

「班味」，成了打工人的新標籤。什麼第一杯奶茶、什麼醬香拿鐵，抑或保溫杯裏泡枸杞，都淹沒在瀟灑的「班味」裏。簡而言之，它用來形容上班族身上的疲憊氣息。能夠稱之為「味」，也就是已不僅停留眼皮沉重、臉頰木然、頭髮油膩、腳步恍恍惚惚等外在，而是已深深浸入內心精神世界。

地鐵裏沙丁魚般擁擠的汗味，邊往公司小跑邊匆匆吞嚥的雞蛋灌餅味，電腦、書桌、文件夾、散亂紙張擁擠混搭的厚重氣息，上司調製的「PUA雞湯」味，「佛系」前輩的「老油條」味，「996」與「白加黑」的反覆揉搓……很快就會把心中殘留的微光澆滅，將整個人浸泡、醃漬、發酵。

於是，那透徹濃郁的「班味」，便像刺配孟州的武松臉上那兩行金印一般，任你強撐最後的倔強，也無法掩飾了。就算單上精緻的妝容，也還會從眼神、毛孔、指尖滲出來。那曾經修長的「少年感」，水潤的「小清新」，都杳入塵煙，一去不返。

而所謂下班，可能不過意味着換個地方繼續加班。隨時都感覺手機在震動，那彈出來的提示新訊息的紅點，猶如炸彈一般讓人心驚肉跳；「收到」已經成為條件反射的口頭禪，漸漸地，看到家人不用「收到」來回應自己，都會焦躁不安；右手被鼠標訓練得時常不由自主在半空晃動，猶如拿着扳手擰螺絲的卓別林。這就是「班味」的連鎖反應。

「班味」作為一種群體性自嘲與解構，當然帶有誇張、調侃的成分，但也因此會產生一定程度的解壓效用。肯正視「班味」，本身也是職場抗打擊能力修煉提升的表現。要減輕「班味」症狀，其實也不難，用加薪、獎金、休假「煲湯」，輔之以健全規範的作息制度做藥引，且劑量越大，藥效越好。



瓜園蓬山
gardenemarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

與友閒聊，說起一位我倆共同的熟人。友人道：此人情商很高。我說：或許是吧，但其實，他是善良。情商是很多人愛談論，又有很多人努力修煉的東西。那麼，什麼是情商呢？簡單說，認識和控制情緒的能力，延伸一點，與人交往的能力，通俗一點說，也就是人緣。什麼樣的人，人緣好呢？長於偽飾的、會做人的、場面上的、圓滑的，可能都對，但說到底，善良的人，人緣最好，好得最長久。和善良的人打交道，盡可對他放下提防心，於是少了精神內

古希臘哲學家蘇格拉底（在徒弟柏拉圖的筆下）留下了一句名言：「未經審視的生活是不值得過的」。但問題是：我們可以什麼樣的角度去審視生活、反省自我呢？
審視自己的角度有千百種，其中至少有十種記錄於一代名相魏徵的《諫太宗十思疏》。當時，魏徵向唐太宗上奏，提醒他要審視自己的十個方面：
一、當見到想要得到的事物，「則思知足以自戒」，以知足控制慾望；
二、在想有所作為之時，要懂得適可而止，「則思知止以安人」；
三、若然擔心自己高處不勝寒，

耗，又能被他感發慈悲心，因而多了豁達寧靜。退一萬步說，即便是惡人，也願意與善人為伍，而不想和惡人作伴。《天龍八部》裏人緣最好的當屬段譽。位列「四大惡人」的南海鱷神岳老二，甚至為救段譽而死，原因即段譽以最樸實的善良，撥亮了岳老二心中的善根。
最高的情商是善良。坊間有不少情商導師和修煉秘籍，真正的秘訣卻是把內心當作培植善良的土壤。何謂善良，可能有一百種定義。我的定義是：不給別人添麻煩，不怕別人找麻

「則思謙沖而自牧」，即以謙虛來修養自己；
四、怕自滿驕盈，「則思江海下百川」，像江海接納百川流水一般的虛懷若谷；
五、即使喜歡打獵遊樂，一年以三次為限；
六、「慎始而敬終」，凡事自始至終抱持謹慎小心的態度，才不會鬆懈怠惰；
七、怕思想的蒙蔽，「則思虛心以納下」，虛心聆聽諫言；
八、怕奸人進讒言，「則思正身以黜惡」，以端正自身來斥退壞人；
九、哪怕施恩於人，「則思無因

期待本尼迪克特·康伯巴奇（Benedict Cumberbatch）的新作好一段日子了。上次看他主演的電影，是二〇二二年五月上映的《奇異博士2：瘋狂多元宇宙》，雖然距今只是年多，但對於痴迷其演出，加上人生經歷就如坐過山車的我，已恍如隔世。得知他有份演出的網飛（Netflix）電影《亨利·休格的神奇故事》日前發行，我第一時間觀看，才發現原來那是只有片長四十分鐘的製作，而且本尼的戲份只佔全劇一半，但有戲可看總比繼續等待為佳，

所以我亦不再多抱怨，乖乖地坐在電視前欣賞偶像的演出。
該電影有點像民間傳奇式的短篇故事，改編自羅爾德·達爾（Roald Dahl）的作品《亨利·休格和其他六人的精彩故事》。內容其實挺簡單，講述本尼飾演的貪戀錢財又喜愛賭博的富翁，偶然發現一本書籍，當中記錄了如何通過冥想修煉而得到不用透過雙眼也看得清楚面前景象的特異功能。依書中所示，經過三年多的練習與期待，主角真的可以擁有如X光的透視神力，不單從鏡中看到自己的內

最高的情商是善良

煩。善良的人常為旁人考慮，卻不是一面持着「為了你好」的盾牌，一面把自以為的熱情突突向四面無差別激射，因為他總把信任與體諒當作與人相處的首要原則。

善良的人願意捨了自己為別人，卻不肯事先張揚，又不求事後表彰。他們做好事時很羞澀，明明幫助了別人，卻反像受了別人多大的恩惠。在地鐵上，我多次見過這樣的人，他們給老弱讓了座，說着「我剛好要到站了」，快步走到另一節車廂，又默默站了好多站，絕不再回頭看剛才行了

善事的地方，似乎他剛才做了件難為情的事，很怕被人發現。「我剛好要……」「我只是順便……」，他們慣於說這樣的口頭禪，目的是抹去行善的痕跡。此時，善意如酷暑天的一朵雲，沒來由地飄過，恰好遮住烈日，給人送去一點陰涼。



知見錄 胡一峰
逢周一、三、五見報

十加一種反省的功夫

喜以謬賞」，不要一時高興便胡亂施恩；
十、當要處罰別人，「則思無因怒而濫刑」，不要一時惱怒而做之。
若然是一名當代西方世界的商管學暢銷書作家，他很可能會為這十個要點，配上以十個字母組成的單詞來串起它們，而魏徵則實實在在，沒有花巧地寫下了「此十思，弘茲九德」。不過，說魏徵沒有花巧，也不完全正確。對我來說，《諫太宗十思疏》還隱藏了十思之外的一思，則：當你要向上級諫言時，以褒獎、鼓勵代替直接斥責。
向帝王諫言，古人稱為「批逆

鱗」。什麼是逆鱗？龍喉下倒生的鱗片是也。批逆鱗，這個「找死」的動作，沒有一點技巧又怎能成功呢？
魏徵諫太宗之巧，可見於首段。在說了一大堆「木之長者，必固其根本」等大道理之後，他寫道「臣雖下愚，知其不可，而況於明哲乎？」大概意思是：這樣的道理連愚蠢的臣下都能明白，何況是如此聰明的你呢？



古文日常 米哈
逢周一、五見報

期待

臟，也可以看到覆蓋於桌上的撲克點數。自此他在賭場無往不利，可以沒有難地獲得大量金錢。然而當他拿着贏回來的鈔票時，卻覺得毫無意思，因為再也感受不到玩樂過程中的緊張與刺激，於是把金錢都拋到街上，任人拾取。
故事的發展，我不欲揭盅，正如劇中主角所說，當可以看透一切，對原應未知的都會即時失去期待的樂趣。這讓我想到，人生在世的日子，就是由無數的未知與期待組成，如孩童期待長大、想念一個人期待見面、

酷熱的時候期待冬季、月缺的日子期待滿月的中秋……期待的過程不知會遇到什麼、經歷什麼、收穫什麼，更大有機會不如所料，但那茫然不知前景的狀態，可以為人帶來緊張與刺激的心情，去支撐日升月恆的平凡歲月。



竹門日語 簡嘉明
逢周四、五見報

宋畫裏的中秋

今日是農曆八月十五日中秋節。中秋作為中國最古老的節日之一，賞月一直是這一節日的重要習俗，也是古人們詩詞書畫裏常見的藝術符號。古往今來，無數文人墨客用筆抒發情感，為後世留下了眾多吟誦中秋的書畫佳作。
南宋夏圭《松溪泛月圖》、南宋馬遠《月下把杯圖》、南宋馬和之《月色秋聲圖》以及北宋劉宗古《瑤台步月圖》等，都是以中秋為意象和主題的繪畫作品。本期就讓我們在這喜慶的節日氛圍之中，重溫傳世經典

《瑤台步月圖》，一起看看「宋畫裏的中秋」。
《瑤台步月圖》頁（附圖，局部）現藏於故宮博物院。絹本，設色，縱二十五點六厘米，橫二十六點七厘米。本幅無款印，舊籤題劉宗古畫。劉宗古，生卒年不詳，宋代宮廷畫家，為宣和年間畫院待詔，今河南開封人。《瑤台步月圖》對開有清乾隆皇帝題七言絕句一首。鈐乾隆內府諸收藏印。《石渠寶笈續編·養

心殿》著錄。
圖頁描繪中秋仕女賞月情景。空中明月高懸，祥雲隱現，以點出主題。宋人冊頁中的樓閣畫除了描寫完整的單體建築或建築群的全景，還有描繪建築局部的作品，《瑤台步月圖》便是界畫平台的局部。
畫中平台上樹梢掩映，台上四周深棕色嵌玉欄杆環繞。幾位仕女身穿深色或淺色長裙，立於台中，或捧供



館藏擷英 閒雅
逢周五見報

影視裏的亞運新項目

睽違十三年，亞運會再度來到中國舉行。繼二〇一〇年廣州亞運會增設板球、棋類、龍舟作為正式比賽項目後，今年杭州亞運會又充滿新意地增設電子競技和霹靂舞作為比賽項目，為亞運會增加不少亮點。
要了解這些新的項目，除了觀看賽事直播外，相關題材的影視劇也是觀眾走進這些亞運新項目的途徑之一。比如廣州亞運會之後，我們看到了如《棋魂》這樣圍棋競賽主題的影視劇，在香港也有如《逆流大叔》這樣以龍舟為題材的體育電影。
自從杭州亞運會宣布增設電子競技和霹靂舞為比賽項目，這兩個曾經被視為年輕人「不務正業」的「娛樂方式」，以競技體育的姿態走進更多觀眾視野。街舞題材的電影歷來不少，如荷里活的「Step up」系列電影，香港的狂舞派系列。今年七月，由黃渤、王一博主演，大鵬執導的內地霹靂舞題材電影《熱烈》上映。這部電影為杭州亞組委和浙江省委宣傳部共同策劃，正是以杭州亞運會為背景，講述黃渤飾演的街舞老炮兒丁雷

偶遇王一博飾演的賣藝少年陳燦，費盡心思地令其加入自己經營的舞團，二人在一路的困難中追尋夢想、找回初心的故事。作為一部獻禮杭州亞運的電影，《熱烈》以快節奏、勵志情節，以及大量讓人腎上腺素飆升的街舞展示，展現青春和追夢的熱烈，票房破九億人民幣，對體育題材而言已是非常好的成績。
此外，電子競技相關的影視作品近年亦不少，除了已經播出的《你是我的榮耀》《穿越火線》等外，張藝謀導演在此前還透露自己計劃開拍一部英雄聯盟主題的網劇，並被觀眾偶遇在電競決賽現場親自觀摩。製片公司曾透露張藝謀對這部電競題材作品的要求是「帥、酷、瀟、節奏快」，但華語大導演執鏡電競題材網劇到底會有什麼樣的火花，令人驚奇又期待。



談文論藝 嘉妍
逢周五見報

動物「運動員」

九月二十六日，杭州亞運會馬術比賽在桐廬馬術中心響鑼，在當日舉行的盛裝舞步團體及個人賽中，場上唯一的「全女班」組合，為港隊贏得史上首枚盛裝舞步團體賽亞運獎牌。再加上在二〇一八年雅加達亞運，蕭穎瑩摘下港隊史上盛裝舞步個人賽亞運首金，在盛裝舞步這一馬術項目上，港隊優勢明顯。
盛裝舞步團體賽這枚亞運銅牌，除了頒給站在台上的三位港隊女騎手，還有未登台的「運動員」——三匹參賽馬，也立下汗馬功勞。有「馬匹芭蕾舞」之稱的盛裝舞步比賽，是馬術運動中最具藝術性的項目，講求人馬合一，配合默契。比賽要求參賽馬聽從騎手指示，伴隨音樂在三個回合內表演各種舞步，包括指定舞步和自選動作。人馬相互信任，動作優雅流暢，不帶半點抗拒，是致勝關鍵。
作為亞運會唯一的動物與人共同完成的比賽，馬術也是唯一不分男女的運動項目。本屆亞運會馬術比賽，共有二十一支隊伍參賽，當中包括一百二十多匹參賽馬，共同競逐盛裝舞

步、場地障礙和三項賽的個人和團體共六枚金牌。
所有入住桐廬馬術中心的亞運參賽馬，均享面積十八平方米、安裝隔音設備和控溫系統的豪華「單間」禮遇，室內還安裝銀養精細飼料和飲水的裝置。馬廄旁邊配套建有馬倌宿舍，方便工作人員能二十四小時貼身照顧馬匹，保障馬匹參賽競技狀態。此外，為馬匹度身訂造的「馬醫院」，亦全天候開關。
有趣的是，亞運馬術比賽首日，適逢桐廬氣溫超過攝氏三十一度，因擔心參賽馬身體受不了高溫，影響比賽的公平性，主辦方決定下午暫停馬術比賽一小時，這在亞運會史上是破天荒的。按照馬術規則，只要暑熱壓力指數（WBGT）超三十二度，比賽可暫停或延期。



萌宠集 佑松
逢周五見報

頤和尋舊

疫後重返南京，朋友們都推薦市中心的頤和路公館區。這裏曾是二十世紀初高官、名人和外國使節居住的「高尚社區」。根據一九二九年民國政府頒布的《首都計劃》打造成現代建築示範區，共二百八十七座獨立的花園洋房式別墅，有二百二十五棟至今保存完好。
從南大鼓樓校區步行到寧海路，穿過環島，進入江蘇路，來到公館區十二片區。這裏包括二十六座最早修繕完畢的別墅，佔地面積為整個公館區的百分之十，曾獲聯合國教科文組織亞太文化遺產保護榮譽獎，也是全國第一批文化歷史街區之一。別墅風格大同小異。都是三四層的小樓，外牆砌青磚或紅磚。人字形大屋頂覆蓋黑瓦，窗櫺深紅。一樓有四方天井，花園。外牆塗上淡黃油漆的圍牆，鐵門緊閉。有的有大、小陽台，有些屋頂開老虎天窗。總體風格素雅、整齊。加上夾道的法國梧桐、廣玉蘭、香樟等，讓我想到上海武康路的風情。那日碰到了幾組拍婚紗或藝術照的遊客，但總體幽靜，少見人、車。
頤和路公館區正式開街迎客在二〇一九年。疫情一來，民國飲食文化展、建築風情展等統統關閉。目前開放的小別墅大部分經營餐飲、住宿等，還有很多沒開放。只能沿着探出凌霄花、大石榴和爬山虎的淺黃圍牆走走，感受下民國風。和蘇州平江路比，這裏歷史建築的銘牌多不完備。有的只有一個名字，並無生平介紹，令人遺憾。
孫科故居未開放，只有塊門牌。右邊有個月洞門，穿過去是個下沉式廣場。周邊居民在此乘涼、閒聊、下棋。飛入尋常百姓家的舊時王謝堂前燕也未必不快活吧。



墟里 葉歌
逢周一、五見報