

到虎豹樂園釋放心靈 用音樂尋回生命的主旋律

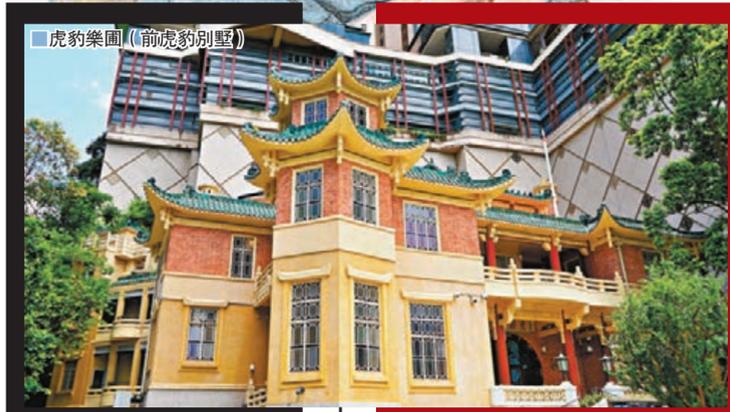


「虎豹心靈健康日」亦有音樂表演。



反覆的疫情、不穩的社會環境、經濟的起伏等因素，使香港整個大環境迎來罕有的變遷，打亂了大部分人原有的生活節奏。如果生命是一首歌，憤怒、刺耳或跑掉的旋律大概正在這個城市間此起彼落。慣於安逸生活的香港人，也許可以藉着這個機會學習在慌忙、焦慮、壓抑的氛圍中調整步調，淡定自若面對外在和內在的心理狀態，尋回自己生命的主旋律。

文、攝：香港文匯報記者 陳苡楠



虎豹樂園(前虎豹別墅)

一直致力於用音樂感染社群、帶來正能量的虎豹樂團(前虎豹別墅)，日前以「走出社交距離，讓心靈重新連結」為主題舉行「虎豹心靈健康日」。一如以往，虎豹樂團毫不吝嗇地打開優越的環境，歡迎大眾前來，舉辦超過三十項的活動，盼參加者通過一系列的講座、音樂表演和工作坊，如：「花香中與身體對話」、「葉笛體驗工作坊」、「音樂治療入門」以及「生活與健康的節奏」等學會把握日常空餘的時間來改善心靈健康。「虎豹心靈健康日」的工作坊包括近年熱門的頌鉢、親子瑜伽、冥想、呼吸練習等活動，還有虎豹樂園後山遊。

連繫音樂培養情感表達

一整天的活動既給參加者不同的體驗，也將人與人、人與自然和音樂的關係連結起來。「虎豹樂團除了培訓音樂學生、讓他們彈奏自己的樂器以外，還帶來更多身體體驗，讓人學習在面對壓

力的時候，學會放鬆自己。」虎豹樂團執行董事李明哲認為音樂本身就是大眾熟悉的媒介，同時又能從不同層面切入，既可以培養人們情感表達，又可以帶來最直接的心靈治癒。「音樂帶來歡樂，能振奮人心，有助於為社區帶來正能量。」李明哲說。

「虎豹心靈健康日」其中一個亮點節目「生活與健康的節奏」由香港大學社會科學學院副院長何天虹主講，在短短一小時中，何天虹除了給參加者在音樂、藝術與治療之間的話題作出詳盡的學術分析以外，同時也用音樂帶領參加者進入另外一個狀態與空間，離開世俗的約束，專注於「當下」的感覺，令參加者可以自由地去思考與表達。參加者放下年齡的界限，無論是一家大小還是與好友相伴，他們在何的帶領下，隨着音樂的旋律，用四肢做出不同的動作，時快時慢，讓身心靈都得到放鬆。更重要的是，參加者彼此之間建立了信任與

聯繫，一同將笑聲釋放。

跟隨旋律尋找生活節奏

除了學術和臨床工作，平日何天虹亦積極參與社會公共事務，利用舞蹈、音樂和藝術等形式來給大眾提供多一個途徑來療癒心靈。在本次活動的其中一部分，何播放輕鬆的音樂帶領參加者用身體感受速度與節奏，她提到，音樂實際上有很多部分，節奏往往是一首曲目最重要的元素，而它與生活也息息相關。「節奏本身是一個組織，它有自己的架構，這種穩定性能給人帶來安穩的感覺。」我們都知道當人在生活上遇上不同的困境，或多或少都會產生焦慮和壓力，腦海甚至會變得凌亂，何天虹認為這是因為人們原來的生活步調失去了

組織性。「只有井井有條、回到一種規律，人才有一定的安全感。」何說。

何天虹舉例，疫情和社會環境給香港人帶來突如其來的改變，我們無法用自己的方法即時改變現實環境，而此刻要做的是幫助自己尋回一個平衡。而她相信人在面對一個新的狀態的時候，會學習適應，而且適應能力也很高。當生命「變奏」的時候，人是有自帶的能力調整出屬於自己的節奏，以應對外來的突變。而通過藝術，尤其是音樂，我們除了可以表達，還可以感受穩定性以及可預測的節奏，達至減壓、舒緩和放鬆身心的體驗。「藝術本身就有治療效果。」最後，何天虹相信藝術給人一種美感經驗，它有助我們對生命、生活、對別人和對自己多一份欣賞。

虎豹街坊重拾正能量



Susanna(左)和Margret將自己形容為「大細路」。

將自己形容為「大細路」的Margret和Susanna從小到大都是「街坊」，看着「虎豹別墅」成長，後來搖身一變成「虎豹樂團」，也不忘再來看風景，捧捧場。剛剛參加完「生活與健康的節奏」，她們異口同聲地表示活動讓她們充滿驚喜。平日工作已經夠繁忙，加上最近的疫情和社會變遷的環境，兩人的壓力都倍增。當天打算參加多個講座和工作坊的她們，剛完成了一個活動，就直言放下了心靈的包袱，一邊聽音樂，一邊像小孩一般隨音樂躍動身體，都有如釋重負的感覺。

「本身已經知道音樂可以舒緩情緒，但是聽完何副院長講解以後就對音樂與個人健康有更深入的了解。」Margret說。除此以外，兩人都約而同感受到久違了的正能量，既能吸收新的知識，也可以與身邊的人互動，收穫了不少溫馨感與笑聲。「這個活動不但有本土的氣息，也盡顯虎豹樂團給大眾帶來的心思。」Margret和Susanna都期望日後樂團能舉辦更多與音樂、藝術有關的活動，用健康的方式將能量傳遞，令社區連結起來。



參加者一同釋放笑聲。



(左起)Encompass HK行政總裁兼創辦人威本乙、虎豹樂團執行董事李明哲、香港大學社會科學學院副院長何天虹。



參加者做出不同的動作以感受速度與節奏。

全球文旅創作者大會開幕 350個達人「豫」見山水文化

香港文匯報訊(記者馮雷河南報道)第二屆全球文旅創作者大會日前在河南省焦作市雲台山景區開幕，數百名文旅達人齊聚巍巍太行山之巔，共話文旅融合發展新思路。

開幕式上，與會領導和嘉賓欣賞了具有河南特色的少林武術、太極拳、豫劇表演。河南省文化和旅游廳發布了「老家河南、清涼一夏」暑期旅遊主題活動及優惠政策，有關方面還發布了第二屆全球文旅創作者大會共創計劃，倡行夫婦張昕宇梁紅、冒險雷探長、網紅幻想家Japaul、生活大漂亮Suzie等就文旅創作進行了交流分享。

文旅達人喜歡用鏡頭記錄美好，分享旅行意義，也帶起了一批「網紅」旅遊打卡地，成為激發旅遊活力的重要方式。本屆全球文旅創作者大會以「行走自然、豫見美好世界」為主題，在焦作、開封、安陽、新鄉、南陽、信陽、商丘、濟源8個市(示範區)，8個AAAAA級、6個AAAA級景區同時展開，活動跨逾半年時間，充分踐行「人與自然和諧共生」的健康生態理念。

河南之美須廣傳

活動期間，350多名文旅達人將走進「老家河南」，分赴各地與景區共同創作，通過圖文、短視頻、抖音等進行廣泛傳播，全方位展現「老家河南」的山水文化之美，吸引更多人走進河南、品味河南、體驗河南。同時，大會還將通過今日頭條、抖音等平台對河南創作者進行重點培訓和扶持，為河南打造一支「留下不走」的優質「宣傳隊」。

河南省文化和旅游廳廳長姜鼎指出，「老家河南」文化厚重、風光秀麗，是一個來了都說「中」的地



少林功夫表演



豫劇《穆桂英掛帥》選段

方，忠勇河南、厚道河南、大美河南、出彩河南，需要達人去創作，需要互聯網去傳播，希望各互聯網公司把「老家河南」作為創作宣傳的基地，作為「老家河南」的代言人，用心書寫、廣泛宣傳，讓更多的遊客走進老家河南、品味老家河南、體驗老家河南。

據知，自4月1日起，河南省依託公共資源建設的景區對60周歲以上的老年人、身高低於140厘米的未成年人、殘疾人、現役軍人、人民警察、國家消防救援人員實行門票免費，對人民教師、十八周歲以下的未成年人以及全日制大專學生實行門票半價。全國的醫務工作者，可憑有效證件(醫生憑本人醫師執業證、身份證;護士憑本人護士執業證及身份證等)全年內不限次數免費遊覽。



陪考父親睡公園

佟才錄

1990年7月6日，我第一次參加全國高考，心裏既緊張又忐忑。回到家，我對父親說：「你陪我去高考吧？別的同学都有家長陪。」

父親當時正在堂屋內編一隻柳筐，他抬起頭笑吟吟地看着我，嘴裏吐出一個字：「好！」

高考考場設在市區的一所中學裏，而我住在偏遠的郊縣農村，離市區有二十多公里的距離。因此，我和父親必須在高考的前一天坐上大巴車趕到市裏，然後在考場的附近找到一家旅館住下，第二天再進入考場參加高考。為了能讓我晚間休息好，不被別的客人打擾到，父親特地訂了個兩人的小單間。小單間裏面有兩張床，我和父親，一人一張。

那天，在旅館裏安頓好後，父親又特地帶我去考場「踩點」，熟悉一下考場的地理位置、行車路線，以及考場周圍的環境等具體情況。從考場踩點回來的路上，我和父親在街邊的大排檔上順便把晚飯也一併解決掉了。再回到旅館時，天色已經完全黑了下來，父親看了看窗外，轉頭對我說：「你早些睡

吧，好好養足精神，明天好好考！」之後又說：「天熱，我睡不着，旅館旁邊有個小公園，我去那裏涼快涼快。」

我感到身體有些疲乏，便胡亂地答應了一聲，脫了衣服倒在床上，不一會兒便呼呼睡着了。

翌日，當我一覺醒來，發現父親早已經起來了，床鋪收拾得齊齊整整，床單也平展得沒有一絲皺痕，就好像昨晚根本沒有人睡過似的。我剛洗漱完畢，父親拎着油條、豆漿和茶葉蛋從門外走了進來：「快過來吃飯，咱們早點去考場，別誤了考試。」吃飯時，我發現父親臉上有些倦色，還不斷地打着哈欠，便問他是不是昨晚沒有睡好？父親笑笑：「睡慣了家裏的土炕，冷不丁在旅店睡床，還真有點不習慣呢。」

第一天考試考下來，我自我感覺考得還不錯，卷面上答得滿滿登登，沒留下一塊空白。父親聽了很高興，去外面買了一隻烤雞腿犒賞我，而他卻就吃着早晨剩下的乾油條。我咬了一口烤雞腿，然後把烤雞腿伸向父親。父親抬手把烤雞腿

擋了回來，說：「你吃，你考試腦袋需要營養。」晚飯後，父親又像昨天那樣，對着我扔下一句：「你早些睡吧，好好養足精神，明天繼續好好考！」然後就出門去公園裏納涼了。

很快，三天高考就匆匆過去了，我和父親坐着大巴車回到郊縣農村的家中。當天晚上，睡在父母隔壁屋裏的我，無意中聽到了父母以下的一番對話：

「孩她媽，幫我按下腰吧？我的腰快要痛折了！」父親對母親說。

「咋？腰痛病又犯了？」母親關切地問。

「我在公園的長椅上睡了整整三個晚上，腰痛病能不犯嘛！」父親說。

「不是住在旅館裏嗎？你去公園的長椅上睡覺做什麼？」母親不解。

「你不是總說我睡覺打呼嚕聲音大得像牛叫嗎？我怕在旅館睡影響咱兒子休息，耽誤他高考！」父親解釋說。

那一刻，我躺在黑暗中，止不住地淚如泉湧。

徵稿啟事

本版「青年廣場」欄目開放投稿，字數以1,000~1,200為宜，請勿一稿多投。如獲刊登，將致薄酬。投稿信箱：feature@wenweipo.com