

# 模仿微風 融入草地 學習魚兒 「柏友」觸動大自然 舞出活力真我

## 文化生活

「跳舞對我而言是一個再來一次的新嘗試，最重要是可令很多身體關節活動得到，從而幫助改善平衡。」秋冬午後，一群非一般舞者緩緩伸展手臂，隨心模仿微風吹拂。68歲的林秀峰(Duncan)乃其中之一，6年前確診柏金遜症，即與舞蹈啟發他以自然方式表達自己。

由香港演藝學院舞蹈學院推行的賽馬會「觸動」舞蹈計劃，為柏金遜症患者及照顧者等設計創意課程，透過身體律動，重拾樂活真我，至今有數百人參與。今年新一季11月開課，移師戶外與陽光、草地互動。

「當面對生命中不同困難、不同可能性，能否抱持一個開放的心去尊重自己，愛惜自己？舞者（患者）同樣親身教導我們。」

藝術總監劉天明如是說。

撰文：黃翠儀

tweetywong@hkej.com

▲林秀峰(Duncan)形容，登台演出時的緊張和滿足感都令人難忘。  
(計劃圖片)



柏金遜症屬慢性腦神經系統退化疾病，令肌肉控制功能受損，影響全球近千萬人。本港估計有逾萬名患者，面臨手震、肌肉僵硬、平衡失調及運動遲緩等症狀，治療方法包括藥物及物理治療，而香港患者之間會互稱「柏友」。

賽馬會「觸動」舞蹈計劃由香港演藝學院舞蹈學院主辦、香港賽馬會慈善信託基金捐助，旨在為柏金遜症患者及照顧者等人士而設，於不同藝術空間提供定期舞蹈體驗，新一季將擴展受眾至長者及照顧者。計劃始於2022年教學藝術家培訓，今年3月更由30位舞者演出《柏遊記》，台上娓娓道出每位動人故事。

計劃源於2013年意大利巴薩諾德爾格拉帕市政府及其當代表演藝術中心，每年藝術節的「Dance Well」舞蹈計劃，由藝術家帶領柏金遜症患者，通過跳舞探索身體全新可能性。「Dance Well」於2019年獲納入世界衛生組織報告，說明舞蹈可促進身心健康，與傳統職業治療互相補足，以創意方式回應柏金遜症的症狀。

### 釋放想像力

劉天明回憶，2020年收到時任舞蹈學院院長陳頌瑛來電，邀請他籌劃項目，希望將計劃帶到香港。他曾擔任藝術行政工作，也是香港兆基創意書院前署任校長，精通瑜伽及民族舞，「翌年我們正式獲賽馬會捐助推動計劃，最重要希望每堂課都有新鮮感，可運用想像力、藝術、五官感受，自由奔放地表達，不需要規定學習某個動作怎麼做。」他揚眉微笑，「當他們嘗試發揮想像力，原來是一件很好玩的事。」

今季第一堂在荃灣如心園啟程，幾位教學藝術家何靜茹、盤彥樂、徐茵祈，以「眾生相」為主題帶動學員熱身，運用感知、感受、行動以連結自身及環境元素，觸摸樹皮石頭，輕踏草地，感受自然日光和風，按各自狀態或坐或企，以舞

蹈擺脫束縛。

教學藝術家之一盧敬樂(Kingsan)形容，會以打開身體或者延伸動作來喚醒身心，「包括運用手眼協調，令他們找回活動身體的可能，亦會加些情緒，例如很開心的風是怎樣的？很百厭的小丑魚怎樣動？以趣致想法令他們以不同思考進入舞蹈。」

他畢業於演藝學院現代舞系，後於倫敦當代舞蹈學院獲碩士學位，笑言在學時期不同舞種、支派都有技巧要求，現在看待舞蹈更反璞歸真，「我會思考，為甚麼人會去跳舞？對我來說，最真實的舞蹈，往往都是從情感出發。」

「當一些不知名的舞步出現，正正反映忽略了的情緒深藏身體裏面，需要被舞動、表達。」他看到，很多患者的身體其實都懂得怎樣活動，只是一時忘記，「柏友們對於碰地或在地上動作會有障礙，落地要份外小心，連他們自己都驚喜的是，原來只要小心一點，我都可以在地上做很多的事！看到大家由學員蛻變成舞者，只要多留意身邊事物及自己身體，可找到向前的動力。」

### 助減緩退化

綠蔭下舞者身影時而輕柔時而歡快，人人眼神專注，汗珠滑落亦笑着邁步，純粹、愉快地上一小時的舞蹈課。當中Duncan和香港柏金遜症會前主席鍾小曼(Larra)，均屬學員，早前亦有份上台演出。

68歲的Larra於2008年確診，轉眼18個年頭，以前她十分好動，最愛行山打球、行毅行者，「患病後通通都繼續不到，而跳舞找到另一個世界，給予我新的環境重新認識自己。」她笑說過往未學過跳舞，「第一堂很緊張，不知道你們搞什麼嘛！現在跳舞後，整個人真的開朗、輕鬆很多。」

Duncan也睇眼笑指，初時亦感害羞，「只有小時候學過土風舞，去舞會那些不計啦，剛開始會擔心自己能力能否配合，但參與後對舞蹈認識更深刻，例如眼望方向、身體動作，皆可用自然方式表達，有趣是導師們有不同背景如街舞、現代舞、芭蕾舞，每一個人都令



▲計劃源於2013年意大利小鎮藝術節衍生的「Dance Well」舞蹈計劃，帶領柏金遜症患者到藝術空間漫舞。  
(網上圖片)



▲鍾小曼(箭嘴)參與《柏遊記》演出，享受台上感覺。  
(計劃圖片)

我們感受到身體部份可有不同動作。」

### 不再怕社交

社交圈子亦得以擴闊，Larra笑說最喜歡下課後一班人飲茶，Duncan每次來到新環境，都期待有新啟發，「我告訴你，其實你可以的，你能夠重獲新生，千萬不要自視為化石而孤立自己。」

劉天明表示，導師們會了解不同患者的身體狀態，如何更平等、開放地交流，令大家重新感受、擁抱身體，亦有契機認識多一些身邊的人，「患者沒法控制何時靈活何時不靈活，可能由家裏走出來內心已是很大挑戰，有時會緊張擔心影響課堂，導師們已富有經驗，若有朋友突然覺得僵硬，不用覺得為難或尷尬，能動就動，動不了就等一會，我們陪着你，這種群體感覺令大家更願意走出社會。」

「意大利那邊最主要在藝術館舉行，在香港我們希望可以去到更多不同的空間，譬如如心園的化石公園，我們也一起去過沙頭角、故宮等不同博物館。」他指出，雖然柏金遜症是不能逆轉的病症，但跳舞可幫助將影響減緩，尋找方法活動得更自如。

「3年以來最開心的是，大家對自己身體的信任度、對生活滿意度都有提升，很多人彼此支援。」這也是「Dance Well」的意義，「很希望給大家一種很親和、很開心的力量，很能夠照顧到自己身體的一種力量。」

### 一啣睇片

「觸動計劃」活動，請上信生活頻道觀看。



## 跳舞重拾自信 重啟人生一扇窗

幾位《柏遊記》舞者由舞動中重拾活力，劉展強(Brandon)確診柏金遜症10年，症狀包括左手顫抖、體力下降，「跳舞後增加了自信心，互動時要在人群中穿插，原來慢慢也可找到節奏流動。」他亦與柏友們一起去旅行，參加「柏友隊」，「以前我是乒乓球校隊，丟低很久，重拾球拍後反應快了很多。」月前還遠赴瑞典參加世界柏金遜乒乓球賽，奪得男子單打銅獎及男子雙打第五名。

而2021年確診的張妙霞(Miu Miu)，初期曾誤以為症狀是打疫苗後的副作用，坦言患病後無奈減少出門，直到上堂認識到「自己人」，「初初想過躲在角落，但原來導師、義工和同學都很友善，我們每人每天的狀態，很多問題大家一講就明。」

69歲的劉玉蓮「蓮姐」2017年確診，性格由「心急」變為學會「慢活」，「做到的事情就盡量做，做不到就改變生活習慣，有時因吃藥亦要改變飲食習慣。」學舞後即使依然跳得不高，但雙腳能嘗試離地，「以前上樓梯有時會跌倒，現在很少了，在家走路也會雙腳試再提高一點，女兒也很開心媽媽上台表演。」正值天冷，她指僵硬情況會加劇，叮囑柏友們多多保暖，「患病8年，我覺得自己仍很好，上跳舞課也像上天開了門後，再開一扇窗。」



▲舞者劉玉蓮，現年69歲，座右銘是做人開心一點，「有些事定了沒得改變，自己努力積極點，希望減慢退化。」  
(計劃圖片)



▲舞者張妙霞，今年63歲，希望多點努力走動，把握上堂運動機會。  
(計劃圖片)



▲舞者劉展強(黑衫)形容，現場強調自由發揮及對音樂感受。  
(計劃圖片)



▲盧敬樂帶領學員接觸草地，再將觸感化為身體動作。  
(黃勁璋攝)



▲一眾學員、舞者在教學藝術家引導下，手牽手隨心起舞。  
(黃勁璋攝)