

批評不是代表放棄 而是告訴你還有更多的空間

雲門舞集助理藝術總監李靜君分享學舞之路



雲門舞集助理藝術總監李靜君小姐與本校舞蹈學院林亞婷老師

【本報訊】舞蹈學院於3月17日邀請到雲門舞集助理藝術總監李靜君小姐與師生們進行座談，並由林亞婷老師擔任主持人，一起分享在學習舞蹈這條路上的甘苦談。

李靜君小姐首先說到，以學舞的大環境而言，現階

段的專攻舞蹈的學生們，大都是家人一路支持過來的，但在20多年前，想要學舞是會被一般人視為不務正業的。她笑說，在雲門25年，就有22年的每逢新年，她的父親就會寫信給她，希望她找一份正職做，但這樣的無形阻力，卻也更堅定了她要繼續跳舞的信念，一直不斷地跳下去。

國三那年，在一次北上的機會，李靜君在國父紀念館看到了第一代的雲門舞者的表演，之後，她陸續參加了幾次雲門的夏令營的活動，也在那樣的機緣下，成為雲門舞集的正式舞者之一。她提到，當初第一代的舞者，如林懷民老師、王雲幼院長、吳素君主任及鄭淑姬老師等人，大夥們專注的工作態度帶給她很多的啟發與對舞蹈充滿了無限的憧憬，這些前輩們並樹立起台灣舞者最佳的典範，而那種將「不可能的事情做成可能」的精神，至今也仍存在於雲門裡。

在李靜君加入雲門4年之後，她覺得仍有許多需要再加強與學習的地方，於是選擇再度回到學校充電。她強調，以舞蹈而言，你的思考、執行、反省與你想要表達的部分要全部加起來，才會是豐富的。而身體是需要不斷的練習，頭腦也需要吸收許多不同的養分

去釐清一些問題，因為你身體所表現出來的，就是你心念的表現，自我內心想法與感受的呈現是無法騙人的。

她同時提到，現在的學生們喜歡一起練舞，喜歡依賴著一群人，其實學舞蹈的人比其他藝術類的人更幸運，因為樂器就在自己的身上，舞蹈是可以不受任何空間的束縛，隨時隨地都可以練舞。對於學舞蹈或是創作的同學們，李靜君鼓勵他們要能接受批評，因為批評不是放棄，而是告訴你，你還有更多的空間可以努力。她說到，要聽的進去，自己加以吸收後，就會成為自己的養分；沒有苦難、沒有挫折的生命，會是十分無聊的。而遇到挫折時，只要有機會，絕對不自暴自棄。對於時下大學生經常出現不正常的飲食與生活作息，她也強調，可以為藝術奉獻，但無需犧牲，所以要保有健康的身體與心態。此外，不要在學習上偏食，各種的學習都會成為日後的養分。

會中，另安排有李靜君舞作演出精彩片段的欣賞，並由她親自講解舞蹈創作之起源與舞者想要表達之意境。

做自己時間的主人

懂得專注的聆聽 學習獨立自主的精神

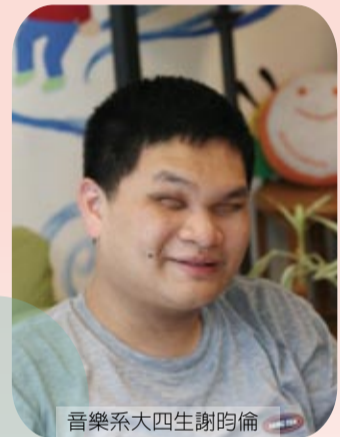
【前言】有人說，進了大學就代表已經成年，可以自由決定自己想學的東西，想做的事情；然而，大學生在時間管理上的經驗，從種種例子顯示，似乎仍嫌不足。熬夜上網、作息飲食不正常的大有人在，甚至到失去寶貴的健康，皆時有耳聞。這次關渡通訊特地拜訪了學務處諮商輔導中心，諮輔中心表示，針對此議題，計劃未來每個系所邀請一位老師做訪談，從藝術人的角度來談，來看時間管理，以提供學生學習上的建議。此外，這次也訪問到音樂系大四生謝昀倫同學，一同談談與分享他的大學生活日記，以及對時間管理的想法與態度，相信值得做為許多人的借鏡與學習……

【本報訊】愛看偶像劇的朋友，必定對「交響情人夢」裡那位記憶力超強的音樂天才—野田妹印象深刻，任何樂曲只要專心聽過一遍立刻牢牢記住，甚至可以立刻演奏出來。您相信嗎？在北藝大音樂系也有一位這樣的小天才，系上同學們甚至私下為「他」取了「野田妹」的暱稱，那就是就讀四年級的謝昀倫同學。

對謝昀倫而言，任何事情只要專注聆聽，就可以發現到每個細節的不同，而這樣的學習精神，也充分的展現在他積極的人生態度上。今年已經大四的謝昀倫，四年前自高雄中學畢業，以第一名成績考上北藝大音樂系理論與作曲組，從進入大學至今，每學期成績都名列前茅，翹課的次數，更是寥寥無幾。說到這裡，一定有人會認為他是個只會讀書的書呆子，其實不然。他的閱讀範圍廣得驚人，因為閱讀對他來說，是生活最大的樂趣，不論經典名著、小說、散文、哲學，甚至政治、財經、國際時事等領域，他都興趣盎然。且除了課堂上的作業之外，他更參與許多不同的課外活動，目前並擔任校內占星社的社長。他笑說，一些占卜的原理他都懂，不論塔羅牌或易卦皆難不倒他。他表示，學這些不是迷信，純粹是興趣。愛彈琴、學作曲的他，最常做的莫過於四處去聽音樂會。他認為，現在的大學生，也許是受到家人太多的呵護，故缺乏了自我判斷的能力。一般的家庭教育與學校教育大都只會告訴學生們，所謂在道德標準規範中的是非對錯，卻忽略了進一步去探討中間的過程與因果。謝昀倫說到，現在的大學生要多方面吸收新知，要有懷疑自己的能力，不要人云亦云，如何掌握社會動脈，學習判斷事情真偽，及培養獨立自主的精神是相當重要的。謝昀倫這種積極的態度與獨立的個性，讓人幾乎難以相信他在實踐這一切觀念及理想之前，必須比旁人加倍努力先克服視力上的巨大障礙。

至於在學習態度與時間管理上，謝昀倫強調，專注的聆聽與自我的規劃是身為大學生的基本要件。從小，由於無法像常人般擁有一雙健康的眼睛，他不斷地訓練自己要專注的聆聽生活週遭的每個聲音，並加以歸納與整理其中的重點，甚至到現在在上課時，他也會查覺到課堂上的內容在銜接上是否有誤差等小細節。從四歲開始，他戀上學習鋼琴，小三學習小提琴，並在國中與高中就讀音樂資優班，接受專業的訓練。在這一路求學的過程中，他跟所有的學生們都一樣辛苦，但是他仍努力地一一克服在學習上的不方便，家人與同學師長們一直都在身旁鼓勵他，支持著他，也成為他最大的力量與動力。所以，認真好學的他，更不負重望在許多音樂比賽中獲得優異的成績。他提到，這一路求學過程皆就讀一般的學校，也為日後視障生們就讀一般學校開啓了先例；而校內相關的協助與支援，進而到每階段的大考，至今都已經有著一套完善的因應之道。他表示，現在若是父親北上來找他，都會帶他去教育部相關單位，向那些不斷協助他的相關人員們道謝。

謝昀倫談到，「認真」絕對是學習的不二法門。從小學開始，他就很容易緊張，一下會擔心功課趕不上，一下也會擔心琴沒練好，但在日積月累的努力下，他逐漸地克服了這些問題，至今每天作息正常，多觀察、多接觸，是他對自己的要求。對於未來，謝昀倫也已經做好自我的生涯規劃，他一邊準備著研究所的考試，也嘗試用更多元的角度來看待音樂。他表示，作曲是需要不斷的累積自己的創作能量，才能呈現出全方位好的作品。而出國至德、奧等地再深造，也是他未來規劃中的計畫之一。「我要將美的事物透過音樂分享給週遭的每一個人」，這是謝昀倫對自己的期許，而他也正一步步朝著自己的目標邁進中。



音樂系大四生謝昀倫

< 學生諮商中心活動預告 >

英國巴赫花精的認識與應用~初階課程

花朵·是大自然最美麗的恩賜……

透過人與花之間的波動，學習如何辨識負面情緒以及人格特質~

學務處諮商中心近期推出花精認識與應用之免費相關課程，內容主要針對巴赫醫師創立的38種花藥系統做介紹。希望能透過這系列的課程，將讓更多人對這整個系統有一個初步的認識與了解，並將選出38種花精有一個全面性的認識以及其應用有所了解。

日期/課程（每週三晚上17:30~19:30）

- 4/16 巴赫花精的認識與應用（一）：恐懼的花藥
- 4/23 巴赫花精的認識與應用（二）：懷疑的花藥
- 4/30 巴赫花精的認識與應用（三）：絕望與意志消沈的花藥—上
- 5/07 巴赫花精的認識與應用（三）：絕望與意志消沈的花藥—下
- 5/14 巴赫花精的認識與應用（四）：孤獨的花藥
- 5/21 巴赫花精的認識與應用（五）：對外在環境過度敏感的花藥
- 5/28 巴赫花精的認識與應用（六）：過度關心他人福祉的花藥
- 6/04 巴赫花精的認識與應用（七）：對當下沒有興趣的花藥
- 6/11 巴赫花精的認識與應用（八）：急救（救援）花精的應用

地點：學生諮商中心視聽室