

# 【平凡】

2023年8月 · commoncultures.hk

## 【編者的話】

## 平凡是甚麼？

隨着公司業務重整，為讀者帶來更豐富的內容，以遊戲和動漫為主題的半年刊《利貝爾快報》，將會改名為【平凡】，並增加副刊。副刊內容包括「文化」和「樂活」兩個欄目，希望大家喜歡新增的內容。

遊戲和動漫通常稱為「ACG 文化」，是現代娛樂事業的重要組成部份。「ACG 文化」的興起是源於日本，ACG 分別指 Anime（動畫）、Comic（漫畫）及 Game（電子遊戲），並取每個範疇的名稱的首個英文字作這個文化現象的簡稱。「ACG 文化」又稱為二次元文化，因為不論是動畫、漫畫及電子遊戲均只存在於平面世界（即二次元世界），雖然現在有不少動畫、漫畫及電子遊戲作品出現「真人化」的電影或影集，但「ACG 文化」基本上是二次元的本質並沒有改變。本期【平凡】的「ACG 文化」部份仍然會介紹是法社的遊戲及相關動畫。

「文化」是我們業務的主要發展方向，希望為大家帶來更廣闊的文化視野，認識跨種族文化，特別是本港的少數族裔的風俗習慣，減少歧視。【平凡】——顧名思義出自公司名稱「平凡文化」。有朋友覺得「平凡」較負面，覺得並不突出，而用「日常」較好。無可否認，「日常」較「平凡」來得正面，但問題是「平凡」為甚麼不好呢？又有甚麼不好呢？承蒙原作者同意，本期【平凡】轉載了西樓如月鈞一篇關於「平凡」的網絡短文，本這文章正好註釋了編者對「平凡」的看法。

「樂活」是 LOHAS 的中譯詞，意思是「健康而可持續的生活態度」（Life of Healthy and Sustainability）。人生苦短，我們認為對身體和心靈都有益的生活方式值得了解和推廣。在「樂活」這個範疇下，我們也會在【平凡】獨立開設一個篇幅「靈程」，專門探討心靈需要。

希望大家繼續支持我們平凡文化工作。

## Cultures | 文化

### 【文化】

一生都活得很平凡 沒有做過甚麼大事。 西樓月如鈞

### 一生都活得很平凡



沒有做過什麼大事。

西樓月如鈞

「我爸爸的一生都沒有什麼可說。」

陳生的父親過身，找我替他辦理喪事。中午時分，我帶他看過禮堂場地後，我再開始講解禮儀部分。

「大多數的喪禮都會有述史部分，你可以準備一下。」

「述史？」

「就是生平述史，回顧先人的一生。」

「可是我爸爸沒有什麼可說。他的一生都很平凡，沒有做過什麼大事。」

他並不是討厭自己的父親，只是直話直說，單純認為述史就是大人物專享的福利。

他不是我第一個遇到的家人，有不少人確實這般想，如果那個人死前沒有什麼豐功偉績，好像就不應該談人生。

記得某一次我遇到一個嬸嬸，她是從外國回來參與父親的喪禮。起初她說自己父親「沒有什麼值得講」，之後我嘗試多問幾句，她就開始慢慢越講越多。

「他就沒什麼特點嗎？」

「那……他裝修的手藝是許多人都稱讚一流。」

「這樣不錯啊，他不是一無是處吧。」

「他開過裝修公司，不過倒閉了。」

「開公司需要膽識、勇氣和眼界吧，妳父親也不簡單。」

「嗯，他的確是挺有膽識的人。」

說開了之後，她講出許多父親的優點，而且不少都是她之前都沒有為意。

生平是給那些救了國家、拿過奧運第一名獎項、讀過名校的人吧？總之是做過非凡創舉的人？我這麼平平無奇，真的值得講嗎？

「不需要做過什麼大事，我跟你還有絕大多數的人都是普通人而已，我們都很平凡，可是平凡不等同沒有任何事值得談論，生活無數件小事組成我們的人生，那就值得提及那些小事。」我對陳生說。

「例如是什麼？」

「例如是他喜歡做什麼、興趣是什麼、遇過什麼事，這些都是你父親實實在在的一生，不論是多細微和平凡。」

「我爸爸……他平常是做家務、煮飯之類，有時是挺好吃。」

「那就不平凡了，為一整個家庭做家務是一件非常疲累的事，還要替全家煮飯，那是更不簡單了。」

許多細微的事都不平凡，只是被我們低估。

「他喜歡吃橙、喜歡釣魚，小時候經常帶我四周去釣魚……其實算是高手，怎樣的地方都釣到魚。」他漸漸流露幸福的笑容，開始越講越多，幾乎將父親的一生都說了一遍。

「你有一個好爸爸。」我說。

他點點頭，若有所思，說：「我一直都以為他平平無奇，現在回想，可能我錯了。」

最後，他在喪禮順利讀出生平，結尾時說：「在世界來說，家父可能只是滄海一粟；在社會來說，家父可能只是一個平凡的人；但在我們一家來說，他是最偉大的存在。」

圖：brad-west | IG：@west\_wingm

本文章轉載自西樓月如鉤IG ([https://www.instagram.com/p/Ct\\_OphaBWO/](https://www.instagram.com/p/Ct_OphaBWO/))，已獲得原作者同意轉載

## LOHAS | 樂活



### 【LOHAS】

### 衍紙藝術：一種細膩的創意表達

衍紙工藝(Paper Quilling)，又稱捲紙或紙捲藝術(Quilling)，是一種傳統的手工藝技。它以捲曲、摺疊和塑造紙張的方式，利用專用工具將細長紙條，透過捏、折、皺、彎、搓、捻、挑等方法，創造出令人驚嘆的藝術作品。

#### 起源

衍紙藝術起源於 17 世紀的西方國家，開初主要運用在宗教性的裝飾中，其後逐漸走進上層階級，成為華麗居室的裝飾品，貴族名媛的愛好。18 世紀後，衍紙藝術傳到美國，用途多為裝飾生活物品。到了 21 世紀，衍紙藝術遍布世界，打破原有局限，成為民間藝術。經過了數百年的演變和發展，相關技術突飛猛進，裁剪方便，顏色鮮明，類型豐富，使衍紙作品越趨精美。現在已經成為世界各地手工愛好者和藝術家所喜愛的創作領域。

#### 衍紙藝術的魅力

衍紙藝術的魅力在於它的細膩和創意。藝術家和手工愛好者們使用各種不同類型的紙張，如彩紙或專業的衍紙紙張，將其剪裁、捲曲和塑形，創造出各種各樣的形狀和圖案。他們可以創造出花朵、動物、風景和抽象的幾何圖案等等，因此，每一個衍紙作品都是獨一無二的。





衍紙材料：  
粗幼不同的顏色紙條

衍紙藝術除了需要創作者的創造力和技術，還需要耐心和細心。創作一件衍紙作品需要大量的時間和精力，創作者必須專注於每一個細節，並小心地操作紙張。他們必須掌握不同的捲曲和摺疊技巧，以創造出各種不同的效果和質感。這種耐心和細心的投入使得衍紙作品呈現出精細的細節和獨特的美感。

衍紙藝術不僅僅是一種傳統的手工藝技，它也在不斷演變和創新。現代的藝術家開始將衍紙技術與其他媒介結合，如繪畫、立體造型和珠寶設計等，創造出更多元、更具表現力的作品。這種跨界融合使得衍紙藝術展現出無窮的可能性。



衍紙基本用具：  
粗幼不同的衍針和不同密度的梳等

### 衍紙藝術靈性向度

衍紙藝術本身就起源於西方的宗教世界，以其美感和細節深受人們的喜愛。它不僅是一種創意表達的方式，也是一種放鬆身心、專注當下的手工活動。通過捲曲和摺疊紙張，我們可以創造出屬於自己的獨特作品，同時也體驗到創作帶來的滿足感和喜悅，令人們從忙碌失序的世界，找到安靜心神的途徑。

衍紙藝術的價值不僅在於它們的外觀和技術，更在於它們所蘊含的文化和所傳達的情感和意義。衍紙作品往往蘊含著對生活和自然的熱愛，表達著創作者對於美的追求和創造力的展現。近年來，衍紙藝術逐漸受到全球關注和喜愛，越來越多的創作者開始嘗試這種獨特藝術表達和手工技藝，而衍紙作品可以成為禮物、裝飾品或者收藏品。許多創作者組織了衍紙藝術的社群和工作坊，分享彼此的創作技巧和心得。在這些社群中，人們可以相互學習、鼓勵和激發創作靈感。此外，互聯網的發展也使得衍紙藝術進一步普及；人們可以透過網上教學、教程和社交媒體分享自己的作品，與全球創作者交流和互動。



無論是對藝術的熱愛還是手工愛好，衍紙藝術都值得我們去嘗試和探索。它不僅可以培養我們的創造力和細心，還可以讓我們欣賞到細節之美和紙張所帶來的無限可能。讓我們一同踏入衍紙藝術的世界，將創意和美感融入其中，創造出屬於自己的獨特藝術之旅。

## 衍紙工作坊(初階)

對像：希望在繁囂生活中透過專注於手工藝製作以舒展身心的人士及對衍紙(捲紙)藝術有興趣人士

### 初階(A)

日期： 9月30日(六) 上午9:30-10:30  
10月21日(六) 上午9:30-10:30

內容： 使用衍針，及兩種基本衍紙技巧

費用： \$100 (1小時)

(上述費用包括即場使用的材料及工具。同時報名參與同日的初階(A)及(B)共兩節課堂，可享優惠價\$230。)

地點：平凡文化

### 初階(B)

日期： 9月30日(六) 上午11:00-12:30  
10月21日(六) 上午11:00-12:30

內容： 使用衍梳，及兩種基本衍紙技巧

費用： \$150 (1.5小時)



報名 QR Code

請瀏覽及讚好我們的專頁，以接收最新消息

網店專頁



<https://fb.com/commoncultureshk>



<https://instagram.com/commoncultureshk>

@COMMONCULTURESHK



LOHAS 及心靈事工

<https://fb.com/commonculturesministries>



<https://instagram.com/listenstudiohk>

@LISTENSTUDIOHK

# Spirituality | 靈程



## 【靈修】

## 靈修基本功

呂利武牧師

在靈修學中，我們會提到「寧靜是上帝的語言。」(Silence is the language of God) 所以，在眾多的靈修操練中，我們都會盡量讓人進入安靜狀態中，希望在當中聆聽到自己、聆聽到上帝，期望在靈的深處與上帝有更深層的互動。

上帝是以馬內利的神，他主動尋找人，只要人有這意願，他常常如浪子回頭比喻的父親一樣，只要人願意，他就會大大步跑前去擁抱人。不過，有時，上帝也會用很細微的聲音、一閃即逝的感動，與人交往。這時就實在需要靈修者有敏銳的觸覺，才能迅速給牢牢捉着，或清楚明白他的心意。

在靈修中有敏銳的觸覺是重要的。如果，你自認自己沒有，不用太過掛心，這是可以學習的。或者，有時靈修導師或靈修同伴是可以幫上忙的。在此不多說，下次再探討。我想說的是，敏感的屬靈觸覺可以幫助我們找到主的心意之外，它還是在我們日常忙碌的生活中、在沒有寧靜環境時，能快速敏感地，看見上帝。

寫到這，我想起靜觀 (Mindfulness) 的「三步呼吸空間」或「三分鐘呼吸操練」講求在忙碌生活中，迅速地(三個呼吸內)做到：

1. 覺察當下的情緒和感覺；
2. 再專注呼吸，收集心神；
3. 從呼吸去擴振整個身心，達到心神合一。

假設這「三步呼吸空間」是可行的，(是的確可行的，因我所認識的人中，也有常常做這操練。)我是想說，我們大可以藉着這個操練方法，轉化它為一種屬靈呼吸操練：

1. 覺察當下的情緒和感覺；
2. 再專注呼吸，意識自我；
3. 從而推進心靈深處—上帝所在之處，與他對話，達到人神團契。

透過以上的方法，我們常常說的要時時祈禱、處處祈禱，就顯的容易得多，也實在是可以做到的。最近與一位沒有教會活動的弟兄交談，其中他談到基督徒總是要定時定候才祈禱，例如吃飯時才祈禱，睡前、睡醒後才祈禱，而他是沒有這樣的限制，因為他是在有任何的感動、需要或意念時，就會立刻和上帝祈禱互動。我不去推敲他這一番話後面的意思，不過他卻是說出一個事實—我們是否願意常常、事事與上主來往交談？

本文章轉載自《教聲》2475期，已獲得原作者同意轉載

LISTEN STUDIO BY COMMON CULTURES		平凡文化 Common Cultures
靈修/信仰信息轉載及更新日程		
平日		
	8:00	《聖言日糧》(香港聖公會制作)
	8:30	《每日靈修》(聖公會香港島教區聯堂制作)
	9:00	《夏主教金句INBOX》(轉載天主教【滷點】)
	19:30	《是日今句》(YOUVERSION提供圖文)
主日		
	8:00	主日經課(參照《香港聖公會修訂通用讀經表》)
	8:30	事工每周代禱事項(如有)
	9:00	夏志誠主教講道(廣東話)
	19:30	《是日今句》(YOUVERSION提供圖文)
現代人機不離手，「平凡文化事工」希望透過轉載靈修和信仰信息，為信徒提供機會透過手機靈修。上述信息/資源均在網絡公開，本事工不為其內容負責。受INSTAGRAM媒體格式所限，部份資源只能在事工的FACEBOOK專頁提供。		
	@LISTENSTUDIOHK	COMMONCULTURES.MINISTRIES

平凡文化  
Common Cultures

### 安靜於當下

呂利武牧師  
香港聖公會收愛堂主任牧師

日期：2023年9月16日(六)，10:30 - 12:00 (1.5小時)  
對象：想在繁忙生活中學習如何安靜心神的朋友  
內容：安靜心神基本技巧(吐納法、專注力集中)  
費用：一般人士\$50 / 平凡文化會員\$20

報名QR Code

+852-54991269 CommonCultures.hk ministries@commoncultures.hk