

無限亮

NoLIMITS

Inclusiveness through the Arts 以藝術共融

2021年第三屆
賽馬會「無限亮」
教育及社區外展節目導賞手冊

香港灣仔港灣道二號12字樓

☎ (852) 2828 4949

✉ outreach@nolimits.hk

☎ (852) 2824 2100

🌐 <https://www.nolimits.hk>



聯合主辦



香港藝術節
Hong Kong Arts Festival



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

目錄

- 3 — 關於「無限亮」
- 4 — 藝術通達服務
- 5 — 賽馬會「無限亮」教育及社區外展節目

「無限亮」節目導賞

音樂

- 6-7 — 菲力斯·克立澤圓號二重奏及三重奏
- 8-9 — 尼高拉斯·麥卡菲鋼琴示範演奏會
《單手、一戰、孤城》及《尼高拉斯·麥卡菲：我的故事》
- 10-11 — 荷蘭室內合唱團《忘》
- 12-13 — 伍卓賢《無限遊樂場》

舞蹈

- 14-15 — 不休止舞團《看透黑暗》
- 16-17 — 破光舞團《降臨》

戲劇

- 18-19 — 陪伴工廠劇團《醜小鴨日記》

紀錄片

- 20-21 — 《點字音樂》
- 22-23 — 《結CRUX》

備註：

如欲參閱《這一站太短》（2020節目重啟）的導賞手冊，
請登入「無限亮」網站查閱2020年第二屆賽馬會「無限亮」教育及社區外展節目導賞手冊的網上版。

關於「無限亮」

「無限亮」計劃由香港藝術節及香港賽馬會慈善信託基金聯合呈獻，於2019年首辦，致力創造無障礙，無限制的環境，並透過藝術來探索及推動社會共融。

藝術超越人體極限，引發無限想像。2021年第三屆「無限亮」將呈獻精彩節目，包括音樂、舞蹈、戲劇及電影等。由一眾來自世界各地與本地不同能力藝術家，由心而發，從心而動，衝破身體限制，創造出無限精采的藝術世界，為觀眾帶來獨一無二的表演。

2021「無限亮」的精彩節目將主要通過網上平台呈現，讓身在家中的你和我都能無障礙地欣賞演出，透過網絡世界將共融的信息滲透至社區。

「無限亮」計劃亦同時透過多元的教育及社區外展節目，豐富社會各界的藝術體驗，並讓年輕人與不同能力人士一同分享藝術帶來的喜悅。

特別鳴謝

中華基金中學
天主教培聖中學
佛教沈香林紀念中學
佛教葉紀南紀念中學
東華三院黃鳳翎中學

粉嶺官立中學
華英中學
聖士提反女子中學
裘錦秋中學（元朗）
DFUDF Studio（內文）
ZIGGY LI Production（設計）

策略支持伙伴

 香港展能藝術會
Arts with the Disabled
Association Hong Kong



藝術通達服務

藝術通達服務為不同能力人士提供相應的輔助，讓他們可無障礙地欣賞演出，推動社會共融。

「無限亮」提供的藝術通達服務包括*：



口述影像

以言語描述影像，讓視障人士能夠掌握舞台上的視覺資訊，使整個觀賞體驗更立體。



劇場視形傳譯

在提供香港手語傳譯的同時輔以符合戲劇角色的身體動作及面部表情，確保手語使用者不會錯過演員的重要動作及表情。



歡迎導盲犬

歡迎導盲犬陪同視障人士進入觀賞範圍。



簡易圖文版刊物

透過淺白的文字和圖片介紹節目資訊。



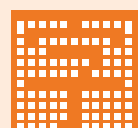
點字場刊

透過點字介紹節目資訊。



自在劇場

特意設計友善的觀賞環境，讓自閉特色、智力障礙及其他學習障礙人士能夠自在地享受演出。劇場內如燈光及音響等會作適當的調整，以緩和舞台效果帶來的感官刺激，亦容許觀眾在演出期間隨意進出劇場。劇場外更設有冷靜區，歡迎感到不安或不適的人士使用。



通達字幕（繁體中文及英文）

利用文字描寫聲效和說話內容，讓聽障人士能夠掌握舞台上的聽覺資訊，有助投入現場氣氛。



手語傳譯

提供即時的香港手語傳譯，讓手語使用者能夠理解舞台上的說話內容。



額外輪椅位

與場地特意安排，額外提供比一般演出更多輪椅座位。

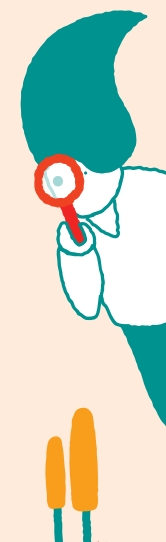
*每場「無限亮」節目皆會提供不同的藝術通達服務，詳情請參閱「無限亮」網站。

賽馬會「無限亮」教育及社區外展節目

由香港藝術節及香港賽馬會慈善信託基金聯合主辦的賽馬會「無限亮」教育及社區外展節目，銳意把共融藝術理念拓展到社區，豐富青少年、不同能力人士、藝術家等的藝術體驗，讓所有人一同欣賞、參與及擁抱藝術。外展節目形式多樣，包括：

1. 網上圓桌討論：與本地、海外的藝術及社區工作者及有興趣人士探討藝術如何促進不同能力人士的身心靈健康
2. 藝術家進駐計劃：鼓勵不同能力人士與藝術家擺脫疫情限制，透過網上平台一起編作出屬於眾人的劇目
3. 「無限亮」加料節目：通過藝術家分享及講座豐富對藝術家創作及技藝的理解
4. 工作坊系列：豐富本地藝術家、教育工作者及公眾對表演技巧和共融教育的認識
5. 「不用眼睛找到你」巡迴演出：與青少年探討如何突破個人限制及建立共融社會
6. 劇場通達服務知多少：深入淺出介紹各式各樣劇場常見的通達服務

2020年	
11月 – 12月	「不用眼睛找到你」巡迴演出
2021年	
1月 – 3月	藝術家進駐計劃：網上工作坊及綵排（蓋鬼劇團）
1月	劇場通達服務知多少 可於「無限亮」網站參閱
3月2日	《這一站太短》網上攝影展覽
3月6日	藝術家進駐計劃：網上展演（蓋鬼劇團）
3月13日	工作坊系列 編作劇場工作坊（蓋鬼劇團） 導師培訓工作坊（蓋鬼劇團）
3月15日 – 31日	工作坊系列 尼高拉斯·麥卡菲鋼琴大師班
3月15日 – 31日	「無限亮」加料節目：藝術家分享 《結CRUX》、不休止舞團、荷蘭室樂合唱團及 菲力斯·克立澤圓號二重奏及三重奏
3月15日 – 31日	「無限亮」加料節目：講座 為左手鋼琴編作樂曲
3月27日	工作坊系列 「連結」舞蹈劇場工作坊（不休止舞團） 導師培訓工作坊（不休止舞團）
3月31日	圓桌討論 藝術與身心靈：不同能力人士的身體與精神健康



菲力斯·克立澤圓號二重奏及三重奏

觀賞攻略：

一般的銅管樂演奏家，除了運用嘴唇吹氣，亦會用手指操作按鍵。多種銅管樂器中，又屬圓號較具挑戰性。首先，因為它的吹嘴較小，控制嘴型及雙唇鬆緊並不容易；其次，圓號的調音管既彎且長，因此氣流的需求亦較強；最後，圓號高低音的吹奏方法差異較大，需要極靈活的指法。然而，對於菲力斯·克立澤（Felix Klieser），不論是使用手機、寫字這等日常動作，還是演奏圓號這絕不簡單的音樂活動，都是以雙腿來完成。

「手塞音」的技巧。但克立澤除了在吹奏方面下功夫，並用左腳取代左手按鍵，而且另闢蹊徑，嘗試用右腳放置木塞到號口，最終創造出別樹一格的吹奏方法。當然，就如所有成功的故事一樣，他通往頂尖音樂家的道路絕不是一馬平川。十三歲考入漢諾威大學音樂學院後，克立澤每周需要以四小時車程來回練習場地，每天練習六小時，每日如是，風雨不改。

音樂以外，沒有雙臂的生活又是如何的呢？正如短髮人不一定知道長髮人遇到的苦樂，右撇子也不懂得左撇子的悲喜，一般大眾無法想像無臂圓號手的日常，而克立澤也未必能想像他人的生活細節。或許就是因為所有人的生活方式都如此不同，生活才有了趣味！

克立澤是德國的圓號演奏家，自出生以來便沒有雙臂。因此在表演時，他會把圓號安裝在特製的支架上，利用腳趾按鍵，同時通過調整舌頭和下巴的位置，以及張嘴的幅度來調整音色。其他圓號演奏家為了做出更多音色變化，常常會雙手並用，例如把右手放入號口，展現

入場前想一想

- 一：有甚麼日常動作是你常用雙手做的？如果以其他身體部分代替雙手，你能做到上述動作嗎？
- 二：試將其中一隻腳舉至心口位置。過程困難嗎？你有甚麼感覺？

口足妙用！

「口」多用來進食、談話，「腳」多用來走路、站立，但身體的可能性其實遠比我們想像的多。例如有些人會以口咬筆或以腳拿筆來繪出視覺藝術作品，「口足畫家」就是指運用這種方式創作的畫家。

散場後想一想

觀賞完菲力斯·克立澤的演奏，你認為用腳與用手演奏有何不同嗎？你有甚麼感受？



尼高拉斯·麥卡菲鋼琴示範演奏會

《單手、一戰、孤城》及《尼高拉斯·麥卡菲：我的故事》

觀賞攻略：

一般鋼琴家會利用雙手奏樂，但你有沒有想過，只有一隻手的人也能成為鋼琴家呢？尼高拉斯·麥卡菲（Nicholas McCarthy）正是一名生來只有左手的鋼琴家。在十四歲時才開始學習鋼琴的他，不但是 135 年來首個從英國皇家音樂學院畢業的單手鋼琴家，更是2012年倫敦殘奧會的演奏嘉賓，亦持續在世界各地巡迴演出。

事實上，單手演奏並不是最近才出現的。一戰期間，不少樂手因戰傷而截肢，或因過度練習而令肌腱受傷。為了延續自己的音樂事業，他們會委託作曲家譜寫單手琴譜，奧地利鋼琴家保羅·維根斯坦（Paul Wittgenstein）便是當中的佼

佼者。維根斯坦失去右手後曾到蘇聯、美國等地巡迴演出，其左手演奏不但在戰後鼓舞了人們的心靈，他委託當時著名音樂家創作的曲目，如拉威爾的《左手鋼琴協奏曲》，更成為日後單手、雙手鋼琴家的常演曲目。

有別於傳統雙手演奏方式，單手鋼琴家並不能運用十指奏樂，因此琴手更需要訓練出靈活、有力的單肢，來彌補觸鍵速度和音域跨度上的不足。在樂譜創作上，單手樂曲需要巧妙利用踏板、旋律線和整齊的和弦來使樂曲更加流暢。總括而言，演奏單手樂曲更著重手指力度、指法、踏板處理等技巧，音樂界會認為這是具有挑戰性的表演。

入場前想一想

- 一：不同能力人士在生活上會遇上甚麼困難？他們可以如何解決？
- 二：試以單手拿出外套並穿上。穿衣的過程困難嗎？你有甚麼感覺？

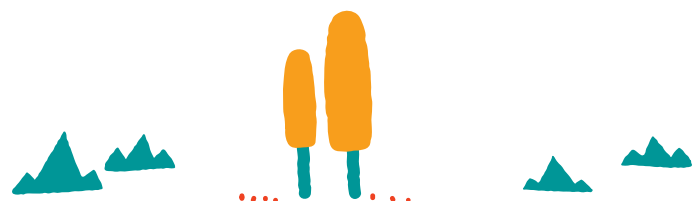
探索更多可能！

英國德雷克音樂計劃發明了E-Scape軟件，幫助不同能力人士創作音樂數位介面（MIDI），甚至能以舌頭演奏音樂，使更多人都能在科技幫助下，發揮自己的音樂才華。



散場後想一想

- 一：觀賞完尼高拉斯·麥卡菲的演奏，你認為單手鋼琴演奏與雙手演奏有何不同？你有甚麼感受？
- 二：你認為社會可以如何支持不同能力人士發展個人興趣？



荷蘭室內合唱團《忘》

觀賞攻略：

也許你我都曾經試過「大頭蝦」，偶爾忘記生活上的大小事，但俗稱老人痴呆症或腦退化症的認知障礙症（Dementia），則與一般健忘不同。患有認知障礙症的人除了記憶力會逐漸衰退，其語言、空間判斷等能力，甚至日常行為和情緒亦會受到影響。而荷蘭室內合唱團的《忘》，正是一個有關認知障礙的音樂演出，講述一位患病老人的故事。

患上認知障礙的人士多為六十五歲以上長者。他們的病情會分為三個階段：早期（健忘期）、中期（混亂期）與後期（嬰兒期）。在早期，患者會出現短期記憶衰退的症狀，常想不起近期發生的事情。或許他們仍有基本自理能力，但判斷力、集中力漸漸減退，對於日常熟悉的工作，亦往往會感到陌生，例如不認得回家的路、購物找零錢時有出錯等，家人朋友或會誤認為他們「愈來愈粗心大意」。

病情發展至中期，患者在脾氣、行為上都會出現變化，認知及言語表達能力下降。情緒不穩，變得脾氣暴躁、焦慮多疑。部份患者甚至會出現幻覺及妄想，例如認為被身邊的人迫害、財物被偷等等，因而變得缺乏安全感。及至後期，他們身體功能進一步衰退，難以做到生活上的簡單動作，容易出現步履不穩、吞嚥困難、反應呆滯甚至失禁等情況，患者仿如「回到嬰兒般」，自理及溝通能力大大降低。

在我們留意主角的神情、動作及情緒同時，亦不應忽略《忘》中的另一個重要元素——音樂。合唱團以歌聲配合旋律及歌詞，帶領觀眾走過患者的心路歷程。他們更一反合唱團排列站立演唱的常態，參與戲劇部分，與主角時有互動，加上木笛手的演奏，將認知障礙患者的不安、困惑傳達到觀眾的耳目之中。

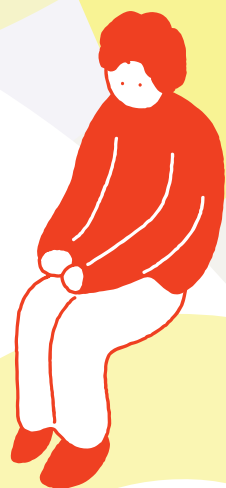
入場前想一想

- 一：有說生老病死是人生必經的階段。
你害怕自己或家人漸漸老去或生病嗎？為甚麼？
- 二：回想你上次進食的經歷。
如果你突然忘記餐具的用法，會有甚麼感覺？



你知道嗎？

在香港，每十位七十歲以上的長者，便有一名是認知障礙患者。根據估計，在二十年內，香港將會有高達三十萬患者，佔全部人口的4%。



散場後想一想

- 一：經歷完一位認知障礙患者的心路歷程，
你最印象深刻的一幕是甚麼？為甚麼？
- 二：作為親友，你能如何安撫認知障礙患者的情緒？



伍卓賢 《無限遊樂場》

觀賞攻略：

我們常常聽到「管弦樂團」這個名稱，但你又知不知道，弦樂與管樂其實是樂器中兩個不同的類別呢？在《無限遊樂場》音樂會裏，擔綱演出的就是True Colors Symphony 中的弦樂組。

弦樂即是以弦線震動而發出聲音的樂器，常見西樂代表包括小提琴、大提琴、豎琴等。當然，中樂及其他民族樂器亦有弦樂樂器。弦樂樂器可以根據弦發聲的方式分為三類：擊弦樂器、撥弦樂器與弓弦樂器。擊弦是指以槌擊的方式打弦發聲，例如大家都認識的鋼琴，就是由演奏者按下琴鍵，牽動琴中木槌敲擊鋼絲弦而發出樂聲。撥弦樂器則是由演奏者直接彈撥弦線奏樂，包括結他、貝斯、揚琴、中阮或箏等。撥弦的工具不限於指腹、指甲，還可以是撥片、假甲等。最後一類弓弦樂器，也稱

拉弦樂器，是以弓和弦的相互摩擦來發聲，透過拉弓的速度、壓力，以及按弦的技巧來調整音色，代表有小提琴、中提琴、二胡、高胡、中胡等。

在現代，西樂與其他民族樂器的合奏機會愈來愈多，他們展示的共融風格亦愈趨多元。是次音樂會就揉合了西樂、中樂、爵士樂和世界音樂等元素。爵士樂的和弦及節拍都相對複雜，加上常有即興演奏，可以讓樂手隨著表演當下的感覺去演奏；而世界音樂顧名思義，則是來自世界各地的音樂，往往會使用傳統民族樂器演奏屬於特定地域的傳統樂曲。在觀賞的過程中，不妨多留意樂隊所使用的樂器，其發聲、音色、演奏方法都各具特色，正如一個包羅萬有的遊樂場，帶給我們無限可能！

入場前想一想

- 一：甚麼是共融？如何用音樂達至共融？
- 二：試在腦海中建構一個以音樂為主題的遊樂場，你認為遊樂場裏面有甚麼？這裏帶給你甚麼感覺？

共治一爐！

《無限遊樂場》的音樂靈感來自香港，由七個樂章組成，分別是《期待已久的早晨》、《雜貨舖》、《山》、《大坑冇火龍》、《靈根》、《逃》及《進行曲》，凸顯香港的多元共融。

你知道嗎？

一般的樂隊指揮會以手勢指示團員，以確保拍子的齊整，或協調各聲部。True Colors Symphony中的樂手包含不同年齡、種族及能力的人士，因此，指揮會透過不同的方式與他們溝通，例如以幅度更大的動作指揮聽障樂手，或以呼吸聲音作為視障樂手的提示。

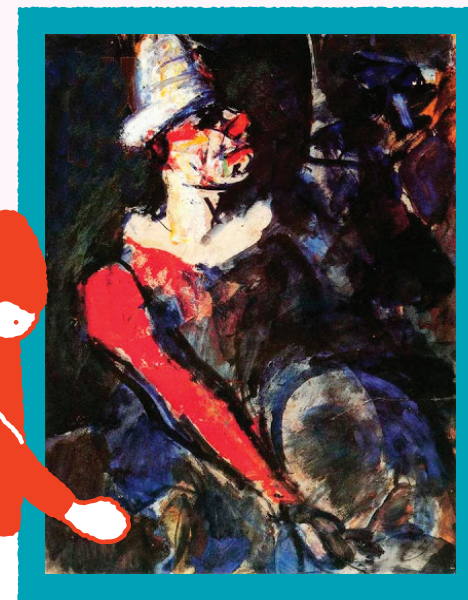
散場後想一想

- 一：你最喜歡哪一首樂曲？為甚麼？
- 二：欣賞完這場由不同背景及能力人士演奏的音樂會後，為你帶來了甚麼的體驗？

不休止舞團《看透黑暗》

觀賞攻略：

舞蹈作品的取材非常廣泛，從日常生活的一個念頭，到他人不經意的話語，都可以成為創作的一部分。而《看透黑暗》的源起則與喬治·魯奧 (Georges Rouault) 相關。魯奧是法國表現主義藝術家，多以強烈的色彩和厚重扭曲的線條來描繪人類的痛苦。在本舞作中，舞者時有一些捲縮、扭動的動作，大多可以理解成負面的意思；反之，到較後段落，出現更多伸張、延展的動作，這就容易予人較正面的感覺。這些肢體的活動，與魯奧的人像畫有著聯繫，在廿一世紀的今天，與一百年前的藝術家遙距呼應。



喬治·魯奧《敲鼓丑角》

你可能會留意到，當代舞者的舞台服裝大多都是寬鬆、具彈性而簡約的。寬鬆與彈性當然是為了讓舞者不受拘束地完成所有動作，而簡單樸素則是為了展現肢體及動作的本身。現代舞蹈的早期發展，就是源自對芭蕾舞講求肢體筆挺修長的懷疑。足尖鞋與腰封的束縛，在這個後起舞種中相對罕見。

《看透黑暗》裏，舞者赤足而行，多穿簡約的黑色衣物，有些更會赤裸上身。因為服飾的簡約，我們更加能夠欣賞到每一位舞者的肢體形態和動作。《看透黑暗》的部分舞者，他們普遍臉小而圓，雙頰豐滿，身材相對矮小，未必符合大眾對優美身段的想像。然而，透過觀賞他們的姿態與律動，也許能為你帶來不同角度的藝術體驗。

入場前想一想

- 一：提及舞蹈，你第一個聯想的詞語是甚麼？
- 二：先感受一下你的身體，從頭頂到腳尖。
你有滿意或不滿意的身體部分嗎？為甚麼？



敞開心胸！

舞蹈似乎是總能引起觀眾詢問「為甚麼？」的表演藝術類型。特別是當代舞蹈，常運用抽象或多種風格融合的動作，使得我們未必能掌握舞蹈想表達的內容。當我們觀賞作品時，別限制自己以「理性」的視角從表演中尋找「正確」含義。不妨多運用你的不同感官，敞開心胸，發掘自己的獨有詮釋。



散場後想一想

你喜歡結合燈光及流動影像的舞蹈表演嗎？為甚麼？



破光舞團：《降臨》

觀賞攻略：

舞蹈表演常常會在一個平坦、寬廣的空間進行，然而《降臨》的舞台設計卻是與別不同。團隊特意在舞台上設計了一個斜台，整個表演的所有場景都是圍繞這個斜台發生。在表演中，兩位扮演女神維納斯和安朵美達的舞者，除了會在地上做出舞蹈動作，還會坐著輪椅，在斜台上移動，包括利用自身力量向前或向上推，或因物理限制退後或滑落。這個斜台不但與舞者配合，配合劇中的動作與劇情進展，成為故事中的一部分。它本身也是一件藝術品與實驗品，將舞蹈的動態以新方式呈現給觀眾。

除了藝術價值外，斜台設計亦是建築師和設計師特地為肢體障礙人士所做的創作。背後的設計理念是「呈現障礙並帶來最大的美感」，因為他們希望這個設計能夠不單只呈現障礙，更要達到美學的要求，而非用盡其他手法來隱藏或克服障礙。通達元素在藝術表演中，不一定要被放在次要的位置，如果能夠成為作品的一部分，更是藝術之美的新體現。

入場前想一想

- 一：你在生活上是否遇到過令你感覺不方便的設計？
那時的使用經歷為你帶來甚麼心情？
- 二：甚麼是殘疾？試想像一個只有斜台，沒有樓梯的世界，
你認為使用輪椅的人士在這裏的生活還會有障礙嗎？

你知道嗎？

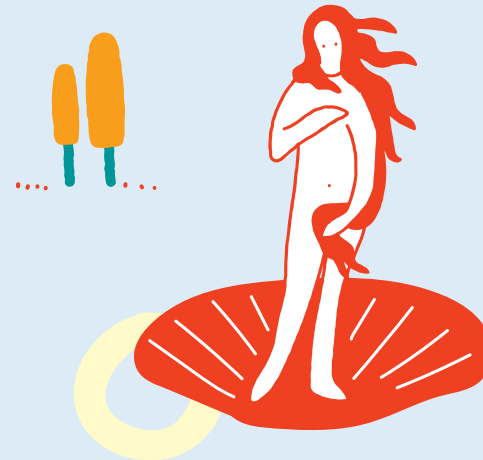
要令不同能力人士同樣可以欣賞藝術，除了設施配套，例如輪椅斜道，合規格與切合用戶需要的無障礙洗手間，我們亦需要特定服務的配合，例如口述影像、手語傳譯等藝術通達服務。此外，劇場職員對通達設施及服務的了解亦十分重要。

誰是女神？

維納斯是古羅馬神話裡執掌愛、美及生育的女神；而安朵美達則是希臘神話中埃塞俄比亞的公主，亦是「仙女座」的典故人物。有趣的是，兩位主角雖來自不同的神話系統，卻同時出現在法國雕塑家羅丹的雕塑「梳妝的維納斯與安朵美達」之中。破光舞團巧妙地將這件藝術品衍生成一個表演，更選取了羅丹其他一些雕塑作品，作為舞者動作的基礎。例如一開幕時，舞者在斜台邊伏下的動作，就與羅丹的作品「仙女座」神似，像極了安朵美達赤裸地在岩石上入睡的模樣。

散場後想一想

- 一：你喜歡這個表演嗎？印象最深刻的畫面是甚麼？
- 二：生活上你見過有哪些設計能配合不同能力人士的需要，
做到真正的共融？



陪伴工廠劇團 《醜小鴨日記》

觀賞攻略：

戲劇一般倚靠語言來說故事。不論是獨白、對白或旁白，角色所說的台詞，往往能建構時代背景、人物身份性格，以及推進劇情。在廣義上，戲劇語言包括音樂、聲效，甚至靜默等其他可能。

《醜小鴨日記》雖然沒有台詞，但耳熟能詳的《天鵝湖》音樂在故事段落與段落之間響起，除了進一步展現主角的性格、心情，更能渲染氣氛，而且具有寓意。這都是劇作家所運用的其中一種語言，一種嘗試與觀眾溝通的方法。

另外，動作的異同亦是不能忽略的一環，當角色做出相同或相似的動作或行為，大多都表現出他們處於同一狀態或屬於「同類」，例如主角與他的情人做出一連串鏡像動作，反映了他們之間的緊密連繫。反觀不同段落之中，群眾與主角所做的動作截然不同，每次都呈現「一對三」的畫面，明確地帶出「少數」及「多數」之間的差異。

再者，身體動作亦是常用的說故事方式之一。《醜小鴨日記》中，初登場的舞者常將雙臂垂放身旁，手腕向上勾起，手背向天，走路時跌跌撞撞，屁股左搖右擺，模仿鴨子的姿態。這些肢體語言能讓觀眾快速地理解台上角色。

角色的姿態、動作與移動，同樣可以表情達意。試想像表演者由漫步轉至快步走，再至急速疾跑，這些力度、速度、幅度或頻率的變化，亦為觀眾帶來不同感受。一串連的動作及舞蹈，作為舞台作品的視覺元素，為戲劇提供了無限可能。

入場前想一想

- 一：甚麼是差異？差異必定會引起偏見嗎？
- 二：曾經有人對你說：
「你跟某某（你的家人／朋友／名人）很相似」嗎？
你認為世上有完全相同的兩個個體嗎？

你知道嗎？

《醜小鴨》是安徒生童話的其中一個故事，講述一隻天鵝蛋被母鴨孵化，在鴨子群中成長，卻因與眾不同而遭受排斥。牠決心離開族群，流浪遠方，終於在經歷各種挫折及磨難後，長成了美麗的白天鵝。

散場後想一想

- 一：你珍惜自己與別人不一樣的體驗與經歷嗎？為甚麼？
- 二：由童話改編的舞台表演，與原作有甚麼相同或相異的地方？

《點字音樂》

觀賞攻略：

樂譜是利用符號來記錄音樂的方法。以最常見的五線譜為例，就是透過橫線及橫線之間的間隙，加上獨有的樂譜符號，標示高低、長短、強弱等音樂元素。

因著地區、文化或樂種的差異，記譜的方法多種多樣，各有特色。例如在使用漢字的地區，就孕育出以文字記錄可移調唱名的工尺譜，當中的「上尺工」，可以與簡譜的「1 2 3」，以及西方唱名「Do Re Mi」相對應。又如指法譜，它並非記錄音高，而是標出演奏每個音的手指擺放位置，特別適用於吉他、烏克麗麗等撥弦樂器。

至於點字樂譜，就是主要供視障人士使用的音樂記錄系統。每個點字由六點組成，分為左右兩列，上中下三行，形成一個直立長方形。因每一點的凸出或不凸出，共可組成六十四種符號。點字樂譜的內容，與一般點字所代表的字母、拼音或數字並不相同。基本概念是上面四點標記音的高度，下面兩點標記音的長度，並且能夠與五線譜的符號互相轉譯。透過指尖從左至右觸摸，視障人士就能閱讀樂譜，掌握音符和節拍，建立屬於自己的樂曲演繹。

入場前想一想

- 一：甚麼是點字、凸字？你曾在日常生活中接觸點字或凸字嗎？
- 二：請隨意哼唱一首歌，想想你是如何學懂這首歌的呢？
口耳相傳，閱讀樂譜，還是其他方法？這些方法各有甚麼優劣？

用六點改變世界！

路易·布萊葉 (Louis Braille) 出生於法國，在年幼時因一次意外而漸漸失去視力。他創造及改良了獨特的凸點文字系統，並嘗試推廣至數學和音樂範疇。布萊葉點字法至今已發展成全球視障人士的書面溝通方法，幾乎適用於所有已知語言，而點字的英文名稱就源於路易的姓氏。

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

你知道嗎？

點字或點字樂譜均需特別學習，並不是每一位視障人士都一定懂得點字。



想了解更多點字的資訊，
可以到「無限亮」網站內參閱《劇場通達服務知多少》刊物。

散場後想一想

- 一：欣賞完紀錄片《點字樂譜》，你印象最深刻的片段是甚麼？
- 二：你認為視障音樂家之間的合作，最大的困難是甚麼？他們如何克服？
- 三：能夠以書面溝通對人們來說有多重要？



《結CRUX》

觀賞攻略：

攀岩、攀石和抱石聽起來很類似，事實上，攀岩可說是攀登峭壁岩石的統稱，而後兩者都是攀登運動的分支。因為岩壁性質、使用器材、保護方式等的不同，而出現了各種攀登形式。

攀石和抱石同樣屬於運動攀登。攀石牆一般較抱石牆高，前者可達十米或以上，主要為垂直向上攀爬，運動員需要配備繩扣以作保護；後者則多數在六米以下，多在牆下放置軟墊，運動員會徒手攀爬，一般不需繩子輔助，要求更強的肌肉爆發力及攀爬技巧。作為比賽項目，運動攀登比賽會分別以速度、路線難度等來判別參賽者的勝負。在車禍前，黎志偉

是香港的「包山王」、四屆「亞洲攀石錦標賽」冠軍，並在「世界攀石巡迴賽」中排名第八。

《結CRUX》之中攀登獅子山的創舉則屬於人工攀登。人工攀登過程中，攀登者需要使用並控制好裝備，例如繩環、扁帶及岩械等。影片裏，黎志偉所用的攀登器材經過了多次改良，此外還有近40人的義工團隊在背後支援，以確保器具既能盡量保持平衡，又能支持人體與輪椅的重量。這次順利登頂，黎志偉全憑雙手氣力，拉著自己、裝備與輪椅共150多磅的重量，完成百米攀登，其強大的力量與毅力令人讚嘆。

你知道嗎？

現時全香港最高的攀石牆位於京士柏，總高18米。但影片中主角黎志偉在獅子山的攀登高度是100米，即是合共約5.5塊攀石牆。



參加歐洲巡迴
攀登比賽

亞洲極限運動錦標賽
(技術攀岩) 冠軍、
世界排名第八

在屯門公路發生車禍，
導致半身癱瘓
康復治療期間
萌生攀登獅子山的念頭，
鍛鍊體能及準備物資

在朋友協助下試上
獅子山，只完成了
三分之二路程

《結CRUX》行動日
在獅子山公園集合
及準備起步

團隊背著黎志偉
前進，距離獅子山頭
只剩400米

以游繩方式，
成功從獅子山頭
抵達懸崖底部

開始攀岩

歷時02:17:40.96，
成功攀上獅子山頂！

2006年

2007年

2011年

2016年11月20日

2016年12月9日
04:00

05:15

08:10

08:30

10:47

入場前想一想

- 一：你曾經想過發展運動事業嗎？成為頂尖運動員最重要的條件是甚麼？
- 二：試坐在椅子上不動雙腳，將你最重的隨身物品高舉過肩一分鐘。你能順利完成這項挑戰嗎？完成後，你有甚麼感覺？

散場後想一想

- 一：你認為黎志偉為甚麼最終能成功登頂獅子山？
- 二：當你或朋友遇上逆境，可以做甚麼令自己或他們克服困難？

