

吃飽飯，不想家

「吃飽飯，不想家。」前幾天重溫內地世紀八十年代的經典電影《牧馬人》，忽然被這句台詞所觸動。影片中，主人公許靈均被下放到大西北祁連山牧馬，熱心的鄰居董大娘給他端來兩碗麵條，並留下了這句話。

人在餓的時候，心是最軟的，而往往會想起很多美食，烤鴨啦，薺菜水餃啦，炸醬麵啦，清燉羊肉啦，乾炒牛河啦，宮保雞丁啦……彷彿胃連着心。雖然現在科技發達，通訊便捷，隨時隨地可以萬里通話，但味道卻不能做到瞬時飄移。

而特別容易想起的，是家裏和家鄉的味道。晉代張翰「見秋風起，乃思吳中菰菜、蒹羹、鱸魚膾」，想來也是肚餓的時候。其實張翰是在京城為官，並不憂衣食，無非是異鄉的食物不太符合口味罷了。

離家久了，心裏總會繃着一根線。而若再遇到生活不順、工作遇挫、手頭拮据之類的逆境，肚餓就會讓這根線更加緊繃。這時，一碗熱騰騰的飯或者湯，會把這根線軟化、鬆開。肚子一旦飽了，心便像一塊剛從籠屉裏取出的饅頭，軟下去，不再硬邦邦地戳着鄉愁，人也變得鬆弛。

其實，這也不僅僅是一種心理感受。曾有一陣，孤身一人到了陌生的異國他鄉，常常為食物發愁，漢堡、沙拉、三文治吃到麻木，又沒有國內那快捷的外賣。某次偶然看到超市貨架上有白豆角，於是興沖沖買回家做了一鍋肉丁豆角打滷麵。

肚子被妥帖地填滿後，很多胡思亂想頓時就被擠跑了。身上也有了力氣，癱在沙發上，渾身通泰，頓時覺得窗外的一切，陽光、房頂、電線杆、烏鴉，都有種小確幸的愜意，什麼都願意多想。創業的苦惱、社恐的焦慮，都不再那麼可怕了。單純從生理上，都很治癒。這也算是「食療」吧。「吃飽飯，不想家」，就是這樣一種樸素而可靠的生活哲學。



本性難移的伴侶(上)

美國心理學家James Cordova某日和妻子來到一家鞋店，他一進門就對店員說「把你們最貴的靴子拿出來，讓我們節約一點時間」。他覺得太太每次都會買最貴的商品，所以開了這個玩笑。沒想到配偶為此生起悶氣來。反諷的是，他是位「伴侶關係治療專家」，經常為關係緊張的夫婦或情侶提供諮詢和診療。

他說，無論婚戀關係的開局多麼浪漫，朝夕相處總會發生摩擦。有些矛盾能通過技術手段解決。如，他熱愛戶外騎行，因此發生過三次車禍，妻子請求他別再如此冒險，但他不願放棄生活的這一重要部分。最後他給妻子買了輛電動車，兩人一起出門運動，他能繼續騎自行車，妻子也多少放了心。但有些矛盾起源於根本的個性差異，沒那麼容易解決。比如，內向、外向的二人訴求不同，喜歡獨處和需要更多關注的伴侶間也會發生摩擦。

Cordova指出，有時伴侶之間發生矛盾不是因為個人溝通技能不佳，而是兩人的感情出了問題，不再願意遷就、合作了。這種情況下，重要的是接受伴侶的差異，理解伴侶的需求，而不是一味要求他們理解自己、適應自己。最好將對方的不足外化，將其視為如殘疾、受傷一樣不受個人控制的因素，而不是性格缺陷。

當然，他反對家暴，提倡對那些傷害自己身體和心靈，讓身份、自由受限的行為採取零容忍態度，但主張在伴侶關係最緊張的時刻暫且放下自己的需求，努力去理解、同情伴侶。

江山易改，本性難移。伴侶的性格不論好壞都是當初吸引自己的特質，理解這點就能少做無用功，不再企圖改造對方。



用過AI就會發現，下指令是個技術活。AI很聰明，但它聰明才智的展現，需要更聰明的提示詞。好比製作精美的木偶，能否演出一場精彩的大戲，取決於操縱木偶的手是否足夠靈巧。於是，提示詞成為這個時代創造力表達的最新方式。那麼，問題來了，提示詞本身算作品嗎？

最近，上海的法院審理了一起案件。一家美術創作公司撰寫的AI提示詞被人用於生成近似作品並在網絡發表，該公司認為使用者侵犯其著作權，但法院認為，原告對提示詞不享

有著作權。因為這些提示詞多為抽象的創作構思，屬於思想範疇，且缺乏個性化特徵，沒有體現作者獨特的審美視角或藝術判斷。

據報道，這是上海首例涉AI提示詞著作權侵權案。AI的出現改變了詩歌、散文、小說、圖像、視頻、音樂等文化產品的創造模式，隨着AI工具的進化和普及，帶有AI成分的文化產品越來越多，文化創造的倫理、法律等規則遭遇的挑戰更多更複雜，應對挑戰而作出的倫理、法律等規則的調整，反過來又推進我們對於AI的認識。二〇二三年的全國首例「AI文生

一個混亂的環境。情緒就像是人與人之間傳遞的力量，越是懂得運用，它越是回饋給我們生活的豐盛。從這些角度來看，快樂從來不是逃離負面、壓抑痛苦、只挑選好情緒來感受。真正的快樂在於，人能夠讓情緒成為資源，而不是敵人，把情緒視為嚮導，而不是障礙。快樂不是把過山車變成平路，而是在起伏中懂得駕馭方向。當然，訓練這種能力並不容易。畢竟我們被文化教育得太久，以為快樂是一種不帶重量、不含雜質、乾乾淨淨的情緒狀態。然而，人生中最重要的轉折，往往不是在輕鬆的時候發生。人在痛苦時更深刻，在

上回提到，快樂不是被動的，它是面對情緒時所展現的能力，而這個情緒能力有三個面向，除了是訊息的傳遞者、行動的動力，更是資源的建構者。研究發現，一個人累積的正向情緒越多，其心理韌性越強，身體越健康，面對困難時也越能恢復原狀。但，負向情緒同樣有其作用，它們能讓人把注意力聚焦在最重要的問題，使我們少受干擾地想出更精準的對策。

在人與人的關係之中，情緒也以意想不到的方式擴散開來。憤怒會引發他人的憤怒，喜悅能感染彼此的喜悅，而一個人真誠的冷靜，也能安撫

入夜後的大澳，十分寧靜。非假日的遊客不多，日落後也陸續離去。問了小店店主，得知往東涌地鐵站的巴士到午夜還有服務，所以我不用急着回程，可以慢慢遊逛。

街道兩旁的店舖，不少都在店面擺好飯菜，家人陸續圍坐晚餐。他們對街上有非村民已習以為常，有些還邊吃邊跟遊客打招呼。我被一只賣豆腐花、芝麻糊和數款清熱飲品的小店吸引，於是進店坐下，點了芝麻糊。想不到一碗普通的糖水，那甜美

昨日是西方傳統節日感恩節。每逢感恩節，家家戶戶廚房裏熱氣騰騰，親友歡聚一堂，共享佳餚。這份家庭的溫馨與節日的熱鬧，早已成為北美人民心中的共同記憶。本期讓我們走進美國藝術史上一幅具象徵意義的經典畫作——多麗絲·李（Doris Lee）於一九三五年創作的《感恩節》（Thanksgiving），一窺其背後鮮為人知的故事。

《感恩節》（附圖）以刻意稚拙的卡通筆觸，呈現出婦女們在廚房裏準備節日盛宴的忙碌景象。畫面生動熱鬧，洋溢着濃厚的鄉村生活氣息及家庭溫情。該作品誕生於美國經濟大蕭條時期，當時美國社會動盪不安，法定假日、鄉土傳統與家庭生活的主題，對於飽受困苦的民眾具有莫大安慰。因此，《感恩節》一經問世，便引發廣泛關注。

家庭溫情。該作品誕生於美國經濟大蕭條時期，當時美國社會動盪不安，法定假日、鄉土傳統與家庭生活的主題，對於飽受困苦的民眾具有莫大安慰。因此，《感恩節》一經問世，便引發廣泛關注。

家庭溫情。該作品誕生於美國經濟大蕭條時期，當時美國社會動盪不安，法定假日、鄉土傳統與家庭生活的主題，對於飽受困苦的民眾具有莫大安慰。因此，《感恩節》一經問世，便引發廣泛關注。

殺手阿四

近年香港陸續製作殺手題材電影，二〇二一年上映的《殺出個黃昏》，講述耆英殺手組織為孤苦無依百病纏身老人提供「安眠」服務，別樹一幟。即將公映的《殺手#4》，由梁英居自編自導（另夥拍文佩卿、李淑明聯合編劇），當時得令的魏浚笙（Jeffrey），首度擔大旗演男主角，也有看頭。

《殺手#4》的神秘殺手組織，甚具規模，自成系統，以麵店之姿大隱隱於市，而且遍及香港、泰國、日本等地，殺手如外賣員，接到訂單，執行任務。殺手四號（魏浚笙飾）年幼喪親，被組織收留，與判頭兼權樞負責人，發展出亦父亦子亦師亦友的關係。

殺手四號後來被委派到日本執行任務，卻被委託人（南沙良飾）纏上，苦苦哀求，請他向殺弟仇人復仇，卻身無分文，甚至連上一個任務，都交不出尾數，殺手組織寬

有著作權。因為這些提示詞多為抽象的創作構思，屬於思想範疇，且缺乏個性化特徵，沒有體現作者獨特的審美視角或藝術判斷。

據報道，這是上海首例涉AI提示詞著作權侵權案。AI的出現改變了詩歌、散文、小說、圖像、視頻、音樂等文化產品的創造模式，隨着AI工具的進化和普及，帶有AI成分的文化產品越來越多，文化創造的倫理、法律等規則遭遇的挑戰更多更複雜，應對挑戰而作出的倫理、法律等規則的調整，反過來又推進我們對於AI的認識。二〇二三年的全國首例「AI文生

一個混亂的環境。情緒就像是人與人之間傳遞的力量，越是懂得運用，它越是回饋給我們生活的豐盛。從這些角度來看，快樂從來不是逃離負面、壓抑痛苦、只挑選好情緒來感受。真正的快樂在於，人能夠讓情緒成為資源，而不是敵人，把情緒視為嚮導，而不是障礙。快樂不是把過山車變成平路，而是在起伏中懂得駕馭方向。當然，訓練這種能力並不容易。畢竟我們被文化教育得太久，以為快樂是一種不帶重量、不含雜質、乾乾淨淨的情緒狀態。然而，人生中最重要的轉折，往往不是在輕鬆的時候發生。人在痛苦時更深刻，在

心理韌性

一個混亂的環境。情緒就像是人與人之間傳遞的力量，越是懂得運用，它越是回饋給我們生活的豐盛。從這些角度來看，快樂從來不是逃離負面、壓抑痛苦、只挑選好情緒來感受。真正的快樂在於，人能夠讓情緒成為資源，而不是敵人，把情緒視為嚮導，而不是障礙。快樂不是把過山車變成平路，而是在起伏中懂得駕馭方向。當然，訓練這種能力並不容易。畢竟我們被文化教育得太久，以為快樂是一種不帶重量、不含雜質、乾乾淨淨的情緒狀態。然而，人生中最重要的轉折，往往不是在輕鬆的時候發生。人在痛苦時更深刻，在

如果快樂是能力，那麼它是可以練習、可以加強的。而最開始的練習，或許很簡單：不是問自己「我應該快樂嗎？」而是問「我能否讓當下

大澳的夜裏

滑溜的滋味竟然不單令我心頭一暖，還讓我驚覺自己終於懂得品味簡樸，樂在其中。

大澳的居民多是長者。年輕人離開，長大後到市區成家立業是自然的事；至於留下來的人，能平靜安逸地自然老去，也是福氣。一名老伯伯站在店外售賣小食，香氣撲鼻；我卻第一次知道原來除了魷魚、魚乾外，蝦乾也可用作燒烤食材。只見老伯伯熟練地將我買的蝦乾放在鐵網上燒烤，還不慌不忙地向我介紹大澳。原來全盛

時期當地曾有三萬居民，棚屋社區非常熱鬧；現在則只剩三千。老伯說大澳的人氣雖不復過去，但村內都是熟人，所以治安很好，出入十分安全，夜不閉戶亦不必害怕。看到他身後的村屋正貼着放售啟事，我戲說不如搬進大澳，老伯卻搖頭笑說：「這些屋很舊的了，有空時來逛逛就好。」接着他遞給我烘熱了的蝦乾，吃下是意外的甘香惹味，令我對大澳的好感隨即又進一步。

貌似生活平淡的小村，除了珍貴

《感恩節》



家庭溫情。該作品誕生於美國經濟大蕭條時期，當時美國社會動盪不安，法定假日、鄉土傳統與家庭生活的主題，對於飽受困苦的民眾具有莫大安慰。因此，《感恩節》一經問世，便引發廣泛關注。

家庭溫情。該作品誕生於美國經濟大蕭條時期，當時美國社會動盪不安，法定假日、鄉土傳統與家庭生活的主題，對於飽受困苦的民眾具有莫大安慰。因此，《感恩節》一經問世，便引發廣泛關注。

殺手阿四

限數天，還命令殺手四號看守她。她忽發奇想，既然要對付的是黑幫頭目，害命求財，一不做二不休，也算替天行道。殺手四號不得要領，教她槍法和實戰應變，並肩上陣。黑幫頭目當然不好惹，他們把錢偷了又被奪回，還差點送命，但在這種特殊處境，朝夕相對，殺手四號對她產生一種類似親人的情誼，同時扭轉了各人命運。

電影動作場面不失禮，槍戰、爆破、埋身肉搏，沒有或缺。特別喜歡在遊戲店交戰一幕，殺手四號與黑幫一邊槍林彈雨大打出手，南沙良一邊隨手拿起公仔擲向敵人，殺戮場面可愛化，帶來反差。



圖」著作權案中，李某通過AI軟件生成的人物圖像，在未經授權情況下，被劉某擅自使用，北京互聯網法院判劉某侵權。因為李某的圖像雖用了AI，但具有獨創性。時隔兩年，決定兩起涉及AI的「首例」案件結果的都是獨創性表達。

由此，「AI時代什麼最寶貴」的答案就是「獨創性」。縱覽文化發展的歷史，原創力決定着個體或群體文化創造質量和水平。而原創力的本質在於獨特性。人類生存在同一個世界，每個人經歷的世界卻各不相同，用屬於自己的獨特性發現並

由此，「AI時代什麼最寶貴」的答案就是「獨創性」。縱覽文化發展的歷史，原創力決定着個體或群體文化創造質量和水平。而原創力的本質在於獨特性。人類生存在同一個世界，每個人經歷的世界卻各不相同，用屬於自己的獨特性發現並

心理韌性

矛盾時更清醒，在混亂時更容易看見自己真正重視什麼。

當我們在悲傷中願意伸手尋求支持，這是一種能力。在焦慮裏仍試着前進一步，這是一種能力。在羞愧中願意承擔責任，這也是一種能力。在憤怒裏仍保持善良，更是一種能力。當然，我們在喜悅中仍然心懷謙卑、在順境中仍然懂得感恩，那也是能力。情緒，就是如此這般的能力。

如果快樂是能力，那麼它是可以練習、可以加強的。而最開始的練習，或許很簡單：不是問自己「我應該快樂嗎？」而是問「我能否讓當下

大澳的夜裏

時期當地曾有三萬居民，棚屋社區非常熱鬧；現在則只剩三千。老伯說大澳的人氣雖不復過去，但村內都是熟人，所以治安很好，出入十分安全，夜不閉戶亦不必害怕。看到他身後的村屋正貼着放售啟事，我戲說不如搬進大澳，老伯卻搖頭笑說：「這些屋很舊的了，有空時來逛逛就好。」接着他遞給我烘熱了的蝦乾，吃下是意外的甘香惹味，令我對大澳的好感隨即又進一步。

貌似生活平淡的小村，除了珍貴

時期當地曾有三萬居民，棚屋社區非常熱鬧；現在則只剩三千。老伯說大澳的人氣雖不復過去，但村內都是熟人，所以治安很好，出入十分安全，夜不閉戶亦不必害怕。看到他身後的村屋正貼着放售啟事，我戲說不如搬進大澳，老伯卻搖頭笑說：「這些屋很舊的了，有空時來逛逛就好。」接着他遞給我烘熱了的蝦乾，吃下是意外的甘香惹味，令我對大澳的好感隨即又進一步。

《感恩節》

一九三五年，《感恩節》首次在芝加哥藝術博物館展出，並獲得當年美國繪畫與雕塑年展的最高榮譽「羅根購藏獎」。然而，這一榮譽卻伴隨着激烈爭議。獎項捐助人約瑟芬·羅根夫人對這幅畫的現代風格極為反感，甚至公開指責其「令人髮指」和「糟糕透頂」。她隨即在《芝加哥論壇報》撰文抨擊：「置身展廳只覺藝術界「罹患謫妄」！」這幅被保守派斥為「傷風敗俗」的畫作，反而吸引較往日倍增的觀展人潮。

諷刺的是，隨着時代變化，羅根獎日後竟陸續頒予威廉·德·庫寧、

一九三五年，《感恩節》首次在芝加哥藝術博物館展出，並獲得當年美國繪畫與雕塑年展的最高榮譽「羅根購藏獎」。然而，這一榮譽卻伴隨着激烈爭議。獎項捐助人約瑟芬·羅根夫人對這幅畫的現代風格極為反感，甚至公開指責其「令人髮指」和「糟糕透頂」。她隨即在《芝加哥論壇報》撰文抨擊：「置身展廳只覺藝術界「罹患謫妄」！」這幅被保守派斥為「傷風敗俗」的畫作，反而吸引較往日倍增的觀展人潮。

大猩猩超強模仿力

本周，一段「大猩猩抽煙」的短視頻在網上走紅。畫面來自廣西南寧動物園：一隻體形魁梧的大猩猩淡定地坐在園區角落，兩指夾着煙，甚至有點像「老煙民」。許多網友既驚訝又好奇：大猩猩怎麼會抽煙？隨後動物園回應，事情的背後其實與大猩猩驚人的模仿能力密切相關。

據園方介紹，這隻大猩猩幼時曾被國外一對夫婦領養，在人類家庭中生活了相當長的時間。大猩猩本身就具備極強的模仿能力，在靈長類動物裏名列前茅，不僅能模仿肢體動作，還會模仿人類的生活習慣。這也是為什麼從小生活在人類環境中的牠，學會了抽煙、喝酒、喝可樂等行為。對大猩猩而言，模仿是一種學習方式，也是理解環境的本能，而這些人類的不良習慣就這樣被「完整複製」了過去。

表達自己的獨特世界，便是一次文化創造的完成。AI的加入沒有改變這一邏輯，反在凸顯獨特性之重要的同時使更多個體獨特性得到表達，而這也是AI促進文化創造的體現。



表達自己的獨特世界，便是一次文化創造的完成。AI的加入沒有改變這一邏輯，反在凸顯獨特性之重要的同時使更多個體獨特性得到表達，而這也是AI促進文化創造的體現。

心理韌性

矛盾時更清醒，在混亂時更容易看見自己真正重視什麼。

當我們反覆練習這個問題，便不再害怕情緒的波動，不再以為人生的高低是命運的遊戲，而是明白：我有足夠的力量，讓每一種情緒都成為自己的一部分。



矛盾時更清醒，在混亂時更容易看見自己真正重視什麼。

矛盾時更清醒，在混亂時更容易看見自己真正重視什麼。

矛盾時更清醒，在混亂時更容易看見自己真正重視什麼。

的人情味和煙火氣，還有許多令人驚喜的面貌。回程時在某個巷口，我竟看到數十隻在河畔棲息的白鷺。牠們於黑暗的夜裏就如潔白的星光，為陳舊的村落添上源於自然的點綴，讓我目眩神馳，更不捨遠去。



的人情味和煙火氣，還有許多令人驚喜的面貌。回程時在某個巷口，我竟看到數十隻在河畔棲息的白鷺。牠們於黑暗的夜裏就如潔白的星光，為陳舊的村落添上源於自然的點綴，讓我目眩神馳，更不捨遠去。

的人情味和煙火氣，還有許多令人驚喜的面貌。回程時在某個巷口，我竟看到數十隻在河畔棲息的白鷺。牠們於黑暗的夜裏就如潔白的星光，為陳舊的村落添上源於自然的點綴，讓我目眩神馳，更不捨遠去。

安迪·華荷等先鋒藝術家。多麗絲·李的《感恩節》也從最初的飽受爭議，逐漸被視為展現美國節日儀式感的代表作，深受觀眾喜愛。

時至今日，《感恩節》依然是芝加哥藝術博物館館藏中的熱門展品之一。



安迪·華荷等先鋒藝術家。多麗絲·李的《感恩節》也從最初的飽受爭議，逐漸被視為展現美國節日儀式感的代表作，深受觀眾喜愛。

大猩猩超強模仿力

這次的抽煙行為，其實源於遊客不文明的舉動。有遊客將煙頭扔進園區內，牠在撿到後便順勢模仿了人類的抽煙動作。動物園方面也呼籲，請遊客文明觀賞，不要向園區亂丟物品，尤其是煙頭、飲料或其他可能被動物誤食的東西。每位遊客的一個小小舉動，都可能直接影響動物的健康與安全。

大猩猩抽煙事件之所以引起熱議，是因為它看似荒誕卻又真實，提醒我們：在動物超強的模仿能力面前，人類的行為就是牠們的教材。我們所做的一切，都有可能被牠們記住、模仿，甚至影響一生。

