



▲在古色古香的祠堂內，一群「雄獅少女」正在努力練習。



▲10歲小學生鄧好涵舉起「獅頭」，舞動起來有板有眼。



▲龔秉偉在指導女子醒獅隊練習表演動作。

# 南獅少女

## 馬步弓步上肩跳躍 一招一式揮灑自如

# 舞出真我

## 喜見視頻爆紅 推廣醒獅文化

2021年1月31日，順德女孩梁嘉麗和黃實儀在短視頻平台上更新了一則記錄兩人去長沙旅遊的短視頻。視頻中梁嘉麗以傳統舞獅技巧高舉黃實儀在景點拍照，獨特清奇的拍照姿勢引來網友「圍觀」。視頻播放量很快突破千萬次，「90後舞獅女孩拍照姿勢驚人」的話題也很快衝上熱搜。原來，舞獅不僅有女孩子參與，而且還舞得如此順溜。

女子舞獅雖然少見，卻並不是什麼新鮮事物。1969年，廣州番禺大龍村女子醒獅隊成立，並在上世紀七八十年代闖出不少名氣。後來隨着年齡增長，隊員們陸續結婚生子，才停止了訓練和表演。2019年10月，廣州龍獅文化節「海泉公杯」國際南獅精英邀請在番禺區大龍村孔子文化廣場舉辦，這支隊伍的原班人馬作為東道主進行揭幕表演，獲得觀眾陣陣掌聲。

2001年，佛山也出現了一支女子醒獅隊。當時還在上小學3年級的梁嘉麗就因為長得壯實，又活潑好動，被選入醒獅隊擔任獅尾。跟她搭檔、擔任獅頭的是小她三歲的校友黃實儀。2010年12月，這支女子醒獅隊宣告解散，直到2017年，黃實儀決定重新找回她的獅尾梁嘉麗，再戰江湖。她們陸續接到商演的單子，但機會不多，因為不是所有的醒獅隊都接受女生。2021年春節前夕的視頻忽然「爆紅」，讓梁嘉麗和黃實儀兩人感到欣慰：「可以讓更多人了解醒獅的傳統文化。」



▲「雄獅少女」們和男子選手一起參加演出活動。

## 熱愛和夢想的力量

### 記者手記

七年時間不知不覺過去了，16歲的鍾嘉怡有時候想想也覺得不可思議。沒有任何舞獅基礎，她只能將勤補拙，就像水磨功夫一樣，一點一滴的積累。那些看似簡單的馬步、弓步，掌握要領都要練上好幾個星期。「剛開始，每天放學都要練習兩個半小時，雷打不動，結束後累得連話都不想說，更不想做作業。」鍾嘉怡揉了揉手臂，彷彿又回到了那些累得抬不起手的時光。

上初中以後，因為擔心影響成績，家人也從開始的支持變為反對鍾嘉怡繼續參加舞獅訓練。鍾嘉怡自己



▲非遺展演活動後，「雄獅少女」們在現場合照留念。

也有些猶豫，如果沒有2018年那個暑假特訓，她也不知道自己是否還能堅持。「當時剛上初一，暑假特訓時初三和高中同學們都參加了。」學姐們匆忙的腳步一直留在鍾嘉怡的腦海中：早上七點多先回學校上課，中午直接到訓練館參加下午的練習，短暫的休息時間還要一起討論作業，到了飯點就和大家一起做飯、洗碗，飯後再繼續練習。

「那時我們練習的是夜光龍，很講究合作，但經常會遇到一些高難度動作，例如「跳龍身」等，無論是哪一位同學卡住了，其他八人都會一直陪着練習，直到完全掌握為止。」鍾嘉怡說，一天訓練結束後已是繁星滿天。那三周「魔鬼訓練」忙碌而充實，特訓結束後大家已默契地演好「夜光龍」。

當訓練難度大想放棄時，當學業重想放棄時，鍾嘉怡都會想起2018年暑假，想起隊友一起努力攻關克難的時光，她又充滿力量。「我想我會一直堅持舞獅，因為熱愛，再苦再累都能堅持住！」從她清澈堅毅的眼神，記者看到了熱愛和夢想的力量。

## 教練：女孩更善捕捉獅子神態

7歲開始學舞獅的鍾潤瑤，如今「獅齡」超過5年。「在台上舞獅很有型！」希望自己也能這樣又型又瀟灑的鍾潤瑤，在第一天學習基本功時才發現，「型」是需要付出很大代價的。因為舞獅的大部分動作都需要力量做支撐，而男女在體力上的差異，意味着她要付出更多的努力和汗水。

「男孩子有力量，但比較調皮；女孩子更認真，在力量上會比較吃虧，部分動作不能和男孩子相比。」同時帶領着一群青少年訓練的廣州市龍獅協會青少年發展委員會主任龔秉偉告訴記者，前些年一些老人家並不喜歡女孩子參與舞獅，是持續的校園推廣，加上女孩們在賽場上取得亮眼的成績，才逐步扭轉了看法。

讓龔秉偉意外的是，訓練到可以進行入門表演的水平，男孩和女孩所需的時間相差無幾。而且女孩子也很願意下功夫鑽研，「一些優秀種子掌握基本動作要領後，都不需要手把手的教，依靠着我們提供的素材練習就可以練出成績。」針對女孩子的體能特點，龔秉偉給她們設計動作時更強調可愛活潑，讓她們更好的展現貓科動物的「憨態可掬」。

合興堂女獅隊發起人和教練余衛釗、張哲亮在訓練女獅隊時也發現，女孩更善於捕捉和表現獅子的神態。為了發揮女獅隊優勢，他們在節目編排時會更注重創新和劇情發展，通過道具置景和故事情節來表現獅子的細微神態。張哲亮認為，優秀的醒獅表演不在於一系列高難度動作，而在於維妙維肖的表演技法。



▲廣州市龍獅協會青少年發展委員會主任龔秉偉。

「咚咚鏘，咚咚鏘……」在鏗鏘有力的鑼鼓聲中，長髮飄飄、笑容青澀的小仙女秒變「女漢子」。舉起「獅頭」、披上「獅尾」，馬步、弓步、麒麟步、碎步、搶步、移步、跳步，上肩、夾腰、跳躍……一系列動作行云流水般演繹下來，將貓科動物的「憨態可掬」展現得淋漓盡致。她們就是近年闖入「南獅」傳承的新力量——雄獅少女。她們走上舞台，與男孩子同台競技，走進鄉村、商場展示英姿，如電影《雄獅少年》裏的「阿娟」一樣，獲得了越來越多的認可和點讚。

大公報記者 黃實儀、帥誠（文、圖）

廣州黃埔水西村，古色古香的祠堂內，一群女孩子正在教練指導下練習基礎動作，一伸手、一抬腿，每個動作無論是角度、力度還是高度都一絲不苟。幾組動作結束，汗如雨下。

### 10歲女孩 456選手中脫穎而出

「小時候，逢年過節村裏都有熱鬧的舞獅表演，那時仰頭看着『獅子』一躍而上，在高高的柱子上跳來跳去，看他們做出『人站人』等威猛動作，心裏充滿好奇。」正在訓練的鍾嘉怡從小就對舞獅產生了濃厚興趣，而且她一直有個疑惑，為什麼舞獅的隊伍中沒有女孩子的身影。剛上小學三年級，鍾嘉怡就碰上了教練團到班裏選拔龍獅隊隊員，她毫不猶豫地報了名，開始了醒獅學習。

剛掌握了一些動作要領，鍾嘉怡就得到了一次代表學校參加廣東省傳統龍獅、麒麟標賽的機會。「2017年，第一次去比賽。」年紀小的鍾嘉怡「初生牛犢不怕虎」，不僅沒有參賽壓力，還非常興奮。自信滿滿地站在賽場上，一招一式揮灑自如。「你敢相信嗎，我們以0.01分的優勢險勝對手奪得第一！」憶起這次經歷鍾嘉怡依然很激動。

在參加訓練的女孩中，廣州黃埔東蒼花園小學10歲小學生鄧好涵年齡最小，但來頭不小：去年底她參加了「第六屆廣州市青少年醒獅表演賽」，一路過關斬將，從456位選手中脫穎而出，奪得決賽42位「醒獅少年」當中的一個席位，並榮獲十名「非遺醒獅少年達人」之一。

鄧好涵同樣是因為好奇而加入女子舞獅隊，至今也就一年多。老家山西的鄧好涵，看慣了造型酷似真獅的北獅，每看到村裏花樣眾多的南獅表演都會覺得「好好玩」。恰好鄧媽媽在網上看到醒獅班招生的消息，就給鄧好涵報了名。原本只是一次寒假體驗，鄧好涵卻樂在其中，隨後的暑假她又報名參加訓練，如今連周末都要練習舞獅。功夫不負有心人，很快鄧好涵就可以舉起「獅頭」，完整流暢地將一整個套路舞出來。

### 今日「雄獅少女」已不少見

南派醒獅，威猛剛硬，向來被認為「傳男不傳女」。但今天的廣東，「雄獅少女」並不少見。創立於上個世紀八十年代的合興堂醒獅隊，2019年組建了自己的第一支全女子醒獅隊。這支女子醒獅隊進步神速，至今拿下舞獅類獎項十餘個。去年8月，她們代表廣州體育代表團出戰在廣東清遠舉行的廣東省第十六屆運動會群眾體育組龍獅比賽，這是龍獅比賽項目第一次被列入省運會，00後的女孩們幾乎以零失誤完成比賽，奪得傳統南獅女子少年組一等獎，更是火上了熱搜。

同樣是廣東省第十六屆運動會，同樣是00後舞獅愛好者，佛山代表隊——順德區倫教三洲龍獅團斬獲傳統南獅女子青年組第一名。在東莞，莞城街道興塘醒獅隊也有6名女隊員，其中一些醒獅少女除了參加醒獅表演外，還承擔了「傳揚」的任務，跟着師傅到校園推廣醒獅。

近年來，廣東各級政府都非常重視文化傳承。廣州黃埔長嶺街道水西社區黨委書記鍾景湖說，僅是去年暑假社區裏的醒獅班就吸引了80多位年輕人報名，有的學生還特意跨區參與，水西村醒獅隊在國內外都有獲獎。國家級非遺廣東醒獅代表性傳承人、廣州市龍獅協會常務副會長龔桂冬告訴記者，長嶺街龍獅師協會的教練們自2011年就致力於將醒獅文化推進校園，如今僅黃埔區就有20所學校成立了龍獅團，女孩子佔40%。

醒獅，又名「瑞獅」，不僅代表着喜慶和吉祥，還有仁義、正直、勇敢、進取之義。如今不少家長都看重學習舞獅可以對做人做事以及品德方面進行培養，紛紛鼓勵孩子們在課餘時間學習。龔桂冬說，未來將繼續以學校為基礎傳授技藝，以鄉村舞獅活動為依託，將醒獅的技術傳承和文化推廣結合，「我們也會成立專業女子醒獅隊，帶領她們參加活動和比賽，吸引更多年輕人了解醒獅運動，喜歡醒獅文化。」



掃一掃 有片睇

## 廣東醒獅

### 話你知

舞獅是一種東亞民間傳統表演藝術，源於中國，主要分南獅、北獅兩種。醒獅，屬於中國獅舞中的南獅。歷史上由唐代宮廷獅子舞脫胎而來，五代十國之後，隨着中原移民南遷，舞獅文化傳入嶺南地區。明代時，醒獅在廣東出現，起源於南海縣。現流傳於廣東、廣西及東南亞各國華僑中間；在廣東境內主要分布在佛山、遂溪、廣州等縣市。2006年，廣東醒獅入選第一批國家級非物質文化遺產代表性項目名錄。醒獅是融武術、舞蹈、音樂等為一體的文化活動，主要套路有「採青」、「高台飲水」、「獅子吐球」、「踩梅花樁」等。其中，「採青」是醒獅的精髓，有起、承、轉、合等過程，具戲劇性和故事性。