

## 香港藝術館

香港藝術館坐落於尖沙咀海濱，館內佔地超過10,000平方米，藝術館外牆為波浪紋的水泥牆及玻璃幕牆，其意在讓館內的藝術品與這片海天相接的風景對話。館內共五層，分布了多個專題展覽、中國書畫館、文物廳、外銷藝術廳，以及餐廳、禮品店、咖啡店和演講廳等。目前館藏已超過18,000件藝術品與文物，共有11個展覽正在展出，還有3個展覽即將登場。

### 享園林意境 觀《睡蓮》真跡

其中，熱展中的《園美生活——中外園林藝術》以造園、遊園、賞園為軸，帶領觀眾參觀清帝乾隆、法國國王路易十四等王公貴胄的豪華花園，漫遊克勞德·莫奈、張大千及文徵明等文藝大師筆下的浪漫庭園。106件套精選畫作與文物，匯聚北京故宮、芝加哥藝術博物館、凡爾賽宮及香港藝術館的珍藏，涵蓋繪畫、漆器、雕塑、陶瓷與玻璃器等。其重點之一則是兩幅莫奈真跡，分別為1900年的《睡蓮池》與1906年的《睡蓮》，以及文徵明《蘭亭修禊圖》真跡及張大千《八德園迎客徑》等。展廳內設有多處沉浸式投影，讓人置身園林意境之中。離場前，別忘了領取同主題明信片，憑此明信片可到五樓蓋章，六個套色章，體驗彩色木刻版畫的工序，把一份園林之美帶回家。

在《園美生活——中外園林藝術》對面，則是《當下——香港藝術展》。展覽聚焦香港獨特的藝術語彙與美學形態，既非全然東方，也不盡屬西方，而是在兩大傳統的對話之間。展覽以城市、風景、虛實、變奏為脈絡，匯聚十九位香港藝術家，從資深名家到新銳，呈現繪畫、水墨、陶瓷、雕塑、錄像及多媒體作品。除了展品外，地下別館特設「靈感現場」，以微型工作室還原藝術家的創作角落。以及「創作現場」，邀請藝術家駐館開放工作室，讓觀眾親身見證作品從概念到成形的過程。

### 三大吳冠中展覽同期舉行

三樓的《袖珍·厚禮：浮雲軒藏中國鼻煙壺捐贈展》同樣也十分精彩。鼻煙壺小不盈握，卻變化萬千，展品涵蓋玉器、瓷器、料器、漆器、匏器、珐瑯器及內畫鼻煙壺。

壺，猶如一部袖珍的中國工藝美術百科全書。精選之作包括金星玻璃螭龍伴壽圖鼻煙壺、珊瑚圓雕劉海戲蟾鼻煙壺、金胎畫珐瑯仕女課子圖鼻煙壺、胭脂水地套二色玻璃喜上梅梢圖鼻煙壺、粉彩開光御製詩花卉圖雙連瓶式鼻煙壺，以及內畫清明上河圖鼻煙壺等。展覽分為五大展區：「嚴選材質」「雋永經典」「流行新樣」「另類玩味」和「專屬品味」。現場更設有大型投影，巨細無遺地呈現每一道精巧工藝。館內有三個吳冠中展覽正同時進行，分別是《吳冠中藝術贊助跨界系列：光進來的地方》《吳冠中藝術贊助專題展覽系列：吳冠中——邂逅風景》以及《吳冠中藝術贊助教育系列：藝術之旅——吳冠中流動藝術館》。展覽分別聚焦吳冠中的美學教育、寫生旅行，以及本地藝術家的跨代對話。在此可以認識到不一樣的藝術家吳冠中。

地址：香港九龍尖沙咀梳士巴利道10號

香港藝術館

《袖珍·厚禮：浮雲軒藏中國鼻煙壺捐贈展》展出的鼻煙壺。

《當下——香港藝術展》

## 漫步尖沙咀海邊



掃碼睇片



CITY WALK

天文、展廳與美食，在尖沙咀就能體驗不一樣的海邊日常。

## 香港太空館

而在香港藝術館的對面就是香港太空館，憑藉其獨特的蛋形外殼設計，成為香港的地標之一。太空館是推廣天文及太空科學知識的天文博物館，館內設天象廳、宇宙展覽廳、太空探索展覽廳、演講廳等，太空館會定期舉行各類型的天文展覽、紀錄片及講座，在這裏可以細緻地了解天文知識。

地址：香港九龍尖沙咀梳士巴利道10號

太空館正舉行「航向太空——中國載人航天之旅」展覽。



## 在藝術與日常中



O! Donut 甜甜圈。

### O! Donut

O! Donut 位於尖沙咀加拿分道，是一家近期新開的日式甜甜圈專門店。店內的甜甜圈每顆都飽滿鼓脹，外形圓潤。口感介於鬆軟與微微嚼勁之間，咬下去輕柔不膩，令人一試上癮。其中，最推薦伯爵茶味與海鹽焦糖味。伯爵茶味，茶香濃郁，剛好能中和甜度，是必試之選。海鹽焦糖味，鹹甜交織，焦糖香氣濃郁而不膩，層次豐富。店內甜甜圈不僅美味，價格也十分親民，最低只需15元。

地址：尖沙咀加拿分道8號



知延食堂的咖喱烏冬和咖喱飯。

### 知延食堂

知延食堂位於尖沙咀金馬倫道，鄰近港鐵尖沙咀站B2出口，是一家主打日式咖喱的年輕餐廳。店面不大，卻憑着真材實料與用心調味，迅速吸引眾多年輕人前來打卡。

食堂最為經典的咖喱系列，當中的咖喱烏冬是招牌之作。烏冬質感令人驚喜，外表平凡，入口卻十分Q彈，即使平時不愛吃烏冬的人也會改觀。烏冬還可搭配各式炸物、牛肉等，酥脆的雞排與咖喱汁和烏冬攪拌均勻，每一口都帶着脆口的肉香與微辛的咖喱層次。另一款人氣之選是13種野菜北海道湯咖喱飯，咖喱香氣撲鼻，濃而不膩，是米飯的絕佳搭檔。

地址：尖沙咀金馬倫道19號地下A號舖

## 醫聊日常



## 卸下「微笑抑鬱」的面具 擁抱情緒萬變



黃潔儀醫生  
北區醫院精神科  
副顧問醫生

筆者在精神科門診遇過一名抑鬱症的患者，化名陳先生。他多年來在職場表現卓越，管理能力出色。然而，他近來事業遇上瓶頸，收入大不如前，開始出現嗜睡、胃口轉差，及各種負面想法。雖然他變得暴躁易怒，但他盡量掩飾自己的沮喪，看上去仍然充滿幹勁，令他身邊的朋友完全察覺不到有任何異樣。

像陳先生這類抑鬱症患者，人前隱藏了自己的負面狀態，甚至表現得極為積極，坊間稱之為「微笑抑鬱症」(Smiling Depression)。

### 認識「微笑抑鬱症」

其實，「微笑抑鬱症」並非官方醫學名稱。更貼切的說法，我們會以「非典型抑鬱症」來形容患者的表現。醫學上，典型的抑鬱症狀包括持續的情緒低落、過度自責、絕望感及失眠等。但這類「微笑抑鬱」的患者，其表現往往大相徑庭。他們可能

會出現過度嗜睡、極度疲倦，或暴飲暴食等非典型症狀。

這類患者會有意無意隱藏自己內心的負面感受，以「積極幹勁」來掩飾自己的不安和難處。他們亦不會輕易在人前哭泣，難過時仍可以笑面迎人。甚至，他們可以如常上班，將日程表排得密密麻麻，讓人看起來很有動力，然而他們內心卻十分虛耗。這種「偽裝」，令身邊人難以察覺其異樣。

### 哪些人較易活在面具下？

有幾類人士較容易出現「微笑抑鬱」。第一類是完美主義者，容不得自己的表現有半點瑕疵。如同陳先生，他習慣了過去作為「強者」的角色，當出現經濟困難需要向身邊的朋友求助時，就會難以接受自己「示弱」的一面，所以選擇隱藏自己的負面感受。

第二類是從小到大較少宣洩情緒的人。他們可能在成長過程中，未被妥善接納情感需求，因此習慣「報喜不報憂」。

最後一類是深受社會價值觀及標籤影響的人，認為抑鬱症是懦弱的表現，故強裝堅強。「微笑抑鬱」在男性當中尤其常見，因為傳統文化根深柢固，定型男士需表現堅強，這種無形的社會壓力令許多情緒受困的男士更難以開口求援，最終獨自承受。

### 從接納到表達 走出困局

在門診的抑鬱症患者當中，「微笑抑鬱」並不罕見。但如果你正面對同樣的困難，該如何自救？關鍵是停止聚焦於自己做得不好的地方，並试着多發掘自己的優點。同時，找一個讓你安心且尊重你界線的傾訴對象，也是非常重要。在他們面前，你可以嘗試卸下「面具」，在接納你的人面前，也學習去接納自己。

而作為身邊人，必須記得「陪伴勝過講道理」。試試多觀察對方，留意對方是需要你單純真誠的聆聽，還是給予實際意見。相比起批判性的建議，耐心聆聽並給予空間，往往是更好的支持。

精神科的治療是環環相扣，當中包括藥物、心理輔導與生活方式的調整。作為精神科醫生，我常提醒患者，情緒本身是中性的，哭泣、悲傷甚至憤怒，都是人性的自然反應，不代表你變得負面、懦弱。我會鼓勵患者學習「情緒三部曲」：接納自己當下的情緒，容許自己不需要強顏歡笑；適當地表達內心的脆弱；在照顧了情緒之後，才處理背後的問題。

黃潔儀醫生撰文



完美主義者較容易出現「微笑抑鬱」。