

►用升降桌「沒有壞處」AI製圖。



解開升降桌的迷思

近期在大量短視頻的安利下，對辦公升降桌心動了，於是便對其研究一二。在年歲漸長的路上，長時間坐在辦公桌前，不僅腰痠背痛，還容易疲倦、注意力渙散。有醫學研究一再警告：坐太久可能導致血糖上升、增加心血管疾病甚至癌症風險。於是，能讓人「坐站交替」的升降桌，成了許多上班族的新歡。但它真的是救星嗎？

升降桌的支持者有一套說法：站着會比坐着讓心臟運作更為活躍，理論上有助心血管健康；也有物理治療師認為，站立姿勢有助於減輕腰痛，壓力減輕。但這些好處真的有利於科學證據嗎？

西班牙卡斯蒂利亞-拉曼查大學去年對此做了研究綜述，結果顯示：在心理健康方面，四分之一的報告指出使用升降桌可以減少焦慮、改善情緒。但對於「腰痛」的研究只有四分之一的報告看到改善。唯一一份涉及心血管與代謝的研究顯示，升降桌確實能幫助降低血壓。

如果把範圍擴大到不同年齡層，答案就更模糊了。匹茲堡大學研究指出升降桌對心血管健康的證據很薄弱。雖然使用升降桌的人心跳比久坐者快，但血壓、血糖、膽固醇等健康指標並沒有太大差異。至於專注力、活力提升，證據也不充足。

比較一致的好處出現在「腰痛」上。十七篇研究腰痛的論文裏有八篇指出，給員工機會站立，能明顯減少下背痛。這表示升降桌可能對某些人有效，尤其是原本就有腰背不適的上班族。

結論是什麼呢？升降桌基本上「沒有壞處」。而至於好處，可能跟年齡、身體狀況有關。它或許不是解決久坐問題的萬靈丹，但至少給了你一個「動起來」的理由。



逢周一、二見報

「用AI教學」

八月上了一門網課，題目是「用AI教學」。這門小課持續兩周，用Zoom上課四次，課前課後有預習、複習和寫作功課，結束兩周後還要在線上分享自己設計的用AI教學的功課。教課的是較早使用AI教學的美國非傳統高教機構College Unbound的人員，上課的則是各高校的教師、IT人員和其他輔助教學員工。好些參會者是貝魯特「美國大學」的員工，和美國時差八個小時。

人工智能對世界的影響巨大、深遠，就業、就醫、教育都在其中。稱它為革命也好，擾亂也罷，都是我們必須面對的現實。兩周上課，細節不說，有幾個大問題值得深思。首先，科技改變生活，改變人類社會走向，但所有新科技的產生最初都可能帶來「腥風血雨」，引發「人心不古」的擔憂，如電話、電視、手機、互聯網。其次，並非人人都能平等享受新科技的紅利。哪怕號稱「民主的武器」的互聯網，起初也只是少數人的特權。甚囂塵上的生成性AI比如ChatGPT也如此。上課時有人談到需要說服領導購買ChatGPT服務，才能保證全校學生不論貧富都能使用。再次，人工智能帶來的負面影響不容忽視，如對能源的瘋狂消耗，算法中潛在的偏見，落入不法之徒手中，會傳播虛假信息，製造混亂等。

然而說千道萬，正視現實，因地制宜應該是為人師者的基本操作。學生對於人工智能的擔憂不比老師少。關於AI，我們需要轉換思路，從「防止作弊」變為「幫助學習」。不但要為學生提供合理、有效使用AI的榜樣，更應該藉此反思自己對知識、權威、教學模式的成見是否是時候加以改變了。



逢周一、五見報

這些年，我越來越喜歡像當地人那樣旅遊，到一地就像當地人那樣休閒。這樣的旅遊，或可稱為懶遊。八月中旬到雲南休假的頭一天，去了昆明的翠湖公園懶遊。這是昆明的老牌景點，位於螺峰山下，五華山西麓，原為滇池的一部分，後因水位下降而成為湖。翠湖的名字大約民國時期才定為「官稱」，更早有個叫法是「菜海子」。「海子」讓人想起北京的「前海」「後海」「什刹海」，由「海子」這個詞推想，在翠湖這個地方，除了湖心亭、觀魚樓等清代老建

上回提到，畢卡比亞的作品《這裏，這就是史蒂格里茲》（一九一五）可算是一份另類的說明書。

說明書通常是為了幫助人理解，而畢卡比亞的這份「肖像說明書」卻有點刁鑽。他用機械部件來暗喻推動他早期事業的攝影師兼畫廊主史蒂格里茲，說他是一部失靈的相機、一個掛在空檔的排檔桿、一台過時的機器。

對外人來說，這樣的肖像比起真實的人臉，純粹是一種帶有批判和嘲諷的圖像。可偏偏，正因為它如此冷冽和怪誕，又徹底表現了達達主義的精神，即以荒謬來取代嚴肅，以機械

大部分有在學孩子的家庭，都會選擇暑假期間出外旅遊，以便一家人開心玩樂，亦可以讓孩子寓旅遊於學習。然而，有些旅程亦可以純粹吃喝玩樂，無傷大雅。因為生活有時確需要悠閒一下，不要過分繃緊。我們家十年前曾經到過韓國首爾旅遊，今個暑假重遊舊地，以及到訪之前未曾去過的釜山。

首爾是現代化都市，但是自然景觀不多，主要景點就是景福宮和一些經過活化的韓屋村，前者可供遊人穿着韓服拍照，後者也可以讓人們暢遊

上周末欄評述香港兒童交響樂團首次在維也納金色音樂廳演出。七十年前的本月，另一更具歷史意義的首演同樣在交響樂發源地的歐洲奏起，值得回憶。

一九五五年八月，一個龐大的中國青年藝術團浩浩蕩蕩前往波蘭華沙，參加「第五屆世界青年與學生和平友誼聯歡節」。該兩年一度的活動是冷戰時期的重要演出平台，尤其是當時被歐美陣營孤立的中國，要通過文藝演出展示新中國的成就。

跟之前幾屆不同的是，華沙舞台首次出現由中國樂師組成的管弦樂團，演奏既包括中國作曲家原創管弦

到山西省太谷縣，看多款梨的種植，順道品嚐太谷餅，了解入選「國家級非物質文化遺產代表性項目名錄」的「太谷餅製作技藝」。交流午餐同吃特色山西菜，包括在地的「八大碗」，共有八碗菜式，葷素和菜式的組合，各家不同，例如這次吃到的，有蒸酥肉、蒸丸子、蒸黃米和鵪鶉茄子等。

鵪鶉茄子，現代製法用料和煮法各異，葷的做法會用上鵪鶉肉，素的做法沒有添加肉類。「鵪鶉茄」的食譜，明代《古今醫統大全》、《遵生八箋》都有記錄，做法相同，只是行文用字稍有不同。兩本古籍所記的，都是沒有肉的素食方法，而名為「鵪鶉」，應是菜式的味道和顏色，與煎煮過的鵪鶉相似。

明代《古今醫統大全》記「鵪鶉茄」的做法如下：「嫩茄切兩半，以刀鏤孔，勿令透。沸湯焯過控乾，用鹽、醬、花椒、蒔蘿、茴香、甘草、

築，或許還藏着待人考索的蒙元史。公園草木繁盛，曲徑通幽，園中有園。兩條十字交叉的柳堤和杭州那著名的蘇堤、白堤一樣，以人為名。縱貫南北的「阮堤」，是一八三四年雲貴總督阮元撥款所築；直通東西的叫「唐堤」，乃一九一九年滇川黔三省建國聯軍總司令唐繼堯撥款所修。此時，堤上綠蔭已蓋，湖裏遍植荷花，可惜大都開敗了，只剩了單調的綠。不過，盤踞在湖中的水鳥、麻鴨、白鵝不以為意，歡快而認真地游水覓食，活潑的幼鳥勇敢地站在荷葉

圖解來取代傳統肖像。

我喜歡把這幅畫理解為一份「錯位的使用說明書」。它不像典型的肖像畫去描繪人的眼神或神情，而是告訴我們，一個人可以被拆分成一組功能。

也許你看不懂那背後的私怨，但你會被它吸引，因為它展示了藝術也能像技術文件一樣，冷靜而精密，卻又帶着一點小小的趣味。畢卡比亞把一份既像圖則又像說明書的畫面轉化為藝術主體。他告訴我們，形式可以勝過內容，解說本身可以成為故事，而不是附錄。這種顛倒的視角，正是達達的核心：它不追求理性與秩序的

一番。我們亦參觀了景福宮附近的民俗博物館，其時有一個「紀念品展覽」，策展人訪問了不同人有關收集紀念品的目的和意義。當中有一段展示文字令我留下深刻印象：「紀念品不僅是一種回憶，它是將記憶具體化，留住時間，延續我們生活故事的物證。」展場有各式各樣的紀念品，遊人可以與自己的記憶互相配對。

我們在首爾逗留了三天，然後乘坐高速列車前往韓國第二大城市釜山。兩個半小時車程令我們想起多年前的賣座電影《屍殺列車》，兒子對

作品，也有西方正統古典管弦作品。那是中華五千年文化交流史的首次，意義非凡。

據一份筆者從老中央樂團成員獲得的節目單，三十一頁中英對照的節目表包括民間舞蹈、合唱、民樂合奏、獨唱及獨奏，以及管弦樂。後者包括四首中國作品，以及三首西洋作品，全部由韓中傑指揮。

作為國家隊代表，而且是歷史上首次在歐洲演出，茲事體大，事前準備功夫特別充足。樂團主體由中央歌舞團管弦樂隊組成，另外借調上海小提琴家韋賢彰、柳和勳，客席小號首席夏之秋等，也特別請來蘇聯指揮家

鵪鶉茄

陳皮、杏仁、紅豆細研，抹入鏤縫中，曬乾蒸過。用時以沸湯蘸過，香油燻。」嫩茄開邊切半，用刀「切花」，勿切斷。調醬材料細研，混和抹入縫中，曬乾後蒸過再收藏。煮時用熱水浸開，再用油炸。

明代《救荒本草》有提到「丁香茄兒」，又叫作「天茄兒」，文中提到「花狀如牽牛花樣，結小茄如丁香樣。」花瓣外圍粉紫色，愈向內紫色愈加深，結果的茄子較小，外形像丁香，因而得名。《救荒本草》提到「丁香茄兒」的吃法：「採茄兒燂食，或醃作菜食。嫩葉亦可燂熟，油鹽調食。」茄子水煮或醃漬，嫩葉煮熟調味可吃。



逢周一、二見報

翠湖懶遊記

上，踩着細腳，四下張望。駐足湖邊的人同樣不以為意。一個或一群，跳廣場舞的、打太極拳的、練八段錦的，端着鏡頭「打鳥」、拍魚的；還有遛孩子的，結伴或不結伴，都專心致志地做着自己的事。至於荷花麼，今年的他們想來已賞玩過了，明年的還將按時盛開，供他們繼續賞玩。這，便是屬於當地人的確定性，所有的景致，一如出門上班必走的那條路，下班回家必見的那些人。

我沿着堤慢慢逛了一會兒，看景也看人，愈發覺得翠湖雖是個景點，

進步，反而樂於把意義拆解，製造一種失衡。

於是，《這裏，這就是史蒂格里茲》既是肖像，又是諷刺，更像是一份虛構的說明書，它告訴你，說明書也可能是不可靠的。

這樣的反差形成了一個有趣的對照，一邊是「世界還有人願意解釋清楚」的安心，一邊是「解釋也可能荒謬不可信」的顛覆。兩者之間，引起了一種奇妙的快樂。那快樂來自意外的驚喜。

畢卡比亞曾被稱為「達達之父」（Papa Dada）。這稱號聽來半是尊敬，半是戲謔，就像一份帶註腳的說

首爾釜山之旅

車廂之間的電動活門尤其感興趣。

相比首爾，釜山更像是一個旅遊城市。我們住在東面靠近海灘的海雲台，白天與晚上的光景截然不同，卻是同樣充滿活力：遊人於陽光下在海灘暢泳，晚上在璀璨霓虹燈下吃燒肉或火鍋。我們又像大部分遊客般，遊玩了藍線公園的膠囊列車和海岸列車；另外亦乘坐松島海上纜車，觀賞釜山著名的自然風景。

近年我在不同城市旅遊，都會帶備一雙運動鞋，以便在當地輕鬆跑步。今次我在海雲台海岸步道，於兩

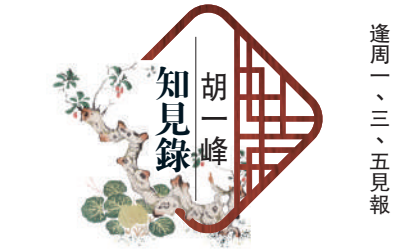


杜勃洛夫斯基，為樂隊作深入排練一個多月，出發前在北京盛裝預演（附圖）。

開場曲是李煥之的《秧歌舞曲》，即大家熟識的《春節序曲》，以歡快的節奏及旋律，奏起中國管弦樂在世界舞台的歷史第一音。接着演

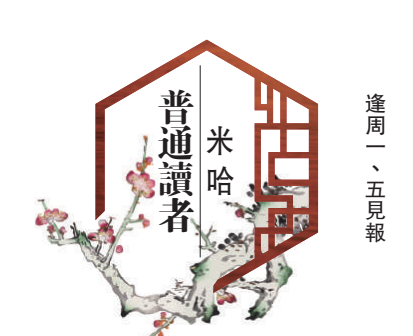
卻不是專為遊客準備的，它更是當地人生活的內容。我的遊園之旅結束於公園西門。出門等候網約車時回頭閒望，見到西門兩旁的楹聯，清爽樸實，甚得我心。辭曰：十里春風青豆角，一灣秋水白茭牙。

（滇行六記之一）



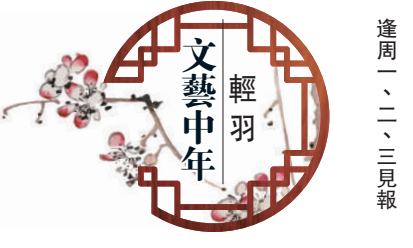
逢周一、三、五見報

明書，既嚴肅又荒唐，而他的作品提醒我們：藝術不是唯一的答案，它更像是一份不斷被重寫的說明書，有時清晰，有時模糊，有時甚至什麼也解釋不了。但正因如此，達達主義藝術總是帶給人們意外的驚喜。



逢周一、五見報

個早上跑步兩次，為自己傾注一點活力。是次旅遊有些特別親切感，因為韓國消費主要以信用卡和電子支付，感覺就像在內地般方便。另外，自由行旅客不用擔心言語不通，因為到處都是內地及香港遊客，很容易找到同胞引路或幫忙。



逢周一、二、三見報

奏劉鐵山、茅沅合寫的《瑤族舞曲》，王義平《貔貅舞曲》、馬思聰《山林之歌》首樂章。至於西洋古典包括波蘭《哈爾卡》序曲、韋伯《奧伯龍》序曲，以及柴可夫斯基第四交響曲終章。

以此文向音樂前輩們致敬。



逢周一見報

巴士壞車

車內廣播把我從夢中喚醒，睜開眼，發現乘坐的雙層巴士已停在高速公路的緊急停車線內。司機似乎剛剛與巴士公司的調度員打完電話，大聲告訴乘客，本班巴士出了故障，請大家稍等，下一班同線巴士路過時就可以換乘。乘客們也沒有其他辦法，只能安靜等待。

五分鐘後，下一班巴士經過，醒目地也在緊急停車線內停下。乘客們頓時活躍起來，紛紛準備下車。此時，司機卻大聲阻止，說公司規定，在高速上必須等警察前來，才能讓乘客離開車廂去換車。乘客中有人發出了不滿的聲音，我也有些失望：下一班巴士就在眼前三四米的地方，一分鐘就可以走到，而且從巴士左側下車走上前車，和巴士右側高速公路上的車流隔着一架巴士車身的距離。可司機沒有搭理我

們，他「跟足指引」，與前車司機溝通了一下，前車「拋棄」我們，開走了。乘客也沒有多糾纏，可能也是想到，雖然「規定」在我們這情況下可能有些「過於安全」，但整體上也是合理的——畢竟公司要負責，乘客要安全。

沒過多久，警察到達。又過了一會兒，下一班同線巴士到達。警察盡職盡責，站在兩輛巴士之間靠近車流一側，司機帶領乘客魚貫而出，轉乘另一輛巴士。換了一輛巴士，大家安靜坐下，行程繼續，彷彿一切都沒有發生過。



逢周一、三見報