「含蓄」卻不孤獨——插畫家含蓄

滑動社交媒體，可能你曾看過這位插畫家的作品——一個個戴著面具的黑白人物，與簡單的線條相互交織，訴說無限故事。他的畫風別樹一格，溫暖人心。我們很榮幸能夠邀請「面具人」插畫家、也是我校校友含蓄（@humchuk）來與我們分享他的故事。

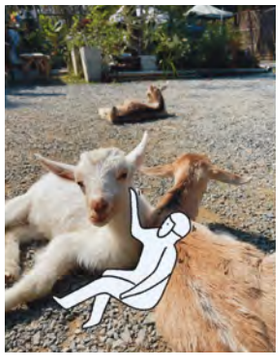
放輕苦惱事
大到火星咁大　當係粉刺
負到灰盡　當閒事

筆下生花——棄建築改投藝術創作

含蓄表示自己從小就愛塗塗畫畫，小時候的「含蓄作品」正是上課時課本上的無聊插圖，如為歷史人物添上最潮流的妝扮，或為書本圖案改頭換面等。含蓄笑稱中學時曾有同學稱讚他的「畫作」，增添了他的信心，因而更想鑽研繪畫技巧，插畫家的夢自此萌芽。

含蓄提及自己由修讀建築系轉行去做藝術創作，是為了找尋屬於自己的快樂生活。對於成為插畫家，含蓄的想法很單純——透過畫作燃亮對方。含蓄想在人情冷暖的世代，靠一雙手繪畫出活靈活現的插畫，訴說內心感受，尋找共鳴。懷抱夢想，含蓄踏上長達八年的創作之路，至今仍在延續這幅美麗的畫布。

含蓄全心全意投入籌備畫展



含蓄將插畫融入旅途中的美景
@humchuk_travel

有你共鳴——面具下的你與我

看著作品中「面具人」這標誌性的圖像，簡約的筆觸，從缺的細節內容，含蓄解說畫作的深意：「不是我餵你吃東西，而是我們一起進食」，插畫對他而言是「雙向」的交流。不難發現，含蓄筆下的作品大多都以黑白色為主調，搭配簡單的線條和大量的留白。他希望盡可能不局限讀者的想像，那些留白的地方就留給讀者來填滿。而以「戴面具的人」作為作品主角也因如此，戴面具的人當然有他想講的東西、所表露的表情，但全都藏在面具下。含蓄透過抹去「面具人」的身分標籤，讓讀者們更容易代入作品，畫中的主角可以是你，也可以是我，每次觀賞都可有不同的猜想，從而賦予作品全新的意義。含蓄認為畫作的「中心思想」並不重要，關鍵是觀者鑑賞畫作時與作品的互動，從而找到自己的故事，這才是他所看重的。

創作源自於生活，也有賴於與不同人的溝通。他笑言自己很喜歡現在做的事情，「我未必是在聊天上最厲害的人，但我是很擅於聆聽的人」。含蓄所繪畫的插圖，大都是來自他人親歷的生活故事。他常常在社交媒體上收集故事，將人們各種情緒轉化成畫作，從而治癒了你我的心。在八年的作畫生涯中，最令他感動的莫過於讀者的回饋。在由東京步行到大阪的旅居過程中，含蓄無意間收到一段來自讀者的訊息：原來她患上癌症，並表示自己因為疫情加上身體狀況已良久沒有到國外旅行。藉著含蓄筆下一字一句和畫作，她彷彿達成了久違的夢想，是含蓄給了自己離開之前最後一份慰藉。含蓄感恩道：「你可以好努力做一些東西令到別人覺得快樂，但別人會否因此感到快樂永遠是額外的獎勵。」

含蓄的作品《於是我們擁有了失去》中說：「無論怎樣，我還是會一直畫、一直畫」，大概熱愛自己所做的事，正是令含蓄能堅持畫下去的原動力。

含蓄標誌性的角色——「面具人」

含「東」？ 插畫家的不同挑戰

含蓄表示創作已成為他日常生活的一部分，插畫家沒有固定的工時，但當靈感乍現，遇到好的故事時，就會立即執筆，有時甚至是二十四小時都在工作。在創作上，不同的階段都會經歷不同挑戰。創作初期，他常不自覺地將故事最精彩的部份「畫出腸」，但在多番摸索後，他認為創作者需認真承擔剪裁素材的責任，好使作品能更好地傳遞訊息與觀賞者對話。例如部分故事中的情緒包含深沉的難過與傷痛，他會反思：「是否需要將所有情緒帶給他們（讀者）」，到底想透過畫作在別人悲痛的故事中，留下一點的希望，還是將絕望帶給讀者？在多番權衡與思量後，才會審慎下筆——「即使是苦笑，都是笑」。

不久前，含蓄曾辦過畫展，含蓄坦言，舉辦畫展是一件勞民傷財又辛苦的事情。在舉辦畫展時，他需要暫停自己其他的工作，但身為自由職業者，停工代表「零收入」。此外，還有許多現實的顧慮，如擔心參觀人數不多、憂心作品能否賣到錢等。畫展過後，含蓄感到滿足的是看到觀展者欣賞畫展後的反思及笑容，並笑說畫展沒「蝕大錢」，所賺來的金錢足夠生活。藝術工作的收入不穩定，在沒有人找他工作時，他也曾想過放棄夢想，以換穩定乏味的工作繼續生活。但每當想到自己無數次與觀衆相互治癒的美好時，又能堅持下來了。插畫家一職對含蓄而言，已是不可取替的工作，含蓄笑指自己如果不做插畫家，「應該沒有什麼可以做的了」。

含蓄的作品《於是我們擁有了失去》
(同學可於我校圖書館借閱)

相信自己 夢想不會終場

關於未來創作的方向，含蓄最近已經進行了50日旅居(以訪問當日計算)，途中他亦藉機與於各地相遇的港人作訪問，希望日後可將訪問匯集，再創作成新的繪本作品。含蓄指出因為離別這個主題是大家都正在經歷和面對的，他想盡自己一分力，將從不同地方聽到的故事傳達，透過繪本告訴大家各人離別後的生活如何。他期望自己每一件作品都能引發讀者共鳴，為此他會一直努力，繼續「做一些自己認為有用的東西」。

對於同樣抱持夢想的同學，含蓄認為首先要「很相信自己在做的東西」。他提到成為插畫家可能遇到很多的困難和阻礙，路途中總會遇到抨擊、反對、被認為不值一提的情況，但無論如何被外界打擊，甚至是面對家人的反對，也要站在最相信自己的位置，他更坦言「這是很困難的，但必須要做到」。他亦指投身這份職業，同學要理解自己並不會賺到很多錢。有些知名的插畫師會說，如果不能賺錢養活自己就不要做插畫師，含蓄並不同意這個說法。他表示生存有很多種方法，總有其他方式養活自己，不是賺的錢不多就要放棄。在含蓄看來，更重要的是，同學需要肯定自己想做插畫師，並且為了自己而畫畫，而不是為了迎合大衆的喜好去畫一些別人喜歡的東西，總是要相信自己在做的是最好的，並以自己最喜歡的為優先。

當初從旁人看來一帆風順的建築師轉行為到處飄蕩的自由身插畫家，含蓄說是為了「尋快樂」，在夾縫中求喘息的空間，而當再次問起他對現在生活的看法時，含蓄表示是「滿足」的。含蓄對自己選擇的這條路恬然自得，甚至自覺死而無憾。「沒有特別需要的東西，沒有所求的東西，沒有希望達到的東西，這刻的我已經很好了」。

顧問老師：蔡玉玲老師
總編：5A 陳彩婷
副編輯：5C 周卓琳
記者組長：5A 林凱婷 5A 周君灝
記者：4A 陳思穎 4B 區凱澄
4B 魯心喬 4B 陳韋丞
3C 趙嘉麗 3C 侯善琳
排版組長：5B 許淑雯
排版：4D 盧穎思 4D 林琛愛 3C 郭嘉桓

緣督以為經 ~ 校友區梓桓中醫師

「恬淡虛無，心如止水。」這是區梓桓校友在擔任中醫師期間領悟到的人生哲理。職業帶給人的不只是地位、金錢、人生閱歷的增進，還能影響我們的人生觀。讓我們一起看看區醫師如何在贈醫施藥的路上尋覓人生價值，並透過於石籬開立診所實踐懸壺濟世的抱負。

文理結合　踏上中醫之路

區醫師於會考前尚未尋找到職場目標，只抱著順其自然的心態面對人生第一個公開考試，但他卻在會考後偶然得知一門結合中國文化與理科知識的學科中醫。區醫師所修讀的學科：中國語文及文化科、理科與中醫學科關聯緊密，人們普遍認為中醫與文字有較大的關連，但中醫實際上也是一門瞭解人體結構的學科，與生物、化學、解剖學等理科息息相關。因此，區醫師在中學時所習得的理科學識為他往後成為中醫奠定穩固基礎。此外，區醫師對中國文化有濃厚興趣，亦有志從事與人互動的職業，所以他最終選擇於大學修讀中醫課程，正式踏上成為中醫的路途。

區醫師於本校修讀理科

逐步瞭解　揭開神秘面紗

中醫當時作為新興起的學科，人們對此存有不少誤解，區醫師亦不例外。在成為中醫前，區醫師認為中醫是一門很神奇的學科，更形容中醫治病似施魔法一樣。但隨著對中醫的深入瞭解，區醫師發現中醫是出乎意料的實在、有依據。「這個世界並無超出它的運行規律而發生，所有事物都圍繞著理科等基礎原則去運作，中醫也是在這個框架內進行。」區醫師指出中醫的原理都是以人體學為基礎，譬如「把脈」，看似神奇，實質是觀察患者流動脈的狀態，從而診斷病症；又例如「針灸」，實質是刺激神經及血管，有具體可依的操作。中醫是以局部去觀察整個身體的狀態，節省不少診斷時間，因此區醫師形容中醫的診斷手法是聰明而有效率的。

雖經過重重困難，
區醫師的診所仍然準時開立

難關重重　中醫學與現代社會的接軌

區醫師直言，學習過程中最大的挑戰就是如何融合理科知識和中醫理論。學習中醫初期，區醫師常因中醫理論與日常接觸的科學理論出現矛盾，而不斷思考引致矛盾的成因。面對困惑不解時，區醫師會不停蒐集資料並請教前輩，甚至在臨床醫治病人時，嘗試去了解更多，以期求證書本上的理論和自己所理解的知識是否吻合。另一方面，提升社會對中醫學的認知，至今仍是所有中醫尚未能攻破的難關。區醫師認為不少病人因不清楚中醫具體的治療手法及背後支持的理論，所以未能踏出第一步去接受中醫診治。但他相信只要有足夠的宣傳和教育，多數人都能因了解而衝破心理關口。區醫師指近年中醫的地位正在逐漸提升，由昔日常被人誤解的非主流醫術，到如今得到政府認可註冊規管、大學也開設專門學科教授，大眾對中醫的接受度已慢慢提升。當然，距離真正獲廣大民眾了解和認可的程度，中醫仍有很長的一段旅程要走，這條漫漫長路，需要所有人一起努力前行。

路漫漫其修遠兮 一步一腳印

畢業後，區醫師曾經在博愛醫院旗下的中醫診所學習，亦曾經到私人診所累積經驗，期間，區醫師萌生了自己開診所的夢。可是，創業路談何容易？區醫師只受過作為醫師的教育、訓練，對於開診所一事一竅不通。區醫師唯有請教有經驗的人，可是每個人的情況都不同，他只能自己「摸著石頭過河」，走一步算一步。當中困難重重，資金和選址問題相繼襲來，還有一些零碎的雜事，例如：診所牌照申請等，一度令區醫師忙不過來。選址方面，區醫師選擇在母校所處社區開立診所時，不少朋友都不太贊成，反建議他在先前工作的元朗開設診所以方便病人繼續應診。但區醫師堅持己見，一方面他希望能與昔日朋友共聚，另一方面也因此區中醫診所較少，他希望能在當初成長的地方藉診所回饋社區，一石二鳥。感恩，診所最終如期開立。

成為中醫必備條件：開放求真 將心比心

「望聞問切」乃中醫的診斷方法

「中醫不是虛無縹緲的一門學科，而是有理論根基的。」區醫師再次強調。所以，成為中醫的首要條件便是要時刻保持求真求知、認真思考的開放態度。「不知道大家有沒有發現，當我們學得越多時，眼光越容易變得狹窄，這便是『知識障』。」區醫師提醒我們，凡學習一門學問，就切記勿被現有知識限制，用「小人之心度君子之腹」。除了要對世界持有開放的心，還要培養同理心。「如果能夠與病人建立關係，理解並體會到病人的不適，病人自然會更信任醫生，而自己也能在開藥之餘，多給些建議（讓病人可以早日康復）。」中醫的診斷方法是「望聞問切」，中醫師須能同情病人的處境，方能更易便病者藥到病除，治標又治本。

醫者心：量力而為 恬淡虛無

身為醫者，量力而為

「(我)以前性格比較拘謹，凡事都想做到最好，都要周詳地計劃，這樣過分的謹慎，反而易便自己產生壓力和不安。」成為中醫後，區醫師的生活態度也起了變化。一次在手術室觀摩學習時，他見證着病人由情況穩定到維生指數急速下降至死亡，為他帶來巨大衝擊，也便他感受到死亡可以是意料之外、並且近在咫尺。在自立門戶後，他見證着一些病人在持續應診一年半載後因不敵病魔而慢慢離去，令他明白到醫者也敵不過大自然的規律，只能在有限的生命中盡力做好本分。

「中醫講究的是恬淡虛無、心如止水的狀態。」此話乍聽如佛偈般高深莫測，區醫師解釋道：「（這道理）日常生活就能體現出來，便是當我們知道不安背後的原因是什麼時，這些不安便能夠被消除。」譬如有一種不安是源於強求——我們有一件想抓緊的東西，然而以我們的能力不足以達到，但還是想去嘗試。區醫師舉例：「正如我們考試時總會感到壓力山大，偏偏身邊有兩種人對考試處之泰然：第一種是學霸，因為他們清楚自己的能力，知道自己能做多少，對於考試游刃有餘；第二種是對考試沒有期待的。而害怕考試的，就是想考得好又擔心自己做不到的人了。」如果我們能換個心態，知道自己盡全力溫習也只能得85分的話，那就不強求86分了，就取85分吧！那麼我們是否也能緩解一點心裡的壓力呢？行醫一段時間後，區藥師漸漸放下執著，「知道自己的位份（社會上的角色與自己的能力），然後在這個框架下做好自己，量力而為就可以了。」在心理上做到不強求，明白世界運作（人際關係）的原理，明白生活（生老病死）該是怎麼樣的，調整好心態接受該發生的事，做好自己力所能及的事就能做到所謂的恬淡虛無、消除壓力，活出更健康的人生。

結語

區醫師在中醫裏參悟到的「恬靜虛無」甚值得我們深思，願我們都能順應自己的天性，量力而為，讓精神從世俗價值觀的桎梏中解放，身心得自由安康。在這個與時間競賽的城市，每個人都行色匆匆，猶如活在高壓鍋裏面。此時此刻，更重要的或許不是那張紙上紅紅的分數，而是心中那團熊熊的求知欲。期願各位安柱人都能以壯健的身心靈，去闖出自己的一片天！