

# 了悟生死 檢視人生

## 趙素仲執筆往返天上人間

天上的星辰，藏着我們對逝去摯愛的深切懷念，而或許我們每個人都來自於天上，來人間一遭遍嚐百味，再重返浩瀚宇宙，修行圓滿。本地畫家趙素仲的新圖文畫冊暨展覽《天上人間——我們的往返》的靈感便來自於此，經歷「從心所欲不逾矩」的心態轉變，她選擇以細膩筆觸記錄心事，以畫筆填補天上人間的想像，以積極的心態迎接衰老和死亡。

文、攝：香港文匯報記者 張岳悅 部分圖片由受訪者提供



趙素仲在70歲時對生死有所感悟。

在每個人生階段，我們都會經歷不同的必修課題，自30歲起，趙素仲習慣每隔十年檢討反思一次，或許感悟或許暫時湮沒於生計的奔波之中，而與生意夥伴及顧客的傾訴與交流，亦累積成為她的靈感來源與創作素材。60歲退下商界前線，她重拾畫筆記錄所見所感所悟，及至2017年早春杜鵑花開的時節迎來自己的70歲生日，「70歲，在人生之旅可說是一個轉折點了，心境雖然與眼前杜鵑花一樣，依舊對人生和藝術創作充滿熱誠。但想到他日定要走歸去之路，正好趁現時好好檢視自己的人生，還未做的事趕快做，要為他日離去作好準備，以免到時太匆匆留下遺憾。」她在序言中這樣寫道，將這些耗時3年完成的50篇圖文，作為贈予自己的生日禮物。

細讀畫冊，匯集25篇個人感悟隨筆，以及25篇「星空上的傑出靈魂」，她解釋道：「我知道在水星數千座環形山，有15座山獲得人間為它們命名，以表達對這些美麗傑出靈魂在人間作出貢獻的致敬。而他們在人間留下的豐厚遺產，必須要各個靈魂親自到人間經過歷練才能得到。」

### 以迎接的心態面對死亡

70歲，對她而言，正是思考以什麼態度面對衰老，及至以怎樣的方式離開世界的恰當時機，「我會以迎接的心態去面對人生的每一個階段，以積極的心態去迎接晚年，不會因病痛而消沉，這樣人也會開心很多。」生老病死是自然規律，每個人都無法逃避，「餘年不必論多少」，在斷斷續續記錄人生苦樂的三年間，她會勸止自己寫下過度悲觀的文字，「在真善

美的世界，沒有地獄，我們只是在天上與人間往返。」

她表示，自己幼時愛讀連環畫故事，對七仙女、牛郎織女等神話故事記憶猶新，「神仙總是從天上望到人間百態，那是不是可以浪漫地假設，我們每個人都是從天上落下凡間。這之間的通道有兩個，一個需輪候多時的『享福通道』，一個暢通無阻的『吃苦通道』，我這個心急的靈魂之戒走入了『吃苦通道』。每當有朋友抱怨挫折時，我就會勸慰他，我們只不過是為了歷練和修行而選擇了一條『吃苦通道』而已，這種說法為整件事增添了些許幽默感。」

真正看透這個世界的人，都是在用苦難修行。

### 積極運動 設計泰拳操

趙素仲十幾歲時即開始思考，人生怎樣才算活得有意義？心思敏感細膩的她遂與文字結緣，稿件散見於報章，後執筆專欄，涉獵頗廣，筆耕不輟。退休後她重拾畫筆，為保持良好的創作體力，她堅持晨運與行山數十年，學會做瑜伽，最近還愛上了泰拳。她笑着分享這段趣事：「我去學泰拳，教練說從未教過我這個年紀的學生，不知道該如何指導。我告訴他，我會教你如何教我。」在學會基礎動作後，她根據自己所能適應的運動量，設計了一套「10分鐘泰拳操」，冀將其長者在長者中推廣開來。



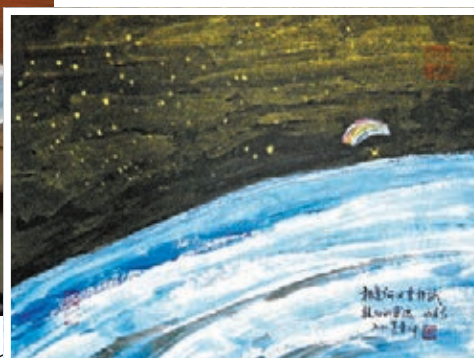
趙素仲近年仍會創作大尺幅作品。



《來到人間了》



《天若有情天亦老》



《相逢何必曾相識》

### 探看孩子心中的天上美景



《動物進化論》，洪逸童，漢華中學



《愉悅·彩雲》，陳惠盈，何文田官立中學

趙素仲曾於2017及2019年於中央圖書館展覽館舉辦《趙素仲和同學們的作品展》，今次將於12月4日開幕的新展同樣選址中央圖書館，並在各中小學以「你心中天上的景色」為主題發起徵稿活動。她稱，同學們的作品總能給自己帶來很多意想不到的驚喜，每一幅作品都值得細味，而在圖書館公開展覽，對學生來說，是難得的機會，亦是鼓勵他們繼續創作的動力，這是她堅持自費與同學們一同開展的原因，「與我們成年人的想法不同，孩子們心中的天上美景，大多與死亡無關。在逾百幅作品中，我看到的多是色彩豐富的美景，無憂無慮。」她說。

梁梓敦常與不同界別人士合作，推動社會關注和討論死亡。



趙素仲贈畫感謝梁萬福醫生(左)為展覽辦講座。

### 直面死亡 學懂珍惜生命

趙素仲憶述自己中年時身體狀況欠佳，做過幾次大手術，也正是臥病在床時聽到梁萬福醫生的電台節目，成為其忠實聽眾，對「老人科」形成初步概念之餘，亦在健康生活方面獲益匪淺。為使觀眾在欣賞作品的同時，收穫更多關於生活及死亡的資訊以引發思考，展覽特設兩場講座，邀得梁醫生及傳燈法師分別講述《怎樣活得好？》及《如何笑着走？》。

梁萬福醫生在港大醫學院時已經參與老人的義務工作，亦因此立志成為一名老人科醫生，他於瑪嘉烈醫院接受老人科訓練後，於1986年擔任基督教聯合醫院老人科的主管，助聯合醫院老人科服務多元發展，他退休後繼續接任養和醫院長者醫健中心主任，推動在私營醫療機構對長者提供老人醫療。而早在1984年，他即開始於電台主持「松柏之聲」健康講座，堅持超過20年，現時亦為媒體撰寫健康生活類專欄。從業超過40年，在老人科見慣離離別別，他對生死更有一番獨特見解：「我見過一些重症病人，被插喉，吊水，拖着幾十日都未走，遭受痛苦。我們的醫學訓練和教育還是舊的一套，對病人還是用『救急』的方法，盡量延長生命。而當對於某些病人，死亡已是順應自然的時，為何不能幫他暢順地離開呢？雖然我們現在有舒緩治療服務，但還是一個很有限的科目，病床和服務遠遠不夠。」

### 鼓勵溝通 尊重長者意願

為使活動內容更為豐富，趙素仲及陽谷藝術協會幾經努力，聯繫到美國認可死亡學院士、聖公會聖匠堂長者地區中心安寧服務部高級服務經理梁梓敦，擔任活動內容顧問。八十後青年梁梓敦在2007年完成社工課程後，機緣巧合下從事臨終關懷和哀傷輔導工作，十幾年的前線工作經驗除了讓他有機會服務眾多經歷哀傷的人士，亦使他不斷反思生命和死亡的意義。他在2015年構思及舉辦了以生死教育為主題的大型活動「DEATHFEST 死亡節」，與數十位藝術家、醫生、護士、學者等合作舉辦了包括藝術工作坊、講座、展覽、音樂會及舞台劇演出等的豐富節目，今年他計劃延續理念，將「死亡節」移師線上，使更多受眾在生死教育活動中，學會以正面無懼的態度面對死亡，從而珍惜和感恩現有的生命。他坦言，時至今日，大眾對死亡的態度已比過往更為開放，但由於傳統觀念的影響，很多人並不願與至親談論死亡，從而錯過了妥善安排的最佳時機，「作為子女，很難開口問親人『你想點死？』，甚至當長者開口講的時候，我們以『不吉利』為由去轉移話題，這種情況使得當長者患病，子女要靠『佔』去幫手安排，艱難地為他作出決定。我們生死教育的工作，就是鼓勵大家可以直接去問長者的意願，互相溝通，了解他的想法，尊重他的決定。」



## 設計師鍾燕齊 啟迪童創思維

成年人的世界有時很無趣，當中充斥了太多的界限和所謂的「應該」如何，而設計藝術一旦有了限制，便等於抹殺了創意的種子，設計師鍾燕齊便是為了打破這層「應該」，積極策劃不同展覽及教育活動予社會各界，促進社會對本地文化歷史的認知和興趣，培養香港年輕一代發展創意。

奧海城早前成立全港首個兒童顧問團「Olympian Kids Imagineer」，招募15位5-9歲小朋友加入團隊，由他們做主導設計出喜歡的活動。鍾燕齊日前受邀擔任兒童顧問團星級導師，參與打造聖誕活動「Alien Planet 外星人聖誕派對」，以「外星星球」為主題，邀請小朋友設計出他們心目中的外星人，發揮創意及無限潛能。他表示：「創意從來都不是大人的專利，更加不是大人給予這個世界的一個標準。」他聯想到達文西在很小的時候已經展露了藝術創作天分，深信不同的小朋友都擁有能與成年人媲美、甚至超越成人的藝術能力。「這一次我們設置主題為外星人，但卻沒有提前為外星人設置任何概念或者形象。」他引導15位學童去想像、描繪一幅關於外



鍾燕齊認為創意不是大人的專利。

星人的聖誕節的形象，包括他們的觸覺、嗅覺等，「繪畫其實最重要並不是畫作本身，而是自由去想像的過程。」活動中，有9歲的Eileen Huang，她創作的外星人的名字是Ran，是星球上的國王，戴着皇冠拿着一朵鮮花，在花園裏等待朋友的到來。整個星球的外星人都都是食物，國王的造型是八爪魚。在這個過程中，她回憶自己平時喜歡利用家中的舊布料及衣物去為玩偶製作服飾，今次可以自己設計外星人及其他的星球的元素，十分有趣。而另一位同樣9歲的Ayden Lee，他想像中的外星人喜歡吃蔬菜，因此整個身體都是綠色為



小朋友用反轉的方式設計自己的外星語言。

主，當它多吃肉的時候就會變成紅色。參加工作坊時要與其他小朋友一同合作，其中的環節需要裁剪紙張，Ayden平時喜歡砌模型，因此手工藝術方面比較靈活，樂意主動幫助別人，明白到「二人同心，其利斷金」。

### 冀引導兒童打破條框限制

鍾燕齊的藝術生涯開始得既早且持久，他畢業於大一藝術設計學院，之後投身廣告及電影創作行業，其後留學日本東京，師承國際知名日本收藏家及策展人北原照久先生，開展香港社會民生產物對本地文化、設計及藝術影響的研



由小朋友自行設計的外星人形象。

究。2009年，鍾燕齊進一步擴展新領域，創辦非牟利組織Hong Kong Creates，開展不同本地文化研究項目，包括藝術以及民生史料、香港兒童生活文化、本土製造玩具等等。

他自小在香港長大，眼見香港的教育變化，認為這個地區的特色恐怕某程度上會抑制小朋友的想像力，因為從小被灌輸的所謂「正確」或者「應該」的事物實在太多，他希望在自己的發展領域，可以帶領不同階段的小朋友，進入另一個沒有邊框的世界，讓童年生活充滿想像力。

文、攝：香港文匯報記者 胡茜



鍾燕齊願為小朋友的想像力留一片天地。