

## 嗇色園主辦可信學校

### 黃智敏老師

初次練習現代舞時真的吃了一驚，竟然要脫鞋子！我對自己說：「沒事，習慣就好。」後來蔡導師教我們難一點的動作，那個動作是向前一小步，向後一小步，然後轉身子。我試了好幾次，老是記不住動作。就算這樣也難不住我們，持之以恆練習後好不容易終於學會了！學習舞蹈雖然難，但也要跳出自己的舒適圈，堅持下去，跳出未來。

練習時耳邊響起的音樂清脆悅耳，因不諳外語的關係去查看字典，曲名原來指星空的捲積雲。參加現代舞的同學就如空中的捲積雲，有時會活潑地跟同學討論，有時會在導師的指引下認真起舞。個人的力量微弱得像是片片小塊雲，但二十個人組在一起成群排列在地上起舞，宛如星空的捲積雲，是一片秀麗的風景。希望大家也喜歡她們的群舞。

### 陳思淇

學習現代舞時雖然遇到困難，但隊員會一起幫助那些不會的人，讓我感覺很溫馨，也建立了團體精神。我們也遇到了很多有趣的事，甚至老師有時候也會被大家弄得哭笑不得。整個氣氛很活潑，過程也非常難忘。此外，我從中找到了自信，想更勇敢地去跳舞。總括而言現代舞會是小學畢業前一段難忘又美好的回憶。

### 施希旻

初小的時候我曾參加過中國舞，而今次參加現代舞的校隊。中國舞的感覺比較富民族的特色，而現代舞的音樂和內容比較接近生活，平易近人。動作方面，中國舞會跳藏族或是苗族舞。而現代舞比較活潑和創新。希望之前參加大型演出的經驗可以用在四月中中的表演，亦希望上中學後繼續可以跳舞便好了。

### 陳璐婷

這是我初次參加舞蹈班，我和我的好朋友施希旻一起參加。謝謝她的鼓勵！印象中跳舞都需要一字馬或一些高難度的動作，可是我改變了這個想法，跳舞其實很好玩。就像現在我們在跳的現代舞一樣，背景音樂和舞蹈二合為一，就像一群少女隨著氣球自由舞蹈。融入了這個舞蹈的世界後，我建立了自信。再次感謝各位同學和老師！

### 黃梓欣

對於我來說，最大的挑戰便是把練習好的動作練得更為純熟。除了一些舞蹈的技巧外，我還有不少得著，例如一邊跑一邊跳踏步。而且很開心蔡導師讓我們一起構想部份的表演，而我們選擇了色彩繽紛的汽球配合表演。我在現代舞校隊中的位置是第一排，希望表演當天我不會辜負自己和其他人的期待，在觀眾面前跳出最好最理想的我！

### 黎妙兒

除了學習跳舞技巧外，我還學會怎樣與其他人一起合作和相處。有時我們要兩人一組，有時要合力把一個同學抬起來，相信團結便是成功的第一步。而且我記動作比較慢，我也向同組的黎妙兒同學請教，舞姿變得跟上節奏和準確。跟K-pop的明快節奏不同，現代舞的感覺更為溫和活潑。相信跳現代舞這數個月會是我小六畢業前一段難忘的時光。

### 郭雪凝

# 學生感想

晉色園主辦可藝中學

郭凱淇

這是我首次參加學校現代舞培訓班，我感到非常有趣，並感恩學校提供機會給予我學習現代舞。在學習過程中，我明白到了團結的力量，因為是群體舞，每次練習也需要各位成員參與才能完成一次完整的舞蹈，若果其中一位成員沒有參與，除了令老師不能做更適合的調動，還要用下一堂的時間安排位置，如果我們每一堂也有很多成員缺席，我們就不能在短短幾個月練習好比賽舞了。最後，我們要有團結的精神，互相配合，包容別人的缺點，才能走得更遠。

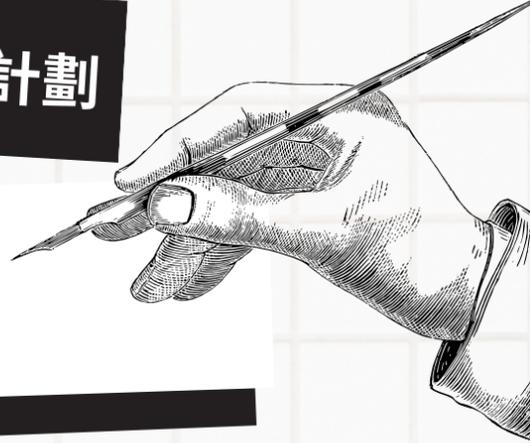
陳漸錡

我認為我在這個計劃中最大的收穫是可以比較自己和別人在舞蹈的技巧、身體的運用等等各方面的區別，從而不斷地進步。不斷重複同一個舞蹈動作肯定是無趣的，但正因為我們在這個過程中的堅持，最後帶給我們的成就感才會無比的大。我覺得這個計劃帶給我這樣的一個體驗，無論對於我日後在舞蹈上還是在學習上都是一個很好的歷練。

陳靜儀

在這次活動中，除了舞蹈技巧外，老師也分享了他之前的舞蹈舞臺經驗，他分享了雖然一個舞臺必定會有主角配角之分，主角不多，但不代表其他人可以敷衍了事。一個人失誤，其他人亦要一起承擔，因此每個人都是自己的主角，所以「享受舞臺」是我們，亦都是舞者能做到的。在這次活動中，學校投入和花費了許多的心血，因為此次機會難得，讓我們有幸更深入地了解「現代舞」，亦即是「當代舞」，我感到十分榮幸！而且我平時並沒有接觸過現代舞這種舞種，因此不習慣一些舞蹈動作和細節，所以上手時有「奇怪」又奇妙的感覺。現代舞也比想象中來得有趣，一開始我認為現代舞是比較沉悶的，但經瞭解後，我發現其實現代舞也可以很多變，正如老師所說，你喜歡跳舞，那就不能單跳一種，否則只會原地踏步。

# 齋色園學校現代舞培訓計劃



## 齋色園主辦可譽中學暨 可譽小學(中學部)

### 鍾家俊副校長

不知不覺，現代舞小組同學參與訓練已經半年，看着同學每星期準時到達跳舞場地、遵循教練指引試跳、回家重看影片記熟舞步……終於從一開始雜亂無章的步伐，慢慢增添信心，踏出有力的每一步，隨着音樂舞動，令作為老師、在旁陪練的我亦感受到揮灑青春之美。衷心希望同學培養到對舞蹈的興趣，順利完成表演，亦能把這份毅力延展到未來的人生。

每次帶領同學參加現代舞訓練時也讓我感觸良多，這是因為每次同學在初初參與時，總是會顯得腼腆不安，但當她們在訓練過程中一旦學懂了不同的舞蹈技巧及創作方法時又會顯得雀躍萬分，而在多個月艱苦訓練過後，同學一踏上台板，那種自信滿滿的表現卻又讓我十分驚訝，我想這就是「成長」，期望在四月的表演中讓大家見證「可譽人」的成長。

### 謝庭姿老師

很榮幸能夠參加這次活動。我終於明白了什麼叫做「台上一分鐘，台下十年功」，原來一些簡單的動作是需要排練很久的，一個人雖然在台上表演了那麼短短的幾分鐘，可在背後要有着很長時間和很辛苦的練習，但儘管排練時很辛苦，大家也沒有埋怨仍然咬緊牙根排練下去。而且，排練時有很多動作是大家一起創作出來的，老師在旁邊指導，讓大家能夠發揮出自己的想象力去創作屬於我們的舞蹈。這次的活動讓我的自信心提高，不會再像以前一樣自卑，原來很多事情只要用心去做，一定可以做到的。

### 張韻鈞

今次我對於參加現代舞的感想是挺有趣的，第一次看見別人跳現代舞的時候感覺很優雅，所以我也想嘗試參加現代舞訓練，參加之後我在當中學到很多不同的動作及舞步，而且當中導師要求我們創作自己的動作，這也增加了我的創造力，讓我體會到學習跳現代舞的樂趣。我會繼續嘗試做得更好，希望通過這個活動令自己更有自信。

### 林婉晴

我認為今次現代舞表演是很好去磨練自己的機會，我本身對跳舞不太熟練因此對表演本來沒有信心，可是在導師悉心教導，我慢慢掌握了基本的舞步。而且導師也十分仔細地觀察我們的動作，指導我們，避免我們跳錯。這次表演的我認為十分有意義，因為老師教導我們在舞蹈中加入一些想像，使舞步變得不一樣，原來只要有想像力，便可以改變我們對固有物件的刻板看法，我認為這是一種很有趣的編排方式，原來舞蹈創作真的很有趣。

### 吳芷瑩

參加了是次的現代舞計劃，使我獲益良多。參加了現代舞，不但令我學會一種新的舞種，還使我變得勇於嘗試新的事物，而在訓練當中亦有很多的歡樂，我學會了在舞蹈中加入自己的創作，用以表達自己的情感，真的非常榮幸能參與是次的現代舞計劃，希望四月的表演順利。

### 黃穎欣

我十分感激學校讓我加入現代舞組的機會，更十分榮幸能在聚光燈下演出。現代舞從來不是我熟悉的範圍，但透過這次機會，我能跳出自己的舒適圈，發現自己仍有無盡的可能性，在舞台上發光發亮。在此衷心感謝導師悉心教導，讓原本對現代舞一無所知的我也能儘快上手，融入舞蹈訓練當中。

### 黃凱晴

時隔四年，很高興能再次參加現代舞計劃。這次的導師指導方法與上次不同，上次的老導師會幫我們編好舞步，但今次的導師會讓我們自己編舞，讓我們發揮想像力，創作屬於自己的舞蹈。而且這次的服裝十分漂亮及符合主題，有種花仙子的感覺，而上次的主題是關於夏天的，所以服裝比較特別，與今次不一樣，希望可以為大家帶來耳目一新的感覺。另外，十分謝謝鍾副校，他對我們很關心，幫助我們更投入現代舞的課程，一直以來都辛苦您了。

### 梁靖宜

參加齋色園久違的現代舞計劃是我的榮幸。初初我還不清楚現代舞是什麼，但是觀賞了學校的介紹後，深入我心，所以就報名參加了。在每次訓練中，老師都會和我們做一些現代舞的基本熱身，然後讓我們與隊友一起創作舞步。我發現現代舞的動作很優美，每一個動作都透露著內裡的故事。從每次練舞的過程中，除了學會如何編舞，訓練思考，還增加我對現代舞的熱誠，期望我們演出成功，在台上與其他同學一起發光發熱！

### 黃安妮

# 學生感想

## 晉色園主辦可立小學

我是學校舞蹈隊隊員，主要是練習中國舞。參加現代舞培訓計劃後，我發現原來跳現代舞也是非常有趣的！我覺得中國舞和現代舞的風格不一樣，中國舞比較古典和優雅，而現代舞則比較自由和活潑，兩種舞蹈都各有特色，我都非常喜歡。能有機會學習兩種不同風格的舞蹈，實在獲益良多！

蘇暄裕

我很開心可以參與現代舞培訓計劃，因為我可以和不同班別的同学一起學習跳舞。我學到一些舞蹈技巧，而這些技巧是在平常的課堂學習不到的，我認為這是一個難忘而寶貴的經驗。曾經有一次，導師要求我們要騎在另一個同學的背上，起初是十分困難的，但經過練習和互相溝通，我們終於成功了！那一刻我真是興奮無比呢！

黃穎璇

在現代舞課堂中，我學到很多不同的舞蹈技巧之外，也透過一起創作舞蹈動作，學習到團體合作的重要性。我認識了很多不同年級的同学，雖然在學習過程中遇到不少困難，但因為有她們的支持和鼓勵，令我沒有放棄，勇敢地克服挑戰。最後我很感謝我的導師和同学，因為有你們的陪伴和鼓勵，讓我對現代舞產生興趣。

溫海盈

在學習現代舞的過程中，我和同學都很努力地練習，加上導師會通過遊戲的方式來教授不同的舞蹈技巧，過程十分有趣呢！除了舞蹈技巧有所進步外，我還學習到團體合作的重要性，因為我們要互相合作才能完成導師給我們的任務，令我明白跳舞不只是個人活動。我們要互相走動，彼此牽引，才能將精彩的舞蹈帶給觀眾。

黃淅

## 王欣琪老師

作為學校舞蹈隊的老師，有幸參加晉色園學校現代舞培訓計劃，讓熱愛舞蹈的我和學生帶來一些新的衝擊和挑戰。在課堂中看到學生們努力練習，勇於作出新嘗試，表現出舞者的活力與熱情，而我就像乘坐時光機回到過去，看到小時候的自己。希望今次的計劃令學生發掘了新興趣，甚至會以跳舞作為夢想，努力向自己的目標進發！

## 吳樹東校長

本校的主題是「你我閃耀 照亮他人 LET US SHINE」，透過參與是次現代舞培訓計劃，正好讓學生通過學習、創作、溝通和合作，發展個人潛能和建立互相扶持的正向文化。經過半年的訓練，我很感謝導師的悉心指導，亦很欣賞同學積極學習的態度。我期待著每一個站在舞台上的學生都能發光發亮，為大家帶來精彩及充滿自信的演出！

# 學生感想

齋色園主辦可道中學

在這次現代舞排練中收穫了不同的新體驗，從中了解到現代舞的整體編排，從構思到排練再到各項的修改而製成一個極具心思且獨一無二的作品。更明白到一個舞蹈員需要對舞蹈抱著熱情，更要具探索精神。當我們在舞蹈中遇到困難，每一個解決問題的過程都是不斷挑戰自我、探索未知的過程，一步一步的探索才使我們不斷完善自己，踏上更高的舞台。

鄭嘉詠

我很榮幸能參加這次聯校表演，排練時讓我有著不一樣的體驗。藉著這次的舞蹈排練，可以學習很多課堂以外的知識，例如這次舞蹈需要我們自己編舞，讓我們發揮創造力，使我們對這支舞有更好的瞭解，加深對舞蹈主題的認知，把更好的帶到主題中。

黃筱萱

本次的舞蹈主題是「霸凌」。我和同學們一起創作舞蹈，讓我有許多靈感。從自己和朋友們一起構思動作，到將整個故事串聯起來，過程並不簡單。我和老師和同學們會圍在一起討論動作，老師會給予建議，同學也會表達意見，在這種氣氛下，我獲益良多。從一開始的不說話，到現在大膽表達自己的想法。感謝我的戰友們，讓我們一起成長吧！

翁佳瑜

舞蹈是一門「美」的藝術，是人體動作下的肢體語言。通過抒發感情，塑造藝術形象是表達感情的一種視覺藝術。我認為肢體是舞蹈的主體，利用肢體動作去表達感情是最直接的。「跳自己的舞，不等於自己在跳舞」！

張淑琪

歐浚樂

今次舞蹈表匯演對我很大的啟發，因為有許多動作要由自己想像，有很大的發揮空間，有助我學習編舞。有幸可參與是次匯演，我會更努力投入練習，期望可提升自己的舞蹈表現。

李樂兒

我認為跳舞是一種非常有趣的活動。它不僅可以鍛鍊身體，更可以讓我更加自信。在跳舞的過程中，我感到自由和放鬆，也感覺跳舞可以讓我忘記一切煩惱和壓力。我認為跳舞是可以帶給我們快樂和成就感的。

# 學生感想

嗇色園主辦可銘學校

## 廖卓堯

通過這次學習現代舞，不但加強了我即興創作的的能力，也讓我掌握更多肢體表達的技巧和表達方式。現代舞著重身體和心靈的結合，舞者一方面可通過音樂和動作來表達個人情感和想法，另一方面也可與其他的參與者相互合作，從而增強表達效果。經過數月的舞蹈學習，讓我更了解團隊合作精神的重要性，也提升了我的創作力和培養了我的耐性。總括而言，學習現代舞不但幫助我放鬆身心、加強自信心和自我表達能力，還有助我提升身心的素質，是一次豐富而多彩的學習體驗。

## 黃熙媛

2022年，可銘學校與CCDC聯合舉辦了一個「舞動身。心。靈」現代舞課程，我對於被取錄參加這個課程感到十分欣喜。每次學習，我和同學在上課前都需要做基本功，例如：拉筋放鬆肌肉，讓我們各個身體部位變得柔軟，既可以減少受傷的機會，亦有助呈現優美的舞姿。學習舞蹈是一件不容易的事情，在初學時，我也遇到很多挫折，但我還是堅持了下來。經過一段時間的訓練，我的肢體變得柔軟和靈活起來，能迅速地做到各種動作，而聽覺也變得更靈敏了。學習跳舞除了讓我學會如何透過音樂和舞蹈更自信地表達自己之外，還讓我明白到努力不懈和堅持到底的重要性。

## 陳芷欣

經過五個多月的現代舞學習，我既學會了一些舞蹈技巧，也學會了團體合作。過程中難免遇到了一些困難，例如：我未能跟上老師的動作或有些動作我不會做，這時，老師總會耐心地教導我和同學如何克服困難。此外，老師給予我很大的發揮空間，這讓我思考創作一些和別人不一樣的動作，得到了老師的讚許和同學的認同。在這樣輕鬆而愉快的學習氛圍中，我和同學都十分享受。在這些日子裏，我認識了很多一同學習的新朋友。我喜歡現代舞，也很投入和享受課堂。我想藉此告訴大家，就是學習現代舞是一件十分有趣的事。

# 學生感想

## 晉色園主辦可立中學

### 李海娜老師

每每看到同學認真地學習每一個舞步，一點一滴的進步，都不禁欣賞及佩服她們的堅毅與恆心，以及那精益求精的學習態度。

回想起初，這十多個女孩對現代舞一知半解，有的或許跟不上拍子，有的或許因動作不熟練而跌倒，有的甚或轉著轉著便碰在一起，但同學對舞蹈的熱情不減反增。在導師細心的指導下，同學一遍遍地練習，最終能動作一致而優美地完成一組組舞步。

經過多個月的勤學苦練，同學終於要踏上舞台，一展自己努力的成果，期待與興奮的心情自不必說。在此，衷心感謝辦學團體晉色園及城市當代舞團的統籌，提供一個舞台，讓我們可立的學生能盡情展現自己的在舞蹈方面的潛能與才華，綻放光芒。

### 吳梓婧

每次上跳舞課我都很開心，期待導師會教甚麼新的舞蹈動作。導師也很好，會細心告訴我們怎樣更好把這些動作做出來。我沒有接觸過現代舞，經過導師給我們解釋後，我知道了很多現代舞的知識，如何放鬆地去跳舞；而我也很喜歡拉筋的時候，因為導師會一邊播放音樂，讓拉筋這件事變成了享受。同時，參加舞蹈學會也可以訓練我的膽量，帶給我很多樂趣。當我知道完成這幾個月的練習後，我們更有機會進行表演，我真的十分期待，亦珍惜這次難得的機會，更認真地練習，期望可以更好地表演給觀眾。

### 張雅詠

在我第一次上舞蹈課時，我總會因為跟不上大家的節奏而感到有些無措，但在導師細心的指導下，我逐漸熟練起來，也有了不小的滿足感，我漸漸享受舞蹈的樂趣。我最喜歡的一個部分是熱身，一邊享受著輕快的音樂，一邊和搭檔一起熱身是我覺得最輕鬆的。導師十分有耐心地教導我們，每組動作都會先示範幾遍，加添新動作時也是一點點地練習，待我們熟練時又再加新的，讓我們更易掌握。得知舞蹈表演即將來臨，我的心情如同平靜的湖面激起了浪花，像浪花一樣歡騰。我十分期待和大家一起站在舞台上表演呢！

# 嗇色園學校現代舞培訓計劃

## 嗇色園主辦可譽中學暨可譽小學(小學部)

### MOMOKA

I felt so happy after entering CCDC Dance Class. At first, I thought it was just for fun and the teacher was scary. When I heard that we will have a competition, I know I shouldn't think that it is just for fun. I had to work harder and watch dance videos on Teams as it is a bit hard for me to memorize the steps when I'm also busy with my academics. After watching the videos and practicing a lot, I started to like dancing. Now, the teacher is pregnant and I have to be good such as focusing and listening to the teacher so she will not have stress when teaching us. I should help her more too!

### SOFIA

Hello, my name is Sofia. I am writing to talk about my CCDC Dance Class. I like the dance lessons because when I dance, I feel free and I'm also dancing with my friends (which makes it even better) I know sometimes my dance teacher gets mad at us because she's afraid we don't have enough time to rehearse for the show. But with all the students and teachers' collaboration, we can do it together just in time! I have been inspired by my dance teacher because she's carrying a new baby with her and she still doesn't give up on helping us dance. I think that is an example of life. I love our dance and the way we do it. Every lesson I get so tired but I keep on going because I really want to do the show, and make my teacher at school, Mr. Wong, my parents and my family proud. I am very happy to have participated in the class. I am looking forward to our show. Thanks for reading.

### Ailsa Hon

I'd like to say I absolutely enjoyed our dance experience so far. I really loved our choreographies and phrases. I'm also very fond of our topic-nutrition, and really looking forward to our performance. Even though from time to time the lessons turn into a complete fiasco, we still need to work hard and, most importantly, do our best so we can eventually succeed. That is one of the things I learned from this experience. Moreover, we also have to enjoy the process of dance and remember that hard work is valued most! At the end of the day, we need to know that 'I' here is not 'I', it is a team. I want to thank our teacher Mr. Wong, Miss Choi and mainly Ms. Tam for believing in us all the way! After all, 'What you believe, you can achieve.' Hopefully, all of this effort leads to a great performance! Go Team!

### 劉凱彤

在我剛開始參加現代舞訓練時，得知要演出，心裏感到無比害怕，擔心自己會跳錯，記不住舞步，所以我去找了老師有很多次，要求退出訓練。每當老師聽到了，總是提醒我：「跳舞是團隊活動，缺一不可。」慢慢，我開始明白到老師的意思，打消了退出的念頭。的確，我在過程中經歷了很多困難，不過一想到我的夢想是成為出色的舞蹈家和是團隊中的一份子，我就沒有放棄了，而且很努力地練習，除了學會舞蹈技巧外，還找到了當中的樂趣。以後，當我再遇到困難時，一定不會放棄，會努力嘗試。

### 梁惠芳校長

「你會怎樣用自己的身體來演繹一隻雞蛋？」孩子聽罷舞蹈團導師的問題後，有的把身體捲曲，活像一隻荷包蛋；有的在抖動身體，似一隻正在被香煎的熟蛋；有的則與同伴手牽手，變成了一對煎雙蛋。是次現代舞旨在讓舞者透過肢體動作，表達了嶄新的意念、豐富的想像及無限的創意。經歷長達多月的訓練，喜見孩子們透過細心觀察身邊的事物，配上自身的經驗，加以發揮想像，形成了屬於孩子們自己的舞步，並從舞蹈中展現出他們的所思所想。孩子們在練習過程中，曾遇上困難，更出現了「瓶頸」的狀況，動搖練舞的意志。幸好，城市當代舞蹈團的導師及校內老師的無比耐性及適時鼓勵，讓孩子們迎難而上，不輕言放棄，更明白到「團結就是力量」的重要。衷心感謝他們的諄諄善誘，讓孩子們能夠在今回的現代舞之旅中獲取知識與應有的態度，我深信這定必成為他們成長歷程中一塊有意義的基石。

### 蔡芯儀老師

作為這次現代舞培訓計劃的負責老師，在培訓過程中，同學們一開始難以跟上導師的排舞進度，不太懂得如何協調手腳。可經過數月的持續排練後，現在已明顯地看見同學們的進步，他們盡力做好每一個動作，全身融入音樂，這真是非常值得開心和鼓舞！舞蹈是一項能讓人放鬆身心、增強自信的運動。在舞動中，同學們感受音樂的律動，探索肢體的可能性。在學習過程中，難免會遇上困難，但只要不放棄，堅持努力，定有所收穫。團隊合作也是舞蹈重要的一環。這次的現代舞是由二十位同學在導師指導下共同創作呈現的作品。同學們在過程中互相幫助及支持，不斷練習與磨合，創造出極具想像力的舞蹈動作。通過合作所呈現的一件完整作品，著實大大增強了同學們的自信。希望同學們在這次的現代舞培訓計劃中，學會的不僅僅是舞蹈的技巧，還能體會到「要付出努力才可得到回報」的道理呢！

### 張品廷

這是我第一次接觸現代舞。當我第一次跳的時候，總是記不住老師所教的動作，節奏也掌握得不好，真是一項大挑戰。我看著跳得笨手笨腳的自己，既想笑又想哭。有好幾次我還想過退出訓練，可在媽媽的鼓勵下，我堅持下來。經過一次又一次的排練，我開始掌握到舞步和姿態，而手腳也漸漸協調了。其他同學和我一樣，也是跳得一次比一次好。原來相信自己，堅持正是成功的關鍵啊

### 陳梓欣

起初我認為學習現代舞是一件很輕鬆的事情，可是在學習時並沒有預期中那麼順利。在訓練時，當其他同學都跳得很好的時候，自己卻總是跳不到。我深深明白到，如果不練習，便會拖累同伴的進度。因此，我在家中反復觀看練習時所拍下的影片，不停改進自己，過程雖然辛苦，卻令我十分難忘。在老師的指導下，我學會了一些舞蹈技巧，例如轉身、跳步等。在訓練中，同學們常常會互相鼓勵，互相支持，因此我認識了很多新朋友。