

在京城，春天適合遊頤和園，於桃紅柳綠、水光潑灑之際，縱情展舒暢興致；秋天適合遊圓明園，在殘垣斷壁、斑駁光影之間，沉靜發思古幽情。

在圓明園主湖福海西北側，有四十景之一的「廓然大公」。原本是仿照無錫惠山寄暢園建造，建有雙鶴齋與廓然大公殿，兼具書齋和寢宮的功能。廓然大公瀕鄰福海，而又巧妙地

在景區內部造了一個內湖，由一條水道與福海相通。那位詩作數量創造世界紀錄的乾隆皇帝，有一首《廓然大公》御製詩：「有山不讓土，故得寬嶠嶷。有河不擇流，故得寬彌彌。是之謂大公，而我以名此。偶值清晏間，憑眺誠樂只。識得聖人心，聞諸程夫子。」此外還為廓然八景一一題詩。詩味如何，窺斑知豹。但詩前序言，寥寥數筆，倒是頗有清新小品的意

.....

梁朝偉和楊七郎

日前，梁朝偉出席釜山電影節，獲頒「亞洲電影人獎」，香港電影人再一次在國際舞台上綻放光彩。正當時，香港無綫電視台深夜檔播出，由梁朝偉參演、一九八五年開播的電視劇《楊家將》，帶領觀眾回看那些年我們追過的電視劇。

雖然如今的觀眾早已習慣了大手筆、大製作，不過還是會再次追看《楊家將》，因為劇中集結了「無綫五虎」：湯鎮業、苗僑偉、黃日華、劉德華和梁朝偉。更別提女演員是趙雅芝、鄭裕玲、汪明荃等人。這樣華麗的陣容，怕是再難重現。

《楊家將》的故事，充滿悲壯底色。敘事基調豪邁且蕩氣回腸，「兄弟同心」共同守護世間正義，令人熱血沸騰。當中有一場戲，潘家設比武擂台，卻暗箭傷人，梁朝偉飾演的楊七郎，就要上前去與之對打……當年的影視特效尚不發達，亦沒有修圖和濾鏡，但劇中人堅守的忠義禮智信，以及實打實的武功過招，依然能吸引現在的觀眾。畢竟不論在何時何地，觀看電視劇，為的就是一份真實美。

.....

每周運動要加倍？

美國公共衛生界過去建議每人每周至少運動一百五十分鐘（約等於一周五个工作日每天運動三十分鐘），以提高健康水平，延長壽命。今年七月《循環》（Circulation）雜誌發表的最新研究成果卻把建議的運動時間延長了一倍。在報告的結論中，作者們提出每人每周至少要鍛煉三百分鐘才能達到預期效果。美國打工族都唉聲嘆氣，叫苦不迭。生活已如此艱辛，誰還有時間再加碼運動？

其他專家卻說，先別急。首先，此項研究的原始數據來源於自我報告。人一般缺乏自知之明，傾向於高報身高，低報體重，誇大運動時間。所以，報告得出的三百分鐘定律未必準確。其次，「鍛煉」特指預先計劃好的重複性活動，聽來無趣、繁重，實際上生活中的任何體力活動都對身體有好處，只要達到「中等強度」即可。心跳等指數可衡量運動強度，但更簡單明瞭的標準是：按中等強度活動時能說話，但無法唱歌，如果喘得說不成句是劇烈運動，如果還能唱歌那就是低強度活動。理性、可行的方法是將運動融入日常生活，比如快速打掃房間，站着開會，會議間隙走動一下，和朋友、家人一起跑步、散步或做其他運動，而不是坐下喝咖啡。還有，別奢望一蹴而就，小改進也能帶來大成果。減重兩斤就能取得良好健康效應，不必要求一下減掉二十、五十斤。

專家也承認，有些人的生活條件不理想，無法去專屬的體育館、健身房鍛煉，甚至在外走路都可能不安全。但他們仍強調因地制宜，設法找到最適合自己的運動方式。畢竟，看病貴，吃藥更貴，通過增加運動促進健康卻是免費的。



墟里葉歌

逢周一、五見報

廓然大公

趣：「平岡回合，山禽渚鳥遠近相呼。後鑿曲池，有蒲菡萏。長夏高啟北窗，水香拂拂，真足開豁襟顏。」

單看名字，「廓然大公」既不像周圍的「曲院風荷」「平湖秋月」一味追求風雅，亦不像「涵虛朗鑒」「方壺勝境」那樣強行附加神仙氣息。此四字出自程顥《定性書》：「故君子之學，莫若廓然而大公，物來而順應。」這是一種豁達的人生哲學，無論為人處世，還是修身治學，都應當心胸寬廣，視野宏闊。作個比喻的話，「曲院風荷」如隱士，「涵虛朗鑒」如道士，「廓然大公」如儒士。

在一八六〇年英法聯軍火燒圓明園時，廓然大公倖存，但卻沒有躲過庚子之變八國聯軍的掠劫，是圓明園中建之最早、毀之最晚的一景。如今，內湖與周圍的假山碎石宛在，而殿閣片瓦。只有一道重修的L形檐廊及一座低矮的木拱橋。然而天高雲淡，水波微興，極目遠眺，卻格外地顯示出廓然之氣。



瓜園蓬山

gardenermarvin@gmail.com

逢周三、四、五見報

.....

故事雖然是關乎國仇家恨，不過編劇顯然是加了更多「港式配方」，不但情節多有笑位，其中曾華倩飾演的杜金娥，女扮男裝，逼迫七郎成親一段，全無火藥味，兩人之間的互動，令人忍俊不禁。不僅如此，劇中還融入了多種戲劇元素，比如開篇就是一個神話的角度，角色多在「天庭」可找到對照，比如楊七郎此前就是天神雷震子，杜金娥亦是天女出身，來到人間，是為了體驗人世之苦。

梁朝偉飾演的楊七郎是一個很鬼馬的角色，聰明且有點小自負，細節把控，卻一點都不討人厭，反而製造了很多的驚喜。

此外，劇集長度只有個位數，比之現在動輒數十集的電視劇，全無拖泥帶水之嫌。



談文論藝 嘉妍

逢周五見報

.....

每周運動要加倍？

美國公共衛生界過去建議每人每周至少運動一百五十分鐘（約等於一周五个工作日每天運動三十分鐘），以提高健康水平，延長壽命。今年七月《循環》（Circulation）雜誌發表的最新研究成果卻把建議的運動時間延長了一倍。在報告的結論中，作者們提出每人每周至少要鍛煉三百分鐘才能達到預期效果。美國打工族都唉聲嘆氣，叫苦不迭。生活已如此艱辛，誰還有時間再加碼運動？

其他專家卻說，先別急。首先，此項研究的原始數據來源於自我報告。人一般缺乏自知之明，傾向於高報身高，低報體重，誇大運動時間。所以，報告得出的三百分鐘定律未必準確。其次，「鍛煉」特指預先計劃好的重複性活動，聽來無趣、繁重，實際上生活中的任何體力活動都對身體有好處，只要達到「中等強度」即可。心跳等指數可衡量運動強度，但更簡單明瞭的標準是：按中等強度活動時能說話，但無法唱歌，如果喘得說不成句是劇烈運動，如果還能唱歌那就是低強度活動。理性、可行的方法是將運動融入日常生活，比如快速打掃房間，站着開會，會議間隙走動一下，和朋友、家人一起跑步、散步或做其他運動，而不是坐下喝咖啡。還有，別奢望一蹴而就，小改進也能帶來大成果。減重兩斤就能取得良好健康效應，不必要求一下減掉二十、五十斤。

專家也承認，有些人的生活條件不理想，無法去專屬的體育館、健身房鍛煉，甚至在外走路都可能不安全。但他們仍強調因地制宜，設法找到最適合自己的運動方式。畢竟，看病貴，吃藥更貴，通過增加運動促進健康卻是免費的。



墟里葉歌

逢周一、五見報

故事雖然是關乎國仇家恨，不過編劇顯然是加了更多「港式配方」，不但情節多有笑位，其中曾華倩飾演的杜金娥，女扮男裝，逼迫七郎成親一段，全無火藥味，兩人之間的互動，令人忍俊不禁。不僅如此，劇中還融入了多種戲劇元素，比如開篇就是一個神話的角度，角色多在「天庭」可找到對照，比如楊七郎此前就是天神雷震子，杜金娥亦是天女出身，來到人間，是為了體驗人世之苦。

梁朝偉飾演的楊七郎是一個很鬼馬的角色，聰明且有點小自負，細節把控，卻一點都不討人厭，反而製造了很多的驚喜。

此外，劇集長度只有個位數，比之現在動輒數十集的電視劇，全無拖泥帶水之嫌。



談文論藝 嘉妍

逢周五見報

數字文化的滲透真如水銀瀉地。幾年前，我在雲南的一座古寺裏，看到功德箱上貼了二維碼，供善男信女掃碼貢獻香火錢，大嘆「隨緣」進化之快。近來又讀到消息，日本千葉縣的一座千年神社開發出了一種NFT護身符，價格大約一千日圓。購買之後，得到的不是實物而是一張圖片。按照護身符的功能，目前圖片共有十款，祈求內容從姻緣、健康、運勢到考試升學、生意興隆等等。

這些護身符雖是虛擬的數字作品，誕生的儀式感絲毫不減，出售之前，有專門的神職人員作禱告，只是不像以前那樣手持護身符或面對擺放着護身符的托盤，而是對着顯示有護身符圖片的平板電腦，念念有詞，完成加持。這個場

.....

.....

羅勃特·T·清崎（Robert T. Kiyosaki）在《富爸爸與窮爸爸》一書，指出人們不應該為金錢而工作，而是要金錢為我們工作。

作者認為，傳統的正規教育教導我們為錢工作的技能，培養了像窮爸爸一樣的專業人士，卻沒有教我們像富爸爸一樣的賺錢能力。於是，高學歷的專業人士或許會有一份高收入的職業，卻總是沒法留住賺到的錢，更遑論做到要金錢為自己工作。

若然我們想成為富爸爸，成功的關鍵不在於高智商、高學歷，而是高財商，即擁有高水平的理財技能。

舉例，作者指出不少人都混淆了資產與負債的概念，以為自己買的負債是資產。眾所周知，我們應該購入資產，減少負債，但問題是，如果我們以貸款

.....

.....

與友飯敘，同桌半數是中學校長，亦有資深教會義務導師與弄孫為樂的退休人士，話題自然離不開新一代的成長問題。養育栽培孩童從來不易，卻沒想到現在教學工作的其中一個大難題，竟來自戴口罩這防疫措施，更不是師長要勞神提點小朋友戴口罩，而是要勸他們在適當場合脫口罩。

這數年出生的幼兒，是在口罩下成長的。他們大部分時間留在家中，幼稚園常常停課，所謂學校生活形同虛設，就算有網上課堂亦彌補不了學校群體生活的缺欠。故此升讀小學一年班還沒戒穿尿片、不懂靈活執筆、對社交場合感

.....

清人繪《威弧獲鹿圖》



園場騎馬狩獵的場景。從避暑山莊北上，距承德四百里外，在今河北省圍場縣，就是當年清帝舉行秋獮之典的木蘭圍場。木蘭二字，與奇女子花木蘭無關，木蘭為滿文轉寫「muran」音譯，意為「哨鹿」即捕鹿。圍場，即行圍打獵的場所。

《威弧獲鹿圖》設色層次豐富艷麗，筆觸細膩，應為清代宮廷畫

.....

踏浪而來

緊張的莫過於為愛犬打氣的「家長」，他們七情上面，甚至比自己衝浪還要「肉緊」，既為狗狗乘風破浪而歡呼，也為狗狗跌入浪中而揪心，站在岸邊的他們，早早張開雙臂迎接歸來的狗狗。

「世界狗狗衝浪錦標賽」賽事分為三組，按犬類體型大小分為小型、中型、大型，參賽狗狗須在十二分鐘內完成規定的衝浪距離。評判的評分標準以嚴格著稱，包括衝浪的長度、技術（四肢站立、坐着或躺下），以及當時波浪的大小或強度，更重要的是狗狗所展現的自

數字祝福

景可謂既有趣又驚悚，不知這樣接受了加持的護身「圖」如果被複製，它的「靈性」或「法力」是否也可以同樣拷貝傳遞呢？

求得了「護身圖」，保存在自己的手機或其他數碼設備之中，隨時可欣賞，隨身可攜帶。護身符是一種古老的文化習俗，表現了人類對未知世界的敬畏。近世以來，科學昌明，如今的年輕人佩戴護身符，與其說是信奉神秘力量，不如說是社交的需要。而與此文化潮流相表裏的是，不少地方創製的護身



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

.....

學一點財商

買入一個房子，那是資產，還是負債呢？

資產是「那些把錢放進你口袋的東西」，而負債是「從你口袋掏錢出來的東西」。如果你買了房子自住，每月要支付貸款，而沒有給你帶來收入，那就是你的負債。相反，如果你買了房子來放租，租金扣掉了貸款後，還能給你收入的話，那就是你的資產。

你大概立即回應：我買了的房子可是會增值啊！是的，但是在你賣掉它的時候。在此，作者為自己的房地產投資



自我完善 米哈

逢周一、五見報

口罩下的新世代

.....

到陌生等，這類學生大有人在，無疑直接加重了教師的工作和壓力。讓人困惱的是有些小朋友堅持不肯脫口罩，即使只是想幫他們拍照方便管理家長接送，前後不需半分鐘，孩子也不願妥協，因為新一代自有意識以來，除了面對家人，都是戴着口罩的。再者，家長為防小孩染疫，都會嚴正告訴子女居家以外的環境都充滿病毒細菌，為免染病，絕



竹門日語 簡嘉明

逢周四、五見報

清人繪《威弧獲鹿圖》

師所繪。畫面中，乾隆皇帝雙腿跨坐在白色駿馬上，拉弓對準遠處的奔鹿，從容不迫地搭箭放矢。被射中的鹿應聲倒地。一位皇室女子騎

馬緊隨乾隆，緊要關頭及時將羽箭遞給皇帝。有學者稱此景猶如上演了一齣皇家版的「夫唱婦隨」，頗有一番情趣。

故宮珍藏有關乾隆皇帝騎射的書畫有多卷，但繪有與女眷一起馳馬狩獵的畫作並不多見，可見畫中女子在乾隆皇帝心目中的重要地位，根據該女子面部特徵分析，極

.....

踏浪而來

信。狗狗除了獨自衝浪，還可報名參加雙人狗和人狗比賽。

「世界狗狗衝浪錦標賽」自二〇〇六年舉辦第一屆以來，延續至今，被視為具代表性的犬類衝浪賽事。為安全起見，所有參賽的狗狗均需穿上救生衣，在主人的幫助下迎着海浪站上衝浪板，牠們之中有不少海灘常客、衝浪老手，完全不怕浪花，且平衡感超好。當牠們用小爪抓住衝浪板上的時候，瞬間萌翻眾人；當牠們經過主人精心打扮，戴着黑超、披着披風踏浪而來，又帥出新高度。經過一番角

符也正在從法物、信物向文創產品轉變，漸漸成了地標打卡的紀念品。此時，虛擬形態倒更有利於其實現社交屬性。

再者，護身符是私密性的物件，不少人將它貼肉佩戴，以顯心誠。當下最私密的個體空間是什麼呢？我想是手機。現代人許多驚心動魄的秘密，都藏在小小的手機裏。我們肉身的絕大部分面積都不怕暴露於大眾面前，手機裏的東西卻必須嚴防死守。這麼一想，把護身符裝進手機這個保密櫃，不正是理所當然嗎？而如果這種虛擬化的趨勢進一步延展，神佛塑像、香燭紙馬，或許都會找到各自的數字化形態，進入手機等設備之中，數碼設備也就成了不離身的新神龕。

.....

.....

設定時限，務必要看準市場時機，並在七年內轉售賺錢。

富爸爸越來越富，因為他持續購買資產，資產幫他工作，為他帶來收入，而作為中產的窮爸爸沒有富起來，因為他以為自己買了資產，卻是給自己添了一身（甚至一生）的債。

同一筆錢，窮爸爸會將之完全投入一個理想的房子，但富爸爸卻會用來買兩個普普通通的屋子，一個自住，一個放租。這裏的重點不是我們是否能夠做到（要買一個普普通通的屋子已經很難），而是「增資產減負債」與「增投資減消費」的理財觀念。

最後，作者提醒大家，學一點財商，不是要你財迷心竅，更不要為了想賺錢而亂投資。要記得：只投資你聽得明白的生意。

.....

.....

不能脫下口罩，所以小朋友都以為戴口罩才屬正常。下一代沒有以「真面目」示人的經歷，認人只靠眼睛或髮型，脫下口罩就會感覺不安，不單難以適應，也認為那是過錯。中學的情況也不見得健康，教師與學生相識數年沒看過對方全臉不足為奇，就連教職員間對彼此的容貌也感陌生。人與人的相處長年半遮着臉，疏離的感覺必會影響社會的整體發展。

新一代在疫情下出生成長，因而從沒嘗過不戴口罩外出的自在舒適，真的讓人心痛，數年以來市民與口罩共存的生活，也確成了疫情時代的無奈。

.....

清人繪《威弧獲鹿圖》

有可能是深受乾隆寵愛的「香妃」。

《威弧獲鹿圖》正於香港故宮文化博物館第九展廳「馳騁天下：馬文化藝術」展覽展出，至十二月三十一日。

基於文物保護的考慮，對光線、溫濕度十分敏感的書畫多數只可展出三個月。能在香港故宮欣賞到此畫作，實屬難能可貴。



館藏擷英 閒雅

逢周五見報

.....

踏浪而來

逐，十歲的救援犬Faith，勇奪大型犬組衝浪第一名。

看見衝浪冠軍狗狗的英姿，不少主人也萌生訓練自家愛犬的念頭，但須安全第一，首先確定狗狗是否會游泳、是否不怕海浪，盡量不要強「狗」所難。



萌寵集 佑松

逢周五見報