▶《玩轉腦朋友2》劇照。

我們愛你所有的模樣

焦慮，是許多人內心當下的寫照，即便我們不會用這個詞描述，我們的言行舉止也時不時透露出自己的焦慮和不安。時常可以在社交媒體那些記錄外國路人隨意當街起舞或溫馨家庭聚會的視頻評論區看到諸如「好羨慕他們的鬆弛感」此類的評論，當社會越是強調和讚賞「鬆弛感」，越是反映出很多人其實過得非常緊繃。換句話說，這就是焦慮很大程度掌控內心的一個有力證明。

睽違九年，彼思終於交出了《玩轉腦朋友2》這份期末作業。在內地一眾影評人「失望」的負評聲中，上映三周影片全球票房直逼十億美元，不僅打破了上一集的全球票房總收入，也已創下了多項美國開畫及周末票房紀錄。

這一集，「腦朋友」阿樂繼續與阿愁、阿驚、阿燥和阿憎掌管女主韋莉的情緒，但隨着韋莉進入了內心成長但變化複雜的青春期，「腦朋友」迎來四位新成員：阿焦、阿羨、阿尷和阿厭，負責更複雜的情緒和反應。有趣的是，阿焦（焦慮）因為奪去了情緒總控台而在大家眼中成了自私的反派，但其實阿樂（開心）不是一直都在做着一樣的事嗎？

另一個新角色「念舊婆婆」「閃現」兩次，雖然「還沒到你出來的時候」，但總是給影迷們留了一個期待：韋莉升大學、成家立業等等的成長故事會在未來上演。

連阿樂都說：「I don't know how to stop anxiety. Maybe that's what happens when you grow up, you feel less joy.」（我不知道該如何停止焦慮，隨着年齡增長快樂變得越來越少，或許這就是成長的代價。）既然如此，那就坦然面對它，從容接受它，努力改善它，縱情享受它，愛自己所有的模樣。

樂活
潘少
逢周一見報

澳門一日之歷史街區(下)

離開鄭家大屋，又沿街前行，首先參觀了澳門三大古教堂之一的「聖老楞佐堂」。米黃色的主體建築矗立在高台上，兩側分別為時鐘樓和銅鐘樓。旁邊還有花園，種着高大的芒果樹，金黃果實已成熟。禮拜堂布局為十字形，主祭壇在前，左右分別有小祭壇。走進去，樑柱高大，吊燈華美。沒到禮拜時間，裏面靜悄悄的，一位金髮女子在左側小祭壇邊禱告。看布告，教會提供英語、葡萄牙語、越南語、普通話、粵語彌撒，滿足不同人群的需求。

名號更響亮的大三巴牌坊是天主之母教堂（即聖保祿教堂）的前壁遺址，原來的大教堂早被幾次大火焚毀。牌坊為巴洛克建築，由花崗石建成，寬二十三米，高二十五點五米，上下五層，蔚為壯觀。不過遊客實在太多。我遠遠看了一眼，拍了幾張照片，就折向右手邊的大炮台公園。走到半山回頭再看，舞獅團在牌坊前高台上表演，鑼鼓號角喧天，遊人密密麻麻。聽說夜晚來看，燈火通明的大三巴更漂亮。

大炮台公園就清靜多了。公園建在小山崗的平台上，圍着古城牆。這裏陳列的二十二尊大炮都是十九世紀在英國鑄造的。從牆垛往外看，澳門著名娛樂場所如葡京、巴黎人、倫敦人、威尼斯人等金碧輝煌，歷歷在目，此地視野應該不遜於澳門塔。平台上還有澳門博物館，周邊水池、綠樹環繞，有香港中文大學景觀「水天一色」的味道。

另外還遊覽了漁人碼頭。和歷史街區不同，這裏都是仿古、仿洋建築，提供娛樂、購物場所。適逢國際美食嘉年華開幕，新搭了不少餐飲小攤。兩處風格不同，但都有存在的道理，遊客各取所需即可。

墟里
葉歌
逢周一、五見報

梅雨詩話

作為一個長居北方的南方人，我本以為已經丟失了梅雨的記憶。上個月出差蘇南，抵達後發現恰逢梅雨天，而且是強勁的「暴力梅」。只要在室外散步半小時，必渾身黏膩，極不爽利，一下子把梅雨記憶全部勾了出來。兒時在浙江老家，度梅雨是每年必修課。那時住木結構瓦房，防潮功能不佳。牆上出水，桌邊長毛，萬物和心情一樣陰鬱發霉。「出梅」是最大的期盼。

不過，梅雨到了詩人筆下，卻有了百變容顏。杜甫詩曰：「南京犀浦道，四月熟黃梅。湛湛長江去，冥冥細雨來。茅茨疏易濕，雲霧密難開。竟日蛟龍喜，盤渦與岸回。」這裏的「南京」指的是成都。長江浩蕩，雨絲輕柔，水潤土潺，其霏如霧，迷離依傍着雄闊，可賞可嘆。白居易有一首《浪淘沙》：「青草湖中萬里程，黃梅雨裏一人行。愁見灘頭夜泊處，風翻暗浪打船聲。」雖未明寫體感之不適，個中哀怨卻令熟知梅雨如我者共情。

一般梅雨百般詩。豪情滿滿的陸游對梅雨保持了高度的耐受力，「梅雨初晴湖水滿，未妨把酒細哦詩」。人生爽爽的蘇軾則以其獨有的達觀待之，「佳節連梅雨，餘生寄葉舟。只將菱角與雞頭。更有月明千頃、一時留。」楊萬里的詩活潑自然，多天然之趣：「梅雨芹泥路不佳，悶來小歇野人家。綠萍池沼垂楊里，初見芙蕖第一花。」梅雨既是自然的一部分，也不必和它置氣了。

出身皇室的趙師秀的《約客》流傳甚廣：「黃梅時節家家雨，青草池塘處處蛙。有約不來過夜半，閒敲棋子落燈花。」錢鍾書先生《宋詩選注》收錄此詩，讚其不造作，「乾淨完整」。從詩藝上，固可理解與接受；但若調動梅雨記憶，我卻難有情感認同。試想，周遭籠罩的全是潮悶的空氣，還有聒噪的蛙叫不時傳來，約的棋友遲遲不到，又沒有電話、微信可供詢問，還有比這更心煩的嗎？

知見錄
胡一峰
逢周一、三、五見報

出自幽谷，遷於喬木

小學時，我們經常做「連接詞造句」練習。老師給予我們一組連接詞，例如「不但……而且……」、「一旦……就……」、「因為……所以……」等等，然後叫我們以此造句。

小時候，我以為這樣的練習是為了學習語言，到了長大以後，才知道這是有關邏輯的思考。因果關係，說起來不像什麼深奧的事，就像大家自以為懂得用「因為……所以……」造句一般，但其實，因果關係也可以很複雜，有時叫人倒果為因，有時又是因果同一。

舉例，《詩經・小雅・伐木》寫道：「伐木丁丁，鳥鳴嚶嚶。出自幽谷，遷於喬木。」意思是「咚咚作響伐木聲，嚶嚶群鳥相和鳴。鳥兒出自深谷，飛往高高的大樹頂」，而當中的「遷於喬木」，現用於祝賀某人喬遷新居或工作升遷。

有說，詩人以鳥兒從低幽的深谷飛往高大的樹木為喻，表達人與鳥一樣，都要「出自幽谷，遷於喬木」，離開自身的處境，奮發向上求取進步，找到那高尚遠大的位置。這樣的解說，不能說是錯，但或許混淆了因果，或錯失了這句詩的重點。

小鳥不是因為飛出了幽暗的山谷，所以找到了高大的樹木。相反，小鳥因為要找到高大的樹木，所以才飛出了幽谷。兩者的差異，貌似不大，但後者的詮釋強調了「目標」的重要。

為了行動而行動，只可能是短暫的行動。因此，當有人鼓勵我們走出舒適圈，嘗試接觸新事物的時候，我們或者也會努力一陣子，試一試這個，試一試那個，但一陣子之後，我們又回到那離開不遠的原點。

然而，當有了目標才行動，我們的行動力就能夠更加集中、更加持久，正如康德說道：「想要達成某個目標，就等於想要投入追求它的過程。」如此一來，因即是果，果即是因，我們在追求目標之中行動。

又說，我們可以為了喬木，而出自幽谷，但記得不忘目睹沿途風光。當眼界闊了，世界更大了，那我們的下一棵樹，便會在更遠更高之處。

古文日常
米哈
逢周一、五見報

《玫瑰的故事》

青春時代，我愛讀金庸的武俠小說、倪匡的科幻故事。有時，我也會讀一些文藝作品。亦舒是香港其中一位受讀者歡迎的作家，我雖然是男生，但也讀過她一些作品。亦舒筆下主要是愛情小說，其角色大多是社會上的中產階層，浪漫愛情和舒適生活，都是亦舒小說的背景，亦令當時大部分活在普通階層的讀者渴望和追求。《玫瑰的故事》乃亦舒其中一本極受歡迎的作品，不單是小說，其後被拍成電影，由芳華正茂的張曼玉夥拍周潤發擔演玫瑰及家明，可說是觀眾心中的不二之選。近期內地電視劇改編《玫瑰的故事》登場，令人翹首以待。

既是改編電視劇，觀眾當然不需要期待與原著小說如出一轍。電視劇首先將故事時空從原著上世紀後期，推遲至千禧年代發生。玫瑰同樣出身自書香世家，她畢業於中央美術學院，哥哥黃振華亦是建築工程師。劇集開始之時，角色都與原著小說類同，振華與好友周士輝一起工作，後者為了玫瑰而悔婚，本來結婚的場面只有尷尬收場。玫瑰雖被認為是周士輝與未婚妻的第三者，但玫瑰根本無意於周士輝，其後對其未婚妻說：「做女人不應將命運交給一個不值一顧的男人。」電視劇將玫瑰打造成一個既追逐愛情，同時亦發展自我個性和肯定價值的時代女性，較之小說是另一層面的藝術創作。

內地以往大部分時裝電視劇，除了好幾個大城市之外，劇集都會將故事處境虛擬化，以虛構的地名作為環境，以免觀眾投入太多個人真切感受，又或令到相關的真實地區被戲劇情節影響。《玫》劇卻以另一種手法作出呈現，不單說明玫瑰畢業於中央美院，其父母亦曾任教於清華大學，藉此加強角色的真實感，拉近角色與觀眾的心理距離。全劇的情節從千禧年發展至現在，玫瑰由二十歲演至四十歲，更能令觀眾感到親切。

文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報

情繫故鄉的絕筆

本欄連續兩周悼念葉惠康博士，焦點集中在他的作曲專業。尤其是晚年，幾乎每年都發表新作品，抒發漫長音樂人生，思鄉之情洋溢於音符中。

例如二〇一〇年首演《鄉情序曲》，二〇一四、二〇一八年大提琴、小提琴協奏曲各一首等。但筆者印象最深的是二〇一九年，年近九旬老人連續首演兩首新作品，分別是五月的《夢》，以及十二月《我的故鄉—海韻之城》。兩者均為二胡與樂隊交響詩體裁。印象中這是葉博士自一九五五年創作大提琴協奏曲作為畢業作品以來，首次以民族樂器作為獨奏樂器，由管弦樂隊伴奏。

無獨有偶，兩首作品的獨奏均為香港二胡演奏家陳璧沁（見**附圖**）。她記得兩首作品的風格頗相似。對當日受邀演出，她回憶說：「很有幸獲邀，以二胡獨奏身份演奏葉博士的新作品。那是我第一次以獨奏身份與交響樂團合作。記得我首次參加排練時很緊張。但見到葉博士，發現他十分和藹可親，頓時就不緊張了。他解釋創作原因來自他心繫家鄉，就是寫他家鄉——台山的風景。那時候我心裏泛起一絲親切。因為葉伯伯的家鄉台山也是我的家鄉。」

陳璧沁談到葉博士解釋作品的過程說：「葉伯伯沒有用很多詞語來形容，而是哼唱給我聽，並且手舞足蹈教導我怎樣演繹，他的動作真是十分可愛。我喜歡他對後輩的教導，和藹可親，也飲水思源，顧念他的故鄉。即使已屆退休之年，他仍不停創作。他的一生貢獻給音樂，有教無類，培育了很多音樂家。即使沒有走上音樂之路的，也是在愛心教育長大。葉伯伯，謝謝你！」

葉博士的絕響《我的故鄉—海韻之城》一曲演後進行錄影，指揮仍然是凌顯祐，去年開始在內地線上播放，敬請留意觀賞。

樂問集
周光蓁
逢周一見報

只要「面子」

北京有同仁堂，杭州有胡慶餘堂，廣州有陳李濟，武漢也有一家百年老店叫葉開泰，它們合稱為「中國四大藥號」。葉開泰自製的參桂鹿茸丸、八寶光明散、虎骨追風酒等藥曾名聞遐邇，遠銷港澳及海外。近日參訪發現，我們常說的「要面子」和「給面子」，竟是源於這家老字號藥企。

葉開泰開設於一六三七年，創始人葉文機在漢口漢正街開設「葉開泰號」，寓意「葉氏懸壺開號，唯求國泰民安」，並以「修合雖無人見，存心自有天知」「並蓄兼收益人長壽，遵古酌今損己無欺」作為守業理念，看病製藥。

所謂「藥材好，藥才好」，葉開泰對採購很慎重，各種成藥均選用上等原料，不論價格貴賤，一律要經過嚴格挑選，如製八寶光明散的麝香必購杜盛興的，冰片必購百草堂的，十全大補丸的黃芪要用正小皮，驢皮要選用純黑驢皮等。進貨環節佔據重要地位，採購職責直接由管事經理擔負。

清末時，漢口成為全國最大的藥材集中市場。過去，藥材質量分為上、中、下三等，上層的叫「面子」，下層叫「底子」。每次藥材交易開市，一般不開秤，要把葉開泰的管事請來宣布後才開市。在選購藥材時，葉開泰不惜花高價只要「面子」，以保證藥品的質量。

葉開泰中醫藥文化博物館的講解員介紹，以前對無錢醫治的窮人，葉開泰不僅免費醫治還給飯吃，暑熱天氣，解暑茶水擺在門口供路人免費飲用。據說武漢第一輛消防車也是由葉開泰捐贈，並曾捐建漢陽攔江堤。參觀後我的感想是，藥號經營以善為本，積極承擔社會責任，這也是葉開泰「要面子」而藥材行給「面子」的原因吧。

伏牛山
喬苓
逢周一見報

社交能量

朋友發來一組兩張網絡知名卡通形象「小勞撫」的搞笑圖片，第一張憨態可掬的小老虎滿面愁容地蹲在牆角，文字寫着「想到下禮拜要跟不太熟的人碰面，胃現在就開始疼」；第二張小老虎低頭沉思，文字是「開始祈禱會議被突然取消」。哈哈哈，簡直是我這種「i人」的真實寫照！

總覺得自己身體內有一個小小的空間，專門用來存儲自己的「社交能量」。在與同事朋友等比較熟悉的人聊天時，會以比較慢的速度消耗；而與不熟悉的人溝通時，原本就不多的社交能量就會以驚人的速度消耗。當能量耗盡時，儘管基本的社交禮儀能讓我強撐着不至於像特攝片中的奧特曼那樣立刻就躺倒在地，但也會讓整個人萎靡不振，以至於在會面結束之後，常需要獨處兩三個小時來緩一口氣。

有時候也會羨慕身邊那些外向的「e人」朋友，與生俱來的「自來熟」技能，讓他們能夠在任何社交場合遊刃有餘，特別佩服他們總能找到新話題並迅速深入展開的能力。後來，我終於想明白，其實每一個新話題的引入都相當突兀，例如「說到某某我突然想到……」但之前明明沒有提到過某某呀。如果聊天內容被文字記錄下來，那話題更換的突兀就會一覽無餘，但現實中的聊天是實時的，對方可能還沒反應過來就順着話題開啟者的話說下去了。

作為一個「i人」，在不受關注的角落，靜靜聽其他人談話也很有樂趣。更準確地說，並非完全只是「聽」，而是以或吐槽或認同的「內心彈幕」形式無聲參與其他人的談話。知道自己在內心世界參與了就好，如非必要其他人就不要邀請我在真實世界中參與談話了。

大川集
利貞
逢周一、三見報

責任編輯：常思源　徐小惠