

康文署「與鄰共舞」計劃

與團體協作辦舞蹈活動 鼓勵市民運動

舞蹈不但有益身心，更是一個與鄰友歡聚同樂的活動。為慶祝香港回歸祖國暨香港特別行政區成立二十周年，並鼓勵市民多參與體育活動，康樂及文化事務署（康文署）會於2月至7月期間舉辦「與鄰共舞」外展跳舞示範及同樂活動。計劃由康文署免費提供舞蹈導師，社區團體負責安排活動時間、場地和招募參加者，培養市民與鄰舍一同勤做運動的習慣。名額有限，先到先得。

「與鄰共舞」是康文署與社區團體協作舉辦的活動，旨在凝聚社區力量，推動多元化的舞蹈同樂活動，鼓勵市民與鄰舍一同參與體育活動，培養勤做運動的習慣，促進身心健康。參加團體可以有多元化的舞蹈種類選擇，包括中國舞、社交舞、土風舞、兒童舞、團體舞和親子社交舞。「與鄰共舞」計劃以社區團體為單位，團體只需要自費安排合適場地和音響設備，並招募參加者，即可報名參加。康文署會為參與團體免費提供舞蹈活動的導師。有興趣的市民可透過所屬的學校、物業管理公司、業主立案法團、互助委員會、非政府機構、住客會所等團體提出申請。費用全免，名額有限，先到先得。

「與鄰共舞」活動計劃將以「外展舞蹈工作坊」形式為社區團體免費提供一節約三小時的舞蹈示範及同樂活動。為鼓勵參加者在完成工作坊後繼續參與舞蹈活動，康文署會為參與團體提供「跳舞活動日誌」，讓參加者記錄習舞資料。團體完



◀導師悉心指導參加者每個舞蹈動作



▲「與鄰共舞」舞蹈示範及同樂工作坊率先在香港心理衛生會觀塘工場舉行

成工作坊後，更可申請參與每節兩小時的延展課堂，讓參加者得到進一步舞蹈技巧指導。參與團體完成舞蹈工作坊及延展課堂後，如果表現優異，將獲邀於8月6日出席當區的「全民運動日2017」活動，作示範表演或與區內人士分享經驗。

此外，在完成「外展舞蹈工作坊」後，如參與團體的參加者練習總時數累計達指定要求或以上，所屬團體會獲頒紀念旗和證書，而所有參加者亦會獲贈紀念品，以作表揚。

參加者與導師共融同樂

「與鄰共舞」舞蹈示範及同樂工作坊率先在香港心理衛生會觀塘工場舉行，參加者在活動中愉快學習，與導師交流舞蹈心得。參加者還即席表演自創舞蹈，導師向他們學習舞步，達至共融、同樂的效果。

導師都十分享受當日的活動，並指出當日場地是一個「L」形的飯堂，因此活動前視察場地相當重要，讓他們能更有效地編排和組織教學內容。參加活動的家長認為，雖然機構有恆常的跳舞活動，但是參加者以往未有正式接觸社

交舞蹈，今次工作坊令他們對舞蹈有更多認識，感謝康文署安排這次免費活動，並建議於本年6月份再舉辦延展課程。參加者亦坦言感到高興，並期待有下一次參與活動的機會。

持續跳舞有益身心

跳舞是一項男女老幼皆宜的運動，能夠促進身心健康，擴闊社交生活圈子。據《新英格蘭醫學期刊》指出一周跳舞3小時以上，可以降低35%至40%罹患心血管疾病風險。美國《自然》雜誌亦指出60歲以上人士一周跳舞3次，每次跟隨音樂步行45分鐘以上，可預防認知障礙症。

持續跳舞對身心健康很有幫助，有助增強心肺功能，減少脂肪積聚，促進血液循環和新陳代謝，減低患上心血管病、高血壓、糖尿病等風險，並且令身段更加優美。跳舞又可以強健肌肉和關節，提升平衡能力，減少跌倒機會。另外，跳舞有助紓緩壓力，穩定情緒，煥發精神健康，與親友一起共舞還能增進感情，擴闊生活圈子，好處多不勝數。



▲持續跳舞有益健康



▲跳舞能夠促進和諧共融，增進感情。



▲參加者投入歡樂的舞蹈之中

