

Jockey Club "Move with the Silver Flow" Dance and Well-being Project

賽馬會 耆齡自在 舞蹈教育計劃

尋藝空間 2024

字由字在任我行

Dance X Text
舞蹈 X 文字

旅途上的自我重塑

Dance X Visual Arts
舞蹈 X 視覺藝術

18 / 05

AIRSIDE 1/F Mall Space

2:30P.M. & 4:00P.M. 跨代社區展演

2:00P.M. - 5:00P.M. 工作坊成果展覽

主辦機構 Organised by

新約舞院 PASSOVERDANCE

香港藝術發展局
Hong Kong Arts Development Council

新約舞院為藝發局資助團體
Passoverdance is financially supported by the HKADC

捐助機構 Funded by

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

場地贊助 Venue Sponsor

AIRSIDE

旅途上的自我重塑

舞蹈X視覺藝術

Dance X Visual Arts

重新觀察

重新體會

重新理解

重新看見那個「我」

編舞 Choreographer

羅思朗 Sarah LO

從感官到身體，單一到多樣；
讓我們可在不同角度
去觀看一件東西，從而
推進到無限的想像。

多謝各位，
大家的好動和投入，
推動著我+視覺藝術家，
一起與大家共織一隻
屬於我們的舞。
請繼續細味自己的特質，多角度
觀看世界，感受藝術給我們
不一樣的洞見與力量。

藝術家(視覺藝術) Artist (Visual Arts)

徐禮賢 Nina CHIU

重新去觀察

重整出新的線條

重塑出新的形態

與舞者及參加者一同經歷
許多意為的了解中有突破
許多意為的看懂中有發現
許多意為的掌握中有放開

那些共同專注而忘我是一種美
那些共同進退而連繫是一份愛

透過身體及藝術作品所展現出的都
是獨特個體在生命旅程與己與人的
遇見美和愛因此而生

不被所有所無限制可能性放低意為
放鬆自己 放輕對錯不知不覺 那些
"曾經"便在旅途上迎刃而解



Dance X
Visual Arts 舞蹈 X 視覺藝術

合作機構 Corporate Partner

循道衛理灣仔長者服務中心

Wan Chai Methodist Centre for
The Seniors

「舞出顯真我尋藝展所想」長者在參與暮齡自在舞蹈教育計中，利用不同的肢體舞蹈去表達己，讓自己心中所想的，用不同藝術展現出來，發揮出無限創意。在與年青人跨代合作上，雙方能夠互相啟發，共同編製出舞蹈，在探索的過程中，突破自我。

吳麗君女士 NG Lai Kwan

循道衛理中心長者及健康服務
部門主管

Supervisor,

TWGHs Wilson. T.S. Wang

District Elderly Community Centre

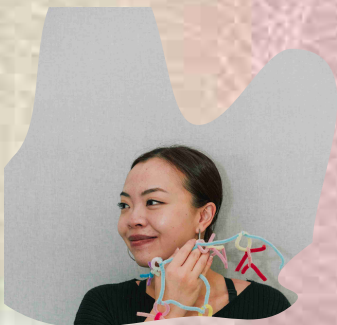
張松齡先生 CHEUNG Chung Ling

循道衛理灣仔長者服務中心社工

Social Worker, TWGHs Wilson. T.S.

Wang District Elderly

Community Centre

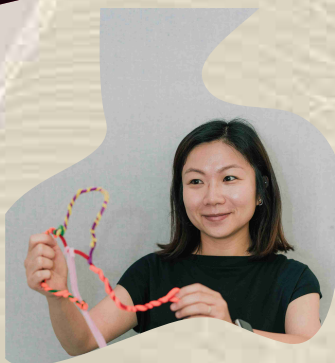


編舞 Choreographer

羅思朗 Sarah LO

香港出生，四歲學習芭蕾舞，隨後學習現代舞。畢業於香港演藝學院藝術學士(榮譽)學位。就讀期間曾獲得香港迪士尼獎學金、演藝學院友誼社獎學金，以及CARLWOLZ 爵士獎學金。2007年，她更獲獎學金遠赴美國北卡羅來納州參加美國舞節。2008年羅氏獲世界舞蹈聯盟獎學金，代表香港到台灣國立藝術大學作藝術交流。現為英國皇家芭蕾舞學院註冊教師及自田身藝術工作者。

Dance X Visual Arts 舞蹈 X 視覺藝術

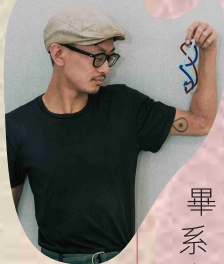


藝術家(視覺藝術)
Artist (Visual Arts)
徐禮賢 Nina CHIU

畢業於香港教育大學。從事了十多年藝術教育工作，當中包括了教學童、青少年及家長有關視覺藝術的內容，與他們一同體驗藝術的樂趣及自我發現。期間，在學校與學生舉辦了數個作品覽，與校內學生、老師和家長分享成果。後期，亦在社區舉辦了一些有關表達藝術的比賽及工作坊，讓年青新一代獲得機會去自發性思考、探索與創造，例如「畫中對話」，給年青人在個人作品中發掘更深的自己。

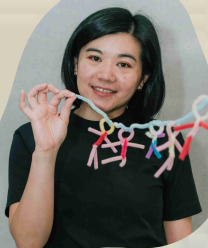
隨著個人對藝術與情緒發現及治療關係的好奇，接著報讀了香港大學的表達藝術治療碩士課程，於二零一八年十一月畢業，現為表達藝術治療師，主要於中學做青少年行為及情緒治療工作。盼望藉著藝術，提高更多年青新一代的自我意識，從而在藝術創作過程中進行自我對話及反省，找尋自身在社會及生活中的價值與角色，建立健康穩定的情緒，正面積極地繼續成長。

Dance X Visual Arts 舞蹈 X 視覺藝術



舞者 **Dancer**
洪俊樂 Jonathan HUNG

畢業於香港演藝學院現代舞系，並於紐約州立大學帕切斯學院作交流生。曾與多位本地和海外藝術家合作。現主要探索以即興作為訓練及演出，同時亦 Capoeira Angola 為修練。



舞者 **Dancer**
鄧皓琪
TANG Ho Kay

鄧皓琪，出生於香港，自幼接受英國皇家芭蕾舞的訓練，對舞蹈已產生濃厚的興趣。初中時，受時代及潮流的影響而接觸街舞，啟發我鑽研各類型的舞蹈，包括現代舞、爵士舞及街舞等。2014到台灣的中國文化大學藝術學院修讀舞蹈，主修現代舞。2018年回港至今為自由身工作者，參與不同類型的藝術工作，包括學，編舞及演出。積極參與及投入多樣化的舞蹈項目。



舞者 **Dancer**
鄭漪琪 Imelda C.

現為自由身舞者及行為治療師，積極參與不同類型的舞蹈演出、商業作、舞蹈教育及社區藝術發展工作。擅長於爵士舞、流行舞及現代舞。亦為 D . O . G . - Power (Dancers of God) 基督徒舞隊之成員，參與不同舞蹈事工服侍、監獄佈道、社區探訪、舞蹈教育及演出等。擔任社區藝術輔引師，用藝術交流分享，接觸群體，探索未知。

Dance X Visual Arts 舞蹈 X 視覺藝術

循道衛理灣仔長者服務中心長者
Elders of Wan Chai Methodist
Centre for The Seniors



陳基梅 Anita CHAN

陳廣德 Cordelia CHAN



林惠貞 Lam Wai CHING

馮雪梅 Connie FUNG



郭愛珍 Rosemary KWOK

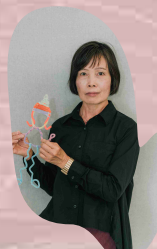
林美霞 Maggie LAM



馬麗眉 Alsess MA



劉詩盈 LIU Shiying, Roxanne



張佩玲 Renee CHEUNG



范錦貞 Fan Kam CHING

青年們Youths



廖嘉慧 Ann LIAO



林貞儀 Eliana LAM

Dance X
Text

舞蹈 X 文字

字由字在任我行

舞蹈X文字

Dance X Text

在文字與身體中
遊走似遠或近的關係
不讓文字限制，
發展「它」想像的延伸
不讓身體限制，
發現「它」有無數的可能
任我們在這地方
走出自己的方向/ 軌跡/ 步伐

編舞 Choreographer
梁芷茵 Cherry LEUNG

這不是一支我一個人編的作品，
全靠這25人的
腦袋與身體在工作坊裡
醞釀出來的，
再加上主腦小俞的加持，
讓這作品
呈現在大家的面前。

我們一起
閱讀陳黎的詩
我們一起
將自己的創作放進身體裡
我們一起
與同伴分享創作發掘彼此之間
更豐富的語言

最後的作品是紀錄工作坊裡的一點
一滴，不太完整也不太偉大，但通
過各人的細味及經歷，才有今天你
面前看到的一切。

藝術家(文字) Artist (Text)

俞若玫 Cally YU

文字可能是
我們跟遠古祖先最浪漫的約定，
但既是傳統，也是限制。

如果可以讓長者重新玩味文字，
拆開制碼的機制，放下約定俗成的
慣習，頑皮一下，用動作跳脫
一下，用想像遠飛東南西北，即
使文字由來已久，一樣天大地大
自在行。

合作機構

東華三院王澤森長者地區中心

TWGHs Wilson. T.S. Wang District
Elderly Community Centre

我是東華三院王澤森長者地區中心
社工陸姑娘，很高興可以看到長者
在參加「暮齡自在」舞蹈教育計劃
的過程中展現他們的活力，課堂中
不同的練習打破長者的個人框架，
不再局限自己，透過舞蹈等不同的
藝術形式令他們發掘自我、感受自
在，即使處於第三齡階段，仍然可
以創造無限可能！

陳詠慧 Janet CHAN

東華三院王澤森長者地區中心主任
Supervisor, Wilson T.S. Wang District
Elderly Community Centre

陸思霖 Celia LUK

東華三院王澤森長者地區中心社工
Social Worker, Wilson T.S. Wang
District Elderly Community
Centre



編舞Choreographer
梁芷茵 **Cherry LEUNG**

畢業於香港演藝學院舞蹈系，主修現代舞及編舞，並獲頒一級榮譽學士學位。2015年獲香港賽馬會音樂及舞蹈信託基金前往英國聖三一音樂與舞蹈藝術學院拉賓舞蹈中心進修，獲頒藝術碩士學位（編舞）。梁氏舞蹈創作作品在英國、德國、台灣、新加坡等地演出。



藝術家(文字) Artist (Text)
俞若玫 **Cally Yu**

俞若玫，香港作家，策展人及教育工作者。2013年成立《銀青乒乓》推廣Creative Aging 社群藝術概念，旨在推展長者作為創作主體。她也從事舞蹈即興演出，劇場文本、小說、新詩、散文、評論，已出版四本小說及一本訪問集作，劇場作品包括《耳搖搖》(2013) 及曾獲IATC 劇評人獎的年度編劇作品《墨迷宮》(2018)，繼續探索文字跟動作的可能性。



舞者 Dancer
楊怡孜 Gigi YANG

楊怡孜(Gigi)21歲來港定居，曾於香港舞蹈團及城市當代舞蹈團任全職舞者，現為自由工作者。



舞者 Dancer
盧敬燊 King LO

King 是一位專業現代舞者及多元藝術家，擅長身體運動和能量協調。畢業於香港演藝學院當代舞系，後於倫敦當代舞蹈學院獲碩士學位，對動作及表達方式有透徹而深刻的理解。他的熱情吸引了資深的老師和大師與他分享古代東方的智慧和技巧。透過鑽研氣功和詠春，為King的編舞和藝術提供了探索 and 發現的靈感。



舞者 Dancer
徐茵祈 Liz TSUI

徐茵祈畢業於香港演藝學院，畢業後曾為城市當代舞蹈中心、新約舞流等不同機構及中小學擔任導師，專注於幼兒、青少年身體律動及劇場教育。於2010至2022為東華三院與台灣雲門舞蹈教室協辦之「敢動！」計劃擔任輔導老師，參與導師們的教學培訓、課程設計及研發教案，於2022年參與賽馬會「觸動」舞蹈計劃、「自主·流」身體律動計劃，以舞蹈、生活、藝術、教育為終生目標。



舞者 Dancer
李曉盈 LEE Hiu Ying*

畢業於香港中文大學的舞者，喜歡思考事物、感受生活。曾接受爵士舞、街舞和現代舞的訓練，並參與各類舞蹈演出和比賽。畢業後積極投入舞蹈行業，曾任兒童舞蹈導師及參與商業演出和製作。現為新約舞流實習舞者。

Dance X
Text

舞蹈 X 文字

東華三院王澤森長者地區中心長者
Elders of TWGHs Wilson, T.S. Wang
District Elderly Community Centre



黎佩賢 LAI Pui Yin



沈澤文 SHUM Chak Man Mandy



何端儀 HO Tuen Yee



林天心 LAM Tin Sum



林珈儀 LAM Ka Yee



蕭峻岳 SIU Chun Nok



關倩文 KWAN Sin Man



姚嘉莉 YIU Ka Lee



杜蕙蘭 TO Wai Lan



吳淑君 NG Shuk Kwan

Dance X
Text

舞蹈 X 文字

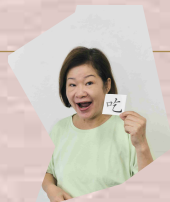
東華三院王澤森長者地區中心長者
Elders of TWGHs Wilson, T.S. Wang
District Elderly Community Centre



勞珮芬 LO Pui Fun



鄧慧儀 TANG Wai Yi Jovy



黃笑珍 WONG Shiu Chun



劉雁萍 LAU Ngan Ping



鄧惠娟 TANG Wai Kuen

青年們 Youths



李蜜兒 Marjorie LI



陳芷瑤 CHAN Tsz Yiu



楊程浩 YEUNG Ching Ho



鄧詠詩 TANG Wing Sze



伍秦賢 NG Chun Yin

演出及創作團隊 Creative Team

編舞 Choreographer

羅思朗 Sarah LO (旅途上的自我重塑)
梁芷茵 Cherry LEUNG (字由字在任我行)

藝術家 Artist

徐禮賢 Nina CHIU (旅途上的自我重塑)
俞若玫 Cally YU (字由字在任我行)

演出 Perform

旅途上的自我重塑

舞者Dancer

鄧皓琪 HO Kay
洪俊樂 Jonathan HUNG
鄭漪琪 Imelda C.

循道衛理灣仔長者服務中心長者 Elders of Wan Chai Methodist Centre for The Seniors

陳廣德 Cordelia CHAN
馮雪梅 Connie FUNG
范錦貞 FAN Kam Ching
陳基梅 Anita CHAN
林惠貞 LAM Wai Ching
馬麗眉 Alsess MA
區鳳蓮 AU Fung Lin
郭愛珍 Rosemary KWOK
林美霞 Maggie LAM
張佩玲 Renee CHEUNG
黃美蓮 WONG Mei Lin
陳慰施 Lavinia CHAN
江麗霞 KONG Lai Ha
李綺薇 Donna LEE
林婉珊 Sanlia LAM
謝麗芬 Fanny TSE

青年Youth

廖嘉慧 Ann LIAO
劉詩盈 LIU Shiyong, Roxanne
林貞儀 Eliana LAM

演出及創作團隊 Creative Team

字由字在任我行

舞者 Dancer

盧敬樂 King LO
徐茵祈 Liz TSUI
楊怡孜 Gigi YANG
李曉盈* LEE Hiu Ying*

*藝術人才見習配對計劃2023/24 由香港藝術發展局資助

東華三院王澤森長者地區中心
TWGHs Wilson. T.S. Wang District Elderly Community Centre

黎佩賢 LAI Pui Yin
沈澤文 SHUM Chak Man Mandy
何端儀 HO Tuen Yee
林天心 LAM Tin Sum
蕭峻岳 SIU Chun Nok
林珈儀 LAM Ka Yee
關倩文 KWAN Sin Man
杜蕙蘭 TO Wai Lan
姚嘉莉 YIU Ka Lee
吳淑君 NG Shuk Kwan
勞珮芬 LO Pui Fun
鄧惠娟 TANG Wai Kuen
黃笑珍 WONG Shiu Chun
劉雁萍 LAU Ngan Pin
鄧慧儀 TANG Wai Yi Jovy

青年 Youth

李蜜兒 Marjorie LI
陳芷瑤 CHAN Tsz Yiu
鄧詠詩 TANG Wing Sze
楊程浩 YEUNG Ching Ho
伍秦賢 NG Chun Yin

演出及創作團隊 Creative Team

音樂 Music

旅途上的自我重塑

Kora Jazz Trio - “D2Moanin’ ’D5 “D2
(feat. Ch*8Erif Soumano, Manuel March*8Fs, Adama Conde, Boris
Caidedo, Woz Kaly, Herv*8E Morisot)
All right reserved to Kora Jazz Trio
With permission from Kora Jazz Trio

Music for part 2

Guitar - Ron Ng
Bass & Percussion - Floro Jr Sernande
Piano - Barnaby Lu
Recording Engineer - Joe Lung
Adam Ben Ezra - “D2Walking Song “D2
All right reserved to Adam Ben Ezra
With permission from Adam Ben Ezra

字由字在任我行

Laurent Dury - “D2Polkaism” ’D3
All right reserved to Laurent Dury
With permission from Parigo Music
Armand Amar - “D2G*8En*8Erique fin” ’D3
All right reserved to Armand Amar
With permission from Armand Amar

演出及創作團隊 Creative Team

製作團隊 Production Team

監製 Producer

余淑媚 May YU

舞台總監 Stage Manager

丁美森 Sammy DAN

執行舞台監督 Deputy Stage Manager

羅信君* Ivan LAW*

*藝術人才見習配對計劃2023/24 由香港藝術發展局資助

*Programme is supported by the Hong Kong Arts Development Council

統籌 Project Coordinator

何芷嫣 Vivien HO

黃心堯 Michelle WONG

音響工程師 Audio engineer

龍有恆 Jo LUNG

平面設計師 Graphic Designer

Edwin LEUNG @ V&E

現場攝影 Photographer

CKY@cky777

現場拍攝及剪接 Videographer

HaaLookapture