

七日談 (海外篇)

特大喜訊：我成功戒掉了手機癮！

不久前去眼科例行檢查，告訴醫生，近來眼睛乾澀症狀明顯好轉，因為不再成天盯着電腦和手機屏幕了。他好奇：「怎麼做到的？」我一握拳：「鋼鐵般的意志。」回家一想，感覺不對。戒掉手機癮，我固然久有凌雲志，而且說難也不難，就像很多煙民戒煙一樣，之前我已戒過幾十次了：嘗試用多個「數碼排毒」App將手機鎖定或屏蔽特定網站，把路由器關掉並藏起來，請家人監督等等。然而，一旦累了、閒了、無聊了，自然而然就去尋找手機；或者工作完成，就解禁社交媒體以犒勞自己：「呀，茸茸的小黃鴨打瞌睡，好可愛！」半小時、一小時由此流逝無痕。所以從前的戒癮努力，皆以史詩級潰敗告終。說自己有鋼鐵意志，實在是吹牛吹大了。

手機、碳酸飲料之類，戒之難，在於它們都能給人即時獎勵，比如快樂、舒服、放鬆的感覺。刷屏點讚，氣泡捲着恰到好處的甜味，解鎖多巴胺，快感直衝腦門。一百年前，inspiration（靈感）的中譯曾是「煙土披里純」。林語堂甚至認為，作文精力美滿、意到神飛，談話辯才無礙、機鋒鋒發，「非吸煙不能辦到」。一旦戒煙，他舉親身經歷為證，頓時嗒然若喪，槁木死灰。我等戒癮數十次者，讀此當心有戚戚。人之天性是追求快感，進而形成習慣，習慣成自然。同時，耽於煙草和網絡的長期危害，一時卻並不顯著。譬如，不至於吸煙三天就患晚期肺癌，或刷幾小時手機而立刻變笨（認知、思辨能力降低），於是戒之愈難。

但不必自責。現代心理學、行為科學，可

以幫助我們在進化長河中了解「人」這一物種的莫名其妙。《Willpower》、《Thinking, Fast and Slow》這類科普著作都說，人在很大程度上不是理智的動物，原始天性一直在影響現代人的判斷和決策。當然，這一情形並不能以「好」或「壞」來簡單界定，不過它確實說明，想做成一件事，僅憑「鋼鐵意志」沿路除妖降魔，基本不太可能。

好了，現在公布我戒掉手機癮的秘訣：用魔法打敗魔法。老子曰：「將欲取之，必先與之。」必須給自己幾個立竿見影、長期有益（至少無害）的好處，取代多巴胺。首先，直接把家中無線網絡服務取消，每月立省不少錢財。誰都跟錢沒仇，蚊子肉也是肉，對吧？而且，三四天之後，確實感到乾眼症狀好轉，對眼睛健康的擔憂亦隨之減輕。更需準備好放鬆、娛樂的其他方式：找出收音機，調到古典音樂台；把幾本愛讀之書包括漫畫放在書桌上，以便隨手翻閱，《唐詩三百首》、《古文選讀》也拿出來背誦溫習；去圖書館時，會順便下載幾期新發布的播客（Podcast），回家慢慢聽。如此，深度閱讀的時間明顯增加，以耳代眼學習、休閒的機會也多了。不過一個多月的時間，進步是扎扎實實、可見可感的，整個人也從浮躁和無聊變得安靜和放鬆了。這也是佛家「戒定慧」三步的日常修煉：自律，從而形成明鏡止水般的心靈，進而通向智慧。

當然，我的手機每月還保留有限流量以應急，可簡單查看天氣、工作郵件，如此足矣。若需工作，大學圖書館步行五分鐘可至。越不盯着手機，也就越沒有追逐時事新聞和碎片信息的慾望，因為生活並未因遠離網絡和手機而



▲美國紐約摩根圖書館與博物館內觀眾參觀藏品。 中新社

缺失什麼。本來嘛，就沒有那麼多值得關注的事情。畢竟，別忘了，我不是總統，幾乎沒有十萬火急、必須當場處理之事，即便有，也輪不到我這種小嘍囉級別的去收拾。屏蔽網絡後，我更加專注於現實世界，更關心自己生活的小圈子了。

或曰：你這不是典型的「兩耳不聞」麼？呵呵，我原本連自己都管不住，遠在天邊的種種，我更無能為力。吹皺一池春水，干卿底事。不過「兩耳不聞」並非逃避責任。作為教師，我的職責是傳道授業解惑，是近在眼前的學生。世界太大，太抽象，我只願幫助並影響身邊的人，一個個實實在在、求知若渴的人。

從前讀比利時漫畫《丁丁歷險記》系列，丁丁的寵物狗「雪球」做壞事（通常是嘴饞，想偷酒喝）之前，頭頂總會浮現兩隻狗。一隻身負雙翼如天使，規勸牠「不要飲酒呀，酒會使狗墮落」；另一隻如魔鬼，全身火紅，尾尖

似三叉戟，恣憑牠「酒味甘美又暖心，去嘗嘗也無妨」。而「雪球」總是禁不住魔鬼狗的誘惑，害得天使狗哭着離去，自己酒後誤事也悔恨不已。人類也相似。人類中負責情緒和直覺的部分，源自非洲古猿時期甚至更早時形成的原始大腦。而人類在短短數百年間為適應現代社會而發展出的理性腦回路，就常與這個只懂得當下生存和繁衍的原始大腦衝突。比方說，發現食物，是你爭我搶吃個死飽（短視），還是貯藏一部分以備不時之需（長遠規劃）？理性和意志未必總會勝出。即以煙草和手機而論，很多人明知其害而戒不掉，因為煙和手機帶來的快感，滿足了原始大腦的許多需求。

不過，兩種大腦並不像「雪球」腦中的天使狗和魔鬼狗一般正邪對立。在《國富論》之前，亞當·斯密寫過一本《The Theory of Moral Sentiments》，認為明智的行動應基於理智與情感的調和。我能一下子把手機戒了，正因不但立志執行，還通過獲得立竿見影的利益（省錢、養眼、讀書多），照顧了原始大腦裏的天性和情緒，而不是跟它擰巴糾結。所謂用魔法打敗魔法，其實只是理解人類天性，順性而為罷了。

塑造歷史人物和金庸武俠等形象 「武墨」任哲雕塑藝術展亮相北京

從關羽的剛柔相濟，到金庸武俠小說人物的豪氣干雲……「武墨」任哲雕塑藝術展日前在北京時間博物館開幕。常以具備「仁士」修養的武者與英雄為創作題材的知名雕塑家任哲，攜近30件雕塑作品、書法及手稿等亮相。其中，雕塑作品彙集了中國傳統歷史人物形象、金庸武俠小說經典形象以及傳統文化神佛造像形象等。他在接受記者訪問時表示，目前正在創作三國題材的雕塑作品，預計2027年可以全部完成，期待屆時能同香港觀眾見面。

大公報記者 江鑫嫻（文、圖）

在談及展覽名稱「武墨」時任哲表示，俠的核心在於「俠心」，這是中國文化中極具魅力的部分。他認為，俠並非個體的獨善其身，而是人與人之間良性關係的體現。每個人的心境都有成長的過程，從關注自身、家庭、朋友，到心懷祖國、社會乃至世界，這份格局的拓展正是俠的形成。任哲強調，如今，武俠文化所蘊含的浩然正氣尤為珍貴，而中國傳統文化更能為人際交流與社會發展提供滋養，這也是他打造此次展覽的初衷。

從香港文化獲取創作靈感

今次展覽還特別呈現了任哲創作過程中的手稿及書法作品。他表示，希望將這些承載中國文化的元素融入展覽，通過作品托物言志，向大眾傳遞優秀中國文化，同時為中國文化的對外交流貢獻一分力量。

任哲表示，展覽以武俠元素為核心題材，而武俠文化的核心正是通過人與人之間的關係塑造大俠形象。他希望年輕觀眾能通過此次展覽，更深入地了解中國文化，在生活中活成自己心目中的大俠。



▲觀眾在欣賞任哲的雕塑作品「令狐沖」。

碰撞。

「未來我們將繼續攜手藝術家任哲，將主題雕塑展落地港澳及其他海外地區。特別是他的金庸武俠的系列雕塑，相信會收穫很多的粉絲。」郭利群表示，中國對外文化集團將搭建更多的文化交流平台，期待下一站在國際化的場館和舞台同大家相遇。

本展覽由中國對外文化集團有限公司、北京瑞誠智信傳媒有限公司主辦，任哲工作室協辦，將持續至11月30日。



▲「武墨」任哲雕塑藝術展現場。

「武墨」任哲雕塑藝術展

展訊 **日期：**即日起至11月30日 **地點：**北京時間博物館 **免費開放，需預約入場**



▲雕塑家任哲攜近30件雕塑作品、書法及手稿等亮相北京。

「雷圭元設計文獻展」現場。



「雷圭元設計文獻展」

展訊 **日期：**即日起至11月16日 **地點：**香港中央圖書館地下1-2號展覽館 **免費入場**

圖片：大公報記者顏現攝

深港「共讀雙城」再續新篇 逾150文獻呈現雷圭元學術與藝術成就

雷圭元是中國現代設計史上的一位里程碑式的人物，他不僅是民國時期四川省立藝專和新中国第一所設計高等學府中央工藝美術學院的主要創建者，更在長達62年的教學生涯中，秉持「古今中外，以我為主」的學術信念，構建了中國現代圖案學的理論體系，為中國設計的「民族化」與「現代化」探索指明了方向。策展人郭秋惠表示，「雷圭元提出了工藝美術設計應該面向自然、面向生活、面向群眾、面向當代、面向未來，這個理念當下依舊適用。展覽中選以『轉糖花』為例，展現雷圭元記錄紋樣的過程。從黑白的國畫寫生到彩色國畫寫生，再到陶瓷設計稿最後製作成瓷盤。」

今次展覽以「永遠的『教書匠』」和「『無界』的藝術家」兩大主題展現雷圭元的藝術成就及背後的故事。走進展覽大廳，首先看到以「知識之樹」為核心的視覺符號，象徵雷圭元以圖案研究為根基，圖案教育為枝幹，融合「研究、教學、實踐」為一體的圖案學體系。「永遠的『教書匠』」以雷圭元執教的五所重要院校為主線，勾勒其教育理念演進歷程與實踐探索，生動展現他如何將時代需求、國際視野與本土化相融合，開創中國設計教育的創新路徑。「『無界』的藝術家」則聚焦雷圭元跨越國畫、設計、工藝美術、繪畫等多領域的實踐成果，呈現其融會中西、貫通古今的藝術探索，打破藝術與設計的邊界，實現傳統語匯的現代表達。

配合今次展覽，主辦方亦推出雷圭元設計文獻主題工作坊，於11月15日舉辦「心中的圖案——藏書票製作」，將雷圭元的學術理念落地，成為公眾可參與的創意實踐。

▼展出的雷圭元設計圖案全過程。

