



琴台客聚 彥火

情鄉與情書

我很喜歡《六鄉書》作者的一組《夢話》，文字極短，似夢，又像詩，卻又朦朧，大有可以意會，不可言傳之概：黑黑黑黑黑……

所有能透進光亮的乳洞都被黑色封堵死了。連空氣也是黑的。我掏出我的肺葉，曬在墨汁裏的一團棉絮，曬乾了，粉末飄動，我嚇得用力扔出去，着地時有喀喀的響聲。如厚重的皮鞋踩在煤渣上。（《夢話一》）

一個山崗上，有一個大洞，有水，不竭。鼓得很滿很滿。重要的是水呈墨灰色，很稠很稠，發出一種駭人心魄的吞嚥之聲。

我再仔細觀察這水，簡直是所有惡魔魂靈的集處。只要你站在洞口，你就有被吸進去的危險。那個水面，像是千萬張嘴巴在翕張，隨時要吞掉一切人。都害怕了。沒人敢去玩水。（《夢話二》）

夢。故事都忘了，只得一言：川大逝遠，溪小難流。（《夢十一》）

人生是一大夢，做夢、夢醒，似是而非，似非而是，難以深究箇中意味，這是禪和《易經》的境界了。

在第二輯的《情鄉》，作者有一篇《寫情詩》，讀後興味盎然。作者在文首開宗明義寫他對情書的妙解，頗諳其中三昧：寫過情書的人不一定就沒有缺憾，而沒有寫過情書的人一定是

有缺憾的。

寫情書可能是最為超功利的人類精神活動之一，幾年、幾月、幾天，哪怕短到幾個小時，十分的單一又十分的複雜，高度的純純又高度的緊張，無限的希望又無限的絕望。感情像噴泉像小溪像瀑布像大海，動盪不定以至飛濺以至澎湃，沒有激動對方之前自己就先毀了，只為描繪，只為表白，只為發洩；要麼頹敗、要麼死亡，要麼連一個新我，這是真的情書。

筆者讀過不少名家的情書，可以做到「超功利」，可謂鳳毛麟角，但是寫得肉麻兮兮的，卻比比皆是。

當年沈從文為了贏得美人歸，一反常態「造了一個新我」——在愛人面前，刻意建立一個卑下的「奴隸」形象。

且看文壇大家沈從文寫給他三三——張兆和的情書裏的一段：我曾做過可笑的努力，極力去和別的人要好，等到別人崇拜我，願意做我的奴隸時我才明白，我不是一個首領，用不着別的女人用奴隸的心來服侍我，但我卻願意做奴隸，獻上自己的心，給我愛的人。我說我很頑固地愛你，這種話到現在還不能用的話來代替，就因為這是我我的奴性。

三三，莫生我的氣，許我在夢裏，用嘴吻你的腳，我的自卑處，是覺得如一個奴隸蹲到地下面用嘴接近你的腳，也近於十分褻瀆了你的美麗。（「詩的散文」，之三）



姚猿雅音 姚玉

專注力

專注力是指人進行一項活動的心理狀態，並不是先天的，而是通過後天培養，一個持續且自控的狀態。我們思考的敏銳和認知的效率都離不開專注力。美國網球名將吉米·康諾斯曾經表示，在強大內在專注的狀態下，在球場上他的內在時間變得很緩慢，球變得很大顆，感覺到自己有無限時間，考慮下一拍如何出擊。

專注力使得他的內在時間得以拉長延伸，讓他作出有效判斷和準確反應。美國漫威電影中的「閃電俠」角色，更是把專注力想像到極致，全神貫注瞬間移動超越外在時間，而自己的內在時間卻變得慢了下來，可以扭轉不利，甚至穿梭時空。

現實中，專注力卻變得越來越難以長時間維持。一方面是當今世界，短視頻和社交媒體即時信息的獲取方式，使得人們沉醉於零散短促的認知，往往沒有耐心專注、系統地完成思考判斷。另一方面隨着年齡的增長，人們往往需要同時應付工作、生活中各種困難、困惑，甚至消極、無奈的情緒，很難特別專注於手頭的事情，這樣往往也就影響了思考問題的深度和解決問題的效率。

我自己最近也碰到問題，在思考專注力的進一步培養和提升。今年是我創辦香港弦樂團10周年，回想起來，從剛開始一個同事到現在差不多十個同事的團隊，我既感到高興，同時也感覺到壓力。因為規模不同，就需要相應的制度和他管理，讓我們的同事發揮得更好，讓團隊的效應發揮到更高層次，這是我一直在思考的問題。我作為一名小提琴演奏者，每天早上又需要堅持練習，但同時又要思考公司、樂團的很多問題，這

就讓我的專注力不斷受到挑戰，因此我仍在不斷學習，如何能夠提升專注力，更好地控制好自己的想法和思考。首先就是耐心，我在自己練琴的房間裏貼上了字條，提醒自己，通過耐心思考，讓自己更快地調整自己，控制自己的情緒和思想，解決問題有的時候就是需要時間，才能找到癥結，慢慢解決。

上次專欄文章中我提過世界頂尖韌性心理專家、「籃球之神」導師蒂姆·格羅弗（Tim Grover），他提出最成功的體育運動員，有最短的記憶力，他們從不會忘記，但他們不會去記住它，不需要記住的東西先不記。我覺得這點是練習專注力很重要的技巧。比如我練琴時，就應該先練好琴，而不用分心，解決事情「欲速則不達」，有時候謀定而後動，往往更有效率。專注力不僅僅是時間的管理，更是目標的明確和效率的提升。當年我創辦音樂學校，不能平衡好專注力的問題，因此有一段時間練琴是停頓的，但後來我慢慢提升了專注力，我提升了做事效率，既能夠管理樂團和公司，也能夠繼續練習保持演奏水準，這是讓我最開心的。

保持專注力的一些小技巧，一就是要在自我設定的時間裏完成事，不能分心做其他事情，不要給自己找任何的藉口；二是要避免環境的干擾，比如暫時不看手機，手機靜音，或者告知同事我的工作時間；三是規律化，養成做事習慣，做好時間規劃，當然專注力的提升也會節約時間；四是在壓力和焦慮下，專注力需要保持耐心，穩定情緒，放下煩惱，五是音樂其實就是練習專注力的最佳夥伴。因為我們學習和欣賞音樂，就是在培養聆聽、耐心和沉浸式的體驗和認知，這也是專注力很重要的特性。



水過留痕 少爺兵

良好品格才是做人的資本

演藝人的私德品格「有虧」的問題，最近這新聞鬧得沸沸揚揚，不單止外界在議論時表達出「十分關注」的態度，原來娛樂圈中人這陣子的話題焦點亦離不開「自家人」的人品的林林總總表現，有資深的演藝人指：「人品才是演藝人走紅後能持續下去的正確資本。」

上世紀八十年代期間，香港娛樂圈也有不少「私德有虧」的故事存在，然而成年男女的男女愛行為，甚至是一夜情，很多人認為「這是人家的私事」，局外人更沒有資格插手或說些什麼，因為「後果自負」是必然的，要「怪」也只能怪自己囉！在娛樂圈的利益關係更現實，要「保住飯碗」，看穿不識破是唯一的選擇，若有人「強出頭」，也要先清楚自己的地位有「幾斤幾兩」，否則就會被「當事人」回懣：「關你乜事呀!？」正義感在這種情況下就變得「一文不值」了。

資深演藝前輩還客觀地說：「到現在還有不少人抱着疑惑的心態問：『演藝人不准自己對外公開自己的戀愛的事?』合約內有此條件要求，太不近人情也太苛刻了吧!」自身在娛樂圈多年的演藝人都表示：「這是投身此行業必須付出的代價之一。」

至於其他就要看演藝人自身的道德價值觀了！但現階段內地的娛樂圈（內娛）有某些流量演藝人的道德觀念，起了翻天覆地的變化，加上有偏執不太理智的粉絲群「撐腰」，對男女關係屢破人格底線「亂叫嚷」，除直接影響自己的星途，更令有份演出的影片、電視劇、綜藝節目被「封鎖」等等，而使投資者蒙受重大損失；所以今後電視台或製作投資者，對邀請當紅流量演藝人參與演出時，都要作好隨時有「突發事件」的心理準備，而幕後製作人員則表示：「人心隔肚皮」，演藝人在私德有虧問題上，他們只能「硬食」後盡力從後期製作去補救，將作品所受到的影響程度減到最低，因為凡事總不能「一竹篙打晒一船人」，娛樂圈確實仍有不少品格素質良好的演藝人。

內娛有多位女演藝人說：「個人的私德問題在很多圈子都存在着，經常也有『說不清道不明』的事情發生啞啦！不過責任誰屬？當事人應『心知肚明』；有謂『免仔不吃窩邊草』是頗有其道理的，演藝人是公眾人物之一，道德操守更要『自重』及謹言慎行，絕對要避免『雜草叢生』，也許有些評價男女演藝人的演技『不夠投入角色』，多是指男女主角的親暱舉動，不能讓觀眾『嗆到CP感』，這亦難責怪觀眾的，因為觀眾是以此視覺來『看待』劇情；故此被認同有CP感的男女主角，為名利只能在公開的視頻上『晒恩愛』，這也是現時在內娛的一貫宣傳手法，避免『緋聞』擴大，既然大家已『各取所需』，何樂不為！」



爽姐私語 林爽兒

葉童《我愛你》

之前常常見到一些關於葉童和梁家輝、惠英紅、倪大紅拍戲的報道，月前本約葉童去看《帝女花》65周年專業版演出，但她說被安排了返內地工作，我以為她去做騷，那便跟她講回來再約。誰不知她回內地是為了電影《我愛你》做宣傳活動，於是我便開始留意，因為未看電影，所以不明他們在活動時說的内容。不過之後我看了一些宣傳片，其中葉童的角色因為癌症又兼患阿茲海默症，痛苦得眼淚鼻涕一臉都是，而演老伴的梁家輝對着葉童的病則無助地傷心痛哭，我知道是導演特別剪這悲情戲來做賣點！

戲裏的其中3位主角是香港演員，所以大家的關注度比較高，我倒不會用這種態度，因為一直比較喜歡看內地的電視劇，所以特別容易認識內地的演員，個人也覺得內地演員大部分正統科班出身，演技和內涵相對比較高。

我們的群組中的大哥，知道有《我愛你》這部戲，也認識葉童，決定做一件事，便是包場請大家看，群內對此片十分踴躍，而女主角之一的葉童也巡迴宣傳期結束，為了多謝大家的支持也專程到戲院謝票。

電影傳遞了很多不同的訊息，看完之後大家都有不少問題向葉童了解，她告訴我們全個戲在廣州拍攝，且拍

攝期又在疫情間，所以都花了不少時間，總共拍了4個多月，且戲中有一部分在動物園拍，所以又花了不少時間要等動物園解封，導演的堅持演員都配合和全力支持。而且在正式拍攝前進行了全部戲的綵排，大家由頭演一次，而葉童坦言她的角色事前準備功夫做足了，但也要到現場和大家一起才會作出篩選，況且阿茲海默症的狀況不好拿捏，所以有一定的難度！

葉童很開心拍到這個戲，熱愛演戲的她一直沒有接太多電影拍，她要求很嚴格，所以是寧缺勿濫。相反她更多參加舞台劇的演出，她更喜歡舞台劇的表現方式。稍後她會到上海演兩場之前在香港演過的《李爾王》，劇中她的角色完全沒有對白，全部身體語言表達，又是她的另外一個新挑戰！如此對待自己的演出，如此的一位難能可貴的演員，我自覺也是挺有慧眼的，她拍第一部電影《烈火青春》便看中她，直至今今天應該沒有睇錯吧！



葉童感謝Sam哥和龔藝恩、文雪兒對電影的支持！ 作者供圖



馮小軍

蒲松齡故居的葛藤

蒲松齡故居院子並不大，個把鐘頭就轉完了。看看房舍裏擺着的舊物，讀着牆壁上懸掛着介紹蒲松齡經歷的文字和圖片展板，我感覺並沒有什麼大收穫。其實不來這兒，網上也有他的資料，要是買本介紹蒲松齡的書讀讀，沒準兒資訊更豐富。可是事情就是這樣，有投入總有產出。讀萬卷書重要，走萬里路更重要。我千里迢迢地來到淄博，專為來看蒲松齡，結果證明來值了。原因是在去後花園的甬路旁發現了一個景致。一塊兒2米多高的太湖石立在院裏的路邊，上面纏繞着幾條葛藤。

旅遊景點擺些太湖石很尋常，在別處見的時候我常常是一走而過。可是今天特別，我一看它眼睛就亮了。瞅一會兒，再瞅一會兒，庭院裏好多東西都開始虛化，像大海退潮一樣退下去、再退下去。可那個枯藤纏繞着太湖石的景物卻像針眼兒裏往外看東西一樣強烈起來。在這種放大與隱隱的過程中，我的心裏生出了一種異樣的感念，慶幸自己這次淄川之旅有了收穫。

這塊枯藤纏繞着的太湖石2米多高。摩挲起來，石是典型的太湖石，藤蔓也是通常的葛藤。藤蔓下部無根，上部沒有枝葉。乾乾，失了光鮮，卻緊緊地抱緊石頭。葛藤的長短無疑是比照那石頭的高低截斷的，沒頭沒腳像半截屍首。看得出來，這「藤纏石」的景致是後人從旁的地方搬運而來。可以肯定，那葛藤活着的時候就與太湖石長在一起了。它們一路走來，石頭還是原來的石頭，可葛藤卻過過了從生到死的歷程，算是陪葬嗎？想來心情有些沉重。我想，這株葛藤活着時候一定枝葉繁茂，在春萌夏長中慢慢攀爬，最終佔領了整個石

頭。曾幾何時，葛藤蓬勃，覆蓋着石頭，那風景一定好看。可是現在變了，石頭裸露棱角，葛藤也沒了綠色。

這讓我想起蒲松齡。他自小熱衷科名，可科舉卻沒有給他出路。去做「幕賓」吧，稗官微職，他又討厭「無端而代人歌哭」的行徑，惶惶辭幕，沮喪地回到蒲家莊。後來迫於生計，他不停地地在「縉紳人家」設帳教書，長工短聘，顛沛流離。最後西鋪的畢家接待了他。

蒲松齡坐館的畢家是大地主。先祖在金元時期由河北遷居而來。本是普通農民，卻一步發展成了淄川望族。明末崇禎朝時族中終於培養出來一個叫畢自嚴的人，通過科舉入官坐上了戶部尚書的位置。畢氏一門明清兩朝考中進士5人，舉人數十人。清初，淄川縣為褒獎畢氏家族曾在淄川城裏樹立了兩座石碑坊，一為「四世一品」，為畢自嚴及其父親、祖父、曾祖所立。二為「三士同升」，為畢自嚴及其六弟、八弟所立。當時，這個官僚世家大族與新城王士禛、淄川高珩、顏神孫廷禎、趙執信同為魯中望族，關係很像《紅樓夢》裏上了「護官符」的賈、史、王、薛四大家族一般，互相聯絡；結為親家。

蒲松齡在畢家坐館並沒有教出幾個像樣的學生，畢氏家族從此也不再輝煌。儘管這樣，畢家照樣供養蒲松齡。他在畢家30多年，過着半是塾師半師爺的生活。據說，蒲松齡不僅是畢家的先生，還是主人的好夥伴，好遊侶和合格的秘書。他寫文章措詞得體，精彩俱現，深得主人賞識，多少次陪主人行走官府，文牘伺候。同時舞文弄墨，《聊齋誌異》以外他還創作了不少詩文。攀附着畢家這棵大樹一直到老。應該說，蒲松齡在這樣的人家教書算是高攀。

作為中國古代短篇小說之王的蒲松齡我是熟

知的。他的《聊齋誌異》「寫鬼寫妖高人一等，刺貪刺虐入骨三分。」狐哭鬼叫，聲聲泣血，道盡了人間百態。蒲松齡故居距離西鋪60多里。不知道有多少回，蒲松齡騎着毛驢往返在蒲家莊與西鋪之間。青紗帳裏、冰天雪地裏頭，他篤篤地喊着牲口走過。當然，所到之地他從沒有忘記收集鬼狐故事。據說，《聊齋誌異》裏好多篇章都是他在西鋪畢家坐館時寫成的。這次我到淄博來專門看了畢自嚴故居，在了解了蒲松齡住畢家坐館的情況後才回頭遊歷了蒲松齡故居。這樣算不算「逆旅」呢？不管「順敘」、「倒敘」吧，反正這樣走下來我倒覺得對追尋蒲松齡的人生道路有好處……

「畢氏榮華久已夷，綽然今日換新安。千秋學館名中外，不賴東家賴塾師。」山東理工大學趙尉芝先生參觀西鋪後曾經發出這樣的感嘆。詩以調侃的語氣，說過去榮華富貴的畢府早已凋零破敗，今日經過修葺的畢自嚴故居煥然一新，引來天下海北的人到這裏參觀。但是今天的人是來看這裏的「綽然堂」和「石隱園」嗎？顯然不是。今天絕大多數的遊客其實是衝着蒲松齡來的。

可謂世事難料。當年一個窮酸的教書匠，攀附着畢家這個高門樓兒下過活的蒲松齡，今天竟成了中國乃至世界文學界一個不朽的經典，他精神文化內涵雖然看不見摸不着，可有誰不覺得它已經固化成了一座高聳的豐碑？倒是那些外在的物質，金銀財寶啊，高樓大廈啊，都已經夷為平地。今天我們看見「畢府」裏的「綽然堂」和「石隱園」，難道不是因了依附蒲松齡這座豐碑而存在的嗎？這是多麼讓人震驚的逆轉？二百年攀附人家的葛藤今天成了寄主；過去被攀附着的寄主今天竟成了攀附旁人的載體或陪襯。



落地觀察 湯祺北

日本外遊配套

香港人一向最喜歡去日本旅行，隨着出入次數益多，對景點及行程的要求也逐步提升，簡言之就是會針對一些特定的節慶又或是項目安排計劃，而在香港（海外）預約的需要正因此與日俱增。

這次往北海道過暑假，除了遊客常備的北海道JR PASS外，也因為日期上遇上札幌的煙花大會，自然想與孩子共度燦爛時光。而且札幌的煙花大會與別不同，基本上是一全日性的戶外節目，於滑雪場舉行，由中午開始，準備了很多飲食攤檔及表演項目，到晚上才迎來放煙花的高潮，絕對是普天同慶、老少咸宜的好節目。為了避免人滿之患，預先訂票乃安穩之舉。

不過大家都知道日本的訂票網絡，其實一向對海外用家不太方便，結果我最終仍要如前演唱會門票般，透過香港的訂票中介代理公司，才可以成功訂到一家四口的門票。由衷而言，的而且確

尚有改善空間。

後來當我遇上要訂北海道內高速巴士時，又有另一番體驗。高速巴士公司已較一般日本訂票網絡為佳，英文版面的說明及資料亦算詳細。但由於北海道不算是高速巴士的旅遊熱點，所以我只能在日本版面找到自己想訂的路線及時間，可是日本版面又不接受海外信用卡及沒有日本地址的訂票，結果又出現障礙。不過高速巴士公司的客戶熱線已有能操英語的接線生提供服務，加上電郵往來亦算及時，終於也能在指引下透過版面操作而訂到車票，解決了行程接駁上的困擾。

事實上，現在網絡上翻譯軟件流行，令到日本以遊客為服務對象的單位，無論是公司又或是個體戶，都已經較以往清除了不少障礙。個人觀察為要進一步拓闊市場，海外訂票的機制一定要更加完善化——取消日本地址、電話等不合理要求，發出的門票也可以編碼化，大抵可解決大部分情況下的障礙。



鵬情萬里 趙鵬飛

我們為什麼要愛鯨魚

當西貢小布鯨新傷舊痕疊加不幸死亡後，香港輿論關注瞬間抵達頂峰。這中間既有對圍觀獵奇者的譴責，亦有對政府相關部門管控不力的檢討，更大範圍瀰漫的情緒，則是普通市民自發的反思與警醒。此情此景，不由得讓人感嘆，香港普羅大眾和公共輿論對於文明底線的認知，還是讓人感到欣慰。

大部分人為小布鯨死亡感到心痛和哀傷，除了是對一條生命的敬畏和不捨，更多是對地球家園的深深隱憂。因為我們無法預知，未來的人在描述地球生態發生的巨大變化時，會不會從西貢小布鯨之死開始。比如，「一隻幼年的小布鯨偶然闖入了南中國海邊的香港水域，不久牠意外死亡，幾個禮拜後，引發了太平洋深處一場關海洋食物鏈斷供的巨大災難，緊隨其後的氣候突變也接踵而至。」我套用了美國氣象學家愛德華·洛倫茲關於蝴蝶效應的表述方式。既然南美洲熱帶雨林一隻蝴蝶扇動翅膀，可以是美國德克薩斯州一場龍捲風的肇因，浮屍香港西貢的未成年鯨魚，未嘗不會是另外一場深海食物鏈斷供導致的全球氣候變暖的導火線呢？

一直以來，在廣泛的認知裏，鯨魚只是世界上最大的動物，牠一張嘴就能吃下十幾頭鯊魚，但

鯨魚對於整個海洋生物鏈的穩定，乃至整個地球生態所起到的作用，就鮮為人知了。

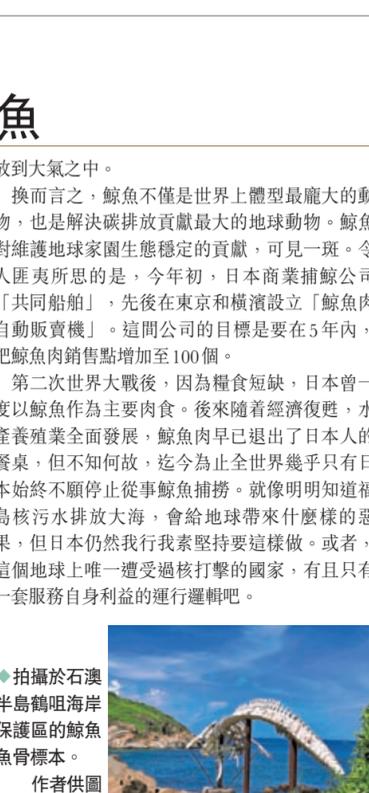
就目前的海洋和鯨魚研究成果來看，體態巨大的鯨魚有三重作用。當牠活着的時候，龐大的身軀吸收着海洋中大量的碳，並存儲在身體裏，從而塑造了周圍的生態系統。喜歡長途跋涉覓食和繁殖的鯨群，在跨洋流的遷徙中，沿途捕食維持體能的時候，釋放出的大量排泄物，又成為海水表層浮游生物充沛的食物來源，也間接刺激浮游植物們瘋狂生長。可不要小看這些微不足道的浮游植物，地球上約四成的二氧化碳，是由它們不動聲色地處理完成。

當一頭鯨魚壽終正寢自然死亡後，逐漸沉入海底時，牠體積碩大的身軀在慢慢分解過程中，又成為至少400多種海洋生物的主要食物來源。「一鯨落，萬物生」便是這個道理。研究也發現，一頭成年鯨魚自然死亡後，沉入食物匱乏的海底，不僅能給深海生物提供大約一百年的能量供應，其身體內的海量碳元素也隨之被深藏海底。有科學家甚至發現，不完全估算，在人類工業化捕鯨之前，鯨魚（不含抹香鯨）每年可以將19萬到190萬噸的碳，沉沒海底。這至少相當於每年跑在路上的車減少了4萬到41萬輛。如果人為阻止了鯨魚屍體的自然消亡，這些碳就會被釋

放到大氣之中。

換而言之，鯨魚不僅是世界上體型最龐大的動物，也是解決碳排放貢獻最大的地球動物。鯨魚對維護地球家園生態穩定的貢獻，可見一斑。令人匪夷所思的是，今年初，日本商業捕鯨公司「共同船橋」，先後在東京和橫濱設立「鯨魚肉自動販賣機」。這間公司的目標是要在5年內，把鯨魚肉銷售點增加至100個。

第二次世界大戰後，因為糧食短缺，日本曾一度以鯨魚作為主要肉食。後來隨着經濟復甦，水產養殖業全面發展，鯨魚肉早已退出了日本人的餐桌，但不知何故，迄今為止全世界幾乎只有日本始終不願停止從事鯨魚捕撈。就像明明知道福島核污水排到大海，會給地球帶來什麼樣的惡果，但日本仍然我行我素堅持要這樣做。或者，這個地球上唯一遭受過核打擊的國家，有且只有一套服務自身利益的運行邏輯吧。



拍攝於石澳半島鶴咀海岸保護區的鯨魚魚骨標本。 作者供圖