

印度展軟實力 教港人椅子瑜伽

官方導師駐港 動作求簡15分鐘做完

印度駐港總領事潘尼瓦(圖左)及印度駐港總領事館副領事 Davender Singh(圖右)日前在港舉行「瑜伽日」活動，向港人介紹印度軟實力。圖為潘尼瓦(左)與 Singh(右)在活動中與港人交流。



港人愛玩瑜伽，在印度總理莫迪的心中，瑜伽不止是運動，也是印度軟實力的展現。他4年前出任總理後，竭力推廣瑜伽，已成功向聯合國爭取設立國際瑜伽日，香港亦是其輸出軟實力的主要平台。印度今年初向外派出首批官方瑜伽導師，其中一名駐香港，並為港人設計出15分鐘可做完的椅子瑜伽。

香港有望成為瑜伽老師的亞洲培訓基地，整個瑜伽行業的商機不絕，本報將一連三天系列報導。 ■本報記者 姚沛瀾、楊煥全

不少港人眼中，瑜伽等同印度，但這項至少有2,500年歷史的運動，過去逾半世紀得以走紅全球，其實更靠歐美流行文化加乘。莫迪甫上任總理即主動出擊，於聯合國大會爭取國際瑜伽日。在今年6月21日的第4屆瑜伽日，他於印度北部城市拉登(Dehradun)帶領5萬人伸展，又替港總領事館和香港亞洲協會吸引逾1,200人的活動錄影演講：「練習瑜伽可對抗壓力，找回平靜！」

印度向全球領袖派出至少50個瑜伽老師，駐港的老師 Davender Singh 年初上任，已連番於總領事潘尼瓦(Puneet Agrawal)演講前，向香港總商會、香港財經分析師學會等教授便捷的椅子瑜伽，據稱廣受歡迎。

任何機構 領館導師免費授課

椅子瑜伽乍看無異日常拉筋，只是伸手扭腰，潘尼瓦受訪時解釋整動作由傳統瑜伽擷取，但是刻意求簡，好讓室內外的本地打工仔也能15分鐘做完，簡單得不需要墊子，「就算初學者都不會被困難的式子(Asana)嚇倒！」瑜伽不止保持身體柔軟、肌肉鬆弛，Singh 補充：「它更可令呼吸變得平靜放鬆。」

潘尼瓦指，莫迪強調印度官員必須做運動強身健體，才能好好履行職務。官民健康意識及瑜伽文化日益盛，總領事館找來本港約20間有印度官方認證的瑜伽學校來港作亞洲協會示範，正希望公眾認識後可自行報讀。

總領事館可安排 Singh 到任何機構免費授課，也曾職前局長來 Andhiappan Yoga Community 義教，「若有受訓難的瑜伽導師指示朝正確方向練習，市民可望變得健康。」

嶺南大學政治學講座教授夏爾馬(Shalendra Sharma)指出，印度官方致力強調瑜伽的整全保健功效，「莫迪推動瑜伽已

大獲成功，從而推銷到印度的文化及軟實力，聯合國列6月21日為國際瑜伽日尤甚。瑜伽自此以源自古印度，有實證的健康實踐之形式，為世人注視。」

聯合國教科文組織2016年底以深遠影響印度社會各項運作為由，列瑜伽為人類非物質文化遺產，惟倫敦亞非學院印度研究高級講師 James Mallinson 指，瑜伽最初僅得宗教修道士練習，素重靜思、冥想，近百年才隨全球化變得動感，且於印度及全球廣受練習。

由1947年起教荷里活三皇瑜伽的奇女子 Indra Devi，1968年披頭四於北印造訪瑜伽師 Maharishi Mahesh Yogi，以至近年 Madonna、Lady Gaga 等廣為推崇高瑜伽 Bikram Yoga，學者及愛好者總能舉例佐證早於印度政府出手前，瑜伽經已風行全球。

寶發局南亞顧問 Rajesh Bhagat 說，他們印度人其實很訝異自家傳統竟可如此國際。印裔瑜伽導師 Hershla Harilela Chellaram 指，若非有西方影響，瑜伽也不會由過去某種性的男性方能練習，變成現時女性佔絕大多數。

官方志不在賺錢 無意涉足商機

據嶺南夏爾馬分析，不論官方推廣成效，瑜伽實起自能改善印度形象，莫迪似想爭奪其「擁有權」，且望連印度成領袖，譬如增撥資源作相關科研。「現時約有3成科學化，經同行評審的(瑜伽)文獻源自印度大學。」由於安古印度文獻，瑜伽連飲食及作息習慣、正念修練皆涵蓋，他指官方帶頭定義，有助瑜伽科研以至行業發展。

然而，潘尼瓦不斷強調總領事館無意涉足瑜伽商機，夏爾馬也偏向認為莫迪志不在賺錢，而在於設定各界議程。 (系列之一)



印度駐港總領事潘尼瓦(Puneet Agrawal)4月向中華總商會介紹在醫藥及投資時，也交由官方導師帶領椅子瑜伽。(印度駐港總領事館圖片)

官方設認證 統一資歷架構

莫迪上任總理後專設部門主理瑜伽及傳統醫學，15年起更交由印度資質局(QCI)助瑜伽導師及學校自願認證，已初見成效。QCI 認證由低到高依次為 Instructor(教員)、Teacher(老師)、Guru(上師)及 Acharaya(軌範師)，連同擁有瑜伽哲學博士的 Davender Singh 在內，派駐各使館的瑜伽導師皆獲 QCI 認證。

免不同門派 各自為政 來自印度，且有 QCI 認證的 Pure Yoga 資深瑜伽老師 Samrat Dasgupta，頗讚貴官方嘗試統一監管資歷架構，以免不同門派各自為政。他指政府有助導師於國內外試

業，已有朋友拿 QCI 資歷於台灣教學。Pure Yoga 區域瑜伽總監 Paveena Alipatha 表示，在港僅有的120名瑜伽老師中，20人來自印度，均擅於教授傳統瑜伽，但強調注重導師個人技巧和資格，遠更甚於國籍。

Dasgupta 稱，印度相約計有3大類瑜伽：小朋友及年輕人最追求式子比實效好、大城市如德里、孟買及青年常愛好較西化的 Vinyasa、高溫瑜伽等；年長點則喜歡重冥想及呼吸法的治療型瑜伽。「人們認為瑜伽源自印度，肯定每個人都玩瑜伽。功夫產自中國，顯然不是全民練習吧？」但有莫迪及幾個上師大學推動，瑜伽近年在印確更普及。

Dasgupta 學 Satyananda 瑜伽入門，曾於印度全國式子比賽封為「Champion of Champions」，04年本港連領瑜伽師 Planet Yoga 等親印度導師，仍在大學修讀資訊科技的他決定來港開拓瑜伽事業，以解父母經濟負擔。 (完)

各國領館 在港推廣軟實力

印度
今年新設瑜伽導師一職，已多次於總領事的商務活動演講前教授椅子瑜伽，且於亞洲協會的國際瑜伽日活動示範，又替機構安排免費教學。

韓國
第7屆韓國10月文化節將請來首爾愛樂樂團跟本地樂手合演，韓國藝術綜合大學會表演傳統藝術，慶技院跆拳道也有示範表演等，多角度展示不同時期的人情風貌。

日本
10至11月將舉辦第3屆「日本秋祭 in 香港」，涵蓋電影、表演藝術、藝術與工藝、飲食、體育、知識交流、銷售推廣等。

荷國
第4屆香港荷蘭日換裝節暨4月，慶祝4月27日的國王日，有荷蘭電影節、博物館講座系列、木履鬆扣、插花工作坊及美食宵夜等。 *今年活動

瑜伽浪潮系列

印度駐港總領事潘尼瓦(圖左)及印度駐港總領事館副領事 Davender Singh(圖右)日前在港舉行「瑜伽日」活動，向港人介紹印度軟實力。圖為潘尼瓦(左)與 Singh(右)在活動中與港人交流。

採訪手記

眾籌計劃 資助中產治癌藥費

倘通過審批 款項全予申請者

治癌過程涉及巨額醫療費，動輒數十萬元計，中產家庭未必吃得消。有慈善基金推出本港首個針對中產家庭的治癌藥費眾籌計劃，希望可紓緩癌症病人的家庭經濟壓力。如個案通過審批，可獲兩個月公開籌款，籌得款項將全數交予個案申請者，用作購買藥物。

首階段針對 緊急財困個案

癌症資訊網慈善基金主席蔣儀儀指，許多新型治癌藥物不在政府「醫管局藥物名冊」內，癌症病人需自費購買。62歲患有肺癌的陳伯，目前正接受免疫療法治療，療程為期2年，每月開支可達5.6萬元，整個醫療費達132萬元。方指，要中產家庭動用過百萬元，亦是沉重

經濟負擔，過去許多癌症病人出於經濟考慮，寧願放棄治療。

因此，基金本月起推出治癌藥費眾籌計劃，首階段針對有緊急財政問題的個案。申請個案會由6人組成的委員會審批。成員分別為3名醫學界人士、2名社福人士、1名代表病人的市民。審議內容包括檢視醫生證明、申請者資產等，基金強調委員會成員不會有藥廠人士。如發現有人互交虛假個人資料，將交警方處理。

通過審議的申請者，可視乎個人意願，於網上眾籌平台發放個人資料，呼籲有心人資助治癌。舉例有病人整個療程需60萬元，扣除病人資產後仍欠30萬元藥費，申請人就可提出30萬元眾籌目標，但不保證一定能達成目標金額。 (社正之)



治癌藥費眾籌計劃申請資格

- 1 香港永久居民
 - 2 未獲其他藥物經濟援助
 - 3 獲註冊腫瘤科專科醫生處方腫瘤科藥物
 - 4 家庭總入息上限為全港家庭月收入中位數2倍，如4人家庭上限為82萬元
 - 5 家庭總資產(不包括自住房屋)上限為80萬元
- 資料來源：癌症資訊網慈善基金

政情動向

特首司局長 頻赴大灣區考察創科

粵港澳大灣區是香港未來經濟發展的主要方向，港府由特首到司局長們近日就總立法會暑假休會，不斷到訪大灣區的城市，特別是了解當地創科上的發展合作。陳茂波訪深 今分訪深圳 特首林鄭月娥上月20日到深圳訪問一天，參觀智能城市、醫療和機器人，又與深圳市委書記王偉中及市長陳如桂等會面。財政司司長陳茂波今日又再到訪深圳，考察當地創科科技公司，也會與市領導會面，周四則轉往東莞與市領導會面，及考察松山湖國際機器人產業基地和當地企業。其責成及內地事務局長蔣儀儀今日亦會訪問深圳，但並非與財辦同行，兩人各有行程：蔣儀儀當地的高新科技公司及一間由港人開辦的眼科醫院，並與深圳市副市長艾學峰就兩地合作交流會面。

比他們更早出發的是食物及衛生局局長陳肇始，昨起一連三日率領過百人代表團，到廣州、中山及深圳三地考察，以加強大灣區醫療衛生領域的交流與合作，今次的考察重點是「私家醫院及醫療機構在大灣區的發展」，及「大灣區區內的醫療人才培訓」，將參觀當地醫院及醫療機構，及與大灣區內的醫療行業代表，交流意見。

另外，全國政協常委蔡冠深昨表示，中央的「中國製造2025計劃」，引起歐美國家擔心，更關心中美貿易戰，大灣區規劃押後出台，相信這亦是考慮之一，而國務院上周宣布取消香港澳門在內地就業許可審批，便利港澳居民在內地就業，加上早前的中央資金可「過河」支持香港科研，都是中央對大灣區規劃的安排。 (完)

吳爾文

email: emanhkett@yahoo.com.hk

公益金50歲 長江李嘉誠捐千萬

為慶祝公益金成立50周年，長江集團決定聯同李嘉誠基金會，捐款1,000萬元，以幫助更多有需要的人士。一向支持公益金的長江集團，副



辭任新世界 楊文重返信置

被譽為「樓神」的楊文，數月前辭任新世界(00017)，剛落貨重振信置物業(00083)，獲委任為信置物業部聯席集團董事一職。楊文於1992年由新加坡來港發展，於1992至2011年效力信置18年，離職時為銷售部董事，後來加入新世界集團掌管銷售部，並為新世界創下歷年銷售新高，又積極協助培育年輕人，打造出行內最年輕銷售團隊，成績備受好評。而信和集團相信未來數年，將有大量優質地標式項目推出，包括觀塘大型重建項目凱匯，共提供1,028個單位，部署下半年推售。 (完)