悅，且讓我們欣賞陝西省美術博物館藏庫淑蘭（一九二〇至二〇〇四年）的作品，感受這位深居陝北黃土窯洞中的民間藝人手藝的特殊魅力。

陝西省美術博物館日前舉辦名為「花間世界」的展覽，現場展出館藏庫淑蘭剪紙作品近百幅，大部分是首次與觀眾見面，這件創作於一九八九年的剪紙作品《剪花娘子》（附圖）是重點展品之一。庫淑蘭是首位被聯合國教科文組織授予「民間工藝美術大師」的中國女

性，以庫淑蘭為代表的彩貼剪紙亦被列入國家級非物質文化遺產保護名錄。庫淑蘭沒有讀過什麼書，甚至不知如何用適當的語言講解自己的創作。早在庫淑蘭四歲那年，父親

記得十多年前有一則廣告老在電視裏播出。推銷的是個什麼產品，恕我想不起來了，但廣告詞莊嚴有力，叫人難忘，大意是人類最重要的能力是想像力，如果失去了想像，世界就沒救了。這個道理自然是不錯的，《人類簡史》中說人類擁有了講故事的能力，便睥睨飛禽走獸自居於天地之靈了。不敢想，哪敢做。一切發明創造，無不以想像為先導。不過，或許因為這些年科技發展一騎絕塵，新東西層出不窮，普羅大眾的想像力被甩出幾條街，竟有了躺平擺爛的苗頭。

如今更受重視的是自律能力。花花世界，滾滾紅塵，尤其是虛擬世界的開關，讓那些原本只是想而已的事，竟

承上回，日本精神科醫師和田秀樹的《擺脫不安的50個情緒修補練習》指導我們如何在都市生活中處理擔憂和焦慮。在此，他分享了一個親身經歷：和田秀樹經常四出演講，而他偶爾會在演講了十分鐘以後，突然回到後台穿上外套並再度現身。

接著，他問觀眾：「我剛剛穿了什麼圖案襯衫呢？」

和田秀樹發現，絕大部分觀眾啞口無言，答不出什麼來，而問中會有一兩名自信滿滿地說出答案的人，而他們的答案總是大錯特錯（例如，說他打了藍色領帶，而他根本連領帶都沒有打）。

這小實驗證明了什麼呢？首先，這證明了他人對我們的評價不一定準確；另外，「無論是服裝還是一舉一動，其實人們都沒有那麼認真地在觀察別

我家窗外是一片翠綠的山景，從右至左，延綿不斷。一年四季，山上都有不同的植物茂密生長，印象中即使寒冬，某些樹木的葉子枯黃落下，仍有不少常綠的能頑強抵禦氣候變化，默默點綴四周，讓景色保持生機。我愛遙望山景，眼睛疲倦或情緒低落時放空望遠，眼前種種，都是自然界無條件給我的心靈慰藉。

感恩我的視力不俗，可以看到遠方。窗外高山的山腰有一段供行人及汽車通過的道路，由於沒被林木遮蓋，所以成了我慣常觀察的景點。平日偶爾有人倚在那路旁的欄杆休息、運動、看風景，也會有工程車駛至，載工人到山上進行修繕檢查的工程。假日的

自律神器

也能輕鬆「實現」了。比如，去遠方，看美景，千里迢迢，一網直達。再如，率勁旅，破樓閣，封侯拜相，下載遊戲，就能過把癮。而這種題材的遊戲不可勝數。這麼一來，想像也還重要，但比它更重要的，卻是實現，不，更準確地說擁有享受想像的時間。活在想像裏的人是幸福的，疲於奔命地享受想像，卻未必。於是，自律的意義顯出來了。

網上售賣的各種自律神器，以對付手機為大頭，手機的「千古罵名」料想



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

別人其實沒有在看你

人。」擔憂是一個不斷向內迴轉的怪圈。容易擔憂的人往往很在意他人的眼光，而當他們滿腦子想着別人怎樣看待自己時，便容易亂了心神而影響表現，當表現沒有如預期或綽綽有餘順利，心裏更是在意別人的評價，然後表現便越來越糟糕。擔憂與失準的惡性循環就此形成。

為了避免自己陷入這個惡性循環，和田秀樹叫我們在緊張時提醒自己：「你身邊的人其實沒有那麼閒，不像你想想的那麼關注你。」



自我完善 米哈

逢周一、五見報

路，一直都在

山裏十分熱鬧，許多人相約遠足，會在路上聊天歇息、眺望美景。先夫離世前，我們會一起坐在窗前的餐桌吃飯，在綠油油的背景前聊天。印象最深刻的，是颱風暴雨的日子，每當看到仍有市民行山，甚至在路上停留，我們總會替對方着急，盼望那些人不要冒險前進，可以安全下山，加上先夫曾任香港飛行服務隊醫生，深知救護人員在惡劣天氣中拯救的艱難，所以也會因看到市民不重登山安全而慨嘆。



竹門日語 簡嘉明

逢周四、五見報

剪花娘子庫淑蘭

就給她訂下了娃娃親。十五歲後她就沒有繼續唸書，之後在家跟隨母親學做女紅。心靈手巧的庫淑蘭在母親的言傳身教下，很快掌握了繡花、剪紙等民間手工藝。

在庫淑蘭的剪紙構圖當中，常以「天地人」作為構成方式，上為天、下為地、中為人，《剪花娘子》亦是如此，三種境界、三個關係，天人合一。作品多使用太陽紋、月牙紋、門簾紋、水紋、蓮花紋、梅花紋、錢串子紋、魚紋、方勝如意紋等元素來裝飾邊框或作品中各種屋頂，畫面豐富多樣、神秘自由。無論是單純的幾何造型符

號，還是具有文化象徵意義的元素符號，在庫淑蘭的作品中都能有所呈現。

面對庫淑蘭的作品，從整體看固然富麗堂皇，得到豐饒滿堂的享受；另一方面，也可以局部推移的欣賞組成作品的每項細節元素，由此則能看出她處理不同物體的巧妙手法，並認識庫淑蘭剪紙世界中「萬物皆有情」的美質。

雞犬之聲相聞

不是自由自在的流浪狗，而是打扮精緻、造型獨特的寵物犬。原來，陳老師每天聽到的是雞犬之聲，來源於此。

家中有花園的人士愛養寵物狗，大家已習以為常，但把雞當作寵物來養，還是讓有些人覺得不可思議。近年，越來越多的硅谷科技新貴熱衷養寵物雞，他們斥巨資選購非商業飼養、傳承已久的珍貴品種，重金打造高科技雞舍，精心調配雞的健康飲食，詳細記錄這些雞的生產力，比如雞蛋數量和顏色，等等。「這些雞蛋不是超市買的，

而是來自我家的後院」，成了新貴們炫富的口頭禪。

飼養寵物雞的風潮逐漸蔓延，這讓喜歡養寵物雞的美國女子貝克發現了商機，她創立了自家品牌，設計和銷售雞屎片，方便這些寵物雞登堂入室，與主人一同玩耍。貝克設計的雞屎片款式多樣，不僅能解決雞排洩物的問題，還能給雞扮靚，能丟到洗衣機清洗。如今貝克的生意越做越大，她設計的寵物雞用品專屬定製，除在美國本土銷售，更遠銷歐洲。

公雞，是法國的象徵之一，法

是肯定了的。把手機放進「定時盒」，不到時間打不開。手機鎖可以讓屏幕別再忽閃忽閃誘惑人。還有「魔鏡」，一面會監督和催促你健身減肥的智能落地鏡。這些神器，看起來把手機、脂肪當作對手，說到底是人與欲望作鬥爭。這是一切自律的根本。在這個問題上沒信心、不堅定，再神的神器，也神不起來。

人生之道，自律為王，但自律不意味著清心寡欲，青燈黃卷、與世隔絕過一生。自律不是消極無為，它是撥亮心燈之舉，實質上是對人生理想的堅持，對生活意義的執著。選定了一條值得奉行的正道，心有所向，目之所注，足之必履，其餘的岔路自然就成了無暇旁顧的雜蕪小道。

你或許質疑：這不是掩耳盜鈴嗎？若我們真的要以「盜鈴」為喻，和田秀樹的意思大概是：你不用靠別人的眼光或看法來證明自己是否是一個賊，而我們應該誠實而認真地評價自己，心中有數。

當你在台上演講時，見到台下有一個人打呵欠，你以為他是因你的說話而發悶，但他可能是加班工作以後，依然決定放棄休息，寧願帶着疲憊的身軀來聽你一席話。重點是：我們無法從別人的眼光而知道對方的評價。

因此，請以誠懇的自己為自我檢討的標準。

「你最應該珍惜的人，就是你自己」，「坦誠接納自己，並採取能讓自己成長的行動」才是令自己免除擔憂下成長的方法。

先夫剛急病離世，數天以來，我在悲慟中不時看着窗外的山景發呆，寂靜中遙遙看到沙田的「望夫石」，更覺諷刺。想起先夫生前與我一起面對過的高山低谷、牽手並肩踏過的每一步，難免淚流神傷。現實中，他走完了在世的道路，但我深知婚姻美好的回憶將化為自己日後前行的動力。數天前看到白色的飛鳥沿着山路的上空獨自翱翔天際，像提醒我要堅強振作，因為未來的日子，我仍要昂首闊步，懷着對先夫無盡的思念積極生活。此刻，我雖會憂傷、疲乏、徬徨，但曉得人生在世，就如置身崇山之前，困苦中只要有信心，路一直都在；即使天色無法常藍，四季並不如春，但仍會有萌芽的嫩綠，生生不息。

收藏擷英 閒雅

逢周五見報

萌寵集 佑松

逢周五見報

萌寵集 佑松

逢周五見報

萌寵集 佑松

逢周五見報

萌寵集 佑松