▶維也納街頭的旋轉木馬。

七年「不癢」繼續樂活

七年時間遑論歷日曠久，在稿庫裏隨便翻翻，二〇一七年十一月，專欄「樂活」的開篇《樂活易搵「小確幸」》好像就寫於不久之前。沒想到「樂活」竟成了這七年我唯一堅持下來的事情。

七年裏，「樂活」陪伴我與讀者們一起遊走了歐亞澳洲的二十多個國家和地區，嘗試了上百家餐廳，評析了幾十部電影，發表了十幾篇評論，記錄了無數美景美食美酒的美好故事，是人生閃光的捕捉，亦是幸福時刻的串聯。感恩有《大公報》副刊的這片樂土，讓我栽種下這麼多回憶的種子，將結出的果實與讀者們共享。

樂活(LOHAS)翻譯並縮寫於Lifestyle of Health and Sustainability，是一種認為「快樂與金錢無關」的生活風格，強調主動爭取自然健康與歡樂的日子。之所以健康行先，是因為隨着年歲階段的變化，便會對人生中認為幸福構成的比例做出調整。

保險公司最常用的一句宣傳語「明天和意外不知道哪個會先來」不無道理。意外中雖然災難難擋，但疾病可防，只要能最大限度減少後者這個變量，就能盡可能地讓「明天」先到。

凡人做不到「不以物喜，不以己悲」，但能通過合理科學的發洩來紓緩情緒從而保持淡定的心態。夯實了平和心靈的地基，再用規律作息和營養飲食添磚加瓦，樂活人生的摩天大樓自然信手拈來平地起。

最後，恭喜港片《破・地獄》在香港票房破億之餘，借兩句對白與君共勉：「生人都需要破地獄，生人都有好多地獄」；「有機會來到這個世界已經賺了，何必介懷什麼時候下車，不如好好欣賞沿途的風景。」

七歲快樂，繼續樂活！

樂活 潘少

逢周一見報

歷史的回響

深秋時節，我去美國馬薩諸塞州僅次於波士頓的第二大城市伍斯特參加中美文化、教育交流和外交歷史的工作坊。和同行討論、交流之外，參觀伍斯特理工學院和當地歷史博物館也讓我印象深刻。前者在二十世紀初深受中國留學生青睞，南開中學校友、清華校長梅貽琦就從此間畢業。這個大學也培養了當地第一個華裔移民家庭陳氏的兩個兒子，而這家人正是伍斯特歷史博物館一個小展覽的主角，也與工作坊至少四篇報告的內容相關，包括我的在內。

陳氏第一代是從廣東台山來到美國的父親陳大受和母親伍氏，他們養育了五名子女，四個兒子、一個女兒。其中兩個兒子和女兒在抗戰期間不懼戰火，漂洋過海，到重慶、成都的高校教書七年，一九四四年才回到美國。圖文展內容不多，有幾張全家福照片，第二代兒女的正裝照片（學籍照、簽證照等），還有少數休閒照和他們曾經營過的中餐館的建築外觀照片。

但僅僅幾張照片也能訴說曲折動盪、驚心動魄的故事。如，全家福中有兩名「外人」身份存疑，下落不明。一位是他們從廣東帶來的保姆，另一位可能是非法帶入美國的「乾兒子」，因為當時的排華法案不允許中國勞工階層入境。還有，全家福照片中男性總是洋裝筆挺，女性卻穿傳統中式服裝，但竟有一張全家女性身穿游泳服的照片。

鐵石鑄就的物件可能被毀，陳家過去開設的店舖、飯館已蕩然無存，貌似脆弱的影像、文字卻奇跡般生存下來。普通人的故事得以保全，歷史得以存續、流傳，正是由於家族幾代人孜孜不倦地收集、珍藏。

墟里 葉歌

逢周一、五見報

塞納河邊淘舊書

離開巴黎之前，我再一次去了塞納河，這次去的是左岸。面對正在整修的巴黎聖母院，沿岸一溜排開十幾個鐵皮棚子，出售舊書舊報和各類畫片。我愛舊書，卻不懂法語，看些古意盎然的精裝本，捲邊泛黃的書頁，只能望書興嘆。於是，把注意力轉向畫片和刊登圖畫的舊報刊，看圖解饞。畫片內容豐富，尤以法國老建築為多，水彩、素描皆有，絕大多數是印刷品，也有手繪簽名的，只是對我的西洋美術史知識而言大大超綱，無從辨識作者身份。在微涼的秋意裏緩步前行，只是單純感受巴黎、塞納河這份古意。

走過一個書攤時，忽然眼前一亮。四五個大鐵夾子夾起數疊舊雜誌，懸掛在攤前。這些雜誌同屬一刊，恰好我認識，是老資格的漫畫雜誌《寒流》，與《查理周刊》齊名的。這本雜誌創刊於一九七五年四月一日愚人節，二〇〇三年才改為彩色版。在這許多舊書中發現它們，讓我有些放鬆，倒不是我喜歡這本雜誌，這就像彷彿參加一場聚會，在滿眼生人中不經意發現一個認識的人，即便並不很熟甚至有些嫌隙，但能叫上名字，也可以緩解陌生帶來的尷尬。

我取下鐵夾，拿下幾本舊刊來看，發現都套着透明塑料袋，想來賣家也是愛書人。舊刊雖有十多本，可惜不成套，從上個世紀七十年代至近些年出版的都有。我選了一本一九八八年出版的，付錢帶走。拿着這本舊漫畫雜誌，我走到不遠處的莎士比亞書店打了卡，又在幾家專賣漫畫和手辦的店裏閒逛良久。漫畫是極具少年感的文藝。慚愧的是，除了《丁丁歷險記》，人到中年的我幾乎都不熟悉。但我推門而入時，店員都抱以更多的微笑。或許因為我是東方面孔，或許因為我像接頭暗號似地拿着一本《寒流》。又或許，這所有「或許」只不過是我在塞納河左岸淘了舊書的心理作用。（旅法紀行之十）

胡一峰 知見錄

逢周一、三、五見報

從此幸福快樂地生活下去

童話故事的結尾，常常停在「他們從此幸福快樂地生活下去」（happy ever after）這句話上，姑且勿論主角之後的生活是否會再有改變，我們可能會問的是：究竟，什麼才算是一個幸福快樂的結局呢？

故事之所以令人難忘，是因為它們像一面鏡子，映照出我們如何在世界中找到自己的位置，如何在一次次挫敗中成長，甚至如何在困難時刻選擇正確的路徑。當我們書寫主角的故事時，其實也是在提問：什麼是成長的代價？出發的動機是什麼？歸來的意義又是什麼？勇敢的選擇又會帶來什麼樣的後果？

像哈利・波特在霍格華茲成為一名巫師、盧克從農場少年成為絕地武士，這些故事讓我們看見主角如何經歷蛻變，並從中獲得啟發：成長並不是終點，而是一場漫長的冒險，而「主角成長了」便成為一種幸福快樂的結局。

另一種幸福快樂的結局叫「主角找到了家」。在《奧德賽》中，奧德修斯歷經磨難，終於回到佩涅洛佩身邊。這不僅僅是一個地理上的歸來，更是靈魂的抵達，他終於找到了一個令他安心的家。在此，我們自然期待「他們從此幸福快樂地生活下去」。

有時，當故事走到結尾，我們除了想看到主角回家，更期待主角能做出「正確的選擇」，甚至為此付出代價。正如佛羅多在《魔戒》中選擇攜帶魔戒到末日火山，他的每一步都充滿掙扎與挑戰。他並不完美，也耐不住誘惑，但他的堅韌和勇氣，讓我們看見了英雄的另一種面貌。

以上三種結局，也許並不總是完美，但它們能夠讓人看到一種希望。成長是痛苦的，但成長以後，便能看見另一個新鮮的世界；尋家的過程，或許迷惘，但終於找到了安穩；至於正確的選擇，即便帶來失落與代價，也讓我們看見人性的光輝。當我們回頭思考自己的生命故事，也許可以問自己：既然我是主角，那麼，我想怎樣從此幸福快樂地生活下去呢？

米哈 普通讀者

逢周一、五見報

《老槍》

開場字幕靜靜地在銀幕播出，再加上全片沉靜的節奏，很難想像內地電影《老槍》是新晉導演高朋的首部長片，去年並獲得「第36屆東京國際電影節主競賽單元最佳藝術貢獻獎」。觀影之前我以為該片也許曲高和寡。完場之後，末段扣人心弦的槍戰場面尤其令我留下深刻印象。

《老槍》的主角顧學兵原本是射擊運動員，但因意外令聽覺受損，只能從隊伍退役，搖身一變成為奉林鐵合金廠保衛科的成員。套用香港的術語，就是一個「保安人員」。只不過幾年光景，顧學兵原是穿着運動團服，精神抖擻的運動員，變成一個滿臉憔悴的保安員，日常工作仍然堅持自我，對於鼠竊狗偷絕不姑息，但卻惹來同事憎厭。當同事們同流合污，顧學兵只想盡忠職守，並且盡力照顧紅顏知己小金的青少年兒子耿曉軍。

看着電影前半部分，我以為又是一齣有關中年男性挽回昔日光輝的故事。若是如此，正如電影名稱一樣，可能令觀眾感覺「老氣橫秋」……

《老槍》以上世紀八十年代東北地區的重工業城鎮為故事場景。奉林鐵合金廠的生意大不如前，工廠仍要承擔八千工人的工資，以致外來的小偷，或是廠內的下崗工人，都要鋌而走險偷走貴金屬或較值錢的機器，變賣後藉此維持生計。各人都在掙扎求存，明知以身犯險，卻是無可奈何。工廠的領導層為了發放工資，並且提升工人士氣，辦了一場廠慶大會。悍匪勾連廠內的工人趁機到來搶劫預備發放的工資，顧學兵唯有挺身而出，重振自己的一把老槍。

耿曉軍從年輕人的視點，觀察上一代的生命歷程，自己亦付上青春的代價。《老槍》不單說着潦倒中年漢的故事，亦說着大時代的變遷。導演手法冷峻沉靜，不落俗套。尾聲工廠辦公室內對峙的槍戰場面，展現出一把老槍依然例無虛發，令觀眾看得屏息靜氣。

輕羽 文藝中年

逢周一、二、三見報

士別三日的功架

近日香港古典樂壇最矚目的音樂會，非陳以琳指揮香港管弦樂團莫屬。上月下旬連續兩個周末演出不同曲目，以香港文化中心音樂廳演出的第二套曲目最為期待（見**附圖**）。

期待的主要原因是近年陳以琳在國際樂團崛起，先後獲邀指揮歐美頂級樂團，包括波士頓、費城、芝加哥、克里夫蘭、阿姆斯特丹音樂大廳等。今年更在倫敦夏日逍遙音樂會（BBC Proms）開幕演出，指揮貝多芬《命運》交響曲。之前一個星期在荷里活露天劇場指揮洛杉磯愛樂，效果之好引來樂評預測她將成為該團下任音樂總監。

記得整整十年前，陳以琳以二十八之齡成為贏得倫敦Donatella Flick指揮大賽首位女性，繼而成為倫敦交響樂團助理指揮，展開指揮生涯。此後來港指揮港樂三次，最近一次是新冠疫情爆發前夕的二〇二〇年一月。四年後再度回港演出，可謂衣錦還鄉。

可惜港樂沒有以最佳陣容演出。例如第二小提琴只有十人，較第一小提琴的十五人明顯削弱，此外八位低音大提琴只有七位上場，據聞全部因病請假。主力成員例如兩位中提琴首席都不在場，樂團首席之一王亮和小提琴成員太太跟隨前任總監梵志登在台灣長榮交響樂團作客席演出。幸而木管、銅管、敲擊聲部強陣出擊，在演出的三首作品均表現出色。

陳以琳並未受出缺影響，以徒手、富實效領導港樂作深度演出，包括本地作曲家李一葦的《燼》作世界首演，碎片式而持續的音符，對演、聽均是個挑戰。但接下來與加拿大國寶級小提琴家James Ehnes合演的柴可夫斯基小提琴協奏曲，以及壓軸的浦羅哥菲夫第五交響曲，音符強弱、節奏快慢等，均顯出陳以琳的指揮功架，我等刮目相看，為港產指揮自豪。

周光蓁 樂問集

逢周一見報

「美顏」電梯

一個老故事講，有個湖北小伙若干年前第一次來到省會武漢，走到路口，看到一位拄枴的蹣跚老婦走進一個銀灰色的「大鐵盒子」，過了一會兒，「大鐵盒子」打開，裏面卻出來一位蹦蹦跳跳的妙齡少女。

小伙進城看到的「大鐵盒子」，就是今天已很常見的電梯。看到如此神奇的東西，小伙當時會心生什麼樣的念頭？如果他是一個孝子，那麼他會希望滿頭銀髮的老娘走進去，出來的是年輕健康模樣的阿媽，而如果他是一個色狼，那麼他會希望滿臉黃斑的醜媳婦走進去，走出來一個膚白如雪笑靨如花的美女。

上面講的當然是一個笑話。不過，今天的「換顏電梯」卻有過之而無不及，它就是美顏相機。「美得不夠，美顏來湊」，「美顏一開，六親不認」……通過美顏相機的磨皮、瘦臉、大眼等特效，可以消除瑕疵皺紋，將膚色調整得均勻明亮，五官看起來更加立體，效果立竿見影，有說法「鏡子前的我，平凡無奇；美顏後的我，驚艷了時光」，這帶來的心理感受也十分美好：「有時覺得自己變醜了，美顏一開，發現自己多慮了。」

坐過一次電梯，小伙很快就會知道拄枴老婦不是妙齡少女，但今天的屏裏屏外卻不容易識別，屏幕裏美顏上線，迷倒大片，屏幕外關掉美顏，瞬間打回原形。一位愛美的女同事前年提交參會證件照，先是發了十餘年前剛工作的照片，結果審核未通過，重新提交，因為美顏太過，比第一次提交的照片還顯年輕，又被退了回來。

一入美顏深似海，從此素顏是路人。美顏也會讓人上癮。

喬苓 伏牛山

逢周一見報

《焚城》

終於找到時間去看了電影《焚城》。理論上這是一部「男人戲」：劉德華飾演的前財政司司長、環保專家，謝君豪飾演的消防總隊目，白宇飾演的消防隊隊長……但讓我眼前一亮的，是電影中兩位女演員的表現：飾演財政司司長、署理行政長官的莫文蔚以及飾演財政司司長助理的王菀之。

可能是災難片留給演員塑造角色層次的機會不多，主要角色的性格都是一以貫之，觀眾短時間內了解該角色是一個怎樣的人設之後，就迅速推進劇情，進入環環相扣的災難情節。在這樣的背景下，莫文蔚和王菀之就「幸運地」拿到了兩個與眾不同的角色——莫文蔚的角色有深度，而王菀之的角色有成長。特別是王菀之，作為一個「配角中的配角」，電影留給她的篇幅是相當有限的，但她把握住了，用非常短的時間，成功演繹了一個開始一切跟足規矩、只求不犯錯、不敢越雷池一步的典型公務員，成長到願意突破常規「非常情況用非常手段」的過程，其中自然有編劇的原因，但演員自身極具說服力的表演亦功不可沒。

以《焚城》豪華的演員陣容、毀天滅地的特效場面來說，目前內地逾二點五億、香港逾三千萬的票房表現顯然有些差強人意，但依然是一部很有誠意的電影。《九龍城寨之圍城》、《破・地獄》、《爸爸》，再加上《焚城》……二〇二四的香港電影，可以說交出了一份頗為不錯的答卷。

利貞 大川集

逢周一、三見報

責任編輯：常思源　邵靜怡