體驗科學 寓教於樂

思旋天地 思旋

今年是人類探測系外行星二十周年，美國太空總署（NASA）在距離地球一千四百光年外，發現一顆與地球極為相似的行星。這「另一個地球」，大家稱它為地球2.0，像地球大一點又年長一點的親戚。NASA發佈的消息及資訊，向來是外星人、宇宙知識愛好者和太空迷的重要訊息來源。NASA在很久以前就推出了App，讓用家隨時在行動裝置上獲得NASA的圖片、影片、最新消息等。科學是人類理解人生、接觸自然、探究生命的途徑，而且天文、科學、太空等題材是孩子們學習的好主題。讓孩子了解這個世界的新奇，不僅陶冶性情，更能激發他們的想像力和創造力。

每年的「小太空人計劃」有不少人爭相投考，其口號「It Is Possible!」深入民心，只要有一顆好奇探索的心及無比自信、敢想敢做，達成夢想絕對不是難事。

除「小太空人計劃」以外，現在多了不同機構以及大學舉辦科學營，目的是培養學生的創新、科學精神。這類的科學營除提供機會予學生接觸天文、科學知識，還同時體驗及探索個人未來志趣。這種以寓教於樂的方式，讓學生在歡樂中學習、成長，在遊戲和觀察的過程中用自己的眼睛來探索這個世界，體驗更深。

外太空探索，我們人類一直沒有停止過。每次看到外太空資訊，頓感地球渺小，人類更渺小。所以，當大家執着於某些事、某些人時，試與浩瀚宇宙相比，其實小如微塵，不足掛齒。

想起敦煌

隨想國 興國

看到消息說，將有一批敦煌的藝術珍品，明年會遠赴美國，在洛杉磯蓋蒂中心做歷史性的展出。屆時，蓋蒂中心入口旁的電車廣場站，會放置三個根據實物尺寸建造的敦煌石窟複製品，都是由敦煌研究院的藝術家手繪的，令參觀的人即時可以體驗到宏偉的石窟建築和壁畫，更讓觀者了解到後期的修復工作如何艱巨。而展廳內則展出由大英博物館和法國國家圖書館等機構借出的雕塑原件及手稿。

我想起了到過兩次敦煌的體驗，想起了畫家張大千在敦煌臨摹的故事，想起了讀歷史書時提到的帝國主義分子將敦煌藝術品盜走的史實，更想起了第一次到敦煌時，聽館長講述壁畫得以保存不被風沙磨蝕的事跡。

如果沒有已經去世的邵逸夫先生，敦煌壁畫的保存，可能不會這麼多。因為他在幾十年前，在未到過敦煌之前，就捐出了五百萬元給敦煌。在中國艱困的時代，這五百萬真是雪中送炭，因為得以有錢來建造保護壁畫不被風沙侵蝕的門，使得像我們這些後人，得以觀賞到更多的原畫創作。得以欣賞那些美麗的「飛天」——飛在天空上的小菩薩，得以看到反彈琵琶的藝術動作，得以看到唐代的菩薩像是那麼優美而變化多端。

我知道何鴻毅家族基金一直以來，都是以弘揚佛學知識和中華文化為核心使命，所以在美國洛杉磯的展覽，除了有敦煌藝術之外，還會展出現存最古老而完整的印刷書籍——藏於大英圖書館的《金剛經》，是從梵文翻譯的中文版，於公元八六八年五月十一日刊印。

這項展覽將於明年五月七日至九月四日舉行，如果到時你身在洛杉磯，別忘了一定要看，要不就飛到敦煌去親自體會偉大的佛教藝術。

張愛玲的一熱再熱

琴台客聚 胡野秋

好的作家分兩類，一類是火一陣子就逐漸淡出；另一類是不斷地火，像老火煲湯。這兩類作家都會被寫進文學史。

張愛玲是屬於後一類的作家。

在本屆香港書展上，仍然不乏張愛玲寫的書和寫張愛玲的書，而且常印常新，讀者不絕。這不，又見到一本寫張愛玲的新書，這本書是《回憶我的姐姐張愛玲》，作者張子靜確是愛玲的親弟弟。因為不是寫作圈的人，幾乎沒人知道張子靜，但熟讀張愛玲文字的人，倒是知道有這麼一位「生得很美」，但是「沒志氣」的胞弟。所以做作家的親人也是雙刃劍，固然可以青史留名，但任何不恭的事卻也一併流傳了。

張子靜的文字樸素到極點，有點無師自通的大家風範，張愛玲雖然對他並無關照，但他行文依然溫厚、純良：「姐姐待我，亦如常人，總是疏於音問。我了解她的個性和晚年生活的難處，對她只有想念，沒有抱怨。」這種豁達敞亮的心境，超出張愛玲和胡蘭成，那二位至死都互踩，毫不相讓。

記得前幾年剛得張愛玲的《小團圓》，通篇都是翻舊賬，把胡蘭成貶得體無完膚，以致很多文學女青年都以胡為死敵。當然胡蘭成也沒閒着，他也在書中不斷申辯和指責，兩人的恩怨糾纏不清，生前如此，死後亦然。

張愛玲在晚年幾乎失蹤了，獨居在大洋彼岸的洛杉磯，直到一九九五年，才女西去，兩岸同掀「張熱」。考察一下歷次的張愛玲熱，居然都超出了讀書界，這是最有意味的事情。

上一次的「張熱」，是在上世紀末，到處都是一片對未來的茫然，彼時讀她的《傾城之戀》、《金鎖記》，更讓人感懷。加上瓊瑤對她作品的電視改編，讓張愛玲成為雅俗共賞的唯一選擇。因為張愛玲的後期作品都交給了皇冠老闆平鑫濤，所以瓊瑤也就夫唱婦隨了，近水樓台的結果，是把死去的張愛玲復活了。

這一次的「張熱」，是在新世紀，仍然還是一片茫然，加上金融危機的搗亂，還多了一份絕望。此時《小團圓》的出世，恰好潛入許多渴望心靈雞湯的空虛內心，讓大家在情感上先小團圓一把。

很多人都在爭議宋以朗出這本書究竟是否道德，因為按照張愛玲的遺囑，《小團圓》是要銷毀的。但作為張的遺產繼承人之子，宋先生還是違背遺囑出版了。當然這在出版史上也是有先例的，比如，當年的卡夫卡，讓最好的朋友在他死後燒掉他所有的作品，但那個叫布勞德的傢伙不但沒有燒掉，反而出版了卡夫卡所有的作品。正因為有了他，世界文學才有了卡夫卡。因此沒有一個讀者會憎恨布勞德，反而私心裡有些感激。這一回，宋先生不知是不是仿效布勞德，反正結果是我們讀到了《小團圓》，這就夠了。至於其他關於道德、法律、操守等等一切硬邦邦的事務，都管不着了。閱讀對於閱讀者是最高真理。

我以為，《小團圓》應該跟胡蘭成的《今生今世》對照着讀，才能讀出點意思。因為張愛玲有一大半的創作動機是和胡蘭成較勁的。因為張胡之戀太過傳奇，太過狗血，真相又太過撲朔迷離，所以偏聽則暗。這下有了《小團圓》，就不是《今生今世》在唱獨角戲了。有點像看《羅生門》，同一個故事居然有六個版本，每個人都在講述事實，但每個事實都與真正的事實相去甚遠。究竟誰真誰假？天曉得。

正是帶着這種看推理小說的心理準備，我看《小團圓》，也看「張愛玲熱」。現在加上親弟弟張子靜的加入，我們對張愛玲彷彿看得更清楚些，當然真正看清一個作家，讀其作品才是王道。

珍果香兩岸 藝術無止境

百家廊 吳洪森

「把一切苦難埋在地下，將所有香甜掛在枝頭」，這正是畫家盧一心的真實寫照。他的體內湧動着對葡萄原根情結的追問和審美衝動，在勤習傳統技法的基礎上，開啟創新之旅。

「靜美雅尚——盧一心畫展」在福建博物院取得圓滿成功，而與畫展共同舉辦的是「圓夢．祈福——海峽兩岸百將百福書法作品展」。海峽兩岸同根共祖，兩岸將軍在有福之州，共展「福」字書法作品，既表達了為實現中華民族偉大復興的美好願望，也展現出儒雅的期待。

中共福建省委書記尤權率團訪問祖國寶島台灣時，盧一心的兩幅畫作被選為禮物贈給連戰和江丙坤先生。盧一心應邀赴台參加「世界和平大會」，隨團參訪台塑企業，畫作又被當作禮物分別贈給大會和台塑網董事長。他的畫已成兩岸交流最好的禮品之一。出席畫展開幕式的省文聯副主席、書協主席陳奮武說：「盧一心是個作家，也是個詩人，同時是位畫家，可見他的多才多藝。盧一心的葡萄畫栩栩如生，好像可以摘下來吃一樣，畫得非常好。」省美協主席陳玉峰說：「他的畫融合了西畫的技法，畫面空間感很好，質感很強，有自己的創新。」省文聯副主席、書記處書記、省美協主席王來文說：「看得出盧一心的葡萄畫受蘇葆楨影響很大，技法和色彩也有自己的追求，找到了自己的藝術語言。」中國美術家協會黨組副書記、秘書長徐里得知盧一心的畫展即將在福建省最高藝術殿堂——福建博物院展出，欣然為他題寫《一心葡萄書畫集》書名，並為中國國際文化傳播中心東南聯絡部《東南文化》創刊號題寫賀詞。幾位德高望重的前輩不約而同對盧一心畫展給以充分的肯定和讚揚，並充滿期待。

盧一心是一位集詩人、作家和畫家於一身的藝術家，也是中國國際文化傳播中心東南聯絡部推出的首位畫家，他不但用文字闡述了他所提倡的「葡萄精神」，也用無言的畫面表達了他對葡萄的特殊情感。很顯然，盧一心的畫有自己獨特的文學語言和審美追求，這是他有別於其他畫家的地方。葡萄具有團結合作、成熟、共贏和奉獻等特徵，在民間是吉祥之物，更象徵着美好與幸福。盧一心對新水墨技法充滿好奇，試圖在自己的畫作中注入更多的浪漫情愫與理想色彩。他把國畫的寫意與油畫的色彩結合起來，使光影、線條、虛實、濃淡組合呈現更加新奇的效果。盧一心的畫創造出一種集體之美，充滿正能量和時代精神，這是他受到眾多藝術同仁和觀展嘉賓讚譽的原因所在。他的畫還獲得「2013年詩文風流．翰墨飄香——中國作家書畫作品展」最高獎。此外，他的多幅作品入選參展各種重要大型活動和展覽，數十家媒體也先後對其進行專訪和跟蹤報道。

盧一心認為，詩人、作家和畫家在很多層面其實是相通的，所追求的審美追求也是一樣的，而且自古以來都是這樣。是的，文學與藝術本身是相輔相成的，文學更是一切藝術之母，離開文學的審美，創造出來的作品至少顯得單調。「靜」是一種寫意，「美」是一種心態，「雅」是一種賞讀，「尚」是一種追求。「靜美雅尚」這四個字就是盧一心對自己畫作的一種解讀。蜿蜒的藤蔓掛着簇簇、串串晶瑩剔透的葡萄，碧翠的綠葉飄着甜甜綿綿沁人心脾的果香，這是秋的收穫，成熟的喜悅。盧一心的畫充滿詩情畫意，擁有一種「儒」、「雅」、「和」的文人氣息和文化意象。通過對這些畫作的賞讀，觀眾一定可以讀到一位中國作家的品味和審美情趣，包括藝術之外的素養，同時可以看出他扎實的基本功和創造力，包括對藝術的追求與詮釋。

珍果香兩岸，藝術無止境。其實，盧一心首先是個作家，其次才是畫家，他是中國作家協會會員，著作頗豐，有詩集、長篇小說、散文集等十餘種。他也寫過很多藝術方面的文章，如《國畫之國》、《漆畫：打磨出來的藝術》、《讀某畫作有感》、《用童真去繪畫》、《矮紙斜行閒作草》、《花中四君子：不流俗的寫意》等，閱讀這些文章，可以感覺到他對藝術的理解。當今的藝術家眾多，文學家也很多，像盧一心這樣既是作家又是畫家的人還不是很多，有人說盧一心是「作家中繪畫最好的，畫家中寫作最好的」。其實，藝術創作本該擁有豐富的文學語言和想像空間，這樣的藝術才更有生命力和價值，審美層次感才會更加豐富。

盧一心的畫作，在技法上中西結合，既講究中國畫筆墨關係，又強調西方油畫光影效果；既飽含對傳統文化解讀的熱愛，又充溢對現代審美詮釋的追求。作品意象恣意豪放，線條空靈飄逸，筆墨渾樸遒勁，造型鮮活傳神，藝術語言飽滿，充滿詩情畫意，擁有一種「儒」、「雅」、「和」的文化藝術氛圍與想像。從某種意義上講，中國畫也應該到了必須有所創新的階段，不能永遠停留在對傳統技法的認知上。中國素有「詩畫同源」，「詩中有畫」、「畫中有詩」的說法。中國古代、近代，乃至現當代的著名國畫家，無一例外都有很深厚的中國古典文學修養，甚至集文學家、畫家於一身。蘇東坡詩詞享譽古今，山水畫也獨步北宋；唐伯虎因畫名聞大江南北，也以詩名博得才子美譽；徐渭畫風奇特，底蘊深厚，氣勢非凡，被時人稱為「畫壇怪才」，其戲曲創作名聞於世；近代齊白石、徐悲鴻、林風眠、黃賓虹，還有現當代的李可染、潘天壽、黃胄等，其身上無不閃耀着極深厚的中國古典文學光芒。換言之，中國畫本來就是文人們把玩出來的。

多年來，盧一心一邊寫作一邊繪畫，近年則利用更多時間來繪畫，藝文雙修，相得益彰，特色明顯。他選擇「葡萄」為繪畫題材，這是比較聰明的做法。「術業有專攻」向來是成功的一大秘訣，他顯然掌握了此心法。盧一心送來他的葡萄畫作品，並請我為他的作品集作序。仔細審讀這些作品，感覺到很雅很鮮活，很儒很有特點，富有詩人的浪漫情懷。有人說盧一心是個詩人，他用一顆「詩心」在作畫，我認同這種說法，這也是我願意為之作序以示鼓勵與推薦的原因。中國畫訴說中國故事，葡萄品種來自古老優美傳說，帶給人碩果纍纍的豐收喜悅和幸福感，以及團隊合作精神，並帶有吉祥如意、多子多孫的美好祝願。葡萄更是同根共祖，成熟與甜美的象徵，富時代感和正能量。

■葡萄帶給人碩果纍纍的豐收喜悅和幸福感。 網絡圖片

睡眠秘笈

方寸不亂 方芳

智能電話裡的「月曆記事簿」突然失效，未來日子所安排的記錄全沒了，即使幾天後的工作安排、醫生約會，朋友約會，腦海一片空白，怎麼想也想不起來。無計可施，唯有睡覺再說，豈料一覺醒來，竟然記起了相當部分的約會。

果然，睡眠與記憶有莫大的關連。英國有大學研究員發現，睡眠有助防止記憶力流失，更首次證明，睡足十二小時後，尋回遺忘細節的機會高一倍。

要有好的記憶，先要有好的睡眠。然而我身邊的朋友，大部分都是睡不好的。年紀輕輕的，一點雜音、一點光線都不能入眠；年紀大的又自以為是，睡四五個鐘便夠了，所以晚晚臨睡前打機，十分放肆，打機打上癮，愈夜愈着魔。

城市人節奏緊張，不可能睡足十二小時，或許在假期可以補足一下。其實，睡多少時間才足夠呢？

原來二萬多年前，人類穴野而居，常受猛獸侵襲，每晚都不會睡多於兩小時，睡眠也處於「走佬」狀態；到古羅馬時期，人類有了房子，可以睡得安穩些，睡的時間也多一些；中世紀時期，人們有了特定的兩段睡眠時間，日落先睡第一覺，半夜醒來與伴侶親熱，然後再睡第二覺；到工業革命，人類做了時鐘的奴隸，十小時睡眠成了準則；直至電燈的出現，黑夜可以變為「白晝」，日落後仍可工作，人類睡眠減為八小時；今天，大多數人睡七個半小時，但專家認為八小時是最理想的。

無綫電視明珠台有個《奇趣醫學》的節目，美國醫生在睡眠中心做了不少測試，總結出一套入睡秘笈，值得向朋友推介。第一，睡覺的環境要黑暗，讓腦袋接收到要睡的訊息；第二，睡前不要接觸電腦和打機，因為光源會給大腦傳遞錯誤的訊息，以為還在處於工作狀態；第三，要讓房間處於低溫狀態，因為佔一半時間的中層睡眠，體溫會下降，心跳會轉慢；第四，喝酒可助入睡，但不能太多，會適得其反。為睡眠創造環境，不能靠藥物，還得靠自己。

三個煮食男

翠袖乾坤 連盈慧

從《家的記憶》日本劇集中，木村拓哉失憶後回舊居下廚，就聯想起女友曾經說過她腦退化父親的苦澀笑話，那個愛妻愛廚如命的世伯，幾十年來下廚成了習慣，晚年妻子去世後，還是不忘自己煮食。有天女友回家，世伯對女兒抱怨說：「飯煮好了那麼久，你媽還未回來！」原來現實世界中，也有木村拓哉那個「家路久」。

老一輩的丈夫，不一定都是禁足廚房的大男人，為妻子，為家人，樂於親自燒水切菜的，並不單止是女友的父親。今日下廚的中年丈夫就更普遍了，認識的已經有A、B和C，只是煮食目的各不同。

喜愛攝影的A，因為愛美食，在外邊吃多了，飽讀烹飪書籍，遍訪過不少食肆名廚之後，一時技癢還開設了私房菜。很多私房菜的「私房」，都兼佈置成房主私人作品的小型展覽室，畫畫的掛滿自己畫作，喜歡書法的滿室自己墨寶。A也不例外，私房中全是他環遊世界拍來的風景佳作。私房主人們的醉翁之意，滿足上門的私房食客之餘，同時也喜歡展示自己的心血結晶，好讓飯前視覺甜品先飽食客眼福。

至於B這一類煮食男更多到可以列為「B族」了，他們通常少年時曾經到過外國留學，寄宿期間，自己動手煎過牛扒，剝過洋葱，日久知味，摸中食材竅門。畢業後回到老家，愛上老媽廚房，婚後為了調校自己口味，做他太太就可幸福到十指不沾陽春水，而餐餐都有美食。

獨身的C是我們眼中的鑽石王老五，談起廚藝，大家才省悟他遲遲未婚，原來大有理由。這個「食不厭精，膾不厭細」的孔子粉絲，平時食家推薦的食肆看不上眼，家傭更信不過。為衛生或為養生，他有自己的一套，不時親到菜場買八兩重的嫩沙斑，吃幾種上等米混合蒸飯的飯心，半茶匙橄欖油水灼菜薳，連到燒味店也指定買某部分燒腩骨，娶妻條件如何苛刻就可想而知。

偶像劇的愛情

獨家風景 呂書練

電視劇《武則天》播映完畢，這不失為內地近年製作的一部「好看」的劇集。由於原來的版本《武媚娘傳奇》中，一群女角大露胸脯而導致剪片乃至禁播風波，引起人們的好奇，也間接為其宣傳。

無綫購入並剪接過的版本不但以電腦特技遮掩露出的部分，而且劇情更緊湊，在近年一片「凡內地必反」的風氣中有高近兩百萬觀眾的收視，算是報捷。不過，由於主角武則天飾演者范冰冰的公司有份投資，角色和劇情被指為她度身訂做而過分美化，不符合史實。

從看戲的角度，這位中國唯一的女皇帝的確一生傳奇，從純真無知的少女，到屢被陷害的後宮妃子，再到權傾一時的天后、女皇，觀眾看到的是一位充滿睿智、重情義、識大體的女人的成長、成熟故事，令人同情兼欽佩。這跟傳統印象中那種不擇手段向上爬、並鞏固權力的女強人不太一樣。

其實，外國很多人物傳記性劇集和電影都有美化主角和篡改史實之嫌，無他，真實的歷史太血淋淋，並不「好看」。電視劇是商品，需要包裝，才能銷售得出去，「好看」是必備的元素，不但劇情具吸引力，還有佈景、服裝、道具等，人們在消費商品時，想到的是輕鬆地享受和品味，而不是沉重地探究。

且不說上千年的歷史，即使是人們記憶猶新的人物，如現代的戴安娜、戴卓爾夫人和摩納哥王妃嘉麗絲姬莉等，人們看到的也只是其中的片段，是編導喜歡的片段，往往也是美化了的愛情片段。

歷史常常是勝利者撰寫的，受到當時意識形態和文化觀念的影響，不但當局者迷，還涉及各種利益糾結和陰謀論，很難客觀。像大部分商業性劇集一樣，《武則天》是一部野史，創作性難免，而創作就往往是作者對史實和人物的詮釋和解讀，《武則天》的創作者顯然偏愛武媚娘，就像劇中的李治對她的偏心。

在劇中，人們除了看到一個絕世女子的聰慧和領導才能外，還有一個美麗的愛情故事，這是偶像劇必不可少的元素。有人說，李治的軟弱令武則天坐大，那是男權意識對女人的偏見。卻沒看到一個男人的愛和信任，成就了他的女人。這對夫妻顯然不僅僅是權力的結合體，而是愛的融合，如果你願意相信。