



與羅啟中系友於其辦公室內合照



婆仔屋室外景觀

尋找系友展場地

繼赴台灣展覽的熱烈反應後，系友會幹事一行五人於年初到澳門尋找本年度系友展可行的展出場地，並探望羅啟中系友。大家發覺婆仔屋展場較適合，已展開申請程序，一有最新消息必盡早通知系友們。

中大藝術2014

學年快要結束了，我們將有師弟師妹畢業。他們及藝術系將於六月份內舉行連串展覽，誠邀系友們出席，分享師弟妹們的盛事，並欣賞他們的大作。各展覽正籌劃中，已定出了舉辦日期，請預留時間，請密切留意本會及藝術系發佈最新消息。

時期：6月1日至29日

開幕日期：5月31日

展覽及地點：

本科生畢業展（香港中文大學本部文物館）

本科生作品展（新亞書院誠明館2及3樓）

邀請展（新亞書院許氏文化館）

時期：7月7日至29日

開幕日期：7月13日

展覽及地點：

藝術碩士畢業展（新亞書院誠明館308、310、312室）

藝術碩士一年級生作品展（新亞書院誠明館303室）

藝術文學碩士畢業展（香港中文大學本部文物館）

藝術文學碩士一年級生作品展（新亞書院許氏文化館）



婆仔屋室外景觀



婆仔屋室內景觀

支持系友會，請繳交2014會費！一年會費 \$50 或 永久會員 \$1000

有意繳交2014年度會費者，請以「香港中文大學藝術系系友會」抬頭的劃線港幣50圓支票，寄沙田中文大學藝術系系友會收。支票背後請寫上姓名及畢業年份。系友會收到會費後將不發收據，會在新一期【藝訊】中刊登姓名。

1. 永久會員：高美慶67、馬志強67、邵琴娜73（海外）、張麗真73、陳子來74、彭掌珠75（海外）、左燕芬75、歐雪儀75、蘇思棟75、黎淑儀76、馬桂順76、廖少珍76、羅啟中77（海外）、邵智華77、廖綺玲79、林品湘80、劉淑芬83、譚國平84、劉美儀86、劉鳳霞87、何仲詩88、蔡育芳95、曾泳宇99、陳麗君07、馬玉玲84、周淑芬89、何影朗79、傅世享73、李百強71

2. 已繳交2013會費：容智美69、譚劍凌75、高思廉63（預繳至2016）、張沛愷80（預繳至2014）、麥慧儀87（預繳至2018）、陳瑞山73、陳其謙79、唐凱文81（副）、戴日群2011（研）、郭玉美78、黃成耀80、徐志宇70、何遠良95、盧君賜98、何敏儀2011（研）、鐘雅珊2011（研）呂慧珠81、林惠如80、蕭錦嫻2011（研）、周輝76、潘小嫻78

3. 已繳交2014會費：容智美69（預繳至2015）、姚金隆98、陳其謙79、徐志宇70、呂慧珠81

系友捐款：

2014年12月，系友會又獲得一位近屆畢業系友寄贈捐款港幣8923元，謹此誌謝。

藝訊

2014年3月



香港中文大學
藝術系系友會

www.alumni.cuhk.edu.hk/aafaa

3

許氏文化館展覽申請 2014/2015

許氏文化館旨在推動校園文化生活，提供豐富的藝術及文化節目。書院除了籌劃各種展覽活動外，亦積極鼓勵校內單位及成員提出展覽申請。有興趣申請者可與本會主席盧君賜先生，或郭玉美女士聯絡（電話：；電郵：）。

五十天印度瑜伽之旅 — 從一種真實到另一種真實

何仲詩 88屆藝術系

早年因工作繁瑣，工餘偶爾練習瑜伽舒壓，不知不覺間，瑜伽便成了我生活的一部份。至年多前，和一位資深瑜伽老師談起想認真修讀瑜伽導師課程，他建議我去印度的Sivananda Yoga Vedanta Centres，他說：「回來時，親友們會從你笑容裡看到你的轉變。」就憑這句話，我決定要試試。

幾經波折，終於在今年一月十日抵達位於南印度Madurai的Sivananda Yoga Vedanta Meenakshi Ashram，隨後一天便開課。班上一共二十三位來自世界各地的同學，由二十多歲到六十歲，可能大家都有所為而來，都是認真和真誠的一群，又同處一個極度簡樸的環境，大家不一會便熟落過來。

導師課程的時間表從早上六時開始，早會、式子課程、早午餐、Karma Yoga、講座、教學工作坊、晚飯、晚會，直到晚上十時，幾乎沒有空檔，但還得在當中再抽出一句半句鐘做作業、溫習和洗衣服，簡直是把體力和心力同時提升至近乎上限。

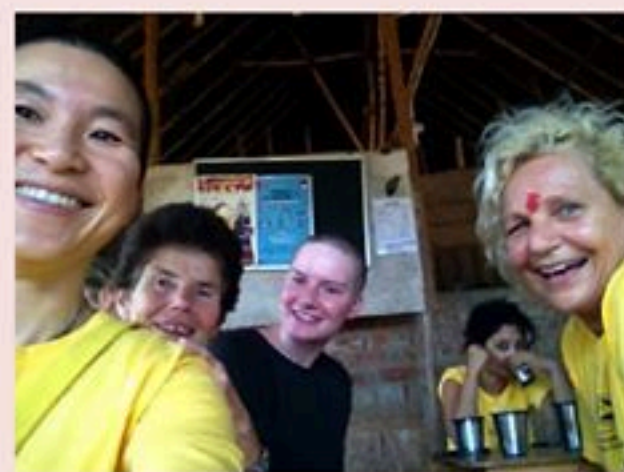
Sivananda的瑜伽教學系統著重適當的運動、呼吸、休息、飲食和靜坐與正向思想。沒想到年近半百，始從新學到生活中簡單而美好的基本道理。二十八天的課程轉眼便過，本來只是為學瑜伽教學而來，結果，得著的，遠超預期。

原先的計劃是完成課程後，到位於更南方的Sivananda Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram住幾天，那裡規模較大，可容納數百人，有些網誌說那裡人多，不及Madurai安靜。向來愛小班教學，所以我沒有選擇在那邊上導師課，但倒是想見識一下大校的風采。不過課程完成後，我甚麼地方也沒去，還把機票延遲了一星期，留在这所小小的Ashram繼續學習，和老師、同學、職員和義工們，一起作息與共，總共渡過了很平淡寧靜的四十九夜五十天，很真實，很實在。

回到家，我仍嘗試繼續堅持晚上十時上床，早上四時半起來靜坐，練習呼吸和式子。希望能把在彼方五十天的真實生活，融入回家後的真實生活。



瑜伽導師課程同學和我一起向香港親友拜年



這三位後我一班的同學，老中青一起，無分老幼

如有興趣了解更多一點，可參考以
<https://www.sivananda.org/>，
亦歡迎與我聯絡，joycezhongshi@gmail.com