首届大湾区校园戏剧季焦媛大师班华工开讲，带领学子体验身体表达

“表演是通过行动来让观众感受情绪”

文/羊城晚报记者 胡广欣
图/羊城晚报记者 刘志勇 邓鼎园

11月7日下午，首届大湾区校园戏剧季走进华南理工大学广州国际校区。香港舞台剧代表人物、焦媛实验剧团创始人及艺术总监焦媛带来大师班《身体承载行动，身体先说话》。焦媛不仅分享了她数十年舞台实践中积累的表演经验，更带领现场学生体验肢体练习。在她看来，演员不能只依赖台词表达情绪，而要通过身体行动呈现人物内心；而在日常生活中，人们同样需要重新认识自己的身体，找回感受世界的能力。



11月7日，大师班开讲现场，焦媛与同学们亲切互动

舞台上的一个动作，胜过长篇大论

在舞台表演中，除了台词，身体还能如何帮助演员塑造人物？舞台上的行动、走位和调度，又能怎样表达人物的内心世界？

《金锁记》是促使焦媛深入思考这些问题的重要作品。该剧改编自张爱玲同名小说，由许鞍华执导、王安忆编剧，自2009年问世以来长演不衰，近期又在内地展开新一轮巡演。剧中，焦媛饰演一个天真热烈的少女——曹七巧，曹七巧在婚姻的压抑与生活的摧折中逐渐变得偏执、尖刻，最终将自身的不幸宣泄在女儿长安的婚姻上。“光是台词，不足以表现曹七巧的复杂性。”焦媛分享，在这个过程中，身体便成为她进入角色、塑造人物的重要工具。

她现场演绎了剧中的两场戏，分析身体如何传递人物的潜台词。曹七巧嫁入姜家后，才发现丈夫——姜家二少爷是一个残疾人。新婚之夜，她掀开头巾，问出第一句台词：“人呢？”焦媛并没有急于开口，而是先让身体向前探出去，再试探性地说出台词。一个向前探身的动作，便将人物的疑惑与不安呈现出来。

另一场戏中，曹七巧明知姜家三少爷已有妻室，却对他心生爱慕。两人见面时，焦媛设计让曹七巧一边打招呼，一边向后退，身体却始终以45度角斜向对方，暗中观察他的反应。“语言可以骗人，但身体是诚实的。”焦媛分析。一个看似简单的进退动作，便把曹七巧既克制，又忍不住试探的复杂心情演绎出来。

焦媛分享道：“表演不是演情绪，是演行动，通过行动来让观众感受情绪。”

为什么舞台表演更“夸张”？

“为什么舞台剧的表演看起来比电影和电视剧更夸张？”在提问环节，一位同学提出了不少观众心中的疑问。

焦媛笑言：“如果观众觉得夸张，一定是演员有问题。”她分享了自己拍电影时的一段经历：有一次，导演告诉她，特写镜头只会拍到脖子，身体不用动，因为镜头拍不到。“舞台是观众选择看什么，电影电视是导演剪辑决定观众看什么。”影视表演更依赖演员的想象力：有时对手演员并不在现场，需要演员想象对方的反应，镜头也常常通过特写捕捉眼神和面部表情。相比之下，舞台演员需要调动更完整的肢体语言，让表演的能量延伸至整个身体。“那不是夸张，而是能量。”她解释，如果内心的伤心是10度，在剧场可能需要将它放大到100度，才能让不同位置的观众都充分感受到。

但她强调，所有身体动作都必须从人物内心出发，不能为了动作而动作。设计表演时，她会考虑三个标准：是否契合人物、是否做到极致，以及是否具有独特性。

以《金锁记》为例，曹七巧从第一幕年轻、张扬，到第二幕历经生活摧折后的衰败，为此，焦媛重新设计了人物后半段的走路姿态：佝偻着背，形成高低肩，以身体呈现人物被生活一点点消耗后的状态。她分享：“这也是许鞍华导演对我的要求，她希望我在第二幕的时候让观众马上大吃一惊，让观众直观地看到第一幕盛放的少女枯萎的冲击力。”

放下手机，重新认识自己的身体

在大师班的另一环节，焦媛邀请现场观众上台进行肢体互动练习。从面对面站立、眼神接触，到向前靠近、拥抱，仅仅通过身体之间的距离变化与动作回应，就能感受到人与人之间关系的变化。

在焦媛看来，身体不仅是演员表演的媒介，也是每个人感受世界、与他人建立联系的起点。但在日常生活中，身体却常常被忽略：明明是自己的身体，却很少真正留意它的感受。

她认为，手机在给生活带来便利的同时，也在悄悄改变人与身体、人与人之间的关系。一方面，人与人之间的线上互动逐渐替代了面对面的接触，真实的人际交往和身体回应随之减少；另一方面，长时间坐着刷手机，除了手指滑动屏幕，身体其他部分很少得到充分调动。

焦媛分享，自己刻意控制手机使用时间，除了工作需要，尽量不看手机。她建议年轻人每天留一点与自己独处的时间，从一分钟的呼吸练习开始，把注意力放回身体；也可以多走出去，观察自然，主动与身边的人交流，让身体重新参与生活。

“身体放松下来，才能吸收东西。”她鼓励同学们保持对生活的好奇，通过与不同的人交往、经历不同的事情，慢慢认识自己，找到真正喜爱的东西。对她而言，热爱意味着投入，也意味着不断行动；而生命力，正是在行动中生长出来的。

国足最新26人名单

韦世豪落选 吴曦三年后回归

羊城晚报讯 11月7日，中国男足国家队公布新一期26人集训大名单，今年多次带上队长袖标的韦世豪和门将刘殿座落选，在亚运会表现出色的37岁老将吴曦时隔三年回归，李昊、杨希、布尼亚明、黄晟豪、徐彬等新星继续入选。国足将于11月9日至18日在广东肇庆集中训练，并于11月14日、17日在国际热身赛中分别迎战马来西亚、巴林。

对比9月、10月的名单，主帅邵佳一进行大幅调整，14名球员继续入选，17名球员落选，12名球员被重新征召。除有伤在身的朱辰杰和毛伟杰以及禁赛的韦世豪，目前已集结国家队的最强阵容，这也基本成为国足明年9月世预赛36强赛以及12月亚洲杯的主力班底。在遭遇尴尬的三连败后，邵佳一显然期待在肇庆打一个漂亮的翻身仗。

本期名单最让球迷震惊的变化，当数韦世豪的落选。在上一期国家队赛事中，韦世豪是绝对主力，四场比赛全部首发，甚至多次佩戴队长袖标。但在重庆邀请赛的最后一场对阵塔吉克斯坦的比赛中，韦世豪在第59分钟两黄变一红被罚下场。在俱乐部，韦世豪也无缘成都蓉城关键的中超收官战。9月11日，中足联发布公告称，韦世豪因挑衅公众，被罚停赛3场。韦世豪在对阵河南时还吃到第四张黄牌，需要执行1场自然停赛。因而韦世豪无缘蓉城本赛季剩余比赛。韦世豪上次无缘国足名单是2024年9月，当时同样因联赛违纪被禁赛5场。状态起伏、情绪管理不足、纪律问题突出，是韦世豪无缘本期国足集训的主要原因。

如果说韦世豪落选是意外，那吴曦的回归则是最大惊喜。37岁的吴曦曾经是国足队长、中场绝对核心，跑动积极、攻防均衡，是国内顶级的中场球员之一。此次凭借亚运会的出色表现回归国家队，吴曦有望给国足的中场带来经验、硬度，并发挥稳定军心的作用。

在国足新老交替的关键阶段，邵佳一依然对年轻球员信赖有加，广州豹新星黄晟豪继续入选，在亚运会表现惊艳的李昊等新星再度获得征召，国际热身赛将是他们积累经验、快速成长的好机会。

（柴智）

国足26人名单：

门将：颜骏凌（上海海港）、闫炳良（天津津门虎）、李昊（青岛西海岸）

后卫：蒋光太（上海海港）、吾米提江（上海海港）、杨希（上海海港）、蒋圣龙（上海申花）、韩鹏飞（成都蓉城）、胡荷韬（成都蓉城）、刘洋（山东泰山）、巴顿（天津津门虎）、刘浩帆（浙江）

中场：吴曦（上海申花）、杨明洋（成都蓉城）、林良铭（北京国安）、塞尔吉尼奥（北京国安）、谢文能（山东泰山）、黄嘉辉（天津津门虎）、王钰栋（浙江）、布尼亚明·阿不都沙拉木（云南玉昆）、王上源（河南）、黄晟豪（广东广州豹）、徐彬（狼队）

前锋：王子铭（成都蓉城）、拜合拉木（成都蓉城）、张玉宁（北京国安）



广州豹球员庆祝夺冠

2026赛季中甲联赛收官

广州豹加冕中甲冠军，2027中超见！

11月7日，2026赛季中甲联赛上演收官战，广东广州豹坐镇越秀山体育场以1比3负于南京城市，最终以18胜8平4负积62分的成绩问鼎中甲桂冠，与南通支云携手升入中超，梅州客家、佛山南狮则降入中乙，定南赣联将出战保级附加赛。

赛后，广州豹两任队长姜积弘和廖均健共同捧起2026中甲冠军奖杯，功勋教头冯峰被队员们兴奋地抛向空中。在越秀山万名球迷的见证下，广州豹完成从中冠到中超的圆梦时刻，这是属于广州豹、广州足球的冠军荣耀时刻。

2023年3月23日，广州豹足球俱乐部注册成立，由七家广州国企共同出资组建，并确立扎根本土、一步一个脚印冲击更高级别职业联赛的长远目标。回望1240天的磨砺，广州豹在2023赛季中冠位列全国第五，获得中乙递补资格；2024赛季夺得中乙冠军，提前四轮冲甲；2025赛季以升班马身份获得中甲季军，因胜负关系处于劣势遗憾错失冲超；2026赛季第26轮，广州豹主场3比1击败定南赣联，提前四轮锁定中甲冠军，拿到中超入场券，广州足球时隔4年重回顶级联赛，圆梦中超！

在颁奖仪式上，越秀山体育场成为欢乐的海洋，彩带飞舞、掌声雷动，广州豹众将士换上冠军领奖服和冠军帽，接过冠军奖牌，象征最高荣耀的冠军奖杯上，清晰镌刻着“2026年 广东广州豹”字样。在大合照环节，工作人员暖心高举提前返乡的巴西外援尼康的球衣，在庆功宴上不忘这名冲超功臣的付出，展现了大家庭的温暖和凝聚力。

外援卡马拉赛后兴奋地表示：“夺得中甲冠军好似翻越了一座难以逾越的大山！”主帅冯峰则再次感谢团队一直以来的付出，“非常感谢全队上下齐心协力，一起把目标完成。”展望2027赛季中超，冯峰表示，经过一年奋战，整个团队非常不容易，接下来球队将休整至12月中旬。据悉，俱乐部2027赛季中超的备战工作正在有条不紊地进行，多名广东籍球员已被列入球队的引援名单，目前新赛季的主场尚未确定是越秀山体育场还是天河体育中心，俱乐部将持续加大投入，以实打实的成绩吸引更多球迷支持球队，携手征战中超赛场。

文/羊城晚报记者 柴智
图/羊城晚报记者 柳诚

孙心然曾在“穗明杯”拿冠军拿到“手软”，广东网球名宿刘穗明对此印象深刻：

“以小打大很轻松，孙心然那种大气让人难忘”

“小孩姐”孙心然从夺得美网青少年组冠军开始，转战中网、广网成绩斐然，风头一时无两。在中网和广网，16岁的孙心然都是以小打大，在场上一点不怯。在上月底结束的WTA（国际女子网球协会）250广州公开赛女单半决赛中，孙心然先赢一盘最终被英国选手达特逆转，止步四强，不过这已经创造了她职业生涯WTA巡回赛的最好成绩。

近日，广东网球名宿、五运会混双冠军得主、“穗明杯”青少年网球巡回赛创办人刘穗明在接受羊城晚报记者专访时表示，他对孙心然今年的优异表现一点也不奇怪，“她在‘穗明杯’时就开始‘以小打大’，在场上那种大气真是很让人难忘”。

2019年3月，孙心然首次报名参加东莞站的“穗明杯”比赛，由于比赛最低年龄组只有10岁组别，当时还有4个月才到9岁的她勉强拿到了参赛资格。谁想到这位“破格”参赛的“小童姐”在小组赛三战全胜，仅丢3局；淘汰赛连闯四关夺冠，其中淘汰赛每场比赛最多只让对手拿到2局（比赛只打一盘），几乎是以绝对优势登顶。“穗明杯”青少年网球巡回赛运营总监吕亦志坦言“想不到”：“首次参赛即夺冠，还比别人年纪都小，当时我就记住她了。”

此后，孙心然又参加了几站“穗明杯”，“以小打大”似乎已经成为她的“标签”。2021年“穗明杯”佛山站，10岁的孙心然报不上同年龄组的比赛，孙妈妈非常着急，她在微信上恳求组委会能否越级给女儿报12岁组的比赛，“能否给孙心然报个名进入U12岁女单，实在是上不去（10岁组报不上）啊”“（10岁组别）根本进不去”。于是，孙心然进入了这个比她实际年龄大两岁的级别。小组赛两战全胜，一局不丢；淘汰赛连胜五场，仅丢7局，以完胜的姿态再度登顶。

从2019年至2021年的三年间，孙心然共参加了八次“穗明杯”比赛，共收获5个冠军、1个亚军、1个季军及1次八强，其中还有一次总决赛冠军。可以说，在她这个年龄段基本就是碾压的实力。此后，孙心然远赴塞尔维亚进行专业系统的训练，2023年开始征战中国青少年网球巡回赛、ITF系列赛事，水平日益提高。

虽然对孙心然现在的比赛看得不多，但对于这位曾经在“穗明杯”拿冠军拿到“手软”的“小孩姐”，刘穗明还是有很深的印象：“说她是‘女版小德’为时尚早，但她的底线相持、不轻易掉球的能力，比赛中找到对手破绽的敏感，以及不动声色的比赛作风，都能够为她搭建很好的向上的平台。目前她最关键的是保持健康，不要轻易受伤，为以后的征战打下坚实基础。”

从“小童姐”到如今的“小孩姐”，短短几年时间，孙心然已收获了一系列令人侧目的成绩。从“穗明杯”走出的孙心然一路狂飙，必将走向更大的舞台。

羊城晚报记者 周方平

彩票开奖公告栏

开奖时间：2026年11月7日　　广东省体育彩票中心 广东省福利彩票发行中心 授权发布

快乐8　第2026297期

本期销售金额：110153248元
广东省销售金额：11256470元（未计深圳市）

中奖号码									
02	05	11	13	17	23	25	36	41	42
43	45	48	49	50	58	66	72	76	79

奖等	每注金额（元）	奖等	每注金额（元）
选十中十	0	选七中七	8500
选十中九	8000	选七中六	300
选十中八	720	选七中五	30
选十中七	80	选七中四	4
选十中六	5	选七全不中	2
选十中五	3	选六中六	2880
选十全不中	2	选六中五	30
选九中九	0	选六中四	10
选九中八	2000	选六中三	3
选九中七	225	选五中五	1000
选九中六	22	选五中四	20
选九中五	5	选五中三	3
选九中四	3	选四中四	93
选九全不中	2	选四中三	5
选八中八	50000	选四中二	3
选八中七	800	选三中三	52
选八中六	80	选三中二	3
选八中五	10	选二中二	19
选八中四	3	选一中一	4.5
选八全不中	2		

浮动奖奖池累计金额：73504484.74元。固定奖奖池累计金额：208745827.22元。本期兑奖截止日为2027年1月6日，逾期未兑奖视为弃奖，以福彩中心公告为准。

3D　第2026297期

中奖号码	百位	十位	个位
	1	2	3

奖等	中奖注数（注）	单注中奖奖金（元）
单选	2018	1040
组选3	0	346
组选6	2597	173
1D	376	10
2D	110	104
通选1	0	470
通选2	12	21
包选三全中	0	693
包选三组中	0	173
包选六全中	1	606
包选六组中	3	86
和数6	74	37

本期销售额：3389678元；中奖总金额：2567055元；奖池金额：1116937元。兑奖期限：自开奖之日起60个自然日内，逾期未兑奖视为弃奖，弃奖奖金纳入彩票公益金，以福彩中心公告为准。

排列3排列5　第26297期

排列3	7		7		7
排列5	7	7	7	8	7
中奖情况					

		全国销量（元）	本省销量（元）	全国中奖注数	本省中奖注数	单注奖金（元）
排列3	直选	41625208	2106166	123023	6767	1040
	组选3			0	0	346
	组选6			0	0	173
排列5		20438570		858		27644

29896575.88元奖金滚入下期排列3奖池。
0元奖金滚入下期排列5奖池。
本期兑奖截止日为2027年1月6日，逾期作弃奖处理。

超级大乐透　第26127期

前区号码					后区号码	
05	06	17	18	27	03	12

本期中奖情况

奖级		中奖注数	单注奖金（元）	应派奖金合计（元）
一等奖	基本	5	7390631	36953155
	追加	2	5912505	11825010
二等奖	基本	162	92515	14987430
	追加	32	74012	2368384
三等奖		1287	5000	6435000
四等奖		23782	300	7134600
五等奖		85546	150	12831900
六等奖		882592	15	13238880
七等奖		8925033	5	44625165
合计				150399524

本期全国销售金额：332972216元。
762911586.98元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2027年1月6日，逾期作弃奖处理。