

月台

人生 憑閱處 童心

港鐵上環站的月台，細細長長的，一頭藏在角落裏，另一頭也藏在角落裏，像是被拉扯着的弓弦。中間那道弧，盛放着大小不一的腳，嘩啦啦的行李箱，以及長長短短的影子。呼嘯而來的列車，把他們輕輕地吐出來，倏然聚集，又一點點消散。他們帶來了什麼？留下了什麼？我一邊數着月台地面上的大理石格子，一邊漫無目的地想。

我常常在這個月台上行走。它過於長了，以至於車頭前面和車尾後面，都還有相當一段距離空了出來，很像山水畫的留白。入閘，一級一級地行到月台的一端，最先映入眼簾的，是玻璃牆後面一段靜默的鐵軌。沿着月台一步一步地向前，把地面上那大理石鋪就的格子數到十，那玻璃牆才開始成為玻璃門，信號燈通紅的雙眼在這一剎傾訴着無奈的疲倦。而月台，也在這一刻，才徐徐展現在視野裏。「四十八、四十九……」月台中間，出口的標識牌上寫滿了密密匝匝的寫字樓的名字，而「林士街停車場」那麼卑微地擠在中間，濃縮成一個小小的圓點——這一站，本應該是叫「林士街」的，倘若不是東九龍過海鐵路和西港島線規劃的一變再變，想必這三個字如今已然大鳴大放地出現在月台的很多位置。數到七十九，玻璃門又成了玻璃牆——餘下的一截月台，鮮有人跡，但一塊一塊的方格子卻是一絲不苟。

我耐心地走過，停留，想像着大半个世紀前尚在城市規劃的胚胎中孕育的這個月台，該是經歷了怎樣的風雨。每一次轉過身時，我都像與這個城市在一個小小圓點上，完成了一次時空的交匯，就如同月台牆壁上的小小的咖啡色的瓷磚，細碎又完整，卻很難知道哪一個才是開頭，哪一個又是結局。

他鄉港聲

梁家信

文旅部 香港青年中華文化傳播大使

信而有征 劉征

有人會因為普魯斯特而去伊利耶嗎？去造訪那個距離巴黎約114公里開外的「貢布雷」。然後，在那個田埂間散步，遠遠地看着位於鎮子中央的那座聖雅克教堂，並感嘆這就是《追憶似水年華》的起點！

真的會有人去這樣做嗎？僅僅為了便於理解普魯斯特的作品，理解他為什麼喜歡這個地方，並在書裏以那種方式描繪這個地方。

事實是，真的會有人這樣做。而且，這已經是當前最為流行的一類旅行方式。這種方式通過復刻他人的文學世界，以便於盡可能多地了解一個地方。或者相反，他將一個生活作為已經存在於自己內心的某種感受的驗證工具，以成全那部作品在他心目中的神聖地位。因為一種依靠感官所書寫出來的文字，必須依賴感官才能百分之百地被把握住。

就像喜歡普魯斯特的人，當他站在伊利耶（現在叫伊利耶——貢布雷）的田埂之間，他立刻理解了一個鄉間小子如何嚮往一種貴族生活，因為那種生活與他的田埂

心窗常開 潘金英

好多文友近年搬家到大灣區住，說起9+2，不同的城市各具特色，其中深圳最是知名的神奇佳地，犀利呀！9+2共11個城區，其特色與多元的文化生活，非常具吸引力哩。

2026年，可謂最好的時代，因為香港人靈活識時務，很快適應深港雙城兩邊走，深圳青年清早過關來香港上學，黃昏又匆匆過關返深圳家，行色匆匆已經習慣了。

世界上從來沒有兩個都城，似今天香港和深圳這麼的接近。一條河水隔天地，天涯若比鄰，楚河漢界，但彼此皆為世上生活指數很高的金融都城。不論人工、物價、樓價均不便宜，兼屬新興科技城，雙城同屬大灣區，通關便利，人流物流暢旺繁忙，去年全年的出入境人數超過2.7億，遠超過其他口岸如拱北、澳門。

今日去內地過關很先進，用人臉辨識即時過關，e道的「一地兩檢」又快速……我前上司龔校長提早退休即置業廣州及南頭，現享受深港兩邊走的居住方式，自從數年前在大灣區覓得心頭好新家園後，他日子過得愜意，已習慣了大灣區1小時左右的生活圈。他從香港出發1小時左右，就可去到深圳、廣州、東莞、中山，而往佛山、惠州、江



深圳一景。作者供圖

大灣區生活與我

門、肇慶，現時用在公共交通的時間，也不過是70至100多分鐘。我借鏡他的生活實際情況，了解更多貼地資訊，也有意準備去大灣區深圳落戶退休，效法他深港互動地居住。

我少年時代，曾住在廣州高第街，今日從香港西九龍站高鐵站去廣州南站，47分鐘左右就抵達了，雙城交通時間不長，明珠同我特為找昔日住廣州時的親友，重訪高第街。高第街隨時代轉變，附近變得摩登了，迎合新世代口味哩。這裏仍保留昔日部分的牌樓，石牆浮雕古樸見巧工，街樣新舊交映宜打卡。雖然親友暫未找到，但此處通粵語，嶺南文化美食令我倆滋味難忘。

我常思往深圳去，愈來愈愛此地既富藝術氛圍又兼有高科技，心想長住深圳啊！但香港我又捨不得，晚餐時維多利亞兩岸的樓群霓虹燈一排排漸漸亮起，燈火活潑靈動，夜色美麗，內心感覺香港是我家，寧願愉悅穿梭兩地走走停留，笑住宅家深港兩地，自由又從容……

緣結高雲樓

琴台客聚 潘國森

忽聞岑逸飛岑公以杖朝之年於睡夢中仙逝，老成凋謝，又弱一個。如此無疾而終，亦為五福中的考終命，可謂福壽全歸。岑公本名嘉駟，嘉者美好也，駟的本意為四馬並排所拉之車。由此可知岑公尊親以上駟之才期許。後岑易名為逸飛，當取自詩仙李白名句：「俱懷逸興壯思飛，欲上青天攬明月！」諒岑公實不以「四匹馬力」為滿足，欲飛天攬月，壯志如此！

筆者與岑公學習經歷有相似之處，都屬雜家，唯不及岑公之淵深而各有博雜。岑公大學經歷多蹇，先後修生物、化學、社會學（主修社工），最後「落戶」於哲學系。凡修中國哲學，必得通儒道佛及諸子百家，故岑公於經史子集四部造詣皆深。筆者與岑公皆不喜泡在實驗室，遂最終自理轉文。

第一次與岑公交集在1985年「中英聯合聯絡小組」（Sino-British Joint Liaison Group）正式運作，前一年敲定1997年香港回歸中國，中英就香港主權交接有大量事務要磋商，遂有小組之成立。小組早期在域多利軍營（Victoria Barracks，在

今日金鐘區）內的高雲樓（Colvin House）舉行會談。高雲樓後來改建為英國駐港總領事館，軍營許多舊建築都保留下來，成為香港公園的一部分。

岑公以高雲樓配易卦，取「山水蹇」卦。《易傳》：「山上有水，蹇，君子以反身脩德。」又曰：「蹇，難也。」岑公遂在報上專欄談談判當有困難。其時筆者亦初學《易》，便以「讀者來信」表示當取「水天需」卦。《易傳》：「雲上於天，需，君子以飲食宴樂。」對於中英雙方代表來說，反身脩德和飲食宴樂都說得通，各有各的道理。筆者特別注意《需·上六》：「入於穴，有不速之客三人來，敬之終吉。」此中「不速之客」或指中方代表。當年香港市民因為信息差，對回歸祖國頗有疑慮。今天回頭去看，聯絡小組中方代表才是香港長遠利益的守護者，英人當有不少非分之想和無理索求，香港市民應要敬重和感謝中方代表的付出。

與岑公結緣，實始於易學術數的交流。初次識荆是何場合則已記不起了。我們都是二十世紀在香港成長的「中國小孩」，岑公在上半葉，筆者在下半葉。

（回顧與岑公交誼）（上）

AI與人共生 批評反思

這兩篇專欄發出來後，收到了不少朋友的反饋，有贊同的，也有很尖銳的批評：「把易經八卦和現代AI綁定，是不是牽強附會？用老祖宗的舊東西套新名詞，是不是故弄玄虛？」這些問題問得非常好，今期就專門和大家聊聊這套框架的邏輯鏈條，以及它的定位到底是什麼。

我梳理了一下，反對的聲音主要集中在三點，非常有代表性：

第一，語境錯位的批評：易經八卦是中國古代農耕文明時期的樸素哲學產物，本質是古人對世界的經驗性總結，和現代基於數學、計算機科學發展起來的AI技術完全是兩個話語體系，把兩者強行綁定，本質是削足適履，舊瓶裝新酒。

第二，對應邏輯的批評：八種人類核心能力和八卦的對應關係沒有嚴謹的科學論證，乾對應方向、坤對應共情，更像是人為湊出來的文字遊戲，沒有可證偽性，算不上嚴肅的學術框架。

第三，實用價值的批評：這套解讀沒有實際操作意義，既不能指導AI技術研發，也不能幫普通人具體提升某一項能力，只是聽起來有道理的「正確的廢話」，沒有落地價值。

這些批評都非常中肯，我完全理解背後的擔憂——過去確實有很多人拿傳統文化當噱頭，搞一些似是而非的概念割韭菜，大家有警惕心是好事。但我想從邏輯根源上和眾人捋清楚，這套框架到底是怎麼來的，它的定位是什麼，未來又會往哪裏走。

這套框架不是我憑空拍腦袋想出來的，它有非常清晰的邏輯脈絡，源頭是錢學森先生提出的「人機結合、以人為主」的現代科學技術體系思想。錢老的這個論斷解決的是人機關係的根本定位問題：AI和人不是誰取代誰的對抗關係，而是合作關係，人永遠是主導。但這個高度抽象的科學指導，普通人很難直接落地，我們需要一個更具象、更符合中國人思維習慣的認知框架，幫大家理解人機關係到底是什麼樣的，人類的核心優勢到底在哪裏。

為什麼選擇易經八卦作為載體？不是要搞復古，更不是要搞封建迷信，而是東方哲學的核心特質——系統思維、辯證思維、共生思維，恰恰是解決AI時代複雜問題最好的鑰匙。現在西方討論AI，陷入了「要麼AI取代人類，要麼限制AI發展」的二元對立陷阱，本質是西方文明幾百年來的叢林法則、還原論思維在作祟，而我們老祖宗講「陰陽相生、天人合一」，從來都是從整體系統、動態平衡的角度看問題，這種思維方式剛好適配人機共生的複雜關係。

我用八卦的八個維度梳理人類的八種核心能力，本質是「借殼」：借一個中國人已經用了幾千年的成熟認知框架，來幫大家快速理解AI時代我們要守住的核心能力。我從來沒說「乾卦天生就對應方向判斷力」，而是說乾卦「天、引領、剛健」的意象，剛好可以對應人類在人機關係裏要承擔的「定方向」的角色，本質是用大家

熟悉的文化符號降低認知成本，不是要論證八卦有什麼超自然的科學性。更重要的是，我從一開始就明確了它的定位：它是思維框架，不是操作手冊。思維框架的價值從來不是給你提供可量化的操作步驟，而是幫你建立正確的認知視角。就像SWOT分析、馬斯洛需求層次理論，它們也不是操作手冊，沒有告訴你具體怎麼一步一步做戰略，怎麼一步一步滿足需求，但所有做企業、做管理的人都在用，因為它們幫你建立了看待問題的正確維度。這套八卦能力框架也是一樣：它不需要告訴你「每天做10道題提升方向判斷力」，它只需要告訴你「別和AI比算力，要把精力放在提升判斷力、共情力這些AI沒有的能力上」，能幫你避免陷入「AI焦慮」，找到自己的定位，它的價值就已經實現了。

我從來沒說這套框架是唯一正確的真理，更沒有要強迫所有人接受的意思。道不可言，每個人對人機關係都有自己的理解，我只是提供一個從東方哲學出發的視角，供大家參考。科學本來就是在質疑和討論中發展的，如果你覺得這套框架有用，那就拿去用；如果你覺得有問題，歡迎提出更好的思路，我們一起探討。

面對AI這個前所未有的新事物，本來就沒有標準答案。西方的解決路徑走不通，我們為什麼不能從自己的傳統文化裏找答案呢？說不定中國老祖宗的智慧，真的能給全球AI治理提供一條不一樣的思路。

藝術療癒的喜樂

學袖乾坤 余似心

最近我花了好一段時間設計了一個藝術療癒（Art Healing）教案，除了所學到的專業技巧和知識，以及資料搜集外，我加入了不少自創的方式，尤其是在繪畫藝術方面。第一堂便有讓我意想不到的成果。

所謂藝術療癒是一種透過「視覺藝術創作」達至「情緒釋放」的方法。我在教案中以不同的藝術繪畫媒介和手工，讓參與者進行創作，由他們自己去表達創作過程和對成品的意念，從而令他們更了解自己的感受和內心存在的感覺。再由他們去講下感受，目的是達至紓解壓力和放鬆，對自我加深了解，令身心更健康。

我雖然是導師，但只是一個誘導角色，絕對不是教導者和批判者，我也請同學不要去教導和批判其他學員，每個人都只是一個分享者。藝術療癒的特色是非語言的表達，當我們有着一言難盡的複雜情緒時，藝術提供了一種更安全、更能投射內心世界的渠道。當中的創造過程並不講求藝術美，基本上藝術療癒不是藝術，是藉藝術去探索個人的感情和感受，重點在於「創作的過程」而非最終的作品。

所謂「療癒」有很多途徑，藝術只是其中一種，當中音樂、運動、花卉、頌鉢、香薰、旅遊、舞蹈、戲劇、靜修、視覺、表演、書寫、數位、攝影等等療癒。

每個人的成長過程和生活經歷中，總有些不如意的地方，這不安和不樂，有些化作潛意識積存在內心無從化解，甚至變為執著或理所當然的觀念，我的目的是希望學員都能意識到自己的思維根源，從而面對、理解自己，就像剝洋蔥進入自己的潛意識和內心，和自己妥協同行。

我讓大家了解和學習使用約十類的顏料作為美術媒介，它們象徵着我們面對生活可以用到的心態和思維，成為個人內心成長的工具。

學員全程投入繪畫，最後看着自己的作品時都呈現出喜悅及安寧，看到大家的笑臉，我與他們都療癒了！

人際關係績效化

網人網事 狸美美

如果要評選當代成功學裏的「油膩膩中膩」，「拒絕無效社交」當是榜上有名。隨便打開社交媒體，總能看見大聰明們發布各式「人間清醒」語錄：「成年人的社交，有事說事，沒事別聯繫。」「窮人的人際關係是最不值錢的。」「富人的社交邏輯：只能創造價值的人深度鏈結」……人們用一種近乎冷酷的標準，去衡量身邊的每一個人，將社交變成了某種形式的「資產配置」。

在這種思維模式下，人們不再問「這個人是否有趣？」而是問「這個人是否有用？」這種有用，可以是實質的資源交換，也可以是抽象的情緒價值。當人們開始社交，大腦會自動運算起一個隱形公式：我投入的時間與情感成本，是否能換回對等的收益？

於是，社交在這些計算中變成了算計，或者文雅一點說：風險管控。人們害怕「低效社交」，追求「高性價比」友誼。既不要那些需要花費大量時間去傾聽、理解、包容的「消耗型人格」朋友，卻又想別人可以無條件包容自己的「消耗型人格」。

這種績效化的社交觀，本質上是一種功利主義的防禦機制。在一個生活節奏極快、不確定性極高的社會裏，每個人都感到疲憊，每個人都覺得自己的能量有限，於是築起高牆，將人際關係簡化為「功能性」的往來。然而，弔詭的是，當人們將社交視為一種投資，反而失去了社交最原始的意義——「連結」。

因為真正的連結，往往發生在那些「無效」的時刻。生命中最深刻的友誼，更多是建立在那些看似浪費時間的閒聊、無助時

的無聲陪伴、彼此最狼狽時的接納之中。如果一段關係必須時刻保持「高績效」，那麼它就容不下脆弱，容不下無聊，也容不下真實。因為真實的人，本身就是充滿矛盾、瑕疵與不穩定性的。當我們要求對方必須時刻保持「高情緒價值」，我們其實是在要求對方戴上一副完美的假面具。

這種績效化思維，最終會導致集體孤獨。當我們每個人都成了追求效率的「社交投資者」，也就同時成了被審視的「待價而沽者」。我們開始焦慮：如果我今天狀態不好、如果我無法提供情緒價值，我是不是就會被這段關係「淘汰」？這種恐懼，讓我們在朋友面前也無法卸下防備，最終導致了人與人之間深刻的隔閡。

如果說現代人正在經歷一場關於「親密」的危機可能也不為過。我們擁有的聯絡人名單越來越長，但能深夜對話的卻越來越少。我們精於計算，卻拙於感受。

一萬五千年前，「癒合的大腿骨」暗示人類開始照顧無用的同類，成就了人類文明的第一束光。

一萬五千年後，我們的社交卻只剩下「有效」的部分，當真是一種諷刺。

破解的方法主要是要有「反效率」的勇氣。試着去接觸那些「無用」的人，去參與那些「無效」的聚會，去容忍那些無法立即給予回應的時刻。承認自己是個會疲憊、會軟弱、會情緒化的人，也允許對方同樣如此。

人際關係不該是一場投資，它更像是一場漫長的、充滿意外的散步。我們之所以與人同行，並不是因為對方能帶我們去哪裏，或者能為我們提供什麼資源，而僅僅是因為在漫長的人生荒原上，有另一個人願意陪我們走一段，看過同樣的風景，分享過同樣的沉默。

體驗式旅行

有人會因為普魯斯特而去伊利耶嗎？去造訪那個距離巴黎約114公里開外的「貢布雷」。然後，在那個田埂間散步，遠遠地看着位於鎮子中央的那座聖雅克教堂，並感嘆這就是《追憶似水年華》的起點！

真的會有人去這樣做嗎？僅僅為了便於理解普魯斯特的作品，理解他為什麼喜歡這個地方，並在書裏以那種方式描繪這個地方。

事實是，真的會有人這樣做。而且，這已經是當前最為流行的一類旅行方式。這種方式通過復刻他人的文學世界，以便於盡可能多地了解一個地方。或者相反，他將一個生活作為已經存在於自己內心的某種感受的驗證工具，以成全那部作品在他心目中的神聖地位。因為一種依靠感官所書寫出來的文字，必須依賴感官才能百分之百地被把握住。

就像喜歡普魯斯特的人，當他站在伊利耶（現在叫伊利耶——貢布雷）的田埂之間，他立刻理解了一個鄉間小子如何嚮往一種貴族生活，因為那種生活與他的田埂

散步，或者傍晚一家人在餐廳打發時間的無聊完全相反。那代表精緻而奢華的世界，就像《咆哮山莊》裏那個令人嚮往的畫眉山莊一般的富足尊貴。但是按照普魯斯特的意思，在《追憶似水年華》當中，充當畫眉山莊的那個角色——蓋爾芒特家族，並不是因為他們的富足而尊貴。恰恰相反，是因為他們的尊貴而富足。

這種顛倒的根本原因在於，小說主人公最先聽到的、有關於他們的那麼多溢美之詞，讓他們把他們想像得太好了。以至於他甚至不願意把他們和富裕聯繫在一起，因為財富常常不是一種讚美，倒像是一種貶低。只有等到本書的主人公馬塞爾長大之後，進入那個圈子不久，他才會發現，一經與蓋爾芒特家族的成員本人接觸，就會讓他們瞬間走下神壇，成為活生生的人，而他們之所以與他人不同，似乎與他們所佔據的財富有些關係。

尤其是，新任的那位公爵夫人希爾貝特竟與自己可以說從小相識，以至於兩小無猜了。那當她變成蓋爾芒特公爵夫人之後，她就變成了別人嗎？當然沒有，你因為熟悉她的一切，順帶着連她所參與的那