●責任編輯：葉衛青 2025年11月26日(星期三) 香港文匯報

傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

獨工一體 專精之道

愉韻度曲

梁君度

林散之先生曾言：「人無萬能，不可能樣樣好……學好一門就不容易！」此語道破書法學習的至理。縱觀書法史，懷素以狂草名世，蘇東坡專精行楷，米芾獨擅行書，沈尹默工於楷書，皆因「獨工一體」而成就不朽。在當代書壇多元發展的背景下，這種專注精神更顯珍貴——它既是突破藝術瓶頸的利器，也是抵禦浮躁風氣的法寶。

懷素「棄筆成塚」的故事流傳千年，其《自敘帖》將草書推向浪漫主義巔峰。他的成功，源於對草書藝術的極致追求：從「觀夏雲多奇峰」到「聞嘉陵江水聲」，從張芝「臨池學書」到顏真卿「屋漏痕」啟示，懷素將生命體驗與藝術探索深度融合。這種專注，使他突破了「草聖」張旭的藩籬，開創出「以心馭筆」的新境界。

蘇東坡的書法道路更具啟示意義。他早年遍臨晉唐名家，中年後獨鍾顏真卿《祭姪文稿》，將「篆籀氣」融入行書創作。在黃州貶謫期間，他每日臨寫《蘭亭序》百遍，終成「蘇體」獨特風貌。這種「學古變今」的專注，使他在「尚意」書風中獨樹一幟，《寒食帖》被譽為「天下第三行書」，正是其專精行楷的結晶。

書法藝術的本質是「技」與「道」的統一。沈尹默晚年總結學書心得時強調：「筆法是基礎，結字是關鍵，章法是靈魂。」這種對楷書技法的極致鑽研，使他在碑學大興的時代逆流而上，以「二王」為宗，融碑帖於一爐，展現了傳統書法的中正平和之美。

我早年也曾涉獵多種書體，但中年後專攻「行楷」，而且以四分碑學、六分帖學為基本，就專工一體。我的創作理念強調通過專精一種書體實現藝術與生命的合一。這種精神，與中國書論中「書者，如也」的傳統是不謀而合。

●行楷對聯作品。 作者供圖

書法藝術家從懷素的「忽然絕叫三五聲，滿壁縱橫千萬字」，到沈尹默的「鐵畫銀鈎藏雅韻，粗微濃淡漫馨香」，歷史反覆證明：唯有心無旁騖，方能登峰造極。在這個信息爆炸的時代，書家未必要五體俱行，若秉持「獨工一體」的精神——以專精為舟，以傳統為舵，亦能抵達屬於自己的永恒之境。

共享與城市公民意識

姚弦雅音

姚珏

上周末，共享基金會正式進駐位於香港西半山醫院道4號的全球總部。共享基金會作為一個非官方的慈善機構，自2018年成立以來，在醫療和公共衛生領域的國際援助工作已拓展至四大洲共十個國家，以「民間外交」的方式促進了民心相通。這一點我非常認同，民心相通是增進了解合作的基礎，我率領香港弦樂團到海外演出交流，也是在文化藝術領域用音樂民間外交的方式促進民心相通。

「共享」促進心連心，我想這也是香港精神。這次基金會遷入的是一座活化的百年建築，建於1921年，百年來與公共衛生密不可分——由清潔工人宿舍、市政員工宿舍至露宿者庇護所，一直服務香港衛生與社會的需要。這座建築的承建商是譚肇康，他是1920年香港建築承建商協會的創始人之一。他對於國家興亡有強烈的責任感，曾經參加孫中山領導的同盟會，為革命募集經費，對社會發展的成果共享，公共事務的參與更是積極參與，樂善好施，曾被推舉為東華三院和保良局總理。東華三院至今有155年歷史，是香港歷史最悠久的慈善機構之一。可以說，香港很早就已經在包括醫療和公共衛生領域有關心社會、扶助弱勢、共享成果的精神。這既傳承了「天下興亡匹夫有責」的中國傳統文化精神，也融合了來自西方的城市公民意識。

香港當前最需要體現共享精神和城市公民意識的，就是新一屆立法會選舉12月7日的投票。這次選舉的相關活動我也參與了很多場，友好協進會組織的選委會及港區全國政協委員等參加的界別候選人見面會，還有文聯、婦聯組織的、體演文出界別的候選人見面會，以及其他一些功能界別的候選人見面會等。我也去了不同的街站，為一些候選人站台，這次感覺大家的參與熱情都很高。在派傳單的時候，我跟市民交流，感覺很多人願意拿傳單，了解候選人的情況，候選人也很努力，每天去不同的地方，在很多見面會分享自己的政綱，呼籲大家出來投票，表達意見。

競爭也相當激烈，因為候選人背景多元，對政綱也是有備而來。我所在的婦女界別、文化藝術界別，其實很多方面是需要長期的軟實力工作，我看到選委們很注重候選人的積累，以及政綱的可落實問題。比如愛國愛港在教育方面如何落實好。對於中華優秀文化的傳播，很多人也特別注重，希望未來加強。還有就是不少人也提到要發展好香港，要更好地把中小企業發揚光大，為社會作更多貢獻。這點有共鳴，我常說：「一花獨放不是春，百花齊放春滿園。」中小企業的發展是社會重要的中堅力量。

「共享」精神，不是一大獨享，而是許許多多中小的共同參與和受益，這也正是香港包容精神的核心。從這點上來說，城市公民意識也重視每一個參與者，因此12月7日立法會選舉投票的每一票都很重要，只有共同參與，才有共享明天，期待你的投票。

眼中的時尚女王

水過留痕

少爺兵

從事時裝設計和造型設計的友人Chris坦言年前在內地街頭遇見穿着蒙古服裝的一男一女，身形高挑，這兩人在他眼中正是當模特兒的好苗子。但極之怕羞又心高氣傲的他，卻無膽趨前問及兩人的聯繫方式，就算是內地某公司已簽約的模特兒，也可洽商內地與香港合作的可能性，可惜他當時「失之交臂」，事後對這樣的好苗子有一種念念不忘的情緒。不過那次的相遇使他打了個激靈，不再只聚焦於身形高大威猛的外國模特兒，提醒他應擴闊眼光和胸襟。

Chris指自己曾出席過內地多個時裝及造型活動，已懂得在尋尋覓覓模特兒好苗子時，亦有新體驗和新意念，內地如「蘇繡、湘繡」等等工藝，完全可以運用在服裝造型上。Chris說早前有同行跟他提過在現場大風吹起時見到一頭波浪鬈髮造型、一襲黑色連身裙褲的靚女款款而來，港風味十足，完全被她驚艷深深吸引住，心想：「是香港哪一位大美人!?」但他們怎會不知道有香港演藝人參加「2024-2025年度中國電影大數據暨電影頻道M榜榮譽之夜」？直至那美人走近大家才看清楚她的面龐，原來是內地戲曲頂流演員陳麗君，她那挺拔而高挑的身板，不就是大家夢寐以求的模特兒好苗子嗎？完全駕馭到各種服飾，可塑性甚高！定是有高人指點過她的妝容！

Chris指模特兒的職業生涯比演藝人短，故此不管那位公眾人物是誰，能被粉絲們稱為「時尚女王」，每一個場合的時裝配搭都恰如其分，又表現出風姿綽約的一面，都充分表示她對大會的尊重及誠意。

Chris強調模特兒行業沒有特別去吹捧什麼國家的模特兒，自帶光環又有粉絲們力捧的公眾人物成為時裝設計和造型師們心儀的對象，乃人之常情。尋尋覓覓模特兒好苗子講求的是整體身形條件，如果彼此雙方間中能合作，實是不錯的選擇。

百家廊

故鄉的蒲公英

韓小榮

每次回老家給父母上墳，我們兄妹幾個總是湊在一起吃一頓家常飯。父母生前買的不銹鋼柴火灶功能齊全，質量過硬，已經用了十年有餘。灶台上是一口大容量鑄鐵鍋，煮一鍋餃子，十幾個人都夠吃。

父母的院子閒置多年，成了雜草的天下。幸好，有數量可觀的蒲公英活躍在院中。蒲公英是樂天派，它不會在草叢裏萎靡不振，鬱鬱寡歡，而是憑借堅強的意志，穩步發展，茁壯成長。於是，我們就地取材，用蒲公英包餃子。

蒲公英亦藥亦蔬，具有極高的食療價值，在草藥界，它是鼎鼎有名的「本草皇后」。蒲公英全草都可入藥，有清熱解毒、消腫散結、保肝利膽、利濕通淋等多種功效，說它全身都是寶，一點都不為過。平日裏，蒲公英甘於平凡，它情願和雜草為伍，淡泊寧靜，不事張揚。我深知它的寶貴，每次到了老家的院子裏，都會用鐮刀把野草清除乾淨，只留蒲公英暴露在光天化日之下，獨佔小園，稱王稱霸。

蒲公英耐寒耐熱、耐旱耐澇，再生能力極強。從初春到初冬，蒲公英的莖葉，像韭菜一樣，割完一茬又生一茬。故鄉的土地上，蒲公英俯拾皆是，數不勝數。用父母院子裏的蒲公英包餃子，足夠一大家子吃飽，也就不足為奇了。鄰村的大姐貢獻出她自己家加工的小麥麵粉，大哥提前買好了豬肉餡。我的任務是在院子裏挑選優質的蒲公英，採摘、清洗、剁碎，調好的餃子餡，我聞了又聞，那種清新甘冽的草腥味兒，是草本植物特有的氣息，可提神醒腦，振奮精神。包餃子是大姐和嫂子的強項，她們負責擺滿5個大餃子簾，我自告奮勇去燒柴火灶。木柴在鍋底燃燒，餃子在鍋中翻滾，用大漏勺把煮熟的餃子盛到碗裏，大家圍着餐桌開吃。「餃子蘸醋，愈過愈富；餃子就蒜，幹啥都賺。」這是父母的口頭語，幾乎每次吃餃子，都會有人複述一遍。弘揚民間文化，我輩樂此不疲。

蒲公英餃子是童年的美味代表，如今，咬一口餃子餡，兒時的味道迅速傳遍味蕾。窮人家的美食曾經是最溫暖的奢侈，它產生的愉悅感會伴隨終生。母親帶着滿腔的愛意製作的食物，是兒女成長道路上不可或缺的滋補佳品。純真年代，最簡單的快樂，來自於父母的烹飪技術。這養育之恩，比山高，比水長，自當銘記於心。好多年前，蒲公英就是我家的餐桌常客。我的父母去坡地裏幹活，順便挖上一大捆蒲公英帶回家。一家人用蒲公英肥嫩的葉子蘸醬，吃得有滋有味。豆瓣醬是母親用發酵的大豆親手炮製，風味獨特，香氣濃烈，能中和蒲公英的苦味兒。

那天，父親去集上買了些五花肉，用來改善伙食，哥哥見了肉，嚷着要吃餃子，母親自作主張包了蒲公英肉餡餃子。我第一次吃蒲公英餃子，入口瞬間，只覺異常鮮美，土豬肉和野菜的完美結合，令我終身上癮，念念不忘。在我眼裏，蒲公英純天然無公害，用它做的餃子營養和美味兼而有之，分明是餃子界的「愛馬仕」呀！

前年秋天，從父母的院子裏挖了些帶着根鬚的蒲公英，移栽到我家小院的菜地裏，只是澆了點水，不幾天，它們就活了過來。蒲公英不擇地點，隨遇而安，這頑強的生命力，必須給予五星好評。蒲公英根系發達，主根和側根縱橫交錯，形成密集的地下脈絡，勢必將土壤淺層和深層的養分一網打盡，全盤吸收。扎根沃土，綻放芳華。一棵成年蒲公英，簇生在一起，呈蓮座狀，葉片數以百計，能長成一斤左右。蒲公英的葉片或淺綠或深綠，葉側的裂口，也有深裂和淺裂之別，雖看似野蠻，邊緣卻不帶毛刺，畢竟，傷人不是它的風格，溫養脾胃才是它的使命。

蒲公英多季節開花，花莖擎着明麗動人的小黃花，東一朵，西一朵，歡天喜地，無所顧忌。一個不留神，花兒變成了白色的絨球，裹挾着蒲公英的種子。絨毛經風吹散，如白衣仙子，緩歌慢舞，裙裾飛揚。這是一些靠風力傳播的小天使們，它們尋找心儀的新家，落地生根，綿延不絕。小時候，小夥伴們喜歡把蒲公英的絨球當玩具，每當發現那一團團蓬鬆的毛球兒，立刻停下腳步。折下蒲公英的花莖，嘟起嘴巴，輕輕吹一下，解體的種子團狀如小傘，紛紛飄在空中，如神兵天降，如夢似幻。物匱困乏的年代，這是一項令人着迷的娛樂項目，也是每個孩子的拿手好戲。沒想到，我那人到中年的老公也有此愛好，他總是走近蒲公英，摘下潔白的絨球，在院子裏吹着玩，自娛自樂，童心未泯。有一次，看着家裏的蒲公英，他若有所思，突然問我，「老婆，你這麼喜歡蒲公英，那我考一考你，你知道蒲公英姓什麼嗎？」我說：「當然是姓『蒲』啦！」老公說：「這是腦筋急轉彎，答案可沒有這麼直白。」我想起來了，蒲公英是一種藥食同源植物，性寒、味苦、微甘。我再次回答，蒲公英姓韓，和我是一家子，對不對？他笑而不答。

蒲公英，老百姓呼之為「婆婆丁」，其實，它另有芳名，叫「黃花地丁」。我極為喜愛這個優美動聽的名字，因此寫了一首小詩：「黃花地丁生故園，眾草圍繞笑嫣然。百花名冊無緣分，藥材舖裏如仙丹。」在山東地區，蒲公英開的花兒都是黃色。聽朋友說，內蒙古一帶有一種開粉色花的蒲公英，無緣親見，真是遺憾。

時下，已是寒冬，戶外蒲公英的葉片逐漸枯萎，繼而腐敗，黑褐色的根系躲在泥土裏休眠，且待來年開春，又煥發出青春的容顏。

富足的退休生活

爽姐私語

林爽兒

少年老友Nancy夫婦兩人移民加國幾十年，當年沒有選多倫多、溫哥華居住，而選了卡加利，一個冬天零下30幾度的地方，在那裏住了幾十年。我沒有問他們為什麼選擇那裏，因為我估計他們是為了孩子和一家的生活。在那裏生活簡單，孩子可以專心學業，而Nancy的老公William又找到一份好工，所以一家人一住便幾十年，直至兩個女兒都長大成人，有了自己家庭與生活，便離開父母、離開加拿大。而Nancy和老公亦已退休，開始計劃退休生活，6年前住到美國去，其中原因是能夠近着兩個孫，亦希望離開那個凍到難以形容的卡加利。

Nancy和老公自由身了，她在香港的時候是我老公的芭蕾舞師妹，兩人都是王仁曼的高足。近年她和老公都愛上了拉丁舞，本是跳舞出身的她，好快就已經掌握了基本的技巧，而她的老公亦十分有興趣跟她一起拍住跳，且表現出色拿了不少獎。

幾十年我們仍然有聯絡，他們每隔一段時間便返香港，必定會跟我們一家見面，他們和我們一家很有緣分，我其中一個妹妹和妹夫，到加拿大讀書也是去投靠他們，從而成為好朋友。今年他們與美加朋友組隊，到內地的名勝景點遊覽，返祖國看個真真，了解更多祖國的發展和進步。

這次他們28天的旅程，時間太長，要是我肯定不會參加。不過他們兩人加起來的機票和團費是8,000多加幣，看上去頗優惠，全團基本上都是一把年紀的人。Nancy和老公William算是最年輕的一對，他們還天天發照片上臉書，為大家介紹一下行程所見。

旅程完了，他們來港逗留了幾天，和我們吃了一頓晚飯，又抽點點時間探望我老公（她的師兄），兩天之後飛返美國。她告訴我現在和老公繼續跳舞，還準備與好友一起搞製作坊，為跳舞的朋友做表演服。能夠過一個身心富足的退休生活，太開心了。

下星期繼續同大家介紹Nancy和William的祖國行。

●Nancy（右二）和William（左二）匆匆來探望師兄（前），感謝！ 作者供圖

香港有沒有秋天

鵬情萬里

趙鵬飛

香港當然有秋天，現在就是。暑熱消散的晴朗乾爽，熾熱溫暖的空氣流動，從添馬公園草坪上一簇簇合圍地野餐，到大潭水庫裏翩翩浮游的五彩錦鯉，都在試圖吐出淤積了整個夏天的濕熱不快。

趁着清風拂面秋日晴好，忙完手上的事情之後，穿過中環中心，一頭鑽進狹長擁擠的斜街。攤檔上五花大綁的大閘蟹，肥厚豐盈的柿子，帶着塘泥色的蓮藕、淮山，灰黃外皮的南瓜，半青半黃的橘子，堆得齊齊整整。香港的攤販，從來不會因為是在街邊，就隨意對待檔口上的貨品。

有的還頗有心思，在售賣的蔬菜、水果旁，擺些公仔和花花草草，以期前來光顧的客人看着舒心。一舖養三代，不止是說投資商舖的東主。即便只是小販，用心經營一個小小的檔口，也是一爿養家糊口代代相傳的生意。弄得乾淨整潔，是對安身立命基本的尊重。菜園裏貼地而生的鶴藪白菜，到了售賣的檔口，一棵一棵收拾得根莖雪白，讓人望之便會想起奶白的上湯。喉結裏的口水，也跟着不由自主地嚥了又嚥。

香港地方逼仄，並不減損住在這裏的人對待生活的熱忱。許多巴士站都設有僅容一人的值班崗亭，亭身外壁常常能看到許多養得極好的蘭花，其中，還不乏罕見的精品。喧囂陋室，擔得起「惟吾德馨」4個字。我之前住西區，樓下小巴站的值班崗亭，有些年頭了，外壁鐵鏽斑駁，頂上盤着一株火龍果，常年開碗口大的白色花朵，花瓣纖長，花蕊顫動，曇花一樣。等車的街坊，多有人舉着手機圍住賞玩，等車的焦急也消散了不少。

秋風起，蟹腳肥。今年江蘇大閘蟹迎來豐年，加之關隘突破，重新恢復直供香港，市場上的蟹品供應充足，百多元港幣就能買到一隻6兩至8兩的公蟹。商家也貼心，買6隻就送醋包、紫蘇、薑茶，再多了還送鉸剪。去年秋，為佐蒸蟹買的一壺黃酒，還剩大半，儲在櫥櫃裏，今年再吃蟹也省得再買。南北坊間有俗語，吃蟹不吃柿。蟹富含蛋白，柿子多單寧酸，兩者相遇易凝結，不利於腸胃吸收，還容易便秘。我不大喜吃柿子，卻喜歡去咸陽古道上看柿子樹。

秋漸深，黃土塬上溝溝坎坎的柿子樹，葉子都掉光了，滿枝滿樹橙紅的柿子，都無遮無擋露了出來。站在高坡上看下去，枯枝紅柿，天高土厚。明明碩果是豐收，衰草斜陽，一股蒼涼蕭瑟之氣，叫人不由得對腳下的黃土裏埋葬的史冊頓生感慨。以前，樹上現摘的柿子，一斤也就七八分錢。有客商來收購，賣到口外，一斤不過兩角錢。這些年，少有人來收，摘柿子的人工也不便宜，樹上的柿子，就都便宜了不用南飛的鳥鵲。不久前，有網友路過，拍了一段漫山遍野的柿子林，居然火爆出圈，引得每日數萬人前往打卡。也算是沒有辜負柿樹們歲歲年年，年年歲歲的孤寂守候。

芒草秋白，渲染山野，趕往大東山觀賞秋景的人頭，怕是要多過芒草了。相較之下，因為天氣還不夠冷，元朗大棠一帶的楓葉還未轉紅，遊人仍寥寥。真不知道該賜誰一丈紅，好給今年的楓葉多積點顏色。

哈哈。

AI教育的挑戰

踏地觀察

湯禎兆

近年來，人工智能（AI）在全球教育領域迅速崛起，香港中學亦開始嘗試將AI技術融入教學與學習之中。這股潮流既帶來了前所未有的機遇，也引發正面與反面的挑戰。

首先，AI能大大協助教師在出卷與批改方面的工作。傳統考試出題往往需要教師花費大量時間，而AI系統能根據課程大綱與學生水平，自動生成不同難度的試題，既減輕教師負擔，又能確保題目多樣化與公平性。

此外，AI批改作文或選擇題的速度遠快於人手，能讓學生更快獲得回饋，提升學習效率。

其次，AI的最大優勢在於因材施教。透過學習數據分析，AI能精準掌握學生的強項與弱點，並提供個人化的練習與建議。例如，數學成績較弱的學生可獲得更多基礎題目練習，而表現優異的學生則可挑戰更高難度的題目。這種差異化教學，有助於縮小學習差距，讓每位學生都能在適合自己的步伐中進步。

然而，AI教育在香港中學的推行並非一帆風順。首先，學生在家中使用AI完成作文或功課，容易出現作弊問題。AI生成的文章往往文筆流暢、結構完整，教師難以分辨其真偽，這不僅削弱了學生自主思考與寫作能力，也影響了評核的公平性。若缺乏有效監管，AI反而可能成為學生逃避努力的工具。

其次，校園規範亦限制了AI的參與度。香港不少中學在課堂上嚴禁學生使用手機，以避免分心或沉迷社交媒體。然而，這同時也阻礙了AI工具的即時應用。學生無法在課堂中即時透過AI獲取回饋或練習，令AI的潛力未能充分發揮。即使學校提供電腦設備，使用範圍與時間仍受限，難以達到全面推廣的效果。

總括而言，AI協助教師出卷、批改，並因材施教，提升學習效率；但同時也帶來作弊風險與校園規範的限制。未來，香港教育界需要在創新與規範之間取得平衡。