



女主變自信後愛情戰場雙豐收。

吸引力法則 + 保持正向

近期一次長途飛行中重溫了二〇一八年的美國小成本喜劇《I Feel Pretty》，這是一部輕鬆搞笑，卻蘊含正向能量的勵志電影。由艾美·舒默主演，影片用一個荒誕的設定包裝出一則關於自信與自我價值的寓言故事，讓人在大笑之餘也不禁反思：究竟什麼是吸引力？什麼是真正的美？

劇情圍繞一位外貌平凡、身材不符合主流審美的女性蕾妮展開。她因一次健身事故「腦震盪」後，突然認為自己變得極為美麗，從此展開「人生勝利組」之路。這個設定很荒誕，才更顯其深意：她從來沒變過，變的只是她看自己的眼光——而這，竟顛覆了她的人生。

雖然是部爆米花片，但其中蘊含的心理暗示不容忽視。這正是吸引力法則的具體展現：你如何看待自己，就會吸引到與之相應的世界。蕾妮的蛻變，不是因為她真的變美了，而是她相信自己值得、更美、更有價值。片中不乏笑料，從她誤以為眾人對她驚艷到誇張行為的錯誤解讀，到她對自己「新貌」的自戀式讚嘆，都讓觀眾會心一笑。但這些笑點的背後，卻也有著真實生活中對自信缺乏的女性觀眾的一種心理輔導。它不說教，只用一種「如果你就是相信自己很棒會怎樣呢？」的方式，引導觀眾思考與轉變。

導演與編劇並未試圖提供一個完美答案，而是透過這種幽默與誇張的方式，把「正向心態」這件事轉化成可行的行動指南。它提醒你：你已經夠好了，只要你願意相信。這部電影或許不能讓你從飛機上起飛後的人生瞬間起飛，但它會讓你在雲端之上，帶著笑意，更相信自己一點。



逢周一、二見報

還是冷湯

冷湯是什麼？Gazpacho的出身，注定它一身反骨。在湯必有溫度的刻板印象裏，它偏要冷到底，碗的邊緣還冒着「寒氣」，番茄和甜椒香已若隱若現，閉上眼，感受第一口滑入喉嚨的美妙，那冰涼酸甜的觸感，先讓「瞳孔地震」，再讓渾身毛孔大喊：「得救了！」

這世界上大多數湯品，都是八面玲瓏的老好人，唯冷湯棱角分明，就像個活脫脫的野孩子。不靠熱氣勾人，沒有高湯吊味，也不屑跟其他湯「同流合污」，用奶油增加質感；反而全是本色出演，憑大喇喇的生猛就令人着迷。食材不燉也不煮，靠一台攪拌機，簡單粗暴一招搞定。可當鮮嫩同野性揉成一團，氣質竟也如此特別，當季的饋贈都被攪碎，從番茄、黃瓜，到洋葱、甜椒，再來點大蒜和辣椒粉點睛，最後濾掉果皮殘渣，一碗濃稠清新的「夏日炸彈」就完成了。

喝過冷湯的人都會有個共識，它的美味帶着霸道，沒有一層層的拉扯，就像初相識就一見鍾情的撞擊。熱湯喝的是暖，它偏讓你涼「一激靈」；別人追求細密，它卻粗獷得真實。番茄的鮮甜是主基調，在湯中衝鋒陷陣；黃瓜和甜椒則清脆隱約，用自帶清涼左右包抄；而橄欖油的包裹則面面俱到，就像久經沙場的老軍師，絕對知道從哪裏攻克，才能一擊制勝。最妙的，當然是蒜和辣椒，本來棱角已經磨平，卻突然一躍而起，衝着命運的高牆就來了一拳。等你察覺到，已經只剩那絲「撩撥」，讓人從此之後再沒法渾渾噩噩，只想跟天地較勁，若前方無路，便自己踏出一條路！

所以呀，不要被這「湯」字騙了，Gazpacho才不會規規矩矩，哪怕早已成了餐桌上的國際明星，也始終固守着自己的溫度和質地，總能一秒將你拉回那個叛逆的夏天，直接，不留餘地。



逢周二、三、四見報

繼協和醫學院「董小姐」風波之後，近日內地醫療界又因曝出「男女不分」的奇葩論文而引發輿論熱議。有網民發現，多篇發表在專業期刊上的婦產科領域論文，均出現男性患者的數據。如此匪夷所思的常識性謬誤，竟然出現在權威醫學期刊上，令人瞠目結舌又啼笑皆非。

不過，查實這些論文的作者基本都是基層醫護人員之後，輿論對他們弄虛作假、學術不端的所作所為加以譴責之餘，也給予了一定的寬容度，認為更應該檢討的是這一荒誕現象背後不合理的晉升考核機制。

如果你要問誰對當今台灣文學生態最了解，我的回答是封德屏。以我個人的觀察，如今的台灣文學「活」在《文訊》裏，作為《文訊》雜誌的社長兼總編輯，封德屏帶領《文訊》不但延續了一九八三年「創刊伊始即以搜集、整理及研究台灣文學史料為己任」的傳統，「借靜態報道及動態活動的企劃，記錄文學發展過程中留下的足跡」，而且在二〇〇三年獨立經營後，將《文訊》的辦刊宗旨擴大到「關心『非主流』的文學人、藝文活動及地方風采，用專題企劃探尋台

灣文學發展的特性與脈動；定期舉辦文學性且具史料意義的活動」。除了牢固「資深作家」、「文壇新秀」、「作家行止」等品牌欄目，《文訊》還積極設計了許多專題「考察」台灣文學，如「台灣作家作品在大陸出版現象」「台灣文學雜誌專號」「台灣推理文學的天空」「中國大陸現代文學發展與思潮」等，這些專題不但精準地緊扣寶島文學中的一些突出現象，而且也為讀者全面了解中國文學提供了專業視角——將這些專題連綴起來，就是一部現成的《台

灣文學面面觀》。除了在刊物上設置專欄、設計專題，《文訊》還積極參與台灣文學的「建設」工作，如編輯《作家作品目錄》、《文學年鑒》等大型工具書；主辦「青年文學會議」；出版「『五四』九十周年紀念專刊」「懷想五四 定位五四」和《親情圖——作家用照片說故事》《瞬間永恆——台灣資深作家照片巡迴展》等「特刊」。這些工作的長期累積，沉澱出台灣文學的歷史文脈，也勾勒出台灣文學的當今形態。

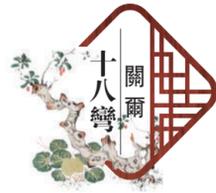
奇葩論文背後

起源於上世紀七十年代的技術職稱評比制度，是決定內地基層醫護人員職位及薪資的重要因素。在這當中，於指定級別刊物發表論文又成了繞不過去的硬指標。但現實中很多基層醫護人員或是處於科研零基礎水平，或因臨床任務繁重而無暇專注科研，在晉升壓力面前，有些人就花錢請「槍手」代勞，「論文工廠」也便由此應運而生。

畸形的學術評價體系催生了灰色產業鏈，也讓學術期刊版面成了奇貨可居的「香餡餅」。統計顯示，目前內地公開發行的各類醫學學術刊物有

一千多種，每年發表論文近十萬篇。「科研成果」批量高產的背後，是「交錢即發」的行業潛規則從中作祟。部分在經濟效益面前罔顧學術底線的期刊，將收取高昂「版面費」當作一門穩賺不虧的熱門生意，原本嚴肅期刊「三審三校」的審核機制也在利益侵蝕中形同虛設。如此一來，「男性高產產婦」這樣貽笑大方的低級錯誤堂而皇之地出現在讀者面前，也便不足為奇了。

要徹底根治這一學術亂象，一方面應加快科研誠信法治化進程，對參與論文代寫代投產業鏈的機構及個人進行嚴肅追責；另一方面則應破除「唯論文」的單一量化評估模式，建立多維度評價機制，有效遏制學術功利化的制度誘因。唯有通過法治震懾與機制創新的協同推進，方能構建起清正嚴明的學術生態體系。



逢周一見報

惟德之屏

如果你要問誰對當今台灣文學生態最了解，我的回答是封德屏。以我個人的觀察，如今的台灣文學「活」在《文訊》裏，作為《文訊》雜誌的社長兼總編輯，封德屏帶領《文訊》不但延續了一九八三年「創刊伊始即以搜集、整理及研究台灣文學史料為己任」的傳統，「借靜態報道及動態活動的企劃，記錄文學發展過程中留下的足跡」，而且在二〇〇三年獨立經營後，將《文訊》的辦刊宗旨擴大到「關心『非主流』的文學人、藝文活動及地方風采，用專題企劃探尋台

灣文學發展的特性與脈動；定期舉辦文學性且具史料意義的活動」。除了牢固「資深作家」、「文壇新秀」、「作家行止」等品牌欄目，《文訊》還積極設計了許多專題「考察」台灣文學，如「台灣作家作品在大陸出版現象」「台灣文學雜誌專號」「台灣推理文學的天空」「中國大陸現代文學發展與思潮」等，這些專題不但精準地緊扣寶島文學中的一些突出現象，而且也為讀者全面了解中國文學提供了專業視角——將這些專題連綴起來，就是一部現成的《台

灣文學面面觀》。除了在刊物上設置專欄、設計專題，《文訊》還積極參與台灣文學的「建設」工作，如編輯《作家作品目錄》、《文學年鑒》等大型工具書；主辦「青年文學會議」；出版「『五四』九十周年紀念專刊」「懷想五四 定位五四」和《親情圖——作家用照片說故事》《瞬間永恆——台灣資深作家照片巡迴展》等「特刊」。這些工作的長期累積，沉澱出台灣文學的歷史文脈，也勾勒出台灣文學的當今形態。

除了在刊物上設置專欄、設計專題，《文訊》還積極參與台灣文學的「建設」工作，如編輯《作家作品目錄》、《文學年鑒》等大型工具書；主辦「青年文學會議」；出版「『五四』九十周年紀念專刊」「懷想五四 定位五四」和《親情圖——作家用照片說故事》《瞬間永恆——台灣資深作家照片巡迴展》等「特刊」。這些工作的長期累積，沉澱出台灣文學的歷史文脈，也勾勒出台灣文學的當今形態。

王鼎鈞在為封德屏《荊棘裏的亮光——〈文訊〉編輯台的故事》一書所寫的序中有言「文路寂寞，文訊偕行」「存真去偽，激濁揚清。史不可滅，惟德之屏」。誠哉斯言！



逢周一見報

《水餃皇后》

人南來香港的奮鬥過程。電影以直線敘事方式，從臧健和由山東老家來港說起，她經歷婚姻挫折，帶著兩個女兒在香港掙扎求存，然後憑着一門手藝：精製家鄉水餃而找到出路，創業過程雖曾遇到困境，終能排除萬難而揚眉吐氣，創立了屬於中國人的優質品牌。

電影基本上以臧健和的真實人生為主要情節，整個故事都以她為核心人物，當中臧健和在灣仔碼頭當小販時遇到警察華哥，二人含蓄的交往關係也許帶有創作成分，但也恰到好處地點綴了整齣電影的感情脈絡。整體

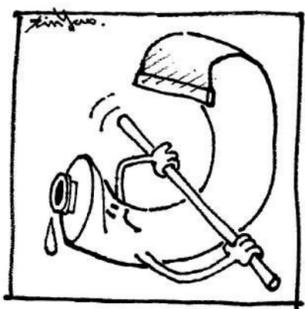
而言，電影述說了當年臧健和來到香港之後，如何融入本地社會文化。她一日身兼三份工作仍然無怨無悔，面對無良老闆打壓亦不甘受屈。她的不撓精神令人佩服。

劉偉強以平實和「貼地」的手法導演《水餃皇后》，整齣電影能夠勾起香港人的集體回憶，亦能令各地觀眾感受香港的獨特風情。鏡頭下不單有熱騰騰的水餃，亦有各式地道美食例如糯米飯、炸大腸、煎腸粉，還有臧健和恩人糖水伯烹調的美味糖水。電影的配樂以懷舊歌曲為主，不單有羅文的《家變》，甚至英文歌曲

《I'll have to say I love you in a song》，更有李宇春重新演繹的《信》：「命運是對手永不低頭，從來沒抱怨半句不去問理由！」



逢周一、二見報



過分地吝嗇和苛刻自己，近似是一種自虐行為。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

小街遇到她們

在英國南部某市觀光，感覺治安還不錯，沒見到搶劫，也沒見到乞丐。走過一條大街，在街旁超市買了汽水，與先生二人轉彎走進小街，坐在長櫈上歇腳。我對先生說：「去附近拍些建築，你在這裏等我。」

不到十分鐘，當我轉回來時，看到有兩位黑衣裙、包着頭的女子與先生在一起，一位站在他對面，一位坐在他右邊，我走到先生左邊，先生即說：「這是我太太。」站着的那位看了看我

沒出聲，緩緩走了，坐着的那位用英語單詞說：「妻子」，然後又用英語單詞連說兩次「換」，我與那女子對視，她表情平和。我不明白她要換什麼，便問先生，先生說「換老婆」，我覺得好笑，「換老婆？」什麼話？那女子見先生不理睬她，起身悻悻然離去了。

先生說她們拿着一張硬紙卡給他看，上面用英文寫着她們很久沒吃飯，很飢餓，可否幫幫她們。她們不會說英語，會否是難

民？若說長期飢餓，又不太像，都是白胖有些姿色的年輕女子。後來得知，當地的小街小巷最好不要停留，臨近酒吧的公園也少去，去火車站一帶也要小心，因為賊人犯罪後較易逃脫。



逢周一見報

羊城八景

廣州歷史悠久，從秦代延續至今已逾兩千年。這座古稱羊城的城市，一直有評選「八景」的風俗，這種評選，既代表着彼時人們的審美喜好，也顯示着當時城市的控制範圍，更能看到曾經的時代風貌。

最早一版的羊城八景始於宋朝，見於《羊城古鈔》，彼時的八景中，光孝寺、南海神廟、珠江時至今日仍然是廣州城中一景。元、明、清又評選過幾次羊城八景，雖然評選出的八景有所差異，但都是由古剎、山丘、珠江，構成了彼時人們的審美喜好，從地理範圍來說，西至如今的佛山，東至現在的廣州黃埔區，南至現在的番禺區，北到如今的白雲區，都是曾經的廣州治下。

一九四九年後，羊城八景評選了數次，每一次又都有着不同的時代寓意。六十年代，既有白雲松濤、蘿崗香雪一類的自然風光，又有烈士陵園、廣州解放紀念碑一類

時代意義濃厚的景致。進入新千年，天河區新區的高樓大廈與廣州拔地而起的嶄新建築取代了古剎，成為了八景的新成員。最新的八景在廣州亞運會閉幕後不久評出，由白雲山、越秀山、陳家祠、荔灣古建築四個傳統景點與珠江沿線、廣州塔、科學城、南沙濕地四個新的景點構成。整座城市建設的東進戰略，新時代對於生態環境的重視，嶄新的地標建築，都作為鮮明的時代註腳，寫進了八景之中。

最近看到新聞，時隔近十五年，新一輪的羊城八景又將開始評選，又將有新一批的景致寫進歷史的紀錄中。



逢周一見報

百搭單品針織衫

輕薄柔軟質料的針織衫，尤其是有蕾絲花紋設計的上衣，以及針織背心、薄身針織衫，都是春夏季節時尚造型的穿搭組合重點。

雖然針織衫設計多着重於帶點優雅風格的簡約造型，但一樣會隨着潮流轉變，從休閒到突出時尚設計和潮流色彩，讓針織衫款式有更多樣化的選擇。

經典的傳統針織衫，是春夏衣飾的一種，採用優質棉線織造出來，具有溫暖感，也另有一種亮麗色彩鮮明感。夏日可以用棉質針織衫搭配各式服裝，米色、灰色或白色都常見，可搭配休閒褲或西裝長褲，舒適優美。百搭效果還體現在針織外套上，今季流行短身的款式，內配恤衫或圖案T恤，皆是時尚的夏日悠閒打扮。

利用針織套裝，同樣可以穿出不同風格的魅力，有點類似米

色的卡其色，是一種百搭又優雅的色調，卡其色針織套裝、圓領上衣和外套，可以搭配同色系，像淺啡色的長褲，用深色皮帶，讓色彩更分明。重點是金色的耳環，和一條細緻的金色項鍊，盡顯優美形象，如果喜歡搭配裙子，用同樣配飾，不一樣的地方是裙子會顯現不同的氣質。

春夏的色彩系列，從黑色到白色，還有柔和的粉彩色，不少針織背心，可以單穿或搭配其他衣物，包括V字領的設計。在男士針織衫方面，今季也有反領短身和獨特的圖案設計，傾向法式的優雅風格。



逢周二、四見報