

人無放學時

內地網民創造了一個經典段子：「孩子四歲了，英語辭彙量有一千五百個，夠嗎？答約：在美國是夠用了，在中國肯定是不夠。」

而今，給孩子打雞血的「雞娃」焦慮氾濫。就連《三字經》的「玉不琢，不成器」，也異變為「娃不雞，不成器」。小孩子們無休止的各種課外培訓班、補習班，多得令人咋舌。小朋友們累，家長也累。但別人參加，自己不參加又不行。這就像「劇場效應」，有人站起來看戲，導致站起來的人越來越多，最終所有人都站了起來，沒有人能夠安安穩穩坐着。用現在流行的辭彙，叫作「內卷」。

曾經羨慕古人，那時候哪有如此多的補習課程。「兒童散學歸來早，忙趁東風放紙鳶。」多麼唯美的理想國。後來才知，「雞娃」並非當今的新產品。袁枚過繼了侄子袁通為養子，某年重陽節時出了一上聯：「家有登高處。」袁通隨口應答：「人無放學時。」可見，這位書香世家的小公子，也是苦讀書久矣，對放學的憧憬成了下意識的

反應。至於「兒童散學歸來早」，耳邊響起光良的歌聲：「童話裏都是騙人的。」

想想也是，在中國人的啟蒙教育中，列在「早收清單」上的，向來少不了那些吃苦勵志的超級學霸。蘇秦懸樑，孫敬刺股，匡衡鑿壁，車胤囊螢，都是「雞血」中的強效配方。

小孩子們的反抗，也從來沒有停止。韋莊不就曾自曝年少時「曾為看花偷出郭，也因逃學暫登樓」嗎？

只不過，互聯網時代的演算法推送和資訊轟炸，強化了「孤島」與「繭房」，極其放大了「雞娃」執念的焦慮。對小孩子固然不能放任自流，但凡事有度，不能都營造「曠世奇才」的人設，不讓孩子輪在起跑線上，卻以犧牲童年為代價讓孩子苦在起跑線上。



瓜園 蓬山

gardenermarvin@gmail.com

逢周三、四、五見報

《不可抗力》

「不可抗力」與「每況愈下」看上去是兩個沒有直接聯繫的詞，但當它們成為電影名的時候，就有了奇妙的傳承——《不可抗力》（Force Majeure）又名《愛情中的不可抗力》，是二〇一四年上映的一部瑞典電影。《每況愈下》（Downhill）則是二〇二〇年翻拍的美國版。

既然是翻拍，兩者的故事起源自然是一樣的：一個有着兩個孩子、看上去幸福美滿的中產家庭，到阿爾卑斯山滑雪勝地度假。這家人在就餐時突然遇到了雪崩，丈夫丟下妻兒獨自逃命。大家很快發現雪崩只是虛驚一場，丈夫有些尷尬地重新坐回餐桌……雖然是驚是虛，但拋棄妻子的行為則是實，於是雪崩「虛」的危機引出了家庭「實」的危機。這家人應該如何處理呢？

作為電影愛好者，筆者就不劇透了，只是說說歐版美版這兩個版本的不同。朋友先向我推薦了瑞典版的《不可抗力》，這部當年代表瑞典角逐奧斯卡最佳外語片的影

片，帶有典型的歐洲電影味道——緩慢的節奏、壓抑的氛圍、處處都藏着具有象徵意義的意象。然後我自己找到了美版，果然很「美國」，片長從歐版的一百二十分鐘大幅度縮短到了八十六分鐘，加入了一些喜劇的元素，讓觀眾更容易「入口」。

如果我只看過美版，可能會覺得這部電影就僅僅是一個有點意思的小故事，看完了也就算了。但「有對比就會有傷害」，我在歐版的觀影過程中，切實體會到了一種「煎熬感」，和劇中的角色一同經歷「不可抗力」帶來的巨大考驗。看過歐版就會感受到一些嚴肅的主題，用太過商業化的形式包裝，就會被「溝淡」。每一次感官上的衝擊，都是對觀眾注意力的一次分散，都是對思維上深入探索的一次阻撓。



大川集 利 貞

逢周一、三、四見報

安心吃瓜

夏天不吃瓜，難道要留着過年麼？再沒有哪一種水果能像西瓜這般，帶着標誌性的爽感，將悶熱驅散於無形。紅彤彤惹眼的顏色，從來不知道低調兩個字怎麼寫。還沒切開就能想像那一瞬間的汁水四溢，切開之後請放心，西瓜是從來不會爆漿的，因為所見即所得，水靈、質樸，沒有遮淹沒有邊界，每一口都是酣暢淋漓的快樂。

渾身的碧綠條紋，堪比小天使的招牌工作服，找到它就算找到了落腳點。每一次橫衝進超市，我都在心裏默默跟自己說，再堅持一下，等抱回那瓜，就不會被融化了。結果沒想到，只一口吞下去，就被這瞬間的清甜給俘虜了，甘願任它擺布。反正都是要投降，與其被高溫擊垮，還不如被美味招安。

好吃的東西沒有高下之分，面對它們那一張張興奮的臉，自然也是沒骨氣的。就算被社交媒體大肆渲染「一個西瓜=六碗飯」，也能暫時麻醉一下神經，全當是這輩子跟糖分最有誠意的一次和解。說到誠意，切成片的西瓜好比用刀叉吃的披薩，隔靴搔癢。最地道的打開方式是冰箱裏拿出整整半顆，至於為什麼是半顆？當然是取之於瓜，用之於瓜：坐定後一勺勺探下去，伴隨着無比悅耳的沙沙聲，每一口都是滿當當的驕傲。四周彷彿能噴出微小的冷氣，鼓囊囊的腮幫子兩側，全是用西瓜對抗夏天的鬥志，好像自己用意念指揮了千軍萬馬，齊刷刷就滅掉了敵人的狡猾。挖好的西瓜貼心地把汁水留下，從捧着瓜到捧着一個行為藝術的容器，外人看來，恐怕覺得要錯過了什麼千載難逢的良機。不見外的就再拿一個勺子加入，熱熱鬧鬧地互相投餵，我敢斷言，只要是一起吃過瓜的夥伴，這關係想必也是極能經得起考驗的。



食色 判 答

逢周二、三、四見報

「生態焦慮」

最近，聯合國發布重要科學報告，警告人類活動正以前所未有，甚至不可逆轉的方式改變地球氣候。短短十多年裏，會出現越來越多的山火、熱浪、乾旱和洪水等天災，並突破一個關鍵的氣溫上升極限。回顧二〇一五年各國簽訂的《巴黎氣候協定》，當時同意將全球平均升溫控制在攝氏二度之內，但以目前的減排情況來衡量，這個目標似乎愈來愈難達到。

全球各地極端天氣引發的災難事件頻發，造成很大的人命損失，已引起不少人對有關危機產生所謂的「生態焦慮」（Eco-anxiety）。對於住在香港這個現代石屎森林的人來說，雖然沒有直接受到極端天氣影響，但不時透過熒幕目睹這些

自然災害，也很觸目驚心。

二〇一七年，美國心理學協會首次對「生態焦慮」一詞做出明確定義，形容其為「一種對於環境毀滅的長期性恐懼」。該協會的研究指出，極端天氣事件與人們攻擊性行為以及家庭暴力是有關聯的，而極端炎熱的天氣更是會加重酒精濫用以應對壓力的情況、引起自殺行為的增加，還會導致許多已存在心理疾病的患者惡化。

有臨床心理學者承認，有不少人對氣候變化感到龐大壓力，引發驚恐、強迫思維、食慾不振和失眠等症狀。據美國傳媒報道，當地一名患有「生態焦慮症」的女子，每當使用汽油、紙巾，或看到沙灘上的垃圾、水質污染等事情都會感到恐懼、

聲夢高飛

好一段日子沒看現唱會，疫情出現後對人多聚集的表演活動也有點抗拒，上星期卻拉好友陪我看演出者年齡平均只有約二十歲的《聲夢傳奇》學員畢業演唱會。

名為《聲·夢飛行First Live On Stage》的演唱會假旺角「麥花臣場館」舉行，一個只能容納千多名觀眾的場地，由此可知演唱會的規模也較小。然而，綜觀整晚的表演，不但極盡視聽之娛，更非常熱血勵志。十五名剛完成電視台歌唱比賽的年輕人，雖人氣甚高，但嚴格來說只是剛出道的樂壇新人，但首次踏足演唱會舞台，不論獨唱合唱、跳舞說話，皆淡定得體，表現亮眼，而且舉手投足與唱功都具大將之風。女歌手如炎明熹、姚焯菲、

鍾柔美和詹天文等，固然是全場焦點所在，還是中學生的她們，外形青春不在話下，更做到跳唱快歌揮灑自如，演繹慢歌深情投入，充分表現出新一代無畏無懼成就夢想的力量，讓觀眾既享受到高質的表演，也感受到社會久違了的熱情、正向與希望。

我最欣賞製作單位讓十五名《聲夢傳奇》學員都有獨唱的機會，就算是比賽輸了，受歡迎程度不及決賽五強的，也沒被忽略，這是商業演唱會難得一見的安排。由於這個安排，我才留意到兩名作風低調的學員，原來也有過人的歌藝，他們就是何晉樂與孫漢霖。何晉樂在比賽原被看好，卻在決賽大翻車，忘詞走板，可說極

「泡館」

最近在深圳發現一個新名詞：「泡館」。

在深圳中心區有一座極具現代感和藝術感的城市地標——深圳市當代藝術與規劃館，簡稱「兩館」。兩館由大量傾斜、扭曲、旋轉等異型鋼結構組成，外層設計理念為一塊晶瑩剔透的城市巨石，擁有獨特而富有美感的造型和豐富的內部展示空間。兩館外面有一個大水池，建築美學和光影交融，漂亮的鏡面效果令人震撼。

兩館是周末網紅打卡「聖地」，雲雕塑是公認的兩館拍照C位，這個雲雕塑是一個巨大而充滿科幻感的藝術作品，一道跨度約四十米的空中連橋與雲雕塑連通，置身其間有種人在風景走的感覺。雲雕塑裏面提供咖啡廳、茶室等服務，拍照完畢

或者逛累了，可以點杯咖啡小憩，這種「泡館」的體驗絕佳。

「泡館」不僅限於拍照，看展覽才是主要目的。常設展覽「深圳市城市規劃展」位於兩館的北館，有三層樓，看這個展覽能夠了解深圳城市發展的過去、現在與未來。最亮眼的是那裏的深圳城市地圖，採用了可變化色彩的亞克力模組精心打造，儼然一件藝術品。AR虛擬現實技術將深圳梧桐山、紅樹林濕地代表性動植物搬到館中，不禁嘖嘖稱奇。

「大潮起珠江——廣東改革開放四十年展覽」是兩館常設的另一個重要展覽，具有極高人氣。沿着兩館自動扶梯直上四樓，三折屏LED影像牆上氣勢磅礴的《大潮起珠江》主題片，立即躍入眼簾。

悲傷、憤怒、困惑和沮喪，並引發肩頸痛的問題。她最後需要搬到國家森林的一個僻靜小屋居住，生活靠自己的水源，以至自行堆肥。

部分有生態焦慮症的人士，則奉行吃素、避免搭乘飛機，嚴格控制自己每月製造的不可回收垃圾量。

由於世界正出現愈來愈多的求診者，在英國，由心理學專家組成的「氣候心理學聯盟」近來做了大量這方面的心理支援；在美國，「良性悲痛互助組織」二〇一九年迅速在美國各州成立分部。



童眼觀世 梁 戴

逢周二、四見報

度失準。面對失敗，要在短時間內重拾自信，其實很不容易，但他在演唱會高歌一曲《李香蘭》，不但非常動聽，也沒見心理包袱，一路淡定從容地牽動着觀眾的情緒。至於孫漢霖，我對他毫無印象，甚至不知他是比賽參加者。只見他外形平實，造型打扮也不突出，怎料開聲獨唱卻讓人眼前一亮，高音像毫不費力般悅耳動聽，加上感情投入，台風自然，表演實在令人陶醉，讓觀眾在用掌聲嘉許之餘，也真切看到如何憑實力與熱誠，讓聲夢高飛。



竹門日語 簡嘉明

逢周一、四見報

走進裏面，廣東改革開放波瀾壯闊的一幕幕撲面而來。展覽採用六十八米新媒體藝術長卷，應用鷹眼高保真彩色三維掃描系統等多項內地展館「首發」技術，多媒體藝術投影綜合水彩畫、沙畫、三維特效、動態照片等豐富手法，形象講述城鄉巨變、生活變遷的廣東改革開放四十年人文故事，生動呈現廣東發展新格局新氣象。

與兩館相鄰的還有中心書城、圖書館、少年宮、音樂廳，館與館之間步行可達，那些地方也是周末「泡館」的好去處。



灣區聽雨 黎 園

逢周四見報

別人的問題

人生在世，活著一天，就有一天的問題。包括經濟問題，家庭問題，感情問題，健康問題，情緒問題……多數問題主要靠自己解決，健康問題、情緒問題或須求助於專家，如醫生、臨床心理治療師，最重要的還是個人大力配合。

但有人在自己無力解決問題時，就會求助親友。親友中有熱心人士或關心人士，不會袖手旁觀，甚至自告奮勇，拔刀相助。把別人的問題當作自己的問題，去想方設法，出錢出力花時間，結果呢？卻不一定理想。

譬如朋友借錢，他做了保證人。到朋友無法還款甚至潛逃他方時，你就有了責任。朋友夫妻感情出了問題，妻子向他哭訴，他開解她，安慰她，結果引

來丈夫不滿，懷疑他們有私情，甚至走去找他工作地點找晦氣，導致上司向他警告。人家的問題變成他的問題，他的問題使人家的妻子十分歉疚，問題又回頭成為她的問題。

因此奉勸世間老好人，精力有限，問題無窮，幫人之前先考慮自己是不是適當的人？時間、能力都應付得來？力所不及，率而插手，不但害己，亦且累人，豈可不慎！



南牆集 阿 濃

m.facebook.com/A.Nong.cps

逢周四見報

閃亮鏡面成流行元素

「太空幻象」是Louis Vuitton品牌二〇二二年女裝主題，為一眾時尚女士展現最新款的衣飾和手袋，這場大秀在巴黎近郊的紀念公園舉行，內裏一道道紅色拱門，就是明年早春系列的靈感所在。

想像不久的將來，人類都有機會登上火箭，到其他星球旅行，一系列服飾出現外太空與地球生活的不同畫像，除了主題圖畫外，也使用了厚實的太空棉面料來顯現服裝的立體感。

印花也成為今次春夏時裝展重要的部分，所不同的是印花色彩繽紛之餘，加入了一點硬朗風格，滲入了金屬光色調在其中，無論是純色或印

花時裝，顏色的運用和配合，都顯得十分美麗和有創意。

除「太空幻象」的衣飾外，還有時尚的包款，皮革鏈條揹帶手袋，外形圓潤顯得有點童真；幾何角度的拼接短靴，撞色是這款尖頭靴的最大特色，也是這早春系列的重點之一。

除了下季的女裝衣飾，Louis Vuitton在男裝方面，今年秋冬男裝，閃亮的元素重臨，發光發亮的鏡面時裝，在疫情下成為焦點，經典的皮具系列，閃亮的銀色展現全新變奏。GUCCI在一次圍繞經典手袋的清談節目中，接受訪問的星級女嘉賓，身穿紫色背心、綠色短外套配紅綠相間的

長褲，全部衣飾都是閃閃發亮的時裝。

除了閃亮元素，今年秋冬時尚衣飾，寬鬆的牛仔褲越見流行，高腰設計是重點，簡單配闊身恤衫或外套，帶點不羈的造型就是流行穿搭，長身版上衫可以配長褲。不同於男士的恤衫，女性化的款式在質料上注意宜修身一點，長風褸看來在今個秋冬也將會是潮流服飾，防風又禦寒。就讓這些流行穿搭，為你在秋冬帶來全新的感覺。



衣尚 蕙 蕙

逢周二、四見報