



▲《異形：羅穆路斯》。

《異形》：學會獨立行走

《異形：羅穆路斯》是近年來荷里活電影的最佳答卷，除了冷藏多年的異形IP，電影並沒有太多加持力量。薛歌妮·韋花已年過七旬，不可能再出演艾倫·蕾普利，這部只能另起爐灶，演員名不見經傳，導演最出名的作品是《鬼玩人》，他會拍恐怖片，但論名氣跟異形系列的其他導演差着不止十級，而事實證明只要野心與才華匹配，問題就能迎刃而解。

新作故事結構類似於《異形2》，影片前半段是故事背景和主角小隊的長時間鋪墊，異形要到故事中段才出現。長串鋪墊是很危險的，《異形3》長篇累牘的監獄教會故事害大衛芬奇被罵到「自閉」。我懷疑費德·亞發拉斯寫《羅穆路斯》時可能將「快速推進節奏」用大號黑體字寫在劇本每一頁來規避風險。

《羅穆路斯》故事時間線位於《異形1》和《異形2》之間，開篇就是維蘭德公司派出羅穆路斯號找到《異形1》中被蕾普利炸碎的諾斯托羅莫號，挑揀出有異形的那塊帶走，完成每部異形中人類必有的大作死。然後主角小隊挨個出場，順手點出反派仍然是維蘭德，地球影迷憑經驗都知道，但凡托拉斯巨頭沒一個好東西，小到人生悲劇大到世界末日，罪魁禍首都是黑心托拉斯。

女主正在遭遇人生悲劇，攬夠工時去辦理手續離開垃圾採礦星球，沒想到維蘭德說延退就延退，信不信你聽它的鬼話再打五年工，它直接送你「第二十二條」軍規把你種進礦裏獻完青春獻子孫，但凡打工人看到這裏一定就開始生氣了，這是真正的打工人恐怖片啊。所以拒絕延退小團體輕鬆說服女主帶上仿生人偷走黑心老闆的太空站奔向夢想家園顯得特別勵志。（上）

樂活
潘少

逢周一見報

烹飪教學工作坊

第一天烤普魯斯特在《追憶似水年華》中濃墨重彩描繪過的瑪德琳（Madeline），第二天做動畫片《料理鼠王》裏出現的法式蔬菜雜燴（Ratatouille），第三天烘焙格魯吉亞傳統麵包（Khachapuri）。大學的「烹飪教學工作坊」不走尋常路，每天從「環球廚房」裏的忙碌開始，最後一天以大家全員烹飪、一起品嘗的「午宴」結束。

主持人A是我校俄國文學教授，業餘大廚，一直致力於將烹飪融合進教學中。廚房裏的實踐之外，大家還討論了美國教育家杜威的經典理論。他曾提出「教育就是體驗」，「理論就是實踐」，「教育的重點在活動，不在產品」，「教育中目標和手段交互作用」，「遊戲是教育的關鍵」，「變數和常規一樣，都是現實不可分割的部分」等。這些理念在烹飪中都能得到充分體現。A的學生評價課程時說，烹飪與課堂教學水乳交融，不但幫他們合作互助，建立有效的學習社區，還培養了耐心、靈活、堅韌、寬容等品質。

作為大學各系的教師，我們這些參與者也親身體驗了利用大學現有設備，踐行「體驗性教學」的甘苦。我這種「廚藝菜鳥」不免對烹飪外國料理心存疑慮。但在主持人的有效組織、指點和同事們的幫助下，也跌跌撞撞完成了任務，體會到成就感、滿足感。由此類推，當學生在學業上遇到挑戰時，如果能同樣獲得老師的引導，同學的幫助，必能克服困難，取得進步。

烹飪輔助教學，烹飪亦如人生。無論想做什麼，都要定下目標、做足準備，但不必執著結果。盡人事後，最後結局要看「天命」。

墟里
葉歌

逢周一、五見報

讀到一篇文章，建議旅遊時多坐公交（編者註：巴士）少坐地鐵，因為在公交上可以看到更多風景。對此，我深表贊同。不過，我出門坐得多的卻還是地鐵。地鐵之於公交的優勝，和火車之於汽車是一樣的，一車獨佔一條道，大搖大擺地行進。故而，準時準點，故而，不會堵車。在萬物奔忙的今天，還有什麼比這兩條更令人傾心呢？

在我居住的這座城市，坐公交的大多是老年人，他們時間充裕，享受着安逸的退休生活。還在職場掙扎

每天早上，你是否有對着鏡子自怨自艾？或者，你是否曾經埋怨鏡中的自己不夠聰明、勤奮？《調校心態》（The High 5 Habit）的作者梅爾·羅賓斯（Mel Robbins），跟我們也一樣，也曾經站在鏡子前批評自己。她一一挑剔自己的下巴、脖子、肚子，直到將所有的自信打擊殆盡，直至有一天……

有天，羅賓斯做了一個看似簡單的動作。她舉起手，伸開五指，輕輕地與鏡子中的自己「擊掌」。這動作看似滑稽，卻為她帶來了莫大的鼓勵和支持。從此，擊掌動作成為她每天

我相信任何正在養兒育女的家長，都會特別記下暑假的日子。學校在哪天正式開始放假？什麼時候開學？暑假何時去旅行？學校何時公布學生的新班別？何時需要訂購新書？對於初中以下的學生，很多事情仍然需要由家長處理，大小事宜全都要在一個半月的暑假內完成。「最美麗的夏天」都是文學小說的形容詞，但我有時覺得夏天亦很繁忙。然後，一般在九月的第一個星期一，即是今天，又是新學年的開始。

多年前有一個商業廣告，內容是

本欄去年介紹「青年音樂訓練基金」（簡稱MOY）疫後活動。今年適逢MOY成立十五周年，有幸出席八月二十四日晚籌款演出，觀賞莘莘學子以中西樂器演奏的同時（見附圖），也巧遇樂緣。

當晚進場時，創辦人兼訓練總監蕭炯柱百忙中送上一份小包裹。打開一看，原來是上世紀六七十年代的舊節目單，都是他有份演出而保留的珍藏，其中一份是他作為中提琴成員參與已故富亞大師的四重奏場刊，彌足珍貴。這些歷史文獻就像時光穿梭機，送返昔日大會堂，觀賞香港青年

迂迴觀察

店鋪營利一般都是商業秘密，不會輕易對外洩露，品牌方有時為營銷而聲稱的利潤數據，也並不完全可靠。近日聽到一位創業者的故事，他有意加盟一家咖啡連鎖店，為了搞清楚哪個品牌更受當地顧客歡迎，他沒有坐在店裏全天守候觀察，這樣太耗時間，而是選擇找了幾個街區負責咖啡渣回收的人員，從他們口中獲取咖啡渣的回收量，從而間接判斷咖啡的銷量。

當正面「進攻」不能奏效時，另闢蹊徑，採取迂迴戰術側面進行，常能收到出其不意的效果。

聽過一個經濟學茶座，印象很深刻。講者介紹，十八世紀初時，英國多數信教的民眾從出生、結婚到死亡，均會在教堂舉行相應的儀式並進行登記，為統計一些重要地區的城市化數據，調查機構就去這個地區的教堂查詢，看有多少並非出生在此地的人在該地區舉行了葬禮，順着側面獲得的數據，初步掌

握這個地方的城市化情況。

這種迂迴的方法，也被細心的作家觀察到。汪曾祺寫過一篇散文《五味》，其中提到山西人愛吃酸菜，雁門關以北的地區尤甚，什麼都拿來酸，除了蘿蔔白菜，還包括楊樹葉子、榆樹錢兒。因此以前有人來給姑娘說親，當媽的會先問：「那家有幾口酸菜缸？」別人的家底子不好直接問，間接問有多少酸菜缸，也大致能清楚對方家底薄厚。

的，早上上班，辦事赴約，首選當然是地鐵。事先在電子地圖上查好時間，行程計算精確到分，避免了遲到誤事，也避免了等候浪費時間。來這座城市遊玩的人呢，按說不必爭分奪秒，但不少遊客照着網上攻略「打卡遊」，行程嚴絲合縫，地鐵當然也成了最佳選擇。

其實，出門旅遊不妨坐坐公交。如果把城市居民生活比作一道應用題，城市公交路線彷彿解題的方程式。每一條公交線路裏都藏着獨屬於本地的煙火氣息，每一個公交站點都

早上的習慣，尤其當她感到壓力重重、對自己不满意時，她就會對着鏡中自己擊掌，作為自我支持的行為。

或許，你會覺得這樣的行為太玄妙，甚至有些神化，但事實上，擊掌打氣的行為背後有着一定的科學根據。羅賓斯提到了一項科學研究，研究人員發現，當人們在完成某項任務後受到擊掌鼓勵的時候，他們對自己的表現更有信心，並且更加願意繼續努力。

在另一項實驗中，研究人員將小學生分為三組，分別以不同的方式進行激勵。一組學生因其智慧或天賦受

有關個人財務籌劃。該廣告說在香港養育一個兒童成長，大概需要港幣四百萬元。因此家長必須要盡早作出理財計劃，方可為子女達到美好人生。我不知道該廣告的內容是否屬實，「四百萬元」的金額是如何推算出來。我相信絕大多數家長，都會盡力為子女提供一切成長條件。

不論家庭環境和條件如何，「供書教學」乃是家長最起碼的責任，這在香港確實不易為。香港大部分學生都可以在公帑資助的學校就學，免費完成小學至中學階段，但是面對新學

管弦樂團首席蕭炯柱領奏。那是一則奇妙的樂緣。

另一意外樂緣是同桌的現任香港警察樂隊音樂總監李家寶警司。原來MOY除了中、西樂隊以外，六年前組織風笛班，義務導師正是警察樂隊的風笛樂師們，每周到柴灣及天水圍作指導。筆者撰寫《香港志》也述及警察樂隊，因此略知一二。據本身是小號專業的李警司介紹，樂隊擔任官方儀式奏樂，也希望



伏牛山
喬苓

逢周一見報

坐着巴士看風景

點綴於當地人的生命風景。坐着公交穿行在大街小巷，停靠在社區、商場、學校、景點，興之所至，下車漫步。此時，你便進入了城市的腹地而不是浮表的外在，城市的內裏向你敞開，它的溫度一點一點沁潤到你身上，而你對城市的感受隨之變得更加清晰。一趟旅遊收穫的不止是晒在朋友圈裏的九宮格和剪刀手，還有來自陌生城市的拍肩問候。

在常居的城市，不忙時不妨也坐一坐公交。車輪下的路是熟悉的，吹進來的風卻是陌生的。從車窗裏望出

跟鏡子中的自己擊掌

到讚揚，另一組則因努力而受到讚美，而第三組則以擊掌的方式受到激勵。結果顯示，那些以擊掌方式受到激勵的學生，對自己的表現感到最滿意，並且在完成任務時保持了最大的動力。

這樣的效果，不僅適用於自我與他人的互動，也適用於自我激勵。根據「神經體操」（neurobics）的研究發現，當我們將一個熟悉的動作（如刷牙）與一個新穎的動作（如擊掌）結合起來時，我們的大腦會處於一個高度活躍的狀態，更容易形成新的神經連結。換言之，當我們在鏡子

一米七八的初中生

年就有一些必要支出。我兒升讀中三，自中學起每學年的書簿費便要三千元。若是低收入家庭可以申請公帑資助，但是大部分如我們般的普通家庭，只能自行負擔。家中若有超過一個子女就學，經濟壓力確實不小。

「褲子已經很短了，要買新校服……」剛升讀中學時購買的夏季校服，只穿了兩年便不合身，太太望着兒子如是說。暑假中期兒子回校訂購新校服，量度身材已達一米七八，原來已經比我更高。新校服費用又要一千多元，較之我的休閒服更貴。故此

更多為市民演奏。果然幾天後，在停機坪歡迎國家奧運金牌選手抵港儀式上，全體樂師身穿整齊制服，烈日當空下演奏《歡迎進行曲》，揮動指揮棒的，正是李家寶警司。

其實MOY本身就是一個與音樂結緣的媒人，為物質條件有限的水天圍、柴灣等地區青少年提供免費音樂訓練，通過中、西樂器的掌握、樂隊排演，培養德育和自信，自成立以來惠及五千之眾。其中

《黑神話：悟空》風靡全球，當我正被遊戲中的妖怪們揍得鼻青臉腫的時候，突然有些好奇，如此充滿中國文化元素的遊戲，英文是如何翻譯的，才能讓千萬外國遊戲玩家也沉迷其中，就拿角色手中的武器「如意金箍棒」來說，英文叫什麼呢？反正已經不記得是第十次，還是第二十次倒在眼前這個妖怪面前了，索性暫時放下遊戲，在網上搜索一番。

原來「如意金箍棒」的英文翻譯有非常多的版本：一九二二年Edward Werner所著《中國民間故事》中就有介紹「西遊記」，「如意金箍棒」被翻譯成A Rod of Iron（直譯：一根鐵棒），而以英譯《西遊記》蜚聲國際的余國藩先生，將其翻譯成the golden-hooped rod（直譯：用金箍邊的棍子）……我還找到了CCTV電視劇的官方YouTube頻道，然後在其中找到了一九八六版《西遊記》電視劇的英

去，總能發現街景細微的變化：這裏不知何時新開了一家小雜貨店，別致精巧，不免撩起購物之心；那裏的幾株行道樹不知何故被綠化隊剃了光頭，擺出憤憤不平的樣子，叫人忍俊不禁。在公交裏看風景，像欣賞一幅流沙畫，輕輕的顛簸，畫面精妙的變化，帶給人新鮮和遐想。

知見錄
胡一峰

逢周一、三、五見報



前對自己擊掌，大腦會注意到這新奇的行為，並加強與這行為相關的積極情緒。

在此，我們更加明白《調校心態》一書的關鍵：跟自己擊掌，根本不是重點（當擊掌有天變得像刷牙一般尋常，它也會失效），重點在於我們應不斷尋找新的動作、儀式、方法去激勵自己、支持自己。

普通讀者
米哈

逢周一、五見報



我將自己原本一些短袖襯衣轉給兒子，不再為他買新衣，藉此節省金錢。從前香港有句俗話：「老豆養仔仔養仔。」意思就是作為家長只會致力養育子女，然後讓他們繼續養育其子女。家長從來都不會期望回報。

文藝中年
輕羽

逢周一、二、三見報



四位成功考進音樂學府，更有兩位從樂緣發展到姻緣，引來台下一片恭賀掌聲。

接着蕭炯柱指揮三首樂曲：《莫再悲》、《我相信》、《東方之珠》，全部由他為中西聯合樂隊編配。樂曲名稱連起來，就是他對青年以至這個城市的期盼，共勉之。

樂問集
周光葵

逢周一見報



如意金箍棒

文字幕版，原來《Journey to the West》中「如意金箍棒」的英文翻譯是「At-will Gold-banded Staff」直譯是「隨心所欲金鑲邊棍子」。翻譯「信、達、雅」三標準中，雅不雅另說，的確是信和達了。

再看《黑神話：悟空》，就如同遊戲標題裏的孫悟空直接用「WuKong」一樣，金箍棒也直接翻譯成了Jin Gu Bang。A Rod of Iron，一根鐵棒到處都有，「如意金箍棒」只此一家別無分號。就好像我們能知道傳說中亞瑟王手中的神兵叫Excalibur而不是「在阿瓦隆打造的、由湖中妖女交給亞瑟王的王者之劍」一樣，全世界都應該知道WuKong手中的神兵，叫做Jin Gu Bang。

大川集
利貞

逢周一、三見報

