

# 全球華語廣播網會議——音樂

貝多芬曾說：「音樂是比一切智慧，一切哲學更高的啟示，誰能參透音樂的意義，便能超脫尋常人無以自拔的苦難。」

音樂作為修身養性，延年益壽的娛樂療法，自古有之。而「音樂養生」這個話題也成為了「第九屆全球華語廣播網年度會議」的重要議題。

## 全球華語廣播網首度海外會議

甚麼是「全球華語廣播網」？這個組織於2004年由中央人民廣播電台及全球十餘家華語廣播機構共同倡議成立，旨在為中外華語廣播機構搭建一個互動溝通的平台，提升和擴大華語廣播的影響力。參與的廣播機構來自美加、澳洲、新西蘭、德國、英國、比利時、芬蘭、俄羅斯、烏克蘭、阿根廷、日本、韓國、越南、馬來西亞、新加坡及港、澳、台等40多個地方。而今年是第一年在海外舉行年度會議，中央台選擇了美國洛杉磯這個超過100萬華人聚居的大城市。



其中一位演講嘉賓，紐約中國廣播網台長程蕙表示，洛杉磯第一家的華語電台在八十年代開始成立，當時美國華人的比例不高，普通話也不太流行，來美移民的華人都是說廣東話的。但時至今日，華語已取替了西班牙語，成為了美國第二語言。今年全球華語廣播網會議的主題是文化節目的發展與交流，她認為大會選對了會議舉辦的地方，皆因美國一向重視文化節目的推廣，而且超過40%的美國文化產品是絕對商業化操作的，而美國人也越來越喜歡帶有中國色彩的文化項目，就以美國舉足輕重的表演場地紐約林肯中心 Lincoln Centre 為

例，中國藝術家作品的演出及展覽近年也越見重要。

## 音樂藥方

中央人民廣播電台副台長趙鐵騎在他的演講中，重點推介了由中央人民廣播電台與台灣廣播中心文藝部合作的音樂養生節目—《世民學堂》。

《世民學堂》由中央音樂學院的教授趙世民及台灣知名的脫口秀主持人海陽主持。趙世民可算是一位奇人，他不懂樂譜，卻在中國音樂教育的最高學府—中央音樂學院任教。1994年，他出了事故，成了殘疾人。趙世民表示，當時他母親照顧他，他就想，這麼大歲數需要一個年輕人照顧，這怎麼行！於是，他就設計了一套方法。這套方法，在他的身上持續了15年：在音樂的配合下，每天走路10公里、游泳2公里、每天創作3小時。從那時開始，他15年來沒有吃過藥，體育加音樂藝術讓他實現了兩項奇跡：一是，2001年做檢查時，各項血檢全呈陰性反應，病好了；二則，痔瘡、咽炎、腸胃炎等疾病也痊癒了。趙世民認為，「樂加草字頭就是『藥』，它表示的含義是：第一，藥的目的是給人帶來快樂；第二，樂，樂舞，就是藝術本身也是藥！」



音樂可以通過4種方法來達到健康的目的地：（一）節制法，（二）疏泄法，（三）移情法，及（四）以情制情法。透過欣賞音樂藝術，可以化解悲傷、懊悔、仇恨等不良情緒，更可以預防疾病，還可以產生愉悅，從而有效治療生活中各種常見的疾病，如：高血壓、心血管疾病等。據趙世民所講，中國四大女高音全都在90歲以上，證明音樂可以養生，因為練聲也就是練氣，音樂還有抒發感情、愉悅心靈的功效。

《世民學堂》這節目提倡一種自然音樂的理念，在介紹養生知識的同時，通過專家及名

人開出的音樂藥方，更列舉一些真實個案，如：音樂治療二戰傷兵；拉大提琴治愈癌病；歪嘴女歌手治愈的例子等，讓聽眾可以從中吸取音樂養生的精華。

## 音樂作為精神病治療的方法

近年，全球患上精神或神經障礙的人不斷增加，據統計，全球患病的人有四億五千萬，其中一億五千萬人有抑鬱症，2500 萬人患有精神分裂。單就美國而言，患上精神障礙的人口百分比是全球之冠，高達 26.2%。當中超過 5% 的美國成年人過去一年曾經患上嚴重精神病，超過 800 萬人認真考慮過自殺；超過 200 萬人計劃過自殺；超過 100 萬人嘗試過自殺。香港的情況也不容樂觀。香港的人口約 700 萬，按全球的數據推算，估計香港約有 100 萬至 170 萬人患有精神障礙，而當中約有 7 萬至 20 萬人患有嚴重精神病。

議會中的美國華人傳媒代表也指出，越來越多的機構考慮及研發用音樂作為精神病治療的方法，特別是古典音樂的運用。研究證實古典音樂可以提供三種功用：Relaxation、Recreation、Rejuvenation。通過音樂的欣賞更可以消除懶惰、煙癮、酒癮、網癮等不良習慣。而且，藝術戒癮比藥物手術戒癮既安全，副作用又少得多。

總而言之，音樂的威力很大，它可以與人相通：通感、通情、通事、通理；它也可以融雅俗、融古今、融中外、融大小；而音樂養生其實是一種很簡單，又生活化的體驗。趙世民教授提供了一套練習，就是每天拿出二十分鐘做「音樂養生」，包括：

- 梳頭 5 分鐘，配上巴哈的《布蘭登堡協奏曲》，按節奏梳頭 100 次，疏通 13 條經絡；
- 叩齒 5 分鐘，配上拉斐爾的《波萊羅舞曲》；
- 提肛 5 分鐘，配以意大利音樂家維瓦爾里的《四季》，可以鍛煉骨盆的肌肉群；
- 踩腳 5 分鐘，用帶石頭的墊放在腳底走動，配以柴可夫斯基的《四小天鵝》，堅持 100

天就會有意想不到的效果！

你願意嘗試嗎？

## 普通話台 2012 年的使命

在一片追求養生、健康知識的訴求下，香港電台普通話台在 2012 年下半年會推出兩個全新的健康節目：由張信剛教授、楊子矜主持的《品味人生》及劉羽葳主持的《養生訪談》。前者透過張教授多年來周游列國的體會及經歷，跟大家分享各地文化的「美」，世界的「美」，教大家如何享受生活、珍惜生命；後者則由劉羽葳邀請文化藝術界、教育界的名人暢談養生之道，已答允接受訪問的嘉賓有香港城市大學校長郭位、《經濟日報》社長麥華章、電影導演嚴浩等。

2012 年是普通話台成立十五周年的大日子。我們也特地以「新香港人的電台」作為全台的路向及口號。「新香港人的電台」有著雙重意義：一方面，作為公共廣播的平台，普通話台服務社會的小眾——「新來港的移民」；另一方面，我們透過財經、世界時事、資訊節目，讓聽眾們把握新機遇，當一個「新香港人」。



配合香港特區回歸祖國十五周年的紀念，普通話台推出「我們的十五年」的活動系列。七月二日，與香港青年協會於紅館合辦「我們的十五年青年大匯演」，以多媒體的製作形式，跟年青人一起回望香港十五年來的經歷，以人影響人，以生命感動生命。七月中，更推出《我們的十五年》廣播劇，以一個中港家庭的故事作為背景，結合十五年來真實的歷史聲音片段，回顧過去、珍惜現在、展望將來。

【+】周國豐

香港電台普通話台節目總監