



《阿凡達3》新場景。

阿凡達世界

自二〇〇九年《阿凡達》橫空出世以來，潘朵拉星球、納美人，以及那一抹標誌性的藍色，早已成為全球影迷的共同記憶。《阿凡達》系列第三部於上周四在香港上映，即便從未完整看過前作的觀眾，只要看到高大、藍皮、尖耳的形象，也能立刻辨認出這是屬於納美人的世界，這便是占士·金馬倫成功打造阿凡達世界的最佳證明。

從視覺層面而言，《阿凡達3》依然延續了金馬倫近乎偏執的完美主義。火山地貌、熔岩部族、灰燼飄散的天空與對比強烈的色彩設計。3D效果與動態捕捉技術依舊站在行業頂端，某些場面甚至讓人產生「這不是電影，而是一場沉浸式體驗」的錯覺。就純粹的視覺震撼而言，《阿凡達》系列依舊難逢敵手。

然而，當鏡頭從奇觀回到敘事，爭議也隨之而來。本片在劇情上的評價呈現出明顯的兩極化：有人沉醉於潘朵拉世界的持續擴張，也有人認為故事推進過於保守，情感節奏略顯拖沓。特別是影片前半段，大量鋪陳世界設定與人物關係，雖然有助於理解新部族與新衝突，卻也在無形中拉長了觀影時間。

三小時的片長，對多數觀眾而言都不是一個「舒適」的觀影時長。以個人觀感來說，前半部分若能適度壓縮，讓敘事更為集中，整體節奏與情緒張力或許會更加理想。在系列走到第三部時，觀眾期待的，或許不再只是「看見更多」，而是「被故事真正打動」。該片未必能在敘事上說服所有人，但在視覺與工業水準上，再次證明了金馬倫為何仍站在荷里活金字塔頂端。至於喜不喜歡，或許正如業界所言——各花入各眼，但這趟回到潘朵拉的旅程，仍然值得親自走一遭。



樂活
潘少
逢周一、二見報

杜尚的形象

人們很習慣替他人補上畫面。聽到某個人「很有想法」，腦中立刻浮現的是低頭沉思的姿態，提到一個創作者，便自動加上安靜、孤獨、長時間埋首書堆的輪廓。這種腦補，讓理解變得省力，也讓人變得可預期。然後，我突然想起馬塞爾·杜尚，大家總想像他坐在圖書館深處，以數學、哲學與語言為材料，冷靜而理性地顛覆整個藝術史。但現實，往往沒有那麼工整。

杜尚確實曾在巴黎的聖日內維耶英圖書館工作，也讀過龐加萊的數學與物理著作，並在那段時間逐步將藝術與科學、觀念與系統思考交纏起來。然而，他並不是一個典型的「書齋型藝術家」。相反，他對閱讀本身相當冷淡，甚至對文字是否能真正承載意義抱持懷疑。他着迷的不是理論如何被建構，而是語言如何失控：諧音、誤讀、錯位，字詞在滑動之中生成的幽默與曖昧。

我們也很容易把他的孤獨浪漫化。杜尚的確偏好獨處，早年在巴黎時，便搬到較為僻靜的郊區，有時甚至幾天不出門。但這不是那種自我封閉、苦行式的深沉修行，而更像是一種對社交節奏的選擇性退場。他不拒絕家人，也談不上厭世。後來移居紐約，他反而變得外向，樂於結交朋友。

真正被我們誤解的，或許是他「思考的樣子」。我們太習慣把他的作品視為深奧理論的結果，卻忽略了其中大量的玩笑、惡作劇與語言遊戲。那些看似冷靜、實則源於語言錯位的作品標題反覆提醒我們：觀念不必總是沉重，思想也可以是輕盈的，甚至帶點笑意。

對藝術家形象的幻想，其實是一種偷懶的理解方式。它讓我們誤以為，只要想像出一個「正確的姿態」，就能推導出作品的意義。但杜尚的例子恰恰相反。他並不活成我們期待的樣子，也不急於為自己打造一個可被崇拜的形象。他留下的不是一個坐在書堆中的背影，而是一連串讓人失去立足點的提問，而這種不讓人站穩的狀態，或許正是他最徹底的藝術顛覆。



普通讀者
米哈
逢周一、五見報

郭芙蓉的二十年

時光，不想真過了二十年之後，回頭望去，恍若昨天。

優秀的電視劇似乎都有刻印時代的功能，把人們的記憶鎖定在歲月長河的某個點上，成為幾代人共享的記憶。在這個劇集列表中，有《渴望》《大俠霍元甲》，有紅樓、三國、西遊、水滸「四大名著」電視劇版，還有瓊瑤劇，或許還應包括大洋彼岸的《老友記》。這些文藝佳作，既有文化之魂，又有時代之根。

《渴望》回應了社會對人間真情的呼喚，《大俠霍元甲》塑造民族英

雄激揚國人精神，劇集版「四大名著」以視聽藝術找到中華文化經典新的承載方式。《武林外傳》具有強烈的「同人文感」，白展堂讓人想起《七俠五義》裏的錦毛鼠，郭芙蓉有《射鵰英雄傳》裏郭芙的影子，李大嘴與《絕代雙驕》裏的「惡人」同名，近現代武俠文化融會一爐，成就了這部享譽二十年的經典。

而這些劇集讓人們念念不忘，更重要的原因在於飽含普通人可盼可感的溫馨情感。《武林外傳》裏的郭芙蓉、白展堂也好，佟湘玉、呂秀才也

罷，或身懷絕技，或工於心計，多少都有點小缺點，骨子裏卻都是善良的人。在江湖兒女的大大咧咧的外包裝下，我們看到成長的韌性、職場的艱辛，也看到熱氣騰騰的生活，以及含蘊其中的向上之光。這點光，哪怕微弱，也足以點亮心苗，讓人即便孤身走夜路也無懼黑暗。



知見錄
胡一峰
逢周一、三、五見報

孔明與高鐵票

的十萬吳軍。這張卡片出現在此，其殺傷力恐怕不亞於在拿破崙墓前掛上一幅威靈頓公爵的畫像。

在安陽曹操高陵，畫風則由調侃轉為「實用」。面對那位患有頑固「頭風」的一代梟雄，祭台上堆滿了整面牆的布洛芬緩釋膠囊。或許在網友心中，唯有現代醫學的化學分子，方能撫平那顆千年前因霸業與多疑而劇痛的頭顱。

如果說孫權墓與曹操墓尚帶有幾分戲謔，那麼成都武侯祠前的景象，則只剩下了令人動容的尊崇與深情。

有人供奉了一張從成都前往西安的高鐵票，替丞相走完了那條未竟的北伐之路；有人用透明袋裝着兩捧泥土，標籤上寫着「長安」與「洛陽」，那是漢室故都的塵土，凝結了丞相「還於舊都」的人生願望；更有人打印出遊戲截圖，畫面中蜀漢後主劉禪擊殺了司馬懿，在虛擬世界裏替祖父逆天改命。而最讓人心頭一震的，是一台墨綠迷彩的導彈發射車模型，彈體上印着清晰的代號：「DF-41」。這是解放軍的東風-41型洲際彈道導彈。千年前，孔明於七星壇上仗劍祈

風，借的是天時地利；千年後，後人用大國重器以此告慰：丞相，您當年苦求的「東風」，如今我們真的有了，且使命必達。

這些五花八門的祭品，看似不合禮制，實則最懂人心。年輕人正用他們自己的方式，將歷史從泛黃的故紙堆裏拉出來，賦予了溫熱的脈搏。



大川集
利貞
逢周一、五見報

累積更勝奇跡

都要以務實的態度看待，沒有捷徑，只有拚勁。就像讀書求學，我兒的學校自初中起便勉勵學生，每天放學只需半小時重溫當天課堂教授的知識，到考試時便可以大派用場，不用「臨急抱佛腳」。從事藝術評論也是如此，對於好些經典作品例如曹禺的《雷雨》、莎士比亞的《王子復仇記》，藝評人即使對劇目滾瓜爛熟，但若多看不同導演或劇團的版本，便可以互相印證，從而作出較深入的賞識。總之，「一分耕耘，一分收穫」的道理，永遠通行。

對於這種「累積」的作為，我近年深有體會。我自二〇二三年開始練習跑步，該年年底首次參與五公里（5K）比賽，相隔幾個月便參賽10K；二〇二四年底首次參加半馬21K賽事。一年之間從5K到21K，當中就是持續訓練，不能鬆懈。然而，有時我會跑到「懷疑人生」。我平均每周練習三次，每次由8K至15K不等，但是跑步的速度沒有加快，反而較我前年參加10K比賽更慢。另一方面，我感到自己的體能和身體適應性有所提升。還記得首次

10K比賽之後，當晚回家胸口疼痛，雙腿酸軟，整個人好像「散咗」一樣。不過堅持練習，跑量增加，身體的恢復加快，現在隨時跑10K已是遊刃有餘，即使練習21K亦不感吃力。我現在的目標是來一次人生「初馬」42K馬拉松賽事。堅持就是勝利，累積更勝奇跡。



文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報

「兒交」三十年



音樂會由葉詠詩擔任主持，以中英文介紹，頗有已故父親的遺風。她特別提出「兒交」成立的本意，不是要訓練音樂家，而是通過集體演奏，學懂付出及合群紀律，達至全人教育。接着出場的指揮就是一位樣板。香港大學醫學院前院長梁卓偉演

出前告訴聽眾（附圖），接着演出的作品具有雙重意義。首先是送給九十五歲零兩天的葉惠康，也為大埔宏福苑一百六十一位遇難者，送上「小朋友的聖詩」。說罷轉身徒手指揮艾爾加《獵人》，以極慢的速度帶出陣陣哀思，速度和音量漸強有序，全奏高潮時定音鼓持續敲擊，效果悲壯感人。全曲結束時，全場遵從指示保持靜默，直至葉詠詩出場，宣布誌慶音樂會正式開始。

指揮布拉姆斯《大學節慶序曲》的梁書銘，作為「兒交」首席指揮，也負責把整場音樂會的曲目採排，為

其他客席指揮準備好，可謂勞苦功高。在他棒下，「兒交」演來得心應手，開始時圓號音符扎實，小號稍有破音，以弦樂最為出色，巴松管吹奏的主題也相當突出。最後全套配以敲擊樂奏出歡快亮麗氛圍，全場報以熱烈掌聲。

接下來可謂高潮迭起，下期續談。



樂問集
周光藜
逢周一見報

鹽水熬花生

外地旅遊，偶遇花生專門店，店內出售各式花生，未煮的、水煮的連殼花生，封成包製。烘炒過的去殼花生，混和香辣調料，或黏合炒米成花生糖，都一樣香脆好吃。

花生，又名落花生，清代《本草從新》有專條介紹，說：「辛甘而香，潤肺補脾，和平可貴，出閩廣，藤生花落地而結實，故名。炒用。」福建、廣東仍有出產花生，如：衙口花生、連平花生。花授粉凋謝後，果針落地，纏生果實，因而有「落花生」之名。花生常炒用，帶殼去殼皆可。

清代《隨居飲食譜》同樣有「落花生」一條，也提到「炒」的方法，詳言：「落花生，煮食，甘平潤肺，解毒化痰；炒食，甘溫養胃，調氣耐飢。入饌頗佳，榨油甚劣。以肥白香甘者良，有火者但宜煮食。」文中提到，花生煮、炒方

法不同，影響食療的功效。花生入饌，可炆豬手，能炒雞丁，或軟或脆，食味不同。記得幼時隨家人到中餐館，餐前小吃，偶見花生，或水煮，或油炸，確是解饞好物。花生榨油現有新法，不若古時，不見得劣質。古人說花生宜煮食，確實更易消化。

清代《履園叢話》提到果實的烹煮方法，也有包含花生在內，說：「油煎白果、醬炒核桃、鹽水熬花生……」白果、核桃的兩種製法，現在比較少見，倒是常見鹽水熬花生，做法也只是用鹽加水來煮花生。味道更為複雜的，可加入花椒、八角、桂皮、干辣椒等調料，煮出來有五香的味道。另見加入話梅一法，自己未有嘗過，不知味道如何。



古聞港食
蕭欣浩
逢周一、三見報

家常滋味

回國探親，每日愁吃愁睡，還吃到了一些在美國吃不到的好東西。首先是橘橙雜交的新品水果「紅美人」。個頭比橘子大一些，比橙子小一些，皮薄，有點難剝，但清甜多汁，細嫩無渣。雖然價格不菲，母親從四川的果園網購，每隻大約要五元人民幣，但比前幾年流行過的醜橘子和耙耙柑味道更好。母親從新疆阿克蘇網購的冰糖心紅富士蘋果也很出色，脆甜爽口，汁水豐沛，完全不是美國超市裏放置多日、皮厚寡淡的蘋果可以企及的。

地產宜興百合也很好。每隻都胖嘟嘟的，牙白色。擇好掰開，一片片洗乾淨，加清水煮一刻鐘就酥軟了。不加糖，吃在嘴裏微微苦澀但回味清甜，我很欣賞。冬日中午喝上一碗百合湯，熱呼呼的相當受用。現在也是吃小青菜的季節。無論是上海青還是矮腳黃，葉長梗短，一煮就爛，帶着經霜後的甜味，比夏季的青菜好吃多了。即便

不用來煮香腸菜飯，焯水後加油鹽拌勻的一碟青菜也是每晚餐桌上的下飯必備。

父母年紀大了，對做飯、吃飯不像從前那麼熱衷。不過通過社區統籌安排，他們每周可以用微信向附近一家餐館點菜。周末餐館工作人員將菜品送到小區活動室，住戶付錢、自取即可。我回來後已嘗過父母再三推薦的麻香糖醋蘿蔔皮、雞汁百葉包、乾蒸老雞，性價比不低，適口充腸還方便省事，對老年人來說是個好選項。

大學聖誕前就開始放假了。節前忙完了公務，接下來的日子似乎就是一日三餐，每晚一覺。寒假不用出門旅遊，在家休養生息，和父母一起吃點好東西就是難得的清福了。



墟里
葉歌
逢周一、三見報