

年關

一九一七年的農曆除夕，是公曆一月二十二日，與今年的除夕（公曆一月二十一日）幾乎重疊。這一天，魯迅在日記裏寫道：「舊曆除夕也，夜獨坐錄碑，殊無換歲之感。」

彼時，北京城內正是鞭炮齊鳴，煙花爛漫。家家戶戶，闔家團圓，共慶佳節。而魯迅寒夜獨坐，抄寫碑文。一動一靜，一熱一冷，一多一少……這年也就不成其為年，與平常日子沒區別，甚至愈顯清冷。無怪乎「殊無換歲之感」了。

還有一個詞：年關。年，是一個關口。對於楊白勞那樣的窮苦之家，到了年底，債務難償，生計無着，滿是愁苦，千方百計把年熬過去，才能略略鬆口氣，實實在在如同過了一道難關。而達官顯貴之家，朱門酒肉，富麗堂皇，年乃是縱情狂歡的節日。

然不論貴賤貧富，大多數人，都習慣在過年這個特殊的時間節點，不自覺地省視過往一年的成敗得失，對新的一年有在心裏做一個約略的暢想或計劃。加上拜神、祭祖、燒香、守歲這些儀式的烘托，就會有更加深刻的換歲之感。不論過去一年是職位升遷、薄有積財，還是考試不順、戀愛告吹，過了這個年關，一元復始，萬象更新。有不順心的事，也做個告別，振奮精神，東山再起；順風順水的話，也戒驕戒躁，再接再厲，繼續前進。新年的意義，就在於此。

小富即安的我等百姓，雖無緣享受香車寶馬，但也無凍餒之虞。過往兩年春節，因為新冠疫情關係，與家人遠隔千里，只能視訊影像聊寄問候。今年春節，早早收工，回到老家。更幸疫情逐漸遠去，城鄉街巷，久違的煙火氣重臨。陪伴老爸爸媽採辦年貨，燉肉蒸糕，貼春聯窗花。到大年夜，家人圍坐，燈火可親。這無華的「小確幸」，才是最暖最貼切的換歲之感啊！



瓜園蓬山

gardenermarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

根據日本社會學家三浦展的研究，消費社會有四個類型。其中，前兩個類型滿足的是物質需要，第三個類型以個性化、差異化、品牌消費為特徵，也就是所謂「高消費社會」，滿足的是心理，第四個類型則強調樸素、共享的無品牌傾向，滿足的是精神。他的研究以日本社會文化演變為基礎。不過，全球化的背景下，文化以及與之相關的生活方式、心理心態，都如水漬在宣紙上逐漸滲透，地域、城鄉等不同地區的差異往往只是前後腳變化的時間不同。這一

到了一月中，又將要迎接農曆新年，大家有沒有回顧上一年的年度計劃呢？你有好好完成它嗎？還是你根本沒有計劃過什麼？那麼，你滿意上一年的人生成果嗎？

我是一個高度依賴計劃的人，若然沒有了計劃，我的日常生活便會被工作進度和別人的要求推着走，最後沒有達到自己的目標。年度計劃，不一定有關事業，也可以關乎健康、財富、自我發展、家庭、人際，等等等等。重點是給自己一個方向、一個目的地，並藉此安排通往這目的地的路綫。

我花了不少時間研究設定計劃的學

點，早已被許多事實所證明。

從我的生活周遭觀察，中國的大城市似也進入到第四個消費類型了。一份關於Z世代青年線上消費的報告中說，許多年輕人熱衷於在平台上「薈羊毛」。這個詞成為大眾流行語，大概和某年春晚的小品有關，意指佔一點小便宜。「薈羊毛」之舉以前多和老年人、司職家庭採購的大媽相關聯，如今年輕人成為「薈軍」主力，反映出消費觀念之變化。

與之同屬一類消費觀的，是尋找

問，並跟大家分享一些技巧。

首先，我們要分清楚「願望」與「目標」的分別。願望與目標，都是我們想要的東西，但我們要弄清楚：在吹生日蛋糕時許下的是願望，有方案與規劃的才是目標。

日本成功學作者箱田忠昭，曾經寫下了一條「目標」的方程式，即「願望+（期限+具體細節+寫於紙上）=目標」。換言之，願望與目標的內容可以一致，但目標是有計劃與細節的。

目標必須要有時限，好教我們不能懷有拖延的意識。另外，當我們定下年度目標時，必須加上可以量化的具體細

歲末喜獲敬重的長輩送贈賀年禮物，當中的《前兔似锦——兔年生肖賀歲幣幣大典》，看得我和年逾九十高齡的爸爸津津有味、手不釋卷。

癸卯年中國郵政的生肖郵票，票上的兔子圖出自著名藝術家黃永玉先生之手。黃大師是傑出華人，早負盛名，九十九歲高壽，依然精神煥發、幽默精靈、老當益壯。繼一九八〇年及二〇一六年兩回猴年郵票後，本年他再大筆一揮，設計兔年郵票，更是一套兩枚，分

別是藍毛紅眼、一手提着鋼筆、一手拿着信封，還露出「大板牙」的長耳兔，名「癸卯寄福」；另一枚是三隻米白色兔子高低跳躍，成了一個運轉不息的圓形，名「同圓共生」。兩款設計我都非常喜歡，不單貫徹黃永玉中西共融、氣韻靈動和大膽創新的作品風格，同時彰顯了我國生肖與新春文化的傳統特色況味。藝術重意趣，事實上郵票許多設計的細節也堪鑒賞玩味，如「癸卯寄福」的藍兔子手上拿的是文儀用品，現在我

「平替」。在「小紅書」上，「平替」詞條下的筆記篇數達到了一百六十多萬。大家在平台上分析「大牌」商品或服務的品質、性能，然後找到效果相近的替代品，在這個過程中，還完成了新的網絡社交，甚至創造出不少段子。乍看起來，「平替」具有新的網絡狂歡的意味。實際上，「平替」是對品牌的解構。

品牌，說到底是以商品為核心的一個故事。在「平替」的過程中，真正被「替」丟的東西，不是一件商品的性

能，而是附加在性能上的一些說辭，而一系列說辭組合起來，正是品牌之所以成為品牌的那個故事。當我們不再願意聽商家講故事，而把精力放在剝離這些說辭，品牌離垮塌就不遠了。作為一種新的生活方式，「平替」不是守財奴式的拒絕消費，而是找到真正需要的消費並去完成它，從而給生活以新的質量。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

年度計劃

節。那麼，我們便可以將年度計劃細分成每月計劃、每星期計劃，甚至每天計劃。

舉例，假設我的目標是一年後寫好十萬字的小說草稿。在此，「一年」是時限，「十萬字」是可量化的細節。如是者，我便知道每月的目標是八千三百字，每星期目標是二千字，即每天目標是三百字。

如此計劃的好處有二：第一，我們能夠清楚量度計劃的進度；第二，「十萬字」是一個看似龐大而難以完成的數字，但這樣分拆後，卻成為了每天三百字的小數目。

因此，請先想一想你有什麼願望，再想一想如何將這願望化成一個可量化的單位，例如將「減肥」化成「減多少公斤」、將「改善家人關係」化成「一星期見面聊天多少次」，諸如此類。其他的技巧，下回分解。



自我完善 米哈

逢周一、五見報

濃情厚意

們都發電郵和手機短訊，因此正可讓大眾反思親筆書信的價值和意義，引發新一代對人類文化及生活習慣轉變進程的興趣；「同圓共生」則以紅為底色，大氣吉祥，三隻兔子的動態更暗合圍繞同一中心，三三不盡，連結成萬事萬物不斷循環往復之象，真是既可愛可親，又寓意超凡。

須知藝術品不一定要符合大眾口味的商業創作，也沒規限兔子不能藍毛紅眼。不接受是主觀的想法，只說兔子

不可愛更是流於對創意膚淺狹隘的評價。心正凡事美善，心邪則萬物兇嫌，何不以平常心觀世態？

此刻手執珍貴的郵票大典，情誼銘感於心，願長者皆添福添壽，世人歲歲平安。



竹門日語 簡嘉明

逢周四、五見報

古畫裏的「年」

明天就是年三十了，大家年貨都備齊了嗎？各位知道古人除了置辦年貨，還會準備些什麼嗎？原來，古代朝野在新年到來之際，一項重要的活動就是作畫祈求福，從明代起已經形成了一種特有的年畫題材——歲朝圖。古代文人畫家多以「歲朝圖」為名，描繪各地過年的風土民情，從現代人的角度來看，這些畫是探索古代年俗的珍貴文獻。

「歲朝」指農曆正月初一，古稱元旦。彼時元旦雖與今朝不同，但所象徵的除陳布新、否極泰來，對新年的祈福與當下的我們卻是相同的。而「歲朝圖」作為新年的第一幅畫，有開筆祈福的美好祝願，因此呈現的

多是美好的事物，這類繪畫的設色追求喜慶明快，構圖充盈飽滿，與年節熱鬧的氣氛相匹配。

清代宮廷畫家姚文瀚的《歲朝歡慶圖》軸（附圖，局部），描繪了大戶人家過年闔家歡慶團圓的場面。整幅畫構圖繁密，卻繁而不亂，秩序井然。

畫中婦人們在回廊裏穿梭忙碌著準備年夜飯，遠處閣樓裏三五家僕合力掛起燈籠。孩童們在庭院中嬉戲，或敲鑼擊鼓、或吹笙拍板；畫面左下角的孩童蹲在地上，好奇地數着提籃裏各色花樣的鞭炮，旁邊的孩子則小心翼翼地接近鞭炮的引線。姚文瀚把孩童

放爆竹時刺激緊張的情景，描繪得十分逼真。長輩們則端坐廳堂，似是在聊天，又像在觀看滿堂兒孫嬉耍玩鬧。

《歲朝歡慶圖》現藏於台北故宮博物院。姚文瀚於清乾隆八年（一七四三年）進入宮廷供職，畫風受西畫影響，設色濃麗。此幅《歲朝歡慶圖》將歲朝祥和的氣氛描繪得淋漓盡致。



館藏擷英 閻雅

逢周五見報



舞劇清單

兩地通關限制一再放寬，「垂涎」已久的舞劇清單終於有望在今年實現。

最想看的是由內地著名舞者黎星主導的舞劇《紅樓夢》以及舞蹈劇場《火車站》。舞劇《紅樓夢》是由江蘇大劇院、南京民族樂團聯合出品的原創舞劇，由黎星、李超導演，兩位編劇崔磊、李宜楹是國家話劇院的新銳編劇，演員方面匯集了一眾優秀的年輕舞者，可謂一部展現中國舞蹈界「九〇後」新生力量的作品。已經在內地先睹為快的朋友告訴筆者，這部作品包含了大量的群舞齊舞，呈現東方之美的意境，令人聯想到同樣在去年一炮而紅的東方歌舞團出品的舞蹈詩劇《只此青綠》。不過不同於《只此青綠》婉約、典雅的美術風格，《紅樓夢》更加艷麗而富有衝擊性，以獨到的美學、大膽的想像，讓我們看到一部既尊重原著，又充滿年輕的想像力的創新編排，令這經久不衰的經典作品有了新的現代意義。

舞蹈劇場《火車站》來自《紅樓夢》同班底創作團隊。從舞種上



談文論藝 嘉妍

逢周五見報

「富養」巨兔

童話故事《愛麗絲夢遊仙境》，是很多人童年的最愛。每當看到愛麗絲追隨一隻白兔掉進兔子洞，進入神奇的國度時，對神秘的白兔先生充滿了好奇：為何兔子長得像人一般高，為何兔子總是匆忙趕路，為何兔子洞大到裝進一個人……直到有一天看見活蹦亂跳的真實巨兔，猶如看到童話中的白兔先生脫下馬甲，顯露活生生、沉甸甸、毛絨絨的真身。

來自英國伍斯特郡的一隻巨兔Darius，二〇一〇年獲健力士紀錄認定為世界上最大的兔子，當時牠身長一點二米，體重四十五斤，每天要吃十二根胡蘿蔔和其他大量食物，相當於每年吃掉價值四千美元的食物。當這隻「富養」的巨兔站起來時，身形不輸中等身高的小學生。

二〇二一年，已屆高齡的巨兔Darius又登上新聞熱搜，這一次是牠的女主人發現朝夕相對的Darius突然失去蹤影，疑似在花園圍欄被人盜走。焦急的女主人立即報警並重金懸賞，但經過數月的地毯式的搜查，Darius仍行蹤杳然。

也許，Darius如同愛麗絲一般，掉進深不見底的兔子洞，瞬間「消

失」了。香港市民雖再無機會一睹牠的真容，但Darius的兒子Henry曾漂洋過海，到香港一遊。

記得二〇一一辛卯兔年，有香港商場邀請英國養兔達人帶同健力士家族的巨兔新星Henry和比利時佛萊明巨兔Holly同遊香港，與市民歡慶兔年的到來。

當時只有五個月大的兔仔Henry，身長約一米，身形比一歲的小孩還要大。Henry不愧是擁有優良家族基因，牠的父親Darius，牠的外祖母及曾祖父，均曾為健力士世界巨兔紀錄的保持者。遠道同來的兔女Holly，體重也有十八斤。

飼養巨兔，尤需三思。一是需要雄厚財力，巨兔食量驚人，睡醒一刻就是用餐的開始；二是需要強壯臂力，巨兔體重嚇人，動輒二三十斤，少一點力氣都不敢「公主抱」。



萌宠集 佑松

逢周五見報

世界盃足球賽二〇二二年十二月剛結束。和綠茵場上球星的表現同樣亮眼的，是場外球迷的狂熱舉動。任教美國大學的希臘裔心理學家Dimitris Xygalatas小時跟着父親去看足球賽，為球迷上躑下跳、狀若癡狂的行為大惑不解。他成年後的研究課題正是古老儀式的現代魅力。

千百年後為什麼仍然有人堅持勞民傷財的古老儀式？赤足走過燃燒的炭火真能讓人得遇「真神」嗎？為何還有家庭寧可負債纍纍也要為兒女操持盛大的婚宴？Xygalatas說，古老儀式在今日世界未可或缺，因為它們能幫助大家應對節奏高速、壓力巨大的現代生活。

他的研究證實，面臨重大事件，比如參加重要的考試和比賽前實施某種儀式能降低焦慮感。儀式也能幫助我們面對親朋好友逝去的悲痛，讓他們記憶長存，這就是為什麼世界上所有文化中都有喪葬的禮儀。儀式還能加強人際合作，讓大家互相信任，有勁往一處使。穿統一服裝，做同樣動作，讓我們顯得彼此相像，甚至心率趨同，安多酚分泌增加，能極大提高團隊的凝聚力。

他還提到，儀式之所以有效在於三個特點。一是重複性。任何儀式都包括反覆進行的動作。二是嚴格性。沒有規矩，不成方圓。儀式規則盡人皆知，隨意更改會引發抗議。而儀式規則的不可更改增加了它的可靠感，因為可預期就可信任。三是「多餘性」。日常生活中做一遍就能達成目標的動作在儀式中「毫無必要」地再三重複。儀式借此超越庸常作用而具備調控人類內心的特別功效。

如此看來，球迷們瘋狂的追星舉動說到底都是為追尋日常生活中無法獲得的某些特殊心理效果。



墟里葉歌

逢周一、五見報