

不完美亦能不平凡



▲《奇幻魔法屋》音樂也很出色。

由《優獸大都會》的導演伯朗·侯活和謝利·布殊與《魔雪奇緣》團隊聯手製作的迪士尼第六十部長篇動畫電影《奇幻魔法屋》雖然去年感恩節就已上映，但內地觀眾今年才得以在影院觀看。很可惜這部溫馨的閣家歡動畫在內地口碑遇冷，更有網友稱該片是迪士尼動畫「史上最差之一」，我真想問一句你真的看懂了嗎？更何況「愛拯救一切」，這並不叫老套，這本身就是迪士尼動畫的主題。

可以說《奇幻魔法屋》是繼《靈魂奇遇記》之後迪士尼再次感動我的動畫。一是家人的價值，二是不完美也能不平凡。

「不管有沒有天賦，我都和其他家人一樣特別。」其實影片一開始，主角Mirabel並沒有表現出因為全家人都會魔法而她卻是個平凡人的自卑，她還是很開心的生活並愛着大家，這一點就很動人。孩童或許還理解不了「家人的價值」這個概念，但更重要的是給他們從小樹立起這個價

值觀。當Camilo對Mirabel說「有時候家裏的怪人只會得到壞名聲」的時候，他的惋惜和難過讓人心痛，因為「怪」是被他深愛的家人所定義的。

而「不完美亦能不平凡」這個概念不僅能幫助兒童的心靈更健康地成長，對現實生活中的成人也非常有教育意義。當我們過多地關注着閃光，自然就會忽略了暗淡。我們究竟有多了解我們的家人？為難之時，卻是唯一不會魔法、不完美的Mirabel用愛和真誠填補了家人們心靈上的空缺，最後用智慧和勇氣拯救了家族，曾被家人失望的她不才是最不平凡的那一個嗎？

家人對彼此的影響是深重的，所以家人間的真情流露才是最打動人的事情。



樂活潘少

逢周一見報

通宵

好久沒有通宵過了。大學時代，通宵並不是什麼大事。在電腦前坐下，全身心投入遊戲世界，再一抬頭的時候，天已經亮了。一晚沒睡完全沒有影響，通宵過後的白天繼續上課，兩晚的覺併在一晚睡完，早上起來又是生龍活虎。

工作之後，通宵就少了。且從大學時代的「主動通宵」變成了工作所迫的「被動通宵」，最近一次應該是幾年之前，為了趕一個項目和一群同事一起通宵。到凌晨三四點的時候，辦公室裏的人走路東倒西歪，說話口齒不清，明明沒有睡着，但大腦轉速已經無限接近於零，如果那時有人在不知情的情況下來到我們辦公室，可能會以為來到了《行屍走肉》的拍攝現場。到了五六點，天色漸漸亮起，可能是被生物鐘喚醒，也可能是看到了工作完成可以回家睡覺的希望，「喪屍」們紛紛「回光返照」，開始了效率奇高的最後衝刺。那次通宵之後，我記得自己用了一周才緩過來。

最近，又通宵了。這次通宵介於「被動」和「主動」之間，「被動」是因為通宵的原因是工作而不是玩樂，而「主動」是因為這項工作與香港抗疫相關。所以不單是我，所有的同事都相當有動力，也很神奇地沒有經過之前那種「渾渾噩噩」階段，整晚都保持了很高的效率。

通宵一晚，看着升起的太陽，突然有一種「賺到了」的感覺——相比起其他昨晚在床上睡了一覺的人，我的生命似乎平白無故多出了八九個小時。都說通宵對身體不好，但「通宵」不就是「廢寢忘食」的「廢寢」嘛，將每天必要的睡眠都放棄了，自然是有比它更重要的事情。人生一場，總要經歷過一些值得整晚不睡、值得通宵的事才好。



大川集利貞

逢周一、三見報

戰勝心碎

戰勝心碎

美國科普作家Florence Williams十八歲、大學第一天遇到後來的前夫。七年後兩人結婚，在一起三十二年，直到她五十歲時因丈夫婚內出軌離婚。她感覺好像「大腦受傷」，身體「受到電擊」，迅速減重二十五磅並患上糖尿病。她的新著《心碎》（Heartbreak）記錄了她探索治癒良方的心路歷程。她說，人是「超級社會動物」，進化過程中需要他人幫助才能生存。而和伴侶常年生活在一起，兩人的心跳、呼吸和其他生理活動都會逐步同步。相愛、同居會促進「快樂激素」如催產素的分泌。一旦分手，孤獨感增加，免疫系統會發生應激反應，可的松等「壓力激素」增加，讓人感到胸悶不適，俗稱的「心碎綜合症」就來源於此。

Williams嘗試獨自旅行，享受自然。但孤身一人，心情緊張，並沒有降低免疫系統的應激反應。她另找了一個男友，但這段感情同樣只帶來傷痛。最後，她找到信任的心理諮詢師，通過傾訴創傷、用致幻劑渡過難關。科學家發現，那些懂得欣賞美，易被自然與藝術的鬼斧神工震撼者往往大腦神經元活躍，善於通過講述自己的故事消弭創傷。Williams認為致幻劑同樣刺激了她大腦各部位的神經元，讓她能用全身心感受美，放棄對過往的執著。

創傷可能改變基因。科學家一邊給小白鼠聞櫻花，一邊施以電擊。結果不但此項實驗中的小白鼠日後對櫻花香氣發生應激性反應，牠們的後代也同樣如此。本文不是要提倡使用致幻劑，只願Williams的經歷能為應對疫情造成的創傷提供借鑒，以免我們不僅自己受創，還貽禍後人。



墟里葉歌

逢周一、五見報

前幾天，又刷到了每天要喝「八杯水」的告誡。八杯水養生的說法，我一點兒也不陌生。讀大學的時候，同學中的養生達人早科普過「八杯水」理論。我還記得，有位素以治學嚴謹著稱的同學追着「八杯水」理論信奉者問：「你說的杯，是多大的杯？」是啊，成年男性隨身帶的大塑膠杯的「八杯水」，換作女生的迷你口杯，那可是好幾十杯。

這幾次刷到的「八杯水」，講得倒是清楚明白。每杯二百毫升左右，一天一千六百毫升。比起二十多年前的言之不詳，總算可靠了些。網上流傳的類似於「八杯水」的簡易養生法還有不少，常見的如「一個蘋果」「一杯奶」，我還見過一天嚼「十三顆花生米」，仿照我那位嚴謹同學的邏輯，必是要問問多

八杯水

大的蘋果，多大的花生。

養生是門古老的學問，古人寫過許多這方面的書。或因現在生活水準高了，也可能是生活壓力大了，這些年，養生成了熱門。網上流行的這些秘訣，共同點是簡便易行，即便不知是否真有那麼神奇的效果，但吃個蘋果，喝點牛奶，嚼幾粒花生米，只要不過敏，想來沒什麼壞處。八十年代流行過一陣子練氣功，一度還熱衷打雞血，請注意，「雞血」在這可不是比喻義，是把真的



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

環境與布局

環境學，在「工欲善其事，必先利其器」的心態下，不少政商官邸、集團總部、公司民居，都以玄學布局與裝修擺位催運擋煞。古代帝王在改國號、衣着用色，以至陵墓選址也考究風水命理，如秦始皇穿黑龍袍，相傳是因黑色代表五行的水，與嬴政命格相符，有利他一統天下。美國前總統里根夫婦也是迷信



竹門日語 簡嘉明

逢周一、四見報

《江照黎明》四女性

曉楠不惜布局讓自己身陷死亡邊緣，以為藉此可以引出蘇睿的罪證，整件事卻原來另有內情，真正的罪行不止於此。

作為懸疑故事，《江》的劇情引人入勝，但我更欣賞劇本描述的四位女性角色，反映了當下社會不少女性仍然備受男權欺壓。作為第一主線人物的曉楠自是不在話下，曉楠的已逝姊姊暮楠，因為丈夫醉酒車禍而無辜身亡，一方面埋下日後曉楠被害的伏線，同時亦顯示



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

香港大會堂之雞與蛋



建議書。其中關於表演藝術有兩則。一是建議撥款五萬元舉辦一九六二年亞洲藝術節。另一則就是建議香港電台成立一隊「一流的交響樂團，其中包括從海外招聘少量主力樂師」。大會堂開幕一個月後，張有興追問政府是否願意財政支持成立交響

其實老外的建議比一位年輕的市政局議員慢了超過十年。一九六二年大會堂開幕前，香港已經有兩隊業餘交響樂團，分別是原中英樂團，後改名為香港管弦樂團，以及由作曲家林聲翕創立的華南管弦樂團（見附圖）。

隨着大會堂及一千五百座位的音樂廳即將建成，硬件先行，軟件後上。首先建議香港政府撥款成立樂團的，是當年還不到四十歲的張有興議員。

今年初以九十九歲高齡離世的張有興，在大會堂開幕的前一年，透過他的「公民協會」發表對財政預算

本月慶祝香港大會堂成立六十周年，昔日震撼的音符，對比今天因疫情的休止符，形成強烈對照。萬籟俱寂之際，古物諮詢委員會宣布建議大會堂升格為法定古蹟。

關於大會堂的前世與今生，本欄已作論述。至於大會堂落成之後，如何催生香港音樂文化，以下簡單回顧大會堂這頭母雞孵蛋的經歷。

感謝香港電台第四台重播六十年前珍貴的揭幕音樂會，包括演後倫敦愛樂樂團總經理的致辭。旁述提到十年後，那位經理帶領樂隊再度東來參加第一屆香港藝術節前夕，建議香港應該有一支職業樂團。

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

公雞血注射到人體內。

比起這些奇葩的養生法來，「八杯水」簡單得像水一樣，不過，連帶而來的生意並不簡單。有些人天生不愛喝水，渴到冒煙才找水喝。商家便體貼地說，淡而無味的白水確實難喝，他家的飲料是加了各種有益元素的，比白水好喝且更加健康。有的商家思路更清奇，理直氣壯地告訴你，不愛喝水的你，只是缺個好杯子，並非和水生來犯沖。買一款符合你氣質的水杯吧。擺在案頭，賞心悅目，愛杯及水，把玩之時順便也就把水喝下去了。巧的很，這個商家是賣杯子的。說起杯子，我最近確實動過念頭。難道因為這個，手機才頻繁給我推薦「八杯水」？細思極恐！

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂

香港大會堂



樂問集 周光蓆

逢周一見報



負喧集 趙陽

jackeyzhao2018@gmail.com

逢周一、三見報