

李慧詩

自編自導自演

首拍微電影與學生推廣單車安全

要成就一年事，孤掌或難鳴，但在各界專長集合力量下，短短2個月，一部集合香港精英運動員、學界運動代表、樂隊、校園電視台及香港警務處新界南總區交通部道路安全組於一身，由「牛下女車神」李慧詩 (Sarah) 自編自導自演的微電影《超新星》，上月在保良局甲子何玉清中學首播。Sarah今次「轉型」執導，變身嚴厲單車教練，她揚言是為了推廣單車安全，今次獻出了銀幕前很多「第一次」。

構思



開拍



我的構思 by Sarah Lee

「超新星」的概念其實在我的腦海中良久。每次訓練，我都會看到很多人不自量力，在單車徑上做出不同花樣的「特技」，譬如放開雙手打電話、不環顧四周就急停、不戴頭盔快速踏行……總之險象橫生。這些自以為技術高超，卻讓別人陷入危險的單車手，我形容他們是「超新星」。

這部電影給單車人士，不僅是初學者，還有單車好手或運動員一個訊息，在單車路上顧己及人，注意安全，以積極正面的態度，努力成為更好的人，成為真正的「超新星」。

超新星



觀看精彩微電影

要睇足本微電影，大家可以啱一啱
QR CODE收睇，記得留意片尾，
Sarah更與一班同學仔
一齊Rap片尾曲㗎！



儘管拍攝廣告經驗不淺，但李慧詩今次自編自導自演微電影，遇上難題也不少。在她想出這微電影構思後（詳見左頁附文），便獲得各界大力支持，包括甲子中學的東Sir，聯合了導演歐建樑，以及香港警務處新界南總區交通部道路安全組，於第一次會議商討電影意念的10天後，就在年初的嚴寒中開始拍攝。

「一開始最困難是在尋找一班有單車技術的人士擔任演員，因為微電影中部份角色要扮一些危險的踩車動作，所以也擔心大家在拍攝時出現意外，以及場地拍攝的許可也是難題之一。」不過Sarah感激東Sir、警方及教練Joyce的幫助，微電影才得以順利完成。

「當時因為世界錦標賽在即，要在拍攝及訓練之間安排時間亦有困難，所以整套微電影的籌備只得10天，拍攝時連對白亦未準備好，其實有很多改善空間，但《超新星》這微電影是大家的心血結晶，亦是我的新嘗試，希望將來可用我的身分，繼續宣揚

單車安全的訊息，以及鼓勵大家要為夢想堅持。」她亦提醒大家緊記微電影的口號：「單車兩個轆，安全做到足！」

學界 x 精英 x 體育 x 音樂 = 微電影

微電影的誕生，除李慧詩外，甲子中學的東Sir及教練Joyce亦功不可沒，東Sir直言今次與李慧詩一拍即合：「有次我遇見Joyce，她告訴我李慧詩這構思，希望提高青少年單車安全的意識，我便立即聯絡校園電視台、樂隊及單車隊，因為我們學校的單車隊已有既有的隊衣可立即拍攝，故整件事雖然傾談時間不多，但一拍即合。」

東Sir指甲子中學有名為「成夢傳奇」的計劃（詳見P.12），單車隊及樂隊就是這計劃的成果。「超新星」的主題曲由學校樂隊創作，東Sir透露樂隊會在暑假把3首歌輯錄成唱片，亦加入《超新星》這微電影，派發予不同學校，協助推廣單車安全的意識。

Rap 歌



幕前幕後



單車安全攤位

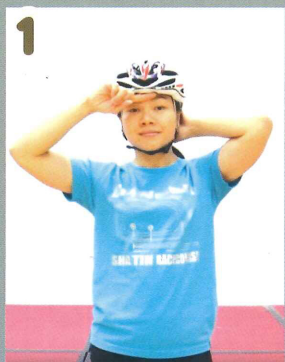


單車安全講座



「牛下女車神」教你單車安全知識！

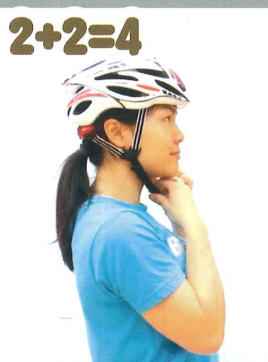
頭盔口訣「1、2、4」要記得！



戴上頭盔後，頭盔與眉頭要有1隻手指的距離。



扣上頭盔扣後，下巴與扣之間要有2隻手指的距離，這樣頭盔就不致太緊或太鬆。



戴好頭盔後，2側頭盔Y字扣要在2邊耳朵下面，可用2隻手指放耳下檢查是否正確。

用咩手號「打燈」最穩陣？

打手號是為了令其他道路使用者知道你將要改變行駛方向或減速，令他們有所準備，避免碰撞。



將會左轉

將會右轉

將會減速或停車

踏單車時發出手號，只可用單手控制單車，其實十分危險。所以如果你非單車高手，不發手號反而更安全！然而，你必須認識手號，令你在別人改變方向或減速時有所準備。

