大公報
2025年3月24日 星期一

▶《白雪公主》劇照。

白雪公主成了獨立女性

「小姑娘長得水靈靈的，真是人見人愛，美麗動人。她的皮膚真的就像雪一樣的白嫩，又透着血一樣的紅潤，頭髮像烏木一樣的黑亮。所以王后給她取了個名字，叫白雪公主。」這是《格林童話》中對白雪公主的描寫，也是世人對白雪公主的認知。然而在迪士尼時隔八十多年重拍的《白雪公主》中，她變了。

近期上映的真人版《白雪公主》本應承載着童話經典重現的期待，卻在觀眾與評論界雙雙失利，票房與口碑皆不盡如人意。

電影最大爭議之一來自對人物形象的大幅度改動。白雪公主的形象從過去溫柔、善良且充滿童話色彩的公主，變成一個個性獨立、試圖改變命運的現代女性。雖然試圖賦予角色更現代化的特質並無不妥，但問題在於，這樣的改編並未與故事本身和諧融合，反而讓角色失去了原有的童話魅力，讓觀眾難以代入。

新版《白雪公主》試圖塑造更具自主意識的女性角色，卻在角色塑造上流於表面。白雪公主的個性看似堅強果敢，但她的行動與決策沒有邏輯。反派角色——邪惡王后也未能展現出應有的威脅感與魅力，反倒淪為一個符號化的存在，無法讓觀眾感受到她的陰謀與心機。

除了人物塑造失敗，故事情節也顯得單薄，缺乏原著的魔法感與情感厚度。原版動畫的純真愛情與善良戰勝邪惡的主題，在新版中被過度簡化，甚至被刻意弱化，取而代之的是過於直白的女性主義敘述。

新版《白雪公主》試圖顛覆經典，卻在人物塑造、情節推進與情感共鳴上全面失守。無論是對角色形象的過度重塑，還是缺乏深度的情感敘事，都讓觀眾無法找到與原作共鳴的感動，讓人不禁懷念那個充滿魔法與純真的原版童話世界。

樂活 潘少

逢周一、二見報

硬話軟說

工作、生活中有時需要和他人進行艱難的談話，比如批評對方表現不佳，告知公司裁員，要求加薪，抗議不公，不讓老年親人再開車等。人性趨利避禍，很多人選擇迴避矛盾，不願和人發生正面衝突，可此類話題又避不開。怎麼才能把衝突的「危機」轉化為加深人際關係的契機呢？

哈佛大學心理學家、「談話專家」Alison Wood Brooks指出，掌握實話實說和不傷人之間的分寸很重要。首先要搞清面對面交流的目的是什麼。談話不是辯論比賽，不應將戰勝對手、全方位碾壓作為目標，而該表現出願意接受相反觀點的開放心態。認可對方情感的正當性不等於同意對方的論點，但應表示會細聽對方的聲音，承認對方情有可原。接着應當強調雙方的共識而不是誇大比例較低的分歧。還有，可以設法給負面情緒賦予正面意義。如，焦慮可闡釋為興奮，感到緊張說明你對此事的重視和熱忱。有時自己不經意一句話可能引發對方強烈不滿，因為無意間侵犯了對方身份的重要部分。此時一句真誠的道歉能力挽狂瀾，指責對方「過分敏感」則百害無一利。

以上做法都需要對抗本能，因為人多半自我中心，不願低頭認錯，但這些做法回報巨大。Brooks在求學、教學生涯中多次需要進行此類談話，她發現這些辦法不僅化解了雙方矛盾，也提高了自己的成就感、獲得感。另外，遇到挫折時，人的心理和生理上都會發出預警。我們對血壓升高、腎上腺素升高、心跳加速等直接生理反應的調控能力有限。然而，調整視角，重新審視問題不僅能避免衝突，還可以化解生理上的不適。

葉歌 墟里

逢周一、五見報

個人數據庫

有人在網上呼籲大家利用新技術建立自己的個人數據庫。具體做法是找一個記錄軟件，把每天的工作和生活記錄下來，包括這一天幹了什麼，遇到了什麼問題以及解決問題的方式和效果，再進行復盤分析，從中總結個人能力特徵。看起來有點像寫一本詳細的日記，但比日記更有「格式感」，也更有「班味兒」。

古代讀書人記的修身日記與此頗有幾分相似。宋明理學最推崇這種做法，視之為心性修煉的法寶。明代的吳與弼把自己的《日錄》稱為「日新簿」，「日夜痛自點檢且不暇」。清代曾國藩也是個「日記狂人」，寫日記的時間跨度長達三十四年，流傳至今約一百三十萬字，去世當天還寫下了一段反省的話，自責「苟活人間，慚悚何極！」不過，古人通過日記所修乃道德良知，今人則希望把個人數據庫建成應事處世的百寶囊。

別人的成功無法複製，自己的成功呢？似乎也難作出斬釘截鐵的肯定回答。不然，又何來「老革命遇到新問題」之說呢？隨着AI的不斷發展，遇事不決問AI，已漸成我們的日常習慣。不過，目前AI的個性化程度還不夠高，個人數據庫或許能補上這個短板。畢竟，在信息過載的今天，個人數據庫應該比其他AI更適合作為助手。在這個意義上，給自己建一個數據庫，也可視為自我AI化的嘗試，意味着人類和AI在雙向奔赴的路上又邁進了一步。

一般來說，數據庫裏的料越多，功能越強大。在動輒留痕的互聯網環境下，每個上網者都逃不脫數據勞工的命運。除了主動記錄和分析的數據之外，我們還有海量的言行痕跡留在平台上。不過，這些數據目前並不能為我們所有，更遑論納入個人數據庫了。相反，它們被平台作為「飼料」餵給算法，從而更精準地分析掌握我們的行為偏好，再反過來狠狠地拿捏我們。所以，建設個人數據庫還得從重視數據正義談起。

胡一峰 知見錄

逢周一、三、五見報

自嘲的創造力

我們常常說要從生活中找靈感，但在哪裏找來的靈感最具喜劇效果呢？答案是自己的短處、不足、缺陷，以至失誤。自嘲是一種自信的表現，這代表了我們消化了值得羞恥的事，而自嘲更是一種極致的創作手段，有時更可以令人笑中有淚。

我最近讀到一本詩集，收錄了一班銀髮族撰寫的短詩，每字每句都是自嘲，有時叫人喜樂，有時叫人感動。例如，有一位老人自嘲善忘，寫道：「找紙筆到一半／就已經忘記／我到底想記下什麼」，而另一位六十八歲的作者則寫：「計步器上／一半的步數／都是在找東西」。

除了善忘，老人們還會自嘲身體的各種不適。有人寫心肺功能之差：「吹生日蠟燭／低血壓的我吹到／頭昏眼花」；有人寫腿部肌肉不聽話：「腳被絆了一下／回頭看一眼／路上什麼也沒有」；有人取笑自己的髮量稀少：「即便頭髮這麼少／還是得付／全額的理髮費」。

從老人們寫下的詩句，我們可以讀到他們如何以自嘲轉換心態，將那些可以自怨自艾的現實，轉化成一笑置之的人生經驗。他們看開了，於是不怕睡眠不足的早起：「早早就醒了／躺在床上想／鬧鐘怎麼還不響」；也不怕終日無所事事：「起床了！／但直到睡覺前／我也無事可做」。

的確，當我們看明白了值得自嘲的事，那件事便再不是一種不足。我們接受了它，接受它成為自己的一部分，更會想說它、笑它、展示它。

在這本詩集中，「老」是主題，而老人們在寫詩中，便找到應對「老」的態度，於是有人可以諷刺地寫道：「在醫院等了三小時／檢查結果居然是／『年紀大了』」；更有人取笑自己的「虛偽」而寫道：「總是說着／『我活夠了』／然後定期看醫生」。

說到這裏，我還未提及這本詩集的名字，而書名也是取自書中我最喜歡的一首短詩，一位七十五歲的老先生寫道：「胸口悸動／以為是愛情／結果是心律不整」。

米哈 普通讀者

逢周一、五見報

《180天重啟計劃》

內地電視劇《180天重啟計劃》單看劇名難以估計內容，但是觀賞全劇二十七集之後，我感到劇情清新脫俗，溫馨親切，令觀眾產生療癒感覺。故事講述二十九歲的現代女性顧雲蘇原本從事創意工作，但因為與上司發生職場戀愛，二人繼而產生矛盾，令雲蘇成為事業與愛情的「雙失」女性。雲蘇經濟拮据，唯有重投母親吳儷梅身邊。儷梅多年前已與雲蘇的生父顧康旗離婚，後來與另一失婚男士李建雄再婚，並與建雄及其前妻所生的兒子李言一起生活。就在此時，儷梅中年懷孕，即將成為高齡產婦，雲蘇入住李家而成為母親的護工，各人從此展開新的關係。

劇本改編自豆瓣閱讀連載小說《180天陪產計劃》，小說的原名點出了故事內容，雲蘇為母親儷梅陪產的過程，勾起了二人以至周邊相關人等的種種往事。改編成為電視劇之後，劇名能引發更多思考。劇中的雲蘇將陪產經歷寫成小說，希望轉售給影視公司而開展自己的新事業。該情節交代雲蘇的小說名為《我的出逃計劃》，意指雲蘇逃離不如意的際遇而尋找新生活。從「陪產」至「出逃」，再發展為「重啟」，單是劇名的變化便可知全劇的目標主旨。

電視劇內容主要分成兩部分，一方面是現代的陪產過程，另一方面是二十年前，儷梅與康旗從結婚初期至離婚的經過，再加上儷梅的母親，即是雲蘇的婆婆當年不滿儷梅早婚產女的態度，由此而形成三代人的愛恨關係。每代父母都希望兒女能有美好生活，但是過分關注或管束便容易產生矛盾，關懷與怨恨之間只差一線。《180天重啟計劃》的現代與過去劇情平衡出現，角色們以往曾犯的錯誤，現在亦不時發生。直到儷梅在生產前有所覺悟，她說：「只要開始，就不怕晚。」在新生命降臨之前，儷梅與雲蘇兩母女都意識到對方的重要性，打開心扉讓一切重啟。

輕羽 文藝中年

逢周一、二、三見報

陳能濟的音樂夢

上周二中午過後，香港作曲家及作詞家協會主席陳永華從醫院發來短訊：「陳能濟老師病危」。腦海即時縈繞昔日片段和他筆下的旋律。決定放下所有工作，趕緊一見逾半世紀譜寫九龍城寨、紫荊花等香港主題的作曲大師。

在計程車途中，收到曾主持陳能濟口述歷史的鄭學仁博士短訊：「濟哥剛走了……一起上去鞠個躬吧。」

心情、腳步同樣沉重到達醫院，由香港中樂團錢國偉引領到陳老師床邊，氧氣罩仍掛在他嘴巴張開的面上，就像還有話要說。家人囑咐如常跟他談話，我就把他曾寫在短訊的一些話題逐一跟他講，唯一的回響是床邊儀器的BB警示。

陳能濟是大時代的經歷者。從一九四〇年二戰期間在印尼出生，到五十年代在福建上學，之後到上海、武漢、北京學習音樂。上世紀六十年代畢業後在中央樂團創作組工作，在京郊小湯山幹校期間獲批南下香港，時為一九七三年。爾後半世紀譜寫作品逾五百首，二〇一五年獲頒CASH年度「音樂成就大獎」（**附圖**）。上文提過題為「陳能濟的音樂夢」口述歷史，值得參看。

至於陳氏未竟之夢，筆者見證至少兩次。其中一次是幾年前他受委約創作《香江歲月》，嘔心瀝血完成，可是演出前臨時被抽起，對年逾古稀的陳能濟打擊不少。這首二十分鐘的大型中樂作品仍有待面世。另一次是香港管弦樂團前總監梵志登委約他的荷蘭鄉裏作曲家創作，他發來短訊說：「什麼時候輪到我？可悲復可惜也。香港不是珍惜人才的地方嗎？真正專業、懂音樂的領導人何在？」幸好有心人在。本周六香港中樂團的新作品音樂會將首演陳能濟的《歲月印記——獅子山》。期待一聽圓夢絕響，向大師致敬。

周光蓁 樂問集

逢周一見報

醋浸鱧魚腸

朋友回港，相約晚飯，點名要到深水埗大牌檔。友人奉陪到底，轉入九江街，排隊入座。桌椅早已入店，仍存舊時大牌檔的熱鬧氣氛。薯仔牛肉粒熱炒上桌，裹蜜汁，灑黑椒，注意燙口，小心慢嚼。

另點酥炸蠔餅、芝士大蝦，言笑間，味道連帶上不少回憶，鮮美的逸事，濃稠的情感。再上「缽仔焗魚腸」，雞蛋彈香，魚腸綿甘，一淡一濃，見融合的智慧。

古吃魚腸，醃製為法，北魏《齊民要術》記錄「作鯠鰒法」，「鯠鰒」是由魚內臟醃成的醬，做法如下：「取石首魚、魦魚、鯔魚三種腸、肚、胞，齊淨洗，空着白鹽，令小倚鹹，內器中，密封，置日中。夏二十日，春秋五十日，冬百日，乃好熟。食時下薑、醋等。」

「魦魚」即「鯊魚」，「鯔魚」就是「烏頭」，取三種魚的魚腸連其他內臟，加上「胞」即「鰾」，鹽醃略鹹，入器密封曬熟，時間因日照與溫度變化，吃時夾薑和醋。

《齊民要術》於「作鱧魚脯法」一條，再談魚腸吃法，提到十一至十二月，將原條鱧魚，串連調味，懸掛簷下凍封。內臟取出處理，文曰：「至二月三月，魚成。生刳取五臟，酸醋浸食之，儁美乃勝『逐夷』。」內臟體內熟成，取出浸醋食用，「逐夷」即「鯠鰒」，魚種與醃法，確有不同。

明代《本草綱目》記「黃鯛魚」，又名「黃骨魚」，談到魚腸的特別用法：「魚腸肥曰鯛，此魚腸腹多脂，漁人煉取黃油燃燈，甚鯉也。」魚油點燈，現代人露營，也會用罐頭魚的油點火。

蕭欣浩 古聞港食

逢周一、三見報

《大醫》

場景一：在東北，日俄戰爭的戰場上急着救人的醫生在等待一封確認清政府加入紅十字會的電報，才能救包括男主一號在內的許多人；在上海，嬌蠻的富家小姐執意要駕駛一輛新式汽車，結果車禍撞倒了一根電線杆，恰好是電報總杆；昏迷的富家小姐恰好被學醫的男主二號所救；男主二號恰好第二天就要遠赴國外進修醫學。

場景二：在上海，學成歸國的男主二號坐黃包車前往紅十字總醫院報到，路上恰好見到有人受傷，當即下車救人；拉車的工人竟是醫術嫻熟的男主一號，也參與救人；傷者傷勢頗重，幾人恰好遇見駕車經過的富家小姐，三人帶上傷者一起前往醫院；到達之後發現三人恰好都是這家醫院的實習醫生。

場景三：富家小姐在災區救人，在一個荒廢的村落恰好發現一具電報員的屍體，恰好他攜帶了電報機，富家小姐在發完幾個關鍵詞求救之後，電報機恰好沒電了。

「情節不夠，巧合來湊」。雖然我很喜歡馬伯庸，此前專欄中也寫過很多他的作品，但他的《大醫·破曉篇》實在令我失望，儘管披着家國情懷、醫者大愛的外衣，也掩蓋不了充斥工業糖精的老套三角戀本質。這不是小說，這是為兩男一女三位流量演員準備好了的、現成的劣質偶像劇劇本。就在我看完三分之一準備棄書的時候，看了一眼豆瓣書評，這本書竟然高達八點六分。果然蘿蔔青菜各有所愛……

利貞 大川集

逢周一、三見報

責任編輯：常思源 邵靜怡