

貳零貳零/零肆  
特刊 #01

# 文·旅

HIPSTER MAGAZINE

免費訂閱  
FREE TAKE

## 以繡針穿越三八線問好。

03

七百萬個想法  
 $29+1=\infty$

05

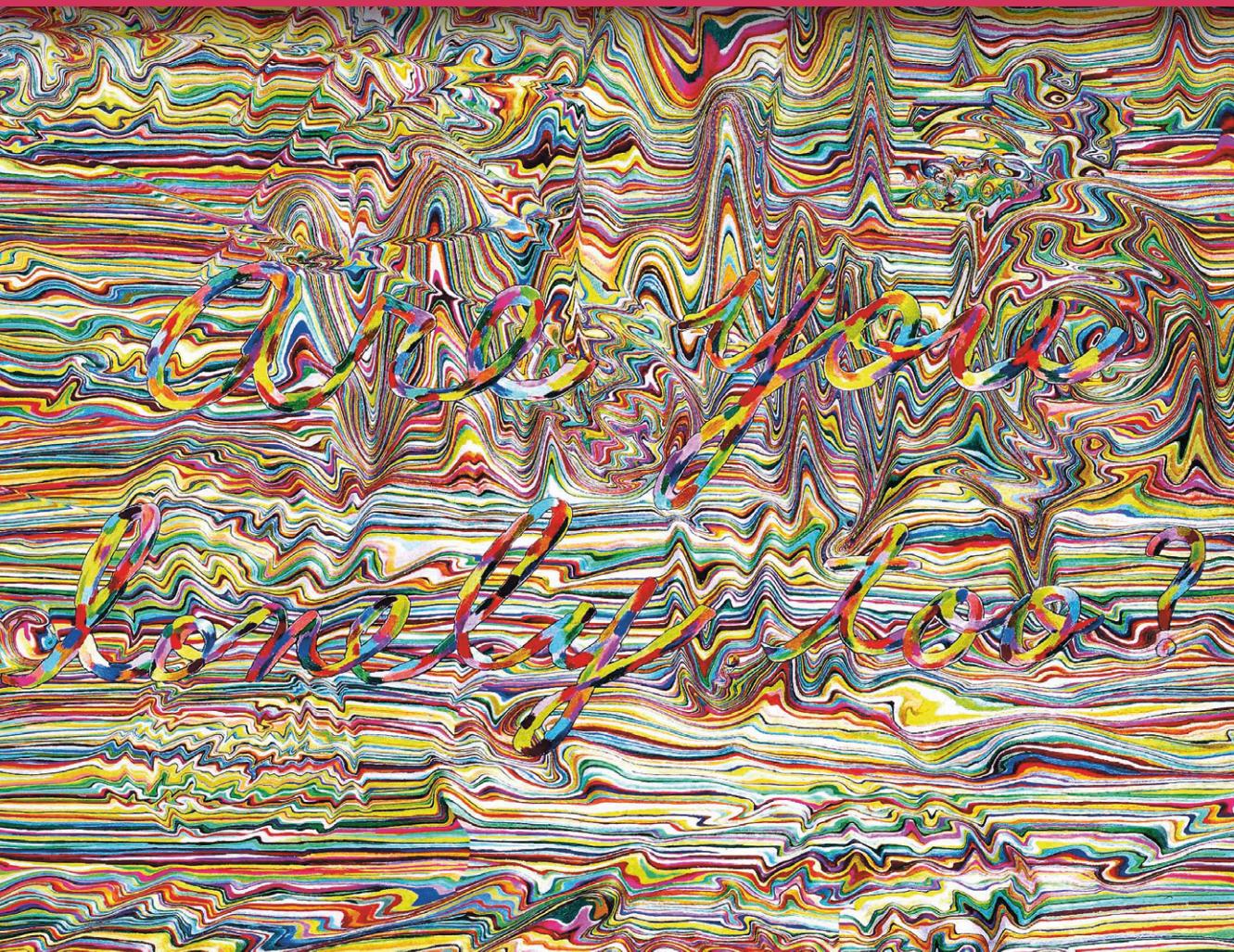
水彩香港  
鬧市中的樹麻雀

06

本地新書推薦：  
半一浮生

08

School of Rock  
用搖滾找回初心



文



旅

H I P S T E R  
M A G A Z I N E

#### 版權資料

#### — 出版

**Kyanite Limited**

香港 荃灣  
沙咀道 40-50 號  
榮豐工業大廈 25 樓  
+852 5768 4870

#### 編輯部

Alex Kwong  
Stella Yeung

#### 設計部

Murph Chan

廣告及市務部  
Adrian Yue

廣告及讀者查詢  
+852 5768 4870  
[info@hipstermag.org](mailto:info@hipstermag.org)

## 團隊話兒

- 01 被打亂的日常也是日常
- 

## 特刊專題

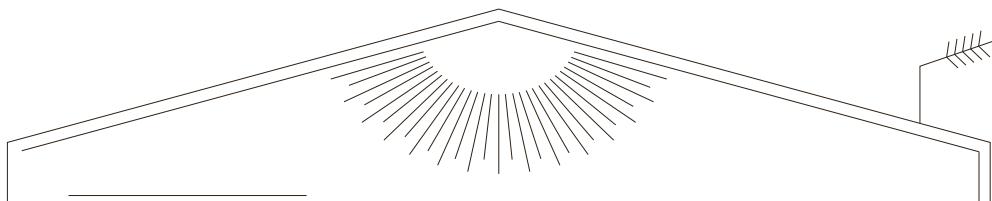
- 02 都市慢跑 跑出好體魄  
03 七百萬個想法  
05 水彩香港 鬧市中的樹麻雀
- 

## 點滴生活

- 06 本地新書推薦：半一浮生  
07 咸京我：以繡針穿越三八線問好  
08 School of Rock  
用搖滾找回你的初心  
09 傳統寺廟體驗 走向靈性之旅  
11 酒香滷水溫泉蛋
- 

## 作家專欄

- 12 跟日本人學市場推廣  
13 獎勵自己 不一定要消費  
14 尋找高棉帝國的興衰 · 上篇



## 【被打亂的日常也是日常】

大學時修讀大眾傳播學系，畢業後從事媒體行業，算起來原來已經差不多十年了，雖說很多人都知道媒體人應該早就習慣於不停變化的環境中，也各有一套方式去應對，但可以選擇的話，我相信大家還是希望工作能夠按預想的時間表來運作。

兩個多月前農曆新年假期，當時人在馬來西亞渡假中，享受難得的「非工作旅行」，離港還特意把手上的工作提早完成，為的就是減少在旅行時仍不停用手機、電腦或平板遙距工作的機會。結果當然不如預期，只是不知該算入天災或是人禍，反正最後帶著擔心和徬徨回家，把渡假模式提早切換成工作模式。

一月號雜誌送出，而二月號也隨時可以送印，只是當我們坐下來時，在想：「許多派發點都是人群聚會的地方，讓讀者取閱雜誌會有風險嗎？還是不要被疫情影響，照平常一樣送過去呢？」當時大家對這種新的病毒不熟悉，只是希望盡量減少讀者外出社交的機會，便決定暫停兩期實體雜誌出版。

直到四月底截稿日前，COVID-19肺炎依然肆虐，但《文。旅》團隊不希望因為疫情而無限期停擺，畢竟無從可知疫情到何時才結束。經過多番考量，唯一可行的方式就是短暫改為網上特刊形式發佈，既可以讓在家的讀者繼續閱讀，也可以減少外出的風險。

感謝香港及台灣的讀者，從《文。旅》創辦至今的一路支持，編輯部經常收到令人驚艷的投稿作品；感謝廣告合作伙伴的信任，在每次把錢「燒」到差不多時全力相助，讓雜誌撐過一道又一道的難關；感謝強大的雜誌團隊，不僅以義務性質加入，還出錢出力令雜誌每月順利運作。

今後也請大家繼續多多指教，讓《文。旅》能夠以更好的面貌與大家見面。

《文。旅》總編輯  
Stella Yeung

## 都 市 慢 跑

### 跑 出 好 體 魄

文：先文駱 圖：Stella Yeung



**最近因應疫情關係，很多人都選擇留在家中，運動機會比以往少，令我想起在疫情之前，跑步也是一項熱門運動，不少都市人都會在整天忙碌的工作過後堅持跑步，這不單純是一股潮流風氣，更是一項可提升心肺功能的有氧運動。**

比起競賽式快跑，若能根據自己合適速度與強度，用自己喜歡的步伐來跑就更佳，例如追求健康體態的人士，如果每天抽時間有規律地進行慢跑，減重效果也是指日可待的。慢跑為我們帶來更多活力，令我們不再時常感到疲憊，而且骨骼的密度相對會提升，減少出現骨質疏鬆症，提升新陳代謝功能。

香港跑步地點推薦：

- ① 尖沙咀的海濱花園——跑者們可以一邊盡情欣賞維多利亞港兩岸的景色，一邊戴著耳機聆聽美妙的音樂，實在愜意不過。
  - ② 沙田的城門河——該處備有多條單車徑、緩跑徑和步行徑。對喜愛幽靜環境的愛跑之士而言，城門河畔絕對是周邊街坊的好路線，而且沿途種滿綠色植物，空氣也特別清新。
  - ③ 九龍的觀塘海濱長廊——它位於觀塘公眾碼頭北方，設有休憩草坪等公共空間，算得上是繁囂鬧市中的淨土。望向一片汪洋，享受那自由自在地暢跑的感覺。
- 戶外跑步要因應天氣狀況，天氣酷熱或天氣嚴寒也不宜進行，下雨天更要格外注意地面濕滑，實在有一份「望天打掛」的感覺！雖然現時疫情持續，但每天進行適量運動有助提升身體免疫力，不論外出跑步或在家運動，都是不可缺少的日常活動。❶

# 七百蘭個想法...

【 29 + 1 = ∞ 】 by RJ (29歲 / 主題樂園賓客款待員)

「時間就好像一個巨輪，你停下了，但它仍在不停轉動著。」

今年邁進30歲的我，原本有一份自己喜歡的工作，但自疫情開始後，停下來了；很喜歡去旅行的我，原本計劃為自己30歲生日出一次遠門，衝出亞洲，暢遊土耳其，但計劃擱置了；原本很喜歡每晚把酒當歌的我，因最近不想浪費口罩，浪費一班醫護人員的心血，可免則免了。

腳步停下來的日子的確令人很不習慣，平時忙忙碌碌的生活，今日竟然會望著分針秒針一秒一秒轉動，感覺是有點重，而到晚上我的頭腦思緒更加深重，發覺到原來一瞬間我的人生已準備過了那麼多。

我過去有做過那些事，但又有那些事還未做呢？我過去有那些事做過但失敗了，而又有那些事做過但後悔了嗎？我過去遇見過多少人和事，但又錯過了多少人和事呢？

而我人生的腳步停下了，但有那些事還在轉動著？

【 人生總有出路 】 by 失業變宅男 (36歲 / 設計師)

在疫情嚴峻的時期，自己也正式加入失業大軍，所以這段時間幾乎每天都足不出戶，一來是希望自己家中兩老健康，二來是為了減少不必要的開支。對於失業近二個月的我而言，心情難免有點低落。

在家的時間比以前多了，除了不斷找工作之外，也開始鑽研一些開發電腦軟件，想趁假期增值自己，同時留家時間變多，更意外地亦讓我更加珍惜與父母相處的時光。對於每天新聞所報導大大小小的負面疫情資訊，看多了總是覺得人也變得負面，我喜歡利用跑步來抒發自己鬱結的情緒，從生活中喘一口氣，為自己充電。



創作是日常，在生活小事中尋找靈感，將虛無的想法實體化，讓每件作品都帶有手工鉤織的特有質感，感受久違的窩心溫度。

唧唧毛線編織手作五月限定春日優惠，《文。旅》讀者訂製手工鉤織口金包及報名工作坊，專享九折優惠。

it's time!  
zikist!



唧唧 zik<sup>2</sup> - 毛線編織手作

網站 : zik2.life // WhatsApp : +852 5923 2418

Facebook : @zik2life // Instagram : @zik2life





## 【鬧市中的樹麻雀】

不要小看香港地少人多，但每年都會有過百種雀鳥在這裡出現。為了讓最近少外出的大家都能感受到戶外風光，我會連續六期以香港花鳥為主題，和大家分享香港的生態。

說起香港常見雀鳥，一定非牠莫屬——樹麻雀，俗稱麻雀。麻雀屬於留鳥，即長期居住於香港的鳥類，一年四季皆可見。麻雀身長約15厘米，雛鳥的嘴角呈黃色，約一年至成鳥，臉頰兩旁出現黑色點紋，喉部呈黑色，嘴啄變化成黑色。相對其他雀鳥，麻雀比較貼近人的生活，但基於天生的警覺性，還是會與我們保持相當距離。

在我心目中，麻雀是我最喜愛的雀鳥，就連俗語也有云「麻雀雖小，五臟俱全」。牠們喜歡與人為鄰，某程度上像倚靠人才能生活，無論是棲身之所及覓食習慣都與人關係密切，所以在香港如此人煙稠密的城市裏，樹麻雀是特別常見的。

另外，大家有沒有留意到在香港的麻雀和其他地方的麻雀有什麼不同呢？答案就是牠們都是胖胖的！最可能的原因是香港有太多快餐店，牠們生活習慣已經同人類息息相關，我們吃什麼，牠們就吃什麼。在中環街市扶手電梯底，不難找到一大群野鵠及麻雀：不少行人都會留下食物給牠們，加上香港雀鳥有在垃圾桶找食物的習慣，所以人類的食物成為了牠們主要食糧之一，而造成今日胖胖的樣子了。

每年，香港觀鳥會都會舉行一次麻雀大普查，主要目的是統計在港麻雀數量。統計曾經發現前年出現過麻雀大量死亡個案，原因可能是全球天氣暖化及雨水過多以致打亂繁殖期，同時香港新型樓宇設計不像舊式唐樓有利雀鳥築巢以致數量減少，所以大家也要好好珍惜及觀察身邊小事物，尤其是這些可愛小麻雀！

### 專欄作者介紹

#### [ 逸俊 ]

IG : yatchun\_studio

E : yatchun@yatchun.com

藝術是生命重要的一環，繪畫是與內心交流的一種過程。水彩會隨著水的流動而產生不同難以預測的變化，對來說是浪漫的，是感性的。



**最近在家的時間比較多，也久違地有時間拿起書本、放下手機，享受不被打擾的午後閱讀書光。本期推薦的兩本新書是現任一新美術館總監楊春棠的作品，一本細說中國傳統文化，一本描寫老香港，不知道哪一本會讓你愛不釋手呢？**

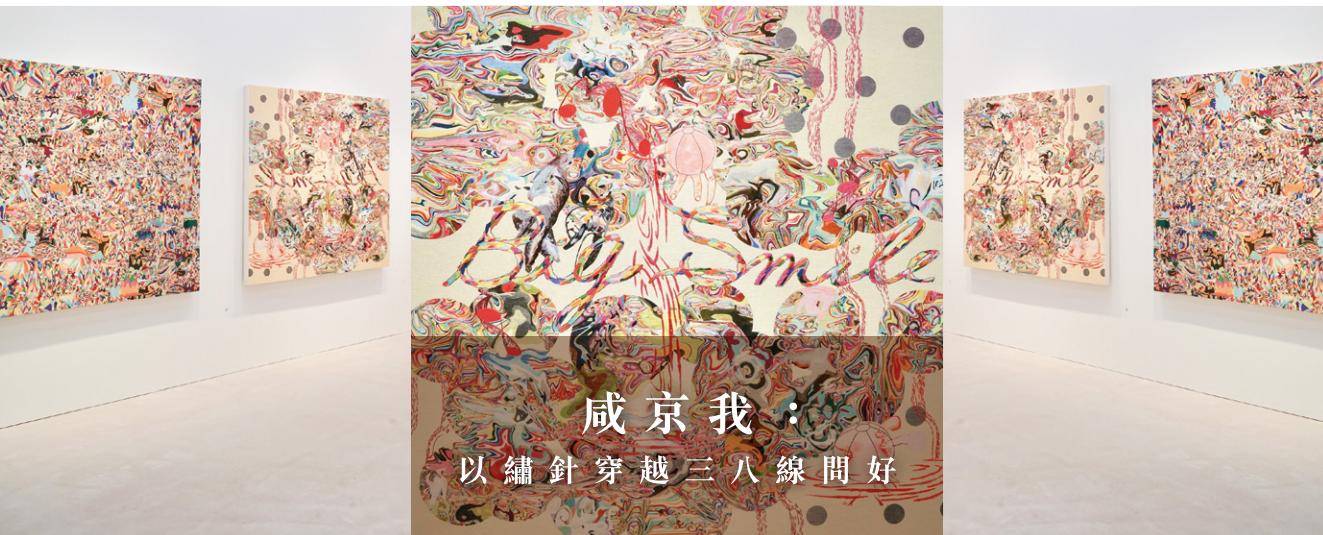
### 《不一樣的一樣》

「中國傳統文化」系列可說是作者經年梳理中國文化藝術的結晶，以淺白的文字，貫古通今，道出中國數千年的文化特色。新書解構傳統中國文化內相同的東西在不同時空下的命運變化，例如現代人收授利益會用「茶禮」一詞，其實源自古代婚嫁必以茶為禮，皆因茶樹種植必須用茶種籽，不可用移植法，暗喻女子受

茶禮後不容移嫁他人；又例如在漢代由外國使節獻給皇帝的「獅子」，最初的名字竟叫「辟邪」，皆因其霸氣形象讓古人相信牠有驅邪鎮妖的能量，其後才按梵文「Simha」音譯為獅子；凡此種種，作者也在書中逐一細數。

### 《半一浮生》

以香港五、六十年代為故事背景，描繪虛構小人物「半一」由出生至升讀大學的22個生活小故事。半一自幼家貧，一家五口與其餘八伙人家共四十多人，擠住於一個唐樓單位，生活沒有半點隱私，過着與人爭佔廚房、廁所，弱肉強食的日子。書中描述半一及身邊各人的遭遇，刻劃出大家即使面對苦難，仍能秉持刻苦精神，守望相助。故事以半一考進大學為終章，但過程歷盡挫折與失望。全書文字悲情，插圖則反過來表達喜慶，反映當時人們在艱苦中仍對未來抱持美好的盼望，恰恰代表人生的悲喜交集！



**面對新型冠狀病毒肆虐，很多人居家隔離百無聊賴。**想與親友互相問好？借助科技之便，發一通短訊給親友「你寂寞嗎？」，對方回以一個「笑臉」的表情符號以示安好，簡單直接快捷輕鬆……但你有否想像過，以上訊息需要 12 個月才能完成送出，中間還要經歷重重障礙，甚至人生安全受威脅？

生於 1966 年的南韓藝術家咸京我 (Kyungah HAM)，於 2008 年在父母家大門外發現一張北韓傳單，觸發她回憶小時候南北韓互相在邊境撒政治單張、廣播宣揚政治理念的記憶，自此展開一場為時十多年、目前仍在進行中的跨國界藝術創作。

由於南北韓禁止訊息往來，兩地人民需以秘密渠道聯繫。咸京我先用電腦設計圖案，再透過中國與俄羅斯的中間人偷運稿樣到北韓，與一群與她素昧平生的無名工匠合作，以嫻熟的針法，把秘密訊息如「Are you lonely too? (你也寂寞嗎)」、「Big Smile (大

笑)」等，隱藏在無比複雜的配色與圖案當中，但作品驟眼看只是一幅色彩繽紛的刺繡。

一般藝術作品的介紹，大多會圍繞製作媒介如油彩、絲線、影像等，而咸京我的作品介紹則寫上「焦慮」、「審查制度」、「賄賂」等「素材」，以表達其創作過程中的心情。由於政治考量，這些作品從設計圖案送往北韓至完成運回南韓，往往需要多月甚至長達一年，當中的焦慮、壓力與期盼，相信與南北韓兩地人民的心情同出一轍。

韓戰結束至今已近七十年，然而南北對峙的分裂局面仍然持續，對南北韓的民眾來說，抹去三八線仍是無可忘懷的夢。咸京我的隱密訊息看似簡單，卻也道出在地緣政治下，一句平凡的問候所承載的無盡傷痛與無盡艱難。

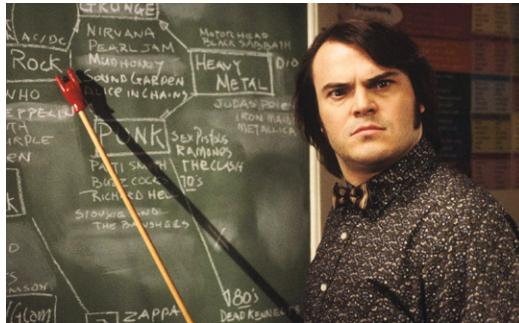
咸京我作品現正於 CHAT 六廠「意象連綿：方法的彌合與觀念的縱橫」展覽中展出，展期至 6 月 14 日。❶

圖片來源：藝術家提供、CHAT六廠（六廠紡織文化藝術館）

專欄作者介紹

[ 志。藝廊 ]

以文載道、以心傳承。享受在無疆的藝術長廊中，靜觀藝術、無言交流。用心感受藝術，用文字記錄與傳播藝術品的精妙。



提起搖滾Rock&Roll，不少人對這種音樂有一種既定形象：叛逆、嘈吵、型、壞等，至於玩band的人就是那些「發夢」、「逃避現實」和「不設實際」的人。如果把搖滾和學校兩個徹然不同的元素結合一起，又會變成怎樣？今次介紹這部電影《School of Rock》，雖然已經是2003年的作品，但入面的內容和信息，即使到了現在這刻仍然值得我們深思。

## 打破規則的框框 = 叛逆？

電影一開首就交代Dewey和他的樂隊在台上表演，台上的Dewey看起來十分忘我，幾乎把台上的其他隊友的焦點都搶過來；然而，Dewey的投入並未有感染到觀眾，甚至惹來聽眾的嫌棄，最後更被隊友私下投票把他換走。本來生命中只得搖滾樂的Dewey被隊友從自己建立的樂隊趕走，逼得他要找方法維生；此時，Dewey意外接到小學校長Mullins的電話來找他的室友Ned當代課老師，財政拮据的他決定冒充Ned當代課老師。被社會主流形容為無貢獻、經常發搖滾白日夢的Dewey，來到一間要求學生們做出好成績，保持良好操行的名校，這就是一個主流VS非主流，叛逆VS規矩的強大衝擊。

Dewey首天踏進課室，眼前是一班習慣對成年人唯唯諾諾、聽教聽話的小學生，課室牆上貼着的就是老師給同學的評分表。然而，當Dewey來到後，一切徹底改變，學生不再只是坐着上沉悶的課堂，而是每天用少量時間學習搖滾樂理論、類型，大部分時間就用作夾Band，直至他們各自有不同崗位，成功經營一隊樂隊。

# SCHOOL OF ROCK

## 用搖滾找回你的初心

文：壹貳零捌 圖片：《School of Rock》劇照



## 殘酷又虛偽的成年人世界

對不熟悉搖滾樂的人來說，覺得它是種發洩情緒、嘈吵，甚至是「難登大雅之堂」的音樂，這種人們對搖滾的既定形象，惹來不少人對它的誤解。Dewey與同事閒談間，得悉校長有次在同事面前唱醉，並站在枱上聽着搖滾流行曲大唱大跳一番，Dewey知道此事後，本來想藉着再帶Mullins到酒吧喝酒放鬆一下時，順勢說服她答允讓他能帶學生走出校外參與搖滾比賽試演；怎料，這些校外談公事的機會，卻讓Mullins在Dewey面前毫不忌諱訴說心底話：她的壓力全來自於家長們，為了要應付家長們，也逼不得已對自己的下屬多番要求，讓自己變成一個難以接近，甚至惹同事討厭的人，外面看起來強硬又嚴謹的校長，有時也嫌棄自己變成自己本來討厭的人……

Dewey在在鼓勵學生時說過，搖滾是從心把自己情緒寄托在歌曲之中，帶動觀眾，讓觀眾明白你想說的內容和情緒；搖滾不但是讓你發洩情緒的渠道，更是一個面對自己真實情感的機會。這個信念最終由Dewey帶領學生們在舞台上用行動一一實現，學生的演出令一眾父母們明瞭子女的真正想法，同時讓台下的聽眾感受這種最忠於自己想法的赤子之心。

Rock&Roll不但是一種音樂類型，更是一份對音樂的初衷，一份忠於自己的堅持。實現夢想的道路未必平坦易走，好像戲中的Dewey，即使面對隊友的離棄，主流環境的不認同，但他始終堅持做自己喜歡的事，這就是一份忠於自己的初衷。⊗



▲ 月精寺存有國寶第48號的八角九層石塔、寶物139號的石造菩薩坐像等眾多國家文化財。



▲ 仔細欣賞寺廟不同的建築物。



▲ 韓國不少寺廟也有提供傳統寺廟體驗活動。

## 傳統寺廟體驗 走向靈性之旅（上）

文、圖：壹貳零捌（部分照片由月精寺提供）

特別鳴謝：韓國觀光公社

活在煩囂鬧市當中，每天追趕急速的時代步伐，每秒都擔心自己無法做到外界的要求。然而，當我們追上了，做到了，卻沒有打從心底感到快樂。因為我們不知為何而做，也不懂自己真正需要的是甚麼。當不斷往外尋求卻墜進無底深潭，不如嘗試走向內心，聆聽自己的身、心、靈給你何種啟示？

位於江原道平昌郡的月精寺，是其中一座開放予公眾及海外遊客的寺廟，讓訪客透過各類寺廟活動洗滌身心，清空世俗生活中日積月累的苦困與煩惱，做到真真正正的「充電」。寺廟座落於聚集靈氣的五臺山，被翠綠針葉樹林環抱，一年四季盡顯雅緻風貌。身處月精寺內，心中的煩憂也隨著金剛淵的潺潺水聲緩緩遠去，剩下的，只有一絲寧靜。擁有如斯得天独厚的大自然條件，難怪此處自古代起便是五萬菩薩常駐的神聖佛教聖地，亦是培育眾多高僧的寺廟。

月精寺內提供寺廟寄宿體驗，讓有興趣深度體會僧人生活的訪客親身走進寺廟的參禪日常。假如時間不足，或只想淺嘗箇中特色，旅客亦可參與其他類型的體驗活動，如冥想、樅樹林小徑漫步冥想、蓮花燈製作、108念珠製作、僧人茶會等。筆者在到訪月精寺當天便參加了「108念珠製作」，透過串佛珠的過程，清除內心的108種煩惱。❶



《文。旅》雜誌是唯一一本以文化及創意為主題，於香港及台灣出版的實體月刊雜誌，創立於2019年1月，由幾位來自不同界別的有心人共同以義務方式出資營運。我們堅持以文會友，相信實體文字的獨有溫度。

在過去一年多時間，從組成一支雜誌小團隊開始，慢慢構思整體理念、訂立風格及方向，並落實執行採訪、撰文、排版、印刷等，最後將實體雜誌送到派發點，看似短短數十字的工作總結，背後卻藏著無數的人力心力。

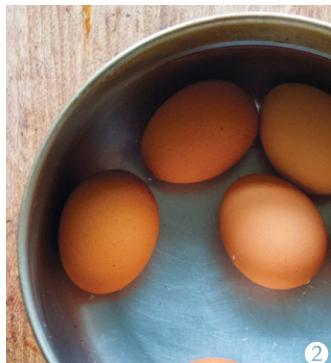
雜誌需要更多有心人的幫助方可持續運作，讓各位文創工作者或喜歡文創的人，有機會透過雜誌平臺發佈自己的作品，截止2020年中旬，雜誌已刊登超過250篇投稿作品，包括文化記事、繪畫、攝影作品、遊記、食譜、專題等，每月送達香港及台灣超過170個派發及傳閱點。因此我們誠邀大家為雜誌出一分力，歡迎以捐款或廣告合作方式支持《文。旅》日常營運，讓雜誌能持續發展，成為這個時代的文創紀錄者。❷

有關捐款或廣告合作，請直接WhatsApp +852 5768 4870或電郵至info@hipstermag.org與市場部查詢，亦可前往網站hipstermag.org了解詳情。

## 讀者作品投稿

只要符合本地文化創意及外地深度旅遊主題，內容不限於文章及繪畫，歡迎電郵至：info@hipstermag.org，主旨註明「投稿」並附上標題及筆名，收到稿件後由編輯部處理，一經選中，投稿者將會收到電郵確認。





②



④



## 專欄作者介紹

## [ 流浪貓兒與7隻貓 ]

FB : thecatstable  
IG : the\_cats\_table

隱居於九份山脚下，深居簡出，晴耕雨讀，一手作畫一手作菜，將日常點滴匯聚成生命的長河，分享鄉間生活與餐桌料理。

## 材料：

雞蛋 6 顆、  
白醋 1 大匙

## 調味料：

甘甜醬油露 100 毫升、  
紹興酒 50 毫升、  
水 100 毫升、八角 1 粒

## 【 酒香滷水溏心蛋 】

日式料理中的經典蛋料理，膏狀的流沙蛋黃，美麗亦復美味，作法卻一點兒也不困難，只要控制好水煮時間、按著步驟做就能做出堪比餐廳水準的溏心蛋。滷水以甘甜醬油露鹹香甘甜的風味為基調，加入紹興酒與八角增添風味，浸泡過滷水的溏心蛋冰冰涼涼，一口咬下流淌出溏心蛋黃，甜甜鹹鹹的滋味包裹著濃郁蛋香，教人不愛上它也難。

## 製作步驟：

- ① 常溫蛋用圖釘在雞蛋鈍端戳一個小洞。
- ② 滾水加入 1 至 2 大匙白醋，水深須淹過雞蛋。放入雞蛋。計時 6 至 7 分鐘，立刻把蛋撈出冰鎮冷卻。
- ③ 一一剝除蛋殼備用。
- ④ 調味料煮滾後放涼，雞蛋浸泡滷水一個晚上即可。



說日本人懂得 Marketing 實在不為過，不論電視廣告、綜藝節目、動漫遊戲、商品設計，統統娛樂性夠高、創意滿分。但最令我佩服的是，日本人運用創意上無邊界無限制，甚至連普遍人都不敢冒犯的宗教，日本人也百無禁忌。

以日本神道教中的神社為例，全國就有不少以可愛吉祥物、美麗御朱印、精美護身符作為招徠，將神社的神聖莊嚴形象變成年輕有活力，吸引年輕一代及海外遊客慕名到訪——例如以搶眼的粉紅色心型繪馬巨牆作賣點、位於愛知縣犬山市的三光稻荷神社、可從心型窗戶觀看庭園風景的京都正壽院、掛滿一串串七彩束猿吊飾的京都八坂庚申堂等，不忌諱地將打卡元素加入神社當中。

提到吉祥物，日本國內不同縣市也有獨特的吉祥物，甚至也有一些為了活動而設計出來的吉祥物，總之多不勝數。他們各有名字，各有性格，有自己的人氣，有自己的商品。團隊於初期角色設定上亦非常用心，連年齡、性別、身高體重、來源及喻意等細節都會納入設計考慮中。

經常到日本旅行的朋友可能留意到，很多景點被譽為「日本第一美XXX」「XXX發祥地」「日本XXX百選」。在日本旅行多了，更發現這種看起來大有來頭的頭銜，皆極盡相似。以水系景點為例，日本設有「日本名水百選」「疏水百選」「平成之名水百選」「昭和之名水百選」「堤壩湖百選」這類的排行榜。同時，亦有一些地域性選舉的排行榜，例如「奈良百遊山」、「新東京百景」等。當中一個名為「關東之富士見百景」的選舉，是由日本國土交通省於2005選出，但同一時間竟有另一個極為相似的排行榜，名為「富士八景」，這次則是由富士山・富士五湖觀光圈整備推進協議會，以公開招募市民意見的方式而選出來。公信力高低難以參透，但盡可能人人榜上有名，永不落空，皆大歡喜。

雖然這類龍虎榜採用「賣花讚花香」手法，但事實證明的確能吸引愛好打卡集郵的旅客，成本又極低，單靠轉換思維就能提高效益的市場推廣。其實，香港的獨特風情也值得駐足細味，假如能打造出「街道百選」、「大自然百選」、「建築百選」、「街頭美食百選」、「茶餐廳百選」、「街坊老店百選」等頭銜，會不會令香港旅遊發展更上一層樓？

#### 專欄作者介紹

#### [ 風信子 ]

FB : a.life.traveler  
IG : lifetravelogue

全職旅行、日本人妻，為香港主流媒體撰寫旅遊生活專欄及拍攝旅遊影片，潛水、滑雪、攝影愛好者。曾於美國及荷蘭生活，現居日本神奈川縣，熱愛深度旅遊和探討日本文化。

## 【獎勵自己 不一定要消費】

專欄作者介紹

[ DorDor ]

FB : dordorloo  
IG : dordorloo

擁有喜劇演員的極端人格，外表是隻歡樂鬼，內心卻嚴肅認真。典型的水瓶座性格，難以捉摸。



每天看Facebook/Instagram的時候，總是看到大量鼓吹消費的文章，例如2020必入手的包包、最新必食甜品店、名牌化妝品開倉……彷彿我們賺錢就是為了花錢去吃喝玩樂一樣。但是，你有想過辛勞工作後，除了消費還可以如何獎勵自己嗎？

你可以用那些錢請家人吃頓飯，哄父母開心一下；你可以用買化妝品的時間來做瑜珈，讓自己的身體更健康； 你可以把買包包的錢去買一本你想看的書，在每晚睡前閱讀一下來滋養你的心靈。

社會或媒體總是告訴我們買貴車、買貴袋、吃貴餐廳，就是獎勵自己的表現。但撫心自問，你有因此更快樂嗎？獎勵自己，是應該讓自己身心在最舒適的狀態，簡單如八小時的睡眠也可以是獎勵自己的表現。你不用在意社交媒體上的爭艷鬥麗，何不多與自己溝通，花時間愛自己多點？

## 【尋找高棉帝國的興衰 · 上篇】

專欄作者介紹

[ 背包旅人 ]

IG : travelthy

九十後設計系出身，背著背包遊走異國。時刻提醒世界之大，自覺渺小，透過學習各地的手工藝來確立夢想。



十八歲那年，我寫了一張願望清單。當中包括到一睹吳哥王城；大概是從網絡上看到被刻在石頭上的「高棉的微笑」吸引。

我即興在過去的農曆新年假期背起久違的背包，出走到柬埔寨。高棉是昔日柬埔寨的古老名字，而我這次要尋找「高棉的微笑」，正位於吳哥王城中央的巴戎寺，由二百多個笑臉組成的佛像群。相信大部分人一定聽過吳哥窟，巴戎寺與吳哥窟同為世界文化遺產，位於柬埔寨的暹粒市。但最大的分別正是信仰，巴戎寺為小乘佛教；吳哥窟為印度教，正好證明高棉帝國的精神信仰由印度教轉為佛教。

這些刻在石頭上的永恆笑臉既慈祥又蘊含神秘的氛圍，在這幾十年來吸引了無數來自世界各地的遊客前往觀看。巴戎寺分為三層，而我當時是跟隨當地導賞員的帶領到古蹟欣賞，經東門進入底層，四周的牆壁也是被刻著高棉帝國的史事，包括民生狀況，相對上呈現當時比較生活化的情景，一路前行，便會開始看到高棉與占城、中國宋代軍隊發生戰爭的情況，透過這些壁雕，從而更了解當時東南亞地區的文化和歷史。

對我這個對歷史有濃厚興趣的人來，巴戎寺特別之處是有不少以高棉平民百姓的壁雕，記載了不少當時高棉人的生活環境與方式。(續)



閱讀更多  
READ MORE

支持雜誌  
SUPPORT US

### 關於《文。旅》

創刊於二零一九年一月，是一本以文化創意及深度旅遊為主題的免費雜誌，  
定期每月下旬出版，於香港及台灣超過170多個地點派發及傳閱。

「文」：積極推廣香港文化創意產業，帶動文創長遠發展；  
「旅」：透過文字及圖片，感受世界各地的多元文化，從中學習；  
「文。旅」：為讀者提供一座心靈旅舍，在營營役役的世界找到歇息空間。