

# 國民學校

KWOK MAN SCHOOL

通告第 86/20 號

(小四至小六學生適用)

電話：29810432

傳真：29816345



地址：長洲國民路三十號

## 網上魁根斯方法工作坊

各位家長：

本校與進劇場將舉辦《網上魁根斯方法工作坊》，活動詳情如下：

對象：高年級同學、家長及老師。

人數：30 人/組(可親子或 2 人一組)

工作坊語言：粵語進行。

上堂時宜穿舒適及保暖衣服。課堂的練習需在瑜伽墊、厚毛巾或硬床墊上進行。

### 課程時間表

第 1 星期	1 月 18 日至 1 月 24 日	錄音簡介與練習 1
第 2 星期	1 月 25 日至 2 月 31 日	錄音練習 2
	1 月 25 日 (一) 下午 4 時 30 分至 5 時 15 分	Zoom 互動討論 1
第 3 星期	2 月 1 日至 2 月 7 日	錄音練習 3
第 4 星期	2 月 8 日至 2 月 16 日	錄音練習 4
	2 月 16 日 (二) 下午 4 時 30 分至 5 時 15 分	Zoom 互動討論 2

錄音將於星期一發放，可按自己的時間聆聽錄音完成練習。工作坊有 2 節 Zoom 可與導師陳麗珠作互動討論在練習上的任何問題或分享。詳細工作坊簡介可參閱背頁附件。

每位同學將在工作坊開始前電郵收到錄音及 ZOOM 連結。由於名額有限，如報名人數超額將以抽籤決定，取錄結果會獲個別通知。台端如同意 貴子弟參加是項活動，請填妥回條於 1 月 13 日 (星期三) 前，交回譚卓欣老師，以便辦理。



國民學校校監

劉漢榮

校長

郭婉琪 謹啟

二零二一年一月八日



## 網上魁根斯方法工作坊

通告第 86/20 號

(小四至小六學生適用)

國民學校校長：

本人已 \* 同意 / 不同意 \_\_\_\_\_ 班學生 \_\_\_\_\_ ( ) 參加是次活動。

\*請刪去不適用項目

家長簽署：\_\_\_\_\_ 謹覆

聯絡電話：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

2021 年 1 月 \_\_\_\_\_ 日

## 附件

### 進劇場

以其跨文化的傳統、創作英、粵語的原創劇場作品，成為香港重要的劇團之一。劇團的作品主要以工作坊、編作排練和與戲劇家和不同範疇的藝術家合作的形式來創作。進劇場的製作揉合形體、文本和視象，當中的詩意和戲劇力量令人激節讚賞。除了劇場創作，進劇場還在英國和香港舉行題材廣泛的教育與社區外展計劃及演出。

### 網上魁根斯方法工作坊

進劇場將舉辦一個網上魁根斯方法工作坊，通過始創人梅瑞·魁根斯 (Moshe Feldenkrais, 1904-1984) 「由動作引發身體的自覺」(Awareness through Movement) 的獨特及實用教授方法，讓參與者更瞭解自身的潛能。它是一種肢體教育及身體調節的方式，建基於幫助參與者改善肢體的動作及活動能力。始創人魁根斯是一位工程師、物理學家及柔道大師。

學習魁根斯方法有甚麼好處？

- 認知身心鬆弛及平衡的狀態；
- 讓呼吸更輕鬆和全面；
- 改善身體的協調能力。

課堂如何進行？

課程由進劇場藝術總監陳麗珠以聲音及錄像教授，配合溫和和特別的動作次序探訪身體不同的部份、關節和肌肉，繼而練習全身的活動功能。這些運動都設計在容易完成、舒適的幅度內進行，配合體內神經系統的獨特性，營造真正學習的最理想狀態。「由動作引發身體的自覺」課程對任何人均有幫助，亦為參與者帶來非一般的體驗和成效。在這個訓練裡，每人皆可擁有一個獨特及開放的探索空間。

陳氏曾接受魁根斯方法訓練，於巴黎隨美莉茵·費花 (梅瑞·魁根斯的學生) 學習四年，為專業的魁根斯方法導師。

「魁根斯對人體動作研究的精準，我未曾在其他系統或方法中找到過。」

劇場和電影導演彼得·布魯克