

你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

超凡入聖的梁祝小提琴協奏曲

致幸

我在中大崇基念書時住在男生宿舍應林堂，對面是一位高一屆的經濟系高材生。他的房間經常會傳來一陣陣淒美動人、蕩氣迴腸的樂章——《梁祝小提琴協奏曲》，亦因此令我從此着迷，百聽不厭，真是天籟之音，超凡入聖。

《梁祝》是兩位上海音樂學院學生何占豪及陳鋼的作品，成曲於1958年冬，作為新中國十周年的獻禮。翌年5月在上海音樂學院首演，由年僅18歲的俞麗拿擔任小提琴獨奏。本曲題材是家喻戶曉的民間故事，以越劇中的曲調為素材，綜合採用交響樂與中國民間戲曲音樂表演手法，按照劇情精心構思布局，採用奏鳴曲式結構，單樂章，有小標題，以「草橋結拜」、「英台抗婚」、「墳前化蝶」為主要內容；由鳥語花香、草橋結拜、同窗三載、十八相送、長亭惜別、英台抗婚、哭靈控訴、

墳前化蝶構成的曲式結構；樂曲的終結部分是再現「化蝶」，在輕盈飄逸的弦樂襯托下，愛情主體再現，梁祝二人化成一對蝴蝶，在花間翩跹飛舞。有一首詩這樣描述：「彩虹萬里百花開，花間彩蝶成雙對。千年萬代分不開，梁山伯與祝英台。」

美麗淒怨的蝴蝶樂章，飛入各地百姓家，至今已有64年有多。2019年香港選評聽眾最受歡迎的十首交響曲作品，除了貝多芬《第九交響樂》與《第五交響樂》、柴可夫斯基《天鵝湖》等九首名典外，《梁祝》是唯一入選的中國作品。

每當夜闌人靜、將要入睡時，我便會聽一遍《梁祝》，帶我進入時而柔美婉轉，時而春光明媚的心境。餘音裊裊，不絕如縷，我往往很快便進入夢鄉。

春季的養生

君健

春季是養生重點。根據「上醫治未病」原則，春季養生得法，身體好，一年的病痛就少。

中華醫學和養生學都配合五行。春五行屬木，主肝。木為青綠色，上天有好生之德，天生天養。春天是綠葉蔬菜當造的季節，菜心、菠菜、芥蘭、枸杞菜、生菜、荷蘭豆、小棠菜、小白菜長勢很好，還有令古代文豪、詩人、老饕垂涎讚美的春韭，都有益春季養生。

但是，現在的年輕人大都喜欢吃快餐、西餐，很少機會自己煮食蔬菜。即使在快餐店食雞、鴨、鵝、叉燒、燒肉飯，附送的青菜也是寥寥可數。晚上「返屋企食飯」，食

青菜的機會多一些，但如果烹調不得法，未能在小時候養成食青菜的好習慣，年紀稍大，又進入反叛期，越逼越反感，好好一頓飯，可能鬧得不歡而散。

我的子女也挑食，幸好我有「善法」。孩子不食青豆角，這也難怪，炒得太熟，口感不好；炒得僅僅熟，孩子又說難咬。於是，我切豆角為粒，用來煎雞蛋，或者炒叉燒粒、蝦米、豆腐乾粒，用來撈飯，小孩頓時吃得津津有味。

正月的芥蘭最爽脆，切碎，用來炒豬肉，打個薑汁、糖、生抽、生粉芡，老幼咸宜。枸杞葉滾豬肝鹹蛋湯，清肝明目。韭菜炒雞蛋，活血滋補。都是價廉物美的家常小菜。

時尚藝術展

3D 雕塑潮物

年僅18歲的本地藝術家新星兼時裝設計師Offgod (Andrew Mok)，迎來2023年首個個人藝術展覽，由即日起至2月26日期間，在海港城美術館舉行「Prosthetic Garden」展覽。展覽將展出12幅Offgod最新創作的數碼畫作，當中包括最新作品「This is Art?」及數幅與時尚品牌adidas和Bape合作的聯乘作品、內容圍繞着時裝及Z世代亮眼穿搭的新作，以及他平日練習繪畫透視圖、衣着和填色等的塗鴉。展覽更會獨家首次展出他於2022年開始創作的3D打印藝術雕塑兼潮流飾物，當中包括10款AirPods Max耳機雕塑、1款鞋飾雕塑、2款Apple Studio Display顯示器雕塑，以及1款手袋雕塑飾物，全部是Offgod以iPad Pro程式Nomad Sculpt以及Apple Pencil設計，見證Offgod從製作平面數碼畫作到發展3D藝術雕塑的心路歷程。

Offgod早於14歲便以其獨特的動漫風

格展開創作之路，更在2018年開始於Instagram (@yalocaloffgod) 分享他的作品。對Hip Pop文化及歐美街頭穿搭有着濃厚興趣的他，以創作專輯封面而嶄露頭角，其後更獲邀為The Kid LAROI及Juice WRLD等世界知名的說唱歌手創作藝術封面。Offgod在短時間內便在網絡上獲得數以十萬計的關注，更得到著名藝術家如村上隆 (Takashi Murakami) 和不少時裝品牌包括adidas和Bape的青睞與合作機會。Offgod的作品充滿個人色彩，散發着啟發他創作的元素如美式動畫、街頭風穿搭、潮牌及香港文化等。



鞋飾雕塑。

藝術家Offgod。



AirPods Max的全罩式耳機。

「Prosthetic Garden」展覽。

玩樂