《大公報》的三次陝北行

《大公報》歷史上，有三次值得銘記的陝北之行。

第一次，恰是八十八年前。一九三四年十二月二十三日，《大公報》連載總編輯張季鸞撰寫的《歸鄉雜感》。當時，張季鸞回陝北老鄉謁墓。除了感懷故土草木、感激親朋殷切招待之外，亦抒發了對時局的憂慮。他寫到了「現在陝北正赤化嚴重，到處恐怖」；但他沒有一味攻擊這種「赤化」，而是揭示問題的所在：「這幾年民窮財盡，官貪紳劣，青年們國憂家難，重重苦悶。」當青年學生提問他受到非法壓迫窮極無法時是否應該反抗，張季鸞自感難以回答。

第二次，自然是范長江筆下「中國的西北角」。他首次比較全面地展示了紅軍長征的壯舉，通過《毛澤東過甘入陝之經過》《從瑞金到陝北》等，讓世人看到了一個迥異於國民黨妖魔化宣傳的真實陝北。而且在一九三七年二月輾轉抵達延安，與毛澤東在窰洞裏徹夜長談。范長江的西北行的大獲成功，既得益於他自身卓越的才幹，亦與張季鸞憂國憂民的情懷以及對於陝北問題的特殊重視，有着密不可分的邏輯關聯。

第三次，是一九四四年夏，《大公報》記者孔昭愷參加「中外記者西北參觀團」到延安採訪。毛澤東在宴請全團時，特意讓孔昭愷坐首席，並留下了那句著名的話——「只有你們《大公報》把我們當人看」。孔昭愷在《大公報》連載《西北紀行》，呈現給讀者的陝北面貌，與當年張、范所見相比已煥然一新：「過去兩年，陝甘寧地區通過大生產運動，開墾了數百萬畝良田，工農業取得豐碩成果，讓全國人民看到了未來中國的希望。」

三次陝北行連貫起來，《大公報》對於共產黨的印象，有着鮮明遞進的不斷改變，真正發揮了筆錄歷史的巨大價值。在同時代報章裏，無愧「首席」地位。

瓜園 蓬山
gardenermarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

退出零食界

年底，體檢季來臨，體檢報告是對零食最沉重的打擊。「超重」二字赫然在目，血糖尿酸的數字不是已經偏高，就是在臨界點躍躍欲試，看得人膽戰心驚。諮詢了各科醫生，給的建議裏都有「管住嘴，邁開腿」。所謂管住嘴，就是少吃。少吃的對象，是高糖高鹽高油的食物。而這些食物包括蛋糕、果乾、糖果、炒貨，一言以蔽之，零食。

零食是消磨時光的伴侶。心理學家認為，吃零食可以緩解情緒，消除內心衝突，得到暫時的身心放鬆。翻看閒書時，泡杯咖啡，不配上一角蛋糕，多少有點不夠意思。追劇了，總得拆包瓜子，才算功德圓滿。商場裏的零食多數擺在「休閒食品」的貨架。而有位老中醫和我說過，他生平最恨「休閒食品」這四個字。「拿吃來休閒，這得是多麼無聊的人啊。」那一臉哀其不幸恨其不爭的表情，給我留下了深刻印象。

民以食為天，動物也是。動物會不會用吃來消磨時光呢，我不知道。以我養的兔子、鸚鵡來看，不會。兔子吃飽了兔糧，咔嚓咔嚓地啃磨牙棒，是為了免受永在生長的門牙的折磨。鸚鵡吃飽了鳥糧，篤篤篤地啄站杆，是為了引起主人的主意，即便算消磨無聊吧，也不是為休閒而吃。用吃來打發時間的，或許只有我們人類了。

與零食「斷捨離」是痛苦的。忙了一天或筆頭澀滯時，不由自主想嚼幾粒五香花生米。這是我最喜愛的零食，從小吃到大。每到一處新的所在，總要買一點當地小攤炒製的嘗嘗鮮。網上介紹了不少戒零食的方法：在社交網站立flag，自覺接受網友監督；培養新愛好，轉移注意力。最狠的莫過於：打開一包新零食後，先倒掉一半，然後再吃……兵法有云，擒賊先擒王。我的退出零食界之戰從告別花生米打響，繼而擴大戰果，清退其餘零食。我打算把這辦法也發布在網上，當然，如果我能僥倖大獲全勝的話。

知見錄 胡一峰
逢周一、三、五見報

容易受傷的高敏感人

你試過在社交網站看見朋友的抱怨貼文而對號入座嗎？你有否試過因為上司隨口一說的話而耿耿於懷？你又有否試過在約會之後，不斷回想自己說錯了什麼？如果你有的話，你也是容易受傷的高敏感人。

我也是高敏感人。舉例，有一天，我步入辦公室，隨即見到那些本來正在聊天的同事止住了談話、立刻跟我打招呼，並回到座位工作。當時的我想了一整天：他們討厭我嗎？他們在說我是非嗎？我可以怎樣令他們比較喜歡我呢？

在《高敏感卻不受傷的七日練習》一書，心理諮詢師根本裕幸提到，高敏感人「與世無爭，總是早一步感受到周遭人們的需求」，但同時，早一步感受到不必要，甚至不切實際的傷害。在此，根本裕幸提供了一個為期七天的「解毒療程」。

第一天，嘗試把注意力放在當下的自己。高敏感人經常想念、推敲、估計「別人」在想什麼，卻忘了「自己」正在經歷、表現、得着什麼。因此，在「解毒」的第一天，我們可以用紙筆記下自己的現狀：我正在怎樣生活呢？我的優點、缺點是什麼？我有了一個怎樣的性格？諸如此類。這個練習的目的，是為了認清自我，而不是以別人作為認識自己的鏡子。

第二、三天，我們回顧過去，從而建立自我本位的思維。根本裕幸發現，高敏感人往往有一段（或多段）尚未釋懷而印象深刻的回憶。這些回憶曾經帶來沉重的傷害，以致人變得高敏感，而越敏感，便越在意，越在意又變得更敏感。

以我為例，我在中學時受到的霸凌對待，絕對是促使我成為高敏感人的主因。當時的我太害怕自己做錯了什麼而惹惱了欺凌者。按照根本裕幸的指導，我應該這樣問自己：現在的我，還是當時被霸凌的我嗎？當時的我或許軟弱，但現在的我不是已經長大、堅強，變得受人喜歡了嗎？那麼，我還需要繼續作為一個容易受傷的高敏感人嗎？

第四至第七天的練習，下回分解。

自我完善 米哈
逢周一、五見報

奇觀探索

《阿凡達2水之道》正在全球上映，當前電影在香港的票房已經超過三千萬港幣，成為全城熱話。要問觀眾看《阿凡達》為的是什麼？大概很多人都會講到四個字：視覺奇觀。尤其在當下這個家庭影院和串流平台步步逼緊電影市場的當下，許多觀眾進入電影院，為的就是享受更加極致的視聽體驗，而占士金馬倫一定是一位不容錯過的導演。

導演占士金馬倫向來被稱為「技術狂魔」，無止境地追求更加極致的視覺效果。從《未來戰士》、《異形2》，到《鐵達尼號》，再到《阿凡達》，他不斷地突破電影藝術的技術上限。最負盛名的《鐵達尼號》中，他以一比一原比例還原了這艘巨輪內部構造，並以大量計算機成像技術來重建沉沒場景。而後的《阿凡達》，更是直接推動了全球3D電影產業的增長與爆發。而這一次，占士金馬倫要挑戰的是水下3D拍攝，「只要跟水有關，任何事情的難度就會上升十倍！」

某種程度上，《阿凡達2水之道》是占士金馬倫創造的一部完全的「電影院電影」，可被視為在當前這個串流媒體時代對電影院觀影的一次疾走高呼，因為只有在戲院中，才能感受到電影所希望傳達的情感與氛圍。然而《阿凡達2水之道》的電影票房雖然看似不錯，但其實在美國市場、中國市場，票房均低於預期。這一方面或許與電影本身受人詬病的故事性弱有關，另一方面，大概也在於，伴隨早些年3D、4K、IMAX等技術的爆炸性增長，觀眾早已不是幾十年前對《星球大戰》、《2001太空漫遊》嘖嘖稱奇的那群人了，大家對於電影視覺奇觀的閾值已經被推上一個極高的高點，非「肉眼可見」的巨大突破，已經很難滿足市場要求。視覺奇觀電影向來依賴巨額的投資，如果市場反饋不佳，那麼這樣的電影勢必是看一部少一部。

談文論藝 嘉妍
逢周五見報

巴黎的夢

網劇《艾蜜莉在巴黎》（Emily In Paris）終於推出第三季，全球期待知道艾蜜莉在法國戀情與事業發展的觀眾，終如願以償。這劇收看率超高，卻又一直邊播邊被吐糟，反映了現今娛樂受眾不平衡的心態，就是應在感性享受的時候，總愛為表現個人的清醒與理智，作無情的批判。

故事講述一名美國白領麗人被任職的市場推廣公司派到巴黎出差，由最初因文化差異而處處碰壁，到後來憑樂觀開朗的性格，結識了不少好友，又與上司及同事合作解決了工作上層出不窮的問題，當然少不了周旋在多名俊男之間的浪漫戀情，總而言之是集靚人靚景於一身的現代童話故事。然而自從第一季開始，就有人不停批評劇情太離地，編劇只從外國人的角度看巴黎，例如打工族沒可能如主角般天天全身名牌打扮，還有錢租住位於市中心的雅緻公寓；沒理由貴人不斷，事事逢凶化吉，又得到知名客戶的賞識；巴黎的居住環境實際上不像劇中場景般漂亮，應是滿街垃圾和市民醉酒後的嘔吐物；法國人不一定打扮時尚，也不會如劇中女主角般穿高跟鞋在石磚路上優雅閒逛等。坦白說，用這嚴格的標準觀劇，除紀錄片與實況劇外，其實大部分影視作品都不會符合評論者的要求，因為不少影視製作的目的，就是讓觀眾透過屏幕得到幻想空間，可以代入角色，滿足於實際生活永遠無法實現的慾望。

能夠精準分析戲劇種種與現實不符的人，無疑有一定識見，但在不必要的地方花心神，時刻要顯示眾人皆醉我獨醒，這種執著或只是無謂的消耗，疲累與在乎的也只有自己。符合現實上班族生活的劇情，許多人天天親歷其境，消閒的時候只想暫忘刻板與苦悶。難道看愛情小說，又要理性地批判，指出一般人不會遇到「高富帥暖男」嗎？巴黎的實況，看時事新聞就可，觀劇的時候，我還是喜歡想像自己是艾蜜莉，造一個時尚、瑰麗又浪漫的巴黎夢。

竹門日語 簡嘉明
逢周四、五見報

口供的誤區

一九八九年，美國紐約中央公園發生了一起駭人聽聞的罪案。一女子在公園夜跑時遭到強暴，且被毆打成重傷，昏迷十二天。群情激憤之下，警方大力出擊，七十二小時內破案。五名家住附近的黑人和拉美裔少年被捕、認罪，隨即判刑入獄。但二〇〇二年，另一案中的嫌犯供認他才是此案的元兇，DNA證據也對上了。

人不為己，天誅地滅，怎麼可能有人明明無辜卻認下罪名呢？但心理學家Saul Kassin在研究中發現，美國口供認罪的蒙冤者為數不少。據說，警方認定嫌犯的準確率只有百分之五十四。

Kassin描述美國警察的審案程序如下。首先，將嫌犯單獨關押在隔音房內，禁止該人與外界和他人接觸。警察進房間後先發制人，在桌上丟下大堆紙張，聲稱掌握了大量犯罪證據，讓嫌犯識相點，主動招供。審案人然後步步引導，讓對方先承認在場，再從目擊者變為承認輔助犯罪，到最後完全認罪。警察還會把嫌犯帶到現場、炮製虛假記憶，或偽造測謊結果、加以威脅，或車輪大戰、連續審訊十幾小時。通過各種辦法施加壓力，誤導嫌犯，獲得口供，辦成「鐵案」。

中央公園案中的蒙冤少年被有權有勢的警察、律師、法官持續逼迫，不堪重負，而且官方虛假承諾，說只要認罪就能放他們回家，這才認下根本沒犯的罪案。Kassin承認，警方辦案肯定要對嫌犯施加壓力，但反對誤導對方。美國司法系統的各種問題毋庸置疑，所以才有一群律師組織起來，建立免費為蒙冤者翻案的「清白」（Innocence）項目。而日常生活中先入為主、因偏見而冤枉無辜者的事件層出不窮卻很少獲得糾正，這才是我們更該自警的。

墟里 葉歌
逢周一、五見報

安吉利科《天使報喜》

明天是平安夜，後天就是聖誕節。聖誕節是為紀念基督教創始人耶穌基督誕生的日子，作為西方重要的傳統節日之一，許多國家和地區都受到了聖誕文化的影響。

關於耶穌降生的油畫數不勝數，首先是經久不衰的題材「天使報喜」，也可稱作「聖母領報」「受胎告知」。傳說中耶穌是聖母瑪利亞隔空懷上的，然後天使加百列就前來宣告耶穌的降生，對瑪利亞說不要慌張，她是被選中的人，她即將生的兒子要取名叫耶穌。這個故事從達文西到高更都畫過，二十一世紀依然有畫家在表現這一題材。

今天介紹早期文藝復興畫家安吉利科（Fra Angelico）的《天使報喜》（**附圖**），這幅濕壁畫位於聖馬可修道院內。坐落於意大利佛羅倫斯的聖馬可修道院，在其宗教職能之外，還是一座藝術殿堂，因為院內莊嚴美麗的壁畫，這座修道院已改為聖馬可博物館，供大家在壁畫原作所在地欣賞它們。

《天使報喜》畫中，回廊之下，兩人相互凝視，右側坐着的聖母瑪利亞一襲素色長袍，深藍色披風從肩膀上輕輕垂下，覆蓋着下半身。在中古與文藝復興時期，深藍色顏料頗為昂貴，通常用於描繪聖母。左邊的天使左腿微曲，右腿後伸，似正準備向瑪利亞行禮。左側看似中世紀掛毯紋樣的草坪植物裝飾，代表聖母的聖潔；畫中的廊柱、拱頂和懺悔室均與聖馬可修道院頗為相似。在安吉利科之前，《天使報喜》畫作場景都發生在室內，安吉利科是第一位把這場景搬到戶外的畫家，在藝術史上是一個突破，此後多位畫家都仿效此創意。

館藏擷英 閒雅
逢周五見報

大象足球賽

裁判不易為。足球賽場上，大多數的爭議、不滿、憤怒，都是圍繞裁判的判決。在剛剛結束的卡塔爾世界盃，為減少判決爭議，不僅延用自上屆世界盃起，國際足聯引入的VAR（視頻助理裁判）輔助，更在今年首次引入新的技術SAOT（半自動越位識別技術）。饒是如此，來自球隊教練和球員對裁判判決的「炮轟」，仍不絕於耳。

如果來到大象足球賽，做一個裁判就易如反掌了。在大象足球賽的規則中，沒有越位、出界之禁忌，也不用罰點球、角球，更毋須出示黃牌警告，只要大象球員把球推進或踢進對方球門，即可得分，不管是用象鼻還是象腳，甚或鼻腳一起上。

十二月十三日，在泰國大城府（Ayutthaya）舉辦了一場別開生面的足球賽。這場由大城府官方、警局及大城大學共同舉辦的足球賽，邀請當地學生、大城足球俱樂部成員參賽，特別嘉賓是來自大城大象宮的十一隻大象。

參賽的十一隻大象的身上，彩繪各國國旗，在馴象師的指揮下，大象加入實力較弱的學生隊行列，儘管有身軀龐大的大象擔任守門員，可惜技不如人，未能抵擋對方的進球，比賽以大象與學生聯合隊的敗北而告終。

人象混合足球大賽，腳法顯得笨重的大象並非總佔下風。比如二〇〇四年六月，在泰國大城府舉行的大象足球賽，由大象隊對陣當地的監獄囚犯足球隊，結果大象隊齊心協力，以七比六獲得勝利。

在尼泊爾，位於首都加德滿都以南約一百五十四公里的奇特旺地區，自二〇〇四年以來，每年年底都會舉辦大象足球賽，球員清一色是大象。大象場上踢球的表現主要視乎與馴象師的配合，觀眾的吶喊助威也給大象增添了勇氣。

在印度首都新德里，每逢夏天，也有妙趣橫生的大象足球賽。比賽場地和標準足球場一樣大小，場上的特製足球直徑長達一米，方便大象瞄準目標，一腳勁射，破門入網。

萌寵集 佑松
逢周五見報