



人生漫遊

爾乃世之光

兩年前的盛夏，我從大坑邨一路行上山，遠遠地看到一片淡黃色的房子，五六層的高度，在勵德邨和虎豹別墅中間，呈現出平和的美。那是我第一次到訪香港真光中學，校長許端蓉女士溫婉謙和的微笑，將這問有着「香港女作家搖籃」之稱的百年名校底蘊，傳遞到我的心頭。記得那日，校園裏多處「爾乃世之光」的校訓令我印象極深刻。相比於一些口號式淺白的「傑作」，這5個字更容易讓人細細回味。

之後的兩年，因為工作的關係，到訪真光中學愈來愈多了。印象最深的有兩件事：一是去年秋天，我策劃的一個活動，需要排練75人規模的大合唱，時間緊迫，既沒專業的人手幫忙，又缺少用來訓練的場地。真光中學得知後二话沒說，不但派出了優秀的老師精心指導，還大方地將禮堂借給我，分文不取。當時就想：我何德何能，敢這樣叨擾這問百年名校？許校長的一席話質樸又堅定：「我們欣賞的是這件事情的意義和品質，而不是看『人』，我們喜歡實實在在地在做優秀的事情。」這讓我明白，在這問中學的「她」世界裏，有那麼純粹又堅定的精神，令其永葆青春。二是前些天，她們策劃了一場英文音樂劇，邀我觀看。看到台上的孩子們，盡情地釋放天性，藝術地展現「種子」到「花園」的成長經歷，我不但驚嘆於孩子們母語水平的英文能力，更被整齣音樂劇的藝韻和思想內涵深深打動。

爾乃世之光。我反覆品味這5個字，一閉眼，真光中學的溫婉又堅定、含蓄又熱烈，如同這春天的風，吹向我，不但令我明白，這世上每個人都可以成為「光」，更帶領我認真地走向未來。



作者與香港真光中學許端蓉校長在校慶晚會上合影留念。作者供圖



心窗常開

親子育兒百子櫃

潘明珠

陳美齡與港樂合作舉辦親子音樂會，我們東京同學會當然去捧場，嫁到香港的玲子是陳美齡粉絲，因美齡當年攜兒子去電視台工作，帶起潮媽話題，我們都視她為榜樣了。

我聽陳美齡用歌曲和故事，娓娓道出她育兒經驗，受益良多。我想搜羅成功的育兒經驗設成百子櫃，百子櫃本是中藥房存放藥材方便執藥，現我華麗變法，變成育兒良方百子櫃，希望經驗可給新手家長參考，執好藥給孩子，讓子女健康成長。

打開第一個櫃桶：謙卑。培育孩子時，家長都想給孩子多機會多元發展，例如想孩子學繪畫，帶他們去看名畫展，但親子對話時注意，成人讓小朋友擴闊眼界是好，同時要培養謙卑反思的心。如果見到其他孩子繪的太陽是藍色的，不要喊：你畫錯！勿以固有印象取笑別人，宜細心聽解，原來那孩子繪的是九星連珠，初升太陽可反射出不同顏色呢！

打開第二個櫃桶，叫健康生活。我好友的孩子，深受潮流廣告影響，偏愛吃薯條香腸，殊不知太投孩子所好弄巧反拙，如果給孩子吃太多垃圾食物，不可能腸胃健康哩。應教孩子健康金字塔，多吃蔬果堅果，宜學會自製及勿偏食，營養才均衡，體力可增強。我姐姐的兒子早產，出世輕磅須照燈，但自幼在她教導下，識

食魚還會吐骨，人人讚這小男孩不同凡響。果然，他長大成為健碩男；無人會知他竟是早產小天子呢！父母宜從飯桌開始，培育孩子自理能力，學用筷子，勿縱容子女染王子公主病，飯來張口，依賴菲傭或印傭服侍，穿衣着襪都讓傭人代勞。其實，事事工人代勞有害無益，妨礙孩子運用大小肌肉，手腳長得不靈活欠彈力。

第三個櫃桶是成長型思維。近年許多家長追求孩子贏在起跑線，聽陳美齡演講，體悟到培育孩子成長型思維很重要。史丹佛大學的心理學教授 Carol Dweck，指孩子心態可致勝，只要自願肯嘗試和冒險，孩子會在比賽盡全力而得到自我成長，影響日後信心等發展。

父母的智慧，在培育孩子成長為善良、勇敢有擔當，堅強持續有毅力的人，而非嬌生慣養啃老族，我希望上述3個百子櫃桶，對大家有點啟發吧！



親子音樂會海報。作者供圖

未必南音皆地水

粵劇的表演藝術，分為唱、做、唸、打四大部門。

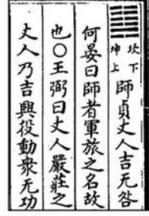
唱是歌謠，大多有音樂樂和，亦有少量沒有音樂配合的清歌。做是武打以外的各種身體語言，如關目、做手、身段，以及配合服飾才有所發揮的水袖、鬚功、水髮等等。唸是唸白，有押韻的詩白、白攪和不必押韻的口白等。打則是武打，將傳統武術融入劇中。武場戲不用說，有時文場戲也有些動作要用上武打技擊的功法。

中國幅員廣大，其他傳統地方戲曲都離不開近似的表演方式，各有不同的專長，例如川劇的變臉就獨樹一幟。但是有得必有失，變臉雖然給觀眾帶來很多驚喜，卻限制了關目的功夫。「關目」作為粵劇術語，專指以眼部活動展示的眼神來表達角色的心理和情緒。

唱做唸打四門以唱居先，畢竟單項演唱足以獨自成為演出項目，只唱不做就是粵曲。粵曲許多唱詞都能承接唐詩宋詞的道統。從其他音樂系統借來的小調，配以唱詞之後，就很有「長短句」（詞的別稱）的風味。至於梆黃和南音都可以鋪演成七言古風詩。

近年香港有許多熱愛粵曲的年輕朋友投入到傳承南音的行列。此時此地，從事藝術工作的人生路真不易行，在此祝願有心人今後的發展順風順水。

筆者無法同意過於標榜傳承「地水南音」，個別唱家的唱法、技巧和條件都欠地水風味。地水一詞，出自《周易》第七卦師卦，此卦上坤為地、下坎為水。按易學術語，稱為「地水師卦」。《易經》的師卦指軍旅。地水南音的「地水」則借師字以喻警師，若是失明女唱家叫師娘。舊社會失明人受教育讀書識字難、就業難，占卦算命是一途，說唱是一途，推拿按摩又是一途。地水南音的風格與失明本身無關，卻與舊社會警師和師娘生活艱難的坎坷人生有關。失明乃人生一大憾事，唱家唱到傷心處時，感懷身世，悲從中來，便容易表達出人生的種種苦難。如杜煥警師、潤心師娘的聲底都帶點低沉啞啞，別有特殊的滄桑感，跟主流平喉與子喉的效果大異其趣。有年輕唱家因嗓音條件所限，出力壓低音階也不容易唱出地水風味，還是老老實實用真聲唱平喉或子喉為佳。



《周易》坤上坎下地水師卦。作者供圖



百家廊

假期裏的閱讀總是舒緩而愉悅的，能夠有大把的時間暢意體驗不同的人生。作家李清源的長篇小說《窯變》堪稱中原大地上的鈞瓷的編年史，作者以鈞瓷為背景鈞沉歷史又輻射現代，圍繞神屋翟家六代人與鈞瓷榮辱共生的命運流轉，梳理和再現鈞瓷的歷史傳承和現代變化，呈現悲欣交集的人生。

「文學作品，非史非傳，瓷林諸公，敬毋對號。」小說開篇即延續曹雪芹《紅樓夢》的敘事範式：已經退休的董主任受人之託，帶著萬老闖前去拜訪昔日好友鈞瓷行家翟光照，尋訪未果卻得到董主任創作的長篇小說，就此引出神屋翟氏家族的傳奇故事。用一個詞概括就是「同氣成譜」。小說家計文君在《曹雪芹的遺產》中說道：「某種意義上，是因為《紅樓夢》非常深刻地通過人物塑造，傳達了處於文化共同體內的中國人相對本質的情感特質，這才是『紅樓人物』與現當代小說中很多人物能夠『同氣成譜』的更為內在的原因。」我們都是吃傳統文化「奶水」長大的，但是，這並不等於要一味的因襲守舊，而是要在「叛逆」中孕育出新的範式。《窯變》時間跨度大、出場人物多，且涉及鈞瓷博物學知識，創作起來自然難度較大。作者巧妙地融合傳統與現代，把鈞瓷燒製的艱難與翟家命運的起伏有機融合，從晚清變革、軍閥混亂、抗日戰爭到新中國建立，家族史、社會史、鈞瓷史也是中國人的心靈史，用「窯變」燻照複雜人性：「人性如窯瓷，入窯一色，出窯萬彩；命運如窯變，七分天工，三分人巧。」

畢飛宇有個精闢的比喻，他把小說裏的世態人情比作「文學的拐杖」，世態人情是「俗骨」，也是煙火漫卷的生活本身。這根「俗骨」立住了，整個小說

窯變與人生

也就成了。作者以燒製和複製鈞瓷為主線，同時將人物的情感和心埋刻畫得細緻入微，翟日新、翟日進、翟光烈的守瓷着實令人動容，翟日新與3個女人陸采芹、梁小姐、俞述秀的愛情更是令人唏噓。作為中國古代五大名瓷之一，鈞瓷始於唐、盛於宋，以其獨特的釉料和燒製方法產生的窯變神奇聞名於世，其製作工序涵蓋陶土、練泥、拉坯、修坯、畫坯、合釉、製匣、滿窯、燒火等，坊間素有「家有萬貫，不如鈞瓷一片」的說法。翟日新深諳做瓷如做人的道理，「練泥如練性，修坯如修身」「釉欲和先和其氣，胎欲正先正其心」，他在重要關頭總是能夠挺身而出，捍衛鈞瓷匠人的尊嚴。他身邊的人也是如此，程先生死後遭長子盜墓，朱先生凜然大義為其報仇，而朱先生與妻兒斷絕關係，待他死後才揭開真相，他與革命黨結盟反清，生怕連累家人。翟日新的第一任妻子陸采芹，不能忍受舅舅樊有的惡性，殺死他後自己選擇自盡，作者的描寫極具在場感，「翟日新淚水滿眶，眼前白茫茫一團，猶如世界都淹沒在水幕裏。隨著堂前一陣驚呼，水淋淋的世界驟然變色，彷彿丹砂墜入池塘，瞬間洶開一大片朱紅。」生命的落幕，其實也是「窯變」，甚至是更加壯麗的一筆。

毋庸置疑，翟家人骨子裏都鑄刻着一個大寫的「義」字，是義薄雲天，也是民族大義。翟日新試行燒窯取得成功，竟得益於兒子月清的「搗鬼」，隨手扔進一枚銅錢，他由此獲得靈感，找來一枚廣東錢局的當十銅圓，磨上一點銅粉加入釉藥之中，重新配釉試燒。「梅瓶之上彩釉面溫潤，遍體飛紅線繞，輕盈如飄羽之朝霞，明麗如潑筆之丹砂。這就是窯變啊！童叟無欺、如假包換的窯變！」世人貪戀窯變，暗合慾望的驅使和權力的象徵，後來，鈞瓷參加巴拿馬萬國博覽會，袁知州找到翟日新，兩人就「紅紫二色」和「天青月白」爭論不下。一個直說沒有紅紫不足以成鑽紛，一個堅持天清月白也是至文至雅的釉色，前者正是俗人的偏愛，以紅紫為尚彰顯出世人的審美觀和功利心。到了翟光烈這一代，他用科學的方法還原窯變的原理，「其實說白了，所謂的鈞瓷窯變，不過是釉裏的化學元素在適當的窯火氣氛下發生氧化還原反應，最終形成五彩繽紛的光學效應。」古往今來，變化的是時間，不變的是人們對美的嚮往和追求。小說結尾，萬老闖不死心，再次找到董主任，終於見到傳說中的翟光照，他將自己收藏的心形壺拿給翟大師看，翟大師當場摔碎壺，承諾以一賠三。原來，這心形壺就出自他的手，是等他死了用來裝骨灰的，而燒製美壺用的是有夫之婦寧馨的骨灰，他想着死後能夠和她在一起。翟大師信守承諾，連夜燒製心形壺，最終無疾而逝。他生前的一段話振聳發聵，「世間一切，只有變化最是動人。齊一變，至於魯；魯一變，至於道。萬物在變化中生出新意，但也有人不喜歡變化，因為它難以掌控，有風險。」足以可見，窯變是人生的「詩眼」，是生命的苦難，是匠人的徽章。

「世無不變，唯變不變」。正如翟光照堂屋裏懸掛條幅上的字，作者以窯變打開人的無限可能性，從而看到「人」的艱難與掙扎、徘徊與孤獨、無奈與悲傷。「某種意義上，偉大的小說是作家無法痊癒的精神創傷的分泌物。痛苦有多少，作品有多好。當然，這裏的痛苦，不止是通常意義上的個人情感痛苦，更是對人苦難的擔荷，是作家面對無法解救甚至充滿悖論的苦難塵世，艱難的質詢和探索。」令我印象深刻的是翟家人愛瓷如命，用生命澆灌出窯變的幻彩。

《看我今天怎麼說》



翠袖乾坤

余似心

本地導演黃修平的《看我今天怎麼說》，是很冷門的電影題材，講及3位年輕聾人的奮鬥、困境和選擇故事。

除讓觀眾認識聾人的世界和內心，也提醒大家體諒和接納缺失者。事實上沒有人是完美的，每個人總有不足的地方，當我們去體恤和尊重別人時，期待以人影響人，別人也會以同樣的態度對待我們的弱點。

整部影片進行了詳盡的資料搜集，讓觀眾「看」到聾人的心聲，尤其藉此思考「手語」這種溝通方式與科技之間的矛盾，同時呈現手語的魅力。對於我這個聽力受損的人來說，這電影觸動我心。

由於小粒良性腫瘤壓壞了耳部神經，我在不知不覺中聽力逐漸下降，直至我發覺只看到別人的嘴巴在動，卻聽不到他們的發聲。最可怕的是公司開會時，聽不清楚別人的說話，大家看着我卻回應不了。好長時間不想別人知道我聽障，在頭髮內戴上幫助不大昂貴異常的

助聽器是令人又愛又恨的輔助設備，隔噪音較好的要幾萬至十多萬港元一隻，專家說四五年便要換了，老化兼被新機淘汰。政府會為弱聽者配耳機，個人也要付1萬至萬多元，但隔噪音功能極差，在人多嘈雜的地方，噪音擴大令人難受。助聽器是有錢人的玩意。

大家現在可能明白為何聾人寧可打手語，一來耳神經受損者就算戴了助聽器，所聽到的聲音也是斷斷續續或是變了聲，像木偶說話、像卡式機壞了，所以嚴重聽障者戴助聽器幫助不大。植入人工耳蝸費用高，也有一定的限制。

我曾去學手語，發覺手語動作好漂亮，像十指在舞蹈，很是喜歡。語言只是一種溝通媒介，手語何嘗不是？現今的年輕人不愛以兩手相合比心心，又或是放到臉頰表愛意，這不就是手語？

聾人喜歡被稱為聾人，不愛聽「障者」這些用詞，他們需要的是體諒、被接納和尊重。

在算法中返祖



網人網事

狸美美

看了一個很有意思的 YouTube 短片，裏面的主人公要完成一項挑戰：在陌生的國家被蒙眼丟到首都周邊的小城或鄉下，然後在不能使用手機、沒有信用卡，只有一點點現金及一張紙質地圖的條件下，想辦法返回首都的住處。詳情不細說了，只講一個耐人尋味的地方：隨着主人公一路求助，不停有熱心路人圍着地圖苦苦研究——突然間失去手機導航，大家都表現出了一種無差別的笨拙。

這讓小理想起公元前四世紀的蘇格拉底，這位偉大的哲人曾激烈反對文字書寫，因為「如果人們去學習書寫，就會將健忘植入靈魂。他們將不再依靠自身記憶力，而是依賴外在符號的提醒。」蘇格拉底操的這份心，在之後二千多年的漫長歲月裏被時時印證，比如印刷術普及時，年輕士們背誦經書的能力便遠遠不如抄經的時代。

而今天，人類的「科技拐棍」正史無前例地豐盛，智能手機成為隨身攜帶的第二腦，查詢、導航、書寫、製作、推理和判斷統統都可以輕鬆丟給 AI 代勞，人類正歷經自身歷史上最大烈度的記憶革命，也正面臨着最危險的本能退化。甚至，醫學界出現了一個專有名詞：數字癡呆。

簡單說，數字癡呆就是指由於過度使用電子設備，導致記憶力減退、注意力不集中、認知功能下降等現象。

數字癡呆的養成來自感官與現實體驗的完全剝離，比如觸摸屏的平滑觸感取代了紙張的紋理記憶，美食濾鏡覆蓋了真實的色香體驗，Spotify 算法比本人更清楚何時該播放哪段回憶。一些研究指出，隨着數字設備的普及，包括 Z 世代在內的年輕一代對視覺信息的依賴程度提高，而對其他感官，如嗅覺、觸覺的感知可能有所削弱。

而最危險的認知侵蝕則發生在思維底層。有數據顯示，2024 年春節假期某音的人均單日使用時長突破了 7 小時，幾乎佔據人們一半的清閒時間，足見某音的算法明顯比人們自己更懂得如何取悅多巴胺系統。而當短視頻用 15 秒重塑着神經突觸的連結模式，人類經歷百萬年進化才獲得的深度思考能力，正在被馴化為條件反射式的神經抽搐，人類引以為傲的智慧火種，也正在瀑布流中經歷着前所未有的返祖退化。

人類就是這樣充滿矛盾，一面擔憂 AI 取代自己，一面又主動將靈魂典當給算法。

今年 1 月，《Nature》發表的文章提到科學家驚訝地發現美國門多塔湖中細菌的演化在循環，每年春天就會回到原點。站在智人走出非洲的第 20 萬個春天，也不排除人類有朝一日也會重新退化成黑猩猩的同學。只是，我們多少應該有些主觀的抵抗，哪怕微弱。倒不是為了抵抗 AI，而是在重重數字身份中，證明自己確實曾經真正活過。

信而有征

劉征

毛姆在《尋歡作樂》一書中得出一個結論，知名作家倘若要在生前就看到自己的聲譽達到巔峰，最好是活的時間愈久愈好。因為人都有一個怪癖，他們只有等到一定年紀，才會開始懷念自己年輕時候那些事兒，並為它們賦予美學價值。對待那些他們讀過的書也一樣，只有等到這些讀者足夠老，至少要到過了 30 歲，讀者才會對他們曾經讀過的書發出真正純粹的讚美。而且，這些讚美還是由衷的，不包含任何條件的。想當初，在這些書剛剛出版的那些年，要讓一部新作獲得讚揚，這幾乎是一個奢望。即便它確實寫得很好，人們願意當即就讚美它，也總有一些不一樣的聲音發出來。這些聲音多半來自書評人，他們歷來就口味很高，等問一部作品是很難滿足他的。

可是隨着時間的流逝，這種褒獎不再需要任何條件。人們都對它們稱頌不已，就像他們忽然才發現它竟是這樣完美無瑕。然後毛姆說，這不完全是書的功勞，閱讀者借此來

懷舊

懷自己的青春：「他們年輕時讀過的書籍由於沾染着他們青春的光華而富於魅力，每一年他們都會給寫着這些書的作者添上更多的優點。」

如果閱讀確有崇尚舊文習慣的話，那麼每一個時代就只有一個黃金時代。那是通過追憶他年輕時候學到的前代那裏獲得的。活地阿倫曾經在《情迷午夜巴黎》當中說起過這件事。一個人穿越到他的前代，他歷來崇尚這個時代，結果到了以後才發現，那個時代的人竟也只喜歡他們的前代。毛姆將這個前代與讀者的當代重疊了。書的作者們經常寫一些他那個年代早已功成名就的人，或者一些在當代十分流行的傳奇，但他偏偏不寫這些人的成就，更願意寫他們的奮鬥。那樣一來，這作品就充滿了希望。即便作家要寫一個沒有年代的主人公，這個主人公也不是主流的，他常常是一個邊緣人物，這反倒引起了人們對於時代的反思。無論如何，懷舊是相當理想的。它既是寫實的，又是詩意的。

青春之所以常常成為懷舊的目的地，因為那