

我有正能量：學「雜」抗壓 練雜耍學做人

2020年06月21日(日) 04:00

Recommend 80

Share

Tweet

分享

更多新聞短片



有沒有想過自己都可以成為其中一員？



學習雜耍的過程必須經過多次失敗，有助加強學生的抗壓技巧。

表演者用雙手純熟地將雜耍球拋至半空，接住再拋出，來回往復；色彩鮮艷的碟子在空中盤旋，只由一枝木棍支撐；漏斗形狀的扯鈴游走在繩與繩之間，如同懸浮空中。一系列觀賞性強的高難度動作看得眾人瞠目結舌，這項運動更感染當時中三的Rainbow，成就了今日自信而又矯捷的她。非牟利機構鼓勵扶青會推出「成功在望」計劃，希望透過雜藝培訓，讓學生從中建立自我，學習以正面思維面對壓力。

「（雜藝表演者）佢哋畀我嘅感覺係超級專注。」Rainbow中三時透過學校初次接觸雜耍，就被表演者專注的神情震懾。當時正面對選科壓力的她，純粹尋求書本以外的興趣作為調劑，卻誤打誤撞下踏上雜耍之路。

「執多過做」是雜耍初學者的常態，Rainbow以拋波入門，惟過程中球跌了又跌，她執了又執，難免令人氣餒。她甚至想出小撇步：站在枱旁練習，以減少彎腰執波的次數。「雜耍好靠自己推動自己練習，佢唔係功課，唔係兼職，呢個世界無人迫你去做。」她指，雖然曾經想過放棄，惟在朋輩和導師的鼓勵下，她慢慢回復信心。「雜耍係你付出一定程度嘅努力係會有相應嘅收穫，好具體畀我見到自己付出咗幾多，令我覺得自己嘅努力係有價值。」

「練習嘅過程重複又重複，係好冇意義，但你畀啲時間，可能第一日跌100次，第二日跌50次，慢慢就會掌握到。」雜耍導師哲Sir坦言，現今社會誘惑太多，年輕人缺乏專注力，練習過程容易半途而廢。但若懂得從中反思，便會明白雜耍如人生許多事情一樣沒有捷徑，失敗是必然的過程。

動作上手後，Rainbow不時到護老院舍和社福機構進行探訪，「觀眾見到我某個動作成功咗，我見到佢笑，我知道佢好開心。」這種坦率而直接的交流，拉近人與人之間的距離；她亦有機會與各路雜耍高手切磋，甚有滿足感，成為她繼續學習雜耍的動力。



請輸入搜尋字眼

搜尋

大事件

- 新冠肺炎
- 東網專題
- 修例風波
- 酷刑聲請

♥ 您也可能喜歡這些文章

- [廣告] HOW TO DIET LIFE 戒掉1習慣，居然穿回S號！用萬寧賣的「這個」42...
- 外國人違防疫要求 被拒上機大鬧機場
- 周慧賢被謀殺 亞姐許嘉欣發文悼念：她很講義氣
- 外籍婦池邊除單傾電話惹議 網民：去得游水驚唔到咁多
- [廣告] 熱門話題 照鏡子嚇了一跳！只吃「這個」1個月45歲的頭就激...
- [廣告] My Beauty Life 照鏡子嚇了一跳！只吃神經醯胺1個月的42歲女性臉...
- [廣告] 熱門話題 生了10倍的頭髮！在藥局買的日本的生髮劑！
- [廣告] 熱門話題 貨機澳門飛吉隆坡途中疑機艙失壓 轉降香港國際機場

Recommended by zpoplin

👁️ 東網最高瀏覽

- 1 內地工程船斷開沉沒事故 多1人獲救 [港澳]
- 2 Baby金髮妖精「升仙」變女神 慳家一件衫着5年反捱罵？ [續FUN星網]

2022年7月4日 (-)

29°C

繁體 简体

爆料

視頻

電子報·刊物

即時新聞

- 港澳
- 兩岸
- 國際
- 評論
- 產經

Money

綜FUN星網

- 體波
- 馬經
- 玄機

東方日報網頁

搵樓18

東方融資

分類廣告

廣告價目

版權收費

聯絡查詢

會員通訊

企業關係

免責聲明



哲Sir指，這代年輕人的成長過程總被學業佔據，少有得到陌生人的關注和目光。雜耍提供表演和接觸外界的機會，贏得觀眾的掌聲，有助提升他們的自信心。他見證部分學生在學習過程中性格有所改變，日後的路相對會變得順暢。

「就咁講減壓好悶，機構希望以創意嘅方法將抗壓嘅技巧帶畀學生。」啟勵扶青會項目經理吳芷旻指，十多年前有多個劇團來港表演，他們發現雜藝原來在外地非常盛行，而學習雜藝的過程需要體驗多番失敗，有助訓練學生以正面的心態面對逆境，團隊合作亦能為他們建立朋輩支援的技巧。機構因而萌生開辦雜藝課程的構思，至今計劃已推行10年。

今年已大學三年級的Rainbow從雜耍學生躍身成導師，談到未來路向，她並沒有宏大的理想，只渴望自己微薄力量能為別人帶來正面的影響，那怕只是一點點也足夠教她滿足。正如雜耍過程中失敗的經驗，成為她日後鼓勵學生的依據，讓她發現自己有影響別人的力量。

《骰寶坊》誠邀各地【賭王】【賭后】挑戰神人境界，每日更有百萬籌碼等你領取！

立即免費下載，體驗《骰寶坊》最真實、刺激的多人線骰寶遊戲！

遊戲下載：<https://goo.gl/i2t1yj>



轉碟、拋球和扯鈴是雜耍的3種主要項目。



Rainbow (左) 和哲Sir (右) 由師徒變成拍檔，合拍度十足。



哲Sir坦言學習雜耍沒有捷徑，失敗是必然的過程。



吳芷旻指，機構希望以富有創意嘅方式向學生傳授抗壓的技巧。



Rainbow認為，雜耍能拉近人與人之間的距離。



機構推出「成功在望」計劃，為學生提供各式各樣的雜耍訓練。



6



6



21



相關新聞

最高瀏覽

