

哲學啟發現代教育 借科技之「器」達「自知」

文苑英華

佛家說「明心見性」，意思是認清自己的「本心」，徹見本具於心的「佛性」（本性）；道家則說「人法地，地法天，天法道，道法自然」（《道德經》第二十五章）。這裏的「自然」，是指「自身」、「自己」。其中的「然」字，在古漢語中是作為代詞或助詞。這個「自然」並非單指山川草木之外在形貌，而是萬物順其天性、不矯不作、自在自為的本然狀態。（詳見2025年5月22日本欄）

道化心靈 安築本心

除了老子以外，莊子也說：「任其性命之情而已矣」（《莊子·駢拇》），核心也是順本心、守本性，順應生命最真實自然的狀態。

其實無論佛道，我國傳統心性哲學的終極關懷，皆指向遠離外擾、回歸澄澈本心。如今網絡世界的「演算法」裹挾大眾的所謂「主流」思想，加上社

會浮躁趨快的節奏，整個世界好像逐漸步入「以機器為師、以數據為尺」的時代。人們慣性地「向外」追逐所謂「標準答案」，卻忽略向內觀照本心。因此，道家向內觀照、修養心性的智慧，在此時此刻，愈發珍貴，更是當代生命教育與價值引導的必備「內核」。

落於育人層面，道家核心價值便是「道化心靈」，也即是：以道為宗、以德為化、以修為教、以仁為育。依託道家千年哲理，開展全民適用的道德涵養、生命覺知、價值塑形三重教育，與當下倡導的中華優秀傳統文化育人理念不單契合，更是相得益彰。

魯迅曾言：「前曾言中國根柢全在道教，此說近頗廣行。以此讀史，有許多問題可以迎刃而解」（《1918年8月20日致許壽裳》）；此評斷雖然歷來頗受爭議，但不可否認的是，道家思想深植華夏千年民族倫理、生命美學與處世哲學之中，是中華文化不可或缺的核心載體，更為當代大眾破解精神內耗、重塑平和處世倫理，提供原生本土智慧。

「桃李不言，下自成蹊」（《史記·李將軍列傳》），我國傳統教育理念是不刻意教化、不強加價值，反之，是主張以經潤心、順性導人。初中時，我初接觸道家思想，誤以為這不過是隱世避世之學。但是，隨着年齒日長，漸漸明白真正的「道」，根本在於尋常日用之間。作為中國文化的核心之一，道家強調以自知領悟為化育根本，像《道德經》便說「上德若谷」（第四十一章）、「知足不辱，知止不殆，可以長久」（第四十四章），主張從自性、本體出發。這是「自知」而不是「他教」；是普適性生命教育，而不是強迫性功利主義教育。

今天，人工智能迭代、社會變革劇烈，為教育帶來前所未有的衝擊。不過，事情往往有「一體兩面」，沒有絕對的好，也沒有絕對的壞，像一把刀，可以作為殺人的武器，也可以成為救人的手術刀。

人工智能固然為教育帶來巨大挑戰，但也可以重塑教學模式，優化學習效率。其中關鍵在於，我們

如何利用好它。《莊子·養生主》有一個「庖丁解牛」的故事，講的是順應事物自然發展的規律，借用它原有的力量來引導，讓事情順利完成。用之於今天，我們必須秉持「立德樹人」的教育本心，利用人工智能的優處，因勢利導，讓學生順應本性進行學習，讓「教育」不只停留在「教」，更要邁步至「育」。

「周雖舊邦，其命維新」（《詩經·大雅·文王》），中華文化源遠流長，從來都不是僵化的古舊學說。《莊子·大宗師》言「日夜無隙，而莫知其所終」，道生生不息、與時偕行，這正是文化生命力所在。我們要為古老哲理賦予當代詮釋，讓傳統心性智慧適配現代青少年成長困境，做到「守本革新」、「因材施教」。這便是今日教育的真義。

●葉德平博士 香港教育大學「文化傳承教育與藝術管理榮譽文學士」課程統籌主任、「戲曲與非遺傳承中心」副總監，曾出版多本香港歷史、文化專著。

海角香雲繞 港灣燈火明

史話悠遊

香港這座璀璨的國際都會，昔日曾是依山傍海的質樸漁村。水上人與蠶家人世世代代以海為家，面對變幻莫測、驚濤駭浪的大海，逐步發展出獨特而虔誠的神祇信仰文化。漁民所供奉的神明，大多與祈求海上平安、消災解難、驅除瘟疫及保佑生育繁衍息息相關。這些飄蕩在煙火與海浪間的民間信仰，不僅深深扎根於香港本土，更與中國東南沿海地區的傳統信仰一脈相承，成為維繫中國民間文化的重要紐帶。

在香港眾多與漁民信仰相關的神祇之中，最核心且普遍的當屬天后娘娘，即中國東南沿海廣為人知的媽祖。天后相傳為北宋初年福建莆田湄洲的林默娘，因天資聰穎、能預測天氣並救助遇險漁民，羽化登仙後被尊為海神。

香港現存超過百座天后廟，如西貢大廟灣、大澳及長洲等。每逢農曆三月廿三的天后誕，各區漁民便會組織規模宏大的賀誕活動，包括舉行花炮會、演神功戲，駕着裝飾華麗的「神艇」前往廟宇賀誕，並舉辦巡遊，祈求出海平安、漁獲豐收，場面壯觀。有趣的是，曾聽幾名長洲漁民說過，神功戲舉行前會通過擲筊向「阿媽」（即天后）尋求啟示，從擲筊結果得知「阿媽」當日要不要去「看戲」。

除了天后外，洪聖爺也是香港漁民普遍供奉的神祇。

相傳洪聖本名洪熙，原是唐代掌管南海一帶的廣州刺史，因通曉天文地理、常協助漁民預測風暴而被奉為「南海水神」，歷代朝廷屢加封號。

洪聖譚公佑平安

洪聖信仰文化同樣彰顯了與華南沿海民間信仰的緊密連結，時至今日，鴨脷洲、大角咀福全街、灣仔及西貢瀝西洲等地均建有洪聖廟。每年農曆二月十三的洪聖誕，沿海居民與漁民齊集，其中以瀝西洲、鴨脷洲的洪聖誕賀誕活動最為著名，不少遊客也會慕名而來。例如鴨脷洲的洪聖誕，現已成為該區一年一度的盛事，賀誕期間，鴨脷洲大街都會吸引大量遊客湊熱鬧。

此外，慶典更結合了香港仔避風塘獨特的水上飲食文化，成為港島南區一項極具特色的文旅盛事。

除了閩粵沿海共通的大神，惠東地區傳入的本土神祇「譚公」也深受香港漁民崇拜。傳說譚公為元朝惠州人，年少得道且維持「童顏」外貌，具備呼風喚雨和治病救人的神通。昔日主要漁港之一的筲箕灣建有著名的譚公廟，每逢農曆四月初八譚公誕，精彩的舞龍舞獅巡遊總會吸引萬千市民。

此外，漁民在狹小的船艙內還衍生出特有的家神信仰，如大澳和長洲漁民信奉的朱大仙、楊侯王，以及專屬安置於船頭的「船頭婆」香爐，這



●圖為龍舟拖着「神艇」巡遊水道。資料圖片

些細微的信仰寄託，構成了香港漁民和水上人獨特的生活風景。

這些依海而生的信仰，孕育出如「神艇」與「行香」等獨特的非物質文化遺產。昔日漁民若無法及時登岸，便會將神明分靈請到特製的「神艇」上，在誕期時尾隨「神艇」在海面巡遊、焚香祭海，將對神明的敬畏轉化為團結族群的儀式。

如今，雖然許多漁民已移居陸上，但遍布香港各區的神誕慶典依然發揮着強大的社區凝聚作用。每當鑼鼓喧天、神功戲上演，不論是老一輩的漁民還是年輕一代的都市居民，皆在共同的慶典活動中打破隔閡，重新建立對社區的歸屬感與凝聚力，讓這份源自中國東南沿海的古老信仰，在現代香港繼續煥發和諧互助的社區光芒。

●羅展恒

資深文化工作者，從事新聞及教育工作多年，曾主理公民科和通識科相關網站及參與教科書出版。

文化淺談

光武帝為姊作媒 宋弘為何拒做駙馬？

東漢光武帝劉秀除了兄長劉鯨外，還有兩個姐姐，一個妹妹。在劉秀起兵創業之時，一次戰敗後，軍民四散逃命，劉秀單騎逃亡，路上遇到了妹妹伯姬，就救她上馬一起逃。過了不久，劉秀又遇見大姐劉元，劉元知道馬匹不堪負荷三個人，就揮手示意劉秀帶着伯姬逃走。結果劉秀與伯姬脫險，劉元死在亂軍之中。經過這段患難與共的經歷，劉秀與倖存的大姐及妹妹感情更加深厚。

東漢立國後，光武帝即封大姐劉黃為湖陽公主，妹妹伯姬為寧平公主，藉此補償戰亂時期對親人的虧欠。湖陽公主持着皇帝的寵信和驕縱，難免專橫跋扈，連家中奴僕也倚仗人勢，胡作非為。當時想平步青雲、官運亨通的官員，大多要挖空心思討好湖陽公主。後來光武帝特召董宣為洛陽令，命他約束京城內皇親國戚的不法行為。董宣執法如山，不避權貴，上任不久便斬殺了湖陽公主所寵信的一名惡奴，此後湖陽公主及京城內皇親國戚的不法行為大為收斂。

後來湖陽公主丈夫離世，光武帝想為她續一門親事，於是故意在公主面前議論朝臣，試探她喜歡誰。湖陽公主品評一番，最後說：「大司空宋弘容貌威儀，論品行、才能，滿朝文武都比不上他！」光武帝一聽是宋弘，心想事情比較難辦，只好說需要一些時間，仔細思量如何辦。

湖陽公主的確好眼光，宋弘可以說是當時朝廷中第一等的人物，位列三公，品行端正，而且相貌堂堂，儀表不凡。宋弘也很有骨氣，當年赤眉軍攻佔長安後，強行召他為官，宋弘寧可跳進渭河尋死，也堅決不從。

後來宋弘被救起，他又裝死，始終不入赤眉軍，從此揚名天下。光武帝劉秀建立東漢政權後，徵宋弘入朝，封太中大夫，不久升為大司空。宋弘曾把名士桓譚推薦給光武帝，光武帝即授桓譚為諫郎兼給事中。雖然官階不高，但可以常在皇帝眼前，也算是個要職。桓譚彈得一手好琴，光武帝不時要他彈琴，桓譚為了討好皇帝，經常創作新曲彈奏。宋弘知道後很不高興，把桓譚教訓了一頓，不過桓譚性格軟弱，光武帝再次要他進宮彈琴，他不敢拒絕。

有一次剛好宋弘也在場，桓譚感到不自在，彈奏失了法度，不成音調。光武帝問怎麼回事，宋弘即搶先答：「我之前所以推薦桓譚入朝，原意是讓他用忠正輔助皇上，不料他卻引導皇上沉溺於靡靡之音，這是臣下的罪過！」光武帝聽後，向宋弘表示歉意，從此不再讓桓譚彈琴了。

光武帝清楚宋弘的性格，加上宋弘當時已經有了妻室，而且夫妻感情很好，要他拋棄妻子，再娶湖陽公主，光武帝沒有很大把握，故此不敢即時答應。宋弘要求，只能耐心等待機會及如何向宋弘開口。

糟糠之妻不下堂

過了一段時間，光武帝以商討政事為由，單獨召見宋弘，並且安排湖陽公主躲在屏風後面，在堂上接見宋弘。談論完公事後，光武帝便向宋弘試探說：「常言道，人顯貴了就會換交新的朋友，發了財就會娶新的妻子。這是人之常情吧！」

宋弘明白光武帝的意思，他連連搖頭說：「我聽說的正相反，『貧賤之交不可忘，糟糠之妻不下堂。』」意思就是人在貧賤的時候，所交的朋友是真朋友，這樣的朋友是不能相忘的。人在吃糠咽菜、不得志時娶的妻子，是患難與共的妻子，這樣的妻子是絕對不能拋棄的。

光武帝頓時愣住了，也忘了宋弘就在眼前，隨意轉頭對屏風後的湖陽公主說：「這事辦不成了！」

光武帝的姐姐湖陽公主寡居，看中了才貌出眾的大臣宋弘，光武帝親自出面做媒，宋弘卻以「糟糠之妻不下堂」直言拒絕，宋弘的端方品行表現得淋漓盡致。另一方面，湖陽公主能夠主動追求有婦之夫的行為，也反映了漢代寡婦再婚不是什麼禁忌，而是一種不失體面的行為。

●緩園 資深中學中史科及中文科教師，從事教學工作三十年。

文史哲如肉骨魂 構建完整中文體系

文自由戲

上星期與一位我極敬重的大學恩師聚餐，席間聊起現今香港學生學習中文的情況，我們都不禁感嘆，不少人對學習中文有一個共通誤解：學中文，不過是識字、造句、背詩、做閱讀，深耕文學文本便足夠，歷史與哲學皆是額外負擔，與讀寫無關。

其實，華語人文體系向來渾然一體，文、史、哲從不是三門獨立的學科，而是中文學習的三足，缺一便站不穩、走不遠。很多人簡單地將三者劃分：文學是文字風景，歷史是時代往事，哲學是抽象道理。這樣割裂看待，恰恰是讀不懂中文、寫不好中文的根源。三者從來環環相扣，互相托底，共構成完整的華語語境。

歷史給文學以土壤，決定文字從何而生。所有動人的文筆，從來不是文人憑空想像。我們讀杜甫詩，只懂其「國破山河在」字句淒涼，不懂安史之亂中百姓顛沛流離的史實，便只能讀出字面傷感，讀不出詩人半生羈旅、心繫蒼生的沉厚；讀《六國論》，只辨析其論說手法和文辭虛詞，忽略戰國列國博奕、禮崩樂壞的時局，便看不懂蘇洵借古諷今的苦心。

至於香港課本經典更是如此，讀陶淵明田園

詩，須知魏晉亂世官場險惡，才懂歸田不是慵懶避世，而是主動堅守本心；讀《師說》，明白唐代門第之風阻礙求學，方能理解韓愈倡導從師問道的時代意義。歷史是文學的底色，沒有時代背景鋪墊，所有詩文都只剩空泛的辭藻。

而哲學賦予文學靈魂，決定文字意旨所在。文字可以描摹風景、記錄世事，唯有思想，能讓文字穿透時空。中文從來不止抒情寫景，每一篇經典，都藏着古人處世的哲思。蘇軾屢遭貶謫，寫「一蓑煙雨任平生」，不只是寫雨中行路，更是道家順應本心、看淡得失的生命哲學；孔子談仁者愛人，落筆成簡潔語錄，成為千年華人的待人準則；即使是市井散文、山水小品，字裏行間也藏着對生死、得失、取捨的思考。

若拋開哲思讀中文，我們只會停留在「賞美景、感傷懷」的淺層感悟，寫作只能堆砌修辭、空發感慨，無法寫出有格局、有見地的文字，這也是很多同學作文辭藻華麗，卻空洞無物的核心原因。

最後回到本體：文學承載歷史，傳遞哲思，是二者最溫柔的載體。冰冷的年份、制度、戰役，靠史書記載流傳，而萬世人心、時代情緒，全靠文學留存。我們透過詩詞看盛唐風華，透過辭賦

看漢代氣度，透過小品短文看清明文人的生活態度。歷史留住事實，哲學留住思想，唯有文學，讓冰冷史實變得有溫度，讓抽象哲理變得可感知、可共情。

三者自有主次之分：史為骨，搭建時代骨架；哲為魂，賦予文字思想；文為血肉，展現語言美感。骨架俱全，血肉豐滿，靈魂通透，才是完整的中文修養。

要學習技巧 更要與智慧對話

現今不少人學中文，走入極端：要麼只啃文言語法、背誦詩句，捨棄歷史底蘊；要麼只品味字句美感，拒絕深挖背後思想。最後讀文只見字面，寫文只剩浮華，看似累積海量詞彙，始終無法與古人共情，無法用文字表達自我思考。

學習中文，從不是單純學習語言技巧，而是一場與時代、與人心、與智慧的對話。這便是華語最特別的底蘊：一字一句，皆藏歲月，皆含本心。

●籟澄 資深中學中文、中國歷史科老師，香港歷史文化研究會理事。教學經驗豐富，曾出版多本暢銷中文、中國歷史參考書。

提供目標與回饋 可減「無效操練」

投稿

近年，社會日益關注學生對評估的準備方式，無論是早年取消學能測驗，或至今仍仍有聲音要求減少全港性系統評估（TSA），背後皆反映出社會對「機械式操練文化」的深層焦慮。家長和教育工作者的擔憂絕對合理，因為盲目且高壓的操練，的確會壓抑孩子的創造力和學習興趣，甚至阻礙其全人發展。但若我們將「操練」還原為教育本質上的「反覆練習」，它本身並非問題，關鍵在於其目的和方式。

孩子的成長過程，本就是一次次練習和重複的歷程。從學習走路、刷牙、穿衣，到抄寫、背誦、駕駛、彈琴，每項技能都需經歷反覆嘗試和不斷修正。

生活中看似簡單的動作，也要經過大量練習方能內化為習慣。即使是強調「自由探索」的蒙特梭利教學法，也非常看重孩子對某項工作的「反覆操作和練習」，只是形式具備彈性且由孩童自主。

探索的過程中，孩子同樣需要不斷嘗試和重複，才能真正掌握新知。可見，有意義的重複和學習密不可分。

從腦神經科學的角度來看，每當人類重複某一動作，大腦中對應區域的神經元便會通電互動，並逐漸建立更穩固的神經連結。隨着重複次數增加，神經外層的髓鞘會逐步增厚，訊息傳遞速度亦隨之提升，行動就變得更流暢、準確和快速。這一過程正是「熟能生巧」的科學基礎。若缺乏足夠的練習，大腦難以建立穩定的神經網絡，學習成效自然受限。

因此，我們抗拒的往往不是練習本身，而是部分教育實踐中出現的「過度操練」和「無效操練」。若練習只為應付考試、不顧學生差異、忽略過程中的理解和反思，便容易令學生感到壓力沉重、學習變得機械，甚至產生反感。

事實上，反覆練習並非必然是壓力來源，真正的問題在於它是否具備意義、是否配合學生的成長節奏和能力發展。

心理學上提倡的「刻意練習」，正是強調在練習中結合目標、回饋和挑戰。如果我們能提供有支援、有反思的環境，讓學生在練習中體會進步和成功的喜悅，便能將其轉化為積極的學習動力。

從價值觀教育的角度看，合理練習不單能培養技能，更是性格養成的重要途徑。透過重複練習，學生學會堅持、專注和自律。在反覆之中體驗突破，在挫折之中學習調整，這些都是成長中不可或缺的生命教育。

教育不是要排斥練習，而是善用練習。當社會討論如何減少考試和評估時，也應思考如何讓練習回歸學習應有的位置。教育的關鍵不是「要不要操練」，而是「如何練得其所」。當練習不再是為了應付考試的工具，而是鍛煉毅力、建立自信的階梯，它便能真正促進孩子的全人發展。

●王煒東 大埔舊墟公立學校（寶湖道）價值觀教育主任