





九月號 2014-15 年度 第一期

香港浸會大學傳理學院新聞系學生刊物

露宿者

社會福利裡的隱形人



P.12-13 教育 非常學堂——引領輟學生重返社會

P. (4-15 文化 上海理髮店式微 夕陽中回顧奮鬥故事

目錄

封面故事 露宿者 社會福利裡的隱形人

新聞專題 暴雨成災 百年一遇大雨迷思

醫療及體育 「謝謝你,陪我走過最後一程!」紓緩治療非放棄治療中醫無國界 「鄉村針灸師」熊諾恩、梁慧儀

教育 非常學堂——引領輟學生重返社會

文化 上海理髮店式微 夕陽中回顧奮鬥故事 非一般劇作 不一樣的觀眾

醫療及體育 空中瑜伽——我們,都是空中飛人



P.4-5

P.6-7

.....

P.8-9 P.10-11

.....

P.12-13

P.14-15 P.16-17

P.18-19

.....

.....

P.20-21 P.22-23













露宿者社會福利裡的隱





■通州街臨時街市一帶有較多越南露宿者聚居,各人有自己的床位,床頭用行李箱裝好自己的家當。 (劉卓瑩攝)

■晚上的玉石市場是露宿者的地盤

支援不足 露宿者服務全「外判」

官方與民間對露宿者人數的巨大落差,是源於社署沒有專人負責露宿者的統計,只有露宿者主動接觸非政府機構的社工,填好表格,才會被列入社署的「露宿者電腦資料系統」之中。

政府內部亦沒有專人負責露宿者工作,只由社會福利署資助三個非政府機構各自營辦「露宿者」,亦未見有營服務等針數區去多年的施政報告及關愛基金中的中行,全身不是自己的時間,一場紙皮、一張膠布、一張被,和幾件衣服,他與「鄰居」們每天早上七點前就要收拾細軟家當離開,直至晚上七點後才可「回家」,「公園清潔大姐七時還見到我們走大點,就會叫我們走,因為不想阻礙她們工作。所以盡量準時開。」

由於沒有住址證明,他們很難找到穩定的工作,只能 憑綜援維持生活,但滿足不了三餐溫飽。十仔指,「早 餐一個麵包、一盒飲料,十塊;午餐晚餐加起來又要五、 六十塊,還要買生活用品,你說怎會夠用?

面對政府忽略露宿者,中文大學社會工作學系助理教 授戴海靜批評香港現時的社會福利是市場化運作,從未對 露宿者有直接的支援。政府的社福工作以外判形式分配予 非政府機構,而這些機構為了「投中標」,會不斷削減成 本去爭取政府資助、所以即使「投標」成功,他們的資源 也匱乏,能幫助露宿者的資源有限。

人手不足 社工露宿者比例 1:50

因為資金緊絀,非政府機構不時出現人手不足問題。「瞓街牧師」林國璋逢星期二也會有位伯伯兩次跌穿頭衛者,「我來這裡差不多兩年,有位伯伯兩次跌穿頭大型,但從不見所謂『負責』他的社工。」他直言社工很少主動到街上了解露宿者情況,主要位露宿者情況,要求他們每星期報到兩次。多位露層團體和教會則不時來探訪他們。

岩 深水埗漸入夜深,褪去幕前的熱鬧繁囂,-

群黑壓壓的身影開始佈置他們橋底下的「蝸居」。沒有鴨寮街的喧鬧和霓虹燈牌的襯托下,黑夜彷彿格外寧靜,那裡有一班對生活無助,卻被政府忽略的隱形人。城市大學聯同其他社會福利機構在去年八月進行的露宿者人數統計中指出現時本港約有1414名露宿者,但社會福利署截至今年二月顯示已登記的露宿者人數只有742人。二倍數字之別,隱去了多少位城市浪人生命的軌跡,統計上的隱形,現實他們就如鬼魅般遊走於深水埗的夜裡。



形人



■「瞓街牧師」林國瑋牧師指露宿者與一般人無異,希望 大眾接受和尊重他們。(劉卓瑩攝)



5

O

0

0

O

0

D D D

■同心圓敬拜福音平台敬拜關懷事工主任曾偉廷指 每個露宿者也是獨特的、需要亦不同,因此單對單 的傾談十分重要。(劉卓瑩攝)

負責其中一隊露宿者綜合服務隊的基督教關懷無家者 協會解釋,社工會組織義工探訪、協助露宿者處理福利事 宜、提供家庭問題輔導和分發物資,高級外展主任黃長虹 指現時機構內只有四位同事負責露宿者工作,平均一人要 負責五十宗個案,人手的確不夠。

租津不足 床位居住環境惡劣

一人租金津貼上限由 2013 年 1.440 元增至現時的 1.535 元,僅僅夠在深水埗租住一個床位,不過不少露宿者表示床位不值這個價錢,大部分業主更會跟隨著租金拿貼上升而加價。有露宿者因為環境惡劣,寧願瞓街也不以與未蚤同眠。「嗰到真係唔係人住,最誇張五百呎可以與一個人,啲房無窗、夏天又熱又焗,最慘係水蚤多到聯死人。」睡在十仔旁邊的阿柱會透過善導會轉介租住附近唐樓的床位,最後因為忍受不住居住環境太差到所居付列。他亦嘗試輪候公屋,但三年以來從未收到通知,「住過嗰啲屋,而家抽到凶宅我都即刻要。」

政府於 2009 年取消所有單身人士宿舍,林國璋指重新開放宿舍是一石二鳥的方法,政府認為露宿者影響市容,為他們提供住所就可以簡單直接解決他們的住宿問題而又不會出現阻街的情況。例如通州街臨時街市已經人去樓空,只剩下少數的菜檔,若將它改建為宿舍,橋底的「市容」問題就迎刃而解。惟民政事務署至截稿前仍未有回應會否因為露宿者數目上升而考慮重開宿舍。

精神健康問題不容忽視

露宿者的溫飽和住宿問題固然是最急需解決的問題,但其精神狀況亦不容忽視。同心圓敬拜福音平台敬拜關懷事主任曾偉延則指關懷露宿者的工作,露宿者亦需要心理實出發。住宿和溫飽只是最基本的工作,露宿者亦需要心理輔助和社會網絡的擴展。戴海靜直言「非常多的露宿者其實有精神健康的疾病,但香港的醫療系統並沒有包含心理健康這一方面。」露宿者的精神健康會影響其工作表現,被解僱的話精神問題只會更嚴重,最後成為惡性循環。



■有屯門新村的居民指,以往水浸問題嚴重



■水浸黑點之一的屯門新村有不少新建的渠道,用以疏道積水。

「200年一遇」 說法受質疑

香港近年暴雨頻繁,「多少年一遇大雨」對於普羅大眾質疑這種推新奇的事,不過有市民質疑這種推算。住在水浸黑點之一的屯門新村居民楊小姐表示,像她這樣的年輕一輩並不理解署長所言「200年一遇」大雨,質疑這種說法是否準確。

不過署方解釋,「200年一遇」 是形容排水系統的防洪標準,根據 統所能抵禦的雨量「重現期」來釐 定。等同重複發生同一事件的平均所 需時間,即是事件在一年內出現的機 會率;這種雨勢的量化方式亦為國際 通用。

渠務署舉例,「20年一遇」等同



■另一個水浸黑點,元朗新田石湖圍的渠道有大量未清理的枯葉





■石湖圍的居民田小姐表示,沒有向渠務署 報告水浸情況的習慣。

署方表示、在過去多年、已分階段研究並推行全港各區的雨水排放及防洪工程,「至今已完成合共239億的防洪工程。」渠務署補充,市區的主要排水系統、像近年啟用的港島西、荔枝角和荃灣西部分、已經能抵禦「在其集水區內200年一遇的暴雨。」

渠務署指,未來會再推動總值 120億元的防洪工程,提升本港渠道 的承受能力,「至今已完成元朗、北 區和跑馬地的檢討研究,並正進行四 個分別覆蓋東九龍、西九龍、沙田、 西貢及大埔的檢討研究。」



■這是唐國熙最滿意的作品之一(鄒<mark>詠詩</mark> 摄)



■末期腎癌患者唐國熙大學時主修美術,患病後重拾畫筆。(鄒詠詩攝)

「比起意外或突發的病,我很感恩能以這個方式慢慢死去。」末期腎癌病人唐國熙說。紓緩治療,就是我們所熟悉的善終、寧養服務,讓身患絕症的晚期病人舒服地走完最後一程。常說幫人如幫己,東區拿打素醫院紓緩治療科資深護士林明月姑娘認為這項工作雖然面對沉重的生死壓力,卻能令人反思生命的價值。

從不放棄任何病人

生老病死乃人生之必經階段,死亡之

醫院裡的「溝通達人」

「為什麼是我?」是普遍病人獲告 知確診後的第一個反應。林明月說,很多 病人都愛鑽牛角尖,甚至會有對抗行為,



■東區醫院舒緩治療科資深護士林明月認為 每個生命都有價值,舒緩科亦令她找到存在 的價值。(鄒詠詩攝)



■香港紓緩醫學學會主席林偉文原是婦產醫生,但其後在外國醫院做義工的經歷令他更了解自己,轉到紓緩科工作。(鄒詠詩攝)

陪我走過最後一程!

她認為,「我們必須聆聽,分擔病 人的情緒,給予他們力量。」香港紓緩醫 學學會主席及靈實醫院紓緩治療科林偉文 醫生,曾遇到一位四十來歲的男病人,他 胸前生了一個非常大的腫瘤,脾氣很差, 「剛來紓緩治療科時,他就好像一隻箭 豬。」當護士不能立即滿足他要求時就大 吵大鬧,又不時向醫院投訴,找區議員和 機構要求轉到其他醫院接受治療。但為了 繼續照顧他,林偉文需壓抑自己的情緒, 站在他的角度與他多聊天,從而建立關 係。最後,這位男士不再敵視醫護人員, 並開始接受死亡和在醫院做義工,服務其 他病人。「他的轉變令我覺得一切都十分 值得。」林偉文說, 紓緩科醫生的工作不 只是一份講求醫術的工作, 更要成為病人 的同路人, 設身處地多接觸人, 多與人聊 天。「我們要了解病人的需要而進行治療,

醫護人員更像輔導員

而非將自己認為最好的治療給予病人。」

藥物治療病人,而「溝通」便是紓緩 治療科中的良藥。醫生和護士們擔當起輔 導員的角色,透過對話了解病人的內心世 界,為他們打開心結。東區醫院曾經來了 一位晚期的癌症病人。入院時他向林明月 提過離家十多年的兒子是他唯一的親人。



Trontitle Lesson

■唐國熙與其他癌症病人一起上太極<mark>班</mark>, 在學習按摩穴位(鄒詠詩攝) 當年兒子性格頑劣,衝動之下犯事入獄。他一氣之下,再也沒有找過兒子,獨自住在佈滿雜物和木虱的公屋,如今患病,最希望的還是能在去世前再見到兒子一面。十多年後重遇,兒子接了爸爸回家一起度過最後的時光。林明月笑言病人覆診時還神奇地變胖了。

生命中難以承受的重

醫生總是被認為是救急扶傷的超人, 「可是,現在我開始接受自己不是萬能。」 林偉文道。沒人能避過死亡, 那份無助和 恐懼感,能否化作常樂的心,很依靠有沒 有人伴著他們一起走過最後的路,紓緩治 療便選擇用行動祝福他們一路好走,盡量 不帶走一片遺憾的雲彩。

舒緩治療小知識 情緒亦能帶來痛症

的病人及其家人,而非只是癌症病人,目的是減輕病人的痛楚,幫助解決病人身體上及心靈上的難題。東區拿打素醫院紓緩治療科宋崧醫生解釋、除了疾病原因,主觀因素如情緒、恐懼、家庭問題等亦會構成痛症。因此止痛藥只是治療的一部份,更重要的是紓緩病人的主觀問題。

紓緩治療與傳統治療並行

人們常誤以為接受紓緩治療等於放 棄治療疾病。醫學界提倡的是兩者並行地 進行持續性的治療,隨著病人的身體狀況 改變,逐步增減紓緩治療與疾病治療的比 重。

紓緩治療醫生不只15位

根據本港醫務委員會的醫生名冊中, 舒緩治療專科一欄只有十五位醫生。宋崧 指出,事實上本港現時共有十六間醫院提 供紓緩治療服務。而在醫學院時,內科學 生可自行選修紓緩治療科,而腫瘤科學生 則必須修讀這科。換言之,本港現時有多 於十五位醫生具有紓緩治療的知識。





中醫無國界「鄉村針灸師」熊諾恩、梁慧儀

业 很多香港人而言,中醫一般用作養身調理,並非主流的治病方式。但對泰國緬甸邊境,一班被當地政府歧視的少數族裔來說,針灸是一項低成本且療效高的醫療技術。本港兩名初出茅廬的中醫師熊諾恩和梁慧儀參加了「鄉村針灸師」計劃,遠赴泰緬鄉村地區,教導當地人成為針灸師,為當地村民進行義診。雖然過程艱辛,言語不通,但他們透過中醫,與當地人建立濃厚的感情,為康復中的病人所展露的笑容而感到滿足。比起每天坐在診所看症,二人更想把中醫精神和醫德推廣至世界各地。

泰緬追夢 培訓當地針灸師

教學過程大受打擊

主辦一方在當地招募了十五名有醫療經驗的學生參加計劃,課程中他們需要修讀中醫學理論,並在當地診所進行實習。由於語語差異,加上課程編排緊密,梁慧儀和熊諾恩在教學過程中遇到不少困難,「曾經有學生不明白課程內容,壓力太大而申請退學。這對我們有很大打擊」。後來,兩人積極地替該學生補習,才讓他打消退學的念頭。

梁慧儀和熊諾恩又指,眼看這位學生的成績逐漸進步,他們感到十分欣慰。不過,梁指倘若學生在考試中表現未見進步,就不能繼續接受培訓。計劃完結後,當地學生將會回到自己的村落診症,讓他們成為有質素的



■除了教授中醫知識,兩人亦有於當地診所進行義診。 (相片由受訪者提供)



■是次活動全賴一班勞苦功高的資深中醫師從旁協助。 (周駿易攝)

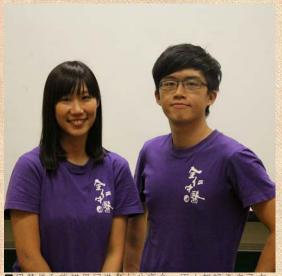
針灸師,幫助當地村民。梁與熊都希望 在短期內,把不同病症歸納成一個有系 統的病譜,讓學生在實習時作參考之用。

既是教師,亦是醫師

非一般的體驗

累積經驗 推廣中醫

兩人負責的部分尚餘三個月便結束, 梁慧儀表示打算先回香港工作和學習, 累積經驗。她希望在兩年後再參加這種 極具意義的活動。熊諾恩則表示會繼續 幫助主辦單位於不同地區培訓針灸師, 把中醫的概念和醫德推廣至世界各地。



■深慧儀和熊諾恩回港參加分享會、兩人都認為自己在活動中有所成長。(周駿易攝)



■儘管有語言障礙、每個學生仍努力記下梁慧儀和熊諾恩所教的中醫知識 (相片由受訪者提供)



下三個字!我們之前玩過的!」在非常 學堂的結業禮中,師生們一同在玩「大電視」。在 一片輕鬆的氣氛中,九名原本輟學的年輕人,完成 了為期十星期的課程,準備回歸傳統正規學校。



非常學堂

一一引領輟學生

重返社會

非常學堂計劃主任兼負責社工黃妍 穎說,「學生起初都很害羞,不敢說 話,有的像透明人一樣。但在課程中, 學生透過卡牌遊戲和桌上遊戲教導, 逐漸學會表達自己,不再害怕與人接 觸。」

非常學堂由香港遊樂場協會主辦, 由賽馬會慈善信託基金贊助。自一九九 六年起,非常學堂為不適應學校體制的 輟學生提供訓練和活動,幫助他們按興 趣去重返校園或投身工作。除了基本的 中、英、數課程,亦有訂立目標、溝通 技巧等生活技能訓練,令他們重拾對學 習的興趣,建立重回社會的信心。

帶他們離開家中房間

在傳統的正規學校,學生曠課超過 七天,學校就會通報教育局,然後由駐 校社工和老師輔導輟學生。若學生未能 重返校園或選擇輟學, 社工便會將有關 學生的個案轉交非常學堂。黃稱,很多 年輕人輟學後只待在家,缺少與人溝 通,甚至變成隱蔽青年。「我們希望 令輟學生離開家門,不再終日躲在房 間。」

她說,學堂社工會跟部分輟學生進 行家訪。家長都很歡迎他們, 反而是學 生未能接受和面對他們,「有的輟學生 很被動,每逢家訪也會躲在房裡,鎖上 門,不肯跟社工談話。家長都很緊張, 不斷拍門」,但她表示,大多數肯和社 工溝通的輟學生都願意參與學堂,因為 他們希望改變自己。

在學堂也要守規矩

黄表示,學堂裡強調規矩,是為了 讓輟學生日後重返校園或從事職業訓 練,讓他們明白遵守規矩的重要性。在 學堂,社工就像半個老師,對規矩要求 嚴謹,如在上課前要收手機、所有學生 都不准染髮及女生不能穿裙子和高跟 鞋。除了守規矩外,他們和一般學校的 學生無異,同樣要做功課和應付考試。

非常學堂和一般學校不同的是,社 工不能像老師般嚴厲。黃直言,這是做 學堂社工最困難的地方,「一方面要跟 學生建立關係,另一方面又要令他們嚴 守規矩。因為放縱學生會令他們在日後 難以與社會接軌。」但學堂不只是學習 的地方,他們不會催逼學生,反而要學 生學會放鬆。黃說除了守規矩外,他們 可以很自由地表達自己。由於學生較 少,社工亦更容易進入他們的世界。

助學生重返校園 困難重重

學堂社工會按學生興趣,幫助他們 重返一般學校讀書或到社會工作,但大 多學校都不太願意收輟學生,因為他們 不想把學位留給他們認為不會上學的學 生,「他們過去的成績表紀錄不好,所 以學校對他們沒有信心。」黃表示,學 堂會撰寫報告給校方,紀錄學生在學堂 的態度、出席率,顯示學生已經可以重 返校園,增加校方信心。學堂亦會直接 跟學校老師和校長溝通,消除雙方誤 解,「有些學校覺得來自非常學堂的學 生都是最壞的,我們就會證明給他們看 學生有相當大的改善。」

此外,學堂也與不同學校合作,在 校內舉辦小組活動,邀請非常學堂的畢 業生,每星期到校內與學生會面,協助 他們適應重返校園的生活。黃指,現時 參與的學校有中華基督教會公理高中書 院和觀塘地利亞修女紀念學校兩間學 校。

完成學堂,重返校園

十五歲同學呂耀宗,中學時成績不 俗,但學校學習氣氛較差,無法適應, 因此不願上學。他直言輟學期間百無聊 賴,只在家裡上網及與朋友在街上流 連。剛在非常學堂畢業的他說想回學校 讀書,由學堂社工協助他尋找新學校。 中一輟學的孫梓軒則因不懂與同學相處 而輟學,現在,他不但在學堂裏認識了 新朋友,也準備回校讀書。

畢業典禮過後, 這九名曾經輟學的 年輕人,就會在社工的協助下重返校 園。雖然他們仍然有點調皮,還未能稱 得上是好學生,但至少他們已走出房 間,面對自己,面對社會。



■非常學堂每班約有十多個學生。(麥朗謙攝)



■學堂不時會舉行學生探訪望老人活動院,加強 學生對社會的關注。(麥朗謙攝)



■大電視是其中一個令學生投入參與的活動,學 堂希望藉此訓練同學的表達能力。(麥朗謙攝)



■十五歲的呂耀宗在非常學堂畢業後,決定重返 校園讀書,建立人生目標。(麥朗謙攝)

非常學堂課程資料

為期	十星期
學費	一萬多元,經賽馬會資助後九百元
人數	每班不超過二十五人
開課	每年一月、四月、十月



上海理髮店式微



■曾師傅為客人理髮,期間與客人有說有笑,又會向客人提供意見,務求能令客人享受,又可剪下一個美觀的髮型。(潘琪慧攝)

■ 75 歲的黃幸容師傅,19 歲學師,有13 年經營上海理髮店的經驗,但由 於年邁,打算在一至兩年後結業退休,香港又少了一間上海理髮店。(潘 莊裝練)

走過上海理髮店,總會不經意瞥過一班已經白髮蒼蒼的老師傅,純熟地執起剪刀,手起刀落地為客人理髮。

別小看上海理髮店,即使只有三百多呎,洗、剪、吹、剃、染、 燙都一應俱全,每樣工具都有半百歲,上海理髮師傅樣樣皆精, 卻不敵潮流無情的淘汰。

隨着時代洗禮,不少老師傅已退休或離去,願意拜師入行的年青人更少之有少。上海理髮漸漸成為夕陽行業,老師傅奮鬥史終成歷史,教人短嘆。

老師傅嘆年青人難堅持

始業十三年,執起剪刀五十六年,白髮斑斑的黃幸容師傅現年七十五歲,他指雙腳站立得久會感覺疲倦, 表明今明兩年有意退下來。

黃師傅十九歲時在香港隨上海師傅學習上海理髮,當學徒時,每天早上七時三十分開始替理髮店清潔門戶和打掃。他憶述:「學師的首三個月,我們要做雜工,幫忙清潔理髮店、洗毛巾、倒痰罐等。」

經過三個月的學習後,師父便會教他洗頭和「吹波」。所謂「吹波」,即是吹髮。隨後的兩年多,師父 是不會教他們剪髮,黃師傅回憶:「大家都是早上偷看 不同理髮師傅剪頭髮,晚上就替相熟的小朋友免費剪髮 作練習。」他指,以前理髮店在晚上八時關門,學徒們 就會利用放工後的時間繼續學習,直至晚上十一時。由 於在理髮店的時間長,學徒乾脆在店內鋪床睡覺。

學滿師三年,黃師傅得到師父推薦,到另一間理髮店任職理髮師傅。黃師傅指出,以前做理髮店沒有假期,一年只會在年初一至三休息,他嘆道:「現在不會再有人學師;人工少、工時長,一星期只得一日假,年輕人不會有這樣的耐性。」

夕陽中回顧奮鬥故事



■ 70歲的曾植明師傅,13歲學師,執起剪刀57年,曾替男男女女、不同國籍不同膚色的人剪髮,不少客人自小光顧,更為兩代人剪過無數煩惱絲。 (潘琪慧攝)

「不怕捱罵,就會教」

曾師傅總共有二十多個徒弟,女生佔十多個,男生約七個。他表示:「有些人想學我也未必會教,只要不怕辛苦、不怕捱罵,我就會教。」徒弟首先要學「拗手」和磨剃刀,目的要鍛鍊到手不怕累,才可以穩定地把剪刀運用自如。他又勉勵年輕人:「有時比人罵,即是教你,把錢放入你袋。」

賓至如歸要訣在於細心

曾師傅指有為不少西人和東南亞人士前來理髮,此外, 幾位日本人生意人已光顧他十年,感情要好。本地人亦十分 欣賞曾師傅,有一些香港人更特地從港島乘車來理髮。客人 長途跋涉前來理髮,曾師傅認為他們的支持,是因為自己能 做到賓至如歸:「你要了解客人想要的髮型,再給他一些專 業意見,才可讓他們享受理髮過程,恤髮後能煥然一新。」

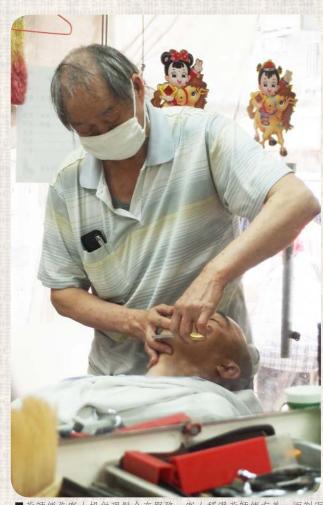


■鄧先生雖是第一次光願黃師傅剪髮,但對他的手藝卻讚不絕口,又指很享受 黃師傅為他剃面的過程。

雙手不發抖亦不休

曾植明師傅現年七十歲,執起剪刀已有五十七年。他在三十歲加入「羅氏理髮」,與姓羅友人一同經營,其後老闆去世,他就正式接手經營。曾師傅憶述,在英治時期,每日為二十多位客人理髮;到九七回歸後至今,一日都只為十多個客人理髮。雖然客人愈來愈少,但他仍然堅持,更笑言:「如果八十歲時,雙手不發抖,都不會退休,繼續理髮。」

「我十三歲就拜師學藝,一開始便要學『拗手』,每天訓練半小時,『拗手』的過程會很疲倦,但可令手腕更靈活、更柔軟。」除了「拗手」練習外,曾師傅還需要學習剃面,他指:「先把剃刀磨利,再剃自己膝蓋上的皮毛;當膝蓋不再被剃刮受傷,證明練習有功,師父就會教我們剃面。」曾師傅在十七歲時正式「出師」,開始超過半世紀的理髮生涯。



■黄師傳為客人提供理髮全套服務,客人稱讚黃師傅友善,而剃面 技巧又純熟,令客人能夠享受理髮過程。(潘琪慧攝)



化前, 劇場觀眾永遠只能身處在黑暗之

中,以局外人的身份觀看燈光聚焦的舞台;今天,有人嘗試打破這條「舞台線」,於書店、茶餐廳、咖啡店等地方,與觀眾一起上演一齣戲,只要有地方,那裏都是舞台。這類戲劇統稱為「非主流劇作」。



■相中人並非廚師,而是《美味飄飄》的演員。劇中他們會於觀眾面前舉行烹飪比賽,因此他們要另抽時間鍛鍊廚藝。 (陳凱兒攝)

著重互動 觀眾不再是局外人

「非主流劇作」,顧名思義就是所有 與主流有別的劇作,強調演員與觀眾的 互動,使觀眾不再是「觀眾」。

驗演書會1.0 》中,演員的對白就是以 觀眾帶來的書為依歸,因此每一場戲的 對白都是與別不同。王表示:「我希望 能開一個書本派對,透過互動讓大家以 書『認識新朋友』。」

Key Theatre 《翠》劇照



■ Key Theatre 《午餐慾蒲團》劇照。 她們善用咖啡店狹小的空間,拉近演員 及觀眾的距離,使觀眾活在故事之中。 (相片由 Key Theatre 提供)

選擇玫瑰還是狐狸?』結果有觀眾回答說:『狐狸,因為能吃。』這就是演說與觀眾互動才能磨擦出的火花。」與賴太方面,他指劇團在選題時會選一些與人方面的題材,如老人退休、食物與人關係等。

另類劇作是否另類

不過,亦有人批評 Key Theatre 的劇作題材並非真的「另類」。看過《罗》的康少娜認為,雖然他們用《小王並為別包裝一個愛情故事,但情節普通,難做到完全另類,我想沒有一個劇團能做到完全另類的作品。另類劇作只是一個大方向,不代表要違反所有劇場傳統。

隨遇而安 自創新製作模式

不過,由於大多場地都不作演出用。 ,因此劇團找場地時就要靠運氣了在 樣裏演出,陸永基表示這是一個美麗 巧合,「有天和女朋友在一家酒樓吃到 看見它有一個舞台,腦海中立刻想 如何善用這個地方,不久便創作出《美味 飄飄》這個故事」。



■即與劇是不少劇團常用的排練手法。王艷璇常以此讓 演員了解自己,並視之為「自我修行」。(陳凱兒攝)



■王艷璇為了更了解演員的想法而踏上舞台。 (陳凱兒攝)



■識・劇域《實驗演書會1.0》劇照。演員在演出時■陸永基笑稱自己的「職業病」,是每到一處新地隨手抽出一本書,並讀出書中句子,將「九唔搭八」方,腦海便會立刻將之變成舞台。(陳凱兒攝)的書變成一個完整故事。(相片由識・劇域提供)

後台與前台一樣難找

無懼挑戰 愈戰愈強

現時,香港只有五個劇團作「非主流劇作」演出,她們大多是業餘性質,東語與自負盈虧。因演出場地特別,不能申請康樂及文化事務署及藝術發展局的場場的。王艷璇笑言門票收入能足夠付場租已十分開心。

藝術發展是沒有限制的。或許有 一天,「非主流劇作」變成「主 流劇作」。 「怕競爭嗎?」記者問。 「不怕,愈多愈好。」陸永基笑

經營困難 難取資助

後記

空中瑜伽





空中瑜伽是一種由美國傳入的新興瑜伽方式,它結合了普通瑜伽、普拉堤(一種德國發明的體適能運動)以及柔軟體操,其特別之處在於大部分動作都需在Hammock(吊床)專用的瑜伽布上完成。

Hammock助倒掛

空中瑜伽學員Peggy一開始是學習 普通瑜伽,有見空中瑜伽難度高,又富 新鮮感,於是自去年六月初學習空中瑜 伽,下它改善了我的肌肉柔軟度,更使 我從中挑戰自己!」



■布帶以多個結配合行山用的鋼扣繫緊,再 以爆炸釘螺絲鑽入天花的鈎,以策安全。(黄浩腎攝)



■Emma分別示範初級空中瑜伽動作:「蝴蝶」、「空中水平」、「鴿子」。(黃浩賢攝)



姿勢優美 港女至愛

世界萬變,空中瑜伽的動作亦不斷 變化。它沒有地面的阻擋,有極大的自 由度,姿態比普通瑜伽更為優美。舞上 雲霄學院空中瑜伽導師Natalie表示, 空中瑜伽動作優雅又能瘦身養心,故學 員多屬女性。Dickson voga的導師Emma 即席示範了幾個初級動作,包括「蝴 蝶」、「空中水平」及「鴿子」,「這 些動作難度不高,姿勢優美,可鍛練身 體肌肉」。

「蝴蝶」是以雙腿作固定,令整個 人倒轉,讓肌肉和骨骼關節因地心吸力 所受的壓力得以反方向伸展,同時讓血 液倒流入大腦,加速頭部的血液流通; 「空中水平」則是集中訓練腹部肌肉, 透過腹部肌肉,以一條布帶支撐身體中 央, 讓身軀保持平垂半空的姿勢; 而「 鴿子」是讓玩家「手腳扭曲」,伸展手 脚大部分的肌肉,其姿態自然簡單,最

適合初學者學習。

安全起 「飛 |

對初學者而言,空中瑜伽需要整個 人離地懸掛,他們要先克服雙腳離地的 心理壓力。學員Soie和阿輝都是空中瑜 伽的初學者,前者因看到名模李嘉欣是 空中瑜伽的愛好者而慕名而來,「剛開 始升起的一刻真的很緊張,但慢慢就能 克服」。雷雄德表示,導師教授動作時 要循序漸進,由低難度和離地面較近的 動作開始,讓學員慢慢調整心理質素。 此外,瑜伽公司亦必須確保布帶能承受 2000磅的重量。Judv指,香港瑜伽協會 有發出國際認可的空中瑜伽導師證書, 要求空中瑜伽導師擁有比普通瑜伽導師 更多的技巧和能力,以保障學員的安 全。另外,空中瑜伽教室必需準備大量 軟墊供學員使用,布帶亦要視乎學員的 程度而作出調整,以減低初學者受傷的 機會。



■導師Emma和學員Peggy均同聲表示空中瑜 伽有助改善健康質素,挑戰自己。(黃浩賢

空中瑜伽的好處

浸會大學體育系副教授電雄德指:

- ▶**紛緩痛症**:在進行空中瑜伽時脊椎壓力減少,神經線得以放鬆,改善慢
- **▶ 増加柔軟度和肌肉的力量:**空中瑜伽動作令人體得到更多程度 的拉展,提升筋骨的柔軟度,訓練肌肉強壯的動作亦會加強肌 肉的力度。
- **▶放鬆止境:**空中瑜伽讓人在空中懸浮,有助減輕 壓力,得到心情放鬆的功效。

但雷雄德指,空中瑜伽有通淋巴之 效,實屬誤解。

後記:

筆者有幸一嘗當「空中飛人」 的滋味。初時並不習慣於半空懸 浮,害怕會掉下來,但慢慢拿捏 箇中「上吊」技巧後,就能駕輕 就熟的做出各種動作。最後,筆 者嘗試空中瑜伽的放鬆姿勢-像蟲繭般用hammock將自己包裹 起來,感覺彷如在半空漂浮,又 像睡在吊床上,倍感睡意!





■有玩具店店主售賣倉內的懷舊玩具,相中玩具是七十年代動畫「地球防衛隊」中的機械人。 (區芷君攝)



■左邊的汽水冷藏櫃,現今只在一些舊式士多舖才能碰到。



■不管是甚麼時代,女孩子都喜歡玩洋娃娃,反映當 時流行甚麼服飾。(區芷君攝)



■每逢假日,玩具街總是擠滿了前來尋寶的小童與家長,享受一個無憂的下午。(區芷君攝)

(區芷君攝)

设玩偶現在已經不那麼常見。(區芷君攝)

普 童 年 玩 伴 為 光 陰 見 證 者

超人、多啦 A 夢、 Barbie ······

說起這些名字,也許會勾起不少人的童年回憶。你最喜愛的玩具 又是哪一款?

玩具不單是小孩子的玩意,更見證書時代的變遷。當兒時玩具隨時光的流逝淡出生活後,我們就開始懷念那些陪伴我們成長的玩具。隨著大型玩具連鎖店的進駐,有香港本土特色的懷舊玩具買少見少,但每一件陪伴我們走過童年的玩具是何等的彌足珍貴。



■七、八十年代十分流行這種卡通人物騎着單車或電單車的玩具。(區芷君攝)



■七十年代,麗的電視播出的小露寶風靡一時,所以以小露寶為造型的玩具產量很多。 (區芷君攝)

舊公園雖缺遊樂設施

無礙主人寵物◎◆◎樂其中



■狗主歡迎康文署在蝴蝶谷道寵物公園設有模擬排水管道讓狗隻<mark>有更多</mark> 嬉戲的設施。(鄭皓璟攝)



>>> 電物公園為市民提供一個與親 友聯誼的地方。(鄭皓璟攝)



蝴蝶谷道寵物公園亦有多個跳躍 圈環。(鄭皓璟攝)

市民對寵物公園的需求殷切, 康文署近年已在各區興建寵物公 園。康文署網站顯示,截止至今年三月,全港共有三十二個寵物公 、煩

部分早前落成的寵物公園,只有沙池、狗糞收集箱、沖珠等設 施。除了以上各項,新建成的公園更提供游戲和訓練設施,讓狗主 和狗隻得到更多嬉戲、玩樂的地方、深受他們歡迎。

雖然早年落成的寵物公園設備未臻完善,新舊公園的清潔水平 亦有待提升;但有狗主已滿意政府提供空間予狗隻活動。讓牠們認 識更多朋友。



→ Jess (右) 則認為區內寵物公園範圍小,且缺乏健體設施。 (鄭皓璟攝)



★文小姐滿意當局回應狗主對寵 物公園的訴求。(鄭皓璟攝)



J毎天下午五時,大埔頌雅路寵物公園都充斥著歡笑聲。(鄭皓璟攝)



亚小朋友學習成年人如何向狗隻發出指令。(鄭皓璟攝)



◆狗和小朋友一起成長,建立了親近關係。(鄭皓璟攝)



井有些狗主會為狗隻洗澡才回家。(鄭 皓璟攝)



◇由於大埔頌雅路寵物公園多 為邳內居民使用,他們都會 主動協助清理。(鄭皓璟攝)

註冊報紙一二四二號 第四十五卷 2014 - 15 年度 九月號 第一期 督印人 李月蓮 顧問 黃天賜 總編輯 莊禮傑 副總編輯 黃靜薇 黃雅盈 黎明芝 網絡版主編 何寶儀 黃凱天 陳展希 美術總監 李慧筠 鄺慧敏 資料庫 孫雷 陳浩暉 公關及宣傳 李慧妍 文羨怡 發行 李雲

編輯 鄭秋玲 黃樂宜 何寶儀 區敏媛 黃雅婷 陳展希 陳浩暉 余庭瑋 葉考欣 黃凱天 陳哲 孫雷 陳家恩 李雲 李慧妍 文羨怡

記者 區芷君 陳智敏 陳凱兒 周駿易 鄒詠詩 鄭皓璟 鄭子峰 張馨文 郭燕美劉卓瑩 廖欣楊 羅霈穎 麥朗謙 潘希橋 潘琪慧 湯澤洋 黃芍淇 黃浩賢 尹淋靖

出版及承印 香港浸會大學新聞系 出版及承印地址 九龍塘香港浸會大學 電話 3411 7461 傳真 3411 5079

網址 http://sanpoyan.journalism.hkbu.edu.hk 社交網站 https://www.facebook.com/sanpoyanpage







香港浸會大學傳理學院新聞系學生刊物