

英蘭伯特舞團首次訪港

帶來四個各具特色作品

【本報訊】英國蘭伯特舞蹈團九月將首次訪港，為觀眾帶來四個各具特色的作品，包括提姆·拉殊頓難度極高的《神秘巨石》、克里斯托弗·布魯斯的輕鬆小品《噓！安靜》、蘭伯特版本的尼金斯基著名作品《牧神的午後》、藝術總監馬克·鮑德溫色彩繽紛的現代作品《狂喜》。

蘭伯特舞蹈團成立於一九二六年，是英國

《牧神的午後》改編自尼金斯基名作



歷史最長的舞團，今年是該團創辦八十五周年。蘭伯特舞蹈團是英國的大型現代舞蹈團，全年都在英國各地巡迴演出，每年演出七十五場，觀眾超過五萬人次。此外，該舞團亦不時在海外演出。舞團的表演多樣化，包括現代經典作品及英國和國際編舞家的新作品，同時亦致力培育團員成為新一代的編舞家。蘭伯特舞團共有二十二名全職舞蹈員，成員來自歐洲、南美洲、非洲、亞洲、澳洲和新西蘭，都接受過最嚴格的古典舞及現代舞訓練，身手靈敏，勇於挑戰高難度動作，集技巧和美感於一身，演出刺激與娛樂兼備。蘭伯特舞蹈團曾獲不少獎項，賞心悅目的表演，令世界各地的觀眾大開眼界。《獨立報》稱：「蘭伯特舞蹈團的舞蹈員出色地以充滿智慧、帥氣的姿態，演出豐富的舞碼。」

設演前藝人談

蘭伯特舞蹈團於九月十四日及十五日晚上八時，及九月十六日下午三時，在葵青劇院演藝廳演出。門票於各城市電腦售票處、網上及信用卡電話訂票熱線發售。

蘭伯特舞蹈團訪港演出設有演前藝人談（英語主講），於九月十二日晚上七時三十分在香港科學館演講廳舉行，由該舞蹈團（英國）藝術總監馬克·鮑德溫主講，免費入場，報名及查詢可電：二二六八七三二三。



▲《神秘巨石》表演難度極高



▲布魯斯的輕鬆小品《噓！安靜》劇照



▲群舞《綻放》

大連小演員來港獻藝

【本報訊】遼寧省大連市「金色年華藝術團」八十名六歲至十八歲的小演員，應臺灣各界慶祝香港回歸十五周年籌委會邀請，日前在臺灣大會堂演奏廳演出一台融會東西藝術的精彩歌舞——「金色年華耀香江」。團長李光華表示，來港慶祝香港回歸祖國，激發起小演員們的極大熱情，希望演出能表達出香港和大連兩地同胞的友情。

金色年華藝術團的表演形式甚有特色，節目包括：《舞蹈集錦》由九段不同風格獨舞組成；《最炫民族風》由多位舞者表演不同的少數民族獨舞；男子芭蕾舞獨舞《唐古詞德》，表演者展示了紮實的芭蕾舞功底；小提琴重奏《The Reel》優美動聽；《舞動的腳步》更有揮動香港區旗的拉丁群舞，台上台下互動熱烈；快板《愁》具東北特色，內容講述不要發愁要過喜樂的人生，引起觀眾的共鳴。還有用廣東話演繹的《漫步人生路》、架子鼓齊奏《歡聚一堂》、小合唱《魯冰花》等。

李光華表示，藝術團的小演員都是利用課餘時間學習音樂舞蹈，該團成立十一年來，除在內地演出外，亦曾在新加坡、馬來西亞、韓國及港澳地區進行文化交流活動。



▲獨唱《苗家小阿妹》

舞蹈導師協會辦獨舞比賽

【本報訊】香港專業舞蹈導師協會舉辦的「全港公開獨舞大賽」將於十月二十八日在香港演藝學院——香港賽馬會演藝學院舉行。是次比賽以獨舞的形式進行，舞者需在限定的時間內完成即興或預編的舞蹈作品。獨舞的形式較傳統的群舞式比賽更能考驗舞者的自信和技巧。

為令比賽更加公平和具認受性，是次比賽邀請多間知名舞蹈學校的校長和舞蹈家擔任評判。而比賽項目亦涵蓋傳統、現代及另類舞種，多樣性的安排更能體現廣泛推廣舞蹈藝術的理念。是次比賽將會採用智能計分程式作為評分系統，實行無紙化操作，宣揚環保訊息。評判只須手持一部智能手機便可進行評分，達至準確、快捷和環保的目標。

「全港公開獨舞大賽」是全港唯一及首創以獨舞形式進行比賽的賽事，將來亦會每年舉辦，提供平台讓更多舞者實現自己的夢想。如有查詢可電八二〇三一六〇九。

粵劇戲台再演唐滌生戲寶



▲《紫釵記》劇照



▲《帝女花》劇照

【本報訊】由於六月的演出反響熱烈，「粵劇戲台」將於八月三十一日至九月二日於元朗劇院演藝廳再次演出《唐滌生經典戲寶承傳》，紀念劇團成立五周年。

三日演出三齣劇目：八月三十一日晚演《再世紅梅記》，九月一日晚演《帝女花》（青年版），九月二日下午演《紫釵記》。今次演出由衛駿輝、廖國森等資深演員率領李沛妍、梁煒康、黎耀威、藍天佑、黃傑輝、王潔清及關凱珊等青年演員演出，此外每晚演出還將邀請不同的新人參與，希望為觀眾帶來新體驗。

李奇峰創辦的「粵劇戲台」專注粵劇創作和相關藝術發展項目，致力保存及推廣粵劇藝術。自成立以來，「粵劇戲台」曾演出《花木蘭》、《秋雨菱花姊妹情》及《德齡與慈禧》等劇目，亦曾往美國和加拿大演出。

「唐滌生經典戲寶承傳」門票現於各城市電腦售票處公开发售，查詢可電二三八八三五〇。

新園地

責任編輯：傅紅芬

紅塵記事

奧運會前夕，中國田徑運動員劉翔的教練孫海平，也會提到興奮點的話題。他表示，在奧運會前繼續在訓練場和強度上加碼，劉翔的神經興奮點就會提早出現，這樣的結果就

神經爆炸力

倫敦奧運會男子舉重比賽中，中國選手吳景彪輸給了朝鮮運動員歐雲哲，拿到銀牌，丟掉了中國隊計劃內的這枚金牌，令他情緒大受打擊。事後他接受採訪時說：「很奇怪，今天一直調動不起來自己的情緒，不管怎麼調整，身體就是不聽使喚。我不明白為什麼這樣的比賽，我竟然調動不起來興奮點

慕秋

到了奧運會上，反而興奮不起來。因為人的神經系統一旦高度興奮，隨之而來的就是低谷。這樣說來，不是由於比賽前訓練強度太大，導致興奮點提前出現嗎？

彭的興奮點已經提早出現過。從學術上解釋，興奮點是指大腦皮層中特別活躍的部位，也可以理解為人的注意力和興趣之所在。像已故功夫巨星李小龍喜歡做演員，他母親說：半夜兩點鐘叫他去拍電影，他立即起床，但每天早上要他去上學，那就難了。據說，李小龍有一次拍電影，導演拉隊到泰國曼谷北部的一個小村莊取景，那裡幾乎與世隔絕，吃飽都成問題，但只要一埋位，李小龍就會表現出驚人的爆炸力。顯然李小龍的興奮點調動的時候恰當。老師講課，作家寫稿，老闆作決策，都有順與不順的時候，人的神經系統太複雜，現實中往往不易解釋。

香港防癌會 黃秀蓮

因化療而脫髮，使用絲巾纏頭，神態悠然，幾無憂色。其實癌症患者不會不憂，然而關心安慰，也能稍解愁懷。住院貼，處處為病人着想的服務，物細無聲，乃無數努力所致。

既名為防癌會，使命在提醒市民預防癌症，所以教育工作是一大主題，與癌症有關的書出版了不少，多是免費送贈給有需要的。其中《癌症與飲食》已出六版，《癌症與中醫藥》是近幾年醫學界熱門的話題。至於《癌症實戰》則與天地圖書合作，亦剛付梓。癌症不可能消失，但預防、盡早發現、正確治療、術後治療的食物等，上述知識均能紓緩痛苦。

此外，義工活動持續為病人服務，講座經常舉辦，每年一次「癌病同路人」晚會，醫生與病人可樂聚一堂，彼此交流。形式多樣，心意則一。

（「雙遊記」續稿未到，暫停一日）

誕醮結合的節日

陳天權



與你同遊

從事建造和捕魚工作，傷亡風險較一般行業為高。有關團體舉行賀誕活動時，便請法師道士做一場醮，超度在工作期間不幸身故的人。西貢灣西洲、白沙灣和布袋澳等漁村，及避風塘的漁民每年在神誕前夕先舉行打醮，以解遊魂野鬼饑寒之苦，使其得以超度，儀式完畢後才開始賀誕。

這種醮結合的宗教活動在市區並不多見，西環環班先師廟是少數尚存的例子。該廟的醮會橫跨跨期，有別於其他地方先醮後誕。管理廟宇的廣悅堂在廟外搭了一個棚供奉大士王，石級邊緣豎立兩枝幡桿用作引領孤魂到來，並安了一個寫上「廣悅堂過往友友建築界意外傷亡眾先靈」之靈位，給業界上香拜祭。

道壇經生在農曆六月十二日傍晚進行請神、啟壇和啟榜儀式，醮會正式開始。翌日早上，建造界人士到來賀誕，此時經生稍作休息，之後繼續在廟內進行禮儀科儀，下午誦唸《先天斛食濟煉齒科》，表示向孤魂施食。

無論鄉村打醮或市區的盂蘭勝會，施幽儀式都是最重要的環節。儀式完畢後火化大士王，寓意孤魂離開陽間，執行打醮儀式的喃嘸道士會站在大士王像前誦經。但魯班先師廟的醮會卻不見廣悅堂負責人在場，經生完成施幽儀式後即收拾東西離開，餘下的火化工作留給兩名女工處理。她們將大士王像拆下，分開上下兩截送入火寶爐，整個過程顯得孤單寂寥。



女工將大士王像分開兩截送去火化

元青花體大難完美

李英豪



元青花體大難完美

元代中期以後，本來景德鎮開始增加燒製量，但造型多為大件日用品，諸如盤、瓶和罐（像附圖就屬那時候燒造之真青花瓷，飾以花卉、山水等）；其中以松、竹、梅、鳥獸、花草紋飾為主，繪人物者較少，皆畫法粗獷，有元畫之風。不過，由於造型大，保存至今而無缺損者，難度極高。據統計，藏於世界各大博物館的完美無瑕元青花瓷器，不足一百件；流落民間者更加鳳毛麟角，故真品價值不菲。

由於元代青花瓷使用不同產地釉料，故呈色各異，所含氧化錳、氧化鐵、以及三氧化二鐵比例有差別。例如至正時期，大型青花器多採用進口青花料，含錳量甚低，但含鐵量更高，含神元素，色較濃艷，釉面有黑斑點。元代中後期用含錳量較低，故呈色藍中帶灰，卻沒有黑斑點；其中以浙（浙江）料為上，色性較穩定，不會灰暗。



閒性閒情

古瓷收藏家側重明代永樂、宣德、成化、正、乾隆（期間官窯燒造之青花瓷器，因為屬中國青花全盛及最精美時期，珍貴和「保值」比較少在國際性或大器。

「折騰」自己，原本很平靜祥和的城市，動輒被遊行、示威、抗議所擾亂。一位到香港自由行的內地遊客說，到香港令我驚訝地回首「文化大革命」的年代，別人都在發展生產力，而自我「折騰」的結果是落後於世一代。再「折騰」下去，恐怕連「長壽之最」也不保。

另一個喜中之憂是港女長壽之了，但希望不要成為「獨居女性」之最。香港女多男少的比率已打破十比八界限，如今再顯示男較女短壽六、七年，情勢豈不更加嚴峻？

港女「長壽之最」的沉思(中)

思健

香港是處於地震帶區域的一塊綠島，周圍地區如日本台灣常受到大自然的庇佑，地震開所未聞。同樣花名的颱風常將周圍地區圍得雞犬不寧，引發一個世紀大災難，而在香港當是戲劇性地發展，有驚無險，死亡率幾乎是零。

意外死亡率極低，平均壽命率一定高，再加之現代醫療發展的成果（包括疾病預防和保健養生），凡先進國家有的，香港皆有之，長壽自現世上有一個台階，香港是塊世上少有的福地，港人當珍惜。天無災，人無禍，平均壽命亦無到頂。雖然世上無人與我爭鋒，千年後，仍可自創世界紀錄，若干年後，百歲之區的家兒也不是無可能。

不過有些遺憾的是，外區人現時看香港的印象是，香港人自己長精力旺盛，但不足之處當是壽「折騰」自己，原本很平靜祥和的城市，動輒被遊行、示威、抗議所擾亂。一位到香港自由行的內地遊客說，到香港令我驚訝地回首「文化大革命」的年代，別人都在發展生產力，而自我「折騰」的結果是落後於世一代。再「折騰」下去，恐怕連「長壽之最」也不保。

另一個喜中之憂是港女長壽之了，但希望不要成為「獨居女性」之最。香港女多男少的比率已打破十比八界限，如今再顯示男較女短壽六、七年，情勢豈不更加嚴峻？

漫漫長夜等開波

吳昊

有了，不如看電影消磨時間，驅走睡魔。如此如此，先煲碟後睇波以保持鬥志，由五月至今，阿內已看了幾百部電影，竟連職業影評家也望塵莫及。所以，問他有何看片心得。阿內三句不離本行，套用時下球評術語說道：「簡單之至，睇戲如睇波，波是圓的，影碟也是圓的，什麼事情都可以發生，未到九十分鐘完場前都不知結局如何，有些足球扭來扭去，扭到不知所蹤，有些電影橋段扭得太多，也一場糊塗。雖然好波，有電影橋段扭得太多，好戲，差在結尾一筆。踢波不投入，夢遊球場者大有人在；拍戲不投入，夢遊片場者也不少。有些球隊馬馬虎虎，卻能過關斬將，正所謂好波不如好戲，好戲不如好運也。」

倒也說得頭頭是道，給他他激死。



人間百寶

「借批影碟給我，奧運之後還你！」

轉性，嚷着要借閱大量電影，他素來以超級足球迷享譽友輩，平時對電影不聞不問不看，永遠掛在口邊的就只有「曼聯」、「巴塞」之類話。難道足球放暑假，阿內悶到發癲，飢不擇食？

正好相反，今夏足球國際賽事感況空前，五月中旬歐洲國家杯戰情激烈，不但男奧足期，然後略為歇息，奧運又開鑼，打足四個星期沙撈越，女奧足更是石破天驚，阿內每晚睇到摩拳擦掌，非常緊張。不過，從歐洲杯到奧運獎牌，足球賽事往往安排在香港凌晨三點鐘才開始，而漫漫長夜往往人間苦事，啤酒喝盡，薯片吃完，連波影都未見，怎生是好？



醫學養生