

情意結

免費取閱



Mind | Vol.
Link | 05

JAN./2017

自主生活
自主情緒

人在
河國榮
香江



河國榮 | 知名演員及歌手

澳洲裔，操流利廣東話。87年隻身來港追尋歌手夢。
曾參演多部電視劇及電影。近年憑粵語歌《亞視永恒》
及《香港地》走紅。

人在 河國榮 香江



相傳昔日香港有一條溪，水清味甘，居民及船員都愛汲飲，「香江」別名由此而來。千禧年後，有說此地江「河」日下，皆因努力，已經不一定搵到食。然而，河國榮離開無綫大台後，卻憑「貼地」時代曲《亞視永恆》及《香港地》逆流而上。曾經載浮載沉的他，如何於汪洋中莫失莫忘？

來港紮根前，河國榮早已浸沐於地道香港文化。受大學的華人同學所薰陶，當時他聽的是粵語歌；看的是港產片，連麻雀都學著去打。同學給他張國榮唱《Monica》的影帶，他更以此為樣辦勤練歌舞，最終在校園才藝表演中嶄露鋒芒。

八十年代，張國榮及譚詠麟先後訪澳，他喜獲機會義任偶像們的司機。後者綵排時更邀他同台演出，令他很是驚喜。及後，他手執一張單程機票，隻身飛往香港，毅然追尋五光十色的演藝夢。

小城大志

留港早期，河國榮蝸居北角套房，靠任教英文糊口。不少人覺得，生活艱苦就會愁眉苦臉。他反認為，追夢再苦都是一件樂事。一如普羅觀眾所知，他後來加入了無綫，長期演的都離不開白人警司、鬼佬醫生及外籍神父等一類過目即忘的平面角色。他熱愛唱歌，卻苦無機會當歌手，曾冒蝕錢之險自資出碟，亦曾因荷爾蒙失調而抑鬱一時。

打工仔朝不保夕的不安，河國榮感同身受。他憶述低潮時聲帶出事，歸因於多年來誤用

唱歌方法所致，迷惘盡處卻巧遇一部舊書，從中領悟如何放鬆舌頭來發聲，勤加鍛鍊後問題終得矯正，唱功更越趨成熟。他明白到，每段挫折其實都是一個契機，促使人放棄固有的壞習慣，蛻變成更好的自己。

人在香江

立足香江近三十載，河國榮的命脈都植根於此，包括太太、愛犬及友伴。他以港為「家」，列舉本土特色如天星渡輪、熱狗巴士及大排檔等更如數家珍。他深愛廣東話，它催化了自己與本地人的深厚關係。他眼中的香港人大都彼此尊重、互諒互助，並認為「縱然改變不了大環境的變遷，我們都應認清哪些東西屬於香港人，繼續堅持」，並為下一代樹立榜樣，力求承傳這些寶貴的語言及特質。

歷經千帆的他情傾大自然，抑鬱時一度投入動物攝影，並稱之為「數碼打獵」(Digital Hunting)。為捕捉萬物的艷麗，他試過待在樹上靜默不動，亦曾與螳螂相凝對望，與自然同呼同吸，並體會到身心專注後，隨之而來的一份鬆弛及愉悅。

莫失莫忘

近年，河國榮星途喜現曙光。亞視風暴時，他戲仿當年台慶出洋相的球星岩布仙尼，替《100毛》拍封面照。2015年亦於林家棟監製的電影《死開啲啦》擔任要角。對毛記電視分獎典禮，別人初時都不以為然，他卻十分珍視這次機會，事前練唱《香港地》達

四百多次，促成當日準繩悅目的演出，令典禮成為一次始料不及的網媒奇蹟。

人生彷如攝影，靜候美好的機會需時，難得到來卻一瞬即逝。關鍵都在於能否適時捕捉，以及事前所作的準備。

因為機會，往往只留給準備充足的人。



情緒健康

小貼士

生活忙得抖不過氣來，如何令人鬆一鬆？河國榮建議大家

- 檢視每日繁務當中並非必做的事項，從日程中剔除，或減少執行次數。(例如每天擦地板一次，改為隔數日一次。)
- 試試投入攝影或書法等一類重視細節操作的休閒活動，一輪專注過後，你會倍感放鬆。

服務介紹



「家」，是精神復元人士成長路上的關鍵支援。

利民會致力提供家屬支援服務，分別於2004年及2009年設立「聯心社」及「利民家庭學社」，積極凝聚家屬同行者，提升其照顧知識、技巧及建立互助網絡，發揮同行互助的精神。

詳情及聯絡方法請參閱：<http://richmond.org.hk/service/family-caregivers-support-services>



i

情意結
MIND LINK

指一縷縷「情緒」與「意念」相互纏繞而成的「結」，靈感源於心理學「Complex」一詞。

人生的「結」往往都百味紛陳、百感交集。
廣結五湖四海，細解千思萬緒——
藉此，我們分享生活，品嚐人生，參悟快樂。

地址：香港北角百福道21號18樓1801室

電話：(852) 2529 1323

傳真：(852) 2527 6855

電郵：rfo@richmond.org.hk

網頁：www.richmond.org.hk/mindlink

Facebook：facebook.com/RichmondFellowship



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong

