



書畫家要有自己的風格

書畫家應有自己的藝術風格。一般而言，書畫家經過長期的藝術創作實踐，加上人生閱歷的豐富積累，會逐步形成自己的審美觀，藝術風格便會開始凸顯。

書畫藝術的風格有時代風格、民族風格、地域風格和個人風格之分，長期生活黃土高坡的藝術家，他們創作的題材又多圍繞那裏的風土人情，作品便帶有濃郁的地域文化氣息。劉文西就是具有獨特黃土藝術風格的畫家。

畫家黃胄的畫風深受生活的影響。1948年黃胄參加中國人民解放軍，隨軍到甘肅、青海、新疆等地寫生，他創作了許多獨具新疆農村格調的小毛驢。新疆的小毛驢被黃胄的畫筆演繹得恰到好處，也儼然昇華為一種帶有靈動氣息的生命意義和精神寄託，遠遠超越了毛驢本身所代表的意義。黃胄的作品，既有着鮮明的時代感，也有突出的民族風格。

其實，風格即人。黑格爾《美學》說：「法國有一句名言：風格就是人本身。風格在這裏一般指的是個別藝術家在表現方式和筆調曲折等方面完全見出他的人格的一些特點。」黑格爾



黃胄的「七驢圖」。作者供圖

在這裏強調了藝術家個人風格和人格的關係，指出了藝術風格產生的基本依據。一個藝術家由於生活在不同的歷史時期，有着不同的生活經歷，受到過不同的教育，個人的思想意識、審美觀念、藝術取法、個人性格以及表現手法、材料和工具的應用等的不同，反映在自己的作品中，自然就形成了不同的藝術風格。

在這裏，藝術家個人的生活閱歷、教育背景、脾氣秉性和審美趣向等是風格產生的主觀因素，而藝術形式、材料工具、表現方法等則是風格產生的客觀因素。

著名藝術家林文傑與筆者最近策展的「天人共創」新概念水墨畫展中，展出了畫家黃約翰一批獨特風格的水墨畫。他以長期海上生活的閱歷和自創的「裂變追光法」創作的以海景為題材的畫便是獨一無二的。他的藝術風格既有時代氣息，又有傳統的中國水墨畫味道，而這些都反映出他的生活、受到的教育、個性的主觀因素和材料工具、表現手法的客觀因素。筆者認為黃約翰藝術風格的形成值得其他藝術家借鏡，筆者以舉一反三的方法學習，也獲益良多。



烏山明的魅力

暢銷日本漫畫作者烏山明，於3月1日病逝，終年68歲，消息震驚各界。其工作室發表聲明證實消息，並指喪禮僅由近親參與。

烏山明的暢銷作品《龍珠》，起初乃取材自《西遊記》。對此，外交部發言人毛寧於3月8日主持記者會時表示：「我們對烏山明先生逝世表示深切哀悼，向他的家屬表示誠摯慰問。烏山明先生是著名的漫畫家，他的作品在中國也深受歡迎，我們更注意到不少中國網友也對他的去世表示哀悼。我們期待也相信日本會有更多的有識之士積極投身中日文化交流和兩國友好事業。」

認識烏山明，緣自他的代表作《IQ博士》。記得當年在電視台首播時，文公子仍在讀高中，但已被他有趣的畫風、幽默又帶點輕度不文的情節，以及「惡搞」經典英雄的創意深深吸引，不少同學也都成為鐵粉。在烏山明筆下，天神村的世界，無論太陽月亮、建築車輛，以至天地萬物，都以「Q版」（可愛版）形式呈現，而且還很擬人化，全部都笑容可掬，可說是充滿正能量。

曾經有論者謂，日本在上世紀六七十年代發表的動漫，來拯救地球的，往往是外星來客，最具代表性的，就是與外來怪獸對戰，保衛地球的歷代《鹹蛋超人》，本身就是來自外太空的M78星雲；正好是日本戰後經濟復甦，得力於美國外力扶助的反映。而在《IQ博士》的世界中，登場的美籍英雄，例如超人（Superman）、泰山（Tarzan）等，甚至是有意侵略地球的宇宙大王與眼班，都是表面英雄，其實傻瓜的風格，整日被日本本地發明的機械人女主角小雲魚肉；正好反映出上世紀八十年代，日本經濟起飛，擁有在市場上已能反客為主的自信。

後來文公子入讀香港中文大學，在校4年間，《IQ博士》依然風靡校園。當年校園內，如果有人想評論時事或校內事務，可以用張貼實名制的大字報，也歡迎實名回應。記得當年聯合校園有一張大字報，是「遺憾」（不知何解，這個名詞在當年成了動詞，指對某人或某單位的所作所為表示遺憾。）文公子所居宿舍恒生樓的宿生；大意是每晚6時，宿舍電視室就擠滿學生，一起觀看《IQ博士》，笑聲此起彼落。然而，一到6時半播放新聞報道時，全個電視室只剩「小貓兩三隻」仍會留看新聞。張貼者認為大學生不應只顧娛樂節目，而應更關心時事云云。《IQ博士》的魅力，由此可見一斑。



推廣五色旅遊 開拓香港好玩處

2024年是立法會旅遊界議員、香港中旅社董事長姚柏良特別的年份，昨天是他「入伍」50歲生辰，明天是他和太太結婚20周年的紀念，今年也正是他入讀中文大學第30個年頭，怎樣慶祝？姚議員直接回答：「在港消費，因為旅客的消費只佔比例二三成，本土人士消費最為重要。」

上月份農曆新年香港旅遊業的表現如何？「有點喜出望外，2月份入境旅客突破了400萬人次，每天平均有13萬8千人次，是去年通關復甦後最高的，對比2018年1、2月共有1,000萬人次，現在首兩個月也共780多萬勢頭不俗，希望能繼續穩步上揚。」

新春期間酒店入住情況理想，對於財爺新一份財政預算案提及明年1月1日將回復2008年前3%的房租稅，姚議員坦言感到錯愕，「之前完全沒有風聲，更遑論溝通和討論，現在旅遊業正在拚復甦的階段，不斷出招，與提出房租稅的政策並不協調。其實3%對比其他國家不算高，只是這個訊息與我們努力的方向有矛盾，因業界人手問題仍未解決，對會計和行政都會增加工作量，還有，旅客預訂安排可能橫跨明年1月1日，加了的金額誰去承擔？我們明白政府要開源節流，但如果日後整體經濟復甦，又可否適時取消？將已獲得稅金用



姚柏良議員在港消費助經濟。作者供圖

支支援培訓人才和科技轉型？」

至於每月一次放煙火的建議，姚議員認為有20年歷史的「幻彩詠香江」應該保留，給予旅客儀式感，但可結合現今新科技和創意，甚至可以考慮調整演出時間，正因8點是晚飯時間。煙火和無人機成本比煙花低，但也不需每個月都舉辦，最好為特別主題而放，並非為放而放。

在財政緊絀下搞盛事會否吃力？例如那個「大紅心」要780萬值得嗎？「值不值要看整個活動是否達到預期的效果，如果可以取得國際曝光率，吸引旅客，因為在本地做廣告宣傳價錢不菲，又可提升本地市面氣氛，市民開心，這樣是值得的。身為立法會議員要監察和監督政府將公帑用好，資源要用在刀刃上邊。據知香港上半年的盛事多達80多項，琳瑯滿目，香港市民也不容易吸收，更何況旅客確要思考。希望能夠擦亮香港旅遊品牌，盛事品牌化、系列化和主題化。」

姚議員一直推廣香港「綠藍古夜紅」的五色旅遊，開發更多香港的大自然寶藏，香港絕對是玩完可以再玩的旅遊好地方！努力的姚議員14歲由增城到香港，做過茶餐廳、飲食業和地盤，也努力讀書完成中大的體育系，更投入旅遊業和投身政府服務。在繁忙的工作下，直言對家庭有所愧疚，感謝太太對他的照顧，在電台節目「舊日的足跡」點唱《分鐘需要你》並且加上一句「我愛你」！

預祝明天結婚20周年紀念快樂！



我的收音機情緣

當今時代，資訊高速發展，互聯網縱橫天下，智能化產品鋪天蓋地，收音機似乎是早已被遺忘的「古董」了。但歲月流轉，卻改變不了我對收音機的一往情深，始終難以捨棄。

上世紀七十年代，我們家有一台收音機，這是家裏唯一值錢的電器。那時父母均在一家工廠上班，屬領工資一族，雖然收入不高，供養我們4兄妹生活，讀書也較為清苦，不過和其他農村的同學相比，已經算是很優越了。家裏有台收音機，可謂非常「小資」了。這台收音機是什麼品牌已忘記，只記得有雜誌封面大小，外觀呈黑色，正面是調頻旋鈕、各種按鈕和圓形音箱孔，背面打開可安裝兩節電池，頂部有一根可伸縮的金屬天線，右側是手動調頻旋鈕和音量旋鈕，還有一根手提皮帶。父親對這收音機視若珍寶，平時就掛在他的床頭，未經允許，不可擅動。一般到了晚上，左鄰右舍茶餘飯後聚在一起，父親才會把收音機拿出來一起聽聽。那個年代，資訊不發達，收音機是我們獲得外部資訊最重要的渠道。由於接收信號弱，收聽的節目總是斷斷續續，經常帶着沙沙響，要不停地擺弄天線，但這並不影響大家的熱情。這台收音機為那時我們單調的業餘生活增添了不少樂趣。

後來，父親所在的工廠購買了一台彩色電視機，每天晚上會把彩電擺在一個大坪上，大夥自己搬着凳子前去觀看，收音機逐漸受到了冷落。我上初中後，

電影院、錄影廳、歌舞廳逐漸火熱起來，許多生活條件好的家庭還置辦起立體音響、家庭影院等，收音機就真的被打入「冷宮」了。我們家遷至縣城後，也添置了一台電視機，成為每晚的主角，那台收音機則受到我的「寵幸」，正式搬進我的房間，與它的接觸愈加親密了。那時我最熱愛的節目，有流行歌曲、評書、相聲、故事連載等。我印象中較深的節目有單田芳的評書《隋唐演義》、《水滸外傳》，著名演播家孫敬修的《西遊記》、曹燦的《李自成》、關山的《林海雪原》，還有馬三立、侯寶林的相聲等等，他們各具特色的聲音總令我難以忘懷。這些節目對於培養我的文藝細胞，提升我的文化素養起到了很好的啟蒙作用。

上大學時，我擁有了一台袖珍收音機，體積只有手掌般大小，音質卻很不賴。不知多少個夜晚，都是收音機裏那些輕柔、溫暖的聲音伴着我入睡。心情好的時候，我愛聽收音機裏那激情澎湃的音樂，放飛自己的激情；心情鬱悶的時候，我也聽收音機，有許多知心哥哥姐姐會在節目裏給予很好的心理疏導。偶爾也會給主播寫寫信，傾訴一下自己的真情實感，這也許是最早的「線上+線下」的互動吧。工作以後，我陸續買了幾台不同類型的收音機，辦公室放一台，繁忙之餘聽一聽，長期從事的文字撰寫工作，有時苦思冥想而不得，聽聽輕柔的音樂，能夠很好地舒緩神經，激

發靈感。家裏床頭櫃放一台，睡前聽一聽，感覺夜晚特別的愜意；爬山露營也必然會帶上收音機，電波裏的音符與大自然的聲音和諧相融，異常美妙；開車時也是習慣收聽車載收音機的節目，行車暢通時快意，堵車時不堵心。

現在，我已成為本地廣播電台的「鐵杆粉絲」，時常把自己的文章投稿到電台，由主播圓潤甜美的聲音播出，這幾年已先後播出十幾期了，讓我感到成就滿滿。在母校40周年校慶時，廣播電台邀請我做一期訪談節目，時長雖然才1小時左右，我卻足足準備了好幾天，查資料、做筆記、打草稿、找同學、訪老師、憶往昔……真切體會到「台上一分鐘，台下十年功」，做節目真不容易啊，讓我對主播的工作更加充滿欽佩之情，也更加喜愛他（她）們的節目了。

竊以為，收音機和其它電子產品相比，有許多優點，一是收聽節目無須動手、用眼、用腦，輕輕鬆鬆，不會干擾工作和學習；二是和電視、電腦、電子遊戲機需要電子熒幕不同，收音機對視力和身體沒有什麼不良影響；三是收聽節目往往可以舒緩神經，減輕壓力，成為很好的生活佐料。在紛繁複雜的電子產品中，我覺得收音機是值得繼續推崇的。

回首過去，收音機就像一個貼心的「老朋友」，陪伴自己度過許多難忘的歲月；現如今，對它依然是不離不棄，今後必然也是自己重要的生活「伴侶」，此生與收音機，定是「人機情未了」了。

重拾珍貴的傳統文化

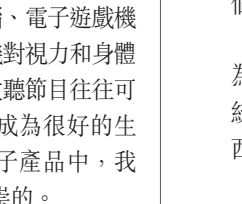
陳顯哲校友於2012年自台灣來港，在香港浸會大學中文系攻讀博士學位，同時擔任饒宗頤國學院研究助理，專研中國經學及中國學術史。他告訴我們：「在台灣的中學教育裏，我們早就接觸到一些中國文化教材，有《論語》、《孟子》、《大學》、《中庸》，所謂經書的『四書』部分。我在初中時，已非常驚訝，為什麼一個兩千多年前的人，他講出來的話剛好可解決我當時的人生難題。在那樣的環境下，我開始對孔子這個人感興趣，就開始學習《論語》，後來選擇了中國經學作為我主要的研究對象。這也是台灣教育在傳統文化背景下的一個延續吧。我們年輕一代可以從傳統文化上得到相應的養分，並以此解決我們人生的問題。我看到孔子對理想、對文化的堅持，以及對知識的熱愛。孔子在我求學的路途中，一直支持我，使我願意持續不斷在中文系這個領域發展和接受傳統文化。」

這位在台灣土生土長的年輕人，為什麼沒有繼續在一直傳承中華傳統文化的台灣深造？反而選擇在中西文化交流的香港攻讀博士學位？且聽陳顯哲博士娓娓道來：「在讀書的過程中，我曾經非常崇拜一位學者，就是錢賓四（錢穆）先生，以及後來在中國哲學或中國思

想這個領域影響我的牟宗三先生。這兩位先生其實都在香港待過非常長的時間，這兩位大師在香港，看到的是什麼情況？他們在香港遺留下來的是一什麼樣的文化遺產？我非常希望能來到香港，看看兩位大師留下的文化遺產，這當然是個人的原因。在客觀的原因上，香港是一個中西文化薈萃交流的地方，我們常說：『讀萬卷書，不如行萬里路』，所以我也想來香港，看看在中西文化的衝擊下，我們的華夏文明會在這塊土地上變成什麼樣子。」

當然在這裏我也觀察到，中華文明跟現代文化交匯之後，表現在建築上、各種藝術上——影像藝術、音樂藝術，包括粵劇、建築等……在這裏常常看到中西合璧的建築，所以我覺得在香港，其實有很多東西值得我們去發掘，很多東西是中華文化留下來的，只是我們摻雜了西方的文明，忽略了。

同意。我們可以重拾這些珍貴的傳統文化。



（左起）錢穆先生與牟宗三先生在香港留下珍貴的文化遺產！作者供圖



學會向內求

當我們年輕的時候，總是想融入人羣當中做出點成績，成為一束特別的光，不停地觀察周遭的環境了解社會的趨勢，以便於自己能在最好、最快的節奏適應社會，這甚至對年輕人來說也是一種追求，然而在歲月中慢慢修行，愈來愈覺得人生不止要向外看，也要向內求，而且在某種程度上，向內求才是我們一生中重要的一環。

也許很多朋友最開始看到向內求這個命題時，會有一點質疑和思考，究竟什麼時候才會向內求？我們總是習慣了讓自己增強社會適應力，這是為了個人和社會發展而具備的一種能力，那為什麼我們又要向內求？

縱觀現在大灣區的城市科技發展日新月異，人們的生活水平也愈來愈高了，而在這個物質財富並不缺乏的年代裏，我們不同於以前的人，也許如今這個社會當中最重要還是要沉澱下來，增強自己的核心能力，其

實就是向內求，自我察覺尋找定位，努力挖掘自己的潛力，養成一種內在的核心能力。曾有位哲學家說過：「你要深入自身之中，了解真正想得到的是什麼，能為自己想要的東西做點什麼，只要願意，不見得必被大勢裹挾。」

學會向內求，其實就是把焦點放回自己身上，保持對自我的覺察能力，明確自己的需要和了解自己的感受。這麼說來，乍看之下會覺得這點太照顧自己的情緒，可是如果人生是一片茫茫的海洋，自己的內心就是那艘船，我們必須充滿內在的動力才能乘風破浪到達彼岸。

向外看，是我們適應生活的基本能力，但向內求，正是為自己充電、使自己更堅定更快樂去生活的一種修煉方式。我們要留出一部分精力去專注於自己，久了以後，身上的能量會一點點恢復和自己的連結會愈來愈深，整個人都會顯得飽滿、平和、溫暖。

無論是在創業或在做其他的事情，生活在

城市裏我們無法脫離社會也並不能逃避，每一天當然會有很多的事情，但是儘管生活有多忙碌匆忙，也要堅持留一些獨處時間，慢慢提升自己，堅持一些個人興趣和愛好，這也能夠在點點滴滴中慢慢培養自己能力，乃是一種心態的修煉。

社會的發展趨勢能夠讓我們碰到各種機遇，當然如果運氣好也許會創造人生的輝煌，但人生的本質並不是說在等待幸運的降臨，而應該堅持終身的學習和努力，哪怕沒有遇上令人羨慕的運氣，可是我們還是有著讓自己感到踏實的實力，那就是人生的底氣。

就算步伐緩慢，只要一直朝著想去的方向前進，終會守得雲開見月明，生活永遠在更新，與其不停地變換內心去適應生活，不如保持自己的內心，一顆沉穩的心是有著無限力量的，以不變應萬變，說到底人生都是自己展現，學會向內求累積沉澱，無論處於什麼境況都要可以拯救自己，掌控命運。

情緒病是一個影響人們心理健康的重要問題。許多人在面對情緒病時感到困惑和無助，但實際上，有許多方法可以幫助人們走出困境，重拾自己的生活。

以下是一些有效的方法，可以幫助人們在情緒病中走出困境：

首先，建立一個積極的支持系統是非常重要的。這可能包括家人、朋友或專業心理諮詢師。有人可以在你需要幫助的時候給你支持和鼓勵，這對於克服情緒病非常重要。

其次，學習有效的應對技巧也是非常重要的。這可能包括學習如何放鬆身心、如何應對壓力、如何應對負面情緒等。這些技巧可以幫助你更好地應對情緒病帶來的壓力和困難。

另外，運動和健康的生活方式也是很重要的。研究表明，運動可以幫助改善情緒病。保持健康的飲食

和規律的作息也可以幫助你保持良好的心理健康。

此外，尋找一個有意義的事情來投入也是很重要的。這可能包括參與志願服務、學習新的技能或興趣愛好等。這些可以幫助你轉移注意力，找到新的動力和價值。

最後，接受專業治療也是很重要的。如果你感到自己無法應對情緒病，尋求專業心理諮詢師或醫生的幫助是非常重要的。他們可以幫助你找到適合你的治療方式，並提供你需要的支持和幫助。

總括來說，走出情緒病的困境並不容易，但是有許多方法可以幫助你。建立一個積極的支持系統、學習有效的應對技巧、運動和健康的生活方式、尋找一個有意義的事情來投入，以及接受專業治療，這些都是幫助你走出困境的有效方法。希望這些建議可以幫助你克服情緒病，重拾自己的生活。



如何在情緒中走出困境？

路美

路美