

賽馬會「暮齡自在」舞蹈教育計劃

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

尋藝空間總結演出

FINALE

16 / 05 / 2025 8PM

17 / 05 / 2025 3PM

上環文娛中心劇院 (5/F)

Sheung Wan Civic Centre - Theatre (5/F)



序

首先想感謝這三年來超過數千名來自五湖四海參與這項計劃的每一位長者（哥哥姐姐）及年青人（弟弟妹妹），因為你們的故事，經驗，特質，幻想和創意，讓這計劃能「活」起來，讓導師們從各人身上得到無限啟發，你們的身體、行為和面容永遠如實反映着當下的探索。過程中有的是從靜變動、有的是從收到放、有從疑轉信、有從避到迎...，當中每分每刻的相處，我都見證着他們彼此的獲益甚豐。

非常欣賞和讚嘆藝術家的付出，當中有4位編舞，4位（文字、視覺、音樂和建築）藝術家及12名專業舞者。感謝你們生趣古怪又刁鑽奇異的創意，每次不辭勞苦地探討課堂活動的可能性，趣味性及多元性。在枯燥日常中如何扭轉乾坤地破格教學，加上專業舞者們出類拔萃的協作教學，成就課堂上身心靈無比正向的氣氛，透過藝術引領眾人打破局限，勇敢且堅持發掘未見之事，未作之物，未動之身，更對未來有着不同可能會出現的期盼。

這計劃能夠順利進行，要衷心感謝香港賽馬會慈善信託基金的贊助。從概念構思傾談開始，到計劃落實進行，都有你們的信任和支持。現計劃即將邁向完成階段，感恩的事情實在無數，計劃能遇上一班優秀的行政團隊，處變不驚的計劃藝術總監，兩位我非常欽佩的計劃藝術觀察員，深信藝術力量的教創團隊，靈活多變的專業舞者，勇於嘗試的計劃培訓導師，製作演出的幕後精英等等。全賴各人群策群力，通力合作，促使計劃不單只是階段性的完成，我們更期望當中的意義及實踐可以延續不衰，繼續邁向未來！

舞團藝術總監

周佩韻

Pewan CHOW

新約舞流 PASSOVERDANCE

新約舞流於1993年成立，為香港非牟利舞蹈藝術團體，2008年由周佩韻、麥秀慧及幾位年青藝術家重組，2016年起成為香港藝術發展局資助團體。舞團致力推廣及發展本地舞蹈藝術文化，並發掘、培養年青一代。近年，新約舞流曾到北京、廣州、新加坡、巴林、台灣、馬來西亞及挪威作交流演出。在創作上，舞團不斷探索舞蹈藝術的無窮可能，力求每齣作品都純正而獨特，使觀眾與作品之間有更深層次的對話和交流。

董事局成員

林淑儀 Connie LAM Suk-yee
洪光賢 Brian HUNG Kwong-yin
陳智威 Vidal CHAN Chi-wai
譚嘉茵 Cora TAM Ka-yan
余頌恩 Grace YU Chung-yan
邱誠武 YAU Shing-mu
黃詠潔 WONG Wing-kit

行政團隊

藝術總監	周佩韻 Pewan CHOW
副藝術總監	陳曉玲 Gabbie CHAN
舞團經理	林倩怡 Shirley LAM
舞團發展經理	冼穎欣 Pandora SIN
項目經理	余淑媚 May YU
計劃主任	何芷嫣 Vivien HO
藝術行政主任	陳偉詩^ Joanne CHAN^
見習助理舞台監督	李樂欣^ LI Lok Yan^

^ 藝術人才見習配對計劃 2024/25 由香港藝術發展局資助

^2024/25 The Arts Talents Internship Matching Programme is supported by the Hong Kong Arts Development Council

「尋藝空間」為推動藝術家與素人長者及年輕人共同探索自我，透過多元藝術媒介突破傳統舞蹈印象，創作出充滿變化的當代舞作品。

過去，本計劃在不同社區展示由各年齡層和專業背景的創作者所呈現的獨特作品，吸引了大量觀眾。今年，我們走進劇場，延續探索精神，融合建築、視覺藝術、音樂和文字，從日常生活中尋找創作靈感，並以感官體驗引領觀眾進入豐富的想像世界與回憶之中。

計劃簡介

由香港賽馬會慈善信託基金捐助新約舞流推行的賽馬會「暮齡自在」舞蹈教育計劃，為期三年，以舞蹈為主幹，融匯四個不同的藝術範疇：建築、視覺藝術、音樂及文字，為長者設計連串獨特、富創意且可持續的藝術教育活動。計劃提供工作坊、對話、演出，甚至耆青跨代交流等各種體驗，與長者共同展開尋找「自在感」的旅程。

本計劃延續2019-2022年舉行的賽馬會「音語來回」舞蹈教育計劃，該計劃於2022年獲頒香港舞蹈年獎「傑出舞蹈教育/ 社區舞蹈」。而賽馬會「暮齡自在」舞蹈教育計劃由新約舞流副藝術總監陳曉玲策劃，並邀請了超過20位本地專業舞者/編舞以及其他藝術媒介的藝術家導師參與，同時更邀得資深表演藝術、教育及文化工作者何應豐，獨立策展人丁穎茵擔任計劃觀察員以及新約舞流藝術總監周佩韻擔任計劃顧問。

計劃藝術總監的話

回顧三年前，策劃這個藝術計畫的初衷其實很簡單，只是懷著一份對上一代的敬意和感恩。

我們這一代人，享受著上一代人辛勤耕耘的成果，他們用汗水和智慧，為我們建造了這個美麗的城市。如今，他們逐漸退下來，身為後輩的我，希望能盡己所能，為他們的退休生活做些什麼，讓他們感受到社會的關懷和溫暖。

我希望能透過藝術，為他們創造一個充滿喜悅、開放和希望的空間。藝術不僅僅是一種休閒活動，更是一種自我表達和情感交流的途徑。我衷心希望他們能夠在藝術創作中，重新發現自己的能力，找到生活的樂趣，並重燃對未來的希望。

更重要的是藉著藝術讓他們知道，有人願意陪伴、傾聽和尊重他們。透過藝術工作坊，引導他們探索內心世界，表達情感，並與他人建立連結，同時間亦在藝術中找到慰藉，感受到被理解和被支持。這個計畫不僅僅是關於藝術，更是關於愛、關懷和感恩，是我們對上一代微薄的回報。

在此，衷心感謝賽馬會慈善信托基金的支持，感謝新約舞流給予我實踐這個計畫的機會，感謝 Pewan 老師的信任和幫助，也萬分感激計畫中的每一位觀察員、藝術家、編舞、舞者們及行政團隊的付出，以及所有參加者與合作夥伴的投入和支持。因為沒有大家的努力，這個計畫不可能走到今天。

願藝術能走進每一個人的生命，令生活更加多姿多彩！

計劃藝術總監
陳曉玲

Gabbie CHAN



《前行》

無論甚麼年紀，我們都走在同一條時間線上——從過去走到當下——從當下進到未知——縱使路途迂迴，或有攔阻，相信身心裡的色彩，能引領我們轉化，坦然自在地前行，並在每一刻當下重新發現自己。

舞蹈 X 視覺藝術

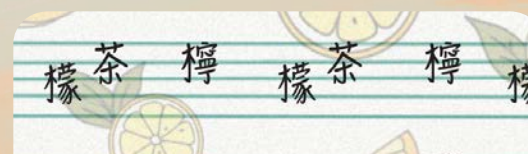
Dance X Visual Arts

葉麗兒 & 徐禮賢

Cally Yip & Nina Chiu

循道衛理灣仔長者服務中心

Wan Chai Methodist Centre for The Seniors



《未來的回聲》

你我他她之間紀錄了昨天的聲音
將「檸檬茶」化作彼此之間的密碼
一起用身體呈現今天的音符
在 共呼 共吸 共聽 共舞 之中
為未來留下一點軌跡

舞蹈 X 音樂

Dance X Music

梁芷茵 & 朱曉芳

Cherry Leung & Priscila Chu

香港基督教培道聯愛會 莊重文敬老中心

Hong Kong Christian Mutual

Improvement Society Chuang Chung

Wen Centre for the Elderly



《日月圓舞》

數日數月相聚相識
手舞足蹈連繫你我

月缺有時

歲月維他

A Time for Everything

A Time to Dance

The moon wanes at times,
Time itself Nurtures.

舞蹈 X 文字

Dance X Text

羅思朗 & 俞若玫

Sarah Lo & Cally Yu

香港聖公會西環長者綜合服務中心

Hong Kong Sheng Kung Hui Western

District Elderly Community Centre



《生活的拼圖》

是一場跨媒體的舞蹈與空間建築交融之作，探索生活中人際連結的真善，與生命中細微觀察的美。從日常空間的觀察出發，長者、青年與專業舞者共同創作，每段舞步、每個互動，都是拼圖的一片，訴說愛、陪伴與成長的故事，拼湊出獨特風景。作品引領觀眾走進一場關於自我發現與多元共存的旅程，啟發我們以不同視角欣賞生命多彩的可能性，找到屬於自己的位置。

舞蹈 X 建築

Dance X Architecture

許俊傑 & 高浚明

Cyrus Hui & Anthony Ko

救世軍油麻地長者社區服務中心

The Salvation Army Yaumatei Multi-

service Centre for Senior Citizens

創作及製作團隊

計劃藝術總監
藝術顧問
計劃觀察員

陳曉玲 Gabbie CHAN
周佩韻 Pewan CHOW
何應豐 HYF

項目經理
項目主任

余淑媚 May YU
何芷嫣 Vivien HO

編舞

葉麗兒 Cally YIP
羅思朗 Sarah Lo
梁芷茵 Cherry LEUNG
許俊傑 Cyrus Hui

藝術家

徐禮賢 Nina CHIU - 視覺藝術
俞若玟 Cally YU - 文字
朱曉芳 Priscila CHU - 音樂
高浚明 Anthony KO- 建築

大會司儀

陳智威 Vidal CHAN Chi-wai

舞蹈員

洪俊樂 Jonathan HUNG、鄧皓琪 TANG Ho Kay、徐茵祈Liz TSUI、
楊怡玟 Gigi YANG、何瀚怡 Joycine HO、邱福永 Kingie YAU、
廖向民 LIU Heung Man、鄭漪琪 Imelda C.、張嘉怡 Kerry CHEUNG、
黃詩矜 Szeling WONG、盧敬榮 Kingsan LO、何曉媚 Lauren Ho Hiu Mei

演出者

75位素人長者 及 28位青年們

燈光設計
音響設計
助理燈光設計

張素宜 Zoe Cheung
萬啟曦 Man Kai Hei
王晉希 Kenny Wong

製作經理及舞台監督
執行舞台監督
助理舞台監督

阿英 AY
袁建雯 Yuen Kin Man
李樂欣^ Li Lok Yan^

平面設計師
現場及宣傳攝影
現場拍攝及剪接

Zinnia Chow
CKY@cky777
蘇沛鈴 Tiffany SO
王梓珊 Down WONG
方耀宗 Donald FONG
鄭澧和 CHENG Lai Wo Godfrey

短片製作

HaaLookapture

參演機構：

循道衛理灣仔長者服務中心
Wan Chai Methodist Centre for The Seniors
香港聖公會西環長者綜合服務中心
Hong Kong Sheng Kung Hui Western District Elderly Community Centre
香港基督教培道聯愛會 莊重文敬老中心
Hong Kong Christian Mutual Improvement Society Chuang Chung Wen Centre for the Elderly
救世軍油麻地長者社區服務中心
The Salvation Army Yaumatei Multi-service Centre for Senior Citizens



舞團藝術總監
周佩韻
Pewan CHOW

周氏為香港演藝學院舞蹈系首屆畢業生，其後於 1988 年獲得英國倫敦當代舞蹈學院獎學金到該校深造表演及編舞。回港後自 1991 年起擔任香港演藝學院現代舞系講師，並於 2003 年英國拉賓中心取得藝術碩士（編舞）學位。周氏一向熱愛舞蹈藝術，2007 年離任講師一職後，於新約舞流專注其舞蹈研究及創作，曾發表作品包括《繫盟》、《馴悍記》、《拾約》、《活著》、《真假距離》、《樽裝城市》、《界限·街道圖》、《歸途》、《馨香》、《一》、《一線光》等。其作品於近年屢獲殊榮，《歸途》在 2010 年獲頒香港舞蹈年獎之「獨立舞蹈獎」，《界限·街道圖》在 2013 年獲頒香港舞蹈年獎之「最值得表揚獨立舞蹈製作」，《樽裝城市》在 2016 年獲頒香港舞蹈年獎之「傑出青年及社區舞蹈計劃」，《真假距離》則在 2018 年獲頒香港舞蹈年獎之「傑出舞蹈教育」。周氏亦於 2017 年榮獲香港藝術發展局頒發之藝術家年獎（舞蹈），並於 2022 年獲香港演藝學院頒發榮譽院士。



計劃藝術總監
陳曉玲
Gabbie CHAN

生於香港，2010 年畢業於香港演藝學院，主修中國舞及編舞。在校期間，曾獲取香港賽馬會獎學金、葛量洪獎學金及匯豐香港獎學金，並赴美、上海、內蒙古、馬來西亞等地方作舞蹈文化交流。2012 至 2014 年，陳氏加入動藝為實習舞者；於 2016 年加入新約舞流，並開始進行編舞創作。其作品曾獲邀參與不同舞蹈平台，包括香港 iDance 舞蹈節、香港藝術節、城市當代舞蹈節、香港舞蹈聯盟「舞蹈新鮮人」等。及後，陳氏於 2021 年獲得香港大學表演藝術治療（碩士）學位。現為澳洲、紐西蘭及亞洲創意藝術治療協會 (ANZACATA) 註冊藝術治療師及新約舞流副藝術總監。



項目經理
余淑媚
May YU

擁有超過十年舞台與傳媒經驗，於2013年取得香港演藝學院戲劇藝術碩士，並獲香港大學研究生獎學金。她曾協助香港藝團參與法國外阿維農藝術節及擔任牛棚第一街策展人。曾任香港理工大學兼職講師，並受邀擔任「賽馬會跨代學習體驗計劃」戲劇顧問。其作品《原來我是一條魚》在2017年外亞維農藝術節，在1476個表演中獲toseeornottosee.fr 網上評級排名第16位。在2018年破天荒協助本地長者參演。多年努力於當地建立品牌「Made IN Hong Kong」受傳媒關注，為參與外亞維農藝術節次數最多的香港監製。其豐富社區藝術經驗與行政專業，造就她於多個賽馬會資助計劃中任重要職位，目前任職新約舞流項目經理。

計劃觀察員
何應豐
HYF

香港出生。文化藝行工作者
前瘋祭舞台（1996 - 2010）創辦人及藝術監督。二零一一年創立「何必。館」，又名「何應豐文化藝行工作坊」。何某愛藝術、愛電影、愛寫作、愛看書、愛交友、愛旅遊，更愛引用不同媒體進行創作。多年來以不同身份（包括藝術監督、導演、編劇、佈景、服裝及燈光設計、錄像創作、現場音效創作、演員、監製、平面設計及翻譯等），藉故事、詩、畫、像、樂等入題，建築以「藝術行動」引發對香港及中國大陸種種社會現象的「文化研究」工作，體現「完全舞台」上可審思文化融匯的可能。

計劃觀察員
丁穎茵
Vivian TING

現為獨立研究員，多與大學及文化 組織合作策劃展覽項目，以創意形式發掘本土歷史的多元論述。其研究範圍在於不同觀眾群對文化藝術的想像，曾策劃的藝術計劃包括：「藝評人在油街！」（2019）、「《路過北角》公共藝術計劃社群觀感評估」（2020-2022）及「極目足下：想•見香港風光」（2022）等。

^ 藝術人才見習配對計劃 2024/25 由香港藝術發展局資助

^2024/25 The Arts Talents Internship Matching Programme is supported by the Hong Kong Arts Development Council

《前行》

舞蹈 × 視覺藝術

編舞的話

顏色，每天與我們常在，和生活息息相關。每個人對同一種顏色可能有不同的感覺，也可以賦予不同的意義。顏色走到身體之內，給予我們想像，連繫各自的經歷，生出不同的質感和能量，以身體重新認識顏色，擴闊了對色彩的定義。從黑白走到彩色，透過身體探索讓我們有新的發現。「原來我可以對顏色有感覺，我發現了生活裡面原來顏色無處不在。」謝謝大家不同的故事和感受，每一次工作坊的全程投入，願意開放自己和表達自我，能和大家一起去探索、探討、探究，實在獲益良多，也感謝視覺藝術家Nina的同行，包容和啟發。感恩能參與「暮齡自在」這個計劃，讓我有機會在這三年間接觸了幾百位長者，改變了我對長者的看法。原來長者可以這麼有創意，精靈活潑，對生活有感覺，對新事物充滿好奇，衷心感謝每一位給予我的啟迪和回饋。但願每一位繼續細味生活，繼續探索生活，繼續前行。

葉麗兒 Cally YIP

參演機構

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

「暮齡自在舞蹈教室計劃」是一項充滿活力與希望的活動，為長者們帶來了舞步與視覺藝術交織的美好時光。參與者不僅提升了身心健康，還在彼此的陪伴中建立友誼。無論舞蹈技巧如何，每一位參加者都勇敢釋放對生活的熱情，以舞步書寫屬於自己的精彩篇章，舞出獨一無二的生命節奏。衷心感謝所有參與者的支持與投入，期待未來能繼續透過這個計劃，共同編織健康、快樂與自信的美好篇章！

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

夏淑儀女士 HA Suk Yee
循道衛理中心
長者及健康服務 高級經理

張松齡先生 CHEUNG Chung Ling
循道衛理灣仔長者服務中心 社工

藝術家感言

於我而言，看似三年的計劃歷程，實際走過來恍如探討了人一生的不同階段。某一個課節，與參加者討論心目中的自在，大部人都把自在跟自由搭上了。還好的，自由自在嘛！當我再細味「自由」，見著他們自由地進行創作，又自由地舞動身體，我看見是那種享往在隨心隨意，無拘無束，沒有是非對錯之分的玩樂過程。正如他們常憶起及談起兒時的片段，屬那種快樂的日記。直到開展與他們對藝術，自身及生活的探討，更多豐富的情感表達出來了。漸漸，我們談論的不再停留於好玩及好開心，而是如何自發，自助地找到合適自己的自在感。能自由地飛，也能自由地靜；能自由的收，也能自由地放；能自在的進，也能自在的出；能自在的開始，也能自在的結束。當中的自由自在是有邊界，有方向，有空間，有力度，有色彩，有意義，有聯想，有計劃及有感覺的，也學會因應個人需要去調節，是一個由外到內，也由內到外的旅程。走到最後一個階段，兩代的結合，有如我們的當刻跟自己人生的過去，現在與未來互動。人生有如創作，包含了自己的角度和別人的角度，是許多視覺的結合。兩代結合，有共融，有磨擦，磨合可會是創作過程重要的一個細節。「我看到你的好」、「我看到你的不好」，其實都在反映了「我看到的自己」。若然能自在地接受一切不自在，勇敢面對及擁抱它們，學會在好與不好的聲音跳出來，那一定會跳出最誠實又真心的舞。願我們都能在不同階段，時間，場合及人群中學懂安放自己，自由自在地自處或與人交流，活好每個當下，享受人生！

徐禮賢 Nina Chiu



編舞
葉麗兒
Cally YIP

2007年畢業於香港演藝學院當代舞系，並獲得藝術(榮譽)學士學位。在校期間，曾代表學院遠赴柏斯、巴黎、柏林、布魯塞爾作演出，並屢次獲取成龍慈善獎學金及香港大學婦女協會獎學金。畢業後與不同藝團合作，如東邊舞蹈團、多空間、眾劇團、浪人劇場、唯獨舞台等，亦曾為陳慧琳、郭富城、古巨基作演唱會伴舞。更致力於藝術教育工作，不論大中小學、幼稚園生，甚至長者，深信藝術教育能開啟思維及改變生命。2008年加入新約舞流為創團成員至今，參與演出、教學、編舞及行政工作，更隨團到廣州及新加坡交流演出。近年參與的創作包括滅大藝術節 "Fame"、"Grease"、"Chicago"、"Rent" 音樂劇、「耶穌在廟街」音樂行動劇、賽馬會「音語來回」及「暮齡自在」舞蹈教育計劃、「如花如水如母」藝術行動研究計劃。個人舞蹈創作包括：《人半》、《近而遠、遠而近》、《藝造》、《由聆開始》及《Inner Symphony》。



藝術家 (視覺藝術)
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，當中包括了教學兒童、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展覽，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。



舞者
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「啟動！」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「啟動」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
鄧皓琪
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。2016年回港至今為自由身工作者，參與不同類型的藝術工作，包括教學，編舞及演出。積極參與及投入多樣化的舞蹈項目。



舞者
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，同時亦以 Capoeira Angola 為修練。

青少年們

音樂 Music

Collage by Eric Wihelm
Demi Lune by Ren é Aubry
Intertwine by Helios



區鳳蓮
AU Fung Lin



康碧璇
HONG Pik Shuen



謝麗芬
TSE Lai Fan



歐建遙
AU Kin Yiu



陳基梅
CHAN Kei Mui



郭愛珍
KWOK Oi Chun



黃美蓮
WONG Mei Lin



歐陽曉昕
AU Yeung Hiu Yan



陳慰施
CHAN Wai See



李鋼
LI Kong



王佩蘭
WONG Pui Lan



戚以澄
Sharon CHICK



范錦貞
FAN Kam Ching



倫燕梅
LUN Yin Mui



黃月卿
Maxi Wong Yuet Hing



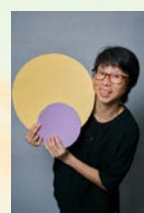
周安兒
CHOU Onyi



馮雪梅
FUNG Suet Mui



麥好財
MAK Ho Choi



姚嘉莉
YIU Ka Lee



鄒欣希
CHOW Yan Hei



何端儀
HO Tuen Yee



伍美珍
NG Mi Chun



馬曉彤
Karen Zephyrina MA



潘凱怡
POON Hoi Yi

《日月圓舞》

舞蹈 X 文字

編舞的話

從文字的既有理解到用身體感受語言的「感」與「境」，藝術探索旅途中我們重新認識自己和細看日常，從而推進到無限的想像。

多謝各位哥哥姐姐們的好動和投入，推動着我+文字藝術家與大家共織一隻屬於我們的舞。請大家繼續細味生活，感受藝術給我們不一樣的洞見與力量。

羅思朗 Sarah LO

藝術家感言

圓形像個微妙的邀請，終結即開始，圈絆即穿越，限制即自由，如人生。過去跟長者們短暫相處，更明白要圓滿人生，就要有他們的好學、好奇、好動和好玩。年長歲月真不是一條愈走愈下的直線。他們的活力和笑容，更是滋養我繁雜忙亂生活的維他命。

俞若玫 Cally YU

參演機構

香港聖公會西環長者綜合服務中心
Hong Kong Sheng Kung Hui Western District Elderly Community Centre

我們感恩能與長者一起，將感想幻化為翩翩舞步。長者不僅透過舞蹈展現「自在感」，還與年輕舞者一步一步的交流共建，以創新的方式促成跨代合作，讓共融和創意實踐於大眾面前。

劉子鈞 LAU Tsz Ka
單位主任

陳志堅 CHAN Chi Kin
助理程序幹事



編舞
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蹈節。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由身藝術工作者。



舞者
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
何曉媚
Lauren HO

生於香港，畢業於香港演藝學院舞蹈學院，獲頒藝術學士(榮譽)學位，主修現代舞。曾與不同本地及海外知名編舞家合作。在學期間獲頒舞蹈學院現代舞教師獎學金21/22、The Ohel Leah Synagogue Charity本科生獎學金21/22，並兩度獲城市當代舞蹈團頒發舞蹈青年獎學金。2018年於新約舞流發表首個個人編作《游離份子》。



藝術家(文字)
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
邱福永
Kingie YAU

邱福永先後畢業於香港中文大學新聞與傳播學學士(榮譽)學位、香港演藝學院戲劇學院學士(榮譽)學位，主修表演。現為自由身演員、舞者、藝術教育導師、廣告配音員。

青少年們

音樂 Music

No Hay Problema - Pink Martini



陳靜嫻
CHAN Ching Ha



葉月娥
IP Yuet Ngor



譚玉珍
TAM Yuk Chun



Evan.C



陳小萍
CHAN Siu Ping



林琮
LAM King



鄧淑芬
TANG Suk Fun



CHUI Wai Sze



陳少萍
CHAN Siu Ping



林秀珠
LAM Sau Chu



杜蕙蘭
TO Wai Lan



許晶婷
HUI Ching Ting



張艷芳
CHENG Yim Fong



李彩玉
LI Choi Yuk



謝麗笑
TSE Lai Siu Yorkie



李曉盈
LEE Hiu Ying



周忠信
CHOW Chung
Shun Johnson



貝蓮珠
PU Lin Chu



黃寶蓮
WONG Po Lin



林施旖
LIN Shi Yi



葉艮珠
IP Ngan Chu



史佳音
SZE Kai Yum



黃鈺棠
WONG Yuk Tong



岑海琳
Sham Hoi LAM



楊慕嫻
YEUNG Mo Han



TSOI Kei

《未來的回聲》

舞蹈 X 音樂

編舞的話

你還記得上年今日自己的聲音嗎？
你有否細心聆聽自己今年的聲音嗎？
想像一下，明年今日的你，又會發出怎樣的聲音呢？
我們的今天從過往的經歷中堆疊而成，讓我們好好感受此刻，這一刻並將成為明天的珍貴記錄。
在這段有自己而又不失別人之間的旅程中，讓我們的聲音交織，形成最有力量且和諧的旋律。
一起舞動，奏出彼此的完美舞曲。

梁芷茵 Cherry Leung

藝術家感言

願音樂成為大家的朋友，可以隨之而自由起舞。
節奏帶給我們快樂，帶給大家動力。在旋律裏面找到感受，在和弦裏面享受相聚的快樂。
願這份載歌載舞的記憶輕輕停留，成為那首可以常常重播的樂曲。

朱曉芳 Priscila CHU

參演機構

香港基督教培道聯愛會 莊重文敬老中心
Hong Kong Christian Mutual Improvement Society Chuang Chung Wen Centre for the Elderly

參加者最初參與賽馬會「暮齡自在」舞蹈教育計劃，長者時常會說：「唔識！唔得架！」經過幾個月的課堂，他們在身心社各方面提升不少，他們表示活動能力較之前靈活，同時亦認識到不同年齡的朋友，包括青年舞者，在受訪過程中，他們嘗試表達個人感受。

黃家麗 Kerry Wong
中心副主任



編舞
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。



舞者
廖向民
LIU Heung Man

2008 年畢業於香港演藝學院當代舞系，2006年獲獎學金赴廣州參加廣東現代舞週。曾參與之製作團體包括：動藝、香港舞蹈團、不加鎖舞蹈館、新約舞流、多空間、東邊舞蹈團等。參與演出包括《翻天覆地》、《界限•街道圖》、《尋找許仙》等。現為自由身舞者。



舞者
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、商業製作、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。



藝術家 (音樂)
朱曉芳
Priscila CHU

身為作曲家及跨界別藝術家，Priscila希望透過協作，研究藝術的不同層面。她畢業於加拿大約克大學主修作曲及即興演奏，並於香港浸會大學取得博士學位，主要研究綜合藝術和音樂創作。此外 Priscila 也是專業和資深的藝術教育工作者，先後於香港中大大學取得教育文憑及教育碩士學位，冀以藝術造福學生和社群。她深信藝術是用來體現信念。近期創作以多樣化和互動著稱，透過協作融合，她盼望每人都能接觸藝術，在非傳統空間創造富有意義的時光。



舞者
張嘉怡
Kerry CHEUNG

本地獨立舞者，喜歡探索自身及表演藝術的多元，參與各種身體訓練、交流、實驗及創作演出。2019-21年為不加鎖舞蹈館駐團藝術家，致力開闊公眾對舞蹈的想像，投入「#非關舞蹈」系列創作，以工作坊接觸本地及海外不同年齡層的對象。參與計劃包括：「路過北角」、「十八有藝」等，為教學藝術家及編舞。2022年參與一鋪清唱創作，為賽馬會「喜樂唱一鋪」《盆菜四重奏》助理導演。

香港基督教培道聯愛會 莊重文敬老中心

Hong Kong Christian Mutual Improvement Society Chuang Chung Wen
Centre for the Elderly

青少年們

音樂 Music



張玉顏
CHEUNG Yuk Ngan



麥鳳蓮
MAK Fung Lin



黃素貞
WONG So Ching



歐陽梓晴
AU YEUNG Tsz Ching



何少玲
HO Shiu Ling



文寶珊
MAN Po Shan



黃惠芳
WONG Wai Fong



張擇煒
CHEUNG Chaak Wai



洪彩專
HUNG Choi Chu



鄧晚嬌
TANG Man Kiu



楊春明
YEUNG Chuen Ming



劉凱明
LAU Hoi Ming



林麗華
LAM Lai Wah



曾惠榆
TSANG Wai Yu



葉麗雯
YIP Lai Man



劉星妍
LAU Sing Yin Roxanne



李麗萍
LEE Lai Ping



溫楊巧珍
WAN YEUNG
How Chun



姚淑羣
YIU Suk Kwan



李沚澄
LEE Chi Ching



李慕儀
LI Mo Yee



黃麗萍
WONG Lai Ping



阮綺嫻
YUEN Yee Han



李津兒
LEE Chun Yi



鍾益孜
ZHONG Yi Zi



吳家瑤
NG Ka Yiu

Lemon Tea - Priscila Chu
Travelling - Priscila Chu
In 3 - Priscila Chu

《生活的拼圖》

舞蹈 × 建築

編舞的話

作品源於對日常的觀察與人際連結的思考，我們走進生活空間，傾聽彼此的故事，用身體共同拼湊出生命的圖景，每個動作、每片空間，都是獨一無二的拼圖，承載著記憶、情感與希望。我希望這部作品能邀請觀眾停下來，感受身邊的細節，發現人與人之間的溫暖連結，並在這場跨世代的旅程中，找到屬於自己的生命之美。

許俊傑 Cyrus HUI

藝術家感言

在不同時空時段我們定會留下某種痕跡，這些碎片可能是某次旅途與某熟人記錄的情影。既然我們這次能凝聚不同年代心態的年輕人，就從各人二十年前末相識時的一張照片到一件珍重的物件，慢慢認識同於這座城市生存的人的小故事。

從各自的背景照片，到透過相機鏡頭定格自己現在的生活和環境。各人的相片和他人各自攝影的湊合成一幅生命交集的拼圖，地圖記錄這個微型社區的生活網絡。到最後我們拼貼對這個地方的將來有什麼寄語和祝福。

一起觀察城市，繁華鬧市穿梭光影好像我們身體裡的血脈，一直流動不停運轉，這裡就活出我們的光芒。

高浚明 Anthony KO

參演機構

救世軍油麻地長者社區服務中心

The Salvation Army Yaumatei Multi-service Centre for Senior Citizens

「暮齡自在」舞蹈教育計劃的旅程讓長者、青年人及專業舞者相互結連，展現無限的潛能與激情。這不僅是身體的舞動，更是心靈的探索與交流。每一個動作和藝術創作，都是對生命的重新詮釋。不經不覺，來到「尋藝空間」總結演出，讓我們見證著每位長者追尋實現自我的成長與變化。他們衝破限制，在過程中擁抱溫柔與自在，體現藝術的力量和對生活的熱愛與追求。期待再創下一個新旅程。

汪佩儀 WONG Pui Yee, Sandy
隊長 Team Leader



編舞
許俊傑
Cyrus HUI

許氏出生於香港，香港演藝學院畢業後，獲香港賽馬會音樂及舞蹈信託基金獎學金到德國福克旺藝術大學完成後學士課程。

現為小龍鳳舞蹈劇場藝術總監，近年積極籌劃亞洲編舞交流計劃，期望連繫亞洲區編舞、舞者及不同媒介的藝術家合作，促成更多的藝術交流。



藝術家 (建築)
高浚明 Anthony KO

高浚明，香港藝術家、空間設計師和英國註冊建築師，創立浚明空間研作室，主要從事建築設計、空間規劃、裝置藝術和社區項目。

浚明空間研作室以理論形式進行創作，並制作建築宣言來描繪建築的渲染力，作品主要表達地方依附、心理環境和文化保育等議題，近年開始探索於荒野極地進行空間營造。



舞者
黃詩矜
Szeling WONG

2004年畢業於香港演藝學院現代舞系，主修教學法及編舞。在學期間，曾獲城市當代舞蹈團之獎學金。黃氏一直以自由舞者及舞蹈導師身份推廣舞蹈，曾與多位編舞家及多個舞蹈團合作。近年活躍於新約舞流各大小型之演出，如《馨香》、《同途》、《界限·街道圖》系列、《拾約》、《活著》；同時亦有參與新約舞流推廣舞蹈教育項目，如「十八有藝」《舞動天空之城 I 及 II》、舞蹈培訓計劃、賽馬會「音語來回」舞蹈教育計劃：《暮言·舊行》，現為自由舞者。



舞者
盧敬榮
Kingsan 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和發現的靈感。



舞者
何瀚怡
Joycine HO

何瀚怡生於香港，畢業於香港演藝學院，主修現代舞及編舞，同時熱愛音樂。近年演出作品為黃靜婷《遙遙之城》，劉松仁、黃俊達主導《利瑪竇原創音樂劇》（首演及重演），La Pen V 優之舞《不死的祭禮》〈相約北京藝術節〉，東邊舞蹈團《生活藝術 2019》，亞洲協會香港中心《延綿之軀：謝景蘭藝術展》，新約舞流《Maze 3.0》等等。

青少年們

音樂 Music



陳國蓮
CHAN Kwok Lin



盛偉兒
Doreen SING



黎惠容
LAI Wai Yung Bovet



陳芷翹
CHAN Tsz Kiu



陳敏玲
CHAN Man Ling



葉慧玲
IP Wai Ling



劉玉鳳
LAU Yuk Fung



陳綺琳
CHAN Yee Lam



陳美英
CHAN May Ying



何達賢
HO Tat Yin



梁妙華
LEUNG Miu Wah



姜曉慧
Uta KEUNG



陳秀群
CHAN Sau Kwan
Rebecca



何偉嫻
HO Wai Han



羅素英
LO So Ying



羅欣恩
LO Yan Yan



陳順威
CHAN Shun Fai



何惠蓮
Winnie HO



陸秀玲
LUK Sau Ling,
Michele



黃貞嚴
OEI Ching Yim



張潔霞
CHEUNG Kit Har



郭玉瑛
KWOK Yik Ying



吳愛琮
Lisa NG



彭麗樺
Winnie PANG



容婉冰
YUNG Yuen
Bing, Anny



韋文禮
Carmen WAI



楊靖彤
YEUNG Ching Tung Joey

Up “Main Theme”
(From “Up”)
[Uplifting Piano Version]
- John Story
Altalena - Lino Cannavacciuolo
Snow Fall - Masaaki Kishibe

賽馬會「暮齡自在」舞蹈教育計劃 研討會



燈光設計
張素宜
Zoe CHEUNG

畢業於香港演藝學院，獲頒藝術學士（榮譽）學位，主修舞台燈光設計。

近年合作單位有：香港舞蹈團、進念二十面體、浪人劇場、曾文通靜觀劇場系列作品、鄧樹榮戲劇工作室、香港比舞、非凡美樂等。曾隨本地不同創作單位赴阿維農藝術節、波蘭Zawrowania舞蹈節、愛丁堡藝術節、橫濱舞蹈大賽、阿得萊德藝術節等參與演出之燈光設計。

劇場以外，自2011年起繪畫曼陀羅，分別於2012及2022年舉辦曼陀羅繪畫觀賞展覽，並於2018年出版畫冊：《Travelling Mandala》。



音響設計
萬啟曦
MAN Kai Hei

香港作曲家及作詞家協會成員。於2013年畢業於香港演藝學院，獲藝術學士（榮譽）學位，主修音響設計。在校期間，獲演藝學院友誼社獎學金、香港演藝院校友會獎學金及通利工程獎學金。於2012年前往倫敦西區實習，參與多齣音樂劇製作，包括《歌聲魅影》、《獅子王》、《瘋狂理髮師：倫敦首席惡魔剃刀手》、《萬花嬉春》等。萬氏現為自由身作曲編曲、音響設計及工程師，積極參與音樂劇創作及製作。最近參與音樂劇包括下雨天不吃蘋果《大象的告別式》、風車草劇團《學學成人禮》、音樂劇作《幸福窮日子》、《濃情集•成長的樂章》、《蒲公英女孩》、《夢想期限tick tick boom》、非常林奕華《梁祝的繼承者們》等。2022年以執行音樂總監及音響設計參與香港話劇團主辦賽馬會《奮青樂與路》音樂劇，亦為參與後台同學開設音響設計及錄音基礎課程。作曲方面，近年為多間中小學擔任音樂劇作曲編曲、音樂總監、音響設計、音樂劇創作教學以及歌唱指導，包括長沙灣天主教中學《Striving With Faith》、香港教育大學賽馬會小學《Superhero Academy》、香港培正中學《A Voice Within》、順德聯誼總會李兆基中學《From Past To Present》等。近年成立音樂劇工作室，致力提供平台給予年輕音樂劇創作人發揮潛力，並希望把百老匯式音樂劇魅力和劇場語言帶給香港年輕觀眾，讓更多香港人認識並且學習欣賞音樂劇。

製作經理及舞台監督
阿英
AY

2005年畢業於香港演藝學院，主修舞台管理。對舞蹈藝術懷有情意結，除了專注為不同舞蹈演出擔任幕後製作及監督工作，還希望在舞蹈教育界盡一點綿力。



助理舞台監督
李樂欣
LI Lok Yan



項目主任
何芷嫣 Vivien HO

問卷調查 Questionnaire

感謝出席是次演出！
歡迎填寫以下問卷，
跟我們分享您在觀賞演出後的感受。
Thank you for coming to our performance,
please complete this questionnaire and
share with us your thoughts and opinions.

掃描以下 Scan the following QR Code



在舞台聚光燈背後，我們希望能透過研討會，分享計劃成果、理念和寶貴經驗，並探討長者藝術創意教育的未來發展方向與可能性。

6月28日(六)
下午2:00-5:30
香港科學館演講廳

藝術連結長青身心

本研討會透過三個階段的討論，探討藝術如何促進長者及青年的身心健康、激發創意潛能，以及建立豐富的跨代人際連結。

Session 1: 連結社區 改善身心

聚焦於藝術與身心靈健康的關係和重要性，如何透過藝術改善身心狀況，並在社會中找到支持與連結。

Session 2: 連結藝術 創意無限

利用創意，透過溝通，激發跨代彼此的創意潛能，促進身心協調，並展現藝術在自我表達與生活豐富化中的重要角色。

Session 3: 連結他人 尋找自我

強調在藝術交流中建立人際關係，透過合作與分享，促進跨代間的了解與共融，幫助參與者尋找自我價值與身份認同，心理健康與自我探索。



主辦機構 Organised by

新約舞院 PASSOVERDANCE

香港藝術發展局
Hong Kong Arts Development Council
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

140 YEARS