

戲曲 視窗

學習戲曲的最佳年齡(下)

上期介紹了運動區神經發展和運動的關係，今期為大家談談與肌肉相關的資料。

專家指出兒童骨骼和肌肉有良好的彈性，關節韌帶有很大程度的延伸性。故此，如要使身體靈活，應在兒童時期進行早期訓練。

在各種體育運動中，速度被稱為靈魂和核心。由於人體內外所有肌肉的運動都受「運動中心」的支配，因此，速度發育的黃金期比其他素質都要早。「反應速度」的黃金期是9歲至12歲，「速度素質」在10歲至13歲時增長最快，「運動速度」的黃金期是7歲至11歲，但以後難以提高頻率；「位移速度」的黃金期是7歲至14歲和女孩是7歲至12歲。因此，速度的培訓在7歲至14歲便要開始。

12歲至14歲的青少年是呼吸和循環系統的高度發育時期，此時的全身肌耐力會愈來愈好，適合開始從事長跑、游泳、自行車等針對心肺功能的運動，另一方面也能透過各種耐力型運動鍛煉意志、增進專注力、強化心理素質、培養抗壓性。

到了15歲至18歲的青少年是肌肉與骨骼高度發育時期，此時骨骼成長漸趨穩定，且處在肌肉快速成長的時刻，這時的身體發育達到百分之八十，將是全力培養專項運動能力並進行肌力訓練的最佳時期，也是進行瞬間爆發力相關訓練的好時機。建議從專項運動當中，搭配相關的肌力訓練，或者更專精於專項運動的動作技術中，以強化體能並提升運動樂趣。

總結來說，從運動區神經和肌肉兩方面發展來考慮，學習戲曲功和把子功的最佳年齡是3歲開始，最遲也不要過12歲。

在網上看到有一間「本真京劇啟蒙培訓學校」，是根據以上的理論來設計課程。它的招生對象是3歲至13歲的兒童和青少年，班級分為啟蒙階(3-6歲)、初級階(6-8歲)、提高階(8-13歲)。學校還出版了一套《進階式京劇啟蒙系列讀本》，將學習分為3個階段(3集)，第一階段適合3歲至5歲兒童學習；第二階段適合6歲至8歲少年學習；第三階段適合9歲至11歲少年學習。



◆文：葉世雄

《紅氍戲夢》折子戲專場 收入全捐助弱勢社群

「頌英暉」於3月25日主辦《紅氍戲夢》折子戲專場，假高山劇場新翼演藝廳公演5齣折子戲：《潞安州》、《蝶影紅梨記之窺醉》、《宋江怒殺閻婆惜》、《姑嫂比劍》及《夢斷香銷四十年之再進沈園》。是次演出得到「閃耀娛樂製作有限公司」冠名贊助，票房收得全數捐贈「康年社會服務處」作服務經費。



◆司徒翠英工生行，多演翩翩佳公子。

粵劇演員司徒翠英主持的「頌英暉」劇團是政府註冊非牟利團體，均選擇、整理、排演傳統優雅、較少演出的粵劇劇本，今年2月該團選演了《花月東牆記》，獲得前輩王超群、阮兆輝助陣，有很好的效果。不過說到票房收入，司徒翠英說：「近年粵劇的市道相當不景，上次的演出已動用了不少金額，原本暫時沒有經費再搞戲，但今次得到『閃耀』的贊助，我們可以為一向務服弱勢社群的『康年』做一場有收入的演出，因為這個機構沒有政府固定撥款，端賴各方的捐助。」

司徒翠英屬於早年因熱愛粵劇投入業餘粵劇學習人士，於演藝學院及隨名師學藝，也爭取機會到戲班由低做起，在演出中吸取演藝養分。

花旦全是合作好朋友

近年正式投入粵劇演出行業，多年下來，司徒翠英表示多在排除萬難中起班，每年兩三次選演粵劇經

典傳統劇，以維持個人對粵劇的堅定志向，今次得到贊助，也為了使目標受惠機構有好的票房收益，所以決定演折子戲，她說：「折子戲都是精選的劇目，今次我們共有5齣折子戲，主要演員自然是我出最多力，我和張惠蘭合演《潞安州》、和瓊花女合演《蝶影紅梨記之窺醉》、和文雪裘合演《宋江怒殺閻婆惜》及壓軸獨演《夢斷香銷四十年之再進沈園》，還有一齣是文雪裘和瓊花女合演的《姑嫂比劍》。」

身為女文武生的司徒翠英有儒雅的舞台風采，是最佳的戲曲才子，同時她不介意扮演戲行的其他行當，其中她演鬚生也有出色的表現，看她演《再進沈園》一劇，自然感受到她這方面的演藝功力。司徒翠英說今次合作的靚靚青年花旦，都是平時多次合作、志趣相近的好朋友。劇目多是文場戲，有唱情和美麗身段，而《姑嫂比劍》有花拳繡腿、亮麗功架，相當可觀。

◆文：岑美華



◆合作者之一張惠蘭。



◆瓊花女自小熱愛粵劇，近年以新秀身份多作演出。



◆文雪裘文場武藝都有一定的水準。



◆司徒翠英演宋江。



◆司徒翠英演《再進沈園》的陸游。

第52屆香港藝術節——全本55齣《牡丹亭》



▲▲《牡丹亭》全本55齣珍貴版本，分3場上演。演員獻上精彩的演出。

中國戲曲大師湯顯祖之《牡丹亭》享譽數百年，更是地方戲必備，粵劇改編為《牡丹亭驚夢》，更是粵劇頂級名劇。

《牡丹亭》講述古代女子為追求終身愛侶不惜以性命作注，死後3年，由夢中情郎復活的故事。今次由新一代的羅晨雪(飾演杜麗娘)和胡維露(飾演柳夢梅)擔演，帶來驚喜連連。

第52屆香港藝術節請得上海昆劇團來港演出湯顯祖著《牡丹亭》全本55齣珍貴版本，分3場上演，在香港文化中心大劇院精心設計的旋轉舞台展演，細膩的劇情描繪，演員水磨調婉約的昆曲唱腔，如舞姿身段，令人看得如癡如醉，每一場謝幕，台上台下都依依不捨，這也是香港戲曲舞台難得一見的現象。

◆文：白若華

短視頻平台「出圈」

戲曲文化走近年輕人

對全國人大代表、浙江小百花越劇院副院長兼浙江小百花越劇團團長蔡浙飛而言，在過去一年，令她最欣慰的就是自己演繹數十年的越劇成功「出圈」。在全國兩會期間，她提出建議，希望發揮包括越劇在內的中國戲曲這張對外交流名片，通過建立全球越劇文化共同體、創辦中國戲曲傳播新媒體論壇等形式，支持中國戲曲「出人、出戲、出圈、出海」。同時，她希望通過傳統戲曲，激勵廣大的觀眾，特別是年輕的觀眾們更積極地應對困境，帶給人們精神力量。

傳統戲曲成功「出圈」，啟發蔡浙飛對越劇發展的思考。數據顯示，小百花越劇團2023年演出總場次超過200場，創下歷史新高，場場「一票難求」。其中，環境式越劇《新龍門客棧》的受眾有80%此前從未接觸過越劇，其中大部分是年輕人。特別是年輕越劇演員陳麗君、李雲霄在短視頻平台「出圈」，二人多年來的傳統戲曲藝術表演舞台素材被網友「深挖」，進而「入坑」越劇。蔡浙飛說：「我更欣慰的是，她們十餘年如一日對傳統戲曲藝術的熱愛，終於被大眾看到了。」她又表示：「隨著這些視頻的網絡傳播，我反而覺得好好。這讓我們的青年演員積累了很多年輕粉絲，讓她們更享受傳統戲曲的舞台，變得更有自信了。」



◆浙江小百花越劇院副院長兼浙江小百花越劇團團長蔡浙飛。



◆環境式越劇《新龍門客棧》劇照。受訪者供圖

在蔡浙飛看來，傳統戲曲的情節故事，完全可以滋養當代人特別是年輕觀眾的精神世界。

◆文：中新社

Table with columns: 日期, 演員、主辦單位, 劇目, 地點. Lists various opera performances and venues.

Table with columns: 星期日, 星期一, 星期二, 星期三, 星期四, 星期五, 星期六. Lists radio programs for the 5th stage of the festival.

Table with columns: 星期日, 星期一, 星期二, 星期三, 星期四, 星期五, 星期六. Lists radio programs for the 5th night of the festival.