



▲下一代獅子王：凱安。

## 沒落貴族「刀疤」黑化史

闊別五年，二〇一九年真人版電影《獅子王》的前傳兼續集《獅子王：木法沙》終於來了。

電影以倒敘方式，講述了辛巴的父親木法沙的成長歷程。幼時的木法沙因意外與父母失散，後被一群獅子收養，並與獅王繼承人塔卡（即後來的「刀疤」）建立了深厚的兄弟情誼。隨着外敵入侵，兩隻小獅子踏上了尋找新家園的冒險旅程。這段經歷不僅塑造了木法沙的王者風範，也揭示了他與塔卡之間從親密到決裂的複雜情感。

視覺效果方面，電影延續了前作的高水準。透過先進的CG技術，觀眾得以身臨其境地感受非洲大草原的壯麗與野性。尤其在IMAX大幕前，就好像置身現場觀察着這些動物的舉動。然而，過於追求真實的動物形象，導致角色表情難以傳達細膩的情感，這一點與前作相似，仍然成為《獅子王》影迷詬病之處。

影片試圖通過木法沙的成長故事，豐富《獅子王》系列的世界觀。然而，有觀眾和評論家認為，故事情節略顯平淡，缺乏新意，影評網站爛番茄上該片的評分僅為百分之五十六。所以該片在北首映周末僅獲得約三千五百萬美元的票房，低於預期。

有趣的是，作為成年觀眾，或會同情家道中落的「反派」刀疤，故事中唯一的正統「皇室」血脈，落得個感情職場雙雙失意、不得不「黑化」的下場。

總的來說，《獅子王：木法沙》在技術層面繼承了前作的高質，成功再現了非洲大草原的壯麗景色。然而，劇情方面的平淡和角色情感表達的限制，使其未能達到預期的高度。

值得一提的是，在本片結尾，辛巴與娜娜的兒子凱安誕生了，影迷們又可以期待下一代獅子王的故事了。



## 負面情緒

如有朋友失戀了找你訴苦，你會安慰說「天涯何處無芳草」，甚至推薦其他對象或約會軟件嗎？你可能覺得這麼做是幫朋友解決問題，希望對方心情好轉，實際上他們需要的不是這類「不請自來」的建議。

人的天性是趨吉避凶，回避讓我們痛苦的情感。但心理學家Jordi Quoidbach的研究證明，負面情感對個人的身心健康能起到不可或缺的作用。只願接受喜悅、樂觀等正面情感，而排斥憤怒、憂傷等負面情感，就像農民只培植一種作物，一旦發生病蟲災害，會造成大規模歉收。比利時政府的民意調查發現，情感豐富，且正負面情緒平衡的人身體更健康，心理更和諧。負面情感能提供線索，讓我們省視遭遇的風險、挫折，然後設法解決。而一味壓抑負面情感，會讓情緒傷口繼續腐爛，無法癒合。

正面、負面情感同樣重要，兩者最好能達成平衡，而且正面和負面情緒還需要進一步細分。如果感覺不高興，可以分析是因為無聊、傷心、生氣還是其他？如果有三小時情緒低落，其中一小時悲傷、一小時憤怒、一小時無聊比三個小時都抑鬱對心理健康更有益。能享受豐富情感者，遇事能減少成見，做出正確判斷，從而有效提高自己對生活的滿意度。

就像佛教所說，無論悲喜，把情緒視為短訪的客人即可，不必耿耿於懷。美國人說「殺不死你的讓你變得更強大」，意思就是「生於憂患」。應對得當的話，挫折經歷和負面情感都能培養堅韌性格，提高我們適應環境的能力。科學實驗也證明，早年遭遇小挫折、小失敗反倒能有效促進日後的健康、長壽。



家鄉友人在朋友圈發了「曬冬」的九宮格圖，有鹹肉、醬鴨、香腸……其中一張圖裏，大大的竹匾被一個個長圓黝黑的東西鋪滿。我點讚後留言：醬鴨髒。他回道：不愧為家鄉人。然而，我離家多年，老家的「曬冬」已變成知識而非生活，很久沒嘗到箇中樂趣了。冬日曬製的那些食物，如今在網上都能買到，但快遞只能送來食物，生活終究無法由物流傳輸。

曬冬的真意在於製造生活場景，因而它是屬於當地人的。當你進入曬

為什麼遇上服務態度差勁的售貨員，我們會想到網上寫一篇千字文？為什麼在婚宴上，平時寡言的父親會在台上滔滔不絕？為什麼分手後特別想寫情歌？因為情緒是創作的燃料，無論是憤怒、感動、悲傷，只要足夠強烈，情緒便會推動我們把感受具象化為文字、音符或圖像，又形成故事。

於是，當我們要尋找故事素材時，情緒是一盞信號燈，提示我們應該關注的方向。我們可以想像，這一盞情緒信號燈，一直引領我們走過生命的旅程，當它閃爍紅色時，意味着

藝術就是內涵豐富的寶藏，可予人不同的解讀方式，亦可成為變化多端的各種形態。眾所周知，北宋畫作《清明上河圖》是我國的傳世經典，近年曾被轉化成電子數碼投影，更獲安排來到香港展覽，讓更多參觀者可以短時間內近距離觀賞數碼藝術展。前陣子，香港的商場更展出《清》的塑膠磚塊立體模型，外形栩栩如生，吸引大批觀眾參觀。

去年，內地推出《清明上河圖密碼》的舞台劇和電視劇，引起熱話。前者由上海話劇藝術中心製作演出，

近日中國東方航空公司C919作滬港商飛首航，成為新聞頭條。這讓筆者想起近日發行的一張唱片，也創京港首發，更有機會成為十大樂聞。所言者是由國家大劇院旗下音樂廠牌「NCPA Classics」發行的《大地的韻律——陳永華與香港中樂團》唱片，成為該公司自二〇一五年成立以來出版的逾百唱片之中，首張香港專輯（見附圖）。

以往香港公司北上錄音、發行唱片例子不少，從「拿索斯」、「寶麗金」，到「雨果」、「龍音」等品牌，為民樂、聲樂、交響樂等作商業錄音甚多。由內地製作公司為香港作

曲家及旗艦樂團出版唱片，印象中這是首次。從北京速遞送來的唱片樣本，率先印象是包裝帝式豪華，封面燙金凸印以古代象形字體設計，墨綠色封面內存金色封面的主冊，裏面附有唱片及長達九十頁的文字介紹，包括原音樂會場刊、音樂家、作品等詳細資料，全部以中英文敘述。

幸獲垂青的錄音其實來自一場實況演出，二〇二二年七月香港中樂團的陳永華作品專場，本欄曾作介紹

後者是二十六集連續劇。兩者都是改編自現代小說，主要角色來自趙氏家庭。我沒有機會赴上海觀賞舞台劇，只能追看電視劇版本，劇情懸疑曲折，細節輕鬆幽默，令人回味無窮。

冬的場景，伺弄洗淨切好的蔬果肉魚，醃了曬，曬了翻，翻了藏，搬進搬出，鋪開攤起，掛上取下，與鄰人互相誇讚，與親戚來往酬贈，曬冬的味道才在忙忙碌碌中濃郁厚實起來。一個人或一家人孤懸在外，鄰居不過是恰好住在隔壁的碳基生物，親戚只是手機裏的一串數字、幾個頭像。冬日的太陽再好，也難與「曬」的興致，寧願看着陽光白白流走。

撿秋對異鄉人的友好程度就高了不少。秋風一起，天地成了調色盤，時間就像蘸滿顏料的刷子，直過來橫

我們的期待遇上阻礙，當它發出溫暖光芒時，則表明一切順遂。

說故事的人都會好好記錄這盞燈的不同光線。在想說故事時，我們會回想那些曾經讓自己強烈觸動的瞬間：是什麼讓你感到憤怒、幸福或心碎？那些時刻發生了什麼，接下來又有什麼改變？無論是什麼情緒，都能成為故事的核心。

要將情緒轉化為故事，可以從以下「情緒四問」入手：我感覺到什麼？是什麼讓我意識到某種變化或新鮮事？這是因為我本來渴望什麼，才會有這樣的情緒？最後，我如何面對

時，汴京連連發生多宗詭異奇案，包括梅船撞虹橋案、帽妖案、書生科考作弊案和樊樓民女被拐案。趙不尤表面上是「窩囊廢」，卻有精明頭腦，溫悅本來是水賊出身，武功高強，墨兒和瓣兒亦各有本領，再加上開封府的官差，各人合力將奇案逐一拆解。

《清》劇獨特之處，在於貫穿全劇的畫師張擇端，角色原形就是歷史上真實《清明上河圖》畫卷的作者，他在劇中將民間日常狀態生動畫出來，箇中人物和細節畫得精巧神似，由此而協助趙氏家庭容易找出案件的

曲家及旗艦樂團出版唱片，印象中這是首次。

從北京速遞送來的唱片樣本，率先印象是包裝帝式豪華，封面燙金凸印以古代象形字體設計，墨綠色封面內存金色封面的主冊，裏面附有唱片及長達九十頁的文字介紹，包括原音樂會場刊、音樂家、作品等詳細資料，全部以中英文敘述。

幸獲垂青的錄音其實來自一場實況演出，二〇二二年七月香港中樂團的陳永華作品專場，本欄曾作介紹

物。類似的說法還有許多，比如歇後語「毒蛇吐信子」，指出口傷人；「花眼蛇打噴嚏」，指滿嘴放毒；「掉頭的蛇」，指毒心未死。帶「蛇」字的成語如蛇蠍心腸、毒蛇猛獸、虛與委蛇等，貶義也明顯。蛇雖毒，人們卻不再害怕，還馴蛇吃蛇。近年，一些人盲目追捧「野味」的營養價值，非法買賣受保護的野生動物，包括珍稀的眼鏡蛇、王錦蛇都被烹飪成盤中餚。臨近春節，有人又開始心繫「野味」，在此提醒，按照內地的法律規定，無論野生蛇還是養殖蛇，經營單位都不得以蛇為食材加工餐食。



過去，天幕到地表的一切變得色彩斑斕。樹葉草莖、花托果果，都是待揀之秋。如果說曬冬的樂趣在於互贈，那撿秋妙處卻是獨賞。走在山嶺、公園，飄在空中的落葉，掉落路邊的野果，信手撿起，顏色濃淡、經絡疏密、果皮韌脆，觀之撫之，大自然似乎以獨特的方式向你傳遞着訊息，很容易生出幾許「時運在我」的快慰。

我書桌上有一莖碩大蜷曲的枯荷葉，邊緣略損，大體完好，我將它插在一個梅瓶形的陶罐裏，像極了老留聲機的喇叭，下面陪了幾個形態完整

這個感受，又學到了什麼？

以一個減肥者的故事為例：看到秤上顯示的數字，我感到沮喪，那是我意識到體重又回到了原點，回到了歷史的最高點。我想要穿上一條十年前可以穿上的牛仔褲，我想要證明自己能做到。但，我又失敗了。我在介意什麼？我在介意自己不夠自律？我在介意自己不會進步？不是。我是在介意自己回不去，回不去十年前的我。那時的我，可以穿上這一條牛仔褲，身邊有着那一個他。原來，我不介意自己的體重，我只是沒有放下過去。

## 《清明上河圖密碼》

相關線索和嫌疑犯，令兇徒最終得以繩之以法。《清》劇製作手法一絲不苟，屏幕展現梅船撞虹橋的場面，就是依照畫作的情境而全力拍攝，能夠將原作的構圖立體呈現於觀眾眼前。

《清》劇獨特之處，在於貫穿全劇的畫師張擇端，角色原形就是歷史上真實《清明上河圖》畫卷的作者，他在劇中將民間日常狀態生動畫出來，箇中人物和細節畫得精巧神似，由此而協助趙氏家庭容易找出案件的

## 京港唱片樂緣

（可參考本欄二二年七月十八日）。那是一次非常有歷史意義的演出。當時正值疫情高峰時期，台上台下都戴着口罩，進場前都得接受檢測。音樂會演奏的四首作品的其中三首，全部以忠於原貌收錄在這張唱片裏，包括掌聲，那是一個時代的印記。

錄音效果可以說達發燒音響示範級，例如《八駿》開章的鼓樂，極為震撼。世界首演的第十交響曲《春秋》的優美弦樂、第八交響曲《蒼茫

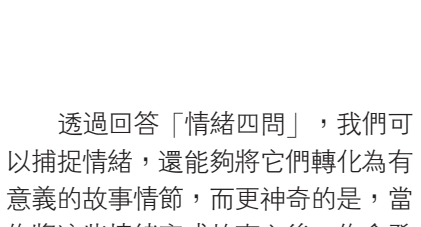
「這些機會不是屬於我的」，這是香港網絡空間流行許久的表情包。儘管出處相當「古早」，是二〇〇五年的電視新聞節目，但因為圖片中男子悵然若失的神態十分精準，以及這句話本身的適用範圍十分廣泛，所以表情包的熱度歷經二十年不衰，更常用常新。

前幾日，六合彩頭獎金額高達一億港元。身邊同事好友紛紛入手，來問我買不買時，我的第一反應就是前文提到的表情包——「這些機會不是屬於我的」。在公司微笑拒絕了同事，放工路過馬會，我卻不自覺放慢了腳步——九位數的獎金，最低只要十塊錢就可以參與其中。鬼使神差邁步而入，加入了排隊的長長人龍，最終買了一張「電腦飛」。反正中與不中是純看運氣的事情，數字的選擇也交給電腦隨機，聽天由命就聽得徹底一點。

的枯蓮蓬，可喜內有數粒枯蓮子，存了再春之意。這些都是我六、七年前的深秋從郊外一處野池塘邊撿的。罐旁的碟子裏，放着天師栗、海杧果、橡樹子等好幾樣乾透了的果實，它們的來處天南海北，難以確記，但都是秋天給奔波者的饋贈。



透過回答「情緒四問」，我們可以捕捉情緒，還能夠將它們轉化為有意義的故事情節，而更神奇的是，當你將這些情緒寫成故事之後，你會發現，你找到了一個安置情緒的方法。燃燒情緒，化成動能，給自己寫下可以好好保存的故事。

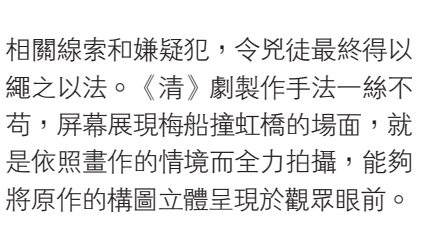


《清明上河圖》畫卷的原作者，他在劇中將民間日常狀態生動畫出來，箇中人物和細節畫得精巧神似，由此而協助趙氏家庭容易找出案件的



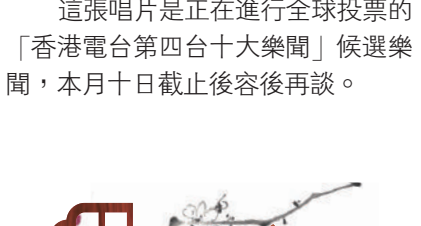
大地》的八個本地合唱團雄渾聲樂，與管風琴一道唱出對和平的殷切期盼。

這張唱片是正在進行全球投票的「香港電台第四台十大樂聞」候選樂聞，本月十日截止後容後再談。

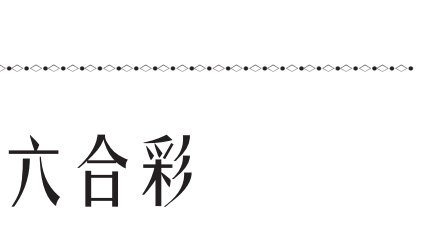


開獎是當日晚間，但我直到次日上午看到新聞《六合彩頭獎無人中》的時候，才想起口袋中那張獎券。一對數字，一個不中，果然「這些機會不是屬於我的」。

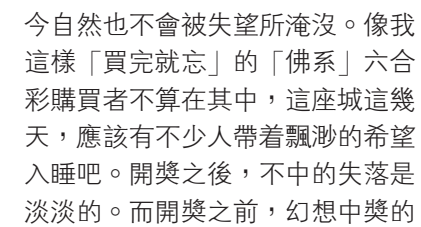
既然當初沒有被期望吊起，如今自然也不會被失望所淹沒。像我這樣「買完就忘」的「佛系」六合彩購買者不算在其中，這座城這幾天，應該有不少人帶着飄渺的希望入睡吧。開獎之後，不中的失落是淡淡的。而開獎之前，幻想中獎的快樂則是濃濃的。這樣算來，小小一注六合彩也算是「低投入、高回報」、相當划算的情緒投資了。



「這些機會不是屬於我的」，這是在公司微笑拒絕了同事，放工路過馬會，我卻不自覺放慢了腳步——九位數的獎金，最低只要十塊錢就可以參與其中。鬼使神差邁步而入，加入了排隊的長長人龍，最終買了一張「電腦飛」。反正中與不中是純看運氣的事情，數字的選擇也交給電腦隨機，聽天由命就聽得徹底一點。



「這些機會不是屬於我的」，這是在公司微笑拒絕了同事，放工路過馬會，我卻不自覺放慢了腳步——九位數的獎金，最低只要十塊錢就可以參與其中。鬼使神差邁步而入，加入了排隊的長長人龍，最終買了一張「電腦飛」。反正中與不中是純看運氣的事情，數字的選擇也交給電腦隨機，聽天由命就聽得徹底一點。



「這些機會不是屬於我的」，這是在公司微笑拒絕了同事，放工路過馬會，我卻不自覺放慢了腳步——九位數的獎金，最低只要十塊錢就可以參與其中。鬼使神差邁步而入，加入了排隊的長長人龍，最終買了一張「電腦飛」。反正中與不中是純看運氣的事情，數字的選擇也交給電腦隨機，聽天由命就聽得徹底一點。