

五分鐘一杯的咖啡

回了趟北京。最震驚的是，咖啡什麼時候這麼多、這麼便宜了！有的用完優惠券，一杯咖啡外賣送上門，只需八毛錢。還有的商家，十元人民幣，一個月可以喝二百一十杯咖啡。算下來，一杯還不到五分鐘。

也有朋友「吐槽」，有些咖啡味道未免寡淡。但看在五分鐘一杯的面子上，一切都值得體諒了，總不能要求跟那些六七十元一杯的手沖咖啡相比。商家的小心思並不難猜，就是為了通過促銷來攬客，強化客戶黏性，以期形成穩定的消費群體。不過，不才這樣的「消費敏感型消費者」，就如小綿羊一般，有人撒了把青草，自然就成群地圍上去。許多以前不喝咖啡的人，也便開始嘗鮮了。

長期以來，在內地，咖啡多少帶一些商務、時尚之類的光環。比較傳統的人，偏愛喝茶。坐在黨政機關辦公室裏的，或是上了年紀的，「保溫杯裏泡枸杞」，幾乎是刻板印象。年輕人是喝奶茶、喝汽水的居多。唯寫字樓裏加班的「文案狗」「設計獅」，靠咖啡「續命」。又或者，在網紅打卡勝地，端上一杯咖啡，是炫耀小資情調的標配。而對於好些收入不高的人來說，咖啡價格仍屬偏貴。如今，五分鐘一杯來臨，有人形容是一場祛魅的「咖啡啟蒙運動」，飛入尋常百姓家，讓更多年齡、階層的消費者，都參與進來。

回想上世紀八十年代，改革開放春風乍吹，終於吹開了滿大街綠軍裝與藍滌卡中山裝的「藍綠潮」。當時的男人，幾乎人人都穿上了一身西裝。幹部穿，老闆穿，外企白領穿，而賣魚的小販、耕地的農民，也會穿着西裝搬搬抬抬。也不分什麼場合，沒什麼講究。集市上，幾百件西裝堆在一起賣。西裝當然有貴有平、有新有舊，但人人都有一顆追趕潮流的好奇心。這就挺好。現在都嘗嘗咖啡，也挺好。



瓜園

蓬山

逢周三、四、五見報

探秘白蟻菇

菌菇靠白蟻養大，還是第一次聽說。如果不是在泰國邂逅被一口驚艷，大概就要錯過這千載難逢的時令美味了。

菇如其名，無白蟻就無它。小傢伙們在地下築巢，蟻酸跟泥土、雜草形成培養基，菌絲就在這溫床裏默默生長。

白蟻以菌絲為食，菌則靠白蟻的分泌物生長，誰也離不開誰。直到一陣夏雨滂沱，氣溫和濕度剛剛好，菌體便破土而出，撐起一朵朵灰白色斗笠。整個過程快得驚人，連採菇人都要跟時間賽跑。

這種「濕熱交替」的水土，在泰國西部、北部格外典型，北碧府每年秋天還有專門的「白蟻菇節」，老饕們就等這個時候一飽口福。

而它的另一個特性，是不被人類馴服。香菇能大棚栽種，杏鮑菇可以人工培植，連松茸都找到了模擬環境。唯獨白蟻菇不行。科學家試了幾十年，至今都無法複製還原白蟻穴裏的微生態。

這意味着，你吃到的每一隻白蟻菇都是「限量版」，全看白蟻肯不肯「賞臉」。再加上窗口期短，只在雨季尾聲「曇花一現」，於是便培養出了它嬌貴的脾氣和讓人咋舌的身價，在高級餐廳中，地位直逼松露。

白蟻菇在泰餐中，最經典的是做咖喱。紅咖喱膏炒軟，加椰漿、青檸葉、魚露，白蟻菇丟進去吸飽精華，咬開卻還是甜絲絲的。冬蔭功的酸辣更是解饞，只是身價有門檻，敢這麼用的，還不是主流。跟我們熟悉的菌菇相比，它可謂涉世未深，不像松茸霸道，也沒有香菇那麼濃的木質香，是白嫩、爽脆的清甜型。

做陪襯時不搶戲，可如果白蟻菇當了主角，多大的場面也都能撐得住。它還有個親戚早早扎根雲南，名喚雞縱菌，這就無需多作介紹了。兩者的口感一脈相承，做湯尤其鮮甜。只是，美味到頭來還是進了人類嘴裏，可憐白蟻勞碌奔忙，結果一場空。



食色

判答

逢周二、三、四見報

《西遊記》問世以來，續寫者多，翻拍者眾。近來，AI加入了這個行列。新推出的電視劇《後西遊記》內容取自於清初同名小說，新意在於該劇全部由AI「表演」，演員中沒有一個真人，也沒有一隻真猴。

AI拍劇不算新鮮，但此前的AI作品大都是幾分鐘的系列短劇或幾十至一百多分鐘的影片。作為內地首部全AI生成長劇，《後西遊記》不僅有三十集之多，而且每集長度和真人實景的電視劇相當。從技術上說，AI劇的主要難度之一，在於保持人物形

象和場景的穩定。有些AI劇「穿幫」就在於「變臉」。同一個人，在前一個場景裏是一個模樣，到了後一個場景裏變成了「另一副嘴臉」。因此，劇集的時間越長，人物越多，難度也就越大。

也是在這個意義上，西遊題材具有獨特優勢。作為神魔小說，西遊故事的角色多為妖魔鬼怪、神人仙家。古人論畫有「畫鬼易畫人難」之說。人的樣子，舉世皆知，畫得像不像，檢驗起來很方便；鬼的樣子，沒人見過，即便有人號稱見過，也難把他見

能，不易被濕氣侵入，醫者將其作為儲存藥物的工具而隨身攜帶，久而久之，掛葫蘆成為行醫的標誌。

成語「懸壺濟世」其實懸的是「葫」，葫蘆在外形上呈圓腹、小口，「壺」字的寫法即是摹寫葫蘆的形狀，壺也是參照葫蘆的樣子做成。有關藥王孫思邈的畫像上，他手裏放着的或者拄杖上掛的東西不是水壺，正是一隻儲藥的葫蘆。

值得一提的是，「懸壺」的葫蘆一般是亞腰葫蘆，還有一種葫蘆，曬乾對半剖開可做瓢，俗稱瓢葫蘆，也

能，不易被濕氣侵入，醫者將其作為儲存藥物的工具而隨身攜帶，久而久之，掛葫蘆成為行醫的標誌。

我兒就像大部分青少年一樣，近年都只愛玩手機、看視頻，甚少觀看電視節目。近期他卻愛上一個綜藝節目，逢星期日晚上定時觀看，不然便在線上搜尋播放記錄。節目名為《卧底旅行團》，男女主持人一起參加從香港出發的旅行團，全程由領隊和導遊帶領，參觀各旅遊景點。節目的賣點是主持人的「卧底」身份，即暗中拍攝整個行程，評議各景點的性價比，以及團餐的品質。兩位主持人十分風趣惹笑，一面享受旅遊樂趣，同時亦以尖酸刻薄的態度批評一些末盡

完善之處，令觀眾看得樂不可支。我與兒子一同觀看節目，亦令我捧腹大笑。

該節目最新一季名為《卧底高鐵團》，主持人參加從香港西九龍站出發的高鐵旅行團，目的地都是高鐵沿線城市。節目內容同樣生動有趣，觀眾既可認識一些具特色的景點，主持人獨特的評價亦有參考價值。

觀賞了多集內容，我覺得主持人難算是真正「卧底」。首先，除了兩位主持人之外，還有另外四至五位拍攝人員一起參與行程。他們需要手持

完善之處，令觀眾看得樂不可支。我與兒子一同觀看節目，亦令我捧腹大笑。

我兒就像大部分青少年一樣，近年都只愛玩手機、看視頻，甚少觀看電視節目。近期他卻愛上一個綜藝節目，逢星期日晚上定時觀看，不然便在線上搜尋播放記錄。節目名為《卧底旅行團》，男女主持人一起參加從香港出發的旅行團，全程由領隊和導遊帶領，參觀各旅遊景點。節目的賣點是主持人的「卧底」身份，即暗中拍攝整個行程，評議各景點的性價比，以及團餐的品質。兩位主持人十分風趣惹笑，一面享受旅遊樂趣，同時亦以尖酸刻薄的態度批評一些末盡

本周在愛丁堡蘇格蘭國家博物館參觀，在蘇格蘭繪畫展區中偶然邂逅了一幅由本土畫家約瑟夫·諾爾·帕頓爵士所繪《奧伯龍與提泰妮婭的和解》，頓覺豁然開朗。因為畫作正是我所藏德意志留聲機唱片公司發行的「偉大作曲家和他們的音樂」德國版門德爾松《仲夏夜之夢》的唱片封套。數年來我一直試圖尋找畫作出處未果，哪曾想得來全不費工夫。這張一九八四年出版的黑膠由波蘭指揮家加布里埃爾·希穆拉執棒倫敦交響樂團演繹門德爾松所譜寫的五首序曲，包括以莎翁經典戲劇《仲夏夜之夢》為靈感譜寫的同名序曲、根據歌德詩歌創作的《平靜的

海與幸福的航行》、受雨果作品《呂伊·布拉斯》啟發譜寫的同名作、《美麗的梅露西娜》和《赫布里底群

島》。選擇帕頓爵士的《奧伯龍與提泰妮婭的和解》局部顯然是源於畫作同樣以莎翁名作《仲夏夜之夢》為靈感。

在中世紀和文藝復興時期的文學作品中，奧伯龍被視為仙女之王。畫作呈現了仙王奧伯龍與仙后提泰妮婭在爭吵後，被一群仙女所包圍達成和解的場景。站在C位的二人相擁而立，柔和的肢體語言說明矛盾已消解。畫中的凡人仍在熟睡，人間的激情、混沌和誤會也被魔法封存，待他們醒來僅會變成一場夢。儘管身為十九世紀畫家，帕頓爵士此作在全景森林、大量微縮的象徵意義和大自然豐饒的寓意上似乎遙相呼應了十七世紀

海與幸福的航行》、受雨果作品《呂伊·布拉斯》啟發譜寫的同名作、《美麗的梅露西娜》和《赫布里底群

島》。選擇帕頓爵士的《奧伯龍與提泰妮婭的和解》局部顯然是源於畫作同樣以莎翁名作《仲夏夜之夢》為靈感。

在中世紀和文藝復興時期的文學作品中，奧伯龍被視為仙女之王。畫作呈現了仙王奧伯龍與仙后提泰妮婭在爭吵後，被一群仙女所包圍達成和解的場景。站在C位的二人相擁而立，柔和的肢體語言說明矛盾已消解。畫中的凡人仍在熟睡，人間的激情、混沌和誤會也被魔法封存，待他們醒來僅會變成一場夢。儘管身為十九世紀畫家，帕頓爵士此作在全景森林、大量微縮的象徵意義和大自然豐饒的寓意上似乎遙相呼應了十七世紀

海與幸福的航行》、受雨果作品《呂伊·布拉斯》啟發譜寫的同名作、《美麗的梅露西娜》和《赫布里底群

島》。選擇帕頓爵士的《奧伯龍與提泰妮婭的和解》局部顯然是源於畫作同樣以莎翁名作《仲夏夜之夢》為靈感。

在中世紀和文藝復興時期的文學作品中，奧伯龍被視為仙女之王。畫作呈現了仙王奧伯龍與仙后提泰妮婭在爭吵後，被一群仙女所包圍達成和解的場景。站在C位的二人相擁而立，柔和的肢體語言說明矛盾已消解。畫中的凡人仍在熟睡，人間的激情、混沌和誤會也被魔法封存，待他們醒來僅會變成一場夢。儘管身為十九世紀畫家，帕頓爵士此作在全景森林、大量微縮的象徵意義和大自然豐饒的寓意上似乎遙相呼應了十七世紀

偶爾碰到一件不順心的小事，如公交車上遇見一個爭搶座位的陌生人，你會不會此後長時間鬱鬱不樂，哪怕那天生活中還發生幾件好事？心理學家管這種普遍存在的心理現象叫「負面偏見」（negativity bias），即人傾向於關注負面信息，且因此久久不能釋懷。

從進化的角度看，這是一種有用的思維習慣，它曾幫助人類祖先在危機四伏的原始環境中發現危險，躲避風險，得以生存。但在現代社會中，這樣的心理定勢卻會讓人過多被負面情緒籠罩，缺乏幸福感，甚至帶來更嚴重的後果。二〇〇一年美國航空航天局NASA成功發射了「起源號」（Genesis）太空探測器，三年時間裏搜集太陽風暴中被拋入太空的太陽粒子，獲得了很多寶貴資料。但一般人卻因它降落時電池發生故障，墜毀在猶他州的沙漠中而視之為失敗。教授看學生的期末教學評估，因兩百個表揚中寥寥幾句批評而「破防」或許

偶爾碰到一件不順心的小事，如公交車上遇見一個爭搶座位的陌生人，你會不會此後長時間鬱鬱不樂，哪怕那天生活中還發生幾件好事？心理學家管這種普遍存在的心理現象叫「負面偏見」（negativity bias），即人傾向於關注負面信息，且因此久久不能釋懷。

從進化的角度看，這是一種有用的思維習慣，它曾幫助人類祖先在危機四伏的原始環境中發現危險，躲避風險，得以生存。但在現代社會中，這樣的心理定勢卻會讓人過多被負面情緒籠罩，缺乏幸福感，甚至帶來更嚴重的後果。二〇〇一年美國航空航天局NASA成功發射了「起源號」（Genesis）太空探測器，三年時間裏搜集太陽風暴中被拋入太空的太陽粒子，獲得了很多寶貴資料。但一般人卻因它降落時電池發生故障，墜毀在猶他州的沙漠中而視之為失敗。教授看學生的期末教學評估，因兩百個表揚中寥寥幾句批評而「破防」或許

偶爾碰到一件不順心的小事，如公交車上遇見一個爭搶座位的陌生人，你會不會此後長時間鬱鬱不樂，哪怕那天生活中還發生幾件好事？心理學家管這種普遍存在的心理現象叫「負面偏見」（negativity bias），即人傾向於關注負面信息，且因此久久不能釋懷。

從進化的角度看，這是一種有用的思維習慣，它曾幫助人類祖先在危機四伏的原始環境中發現危險，躲避風險，得以生存。但在現代社會中，這樣的心理定勢卻會讓人過多被負面情緒籠罩，缺乏幸福感，甚至帶來更嚴重的後果。二〇〇一年美國航空航天局NASA成功發射了「起源號」（Genesis）太空探測器，三年時間裏搜集太陽風暴中被拋入太空的太陽粒子，獲得了很多寶貴資料。但一般人卻因它降落時電池發生故障，墜毀在猶他州的沙漠中而視之為失敗。教授看學生的期末教學評估，因兩百個表揚中寥寥幾句批評而「破防」或許

偶爾碰到一件不順心的小事，如公交車上遇見一個爭搶座位的陌生人，你會不會此後長時間鬱鬱不樂，哪怕那天生活中還發生幾件好事？心理學家管這種普遍存在的心理現象叫「負面偏見」（negativity bias），即人傾向於關注負面信息，且因此久久不能釋懷。

從進化的角度看，這是一種有用的思維習慣，它曾幫助人類祖先在危機四伏的原始環境中發現危險，躲避風險，得以生存。但在現代社會中，這樣的心理定勢卻會讓人過多被負面情緒籠罩，缺乏幸福感，甚至帶來更嚴重的後果。二〇〇一年美國航空航天局NASA成功發射了「起源號」（Genesis）太空探測器，三年時間裏搜集太陽風暴中被拋入太空的太陽粒子，獲得了很多寶貴資料。但一般人卻因它降落時電池發生故障，墜毀在猶他州的沙漠中而視之為失敗。教授看學生的期末教學評估，因兩百個表揚中寥寥幾句批評而「破防」或許

AI續寫西遊記

《西遊記》問世以來，續寫者多，翻拍者眾。近來，AI加入了這個行列。新推出的電視劇《後西遊記》內容取自於清初同名小說，新意在於該劇全部由AI「表演」，演員中沒有一個真人，也沒有一隻真猴。

AI拍劇不算新鮮，但此前的AI作品大都是幾分鐘的系列短劇或幾十至一百多分鐘的影片。作為內地首部全AI生成長劇，《後西遊記》不僅有三十集之多，而且每集長度和真人實景的電視劇相當。從技術上說，AI劇的主要難度之一，在於保持人物形

象和場景的穩定。有些AI劇「穿幫」就在於「變臉」。同一個人，在前一個場景裏是一個模樣，到了後一個場景裏變成了「另一副嘴臉」。因此，劇集的時間越長，人物越多，難度也就越大。

也是在這個意義上，西遊題材具有獨特優勢。作為神魔小說，西遊故事的角色多為妖魔鬼怪、神人仙家。古人論畫有「畫鬼易畫人難」之說。人的樣子，舉世皆知，畫得像不像，檢驗起來很方便；鬼的樣子，沒人見過，即便有人號稱見過，也難把他見

能，不易被濕氣侵入，醫者將其作為儲存藥物的工具而隨身攜帶，久而久之，掛葫蘆成為行醫的標誌。

成語「懸壺濟世」其實懸的是「葫」，葫蘆在外形上呈圓腹、小口，「壺」字的寫法即是摹寫葫蘆的形狀，壺也是參照葫蘆的樣子做成。有關藥王孫思邈的畫像上，他手裏放着的或者拄杖上掛的東西不是水壺，正是一隻儲藥的葫蘆。

值得一提的是，「懸壺」的葫蘆一般是亞腰葫蘆，還有一種葫蘆，曬乾對半剖開可做瓢，俗稱瓢葫蘆，也

能，不易被濕氣侵入，醫者將其作為儲存藥物的工具而隨身攜帶，久而久之，掛葫蘆成為行醫的標誌。

我兒就像大部分青少年一樣，近年都只愛玩手機、看視頻，甚少觀看電視節目。近期他卻愛上一個綜藝節目，逢星期日晚上定時觀看，不然便在線上搜尋播放記錄。節目名為《卧底旅行團》，男女主持人一起參加從香港出發的旅行團，全程由領隊和導遊帶領，參觀各旅遊景點。節目的賣點是主持人的「卧底」身份，即暗中拍攝整個行程，評議各景點的性價比，以及團餐的品質。兩位主持人十分風趣惹笑，一面享受旅遊樂趣，同時亦以尖酸刻薄的態度批評一些末盡

完善之處，令觀眾看得樂不可支。我與兒子一同觀看節目，亦令我捧腹大笑。

該節目最新一季名為《卧底高鐵團》，主持人參加從香港西九龍站出發的高鐵旅行團，目的地都是高鐵沿線城市。節目內容同樣生動有趣，觀眾既可認識一些具特色的景點，主持人獨特的評價亦有參考價值。

觀賞了多集內容，我覺得主持人難算是真正「卧底」。首先，除了兩位主持人之外，還有另外四至五位拍攝人員一起參與行程。他們需要手持

完善之處，令觀眾看得樂不可支。我與兒子一同觀看節目，亦令我捧腹大笑。

我兒就像大部分青少年一樣，近年都只愛玩手機、看視頻，甚少觀看電視節目。近期他卻愛上一個綜藝節目，逢星期日晚上定時觀看，不然便在線上搜尋播放記錄。節目名為《卧底旅行團》，男女主持人一起參加從香港出發的旅行團，全程由領隊和導遊帶領，參觀各旅遊景點。節目的賣點是主持人的「卧底」身份，即暗中拍攝整個行程，評議各景點的性價比，以及團餐的品質。兩位主持人十分風趣惹笑，一面享受旅遊樂趣，同時亦以尖酸刻薄的態度批評一些末盡

本周在愛丁堡蘇格蘭國家博物館參觀，在蘇格蘭繪畫展區中偶然邂逅了一幅由本土畫家約瑟夫·諾爾·帕頓爵士所繪《奧伯龍與提泰妮婭的和解》，頓覺豁然開朗。因為畫作正是我所藏德意志留聲機唱片公司發行的「偉大作曲家和他們的音樂」德國版門德爾松《仲夏夜之夢》的唱片封套。數年來我一直試圖尋找畫作出處未果，哪曾想得來全不費工夫。這張一九八四年出版的黑膠由波蘭指揮家加布里埃爾·希穆拉執棒倫敦交響樂團演繹門德爾松所譜寫的五首序曲，包括以莎翁經典戲劇《仲夏夜之夢》為靈感譜寫的同名序曲、根據歌德詩歌創作的《平靜的

海與幸福的航行》、受雨果作品《呂伊·布拉斯》啟發譜寫的同名作、《美麗的梅露西娜》和《赫布里底群

島》。選擇帕頓爵士的《奧伯龍與提泰妮婭的和解》局部顯然是源於畫作同樣以莎翁名作《仲夏夜之夢》為靈感。

在中世紀和文藝復興時期的文學作品中，奧伯龍被視為仙女之王。畫作呈現了仙王奧伯龍與仙后提泰妮婭在爭吵後，被一群仙女所包圍達成和解的場景。站在C位的二人相擁而立，柔和的肢體語言說明矛盾已消解。畫中的凡人仍在熟睡，人間的激情、混沌和誤會也被魔法封存，待他們醒來僅會變成一場夢。儘管身為十九世紀畫家，帕頓爵士此作在全景森林、大量微縮的象徵意義和大自然豐饒的寓意上似乎遙相呼應了十七世紀

海與幸福的航行》、受雨果作品《呂伊·布拉斯》啟發譜寫的同名作、《美麗的梅露西娜》和《赫布里底群

島》。選擇帕頓爵士的《奧伯龍與提泰妮婭的和解》局部顯然是源於畫作同樣以莎翁名作《仲夏夜之夢》為靈感。

在中世紀和文藝復興時期的文學作品中，奧伯龍被視為仙女之王。畫作呈現了仙王奧伯龍與仙后提泰妮婭在爭吵後，被一群仙女所包圍達成和解的場景。站在C位的二人相擁而立，柔和的肢體語言說明矛盾已消解。畫中的凡人仍在熟睡，人間的激情、混沌和誤會也被魔法封存，待他們醒來僅會變成一場夢。儘管身為十九世紀畫家，帕頓爵士此作在全景森林、大量微縮的象徵意義和大自然豐饒的寓意上似乎遙相呼應了十七世紀

海與幸福的航行》、受雨果作品《呂伊·布拉斯》啟發譜寫的同名作、《美麗的梅露西娜》和《赫布里底群

島》。選擇帕頓爵士的《奧伯龍與提泰妮婭的和解》局部顯然是源於畫作同樣以莎翁名作《仲夏夜之夢》為靈感。

偶爾碰到一件不順心的小事，如公交車上遇見一個爭搶座位的陌生人，你會不會此後長時間鬱鬱不樂，哪怕那天生活中還發生幾件好事？心理學家管這種普遍存在的心理現象叫「負面偏見」（negativity bias），即人傾向於關注負面信息，且因此久久不能釋懷。

從進化的角度看，這是一種有用的思維習慣，它曾幫助人類祖先在危機四伏的原始環境中發現危險，躲避風險，得以生存。但在現代社會中，這樣的心理定勢卻會讓人過多被負面情緒籠罩，缺乏幸福感，甚至帶來更嚴重的後果。二〇〇一年美國航空航天局NASA成功發射了「起源號」（Genesis）太空探測器，三年時間裏搜集太陽風暴中被拋入太空的太陽粒子，獲得了很多寶貴資料。但一般人卻因它降落時電池發生故障，墜毀在猶他州的沙漠中而視之為失敗。教授看學生的期末教學評估，因兩百個表揚中寥寥幾句批評而「破防」或許

偶爾碰到一件不順心的小事，如公交車上遇見一個爭搶座位的陌生人，你會不會此後長時間鬱鬱不樂，哪怕那天生活中還發生幾件好事？心理學家管這種普遍存在的心理現象叫「負面偏見」（negativity bias），即人傾向於關注負面信息，且因此久久不能釋懷。

從進化的角度看，這是一種有用的思維習慣，它曾幫助人類祖先在危機四伏的原始環境中發現危險，躲避風險，得以生存。但在現代社會中，這樣的心理定勢卻會讓人過多被負面情緒籠罩，缺乏幸福感，甚至帶來更嚴重的後果。二〇〇一年美國航空航天局NASA成功發射了「起源號」（Genesis）太空探測器，三年時間裏搜集太陽風暴中被拋入太空的太陽粒子，獲得了很多寶貴資料。但一般人卻因它降落時電池發生故障，墜毀在猶他州的沙漠中而視之為失敗。教授看學生的期末教學評估，因兩百個表揚中寥寥幾句批評而「破防」或許

偶爾碰到一件不順心的小事，如公交車上遇見一個爭搶座位的陌生人，你會不會此後長時間鬱鬱不樂，哪怕那天生活中還發生幾件好事？心理學家管這種普遍存在的心理現象叫「負面偏見」（negativity bias），即人傾向於關注負面信息，且因此久久不能釋懷。

從進化的角度看，這是一種有用的思維習慣，它曾幫助人類祖先在危機四伏的原始環境中發現危險，躲避風險，得以生存。但在現代社會中，這樣的心理定勢卻會讓人過多被負面情緒籠罩，缺乏幸福感，甚至帶來更嚴重的後果。二〇〇一年美國航空航天局NASA成功發射了「起源號」（Genesis）太空探測器，三年時間裏搜集太陽風暴中被拋入太空的太陽粒子，獲得了很多寶貴資料。但一般人卻因它降落時電池發生故障，墜毀在猶他州的沙漠中而視之為失敗。教授看學生的期末教學評估，因兩百個表揚中寥寥幾句批評而「破防」或許

偶爾碰到一件不順心的小事，如公交車上遇見一個爭搶座位的陌生人，你會不會此後長時間鬱鬱不樂，哪怕那天生活中還發生幾件好事？心理學家管這種普遍存在的心理現象叫「負面偏見」（negativity bias），即人傾向於關注負面信息，且因此久久不能釋懷。

從進化的角度看，這是一種有用的思維習慣，它曾幫助人類祖先在危機四伏的原始環境中發現危險，躲避風險，得以生存。但在現代社會中，這樣的心理定勢卻會讓人過多被負面情緒籠罩，缺乏幸福感，甚至帶來更嚴重的後果。二〇〇一年美國航空航天局NASA成功發射了「起源號」（Genesis）太空探測器，三年時間裏搜集太陽風暴中被拋入太空的太陽粒子，獲得了很多寶貴資料。但一般人卻因它降落時電池發生故障，墜毀在猶他州的沙漠中而視之為失敗。教授看學生的期末教學評估，因兩百個表揚中寥寥幾句批評而「破防」或許

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

另外，西遊故事由一個個「打怪場景」連綴而成，不同的妖怪佔據着千奇百怪的不同洞府。從文學角度看，這展現了藝術想像力的豐富性；從AI製作而言，避免了同一場景反覆出現可能導致的不一致，使AI得

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

另外，西遊故事由一個個「打怪場景」連綴而成，不同的妖怪佔據着千奇百怪的不同洞府。從文學角度看，這展現了藝術想像力的豐富性；從AI製作而言，避免了同一場景反覆出現可能導致的不一致，使AI得

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

另外，西遊故事由一個個「打怪場景」連綴而成，不同的妖怪佔據着千奇百怪的不同洞府。從文學角度看，這展現了藝術想像力的豐富性；從AI製作而言，避免了同一場景反覆出現可能導致的不一致，使AI得

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，與以往視聽或美術作品裏的形象並不一樣，但誰又能說他們不該長那樣呢？

過的鬼原樣請出來給第二個人看，因此，畫鬼者佔了「查無實鬼，無可對照」的便宜。從目前播出的《後西遊記》前幾集來看，劇中的神猴、妖牛，