

腦科學遇上古琴 音樂成平復焦慮「定心丸」



步調緊湊的現代生活中，壓力幾乎已成為每個人的日常課題。面對突如其來的職場挑戰、學業考核或是生活變故，人們的大腦往往會陷入急性應激狀態，伴隨心跳加速、焦慮不安，腦內神經網絡持續繃緊。不少人此時會戴上耳機聆聽舒緩音樂放鬆，這個習慣並非單純的心理安慰，背後存在科學依據；古人撫琴安定心神的養生智慧，也能透過現代腦科學得到新的詮釋。

中科院心理所尤思琦博士和團隊在《PNAS》（《美國國家科學院院刊》）發表了一項研究，揭示了音樂協助人體從急性應激中恢復的動態腦網絡機制。研究團隊運用高時間解析度功能性磁共振成像（fMRI），追蹤受試者在高壓任務引發急性應激後，分別聆聽音樂與靜止休息時，大腦神經網絡的動態變化。

研究聚焦大腦三大核心網絡：凸顯網絡（SN）可視為大腦的警報偵測器，負責快速辨識危險與壓力刺激；執行控制網絡（ECN）如同大腦的指揮中心，掌管理性思考、情緒調控與決策；預設網絡（DMN）則是人處於放空、內省、回想自身感受時活化的網絡，焦慮時容易過度運作，使人反覆陷入

負面思緒之中。

研究發現，急性壓力會打破這三套網絡之間的平衡，讓大腦長期處於過度警覺、情緒反覆波動的狀態。當受試者聆聽音樂時，旋律與節律可以加速腦網絡重構：一方面讓凸顯網絡降溫，抑制它的過度活躍，幫助大腦脫離「戰鬥或逃跑」的本能警戒模式；另一方面促進預設網絡與執行控制網絡互相協同。

音樂作為外在的情緒調節媒介，強化大腦內在情緒調控區與高階認知控制區的連結，降低主觀焦慮感受，也讓心率、壓力荷爾蒙皮質醇更快回到平穩的基礎水平。這項研究從神經層面證明，音樂不只是簡單的情緒宣洩，更是能夠重新調整大腦資訊流動、促進神經適應性恢復的認知與情緒重組劑。

將心中鬱悶藉弦音抒發

現代腦科學以腦影像與數據證實音樂的安撫力量，這恰好與中國傳統文化「以樂治心」、「琴者，禁也」的修身養生理念遙相呼應。在古代，古琴（七弦琴）不只是樂器，更是文人安定內心、平息躁念的器物。《白虎通義》寫道：「琴者，禁也。所以禁止淫邪，正人心也。」古人相信天地自

有氣律，和諧琴音能夠調和人體氣血與情志。

流傳千古的琴學典故，正是這種養心思想的體現。伯牙鼓琴、鍾子期知音的故事出自《列子·湯問》，伯牙彈琴志在高山，鍾子期便讚嘆「峨峨兮若泰山」；志在流水，則回應「洋洋兮若江河」。琴音不只是音符流動，更是內心意象與情緒的表達，當伯牙心中鬱結難平，便可透過古琴吟猱等左右手技法，將心中鬱悶藉弦音抒發。

魏晉名士嵇康身處動盪的政權交替之際，飽受政治威脅，他隱居竹林，藉彈琴吟詩安頓身心。嵇康在《琴賦》中提出琴樂「可以導養神氣，宣和情志」，能讓人心境平和，不被外界紛擾所傷。臨刑之時，嵇康仰望日影，取琴彈奏《廣陵散》，曲罷坦然赴死，琴音在此展現出對抗極度恐懼、重建內心秩序的力量。

古人沒有腦造影儀器，卻透過親身體悟察覺琴音平心氣的奧秘。古琴彈奏講求呼吸與指法合一，散音象徵大地、泛音象徵天際、按音象徵人靈，這三種獨特琴音如同溫和的聲波，引導大腦離開緊張的應激狀態。

跨越千年，從中科院心理所揭示的腦網絡重構機制，到古人琴以養性、宣和情志的文化傳承，我們看見一條貫穿古今的調心智慧。現代人的壓力形態



●圖為小朋友體驗古琴演奏。

資料圖片

雖較古代更複雜，但人類大腦感知音律、自我修復的機制並沒有改變。日後若是被焦慮纏身、大腦長期高負荷運轉，不妨靜聽一曲古琴清音，讓旋律帶動腦內神經網絡重回平靜秩序。這既是現代科學驗證的調壓方式，也是東方古典智慧留給現代人，一處溫柔的心靈棲息之所。

●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。

一籬落葵煮秋光 半街煙火暖尋常



歲月匆促，日常奔忙，總覺時序更迭分外倏忽。新學期快一個月了，中秋剛過，滿城燈火，秋意漸濃，讓人不自覺放慢節奏。周末閒暇，去了趟大埔墟街市，感受市井裏的生活溫度。街市常年熱鬧，鮮蔬陳列有致，人聲相融，釀成醇厚篤定的人間煙火。遇到了喜歡吃的落葵，想到深秋霜氣轉盛後便會逐漸稀少，趕緊購買一把。

回家把落葵倒在廚房水池浸泡，邊洗菜邊欣賞。落葵自有南國草木的溫潤氣質，肉質莖桿飽滿瑩潤，翠色中暈着淡淡胭紅，表皮潔淨無絨，輕掐便滲出清潤黏液，盡含水土生機。葉片圓潤肥厚、質地細軟，呈卵形或近圓形，葉背脈紋微隆，觸感溫和細膩。身為一年生纏繞草本，落葵藤蔓綿長，可攀援數丈，沿籬附牆、垂枝而生，「落葵」之名便源於此般生長姿態。它適生南方溫暖濕潤氣候，北方不多見，而在中國各地名稱各異：粵人稱潺菜、川蜀名豆腐菜、台灣地區喚皇宮菜。雖稱謂不同，但軟嫩滑潤的獨特口感卻一致。

落葵是經典藥食同源食材。李時珍《本草綱目》記載，落葵味甘微酸、性偏寒涼，歸心、肝、脾、大小腸諸經，可滑腸潤燥、清熱利濕、涼血解毒、和血調腑。書中「葉冷滑如葵」六字，精準形容它煮熟後多汁、滑嫩、帶有膠質的獨特口感。秋日燥氣升騰，易使人口鼻乾澀、腸胃鬱滯，落葵的清涼潤澤之性，能有效舒緩秋燥不適。家常烹法各有風味，蒜蓉快炒鎖住鮮甜，蒜香裹合葉片軟嫩，入口清暢潤喉；肉片湯色清味淡，薄肉輕醃，滾水落菜數分鐘即成，湯鮮菜柔，瑩潤如綢。

落葵栽種食用歷史綿遠，是一種古老的蔬菜。它的花、葉、子、實各有功用，食療與藥用價值兼備，別名繁多且各有淵源，皆貼合其形態與功用。木耳菜最早稱為「落葵」或「繁露」，見於《爾雅》，郭璞注「承露也，大葉而滑，可茹」。「繁露」「承露」得名於葉片瑩潤、易承晨露，垂掛果穗宛若綴滿珠露，很有畫面感的名字。

落葵子有「駐顏妙用」

落葵子味辛微酸、品性平和，可潤澤肌理、舒緩肌膚乾澀。「胡燕脂」「染絳子」的別名便是源於其秋熟漿果，果實由紅轉紫，揉之可製胭脂色汁液，古人用以飾面染布。唐代孟詵《食療本草》說它有「駐顏妙用」，種子熬熟曬乾，去皮研磨成細粉，調和白蜜塗抹在臉上，具有美容潤膚效果。

落葵的穗狀花序生於葉腋，花被淡紅綴紫、底端潔白，無繁瓣艷蕊，素雅小巧，靜綻於藤蔓枝葉間。落花可入藥，味苦性寒，歸心、肺二經，擅長涼血解毒，古方常用於調理痘疹、瘡口潰損等症。

一叢尋常落葵，嫩葉入饌潤燥養身，繁花入藥清瘡癒疾，籽實外敷駐顏潤膚，平凡草木藏盡自然的溫厚饋贈。

北宋蘇軾謫居惠州時，因愛落葵清滑鮮美，遂在《新年五首》中寫下「豐湖有藤菜，似可敵蓴羹」的詩句，將嶺南落葵與江南名品蓴羹比肩並論。蘇軾一生仕途浮沉、輾轉四方，卻學會在一蔬一飯中安放身心。一碗清淺落葵羹，成了他流寓歲月裏撫慰困頓的溫柔力量。

簡嫻的散文《落葵》，寫她在荒徑意外採摘野落葵，「人總是企求圓滿；尋常人情如此，平凡的生活事物也用心營造，期待在眾物皆備的情境下，開始釋放情感，使人與物相互交融而享有美好。」她以細膩溫暖的筆觸，表達對平凡的敬意，以及生活美學的儀式感。

秋日時光趨緩，予人俯身觀物的從容，比如讓我閒來洗菜，浮想聯翩。草木與人，皆有自身的節律。落葵不與春花爭艷，不羨夏荷亭亭，把最樸素的生命力，化作一碟清潤的菜、一痕古老的胭脂。人生不必執着於事事周全，在忙碌的縫隙裏，學會安於一片葉、一盞湯，便能於尋常日子裏，遇見那小小的、篤定的美好。

●金夢瑤博士 香港教育大學國學中心聯席總監



●落葵

網上圖片



上一期，本專欄因應中秋，概談「嫦娥奔月」在古籍中的流變。此傳說多引載自《歸藏》佚文，本已失傳，幸而1993年湖北江陵王家台秦墓出土竹簡，其中《歸藏》殘簡載曰：「昔者恒我竊毋死之藥……奔月。」所謂「恒我」，即《淮南子》等書所載「姮娥」，後因避漢文帝劉恒名諱，改作「嫦娥」，沿用至今。

「毋死之藥」即「不死之藥」。惟「毋」「母」本為一字分化，後人或由此聯想，衍生出嫦娥竊西王母不死藥之情節。又因古代社會風氣保守，嫦娥一介女子何以外出竊藥？遂再演變為其夫得藥、嫦娥竊食奔月的版本。這位夫君，便是「羿」。由嫦娥追溯其夫，便會遇上一個常見問題：嫦娥之夫，是否就是傳說「后羿射日」的后羿？「羿」與「后羿」到底是否同一人？

按今日流行說法，帝俊與羲和生十日，十個太陽本應輪流出行，後來一齊升天，烤焦禾稼，灼傷萬物。於是神射手后羿張弓引箭，射落九日，只留一日照臨大地。不過，細讀古籍，射日英雄其實多稱「羿」，而非「后羿」。

《山海經·海內經》說：「帝俊賜羿彤弓素矰，以扶下國。」意思是帝俊賜羿紅弓白箭，命他下凡救助人間，解除百姓災難。《海外南經》《大荒南經》又載羿射殺怪物豷齒，可見這位羿本是神話色彩濃厚的英雄人物，職責在於勦強扶弱、拯救下土。

羿以善射著稱，先秦諸子屢屢稱引。《莊子·庚桑楚》曰：「一雀適羿，羿必得之。」《荀子·王霸》曰：「射遠中微，則莫若羿。」《管子·形勢策》亦稱羿善於調弓審矢，故能「多發而多中」。在這些文獻裏，羿幾乎已成神射手的代名詞。《墨子·非儒下》甚至有「古者羿作弓」之說，把弓箭發明也歸到他身上。

至於羿射日的傳說，大概在春秋戰國間逐漸成形。《莊子·齊物論》有「昔者十日並出，萬物皆照」之語；《楚辭·天問》：「羿焉彈日，烏焉解羽？」即問羿如何射日、日中金烏如何墜羽。到漢代，《淮南子·本經訓》說得更明白：堯時十日並出，禾稼焦枯，怪獸為害，堯乃命羿上射十日、下除群害。值得注意的是，這裏的主角仍是「羿」，不是「后羿」。

那麼，「后羿」又是誰？《左傳·襄公四年》載「有窮后羿」之事，說他是夏代有窮氏首領，趁夏朝衰弱，代行夏政。他同樣善



這次筆者暫且放下歷史上的風流人物，只因暑假期間與家人一同觀看了一部發人深省的優質電影——《歡迎來龍餐館》。影片以美食作為引線，深刻探討戰爭的複雜本質與綿延不盡的創傷。古人云：「兵者，兇器也。」戰火一旦燃起，世間並無真正的勝利者，交戰雙方盡皆為受害者；而人性的陰暗與殘酷，亦於亂世之中展露無遺。

整部電影有不少引人反思的情節。身為幼教工作者，其中一幕最令我難以釋懷：利用孩童充當娃娃兵進行訓練、投入戰鬥的橋段，想來格外刺心。

兩軍對壘，國土瀕臨破碎、國家處於存亡之秋，為國捐軀固然義無反顧，值得敬佩。然而，將尚未成年、心智未臻成熟的孩童，訓練成征戰殺伐的工具，無疑踐踏人類的道德底線。縱有萬般苦衷，此舉終究難以寬宥。

觀影之餘，我不禁回望近代中國歷史。國難當頭之際，中國現代幼兒教育奠基人陳鶴琴先生，於這段晦暗歲月之中，矢志守護民族幼苗，以教育為炬，在烽火裏為幼兒撐起一片安身立命的天地。

抗戰期間，眼見戰禍對孩童造成無盡摧殘，陳鶴琴深知兒童是戰爭最大的受害者，亦是民族未來的希望。是以他在亂世堅持推廣幼兒教育，置個人安危於度外，於上海難民營開辦幼稚園、兒童班與報章學校，收容撫育流離失所的孩童；其後又輾轉江西，創立省立實驗幼稚師範學校，於烽火之間培育幼教師資，延續育人薪火。

以生活與社會為課堂

歷經戰亂磨難，陳鶴琴先生提出「五指教學法」，引導幼童於健康、科學、社會、藝術、語文五方面學習，以培育健全人格。他的

民間神話經演變「羿」與「后羿」非一人？

射，卻「恃其射也，不脩民事，而淫於原獸」，意即自恃射術，荒廢政務，沉迷田獵；又任用寒浞，終致被其所害，身死國亡。這位后羿是歷史傳說中的部族君長，形象並不光明，與神話中受命救民的羿相去甚遠。（編按：寒浞為有窮氏國相，《楚辭·天問》中提到「浞娶純狐，眩妻爰謀」，《楚辭章句》中釋：「浞，羿相也。爰，於也。眩，惑也。言浞娶於純狐氏女，眩惑愛之，遂與浞謀殺羿也」，即是說他誘惑並娶了后羿的妻子純狐氏，最終謀殺了后羿。）

「后羿」為失德首領

由此看來，「羿」與「后羿」本可分辨：一在遠古神話世界，受帝俊或堯之命而除害；一在夏代政治傳說中，奪政失德而遭禍。二者年代不同、事跡不同，評價也不同。只是二人皆以善射聞名，又同稱「羿」，久而久之便容易混同。《楚辭·天問》既有「羿焉彈日」的射日之問，又有「帝降夷羿，革孽夏民」之語；《離騷》又說「羿淫遊以佚畋兮，又好射夫封狐」，明顯指向沉湎遊獵、終遭寒浞奪國的有窮后羿。神話英雄與失德君長，已逐漸合流。

這種混同，也影響了羿的結局。原本扶助下國、射日除害的英雄，後來竟多以悲劇收場。《孟子·離婁下》說逢蒙學射於羿，盡得其術後，認為天下只有羿勝過自己，便殺了羿。至於嫦娥故事中，羿求得不死之藥，嫦娥竊食奔月，留下羿獨在人間，也同樣帶有英雄失落的意味。

古人其實也注意到二者差別。晉人郭璞注《山海經》謂，上古已有善射之羿，夏代有窮后羿或因慕其名而取名為羿。唐代孔穎達《五經正義》則謂，五帝時羿或是善射者通稱，夏代后羿才是以羿為名的人。後世為免混淆，有人稱射日者為「大羿」，稱夏代者為「有窮后羿」，正是為了把神話與史傳稍作區隔。

神話流傳，本不似戶籍檔案，不能苛求人物身份始終清晰分明。「后羿射日」既已深入民間，未必需要一概改正；但從古文脈絡看，將射落九日、拯救蒼生者稱作「羿」或「大羿」，其事稱為「羿射九日」或「大羿射日」，似乎更妥。這不只是文字考據，也是在紛亂傳說中，還那位奉命下凡、為民除害的神射手一個清白。

●謝向榮教授

香港能仁專上學院文學院院長



生於安穩盛世 更當銘記戰禍之痛



●圖為《歡迎來龍餐館》海報。 資料圖片

「活教育」理念日漸成熟，成為戰時幼教的核心理念指引。他打破傳統刻板教育的束縛，主張幼兒教育不單是傳授知識，更重在涵養人格、培育愛國精神。他摒棄僵化課本，提倡「大自然、大社會都是活教材」，結合戰時環境，教導孩童衛生防疫、自救互救等實用技能，以生活與社會為課堂，令教育貼近現實、惠及蒼生。與此同時，他秉持「做中教、做中學、做中求進步」的教學主張，讓戰亂中的孩童在實踐裏學習成長，磨煉堅韌品格。他始終相信，戰時幼教同時肩負保育幼童與救國圖存的雙重使命。

陳鶴琴先生畢生的教育抱負是：欲拯救民族未來，必自兒童教育始。他反對全盤西化，認為教育的終極目標，是培育學子「做人，做中國人，做現代中國人」，以知識與健全人格守護中華民族的未來。唯有重視幼兒教育，養成人格健全、心懷家國的現代中國人，民族方能生生不息，國家得以浴火重生。他窮其一生深耕幼教，只願天下稚童遠離戰火，得享安穩童年；以溫柔而堅定的教育力量，護佑一代又一代人成長。

《歡迎來龍餐館》讓我看見戰爭對百姓與孩童的殘酷傷害；而陳鶴琴先生的幼教思想，則令我體會幼教工作的分量與使命。我們生於安穩盛世，更當銘記戰禍之痛，傳承先生育人初心。以愛為經、以教育為緯，守護每一位孩童的純真良善，培育他們熱愛生活、心懷家國。願戰亂悲劇永不復現，溫暖的希望綿延不絕。

最後，筆者誠意推薦各位讀者觀看《歡迎來龍餐館》這部高質素電影。祝願諸位生活安康，歲月靜好！

●梁可茵老師

從事幼兒教育教、寫、編達二十多年，在書海論論中尋找方便之門，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。