



▲《陽光女子合唱團》劇照。

我聽見幸福在歌唱

中國台灣電影《陽光女子合唱團》像一束溫柔卻炙熱的光，照進觀眾心裏柔軟的角落。它不只是票房奇蹟——在台灣地區突破七點六二億新台幣，躍升當地影史第七名，更打破塵封十八年的紀錄，登上華語片影史票房冠軍，更是一場情感的集體釋放，一次屬於所有觀眾的心靈共振。

影片的背景設定在女子監獄。導演沒有美化監獄生活，對於背負各自悲慘過去的她們，歌聲並不只是旋律，而是一段段說不出口的心事，是壓抑許久的眼淚與勇氣。

電影月初在內地上映後，社交媒體上掀起「曬紙巾」熱潮。有人說「哭到扶牆出戲院」，有人說「兩包紙巾都不夠用」，更有人說「後勁太大，回到家又哭了」。這些看似誇張的反應，正是影片真實的回聲。因為當情感被真誠地喚醒，眼淚就不再只是悲傷，而是一種釋放。

尤其到了後半段，導演毫不留情地將情緒層層推高。那些「催淚彈」並不是突如其來，而是早已埋在前半段的細節之中，當一切交織在一起時，觀眾根本無法抵抗。

但極為動人的地方在於，它並沒有讓人停留在悲傷裏。歌聲響起的時候，你會感覺到一種力量——那是一種來自陪伴、理解與重生的力量。在那個被高牆圍困的空間裏，音樂成為一道看不見的出口。當合唱團真正合聲的那一刻，她們不只是完成一場演出，而是完成了一次對過去的告別與對未來的重新相信。它讓人相信，總會有一道光，等着你開口唱出自己的聲音。

「我聽見幸福，幸福在歌唱。唱人世悲歡，終化成土壤……我擁抱過去，過不去的傷，抹去了淚水，說好不能忘。愛是道永恆的光，守護在你的身旁，從不曾被遺忘。」



樂活
潘少
逢周一、二見報

波爾多七鰓鰻

如果你覺得自己已經見慣了各路奇異食材，先別急，請深呼吸，然後迎接波爾多七鰓鰻登場。

雖然從名字上看，七鰓鰻跟鰻魚像親戚，但要是真排起家譜來，鰻魚見牠定要叫聲「祖宗」。這是一種比恐龍還古老的史前生物，在地球上混跡了三億多年愣是沒怎麼變樣。嚴格說來，牠甚至都沒有「魚鱗」。牠屬圓口綱動物，無下頰，無鱗片，名字取自於眼睛後面整齊排列的七個鰓孔。這麼久以來，牠在海底世界都「聲名狼藉」：第一是醜，擁有一張讓人過目不忘的圓形吸盤嘴，裏面布滿一圈圈尖牙，能讓密集恐懼症患者不寒而慄；第二則是生存方式，正因為有了這吸盤，牠才能附在大魚身上，吸食血液為生。

你可能做夢都想不到，這東西可以被端上餐桌，還是在以美食著稱的法國。

波爾多坐擁多爾多涅河和吉倫特河的海口，每到春天，原本待在大西洋的七鰓鰻都會洄游至此，到淡水中產卵。吃牠的習俗，從十七世紀便開始有了，且專供王公貴族。既然是紅酒之都，七鰓鰻經典的做法也是用紅酒，著名的「波爾多七鰓鰻」流傳到今天，烹飪方式都沒怎麼變過：先放血，在紅酒中浸泡除腥，然後汆燙去皮、黏液和內臟，切段跟洋葱、蒜等配料爆炒，再倒入紅酒和之前放的魚血中，加香料燉煮，最後收汁上桌。跟普通鰻魚軟嫩的口感不同，七鰓鰻吃上去更有彈性有膠質感，肉質緊實，如果能克服「心裏恐懼」，感受紅酒和魚血間發生的奇妙反應，倒也是件樂事。放心，這道菜絲毫不腥，濃郁的醬汁包裹着魚肉，加上香料的回味，絕對是細膩醇厚。據說，如果湯汁都被客人用麵包抹淨，就代表着最高評價。能讓人心甘情願吃到底，大概已經把牠生前的驚悚模樣拋之腦後了。



食色
判答
逢周二、三、四見報

星光與鎧甲

目組百公里，只為爭取被車隊發掘的機會；創業初期連年虧損，仍堅持將高額資金投入研發。他的浪漫，是明知不可為而為之的孤勇和執拗，更是对功利世界純粹的反抗。

而作為知名升學規劃師，張雪峰生前給予學子家庭的清醒點撥，則是寫給現實的生存指南。他的直播間裏沒有空洞的雞湯，只有對就業前景的精算，對人生成本的考量，「普通家庭孩子沒有資格談興趣」的犀利言辭，一語點破「平凡人生沒有試錯資本」的殘酷現實，引發廣泛共鳴。

有人說，張雪的成功，是對「張雪峰主義」的有力批判。但平心而

論，如果張雪沒有站上世界之巔，他的故事或許只會被當作「脫離實際」的反面教材。正如網友所言：「一萬個張雪裏，只有一個能成功。」

中國人從不缺少生存哲學，五千年文明史本身就是一部與自然、與命運抗爭的生存史。但我們同樣不缺少對夢想的禮讚，「路漫漫其修遠兮」的求索精神早已刻入了文化基因。張雪與張雪峰的「對立」，本質上不是對錯之爭，而是在不同境遇下的選擇之別。

理想主義是生活的星光，實用主義是生存的鎧甲。張雪的勵志故事，如同庸常生活裏不滅的火焰，提醒我

們生命可以因熱愛而燦爛；張雪峰的務實規勸，又好比追夢路上的堅實基石，讓我們在仰望星空時，不至於跌落塵埃。

在這個充滿不確定性的時代，或許我們最需要的，不是將任何一方的經驗奉為圭臬，也不應將「煙火謀生」與「熱血逐夢」視為非此即彼的抉擇，而是既擁有「先活下來」的清醒，也能保留「為熱愛拚一次」的勇氣。



十八彎
關爾
逢周二見報

步步慢

呢？沒有「慢」只拚命「快」，那是強迫性的時間翻動，是充滿窒息感的頻率壓縮，是人在急速中的主動迷失，是人對緊迫感的盲目屈從——其後果是生命的扁平化和感知的單調化。生活中沒有了「慢」，人生中的喜悅和生命中的從容將不復存在。

因此當「又是一年春光好」，程大姐號召我們「共赴高淳國際慢城賞油菜花」時，我們說走就走便出發了。從市區開車一個小時左右就到了一個以「慢」命名的「城」，這個「城」其實是敞開的大片田野，放眼望去一覽盡是黃燦燦的油菜花，一條

紅色的步道深入其間供人行走觀賞，隔着花海遠處有農舍在天際劃出的錯落有致的輪廓線。我們一行五人在花田中隨意慢走，行不多遠居然在金黃的油菜花中發現了幾壘七彩油菜花：粉、紫、白、綠的油菜花夾雜在黃花中形成了不同的色帶，顯得格外醒目。一位遊客以此為背景留下了跳在半空中的歡快影像。

高淳是個好地方，除了慢城還有兩條老街。我們先去了原生態保留較好的漆橋老街，石板路中間一道深深的車轍印刻記的是歷史的容顏，而另一處的高淳老街則在懷舊風中洋溢着

現代的氣息。我們優哉游哉地穿行在古早和當下兩種風格的老街之間，左顧右盼閒庭信步。

在「慢」中，我們聞到了炒米撲鼻的焦香，品嚐到了難得一見的刀魚。我們讓油菜地和老街陪我們慢慢地走，讓「從前慢」變成「現在慢」。步步慢。



過眼錄
劉俊
逢周二見報

編劇家的日常工作

作品若不能配合表演目的，那麼就算妙筆生花，也難達到工作的需求。然而，編劇家並不是打字機，不能立即落筆成文，平時的預備工作更加重要。所謂預備工作，即資料搜集，讀書閱報。

前陣子香港話劇團演出的古裝劇《都是龍袍惹的禍》，出自藝術總監潘惠森手筆。該劇講述清朝同治年間太監安德海的真實事跡，雖說是歷史事件，但是潘惠森的創作源頭則來自一篇報章散文《清末轟動大案》：該文章的作者自述前赴山東泰山旅遊，

偶然得悉當地古時曾經發生官員丁寶楨斬殺太監安德海的奇案。潘惠森讀報後對於「前門接旨，後門斬首」的情節深感興趣，其後便以此為原型，構思成為舞台劇本。

編劇家當然需要豐富想像力，但是日常的資料搜集工作亦十分重要，由此方可編寫具生活質感，並與民眾容易溝通的作品。報章內容除了時事新聞，亦有專欄特輯以及散文小品，不少編劇家都會養成每日讀報的習慣，目的就是為了集思廣益，汲取養分。除此之外，編劇家亦愛讀小說，

作為改編劇本的依據。戲劇家古天農於上世紀末讀到香港首位失明女社工程文輝的著作《失明給我的挑戰》，認為內容極具戲劇元素，於是改編成舞台劇《伴我同行》。劇本不單述說殘疾人士的積極人生，更表達傳統主僕的深厚情誼。



文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報

懂一點美學

室外水管用得太久，幾處地方因老化漏水，先生網購買來一條更換了，我問新水管怎會這麼醜？他說能用就行，有什麼醜不醜的。那水管灰橙兩色條紋相間，像粗布條似的軟塌塌圍繞在水龍頭周圍，每次使用總覺這水管真是難看。或是先生後來認同我的看法，重新網購了一條硬挺又美觀的。

看日用品順眼，使用欲望會高些，因為心理上不警扭。有人會認為沒必要太挑剔，看着差不

多就行，但這「差不多」，其實是在向順眼靠攏，具備了一定水準，達到一般人可接受的程度。

每與友人見面，去到她家，電爐上總有一壺水果茶等着我，在約定的半小時內，我們慢慢飲茶，輕聲交談，只覺環境靜謐，時間有序。

不美的水管，美好的茶敘，生活中類似的體驗時有發生，若要對感知、感覺到的「不美」與「美」說出些道理，應是屬於美學的範疇。

前兩天與孫輩視頻，說起家居布置，特別是個人房間物品要擺放整齊，我說收納也是藝術行為，最好懂一點美學，他們居然說對美學有興趣，老大更說美學核心就是研究感性認識，對超理性的精神體驗說出其中的科學依據。



紅塵記事
慕秋
逢周二見報

一路風景

「最美的風景在路上」，這句話是新西蘭行程中最深的感慨。對於新西蘭這種公共交通不甚發達的國家來說，自己租輛車，不單可以延長自己的探索範圍，更可以由車窗中看到變幻無盡的風景。

風景在從特卡波往庫克山的路上。天朗氣清的時候，天空澄澈、不染纖塵，陽光直接在湖面上映射出雪山的倒影。一路往雪山行進，湖區逐漸褪去，雪山與附近的群山越來越鮮明，如果有幸在晴天有星星的夜晚駕車，則有機會看到漫天星空灑在道路上，只剩車燈與星星，放眼望去是無窮無盡的黑，「星空之路」名不虛傳。

風景在去峽灣的路上。峽灣地貌由於冰川的侵蝕作用，形成獨特的「U」形峽谷，兩側茂密的森林生長在陡峭的懸崖上，陰雨時無數瀑布涓流從懸崖上傾瀉而下，趴在岩壁上的海豹與偶然得見的海豚為峽灣增添了不少靈氣。一路從皇后

鎮開車前往峽灣的路上，城市——牧場——農場——荒原——峽灣，不同的場景如畫卷般逐一展現在眼前；又如同樂章，景色的震撼程度逐漸攀升，直到進入山谷，瀑布擊打出的水霧潑在擋風玻璃上，車輪壓過的石子掉下懸崖，從深邃的隧道穿山而出來到海濱，聳峙的峽灣群島展現在眼前，震撼得幾乎失真。

風景在一路的山路裏。新西蘭的車流不大，人口稀少，也以山路為主，更顯別致，或許是進入秋天，山上的植被都已枯黃，道路一直延伸到視野盡頭，給人一種「末世感」。時間與空間，彷彿都被壓縮伸長，凝聚在一路風光裏，匯聚在駕駛者的雙眼裏。



漂遊記
杜若
逢周二見報

烤肉

在柏林喜歡吃烤肉的朋友們可真是有福了，在這裏能上世界各地的各式烤肉。

德國第一大移民群體土耳其移民帶來的著名土耳其烤肉，已經超越德國人傳統的烤腸、烤豬肘，成為柏林人日常烤肉類餐食的首選。勤勞的土耳其人在柏林客流量大的街頭和車站開了很多土耳其烤肉店——一張餅，包上牛肉、羊肉以及各種蔬菜，無論午餐還是晚餐都是省時又省事的選擇。

如果說土耳其烤肉是街頭小吃，那麼阿拉伯烤肉則是饕餮盛宴了。阿拉伯烤肉的標準上菜方式就是一大盤一大盤的各種烤肉：有肉排，有肉串，有香料肉餅……再搭配上阿拉伯傳統的Mezze「小碟菜」，擺滿一大桌，極其有宴席的即視感。

華人們的亞洲胃毫不意外地喜歡中國的烤肉和韓國烤肉。中國烤肉以東北燒烤和川渝燒烤為代表，

在柏林有好多家深受華人喜愛的烤肉店。有幾家韓國烤肉店以高品質的牛肉著稱，其自助烤肉的方式也讓手癢的德國人過足了廚師癮兒。

最後還有一種可能很多人都猜不到的烤肉店也極受歡迎，那就是來自遠處的南美——巴西與阿根廷的烤肉。巴西與阿根廷烤肉以肉的大塊著稱，烹飪方式也是極為傳統的炭烤，烤出來的肉拌着炭燒的香味，外焦內嫩。這獨特的香味可不是普通烤爐或者煎炸可以做出來的味道。

雖說據統計柏林吃素的人越來越多，然而這些讓人垂涎欲滴的烤肉店，依然牢牢抓着柏林無肉不歡的人們的胃。



柏林漫言
余逾
逢周二見報