



芭蕾舞姿態優美，輕盈有致，跳起來就是一個公主的模樣。然而美麗有代價，一雙腳尖承受的痛楚、日以繼夜的鍛鍊，各種各樣的付出，少一份堅持與毅力，都不可能蛻變成台上的天鵝。余曉彤（Heidi）三歲參加芭蕾舞興趣班，八歲往深圳拜師，十歲考入深圳藝術學校全日制課程，16歲成為美國休斯頓芭蕾舞團的全職成員。現年26歲的她，目標以知識和經驗，培育更多本地舞蹈員；勉勵有志投身藝術的年輕人：流過的汗水，必有回報。

Heidi 自小上芭蕾舞興趣班，但在本身是長跑運動員的媽媽眼中，女兒真正學習是從八歲去深圳拜師開始。「她上興趣班四年從未壓腿或拉筋，我在想，一不做，要做就要專業而認真地練好！」此後，Heidi 每周到深圳學舞，記得第一次上課，因為語言障礙，她連老師要求「把腿放在桿上」都聽不懂。「當時我連一字馬也做不到，老師卻要我在鋼琴凳上壓腿。」哭過鬧過，由媽媽親自督促每日拉筋，兩年後她考入深圳藝術學校，修讀六年全日制芭蕾舞課程。

痛到流淚也不能停止

最初三年訓練中，Heidi 每天排練八至十小時，一個動作要重覆練習數個月。老師曾一掌打在背上，要她挺腰站好，也試過雙手壓在肩上幫她壓腿，痛到流淚也不能停下來，結果花了六年，把 Heidi 塑造成「只要音樂一起，身體便自然地動起來」的芭蕾舞少女。

2010年參加瑞士洛桑國際芭蕾舞比賽前夕，她不斷調整動作，可是愈接近比賽，

表演愈不理想，有位大師級舞者甚至叫她做好輸的準備。這一下反而激發起 Heidi 的鬥心，比賽前一天練習到晚上十時，最終雖然沒有獲獎，但就獲美國休斯頓芭蕾舞團邀請加入團訓，16歲便成為職業舞者。「只要堅持，就能撐過所有體能上的苦。」舞蹈講求高體能，又結合高深的藝術造詣，專業舞者因此往往比別人多一份堅毅。

跳舞20年，度過無數個汗水與淚水交織的日與夜，三年前 Heidi 着手規劃前路。她表示，美國重視學生對舞蹈的興趣，講求全身心發展，不但要技巧高超、體態優美，更重要的是心理質素。「為此，我想到英國進修舞蹈科學，幫助香港舞者克服肢體和心理障礙。」

獲馬會獎學金赴英進修

透過香港藝文學院，Heidi 得知「香港賽馬會音樂及舞蹈信託基金獎學金」一直支持本地的音樂和舞蹈教育發展，讓才華出眾的申請人，於本地或海外繼續進修和訓練；她於2017年獲頒有關獎學金，往英

1



國聖三一拉班音樂和舞蹈學院進修舞蹈科學，自言那筆資助，足夠支付在英國的學費及生活費，讓她在當地專心一意的學習，「假如沒有基金支持，我或要半工讀賺取生活費，相信會很吃力。」

現時 Heidi 已考獲舞蹈藝術碩士及舞蹈科學碩士學位，「這使我更加了解每個舞者的身體強弱，可因材施教；清楚怎樣處理傷患才會更快復原，擴闊了日後的出路。」20多年來，Heidi 參與的演出，足跡遍布世界各地，她勉勵有志投身藝術的年輕人：「流過多少汗水，一定會有相應的回報。」

1. 2017年，Heidi 獲頒「香港賽馬會音樂及舞蹈信託基金獎學金」，前赴英國聖三一拉班音樂和舞蹈學院進修舞蹈科學。

Heidi 的五件隨身物



- 1. 玉鍊**
兩歲時媽媽送禮的禮物，是一個盛載愛的平安符。
- 2. 瑜伽滾輪 (Roller)**
「修畢舞蹈科學後，知道怎樣善待自己的身體。練習後用 Roller 按摩有助放鬆肌肉，線條更好看。」
- 3. 小狗「毛毛」**
毛毛是兩母女六年前所領養的，一直陪伴她比賽和練習，「練習很多時獨自一人，有毛毛陪伴會更有動力。」
- 4. 相機**
習慣拍下每次表演片段作為留念，亦可慢慢細閱再調整動作，改善姿態。
- 5. 瑜伽墊**
「舞室地面的溫度和軟硬都會影響表現，我會把瑜伽墊鋪在地上先作熱身，使雙腳熟習了才落地跳舞。」