

生活的慣性

巴士地鐵、打卡簽到、填報表、改方案、寫總結，或是像卓別林那樣日復一日地擰螺絲。夜幕降臨時，漫步城市街頭，五光十色，轉瞬間夜空又彷彿剛剛播放完劇集的屏幕，提醒你工作明天還需繼續。

這個時候，你的腳步是自由的。海風拂面，街巷喧囂，浮華與寂寥默契地互不相擾。世界似乎有很多可以選擇的去處，然而往往就在胡思亂想、發呆愣神中，慣性的繩索已經把你牽引到熟悉的門前。這種時候，會厭倦疲憊，會迷惘苦悶，有時甚至產生一種淪陷感，感覺被生活的慣性所吞噬。

能夠拯救自己的只有自己。如果一方面憤憤不平地在熟悉的道路上徘徊，一方面又懼怕付出，不願挑戰自我，那只會越來越被慣性裹挾。康德是不經意間因為讀《愛彌兒》而打破慣性。而我們不如着意去讀一本需要反覆揣摩的《愛彌兒》，藉此引領打破刻板的軌跡，拉出慣性的泥沼。



瓜園蓬山

gardenermarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

AI助推傳統武學

最近參加了一場研討會，主題是在現代社會如何利用AI推廣傳統武術的發展。此話題，可謂熱門，先是AI「創作」了一幅名為《太空歌劇院》的繪畫作品，如今連學一門傳統武藝，也需要AI的幫助了嗎？

其中一位詠春拳師傅說道，其實自己之前並不好看AI教學，認為武術始終是需要師傅一招一式、手把手能傳授。但也不得不承認，在新冠肺炎疫情下，人與人之間少了接觸，對武術有興趣之人，跟着AI「學習」武術套路，也未嘗不是一種新嘗試。且可以在一定程度上，吸引到一定的受眾群。

誠然，AI技術雖需要人類向其系統程序輸入資料信息，繼而經過演算，給出最優解。譬如下圍棋，AI總能給出最佳算路；同理，AI技術也能在最短時間給出武術招式的最優化，讓學習者清楚明白招法的對與錯。

如此說來，AI是否真的能取代傳統武學師傅？相比較古代武學紀錄，AI所「記憶」的武術套路，雖然能夠完整呈現正確的套路內容，卻無法解

決套路之外的難題，畢竟武術並不只是掌握動作方法，更涉及情感的處理，比如用多少力氣發力，具體到詠春拳，如何發揮其「以柔克剛」、「以快制勝」的特點？換言之，在正確使出招法之餘，個人的感受也顯得尤為重要。

正如研討會上一位發言者所說，人們學習武術時，可以使用AI輔助，卻不能被其控制，認為只要是AI「教授」的套路一定很強很正確，全盤接受，否則便會失去創造力及個人思考。

AI算法精準，跟你學習套路雖可，但若因此喪失創意，並不可取。日前，有一眾香港年輕手藝人，發揮創意，利用回收舊衣料，延續長衫工藝，傳承本地手藝精神，做到了AI做不到的事。



談文論藝 嘉妍

逢周五見報

花錢盲區

超市在打折促銷。單人床、雙人床、特大床三件套都只要一百五十美元，分別比原價低五十、一百、一百五十元。家裏只有雙人床，你會買哪種？如果以為大家都只買自己需要的商品就大錯特錯了。很多人會買特大號床上用品，因為覺得這樣更佔便宜。

芝加哥大學教授Abigail Sussman專門研究為什麼普羅大眾省錢、存錢那麼難。照理說，商品價格固定後，不該因語境升值或貶值。但我們消費時的「心理計算」存在諸多盲區，容易被商家利用。家裏電視機壞了，本可買個便宜的型號替換，但想到要用十好幾年，你是否決定買個高價的？拿到退稅後，你是不是會馬上犒勞自己，用來花在平時捨不得的消費上？因為人自我感覺富有時花錢更大方。在平價超市你不願花五美元買瓶水，但到了高價超市，高價買水是否就順理成章了？

還有，我們傾向於把「非頻發事件」視為意外，低估其影響。為慶祝某事花了大錢，我們會覺得偶一為之，無關緊要。這種心理同樣適用於節食減肥。出門旅行無法按平日習慣用餐，吃了大量垃圾食品，我們會覺得這是短期行為，不會跟進改正，相應調整之後的餐食分量。有時「破罐子破摔」心理作祟，感覺已經破戒、超支，索性就大吃大喝，放手花錢，求個痛快。

有鑒於此，Sussman建議的妙招包括：工資直接存入銀行賬戶，「不見可欲使心不亂」；還債可暫時動用存款，而不是高息貸款；懂得現金、信用卡、手機支付都是花錢，不要被方便的付款方式誤導；記錄每日消費習慣，不要為省小錢花大錢。總之，了解個人的消費盲區才能量入為出。



墟里葉歌

逢周一、五見報

秋食雜記

前幾天老家的姐寄來零食，山核桃、香榧和烘青豆，都是秋天的特產。山核桃和香榧，是妻子和女兒所覬覦的，唯獨對烘青豆不甚感冒。和往年一樣，這兩包烘豆，料來還是歸我「吃獨食」。烘青豆這種吃食，據說始於宋代，江浙地區許多地方都有，簡稱烘豆。

製作時取嫩毛豆，洗淨煮熟，置網架之上，下燃炭火，慢慢烘焙。這個環節是有技巧的，掌握火候極重要。溫度太高或太低，豆子要麼不夠脆，要麼少嚼頭，且無法保持青綠。烘豆可以抓幾粒「光口吃」，也可泡綠茶，豆香與茶香融在一起，風味獨特。和茶同泡時，還可加醃製的野芝麻、切成條的鹽漬橘



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

我們該喝多少水？

感覺上是乾燥的骨頭，其實也有百分之三十一是水。

此外，我們需要水分來緩衝及潤滑關節、調節體溫、滋潤大腦及脊髓。因此，當體內水分不足時，我們會在精神上感到心情低落、注意力減退，並在生理上出現皮膚變乾、低血壓，甚至認知障礙等症狀。

脫水的腦袋比正常的腦袋更難完成同等分量的工作，甚至會因為缺水而暫時萎縮。簡言之，缺水不單影響身體的機動力，更會直接影響我們的腦力。



自我完善 米哈

逢周一、五見報

時尚的天時地利與人和

也容易顯得土氣。由於鮮色服裝較不受市場歡迎，欠了人和，選擇亦越來越少。

天時地利的影響更明顯，疫情下大型宴會減少、人們宅家網上工作、大環境氣氛不佳，一般人都沒心情花哨打扮，服飾要求變為重舒適輕便、性價比高和容易清潔，需要呵護的名貴物料，款式再美也令人卻步。相反，運動服就完全受益於這年頭的天時地利。大眾注重健康，愛遠足、攀石、露營，紛紛親近大自然找喘息空間，自然吹捧運動品



竹門日語 簡嘉明

逢周四、五見報

古代「貨郎圖」

南宋迄元、明之際，無論是宮廷畫家還是民間畫家，紛紛用畫筆記錄下貨郎招徠顧客的過程，大多稱為「貨郎圖」。又因貨郎旁多有婦孺互動，遂將嬰戲畫面融入畫名，稱之「嬰戲貨郎圖」或「市擔嬰戲」。南宋畫院畫家李嵩有四幅「貨郎圖」傳世，台北故宮博物院藏《市擔嬰戲》（附圖，局部）是李嵩的代表作之一。

《市擔嬰戲》畫中合計八人（兩名大人、六名孩童）。畫面安排讓觀者感受到熱鬧的氣氛，卻不顯擁擠。此畫描繪貨郎正卸下貨擔，婦女和五個孩子圍繞着左邊貨

架，其中一名迫不及待地撲向貨架，像是在找尋自己心儀的玩具。還有一個孩子則在右邊貨架的後方嬉戲，只露出半邊臉和手臂。

貨架上的物品頗引人注目，雜而不亂，琳琅滿目。貨郎粗眉濃鬚，除肩挑二擔各式吃食雜貨外，連頭上、帽上、腰間，都綴滿了零星玩意兒。而畫面左後方的樹幹上有三個隱約可見的題字「五百件」，顯示出貨物數量豐富，亦顯現出畫家的寫實功底。李嵩借助貨郎這一題材，真實記錄了南宋市井生活的一面，亦讓現代人了解到，原來「古代也有購物節」。



館藏擷英 閒雅

逢周五見報

天山腳下的三文魚

出發，今年十月二十七日漂洋過海運抵上海機場，再由冷鏈車轉運，歷時七天七夜，於十一月一日運抵新疆伊犁州尼勒克縣的繁育中心。新聞圖片顯示，一顆顆細小圓球狀三文魚卵，密密麻麻地排列在托盤之上，晶瑩剔透。

三文魚，又稱鮭魚，主要分布在大西洋和太平洋、北冰洋交界的水域。三文魚是一類屬於冷水性的高度洄游魚類，被譽為「冰海之皇」。

「嬌貴」的三文魚，對人工養殖的水質、水溫和環境要求非常

高。這批三文魚卵產自丹麥，丹麥法羅群島原始的自然環境和寒冷的天然水域，非常適合養殖三文魚。

遠道而來的三文魚卵，新家園位於新疆伊犁尼勒克縣，這裏是新疆三文魚的繁育基地之一，每年可繁育三文魚苗種超過八百萬尾。養殖三文魚的水源，來自新疆天山中國一號冰川的萬年冰川，千年積雪匯聚而成的原生態水，其氘含量要比普通水少很多，是與三文魚適配的優質「冷水」。

三文魚生長周期也比較長，這

批三文魚卵落戶尼勒克縣後，孵化七至十天可出苗，三文魚魚苗先進入養殖池培育，到明年三月再放到網箱養殖，預計二〇二四年年底，可望收穫三千噸左右的商品魚。據報道，蘊育自冰川活水的新疆三文魚，肉質鮮美，色澤橙紅鮮艷。



萌寵集 佑松

逢周五見報