

【平凡】

2024 年 1 月 · commoncultures.hk

【編者的話】

【平凡文化】為一社會企業，為大家來不同文化體驗和樂活（LOHAS）生活，務求大家活得更健康更輕省。為此，本半年刊由上期開始更名為【平凡】，並加強「文化」和「樂活」的內容。

由本年 2 月起，【平凡文化】網站將於逢星期一、三、五刊登【平凡小知識】。逢星期一的主題是文化體驗，星期三的主題是樂活生活，星期五是遊記。當中我們邀請到中醫師龍立淇為我們在樂活生活的專欄中，隔個星期三為我們分享中醫養生的訊息。本期，我們轉載刊了一篇

遊戲和動漫通常稱為「ACG 文化」，取自 Anime（動畫）、Comic（漫畫）及 Game（電子遊戲）的首個文字母，本期【平凡】的「ACG 文化」部份仍然會介紹是法社的遊戲為主。

希望大家繼續支持我們平凡文化工作。

Cultures | 文化

【文化】

莫斯塔爾：曾經的烏托邦



小編在去年 11 月中到克羅地亞和波斯尼亞—黑塞哥維那考察，並將經歷、見聞滙整，介紹相關的風土人情、歷史古蹟、民族文化等

由於我們是從克羅地亞經陸路進入波斯尼亞的，所以位於波斯尼亞南部的莫斯塔爾（Mostar）是小編這次到訪波斯尼亞的第一個地方。

東西交流之橋

莫斯塔爾位於波斯尼亞—黑塞哥維那的南部，地理位置上位於黑塞哥維那（Herzegovina）地區，在「波黑聯邦」的管轄範圍內，是該區的主要城市，也是黑塞哥維那-內雷特瓦州（Herzegovina-Neretva Canton）的首府。其州名出自貫穿整個州份的內雷特瓦河（Neretva River），河道發源於黑塞哥維那山區，流經黑塞哥維那-內雷特瓦州和克羅地亞的杜布羅夫尼克-內雷特瓦縣（Dubrovnik-Neretva County），流入阿德里亞海。內雷特瓦河實過了莫斯塔爾的市中心。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。

有河就意味着有橋，「Mostar」一字在泛稱「塞爾維亞-克羅地亞語言」（Serbo-Croatian languages）的語言中，意思為「守橋者」的意思。由此可見，橋在莫斯塔爾這個城市，以至對整個波斯尼亞的角色都十分重要，當中莫斯塔爾最重要的標誌物莫過於莫斯塔爾古橋。

莫斯塔爾古橋（Mostar Old Bridge，又稱 Stari Most），建於 16 世紀奧斯曼土耳其攻佔了黑塞哥維那地區後。奧斯曼帝國選擇在莫斯塔爾這個當時的交通要衝，利用附近石材建一條能橫跨內雷特瓦河的石橋。因此這石橋是在巴爾幹半島中連繫東方和西方的通路，也成為了土耳其的東方文化與西方文化相遇和交匯的地方。

波斯尼亞遊記 (2)

問：「莫斯塔爾」(Mostar)是甚麼意思？



莫斯塔爾古橋 (Mostar Old Bridge) 又稱 Stari Most，建於 16 世紀。現存的古橋復建於 2004 年。

答：「莫斯塔爾」是「守橋者」的意思，因為奧斯曼帝國在這交通要衝建有一條橫跨內雷特瓦河的石橋

全文請瀏覽 commoncultures.hk

古橋：世界文化遺產

現存的古橋復建於 2004 年，而現時古橋連同整個莫斯塔爾舊城區，在 2005 年被聯合國教科文組織列為世界文化遺產之一。波斯尼亞共有四個地點被聯合國教科文組織列入「世界遺產」名錄，當中三個是文化遺產，一個是自然遺產。而以「莫斯塔爾舊城區古橋區域」（Old Bridge Area of the Old City of Mostar）為名的項目，是波斯尼亞首個列入「世界遺產」地點。

可能讀者們都有這樣的疑問：既然古橋屬近代復建的建築，為何仍能列為世界文化遺產呢？為此，我們特別向導遊 O 君請教。導遊 O 君這樣回答：這不是一條「新橋」，仍舊是原初的那一條橋。他指出，為了復建古橋莫斯塔爾當局曾：

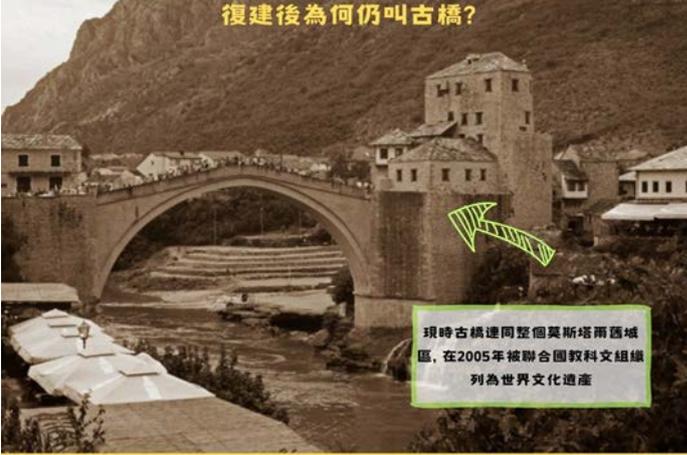
1. 特別進行學術考據，找出附近開採石材的地點，重新開採用以復修古橋用的石材
2. 參考了古籍和古圖則，並對照大量現存的相片/圖片所顯示的細節，跟據原貌重新復建古橋

因此，他們會自豪地說這就是原初的那條古橋。導遊 O 君更開玩笑說，他小時候曾到訪古橋，當時他的哥哥因為走

波斯尼亞遊記 (2)

問：為甚麼古橋需要在 2004 年復建？

復建後為何仍叫古橋？



現時古橋連同整個莫斯塔爾舊城區，在 2005 年被聯合國教科文組織列為世界文化遺產

答：原古橋在內戰時被克羅地亞人炸毀。現古橋是按照歷史圖片及圖則，仿照原古橋的建造方法，利用一樣的石材重建

全文請瀏覽 commoncultures.hk

得太快，而橋面的石材太滑而摔倒；當古橋復建後，他們一家人再次到訪古橋，他哥哥先用腳擦一擦橋面的石材，並表示：「對！就是那一條橋了！」。

古橋：烏托邦的傷痕

莫斯塔爾在奧斯曼帝國的統治下日益繁盛，就居民的比例而言，正教徒、天主教徒和穆斯林人口相當，大家和睦共存了一段非常長時間，直到南斯拉夫的年代，因此莫斯塔爾被視為民族和諧的典範。但在波斯尼亞戰爭爆發後，一切都變調。波斯尼亞天主教徒／克羅地亞人為尋求割據波斯尼亞兼與克羅地亞合併（你想得對，波斯尼亞戰爭中塞、克雙方都不是無辜的，只不過國際輿論只針塞爾維亞）因此發起了針對波斯尼亞正教徒、穆斯林的攻擊，最令人髮指的是，波斯尼亞天主教徒／克羅地亞人炸毀了莫斯塔爾古橋，並引起各方批評。

波斯尼亞遊記 (2)

莫斯塔爾：曾經的烏托邦



全文請瀏覽 commoncultures.hk



【養生】 中醫養生的基本概念：天人相應，形神合一

感謝【平凡文化】邀請筆者撰寫關於中醫和養生的【平凡小知識】。筆者欣賞【平凡文化】所推廣的「樂活」態度，也希望讀者能學習並實踐在生活中。盼望筆者能以中醫的角度，幫助讀者邁向全人健康。

讓我們先談談中醫養生的基本概念：天人相應，形神合一。

在中醫經典黃帝內經的《素問·上古天真論》有云：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」此處說明古人按照養生之「道」來養生，他們「法於陰陽，和於術數」，可以理解為按照所觀察的自然規律來生活。他們「食飲有節，起居有常，不妄作勞」，意思是飲食合理，起居規律，勞動不過度。飲食、起居、勞動是日常生活中最重要的組成部分。古人就是提倡按照自然規律，在飲食、起居、勞動等日常生活各方面中實踐養生。最終達致「形」（身體）與「神」（心靈）協調統一，全人健康。

中醫認為天人相應。人與自然有相通相應的關係。例如黃帝內經《靈樞·五癰津液別篇》說：「天暑腠理開故汗出……天寒則腠理閉，氣濕不行，水下留於膀胱，則為溺與氣」。天氣對人體的影響，相信讀者們也能體會。天氣熱，出汗多。天氣冷，出汗少，小便多。這是天氣對身體的影響。又如《素問·生氣通天論》中所說：「故陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛。」人體中的陽氣是會隨著日出日落而變化的。白天在外，晚上在裡。所以一般人白天是精神的，晚上需要休息。除了天氣、日出日落外，中醫亦相信地理環境、地區氣候亦能對人體作出影響，例如北方多燥寒，南方多濕熱。故此我們身在南方沿海區域，並不能照辦煮碗地按照北方人的養生方法，需要因地而異。

另一方面，筆者認為天人相應亦可體現在現今科技對人體的影響，特別是作為家裡、交通工具、辦公室等地方的標準配備的冷氣機的出現，導致在炎熱的夏天，室內卻像秋冬般寒冷。有部分人在室內冷氣房吹冷風的時間比起在室外曬太陽的時間為多。很自然的，冷氣對他們身體的影響就會比夏天的暑氣更大。

中醫養生講求「形神合一」，「形」是指身體，「神」是指情志、思維等心理活動，可以理解為心理／靈性，簡稱心靈。養生除了養「身體」，也要養「心靈」。身體和心靈兩者是相輔相成的。身體能影響心靈，反之心靈也能影響身體。因此，中醫養生的範圍除了以飲食、運動等養「形」外，也提倡以調情志、修品性等方式養「神」；目標是達致身心靈的全人健康。

我們學習養生的第一課，是要明白中醫養生的本質是一種生活態度；是對自然（天人相應）和我們身心靈（形神合一）的認識和實踐。我們不是去推廣服用某一款靈丹妙藥；而是鼓勵大家有智慧地去選擇過一種健康而可持續發展的生活。

「敬畏耶和華是智慧的開端；認識至聖者便是聰明。你藉著我，日子必增多，年歲也必加添。」～《箴言》9:10-11

注意事項：以上內容僅供參考，如有任何健康問題，請諮詢註冊中醫師或相關專業人士的意見。

龍立淇中醫師

香港註冊中醫師，香港大學中醫全科學士，主力提倡身、心、靈的全人健康。

【平凡小知識：養生】

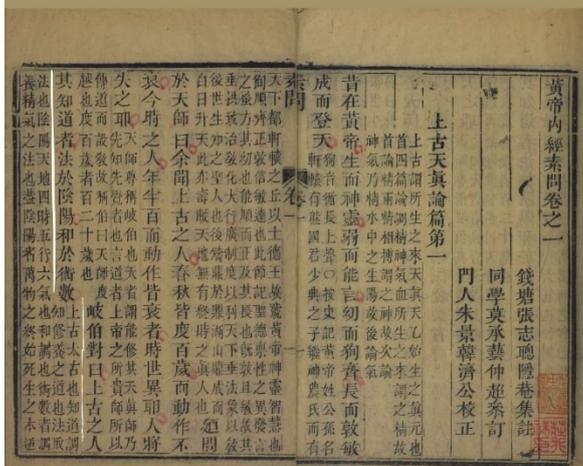
中醫養生的基本概念：

天人相應，形神合一 by 龍立淇中醫師



全文請瀏覽 <https://commoncultures.hk/category/healthy-life/>

黃帝內經《素問·上古天真論》



圖片出自【中國哲學書電子化計劃】(<https://ctext.org/zh>)



衍紙工作坊 農曆新年主題



日期：2月3日(六) 下午14:00-16:00

內容：使用衍針、衍梳等工具創作
(用衍紙工具來製作新年主題作品)

費用：\$180 (2小時)

地點：平凡文化新蒲崗工作室

參考作品：水仙花



參考作品：除夕煙火



報名QR Code



報名和查詢



WhatsApp: 9875 0267



明陣掌中行

導師：李耀強收師

(D. Min, Spiritual Director, Certified Veriditas Labyrinth Facilitator)

日期：2024年3月2日(六) · 10:00 - 12:30 (約2.5 - 3小時)

對象：希望認識並透過明陣與內心對話的朋友(不限宗教或信仰)

內容：介紹明陣(labyrinth)，並透過手指明陣安靜心神。

費用：一般人士\$70 / 平凡文化會員\$50

報名QR Code



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

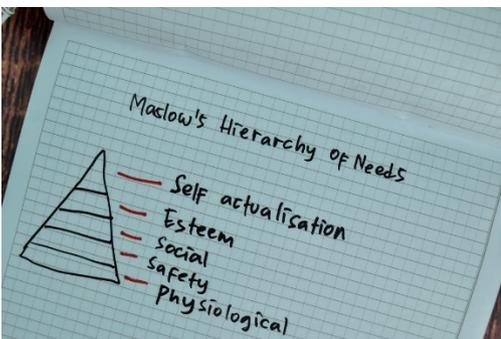
Spirituality | 靈程



當我們忙碌地做著和擔憂著林林總總的東西時，甚少真正感到滿足、平安和舒泰。一種不充實的感覺苦纏著我們充塞的生命。透過更深一點的反省，我發現這種不充實的感覺，可表現為不同的情緒，最顯著的是沉悶、憤恨和抑鬱。

- 盧雲《新造的人：屬靈人的印記》

我們的人生是**充實**還是**充塞**？充塞的人生會為生命來苦痛，並形成負面情緒。要有一個健康而平衡的生活，我們就不能忽略內心世界的需要。



子曰：「賢哉回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷。人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也！」

- 孔子《論語·雍也》

根據心理學家馬斯洛 (Abraham Maslow) 的需求層級理論，需求金字塔頂端的需求是「**自我實現**」(self-actualisation)。即使滿足了基本需求，我們仍會追求自我實現。後期馬斯洛進一步將「自我實現」需求一分為三，並包括對「超越」(transcendence) 和對「美」(aesthetic) 的需求；這些需求均與我們內心世界有關。

請瀏覽及讚好我們的專頁，以接收最新消息

網店專頁

LOHAS 及心靈事工



<https://fb.com/commoncultureshk>



<https://fb.com/commonculturesministries>



<https://instagram.com/commoncultureshk>



<https://instagram.com/listenstudiohk>