



去港迪提前感受聖誕。

## 去港迪搶先感受聖誕

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，準備連開派對。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。



逢周一、二見報

## 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因的一刻相契合，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體的年齡下限，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

孔子有個學生叫公冶長，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，維妙維肖，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，便可與家裏的萌宠順暢交流。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些。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

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

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

上周末欄記述明儀合唱團演出陳能濟的合唱曲。幾天後，該團在香港大會堂再演作品專場，紀念今年初辭世的作曲大師。

本月十六日晚演出的「香港紫荆中樂團」由陳能濟創辦兼任藝術總監，去年四月成立首演。團長辛小玲秉承陳氏遺願，凝聚本地精英，組成四十人中型樂團，配合兩個合唱團，由前香港中樂團音樂總監石信之指揮演出八首管弦、合唱精品（附圖）。其中鮮有演出的《兵車行》更是驚艷全場。

音樂會以陳能濟為新樂團成立而創作的《紫荆花開囉》開始。這首精

## 鮮蚌八寶鴨

漁農教育課題，今學年於課堂繼續深化，邀得漁業界別的專家到校分享，也帶學生到西貢，觀摩香港的珍珠蚌養殖現況。自己不常吃蚌，要不蒜蓉粉絲蒸，惹味；要不煮胡椒蘿蔔湯，味鮮。

古籍記錄不少蚌的吃法，現代較為常見的煮法，見清代《食物本草會纂》：「飲酒口糜，螺蚌煮汁飲。酒醉不醒水中螺蚌，葱菹煮食，飲汁即解。」「飲酒口糜」是因飲酒過度，影響脾胃，再引發口腔黏膜破損，治法是取螺、蚌煮湯飲用。飲酒爛醉，螺、蚌外加葱、豉煮湯，可解酒。現代螺蚌煮湯，或以解酒，或取鮮味，皆好。

清代《醫部全錄》以蚌雜蛤，專治消渴，言：「蚌蛤煮食，或和薑醋生食並佳。」蚌和蛻同樣滋陰，有助治療消渴。熱食生吃俱有效，料煮湯滾，不要久煮。即開刺身，需談衛生。元代《農書》談

表」。無獨有偶，日本科學家開發的一款模型，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公冶長」。

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，公冶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

## 情緒是一種能力(上)

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綠條。

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

## 《每一件美好的事》

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



巧短曲歡快悅耳，主題帶有《東方紅》音符，吹、打富有陝北風味。一年前首演時，作曲家興致勃勃站起來接受掌聲，歷歷在目。

音樂會請來兩位獨奏家，重演作曲家為之譜寫的作品。首先是郭嘉瑩演出十年前陳能濟為揚琴與樂隊創作

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，但於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實現的跨物種交流，無疑是利好。不

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

## 《每一件美好的事》

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

## 重聽鉅著

的《尋蹤》，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輝創作的電視劇金曲。經典旋律，歷久常新。

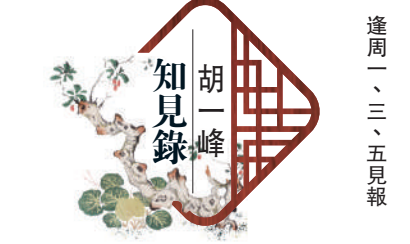
## AI遊戲

當AI的浪潮席捲日常，連遊戲世界也迎來嶄新的對話。最近試玩了一款搭載大語言模型的遊戲，背景設定在「一千零一夜」的奇幻國度，竟讓我這個老玩家也感到驚喜連連。

開場的教程環節，我扮演宰相之女，為妹妹講述故事。她揮舞着一根樹枝雀躍地介紹自己的「月光寶劍」，說她與阿里巴巴一同發現了這把在黑夜中閃耀光芒的寶劍。輪到我为這把劍賦予秘密時，我不願走向血腥暴力，於是輸入「拿到這把劍的人，可以聽懂動物的話。」

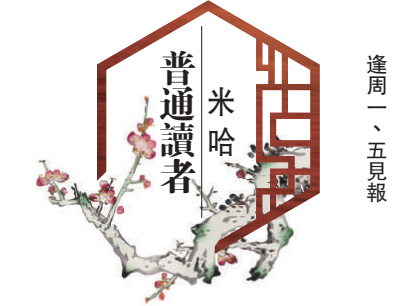
「妹妹」立刻興奮接話：「哇！我要帶着它去沙漠冒險！」我靈機一動，不想讓AI順利地推進劇情，於是打斷了「妹妹」的思路：「在冒險之前，你決定先為劍取個好聽的名字。」正當我沾沾自喜，以為給AI出了個難題的時候，誰知「妹妹」毫不遲疑地回

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

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。



逢周一、五見報

林珍真選演該劇，以友善親切的態度，打破劇場四面牆的隔閡，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。



逢周一、二、三見報

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？



逢周一見報

## AI遊戲

答：「這把劍由月光凝成，又能讓人聽懂動物語言，我決定叫它——『月語劍』！」反應之快、命名之雅，令我驚嘆。更妙的是，遊戲不只運用語言模型，還結合了文字轉圖像技術。話音剛落，畫面便浮現出一把冰藍色劍刃的短劍，如月光凝冰，似低語成形。

這一刻，我忽然明白：這不只是一場遊戲，而是一場與機器的共創。AI不再是冷冰冰的程式，它成了會接故事、能為劍命名的「說書人」。一絲不苟的科技與天馬行空的想像力從不相悖，只要能在適當的場景相遇，就能織出如此迷人的敘事之網。



逢周一、三見報