

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

- 1.肢體開發原來不是建立與身體對話的橋樑。
- 2.在 FREEHUGS 的影片中，在被第一位老婆婆擁抱後，顏色亮了。
- 3.我對 FREEHUGS 發出質疑。
- 4.有人要當企畫總監！

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 我一直認為若一個人希望把自己發揮到極限，第一步一定要「認識自己」，心靈與身體都是，了解心靈讓自己不迷茫，了解身體才能進一步愛護並使用。我認為認識己身最快的方法便是「對話」，是抽象的，是雙向的。我給一部份的肢體一個命令，這部分的感官回應給我一個感覺，憑據著這份感覺，我在予以下一道命令，這是我所謂的「對話」。我長期抱有這份想法，並以此實踐於每一件事情，參加這堂課，多少也有希望加強這部分的「感」，但卻有一種被回絕的感覺，自然印象深刻，自然令人興奮，因為我「終於可以獲得一點不同的看法了」！
2. 這上前擁抱的第一位老婆婆在想什麼？她不怕皮夾被扒走嗎？(雖然我也不認為會啦~)我頓時有好多好多的問題想問這位第一位回應「生活中的變數」的傢伙。我也很喜歡製片用了黑白變彩色的手法，象徵意義明瞭易懂。
3. 影片中除了第一個擁抱，其餘的我都打了一個問號，而且前八位同學竟然都表達完全正面的看法，讓我覺得如果我不質疑一下這過分玩樂的內容，該不會就大家好好好好下去就結束討論了吧.....
4. 我當下的感覺只能用「震驚」來形容啊！前一學期修通識課的時候，「小組長」、「負責人」、「領導」等等的位子，不是被推來推去就是大家擺爛.....，浪費時間到了極點，上學期反正我也打算實驗一下自己體力的極限，就全部接下來了~(最後果然把自己累掛了.....)，本以為這學期分組的情形也會如此，通常在我表態願意接下這吃力不討好的工作時，大家都會表示贊成的，而且此時就算有人心有微詞而溢於言表，只要我在表態願意把此職務轉讓給他或她時，就沒人會在說話了~，這還是我第一次把這個累死人的位置給推出去呢！

覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 「知己知彼，百戰不殆」這八個字很多人都知道，卻不了解，雖然我不敢大言不慚地說自己明瞭其中的奧秘，但我認為這就是為什麼人要「無時無刻反身自省」的最大原因。連自己都不知道自己在想什麼，在做甚麼，永遠只能碰運氣獲勝。「你難道沒有聽到你的身體正在悲鳴嗎？」在《BLEACH 死神》中，這是其中一位敵人敗北的原因，他的攻擊雖然威力無窮，可是卻對身體造成難以負荷的傷害，他輸在「不了解自己的身體」，除了愚蠢，我沒有其他的形容。
2. 在被第一個人擁抱後，整個畫面變亮，是什麼意思？我認為有「溫暖的小火被點燃了」、「冷漠的人與人接上聯繫了」或「『希望』沒有破滅」的涵義存在，

像這一種手法，每一次看都令人感動，因為很難再想出如這一幕般接近純粹正面地呈現了。第一次看到此製作技巧是在一部動畫《無頭騎士軼聞錄》，闡述在街上冷漠而各過各地行人，有可能就因為一個名不見經傳、一個可以讓人交換溫暖的小小網路平台，而全部被串聯起來，互助合作，共同達成一件事。

3. 看到大家很快樂地抱在一起，除了質疑他們的目的為何之外，我並不否認心情可能包含著一些「嫉妒」。我不喜歡擁抱，從小時候開始，因為這通常代表著有長輩在抱我，因為這通常代表著在一兩個小時後，我免不了一頓罵！原因包括「看到長輩沒叫人」、「與長輩交談時沒有起立或其他應有的禮儀」、「在餐桌上沒有等長輩先起筷」.....，只要有長輩來一定會想抱抱七八歲的小孩，但是我對這動作直接的連結就是「挨母親一頓責備」，或許這也是為什麼在聽到魯迅說：「禮教吃人！」時，打從心底的感動吧！我被抱的時候，總是覺得不自在，當然更不會主動給予，在我清楚地了解自己為何對此事厭惡之後，才有幾次比較愉快地擁抱經驗。期許 FREEHUGS 這項作業，可以降低此不好的回憶對我的影響。

4. 我不適合當 Leader，因為我很清楚自己缺乏霸氣與瞬間的魄力，而我也沒有認識一個從骨子裡就適合當 Leader 的人，「與其被不適切的人領導，不如自己領導自己！」外加在讀書上有那麼一點點成就，從小到大，毛遂自薦很少被拒絕過，也很清楚這是一個可能搞死一個能力不足的人的位置，通常在我略施壓力後，有意見的人都會閉嘴，但是在這堂課我終於遇到了少見的「變數」，對於此人提出的看法，我會全力執行。(可是我卻發現我忘了她的名字了.....)

行動？ (空想不練不如別想)

1. a.我在打桌球的時候，會有一個大部分人都不會有的習慣動作：把球拍拋至空中轉一圈後接住。這個動作讓我檢視兩樣重要的資訊，一是此球拍的重量與重心，二是我右手手腕的狀態——我所有球路與變化的起始點。我相信這個小動作與平日的勤練，讓我清楚我與我的球拍能做出那些攻擊與防守，讓我進步的比其他人迅速。 b.不要忽視身體傳回來的任何一絲訊息，尤其是警訊。

2. 一個短片製作的手法，或許稱不上讓我要有何行動，但我知道了自己還是比較傾向人與人互動，而不是完全獨行的人。

3. 若有一個人在我毫無準備的狀態下抱我，我大概會和她或他扭打成一團，但若可以讓我有準備與整理，擁抱對我應該還是 OK 的~。

4. 全力支持我們的 FREEHUGS 計畫執行總監！

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)