

# 從舞蹈室跳上大舞台

# 建立自信自律 邁向星星之路



●幼童可通過累積舞台經驗增強自信。

藝術育人系列之舞蹈篇 舞蹈的魅力在於超越言語的表現力，無論是歡樂還是悲傷，希望或者憤怒，透過一顰一笑，一招一式，在身體的收放中表現出人類特有的情感。藉由舞蹈能夠完美展現出一個故事的起承轉合，無論是芭蕾舞中《天鵝湖》的憂傷，抑或中國舞《淒淒長亭》的纏綿，都能將箇中角色的情感淋漓盡致展現。再者，舞蹈作為運動與藝術的結合，能夠讓兒童在無形中提升體質並得到文化的感染，也可以幫助小朋友塑造一種正向心理，是許多家長為孩子培養興趣的首選。

●採：香港文匯報記者 胡茜 圖片由SDM提供

近年來，舞蹈不止局限於傳統的芭蕾舞、中國舞、爵士，更多了包括K-pop、街舞等流行文化的元素，讓孩子們在流行的曲目中愛上這種律動。SDM爵士芭蕾舞學院為香港頗具規模的兒童爵士芭蕾舞學府，且能夠提供大量舞台表演機會作為學員的「實戰」經驗。

經驗及快樂的記憶。」

因此，舞台表演對於學員來說，便是不可缺失的一項重要挑戰。一年間，SDM會安排大大小小的演出，讓希望得到上台機會的學員都能展現自己的風采。尤其是節日，包括聖誕節及新年在內的歡慶時刻，呈現出的舞台便更多。

## 拓展表演舞台至大灣區

自通關之後，SDM將舞台由香港拓展至大灣區其他城市，希望藉此助學員們走向全世界更大的舞台。陳遠航說：「我們每年都有個超一千人的周年匯演，今年已經去到珠海演出，也會去澳門。除了一些商場的大型演出，也有很多政府活動，比如村超、花車巡遊等，都是很傳統的節慶日演出。」她還提到有其中一個學員患有心臟病，但在舞蹈的學習中，將身體鍛煉得更好，也變得更加有自信，「學習是一個金字塔，我們創辦學院已經有18年，從前的學員甚至有考入演藝學院，後來再加入我們學院成為老師。」

SDM象徵着「Smile Dancing Memory」，旨在透過一系列舞蹈課程，讓小朋友一方面學習專業舞蹈，一方面透過舞蹈培育正面思想，向身邊人持續發光發亮。SDM院長陳遠航介紹道，目前除了最初的爵士、芭蕾舞外，還增加了K-pop、Funky等不同舞種，不僅如此，為了加強學員的國學認識，還另外設有武術演藝及樂器，請來了不同領域的星級專家，為的就是打造小朋友星星一般的成長路。陳遠航說：「因為時代一直在更新，小朋友也需要更多元化的選擇。」她說，小朋友喜歡節奏輕快的舞種，因此爵士舞是學院的主要選擇，「Smile Dancing Memory的意思是希望小朋友融入社會，有很多舞台演出，有



除了表演之外，SDM同樣重視慈善活動，陳遠航強調道：「我們會通過學習舞蹈幫助小朋友塑造一種正面的心理，從而帶動整個家庭正面思考，這樣才能使整個社會往更好的方向去發展。」

●陳遠航希望學員在學舞的過程中學會正向思考。



●SDM每年的周年匯演都令學員倍感期待。

## 周年匯演暨頒獎典禮 WORLD KIDS PAGEANT 2024 美麗傳奇

今年是11歲的黃康晴習舞的第八個年頭，由最初三年的芭蕾舞到目前的爵士舞，堅持至今只有「喜歡」這一個原因。採訪當日，黃康晴顯得頗為內向，不時臉紅，但談到自己擅長的舞蹈，她便興奮開口：「最有信心的時候就是上台，最初會覺得很緊張，但現在只剩下開心和興奮。」黃母提到黃康晴近期去到吉隆坡參加比賽，整個過程都很快，而這種經驗在習舞的多年間已經有許多次，逐漸培養了黃康晴的自信心。「對於康晴來說，最重要的課外活動就是舞蹈，她也考慮未來成為一位舞蹈老師。」黃母說道。



●獲獎令黃康晴對舞蹈的興趣更濃。

份有了轉換，自己在家練習的時候姐姐也會跟自己一起重溫芭蕾舞動作。

## 為舞蹈自律 參與活動獲認同

香港的教育眾所周知較為「卷」，很多學生在逐漸升學的過程中已經無法安排餘下的時間留給額外的愛好，但有真正的興趣，便有了動力，黃康晴的母親說：「因為喜歡跳舞，就一定會事先安排好學校的事務，預留好時間給舞蹈，這樣的話小朋友自己也能夠變得更加自律。」

舞蹈除了運動本身，認識好朋友、去不同的地方參加比賽及活動對學員來說也是很好的「附加值」。黃康晴最近去吉隆坡比賽，獲得了第三名，她說：「得獎是舞蹈學習中的一件開心的事，參加不同的比賽有不少挑戰，有了成果便得到認可。」自信心是SDM學院想要培養學員們的重要一項，「參加不同的活動可以建立起自己的自信心，在一年多的時間中，已經從怯場到目前的大方。」呂雪媽的媽媽自豪說道。「我記得第一次參加表演的时候会緊張、害怕到哭出來，但經過了幾次表演後，現在只會興奮和開心的感覺。」黃康晴說。

●呂雪媽從3歲開始學習芭蕾舞。

## 不同年齡層學員因舞蹈而成長

## 青衣青少年中心推自助空間

香港藝術場地缺乏一直是被詬病的問題，而專門提供給青少年的場地更是寥寥。香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年綜合服務中心（下簡稱：中心）近年推出「\$5,000自肥計劃」，由社工協助青少年「落手落腳」主導活動，中心



●青少年在服務中心的排練室中為演出作準備。

資助港幣5,000元予青少年舉辦不同活動，過往有參加者使用資助作拍MV、創作原創曲及舉辦地下偶像演出等，讓青少年發揮所長。中心還設有自助空間，青少年可享用免費的Party Room及Band房等設施，與朋友一起開派對、排練。

## 尋找舞台以藝術表達自己

19歲的Yugi因為看到街頭busking而萌生做音樂的念頭，他表示中心最吸引他的便是舞台，比如去年8月的次文化夏日祭同人表演。熱愛日本「地下偶像」文化的青少年主動向中心提交計劃書，希望借用場地及申請資助舉辦「地下偶像」演出，向更多人宣傳在香港屬次文化的「地下偶像」文化。活動吸引到超過120名觀眾到場支持，現場氣氛熾熱。活動不但讓更多人認識「地下偶像」文化，更令參



●「地下偶像」演出由一班熱愛日本「地下偶像」文化的青少年主導。



●青衣青少年藝術空間常有青少年主導的各類演出活動。

## \$5000資助港青實現舞台夢

與演出的年輕獲得舉辦活動的寶貴經驗，有助日後發展。Yugi還表示，參加活動令他對未來的人生道路有了方向，他亦希望成為搞手，提供更多機會給青年人接觸藝術。「我覺得藝術教育可以令青年人更加勇於用藝術去表達自己，參加青衣的活動令我學識更多關於舞台演出需要的籌備，也令我學到燈光操作，對燈光領域產生極大興趣。」最後他希望香港可以增加更多場地，令青年人更好地投入藝術活動。

## 參加創作課程 明確未來方向

23歲的憬日希表示，很多年輕人都會對自己的方向感到迷茫，也不知道自己的才能是什麼。但中心時不時會舉辦一些有關創作的活動，比如作曲、唱歌等等。參加完這些課程之後，他們可以更加清楚地了解自己的才能所在。憬日希認為這也是一次了解自己是否真的想從事這個職業的機會。同時他結識了很多志同道合的朋友，社工們也非常友好。

20歲的Toby表示自己有記憶以來就一直非常喜歡唱歌，小時候就開始聽爸爸媽媽播放音樂並跟着哼唱。對Toby來說，band房是一個非常重要的地方。除了作為樂隊練習的場所之外，這裏還增設電腦、喇叭和聲卡，讓他可以進行錄音和混音

工作。Toby表示，在參加了中心的活動之後，對器材的操作熟悉了很多，能夠獨自應對一個活動。

原本Toby只是喜歡進行現場表演，但參加了幾個活動之後，他開始慢慢享受籌備活動的過程，又對幕後領域有了更多的研究。「藝術是一種表現自己感受的方式，如果你覺得需要抒發一下情感的話，不妨來這裏一起嘗試一下。」Toby希望未來香港能有更多由不同青少年主導的藝術活動，並且也期待在大型場地舉辦這類活動。

●採：小凡 圖片由青衣青少年綜合服務中心提供



●熱愛唱歌的憬日希在中心結識了很多志同道合的朋友。 ●Yugi認為藝術教育可以令青年更勇於用藝術去表達自己。