

研究證「弦歌誦詩」可鞏固記憶

古人談心

縱觀華夏的文教傳統，自古便講究以樂教輔助詩教，「弦歌誦詩」正是流傳數千年的啟蒙方式。此詞的源起，可追溯至《禮記·文王世子》：「春誦夏弦。」東漢大儒鄭玄為此作註：「誦謂歌樂也，弦謂以絲播詩。」也就是說，春季吟誦詩章，到了夏季，便以琴瑟等弦樂伴奏，吟唱詩篇。

上古的《詩經》三百零五篇，原本皆配有樂曲，能夠和樂而歌。孔子整理《詩經》時，使之「皆弦歌之」，透過弦樂伴奏來吟詠詩句，藉由音樂涵養學子。所謂「弦歌」，並非隨意哼唱，而是伴以絲弦樂器吟詠詩作，讓詩與旋律融為一體，「弦歌不輟」一詞，更成為文教興旺、詩教綿延的代名詞。

只可惜，隨著歲月流轉，古樂逐漸散佚，後世學習古詩，大多只剩下逐字朗讀、反覆記誦。不少人將「弦歌誦詩」視作古人美好的教學理想，直至近代心理科學發展，這項古老的教學智慧，終於獲得實驗數據的佐證。

今年7月，中國科學院心理研究所杜憶研究團隊，於國際期刊《Annals of the New York Academy

of Sciences》發表最新研究。團隊以118名4歲至6歲普通話學前兒童作為實驗對象，透過多組對照實驗，系統比較吟唱學詩與機械朗讀背誦的成效，揭示旋律幫助孩童記憶古詩的科學原理。

研究採取隨機分組、雙盲評分設計，確保實驗客觀公正。首輪實驗選取簡易五言絕句《山村詠懷》，將58名4歲至5歲幼童分為兩組。吟唱組採用貼合詩詞平仄的原創簡單單調，無須借助現成樂曲。數據顯示，吟唱組平均僅11.6分鐘便可完整背誦；而純朗讀組平均耗時達25.4分鐘，多出近一倍。在五分制的流暢度評核中，吟唱組取得4.76分，朗讀組只有4.35分，朗讀組背誦時更常出現卡頓。

值得注意的是，兩組的文字準確率相差無幾，顯示旋律能夠加速學習，卻不會犧牲記憶的精準度。

最具參考價值的，是相隔半年之後的追蹤調查。當初參與吟唱的29名幼童，全部能夠完整背誦詩作；可是朗讀組28名孩童之中，僅9人尚可記起全詩，記憶留存率僅約32%，近七成孩子已經完全遺忘。研究團隊繼而招募60名5歲至6歲學童，選取篇幅更長、意象較深的陸游詩作《遊山西村》。結

果顯示，無論詩作難易，搭配旋律吟唱，學習效率、背誦流暢度都優於機械朗讀。

吟唱儲存三層信息

團隊從認知心理學角度，解釋旋律能鞏固記憶的三大原因。

首先，旋律與文字構成多重記憶線索。單純朗讀僅依賴語義記憶；吟唱則同時儲存文字、節奏、旋律三層信息。日後記憶變得模糊時，旋律便能充當鑰匙，喚起整首詩。

其次，哼唱會帶動呼吸與細微肢體動作，調動多重感官，維持孩童的專注力；機械重複朗讀僅啟動大腦語言區，注意力容易分散。

最後，悅耳的樂曲會激活腦內多巴胺獎賞通路，帶來愉悅感，促使孩子自發重複溫習；被動的機械背誦缺乏學習動力，記憶極易消退。

長久以來，很多教育工作者只把唱詩當成提升課堂趣味的活動。然而這項研究告訴我們，旋律並非單純的點綴，而是建構長效記憶的認知支架。香港不少中小學及幼稚園，正積極推廣中華經典詩文。古人的弦歌誦詩，並非空泛的傳說，而是契合兒童



●「弦歌誦詩」是中華文化流傳數千年的啟蒙方式。圖為孩童通過「硃砂開智」「啟蒙描紅」等環節體驗中國傳統文化。 資料圖片

認知規律的教學智慧。如果我們適當運用旋律輔助詩文啟蒙，跳出機械抄寫與反覆誦讀的框架，寓教於樂，或許能夠讓新一代更輕鬆地走進古典詩詞的世界，把中華文化的精粹長存於心中。

●劉國輝老師

英國心理學會副院士及特許心理學家
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。

藥藏寸蕾暖 詩縮千結愁

說解文萃

8月底，學校為碩士研究生新生舉辦迎新活動，我應邀為新一屆同學開設心靈健康與中醫

香囊工作坊，向天南地北來港讀書的同學講講一方水土養一方人，從嶺南濕熱氣候講到本土中醫藥的生存智慧，最後一起完成古方香囊。兩款古方化裁的香囊：一款以蒼朮、白芷、公丁香等十種藥材配伍，扶正固表、辟穢防疫，應對嶺南換季的溫濕之氣；一款以檀香、公丁香、合歡花等十種藥材調和，疏肝理氣、舒緩情志，給初入港校的學子添幾分心安神定之感。

我把藥材帶到現場給同學們觀察，公丁香最先引來驚嘆。大家沒想到這味常聞其名的中藥，竟是一朵完整、含苞待放的花蕾。它略呈棒狀，長不過寸許，棕褐色花冠如緊實的小球，四片花瓣覆瓦般抱合；下方萼筒修長，紅棕色表皮泛著溫潤油脂光，頂端四枚三角狀萼片十字分開，像一枚精巧的釘子。指甲輕劃，透亮油質便滲出來，辛烈而溫潤的香氣驟然散開，帶著穿透的力量。

花蕾形如釘 故名「丁香」

這便是「丁香」一名的由來。李時珍《本草綱目》釋名：「丁香，丁子香、雞舌香。」其花蕾形如釘子，又兼香氣濃烈沉郁，故得此名。入藥的丁香分公母，本是同株植物的不同部位：公丁香是未開放的乾燥花蕾，藥力雄厚；母丁香是近成熟的乾燥果實，因子葉形如雞舌，又名「雞舌香」。

據記載，二者性味皆辛溫，歸脾、胃、肺、腎經，均有溫中降逆、補腎助陽之功，可治脾胃虛寒、呃逆嘔吐、心腹冷痛。公丁香香氣濃烈、富油性，藥力更強，故臨床與香佩中多用；母丁香氣淡力緩，多用於外用方中。

丁香的藥用智慧，在千年傳承中演化成諸多經典。丁香油便是其中精粹，由公丁香蒸餾提取揮發油而成，清代《本草綱目拾遺》稱其「透竅驅寒，力更速於丁香」。它暖胃溫腎之力更捷，內服少許可止胃寒腹痛，外用塗擦可緩風濕癢痛，點滴嵌入齦洞能止蟲牙痛，還能解蟹毒、除口臭。在古代嶺南海外貿易中，丁香油曾是南洋舶來珍品，以色紫香濃、入水不散者為上。

另一名方「丁香柿蒂湯」，僅丁香、柿蒂、人參、生薑四味，卻是溫中降逆的典範。丁香溫中散寒，柿蒂苦溫降逆，一溫一降共止呃逆；人參補益中氣，生薑溫散胃寒，標本兼顧。此方專治胃氣虛寒所致呃逆不止、胸脘痞悶，至今仍是臨床治療虛寒性呃逆的基礎方。

講完藥用的丁香，不妨轉身看看中國文學裏的丁香。這裏需稍作分辨：中藥用的丁香為桃金娘科植物，原產南洋，由嶺南引種入藥；而古典詩詞中吟詠的丁香，多指中國原生的木犀科紫丁香，是庭院常見觀賞花木。二者物種不同，卻因花蕾皆呈鬱結之狀，共享了「丁香結」的文化意象，成了中國人情志裏最溫柔的寄託之一。

最經典的莫過於李商隱《代贈二首·其一》：「芭蕉不展丁香結，同向春風各自愁。」蕉心捲而不舒，丁香含苞如結，同沐春風卻各懷心事，將無形愁思凝成有形物象。南唐李璟《攤破浣溪沙》云：「青鳥不傳雲外信，丁香空結雨中愁。」雨絲裏添了幾分淒迷：音訊難通，唯有丁香結在雨中兀自佇立，愁緒如煙雨般漫無邊際。

唐代陸龜蒙《丁香》寫出對解結的嚮往：「江上悠悠人不問，十年雲外醉中身。殷勤解卻丁香結，縱放繁枝散誕春。」詩人以丁香自喻，前兩句寫自己在江上悠悠，長期不被世人問津，空度歲月；後兩句表達渴望獲得賞識、施展才華的願望。宋代王安石的兒子王雱寫過一首《眼兒媚》，將相思寄於丁香：「相思只在，丁香枝上，豆蔻梢頭。」心事繫繞枝頭，纏綿悱惻盡在不言之中。

「雨打丁香結」成愁境經典

為何丁香結總與愁思相伴？究其根本，是中國人「觀物取象、託物言情」的思維使然。

其一，形態契合。丁香花蕾叢生密聚，花冠筒細長緊實，含苞時瓣片緊抱如繩結，恰似人心頭解不開的愁緒，花結與心結的對應，讓抽象情感有了具象載體。

其二，境況相生。丁香多植庭院深處，花期正當暮春，常與綿綿春雨相伴；雨濕花重，結實朦朧，最易勾起閑愁、相思、傷春之情，「雨打丁香結」遂成愁境經典。

其三，文脈沉澱。自唐以降，歷代詩人反覆吟詠，不斷為丁香結注入愁思內涵，從單純詠物逐漸固化為穩定的文化意象，後人一提丁香結，便知是愁緒縈懷。

這是中國文化最動人之處：中華文明與天地萬物密切相關，從這片土地生長出來，因而深深扎根於斯，生出蓬勃萬象。中國人看待萬物，向來在「有用」與「無用」之間從容穿行，遊刃有餘。

有用者，如公丁香入藥，溫脾胃、止嘔逆、防疫癘，在嶺南濕熱氣候裏護佑一代代人，是扎根大地的生存智慧。無用者，如丁香入詩，承載愁思、寄託情懷、滋養審美，在筆墨間溫養了千年歲月，是生長於文脈的精神根系。這「無用」之用，方為大用，讓我們的文明不僅有實用的厚度，更有審美的溫度。

此刻指尖這粒小小的公丁香，從嶺南藥田走來，帶著陽光與水土的氣息，入方劑、佩香囊、祛病邪；它也從千年文脈裏走來，帶著雨絲與心事的重量，入詩詞、成意象、慰情懷。一味丁香，一身兩任，一半是醫生的藥石，一半是醫心的詩行。它深深扎根在這片土地上，既是自然的饋贈，也是文明的結晶，生生不息，韌不可拔。新學年伊始，願同學們都能如丁香，兼修「有用」之用與「無用」之用。

●金夢瑤博士 香港教育大學國學中心聯席總監



●丁香花

資料圖片

古文解惑

農曆八月十五，是中國傳統的中秋節。其中最令人熟悉的神話故事，莫過於嫦娥奔月。

嫦娥奔月的傳說，流傳極廣，其起源或本於《歸藏》。《周禮》曰：「大卜掌三《易》之法，一曰《連山》，二曰《歸藏》，三曰《周易》。」唐人賈公彥疏云：「《歸藏易》，以純坤為首，坤為地，故萬物莫不歸而藏於中，故名為《歸藏》也。」孔穎達《周易正義》則引鄭玄之說云：「夏曰《連山》，殷曰《歸藏》，周曰《周易》。」由此可見，古人認為《歸藏》乃商代《易》學系統中的重要經典，主要闡述大地「厚德載物」之德。

雖然《連山》與《歸藏》早已亡佚，但我們還是可以在古籍的注文中發現《歸藏》的片段。如《文選》李善引《歸藏》注謝莊《月賦》曰：「昔常娥以不死之藥奔月。」又注王僧達《祭顏光祿文》曰：「昔常娥以西王母不死之藥服之，遂奔月為月精。」《文心雕龍·諸子》亦言：「按《歸藏》之經，大明姪怪，乃稱羿斃十日，嫦娥奔月。」皆謂嫦娥因服不死之藥而奔月，成為月精，後世遂有「嫦娥奔月」之傳說。

特別一提，「嫦娥」其實本名「姮娥」或「恒我」。這並非單純用字不同，而是與古代的「避諱」制度有關。漢文帝名劉恒，「姮」與「恒」同音，臣民為了避開皇帝名諱，便改「恒」為「常」，後又加女旁作「嫦」。通行本《老子》首章有名句曰：「道可道，非常道。」其「常」字在馬王堆帛書本作「恒」，亦是同一道理。總之，由於避諱，「姮娥」逐漸變成我們熟悉的「嫦娥」。一個名字的改變，竟藏著古代政治禮法的影子，也使神話多了一層歷史痕跡。

因此，神話傳說「嫦娥奔月」，其實應作「姮娥奔月」。東漢《淮南子·覽冥訓》曰：「羿請不死之藥於西王母，姮娥竊以奔月。」《後漢書·天文志上》引張衡《靈憲》云：「羿請無死之藥於西王母，姮娥竊之以奔月。將往，攸箴之於有黃，有黃占之曰：『吉。翩翩歸妹，獨將西行，逢天晦芒，毋驚毋恐，後且大昌。』」晚唐詩人羅隱《秋夕對月》亦有詩句言：「姮娥謾偷藥，長寡老中間。」當中所引，皆作「姮娥」。

《淮南子》載為羿妻

值得注意的是，與前述《歸藏》注文相比，上引《淮南子》、《靈憲》等古籍，除了稱「嫦娥」作「姮娥」之人名



●圖為南陽市漢畫館藏《嫦娥奔月》畫作。

資料圖片

差異外，還在「奔月」傳說中多加了一位角色——「羿」。「羿」與「姮娥」的關係，古籍並無特別記載，至東漢高誘注《淮南子》曰：「姮娥，羿妻也。羿請不死之藥於西王母，未及服之，姮娥盜食之，得仙奔入月中，為月精也。」

又唐代《初學記》引用古本《淮南子》曰：「羿請不死之藥於西王母，羿妻姮娥竊之奔月，託身於月。」皆以姮娥為羿妻。民間傳說遂以此為據，將嫦娥描寫成竊取丈夫仙藥而獨自奔月的失德女子。後來署名明代文學家鍾惺編輯、馮夢龍鑑定的《有夏志傳》，以及清人蒲松齡的《聊齋誌異》等，都寫過嫦娥的故事，並加入了大量情節創作，嘗試改變其負面形象。

又上引張衡《靈憲》，在「嫦娥奔月」的神話中加入了有關占卜的細節，後來晉代的志怪小說《搜神記》亦沿用了相關說法，謂嫦娥奔月前曾占出「翩翩歸妹」之辭。1993年3月，湖北省江陵縣王家台15號秦墓出土了一批竹簡，其中發現了失傳的《歸藏》殘簡：「《歸妹》曰：昔者恒我竊毋之[藥]……□□奔月，而枚占□□□……。」（註：[]為推測文字，□為殘缺文字）簡文中的「恒我」即是「姮娥」，很可能是目前「嫦娥」傳說最早的文本根據，當中雖有提到「竊藥」、「奔月」等元素，但並沒有西王母、羿妻等說。

姮娥到底是否羿之妻子？她有無背夫偷取仙藥？是否在月宮孤獨過活？神話之所以迷人，正因它把嚴肅的人生，包進浪漫的想像空間。中秋佳節，不妨一邊與家人賞月吃餅，一邊討論古人留下的有趣謎題，樂也融融。最美的月亮不只在天空，也在一家人抬頭同看、團圓美滿的那一刻。

●謝向榮教授

香港能仁專上學院文學院院長



教育者應兼備專業能力與育人本心

幼教事

新學年伊始，筆者在此向莘莘學子送上祝願，願諸位天天向上、砥礪前行。這一回，筆者暫且放下歷史上的風流人物，想藉近日引發社會廣泛討論的觀塘APM老人向孩童動粗事件，展開一場關於教育、長輩示範與價值傳承的思考。

這件事孰是孰非仍有待警方調查後定論。姑且不論究竟是哪一位成人率先動手，事件中引發社會最大回響、令人不寒而慄的，是長者向孩童動粗的行為。我們的焦點不應只糾結於衝突的開端，更應審視：身為長者，憑藉歲月累積的人生閱歷，本該承擔引導、教導後輩的責任。

筆者從事幼教工作二十餘載，親身見證教改洪流與時代變遷。在教育現場，我深深體會到，教學難題不僅來自層出不窮的教學法與各異的特殊兒童個案，家長的心態與觀念亦令教育工作者舉步維艱。

自身行事失當 難以教化晚輩

古史之中亦有相近的道理可供參照。《論語》記載季康子問政，詢問可否透過刑殺安定百姓；孔子不主刑殺，並曾言：「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從。」古代所謂長幼之禮，從來不是單純的輩分尊卑，而是承載一份責任：年長者憑藉閱歷，理應作為後輩的榜樣；若自身行事失當，縱然年歲居長，亦難以教化晚輩。這一道理，放到今日社會，依舊值得深思。

政府與社會持續進步，對幼兒教育、家校合作的重視逐年提升，但現代部分家長對是非道德的界線意識卻不復從前。筆者猶記年輕時，就算是基層家庭的家長，對老師、學校亦懷有敬畏與尊重。踏進校園面對教師，便會收斂脾性，對教

育者的敬重十分真切。

伴隨社會發展，知識日益普及，家長的認知視野得以拓展，懂得獨立評判事理得失。

與此同時，部分家長對學校、教師的敬重之心明顯淡化，雙方信任亦受損，這彷彿「先有雞還是先有蛋」的辯題：究竟是家長知識提升，開始審視教育工作者的得失，還是部分教師專業與道德水準出現落差，動搖家長信任？箇中糾葛複雜，絕非三言兩語可以解釋。

站在教育工作者的立場，筆者認為，教師立身之根本，在於認真的教學態度與扎實的專業素養。缺乏專業能力與育人本心，便無從勝任教育工作。但家校共育從來不是教師單方面的責任，家長同樣需要以身作則、將心比心，雙方各司其職，方能達到教育的最佳成效。

回看APM事件，網上湧現不少激烈輿論，甚至出現「家長要先上課，才有資格為人父母」的說法，這雖屬一時氣話，卻也不無道理。

時代演進打破許多舊有規條，人類在突破進步之餘，仍須守住價值底線。王陽明「心即理」的思想可供參照：人人內心本有分辨善惡的良知，受私慾蒙蔽時便要回歸本心，掃除雜念，讓良知顯現。與此相呼應，「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的價值，任何時代都不應動搖。

盼望事件落幕後，大眾不應僅止於聲討，更要汲取教訓，由自身出發，做到「己立立人」，立身端正，先做好自己，才有資格教導他人。

●梁可茵老師

從事幼兒教育教、寫、編達二十多年，在書海澀論中尋找方便之門，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。