

《得自在》國畫創新試驗

愉
韻
度
曲

傳統國畫，多以宣紙水墨為本，講求筆墨韻致。這幅作品並未沿用紙本淺淡暈染的慣例，而是改用綜合材料，在厚質基底上以層層皴擦，反覆疊加棕褐與墨色，營造出古木牌匾的肌理。視覺接近油畫或版畫的觸感，質感上更接近實物殘碑或老木雕的狀態。這並非否定傳統材料，而是想看看，換一種載體，能否延伸國畫的表現邊界。

畫面中央，以白色題寫「得自在」三字，字形碩大，筆勢開張，與周遭沉鬱的底色構成強烈對比。左上角棲落一隻彩墨蝴蝶，翅紋用色鮮明，姿態輕盈。一拙一巧、一靜一動——這組反差，其實是刻意安排的對比：粗礪的木紋象徵時間的沉積，輕盈的蝶翅則暗示瞬間的靈動。書法的靜定與趣趣的飛揚，在同一平面內相互拉扯，構成了畫面內在的張力。

蝴蝶作為傳統花鳥畫的常見題材，多作點綴之用。此處將其置於醒目位置，不僅為裝飾，而是試圖以蝶之逍遙，隱喻「得自在」的內涵。何謂自在？未必是放縱恣意，更接近內心卸下外物束縛後的通透與從容。蝶不知己為蝶，木不知己為木，觀者若能忘卻材質與技法的分別，或許才真正觸及畫題的本意。

技法上，這件作品保留了書法與鈐印，這是國畫身份的核心標識。但在基底材質、色彩強度，甚至畫面的空間處理上，都

做了較大的調整。比如傳統國畫講究留白與虛實相生，此處則以密集的皴擦填滿背景，幾乎不留餘地，再以蝴蝶和書法作為「氣口」——虛實的關係，不再是留白與墨線的對比，而變為厚重肌理與輕盈形象的對比。這種轉換，是嘗試，也有風險：觀者可能覺得它不像「國畫」，或者覺得材料掩蓋了筆墨的韻味。

坦率說，這種融合未必成熟。綜合材料的厚塗手法，容易讓畫面顯得滯重，失去水墨特有的通透感；書法與肌理的結合，若不夠精準，也可能淪為簡單的拼貼。但創作的初衷，並非標榜「開創」，而是在尊重傳統文思與筆意的基礎上，以當代的視角做一次有限度的偏移。效果如何，尚待檢驗，但至少這種試探本身是有意義的——藝術的活力，往往來自對邊界的不安分。

題《得自在》

古木凝痕意自悠，

翩然彩蝶伴清幽。

塵心解卻諸多縛，

一筆揮寫得自由。



●作品：《得自在》。

作者供圖

愛的容器與目標導航

挑
弦
雅
音

前些天，我聽了美國作家梅爾·羅賓斯對脫口秀主持人歐普拉的訪談，兩位傑出女性的對話讓我久久回味，深受啟發。

歐普拉是美國著名的脫口秀主持人、電視製片人、演員、作家和慈善家。她的脫口秀節目曾經連續播出25年，影響了幾代人。她是我自年少時就一直關注、敬佩的人。她出身密西西比的黑人家庭，祖母、母親都是幫白人勞作的傭人，童年的生活艱難困苦，也充滿了陰影，但她卻堅強樂觀，一路穿越重重困境，活成了影響無數人的模樣。這次訪談裏，她幾段話，深深觸動了我。

她說：「每個人來到這世上，都有屬於自己的Purpose，也就是自己的人生目標。」她還有一個比喻令我豁然開朗：倘若一個人盛放愛的容器，只有細細的管道那麼狹小，你便不要期待，能從他那裏得到十加侖豐盈的愛。容器本就有限，或許連一加侖的暖意，都難以向外給予。不必抱過高的期待，也不必執着於說服、強求溝通。讀懂人與人之間這份天然的差別，心境便能平和許多。這一席話，幫我學會調整看待周遭人的眼光，放下不切實際的期待，少一點內耗。現實生活中往往有很多不公和逆境，但與其抱怨，不如認清人生的目標，堅定的努力，一步一腳印，才能收穫充實和滿足。

訪談中，兩人談起各自來到世間的使命。歐普拉說，她的目標使命是Inspiration、啟發、點亮他人；梅爾·羅賓斯則說，她的使命是En-

couragement，給予鼓舞。兩個人說的有異曲同工之妙，歐普拉的人生成功源於她的樂觀積極，勇於改變自己的命運，而梅爾·羅賓斯是一位激勵作家，她的成名作品是《5秒法則》，鼓勵人們換位思考，給自己鼓舞，克服日常的惰性和拖延症。歸根結底，都需要自我發現、改變和提升，她們同時都提到，每個人內心都有一個專屬GPS，在默默指引前行的方向。當人生路途走偏時，這個內在的導航，能慢慢把我們帶回屬於自己的道路。

這份內心的GPS，不能在城市喧囂的雜音裏尋覓，需要在安靜之中向內聆聽，在獨處沉澱時細細探尋。要善於排除喧鬧的環境擾亂感知，唯有尋得內心那一方安靜的土地，才有機會聽見它的聲音。

聽到這裏，我也靜靜自問：屬於我的人生目標是什麼？我的內心GPS導航又將帶我去往何方？我想，於我而言，人生目標同樣是鼓舞，用音樂鼓舞和溫暖他人。作為小提琴演奏者，我借琴聲啟發聽眾；作為音樂學院的教師，我啟發學生看見音樂裏的創造力與力量；作為團隊的管理者，我希望點燃身邊同路人的熱忱。音樂便是我的媒介，以樂鼓舞，以樂點亮他人。

我願持續尋找、聆聽屬於自己心中的GPS，音樂從來不止是音符與技巧，和青年學子相處的每一刻，本質都是啟發鼓舞，幫助孩子在旋律中建立自信，堅持熱愛，我們不必複製別人的人生。歐普拉走出了她的道路，每個人都可以尋找屬於自己的使命，活出獨屬於自己的精彩。

做家長不宜「事輕而慮重」

想
入
飛
飛

一般來說，我都會婉拒接手任何情緒輔導工作，無論求助者是家長，還是在校的學生。原因很簡單，我並沒有接受過輔導領域的專業訓練。但最近陸續有好幾位家長主動找我傾訴煩惱，個案都有一個共通點：子女正值大家口中的青春叛逆期，因為在校違反校規受到學校處分。孩子出事之後，不少母親頓時慌了手腳，希望找到解決問題的方法。

交談之後發現，很多時候家長的焦慮，不完全來自孩子本身的過錯，更多是源於對香港學校訓輔制度不夠熟悉。面對處分通知，家長容易自行放大事件的影響，把簡單的校規違規事件想得過分嚴重、過度複雜。說得直白一點，便是焦慮的程度，和引發焦慮事件本身的嚴重程度完全不相稱，正是所謂「事輕而慮重」。

我沒有過度糾結每一件事裏學生當時的行為細節，是非對錯，而是引導家長把注意力放回制度與實際處置上：

第一，務必主動向學校了解完整的訓導程序、處罰背後的理由，以及最終的處分結果，弄清楚究竟是口頭警告、書面警告，還是記缺點、多項記缺點，甚至是記過等不同級別的處分。不同處分代表不同嚴重程度，也對應後續不一樣的處理方式，不能一聽到受罰就先陷入恐慌。

第二，要清楚學校給予學生改過遷善機會的具體安排，不少香港學校都設有抵消處分紀錄的機制，學生可以透過參加校內服務、義務工作等方式，爭取撤銷相關紀錄，給予年輕人改過自新的空間。

這些都不是專業輔導意見，僅僅是來自日常觀察的經驗之談。與其焦慮，不如專心處理眼前微觀、具體的實務問題。很多時候，情緒壓力會在處理具體事情的過程之中，不知不覺得到舒緩。

最後，坊間常提及「青春叛逆期」，儘管已經成為大眾普遍接納的說法，但真實的青少年狀態千差萬別。一千個青少年，或許就有一千種不一樣的表現，根本無法一概而論。若要談共性，只在於青少年處在孩童走向成年人的過渡階段，無論心智還是大腦都在發育，正在摸索建立自我認同與個人價值，透過對外界刺激做出反應、做出選擇、付諸行動，慢慢磨練出屬於自己的處事模式。

在AI網絡時代，當下的年輕人所呈現的，未必是傳統認知的「叛逆」。海量網絡資訊撲面而來，很容易造成資訊負荷過載，部分孩子會因此變得情緒反應過激，也有一部分選擇封閉自我，變得御宅麻木。相較於前網絡時代長大的我們，現今青少年要承受更龐大的資訊刺激，身心發育要跟隨環境變化。身為家長，看懂這一點，才能避免遇事就過度憂慮。

大灣區養老

爽
姐
私
語

林
爽
兒

早前幾個朋友相聚，有中年的、有退休的，大家講起往後的生活質素。有朋友夫婦40幾歲，捱來捱去得個吉，收入勉強夠交租吃飯，生活簡單節省，卻無辦法儲錢買樓，申請公屋，有關利息限額又超過了，不符合資格，生孩子已經是不可能的事，因為他們看不到將來，唯有做一日和尚敲一日鐘。那種失落無助的情緒，我看着也心酸，唯有一再鼓勵，希望有一天他們能擺脫困境，活得輕鬆自在一些。

香港生活水平高，於是有不少人回歸祖國，在內地選個合心意的地方，租間幾千元的房子。有朋友回內地生活，兩夫妻開了間港式餐館，希望日子過得舒適些。又有年紀差不多退休的，選擇去一些有朋友移居的地方，希望接近朋友，大家有個照應。其中有一對夫婦是前電視藝員宋豪輝和張美璉便提前退休，帶着女兒回佛山生活，女兒還在佛山找到自己適合的工作，儘管薪金不及香港，但因為生活水平低過香港，所以還是應付得來。夫妻倆經常回香港參加朋友的聚會，兩邊來回已是很方便、很輕鬆的事。

朋友老兩口還以為他們生於斯，

便一生一世生活在此，但世事難料，生活環境改變便不得不重新考慮，年輕的如此、年紀大的也如此，想想也真是捨不得的。但這裏留不住他們，生於斯又如何？

見到那麼多人回大灣區內地城市生活，我的老伴看到宣傳介紹，也很心動，覺得大灣區內地城市那麼舒適，花費不太高，又有人照顧，好過在香港等排隊入老人院。等入老人院實在太糟心，有錢的叫做有間板間房，一張只有5呎的床，腿也伸不直，一個小床頭櫃，旁邊只能放張小凳，親友來探望全部站着。老伴下定決心叫我物色一下大灣區內地城市是否有合適的地方，他不曾寄望社會的照顧，那會令自己連最後的日子都過得不痛快。



●宋豪輝與張美璉（左）已移居佛山多年，中間是老友蘇淑萍。作者供圖

當兼職主持遇上「Cut台地獄」

路
地
觀
察

湯
禎
兆

續談電影《一個部門的誕生》，雖然片中交織着舊日電影台的光影情懷，但其核心的討論焦點，自然還是落在貫穿全片的主線情節——「Cut台」。

說起有線電視的退訂程序，相信只要曾經是訂戶的香港人，都會心有同感，發出一聲無奈的長嘆。而我想告訴大家的是，即便是我這個曾經為有線服務、在裏面擔任兼職主持，甚至身邊有不少朋友在內部工作的人，在這套密不透風的商業體制面前，同樣無法倖免。

那幾年，隨着有線逐漸失去頂級足球賽事的播放優勢，我亦決定終止服務。本以為憑着自己半個「內部人」的身份，退訂程序應該手到擒來，怎料現實卻是同樣困難重重。我完全複製了電影中主角阿德仔的絕望路線：打電話永遠在聽罐頭音樂、終止表格永遠遺失，而需要親自把那個笨重的解碼器（機頂盒），長途跋涉送到公司指定的交

收站，就更加是最黑色荒謬的安排。在用盡所有正常渠道皆告失敗、被折磨得筋疲力竭之後，我迫於無奈，做出了一個至今想起來仍覺得有些不好意思，甚至有些諷刺的決定——我選擇了「走後門」。我極不情願地拜託仍在有線內部任職的全職員工朋友，利用內部行政的灰色地帶，才總算幫我完成了整個「Cut台」程序。這段經歷對我而言，真正正確稱得上是「有血有淚」。

《一個部門的誕生》所捕捉的，正是這種荒誕到極點的現實痛點。今時今日，有線電視的年代早已過去，新一代觀眾看這部電影，可能會覺得有些不明所以，甚至認為這是不合時宜的過時產物。但對於我們這群曾經歷過有線年代的訂戶和觀眾來說，電影裏每一聲憤怒的吶喊、每一個客服員工手忙腳亂的畫面，都是我們曾經歷過的鐵證與切膚之痛。電影台與體育台的黃金回憶固然美好，但那個讓人退訂不得的「部門」，同樣是香港轉型期裏，一頁抹不掉的黑色幽默史。

百家廊

秋分是歸途。臨近中秋，回家路上，一輪明月灑下清輝，把遊子們的心靈照亮。秋分，晝夜平分的時刻。秋天已然過去一半，意味着從「秋涼」過渡到「輕寒」。大地一時變成調色盤，處處湧動豐收的景象。這時節，我會花很多的時間看雲，聽風，關心日出和日落的時間，到湖邊、山野、郊外，去感受秋高氣爽的通透與自在。

八月桂花香。在南方，桂樹又稱「木犀」，此時「木犀蒸」漸退；在北方，秋涼深深，瓜果梨桃輪番登場，冰糖石榴、嘎嘣蘋果、合柿、山棗、核桃等。我最愛秋月梨，大而甜，水豐無渣，吃完潤肺又解渴，心裏裝滿一彎秋月的祝福。

秋分，是中秋的「前奏曲」。過去，中秋泛指農曆八月，古人有「中秋夜迎寒」「中秋獻給良裘」的習俗，通常會擊鼓、吹奏、唱歌迎接秋寒，還要為天子敬獻皮衣。唐宋時期，宮廷裏有了中秋祭月的習俗，開始是在秋分祭月，後來延長到中秋望日之夜祭月。到了南宋，《夢粱錄》裏有了月餅的記載：一種「四時皆有，任便索喚」的市食點心，為蒸製。明清時期，中秋祭月的祭拜儀式推廣至民間，拜月、賞月、家人團圓、鄉鄰聯歡、慶祝豐收等。

農人還有「送秋牛」的習俗，他們在紅紙上拓印出「秋牛圖」，由一位擅長

說唱的「秋官」帶領，說秋耕事項和吉祥祝福，俗稱「勸農」。每年的秋分日還是「中國農民豐收節」，農人舉家搶種麥子。秋分節氣的物候，與聲音緊密相聯：一候雪始收聲，二候蟄蟲坯戶，三候水始涸。大自然開始做減法，顯露出疏朗的一面。先是「秋分雷戒」，陰氣漸盛、陽氣潛藏，雷電驟減由此進入沉寂期，收聲入地。小蟲變成「地下工作者」，「坯」通「培」「陪」字，蟄蟲用細土將洞穴壘得結實，洞口開得小一些，為入冬禦寒做準備。蟄蟲與鳥類，都是人們常用的生物溫度計，但生活在洞穴裏的小蟲變幻莫測，測起來頗有難度。萬物歸於寂靜，夏天池塘的積水也「水始涸」，降水明顯銳減，秋水靜美成為人們的嚮往之境。

人們對傳統節日的執念在於「回家」，清明返鄉祭祖，中秋回家團圓。台灣作家張曉風曾總結和歸納出「一年五個月亮節」，分別是元宵節、花朝節、中元節、中秋節、下元節。「月，闕也」，意為天地並不完美，所以要用人間真情來補全。一句「海上生明月，天涯共此時」，彷彿是刻進人們精神骨血裏的DNA，無論身在何地，中秋那天，都會朝向家的方向眺望，以此完成屬於自己的精神儀式。

秋分是歸途。丹桂飄香，蟹肥菊黃，回

家團圓，「吃」是頭等大事。客家人吃秋菜，秋菜即野苣菜，又叫「秋碧蒿」，用秋菜和魚片做成湯，素有「秋湯灌漑，洗滌肝腸」的養生說法。最美味的硬菜當屬蒸螃蟹，蘇軾願以詩換蟹，陸游自稱吃蟹治好了老年白內障，蟹之美味在於分享。普通人家自然沒有「蟹八件」，無非是老人、孩子先吃，年輕人在後，在手沾蟹黃、你我互讓中吃出了家的味道。

兒時記憶裏，老濟南人過中秋有必備「三大樣」：成提溜的月餅、鮮貨筊子和「兔子王」。買月餅要去一大、泰康等老字號，用大紅裱花紙四方形盒子盛裝，一斤一盒，一盒八個，五仁、黑芝麻、酥皮棗泥和豆沙是經典口味。鮮貨筊子，則是由去皮漂白的荊條編織而成，大小與紙筊相當，裝滿時鮮果，一般取雙數，圖個吉利。「兔子王」是孩子們喜歡的彩繪泥塑，現在成為非物質文化遺產。在百花洲非遺市集，我看到全新的「兔子王」——金甲金盔大紅袍，背插四面靠旗，手持玉杵，攜金鉢端坐在祥雲之上，其浮雕融合趵突泉、黑虎泉、五龍潭等元素，而玉兔眉頭上那個篆刻的「泉」字，打上泉水的印記，濃縮濟南人的鄉愁。

這就是秋天，大自然備下豐盛的筵席，人人都在赴宴的路上。頭頂高懸的那輪明月，跟着我們一起走，走着走着，手裏拎着一輪彎月，內心明亮如許。

跑步是幌子，吃飯才是正經事

鵬
情
萬
里

趙
鵬
飛

吃什麼，什麼時候吃，在哪裏吃，比其他事情都重要。

常常戶外長距離跑步，跑完了吃什麼，是頭等大事。越臨近終點，附近吃過的餐廳，會在腦海裏一直不由自主地盤旋。赤柱杏花樓的咖喱牛肉飯，或Panc e Latte新鮮出爐的牛角包配熱拿鐵，都能迅速補充體能。海防博物館樓上的簡餐生菜沙拉腸仔煎蛋，佐黑咖啡，順道坐享270°落地窗開揚海景，筍箕灣、鯉魚門、維港盡收眼底。灣仔奇華茶室開在一座帶有騎樓的老房子裏，叫一份蝦多士、雞肉卷，加一壺陳皮漬紅，歪在老式的柔軟竹椅沙發裏，緊繃的小腿肌肉慢慢就放鬆了下來。要起時間，就在中環Samsen泰館吃一碗船麵。滿口濃郁的東南亞味道，能回味一整部看過的泰劇。若是可以悠哉悠哉，在上環，就去潮江春點一籠蝦餃、一籠素菜包、一碗蠔仔方魚肉碎粥，一壺香片，慢慢嘆。在銅鑼灣，就去八月花，椒鹽脆豆腐、五香牛雜、一口鮑魚撻、一碟韭黃鮮蝦腸粉，夠腎肚，也夠細嚼慢嚥適宜一陣。

這樣看起來，出門跑步好像不是為了跑

步，是換個地方吃飯。工作日走不開，只能在公司吃工作餐。不工作的時候，信馬由繮跑一通，10公里起步，跑到哪裏吃到哪裏。隨遇而安裏其實還是有揀選。有一陣子跑步的終點都是盧吉道，很少留在山頂廣場吃東西。遊客喜歡新鮮，不大會分辨本地好味道，人云亦云更多一些。只要跟風社交媒體上網紅們追捧的餐廳，拍一張同樣角度的照片，就已足够了。風景好的地方，通常食物質素都差強人意。人是視覺動物，溫飽有着落，先滿足眼睛比先滿足食慾更迫切。

中秋近了，月餅是餐桌必需品。紅蓮蓉、白蓮蓉、流沙、冰皮、五仁、栗子、芋頭，什麼餡料、哪家出品，重要也不重要，最重要的是，一家齊齊整整一起吃。團圓才是最昂貴的氛圍，團圓時吃了什麼沉澱在記憶裏，都能窖藏成難以忘懷的好味道。工業社會的產業鏈，給每個職場人都在齒輪上安了一處小方格。搭上齒輪，除非退休，就再也容易下來，也沒有人有權力有魄力給整個鏈條按下暫停鍵。一日復一日，一年復一年，一輩又一輩，一個輪迴接着一個輪迴。

發達是文明的支撐，也割裂了親情的親密。長大之後，有工作、有薪水、有張開懷抱接納的陌生城市，確實是不錯的機會。這機會的弔詭之處是讓你堅信，走得越遠，證明混得越好。離家不是失敗，是更有能耐。血脈相連的距離，被一個個「更好的選擇」慢慢拉開。交通工具看似越來越便捷，爭分奪秒的通訊回覆來得更急促。優先被犧牲的，都是內裏最柔軟的。比如大部分人的好脾氣，只會留給家門外的人。

分離是常態，團聚是意外。能天天在家裏吃飯，是件奢侈的事。跑步到終點，認認真真吃一餐飯，再坐車慢慢回到起點。人生大概也是這樣，起點是家，終點也是家，中間不辭勞苦的翻山越嶺和車水馬龍，都是為了能在一個牽腸掛肚的地方，吃上一口熱飯。

●最近跑步去太平山頂廣場所拍。作者供圖

