



人生悲劇處
童心

打邊爐

在香港請人吃飯，打邊爐似乎永不過時。鍾意麻辣的，傾心清淡的，惦念川式重口味的，掛記台式小清新的，都可以在火鍋爐邊找到心之所向。雖說香港的這一「爐」同內地比起來，着實不便宜，但倘若時間餘額不是很充足，大概率還是不會只為了一頓打邊爐北上；況且，香港的地方的確小了些，但食材到底還是更新鮮的。

打邊爐，吃什麼倒在其次，重要的是氛圍。鍋熱起來，不一會兒，或油或湯開始沸騰，裊裊霧氣溫馨地拉開就餐的序幕。不論剛剛是在矜持地談論健身養生，還是自嘲式地炫耀子女教育的「虎媽心得」，抑或不疾不徐地說些「你今天的領帶真的好特別」綿綿情話，鍋內開始翻滾的那一刻，口水便在味蕾邊暗湧，鵝腸毛肚、和牛肥羊，涮在油油湯湯的熱鬧裏，香氣飄在其樂融融的暖心中。相比於動不動過於油膩的重慶火鍋，我更鍾意台灣的，從湯底到菜品，透着一份克制的精緻。本港的很多台灣火鍋，都有不少於十餘種的營養湯底供人選擇。倘若在大湖特湖之前，先為對方盛上一碗鮮美營養的湯，那份溫馨可不是所謂的「老子才是正宗」這種川味的粗獷能相提並論的。

疫情時，一些知名連鎖的火鍋店苦苦支撐，推出了打包半價的優惠，且可以免費提供鍋和電爐。那時候請人到家裏吃火鍋，確確實實是「真情中的真情」，因為倘若所請之人是病毒攜帶者，火鍋這種面對面用餐、熱情騰騰的方式，那家裏的一屋子人就必定躲不過。更何況，「涮」這個動作，是那樣的親密又親切。如今，疫情像是沒有發生過一樣，火鍋店的生意開始紅火。我卻更加珍惜打邊爐的人和時間。我更願意在家中點燃幾枝炭火，將銅鍋從櫃子的高處搬下來，去街市買來肉和菜，豐儉由人，邀三五好友，就着夕陽，趁着星光，在打邊爐的悠然之中，得一份熱誠，種一份靜謐。



心常常開
潘金英

逆境自強 自求多福

香港人在現今社會中面臨着不同的煩惱，而衣食住行4項要素中，香港人最苦惱的就是住屋問題；住屋方面之煩惱，非常影響香港人的成長、生活及快樂指數。

眾所周知，現時香港的房屋售價高，公屋數量又少，完全不能提供予香港長期等住屋的人；港府所推行之房屋政策，或用土地興建公屋，公屋數量仍是供不應求。現時輪候公屋者長年累月，等了又等；令人既苦又氣的，是香港樓價太昂貴了，現今最少也必須300多萬或以上才可上車，導致香港小市民不少被迫住在劏房裏；或只可租或住在內地，工作、上學必須跨區，天天往來深、港確實很煩瑣、疲累，點收科？生者沒法安其居，死者排位等下葬也是大問題，火葬骨灰等龜位，一樣要等了又等真可悲嘆；唯勸人撒灰泥土綠墳葬吧！

其次，香港父母望子成龍，總是給予中小學生很高的期望；總是希望能讓子女贏在起跑線上，往往在這些要求下，都會默默影響青少年的心靈，造成壓力。青少年煩惱多，在學業上

遇到阻礙，對學習失去興趣，或因課業吃力、上堂感壓力；尤其處於高中期的青少年，每天都要為繁複的功課、測驗及文憑試而煩惱。青少年因怕自己趕不上課程進度感到很煩惱、焦慮、緊張，心中積壓未能放鬆、沒法排解，產生負面情緒及不良反應！香港父母太關注子女學業成績，會忽略其身心健康，個人無法健康成長。正如香港新聞報道，每年皆有中學生甚至小學生，會因生活或學業上的大壓力而自殺，這正反映當代青少年遇上煩惱時，會選擇做出傷害自己的事，令人感慨！其實，父母不宜太過着眼於自身想法，宜給子女們成長的晴空。

人生的不如意，社會家國的憂戚；小市民生活總是忙忙碌碌，營營役役，時流變化，難以把握掌控。香港人雖然面臨着不同的煩惱，但身為香港人要懂得逆境自強，不能因遇到煩惱事而悲觀，無謂自怨自艾，宜正面接受所有煩惱，千萬別讓這些煩惱掩蓋自己的正能量及想法！

大家宜為家國團結齊心，秉持香港精神，好好計劃目標，樂觀勇敢地解決煩惱，打開一片新天地！



◆成長的晴空。 作者供圖



屢改病名 Treatment 無效

生殖能力正常的男人認為自己應該是個「女人」，算不算有病呢？曾經算精神病，今時不算。許多年前已有醫生聲稱「治療」(Treatment) 辦法是「變性手術」，「男變女」或「女變男」他們都辦得到！中英文詞語常有一詞多義，「Cure」才是「治療」；「Treatment」則不一定，治好才算「治療」，沒治好只算「處理」。「性別重置手術」只「處理」當事人的不安情緒，讓其外觀看似「新的性別」，沒有真正「變性」就是「變性」！

大家宜為家國團結齊心，秉持香港精神，好好計劃目標，樂觀勇敢地解決煩惱，打開一片新天地！

美國精神醫學學會 (American Psychiatric Association，簡稱：APA) 是具有全球影響力的權威機構，該會刊行《精神疾病診斷與統計手冊》(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders，簡稱：DSM) 並不停增訂更新。「想變性」過去叫「性別認同障礙」(Gender Identity Disorder)。「Order」其中一個解是指「秩序」，「Disorder」就是失去了正常秩序，可以按上文理解為「疾病」或「功能障礙」。「性別認同障礙」的譯法已經算是「去污名化」了，英文原詞的「Disorder」則有點「污名化」。後來「DSM」改病名為「性別不安」(Gender Dysphoria)，這「Dysphoria」不好懂，「Disorder」更容易令人「不安」。聯合國世界衛生組織 (WHO) 的《國際疾病分類》(International Classification of Diseases) 又改用「性別不協調」(Gender Incongruence)，更不知所云了！

專家可以不斷改病名，卻不能改變「Treatment」無效的殘酷事實！



百家廊

庭園擷趣

去山東萊蕪參加吳伯蕭散文獎頒獎典禮，往萊蕪賓館二樓一個向北的房間，一進門，就聽到了「咕兒、咕兒」的鳥叫，聲聲悅耳。放下行李，逕直走到窗前，拉開窗簾朝外看，呵，原來後面還有這樣一個庭園，它方方正正的，四邊樓房圍合，裏面假山綠地、小橋流水，應有盡有，彷彿一座袖珍的園林。

園子裏有3條交錯的小徑，路面由不規則的石板鋪就，一條水渠寬約一米多，與之相鄰。在北方坐向是一座微型的假山。水渠中間橫跨着一塊長方形的條石，形成一座玲瓏的小橋，橋邊有太湖石，松樹、竹林分布於園角渠畔，錯落有致，形態美觀。太湖石千竅百孔；玲瓏剔透；松樹的枝幹層層疊疊，針葉茂密，猶如托着一片片綠色的雲朵；修長的竹林優雅動人，散發着溫暖的氣質。東南角有一個圓形的水池，水渠就與它連接在一起。在午後陽光的斜照下，這個水池是閃着亮的，打在東邊樓牆上的光線剛好分給它一束，這束光讓我看到了一股奔突的泉湧，以及圍繞着這股泉一圈圈漾動的波紋。泉，似乎吐水不竭，然而水渠並沒有滿溢，我不知道它們最終流向了哪裏，只是覺得花園雖小卻充滿了野趣，令人賞心悅目。

在這裏，我還發現了一棵翹向水面的迎春，枝頭有零星的花綴在上面。幾隻鳥兒在草地上調整着步態，練習着聲音。離竹林不遠，有一棵雲杉，主幹已突破3層樓高了，馬上就抵達屋脊。還有兩棵樹，一棵是柳樹，另一棵像國槐，春光尚早，還沒有生發出葉片，垂下的樹枝糾糾彎彎，像一條盤龍躍躍騰騰。

園子的西南角也有一片茂密的竹林，然而這個位置較為背陰，沒有得到陽光的照耀。沒有陽光的照耀，鳥兒也願意聚集在裏面，「嘰嘰喳喳」地在竹林翻飛。牠們是不是烏鴉？牠們降落在地面和樹上的時候，羽毛是黑色的，但當牠們飛翔起來時，翅膀邊緣會顯露出白色，尾翼像一面展開的小扇子，邊緣裝飾着一圈白色的花邊。

我向上透過窗邊望過去，古香古色的屋頂上，覆蓋着金黃色的簷瓦，每個脊角都有一個突出的飛簷。有的鳥兒嬉戲過後就落在屋簷下的琉璃瓦上，在這裏，牠們會睜着眼睛靜靜地待上一會兒，在你以為牠們睡着了時，被棲落的另一隻鳥兒驚醒，然後再飛到牠們的地方，在植物和屋簷的掩護下繼續作巢、生存，抵禦冬天的風雪。

院子裏還有幾棵低矮的雞爪槭，它們的葉子鮮紅，即使在寒冷的冬天也不會凋謝。帶刺的植物是加州的薔薇，現在還不到開花期，它們在冬日的色調裏融入，在鳥兒的喧鬧中沉醉。另有一些冬青樹，襯托着園子裏的美景，保持着冬日裏的生機。

下午3點20分，太陽從西方照過來，照亮了東北角的竹子和雲杉樹。我低頭看着那個庭園，又發現了一朵開着白花的藤蔓。一隻灰色的喜鵲飛到了小橋上，牠來回走動，左右觀察，似乎沒有發現任何危險，突然做了一連串撲動的動作跳到水邊的石頭上，身體幾乎垂直地懸掛在那裏，我擔心牠會掉下來，正準備透過窗戶發出警告，但還沒有來得及反應，喜鵲已經拍動翅膀飛走了，原來這是牠們汲取水喝的一種方式。

這一晚非常安靜。第二天早上，鳥群中一隻鳥率先鳴叫起來，「唧唧唧唧」、「唧唧唧唧唧唧唧唧」，持續了幾十秒鐘，然後又恢復了寂靜。牠不會去睡回籠覺去了吧？就像我們年輕時那樣。可就在這個時候，一陣如雨的鳥鳴從窗外撲搥進來，各種各樣的鳴聲攪在一起，彷彿就要進行一場集結賽。我看了看窗外，發現外面有光，不僅僅是天然，還有被鳥兒叫醒的燈光。

午餐時，跟朋友聊起來，他說那些鳥兒是八哥，不是烏鴉，但不排除有其它鳥類進入這個幽靜的園所，就如那隻獨自飛來找水喝的灰喜鵲。總覺得不可思議，這還是我第一次遇見八哥。這麼大一群棲息在一個園子裏，自由自在，牠們可是被古往今來的愛鳥人嬌慣地養在籠子裏的，並癡迷於牠們的「學舌」。

八哥的歌聲是多變的，因為牠們擅長模仿。事實上，八哥是一種野生鳥類，至今無法進行人工繁殖，也就是說，牠們一直以來都沒有通過人工技術繁殖過，只能依靠野外繁育長大。儘管牠們被關在鳥籠中，但山野才是牠們的樂園和家園。牠們通過這種方式來繁衍後代，向人類傳達牠們的不屈和倔強。

那一刻，我打開了那扇窗，一陣風吹來，把我的目光又帶到了那座小橋上。在北方的冬天，我看到了一種前所未見的景象，與鳥兒、與樹聯繫在一起，「啾啾、啾啾」「咕兒、咕兒」「喳喳、喳喳」……有聲有色，毫無矯飾。在我心靈的世界裏，那些微小的、開放着的小黃花、小白花，那些柔軟的枝條，都是預示季節即將展開的序幕，萬象更新的篇章。



人體速寫「畫的是骨」

今天畫了兩個小時的人體速寫，專業的模特兒擺出各種難度甚高，充分表演人體美的姿態。在老師指導下我們以不同的時間繪畫不同的姿勢，有5分鐘、有10分鐘的短姿勢，有20分鐘的長姿勢。話說是長時間，但僅20分鐘去寫人體結構，都是個極大考驗。

我參加的其中一個畫會，特意設了一個可以360度旋轉的台，就是讓畫友可以練習速寫，幾分鐘便轉向另一角度，繪畫的是在追着掌握模特兒不同面呈現的不同線條和特色。

人像速寫是個極大挑戰，也是很有趣味的練習。繪畫者可因應個人的喜好去表達，可以僅以幾條線呈現出模特兒身體線條的美感；又可以以冷暖色彩去強調姿態美；以強烈對比去寫動態感；有人會以不斷線方式的圈線成形；各具特色，但最多人是快速地寫實地畫出所擺姿

勢的身體結構。

寫人體是最難的，無論你的速寫是以簡單線條、色彩或任何方式表達，但都不能離開骨骼的結構，讓你的作品呈現的是身體的美，讓觀賞者欣賞到當中的意念。這便必須對骨骼結構下一番苦功了。今天老師教我們人體速寫時強調了一句：「你們畫的時候要去皮離肉，畫的是骨！」她示範時就教導我們如何了解骨骼的構造，而產生肌肉的形態，這樣畫出的人體造型便不致樣。

藝術人體解剖是學人體繪畫的專科，俄羅斯的藝術學院分外重視。我當年在意大利一家由俄羅斯人開辦的藝術學校上課，每年有3個月校方會專誠請這方面的專家教授飛來，集中時間教導學生人體藝術解剖，由骷髏骨頭開始，從每一條骨骼去教，還要學計數，了解骨骼間的細微比例，如此去學畫人體受益不淺。可惜這方面的專家不多，只得自己多努力。



◆了解骨骼結構才能明白肌肉形態。 作者供圖



更無恥的賽博馬戲

拜「偷聽」功能及算法所賜，自從小狸某日查了有關「寵物」的關鍵詞後，各平台就開始推送貓狗狗狗的視頻了。那麼可愛，自然會點開看看，當然也就愈推愈多，但愈看，真的就愈不對勁。

如果簡單歸類下，現在的寵物博客大概可以分為兩種類型：走顏值的和靠才藝的。純種英短、薩摩耶、柴犬這種天生長得非常萌的，展示精緻日常即可，坐臥行走擱毛睡覺都行，都會有大把人圍觀，畢竟看臉的社會，顏值高本身就自帶流量。但如果長得沒啥優勢，臉不圓毛不夠厚，或者根本就不是以萌取勝的品種，但主人又非要博出位，自己沒本事做網紅，只能一心卷貓狗。在這個賽道，寵物不「成精」根本拿不出手，於是，我們就看到愈來愈像人的動物。

比如，早被國家禁止的「大胃王」吃播，雖在國人世界行不通了，卻在國境外找到了一片天。大量的寵物視頻裏，貓狗狗被主人一頓餵下幾十個包子、8碗狗糧、一洗臉盆雞翅；還有愈來愈多的寵物在主人的鏡頭下被迫挑戰「不可能」，比如原本互為天敵的貓和鸚鵡要做「好朋友」，泰迪要超長時間直立行走，而滴水不沾的貓被扔進澡盆學游泳；還有寵物短視頻中的一個熱門品類是「劇情微短劇」，視頻會設計各種場景和情節，比如戲弄、教育或吵架，最終引發狗狗委屈或生氣狂吠……

抵制賽博馬戲，讓貓狗做貓狗，人類當個人吧。

是不會懂的，每個養過狗的人都知道，突然的狂吠並不是順應劇情，而是剪輯之外的特別刺激。同樣，貓狗不是人，牠們每一個「類人」的行為，表面是萌，背後卻都是大量的訓練，可想而知當中不乏暗黑和殘酷。就像兩年前翻車的擁有600萬粉絲的寵物大V，他鏡頭下的狗狗以「委屈」表情著稱，但狗狗瞳孔裏的反光卻暴露了他手中高舉的棍棒，也告訴了世人那委屈不是演出來的而是打出來的。

而這一切，不就是被文明抵制了多年的馬戲團動物表演的網絡版嗎？傳統的陋習，披了賽博的外衣，成為了當今最熱的流量密碼。

甚至更糟糕。傳統的馬戲團，雖同樣殘忍但相對量小，而今天的賽博馬戲團因其手握巨大財富而讓一切變得更加驚人和瘋狂。來自快手的數據顯示，粉絲量超過20萬的寵物博主中，有90%都實現了流量變現。一條播放量達幾億次的爆款視頻可以為博主淨賺幾十萬元。在這樣背景下，僅2021年上半年，快手平台就吸引了5,000萬寵物視頻博主。5,000萬博主意味着至少還有5,000萬隻動物，在這當中，有多少是良心博主或能靠臉營業的幸運寵物？又有多少是寵物奴隸主和生不如死的寵物奴工呢？而不管幸或不幸，牠們也都只不過是牠們主人眼裏的一棵搖錢樹。而偏偏這一切，還最會被包裝成「以愛之名」，這也是賽博馬戲比傳統馬戲更無恥的地方。



信而有征
劉征

講故事的運動鞋

運動鞋已經被賣了很多年，可是收藏運動鞋似乎才剛剛成爲一種愛好。它覆蓋了心態年輕的所有男性和部分女性。而這種興趣之所以不再被歸之爲簡單的體育，是因為它的核心在於講故事。倘若我們現在手邊有一雙AJ17，它比其它鞋子都貴，其根本原因在於它記錄了米高佐敦復出這件大事。準確的說，是米高佐敦曾在2001年以39歲「高齡」重返賽場，穿的正是這雙鞋。

在體育界，類似的故事還有很多。但在今天之前，它們都不大向公眾發揮作用。以前，這故事僅僅能夠感染它的當代人，在被記錄到歷史的那一刻就被遺忘了。現在，它們被一個個挖掘出來，運用於一雙雙球鞋的生產。甚至為了凸顯稀缺性，這些有故事的鞋子還都被限量發售。其實在使用和設計上，它根本與別的鞋子無異，它的貴在於它承載了一段歷史。我們很樂於見到這種現象。因為越是帶有一種品格，就好像所有的物件都活過來了。並且，我們可以堂而皇之地對它着迷，爲它花錢，卻不必擔心這種行

爲被貶斥爲拜物教，因爲拜物教是對物的貪婪，而不是對某一個故事或者傳說感興趣。

然而，有故事的鞋又不是單獨發售的，它往往作爲一個系列當中的一雙被推出。這讓我想起曾讀過那本《名利場》，這本書談論十九世紀的藝術品收藏。在這本書裏，作者記錄了一個讓我們有些沮喪的事，即藝術品收藏家多是些對藝術一竅不通的人，藝術品的定價更是隨意得不得了。之所以藝術品的價格看上去在不斷攀升，這多半是收藏家的私心在作祟。他為了令自己的藏品升值，就故意用天價去推高某一位藝術家的一件作品，讓其打破這位藝術家所有作品的最高價。這樣一來，該藝術家所持有的這位藝術家的所有作品就都水漲船高了。

這顯然並非是藝術圈和鞋圈的共通之處。它僅是一個商業通則，在維護品牌生命週期過程當中，起至關重要的向來不是產品本身，而是一個故事。首先，它可以防止產品因老化而無法提價的困境。對於商人來說，沒有比知名產品的落伍更令人感到可怕的事。除此之外，維持住這個知名產品，也有

利於開發這個單品的系列產品。

這話說起來，商業簡直是最勤奮的文化締造者。阿迪的椰子系列最先令自己和環保產生聯繫，它們用海洋廢料來製作鞋底，這爲阿迪的鞋子注入了一個符合時代精神的靈魂。但它的「新」概念是爲了舊，即它們的品牌。在一套煥然一新的說辭當中，品牌的形象被不斷刷新了。品牌成了一個嶄新的故事、主角，擁有一盒或永恒或時髦的精神內涵，時間在這種變化當中以動態的方式被停住。就像美國那兩款幾乎一模一樣的糖水，一百年前是它們，一百年後還是它們。

所以在流行的世界，文化是用來操控時間的。因爲人對於時間的認知往往在於變化，變換不同的措辭、場景或代言人，都是同樣的目的。一切商品，自從它們面世以來，就天然具有兩種目標：獲得認可，並不斷在時間上延續這種認可。前者與實用價值相關，後者則與講故事相關。這就可以解釋了那些知名產品從來不會吝嗇廣告費。這或許就是有關於延續性的秘密。廣告的目的在於延續。