



歲華

歲華 第十二期

仁濟醫院王華湘中學

地址：將軍澳唐俊街8號

電話：2706 0477

傳真：2706 0455

<https://www.ychwsss.edu.hk>

目錄

編者的話.....2

墨香的魅力.....6-8

留學新出路.....9-11

慢活·人生.....12-14

包裝起來的惡意.....15-17

貓.....18-20

保險的意義.....21-23

編者的話

心棲夢歸處，不負韶華年。

不經不覺，《歲華》已來到第十二期。遙想多年來興意盎然地捧讀師兄師姐編輯的《歲華》，沒想到現在竟由我接手擔任總編輯，我深感榮幸之餘也深憂有負所托。一本雜誌從構思主題到撰寫文稿；從張羅照片到設計排版，過程實屬不易，猶幸各同寅不懈努力，本期《歲華》終於順利出版。

由於疫情關係，我們不便四出採訪，但今期內容仍別具匠心，各篇文章都是作者在有限的條件下精心結撰的成果。除了要感謝他們的心血和時間，我也要趁這個機會感謝老師的諄諄指導，各位的同心奉獻成就了這本小雜誌。

如果你讀到這段文字，我也感謝你，希望你讀得快樂，將來像我一樣，接手把《歲華》辦下去。

5A 施忻呈

《歲華》編輯委員會

顧問：邱少雄校長、劉文山副校長、文嘉燕副校長

總編輯：施忻呈

記者：葉卓翹、張海鈴、曾悅兒、劉虹希、歐凱桐、鄭曉盈

美術：余曉盈

指導老師：趙穎怡老師、招尚怡老師、黃維列老師



在夏日與「友人帳」相遇

不知道同學有沒有看過《夏日友人帳》呢？這個動漫以治癒聞名，柔和的線條和淺色系的色彩讓整部動漫的畫風十分溫柔。主人公夏目貴志繼承了外婆（夏目鈴子）強大的妖力，因此從小就能看到妖怪，結果他就被認為以撒謊來博取關注，也因此常被人欺負。隨著父母相繼離世，夏目流離失所，他在不同的親戚間寄居，直至遇到了真心待他的藤原夫婦和嘴上不饒人但真心保護他的貓貓老師（本名為斑，但因被封印在招財貓後被同化，只有危機出現時才能變回原樣，夏目稱之為貓貓老師），他的心才熾熱起來。



圖1：夏目廣志（右一）、夏目鈴子（左上）、貓貓老師（左下）

圖2：夏目廣志（中）和衆多妖怪

夏目在拿到祖母鈴子的遺物「友人帳」後，妖怪無論白天黑夜都找上門來。原來「友人帳」裡有眾多妖怪的名字，鈴子以前因為妖力作祟導致身邊沒有朋友，寂寞之際便到處找妖怪決鬥，贏了便留下妖怪的名字。鈴子死後這些妖怪感應到「友人帳」出現，便紛紛來向夏目討回名字。雖然伴隨夏目成長的都是長輩的敷衍、同學的譏笑，但卻沒有改變他善良的本質，他善待來訪的妖怪，願意將名字還給他們。

二次元

の世界

文：張海鈴

你可能會覺得妖怪都是十惡不赦的，但每一集的故事都會讓我對「妖怪」有新的認知。有一隻金髮的人魚妖怪，因為人類大量狩獵人魚（傳說人魚的血肉有不老不死之效）所以極度討厭人類。一個民宿的老闆娘小時候經常找她玩，卻在得悉它的身分後向它索要人魚之血，她對人類的貪婪深感失望，面目也變得猙獰。另一隻名為「影茶碗」的妖怪，是名匠製造而被遺棄的茶碗，它喜歡人類並居於古宅的地板下，當寄居的家裏有災難要發生時它會四處跑動通知人類，甚至代替人類承受災難。這些妖怪登場時，未免都有些恐怖，但隨著夏日揭開妖怪的本來面目，你就會發現它們背後的辛酸。

《夏日友人帳》中的每一個故事都富含意義，它的主題是揭露人性的醜惡，讓讀者反省人性，還有人類對大自然的破壞。這樣看來它其實是一本宣揚道德的作品，讓我們學會不再以貌取人，這樣人與人之間的相處也會更加和諧。

這樣來看，動漫真的沒有好處嗎？

冬木市中的「聖杯戰爭」



有治癒系的動漫，自然也有驚險刺激，充滿人性掙扎與善惡鬥爭的動漫，《命運/停駐之夜》(Fate/stay night)便值得一提。這是一個從遊戲改編而來的動漫，劇情的分岔口很多，衍生的系列作品也十分繁多，有故事前傳、主線故事、還有男主角與不同女主角的感情故事等。

故事發生在名叫「冬木市」的日本城市裡，這裡每隔數十年就會出現能實現擁有者所有願望的寶物聖杯。7名魔術師（御主）與7名從者（都是來自古時候或未來的英靈）簽訂契約，為了爭奪聖杯而參與「聖杯戰爭」。最終能獲得聖杯的只有一組，這7組人馬為求得勝而互相殘殺。

男主角名為衛宮士郎，他是十年前冬木市大火的倖存者，由養父（衛宮切嗣，上一次聖杯戰爭的魔術師之一）教會了基本的魔法，是個半吊子魔術師。他無意中召喚了從者之一的Saber（劍士），因而捲入了聖杯戰爭。士郎希望繼承在災難中拯救自己性命的亡父衛宮切嗣的理想，成為「正義的夥伴」，他同意以御主的身份參與戰爭，防止其他御主爭鬥而讓十年前的悲劇重演。

在戰鬥期間，士郎遇到了未來的自己，不料這個未來的他竟想殺了當下的自己。原來未來的他成為了英雄，不惜代價地拯救人類，挽救世界，為此不得不犧牲一部分人，他的努力和苦衷不獲理解。他曾以為做上英靈就可以拯救更多人讓世界逃離煉獄，結果他被召喚後只能不停消滅危害世界的人，殺戮由是展開，促成他思考是否應該伸張「正義」。這個主題讓讀者反省生活中我們所做的事情是否一直秉持初衷而沒有異化？我們是否透過不道德的手段達到目的？

這部動漫不斷出現「善」與「惡」的較量，但善與惡又是否真的如此黑白分明？其中有位魔術師叫間桐櫻，她的養父間桐臟硯為了奪取聖杯，強行改造她的身體，讓蟲子侵蝕她的身心，甚至在她體內植入聖杯碎片。櫻長期忍受肉體與精神的巨大痛苦，不斷受到臟硯的凌辱和折磨。櫻作為人的本能逐漸喪失，體內聖杯的黑暗力量也日漸壯大，讓她在睡著之後以夢遊的形式出外捕食路人。她本性是善良的，但加在對她身上的惡太大了，扭曲了她的人性。我們該如何區分這種善和惡？

這本充滿殺戮的動漫隱藏著對人性貪婪的批判，聖杯戰爭源自人類的無盡慾望，聖杯的神聖與萬能落在人手裡只會扭曲其本質。現實裡人類對財富、權力、地位的爭逐何嘗不是這樣？



七名從者：
劍士（中）、
刺客（左上）、
槍兵（左中）、
女騎士（左下）、
狂暴者（右上）、
魔術師（右中）、
男騎士（右下）

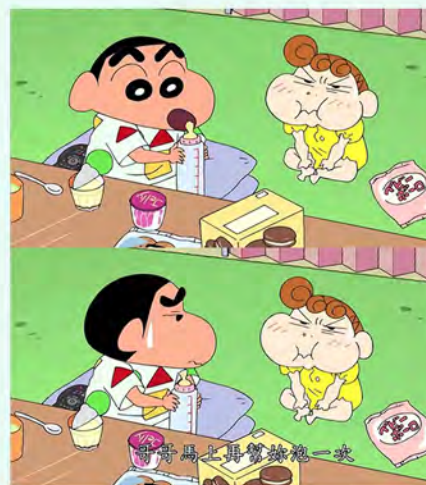
「野原」這一家

除了妖怪神明、打鬥爭奪，動漫也不乏充滿溫情的小朋友系列，大家最耳熟能詳的就是《蠟筆小新》了吧？在這部超過一千集的漫畫故事和衍生出來的電視、電影作品裡，小新也有一些值得我們學習的優點。



在很多的劇場版中，神秘人總會賦予「春日部防衛隊」一些任務，春日部防衛隊裡的成員面臨連串考驗而出現意見紛歧時，就會賭氣退出，這時小新就會站出來說：「如果我們少了一人，春日部防衛隊也就沒有意義了。」當大家開始沮喪時，他又會說：「失敗了一次就放棄，永遠成不了獨當一面的大人。」小新雖然大大咧咧，但總能夠在重要關頭說出讓大家重燃勇氣的話。

小新雖然做事摸不著頭腦，但作為哥哥和兒子，他對一家人的愛卻無庸置疑。妹妹小葵感冒的時候，他會傻傻地說出：「我也要感冒流鼻涕，這樣就能做小葵的好哥哥了。」他會代替生病的媽媽哄小葵睡覺，會把自己最喜歡的第一口酸奶讓給小葵吃。在媽媽苦惱的時候，小新會告訴她：「平凡是最幸福的。生病、意外、倒閉、離婚這些事，都不知道什麼時候會發生。如果能平凡渡過一生，那當然是件可喜可賀的事。」雖然小新年紀小，但看待人生的態度似乎十分通透。



一點總結

許多主流的動漫都有它背後的意義，不少動漫作品一寫幾十年，作品中永不衰老的角色和出人意表的情節伴隨著讀者成長。在某種意義上說，二次元世界就是一部分人的烏托邦，那裏沒有現實的惡意，也沒有生活的壓力，它給讀者帶來歡樂，甚至是心靈上的救贖。動漫作品的舞台就是世俗道德的講台。

墨香 的魅力

文：施忻呈

書法是什麼？書法是以松與竹的蒼勁書寫美感，一撇一捺，一筆一劃之間，皆是人間的寧靜與端然，美好的感覺在心中絲絲縷縷的延伸開去。書法不只是一門藝術，它墨色單調卻具有圖畫的燦爛，無聲而有音樂的和諧，使人神遊其中。

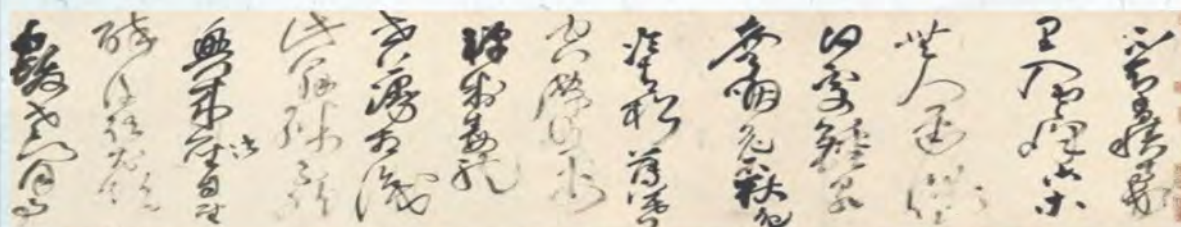
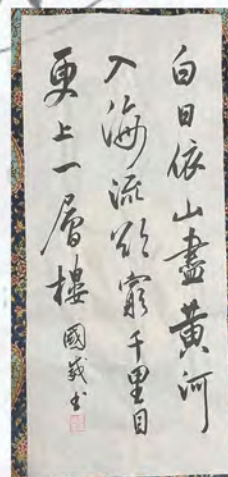
於我而言，書法帶來的恬然自若無可取代，習字時雜念和煩惱均會拋諸腦後，即使外面紅塵紛擾，也似乎與我無關，能獲得一分內心的平靜。隨著硯中墨盡，宣紙寫滿，我內心的空虛與失落也得以撫平，一種難以言喻的滿足感油然而生。

但書法這種古雅的藝術已漸漸從現代舞台退席，且不說毛筆書法潑墨成花，即便是鋼筆的鐵畫銀鉤在生活中也成鳳毛麟角了。電腦的各式輸入法，電話的語音轉換文字功能都侵入了寫字的空間，除了做功課和考試，手寫的作用在商業社會日漸萎縮了。然而手寫字體的溫度和魅力卻仍然散發著光芒。趁著這次為《歲華》執筆的機會，我訪問了雷國威老師。雷老師習字多年，書法造詣冠絕全校，由他來現身說法最適合不過。



問：為什麼你會對書法產生興趣，從什麼時候開始接觸書法？

答：我在小學四、五年級的時候就喜歡看書，可是家裡經濟不寬裕，很少買書。有一次，我在旺角家附近的後巷看到一箱人家不要的書，我挑了幾本帶回家，裡面有一本就叫做《書法》。我還記得那封面是黃色的，書中圖文並茂卻夾雜了不少日文，那是翻譯自日本的書法書。從此那本書就成為我少數的藏書之一，我時常拿出來翻閱。後來學校中文科有毛筆書法的功課，我加倍用心寫，把從書中學到的技巧都運用出來，常常拿甲等。有一次下課老師把我叫過去，問我的功課是不是由家長代筆，從那時開始，我就喜歡上書法了。到了大學的時候，中文系有一門書法課是必修的，那個學期我就比較有系統地開始學習書法史，在也是書法名家的老師指點下認真地學習和臨摹顏真卿的《多寶塔》，就這樣開始了我探尋書法藝術的道路。



問：你認為要寫好書法需要具備什麼特質？

答：和很多傳統藝術一樣，寫書法既要有古人作品為底蘊，也要呈現個人的面貌。寫書法不需要什麼特質，只要你喜歡就可以開始寫，我想強調的反而是方法。寫好書法最重要的就是臨帖和讀帖，在入門的時候，選一種楷書字帖，比較主流的有顏真卿、柳公權、歐陽詢等，不停臨寫到能夠默出一百幾十字，能達到原字的五六成水平那就有一定基礎了，這時就能掌握各種筆畫的特點，這是第一階段。打好這個根基後，臨各種字帖都會得心應手，這時候眼界就打開了，你會發現書法史真的是一個寶藏，取之無窮，這就是第二階段——讀帖，耽讀觀摩古往今來各種字帖就有無盡樂趣了，看得多了，心中就會留下印象，到自己運筆時就會流露出古人的筆意，所謂書法底子和鑑賞力就是這樣累積起來的。

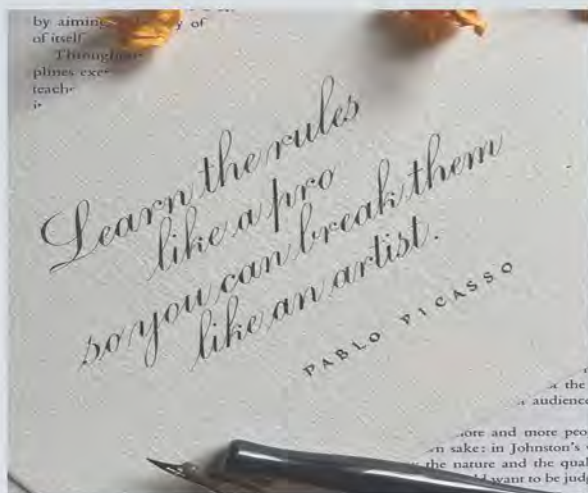
問：你較喜歡哪位書法家的作品或字體？

答：我最喜歡王鐸的字，他是明清之間的大書家，風格雄渾豪邁，善於寫條幅（大約兩米乘半米的長型書法作品），他的書風從晉人和米芾演變而來，運用漲墨和枯筆，淋漓大氣，看他的作品常常讓我想起豐富的音樂律動。有興趣的同學應先從剛提及的顏、柳諸家楷書入手，然後再慢慢學習行書、隸書、草書等等，楷書是筆畫的基礎，行草等書體筆意流動，那是書道的進階，不可本末倒置。



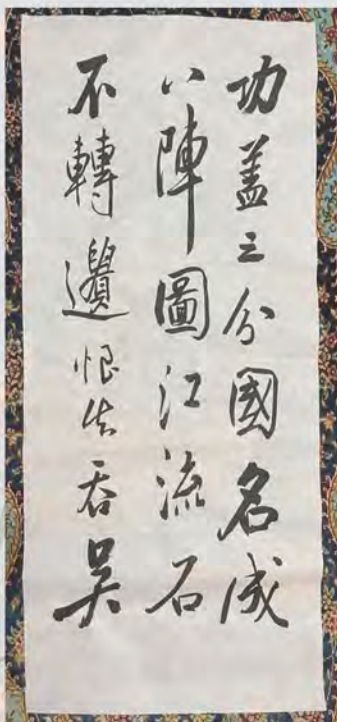
問：現今年輕人已不甚重視字體，書法亦成為一門冷門的藝術，你有什麼看法？

答：現代仍有不少家長把書法看作興趣班，我看坊間就有不少補習社、藝術中心等提供兒童書法課程，報名的大不乏人，書法雖然不能蔚然成風，但也不能說是絕跡；內地也一直很流行鋼筆書藝，書法字體設計也有進步。當然，兩地的習字心態多少帶有一點功利性質。據我的觀察，本地書法班質素良莠不齊，俗氣、江湖氣的所謂書法家較易得到青睞，這是比較可惜的。台灣和日本有不少書法名家，藝術修養非常高，他們定期鑒別書法作品，舉辦展覽，對一般人具有示範作用，不像香港這樣龍蛇混雜。香港的書法水平比台灣落後很多，希望日後可以追上來吧。



問：書法對現代人有什麼意義呢？

答：練毛筆書法始終是一件陽春白雪的事，雖然未至於曲高和寡，但喜歡的人的確愈來愈少，情況正如古典音樂、歌劇等高雅藝術一樣。欣賞這類藝術除了出於興趣，還涉及知識，這跟其他通俗藝術不同。比方說到戲院看一齣娛樂大片，那不需要什麼知識，坐下來開開心心笑兩小時就夠了。看文藝復興時期的雕塑、看雷里耶夫(Rudolf Nureyev)的芭蕾舞、聽杜普蕾(Jacqueline Mary du Pré)的大提琴，觀眾要對相關領域的歷史發展、表演者的特點有一定的認識才能看得深入聽得真切，書法也是這樣。你問書法對現代人的意義，我可以從兩個角度回答，第一點比較功利：寫字好看一點能讓人留下好印象。字端莊秀麗不必練毛筆書法，練練鋼筆字也就可以了，甚至隨使用原子筆、鉛筆練練也行，國內流行的田英章、盧中南等書家出版了不少字帖，楷書行書都有，拿來臨寫一下也可以。想更進一步就找古人字帖來寫，用硬筆寫，對改善字體也有一定效果。寫字要注意執筆姿勢和用力方法，這兩點拿捏好了，就練好橫、豎、點、捺等筆劃的基本功，只要持之以恆，三兩個月即見成效。第二點意義從興趣著眼，把書法當作一門知識學問去研究，看書法史，看名家的作品，到藝術館看真蹟……其實世間所有的事都可以當作一門學問來研究，愈發掘下去你就會發現愈多新知，其樂無窮。



留學新出路



文：鄭曉盈
圖：受訪者提供

相信不少同學都曾為升學道路感到煩惱，本地升學除了八間資助大學學位課程，尚有副學士、高級文憑、文憑等課程選擇，加上不同的自資課程，選擇其實也不少。然而如果只想升讀學位課程，則本地大學資助學位始終有限，受歡迎的課程競爭激烈。如果家庭經濟情況許可，中學畢業後選擇去海外留學也不失為一個良好的選擇。這次我們採訪了鄭鈺婷，她完成中三課程後轉往美國升學，她為大家談談這條海外升學路。



在美國慶祝生日

問：為什麼你選擇到美國留學？

答：這是因為我比較喜歡美國的升學機制，比較有彈性，能省下一半的費用和時間，讀完一年的美國高中就能順利的升去美國社區大學，能比別人早兩年畢業，而社區大學的學費亦較便宜，更設有獎學金。在美國讀書可以有好多選擇，我讀完一年高中就可以升上社區大學繼續讀大學一年級，另外也可選擇高中文憑課程。

問：社區大學香港也有，為何要選擇到美國就讀？

答：美國的社區大學(Community College)是二年制的，讓高中畢業生可以用較低的學費繼續升學。社區大學的課程主要有兩類，一種是以職業訓練為主；另一種可與其他大學學位課程的三年級銜接。乍聽起來這好像跟香港副學士課程相似，其實兩者很不同。首先在認受性方面，香港學生普遍認為DSE考得不理想，才會報讀副學士學位，但美國學生很多都以社區大學接駁大學的三、四年級。在美國社區大學畢業後，甚至有機會升讀一些世界知名的大校，像我正在讀的社區大學(Shoreline Community College)，在讀完兩年後，以這兩年的學分和GPA可以銜接去一所世界名校(University of California)，如果你用心讀好社區大學，絕對有可能升讀國際性知名大學。





社區大學迎新日

問：你在香港讀了三年中學，到美國後能跟上當地的進度嗎？

答：在英文方面，我覺得是有足夠基礎的，我在美國中學那一年生活在寄宿家庭，我就讀的小鎮中學只有我一個香港人，日常生活只能靠自己，好像每天都在補習英文一樣。記得剛到美國，有一次我去Subway點餐，我完全不懂點餐流程，而且那裡有很多種食物的名稱我聞所未聞，幸好有寄宿家庭成員幫忙。日常生活裡他們教會我很多英文詞彙和一些常用的講法，這一年我在英文各方面有非常大的進步，聆聽方面故然全是英語，連說話也只能講英語，我的英語水平比起在香港時已不可同日而語，生活就是最佳的英文老師，我相信往後能自如運用英語來學習。

問：與寄宿家庭有什麼難忘的相處經歷？

答：我最難忘的事情是我的寄宿家庭帶我去洛杉磯旅遊，我去了不同的景點例如荷里活等，就像參加旅行團那樣。他們平時也會開車載我出去城市裡逛街和購買日常用品，彷彿融入了他們的生活，在美國接待交流生的家庭大部分都友善親切，不過我剛去到美國時第一個寄宿家庭卻有些小問題。那個家庭中的女兒偷用我和另一個留學女生的手機，被我們發現後產生了一些小爭執，與負責安排的機構溝通後，我獲調往如今這個寄宿家庭，他們對我很親切友善，把我當他們的女兒一樣照顧。



和寄宿家庭到加州旅行

問：人生第一次離開家庭隻身外闖，在生活和心態上你如何適應當地的生活呢？

答：剛到美國的時候我有好多事情都不適應，差不多每天打電話給香港的家人傾訴。寄宿家庭知道我思鄉，時常帶我出外，吃東西啦，逛逛街啦，嘗試透過不同的活動分散我的注意力，令我沒有這麼不開心。當時我最擔心的就是英文，雖然我在成行之前已有一段時間專門補習英文，但抵達美國後仍然害怕難以和本地人溝通，怕交不到朋友，難以融入當地社會。美國的飲食文化、生活節奏、社會環境也和香港大不相同，幸好我的寄宿家庭瞭解到我不適應後，有時就會煮不同的亞洲料理給我吃，有時帶我去吃壽司，這樣我才逐漸適應當地人的飲食習慣。此外，我的寄宿家庭也很關心我，每天都來接我放學，和我聊在學校發生的事情，讓我身在國外也不會覺得是孤身一人。



萬聖節活動

問：在學校有沒有遇到歧視之類的困難？

答：我完全沒有遇過任何欺凌或者歧視的情況，我明白這類報導經常出現在新聞，令很多香港人有這個印象。當然，也可能是我接觸的社會面不夠廣闊，不瞭解美國深層次的歧視問題，但就我有限的經歷而言，大部分美國人對亞洲人都是很好的！美國也是一個種族多元的社會，各色人種的比例比香港要多得多，例如香港黑人不常見，但在美國很常見，與美國社會相比，香港社會種族反而十分單一，稱不上多元化。

問：那你覺得美國的教育制度和香港的教育制度有什麼分別？

答：比較教育制度是一個很宏觀的問題，我只能夠用我在美國讀書的經驗來談我的想法。美國的制度跟香港很不一樣的，香港把學生分成不同年級，美國是按照學生的程度編班，一個學生可以跨越幾個年級，例如我的英文和數學在10年班（F4），而科學和興趣班就可以和12年班（F6）的學生一起。美國學校的選科制度也比較寬鬆，學生完全可以根據自己的喜好去選擇，例如我在高中選了解剖堂、法醫學等等，許多科目也不會用考試來評估你的學期成績，而是採用作業和測驗來計分。我覺得最難忘的是高中解剖堂，其中一節是解剖豬隻，每組四個同學解剖一隻豬，那個場面回想起來很壯觀。雖然這只是選修科，但讓人印象深刻，在香港我們上課只是解剖老鼠，解剖豬恐怕不可能。這堂解剖堂旨在讓學生掌握一些解剖的基本技巧和知識，長遠是建立學生對人體結構的認識，解剖學的確引起了我對人體的興趣，可能我在未來的升學選擇會跟這方面有關。



畢業舞會

慢活·人生

文：葉卓翹

人的一生宛如一顆璀璨奪目的流星，停留半秒，不留下任何痕跡就消失無蹤。人生亦好比一個沙漏，看似過得很慢，但實際上時間卻一分一秒地流逝着。既然我們的人生只是轉瞬之間，那麼人們理應要放慢步伐，珍惜眼前寶貴的時光。但是事實卻相反。香港的生活步伐急速，香港人更是日理萬機、勞碌奔波，幾乎每個人的嘴邊都會說着一個字，就是「快」。從我們一出生開始就已經要快人一等，「贏在起跑線」，在求學階段要報讀各式各樣的補習班和興趣班，生活忙碌。到了成年進入工作階段，每天的時間都在工作和加班之間永無止境地輪迴。難道活著的意義就只是為了賺錢維持生活，除此之外，就沒有別的了嗎？



近年，「慢活」一詞日趨流行，重視工作與生活平衡的人愈來愈多。慢活又稱慢生活，顧名思義是要放慢自己生活的步伐，重過一些簡單且有意義的生活。慢活倡導的是希望人們降低對物質的欲望，放慢自己的腳步從而減少生活壓力。很多人自然會將「慢活人生」與「頹廢人生」掛鉤，認為慢生活只會荒廢自己的人生，阿里巴巴的馬雲就曾經提出年輕人應該過「996」的生活，即早上九點上班晚上九點下班，每周工作六天。馬雲的話反應兩極，對工作狂而言，得到馬先生的加持當然如獲至寶，但對許多基層員工而言，「996」意味著把命賣給公司甘願當一台大機器裡運轉不休的小齒輪。要知道齒輪壞了隨時可以換，而且沒有人會惋惜。慢活正是針對眼前這種失衡的主張，它更強調尋找工作與生活的平衡，也專注於實現個人價值以及建立人際關係，讓每個人更認識自我，發掘屬於自己的人生意義。



慢活興起的原因與其重視個性的本質密不可分，慢活着重適度調整人生步伐，注重個體的舒適程度，重視細微的變化多於改變整個生活模式。在慢活的過程中能獲得休憩、閒暇的時光，能夠暫時逃離壓迫以久的問題或學習的煩惱，這宛如一個緩衝區，能使人由疾速的生活步伐緩慢下來，甚至是停下來，好好休養生息。從機構的角度而言，也可以透過增加辦公室綠化比例、安排彈性上班時間、提供遊戲室、容許員工攜帶寵物上班等措施推動慢活生活態度。這些措施雖然增加了公司的成本，但讓員工工作得更輕鬆自在，更認同和投入公司的價值觀和集體生活，生產力反而上升，最後達至雙贏局面。

如果公司不配合，那如何實踐慢活呢？你試試換一個詞語來理解慢活，這就是「忙裡偷閒」。如果你的生活充滿了「忙」，那「偷閒」的空間就很大了。一個打工族過著日夜顛倒、工時長，連休憩的時間也被工作吞噬的生活。你當然可以繼續過講求效率，追求高付出高回報的日子。如果要減少自己的工作時間，不加班或每週休息三天，那你可能要轉換工作，以減少收入來換取簡約的生活，這就能平衡工作與生活，不過這就不是「偷閒」那麼簡單了，簡直是「騰籠換鳥」式的轉變。



另一個增加「偷閒」空間的辦法是檢討自己的消費習慣。現代人大多過度消費，購物只是滿足一己慾望，不是必需品。更有一部份人重視產品的名牌價值多於其功用，渴望在人際關係中炫耀自己的財富。如果要慢活，則我們要降低對物質的追求，注重物質的實用程度，減低對奢侈品的欲望。



最後一種情況，如果你不得不從事工時長壓力大的工作，那乘著周末忙裡偷閒可能最適合你。最近幾年香港出現了不少供人享受平靜生活的地方，例如獨立經營的咖啡店，那可說是最受崇尚慢活者愛戴的地方。咖啡店是讓人如釋重負的好去處，這些咖啡店的裝潢都是以簡約、懷舊或復古風為主，店內的白牆、木桌等的設計以貼近自然作賣點。店內有供顧客翻閱的書本雜誌，除了咖啡，食物都是西式糕點麵包，均以輕食為主，倒是咖啡比較講究，除了普通的種類，還提供精品咖啡，滿足了不少愛好者的要求。每逢周末，店裡經常滿座，即使你單身而來，手拿咖啡，細意品嚐，看窗外人來人往，彷彿自己另在一個時空，享受當下的悠閒。



不少學生認為慢活與他們風馬牛不相及，事實上並非如此。學生的時間本來就很多，即使在全日面授課堂的階段，大部分學生在下午4點已放學了，何況過去幾年學校都因疫情而停課或者僅限於半日課。享受慢活彷彿是學生與生俱來的福利，前提是你能好好分配時間。不少學生經常口裡叫苦：功課、測驗沒完沒了，忙得喘不過氣來。大家不妨想想事情真的是這樣嗎？抑或是老師星期三布置的功課你拖到星期天十一點才做？老師一早宣布的測驗，你留待前一晚才溫習？還有，日常做功課、溫習時，誰不是與手機為伍？分明兩小時完成的作業非得拖延個四五小時才做好！凡此種種，都是時間運用不當而導至自己忙上加忙的例子。



我建議學生每天放學回家，抓緊時間完成功課和溫習，每天晚飯後讓自己輕鬆下來，投入玩樂時光，那學業休閒兩不誤，生活節奏掌握在自己手裡，一個人當了自己生活的主人，那已經是慢活的境界了。

慢活並不是一種得過且過的生活態度，慢活的哲學能使你好好放鬆，思考人生；使你懂得欣賞生活細節，認真地活在當下，珍惜生活中的小確幸。如果你仍在慨嘆日夜勞苦，那你不妨停下腳步嘗試慢活，或許能發掘一直忽略的人生美好呢。



包裝起來的惡意

文：歐凱桐

一次我在社交網站上看到了一則貼文，樓主寫到「我該怎麼辦？」，他上載的圖片上一輛行駛中的汽車強行切線，半個車身已擠在另一輛車的前面。

瀏覽眾多網民的回應，發現最受贊同的意見是「撞上去」、「必須教訓，這種不顧交通安全的司機不能慣著他」。另一些網民似乎很理性，煞有介事地從法律層面分析，指出面對隨意轉線的車輛，即使後車撞上去了，也無需負上法律責任。「撞上去才能讓他長記性，下次便不會無視交通規則了」。雖然他們口中所說的「撞上去」這一解決方法既沒有犯法，亦使惡人得到惡報，但我看了心裡有一種難以形容的不舒服，為什麼呢？

這是因為他們以維護交通安全為藉口，散播他們內心的惡毒。他們口中說著撞上去可以給違法的人一個教訓，令他以後再也不敢隨意轉線。然而撞上去這行為本身就不會讓行車道更安全，反而與目的背道而馳。你想想，撞上去就是交通意外，兩輛車都得停下來等交警處理，兩位司機的時間浪費了不說，後面無辜的司機排成長長的車龍，裡面有多少焦急如焚的人呢？有人忙著上班，有人顧著接孩子，有人在趕飛機火車……多少個司機伸長了脖子嘀咕著前面到底發生了什麼事，誰又知道這一切的起源只不過是一個司機「撞上去」的一念之差呢？這樣看來「撞上去」就不是善乃是惡了。

這種現象令我想起一次在餐廳裡的見聞：一個小孩弄壞了另一個小孩的玩具，被弄壞玩具的小孩便哭了起來。良久，他媽媽實在忍受不了，便對他說，哭什麼哭，你把他的也弄壞不就行了？我聽了不禁一怔：這種以牙還牙的做法，是伸張正義還是隨手把惡意撒在空氣裡，讓它在這狹小的房間裡擴散開來，讓這個房間增加一個哭泣的孩子？我還遇過一個相同情境。一次我在商場通道裡看見一個哭著的孩子扯著他媽媽說後邊那個孩子踩了他一腳，那媽媽聽後不語，拉著那孩子往回走，找上那個踩了自己兒子一腳的小孩，然後對兒子說，你踩他一腳吧。另一個孩子似乎反應不過來，怔怔地站著，任由那個由大人帶領的小孩在自己腳上踩了一下。從他木然的反應看來，剛才兩個小孩的碰撞應該是無心之失，如今自己被踩一腳，反而莫名其妙起來。我看在眼裡，心中涼了一截，莫說這不是一個合格父母的言傳身教，這簡直是赤裸裸的仗勢欺人，公然散播仇恨。

若果惡意都是赤裸的，即便是涉世未深的孩子都能夠輕易把它與善意區分開來。因為在非黑即白的世界裡黑與白站在一起，少數的那個終歸是突兀又鮮明的。可是一旦讓惡意披上了正義的衣服，它就會隱身在灰色地帶裡，他們說著懲治惡人的口號，揮舞著憤恨的拳頭，那伸張正義的樣子既讓人難以辨認又讓人莫名反感。當他們靠著法律的欄杆行使心中的惡意時，他們的見解往往受到許多不經思索的贊同。



不少在網絡上發表評論的人秉持看熱鬧不嫌事大的心態刷著各種帖子，時而在規則裡張牙舞爪，時而在正義下煽風點火，不為其他，只為了把事情鬧大，使自己有熱鬧可看。他們會在挑起矛盾和紛爭後悄然離去，站在對岸觀火。

有些人在現實中積壓了很多不滿，他們恨現實裡沒人撐腰，他們恨人生不能讓他滿意。或許他們也曾在開車的時候遇到隨意轉線的人，卻沒有機會向交警討回公道；或許職場上欺負他們的人最終沒有吃到惡果，令他懷恨在心。於是他們在每個靜悄的晚上隱身成鍵盤戰士在網絡上發表偏激評論，撩撥他人用歹毒的、兩敗俱傷的手段懲罰違規犯錯的人，自己雖無得益，但彷彿大仇得報。這吸血播毒的負能量使得他們勇於在網上各種故事裡揮舞「正義」的拳頭，站在那片自以為正確的沃土上打出最惡毒的回應。

WHISTLEBLOWER: FACEBOOK IS MISLEADING THE PUBLIC ON PROGRESS AGAINST HATE SPEECH, VIOLENCE, MISINFORMATION

Frances Haugen says in her time with Facebook she saw, "conflicts of interest between what was good for the public and what was good for Facebook." Scott Pelley reports.

2021
OCT 04

CORRESPONDENT
SCOTT PELLEY

FACEBOOK
f

TWITTER
T

YOUTUBE
Y

LINKEDIN
in

雖說因違規事件而憤怒是人之常情，為他人爭取法律的保護，才不至於讓自己淪為下一個受害者。我從不否認合理維護個人利益的重要性，也不是追求沒有意義的容忍。然而，若是每個人都任由他的憤怒和惡意連繩子都不拴就跑出來，這些憤怒和惡意形成的力量，足以動搖守法的信念。

我經常在網上看見正義的人，但是現實中發生了搶劫鬥毆為何卻只能看到冷漠的面孔？難道那幾個路人恰好是社區裡最冷漠的嗎？抑或越是在網上洩憤的人，在現實中越是冷漠，遇事唯恐避之不及。現實中這些人看到別人被欺負，便怕會傷及自己，因而只會繞道。強調自身利益的人熱衷於控訴社會不公，但是當天秤倒向自己的一邊，他們卻比誰都享受這種狀態。因此，他追尋的不是公平而是利益。

一個沸沸洋洋的帖子或許並不是民眾的回應所引起的，深究起來「樓主」才是始作俑者，他發這些文字和圖片可能就是在誘導網民說出「撞上去」這樣的話。又或許是社交媒體的運作方式引致如今這個局面，我曾看過新聞報導過：臉書的大數據算法會故意推送讓人憤怒的內容來引起罵戰，以增加用戶使用臉書的時間。這種種因素疊加起來，就成為網絡歪風的推手了。

我想，當司機開車遇到違反交通規則的人時，除了「撞上去」這個選項以外，還有沒有「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」的餘地呢？





文：曾悅兒

自古至今愛貓之人很多，如南宋詩人陸游、明朝嘉靖皇帝、現代文學家錢鍾書、雜交水稻之父袁隆平等，其中錢鍾書先生對貓的喜愛令我印象深刻，據說他對貓的喜愛勝於自己的生命。年輕的時候，錢鍾書先生和林徽因是鄰居，兩人都有養貓，但他的貓常常被林徽因的貓欺負，愛貓情切的錢鍾書先生看到愛貓被欺負，顧不上什麼禮儀就拿起竹竿出門幫自己的貓報仇，後來更出了一篇小說《貓》，裏頭第一句是「打狗要看主人面，那麼打貓要看主婦面了」，可以看出錢鍾書先生對貓的鍾愛。

近年來，貓越來越受歡迎，越來越多人選擇了養貓。根據政府統計處的第 66 號報告書「飼養貓狗的情況」，香港於2018年2-6月間，約有103,000個住戶飼養了貓隻，即每一百戶就有四戶養貓！那麼這次我們就探討一下貓吧！



人們對貓的喜愛不止於飼養，連帶許多商品也借貓作招徠。你還記得在東京奧運剛完結時興起的Popcat遊戲嗎？那可愛的貓咪十分療癒，按一下手機螢幕上的貓咪，就會發出pop的聲音，使人總是難以自控地不停按下去。據數據顯示，目前為止，這款遊戲的全球總點擊數量超過五千八百億次，是一個驚人的天文數字。內地 Starbucks 曾推出了一款貓爪杯，僅僅是一隻貓爪，就讓消費者為之瘋狂，這隻貓爪杯不僅被搶購一空，網上炒價更達1800人民幣，是原價的八倍。

這些驚人的數據正正反映人對貓的喜愛無遠弗屆，不只是養貓，而是「愛屋及貓」，乃至所有和貓有關的東西，甚至有人自貶為「貓奴狗僕」，稱寵物為「主子」，這正言若反的諧謔早就超出「其辭若有憾焉，其實乃心喜之」的程度了。



人們對於貓的喜愛催生了商機，聰明的商人就想到貓Cafe這門生意，這樣無論你有沒有養貓，都可以找到一個舒服地玩貓的聚腳地。貓Cafe的店主通常在店內養了幾隻貓為號召，讓客人到cafe「撿貓」，食物的質素倒在其次，看定價的話更肯定不相宜，不過姜太公釣魚願者上釣，你情我願，也無不可。貓You-Tuber也是這樣運作的，黃阿瑪的後宮生活紀錄貓的生活，把貓包裝成明星那樣，吸引觀眾持續關注。也有些商店主人做的不是寵物生意，乃是花店、五金店、藥材店、海味店等等，卻因利成便在店內養一隻貓，美其名曰貓店長，一則自娛，二則吸引顧客留駐，一石二鳥，皆大歡喜。如果你在臉書查一查，你會找到一個「香港貓店長關注組」，專門報導全港貓店長的動態，打造貓奴經濟圈。

現在以香港為家的荷蘭籍攝影師 Marcel Heijnen 曾以香港的貓店長為主題拍攝了很多照片，突出了貓在這些古老店舖裡的特殊身分。Heijnen 也曾經以「香港車房狗」為主題拍了系列作品，似乎他對香港城市工作場所裡的寵物特別感興趣。中國人以前養貓可不是自甘為奴的，而是利用貓來治鼠。「萬曆間，宮中有鼠，大與貓等，為害甚劇。遍求民間佳貓捕制之，輒被噉食。」蒲松齡《聊齋》裡這篇《大鼠》誇大了鼠的本事，也把貓看得扁了。舊時社會生活貧困，哪有餘力養貓？貓要捕鼠為生，這是人貓的共生互惠之道。豈知物換星移，到了現代社會民間富裕，貓兒一日三餐得蒙飼主伺候，竟喪失了謀生能力！君不見 YouTube 上有許多貓兒面對老鼠大出洋相的影片，引人發噱之餘更令人搖頭，貓呀貓，何乃一至於此耶？





有愛貓的人自然就有恨貓的人，愛恨交纏不光是男女之間的事，也是太陽底下無新事。近年殺貓虐貓之事時有所聞，其心狠手辣之處不下於連環殺手。心理學家說連環殺手小時候很大機會曾經虐殺動物，這種心理在成長過程沒有調整過來，就演變成捕殺同類了。可惜香港政府提出的修訂《防止殘酷對待動物條例》久未成事，在2019年至2021年9月，警方及漁農自然護理署共收到784宗懷疑虐畜個案，但當中只有50人被檢控及定罪，可見這類案件搜證難、檢控難，定罪更是難上加難。

有人說一個社會的文明程度應該看這個社會對待動物的態度，在西方社會，人們可以攜寵物坐地鐵巴士甚至飛機，有些企業容許員工帶寵物上班。香港在這方面雖然瞠乎其後，但近年已經有不少商場歡迎主人攜寵物進入（必須手抱或者置於寵物車內），也有不少露天餐廳歡迎攜帶寵物的顧客，這樣看來，香港比起二三十年前也已經進步不少了。《老子》說「聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物。」希望我們的教育制度除了「一個也不能少」的口號外，也要教導小朋友愛護小動物，發揚中華文化仁人愛物的美德。



保險的意義

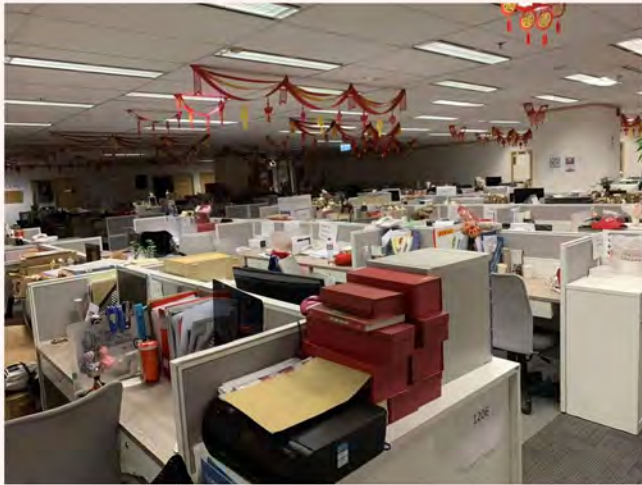


文：劉虹希
圖：受訪者提供

胡適曾說：「保險的意義，只是今天作明天的準備；生時作死時的準備；父母作兒女的準備；兒女幼時作兒女長大時的準備；如此而已。今天預備明天，這是真穩健；生時預備死時，這是真曠達；父母預備兒女，這是真慈愛。能做到這三步的人，才能算是現代人。」這番話也真道出了保險的真諦，無怪直至八十年代末九十年代初，仍被保險公司拿來作廣告。

在香港，政府一直提供基層醫療保障，任何持身分證的人都能到公立醫院以低廉的費用看病。急症室收費180元，其實只佔醫療成本約12%，其餘由政府負擔。近年政府提倡自願醫保計劃，希望力所能及的人都購買保險，那生病之際就可以選擇到私家醫院求診，由保險公司承擔部分醫療費用。這次我們邀請了保險從業員Victor接受訪談，為大家介紹這個行業。





問：怎麼樣形容香港保險業？

答：香港保險市場的潛力很大，有很多機遇，特別是國內人民對於香港保險的需求強勁。香港的金融業在國際舉足輕重，各類金融資產都有，以保險來說，保單多以美元結算，美元是國際自由流通的貨幣，也是全球最強的貨幣，港元則與美元掛鈎，從這個角度看，以美元或港元計價的資產對內地人有吸引力，而購買保險就是其中一種獲得美元資產的方法，這讓香港保險業可以面向一個龐大的內地市場。政府近年也大力鼓勵市民安排退

休生活保障，其中一項就是透過寬減稅項支持市民參加「自願醫保計劃」，當參加者有醫療需要時就可以到私營醫療機構就醫，讓自己多一個選擇。



問：保險業對從業員有特別的要求嗎？

答：學歷方面沒有什麼特別要求，但我很多同事都是學士學位甚至碩士博士，我讀的是市場營銷，這也算不上是跟保險直接相關的專業，修讀金融或精算等課程可能關係更大。市場營銷是一個就業面比較廣的科目，裡面包含很多推廣、營銷等市場學的知識，這對保險銷售也有一定幫助。投身保險業其實不需要修讀特定的課程，你入行以後，保險公司自然會給你適當的培訓，例如各類保險的性質、保障範圍、索償程序等等。你做得愈久，認識就會更深入，到時就必須進修，我很多同事都會考取「財務策劃師」(CFP)的資格，因為保險除了基本的人壽、意外等種類也包含其他理財產品，擁有專業資格除了能豐富你的財務知識，也能增加客人對你的信心。

另一方面，公司很看重實際工作能力，一般而言派出資歷豐富的團隊經理來給你面試，他主要是看你的口語溝通能力、性格是否開朗外向、有沒有自信心、能不能承受壓力等等。我覺得社交能力對保險工作是很重要的，保險也算是向客戶進行銷售，沒有一定的社交能力，怎樣跟陌生人建立關係呢？長久而廣闊的人脈關係對往後的業績發展很有幫助。

說到業績規定，每間公司的要求不同，甚至對不同資歷的員工的要求也不同，很難一概而論。自從疫情以來，內地人不能到香港，香港人進入內地也不方便，許多公司都放寬了對員工的業績要求。

問：進入保險行業後，有沒有一些辛酸的經歷？

答：這在剛入行的時候經常發生，畢竟新人就是「保險小白」，行業裡的很多事情都只靠摸索，公司和同事難以一一提點你。這其實也是剛踏入社會工作的必經階段，各行各業都會這樣，工作總不會一開始就一帆風順，挫折是不可避免的。例如我花了好多時間跟一位內地客戶建立關係，後來她要來香港跟我談保險業務了，豈料她最後跑去找了其他經紀人。另一次我在上海出差，有個朋友介紹的客戶要來香港買保險，我就馬上從上海飛回來香港接待她，可是她臨時爽約，我白跑了一趟，這些經歷都是很令人氣餒的。

另一種壓力來自公司，每個從業員都有一定的業績要求，我剛入行那個階段要達到公司要求真是難如登天。那個時候我也想過退縮，但是轉念一想，人都已經上班了，總不能遇難而退吧，決定還是要堅持下去。慢慢你就會發現只要你用心做、努力幹，業績要求總會達標的。



問：加入保險業後，你的性格有沒有改變？

答：心態的確有點轉變，如今在日常生活中我願意認識更多的人。我在投身保險以前比較內向，不會刻意交朋友，甚至不會留意身邊的人，但是加入保險這個行業後，更關注身邊的人，也會把握機會交朋友，如今我的人際網絡更廣闊了。從事保險業必須主動發掘機遇，大部分人都是當危機來臨時才找應對方法，所以大部分人都沒有意識到自己應該未雨綢繆，在身體健康時買保險。傑出的保險從業員就能提醒他的朋友規劃將來，透過買保險保障自己和家人，所以保險從業員必須多交朋友，建立潛在的銷售機會。另外，我的情商(EQ)也高了很多，畢竟不是所有人都願意接受保險這一套，有的人覺得有病我就去公立醫院，要排期三年就排三年，如果對方是這樣倔強，我們也不能強人所難。另外也有一些人對保險有偏見，覺得我們要去騙他的錢，諸如此類的經歷實在不少，釘子碰多了，EQ自然進步，從中我也學到了很多為人處事、與人相處的技巧。這個行業讓我接觸到不同社會階層的人，大大增廣了見聞。

問：你覺得保險在現今社會的意義是什麼？

答：保險的意義說白了就是四個字——未雨綢繆。很多人會覺得保險不靠譜，需要的時候根本就無法獲得賠償，或者理賠金額很少，他們總說：「保險claim不到錢」。其實，在簽約的時候就要看清楚保險單的理賠範圍，客戶的誤解多數在於沒有清楚掌握索償的條件，所以在跟經紀人洽談的時候要盡量提問，如果還沒有理解透澈就簽名這是對自己不負責任，對保單受益人不負責任。現在人的生活品質提高了，也更重視保障下一代的生活，保險就是為自己、為家人、為未來建立一個保障。