

Janet分享瑜伽及禪修體驗

【本報訊】記者李夢報道：上周末，資深瑜伽導師Janet Lau在位於香港仔黃竹坑的素食餐廳MUM舉辦一場講座，分享自己練習瑜伽並將瑜伽揉入生活的經歷。「練習瑜伽不單看你能否做出高難度的肢體動作，更在於你怎樣將瑜伽練習的心得融合在日常生活的言行舉止中。」Janet說。



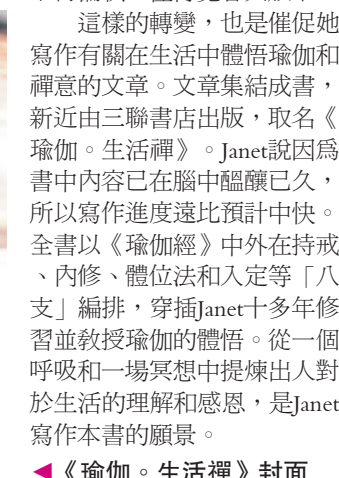
▲Janet Lau分享將瑜伽練習融入生活的經歷 本報攝

Janet練習瑜伽多年後，已可做出種種「飄來飄去」的刺激動作。她在瑜伽學校當老師時，見到別的老師總是教些雙臂舒展站立之類的簡單動作，覺得「無趣極了」。有人說瑜伽練久了，會幫助個體抵達內心的寧靜平和；可Janet卻從沒有這種平和感，反而飄飄然心高氣傲起來，「覺得誰都不如自己叻」。當這樣的念頭不斷來煩她的時候，Janet開始學習禪修，並將禪修、冥想和瑜伽練習結合起來。

講座中，Janet與聽眾互動，做了一個小遊戲。她給每個人派發一隻蘋果，請大家仔細觀察。之後，她將所有人的蘋果混在一起，再請大家找出自己的那隻蘋果。結果，有些聽眾因為觀察不細，再也找不回之前屬於自己的蘋果了。

「街市上到處有蘋果賣，但或許你從來不會停下來好好觀察它們。」若引伸來看，手中的蘋果其實也和丈夫、妻子、孩子和父母一樣，容易日日見面太熟悉而失去新鮮感。Janet說自己當初與丈夫新婚時，並不能很好處理夫妻關係，甚至懷疑兩人究竟是否適合在一起。但當她練習禪修之後，她開始學會推己及人，不再偏執，懂得寬容與放下。

這樣的轉變，也是催促她寫作有關在生活中體悟瑜伽和禪意的文章。文章集結成書，最近由三聯書店出版，取名《瑜伽。生活禪》。Janet說因為書中內容已在腦中醞釀已久，所以寫作進度遠比預計中快。全書以《瑜伽經》中外在持戒、內修、體位法和入定等「八支」編排，穿插Janet十多年修習並教授瑜伽的體悟。從一個呼吸和一場冥想中提煉出人對於生活的理解和感恩，是Janet寫作本書的願景。



▲《瑜伽。生活禪》封面

青協博物館 一月一講座

【本報訊】記者劉毅報道：為了讓更多都市人，感受中國傳統文化魅力，香港青年協會博物館將於本月二十八日起，每月邀請一位資深學者、收藏家，以及新晉青年藝術家，就生活文化、藝術鑒賞、文化遺產等主題，舉辦「文化綠洲」系列講座，立體呈現課堂外的歷史文化。

龍炳頤說古建築

「文化綠洲」項目負責人蔡裕星表示，自去年十月，成立青協歷史博物館後，廣受好評，不少本地收藏愛好者，也紛紛拿出藏品於博物館展出。「文化綠洲」講座讓聽眾與歷史專家一起，暢談古今，討論華夏。

本月二十八日，香港大學建築系教授龍炳頤將引領本地人，思考如何在寸土寸金的香港進行古建築保育，他將於講座中分享文物建築背後的歷史故事，兼中外建築對比，由古典主義到當代建築，從馬六甲的世界遺產申報到哥特建築，在充滿歷史意味的花崗岩和鋼筋水泥中，於一樓一舍間，啓迪聽眾。

丁新豹介紹絲路

前香港大學美術博物館館長楊春榮曾說過：「不是只有辦畢加索、齊白石的展覽才叫偉大，一個兒童繪畫展也有它的價值。」故而，她將在三月二十二日講座上，找尋傳統文化中的美色和美景，探索平凡藝術文化中美的另一面。

前香港歷史博物館館長丁新豹，以自己親身經歷談陸上絲綢之路，將他於這條古道上所拍照片，心得一併分享給本地人，講述路上絲路古蹟以及歷史人文故事，拉近陸上絲綢之路與普通人的距離，於四月二十六日講座上，娓娓道來陸上絲綢之路古蹟與歷史文化，展現絲路歷史遺風。

「文化綠洲」系列講座於香港青年協會大廈五樓青協博物館舉辦，如需報名或查詢，可瀏覽網址：clc.hkfyg.org.hk。



▲蔡裕星介紹「文化綠洲」計劃 本報攝



▼香港青年協會歷史博物館展廳圖

青年協會供圖

鄭州召開三蘇文化論壇

【本報訊】記者楚長城鄭州報道：三蘇文化高層論壇日前在河南省平頂山學院召開，與會專家學者認為，「蘇軾、蘇轍葬鄭毋庸置疑」。此次論壇由平頂山市三蘇文化研究會、平頂山學院伏牛山文化園研究中心、鄭縣三蘇文化研究會主辦，來自河南省社會科學院、鄭州大學、河南大學的專家學者和平頂山市文史研究人員一起圍繞論壇主題進行了深入研討發言。

與會專家學者從歷史文獻中找線索，從蘇軾、蘇轍留下的文字資料中找依據，從實地調查中找真相，把蘇軾、蘇轍葬鄭這個歷史事件放到當時的社會環境中去觀察、分析和研究，材料豐富，邏輯嚴密，得出了「蘇軾、蘇轍葬鄭毋庸置疑」的結論。

河南省鄭縣三蘇園因長眠着文化巨人蘇軾、蘇轍兄弟二人而名揚天下，二〇〇六年被確定為國家重點文物保護單位。去年四月十八日，《揚子晚報》刊登文章認為，北宋大文學家蘇軾、蘇轍兄弟的墓地不在鄭縣，而在霍山。不久，《華西都市報》也刊文認為，蘇軾墓地有可能在眉山。

為了明辨是非，弄清事實真相，鄭縣組成考察組考察了霍山蘇軾墓地。通過實地考察，他們認為，霍山不是蘇軾的葬身地，霍山縣志、霍山檔案館收藏資料及道光十九年蘇氏族譜雖有記載，但是這些記載與正史文獻、族內文獻、當地記載、古人有關蘇軾的年譜、年表、行狀頗有衝突，霍山提供的資料不足以證明蘇軾葬於此地。霍山雖然也有三蘇墳、蘇家巖、三蘇祠堂等與蘇軾有關的建築遺跡，這些遺跡是蘇軾後人為紀念先祖所建。

今日文化節目精選

- 創藝文化動力晚上八時在上環文娛中心劇院舉行「喜樂連年賀新歲金曲演唱會」。
- 香港藝術節：米蘭史卡拉歌劇院芭蕾舞團《吉賽爾》晚上七時三十分於香港文化中心大劇院上演。
- 香港藝術節：南非戲劇《茉莉小姐》晚上七時四十五分在香港演藝學院劇院上演。
- 香港藝術節：科隆愛樂樂團音樂會晚上八時於香港文化中心音樂廳舉行。
- 香港藝術節：「四十年藝術節外展活動回顧」展覽在香港文化中心大堂展出至三月二十三日。
- 「完美風暴」講座晚上七時在香港太空館何鴻燊天象廳舉行。

藝術賞析

Culture and Arts

《踩界》第二幕說說丸仔對年輕人的禍害



▲演員在台上表演街舞

◀演員在台上表演唱歌

《踩界》 演繹年輕人踏上正途

何俊輝

《不可·不可再》描述黑幫迫欠債的波仔（邵展鵬飾）與其女友珊（趙詩姿飾）將毒品散播給其他年輕人，劇中的群戲雖塑造了一些充滿動感色彩的喜劇角色，如沉迷網絡世界的戀人和穿同款紅/藍衣服的好兄弟，但筆者重視的始終是散播毒品的主線能否令觀眾看得投入，可惜珊珊接過毒品後竟迅速想到發放毒品的對象和地點，欠缺不知怎樣處理毒品的詳盡心理刻畫。至於警方在男女主角及其同學們玩耍的卡拉OK內逮捕兩名黑幫人物，就更見劇情鋪敘得含糊不清、不合情理和難使人看得投入，為何黑幫人物、警方和學生剛巧共處一室？為何警方逮捕黑幫人物後竟漏了撿走一包毒品？都無法得到具體的答案。幸好兩位演員把波仔與珊珊的熱戀戲演得甚動人，如波仔擁抱女友時從心底流露的是非常濃烈的真愛與不安，奇特的是此段擁抱戲以像MV的方式來處理，即長達數分鐘的戲分只靠各種身體語言來演繹，在沒有台詞之餘，更安排一位歌手於現場以流行曲唱出劇中人的心境，看了「會便」覺得突兀，皆因歌手所選的歌在曲詞上確貼近角色的心，又可讓年輕人得到一次高歌的機會。

殺校學生並非廢物

《廢物？寶物？》描述一班舊同學走到一間遭殺校的荒廢學校，追憶從前的校園生活。這

劇情鋪敘未夠細緻

首創短劇《舞出彩虹》以一班年輕人欲參加街舞比賽但又怕跳舞水進不及另一些舞團作故事背景，戲開始時，這班年輕人跳出了顯然經過苦練的精湛舞技，他們的「怕」只是自信心不足。舞跳完後，有些年輕人指父母把太大的壓力和期望給予自己，父母離離對自己的成長產生很大的影響，又有個叫草蓀的角色（胡燕婷飾）埋怨自己當初偷竊、服藥性毒品和離家出走，如今要兼顧媽媽隨時因困難世與街舞比賽，心中的內疚、擔憂兼不知所措急需好友們開解或想辦法。可能基於眾演員在現實中都經歷過一些充滿負能量的日子，當他們演繹這些角色時，那些負能量便具一份有感染力的真實感；雪梨演繹一個代眾家長訴苦的角色，卻帶來突兀和說教的效果，一番「子女們要跟父母多溝通，父母們要多花時間了解子女」的話縱使是肺腑之言，然而在劇中只成為口號而沒有透過劇情實踐出來。眾年輕人跟草蓀互相鼓勵後，他們由質疑自己的舞技突然變成對自己的舞技充滿信心，這無疑體現到互相鼓勵的重要，但尚待改進的是互相鼓勵的過程寫得不够詳盡或精煉，令觀眾難以相信「突然變得自信」是事實。

舞出彩虹背後故事

一間遭殺校的荒廢學校，追憶從前的校園生活。這次母校之旅見到一些被視為廢物的椅子、一台音色出問題的鋼琴和一位昔日的男校長（又太巧合吧？原來校長帶了一名環保署人員欲將椅子和鋼琴轉贈給另一所學校，舊同學便從校長那些以物喻人的話中領悟到自已不是廢物。未見校長和領悟前，某舊同學狠心揭露所有同學都有亂七八糟的家庭背景和痛苦的過去，單是他們的家長便有病態賭徒、黑幫人物、妓女等見不得光的身份/行業，為這個故事帶來了較《舞出彩虹》沉重多倍的負能量。校長用鋼琴彈了一首歌，以展現飾演者陳小龍的琴技及向同學證明鋼琴縱使被遺棄也有其用途，是可接受的安排；劇中有一個叫「時間魔術師」的角色（盧俊傑飾）忽然出場並變出一個多年前埋在校園的寶盒（類似收藏夢想的時間囊），卻不見魔術師能跟寶盒產生充滿戲劇效果和意義的緊扣情節，魔術師的作用明顯是替觀眾表演近十分鐘的精彩魔術，然而台上的學生要呆站着看魔術，既帶來奇怪的情景，又中斷了劇情的發展，為何不將此魔術表演放在《廢物？寶物？》之前演出？

◀演出嘉賓雪梨（前）演繹一個代眾家長訴苦的角色

