

延伸【三一舞樂劇坊】精神，三一舞蹈班【創造性舞蹈】正式開班。

舞蹈 運用「身體」深化「心靈」

當一個人的腳尖奮力站起時，脊椎自然瞬間挺直，手臂自然圈起，面容也跟著會自信愉悅起來。此時，恁誰也看得出來，一種美姿，明顯帶起了自信的心靈。

舞蹈，一個重要的教育項目。

在一般人的印象中，舞蹈只不過是一種表演。實際上，舞蹈是一個很重要的教育項目。它與其他科目最大的不同，在於能讓人意識到：人的「身體」。通常我們學習都是用「想」的，所以常用「懂」或「不懂」來檢驗自己的學習成果。但我們都知道，人生中大部分的事情，都不是用「懂」或「不懂」所能涵蓋，它往往更重視「身體力行」與「腳踏實地」！

例如，子夏問孝，孔子的回答是：「色難。」（表情的和顏悅色最是難得。）孝順的真義，不是甚麼大道理，不過在於人子的「表情」溫和。孔子的教導是高度重視「身體」的，但一般人卻是如此善於使用「理智」，而拙於使用「身體」，我們甚至不知道如何才讓自己的「表情」溫和。

優美的心靈，透過「身體」表現出來。

對於一個舞者而言，他所重視的，無外就是將「思想」與「身體動作」相連結。舞者學習的主要課題，恰好便是：如何運用「心靈」來開發「身體」；同時，如何運用「身體」來深化「心靈」。也就是說，一方面，能夠讓自己「心靈」的優美，透過「身體」表現出來；另一方面，也能藉著「身體」的優美，使得「心靈」益加平和柔順。由此可見：舞蹈對於一個人的成長，實際上有著極大的教育意義。

帶來節奏與律動的三一【創造性舞蹈】

三一針對著舞蹈的教育功能，特別著重於以下二項能力的培養：

- 一、節奏的訓練：
 - 有一本辭典這麼解釋說：「節奏是各部分和諧地關係。」
 - 「各部分」是指那些呢？它進一步的解釋是：「節奏是身體動作、音樂或者詩詞中的某些搖動。」特別著重於節奏的身體律動訓練。
 - 這對於成長中的孩子是有很大的幫助的。因為節奏經驗的記憶，會長久地保存在肌肉組織之中，而這些豐富而持久的節奏記憶，對未來的音樂學習是很有價值的。
- 二、芭蕾舞的基礎訓練：
 - 芭蕾舞的基礎練習，包含：五個基本位置、扶把練習、離把練習、點立練習。
 - 長久以來，這些基本動作始終也沒有甚麼更易，但是，不論你是初學者，或者大師，只要學舞蹈，就不得不反覆練習這些基本功，原因是，當一個人的腳尖奮力站起時，脊椎自然瞬間挺直，手臂自然圈起，面容也跟著會自信愉悅起來。此時，任誰也看得出來，一種美姿，明顯帶起了自信的心靈。
 - 因此，舞蹈，真可說是：一個孩子成長的必修課程啊！



貼近生活

趣味盎然的情境式英文學習法



英語是「音」與「音」的串連，而非如中文一樣「字」與「字」的串連。「音」的串連是一種「線條」，中文講慣的人，是「不敢」用「線條」表達的。因此，學習英文，必須避免孩子以「字」的方式說話，而應學習以「線條」的方式表達。

落實於日常生活的情境中

學英語，首先應落實到日常生活的情境中，學會用英語來溝通並解決日常生活的問題，而不是如課本般先學會一個個單字。於是，語言方能表達並成為有用，只要有有用，語言就會產生趣味了。

我們學英語有一個很大的盲點：太重視英語句子的翻譯（英翻中、中翻英的練習），以及正確句子的構成（文法正確與否的研判），卻疏忽了「語感」的養成。英語是一種語言，任何語言，最重要的其實不是對錯，而是應對之間「不加思索」的脫口而出。如果沒有了「語感」，那麼了解文章，瞬間變成了單字與成語的背誦與記憶；寫作文章，瞬間變成了以文法規則來堆砌單字與成語。這是學習上的嚴重錯誤，學生將因此學不好這種語言。更嚴重地是，孩子將因此不喜歡這種語言。例如彈鋼琴，如果每個音都需要辨識之後再壓琴鍵，又有誰會喜歡彈奏？

引發孩子對於語文的興趣

- 三一【情境英文】（學習活生生的語言）的學習要點如下：
 - 一、上課中，我們不以遊戲吸引孩子，而以情境的「對話」，讓孩子有成就感，從而引發孩子們對於語文的興趣。
 - 二、特別著重於耳朵的「聽」，取代頭腦對字與文法的「強記」，以自然產生對語言的「語感」。
 - 三、尤其著重於語言表達的「連貫性」。因為英語是「音」與「音」的串連，而非如中文一樣「字」與「字」的串連。「音」的串連是一種「線條」，中文講慣的人，是「不敢」用「線條」表達的。因此，我們避免讓孩子以「字」的方式說話。每次練習，都以三句連在一起，學習以「線條」的方式表達。
 - 四、只要是語言，一定會帶著「情緒」，無論是我們網站上的教學，還是老師上課，都會時時刻刻提醒這點，因為我們希望孩子的學習：能夠離開制式的課本，回到日常生活。
 - 五、上課內容全然貼近生活，只有日常生活中的語言成為有用，語言才能活生生。

孔子的人格世界

對人間的美好，永遠保持著樂觀的期待。



對人間的美好，保持著樂觀的期待。
從古至今，很少人像他這樣——不斷遭受挫敗，受到打壓，但卻依然不怨、不悔，對人間的美好，保持著樂觀的期待。甚至，對談者打壓他的人，仍讚譽有加。在魯國內亂不已的時候，56歲的孔子去了齊國。為了能有進一步的機會，他屈身高陽子家臣；高陽子是個名聲不好的齊國家臣，為了達到出仕的目標，孔子也是個名震齊國家臣，只是希望仍有實現理想的機會。

這次孔子在齊國居住接近兩年，與齊景公有過多次交住，並有兩次著名的談話。「史記」與「論語」都有詳細的記載。一次是向齊景公講了「君君、臣臣、父父、子子」，一次向齊景公提出了「政在節財」。
禮樂之教、重情文化，回到純粹的性情之純
齊景公原打算任用他，並以尼谿田作為孔子的封地，沒想到卻遭到以「魯者能說善道，不能用法來約束，他們高瞻遠矚，自以為是，不能任為下臣使用。他們重視喪事，竭盡哀情，為了葬禮隆重不惜傾家蕩產，不能讓這種做法形成風氣。孔子更是講究容容服飾，詳定繁瑣的上朝下朝禮節，刻意快步行走的規矩，這些繁文縟節就是幾代人也學不完。」
魯要在齊國是個非常精明的人，但卻將儒者的「禮樂之教」、「重情文化」，作了嚴重誤解的詮釋。「禮樂之

孔子這一生，並沒有如我們所設想地那般風光得意。他不是神，只是人；一個好古敏求、學而不厭、誦人不倦，很憔悴、也很無奈，顛沛流離，像條無家可歸的流浪犬。儘管如此，他卻始終不失夢想，古道熱腸，夢想恢復周公之治。

於是，孔子在齊兩年，終不為所用。已是三十七歲之齡，從齊國離開，是非常匆忙的。「孟子」萬章一下篇這樣記載的：孔子之去齊，接漸而行。（急得連米都來不及撿起來就走）
人不懂解我，我也不怨他。
但是，孔子畢竟有著另外一種境界。他認為：人不懂解我，我也不怨他。這才是真正的君子啊。即使是反對自己的學子，他依然十分公正。他說：「《論語·公治長》」
「晏平仲善與人交，久而敬之。」（《論語·公治長》）

教「重情文化」，本來就讓人擺脫一切紛爭、算計、籌劃，讓人擺脫一切俗世，而回到純粹的性情之純。要從政治現實利益的觀點考量，自然充滿了難行之處。
人不懂解我，我也不怨他。
但是，孔子畢竟有著另外一種境界。他認為：人不懂解我，我也不怨他。這才是真正的君子啊。即使是反對自己的學子，他依然十分公正。他說：「《論語·公治長》」
「晏平仲善與人交，久而敬之。」（《論語·公治長》）