



每年冬季，香港迪士尼樂園令人期待的那棵巨型聖誕樹，總會如約在美國小鎮大街點亮節日的第一道光。今年的聖誕節正值港迪二十周年慶典，一個屬於聖誕與周年雙重氛圍的奇妙派對，已經揭幕。

今年的「魔雪奇緣世界」，安娜與愛莎再次以阿德爾傳統節日布置點亮王國，將整個園區化身為雪白國度。遊人可在閃爍燈飾與雪白聖誕樹環繞下，與皇室姊妹、小雪人小白及阿德爾聖誕合唱團於飄雪中載歌載舞，彷彿走入北國童話，還能去阿德爾港畔餐廳細味北歐風味。

園內各處的迪士尼老友們則已換上冬日服飾，準備連閑派對。反斗奇兵大本營的胡迪、巴斯與翠絲首度以全新聖誕造型登場；換了冬裝的Duffy與好友在遊玩屋內迎接遊客；而聖誕米奇、聖誕高飛，以及穿上聖誕老人造型的史迪仔與安琪，更會不時驚喜現身，為大家送上可愛又甜蜜的祝福。

最值得期待的必須是「夢想成真聖誕樹亮燈禮」。聖誕高飛及聖誕歌詠團將再度領航，而今年更特別加入周年限定的無人機表演，配合漫天飄雪與光影變幻，為夜空灑下閃耀星粉。

幻想世界也變身為冬日派對場地，灰姑娘旋轉木馬將換上全新節慶燈飾，是絕佳的打卡點。旁邊的歐陸傳統聖誕市集再度回歸，童話氛圍濃厚，別忘了品嘗市集上的聖誕杯子蛋糕、米奇與米妮薑餅人及禮物蛋糕盒子。跨年夜還會有「跨年倒數派對」，大家可以在城堡前欣賞周年限定夜間匯演，一起迎接嶄新的二〇二六年。

港迪的聖誕不只是一個節日，而是一段真正能提前感受幸福與奇妙的冬日旅程。這個季節，不妨去一趟迪士尼，把聖誕的魔法提前帶回家。



## 好睡之難

美國今年夏令時結束得早，十一月二號冬令時就開始了。當天凌晨時鐘回撥一小時，理論上能多睡一個鐘頭。但學生告訴我：那一小時都用來做功課了。

美國目前有約三分之一的人睡眠不足，百分之十二的人長期失眠。入睡或保持沉睡難，很早醒來，難以再次入睡等症狀每周至少出現三次，持續發生三個月，且給日常行為造成障礙，就是醫學定義的「失眠症」。「睡眠不足」的定義則較含糊。美國睡眠醫療學會提倡每晚要睡七到九小時。但對成年人來說，每天抽出九小時睡覺不現實，睡眠多久算合適也因人而異。有需要睡足八小時的，就有睡四五小時就能正常運作的。關鍵是人的睡眠時間要與生物鐘最困的一刻相契合，才能睡得好。

不能證明現在的人比從前的人睡眠質量差，也許只是當前檢測手段更多、睡眠更引人關注。不過，專家認為，當前美國人的睡眠問題已成為一種「公共健康危機」。不幸的是，決定睡眠質量的因素很多都不在個人掌控之中。如，居住地的路燈亮度和噪音分貝、室內溫度的控制、公共安全等都和社會經濟地位直接相關。非裔、原住民和非白人拉美裔的睡眠問題就比白人嚴重。一旦睡眠不足，學業成績、工作表現、人際關係、心理健康都會受損，形成惡性循環。

因此，服用安眠藥、褪黑素或嘗試各種「土方」之外，專家建議從政策維度入手解決問題。如，規定可以使用社交媒体的年齡下限，未成年學生早上八點半後再上課。還有，廢除每年在夏令時、冬令時之間變來變去的做法，最好是標準時間從頭到尾，一以貫之。



逢周一、五見報



每年冬季，香港迪士尼樂園令人期待的那棵巨型聖誕樹，總會如約在美國小鎮大街點亮節日的第一道光。今年的聖誕節正值港迪二十周年慶典，一個屬於聖誕與周年雙重氛圍的奇妙派對，已經揭幕。

今年的「魔雪奇緣世界」，安娜與愛莎再次以阿德爾傳統節日布置點亮王國，將整個園區化身為雪白國度。遊人可在閃爍燈飾與雪白聖誕樹環繞下，與皇室姊妹、小雪人小白及阿德爾聖誕合唱團於飄雪中載歌載舞，彷彿走入北國童話，還能去阿德爾港畔餐廳細味北歐風味。

園內各處的迪士尼老友們則已換上冬日服飾，準備連閑派對。反斗奇兵大本營的胡迪、巴斯與翠絲首度以全新聖誕造型登場；換了冬裝的Duffy與好友在遊玩屋內迎接遊客；而聖誕米奇、聖誕高飛，以及穿上聖誕老人造型的史迪仔與安琪，更會不時驚喜現身，為大家送上可愛又甜蜜的祝福。

最值得期待的必須是「夢想成真聖誕樹亮燈禮」。聖誕高飛及聖誕歌詠團將再度領航，而今年更特別加入周年限定的無人機表演，配合漫天飄雪與光影變幻，為夜空灑下閃耀星粉。

幻想世界也變身為冬日派對場地，灰姑娘旋轉木馬將換上全新節慶燈飾，是絕佳的打卡點。旁邊的歐陸傳統聖誕市集再度回歸，童話氛圍濃厚，別忘了品嘗市集上的聖誕杯子蛋糕、米奇與米妮薑餅人及禮物蛋糕盒子。跨年夜還會有「跨年倒數派對」，大家可以在城堡前欣賞周年限定夜間匯演，一起迎接嶄新的二〇二六年。

港迪的聖誕不只是一個節日，而是一段真正能提前感受幸福與奇妙的冬日旅程。這個季節，不妨去一趟迪士尼，把聖誕的魔法提前帶回家。



## 好睡之難

美國今年夏令時結束得早，十一月二號冬令時就開始了。當天凌晨時鐘回撥一小時，理論上能多睡一個鐘頭。但學生告訴我：那一小時都用來做功課了。

美國目前有約三分之一的人睡眠不足，百分之十二的人長期失眠。入睡或保持沉睡難，很早醒來，難以再次入睡等症狀每周至少出現三次，持續發生三個月，且給日常行為造成障礙，就是醫學定義的「失眠症」。「睡眠不足」的定義則較含糊。美國睡眠醫療學會提倡每晚要睡七到九小時。但對成年人來說，每天抽出九小時睡覺不現實，睡眠多久算合適也因人而異。有需要睡足八小時的，就有睡四五小時就能正常運作的。關鍵是人的睡眠時間要與生物鐘最困的一刻相契合，才能睡得好。

不能證明現在的人比從前的人睡眠質量差，也許只是當前檢測手段更多、睡眠更引人關注。不過，專家認為，當前美國人的睡眠問題已成為一種「公共健康危機」。不幸的是，決定睡眠質量的因素很多都不在個人掌控之中。如，居住地的路燈亮度和噪音分貝、室內溫度的控制、公共安全等都和社會經濟地位直接相關。非裔、原住民和非白人拉美裔的睡眠問題就比白人嚴重。一旦睡眠不足，學業成績、工作表現、人際關係、心理健康都會受損，形成惡性循環。

因此，服用安眠藥、褪黑素或嘗試各種「土方」之外，專家建議從政策維度入手解決問題。如，規定可以使用社交媒体的年齡下限，未成年學生早上八點半後再上課。還有，廢除每年在夏令時、冬令時之間變來變去的做法，最好是標準時間從頭到尾，一以貫之。



逢周一、五見報

## 「AI公治長」



孔子有個學生叫公治長，傳說懂鳥語。現在網絡平台上，有一類網紅也自稱懂動物語言，模仿鳥鳴犬吠，惟妙惟肖，還能與鳥或狗「對話」談心。還有一些「動物語言翻譯器」軟件，安裝到手機上，便可與家裏的萌寵順暢交流。人類本來自動物，聽懂動物說話，更能了解生物界的近親遠親，或許還有助於深刻認識自我。

隨着AI的引入，離這個目標又近了一步。

通過對鯨魚活動信息的收集，美國麻省理工學院的科研團隊在二〇二四年編出了「抹香鯨字母

表」。無獨有偶，日本科學家開發的一個模型，學習了三隻鳥的三點二萬首歌，從中分析白文鳥的鳴唱規律，創造了一個「AI公治長」。

對於語言學或AI，我不甚了了，

不過，語言以聲音為表現形態，以意義為目的指向，所謂「聽懂」，大概就是找到聲音與意義之間的對應關係。

而在海量數據中分析規律，恰是AI擅長的工作。

或許不久以後，公治長的本領不再是令人將信將疑的傳說，而是人人可以掌握的技能。

當然，正如有的科學家所言，動物和人

一樣，也有「方言」區分。不同品種和生活地區的狗狗，「叫」出來的「話」存在着差別，但對AI而言，這無非多處理些數據罷了，不叫事兒。

當人類聽懂了動物的「語言」，

更能明白動物的心聲；動物有了語言，和人類交流起來，機會更多也更平等了。

當你再把漂亮的花裙子往你

家泰迪身上硬套時，牠沒準兒會堅決地告訴你「我不要」。於是，那些自

以為是的「寵愛」都將被擊得稀碎。

在主張動物權利的人士看來，AI

實現的跨物种交流，無疑是利好。不

過，也有一些專家提出，如果人類語言大量進入動物世界，很可能干涉動物的生存和社交模式，並通過文化傳遞影響其後代，那麼，反而會造成對動物權利的侵害。



逢周一、三、五見報

## 情緒是一種能力(上)

人們往往以為快樂是一種心情，是情緒波動高處的片刻，或是命運偶然賜予的好時光。但如果仔細觀察我們每日的生活，就會發現，快樂不是被動的，它不是情緒的結果，而是面對情緒時所展現的能力。

現代心理學有一個比喻：情緒像是一座不停運作的過山車。我們不斷被帶上高處，隨後又被拋下低谷。喜悅、驕傲、滿足，總是在某些時候突然來臨，而焦慮、羞愧、悲傷與憤怒，也總是不請自來。若我們以為幸福就是停留在高處，那麼這趟旅程注定要叫人失望，因為車軌的設計從來

不是(也不可能)讓人一直待在巔峰。

人生的情緒，不會因為我們希望如此，就變成平穩而無波的線條。

但人類不是被動綁在座椅上的乘客。我們可以選擇如何理解這趟旅程，如何利用情緒的起伏為自己服務。心理學家回頭研究情緒時發現，情緒背後藏着三項重要的功能：告訴我們正在發生什麼、激發我們的行動，以及讓我們得到更多的資源。

首先，情緒是訊息的傳遞者。例如，喜悅提醒我們正在做一件值得做的事，感恩暗示我們身邊有人支持，期待告訴我們未來仍然有空間可以努

力。相反，悲傷讓我們知道某些東西失去了，焦慮指出我們前方有需要準備的挑戰，而羞愧則讓我們看見自己的行為也許與理想不符。這些訊息不一定愉快，但它們使我們更加了解自己，知道什麼是需要調整、修補、守護或珍惜的，從而教我們如何變得快樂。能夠解讀這些訊息，就是能力。

情緒也是行動的動力。負面情緒未必舒服，但它們往往帶來眼前的清晰感。舉例，害怕的時候，人會開始思考怎樣保護自己。不滿的時候，人會開始尋找替代方案。

正向情緒則打開另一扇窗，當人

感到快樂時，他不是思考一件事，而是感到許多可能同時湧現，像是被抽離了「只能這樣」的狹窄框架。快樂不是讓我們停下來，而是讓我們變得更有餘裕，去看見更多道路。

香港上演的粵語版本，感受到劇場藝術的美感，亦更珍惜可貴的生命。

常說「人生在世，不如意事十之八九」，人們因此容易情緒不安，煩惱不寧。然而，不如意事的比重真的那麼多嗎？我們有沒有想過其實有更多歡喜事值得記掛？所謂「生活無小事」，只在於人們如何看待和珍惜。

戲劇藝術並不能解決問題，卻能喚醒心靈，叫人直面人生，然後再思索自身處境，另求改變方法。源自英國的獨腳戲《每一件美好的事》自二〇一三年首演以來，在歐美及亞洲多個城市以不同語言公演，香港亦曾有英語版本演出。近期我觀看了該劇在

香港上演的粵語版本，感受到劇場藝術的美感，亦更珍惜可貴的生命。

《每》劇講述主角的生命歷程。

表演者從七歲開始學習撰寫「美好事情清單」，即是心中想到或想做到的各樣美事。表演者的成長過程都在陪伴患上抑鬱症的母親，並接觸不同人等而感受生命變化，例如其寵物患病時認識獸醫，從而了解生命終結（寵物死去）的傷痛。表演者成長後亦獲得愛情滋潤而與愛人結婚，但婚姻失敗以離異收場。直到表演者中年過後，其母親最終選擇自行結束生命而

離世，令表演者反思與人溝通、對人傾訴和找人幫忙的重要性。

雖說表演過程出現不同角色，但

《每》劇獨特之處在於是一齣獨腳戲，只有一位表演者在劇場演出。表演者以演員及主持人的狀態，即場邀請不同觀眾到舞台協助扮演相關角色，並且預先派發一些寫上內容的「美好事物」卡片給予觀眾，讓觀眾可以輔助讀出美好事物，一同完成整個演出。

《每》劇的主人翁可以是男生或

女生。香港劇壇愛演獨腳戲的女演員

## 《每一件美好的事》

林珍真選演該劇，以友善親切的態度，打破劇場第四面牆的隔閡，與觀眾一同經歷人生。

全劇沒有任何翻譯劇味道，並適度加入本地元素，例如劇中提及電視劇《尋秦記》，配樂亦有普通話歌曲。打破地域界限，一同發掘美好的事情。

《尋秦記》，單樂章曲式展現出多種音樂風格，中段加入新疆手鼓與揚琴的合奏尤其趣味盎然。另外由辛小紅二胡獨奏演出早於一九八九年首演的《明月幾時有》，過程中欲言又止的氛圍，給蘇軾的曠世詩詞賦予新的韻味。

合唱作品首先由戴世豪指揮高山成韻合唱團，演出《春天》和《和平禮讚》，前者是陳能濟一九七四年從

北京來港後譜寫的首曲，百聽不厭。

接着是上文提到明儀合唱團，由呂國璋指揮演出陳能濟編寫四首顧嘉煇創作的電視劇金曲。經典旋律，歷久常新。

兩團壓軸再次出場，與樂團合

演四十多年前面世的《兵車行》。

一開始的全奏先聲奪人，為杜甫名作打下悲壯的強音。全曲充滿戲劇張力及大時代的人文關懷和思考。

此曲原西樂版由香港管弦樂團在第

四屆香港藝術節首演，那段歷史有

多少人記得？

《尋秦記》，單樂章曲式展現出多種音樂風格，中段加入新疆手鼓與揚琴的合奏尤其趣味盎然。另外由辛小紅二胡獨奏演出早於一九八九年首演的《明月幾時有》，過程中欲言又止的氛圍，給蘇軾的曠世詩詞賦予新的韻味。

合唱作品首先由戴世豪指揮高山成韻合唱團，演出《春天》和《和平禮讚》，前者是陳能濟一九七四年從

北京來港後譜寫的首曲，百聽不厭。

接着是上文提到明儀合唱團，由呂國璋指揮演出陳能濟編寫四首顧嘉煇創作的電視劇金曲。經典旋律，歷久常新。

兩團壓軸再次出場，與樂團合

演四十多年前面世的《兵車行》。

一開始的全奏先聲奪人，為杜甫名作打下悲壯的強音。全曲充滿戲劇張力及大時代的人文關懷和思考。

此曲原西樂版由香港管弦樂團在第

四屆香港藝術節首演，那段歷史有

多少人記得？

《尋秦記》，單樂章曲式展現出多種音樂風格，中段加入新疆手鼓與揚琴的合奏尤其趣味盎然。另外由辛小紅二胡獨奏演出早於一九八九年首演的《明月幾時有》，過程中欲言又止的氛圍，給蘇軾的曠世詩詞賦予新的韻味。

合唱作品首先由戴世豪指揮高山成韻合唱團，演出《春天》和《和平禮讚》，前者是陳能濟一九七四年從

北京來港後譜寫的首曲，百聽不厭。