

巴士風景

劇集《幸福摩天輪》中，尋人服務機構「恩明社」的組長魯sir（蔣志光飾），喜歡坐巴士兜風。每逢下屬遇到情感挫折或心理困擾，他便帶對方乘坐巴士。在他看來，巴士就像是一部充電器，坐到巴士上，看着街上的芸芸眾生，心情就很平靜，有什麼問題，也就可以得到答案。

這番理論甚合我心。我亦算是個巴士控。我不愛開車（技術差也是原因之一），總覺得不夠從容，需時時關注路況；的士則是社恐患者的災難，而且兩者視線都太低，需仰視城市。至於地鐵，視野又是閉塞枯燥的。

巴士的高度、速度，以及情緒上的寬鬆度，就都好像Goldilocks一樣「剛剛好」。不必擔心迷路，不必顧慮路況，巴士司機也不會像某些的士司機那樣嘯長問短，可以專心地胡思亂想。坐在巴士（尤其是上層）上，俯視着腳下不斷變換的風景。一會兒是城市的霓虹燈和摩天輪，一會兒可能又是遠山暮靄依稀、近林疏落有致。風景在流動，思緒在流動。

每到一個地方，坐巴士，就成了必修課。就拿夕陽下的巴士來說，曾見過薄扶林的「鹹蛋黃」，故宮角樓閃耀的金光，也有兩大洲之間的馬爾馬拉海面蕩漾的餘暉，有北非乾裂顛簸的鄉村道路旁，老牛在乾草堆中間閒臥。

車窗猶如一個屏幕，窗外就是一座大舞台。路上的每個人，或行色匆匆，或慢慢悠悠，都在用腳步描畫着自己的生活軌跡。每一條軌跡都是個人獨一無二的一幕正劇。但軌跡不斷偶然地交叉，彷彿形成了密密麻麻的光點，如同一幅印象派的畫作。又好比在不停旋轉老式收音機的旋鈕，不同的頻道都在按部就班地播放，卻串成了一段沒有邏輯的混響。然這種雜亂無章、應接不暇，恰恰能讓正襟危坐的心理，放鬆下來。



瓜園蓬山

gardenermarvin@gmail.com

逢周三、四、五見報

狠話藝術

生活中我們常會用到狠話，尤其是賭咒發誓時，狠話更是必不可少的。戀愛或許是普通人最有可能經歷的極致情感體驗。陷入愛河的人也尤其喜歡說狠話來表白。而狠話說得巧妙時，就成為一種修辭手法，頗有藝術性。

古人對此用得很是嫻熟。敦煌莫高窟中發現過一批唐五代的民間詞曲，其中有一首記錄了某人在「枕前」發下的「千般願」：「要休且待青山爛。水面上秤錘浮，直待黃河徹底枯。白日參辰現，北斗回南面」。既是枕前，必也情濃，你看他或她誓言裏列舉的種種自然現象，青山爛、黃河枯，全是小概率事件，人這一輩子未必碰到一次；秤錘浮，天象亂，更除非「物理學不存在」了。而枕頭上說狠話的這位，還嫌不夠，又要加上「三更見日頭」，才能恩斷義絕。

拿自然現象和規律說事的，還有更早的《上邪》「山無陵，江水為竭，冬雷震震，夏雨雪，天地合，乃敢與君絕。」這種「狠話藝術」後來被廣泛用在文藝創作裏。上世紀九十年代末風靡一時的電視劇《還珠格格》有一首片頭曲，瓊瑤作的詞，一連舉出種種末世景象，

像：山峰沒有棱角、河水不再流、時間停頓、天地萬物化為虛有、太陽不再上升、地球不再轉動、花草樹木全部凋殘……抒發不願和愛人分離的深情。這首歌被動力火車組合激昂唱出，真是拉魂動魄。

還有一類狠話藝術雖不拿自然現象說事，斬釘截鐵之程度卻絲毫不弱。記得電影《劉三姐》裏有句很著名的唱詞：「連就連，我倆結交訂百年，哪個九十七歲死，奈何橋上等三年」。構思令人拍案，以「死也不放過」寫出了愛之決絕，比起音樂團直接高呼「死了都要愛」又多了一份場景感。也有說，這句詞出自明代才女郭愛之手。不過，我倒寧願相信如此熾烈直白的狠話是屬於草野民歌的，如果從一個官宦小姐口中說出，反而不那麼真實了。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

投資自己

提到投資，大多數人會想到股票或房地產，但最好的投資，其實是投資自己。《人生給的答案》的作者費里斯（Timothy Ferriss）便訪問了一眾成功人士，了解他們投資自己的方法。

以治療師和關係專家艾絲特·佩萊爾（Esther Perel）為例，她花時間和心力學習九種語言，使她能夠與世界各地的人流利交流。在處理複雜與敏感的議題，例如性，佩萊爾總可以找到恰當的措辭，好好駕馭討論，這一切歸因於她在語言學習上的投資。

我們可以投資在能力提升，也可以投資在休息。《哈芬登報》的創始人

阿里安娜·哈芬登（Arianna Huffington）在二〇〇七年退下火線，將時間與心力投資在身心健康。她休息了好一段時間，將生活的優先考慮放在健康之上，對她來說，這是讓她未來走得

更遠的重要經驗。另外，我們也可以投資在建立自己的同伴。音樂製作人里克·魯賓（Rick Rubin）和暢銷作家史特勞斯（Neil Strauss）不約而同地發現，運動習慣引導他們建立了一個朋友圈，並從此使他們以積極和興奮的心情持續運動。魯賓提到，在同伴的情感支援下，他成功從人生體重的最高峰減下了一百多磅。

在投資自己的路上，不斷審視和調整自己的定位，也是至關重要。當我們以為「運動」是絕對美善的習慣，企業家傑森·弗里德（Jason Fried）卻指出，「運動」成為了他的藉口。他經常用「健身之後」來為其他不健康的習慣辯解，例如在有健身的日子，他縱容自己飲食不良、睡眠不足。從如此的自我審視，弗里德重新平衡生活，透過減少運動量，並同時減少壞習慣，來令自己活得更快樂。這也教我們再一次明白，自我提升的秘訣在於學會以不同的方式看待事物。

在此，我們也可以不同的方式來看待人生障礙。天文學教授珍娜·萊文（Janna Levin）便提出，障礙是邁向幸福生活的一項投資。我們以當下的困難，換取學習和改進的機會，以至未來的美好。



自我完善 米哈

逢周一、五見報

你不屬於自己

視？到處塗污破壞，早已令裝潢面目全非，更不敢讓職員進內檢查打掃？明知許多地方發霉滲漏卻視而不見，懶得要求維修，只想得過且過？如果要將酒店房間交還出來，你有信心不用繳交任何罰金或倒扣按金嗎？對人生已感麻木的人，換個角度去看自己，可以有助客觀地想得更遠更多。

不少人都懂得說，歲月匆匆，我們只是世間的過客，卻沒有想過，我們的身份只像酒店的客人，既有客人要遵守的規則，還要顧及其他住客的權利和感

受。在酒店房間中，我們可以享受假期，就像可以享受人生在世的福樂，但不等於可以為所欲為；生命的每一天都有代價，等於酒店房間每晚都要交租，嘗試退一步看，也許就能省察自己懂不懂善用活着的時光，就像我們住酒店也會思考如何利用有限的日子善用一切設備設施，讓付出物有所值。

人們總覺得自己的生命屬於自己，因此荒廢、破壞和閒置都是自己的事，以為沒必要向人交代，也不會對自己有要求。這種「我是主人」的心態只會給

自己怠惰和放縱的藉口，自我要求也會不自覺越調越低，距離擁有豐盛生命的目標也就越來越遠。無論是否相信死亡時要向賜予生命的主人交代一切也好，不妨嘗試以「人生管理員」的身份而活，警惕自己每一秒都有代價和責任，應該對避免虛耗和虛度生命大有幫助。



竹門日語 簡嘉明

逢周四、五見報

梵高《長草地與蝴蝶》

上周，本欄介紹了上海博物館正舉行的「從波提切利到梵高：英國國家美術館珍藏展」展品之一，托馬斯·勞倫斯作品《查爾斯·威廉·蘭姆頓肖像》（又名《紅衣男孩》）。

本期為大家介紹該展覽另一重點展品：梵高的《長草地與蝴蝶》（附圖），如果要挑選這場展覽必看之作，這幅畫定是其中之一，主辦方也用《長草地與蝴蝶》作宣傳品及海報設計。

《長草地與蝴蝶》（Long Grass with Butterflies）是英國國家美術館珍藏為數不多的梵高作品之

一。據負責運輸報關等事宜的工作人員介紹，保險估值近十億元人民幣的《長草地與蝴蝶》是單獨運抵上海，足見其珍貴程度。這幅畫也是展覽現場最吸引觀眾駐足停留欣賞的畫作之一，因此上博在布展時特意在正對着這件展品的地方擺放了幾張長椅，讓觀眾可以細細欣賞。

因為精神狀態不穩定，梵高從一八八九年五月至一八九〇年五月在法國南部的精神病療養院接受治療。當情況好轉時，院方允許梵高在療養院內一些特定場所作畫，這也為他提供了極大的精神慰藉。在療養院裏，他

創作了逾一百五十幅作品，其中諸多畫作都描繪了一片人跡罕至的「廢棄花園」。《長草地與蝴蝶》同樣聚焦於這片草地，梵高灑脫狂放的筆觸展現了亂草瘋長的氣勢，被黑線勾勒的白蝴蝶在綠叢中飛舞，多色筆觸讓畫面充滿動感。

《長草地與蝴蝶》創作於一八九〇年，與他一八八七年的一幅《草地與蝴蝶》（Grass and Butterflies）有異曲同工之妙，後者為私人收藏。兩作中蝴蝶的描繪十分相似，均採取俯視視角，畫中的小徑都予人無限遐想。



館藏擷英 周雅

逢周五見報

《川內相親》

進入潮濕的雨季，難免內心憂鬱。正在香港無線電視台播出的內地劇《川內相親》（內地名：《卿卿日常》）恰恰以輕喜風取勝，不僅傳遞愛情的美好，還有淡淡的古代田園風情。

《川內相親》幾乎沒有強烈的戲劇衝突，而是用九川大地上多個「川家族」的日常故事，加之充滿笑點的劇情，再以美食風情串聯劇情，觀眾看劇亦是別有一番體驗。

筆者想說下這部劇的時空架構，原著小說是以清朝為背景，而改編成電視劇後，就成了架空背景，且九川大地多個「川家族」之間如同不同的諸侯國，不同川的社會架構既有男尊女卑、亦有女尊男卑，還有男女平等，這一設定也增添了觀眾的好奇——不同的架構模式如何能共處在一個時空之下？

但編劇顯然不想探究現實難題，而是聚焦在主人公之間的愛情故事。故事緣起一場聯姻擢選，眾人之間的相處模式也是「先婚後愛」，卻也一點沒影響到戀愛進

度。新川六少主尹靜（白敬亭飾），與只想努力落選、在老家安逸度日的李薇（田曦薇飾）意外結緣，一個成長在一夫多妻制的傳統社會，一個是出生在一夫一妻制的社會，二人卻也能譜出愛情佳話。與之相較，同樣生在新川的尹岐，卻娶了成長在女尊社會的丹川郡主上官婧，彼此的互動令人忍俊不禁。

雖說將不同社會模式置於一劇，不同成長背景的眾人一定會有許多不可調和的矛盾，但由此並沒有產生多麼大的人性對峙，而是以輕鬆的敘事風格，傳遞一生一愛人、三兩好友、三餐四季的生活理念。如此才能令一眾煲劇人，感受到放鬆和解壓。



談文論藝 嘉妍

逢周五見報

「愛龍及衣」

「恐龍驚現香港機場？」看到網上此一熱門話題，好奇心驅使之下，禁不住打開視頻一睹真容。四月十九日，一名從外地抵港旅客，在香港國際機場運輸帶上提取行李之後，迫不及待地換上一身恐龍吹氣服，然後施施然推着行李車準備過關入境，被海關工作人員以「衣着可疑」為由截查。後因清關時並無發現違禁品，該旅客獲准離開，但也是擾攘一番，虛驚一場。

恐龍早在六千六百萬年前滅絕，但在地球上，恐龍的愛好者卻是有增無減，只要看看有關恐龍的電影、圖書、主題公園、展覽、玩具、服裝等如雨後春筍，生生不息，就知道恐龍的受歡迎程度有多高。在香港，每年的馬拉松賽事，總有身穿恐龍衣的跑手，扮鬼扮馬，自得其樂。

二〇二二年的最後一天，在上海虹橋機場出現「三隻恐龍大鬧機場」的溫馨一幕。一開始，是兩位身穿金黃條紋恐龍充氣服的女子，站在機場出站口等待歸來的爸爸，不一會，穿着藍色帶條紋恐龍服的爸爸從機場

步行出來。於是三隻「恐龍」在冬日的接機大廳，上演擁抱、追逐、手舞足蹈等親情「大戲」，被陪同子女接機的媽媽一一拍了下來，放到網上，引發熱議。

結婚是人生大事。今年二月，有一對台灣新人選擇在戀愛一周年的時候註冊結婚，因為新娘自小喜歡侏羅紀恐龍電影，是個超級恐龍迷，於是新郎「投其所好」，二人沒有選擇時下流行的婚紗禮服，而是身穿新娘最愛的恐龍服飾，辦理結婚登記。他們趣怪的新婚造型，吸引了沿途很多好奇的目光。

在香港，也有一對愛好恐龍的夫婦，受疫情影響三年未外遊。今年二月，他們決定來點創意，身穿恐龍服到日本旅行，創造屬於二人的難忘旅程，他們的旅行合影獲網民點讚超sweet。



萌宠集 佑松

逢周五見報

職業倦怠（burnout）是疫情期間打工人抱怨時的常用語。這不光指工作壓力大，其具體症狀有三：長期感覺疲憊不堪，對工作一點積極性都沒有；憤世嫉俗，心理陰暗，對人缺乏信任感；對自己的工作能力缺乏信心。心理上感覺精疲力盡還容易引發身體健康的危機。職業倦怠現象半個世紀前就出現了，但疫情期間急劇惡化，造成海量人員辭職、換工作。有意思的是，工作上積極進取，勇於嘗試的員工更易因工作不順產生職業倦怠，也更易辭職。

有鑒於職業倦怠給個人和機構帶來的巨大損失，公司、主管自然希望避免這種負面情況發生。專家說，職業倦怠的直接根源是個人的心理資源不足以應對外界的要求。而影響工作滿意度的心理資源包括三方面：對本人效能的信心、能獲得的情感支持和對外界的控制力。有時避免員工產生職業倦怠的最好辦法不是增加新舉措、新政策；審視原有程序，去除非必要的步驟能減少個人完成任務的障礙，效果反倒更好。情感和

人際關係的支持並不意味主管要擔任心理諮詢師，也不是提倡分享個人生活的所有細節。實際上，和同事之間圍繞工作任務發生的對話、交流更有益於提高能效。過分親密，涉及個人隱私的對話會造成不必要的心理壓力，還可能帶來後患。另外，給員工一定的自主權，工作中上司不必事無巨細、一一過問，也有利於提高員工對工作的滿意度。

公司、機構當然應當勇於改革，提高效率。作為個人，我們也可以通過培養有益習慣，慶祝小小的日常成就增加個人滿足感、成就感，提升自己的士氣。



墟里葉歌

逢周一、五見報