



# 沙崇拉丁舞拍檔

# 橫掃舞林

沙田崇真學校學生梁哲豪及陳伊緹拍檔4年，曾因練得太辛苦想過放棄，但老師一句「跳舞不是為得獎，而放開懷抱，享受跳舞過程。」

●撰文：Ling  
●攝影：Paul Choi (部分相片由受訪者提供)  
●設計：Gary

兒童習舞以芭蕾舞、中國舞及爵士舞為主，但自TVB 5年前一輯跳舞節目《舞動奇跡》，Laughing哥謝天華型跳拉丁舞掀起熱潮，連學校也開辦課外活動推廣，沙田崇真學校6年前開設拉丁舞班，培育小舞王舞后，當中的最佳拍檔梁哲豪及陳伊緹拍檔4年獲獎無數，慢至倫巴(Rumba)到快速的牛仔舞(Jive)均駕輕就熟，連升中也必選有拉丁舞課程的學校，希望學業與跳舞並重。

▼兩人奪獎無數，當中包括9個項目，如牛仔、華爾茲及探戈等。



## 精通9項舞技

「學界小舞王」梁哲豪一年級已接觸拉丁舞，當年只是羊群心理，跟隨同學參加學校的拉丁舞課外活動，學舞一年後愛上，老師提議他與當時三年級的陳伊緹拍檔，竟一拍即合！兩人拍檔4年，曾奪全港校際標準舞及拉丁舞大賽(華爾茲及探戈)冠軍、港九新界區校際標準舞及拉丁舞大賽(雙人鬥牛及探戈)冠軍、沙田區校際盃標準舞及拉丁舞大賽(雙人探戈)冠軍等等。

拉丁舞主要分倫巴(Rumba)、啞啞啞(Cha Cha Cha)、森巴(Samba)、鬥牛(Paso Doble)及牛仔(Jive)，兩人另有跳標準舞的華爾茲(Waltz)、探戈(Tango)、狐步(Foxtrot)及快步(Quickstep)等，哲豪最喜歡舞姿迷人的倫巴，「倫巴舞節奏感強但緩慢，易掌握步法，有時間給我思考。」相反伊緹喜歡啞啞啞的輕快，「啞啞啞的音樂充滿激情，令人感到興奮，但節奏快好易踩到腳。」



## 10全港標準舞及拉丁舞大賽暨港區國際標準舞及拉丁舞大賽

## 睇Laughing哥偷師

哲豪及伊緹默契滿分，更一同參與多項課外活動，如加入辯論隊及英語話劇團，一起背台詞、找資料，哲豪又參與朗誦、英詩、英文唱歌及發明比賽等，平日利用轉堂及小息時間做功課，放學玩課外活動，逢星期二及六練舞，而伊緹則在課外活動後才趕回家做功課。為保持狀態，伊緹每日在家拉筋約10分鐘，哲豪則堅持做50下Sit-up及20下掌上壓，兩人更愛看跳舞節目《舞動奇跡》偷師，伊緹最愛睇奪冠軍的Laughing哥跳舞，大讚眼神有魅力！

兩人的跳舞日子不是一帆風順，曾起激烈爭執，伊緹說：「哲豪有次跳錯舞步，死不認錯，反罵是我跳錯，大家鬩了對方兩星期，練舞時大家不說話，練完就散，兩星期後大家下了氣才原諒對方。」不過，兩人其實常互相扶持，伊緹出戰單人舞時，哲豪總在身邊打氣，「他會幫手睇企位及數拍子，讓我更快投入。」

## 選校須看課外活動

「舞后」伊緹今年升上羅定邦中學中一，沒有拉丁舞課外活動，令伊緹減少訓練，需聯同數位志同道合的同學另找跳舞老師，一星期練習一次，現就讀六年級的哲豪亦面對升中問題，沙崇老師為哲豪主攻提供拉丁舞活動的中學，哲豪說：「我最心儀沙田蘇浙公學及浸信會呂明才中學，兩間學校均重視舞蹈發展，並提供拉丁舞訓練，課外活動亦多元化，部分學校如曾壁山中學亦正籌辦拉丁舞課程，可以考慮。」

哲豪今年被迫與伊緹拆夥，校長洪細君及老師們早於去年為他物色新拍檔，終選定一位現讀小五的女同學，再戰全港校際賽，奪得雙人倫巴舞亞軍，洪校長讚哲豪有天分，「哲豪雖轉了新拍檔，又面對升中及其他課外活動，但他領悟力高，一兩堂便學識一隻新舞，若他專注練舞，假以時日必成大器。」

▼哲豪的父母會預錄亞運、奧運等跳舞環節，讓兒子從中偷師，爸爸又會擔任攝影師為兒子拍攝比賽照。



▲貪靚的伊緹因拉丁舞漂亮的舞衣而學習，當伊緹贏得重要獎項後，父母會送高跟鞋作獎勵。



▲沙崇於前年的「全港校際標準舞及拉丁舞大賽」中，奪得1冠1季及17個優異獎，哲豪及伊緹後繼有人。  
▼學界賽及公開賽對舞衣的要求原來有別，前者的舞衣不能有閃石，必須樸素，後者則容許色彩鮮艷有閃石。



▲謝天華奪得《舞動奇跡》第一季冠軍，迷倒不少女士。



▲兩人一起參與英語話劇，排劇時常即興跳舞。

## 5歲學跳 7歲比賽

哲豪及伊緹的跳舞老師、任教拉丁舞近30年的李昭鳴指，拉丁舞能提升身體柔韌程度，5歲可開始學習，7歲參加比賽，初學者宜先學倫巴、啞啞啞及牛仔舞，「這三類舞步技術較易掌握及合作，華爾茲(Waltz)則最難，舞步非常貼身，很易踩到對方。」拉丁舞要求腰骨挺直，對改善寒背亦有幫助。



▲跳舞老師李昭鳴任教哲豪及伊緹4年，大讚二人有潛質，基本功打得很好。