

免費贈閱

情意結

舞動力量

2021年10月





著名星級舞蹈總監及 Dance Union 舞蹈學校創辦人，參與及編排逾千場巨星及國際機構的大型演出，開辦舞蹈學校培育不同年齡層的人材，及推廣舞蹈文化。

黃國榮 SUNNY WONG

 sunnywongkwokwing  sunnywongdance

跳出新一代

Sunny為了將舞蹈傳承及推廣舞蹈文化，開辦了舞蹈學校Dance Union。桃李滿天下，以前的學生，現在已經在不同的項目中擔當了重要的角色。與此同時，亦創辦兒童舞蹈演藝課程，將舞蹈推廣至小朋友。透過舞蹈及設計不同的目標，幫助小朋友成長，也成為親子交流的重要一環。

跳出自己

為了讓小朋友體驗舞蹈的真諦，在利民會的親子頻道「友達親子檔」，找了兩對素人家長及小朋友一起學習舞蹈。剛開始時，現場所見的小朋友都跟不上，動作生硬，總之就是無從入手。Sunny便由白紙開始慢慢教導，以生動有趣的記憶法，開始帶動小朋友做一些簡單的熱身動作，讓身體各部分得到協調，繼而喚醒小朋友對跳舞的感覺。別說訓練的時間只有幾個小時，小朋友大幅度的進步，活力和自信的表現，卻讓大家嘖嘖稱奇。

Sunny自17歲便加入電視台的舞蹈藝員訓練班，逾30年豐富經驗，早就業界的翹楚，更是一眾知名巨星及國際機構指定的舞台總監，參與及編排逾千場大型商業演出。他開辦舞蹈學校，推廣舞蹈文化及培育人材，更創辦兒童舞蹈演藝課程，讓舞蹈成為親子交流的一個橋樑。

跳出框框

聽到音樂，Sunny就會跟隨著拍子搖動，血液中仿佛都是流動著的音符。要成為郭富城、劉德華、陳慧琳、譚詠麟、李克勤等歌手的御用排舞師，談何容易？在舞台上見到Sunny施展渾身解數，與巨星們在強勁音樂下舞動，跳出傳統框框外的WOW舞步。看是漫不經意，揮灑自如，內裡卻是台上一分鐘，台下十年功的修行。



親子班可以讓家長和小朋友建立良好的關係，透過跳舞，雙方可以培養出默契，增強表達的自信心，增加溝通，及加添彼此的信任。互相鼓勵下，舞蹈就成為了促進雙方共同成長的催化劑。Sunny：「無論是大人或者小朋友，都要時間互相溝通去建立關係，跳舞也一樣，開始有些生硬，慢慢就可以放膽跳出自己的舞步。我看見很多小朋友的成長，親子之間的鼓勵，就算是簡單的一個擁抱，都是家長和小朋友的得著。」



跳後感言

幾小時的訓練剛完結，小編問到Sunny對兩對親子跳舞的評價。Sunny：「家長在過程也很照顧小朋友，希望可以幫助小朋友成長；小朋友很專心學習，亦想表現自己，不希望家長提點，自尊和自信心也很強。在過程中，有些時間我會在前面帶領，但都會讓小朋友有獨立的表演。自己跳的時候，小朋友就會變得稍為緊張一些，這也是正常的反應，也是自己管理壓力的時刻。」



講到教小朋友的心得，Sunny說必需用心教導，令小朋友有集中力。當小朋友分了心時，就要想辦法引導小朋友拾回關注點。在跳舞過程也是賞罰分明，跳得好時會給與讚賞。學習期間，小朋友一般都很在意導師的意見，所以提出的意見，都需要清晰，不含糊，簡答直接。Sunny在親子班中也讓家長有學習的機會，家長和小朋友一起專心達到同一目標，彼此需要磨合切磋，互相幫助，關係便會更加密切。

跳舞錦囊

Sunny表示也有面對表演壓力的時候，但Sunny的信念，就是要相信自己，以建立舞步為基礎，不停反覆練習已經熟悉的舞步，便能面對壓力。如果看見表演者臨場出現緊張的時候，便會在出場時為他們打氣，讓他們加強自信心，讓他們相信自己，為自己加油。作為資深的舞者，Sunny坦言在每次表演也會緊張及有壓力，要每次表演都達至完美的念頭，就會給予自己的很多壓力，但如果練習熟練，對自己有信心，壓力，往往就是提升自己的一道法門。

Sunny 情緒健康小貼士

1. 跳舞: 投入舞步中，放空自己，可以紓緩壓力。
2. 運動: 保持體能和體力，保持健康身體。



友達親子檔 頻道

Organizer:

Co-organizer:



運動全記錄 GREEN EXERCISE

利民慈善盃單車公開賽

利民會 x Pochacco x 小布友聚



與 Pochacco 一起，為慈善，為社區，出一分力！

活動主旨：透過“運動全記錄”平台，推廣綠色運動，
及支持利民會非資助社區精神健康服務。

活動形式：參加者可以選擇參與指定的三條路線，報名後自行在活動日期內完成路線，
並使用流動軟件紀錄數據並發送記錄到大會以茲證明。



- 報名：到利民會網店捐款進行報名及付款 <https://rfhkos.boutir.com/>
- 路線1（飛鵝山道）及路線2（冷）只接受輪圈22吋或以下單車參加。
按完成時間，分開男女組別，各組別最前五名參加者，
均可獲贈獎盃一座及利民會 X Sanrio 雙層玻璃杯一份。
- 路線3（大圍至大尾督）屬於悠閒路線，適合任何單車參加，
完成路線3及上載記錄的參加者，將自動進入抽獎，20名幸運兒可獲得
利民會 X Sanrio 雙層玻璃杯一個，此項目不設排名。
- 所有參加者：將獲得一個紀念獎牌及禮品包（hello kitty 套裝 + 手搖扇 + 證書）
- 大會另外設立其他賽事禮品，參加者可在報名時額外購買。
- 所有報名及禮品捐款，全數撥捐利民會以支持非資助社區精神健康服務。

詳情：



報名：



截止報名日期
10月31日

Powered by:



Supported by:



利民會於一九八四年在香港成立，為一間非牟利社會服務機構。利民會為國際利民會連繫會員機構。為香港社區精神及情緒受困擾人士提供支援及復康服務。

捐款支持利民會工作，可於以下便利店
使用條碼以現金捐款。

VnGO Circle K



999935000252913236

7-ELEVEN.

7-11 (HSBC)



3880 1002 5291 3231 8

或使用利民會網上捐款



情意結

MIND LINK

人生的結，百味紛陳，百感交集。
讓我們一起分享生活，參悟快樂。



地址：香港北角百福道21號18樓1801室

電話：(852) 2529 1323

傳真：(852) 2527 6855

電郵：rfho@richmond.org.hk

網址：www.richmond.org.hk