



▶ 港迪萬聖節活動。  
在香港提到萬聖節，相信大多人心中前三個想到的地方都是迪士尼、海洋公園和蘭桂坊。今年的Disney Halloween Time已經拉開了「邪惡」的帷幕。

# 「邪惡」派對亦有型

踏進樂園，美國小鎮大街早已不再是平日的溫馨模樣。濃霧繚繞，藤蔓攀上建築，伴隨着詭譎的燈光，熟悉的旋律忽然被扭曲成另一種風格。還沒回過神，一陣邪惡的笑聲響起——黑魔后竟帶着紅心皇后、灰姑娘的惡毒繼母和那兩個千金，以及自戀的加斯頓，一個接一個現身。他們並不是走馬看花，而是直接踩進人群，在舞曲的節拍下大搖大擺地巡遊。每個惡人還有自己的「舞台」，就這樣近距離與遊客互動。我差點被黑魔后的目光盯得心裏發毛，但同時又忍不住笑，因為這份「被惡人挑釁」的體驗真的很獨特。

接着跑去探險世界的原野劇場，另一場表演正熱烈展開。舞台燈光忽明忽暗，海女巫巫蘇拉張開她那誇張的觸手，唱出熟悉的旋律；黑魔后與霍博士則帶來詭異又充滿張力的歌舞。那一刻，觀眾席上沒有人是單純的旁觀者，強烈的音效和火光特效，讓人們彷彿真的置身於惡人的故事中。

玩到肚子餓，便去河景餐廳享用「阿Jack怪誕大餐」。餐桌上擺滿造型怪誕又應景的料理，南瓜王本尊更突然現身，與食客互動。原以為只是吃頓飯，卻變成一場戲劇化的體驗，最後還有小驚喜收尾，讓人笑着離開。

晚飯後還有大驚喜——森林河流之旅。上船時，船長壓低聲音講述一段詭秘故事，沒多久，四周便響起古怪聲響，燈光閃爍，水面上似乎有什麼東西悄然出現。遊船駛入黑暗的水域，下一秒會發生什麼，誰都不知道。

走出樂園時，腦海裏依舊迴盪着「惡人們」的笑聲。

逢周一、二見報



## 完美主義的陷阱

心理學家Thomas Curran在頂尖名校倫敦政治經濟學院(LES)任教，學術成就卓著，是世人眼中的成功人士。但他卻自述一直深受不安全感困擾，並為此專門研究「完美主義」帶來的心理問題。

他口中的「完美主義者」不是一般的「高標準，嚴要求」者，而是用奮力拚搏來掩蓋自卑，對挫折感受特別強烈，極愛面子，愛鑽牛角尖的人。也就是說，Curran描述的是慣性內耗者，和對工作要求高，但並沒有強烈的自我意識，不會為一時的成功或挫折情緒大起大落者不同。他還把完美主義者分成三類。第一種人「嚴於律己」，經常自我批評，稍有挫折就痛不欲生，但又會因擔心再次受挫放棄奮鬥。第二種人「嚴以待人」，對別人特別嚴厲，如能把員工逼瘋的蘋果創始人喬布斯，對女兒嚴苛的虎媽蔡美兒。第三種人則疑神疑鬼，覺得外界都在逼迫自己完美，精神極度緊張。

Curran研究的完美主義者都有固執己見，一條道走到黑的傾向。有時懂得放棄，及時止損才是最好的辦法。反之，只因前期投資太多而捨不得放棄，或者堅持事情只有一種解決方法，不切實際地要求自己或他人一定要按既定腳本走，都不是明智、健康的行為。所以，Curran建議一旦覺察到自己有走入死胡同的傾向，可以寫下想法，然後考慮這些訴求是否合理，要實現需要什麼條件，又必須作出哪些犧牲。

Curran發現，從一九八九年以來年輕一代中這種自我損傷性的完美主義傾向上升了百分之四十。喬布斯當年發表著名演講，讓大家保持「飢餓感」，曾鼓舞了許多年輕創業者，沒想到背後隱藏着那麼深的心理問題。



逢周一、五見報

## 地壇「玩不壞」

我大概每年至少去一次地壇，因為地壇有秋季書市。這幾年，書市早已不止是賣書，實際上成了一場文化嘉年華。而地壇承載的文化符號日漸增多，其中最重要的當屬著名作家史鐵生。幾乎每一個到地壇的人，都會念叨史鐵生的名作《我與地壇》，近幾年的書市更以書名作為主題。今年的書市還發布了《我與地壇》(2025典藏版)。趁着書市，在史鐵生思想徜徉之地，讀一本《我與地壇》，確為極好的文化體驗。當年，地壇給了史鐵生精神寄託，今天，史鐵生賦予了地壇新的文化靈魂。

逛書市時，我看到一塊大廣告牌，正中寫着「我來地壇是為了逛書市」，周圍則寫滿了地壇的其他玩法：觀鳥、看海、跑步、給樹拍照、逛廟會、擺攤、發呆、看月亮、看阿姨跳舞、聽大爺吹薩克斯、餵鴿子，還有「我來地壇，是為了和史鐵生踢球」。喜歡閱讀的人，大概都知道余華帶着史鐵生去踢球還讓他當守門員的段子，如此文學，如此溫馨，怎不令人神往？

地壇多樹且可認養。有兩棵國槐，認養人分別為「鐵生的朋友余華」「余華的朋友鐵生」。其實，余華已澄清並非他認養，但這兩棵樹仍被稱為友誼樹，畢竟，在這個「加好友」只需「掃一掃」的年代，誰都想擁有一份純粹而持久的友誼。拋開這個「烏龍」不談，逛地壇時，看看樹上的認領牌，也是一件好玩的事。有一些寫得中規中矩，一看就知是真名實姓，也有一些留的是呢稱，彷彿在向特定的人發出一段密碼。還有一些「搞怪」的，我見到一棵側柏的認養人是「葉問和李小龍」，我猜應該是

某位詠春迷的傑作。地壇是古老的，但因史鐵生等的加持，讓在這裏流淌的文化無比鮮活靈動、朝氣蓬勃。不管你有多少天馬行空的念頭、腦洞大開的玩法，地壇好像都接得住、盛得下。這樣一個「玩不壞」的地壇，怎不令人喜歡呢？



逢周一、三、五見報

## 不一樣的宏偉感(上)

《院子》(Yard, 一九六一)正是這樣一個例子。他將一座曼哈頓宅邸的後院，徹底覆蓋上廢棄輪胎，建成一個觀者可以穿梭、攀爬，甚至被迫踉蹌的環境。這不再是一件「雕塑」，它簡直是一片廢墟，是城市垃圾的臨時棲地，也是人類活動遺留下來的痕跡。在此，卡普羅允許觀眾自由穿行，「作品」與「參與」之間的界線模糊，人不再是純粹的旁觀者，而是構成作品的一部分。

卡普羅曾說：「整合所有元素——環境、建構部分、時間、空間和人——一直是我最大的技術難題。」對他而言，藝術不是一個靜態的物

件，而是一個時間與空間並存的整體。或許，輪胎只是廢物，但當它們被堆疊、搬移、蹂躪，便成為城市廢棄中的一種景觀，一種令人既陌生又熟悉的「城市地景」。

我們可能會問：為什麼廢棄可以帶來宏偉感？這裏的「宏偉」不指涉美麗的對稱，也不是建築師精心設計的壯闊，而是一種凌駕於人之上的感受。就像廢棄的工業區，那些斑駁的鐵鏽與殘垣，提醒我們人類曾經擁有驚人的創造力，卻同時不敵時間的侵蝕。廢棄物，既是人造，也是空間與時間介入的痕跡，於是它同時屬於文明與自然，令人感到矛盾，卻又難以

抗拒的吸引。《院子》這作品的哲思，在卡普羅死後依然發揮作用。在二〇〇九年，美國藝術家威廉·波普·L (William Pope.L) 便做了一個重製版本……



逢周一、五見報

## 「超前部署」

以為意。

語文隨着時代變遷和社會需要而發展。近年出現了「超前部署」的嶄新詞彙，反映社會狀態。其實「部署」已經蘊含預先策劃和安排的意思。如果事情正在或經已發生，人們便要「面對」或「處理」，故此「部署」就是應付一些即將出現的事情。「超前」既是形容詞，亦可以是動詞，既與時間有關，亦含有行動之意。「超前部署」其實就是更早作出實際行動。

天氣不似預期。香港近六十多年來首次於同年出現兩次十號風球，聽

風「樺加沙」來勢洶洶，的確嚇人。特區政府做足準備提早應對。從前的家長會埋怨風暴期間子女上學的安排，是次「樺加沙」襲港前便已預告學校停課，雖說學生缺了上課日，但總比狼狽上學為佳。我作為家長十分滿意有關措施。「樺加沙」來時的三號及八號風球期間，天色好像沒有什麼變化，但既已「超前部署」，政府和市民都沉着應戰，不敢鬆懈。直到懸掛十號風球，颶風威力果然強勁，唯是大部分市民都已留守在家，安全至上。

這些自然災禍時刻，一定仍然有

好些工作人員緊守崗位，保護市民及提供服務。醫護人員、消防及警務人員、物管及保安員、新聞從業員，都應獲得致敬。這些被訪者會說是基於「愛與責任感」，也是近年聽到的新穎詞彙，令人感動。



逢周一、二、三見報

## 絲竹粵韻誌新廳



看來還要時間完善該廳的音響效果。

撇開音響不談，音樂會選演十一首上海作曲大師顧冠仁的重奏及小合奏名作，展示作曲家經年鑽研的「新江南絲竹」風格。上半場的六首作品全部根據江南絲竹韻味創作。開場的《迎賓曲》原為二〇一〇年上海世博

會創作，從聲部獨奏到全奏，倒也奏出劇院重開的歡愉氛圍。接着《江南美》是作曲家的近年作品，從揚琴、笛子等獨奏開始，江南風光、人情油然而生。《蘇堤漫步》絲竹五重奏開始的笛子獨奏充滿江南風味，然而在《江南風韻》卻音量過大，二胡、敲擊擴音的音效也不理想。

下半場五首改編粵樂作品，重溫昔日滬粵音樂互動，其中《火樹銀花》、《醒獅》的木琴音符富有特色。《倒垂簾》的琵琶、箏與揚琴獨奏和重奏同樣出色。最為矚目是壓軸的首演作品《凱旋》，擔任高胡獨奏

的余樂夫展現樂樂拖音等技巧，演來駕輕就熟，樂隊也伴奏出色，遺憾是過響的板鼓。

全晚高潮是加奏部分，年逾八旬的顧冠仁上台講話後(附圖)，連續指揮《京調》、《三六》兩首早期作品，我等在場者有福了。



逢周一見報

## 糯米煮砂團

新學期，到中學推廣飲食文化，以「皇帝的餐桌：從故宮國寶看中國飲食文化」為題，講中華飲食文化與北京故宮典藏，學生認識清代乾隆皇帝愛吃的「三清茶」，品嘗古茶，愉快學習，晚上到會展附近吃中菜，當作活動的慶祝。

席間好菜不少，「鴛鴦鴿肉糯米飯」，糯米釀鴿，肉多汁，飯味豐，配酥炸糯米圈，油不沾手，飯不黏口，一絕。清代食譜也見糯米，如《遵生八箋》有「裹蒸方」一條，以糯米作甜食，文說：「糯米蒸軟熟，和糖拌勻，用箬葉裹作小角兒再蒸。」糯米用葉，包法像糉。糯米混糖，像八寶飯，似是兩者的混合。

《遵生八箋》另有甜食見「煮砂團方」一條，「砂糖入赤豆，或綠豆，煮成一團。外以生糯米粉裹作大團蒸，或滾湯內煮亦可。」甜紅豆泥或綠豆泥作餡，外面用生糯

米粉包裹，蒸熟的即現代的茶糰，煮熟就是湯圓。

清代《隨息居飲食譜》記用糯米作「守山糰」：「用堅實蘆葦洗淨蒸熟，俟半乾搗爛。再以糯米舂白粉，浸透蒸飯，搗如糊。二物等分合杵勻，泥竹壁上待其自乾。愈久愈堅，糯米釀鴿，肉多汁，飯味豐，配酥炸糯米圈，油不沾手，飯不黏口，一絕。或做成土坯式砌牆亦可。」「蘆葦」就是蘆葦，蒸熟待半乾再搗爛。糯米去殼蒸熟，搗成濃稠糊狀。蘆葦泥與糯米糊混和，像現代水泥抹在竹製支架上，乾後不動。饑荒時，將混合物鑿出來，煮粥食用，是古時民間儲糧的智慧。



逢周一、三見報

## 二胡，不止蒼涼

二胡，總被誤解為只能訴說蒼涼。但當它吟唱起唐明皇與楊貴妃的愛情悲歌時，我們才驚覺，那兩根弦線所能承載的情感，遠比想像中遼闊。

在香港中樂團即將呈現的「弦動江南——徐慧胡琴獨奏音樂會」中，最吸引我的莫過於香港首演的《長恨歌》——這部由美國作曲家亞歷克西斯·阿爾里奇(Alexis Alrich)創作的二胡協奏曲，將開啟一場跨越文化與世紀的對話。

一個西方作曲家如何理解中國歷史中纏綿悱惻的愛情悲劇？阿爾里奇給出的答案是：以音樂穿越時空，用二胡的歌唱性描摹貴妃的千般情態，更以交響化的筆觸刻畫安史之亂的時代巨浪。在她筆下，二胡不再是單一音色的樂器，而是能夠同時展現柔美與戲劇張力的敘事者。

這場中西對話的詮釋者徐慧，

是香港中樂團的署理二胡首席。她出身中央音樂學院，扎根於香港這座東西交融的城市。由她來演繹《長恨歌》，恰似為這部作品找到了理想的載體——既能把握中國傳統音樂的韻味，又具備與西方音樂語彙對話的修養。

聽慣了香港中樂團氣勢如虹的交響樂，分外期待徐慧的胡琴獨奏「弦動江南」，除了《長恨歌》，還想聽《二泉映月》的蒼涼和《氣衝霄漢》的鏗鏘，想聽《如來夢·火》的玄思和《心香》的澄明。只需一場音樂會的時間，任由徐慧的弓弦引路，讓二胡的可塑性如摺扇般層層舒展。



逢周一、三見報