

方家諾

從舞蹈中 取得力量

大學畢業生的擇業取向大多離不開要工作穩定、待遇優渥，另加上樂觀的工作前景。不過，若為興趣而選擇一份充滿着挑戰的事業，它會產生的影響或會更加巨大，著名舞蹈排舞老師方家諾（00 新亞體育運動科學）走過的，便是這樣的一條路。

方家諾體會到人類對舞蹈的感應是與生俱來的：「學生中，有些是三、四歲的小朋友，他們完全沒有舞蹈基礎，但一聽到音樂就會不由自主地興奮得律動起來。」他說小朋友臉上煥發着的是發自內心的喜悅，「那是音樂給了他們力量。」同樣從音樂中取得力量的他感同身受，但他最初接觸到舞蹈卻要遲至大學時代。

「大學一年級暑假時，偶然在文化中心旁的空地看到第一代街頭Hip hop舞表演。」



圖片說明

- 1 方家諾創辦了自己的舞蹈室 Studiodanz。
- 2 2009年，方家諾及其團隊在新加坡的「Big Groove」活動中演出。
- 3 唸中大二年級期間，方家諾參加了Mass Dance的表演。
- 4 方家諾曾任藝人古巨基的排舞師。

方家諾坦言是覺得新奇和「型」而加入其中，其後又參加中大danso，從此便欲罷不能。「音樂有一種魔力，一聽到它的時候，你就會期望有些事情會發生……」談起音樂和舞蹈，原本端坐着的方家諾立刻眉飛色舞起來，用幾下俐落的手勢比劃着，似就要急不及待地開展起一幕幕以形體動作表達的故事。

時間磨滑了棱角

全職走上舞蹈的十多年間，方家諾有苦有樂。他剛畢業就簽了舞蹈工作室的表演長約，當時非常興奮，因並不是每個人都能夠有以興趣作為職業的機會。「開始時，家人已極力反對，主要是擔心我的前途。」收入不穩定，沒有足夠的錢養家也是一大問題，他形容工作非常、非常辛苦，當時又遇上有許多難以理解的不合理，但隨着時間

到另一院校。那種辛苦的程度可以想像，卻只有親身參與者能體會。他描述當時投入的程度甚至是「農曆新年前後，除了初一至初三，其他時間我都在替學生排舞。」過程中支持他的，除了對舞蹈的狂熱外，還有教學相長的互動，他笑言師生關係就好像一家人一樣。

閉關觀摩開眼界

這並非唯一的瘋狂。方家諾跟同是中大danso的同學區樂舜等六位拍檔成立舞蹈工作室以後，有一天大家心血來潮，不顧租金收入的壓力，用他的字眼是「為藝術而犧牲」，「整個團隊暫時關閉工作室，排練了一隻舞到美國參加世界性的『The Body Rock』大賽。」在交流中，進一步擴闊了隊員的視野，同時又被其他參賽者的表演深深感動。「我們看得目不轉睛，20

的因素，令他想要去挑戰，更想看看未來會怎樣發生。

15年表演和舞蹈教學生涯，方家諾漸見成績，「黑天鵝」漸展展翅，從前反對的父母亦以行動支持。「爸爸會用戲言調侃我來表達關心，媽媽跟員工吃早餐的時候則會說兒子是跳舞的。」她又會把大大小小關於方家諾的報章雜誌報道、剪報，收集起來，很有歌影視迷收集明星偶像剪報的架勢。

跳舞受教授啟發

提起明星，方家諾笑說在讀體育運動科學實習時，夏秀禎教授指老師有很多種，有的嚴格，有的親和，有的開心，但他在舉手投足間，都會不自覺地展現出明星般的光彩，深深吸引住學生。夏教授對他的觀察啟發了他：除了體育老師以外，是否該把自己的天賦放在其他的地方，例如將舞蹈與教師相結合？結果慢慢就塑成今天的他。

回顧走過的路，方家諾指差不多要入行十年以後才開始有一些較可觀的收入，並能做一些自己想做的事情，十年間都是在為自己增值。方家諾以自己的體會，寄語有心於舞蹈界發展的師弟妹：「若單是為了錢的話，就不要入行，因這條路非常難走；若真的有心發展，就要多裝備自己，要有自己甚麼也不懂的心態。如果你不夠堅持，就甚麼事情都不會發生。」

後記

「舞蹈時須全力以赴，因為生命不是一場排演。」文學和藝術都有許多作品去歌頌生命的可貴，也有慨嘆生不逢時的失落，但現實中，那些最吸引人的故事，往往是生命中，我們可以改變的、創造出的所有可能性。在方家諾的身上，記者看到這股熱忱發出的火光，歷久不息。



過去，溪水也磨滑了鵝卵石，現在他態度正面，說：「可能那時的不合理慢慢鍛鍊、提高了我的EQ。一直走下去，我發現只要夠堅持和勤奮，自己又有能力，就會有收穫。」

全情投入大專界

五年前，他全情投入大專院校danso的排練指導中。方家諾憶述，高峰期時，每天都會從早上十時排到凌晨三、四時。每間學校排一、兩隻舞，他經常要同時排練着十隻舞，一排完，又要坐的士趕下場，

多人連扭頭、彎手指的角度都做到劃一、整齊，之前必定花了不少努力。」其實，這何嘗不也是方家諾的寫照？

舞蹈世界並沒有一是一、二是二的清晰藍圖，有的反而是各種挑戰和驚喜。「如果你問我將來會怎樣……我不知道。」方家諾續分享說，未開舞蹈室之前他並不知道自己會開；沒有想過自己可以為娛樂圈的明星排舞、表演MV；沒想過會出埠教學，也沒預知到香港藝術節會把他的街舞作品搬上台演出……事實上，新鮮事不斷冒出來，而正是這麼多不確定