

宋徽宗丹青妙手 只嘆生在帝王家

古今教事

千禧年時，我曾參與世界學前教育組織舉辦的「瑞吉歐——孩子的一百種語言」展覽工作。在此之前，我對「瑞吉歐」毫無了解，正是因為籌備這場展覽，才開始購買相關書籍，認識這套幼兒教育方法。其中一本書名為《幼兒的一百種語言》，讀後深受觸動，也讓我聯想到李白的名句：「天生我材必有用。」

那麼，「瑞吉歐」究竟是什麼？它源自意大利一座名叫瑞吉歐·艾米利亞（Reggio Emilia）的小城，後來發展成聞名全球的「瑞吉歐教育體系」。這套教學法始於二戰後的1940年代，創始人洛利斯·馬拉古齊（Loris Malaguzzi）戰時曾擔任記者，童年則歷經法西斯與戰爭的洗禮。他期望透過教育，培養兒童的和平、尊重與民主價值觀，避免戰爭悲劇重演，讓教育成為建構美好社會的基石。

瑞吉歐教學法深信，每個孩子都擁有無限潛能。教育應當尊重兒童的主動性與創造力，讓孩子以「一百種語言」表達自我。這裏所說的「一百種語言」，並不只是口語，而是泛指幼兒的多元表達方式，例如：繪畫、捏黏土、肢體動作、音樂、角色扮演、堆積木、說故事等。

瑞吉歐教學法重視培養幼兒的興趣、探索能力、創意思維與獨立性，因此曾被美國《新聞周刊》評為全球十大最佳學前教育模式之一。

這套理念為現代幼兒教育開闢了新方向，不僅吸

引更多學者投入研究，也促成各種教育方法彼此借鑑、不斷湧現，推動學前教育邁向百花齊放的局面，讓更多孩子從中受益。

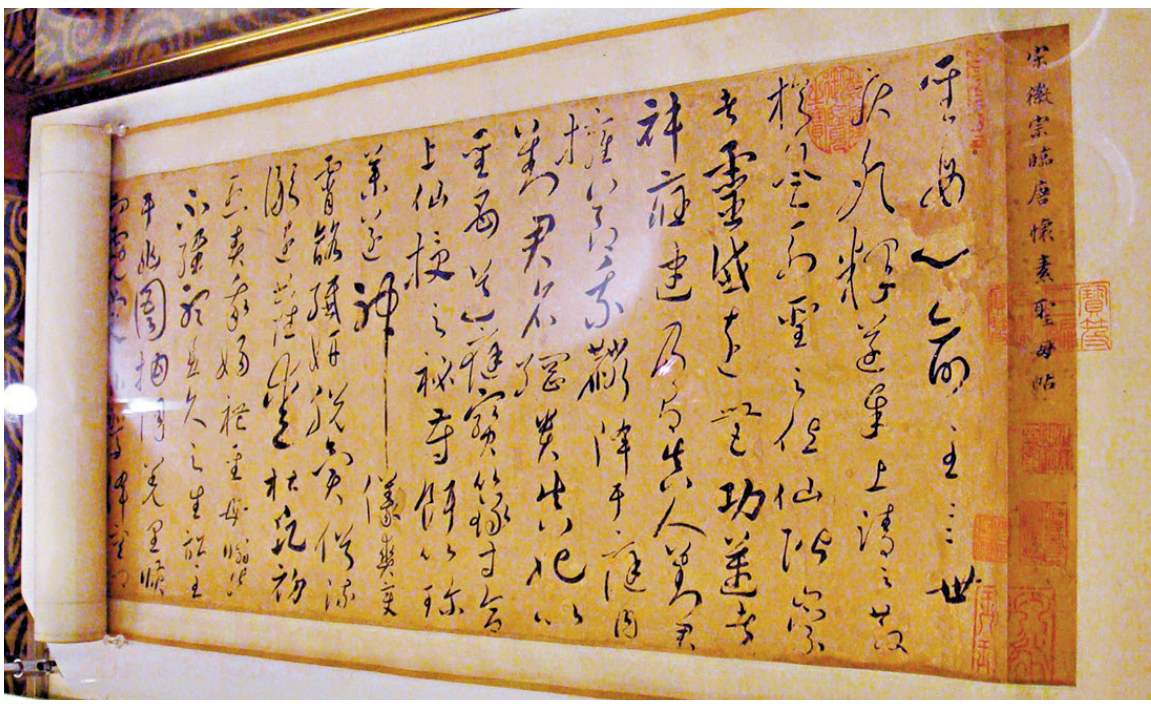
然而，回望中國宋代，有一位熱愛藝術的皇帝，卻因「職位錯配」，藝術才華與政治能力嚴重失衡，最終釀成個人、家庭與國家的三重悲劇——他就是宋徽宗趙佶。

「能不適崗」難擔大任

宋徽宗最卓越的成就集中於藝術領域，其書畫造詣在歷代帝王中堪稱頂尖，對中國古代藝術影響深遠。他獨創的「瘦金體」書法，筆畫纖細挺拔、鋒利有力，風格獨樹一幟，至今仍是書法史上極具辨識度的字體，代表作包括《楷書千字文》《穠芳詩帖》等。除了書法，他在繪畫方面同樣技藝精湛，尤其擅長花鳥畫，觀察入微，筆下花鳥栩栩如生，如《芙蓉錦雞圖》《池塘秋晚圖》《聽琴圖》《枇杷山鳥圖》等，皆為傳世佳作。

宋徽宗不僅自身畫藝高超，更大力推動宋代宮廷繪畫發展。他設立「翰林書畫院」（中國最早的官方美術教育機構之一），將繪畫納入科舉考試，培養出王希孟（《千里江山圖》作者）等一批傑出畫家，極大促進了宋代書畫藝術的繁榮。

然而，這位醉心書畫、興辦畫院、將宋代院體畫推向巔峰的皇帝，作為一國之君，卻荒廢朝政、寵信奸臣，導致朝綱混亂、民不聊生。最終，「靖康之變」爆發，北宋滅亡，他自身淪為俘虜，皇室宗



●圖為宋徽宗墨寶「臨懷素聖母帖」。

資料圖片

親遭擄，中原百姓在戰火中流離失所、家破人亡。

這種「錯位」，不僅是他個人的悲劇，更是整個時代與無數百姓的災難，也成為歷史上對「德不配位、能不適崗」最沉痛的註解之一。

宋徽宗身上藝術成就與政治昏庸的極致割裂，形成強烈反差，使他成為歷史上極具爭議又令人嘆息的人物。若他生在尋常文人之家，或許能以藝術名

留青史，可惜錯登帝位，最終只能以「亡國之君」的身份背負千古罵名。

●梁可茵老師

學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海遡論中尋找方便之門，喜歡發掘兒童行為背後的心路歷程，現為自由撰稿人，並把好奇投向歷史上小屁孩的成長故事。

古今談心

上期專欄說到「適合中國人的自我概念」，「自我」在心理學中有很多不同的概念和定義，今期繼續分享在情緒和夢境研究裏常被提起的「自我心理學」的理論。

這套理論由心理學家Kohut提出，通常講就是幫我們搞懂「自己到底是怎樣一個人」，以及「為什麼有時會突然情緒崩潰，有時又能沉着應對困難」。Kohut認為，「自我」就像我們心裏的一個「指揮中心」，負責把我們過去的經歷、現在的感受、將來的目標整合在一起，讓我們知道「我就是我」，做事有方向，情緒也能自己調節。比如，你昨天考試失敗了很難過，但今天想起自己平時努力的樣子，又能重新振作，這就是「自我」在發揮統合作用。

這個「指揮中心」的穩定性，直接關係到我們的心態。它就像一條橡筋，有的人橡筋很結實，能靈活應對壓力，被批評會先反思自己的問題，而不是又哭又鬧；但有些人橡筋鬆軟，一點小事就容易崩潰，甚至懷疑「我是不是很笨」，這就是「自我結構不夠連貫」的表現。

在自我心理學裏，還有兩個和我們中學生活很相關的概念。第一個是「自我邊界」（Boundaries），比如有的人很容易被別人的評價影響：別人說他穿衣服不好看，他一整天都不開心；別人誇他聰明，他又飄飄然，這就是「自我邊界比較薄弱」，容易把別人的看法和自己的真實樣子混在一起。第二個是「自我穩定性」，就像某人參加比賽，就算臨場發揮失常，也能告訴自己「下次努力就好」，這就是自我穩定的表現；反之，有的人一次考差就覺得「自己永遠學不好了」，就是自我不夠強健。

一個穩定的「自我」，就像有了一層「保護罩」。遇到困難時，不會輕易被挫折打垮，也不會亂發脾氣，而是能冷靜地想辦法解決問題；如果自我不穩定，遇到一點風波就容易慌神，甚至用逃避、發脾氣的方式對待，這其實是在「掩飾」自己脆弱的自我。

明代思想家王陽明提出的「知行合一」，和我心理學的理念互相呼應着。王陽明認為，「知」就是我們心裏的想法、認識，「行」就是我們的行動，真正的智慧，是讓想法和行動保持一致。例如你知道「努力學習能進步」，就真的會認真上課、做作業，這就是「知行合一」。

而自我心理學強調的「自我整合」，其實也是一種「內心的知行合一」：你的想法、情緒、行動，要和你對自己的認識保持一致。比如你覺得自己是有毅力的人，遇到難題時就會努力克服，而不是輕易放棄；如果你的想法和行動矛盾，比如嘴上說要努力，身體卻很誠實地偷懶，久而久之，就會覺得「我好像很不了解自己」，自我結構也會變得不穩定，甚至產生焦慮。

「心即理」類似「自我調節」

王陽明還提出「心即理」，意思是我們的心裏本來就有判斷是非、指引方向的能力，這和自我心理學裏的「自我調節」很相似：一個自我穩定的人，能憑藉內心的準則，調節自己的情緒和行動，不被外界的難念影響。比如有的同學不會因為別人都在玩遊戲，就放棄做作業，這就是「心」在發揮指引作用，也是自我穩定的表現。

或許有人會問：「那我怎樣才能讓自己的『自我』更穩定，也做到『知行合一』呢？」其實很簡單，從小事做起就好。比如每天花五分鐘反思：「今天我做的事，和我想成為的人一致嗎？」比如你想成為「認真的人」，就檢查自己上課有沒有認真聽講；遇到不開心的事時，先告訴自己「別急，我能控制好情緒」，慢慢鍛煉自我調節的能力。

下期將和大家繼續分享自我和夢的話題。

●劉國輝老師

學研社成員，在各大專及大學任教心理學十多年。愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友間風花雪月的話題做準備。

不理求學難或易 身體力行至重要

古文解惑

現存價值觀教育中，分別有「堅毅」與「勤勞」兩項。前者鼓勵學生為未來訂下目標並作出準備，堅守正向的意念並勇於克服障礙，自強不息、迎難而上，能以認真和積極的生活態度，迎接在學習或生活上遇到的轉變和困難。後者冀望學生切實將所學付諸行動，藉親身感受，身體力行，培養勤勞的美德，成為勤奮向上、主動幫助別人的社會棟樑。

此兩種正面價值觀，乃中華傳統文化的美德，習見於不同的文言佳篇，例如在初中「建議篇章（文言經典部分）學習項目」中，由清人彭端淑撰寫的《為學》：

天下事有難易乎？為之，則難者亦易矣；不為，則易者亦難矣。人之為學有難易乎？學之，則難者亦易矣；不學，則易者亦難矣。吾資之昏不逮人也，吾材之庸不逮人也，旦旦而學之，久而不怠焉，迄乎成，而亦不知其昏與庸也。吾資之聰倍人也，吾材之敏倍人也；屏棄而不用，其與昏與庸無以異也。聖人之道，卒於魯也傳之。然則昏庸聰敏之用，豈有常哉？

譯文：

天下的事情，真有困難和容易之分嗎？只要肯做，即使是困難的事情也會變得容易；如果不做，就算是容易的事情也會變得困難。人們做學問，真有困難和容易之分嗎？只要肯學，就算是困難的學問也會變得容易；如果不學，就算是容易的學問也會變得困難。

我天資愚鈍，比不上別人；我才能平庸，也不及別人，但如果每天堅持學習，長久努力不

懈，等到學成時，也就不會覺得自己愚鈍或平庸。相反，就算我天資比別人聰明一倍，才能也比別人敏捷一倍，但如果不努力學習，即與愚笨或平庸之士無異。孔子的學問，最終是靠天資較為愚鈍的曾參傳承下來的。可見聰明或愚鈍的表現，豈會是一成不變的呢？

註釋：

- 1.資：天賦、資質。《漢書·張陳王周傳》：「然大王資侮人，不能得廉節之士。」顏師古註：「資，謂天性也。」
- 2.昏：《說文》：「昏，日冥也。」本指黃昏，後由昏暗無光，引申而有糊塗、不聰明之意。
- 3.逮：及，達到。《漢書·刑法志》：「詔獄逮繫長安。」顏師古註：「逮，及也。辭之所及，則追捕之，故謂之逮。」
- 4.材：通「才」，才能，能力。
- 5.庸：平常，平庸。《爾雅》：「庸，常也。」
- 6.旦旦：旦，古文字象日出之形，表示一日之始，引申指一日。旦旦，日日，每天。
- 7.怠：懈怠，懶散。《說文》：「慢也。」《玉篇》：「懈也。」
- 8.迄乎成：直到成功。迄，到，至。《說文》：「迄，至也。」乎，語氣助辭，無實義。《說文》：「乎，語之餘也。从兮，象聲上越揚之形也。」成，成功。
- 9.屏棄：屏除，廢棄。段玉裁《說文解字注》：「《小雅》：『萬邦之屏。』《傳》曰：『屏，蔽也。』引伸為『屏除』。」

小紅果登「大雅之堂」 花椒富美好寓意

說解文萃

香港人很喜歡吃酸菜魚，常有串串青色花椒伴碟，帶來「麻」的滋味。這種獨步世界的味覺體驗源自中國特有的作物——花椒。中國花椒種植面積與總產量均居全球首位，從蜀地梯田到秦隴坡地，它在華夏土地生長數千年，早已順着田脈脈絡扎根在中國人的生活日常裏。

最早以地名記載花椒的是「蜀椒」。成書於秦漢，中國現存最早的中藥學專著《神農本草經》指出「蜀椒出武都，赤色者善」。《爾雅》稱其「茱」，《說文解字注》考證「茱茱蓋古語椒、檓、醜茱、檓、大椒。神農本艸經有蜀椒」，印證四川乃花椒原產地。北魏農學家賈思勰在《齊民要術》中細分「蜀椒出武都，秦椒出天水」。武都地處秦巴山地結合部，是川陝甘三省交通要衝，而天水的秦椒，正是由四川傳播移植而來。2017年國家發布的《公共服務領域英文譯寫規範》中，「花椒」被譯為「SiChuan pepper」，這份地域烙印，跨越千年仍清晰可見。

關於花椒的起源，民間傳說總與濟世救人相關。大禹治水時，勞工受濕疾所困，食不知味、渾身乏力。治水隊伍駐紮椒廬山一帶，發現當地飯菜香氣撲鼻，勞工食後不僅食慾大增、元氣恢復，風濕痛症也大为減輕。大禹追問之下，方知飯菜中添了一種紅粒山果，其能通脾健胃、除濕鎮痛，遂將此果命名為「大禹椒子」。故事傳說暗合花椒的藥用價值。漢代張仲景在《金匱要略》中，以花椒配伍乾薑、人參，製成「大建中湯」，奏溫中補虛、降逆止痛之效。清代費伯雄在《醫方論》中點評此

方：「非人參不能大補脾，非薑、椒不能大祛寒氣。」明代李時珍在《本草綱目》中指出花椒「久服好顏色，耐老，增年，健神」。

飲「椒酒」可延年

花椒亦是中國人年俗裏的溫暖符號。先秦時期，楚人便以花椒釀酒，製成「椒酒」用於祀神。古人相信，花椒是北斗七星中玉衡星的化身，而玉衡星主長壽，故飲「椒酒」可延年。南宋陸游在《丙寅元日》寫下「家家椒酒歡聲裏，戶戶桃符霽色中」，將「椒酒」與桃符並列為新年標配。漢代有元日向長輩敬進椒柏酒的禮儀。東漢崔寔《四民月令》記載「各上椒柏酒於家長，稱觴舉壽，欣欣如也」，但進酒次第，以年少者為先。《荊楚歲時記》解釋這獨特的飲酒順序：「正月飲酒，先小者，以小者得歲，先酒賀之；老者失歲，故後與酒」。

「屠蘇辭舊，花椒迎新。」屠蘇酒據傳是華佗為防疫疫而製。除夕飲用屠蘇酒，元旦飲用椒柏酒，一辭舊一迎新，形成時序呼應，體現古人藥食同源的理念，也實現王安石筆下「爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇」的美好願景。

果實繁茂 喻子嗣昌盛

這粒小紅果，還登上古代建築的「大雅之堂」。西漢未央宮中的椒房殿，是皇后專屬居所，因以花椒和泥塗壁得名。花椒性溫，與泥混合後可形成天然保溫層。古人認為女子體質陰寒，住在椒房可驅散寒濕、溫補正氣、調和陰陽。花椒多籽的特性，更寄託皇室「多子多福」的祈願，正如《詩經·椒聊》所詠：「椒



●圖為農民在展示收割的花椒。 資料圖片

聊之實，蕃衍盈升」，以花椒果實繁茂，喻指子嗣昌盛。後世「椒房」一詞，逐漸成為後妃居所與群體的代稱，在詩詞文賦中流轉千年。

如今，嶺南地區亦常用花椒祛濕：炒萊增香、燉湯去腥，但每日食用量不應超過5克。沸水沖泡乾花椒可緩解胃寒腹痛；花椒水漱口能暫解牙痛；花椒酒塗抹關節可減輕風濕疼痛。此外，將花椒用布袋包好放於米缸，可有效防止大米生蟲。

從漢殿椒房的尊貴，到市井廚房的尋常，從祀神祭祖的莊重，到闔家守歲的溫情，花椒從未成為舞台中央的主角，卻以最質樸的方式，陪伴中國人走過千載歲月。它是味覺的印記，是健康的守護，更是文化的密碼。

一粒小小花椒，藏着中國人最踏實的生活智慧，與最綿長溫暖的文明記憶。

●金夢瑤博士

香港教育大學國學中心聯席總監