

# 燕雀湖景如畫

初冬時節，位於南京紫金山梅花谷南側的燕雀湖風景如畫，美不勝收。

市井萬象

中新社



## 歌

《邇來的春天》，《夏日寒風》，《愛在深秋》，《這個冬天不太冷》……這些歌名、音律及歌詞隨着季節轉換，自然

的歌反覆循環，直至音韻歌詞都已嵌刻在腦海中，那些歌詞琅琅上口，更可以倒背如流。甚至每張唱片內都不止有一首喜愛的歌，起碼有一半。記得那時候譚詠麟、張國榮、林子祥、陳百強、梅艷芳、葉蒨文等在先，後有張學友、王傑、杜德偉、Beyond、黃凱芹……

歌，大多數人都會愛它，而且都會有一張屬於自己的歌單。無論是陪你成長的，或是新近發現的，還有子女推介的，只要是好聽的歌，都要好好珍藏。因為可能有一日，當你遇到生活中難以解決的問題，來聽一首歌……再聽一遍……反覆聽，問題或許會迎刃而解。

來，一起聽一首一九九一年葉蒨文、杜德偉首發的合唱歌《信自己》，祝願二〇二四年世界和平，大家安好。

信世間 始終會美  
信戰爭 有天枯死  
信四海 許多正氣  
信這些 不變的真理  
像我深深相信愛是美好  
像你真心真意相信我  
知否我也相信  
永遠相信你……

事與願違，可以發生在很多不同的情況，例如溝通。

有時候，當我們越將一件事情說得清楚、說得詳盡，對方反而越是抓不住重點。於是，我們可能會觸發了惡性循環：我們為了讓對方聽得明白，便說了更多更多，令對方聽到更加迷失。

其實，人們接收資訊的能力本來就不高，遠比我們想像與期待的要低得多，而到了當代社會，注意力下降的問題變得更加嚴重。根據一個軟件開發公司提供的資料，專業人士平均每星期收到三百零四封電子郵件，即每天平均要處理四十多封郵件，而另一份年度互聯網趨勢報告亦發現，人們每天查看手機的次數約是一百五十次，即平均每小時看六點二五次、每十分鐘左右便要看看一次（這還是假設你二十四小時不眠不休）。

那麼，在如此不斷被資訊打擾的日常裏，當代人的注意力可以持續多久呢？七分鐘？還是三分鐘？一項研究顯示，在過去五年間，人們的平均注意力持續時間從十二秒降至八秒。

# 有時，我們不用說太多

自我完善 米哈



如是我見 楊不秋

關注李清照，純屬偶然。一天突然想練習書法，於是家裏翻出一卷描摹字帖，恰好就是李清照的《聲聲慢》。「尋尋覓覓，冷冷清清，淒淒慘慘戚戚」，寫着寫着，我感覺整個人都被一種憂傷

和悲切籠罩了，怎一個愁字了得！我好奇這位大名鼎鼎的女詞人到底經歷了什麼，竟寫下如此愁腸百轉的文字。於是我找來她的傳記，在一本厚度適中的書裏，讀完了她身處兩宋交替、跌宕起伏的一生。

出身書香名門，自幼飽讀詩書。少女時代的她，衣食無憂，愜意順遂。她的早期作品展現了輕鬆歡快的生活狀態：「沉醉不知歸路，誤入藕花深處」的郊遊，結尾於「爭渡，爭渡，驚起一灘鷗鷺」這樣聲趣並茂、歡樂活潑的場面。

那時的她確實是被上天眷顧的幸運兒。在那個無謂愛情只談門第的年代，她的姻緣竟也十分理想。有說《點絳脣·蹴罷秋千》寫的就是她和夫君趙明誠初見時的一見鍾

情：情急一不小心「襪剗金釵溜」，一邊嬌羞一邊還忍不住要偷看，「和羞走，倚門回首，卻把青梅嗅」，將懷春少女描寫得如此靈動輕盈，令人莞爾心動。

李趙二人同愛金石書畫，情投意合，美滿幸福。一首《醉花陰》道盡了佳節時身居兩地的思念：「莫道不消魂，簾捲西風，人比黃花瘦」。此處以「瘦」寫獨處幽思；另有「知否？知否？應是綠肥紅瘦」中以「瘦」寫傷春；還有「新來瘦，非干病酒，不是悲秋」中以「瘦」寫離愁。瘦，本是形容人的體態身材，被她駕輕就熟地「錯感」表達心緒，出人意料又生動巧妙。

如果認為李清照只會寫兒女情長的小詞令可就可大錯特錯了。《詞論》中她毫不留情地嘲損貶譏了數位大家：柳永詞俗不可耐，蘇軾詩詞不分，不通音律，晏殊詞太普通，秦觀詞太輕浮……有人說她的點評刁鑽，更多人說她的態度狂傲，可是念及當時的背景，這樣無所顧忌地直陳自說，又是何等的果敢、自信和獨立。

人生宛如一葉小舟，永遠無法把握在時代洪流中的去從和命運。李清照的命運在宋



▲李清照詞書法描摹。作者供圖

室南渡後發生了巨大的轉折。丈夫病逝，國破家亡，顛沛流離，錯嫁非人，官非之禍，牢獄之災。雖終如願離婚，卻仍要面對生活的困頓。晚景淒涼中，便有了那首愁上加愁的《聲聲慢》。

李清照留存的作品不算很多，後世仍以「千古第一才女」頌其文學才華。不過最打動我的還是她身上閃閃發光的獨立人格和豪爽氣概，特別是在那個男尊女卑「才藻非女子事」的年代，她的敢言敢為實在讓我欽佩不已。無論是明亮瑰麗的前半生，還是坎坷波折的後半生，她都讓我看到了一位北方佳人，絕世獨立，綽綽華。

# 方圓奇巧無不有



文化什錦 鄺凱迎

鼻煙壺這類小不盈握的盛器，大約在明末清初年間出現，是儲存用於以鼻孔吸入加進香料的發酵煙草粉末（鼻煙）的器皿，是西洋傳教士來華時獻給官員的禮物。造型如盒子，及後國人發覺盒形器易令鼻煙受潮及走氣，改用當時盛藥的小瓶盛載，以軟木或瓶蓋緊塞，形成流傳至今的鼻煙壺。

在清初，鼻煙很快便融入當時京城旗人休閒及玩賞生活中，康熙皇帝在南巡南京時，西洋傳教士獻上禮品，大多退還而傳旨：「惟存留西蠟，准收」，並回賜青紵白金。上有所好，下必甚焉，在京城成為時尚，民間也起而仿效，蔚為潮流。

與任伯年、吳昌碩齊名的海上畫派先驅者、清代篆刻大師、著名書法家趙之謙（他的魏碑書體雄健，近代文教學者區建公早年為本地店舖題寫牌匾多見用）寫了一篇專論鼻煙的《勇盧閑話》，指出：「鼻煙來自大西洲意大利亞國，明萬曆九年（一五八二）利瑪竇泛海入廣東，旋至京師獻方物，始通中國。」他認為：「鴉片出，而毒遂中於人心世道……特嚴鴉片之禁……（而）鼻煙入中土最先，行世界稍後，於物不為害，於法不設禁，且珍異之。」

趙之謙又引康熙年間刑部尚書、入侍南書房、積學工詩的王士禛對鼻煙的評語：「可明目，尤有辟疫之功效。」四大文學名著之一、成書於清代的《紅樓夢》（第五十二回）亦有描述鼻煙通鼻的妙用：「……忙用指甲挑了些嗅入鼻中，不見怎樣，便又挑了些嗅入，忽覺鼻中一股酸辣，透入凶門，接連打了五、六個噴嚏，眼淚鼻涕登時齊流……果覺通快些。」

清廷製作的鼻煙壺數量甚大，造型各異，以白玉為材料多由宮廷造辦處製作。王士禛早在康熙四十二、四十三年間

撰寫其《香祖筆記》就指當時存儲鼻煙的器皿有多樣，「瓶子之形象，種種不一，顏色亦具紅、紫、黃、白、黑、綠諸色，白色如水晶，紅如火齊，極可愛玩，以象齒為匙，就鼻嗅之，還是絕於瓶，皆內府製造，民間團體或仿之，終不及。」發展下來，鼻煙壺的變化不如他所言的「不及」而有更精彩的創意，民間用料更多樣，趙之謙有形容：「盛煙之蠟，舊製極小，僅貯兩許，磨琢精巧」，他同時亦指出有如此者「乃有大蠟，一蠟貯斤許」，以瑪瑙瓶盛之，作為家中陳設。

迎合社會風俗，煙壺放於衣袋成為當年時尚，取便適用，趙之謙有記鼻煙壺的變化，稱「式多別異，器但逾寸，且有小如指節者，嘉慶後，始務寬大」。煙壺用料及紋飾極為奢華，除金銀為器外，記有礦石類的白玉、青玉、墨玉、翡翠等玉

質，亦有瑪瑙、青金石、綠松石、水晶等琳琅滿目，這類礦石硬度高，雕琢各種造型、刻上紋飾、掏空膛肚等工藝要求甚高；造型有圓瓶式、扁壺形式、葫蘆形式及茄形式等；紋飾多以高浮雕各種吉祥圖案或圖畫，瑪瑙多運用其深淺色澤構成圖畫。珊瑚、玳瑁及琥珀等有機質材料亦有用上，及以嵌寶裝飾。

以金屬為器胎亦流行於市，在小巧不過十厘米高的器體外表畫珐瑯、嵌寶石或掐絲的精工裝飾，甚得康熙、雍正及乾隆皇帝歡心，如意館畫師亦參與其事，按內務府紀錄，不少畫師及工匠因此而獲賞銀五兩至二十兩不等。瓷胎類源自藥瓶，及後飾以粉彩、青花及五彩，及具立體感的雕瓷，多交江西景德鎮成批燒製而作賞賜之用。玻璃器來自西洋，但胎胎內繪圖畫技法是坊間所創，流行於清中期。

更有以植物葫蘆製作的鼻煙壺成為清代康熙、雍正皇帝喜愛，亦作為重禮、贈品予外國帝王；這種葫蘆鼻煙壺是讓葫蘆套在模範裏生長，清朝實錄館副總裁沈初的《西清筆記》指「然數千百中，僅成一二，最為難得」。由於成品率極低，甚為罕有，特別名貴。葫蘆煙壺器壁甚薄，輕盈精巧，康熙皇帝亦親自佩之。

鼻煙是外來之物，鼻煙壺是本土的產品；鼻煙流行於清一代，至今已幾消失，鼻煙壺倒遺存不少在各大博物館及私人收藏閣上。按清宮檔案，當時宮中有產能過剩的情況而經宮廷造辦處奉旨進行變價（賣）；台北故宮博物院前副院長張臨生早年有以清宮鼻煙壺為主題的研究，指存庫的有一千四百多件，而本地的私人收藏單位浮雲軒亦有收藏的近五百件贈與香港藝術館，以及爭羨的私人收藏，存世量實在不少。但是壺中取出來放置煙粉日晷（碟）的附屬器皿，倒流傳下來不多。

鼻煙壺在製作上有繁複工序，當年風行時經藝人工匠的鑽研，製作日巧，其裝飾手法與傳統文化有所疊滲，雖屬中國器物製作史的新員，其器文化之美，小巧玲瓏，別有洞天。

▶ 白玉瓶式（鑲寶蓋／象牙匙）鼻煙壺。作者供圖



▲ 葫蘆八楞形（八仙紋飾）鼻煙壺。作者供圖

得一頭霧水。

無論你是因為太放鬆，又或太緊張，而說話太多，都可以考慮麥柯馬克的「B-R-I-E-F」說話法：B即背景（Background）；R即理由（Reasons or Relevance）；I即相關資料（Information）；E即結尾（Ending）；F即對方的後續問題（Follow up questions）。

在說話前，我們可以先在腦袋內預習一次這個「B-R-I-E-F」五部曲，並以此構作一次簡潔清晰的說話內容。在「B-R-I-E-F」之外的內容，我們不要談；在「B-R-I-E-F」之內的，我們則要直截了當地說出來。

「B-R-I-E-F」說話法，可以用於一般聊天，也可以用於實務工作，而當我們要作口頭報告時，還可以用上更多視覺素材來協助。麥柯馬克引用研究表，人口中百分之六十五的人都是所謂「視覺學習者」，他們可以回憶到百分之八十的視覺內容，卻只能夠記起百分之三十讀到的文字，而對於聽來的，他們只能記起百分之十。

在此，你或許是跟我一樣疑惑：當我們

說話太精簡，是否會予人不禮貌的感覺，又或成為「話題終結者」呢？

麥柯馬克認為，時代正在轉變，變得教大家更加珍惜簡單直接的溝通，尤其在商務上。他舉例說，在谷歌公司的會議中，他們用到的其中一個方法是在會議室的牆上投射一個倒計時器，顯示會議結束的剩餘時間，以提醒大家要精簡說話。

那麼，在日常生活中，我們又可以如何精簡而有禮貌的聊天呢？麥柯馬克說，只要我們保持「積極聆聽」（active listening），哪怕我們說得再少，對方也不會因而被冒犯，甚至可以令對話走向更有趣的方向。

又說，怎樣才是有效的積極聆聽呢？當然，你先要真心地聆聽對方的講話，也容許對方把話說完。接下來，你可以嘗試以「為什麼？」來延續你們的對話。

不過，如果是對方說話太冗長、太累贅，而且快要用光你的耐性與專注的話，那又怎麼辦呢？那你不妨推介他一讀麥柯馬克的《精簡：言簡意賅的表達藝術》一書，或本文吧。