

# 老歌

呂方有一首歌唱道：「人說情歌總是老的好，走遍天涯海角忘不了。」其實，「情」字都是多餘的。老歌怎麼那麼好聽呢！會瞬間被代入不同的舊時光，上世紀七十年代的台北、八十年代的香港，或是九十年代的廣州和北京，街頭熙熙攘攘，霓虹閃爍，卻是不同的色彩和氣息。

我自信並不古板，而且刻意地警醒自己不要太落伍。但不知從什麼時候起，也像魯迅筆下的「九斤老太」，習慣於嘮嘮叨叨。當然不必在口頭上念叨「一代不如一代」，但心裏卻也會抱怨，菜沒有菜味，肉沒有肉味，西瓜沒有以前甜，河水沒有以前清，歌曲沒有好旋律，電影沒有好故事——只剩下各種浮誇炫技、塑料特效，和一堆故作高深的先鋒實驗，看得莫名其妙，既沒有歡笑也沒有感動。

是歲月磨鈍了我的直覺，還是反而把它磨得太鋒利了，利得近乎苛刻？又或者，這個世界真的在不知不覺中拋棄了那些需要慢品的東西，譬如一段百轉千回的旋律。每當聽到許冠傑的「命裏有時終須有」，或是汪明荃的「萬水千山總是情」，儘管我並沒有生活在那個時代，卻總能有感同身受的共鳴，一股惆悵填滿心頭。

可轉頭一看，〇〇後的年輕人，似乎仍然瀟灑地享受成長和生活。在我看來有些如砂礫般的音樂和幻燈片式的電影，他們卻覺得很酷。他們能在一片喧囂中捕捉屬於自己的節奏，在光怪陸離中自得其樂。

是不是自己年輕時，更老的一輩人也是如此感嘆呢？也許每個時代都在同時演奏兩首歌：一首是年輕人轟轟烈烈的未來進行曲，一首是年長者低徊婉轉的懷舊輓歌。而我們最終都會從唱前一首歌的人，變成聽後一首歌的人。今天的年輕人，也正在創造屬於他們的「老歌」，有朝一日從中「打撈」他們的青春。

逢周三、四、五見報



# AI心理治療師

近日，美國哈佛大學商學院發布報告，指出當前美國人對ChatGPT等「生成式AI」最普遍的用途是尋找心理治療和陪伴。AI的優勢在於記憶超群，不用休假，沒有健康問題拖累，可以一周七天，一天二十四小時在線服務，能彌補人類治療師數量不足的缺憾，也比人工廉價。好的AI能同時擔任保護人、支持者、思考夥伴等角色。包括筆者任教大學在內的很多機構已開始提供AI心理治療的選項，但這也引起不少擔憂。

如，AI會「撒謊」，提供不實信息、建議。另外，它們更多傾向於同意你的觀點，最大限度表示支持、鼓勵，不利於那些需要被質疑、挑戰的病人。

還有，十八到二十五歲的人群中三分之一有心理問題，而超過百分之五十的青少年都從AI那裏尋找心理治療，他們要是不理解虛擬世界的局限，會產生更大的心理問題，甚至發生自殺等悲劇。

業內人士最不放心的是：如果習慣了百依百順、以人為中心的AI陪伴，我們會覺得人際關係充滿矛盾、混亂，和人交往「性價比」太低。加深人際紐帶的最佳途徑是暴露自己的弱點，容受暫時的不適。一旦沉醉於AI提供的「虛假親密」，人際聯繫弱化，人的情感、溝通「肌肉」也會退化。

而且，人際關係建立在有來有往的基礎上，人和AI的「友誼」只能是單向的。如果過分依賴AI，不能容忍不同的觀點、聲音，不但人際關係受到損害，整個民主社會都會面臨風險。

所以，哪怕AI在某種程度上緩解了現代社會的「孤獨流行病」，我們也應該建立規則和邊界，多訓練AI整合人類社會的複雜、矛盾和挑戰才是長久之道。



逢周一、五見報

說到科技改變社會的趨勢，許多人會引用「未來已在此處，只是分布不均」這句話，據說此言出自科幻大師威廉·吉布森。歷史地看，科技是未來最強大的塑造力。近些年從互聯網到人工智能的飛速發展和迭代更新，更讓我們感受到，這種塑造沿着穩定的方向以加速度的狀態推進。那麼，「未來」的樣子自然就在科學發展的走向之中了。而科技在生活中分布之不均勻，不僅表現在區域或行業，還表現在人群。

這幾年，「科技適老」引起廣泛

關注，反映了「未來」在不同年齡群體中分布得不均勻。互聯網覆蓋率城鄉差距的持續縮小，則說明「未來」區域不均的問題正在改善。我們每個人日常生活中的「未來」同樣有多有少，甚至忽多忽少，時有時無。比如，智能工具為我們提供了許多方便，但有時它響應不力甚至胡言亂語，令人啼笑皆非又無可奈何。再如，有的人滿身高科技產品，賽博感十足，但其觀念言行別說「未來感」，連「當下感」亦不足，似乎還停留在剛出叢林的「過去」。

「未來」的不均勻分布，給生活之路帶來了些許曲折崎嶇。而科技給未來造成的影響是整個的，因此，經其塑造的「未來」並不限於新科技，還應包括與新科技相適應的新文化新倫理。絕大多數時候，文化倫理調整的速度總是跟不上科技。因此，「未來」的不均勻分布還有一種情況：科技已經抵達而文化倫理還未趕到，如此造成的崎嶇，走起來愈發費勁。比如，我們上網積累的大數據，究竟該如何運用才能避免反噬自身。再如，人工智能參與生活的範圍和程度，是

否應該或該如何設定合理邊界。不過，從不均勻到均勻再到新的不均勻，螺旋式前行，正是人類通向未來的法則。捲入螺旋的我們應做和能做的無非是保持開放心態，以盡可能柔軟的身段迎接和適應不均勻的未來。



逢周一、三、五見報

# 當情緒成為了創造力(下)

上回提到，抽象表現主義畫家波洛克有一個幾乎被情緒撕裂的人生，但他遇上了藝術，並把怒火與焦躁化為視覺能量。這是一種徹底的誠實，他不企圖隱藏自己，將情緒化創造力，並以此建立出一種全新的藝術語言。

於是，當我們觀賞《秋天的節奏(No. 30)》時，強烈的感覺就是「爆炸」。顏料像從內心炸裂而出，飛散在畫布的每一個角落。這種爆炸，讓人感受到一個脆弱內心的混亂，也讓人意識到情緒的毀滅力，以至它被承認、被接納後的創造力。這

也解釋了為什麼波洛克的滴畫看似隨機，卻常常帶給人一種出奇的秩序感，這就像在混沌中的呼吸韻律。

很多時候，我們努力壓抑怒火，怕它破壞內心的安定，怕它讓自己失控，於是選擇壓抑。可是，壓抑久了，憤怒可能以更危險的方式爆發。然而，「接受自己的情緒」不是一句空話，它意味我們有勇氣承認：我就是會憤怒，我就是會痛苦。下一步，是問自己：我能否找到一種方式，讓這些情緒不只是吞噬，而是轉化？

在這個意義上，藝術不是逃避，而是面對。波洛克的《秋天的節奏

(No. 30)》不是一首平靜的秋日詩，而是一次與憤怒共舞的行動。它展示的不是情緒的消失，而是壞情緒轉化為創造力的瞬間。這，或許才是我們能從他短暫而激烈的一生中學到的重要一課。

的確，我沒有要浪漫化壞情緒，也沒有企圖美化波洛克的人生。他的憤怒，他的不安，沒有因創作而全然消失。他的酒癮與情緒問題，最終還是摧毀了他。在一九五六年，他因酒駕車禍逝世，年僅四十四歲。

這讓我們更明白，所謂正視情緒，不是隨便找一個出口了事。創

作，或許是一條路。但如果這方法無法減輕你的痛苦，那麼希望你能記得，重要的不是假裝自己沒有情緒，而是給它一個真正能夠被承接的空間，而尋求專業人士的幫助，絕不是軟弱的表現。



逢周一、五見報

# 毛絨玩具

毛絨玩具成了近年大熱，包括泡泡瑪特的人氣角色「拉布布」、源自日本動漫的「吉伊卡哇」、年賺二十億的英國公仔品牌「Jellycat」等，種類多不勝數。在人人皆指經濟環境不如人意，紛紛減少無謂消費的情況下，毛絨玩具市場卻異常蓬勃，是值得探討的現象。

毛絨玩具非生活必需品，但許多人家中都有。有些人視自己的毛絨玩具收藏如珠如寶，像對待有生命的東西般寵愛；即使有人只視毛絨玩具為裝飾，也不失是可以增加居家舒適感

覺的擺設。毛絨的外表和觸感，予人柔滑、溫暖、善良的聯想，倘若玩具外貌可愛趣致，更容易讓人產生要擁有和保護它們的想法。跟毛絨玩具相伴的時刻，自己像有了被守護的感覺，安全感也因此而生。

現在不論成人、兒童，都會把毛絨玩具掛在包包上，就像帶着寵物一起外出打拚，卻又不必顧及實際飼養動物問題。玩具沒思想，永遠忠心萌巧，在許多人都要面對生活重擔帶來的情緒壓力時，無疑是種省力省時的感情安慰。看人們將毛絨玩具吊飾掛

在包包上，一方面是跟風與名人效應，另一方面也是支持、鼓勵和安慰自己的具體表現，某程度也可說能彌補心靈靈的不足。

最後以一件真人真事作結。話說筆者的媽媽某次逛百貨公司，在看衣服時將手執的環保袋掛在貨架上忘記拿走。發現後她心急如火，立刻回到現場請店員幫忙尋找。店員很自然地問袋中放了什麼，媽媽說是一隻狗。店員隨即驚訝地說：「那牠應該會叫的！」我媽卻以肯定的語氣答：「牠不會叫的。」當另一店員找到環保袋

時，大家一看，才知裏面裝着的是一隻毛絨玩具狗。那是我媽常常帶着外出的公仔，視如生活的小夥伴，能失而復得，實在比拾回掉了的錢財更可貴。



逢周四、五見報

# 徐悲鴻《琵琶行》

上期本欄介紹了由香港康文署與國家博物館聯合主辦、正在香港歷史博物館舉行的「萬眾一心 維護和平」紀念展覽，並特別提及美國黑人歌手保羅·羅伯遜以中文演唱《義勇軍進行曲》及其背後動人的故事。本期將聚焦展覽中的另一亮點——藝術大師徐悲鴻的水彩畫作《琵琶行》(附圖)，並探討其與香港、國家命運及抗戰歷史的深刻連結。

理解《琵琶行》的價值，須從其創作背景說起。一九三七年抗日戰爭全面爆發，華北大片國土淪陷。香港因地理和政治的特殊性，成為內地文

化藝術界人士暫時的避風港及抗日宣傳的重要後方。徐悲鴻正是在這樣的歷史時刻，成為香港抗戰文化力量的一員。

徐悲鴻與香港淵源深厚。上世紀三十年代，三度來港舉辦畫展，並與香港大學中文系的陳君葆、許地山結下深厚友誼。一九三八年，徐悲鴻於港大馮平山圖書館舉辦畫展，由中文學會主

辦。一九三九至一九四二年間，他多次舉辦籌賑畫展，義賣數百件作品，並將所得全數捐助祖國抗戰，體現「藝術為國」的崇高情操。

《琵琶行》創作於一九三八年，贈予港大中文學會，現藏於香港大學美術博物館。畫作題材取自唐代詩人白居易的同名長詩。徐悲鴻以西方水彩技法融合東方詩意，細膩刻畫琵琶女彈奏時的愁苦神態。

在抗戰背景下，這一題材蘊含深意——畫中琵琶女的流離失所，正是當時千萬中國民眾的縮影；哀婉樂音彷彿寄託着民族的悲憤與堅韌。徐悲鴻以畫筆表達抗爭之聲，使《琵琶行》超越單純的藝術審美，成為承載民族情感的珍貴文物。



逢周五見報

# 取《山海經》的經

作為中國上古奇書，《山海經》在各地創作界，一直有不少當代詮釋與演繹。最近香港就有西九文化區與綠葉劇團聯合主辦及製作的《山海經》第一部曲——《山川命·終章》，還有M+「希克獎2025」入圍藝術家之一劉慧德的陶瓷雕塑系列《宇宙藍圖》，雙雙藉《山海經》忽發奇想，借題發揮。

若追源溯流，許多事情大概同出一源。綠葉劇團藝術總監黃俊達，相信也作如是觀，他的《山川命·終章》，便集合香港、內地，以及印度、意大利的表演者，或唱或講不同言語，包括粵語、普通話、中國方言、英語、意大利語、梵語，各自發出人類巫師妖怪神獸的聲音；有人打非洲鼓，有人奏出搖滾音樂，又有戲曲、能劇等元素。在如此文化混雜包容拼貼的場域，說一個看似古代其實時空不明的故事，蔚為奇觀。

至於《宇宙藍圖》，靈感源自《山海經》的奇珍異獸。劉慧德常從

古代神話和道家哲學取經，通過陶瓷創作，塑造另類的時間和空間形態。是次《宇宙藍圖》，陶瓷雕塑千姿百態無以名狀，遠遠看去，像什麼深海怪石、碧綠珊瑚，近看竟有手有腳有頭顱，難怪散發出某種野生感和生命力。據悉這混種生物，承載了藝術家對摯親離世的複雜情感，配合貌似祭壇的場景布局，奇珍異獸雖怪但仍顯出靈氣。無獨有偶，《山川命·終章》也有祭祀意味，譬如來自印度的表演者，向少女讀著一連串梵語，就像誦經唸咒；演後觀眾跟隨一眾表演者在場外繞一圈，一邊敲擊作樂，一邊席地起舞，表演者就像帶領觀眾，進行了一場療癒眾生的儀式。



逢周五見報

# 「毛孩子」亦能搭地鐵

近年來，隨着飼養寵物的家庭日益增加，世界各地的公共交通系統紛紛思考如何在安全與便利之間，打造更友善的環境，讓「毛孩子」也能方便出行。

桃園捷運公司近日宣布，將於本月底攜手桃園市動物保護處，首次推出一日限定的「寵物友善專車」。這項活動特別開放中小型犬隻報名參加，讓飼主能夠帶着心愛的寵物共同搭乘專車。消息一出，立即在網絡上引起熱烈回響，許多飼主紛紛表示期待。

港鐵亦逐步擴展寵物友善政策，其試行的「貓狗同行」自本月日起正式成為日常服務。依照相關規定，乘客可於周末及公眾假期攜帶一隻貓或狗乘搭輕鐵。此安排讓飼主能夠更自由地規劃假日行程，無需再為交通煩惱。雖然政策仍有一些限制，但足見港鐵對於寵物友善環境的重

視與努力。放眼國際，許多城市早已累積實經驗。歐洲部分國家地鐵允許飼主攜帶寵物上車，例如德國柏林地鐵允許犬隻在繫上牽繩、戴好口罩並購買半票的情況下搭車；意大利規定每位乘客最多可帶一隻狗上車，同樣需佩戴口罩與牽繩。這些規範顯示了各國在推動寵物友善交通時，如何平衡乘客權益與公共秩序。

地鐵對寵物友好的政策已逐漸成為國際趨勢。若能在安全、衛生與便利之間找到最佳平衡點，寵物與人類將能共享更舒適的公共交通環境。



逢周五見報