

歷史與空間

文：香港城市大學中國文化中心 孫詠珊

熱點詞評

文：陳科科

清代后妃的宮廷生活

早前，以滿清王朝為背景的古裝電視劇集《萬凰之王》引起無盡的討論：此類不憤皇后的奸計得逞；那網友又嘲諷說真實情況何來像全妃般處處忍讓的妃嬪？召入宮選秀女的過萬人，當中能升為妃嬪的可能只有百分之一，能持久得寵的可能是其後的百分之一，最終能登上皇后寶座的只有一人。按人性推斷，皇帝妻妾間為着名利權，彷彿她們每分每秒都與「情敵們」鬥智鬥力是伴理所當然的事。然而，后妃們是否真的都為爭寵而犧牲自己的生活呢？要得寵又是否只需有美貌而不需智慧，當個花瓶即可？現任故宮博物院研究員嚴勇老師一一解說清代后妃日常的生活、保養以及遊樂等等鮮為人知的史事。

清代后妃制度

《禮記》云：「古者天子後立六宮，三夫人、九嬪、二十七世婦、八十一御妻。」但經歷代相承，妃嬪的人數、規格和級別多有變化。到清代康熙時，才定后妃等級為皇后、皇貴妃、貴妃、妃、嬪、貴人、常在及答應，共八個等級。清代后妃制度嚴格繁瑣，后妃必須按照禮法制度的要求作為自己的行為準則，不得違制越禮。簡言之，皇帝身邊需要有一大群妻妾，且有等級高低之分，各司其職，以修婦德。



嚴勇老師。



象牙竹背麻雀牌。

在中國古代的社會，皇帝身份為「君父」，專管前朝政務，統治天下臣民；皇后身份則為「國母」，負責掌管內廷事務以輔助皇帝。自古，君子該「修身齊家治國平天下」，對皇帝而言，治家即治內宮，皇后既為後宮之首，除要整頓後宮秩序外，其言行舉止亦要為天下的女性作表率。

后妃德才兼備

皇后既為天下婦女之表率，必須恪守各項道德規範，且要具備孝道、仁慈、知書達禮、節儉戒奢等諸多美德。清代順治帝曾將《內政輯要》一書進呈孝莊皇太后，作為宮中后妃的行為準則。書中每章均從不同角度收錄諸代著名后妃的嘉言善行，順治帝並在每則事例後加以註釋，引伸其要義。此外，后妃還須兼有詩文歌舞、琴棋書畫等多般才藝涵養。

膳食盡善盡美

雖說相由心生，但后妃為求盡善盡美，連膳食都不能隨意。后妃們的膳食包括大量的美味珍饈，豐富多樣。

根據規定，後宮進用的食物必須是最優質的貢品，通常是從全國送來的最好的地方名產。以慈禧太后的膳食為例，通常備膳的御膳房廚役、太監等就有約200人，慈禧太后的膳食原料多為新鮮蔬菜、山珍海味。每餐葷素搭配，冬季食羊肉、鹿肉等熱性食品，夏季食用野生的茯苓、山菜、蘑菇等。她每膳必備粥，達50餘種之多，用來熬粥的米就有京米、紅稻米、香糯米、紫米、薏仁米、粳米、小米等，營養豐富。

清代宮中后妃也十分喜喜喝茶，所用的茶葉都是各地的上等名茶。清宮后妃飲茶的習慣通常是：夏季飲西湖龍井、洞庭碧螺春等綠茶，有利於消暑降火。冬季則飲用普洱茶等紅茶，有解油膩，消食散寒、健胃生津等功效。

注重保健養生

愛美是女人的天性，古今一樣。即使現今女子每天過着忙碌充實的生活，每天出門回家後對護膚保養仍是半點不馬虎。早上起床後，先用洗臉奶除去臉上去垢，再塗上爽膚水，最後用面霜保持臉部光亮亮麗。若要維持年輕富彈性的皮膚，下班回家後也不得鬆懈，洗澡後也要敷面膜，更別說塗指甲等瑣事。工序繁多且費時，但原來這套「公式」，古代女子已有，現今算是已減省不少了。

如慈禧太后，她為了減少臉上皺紋及保持皮膚細嫩，每天堅持早晚用溫水洗臉，使用宮廷御醫配製的玉容散、藿香散、祛風潤面散、玫瑰露等護膚品來敷面塗膚。這些護膚品用多種中草藥配製而成，具有祛斑除沔、美白防皺、嫩面潤肌等特殊功效。慈禧太后十天服一次珍珠粉，其功效可以使人皮膚光滑。

不說不知，原來清代后妃們也享受按摩，她們會用一種面部按摩器太平車在面部反覆滾動，按摩穴位，以促進皮膚血液循環，使面色看來紅潤飽滿。慈禧太后因長年堅持養顏護膚，直到晚年，她的皮膚仍白嫩及極富彈

性。除了面容，擁有一頭烏黑發亮的秀髮亦是美女的標準之一。慈禧太后不僅用御醫配製的菊花散、香發散等具有良好護髮作用的藥湯洗頭，還內服長春益壽丹等養髮藥方。此外，梳頭時視頭髮不同部位而選用不同材質、梳齒長短、疏密不同的梳子，對頭髮進行有規律的梳理按摩，既可潔淨頭髮，亦能促進新陳代謝。經過綜合使用這些內服外用的方法，慈禧太后的秀髮烏黑發亮，即算到了七十多歲的古稀之年，頭髮依然光澤油亮。

娛樂豐富多彩

今人常誤會古代女人沒甚麼娛樂，不是郊遊便是撲蝶。其實，後宮中的娛樂休閒活動豐富多彩，一年四季都有后妃喜歡的娛樂休閒活動，如蹴鞠、投壺、鞦韆、遊觀、釣魚、看戲、逗狗等。

紙牌是產生於唐代的玩意，當時又稱葉子戲。紙牌製作簡單，變化多端，可以分勝負，可以賭錢，可以消磨時光，深得後宮喜愛。明代在葉子戲的基礎上，發明了一種新的紙牌遊戲馬吊戲。到清代，紙牌的遊戲發展更快，如游胡戲、麻雀戲。紙牌製作精美，繪有花鳥、故事等。慈禧太后極好紙牌遊戲，晚年在宮中常以麻雀戲為樂，格格們經常陪慈禧玩樂。

養狗也是后妃休閒的娛樂之一。早在清代，宮廷內已設有養狗處，專門管理養狗的事務，狗的數量多達數百隻。慈禧太后對狗寵愛備至，尤喜哈巴狗，常常在出遊時，必攜帶大數十隻同出。光緒帝的瑾妃也喜養狗，曾命宮廷畫師為其馴養的九隻名貴的哈巴犬作畫留念。

總結

當然，后妃對皇子的教育也是傾盡心力，但中國古代社會畢竟是男權社會，婦女甚少有機會左右，故教育皇子這重任只能寄望博學老師。（本文及圖片由城大中國文化中心提供）

桃花期

《桃花期》，Moteki，日文中解作難得的人緣旺爆時期，可長，可短，可一閃即逝，可長久維持，但，都只要一個時期，能做的，就是要抓住這個人生難得一遇的強運，去做一些事。做甚麼事呢？原著漫畫加電視劇加電影的男主角藤本幸世，目標都只是脫離處男行列，跟喜歡的女孩一起。問題是平日宅到離譜（只能與寫真及性愛玩具為伍）的他，突然間得到四個女子的眷顧，還要各有性格各有美態。電視版本的雖然都只是薄有名氣的女星——當然尚有在國際有名的菊池凜子在——在電影版卻是新舊女神雲集。

號稱有殺人級笑容的女雜誌編輯是長澤直美，可以用宅男言語溝通、音樂嗜好與主角雷同，最重要是還有長腿及巨乳，適時還會主動，不介意到男方方的床上睡，卻沒有發生性行為。問題是她忽冷忽熱，而且又有個有為、有型、有錢的男朋友，宅男瞬間被秒殺。

藤本失意間就轉投長澤直美的朋友麻生久美子。麻生是個姐系，比男方年長，又是循規蹈矩的OL（負責研發將玩具 Skyline 變成警車），愛一個人去唱K，點老歌。她認識了男主角後就因為共同唱過K而不能自拔，還不惜獻身以求得到「寵幸」。惟男主角還是依戀（苦戀）長澤直美，就算麻生如何自我改造也無法動搖，他順勢將跟麻生做愛的事告諸長澤，三人不歡而散。

主角繼續四處訴苦，長澤繼續自己生活，而麻生就迅速搭上主角的上司並爆房，最後她因為上司的口賤了解到自己必須自愛自強，才釋懷。後來，反而是主角苦苦痴纏長澤直美，又哭又鬧（尤其發現長澤的所謂男友其實是個有婦之夫），也不果。故事尾大不掉，最後還是「政治正確」的長澤捨棄有婦之夫，跟男主角修成正果。

而其實故事還有兩個女大咖，分別是青春偶像仲里依紗，以及熟女偶像真木陽子，一個是謎樣的夜店陪酒媽咪（是真的有個女兒的媽咪），一個是隨時起腳飛踢男主角的公司同事（是實在在兩人都過鏡性質，無甚戲份，只是陪跑得來湊狗數，讓觀眾覺得男主角真的陷入桃花期，但實實在在，導演已經預設了個女主角給觀眾，來來去去，兜兜轉轉，都是內定了的。

看戲的時候覺得危機四伏。看麻生那種痴情而保持淑女的風度感到痛心，因為她就算知道主角依戀長澤，而長澤又是個情婦時，並沒有將黑材料抖出來，反而默默吞下去，只待男主角移情別戀，卻得不到正果，還要喪盡自尊跪求一直被女人嫌棄的宅男的愛。

而長澤把地下情收埋埋卻又去男家登堂入室同睡一床，被質問時偏又推搪自己也很難受，而且，爆爆了一句：跟你（男主角）一起我是不會進步的。沒錯，情愛還是有點現實的考量，電影把這赤裸勾勒，她選擇對有婦之夫忠實，暗渡陳倉與男主角曖昧，到了關鍵時刻，仍然是劃清界線，翻臉不認。那個漂亮的結局，只是大家的一廂情願。

而最可怕，其實是個不自覺的男主角，以為靠錯覺的桃花期就可以博得別人憐愛，自己卻從沒有反省、進步，望天打卦，誠最可恥——這不是我們周遭常見的人格嗎？看得人心寒。

文藝天地

短載

文：瑜翼

康復日記 (四)

2011年12月28號。仍舊是陰

那天，我終於明白長期以來都缺乏安全感的原因了，D給我做全身運動時第一次去九院就見到幫我檢查的「鬍子男」醫生也來了。27號第一次做氣壓也是他幫我一點點揉開右手套上氣壓袋的，好耐性的樣子……T君（化名），聽說是上海下來做指導的。我橫躺在床上，D坐在一旁的凳上給我壓腿。T君過來從後面托起枕頭輕輕包住我的頭頂住雙耳，然後輕輕地左右上下地轉動……

有一刻，真的非常安靜，整個世界彷彿只剩下他戴着眼鏡一臉略顯悶騷的臉，還有他輕輕的話語聲。他和D說：「你看她這樣是不是放鬆下來了？因為她有安全感，像她這種病人在不熟悉環境裡特別容易緊張；而外界的聲音對她來說也是一種刺激，我這樣兩邊包住她的耳朵，她就會覺得安心點……」

如此，我才明白一直沒有安全感，主要原因在我的病情上——連自己的身體都控制不了，你還能相信把握甚麼呢？當然，這也有性格的問題，身和心總是相互影響的！

第一次去九院時他幫我檢查了腰部，當時我父扶着我，他蹲下來輕輕轉動我的腰部，後來坐下來時又輕輕捏了幾下我的肩膀。他蹲下來檢查我的腰部時，便引得我一陣暗暗呼吸紊亂。

想起古時男女一見鍾情的酸文了，能一見鍾情不是因為對方有多好，只是可接觸的異性太少。回顧我的成長歷程，很像古時幽閉深閨的大家小姐。少有和同輩的異性有正常的交流，但是我又反過來想，如果換了其他任何一個人，我會不會也如此情不自禁？九院的任何一條白大褂，包括我老姐的男友等等。如此一番設想下來，終於很肯定的確認，若是換了其他任何人我都不會如此心動……

呵，T大夫，看來我對你是「一見鍾情」了！

真想，把他當作一件藝術品一樣好好欣賞！而我卻做不到那樣的淡定自如……他後來跪坐在我身後，雙手架在我雙臂下，說「可以把我當你家裡的沙發」讓我整個人後仰靠在他的肚子上，他帶着我前後左右陀螺似的轉。而我卻整個人都石化在那裡了，不知所措。他的動作很輕很柔，卻把我拉進了一個綿軟而無底的黑洞中。不可自拔……

D君，看出了我的異樣；因為他一碰我就會發僵硬，不由自主躲到另一邊去。D在我面前和他說「她喜歡上你了吧，要不怎麼你到那邊她就逃到另一邊去？」她還玩笑似的讓T君和她換換位置，看我這次會不會躲到她那邊去？可想而知，我當時已接近崩潰。我不解，同為女子既然看穿了我的心思，何苦還要當面揭穿讓我如此難堪？難道病人就沒心沒肺沒感覺了？就算證明我喜歡上他了又能怎樣？他一個男人我一個女人，我喜歡上他很奇怪嗎？又不是喜歡你！而T君聞言只笑笑說「你想太多了吧？」當時，心裡想坦白說「T大夫，不是她想太多了，是我想太多了……」

作者簡介

江南女子，自幼患小兒痲瘋症，後來更導致腦癱。此後的二十幾年都幽閉在家，沒有上過學，通過看電視的字幕一點一點認字，然後自學電腦、上網、打字等。

《康復日記》是最近她又踏上了求醫之路的記錄，希望給自己也給世人一些鼓勵。

試筆

一起看海去

那天中史小測以後，還記得嗎——渾渾清白的海灘裡，海浪來了又去了，淘不盡的沙粒，像極了抹不去的陰霾；然後我站在你的身旁，看着埋在沙粒裡紅腫的腳，又望向遠處浮游在海面上的那艘船隻；我告訴自己，即使渴望出走，而今卻又無法，那麼就待在這裡，走在海面層層疊疊之上，我相信那該是穩固的；更何況我知道，海水因有引力所牽才有浪，而我也不是個人的。

嗯，還有兩個月，你我都要面對文憑試了；好不容易，我們才能擠出放學後的空檔，到學校附近的這個海灘，放下沉重的筆記，脫下那貼身的白襪，然後沿着沒有脊骨的海浪，一直走向沙灘的盡頭。縱然你埋怨說那些尖銳的沙石刺得你的腳好疼好痛，我還是特意走在沙粒最粗糙的那一層岸邊，因為我總覺得，這些日子我們面對的種種，包括密匝匝的小測，亂紛紛的補課，急攘攘的課程，早就堵塞了我們皮膚上所有的毛孔；或該說，感官是無比的麻木了；即使再疼再痛，我們都無法感應，所以我無從領略蘇子的變與不變，和杜甫登高的艱難苦恨；啊，不過他們說，都不要緊，反正面對着那一份空洞的文學試卷，我只需把文學書上的資料複印一次就可以了。

複印一次就好了，我說，這樣的日子一次就好了，不然我怕我連這些貼身的刺痛會像溫水煮蛙那般的不可靠，所以有時候，我懷疑不可靠已潛伏在我的身體裡；剛剛小測執筆時，手指又抽筋了，像極了打結扭曲的腦

袋；看着它不自主地微微顫動，我想起街市被撕開兩瓣的鯨魚，中間那顆還不斷跳動的心臟——原來我們都在賣命。

你知道嗎，我總覺得，我們的未來是危險的，就像我們面前這一股不知從哪兒來的風，無孔不入，我們無從抵抗，亦沒法把毛孔關閉；於是鋒利形的風穿透半死半活的皮膚，肌肉不自主地收縮無法放鬆；然而，即使肌肉不斷壓縮仍是徒然的，體溫不會因此而上升，寒冬也不會就此過去，未來的路依然不明確，就如早上天文台說會有局部驟雨，可是我們整天都沒遇到過雨點的痕跡；我以為，縱使是天文台，還是無法準確預測大雨小雨、潮漲潮退，更何況是我和你？

於是一個暗湧毫無軌道地向你衝擊，那時你捲着長褲一點也不為它意，結果浪花一下子便能攀上你的小腿，但你只是慣性的以一句粗口打發了海浪，然後又不以為然地繼續向前走；我站在你的旁邊，看到了這一切，便知道，這就是我和你的分別了。

我們一直走，你的小腿上還沾上好幾粒鹽花似的海水，然後忽爾對我說，「喂，下雨了，要不要打傘？」我說，「哪裡有雨？」——「我比你高這麼多，當然能先知道雨的到來！」是嗎？那你是不是可以跟我說，我們的時間蒸發到哪裡去呢？是不是要待下雨它才會回來？那麼，甚麼時候才會下雨？這些日子以來，我蒼白得近乎消失，即使抹在玻璃窗上，我也看不見自己，我是不是也很快被蒸發掉？

文：李麗華（東華三院辛亥年總理中學）



一起看海。

網上圖片

還沒走到盡頭，你就停下來了，然後說，「盡頭好像還好遠呢，不如我們走回去吧。」哪裡才是盡頭？我看見呢？看不見，又不代表這樣的日子的無盡的？我轉過身，望向對岸若隱若現的機楊，一架飛機在朦朧中只剩下一點微光，緩緩地順着無形的軌道，離開這塊既堅實卻又不可撼的土地；要是我也能一走了之，那就好了。

不過，無可奈何的事，就像海浪無法左右向前還是向後退，反正後浪推前浪這回事，是亘古不變的；既然那是正常不過，那麼我就無權獨獨怨吧；更何況，這裡的海浪前推後湧，互相摩擦，海浪聲逐步感動耳膜，仿似汽水的洩氣聲，從漣漪的中間散開，連綿不斷；不知怎的，聽到海浪的聲音，總是教人感到安穩，所以至今我還確切記得，那個傍晚在晃動的海岸，你站在我的身旁，海浪不斷沖刷岸邊，但我們依然能穩固地站在看似鬆軟的沙粒上；遠處的船隻鳴號，大抵是找到了要走的方向吧——總有一天我們也會認清力是從何而來，然後從這裡逃脫的。

詩意偶拾



遙望故鄉的方向。

寶希偉攝

出門在外  
故鄉已長滿老繭  
有誰知道你的心  
所有的夢想  
都從這裡飛出  
離家時  
留下當年的新枝  
落地有聲的  
還是從前那場大雪  
是誰在屋簷下  
久久傾聽  
歸期是否還遠  
把清晨讀作黃昏  
寂寞了出牆的紅杏

出門在外

蕭融