園地公開，投稿請至：takungpage1902@gmail.com

居家辦公儀式感

千尋　人生在線

近來疫情嚴重，依公司規定居家辦公。平常日子總盼着居家辦公，多幸福啊，無須通勤，也不用費神社交，沒興致的時候，不梳洗不吃飯地邋遢度日也沒什麼大礙。這下美夢終於實現了，卻也發現現實往往比夢想「骨感」得多。

居家辦公最致命的一點，就是效率極低。早上起來悠閒地吃吃早餐刷刷手機，一看時間，距離開工已經過了半小時；好不容易開始了工作，心中卻總是惦記新買的零食；午飯過後，總覺得精神不濟，只好響應床鋪的召喚。接近下班時間了，看看手頭積壓的工作一聲長嘆，還能怎麼辦？只好接着自願加班。美好的居家生活，怎麼過成如此狼狽？

由此可見，把工作和居家場所劃分開來，並非沒有道理。實際上，每一個空間都有它專屬的意義。到了辦公室，自然就知道該開始工作了，專注力和效率也就高很多。而居家辦公，正是打破了辦公室和家之間的界線，也模糊了生活和工作的界線。

因此，居家辦公要想辦得好，不得不講究一點技巧。

首先，需要給自己制定一個相對嚴格的時間表，可以星期為單位，列明每日需要完成的工作進度，再依照每日，劃分出上午下午各要完成多少，時時刻刻都回過頭來檢視，自己是否運行在提前規劃好的軌道上。

其次，工作前的儀式感不能省。以往通勤，早起洗漱打扮，為自己準備一份早餐，路上聽新聞廣播……這些其實都是開啟一天的重要儀式。居家辦公也需要這樣的儀式感，幫助自己從生活狀態切換到工作狀態。

因此，即便不出門，也要給自己挑一套稍微正規點的衣服穿上，女孩子甚至可以化一個簡單的妝容。這些步驟都是在告訴自己：我的下一個動作，是要坐到書桌面前開始工作。再說了，把自己稍微收拾一下，再不至於在老闆突然要視頻會議時過分驚慌。

再次，要創造一個乾淨利落的工作空間，不要為了省事直接吃完早飯就在餐桌上開工，更不要好像網絡段子裏說的那樣，在被窩裏語音開會。把家中的書桌收拾出來，雜物都安置起來，書桌上只放電腦、水杯和一些辦公用品，這種嚴肅的環境會告訴你：你是一個正經上班族，你必須好好工作。

最後一點，建議周末來個大採購，把一周所需要的肉類蔬菜和水果，都一一添置好了，再稍微規劃一下每天吃點什麼。這樣，到了飯點就可以有的放矢，不至於面對空空如也的冰箱，用即食麵應付一餐又一餐。吃得健康規律些，對於居家辦公的生活，也是極為重要的。

居家辦公短短兩周，沒有感到輕鬆自在，只感到了維持生活秩序的「艱難困苦」。好在琢磨出一點點方法，把自己的懶惰管理起來。疫情結束之前，希望盡量過得正常些、充實些吧。

結業遠遠不是告別

蘇昕仁　如是我見

尖沙咀的老牌英文書店辰衝（Swindon Book Co. Ltd.）日前已經結業，轉為網上經營。這家實體店至今也有五十多年歷史，疫情的影響毋庸贅言，可據報道說該店長年拖欠店租，銷售壓力可想而知。有人說今時今日流行電子書，實體書的銷路大減實屬必然，不過我並不認為電子書對實體書的衝擊足以壓垮一間間書店。一方面情況是閱讀習慣的轉變，多數人已經為手機、電腦上那些更為實用、集中、簡短快捷且更加生動的信息傳播方式所「馴服」，對長篇、分散、白紙黑字且進展緩慢的書失去了耐心。而另一方面當然是現代都市營營役役的步調打消了讀書的「閒情逸致」，彷彿讀書不再「有用」。

辰衝的消息傳來自然令很多人想起Page One（葉壹堂），本身是新加坡公司，主營英文書籍，可目前在香港、台灣等地的多家分店都早已結業。Page One是我從前每逢路經九龍塘又一城都要走進去逛一圈的書店，這種大型連鎖書店的空間自然比獨立書店寬敞許多，容得下讀者們從架上取下感興趣的書籍，在過道裏相互錯開，各自津津有味地翻看。不過老實說，我更偏愛一些獨立書店，因為它們更富風格導向，彰顯自家選書的趣味和主張，雖然空間狹窄，但襯托出書籍的精挑細選以及店員花費心血的推介和陳列，走進大型書店是淘寶似的心態，可去獨立書店則像是見朋友，找到志同道合的書買走便是。

另一間連鎖店大眾書局也來自新加坡，前段時間十六間店舖全線結業的消息又為疫情之下的香港蒙上了一層陰影。書店結業自然飽含悲情，對於讀者是一種警示，對於經營者又何嘗不引起一些反思？在全新的時代環境下，書店需要重新定位，這並不完全是調整商業模式，把書籍和餐廳、文化產品經營結合起來，實際上，眼下它比以往更加需要確立自身的導向和品味。

我想到了電影《書店》，它關涉到書籍的精神意志，那個店主在向另一真誠熱愛閱讀的紳士徵求有關《洛麗塔》的意見時提出了兩個問題：對他而言，這本書好不好（good）？在鎮上販賣這本書對不對（right）？文學上的好、道德上的對，經由一家書店的考量而聯繫在一起。

此外，電影中「活化」與「資本」的關係值得考慮，文學和經營書店背後的熱誠代表着「活化」的某種真意，但與此同時，它卻要經受資本的考驗，因為在過往那些貴族或當代社會眼中，藝術是精緻的點綴，很容易淪為文化象徵和資產的附屬品。所以那位紳士在回答書店店長的問題時提到了勇氣。的確，愈是面對巨大的資本壓力，愈是需要堅持good和right的勇氣。

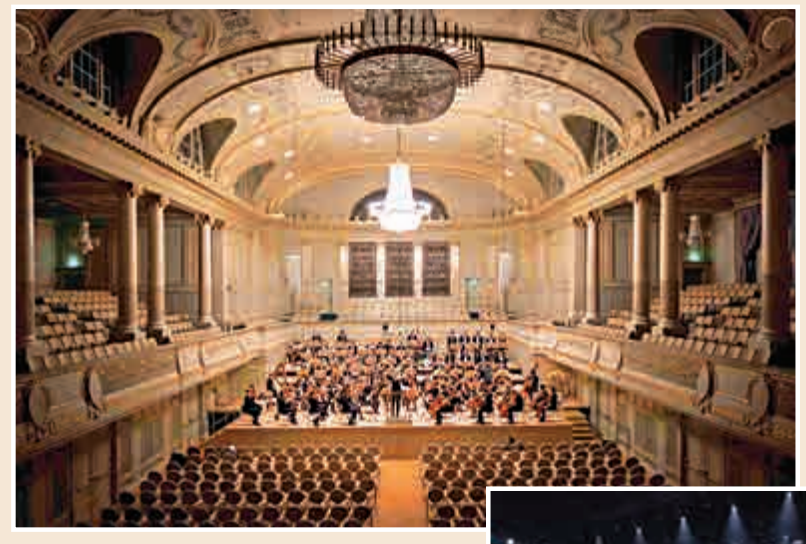
傾聽在「雲端」

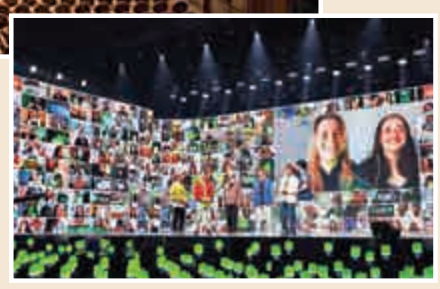
賴秀俞　自由談

當「後疫情時代」成為流行於輿論場的新名詞，疫情帶來的新常態已然成為日常生活時，恐怕我們不得不再次承認：它的確是一件與每個人都切身相關的、在數十年的時間維度上仍稱得上「重大」的歷史事件。托馬斯·弗里德曼早在今年三月就提出，新冠肺炎是新的歷史分期的起點。人類社會的時間紀元將迎來新的命名方式：新冠元年前和新冠元年後。而我們，此刻，正處於歷史轉折的洪流之中。一個顯見的事實是：疫情改變了我們介入世界的方式。它讓媒介成為我們聚焦的對象。在區隔成為新常態的二〇二〇年，當代人大量的精神生活與物質生活要依靠各種線上的媒介得以完成。其中重大的變革在於，「在場」不再需要肉身。雖然這早就不是什麼新鮮事，但它從未像自疫情開啟的新常態這樣，如此迫切、如此頻繁地讓我們承認這個事實。

數字媒介讓我們突破了空間的壁壘，抵達屏幕裏的世界。就像網友的感嘆：從來沒有在半年的時間裏「看」過這麼多場演唱會。疫情爆發後，線上演唱會躍入公眾視野。例如台灣樂團五月天的線上演唱會，五個年近五十的「大男孩」製作了一個浪漫的青春之夢，讓無數青年展開了賽博懷舊之旅。從五月天考究的舞台創意可以看到，線上演唱會並不僅僅是一個暫時的替代性產物，而是一種未來音樂體驗的預演。陳奕迅的線上演唱會就不能簡單看作線下演唱會的直播，它根據時間意識進行了形式設計：早場為伴日出而起，晚場隨日落而作。主創團隊意在以此鼓勵大眾，共克時艱。

若以陳奕迅對愛的傳遞為焦點，更可將這場演唱會看作愛的朝夕閉環，寓示着愛的從不缺席。音樂帶來的情感撫慰功能，正在於它提供了一種情感力量的傳遞。在歌舞昇平的時代，音樂經常是錦上添花的產物，但在危機時刻，音樂肩負雪中送炭的責任。同為在加速時代中成長的兒女，聽到《黃金時代》和《夕陽無限好》怎能不動容？在新常態的焦灼現實中，情感力量已經成為剛需。





◀▼疫情期間，不少演唱會、音樂會搬演到「雲端」　資料圖片

進一步而言，我們要問：人們意欲在線上音樂會中尋求的是什麼？是過去生活的記憶，是一種對熟悉生活秩序的確認，一如陳奕迅的歌詞：「但是這裏宴會照開」。疫情爆發以來，我們的生活一夜之間變得陌生，世界頓時變成了「他者」。很多創傷無時無刻發生，身體的、心靈的。前者是「可見的」，讓我們痛心疾首，而後者因其「不可見」被忽視，從而成為深刻的時代精神問題。屏幕那段傳來的音樂，打破了空間的壁壘，讓我們隔空相聚，彷彿重返舊日生活。說到底，在當下的語境中，最好的時光，不就是「與你同在」嗎？

況且，音樂從來都構成每個時代情感結構的重要部分。「黃金廣場內分手，在時代門外再聚」無疑是成長寓言、時代隱喻的證詞，更是後疫情時代新常態的寫照。因為空間的區隔，雖然有的人被迫分離，但在另一層意義上，所有人作為時代的微塵，始終是「天涯共此時」的共同體。而線上演唱會製造了一個虛擬的音樂現場，為共同體的想像與召喚提供了一個賽博空間。

對「天涯共此時」更為精到的闡釋，是我們作為「雲端」的共同體，正在經歷一場共同的數字變革。疫情期間，我們被迫失去了在場的社交，人終於不得不「宅」。而遠方或近處，甚至在一牆之隔的空間，不斷有人成為各式名單上的一個數字。這是一個衝擊性的時刻，人的數據化生存狀態以如此直觀的方式呈現。數字時代，我們雖然一直生活在各式數據的敘事之中，但從未這樣迫切地意識到它擁有取代肉身的可能。就像觀眾成為線上演唱會直播中的一個數字，「宅」讓人越來越懸浮於現實生活之上，彷彿即將成為數字的附庸。當我們的社交生活幾乎全部發生在屏幕世界，似乎網絡世界不再是現實社會的鏡像，而逐步成為現實本身。

回過頭來看，生活在「雲端」，比如網課，並不是疫情時期的發明，只是突如其來的疫情加速了它的發展，讓其不得不取代線下授課，成為教育機制的主角。我們對社交媒體、購物軟件的依賴，實際上以昭示我們作為「雲端」住客的身份。這是一條單行道，後疫情時代的到來無疑是對這一點的預言。

若干年後，當我們回憶起這個不平凡的年頭，那一場二〇二〇年上半年某人的演唱會，我們想到的是屏幕，是直播的參與人數，是畫面裏舞台對面空無一人的觀眾席。它們再一次踐行了科幻小說中的預設：屏幕就是一切。那時，賽博空間的數字清晰地告訴我們：雖身不能至，但是我的確曾經「在場」。是否到了那一天，我們會再次對當下進行確證：交往已經搬演到「雲端」，記憶也產生於「雲端」，在這場洶湧的數字變革中，活在「雲端」並不是一個遙遠的未來。

葉聖陶的沐浴養生

霍無非　文化什錦

葉聖陶先生對沐浴情有獨鍾，視之為日常生活的一項重要事情，從他的文章、日記乃至往來書信可得到印證。讀葉聖陶文，起初注意力並不在此，但「洗澡」、「入浴」等字眼跳出來多了，豁然開竅：原來沐浴是葉老的一大嗜好。

沐浴作為人類文明進化的一種表現，有祛垢潔體，消除異味，活血通絡等功效，到了葉老這裏，又衍生了「潤物細無聲」的人生境界，受惠者眾。他自小生活在河網交織的姑蘇水城，河裏來浪裏去，每日以水為伍，水成為他生命的一部分，即使五十五歲入京任職，缺水的北方洗浴條件和生活習俗與南方有別，卻不能改變他勤濯好潔的積習，正如同為江南人氏的魯迅不嫌贅述，記下七十餘次「夜濯足」，逾百次「浴」、「夜浴」日記，葉老一九五三年至一九八二年的日記亦有三十餘處沐浴的記述，真是志同者所好略同。

四五十年前，家用熱水器還未面世，公共浴室一直是京城百姓的沐浴處，泡完大池沖淋浴，浴室有搓背捏骨的師傅，另有床鋪數張供浴後小憩。當時從葉家去浴室，遠的需乘坐四站公交車，很不方便，這擋不住年事已高葉老的興致，在家人陪同下赴浴。浴後不止一次記下「洗澡甚舒快」，那種舒坦和快意表露無遺。即使隨中國作家代表團出訪印度，他也要因地制宜「於洋鐵盆中洗一馬虎之澡」。

一九五七年元旦日記葉聖陶先生一開頭就這樣寫道：「晨以六時起，洗澡。今年第一事也。」潔淨迎新，馬虎不得。他不但自己愛洗，也囑咐在外地的長子葉至善返京即去浴室沐浴，「那裏的大湯非常好，不描寫了，你自己去了一定也說好。」（一九七一年一月十日葉聖陶致葉至善信）濃濃的父愛盡在言中。

葉老還熱衷於泡溫泉，上世紀五十年代初期他寫了《遊臨潼》的遊記，記述與友人在陝西臨潼泡「貴妃池」的感受：「水清極了，溫度比福州的溫泉和重慶的南溫泉、北溫泉似乎都高些（我只洗過這三處溫泉），可是不嫌其燙。論洗澡是大池子好，你可以舒臂伸腿，轉動身軀，讓熱水輕輕地摩擦你周身的皮膚，同時你享受一種游泳似的快感……」顯然，葉老將泡溫泉和泡澡相提並論，前者解乏的功效要大於後者，可看作是對後者的補充吧。經過泡洗，周身鬆快，精神愉悅，葉老活到九十四歲高壽，除了家族基因的遺傳，大概還與沐浴保健，家和欣慰的共同作用分不開。

情商與同理心

陳劍梅　閑旅人

坊間有這樣一種看法認為，女子控制情緒的能力比男子弱，這是一個關乎情緒智商（Emotion Quotient，簡稱「情商」）的議題。上世紀九十年代，美國心理學家薩拉維（Salovey）和梅耶（Mayer）曾發表關於情緒智力（emotional intelligence）的學說，往後其理論被普及起來，成為檢視個人發展潛力的指標，後來更成為監測兒童性格成長發展的參數。自此筆者一直思考相關的一連串問題：情緒智商能有助分辨男女的潛能嗎？情緒智力只是一種理論，究竟人體解剖學及臨床心理學的數據分析能夠證實嗎？還記得《時代周刊》曾經報道，科學家嘗試從大腦切片中找出男女之別。有限的大腦切片數據顯示，連接左右腦之間的邊緣系統（limbic system）有一個處理情感的組織，稱為腹內側前額葉皮質（ventromedial prefrontal cortex）。體積上，女性的這個大腦組織比男性的較大，因此推斷女性的感性知覺比男性強。筆者翻查近十年的研究報告，發現科學家們仍然努力地從不同角度去查證這一點。

究竟情商的高與低，有什麼指標呢？在筆者看來，情緒智力方面，無論男或女，誰佔上風，畢竟與同理心（empathy）相關。同理心就是一種個人的內心力量，驅使人們設身處地，把自己的經歷與別人的連繫起來，感同身受。情商較高者，同理心強。

由此，筆者想到韓國電影《親切的金子》（二〇〇五），朴贊郁導演用非主流的手法描述女主人公的多種精神狀態及同理心，電影中女性的情商成為「反面」教材。電影以倒敘的形式，先描述女主人公被判謀殺罪成及後刑滿出獄，其間不斷穿插她服刑獄中的事。女主人公高中時失身懷孕，無助下投靠一位兒童教師，萬料不到他是連環綁匪，一次勒索不遂，殺死了肉參，把罪責推卸在她身上，並要求她代罪，否則威脅要殺害其年僅一歲的女兒。雖然暴力場面乃韓國商業電影的大賣點，現實生活中暴力絕非美感的來源。究竟電影的美從何而來呢？電影巧妙地呈現女主人公的情商，為電影奠定成功的基礎。電影由始至終把女主人公塑造為一位情商很高又善良的人，在囚期間甘願代替任何人執行一切難堪的任務，以換取將來合作復仇的機會。她善良的本性與兇殘的復仇本能，製造了不少戲劇性的矛盾及懸疑氣氛。影片到高潮時，女主人公要大開殺戒之際，情節轉移描述她同情其餘被殺小孩的家長，人物角色變得充滿同理心。結局之前，她在女兒面前真心悔過，為千瘡百孔的人生，注入正能量。然而，人性何其複雜，情商與同理心並非成正比。

▲電影《親切的金子》劇照　資料圖片