

惡念非一日形成「慎獨」塑造良善品格



最近走在街頭巷尾，或是打開新聞平台，茶餘飯後，不少人仍會談起轟動全港、案情曲折駭人的蔡天鳳案。每當這類極端事件的報道鋪天蓋地傳聞，公眾情緒往往在震驚、憤怒與恐懼之間擺盪，甚至對身邊的人際關係滋生不安與猜忌。

作為心理學工作者，這不禁令我反思：當社會被極端案情帶來的震撼籠罩，我們該怎樣透過心理學視角理解這類複雜現象，尋求內心的安頓？

近日閱讀英國心理學會（BPS）期刊《The Psychologist》的專訪，訪問對象是深耕司法心理學（Forensic Psychology）的專家。司法心理學遊走於法律與人心之間，工作包括協助法庭評估犯罪者的心理狀態、拆解極端行為的誘因，亦會關注受害者與證人承受的心理創傷。

這位專家在分享中提出一組可供參考的概念：經驗的「顯著性」（Salience）與「堅實性」（Solidity）。

所謂「顯著性」，就是某一刺激或事件，能夠在腦海中突顯出來，攫取我們全部注意力的能力；而「堅實性」（該專家於專訪中自設的用詞，並非學界通用概念），則代表這份經驗，在內心建立起多

牢固、多深遠的烙印。一旦發生極端犯罪，殘酷の後果透過媒體放大，便會形成極強的「顯著性」，一下子佔據公眾的思緒，甚至令人誤以為周遭世界滿是惡意。

不過司法心理學提醒我們：不少極端暴力行為的背後，都是當事人成長歷程中，一連串「顯著且堅實」的心理經驗長期累積而成。假若我們只停留在獵奇、驚恐的情緒層面，很容易落入以偏概全的恐懼；唯有理解一個人內在經驗的建構過程，才能看懂極端行為的來龍去脈，推動精準的心理介入與早期預防。

荀子主張「性本惡」需約束教化

這套現代心理學對於「經驗累積、人格建構」的剖析，和荀子主張的「人之性惡，其善者偽也」及積善修身理念遙相呼應。我們不妨借這宗案件作為一面鏡子，運用荀子思想與司法心理學，思考人性長期累積帶來的啟示，而非對涉案人士作出個別心理診斷。

荀子認為人性本有順應慾望、趨利避害的本能（「性惡」），若缺乏後天的道德禮法約束（即「偽」，指後天的修為與教化，並非虛偽），慾望就容易無限膨脹。從司法心理學的框架來看，人若

持續放任貪婪、僥倖與控制慾，這些微小的惡念經過歲月沉澱，便會建構出極度「堅實」且扭曲的認知模式，把個人利益置於一切之上，甚至將他人視為實現慾望的工具。當這種偏執的心理經驗累積至臨界點，便有可能引爆發傷害他人的惡行。

事件亦提醒我們，善良是寶貴的後天修養，也就是荀子所說的「積善成德」。不過善意不等同放下所有防備，修身亦需要保持明察。在向人釋出善意的同時，我們都要學習辨識潛在風險，建立健康的心理界線，學好自我保護，這是每個人都需要具備的生活智慧。

荀子在《勸學》篇道出人格養成的核心：「積土成山，風雨興焉；積水成淵，蛟龍生焉；積善成德，而神明自得，聖心備焉。」人格不是天生定型，而是日復一日的選擇、念頭與行為累積塑造出來的。每一次微小的惡念、偏執的想法，若不加以節制，長期累積就會成為「顯著且堅實」的內在經驗，慢慢滋生偏差；反之，若能在日常堅持善念、踐行小善，並保持審慎的自我覺察，也就是後世儒家所講的「慎獨」，便可塑造穩定良善的品格。

面對殘酷新聞引發的集體焦慮，古人亦留下心如明鏡的修心之道。心如明鏡，既能清楚映照社會的真實與幽暗，又不被高「顯著性」的片面資訊所擾



●日常踐行小善，並保持審慎的自我覺察，可塑造穩定良善的品格。圖為小朋友參與海岸清潔活動。

資料圖片

亂、蒙蔽。面對人性的複雜、世事的無常，我們一方面需要現代司法心理學帶來的理性與客觀，明白極端事件只是個別案例，不能概括所有人性；另一方面，亦可汲取荀子積善修身與理性明察的智慧，在紛擾的世界之中保持頭腦清明，守護內心的平和安穩。

●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。



陳皮承古韻 萬事貴沉潛

去年暮秋，我赴訪廣東新會陳皮村，其集產業、餐飲、文旅於一體，是現代農業三產融合的示範地標。車行銀湖大道，沿路滿山茶枝柑生長繁茂，青黃果實垂掛枝頭，纍纍碩果錯落疊於蒼綠枝葉之間，是秋光綴在嶺南枝桠的溫潤珠璣。清風輕拂，淡淡的柑香漫野而來，清遠悠長。

走進陳皮倉庫，巨大的金屬箱整齊堆砌，依年份與產地有序陳列。歲月醞釀的香氣在乾冷的空間裏交融，新皮清冽帶辛，歷數載陳化之皮溫潤醇厚，老皮沉斂幽遠。彷彿漫步在時光隧道，每一縷暗香，都是光陰靜置、日積月累的沉澱。

新會陳皮層次豐盈

新會陳皮獨特不凡，得益本土水土，亦須歷經長時間靜置陳放。唯有新會地理標誌保護區所產茶枝柑果皮，經日曬或烘乾，於當地陳化滿三載，方可稱為正統陳皮。道地陳皮香氣層次豐盈、悠遠綿長，肌理細密、乾爽疏透，這份質感是外地果皮難以仿造的根本底蘊。

新會陳皮位列「廣東三寶」之首，與老薑、禾稈草齊名，承載着嶺南千年的生活智慧與人文情懷，從一味食材、藥物，昇華為寄託鄉情、滿載善意的文化符號。明代大儒陳獻章是新會人，他在《送柑客之》寫道：「遣我紅柑索我歌，狂柑不飲奈柑何。」新會柑根據採收季節和成熟度，主要分為青柑、微紅柑、大紅柑。陳獻章收到的是已經熟透、色澤紅艷的大紅柑，果肉糖分高，果皮厚實且油胞飽滿，曬製出來的陳皮醇香濃郁，是陳皮中的極品。

千百年來，陳皮溫潤濟世、默默行善。南宋年間，新會鄉人黃廣漢與夫人米氏，採取本地陳皮入藥，為楊太后調理舊疾，收效甚佳，「廣陳皮」的名聲自此聲聞朝野，流傳四方。1915年廣州發生嚴重水災，百年老字號陳李濟義賣珍藏百年陳皮賑災，當年陳皮身價堪比黃金，善澤普惠百姓，也讓「一兩陳皮一兩金，百年陳皮勝黃金」的俗語深入民間、流傳至今。小小一枚果皮，懷人世溫良，在流年轉轉中更見珍貴。

嶺南的人間煙火飽含陳皮的濃郁香氣。鄉人將這自然饋贈熬成四季滋味。陳皮綠豆老鴨湯潤燥消暑，撫平秋燥煩鬱；陳皮山藥排骨湯健脾和胃、溫養身心；陳皮蓮子紅豆沙軟糯綿密、甜而不膩，是老廣的經典糖水。

新舊滋味交融共生

在陳皮村，除了醇厚留香的古法陳皮果脯，還能品嚐陳皮雪糕、陳皮咖啡等新式風味。新舊滋味交融共生，綿延千年的陳香持續流傳。陳皮之貴，在於固守根基，靜待時光慢慢涵養。脫離新會獨有的山水氣候，果皮便難生這般獨特風骨；缺少漫長歲月的靜置陳化，也就醞釀不出歷經滄桑的溫潤醇香。本源為根，沉澱為魂，兩者相輔相成，才能成就這一嶺南寶物。

時光公允無私，淘洗浮華，磨煉人的品性，倘若內心浮躁淺薄，就容易在流光裏慢慢耗損。人生成長，應似陳皮歷經年歲，長久沉潛自修，持續守正精進。萬物各有根源，果皮離開故土便失卻清芬，人一旦丟掉本心，便難有安身立命的根基。銘記來時路，不忘初心，方得始終。

告別陳皮村，來探尋巴金筆下的小鳥天堂。1933年初夏，年輕的巴金泛舟至此，邂逅一株獨木成林的古榕，心有所感，寫下經典散文《鳥的天堂》，近百年倏忽而過，四百餘歲的古榕愈加蒼勁恢弘，氣根紛紛入土成幹，樹冠婆娑遼闊，鬱鬱蔥蔥。

暮色輕垂，河面澄澈如鏡，晚風穿過，枝葉輕搖，歸鳥棲林，陣陣清鳴，溫柔細碎，縫縫美好。靜坐舟中，沉浸在這寧靜的風景，心中漸有所悟：世間一切動人的深遠美好，都無法一朝速成。它們扎穩根本，安於寂靜，在時光裏持續積累。歲月無聲，默默淬煉世間萬物。世人可效法陳皮與古榕，謹守本心，沉心蓄力，在漫長光陰的浸潤之下，修得一份自在從容的厚重與真淳。

●金夢瑤博士 香港教育大學國學中心聯席總監



●陳皮

資料圖片



教育的目的，不止於傳授知識，更在立德樹人。近年教育局推行「價值觀教育」及「國家安全教育」，意義重大。這些內容並非外加於語文教育，而是與中國傳統文化精神息息相關。古人重視修身、仁愛、家國、民本，若能善用古代文言佳篇，既可提升學生語文素養，亦能培養品德情意與民族自信。

杜甫《兵車行》正是一個值得重視的例子。杜甫被稱為「詩聖」，其詩有「詩史」之譽，因為他不只抒寫個人情懷，更記錄時代苦難，關心百姓疾苦。《兵車行》大約寫於唐玄宗天寶年間，當時唐朝表面強盛，實則邊患頻仍，連年用兵，百姓被徵發從軍，造成家庭離散、田園荒廢。詩中「車轆轤，馬蕭蕭，行人弓箭各在腰」，寫出征人上路的沉重；「牽衣頓足攔道哭，哭聲直上干雲霄」，更把送別親人的悲痛刻畫得動人心魄。

因此，教授《兵車行》，不能只停留於字詞解釋，而要重視「知人論世」。學生若認識杜甫一生顛沛流離、憂國憂民的經歷，又了解唐代由盛轉衰的歷史背景，便能明白文學不是空洞辭章，而是時代、人民與良知的結晶。文言文教學若能由文字進入歷史，由歷史進入情感，再由情感進入價值思考，便能真正發揮文化育人的力量。

從價值觀教育看，《兵車行》最能啟發學生的，應是仁愛與同理心。詩人沒有高談軍國大事，而是把目光投向征人、父母、妻子及受戰爭影響的百姓。學生讀到「爺娘妻子走相送，塵埃不見咸陽橋」，自然會感受到親人離散之痛，學習設身處地理解他人苦況；讀到「去時里正與裏頭，歸來頭白還戍邊」，也能體會普通百姓長年從軍、青春耗盡的辛酸。

天下興亡 匹夫有責

其次，《兵車行》亦有助培養責任感與承擔精神。杜甫雖非掌權者，卻沒有對民生疾苦視而不見，而是以詩歌記錄時代苦難，為百姓發聲，體現知識分子關心國家、關懷人民的責任。這可引導學生明白，天下興亡，匹夫有責；改善社會，絕非只是高位者的責任。作為社會一員，人人都有責任關心身邊的人與事，以誠實、理性的

容貌難改變 氣質可修養



近日，筆者閱讀美國學者亞歷山大·托多洛夫（Alexander Todorov）的著作《顏值》（Face Value），從中不難看到，審美是人類與生俱來的心理機制。

在將近二十年幼兒教學的經歷當中，筆者亦得出一個結論：長相甜美可愛的老師，特別受學生歡迎。學生可能只有三歲至五歲，只要老師長得較為討喜，整個課堂的上課氣氛都會非常融洽和諧。

嬰兒天生「顏值控」

現代發展心理學證實，人類的容貌偏好始於嬰兒時期。研究指出，兩個月至三個月的嬰兒已偏好五官對稱、視覺舒適的面孔，審美感知為先天本能。伴隨成長，幼童可辨識喜怒哀樂各類表情，並依賴視覺整體印象判斷他人善惡。幼童容易以單一外貌或特質定義整個人，形成非黑即白的直覺判斷，好惡純粹直接。成年人內心同樣保有這份本能，只不過成人的判斷會多一層社會禮制、階級與權衡的約束。

乾隆的後宮故事，可以作為很好的例子。清代選秀，門第往往是最重要的考量，當時宮廷的價值導向並不鼓勵帝王純粹憑藉容貌來決定后妃人選。乾隆也難免受容貌的吸引，惇妃憑秀麗儀容獲得他的喜愛，容妃因為獨特的異域風姿得到長久眷顧，乾隆更聘請宮廷畫師細錄眾人儀容。只不過容貌僅是眾多考量之一，並不能壓倒門第與禮制的要求。

可見乾隆的審美與孩童並不盡同。孩童審美是本能直覺，單純因視覺舒適而喜、因外形陌生而懼；帝王審美是成人化審美，夾雜禮制、身份權衡與社會規範。乾隆絕不會單純因貌美破格，所有好惡皆被禮制與階級約束。這恰恰對照出成人與孩童審美的核心差異。孩童審美出自天性，真實直白；成人審美受制社會，衡量克制。

人類對於外貌好惡，往往是自我感受的投射（Projection）。從三歲幼童單純對於長髮五官端正的偏好，到清代帝王講究禮制、權衡身份的精緻審美，可見人類審美是一場從「先天本能」走向「後天修養」的成長歷程。

編按：投射，指人將自己無法接受或未意識到的衝動、情感、特質等，經過扭曲後歸因於外部世界或他人。例如A不願承認自己恨B，於是無意識地將這種恨意歸因於B，使A認為「B恨我」。

態度面對問題。

此外，詩中父母妻兒送別征人的場面，也可聯繫「孝親」與「珍惜家庭」。戰爭造成家庭離散，更提醒學生珍惜親情。由個人家庭推而廣之，學生亦可明白社會安定、國家安寧對每一個家庭的重要，從而培養家國情懷與國民身份認同。

從國安教育看，《兵車行》亦有深刻意義。國家安全並非抽象口號，而是關乎國土安寧、社會穩定、人民生活與文化延續。詩作背景涉及邊疆戰事，可聯繫國土安全與軍事安全，讓學生明白國土完整、邊防安定的重要；同時亦要理解軍事力量應以保家衛國、維護和平為依歸。

此外，唐代由盛轉衰，也可引導學生思考政治安全與社會安全。若施政失衡、民生困苦、民心離散，國家便難以長治久安。杜甫詩歌本身更是中華文化瑰寶，承載「憂國憂民」的精神，正可聯繫文化安全。學生學習《兵車行》，不只是學古詩，更是在傳承一種以民為本、珍惜和平、關懷天下的文化傳統。

總括而言，杜甫《兵車行》不僅是文學名作，也是推動價值觀教育與國安教育的珍貴教材。它能培養學生的仁愛、同理心、責任感、承擔精神、孝親與國民身份認同，也能幫助學生理解國土安全、軍事安全、政治安全、社會安全與文化安全，增強民族自信。

民族自信不只來自歌頌盛世，也來自一個民族敢於記錄苦難、反思歷史、珍視人民。中華文化偉大之處，正在於它既有燦爛文明，也有杜甫這樣的詩人，把百姓眼淚寫進詩篇，提醒後世民生之重、和平之貴、責任之大。

近年，筆者有幸擔任由優質教育基金贊助、國史教育中心（香港）主持的「透過『建議中華文言經典篇章』推動國學、國史、國安及價值觀教育」項目顧問，為參與校本支援計劃的不同中學提供意見，更深感古詩文對推動價值觀教育與國安教育的重要。願與各位老師一同發掘文言經典的現代意義，幫助學生在語文學習中涵養品格，建立家國情懷與民族自信。

●謝向榮教授

香港能仁專上學院文學院院長



●閱歷、學識與修養可成為人的「後天容貌」。圖為市民參與閱讀活動。

資料圖片

在利希滕貝格（Lichtenberg）的眼中，「臉」是全天下最有趣的「表面」。「臉」既是一幅「靈魂的歷史地圖」，也是一面「主觀偏見的鏡子」。

人每一次的憤怒、悲傷、微笑或思考，都在牽動面部的線條，俗語所言「相由心生」。長久下來，所有內心感受引發的肌肉運動，就會在臉上留下永久的刻痕，因此，「臉」記錄了一個人如何對待自己的人生。

當我們在茫茫人海中看到一張臉，泛起「這個人看起來很邪惡」或「這個人看起來很善良」的感覺時，或許是我們把自己的經驗、社會成見和當時的心理狀態，投射到了對方的臉上。

有一句流傳很廣的話：「人四十歲以後，就要為自己的長相負責。」坊間常將此語歸於林肯（Abraham Lincoln），雖說沒有可靠史料可以確證是他的發言，但這句話背後的道理依然值得思考。隨着歲月累積，閱歷、學識與修養，會慢慢變成一個人的氣質，呈現在臉上。容貌是先天的禮物，但氣質，是後天可以「修煉」的。

先天的審美直覺無法消除，但後天的修養可以改變人留給他人的印象。在茫茫人海之中，我們既要看懂人類與生俱來的審美本能，更要明白修養對於個人氣質的長遠意義。

●梁可茵老師

從事幼兒教育教、寫、編達二十多年，在書海遡論中尋找方便之門，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。