

肢體開發與自我探索

學生：醫一曾士剛

學號：b101099101

手機：0935355516

信箱：b101099101@tmu.edu.tw

DATE:03/07

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~)

DATA:03/14

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. Pain and Hurt 的辨析。
2. 放鬆時的心境與印度瑜珈大師的心境。
3. 做伸展時的疼痛。
4. 神秘的三動作接續嘗試。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 我在高中的時候，聽到幾乎是一樣的東西，但是用的字不太一樣，有兩組對照，lose and win 以及 defeat and conquer，在面對任何心志或精神層面的難關時，我們最多只可以 lose，絕對不可以被 defeat，前者就如老師所謂的 Pain 吧，也有著從中學習探索的成分，後者則就是 Hurt 了。但我當時聽到的，還有後半：不能只求簡單的 win，而是要達到 conquer，如果只是純粹的贏過了這個難關，遲早會再與它相見，但如果征服了它，這一類的情況，都將不再是問題了。
2. 在面對伸展時的疼痛時，我只能藉由想像筋肉與骨骼的運動，來轉移痛覺的注意力，看來印度大師的境界是十分高深的，至少我完全無法去思考其他的事情，只要專注力有所轉移，就會讓痛的感覺占據整的腦袋。
3. 做伸展時的疼痛，與其說是印象深刻，不如形容為刻在心中的噩夢，一個對自己未知的噩夢。在整個拉筋的過程中，尤其是雙腿必須成 90 度的動作，我想表達的只有一個情緒——縱聲大笑！原因不是很明瞭，意義也不是很明瞭，但這個想要大笑的慾望，卻讓我本能地想要去抑制，本能地在害怕它，完全不知道自己如果真地笑出來的話，會發生什麼事情，只感覺全身的命令權都被抽離，就只剩想要放生狂笑的慾望。
4. 其實不難發現大家背貼地的這個動作，變化都十分有限，當然我也不例外。但是有很奇怪的，真的要有變化，也很簡單，先讓前胸貼地就可以有較多的變化了，可是在實作的過程卻發現想的簡單，做的卻很難，身體都會不由自主地由後背去承受這個撞擊的力道，而且這個不由自主並不容易克服。

覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 心志是一種十分神奇的力量，它的強弱可以決定多數事物的成敗，我把它歸類於實力，歸類於可以鍛鍊的能力，但是又不是一種可以明顯見到，可以準確浮現的東西，或許也正因為它是一種可以磨練的不確定性，所以我自己對它的要求特別準確。如果是練習帶球上籃，可能每一次的方法都有些不一樣，但只要整個過程是 OK 的，就可以了，但是對於心志的 lose 和 conquer，我會要求自己一定要界定的十分清楚，包括每一個環節與選擇以及影響，以確定在跌倒時能以最短的時間重新站起，而在順遂時能不被外在影響地取得真正的先機。這種感覺就好

像指導我演奏長笛的第二位老師所說過的：「不要簡單部分就吹得很動聽，而困難的部分就加速隨便帶過，這樣絕對不會有進步！」心志的磨練也是如此，不要只追求表面上的贏，而是要有一種超越性的征服。

2. 「我思故我在」這句話影響我之深，已到了一種無法停止思考的程度，只要強迫停止它，就會在短時間內陷入一種睡眠的感覺，也常常會有沉思至對周遭毫無知覺的情形。試圖在短時間內讓自己忘卻伸展時的疼痛，我試著去想像身體的結構，逐一的詢問當下身體的狀態，去了解是哪一個區域的神經再奮力地傳遞著不舒服的訊號，藉此，我應該是可以更加地了解自己的身體，但是也感覺這頗浪費時間.....，會比較希望自己可以用這段時間去思索一些更有意義的事情，但可能要先從克服疼痛開始吧！

3. 目前比較合理的推測是種潛意識的催眠，小時候很嚮往的幾句話：「在面對敵人時，與其哭喪著臉降低自己的心志，不如笑著面對他們！」還有「當你達到極限的時候，才會有所進步！」或是「真正的伏地挺身，最珍貴的其實是那超越肌肉耐力上限的最後一夏！」每一次我在達到自己體能、體力或技能上的極限時，我發現自己都會不由自主地發笑.....有的時候我的確因此獲得好處，例如長跑時，我總是那個最後還能衝刺的傢伙，常常被罵為什麼保留那麼多體力，很少人能夠理解這種接近極限時地亢奮.....，我只有這個時候才能這樣衝啊.....！

雖然確切的原因尚待釐清，但我很清楚什麼時候這種想要狂笑的情緒會是一種傷害——拉筋的時候。原因很簡單，因為只要我一笑出來，肌肉就會如脫離大腦控制一般的僵硬收縮，這可能會害我在下課的時候，沒有辦法從地板上站起來.....

4. 我很確定這是一種本能，即使我使盡力氣想要讓前胸直接撞擊地板，但是雙手一定會來支撐。而在用後背貼地的時候，也會有部分的肌肉收緊，讓力道降到最小。

行動？ (空想不練不如別想)

1. lose and win 以及 defeat and conquer 中，我要使自己只剩下 conquer。
2. 有時間就練習一下吧！想要習慣這種疼痛，沒有比不斷嘗試來的更有效的方法了。
3. 想辦法想些有意義的事情，讓身體分心於「極限」這件事情，多少就可以讓我在伸展時放鬆肌肉了吧。
4. 我覺得這的確是一個可以保護我自己的本能，就什麼都別做，讓它好好留著就好囉~

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)

DATE:03/21

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 老師的長篇大論。
2. 動作的呼應。
3. 雖然只有五個動作，短時間內也不容易學起來。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 我覺得老師的論述中有很大的盲點，中國文化中定義一個生命的存在在於「感知」，只要有能力察覺並有所回應的個體，都可以算是一種生命的存在。以上的部分與老師所謂的「悟」的右半邊相同，但是我覺得老師好像沒有很了解悟的「左半邊」——心。笛卡兒的「我思故我在」，和中國文化中定義「人」是幾乎相同的，有能力以「心」(悟的左半邊)處理所感知到的一切，才是人！如果沒有這項能力，人與禽獸無異，而笛卡兒在這個部分的闡述是非常相近，至少有眾多交集，而不是背道而馳的。

I think therefore I am.因為我正在懷疑一切，所以一切都有可能是虛幻或不存在的，但是我可以深切的體認到這個正在懷疑的個體——我，是存在的。察覺並予以處理、記憶和學習，這才是人的核心存在意義。

2. 這是一個頗為有趣的活動，在身體的流動之中，尋找可以互補對方姿勢中視覺缺陷的區塊，讓自己的想像達到完美，同時鍛鍊兩個不太相識的人的默契與感應，是一項十分具有意義的活動，也讓我從中體會不少。只不過，心中多少還是希望自己的 partner 可以是自己心儀已久的女生，雖然她根本就不是讀北醫，雖然我自己也不是什麼好貨色，但是我總有一天會讓這件事情發生的！

3. 當我們互相評鑑彼此的五個動作時，都覺得快吐血了……，因為這五個嘔心瀝血的完美動作，都被對方搞砸了~，但是其實換個層面去思考，就是因為這些是自己絞盡腦汁才想出的動作，讓自己認為每一個細微都不可或缺，所以才會那麼難學啊！而藉由這個過程，的確也不難看出不同的人在觀察他人時，所著重的點也會有所不同，也不難看出自己在觀察他人時，注意的點在哪裡。

覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 老師一向大家拋出問題，我就已經有答案了：「感」。感知、感覺、感觸、感想……，任何可以以「感」造出的詞，都包含在這一個字裡面了，它代表著中國典籍中的「有」，或是我們常聽到的「存在」。但是如果我的回答只有這一個字的話，應該沒有人會聽得懂吧……，這讓我花了一點時間去思考如何解釋，也是第一次試圖把這個長久以來被自己認為理所當然的事情，花力氣去說明。

如同老師所用的析字，「感」從心從咸，心就是本心、內心或心靈，咸簡單的來說，就是全部，就是每一個人，直接解釋下來，這個字就是指「每一個人共同

的本心」。當一個人找到自己的本心時，才有可能了解自己，才有可能了解別人，才有可能「出生」或「存在」。

2. 人的每一個動作，多少都會有一些視覺上的缺陷，如果以一位武術家而言，這缺陷就是「破綻」，如果以一位舞者而言，這缺陷就是下一個動作應該彌補的區塊，如果以一位醫師而言，這缺陷就是會造成永久傷害的不良姿勢！那麼，不同的人，甚至是同一個人以不同的腳色，去看待一個姿勢，都會有完全不一樣的結果囉？個人認為不然，因為我認為人對「美」的感動，是出自於本能的。一個不會對身體造成傷害的健康動作，自然就能散發出生命本身的活力，自然能讓舞蹈繽紛亮麗(如果是故意要跳詭異的舞除外啦)，而達到以上的要求，中國武術中的「氣」便會散布全身，讓人難以找到破綻。在做這個活動的時候，我一直在思考為什麼自己會做這個動作，最後得到的結論，我認為是因為這個動作最符合夥伴的身體流動，補足我認為不足或較薄弱的地方。

PS 或許就是因為以上的觀點與想法，讓我每一次都覺得在做瑜珈的女孩子都很美麗動人吧……隨著年齡成長，越來越猥瑣了……

3. 我覺得自己的夥伴，比較重視的是手臂與腿、手掌與腳掌的細微變化，因為我不得不承認她在這部分學我學的很道地，而我卻學不到她那種細微的感覺。然而我重視的是全身重心上的移動以及著力點的改變，我就覺得這個部分，她做的讓我覺得很吐血……，雖然我在這個部分也不一定就學的很好就是了。

人就是因為專注的點不同，所以才會有各式各樣的發展與成長，所以人才會一直都這麼有趣。

行動？ (空想不練不如別想)

1. 我要了解我自己的「感」支配我的「悟」。
2. 多觀察，多思考，即可在這種即席式的表演成功。
3. 每個人注重的點都不同，這可以靠自行觀察或溝通來予以解決。

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)

DATE:03/28

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 拉筋與吐納。
2. 舞蹈的來源。
3. 微笑的意涵。
4. 神秘選材法。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 漸漸找到一點鬆開筋骨的技巧了，與平常和長輩練習的吐納結合之後，比較容易一波一波地讓肌肉放鬆，雖然也沒有讓自己前進多少，但是至少不會那麼痛了，連帶地心情也比較平穩了。

我覺得老師給我們呼氣與吸氣的暗示速度，實在太快了，拉筋時的頻率應該要慢一點，在吸氣的時候，舌尖貼著上軟顎(維持呼吸道的通暢)，胸腔施力盡可能地吸氣，在四肢處給自己稍微一點輕鬆，呼氣時緩慢，但更重要的是平穩，此時胸腔較無須用力，全身較容易完全放鬆，較容易呼應地心引力的力量，讓自己盡可能地往下，在呼氣終了時回擺一點，方便自己把氣再次吸滿，進行下一次循環。一波一波地讓自己下去，感覺身體接近沉睡，這和我曾經學過的八段錦中，前兩個動作給人的感覺幾乎相同，都是強調完全的放鬆。

2. 舞蹈就是在兩個足以表現情感的動作之間，表現出「更多」的情感！動作基本上而言是較死的、較固定的，把它們串連起來的移動才是較活的、較有創意可言的，這個道理就好像碳氫氧氮硫都是死寂的元素，如何讓他們運作才是「生命」、才是「獨特性」。

3. 黃同學微笑的真正原因，只有他自己會 100%知道，當然也有可能他自己本身沒有很注意，所以自己也不太清楚，而我也認為老師詢問的方式有些不當，男性的聲音本來就較為低沉，有時候不經意的幾個問題，會讓人以為你是帶著不滿在質問(身為一位旁觀者，我稍稍地也有一點這種感覺喔……)，最後把氣氛弄得怪怪的(這也常常是男女戰爭開打的原因啊!)，就算我知道答案，也不是很想和你分享了。如果由我來開導這一位同學面露難色的問題，我會要求自己在 3 分鐘以內解決，這樣才不致讓對象尷尬，也不會讓其他人覺得這個議題與我無干(雖然實際上並非如此，這是很多人的通病……，我也不例外)，所以，我只會說這麼一段話：「人的所有行為都有前因後果，包括你的微笑，但是此事的重點是在於『知不知道』而已，如果你已經知道為什麼笑，當然可以基於不想回答而說不知道，像我也不喜歡分享過於私人的想法，但是如果你是真的不知道，希望你好好想一想，這個過程可以讓自己更了解自己。~好啦~我們來拉筋吧~。」語氣的重點在於和緩，像是在分享，像是在作夢。

4. 這種不看履歷與推薦函的選才法(反正大家都一樣嘛)，我超欣賞的！如果在

這種情況，莫名其妙的被淘汰了，我反而會心服口服，如果在這種情況，莫名其妙的被錄取了，我更是會為了這個公司或團體而賣命，竭盡全力。

覺察後 (為什麼我會印象深刻)

1. 吐納，在武俠小說中可能會看到「練氣」或「內功」之類的東西，但是學生物學醫學的我，我把它視為一種「讓身體獲得足夠能源(氧氣)」的方法，就和打哈欠的原理有些相像。對於人的身體結構而言，一般情況下，吸氣是較吐氣費力的，而吸氣時，心跳也較快一些(非常符合前因後果啊~)。拉筋時的吸氣，我會讓身體往較舒服的方向靠近一些，讓氣吸足，在吐氣的時候才能有較大幅度的進展，我還是覺得老師給的吸氣與吐氣快了些，讓人覺得有些無所適從，所以上到一半就有點自顧自地吐納了……。可是每個人吸吐之間的幅度都不一樣，請老師為我放慢感覺好像不太對……，所以要不要乾脆只提醒大家好好呼吸就好了呢？
2. 對我而言，音樂、舞蹈、寫作、繪畫等等是有一樣內涵的事物，一樣是表達情感的事物，而且一樣是賦予動於靜之中，把相對靜止的片段，用自己的方式「動」出來。陰(靜)中有陽(動)，陽(動)中有陰(靜)，動與靜不可能偏廢，這是中國智慧中的一個核心，也是我界定「情感表達」優劣的依據，如果「動的連貫」掩蓋了「靜的片段」中的意義，這讓人覺的模糊而難以聚焦於情感的核心；又或是「靜的片段」遠超過「動的連貫」的比例，則讓人覺得死寂呆版，以上兩種情況，都是不好的「表達」，而者兩者的權重，因人而異，這也是為什麼我一直強調認識自己與自己的身體的重要性。
3. 我一直發自內心的認為，男性的聲音適合說理講智慧，女性的聲音適合說情講感性(我真的這樣認位，但絕對不是性別偏見啊!)，低一些的聲音，較容易讓人覺得穩重可信且可敬(所以閻羅王的聲音都配很低啊~)，而較小的音量與較高的頻率，比較適合安撫人激盪的情緒。老師其實也有提到，這些非意識的東西，常常會給人非發自內心的印象，而老師對於黃同學的疑問，讓我覺的有那麼一點咄咄逼人。

當醫學系的同學半個學期了，也常常一起打桌球，他是個很聰明的人，我不認為他會真的完全不知道自己為什麼在笑，甚至我多少可以猜得出他為什麼笑(大概七成會對吧~)，而我也覺得老師的本意是在教育與開導，但或許從他口中聽到那個為什麼，不是那麼重要吧？

4. 我這個人，對於非常態的東西，總懷抱有強烈的興趣。

行動? (空想不練不如別想)

1. 每天好好拉筋吧~
2. 我在靜止點式思考上較強，也要好好加強連貫性的思維。
3. 我要突破我自己音調上的極限，從語氣與語句上下手。
4. 加強自己全方面的實力，確保任何奇怪的狀況都能化解。

DATE:04/11

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 失誤時的自己。
2. 機械式的思考。
3. 如何讓自己做的更好。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 發笑、駐足、慌亂、偷看其他人以及喃喃自語，在課堂中我們歸結了幾個大家共同的「失誤後的自己」，如果將我獨立來看，我會「笑」，但是此時的笑，主要是因為這個動作程度上實在太有趣了，看起來簡單卻大意不得(我並不認為包含掩蓋自己的慌亂，純粹的只是覺得它好玩，因為在意識中，沒把這件事看做重要，但是如果是比賽時失分，我的笑就會是掩蓋內心情緒)；我會把頭「撇向右邊」，這是我自幼的習慣，也是我莫名的個人特色，我認為這個動作可以更清晰的思考錯誤在哪裡(雖然沒有任何支持與依據.....)；我會「歸零」，從已知的機械化部份去追回進度，而歸零是為了化去先前錯誤對往後造成的影響；我會去「注意其他人的動作」，並不是去注意目光，而是讓自己最快追回進度(除非必要，我是那種不太在意他人目光的人，也常常被母親教訓：「你也愛護一下我的眼睛好不好！」)。

以上四個動作，是我在犯錯時一定會有的「招牌」，發生在意識的瞬間，除了轉頭之外，另外三個是我對自己強加鍛鍊與要求而成的，可能是家中長輩的訓練比較不同，總覺得老師形容一個人失誤時的心境，只有約三成與我相同.....。

2. 一個看似簡單的機械式動作，但是裡面些微的變化卻讓我頻頻犯錯，這可能又是腦中那種自以為是的想法，害我犯下如此致命的錯誤，我太習慣把容易的東西腦中機械化與簡化，自以為這樣可以節省腦袋的容量，讓自己好好去思考一些人生問題或較大的環境變化，但是結果常常不然，有些小東西擁有大內涵，不去注意便會流失，而且當我把眼光放在遠方時，我也常常發現自己被腳邊的石頭絆的受重傷。

3. 除非老師願意另外郵寄或在 MY2 上打評語，一般我都認為我的反思沒什麼人要看的.....冗字太多以致篇幅過長、思考模式過於跳躍或是想法難以被理解，大部分的人不是不想看就是跳著亂看.....當老師願意用我的思考模式與我溝通時，還蠻感動的，但是對於一個肢障如我的人，在一個尚未熟練的動作中加入肢體意涵，有一點太過困難了.....這讓我覺得自己失誤的頻率反而上升了.....

覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 「兵敗如山倒」第一次是在三國演義中看到，然後我的母親拿這來形容考場，不要第一科完了就一整天完了，士氣是反敗為勝的關鍵。久而久之我把它視為一

種在跌倒時，不得不提振精神瞬間爬起的理由。「笑吧！在最困難的時候還能笑的人，才能重獲勝利的機會。」是在漫畫 **bleach** 死神中看到的，任何的頹喪只會助長敵人的氣焰，給自己一點微笑雖然可人會讓自己有些迷惑，但是這迷惑也代表著腦袋在運轉解決之道了，我犯錯時的微笑，主要基於此理由，但總覺得課堂中那種有點想要大笑的感覺不太相同.....。「頭不正，尾一定歪！」小時候在學長笛時，常常會硬撐演奏完一首歌，所以常被老師如此教訓，當自己犯錯越來越深的時候，不如把東西先放下來，讓心情沉澱，讓手休息一下，才不會一錯再錯，不過，如果是站在表演台上，當然死也要ㄍ一ㄥ下去.....。至於參照其他人的動作以利自己回歸行伍，應該是小時候跳健康操的時候就知道了吧.....。

2. 我極度不喜歡機械式的動作，因為這讓我覺得自己的思考模式被僵化，雖然我也知道這種機械式的動作，常常是做事情的基礎.....。所以我開始在這一類的事情中尋找新的意義。

「知道自己在做什麼」才可以有繼續執行的動力，「做了這件事情候，在其他方面有什麼延伸」才不會限制了一些機械式，能夠帶來動作全面性的進步，「我如何在短時間達到以上的效果」才可以節省時間，讓自己去做更多的事情。

3. 突然發現很多事情都是先有個大概，再去做細部的修正，桌球的發球，首重先發過網、發進區域，次來調配呼吸以控制力道，最後看準敵人的破綻進攻。雖然有的時候，賦予動作意義可以讓人較容易抓住動作的精髓，可是我常常遇到的狀況是自己還來不及有個大概的雛形，大家就要我在細節上修正(都沒有人體諒肢障的.....)，最後常常弄得顧此失彼，什麼都沒有完成，所以我才會以「練習」作為「如何強化此動作」的答案，個人認為這比較實際且踏實，並符合我自己的狀況與特質。

行動? (空想不練不如別想)

1. a.從失誤學習，並且要求自己一次就成功。(人生苦短啊~沒那麼多時間)
b.利用失誤讓敵人鬆懈(敵人?目前還沒有吧.....)。
2. 精準執行我對自己的要求。
3. 多觀察與整理，了解自己的身體，不要每次都當練舞最慢的拖油瓶.....。

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)

DATE:04/18

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 只要看著手，姿勢就很生動。
2. 自己在身體柔軟上的進步。
3. 老師鍛鍊自己身體的經過。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 眼睛是「靈魂之窗」，眼睛的移動可視為靈魂的移動，靈魂有在移動，自然會很生動。如果在沒有親眼看過的情況下，有人如此告訴我，我一定回他：「鬼扯！」當下我真的只能用 **AMAZING** 去形容(驚訝萬分+目瞪口呆)，因為這竟然是真的，而且這麼簡單且基本。「手不要隨意垂下」和「眼睛要專注」是我在學桌球時，最先學到的兩大絕招，但我一直看輕第二項，因為前一項易懂，手一垂下，就代表著不得不再抬起來，這就是破綻，然而我一直以為真正的強者，避著眼睛也能打球的，因為「看之眼慢，觀之眼快」，看到才動作就已經太慢了，我的「道」在於擊球時就已預測下一步球路，小小的球即使在眼外也沒關係，雖然常常被老師糾正沒有在看球，但我一直當他是耳邊風，反正我有接到球啊。但是在課堂中看到老師的表演，不僅在藝術方面上了一課，也發現自己在一些認知上，有很大且很危險的漏洞。
2. 雖然沒有很認真的鍛鍊，但是我的確有每天練一下柔軟度(通常是在客廳練習超萌的跪坐法或是開腿，順便手中一本漫畫.....以免拖累我的安排的閱讀清單.....)，這一點點的進步可能肉眼看不出來.....甚至機器也測不出來，可是身體給我的感覺的確有在進步，在每一天短短的練習時間中，漸漸體會這幾條筋骨的運作方式，慢慢地與他們溝通與放鬆，雖然不是什麼值得誇耀的進步，但是心中總有一點點感動，讓人開始想要在已經有點睡眠不足的行程表中，撥長一點的時間來練習這個~.....
3. 先前因為有一點好奇，去學了一下國術(但覺得好累就以讀書為藉口龜縮了.....)，常常聽到的一句話：「馬步才蹲五分鐘就喊累，我從五歲開始就以兩個小時為單位在練習！」重量訓練、柔軟度、體力等等，有時我會問自己，如果要自己承受這種訓練，我撐得過去嗎？我的答案是肯定的，因為我總有個想法，就是只要想得到，我就做得到，只要我有心.....還有一個可以在我練到昏倒的時候，把我抬到醫院的人.....。

覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 有可以避著眼睛打桌球的人嗎？不知道，至少我沒看過，至於自己能不能辦到，由於自忖達到這種球技所要付出的代價實在太大，我不會練到這麼走火入魔。那為什麼要看球？很多人可能直接回答：「這樣才知道球從哪裡來啊！」但

我現在才知道，這是為了讓自己獲得更多的資訊，再強的理論與推測，當下資訊的不足，都足以造成敗北，眼(球的旋轉造成的弧度)、耳(可判斷對手擊球是否耍詐)、鼻口(自己的呼吸節奏)與手(接球時的觸覺)缺一不可，現在認為閉著雙眼打球，應該純粹只是看不起敵人吧！

回歸正題，為什麼只要讓眼看著手，舞蹈就會生動？我打死不信靈魂之窗的說法，先解釋為什麼不看腳而看手好了，我認為看腳讓頸椎往下彎，讓旁觀者會有頹廢喪志的感覺，除非故意營造此情境，否則不看腳，再解釋為什麼只要眼睛看看就會差那麼多，我認為是在於眼睛視線的移動，讓自己的「頭部」不得不移動，全身上下都在移動，只有頸部以上相對地、被動地在移動，會讓人覺得極不自然，因為一個正常的動作，都會是牽一髮而動全身地，當我們專注於手腳而忽略頭部，就相對的不正常了。我的推論是在於：「其實如果我要求自己每一次都看手的『相反』方向，動作一樣可以很生動，但是感覺略有不同罷了。」

2. 在一般人眼中，我比較有能力堅持其他人覺得枯燥的鍛鍊(前提還是有心.....)，個人認為是因為自己有能力看到自己一點點的進步，並為此進步而感動。其實在每天(雖然和老師比起來微不足道)柔軟度的練習下，比較大的改變是在游泳時發現地。腳步地踢水，不論是哪一式，腳底板一定打直，每次只要游了1000m 就一定會痛，就一定會抽筋，就一定要休息一下，但是最近不會了，可以很順利地游完 3000m 而沒感覺，應該是那超萌跪坐法的功勞，每次要站起來的時候，腳面幾乎是痛不欲生，但是這讓我在其他相對沒那麼緊繃的時候，就比較不會出問題，這讓我想到老師之前提到的，當一個人柔軟度很好的時候，就可以耗費比較少的精力去處理日常生活中的動作，我游泳時的腳部的改變，可能和這個也有關係吧！

3. 有時會想要開口反擊當時教我國術的教練：「我五歲時每天的兩個小時也沒有浪費啊，所以我可以準備當醫生，所以你當教練啊！(這實在太傷人了，從來不敢講.....可能會被做掉也說不定.....)」我不太可能每天花四五個小時鍛鍊體力(我寧可去桌球是鍛鍊球技~)，那為什麼我又要半吊子地學？在這個我不能稱王的領域被看不起？因為我相信不論什麼樣的智慧與什麼樣的技術，都是共通的，只在一個領域打滾，終有一天會走上不知如何發展地絕路，我可能沒有辦法把他練地盡善盡美，但我可以把其中的智慧應用在其他的方面，至少我可以確定，自己在未來學復健醫學的時候，可以或多或少的了解這些動作背後的意涵。

行動？ (空想不練不如別想)

1. 視線的移轉可以帶動身體的流暢，別再堅持只「觀察」而不「看」了。
 2. 用著這份對進步的感動，把練習難度上升一級吧！
 3. 志不同，我不會每天花四小時拉筋，但我會花至少十小時讀書。
- (感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)

DATE:04/25

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 請假風波。
2. 旋轉身體。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 什麼樣的事情讓人膽怯？讓人不敢放手去做？答案只有一個：「不希望產生不好的結果。」但是這個想法卻常常讓人做出矛盾的事情，因為通常會讓人膽怯的存在，不去執行它，才是真正不希望發生的結果。只不過令我有一點訝異，我在同一個人身上看到智慧與愚蠢。

向老師請假，是必定要執行的事項，因為很清楚沒做好此事的話，本來老師說 OK 的機會可能也沒有了，鼓起勇氣、打腫臉皮也要去說，可是不知道為什麼的，和同學說反而怯步了，我視之為愚蠢，根本不想去思考她在害怕何物，我試圖力挽狂瀾，試圖在最短的時間內解決此事，可是失敗了.....，輸給老師的堅持，浪費了我很多的時間讓老師分析此事(老師在實作上常讓我驚奇，可是在道理上，卻常常認為這不是早該知道的嗎.....)。

還有，只要是沒有起立好好行個禮、點點頭的「謝謝」，我都不回把它當一回事，即使我表面看起來接受了，因為真的很難到心坎嘛！

2. 「圓」在武術中同時是洩力與施力的方式，因為它讓距離變長了.....
回歸正題，只以一個關節做旋轉所造成的視覺效果，令人印象深刻。

覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 對於感謝這一件事情，其實只要拿著「誠意(發自內心)」，都可以在短時間獲得成效，拖拖拉拉、扭扭捏捏或是不踏實，我還是會收，但就沒有下一次讓我全力幫助你的理由了。

「暴君」，雖然只是個同學拿給我玩的心理測驗遊戲，可是這個結果讓我有些耿耿於懷。我是一個只要知道「正確」的路就會去走的人，不喜歡猶豫，強迫自己不要把生命時常花在考慮上面，因為總覺得這只會減少自己去珍惜最後擁有的時間，而對於我幾乎是反射性地打斷老師的誘導，直接詢問全部人意見的舉動，老師的評價是「騎士(相對正面吧?)」，但我只想到「暴君」。不知道老師有沒有隱隱聽出當時我問此話的語氣，是一種誰反對誰倒楣的語氣，一種拒絕任何其他意見的問法，如果大家真的都沒如此認為，那只好說我的火候仍然不夠吧！我萬分希望可以在十秒以內解決這無聊的事情，讓我可以看到一些我平時沒想到的東西，而且我也的確懷著一種：「誰『敢』反對我就讓他沒辦法做人。」的攻擊性想法，直接讓我聯想到「暴君」。

2. 讓力去牽引著軀幹的感覺有些奇妙，像是一種平常不太會用到的運動方式，

讓我想到音樂中各式各樣的「變奏曲」，通常原來無變奏的曲子都很簡單，但是在複雜化之後，原來的旋律依然清晰存在，可是多出了無數的點綴，就好像雖然力完全是由某部分的身體去做引導，可是其他的軀幹也不得不動，形成許多的點綴，而且也與創作變奏時的重點一樣，外加的東西，絕對不可以「喧賓奪主」。

行動？ (空想不練不如別想)

1. 其實只要確定自己的作法是正確的，是自己要的，偶爾當個完全不採納他人意見的暴君也不錯啊！只不過要確定自己在犯錯時，可以有和答謝時一樣的水準，「對不起」三個字一定要說到當事人的心坎裡。
2. 在實作的時候，發現這個畫圓的動作，除了可以運動關節之外，還可以訓練自己對重心的移動，在準備好下星期要考的內容後，好好練習吧！

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)

DATE:05/02

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 第一或第五？
2. 自己的誤判。
3. 腦袋一片白。
4. 散隊的憤怒。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 老師要我們自行填寫上台順序，我都一定是最後一個，因為我很討厭人擠人。這種情形，最後通常都是撿到第一個(如果是上台的話)，要不然就是最後一個(如果是件好事的話)，雖然有些人會認為此種態度會讓自己權益受損，但我個人認為沒差很多，該發生的事情總會發生，而且這也省掉自己許多抉擇的時間，和與人爭奪順位的厭惡感，但今天出了一點小差錯，我可以選第一個上台，或是第五的個，因為老師忘了有一位進度落後而暫時無法上台。

最後，我還是一如往常地在第一個寫下自己的名字，但是這件事情令我十分意外地，我花了大約兩分鐘，明明平時只要三十秒的.....，可能是因為最近真的很累了吧！我還是又花了一些時間去回顧自己的思路，確定沒有在浪費時間。

2. 這一整個星期，我有兩次嚴重的誤判，以為自己做出了最好的決策，但實際上是把自己墜入深淵中，一次是誤判這一次「試考」的性質，另一次是誤判星期三英文考試的難度，我不喜歡為「考試」讀書(我可以為自己讀書、為母親讀書或是為實驗讀書，就是不特地因為考試讀書~)，當我判斷那一次的考試應該不會很難時，我就把時間應用於下個星期的活動了，結果十分淒慘.....。

而我在事後檢討時，其實有意點意外自己怎麼會笨到把「試考」判斷為一種「練習」，那種失敗請「重來」、完全遵照「規則」使大家更「熟練」的那一種「練習」，名字都已經有「考」，有測驗的意涵，竟然犯下根本的錯誤，令我有一點嚇到自己.....。

3. 除了睡眠時間，腦袋似乎有很長的一段時間沒有這麼白了，思路一直排除一切阻礙地往某個方向去思考，可是那裏的東西突然被忘掉了，所以腦中沒有了所有東西，我真地只能用「白」去形容，或許更貼切地，我應該用「無」去形容，什麼東西都不存在，不知道且無法感知。

可能有些人會覺得我瘋了，但是我除了在瞬間脫軌的剎那慌張之外，我在倒帶時的那幾步都是走地很輕鬆，腦中忘掉所有東西，讓自己休息一下，感覺很舒服，但是時間場合有點不對.....，而且在放鬆後，速度就有些難以加快了.....。

4. 「妳們兩個要停休？」聽到這麼一句，我有股衝動要翻遍校園，把她們找出來後對質，早在一星期以前地工作妳們都還沒做完，而且妳還是組長，把這全部地東西在最後一個星期丟給我們做，這太不負責任了吧！「X夜」會讓人忙到天

昏地暗我也體驗過，但這不代表可以「不在乎地」拋掉一些職責吧，甚至連個慎重地道歉都沒有.....，至少一封 email 或簡訊我都接受，請不要直到我打電話給妳才給我一顆炸彈.....。

這件事情令我難以忘懷，但好像也不是氣她們地不負責任，因為每個人的能力底線有所不同，也不是氣自己的工作量上升，這些東西，並非我打誑語，一天就可以完成(但不是完美就是了)，我覺得是氣在一種「失望」，我在期初十分看重這位拿走我預計接下職位的女組長，她的口吻也不像是沒有內容的無能之輩，我在觀察這個人是不是真的具有「王者的風範」，但是這麼一件事情，讓我覺得自己完全看錯人了.....。

覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 當時黑板上剩下兩個空格，第一與第五，我馬上進行多方面地比較。如果我選第五，我可以參考前三個(第一格就空了)同學地表演，進行自我修正(但是我又開始質疑自己真有如此迅速修正的能力嗎?)，而且第五個我也可以調整一下呼吸與情緒，做比較完善的準備，但是隨即浮現一些缺點，例如有些重複地錯誤，老師可能會因為認為已經提過，而不再特別糾正我，以致我忽略這個部分，接著我又必須要等其他把姿勢畫完(之前不是說好要準備好嗎？我一直以為只有我一個人很腦殘地把它丟了.....)，又要浪費時間了，最後，我也認為自己可能會因為坐在地上，一點一點喪失「動」的感覺。那如果選第一個的話呢？優點是打鐵趁熱，順便讓其他同學有時間畫出資試圖，但缺點也是因為相對有些急進，可能犯下一些基本的錯誤，但我不是一個害怕犯錯的人，甚至有一點常往錯誤中跳的反常想法，認為就是因為自己「很明顯」地錯了，旁觀者才會更樂於傾囊指點正確的內容，所以最後還是選第一個，反正也不是第一次了~。

但這麼一點點分析比較，平時的自己應該很快就解決了，但星期一時明顯想了很久，暫時推測是自己累了，又可能是因為有那麼一點想看看黃同學困窘的樣子吧~XD(因為我選第五，他勢必第一個上台，明顯有違他填下第二的目的，既沒時間畫圖，也沒時間休息，想到這裡，惡魔的尾巴就長出來了，讓人有那麼一點想置他於窘境。)

2. 我在想自己為何會如此嚴重的誤判，把一個該是為「正式」的東西，歸類於「非正式」。忘詞忘動作時要有瞎扯的能力，這我從小就知道了，但我一直把這技能留到真正緊急時才會拿出來，因為我的確會顧慮自己在練習時，會沉溺於即興的快感之中，而忘記正軌。有沒有可能是老師造成的？聽到有第二次上台的機會，聽到只是要大家一起檢討，就不知不覺放太「鬆」了？但這好像不是主因，最大的問題應該還是在於自己的疏失，「試考」兩個字，又不是不懂！背後的意涵竟然還會解錯，撞牆去吧.....。

3. 長久以來，我不知冥想為何物，除了睡眠，已經忘了其他讓腦袋淨空的方法，就好像只要是醒著，我都會不由自主的用意識去控制呼吸的節律(雖然不由自主與意識兩個詞可能互斥，但是我發現自己的呼吸都會緊緊跟著身體的動作倒是真

的)，瞬間的壓力與緊張讓我回到了空無一物的狀態，可能和自己強調「歸零」有關，但在那情境下，心情竟然是輕鬆的，如果自己不是當事者，我大概也無法說服自己。

4. 我鮮少打從心底憤怒，大部分我表現出的憤怒，是在利用「憤怒」，「曾士剛不常生氣，他怒容滿面，那麼他現在一定是很認真！」這是小小的用了一點常人的推斷，讓我可以站在台上開事後檢討會時，台下鴉雀無聲好好反省的手法。我怒火中燒，甚至激動到掉眼淚時，我發現通常是基於「失望」，而且這時候我的表情，就一個十分了解我的人的形容：「你沒有必要在這種時候還微笑的那麼燦爛。」雖然很生氣，但是我沒讓任何一個當事人知道，臨危受命接任 FreeHugs 第二組的組長，我通了些電話和 email，趕緊把未完成(就是她們應該要完成的!) 部分分一分，因為剩下全部是男性的觀點，而且瞬間也只剩下五分之三的討論，內容就少了些許，難為無米之炊，做出來的品質有落於我自己之前的預計，這是第二個失望。

但是隔約一星期，站在她們的立場思考，只有真的是忙到行屍走肉才有可能會讓人想走停休一路，而忙緊接著是茫最後是盲，忙盲茫讓人忽略他人的感受，連感受如此重要的東西都忘了，可能連職責也或多或少的缺失了，她們可能目前有這種背景，只要是這個選擇不會讓她們自己後悔，我也沒什麼好說了。

行動? (空想不練不如別想)

1. 在著名的漫畫《獵人》中有這麼一句：「真正會成功的人，是最早抓準先機的人，和最後做好準備的人，中間不斷觀望與遊蕩的，都是失敗者。」要自己好好記牢這句話吧~
2. 做事情之前，要好好想清楚這到底是什麼啊！這麼大了，竟然連這個都還要別人提醒.....。
3. 不要因為 miss 而 mistake，當然也不能因為喜悅而 mistake.....。
4. 人的路有所不同，既然我們三個已經把工作都完成了，就讓它結束吧！

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)

DATE:05/09

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 算計同學的心。
2. 不舒服的擁抱。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 算錯了！或者在其他人的眼裡，我選錯了！今天只有兩組要上台，如果我的態度夠堅決，我擁有先上台和後上台的選擇，我選擇後上台，事實證明這是一個錯誤的判斷，我們這組的報告如果要有最完整的呈現，應該約為一小時，我錯誤的選擇，使自己的時間被壓縮了。然而多少認為此損失，是源自於一些幸災樂禍的心態。
2. 其實在事前考量時，我們都只著重於「如何不會讓其他人不舒服」，而似乎沒有好好思考「當別人讓我們不舒服時」，心中先是慶幸我們沒有這一類的問題，但也觸發了我一些想法。

覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 我存心想看第一組出錯，而且判定他們會出錯的原因有三，一是缺乏事前規劃，從他們在上課前討論這一次 freehugs 中遇到的情形，可以聽出端倪，二是事情發生的方式過於死板，從他們還說到：「二十分鐘內沒抱到什麼人。」可以知道他們沒有在這個可能出現狀況的規則下做些調整，三是事後內容整理缺落，前一周才問我影片要怎麼處理，也沒有製作成光碟(還是這個部分只是我在作夢？根本就不需要？)，而我也發現他們組員的心得分享過於分散，看似沒有報告前統一整理。

「我就來看他們怎麼把自己弄得一臉灰！」心中抱著看戲的態度，看前一組如何把報告弄得凌亂乏味，最後自討沒趣地早早下台，然後我們再上台「表演」，把我們的討論、構思、目標以及手法的呈現一一讓大家清楚的明白，有一種想要用其他人來襯托自己的感覺。但最後只是讓自己也碰了一臉土罷了。

其他課程的報告老師多半不會過度參與，表現出幾分的水準就獲得幾分，忘了肢體開發中「循循善誘」的指導方式，雖然我也比較喜歡後者，但是這也讓我的邪惡計畫破滅了。

靜下來好好反省時，才發現自己的愚蠢，易經困卦中就有一個警告：「困人者自困。」我不相信上的處罰這一套，但我的確認為當人存著害人的想法時，常常會因為看的不夠全面，而連帶著自己一起受害。

再推一層，我明明就知道這個道理，為什麼還有此作為？推估是一種找「出氣筒」的想法吧！對於兩位夥伴的停休，嘴巴上說接受了，心裡可能多少仍有不服與憤懣，蒙蔽了一些理智……。危險啊~

2. 好險沒有遇到奇怪的人來抱我們！我從慶幸漸漸地轉為去分析其中的原因，其實我認為地點選在酒吧，人相對混雜且燈光相對昏暗的地方，就是一個大原因了.....，接下來可能是因為「語氣」，用一種太輕鬆的口氣去宣傳，會讓人覺得自己也可以隨興一些，而且我也認為這是東方人才會有的狀況，因為在把擁抱當禮貌性問候的文化，也一定明確包含擁抱時的規矩為何，而當我們這一組有一套完整的程序時(詢問→介紹→擁抱，走動時則只說：「用擁抱融化世界的冷漠。」或「把溫暖傳下去。」)，其他人便會以相對較正式的心態(至少不會想在朋友面前作怪)來參與 **freehugs** 的活動。當初我們只有簡單的共識一下，當情形不對勁的時候，男生要出來幫忙，必要時「動手」(←這是我自己加的...)，例如當那個外國人把小薇同學整個人抱起來，突然尖叫的時候，我差一點衝過去.....(因為又突然聽到她在笑了.....)。

行動？ (空想不練不如別想)

1. 害人之心不可有，防人之心??如果有人想害我，就有趣了~
2. 明確知道自己每一個當下的狀態與心態，人與人常會同類相吸。

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)

DATE:05/16

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 跳的定義。
2. 跳的種類。
3. 跳的感覺。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 驚覺自己似乎從來沒有對這個動作定義呢！明明就是一個稀鬆平常的東西，是因為它「太平常了」，所以不想去「好好地想」，還是因為它「太平常了」，所以「忽略了它」？

應該是兩個都有吧！對於「跳」這一個動作的想法，腦袋中似乎就只有「懸空」這兩個字，不想好好的去想它細部的內容，久而久之就忽略了其中過程的不同可能性。不過又突然發現，是不是也可以把它視為「太複雜了」，所以無法好好的解釋？老師的解釋比較概括、比較舞蹈，高中時滑板社的社長形容跳就是「飛」、「享受風」，田徑選手的跳可能是「事業與成就」，格鬥時的跳意近於「等著受人擺佈的一種迴避方式」(滯空時難以格檔下一個對手的攻擊)。

情境不同，細部的意義可能隨之轉變，但是只要掌握好當下，以及自己所要求的目的，應該就不容易在這種細節上迷茫了吧！

2. 其實超想回答無限種，但這好像又有些不負責任，所以就將當下想到的組合拿起來乘一乘了，如果在加上手的變化和各種程度上的差別，那就不再是我可以列舉的內容了。
3. 對我而言，跳是什麼樣的感覺呢？或許先從我為什麼會跳開始想，會比較簡單吧。是為了拿到較高的東西，為了看到障礙物後的、或是更遠的景色，小時候有時是為了讓自己覺得和一些比較高的人齊頭，總體而言，是為了「視覺」而動的，要不就是現看到才有「跳」，驚訝地發現人似乎真的不會為了「聞到」「聽到」而做出跳這個動作，閉著眼睛也無法穩穩地跳，而且從小就喪失視力的人，多半討厭滯空的感覺，或許這和人是視覺的動物有關(視覺比較發達)，這是好或壞呢？

覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 最近發現常常因為時間與體力的不足，所以開始犧牲掉一些自己覺得比較不重要的東西(例如：成績 XD)，而我在思考的時候，發現多半也會跳過一些覺的瑣碎或不重要的東西，例如跳這一件事，似乎只有在打桌球時好好的思考過，但最後發現這會害自己無法突然轉變方向，決定不做這一種移動。「跳」是一個例子，那關於其他的小事情呢？

我想在它們變成非常重要以前，都別去想它們吧，現在要如何把自己的研究解釋地大家都了解，就已經讓我非常頭痛了，而且這一類的小事物，情境不同、

變化複雜，除非真的閒來無事，還是等撞到它們的時候再去細細的思考吧，畢竟在實際的情境下，想的也比較快。

2. 其實也不只是「跳」，世界上有太多的東西是「無限種可能」，但是我卻從來不允許自己把「變化超過預計」當成失敗的藉口。事情的發展可以切成好幾類，就好像我在課堂上分析跳躍的方式一樣，而且在劃分的同時，就會慢慢發現有太多種情況是自己根本不需要考慮的，並不是說發生機率過低，而是這些從一開始就是和我的目標不一樣，無限種在條件與目的地規範下瞬間變成有限種，在這範圍底下再尋求達到成功的方法，搭配適當的備案，讓自己在這範圍底下無敵。

3. 當我閉著眼睛時，任何的跳躍都會造成重心不穩，畢竟視覺也是維持平衡的一大重要感官。小時候曾經聽過跳遠的技巧：「把腿收起來，讓落地的時間變長就好了！」聽起來頗有道理，久而久之就變成習慣在跳的時候收腳了，而這個動作多少也的確給了我一點「飛」的感覺，把腿伸直張開的跳躍法，是一個不錯的體驗，畢竟與平常的方式不同，心裡多少會有些障礙。

行動？ (空想不練不如別想)

1. 既然不願意在事先好好想，就要確保自己在臨時遇到它們的時候，也可以清楚的說明喔！
2. 世界的變化無限，但是讓人成功的心理狀態卻是有限的，修練吧！
3. 好好掌握每一個動作給自己的感覺，是認識身體的一種好方法。

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)

DATE:05/23

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 今天要上什麼？
2. 眼神與施力點。
3. 力量強弱控制。
4. 節奏快慢控制。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 當老師問今天要上什麼的時候，我在思考的事情是：「對於這堂課，我們需要的是什麼？」我覺得在生理層面上，試著更認識自己的身體，並且在不同的目的下，更有效率地使用它，在心理層面上，要自己更好，達到「正」與「美」(發揮至淋漓盡致，差一步即可登天為正。充實謂之美。)我也認為老師在處理這門課程時，的確有在這兩點上抓到平衡。

通常這門課，老師可能是不知從哪裡趕過來，會遲到一下子，而這段時間同學們就會聊聊天，而我一般而言不喜歡加入，但我因為無聊，站在旁邊也會聽一聽。「我覺得老師的長篇大論太占時間了。」「他實在太會講了，一開始就停不下來。」「每次快下課的時候，我都不敢講話，以免打開他的話匣子。」聽到這些話時，我閃過一些念頭：「到底是誰每次要分工作的時候就會消失？到底是誰每次自己在做什麼都不知道？到底是誰每次討論意見的時候都當啞吧？」我深呼吸了一次，以免這些話直接衝出來，之後就不用繼續當同學了.....。我覺得在這學期的十個同學中，「只有我」相對(因為我也不是個很了解自己身體的人)有資格說：「老師你講太久了。」因為老師所提出的論點，有九成我可以很清楚地點出我曾經在那裡聽過一樣或相似的，而且這些話對我有什麼影響，就連「已經知道」的我都認為老師所提出的道理，可以連結我先前所學，加深印象，憑什麼平日渾渾噩噩的傢伙可以說這些「太多了」？

當老師問我們「今天要上什麼？」的時候，我很清楚是「圓弧」和「跳躍」(但我會說轉轉和跳跳就是了 XD)，但有那麼一點好奇其他人到底會屈服於惰性而說謊，還是勇於面對現實，所以沒有出聲，本想等到有人亂講以後，再讓他或她無法下台的(又想害人了.....這果然和前一天有沒有熬夜有關係.....)，不過老師在解釋後，大家終於多半能懂自己要做些什麼了。

2. 眼神還是不會主動的追著動作的運行(不管是反向或同向都沒有.....)，此事令我最深刻的部分，就是這明明是自己曾講過的，曾思考過的，還一而再，再而三的犯同樣的錯誤，我去撞牆算了.....。
3. 力量與控制的難易是成反比的，很簡單的道理，但是最近似乎常常忽略，以致讓自己白癡的以為拳法進步了很多，突然被提醒了這麼一句話後冷汗直流，因為我馬上明白自己晚上就要被教練「修理」了.....。

4. 雖然覺得老師所做的示範有一些太過強調，但想一想，我也認為有些強弱變化的確比較好。

覺察後 (為什麼我會印象深刻)

1. 所有的事情都有其可以師法之處，就算沒有其優點，也可以反面思考如何不擁有一樣的缺點，我的確也比較喜歡活動的課程，因為有些東西，是自己已經思考過的，而且可以明確的表達，今天聽到的一些討論，讓我覺得反感，同時也告誡自己在將來，不可犯同樣的態度問題。

2. 眼神的問題我已經聽三次了，一次在上課時老師教的，二次是在「肢體開發」試考後被提醒的，三次是今天「圓弧」時又忘記了.....，我不得不開始思考為何這一直無法成為我肢體動作的一部份。因為前一天熬夜，太累吧~但是感覺所占的原因不大。因為練習不足吧~很有可能，平常只有洗澡前練習一下，留些汗後洗澡休息，但我其實也懷疑是不是根本就在練習的時候就沒有注意到這個部分.....。因為習慣使然吧~可能性又更大了.....，近視太深又不太喜歡戴眼鏡(更不喜歡隱形眼鏡)，平常的生活，和個瞎子一樣.....，一個瞎子應該不會去刻意看自己的動錯吧.....。該怎麼辦？總不能把這個錯誤一直放在那吧？多練一些吧~！

3. 因為習慣性的把工作往自己頭上堆，最近一直給自己找藉口逃避每日應有的練習，練拳、練氣和拉筋全部荒廢，直到前一天晚上才拾回一些做練習，赫然發現自己出拳時不會有搖擺或晃動的情形，可能的確是自己有所進步，抓到了所謂「寸勁」要旨，但我覺得最大的原因，應該還是「力氣變小」了.....。這時候我開始思考，應該是要順然後再加力，還是先出力再求平順？根據自身的經驗，我想應該是前者優於後者。

因為後者容易傷到自己的筋骨，力量不穩定的時候，容易把這份力量流到肌肉脆弱之處，對身體造成損傷，這讓我想起第一次練習出拳時，手臂痠痛了一個星期(雖然這部分也和自己鍛鍊不足有關)。突然發現許多事情，都是先求穩定再作速度與力量的要求，就如指導我演奏長笛的老師曾說：「在連指頭都沒按到位的情況下去強求下一個音，只會讓自己糊成一團，有欺騙觀眾的成分。」

4. 為什麼追加了一點節奏上的強點快慢，可以使畫面更理想？想不太出來.....，但使我先想到的是音樂中有時會用的技巧——頑固旋律。

在主旋律之外，有另外一個固定、完全不變且清楚地(背景?)聲音，讓整個音樂也跟著比較清楚，就好像文章中在行間加入直線，比較不容易讓人看錯行的感覺相似，或許也是這一種感覺，讓現在很多現今的音樂都有所謂的背景，讓人可以很清楚的分辨節奏增快或減慢，主旋律調性的切換。

那我們動作上的變化呢？應有異曲同工之妙吧？但是再追加一個附加的效果，一如我在課堂上聽到的：「比較自然吧！」

行動? (空想不練不如別想)

1. 檢討自己不要也犯下相似的錯誤，完全不具意義的事情是不存在的。

2. Practice makes perfect!!!
3. 先前荒廢掉的東西要補回來，現在手中掌握的順暢感也不要丟失！
4. 在練習圓弧的時候，把這個內容加進去吧~

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)

台北醫學大學-肢體開發與自我探索

FreeHugs 活動個人報告

a) 事前——Where and When?

3/20(日) 晚上六點到九點三十分 西門町

4/10(日) 晚上七點十點 信義新天地

顧慮：

1. 會不會遇到扒手啊？那簡單，不要放錢就好了~
2. 會不會遇到奇怪的老伯伯對我們的女同學出手？也簡單，如果有狀況不對，男同學就要走出來解決，以理以和氣時無法解決時，我們的人數應該不會比較少。
3. 是不是應該還要有其他安全顧慮啊？所以我們決定只走人多的，燈亮的，治安好一點的地方，西門町與新天地是好選擇~
4. 20 分鐘要怎麼分配？這個太麻煩了，而且要顧及到有時候會有男女尷尬的時候，所以我們把所有人的時間混在一起，把總執行的時間加長，如果都加長了，還讓人覺得你參與的時間低於二十分鐘，請自行負責.....
5. 如何增加這個活動的意義？為了增加一點此活動的內在意義，我們一定會說：「祝你今晚愉快。」「祝你有個快樂的一天。」等等的祝福語，既然濃厚的玩樂性質已成形，退而求其次，我們把溫暖換作可以直接理解的祝福，讓不把這當一回事的路人甲乙丙丁，多少能獲得一些溫暖吧！
6. 在 freehugs 前一天，請自行做好需要的心理準備 XD
7. 這個我留在心中，在歐洲美國擁抱可能是一種打招呼，在中國可能是一種遲疑，但是在日本，光是「抱」這個字，就有強烈的性暗示。

b) 事中——What and Why?

1. 這對很多人是一件意料之外的事情，常讓人遲疑許久。
如果有一個人上前和我說明這個活動，我第一個想到的是「扒手」，第二個想到的是「日本大地震募捐」，第三個想到的是「宗教推銷」，是我三個走在路上最不想碰到的東西，個人認為遲疑是正常的反應，即使被拒絕或被閃避我也覺得很正常，不會認為是世界人情冷漠或防備心或芥蒂太重，畢竟對某些人來說，這背後可能有著一些讓他或她不想承擔的風險，就如之前聽一位老師說：「如果知道這個後果會無法收拾，就不要讓它發生！」
2. 有許多人看起來是抱著玩玩的心情，在對待這種需要好好思考其意義的活動。我們總不可能是哭喪著臉，但是歡樂的臉又容易讓人覺得是一場遊戲，可能會留下記憶，但是和化解冷漠傳遞溫暖搭不上邊，或者心中也有著一種：「我現在過的很好啊，並不需要多餘的溫暖。」我試著直接進入一些我認為可能欠缺關懷的情境，例如看起來在爭執的兩個人和一位坐輪椅的人，前者我被拒絕地(想也應

該是如此.....)不知道我這一問是把結果推向好或壞，但我認為應該是「好」；至於坐輪椅的老伯，是我多心了，雖然上前詢問的人是我，但是總感覺是他給了我一個更溫暖的擁抱，行動不便但樂觀萬分的長者。

3. 情侶的話，男推給女，女推給男，家庭的話，總是叫小孩子去抱。

「把意料之外的事情推給別人做吧！」這也是人之常情，我偶爾也會因為嫌麻煩而做出類似的事情，這是絕對不良的習慣，而且在這觀察之中我有更深切的感受，尤其是一個問題：「小弟弟抱了姐姐(通常小朋友不願意抱我們「兇神惡煞」的男人.....)，那爸爸媽媽要不要也體驗一下擁抱的感覺？」當這個問題被拒絕時，心中總會有一種反感，我很盡力不讓他浮現於面容上。

4. 我們只要把牌子舉地高高地，就可以在人很多的街道暢行無阻~

這讓我想起小時候，為了和朋友趕路通過台北火車站附近，所以拿了一個箱子寫上「樂捐植物人」，舉得高高地，就一下子通過人群了.....，還賺了一兩百元.....最後覺得做了虧心事把這錢真的捐出去就是了。人通常會不由自主地迴避一些日常不會遇到的事情，因為人的頭腦多少會認為機械化與固定是安全的，但實際上，這只會讓自己僵化。

5. 如果我們接近的對象(或接近我們的對象)是女性的話，比較願意和女同學。男女授受不親，我覺得這個反應很好，雖然有些對象不能擁抱拍照很吃虧.....，但我也認為何嘗不是因為心中這種歪斜的想法，才讓授受不親變成一個應該遵循的規則。

c) 事後——Why and How?

我覺得我們 freehugs 「整體」是還頗順利的，雖然中間有一些被人忽略，應該是和我們第一個抱到的阿姨(大嬸?)有關，她告訴我們許多要注意的事項，例如禮儀、安全等等，雖然大部分我們在事前就有討論過，但是她的熱情的確讓我們化解了不少緊張與不安。而對我而言呢？我清楚地得到了一個訊息：「當你準備好要給或得一個擁抱時，必須心理先做好準備，而不是純粹的站出來而已。」當自己做好萬全的心理準備時，別人也會感覺的到。

再來，我思考何為「溫柔」。聽過很多人、很多故事、很多動漫等對這兩個字有所形容，但是對我而言，溫柔又是什麼？它像海浪！我先想到了 **fate/stay night** 的樹海，又想到了海浪，前面是讓我會覺得溫柔的東西，後面是讓我覺得溫柔的原因。人會麻痺，永遠不變、永遠不停的好與溫暖，不是溫柔，而且長期活在暖熱帶的生物，通常不懂如何保護與禦寒，可是相反的，永遠嚴格、永遠無止息的冷酷，也不是溫柔，因為長期活在寒帶的生物通常比較具攻擊性與猜忌，我覺得真正的溫柔，是時有時無的，而且是當自己需要的時候才有，剩下的時間要讓自己學習堅強，學習自己如何抵禦寒風，如同波浪一次又一次的來，不續也不斷，但是如果自己覺得在低潮太久的時候，不如就用擁抱這一個簡單的動作，讓自己去追那下一波吧！

課程結束感想

要先認識自己的身體，才有可能把它發揮的淋漓盡致，然而，能夠認識自己的身體，甚至只是認識自己的人，很少。

在這一個學期的課程之中，我知道了許多自己這個區體的極限，也很高興在認識了這個界線後，它可以因自己的努力而有所突破。在這一個學期的課程之中，我也知道了許多自己肢體呈現的不當之處，進而讓自己不論在運動、生活或是人際關係上有所突破，而且在反省檢討的過程中，也讓自己的生命有所獲得。我很高興能選到這一堂通識課，它讓我這一個學期過的很充實。