

舞動青春 以藝養心

愉
韻
度
曲

梁君度

藝無邊際，養生亦無定式。世人皆知筆墨可以養心、靜坐可以安神，卻往往忽略：流轉的身姿、輕靈的律動，同樣是撫慰身心、滋養生命的上乘養生之道。近日出席香港廣州地區聯合活動，現場欣賞陳珍莉院士的精彩演繹，翩然舞姿、風度雍容，讓我對「藝術療癒、動中養生」有了更深的感悟。

陳珍莉院士身兼多重榮耀，閱歷斐然。她是國際舞蹈冠軍、國際巨星章子怡專屬舞蹈導師，亦是傑士文化與珍莉舞蹈創始人；學識更是跨界超群，身為香港科技大學在讀博士，深耕科技藝術醫學與舞動治療領域，同時擁有香港大學、北京大學管理學碩士學歷，榮獲院長榮譽優秀畢業生及獎學金，更是中山大學、廣州執信中學傑出校友。一身文藝才華、滿腹學識修養，融藝術、學術、科研於一身，難得可貴。

向來我推崇「書畫養生」，揮毫瀟灑、靜心凝神，於筆墨沉浮間疏解煩憂、修煉心性。觀陳院士之舞，方知靜有靜的沉潛，動有動的生機，二者殊途同歸、大道相通。

舞動治療，是現代藝術醫學的全新探索，亦是順應身心規律的自然養生法則。科學驗證，肢體的節律性流動，能打通身心淤滯、調節情緒氣機，釋放愉悅因子，讓緊繃的身心

得到放鬆、浮躁的心緒歸於平和。不同於單純的舞台表演，陳院士所踐行的舞動藝術，融合科學理論與藝術美感，不止於形態的優雅，更重在以動潤身、以舞療心。

青春從不局限於年歲，而在於生生不息的氣韻。陳院士舞姿從容靈動、剛柔相濟，舉手投足間，是數十年藝術積澱的底蘊，亦是科研求索沉澱的從容。她以舞蹈為載體，將專業所學融入大眾生活，致力推廣藝術治療、普及身心養生理念，希望更多人在律動中釋放壓力、在藝術中收穫治癒，以輕盈舞姿，喚醒生命最蓬勃的活力。

世間所有美好的藝術，皆是治癒人心的力量。書畫靜養，讓人在靜觀萬物中沉澱自我；舞蹈動養，讓人在流轉律動中煥發生機。一靜一動，一筆一舞，皆是修身養性、潤澤身心的大道。願人人皆能於藝術中尋得治癒，於動靜之間守得身心安康，從容奔赴歲月。



●陳珍莉的舞姿。

作者供圖

不要忘記市井的愛

姚
弦
雅
音

姚珏

今天是李家超行政長官公布香港特區首份五年規劃及發布新一份施政報告的日子，特首前幾天在報章撰文，提到有市民問他：「五年規劃談的都是經濟大事，和普通市民有什麼關係？」特首說：「拚經濟，謀發展的出發點和落腳點只有一個，就是讓每一位市民都能共享發展紅利，由衷的支持發展規劃，主動想辦法、拚實幹，凝聚人心，開拓進取，這才是真正推動規劃落實、發展惠民的正途大道。

欣喜的是，特首和本國特區政府也非常重視傾聽基層的聲音，鼓勵力爭上游的社會正能量。我長期以來關心基層家庭，也正是出於這樣的初心，因為我始終認為藝術來源於社區市井的生活，因此不要忘記市井的愛，當藝術把關愛帶入社會、帶入平凡家庭的生活，它的能量是巨大的。

上周日，我把整個下午留給了青年學生，也留給社區。我帶著曾經被特首關懷和稱讚的基層學生李靖甫，第一站去到深水埗鴨寮街，恰逢熱鬧的電子節，我們安排了一場弦樂快閃。上場前，靖甫有些緊張，我告訴他不必拘謹，只管大膽演奏就好。當《我愛你中國》的旋律在鬧市響

起，周遭的街坊，甚至推着嬰兒車的家長都停下腳步傾聽。人群之中，我遇見一位來自塞爾維亞貝爾格萊德的訪客，閒聊間他聽聞我曾帶領香港弦樂團在「一帶一路」十周年之際到當地演出，十分驚喜。

離開鴨寮街，我們一行人轉往深水埗一所安老院，院內長者早已安坐等候，我連同3位學生，為長者帶來一場小型音樂會。最觸動我的，是一位103歲的婆婆，音樂會後，她親自起身走到台前，送上院友親手製作的紀念品。我笑着對她說：「婆婆，您才是我的偶像。」婆婆連連稱讚我們，一句句暖心的話語，令全場動容。

第三站，我們來到油麻地，與弦光展現計劃的孩子們會合排練，備戰10月19日的音樂會。看着樂團的孩子們，心中滿是感慨。還記得多年前，他們還只是七八歲的孩童，轉眼已經步入高中，從基層的孩子成長成為有責任感的少年，往事歷歷在目。排練間隙我問他們，有沒有想念我，孩子們齊聲說很想念，這份真摯，甜到心底。

一整天從市井街頭走下來，我有很深的感悟，音樂源自社會，扎根社區，生長於日常的生活之中。走出演奏廳，走進街巷、安老院，貼近普通市民，也讓我重新思考往後的音樂計劃與創作如何真正落地，服務市民。通過音樂藝術能真正溫暖人心，凝聚人心，市井的愛或許是「每個渺小而又破碎的心」，但確實又是連接千千萬萬個微小的日常，既渺小又偉大，更是我們生活中不能忘記的部分。

充滿思辨的父女「無聊」對話

想
入
飛
飛

鄧飛

我與正讀初中的女兒經常對話，但即使是無聊至極的對話，也要飽含語言思辨邏輯的元素。例一，女兒：「非洲雞是指雞來自非洲，還是指做法是非洲的？」我：「非洲雞恐怕與非洲沒有太多關係，是葡萄牙殖民者從非洲拿了一些香料或者佐料，然後主要在隔壁澳門整出來的。」女兒驚訝：「又被學校餐廳騙了！」我沒有接話：「葡萄牙人整出來的非洲雞，並不等於葡國雞。」女兒：「……」我：「非洲雞是辣的，葡國雞不辣，正如揚州炒飯與揚州無關。」我媽媽忽然搭話問女兒：「老師說你不太說話？」女兒昂然回應：「我不和她說話，不等於我不說話！」概念清晰！借用佛家句式：此雞非彼雞，無話非無話！

例二，女兒在畫畫，我慵懶地坐在她身邊，一邊讀新聞、一邊輕搖雙腿。女兒忽然叱道：「唔好 Un 腳/不要抖腳！」我慢悠悠地答：「我有 Un 腳，我只係左右輕輕郁對腳/我沒有抖腳，我只是在輕輕地晃動雙腳。」心裏在想，孔乙己說：讀書人偷書不算偷，那晃腳也不算抖腳，但女兒還沒學過「孔乙己」，不提也罷。女兒反駁：「你某程度係 Un 腳/你某程度上是在抖腳。」我繼續慢悠悠地回答：「咁即係同樣某程度上唔係 Un 腳/那同樣意味着某程度上不是在抖腳。」

例三，女兒說：「歷史課本搞錯了！」我心下一驚，最怕學生說課本搞錯了。課本搞錯的機會並不高，但總是面對學生的質疑。便問：「哪裏錯了？」女兒說：「你說過，古希臘文明中間有幾百年『黑暗時期』(The Dark Age)。之後的古希臘時期，也就是我們熟悉的雅典、斯巴達等，與黑暗時期之前的邁錫尼文明(Mycenaeans)和米諾斯文明(Minoans)是沒有傳承的，但課本說古希臘文明是從這兩者學習而來的，所以錯了。」

我有這樣對她說過嗎？活見鬼了，一點印象都沒有。我只記得在看電影時，曾對她講，特洛伊木馬(Trojan Horse)和戰爭傳說，是屬於更早的邁錫尼文明，不是我們後來更多聽說的古希臘文明。

只好硬着頭皮回答道：「應該這麼說，不是完全沒有關係，但也不是直接傳承，因為畢竟頭兩個文明時期的文字在黑暗時期都完全消失了，原因不明。古希臘文明更多只是靠口耳相傳來間接傳承這兩個更古老的文明，例如荷馬史詩就是荷馬(Homer)口述的。」

「I know he was a blind bard who authored the Iliad and the Odyssey (我知道他是一位失明的遊吟詩人，也是伊利亞特和奧德賽的作者)。」她興奮地搶答。

釐清思路和語言是很重要的，要她死記資料是沒有意義的。唯有找找資料，額外寫點補充說明給她，她居然很安靜地閱讀完畢。

歌劇與粵劇

衆
姐
私
語

林爽兒

與林穎施談到近年藝術路徑一直在上下求索，取得十大傑青後，除了專注粵劇舞台演繹、本港劇院演出，亦參與世界巡演，將粵劇帶到海外不同地域。

林穎施先後於香港大學全球商業領袖班、美國斯坦福大學、清華大學、京都大學進修，吸收不同領域的知識視野，同時開展施藝術中心教學。粵劇花旦舞台從來不只一種樣貌，藝術生命亦可以有重重開花的可能。

一次在澳洲演出時去悉尼歌劇院觀賞意大利歌劇，令她深受啟發。在一次文化雅集上，梨園前輩金山耀後人、金融界藝術有心人譚新強提議粵劇《帝女花》與意大利歌劇《杜蘭朵》聯乘，促成了這次合作。二者雖植根於截然不同的文化土壤，卻同樣以聲音敘述故事，由此引發她對於中西聲樂融合的深度思考。

她坦言不能簡單照搬歌劇技法，而是尋求兩者共通的精神內核，也就是氣息運用，她研究意大利歌劇的發聲邏輯和聲樂處理手法，借鑑其情緒鋪陳的方式，但始終堅守粵劇板腔、韻味同表演根基，做到取其所長、為她所用，以外來藝術滋養粵劇

演繹，絕不丟棄傳統藝術的靈魂。

關於創作構思同試聲磨合，數年前便已開展開。當時她同時兼顧海外進修、世界巡演、施茶文化雅集的策劃，在不同藝術同學術場域之間汲取養分。待到《蔽月無眠》劇本日漸成熟，她與男高音顏嘉樂正式展開聯合排練，一同打磨粵曲與歌劇對唱的段落。由初時互相適應對方的聲樂語言，到逐步建立舞台默契，也邀請米雪姐姐等有經驗演員及有整個團隊協助，一步步將構思落實為可呈現的舞台片段。

完成首次聯合排演，體驗極為特別。當粵曲腔韻與意大利歌劇聲線交織對話，兩套迥異的藝術語言並非互相抗衡。接下來首要任務，是傾力投入《蔽月無眠》10月的正式公演，與團隊一同將這部用心打磨的作品完整呈現給觀眾。



●我與三位《蔽月無眠》主角顏嘉樂、米雪、林穎施。作者供圖

一個部門的雜憶

路
地
觀
察

湯慎兆

2026年黑色幽默喜劇《一個部門的誕生》上映，銀幕上德仔為求「Cut台」而挾持保安的荒誕情節，取材自2014年有線電視大樓的真實事件。這部電影對新一代觀眾來說，可能像是一段過時的歷史，但對於我們這群經歷過有線年代的人而言，卻是赤裸裸的切膚之痛。這對我来说尤其感觸，因為嚴格來說，在2000年代初有線貴為足球大台的全盛時期，我也曾為這家電視台服務，參與過一場至今以足球為主題的電視文化實驗。

當時有線為了強化體育台內容，破天荒購入大量英格蘭舊聯賽的比賽母帶，剪輯成專題節目《球國春秋》。那時高層大膽創新，竟起用我這個「非體育傳媒人」的文化人視角，去配合馬啟仁(Keyman)的專業分析。我們盡量放棄了傳統「邊個傳界邊個」或死記球員名字的講波策略，而是借鏡舊畫面，閒聊一下英國工人階級的社會實況、球隊的戰術風格流變，以至足球歷

史的發展等。我們將足球紀錄片，滲入些微社會學與歷史分析風格。這份文件嘗試，至今在YouTube殘留的片段中仍能窺見一二。

電影與有線的連結不止於足球，還勾起了對其電影台的趣味回憶。戲中德仔的嫵嫵之所以安裝「開心電視」（有線原形），是誤以為能看到孫兒拍的電影，因為當年的電影台的確涵蓋了最包羅萬有的港產片。因為24小時不停播放，那些《古惑仔》系列、《陰陽路》系列，以及周星馳的賀歲片，簡直是長播長有，成了網民口中「睇到帶都穿」的集體回憶。

後來「電影二台」轉型為「經典電影台」，更是無數影迷的古董寶庫。黑澤明、奇斯洛夫斯基的文藝冷門作，甚至《現代啟示錄》和希治閣的《觸目驚心》，都毫無預警地呈現在電視機前。那時候的有線，背負着一代影迷與球迷的靈魂寄託。然而，這片光影綠茵的黃金年代背後，卻慢慢滋生出一個令全港市民，甚至連內部員工都聞風喪膽的荒謬體制。

偷得浮生一日「仙」

百
家
廊

陶敏

進山的小徑沿着龍脊蜿蜒而上，五龍河的山巒沒有尖銳的稜角，而是以柔和的曲線勾勒出臥龍盤踞的輪廓。五月的陽光溫柔地灑在山體上，蒼翠的植被鍍上一層暖金色的光暈，像極了一片片的龍鱗。巨龍不情願的甦醒了，帶着慵懶而威嚴的氣息。山風拂過，松濤陣陣，彷彿龍的低吟在山谷間回盪……

這裏是秦嶺的餘脈。在地理上，秦嶺和淮河一線是我國一條著名的「交界線」。南北方在此分隔，植被、氣候、農業等等也在這條線的兩側有着顯著的差異。所以你遠眺群山，可以看到這裏既有北方山脈的雄渾蒼勁，又透着江南煙雨的朦朧詩意。雲霧繚繞時，峰巒若隱若現，宛如仙境；晴空萬里時，層疊的綠色波濤一望無際，令人心曠神怡。漫步在山間，腳下的石階彷彿通向時光的深處，每一步像是在叩問歷史，探尋這片土地的前世今生。

當踏上五龍河高空的玻璃棧道時，雲霧正從谷底緩緩升騰。透明的橋面下，山澗溪流若隱若現，頭頂流雲如絮，恍惚間竟不知自己是立於天地之間，還是懸浮在雲海之上。忽然，一陣陣崩裂的水聲吸引了我。那是側前方的大壩，遠遠望去就像一條「分界線」將奔騰的河水攔腰截斷。一邊是波瀾不驚、一邊是奔騰不息。九天瀑水自壩頂傾瀉而下，碎玉般的水花

撞碎在岩石上，化作萬千銀線，在陽光下織就浮動的彩虹。飛濺的水霧，帶着草木的清香，讓人忍不住屏息凝神，生怕驚擾了這份空靈的美。我想不管是誰，都必定會為這獨特的山勢所吸引，也必定會迫不及待去瀑布底下感受這壯觀的景象。

路上我在想，五龍河的水是山中最靈動的精靈。因為它不同於江南水鄉的溫婉，也不似北方大河的粗獷，而是兼具了南北的神韻。沿着親水棧道前行，可以看到這條桀驁不馴的河流時隱時現，變幻出萬千姿態。終於到了九天飛瀑。站在瀑布下方，只見水流如銀河倒懸，從幾十米高空傾瀉而下，巨大的轟鳴聲震耳欲聾，水霧瀟灑間，彷彿置身於一片白色的夢幻世界。飛濺的水花打在臉上，帶來絲絲涼意，也讓我感受到大自然的磅礴力量。龍鬚瀑如白色的絲帶垂落，在岩石上激起晶瑩的水花；三疊瀑層層疊疊，宛如一條玉帶環繞山間，每一處都是大自然精心雕琢的傑作。

瀑布跌落處，是一汪碧綠如玉的深潭——天夢湖。傳說織女曾在此沐浴，故而湖水終年澄澈见底，連游魚都似染上了仙氣。桃花魚穿梭於水草之間，粉金色的鱗片在陽光下閃爍，時而聚作流霞，時而散若星子。牠們自在地擺尾嬉戲，彷彿在演繹一場水中的舞蹈，忽然想起，葛洪

溫和的堅持

鵬
情
萬
里

趙鵬飛

央視知名記者敬一丹上周日因病去世，享年71歲。她病逝的消息一經公布，立刻在內地社交媒體上引發了大範圍的緬懷和悼念。對於一個記者而言，這是罕有的，也足以提醒所有新聞從業者，愛惜自己手中的筆和鏡頭，用事實說話。

敬一丹在內地可謂家喻戶曉，尤其是電視佔據主傳播渠道的年代，央視《新聞聯播》之後的《焦點訪談》欄目，幾乎是家家餐桌上的下飯菜。《焦點訪談》是1994年開辦，敬一丹1995年就加盟其中，擔任記者、主持人，直至2015年4月30日主持完最後一期後退休。她在《焦點訪談》堅守了整整20年，也是該欄目史上任職時間最長的主持人。敬一丹的職業形象，溫和和知性，說話不急不躁，情緒克制理性；在採訪中也並沒有記者慣有的言辭犀利，對受訪對象窮追猛打，但就是這一份溫柔敦厚的堅持，反倒贏得了觀眾和同行的讚許支持。新聞從業者需要激情，唯有激情才能抵擋無能為力、才能抵擋紛擾繁雜、才能抵擋方方面面投射的壓力。新聞從業者更需要長期主義，持續穩定的克

制，理性貼切的關注，亦是用新聞報道改變不合理不公義現狀的職業素養。

談及央視《焦點訪談》，不由得讓人想起《南方周末》，以及《中國青年報》的《冰點周刊》。他們一度三足鼎立，多年雄踞內地媒體監督高地，出品的重磅報道，幾乎期期（篇篇）受到全社會關注，那也是傳統媒體貨真價實的黃金時代。大學新聞系是文科熱門專業，有志於傳媒行業的學生，更是視之為實現新聞理想首選之地。不少考生高分報讀新聞專業，就是被他們出品的新聞作品感染、鼓舞，更是被新聞從業者的社會責任和無冕之王的光環所吸引。猶記得大學時，同宿舍男生躺在床上聊起為何選擇念新聞系，幾乎都受到過這幾間媒體的影響。新聞專業課堂上，教授們信手拈來的教學案例，大都來自於此。

《焦點訪談》的特點是以「政論與曝光」推動行政糾錯，「用事實說話」是節目片頭語，也是其之所以廣受好評的精髓。《南方周末》以「調查與死磕」的執着追索精神，推動法治與制度的進步。「讓無力者有力，讓悲觀者前行」出自《南方周末》1998年新年獻詞，直抒媒體社會責任，也擊中了許許多多熱愛生活之人內心的柔軟。《冰點周

刊》則用一個一個真實細節支撐起的新聞「特稿與悲憫」，讓讀者在疏離與冷靜中，深切感知「矜持態度，精緻閱讀」。多年以後再次回望，作為新聞系的畢業生，不得不佩服，這些媒體推出的經典作品，堪稱中國新聞史上極具價值的社會變遷檔案。今天的新聞就是明天的歷史，在這裏照進了現實。

1998年，《焦點訪談》迎來高光時刻。時任國務院總理朱鎔基到節目組視察，敬一丹現場懇請總理題詞。很少題詞的朱總理破例提筆寫下「輿論監督，群眾喉舌，政府鏡鑒，改革尖兵」16個字，這不僅是對一檔節目的認可，更是對敬一丹這一代新聞人職業精神的最高定調。2015年退休的時候，敬一丹在總結自己整個職業生涯時，認為自己這一生做過最有價值的事就是：放大弱者的聲音，傳播弱者的聲音，推進文明的進程。

確實，新聞業通過一件件具體而細微的報道確立價值標準、形成輿論壓力、推動制度完善，以及凝聚社會共識，從而潛移默化塑造社會的道德底線和行為準則，是社會文明演進不可或缺的精神動力。

記者敬一丹溘然長逝，她一生的從業經驗，值得我們這些後來者一讀再讀。