



▲《凡人修仙傳》劇照。

凡人修仙傳

內地暑期熱播的《凡人修仙傳》再次掀起一股仙俠劇熱潮。該劇改編自同名網絡小說，自播出以來收視表現不俗，並因為龐大的原著讀者基礎與極具沉浸感的世界觀設定，迅速引發熱議。該作品早已透過動漫、遊戲等多個形式擴展影響力，成為中國網絡文學改編的成功典範。

原著小說《凡人修仙傳》被譽為仙俠網文的其中一個里程碑之作。其最大特色在於突破了傳統「主角天賦異稟」的套路，而是塑造了一位出身平凡、依靠堅韌毅力與謹慎智慧一步步逆襲的主角韓立。這樣的設定貼近大眾心理，讓觀眾更容易代入其中。在電視劇的呈現上，雖然仍有改編取捨與特效局限，但劇組在氛圍營造、人物心境鋪陳方面頗為用心，成功傳達出修仙世界的殘酷與誘惑。

其同名動漫也在更新中，尤其在男主角「結嬰」成功的劇情播出時，播放平台一度因流量暴增而癱瘓，可見人氣之高。

究竟為何能引起如此龐大的共鳴？答案或許正隱含在劇名中。修仙，本是一個關於追求長生與超越凡俗的幻想，但在韓立的故事裏，它更象徵着凡人在現實壓力下的奮鬥隱喻。從底層少年到強者之路，每一次冒險與突破境界，實則都折射着觀眾自身的奮鬥夢想。正如無數人在日常生活中期盼突破瓶頸、追求自我價值一樣，修仙成為一種精神寄託。

《凡人修仙傳》之所以能走紅，不僅因其龐大的世界觀與扣人心弦的劇情，更因它觸及了人心深處的共同渴望。無論觀眾是否真相信仙緣的存在，這部劇至少讓人们在繁忙現實之外，暫時寄託於一個關於成長、拚搏與希望的幻想。因為，每個人心中，或許都藏着一個未竟的修仙夢。

逢周一、二見報



「不可寬恕」

世上有什麼行為不可寬恕？聽到這個問題，我首先想到「猶太大屠殺」等反人類罪行。美國教育心理學家 Suzanne Freedman 卻認為，世人對寬恕的理解有誤。寬恕不是為罪惡找藉口、容忍人問不公。它不依賴於道歉，也不以和解為最終目標，而是一個心理重建過程，是受害者為維護自身心理健康主動採取的舉措。

寬恕過程如下。首先承認自己受到傷害，感覺憤怒，然後做出原諒犯錯者的決定。這個過程無法一蹴而就，可以先從理解傷者的背景開始，弄懂他們的動機。哪怕對方的罪行不容否認，如此行事能加深我們對人性的認識，有助於擺脫憤怒情緒對自己的控制，獲得心理上的自由。反之，如果對他人的冒犯耿耿於懷，始終忘不了，實際是把自己的幸福交給他人掌控，用他人的過錯懲罰自己。

原諒傷害自己的人可能需要十四個月以上的時間。Freedman 認為，我們教孩子做錯了馬上道歉，也要對方很快接受道歉，促成雙方即刻和解的做法其實不妥當。因為那種情況下，有的人還沒意識到自己的錯誤，道歉言不由衷。原諒也需要時間，文過飾非，諱言受到的傷害和憤怒的感覺，壓抑情緒，才會適得其反。只有真正理清個人情緒，才不會轉而把怒火發洩到他人身上。

Freedman 甚至認為，當今的美國社會太過重視後果和懲罰，沒有給予他人糾錯、補過的充分機會。所謂「取消文化」（Cancel Culture）就是將錯誤與罪人混為一談，以偏概全，將犯錯者妖魔化。真正放下，不計較他人錯誤對身心健康或更有利。不過，更重要的還是保障公平正義的外界「基礎設施」不可缺席吧。



逢周一、五見報

高德推出「掃街榜」，引起很多關注。如果說榜單也有「榜設」，「掃街榜」的「榜設」應該是「AI+真實」。榜單以用戶真實行為數據為基礎，又經過人工智能處理，對數據真實性進行確認。

喜歡網絡文學的都知道，面對海量的作品，手裏沒幾個類型「標籤」實在不好選擇，網上潮水般的吃穿住行信息，沒幾個靠譜的「榜單」也讓人摸頭。榜單越來越多，難免就有注水注出來的，刷分刷出來的。相信榜單不僅不能避雷，有時反而更容易踩雷。對此，只好長嘆「全網苦榜單久矣」，然後提醒自己「盡信榜則不如無榜」。

八月的一個夏夜，鋼琴家大衛·都鐸（David Tudor）走上了舞台。他坐在鋼琴前，打開計時器，沒有彈奏任何一個音符。四分三十三秒過去，他合上琴蓋，鞠躬下台。這就是約翰·凱吉（John Cage）在一九五二年首演的作品《4'33"》。當時的觀眾好奇、驚訝，甚至憤怒，又或覺得受辱，但同一時間，他們呼吸的聲音、椅子摩擦的聲音、室內空氣的顫動，卻共同構成了作品的「真正的音樂」。

凱吉不是在開玩笑。他想告訴我們：請你真正去聽，聽這世界的全部。所謂「寧靜」並不是什麼都沒有，而是一種轉換視角的體驗。當音樂家停止發聲，我們被迫注意到環境的聲音。這些聲音平日裏隱而不顯，因為我們的意識習慣將它們過濾掉，只留下旋律、節奏，或我們期待的秩序。《4'33"》卻將這一切倒轉過來，讓寧靜本身成為結構，讓環境與身體的聲音成為內容，也成就了一次關於期待與感知的藝術實驗。

凱吉之所以走向這一步，源自一次在哈佛大學消音室的經驗。他以為進入那個絕對隔音的空間後，會聽見完全的靜默，卻聽到了兩種聲音：一種高頻，即神經系統的活動，另一種

內地演員辛芷蕾獲得本屆威尼斯影展的最佳女演員獎，不單是她個人殊榮，也代表我國演員實力非凡。一直以來，華人演員總要付出更多努力，才會被西方表演藝術圈肯定。我現在還未有機會欣賞有關電影《日掛中天》，但對於辛芷蕾的個人才華，我是毋庸置疑。

我稱呼辛芷蕾為演員而非電影明星，就是因為她確實以演技得到觀眾和業界專家的認同。據悉辛芷蕾出身於基層家庭，自小需要協助照顧家庭和年幼弟妹，中學之後便到社會工

每年暑假亞洲青年管弦樂團（「亞青」）凝聚亞洲音樂精英，進行三星期集訓、三星期巡演，今年已屆三十五年。從節目單得悉，自一九九〇年由已故小提琴大師曼奴軒指揮成立音樂會以來，「亞青」留下不少亮麗紀錄，例如一九九五年在紐約聯合國演出，兩年後與馬友友演出香港回歸祖國音樂會，二〇〇六年在上海東方藝術中心、後在北京國家大劇院作首次亮相等。正如樂團董事陳達文所言：「亞青」的成就，凸顯香港聯繫中西文化交流的優勢。

今年「亞青」從天津茱莉亞學院集訓開始演奏，八月二十九日在香港作壓軸。演出前一晚先演出「三十五

紫蘇湯泡飯

參與前輩的晚宴會議，到尖沙咀的商場吃潮州菜，瀟灑豆腐先上，炸糶碎碼再來，冷熱頭盤，出色對味。主菜接上炒肉蟹、慢煮牛、凍馬友、炸子雞，各式煮法均見功夫，最後嘗海鮮湯泡飯，另配炸米，軟脆混合，吃出層次。

明代《普濟方》提到「砂仁散」，專「治小兒乳哺過飽、嘔吐」，吃時可用泡飯調服。「砂仁散」由砂仁、白豆蔻、神麴、甘草等材料磨成末，然後「每服半錢，紫蘇湯泡飯飲調下。」紫蘇煮湯，再泡飯，煮法不難。記得吃泡飯時，偶有添紫蘇幼絲點綴，啖飲清新，味道獨特。

清代《紅樓夢》也有片段提到泡飯，故事提到吃飯時候，菜式呈上，有「蝦丸雞皮湯」、「酒釀清蒸鴨子」、「醃胭脂鵝脯」、「奶油松糕捲酥」，外加熱騰騰的「綠畦香稻梗米飯」。接續原文記載：「寶玉聞着，倒覺比往常之味有勝些似的，遂

也說「掃街榜」

有，而是一種轉換視角的體驗。當音樂家停止發聲，我們被迫注意到環境的聲音。這些聲音平日裏隱而不顯，因為我們的意識習慣將它們過濾掉，只留下旋律、節奏，或我們期待的秩序。《4'33"》卻將這一切倒轉過來，讓寧靜本身成為結構，讓環境與身體的聲音成為內容，也成就了一次關於期待與感知的藝術實驗。

聆聽不可能的靜(上)

低頻，也就是血液流動的聲音。他驚覺，所謂「絕對的寧靜」根本不存在。人無法與自身完全切割，哪怕你拋開所有外部干擾，還是會聽見自己的存在。

於是，《4'33"》成為一種宣告，它證明了「靜」並非真空，而是聲音的另一個樣態。當我們追求寧靜，我們追求的不是剷除一切聲響，而是一種專注，專注於此時此刻，專注於那些平時不被重視的聲音。這樣的專注，就是一種音樂。

很多人初聽這首「無聲樂曲」會感到不安。他們期待旋律，卻迎來空白。但，當不安退去，會有人聽見奇

辛芷蕾與《日掛中天》

二〇二三年，辛芷蕾擔演翻譯舞台劇《初步舉證》。該劇是一齣女演員的獨腳戲，主角是一名律師，一直從事為女性被性侵害案件辯護的工作，但反過來自己卻成為被性侵犯的受害者，因而在法庭為自己據理力爭。我沒有看到辛芷蕾的舞台演出，但《初》劇的演員需要獨個兒在舞台從頭演到尾，角色心理狀況轉變幅度甚大，極為考驗演員的實力。

一個演員無論有多麼精湛的演技，都需要深層次的角色才可表現出來。宣傳資料顯示《日掛中天》講述

三十五年亮麗紀錄

周年慶典音樂會」，由昔日創團團號手、現任海洋公園行政總裁黃嗣輝等，與一眾中、日、韓、菲、馬、泰舊生，演出多首管弦精品。最感人的一刻是加奏《謎語變奏曲》中的〈獵人〉，一首三十多年來「亞青」開課曲，以紀念已故創辦人龐信。

接着兩晚應屆「亞青」演出充滿驚喜和感動。例如首晚首席指揮巴斯蒂安以謝世澤的新作品《光啟》揭

幕，傑出的管弦效果，演來朝氣勃勃。接着二〇一五年柴可夫斯基國際鋼琴比賽銀獎得主黎卓宇以雷霆

萬鈞之勢演出拉赫曼尼諾夫第三鋼琴協奏曲，讓人屏息。下半場馬勒第五交響曲後，樂手放下樂器，站立清唱十九世紀Amy Beach《留下平安給你們》，個別成員忍不住流淚，場面感人（附圖）。

次場由現任底特律交響樂團音樂

總監比格米尼指揮，演過蕭斯達高維契《節日序曲》、柴可夫斯基小提琴協奏曲、白遼士《幻想交響曲》後，加奏《阿萊城姑娘》法蘭多爾舞曲時，指揮中途退場，樂隊繼續，聽眾亦報以節奏式掌聲。最後加演〈獵人〉結束時音樂與燈光同時漸減，寓意本年度巡演圓滿結束。

幕，傑出的管弦效果，演來朝氣勃勃。接着二〇一五年柴可夫斯基國際鋼琴比賽銀獎得主黎卓宇以雷霆

萬鈞之勢演出拉赫曼尼諾夫第三鋼琴協奏曲，讓人屏息。下半場馬勒第五交響曲後，樂手放下樂器，站立清唱十九世紀Amy Beach《留下平安給你們》，個別成員忍不住流淚，場面感人（附圖）。

次場由現任底特律交響樂團音樂

幕，傑出的管弦效果，演來朝氣勃勃。接着二〇一五年柴可夫斯基國際鋼琴比賽銀獎得主黎卓宇以雷霆