

戚繼光治軍有道 與「行為主義」相印證

找人
古談心

今天的主角是明朝響噹噹的人物——戚繼光。戚繼光是明朝傑出的抗倭將領、民族英雄，也是著名的軍事家、書法家、詩人。他出生於軍人世家，先祖戚祥是戚繼光的六世祖，戚祥為明朝開國功臣。戚繼光世襲祖父輩的稱號。

1544年，17歲的戚繼光任登州衛指揮僉事，負責防禦和清剿倭寇，並在此期間展現了卓越的軍事才能，嚴格訓練士兵，他一手打造、名震天下的「戚家軍」，以其嚴明的紀律、高效的戰術和強悍的戰鬥力著稱。然而，若我們深入剖析其治軍核心，會發現一個有趣的聯繫：他的方法，與數百年後才系統化的行為主義心理學原則，有着驚人的契合。

戚繼光出身將門，十七歲便繼承祖職，任登州衛指揮僉事，早期在山東的抗倭歷練中已顯露鋒芒。真正讓他名垂青史的，是1550年代後期在東南沿海的戰事。他與俞大猷等將領協同作戰，並進行了關鍵性的軍事改革：前往義烏招募樸實勇敢的農民與礦工，組建新軍。

他針對倭寇作戰特點，創造了聞名後世的「鷺鷥陣」與「三才陣」等小型戰術編組，極大提升了部隊的靈活性與殺傷力。從岑港、台州到橫嶼、平海衛，戚家軍連戰連捷，最終在1564年的仙游之戰取得決定性勝利，基本肅清了為禍百年的東南倭患。

這一切的根基，便在於戚繼光那套嚴密而高效的治軍體系，而其核心邏輯，正是對士兵行為的精準

塑造與控制。

獎罰分明 強化正向行為

行為學有什麼主張？這學派認為透過獎罰去改善或強化行為。獎賞分為兩類：一是物質獎賞，如實物、報酬等直接利益；二是精神獎賞，如榮譽、認可、群體歸屬感等心理滿足。懲罰則以明確的約束手段，對違規行為進行糾正，其目的並非單純懲戒，而是通過清晰的行為邊界警示，減少錯誤行為的重複發生。

據B.F.史金納（B.F. Skinner）的理論，如幼兒主動收拾玩具，家長立刻表揚「你真棒，收拾得好整齊」，還獎勵了一張貼紙（正向強化），之後孩子更多主動收拾玩具；若孩子拒絕收拾，家長收起玩具（負向強化），孩子會減少拒絕收拾的行為。

戚繼光雖不知此理論，但其治軍實踐堪稱此原理的完美歷史範例。他深刻理解，要讓一群來自農村的士兵在血肉橫飛的戰場上克服恐懼、服從命令、奮勇殺敵，不能僅靠忠義說教，必須建立一套滴水不漏的「行為—後果」系統。他賞罰分明，強化士兵們正向行為：

1.「十一斬」鐵律：臨陣退縮、延誤軍令、不聽指揮等十一種行為皆處斬刑，從管理層杜絕徇私舞弊，讓軍紀成為不可觸碰的紅線，這正是獎賞論中負向強化的體現，以嚴厲約束劃清行為邊界。

2.獎賞雙軌制：物質上，殺敵、擒敵、救戰友等戰功明確賞格，如晉升官職、發放銀兩。精神上，設立忠義簿記錄功績、全軍誦讀《諭兵歌》宣揚忠



圖為台州市博物館裏的戚繼光雕像（右）。

網上圖片

勇、為陣亡士兵發放撫恤金並贍養家屬，雙重獎賞既滿足士兵實際需求，又激發其保家衛國的榮譽感，是正向強化的典型應用。

3.賞罰透明化：推行賞罰三聯單制度，士兵、隊官、中軍各執一聯，功績與過失公開公示，避免暗箱操作，確保賞罰公平，契合獎賞論「公平一致」的核心要求。

行為理論之獎賞論強調賞罰即時、一致、明確，形成穩定行為導向。就如戚繼光治軍，軍紀嚴明與

賞罰分明的實踐，以精準賞罰為導向，讓士兵清晰知曉「遵規則賞、違規則罰」，最終實現了戚家軍「令行禁止、戰力強悍」的目標，完美踐行了社會行為獎賞論的核心邏輯。

●梁可茵老師學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海灘論中尋找方便之門，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。

儀式可「聯結」「賦義」以關懷減輕孤獨



筆者上次提到中華文化應對災難和傷痛的文化部分，因篇幅所限，另一重要部分留待今次再談。在中華文化中，面對災難時從來不是一個人的戰鬥。家族、社群、鄉里的支持，以及一套套儀式化的行為，能把個人的創傷，變成群體的共同記憶，從而減輕孤獨感。這和心理學強調的社會支持系統完全一致，是最樸素也最有效的創傷療癒。

在傳統中國，鄉村、舊式社區，家族和社群是應對災難的第一道防線。災難來臨時，鄉里之間互借糧食、共搭草屋，宗族會拿出族田的收入救濟貧困族人。當個人遭遇傷痛，喪親後家族親友守夜、送殯，不讓生者獨自面對死亡；失業失意時，親戚朋友介紹工作、給予錢糧，用實際幫助代替空泛安慰。這種有人陪、有人幫的感覺，能極大緩解創傷帶來的孤立感。即使在現代香港，這種傳統也未曾消失。疫情期间，街坊之間互送口罩、代買藥品，舊區的茶樓社交成為長者的情緒出口，這些都是社群互助的延續。對香港人來說，街坊情就是應對困境的心理依靠。

中華文化特別講究儀式，對災難和傷痛而言，儀式不是迷信，而是給痛苦一個出口，給記憶一個歸宿。喪葬儀式有着完整的流程，從報喪、守靈、出殯到頭七、百日、年祭，讓生者的悲傷有節奏地釋放。人們不用強忍淚水，不用假裝堅強，可在儀式中盡情哀傷，並明確什麼時候該放下，什麼時候該緬懷。比如百日後不再穿孝服，並非遺忘，而是與逝者告別、回歸生活的信號。

災後祭祀同樣意義深遠，古代的祭祀天地、祭拜亡者，現代香港的打齋、超度，不僅是祈求平安，更是一種集體哀悼，讓災難中的亡者被記住，生者的痛苦被看見，避免創傷被壓抑。日常裏也有慰藉儀式，遇到困難時去黃大仙祠、車公廟拜神求籤，不是相信神能解決問題，而是通過祈求釋放焦慮；失意時在祖先牌位前訴說心事，把祖先當成永遠的傾聽者，這種有對象的傾訴，本身就是一種心理療癒。

中華文化還善於用故事化解災難的恐懼，讓傷痛變成可傳說的勇氣。對抗自然災難時，大禹治水的故事傳達出人能戰勝自然、堅持就能成功的信念；女媧補天、后羿射日，將天災轉化為英雄事跡，讓人在恐懼中看見希望。面對個人傷痛，孟姜女哭長城讓喪夫之痛被千古銘記，梁山伯與祝英台讓愛而不得的悲傷變成蝴蝶雙飛的永恒。這些故事告訴人們，你的痛苦不是獨一無二的，古人也曾經歷，並且用自己的方式留下了痕跡，從而減輕孤獨感。

對個人來說，清明掃墓、中秋團圓、春節拜年這些傳統節日，都是連接過去與現在。清明掃墓是對逝者的緬懷，中秋團圓是對家人的珍惜，用紀念安放傷痛，用團圓對抗孤獨。

樹立「明天會更好」文化自信

不同於西方心理學強調個體內在的修復，中華文化應對災難和傷痛的核心，是向外聯結，向內賦義。向外聯結，是聯結家族、社群、歷史，不讓自己獨自面對痛苦，實現有人陪、有人幫、有人記得。向內賦義，是從責任、傳承、成長中，找到痛苦的意義，明白痛苦是成長的磨練，失去是另一種得到。

對香港的年輕人來說，這種智慧並不遙遠。當遇到考試失利、家庭矛盾、朋友分歧等小傷痛時，不妨盡人事，努力改變能改變的，比如認真溫習、主動溝通；找支持，告訴家人、朋友或老師，不用自己硬頂；賦意義，把挫折當成長的經驗，就像大禹治水、張無忌歷練一樣，讓痛苦變成未來的力量。這就是中華文化的溫柔與堅韌，不對抗痛苦，不逃避傷痛，而是在苦難中安身立命，在傳承中生生不息。正如香港人常說的明天會更好，這不是空泛的希望，而是今天努力、明天可期的文化自信。

●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。

李白《早發白帝城》於何年創作？



李白（701-762年），字太白，號青蓮居士，中國唐朝著名詩人。天寶十五年（756年），

李白心懷政治抱負，加入永王璘水師幕府，並作《永王東巡歌》。後來永王被肅宗指控「叛逆」，李白因而獲罪入獄，幸得郭子儀力保，方得免死，改為永久流放夜郎（今貴州關嶺縣一帶），幸中途遇赦。晚年依附族叔當涂令李陽冰，最後病逝於當涂，終年62歲。

李白一生創作了許多膾炙人口的經典詩作，其中包括《早發白帝城》一詩（又名《下江陵》）：「朝辭白帝彩雲間，千里江陵一日還。兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山。」全詩節奏輕快，洋溢出一種豪邁激情，歷來被諸家奉為珍品，楊慎《升庵詩話》評為「驚風雨而泣鬼神」之作，香港教育局亦將之列為小學中國語文課程建議篇章。

目前，學界普遍認為，乾元二年（759年）春，李白時年58歲，正值流徙至夜郎期間，在白帝城忽聞肅宗大赦天下的消息，驚喜交加，隨即乘舟東下江陵，並寫下此詩。香港教科書基本上都採用這種說法，鮮有異議。

但是，關於《早發白帝城》一詩的創作年代，以及李白遇赦時間與地點，其實尚無定論。主流謂李白流徙至夜郎期間遇赦之說，主要根據曾鞏《李太白文集後序》：「乾元元年，終以污穢事長流夜郎，遂泛洞庭，上峽江，至巫山，以赦得釋。」又李白《流夜郎半道承恩放還兼欣克復之美書懷示息秀才》詩謂「半道雪屯蒙，曠如鳥出籠」，既言「半道」，其當於流放途中遇赦，似未曾

抵達夜郎。

筆者過去亦認同此論，惟近年細加查考，其說似仍可商榷。所謂「半道」，未必指路途，亦可以指時間，當時李白很可能已抵達流所夜郎，只是役期未滿，故稱為「半」。李白有《憶秋浦桃花舊遊，時竄夜郎》詩曰：「三載夜郎還，於茲鍊金骨。」《江上贈竇長史》曰：「萬里南遷夜郎國，三年歸及長風沙。」《放後遇恩不沾》曰：「獨棄長沙國，三年未許回。」均透露自己曾謫居夜郎三年。所謂李白尚未抵達夜郎便「中途遇赦」之說，可能並非事實。

考《新唐書·文藝中·李白傳》記載：「安祿山反，（李白）轉側宿松、匡廬間，永王璘辟為府僚佐。璘起兵，逃還彭澤；璘敗，當誅。初，白遊并州，見郭子儀，奇之。子儀嘗犯法，白為救免。至是子儀請解官以贖，有詔長流夜郎。會赦，還尋陽，坐事下獄。」

據此，李白雖獲赦免死罪，但被判「長流」夜郎。台北大學歷史學系陳俊強教授《從唐代法律的角度看李白長流夜郎》指出，根據唐代律法，「長流」與三流或加役流等刑法不同，屬於皇帝寬宥嚴重犯罪的一種代刑；一旦被處長流，除非皇帝恩詔特別聲明放免，否則遇赦不赦，永遠不得返鄉。

或為上元二年獲赦後作

根據史料所見，自肅宗乾元元年（758年）二月至上元二年（761年）九月之間，朝廷前後頒布八次恩詔。陳教授推論，李白確定判處長流後，約於乾元元年（758年）春動身上

道，同年十月左右已抵達流所夜郎，嗣後一直住可三年左右。直到上元二年（761年）九月，肅宗大赦天下，赦書特別提到：「大辟罪無輕重，已發覺、未發覺、已結正、未結正、見繫囚徒，常赦所不免者，咸赦除之。……自乾元元年以前，開元以來，應反逆連累，赦慮節度限所未該及者，並宜釋放。」李白才因而蒙恩放免。

坊間傳說李白於乾元二年（759年）獲赦，惟肅宗當時恩詔明言：「天下現禁囚徒，死罪從流，流罪以下一切放免。」（《大唐詔令集》卷八四《以春令減降囚徒制》）這項「流罪以下一切放免」的赦令，其實不會惠及身為「長流人」的李白。直至上元二年（761年）九月，肅宗大赦天下，特別聲明「常赦所不免者，咸赦除之」，李白才真正獲釋，並創作了多首回顧自己曾謫居夜郎的詩作。

因此，《早發白帝城》一詩，可能是李白上元二年獲赦後之作，寫作年代與目前主流說稍有差異。當然，我們也不排除此詩作於乾元二年的可能，或許李白當年聽聞肅宗大赦天下時，曾一度以為自己也能受惠，故亦難掩興奮與期待心情，於詩中預想自己歸還時的情境。李白青年出蜀，對蜀地風貌早有印象，《早發白帝城》中提到的情境，並不一定盡是眼前實景，而應該與《竄夜郎於烏江留別宗十六環》在流放前所寫情景相若，皆是出於預想，旨為寄託作者當下心情而已。

●謝向榮教授
香港能仁專上學院文學院院長



黃塵翳沙漠 念子何當歸



2026新年的晨光漫過維多利亞港，香港的街巷沉浸在新舊交替的暖意裏。中國哲學自古便以「周行不殆」詮釋生命節律，春生夏長，秋收冬藏，在四季循環中積澱和生發。新年伊始，說說當歸吧，正應了「一元復始，萬象當歸」的意涵。

中國人服用當歸歷史悠久，它最早見於《爾雅》：薜，山蘚。註《廣雅》云：山蘚，當歸。古籍中，當歸還有許多名稱，如乾歸、白蘚、文無等。野生當歸多生長於甘肅、雲南、四川等高寒多雨山區。當歸春天發芽，夏天開花，花小而白，種植數年之後在秋季採挖。除去根鬚泥沙，煙火慢慢熏乾，切成寸長入藥。這個緩緩而成的過程，也塑造出當歸充滿豐盛時光的性格。

中藥學裏，補藥分為四大類，補氣、補血、補陰、補陽。補血藥材首位非當歸莫屬。漢代藥學《悲歌》有「悲歌可以當泣，遠望可以當歸」的詠嘆，將思歸之情與藥材之名交織，開掘出「當歸」的情感本源。當歸之名自帶的詩意也與此有關。李時珍《本草綱目》寫到：「當歸調血，為女人要藥，有思夫之意，故有當歸之名。」這一解讀將藥性與「當歸」二字的溫情深度相連。

從字義深究，「當」暗合時令節律，採挖當歸需在秋末冬初，此時根鬚飽滿、藥性醇厚，恰是「當取之時」。「歸」則呼應生命循環，藥材採挖後經炮製入藥，滋養人體氣血歸元，完成從草木到生命的能量回歸。這種命名智慧，是中醫「天人合一」理念的生

動註腳。

優質當歸稱「岷歸」

當歸不同部位藥性有別，有「頭補血，身活血，尾破血，全歸和血」的說法，炮製時按需取用。甘肅岷縣因氣候溫潤、土壤肥沃，產出的當歸質優味濃，被譽為「岷歸」。明清時，「岷歸」經茶馬古道運往各地，甚至遠銷海外，見證中外醫藥交流的歷史。

香港常年高溫潮濕，人體易積濕耗氣，當歸食療早被人們應用於日常飲食。女子經期前吃當歸雞蛋可以緩解痛經，經期後吃當歸雞蛋可以補氣血。

煮羊肉可以加兩片當歸，不但去膻腥，還有溫中補血散寒的功效。濕重時少放當歸，配黨參黃芪更妥帖，可以加瘦肉，搭配紅棗枸杞煮湯。黨參黃芪能健脾祛濕，中和當歸溫性，適合潮濕天氣裏氣血虛弱、易感冒的人群。

將瘦肉換成烏雞，就是另一道暖身良方「當歸黃芪烏雞湯」。烏雞滋陰不燥，當歸黃芪補氣血，對潮濕導致的腰膝酸軟、手腳冰涼格外有效，且藥味清淡，全家皆宜。

除了藥效，當歸還流傳着很多故事。其中最動人的莫過於姜維「遠志當歸」的忠義抉擇。《三國志》記載，姜維歸蜀後，魏國謀臣誘逼其母寫信勸歸，並附當歸為信物。姜維以「良田百頃，不在一畝（母）；但有遠志，不在當歸」回信，附遠志表明匡扶漢室的志向。這則故事讓當歸超越藥材本身，成



●圖為歸鄉生薑羊肉湯。

為「歸鄉」與「堅守」的文化符號。後世文人更常以當歸寄情。

宋代陳亞《生查子·藥名閨情》「相思意已深，白紙書難足。字字苦參商，故要檀郎讀。分明記得約當歸，遠至車厘子熟。何事菊花時，猶未回鄉曲？」以一連串的藥名相思、意已（諸中藥名「薏苡」）、苦參、當歸、遠志、車厘子、菊花等入詞，將相思寫得纏綿悱惻。杜甫亦在《送高適三十五書記》中嘆「黃塵翳沙漠，念子何當歸」，借當歸抒寫對好友高適牽掛之思。彼時高適入邊防名將哥舒翰幕府，杜甫一來祝賀高適履新，寄望他建功立業，也希望他多寄邊塞詩來。與此同時，杜甫對哥舒翰的窮兵黽頗有微詞，這首詩也以勸其休兵為主旨。

當歸在四季循環中積澱藥性，在詩行中承載文化基因，正如新年的晨光總會如期而至，它的溫潤香氣也在歲月流轉中，滋養中國人的身心與情懷，生生不息，代代相傳。