



台視五燈獎手語歌曲五度五關得主  
—王莉如老師。

美麗的相逢——

# 練拳記

## 王莉如老師側寫

十月十八日（星期六）

天氣晴

回到家，腳已經酸痛的不  
太想走動了，心理有著滿足，  
卻也有點失落的感情，因為我  
們的表演「扇拳」禮運大同  
篇」，「手語歌曲——歲月的眼  
睛」已經完成，實在無法想  
像：排練了幾個月的表演，就  
這樣落幕了！其實，世事本如  
此，天下哪有不散的筵席！

尚瑩

九十二年度先天道院兒童  
讀經親師感恩活動，就在滿懷  
感恩的歌聲中落幕了！在這當  
中，我們結識了王莉如老師——  
一位既認真又親切、美麗又可  
愛的老師，幾個月的時間當  
中，教我們扇拳和手語舞蹈。

代表結業生致詞

最早與王老師結緣，是在  
九十一年底的萬華區師資手語  
研習班裡，王老師靈巧的手指



教學經驗豐富的王老師，深得學生喜愛。

和表情豐富的臉龐，使我投入快樂的學習中，也對這位舞蹈老師留下深刻的印象。王老師總是說：「學手語是要幫助聾人，也就是聽障朋友，並不是為了好玩。」所以用手與和聽障朋友溝通，肢體語言表情格外重要。八堂初級手語課程下來，我們也有了小小的成果展，蒙本班學長們不嫌棄，後學有了代表結業生致詞的機會，時間是十分鐘，用手語來致詞，那緊張可想而知！準備了足足一星期，無法順利入睡，不過當天也得到了全班轟堂的掌聲，代表結業生致詞——這可是我一生中難得能有的機會，可說是令人難忘的事情！

#### 手語歌五度五關得主

王老師經常喜歡與我們聊天，與其說聊天，不如說講道理更貼切，因為她的人生閱歷實在豐富：一直都是台北龍江扶輪社扶青團主委、民主文教基金會聾人服務社副主任的義工，王老師特別有一份悲天憫人的慈愛心腸。由於學習手語的機緣，而參加了手語歌比賽；對一個早期從無線電視台台視五燈獎——聽人手語歌五度五關得主第一人出身的專業舞蹈老師而言，人生舞台何其大！星光燦爛，什麼場面沒見過呢！也曾擔任總工會青年婦女處處長，指導青年勞工到海外表演，慰勞僑胞，也數度遠赴美國明尼蘇達州擔任天韻舞集藝術總監。一直都是在中華電信服務的王老師相當活躍，儘管年紀不是太輕，但依舊美麗如昔，氣質出眾，這可是公認的喔！

#### 置身舞蹈教室中

走進三重天滋講堂，可以立即發現和其他公共講堂不一樣的地方，那就是牆上有一面

## 基礎小品

偌大的鏡子，你會懷疑——自己好像置身在舞蹈教室中？對了！這正是轉瞬間變成舞蹈教室的講堂，隨即你就可以聽到：「嘿——吼——哈——欸——欸——」大家正在練拳的聲音，國劇的基本架式：丁字步、起式、跨步、蹲馬步，加上五步拳、忠義拳，每一個細節要求都非常嚴格，這些動作串連成一首「禮運大同篇」扇拳舞蹈，大家真是卯足了勁練習，光是熱身運動、拉筋、調體能，每次都足足花上一個多小時，那種漫長的調適過程，實在是讓缺乏運動的人吃足苦頭，印象太深刻了！說真的：功夫紮得深，苦練再苦練，成果就是不一樣！

渾身充滿舞蹈細胞的王老師，從小就學習芭蕾舞，及至年長，繼續拜蘇淑慧為芭蕾舞老師，也曾經師事林懷民老



看我們的五步拳，「鋪」得架式十足。

師，短時間接觸過現代舞。一直都在國內各大專、高中職學校社團、佛教、慈濟、一貫道等團體，擔任舞蹈手語老師已經有二十多年資歷。雙子座的王老師，對音樂、藝術、文化都具有相當敏銳性，與人相處也非常融洽。

### 肢體戰術 & 心理戰術

本次「扇拳及手語歌曲」

表演的專案訓練，把一群大人和一群小孩，這些男女老幼，硬是安頓的服服貼貼，誰說老師的經驗不夠呢！肢體戰術——瑜珈式的暖身筋骨操，足以把大家操練的叫苦連天，聲聲入耳，但是也慢慢把大家的腿筋都拉出來了！大熱天裡，在冷氣房裡也抵擋不住全身肢體陣陣疲倦感、和滿身大汗；心理戰術——為了讓大家有最好的演出，不惜威脅利誘，還罰不到學生一塊錢，老師已經掏腰包

買冰、買飲料，請客好幾次了，惺惺相惜吧！老師看到了屬於一貫道大家庭的融洽和無私的付出，也立刻毫不保留她的熱情，和對孩子們的寵愛，連私家珍藏的奧地利水晶蜻蜓都拿出來，送給進步最多的孩子，以示最大的鼓勵。

王老師的豪情表現在她的拳術動作中：前腳虛、後腳實，弓箭步才會漂亮，抬腳要高過肩膀，蹲馬步腳要跨穩，單腿要劈的深，腿筋一定要先拉開，舖的時候才會漂亮。隻手托天、雲手、穿掌、護胸、穿刺、擋開、上架、劈掌、出拳、落定；一是一、二是二，眼神、動作絲毫馬虎不得，國劇的幾個基本動作，就在我們的苦練之中，稍稍有了架式。

花拳繡腿、俠士俠女天熱，人人都想要中暑了！老師更是喊到沒聲音，當

班長的後學也不敢稍有懈怠，因為只要一偷懶，準是第一個被開刀的對象；當然，如果我們表現的不錯，老師要驗收一下，當然也是要班長第一個出來驗收囉！

若說起「舞扇」，那又有一番笑料了，哪個同學可以一次就把扇子順利攤開，「刷——」的一聲，乾淨俐落，漂亮！而且不落地，那就會得到大家讚賞和羨慕的眼光。老師的要求是很嚴格的，劈腿、抬腳，全都要苦練，「啊——」的一聲，又有人腿快劈斷了，這種哀叫聲經常出現在舞蹈教室中，每每互相偷偷嘲笑呢！常常，王老師對我們的「花拳繡腿」幽默一笑！也盡量激發每個人打拳時出招要不急不徐，動作紮實有力道，眼神要銳利，才能展現出俠士、俠女的氣勢。國劇起式、五步拳、

忠義拳、瑜珈的數個招式，外加最後的三組共有十八位小朋友祭出「疊羅漢」，造就這群娘子兵，外加兩位男老師和二十四位小朋友，今日稍有架式的演出，王老師真是功不可沒。

### 名師出高徒

說到學習「手語歌」的部份，更是大家的最愛。當老師教起「歲月的眼睛」這首充滿懷舊歌曲的手語動作時，全班目光頓時集中在老師身上，鴉雀無聲，因為大家都專注在老師的手指動作和臉部表情上面，手語也是老師的專長之一，我們這群師資及小朋友有這個學習機會，可說是幸運極了！老師的教學態度非常嚴謹，一絲不苟，一字一句的叮囑，要求孩子們的舞台台風、架式，嚴格起來也是很兇的，但是她也懂得適度的給予獎勵

## 基礎小品



萬華區初級手語班結業囉！

和心理調適，尤其在挑戰孩子潛能、激發他們潛力的鏗而不舍精神，更是令我們讚賞！兒童讀經師資們在一旁也跟著學了不少，心底發出無比讚佩，其實收穫最多的，又何嘗不是我們呢！發自肺腑的感激，已經不是短短數言可以道盡。人說：「名師出高徒」，在眼底可以看到老師對我們的期許：

### 感恩湧泉的慈悲

從三月底的培訓課程開始，歷經一場 SARS 停了兩個月，恢復練習後，又加入二十四位小朋友，把不大的天滋講堂硬是擠滿了，為了讓大家有更好的練習效率，我們的精神後頓——簡清華點傳師及三重區全體道親慈悲，又為我們加裝了兩台分離式冷氣機，感恩啊！不好好練習怎麼行呢！

幾個月下來，大家的感情

更融洽了，默契也更好。互相學習，彼此驗收，也把自己的心得，和耍扇功夫的訣竅輪流傳授，務必讓每個人的表現都很出色，來自各個區域的老師們也有更多交流的機會。令我們難忘的是：三重區愛心爸爸、媽媽的午餐，萬華區、新店區、板橋區愛心媽媽、爸爸們的點心、下午茶，為大家加更多油！

無數的練習和彩排過程，不是一言足以道盡，只要老師輕輕一點頭，我們彷彿吃了一顆定心丸，放膽跳下去！老師表面嚴格，私下卻是為我們擔心，怕會造成運動傷害，在正式表演前一刻，還在為我們作收心操、精神講話，鼓勵之外還是鼓勵。我們當然比老師緊張多了，因為她是老神在在，自在自信的微笑，我們是戰戰兢兢，緊張全寫在臉上了。老

師對我們較不滿意的是：在舞台上沒有笑容，哈！在四面八方觀眾和攝影機的鏡頭前，要保持從容不迫的笑臉，真是不容易啊！腦海中存滿了每一個動作的順序，短短的五分鐘表演，要把所有的順序記牢，演練純熟至精煉，其實已經變成反射動作了，音樂到哪兒，動作就該到那兒。

### 「傷兵」插曲

在這漫長的練習過程中，也發生不少「傷兵」插曲，譬如：有一位彥伶同學，在報到練習的第一天，右手臂就打著石膏，原來是之前溜冰不小心摔傷了手臂，幸好兩個星期就復原了，彥伶可是非常積極學習呢！只有用一隻手，還是努力牢記「歲月的眼睛」手語動作；其他也不乏腳扭傷的，例如國璋，一位非常認真的同學，剛剛升上大一，還放棄了

學界班的畢業旅行後半段，趕回來參加最後一次彩排，也贏得大家熱烈的喝采；最令人遺憾的是有兩個人：首先是班長，竟然在表演前一個月，以騎機車新手上路的姿態，不小心摔車，右手、右腳足足包紮了近一個月，還是忍痛到場陪大家練習，就這樣偷偷帶傷上陣，得到同學們的精神鼓勵，還有一位就是我們的宛融小同學，在學校不小心被躲避球K到了右手臂，又打上了石膏，這下真的只好以「無敵鐵金剛」的精神，捨命陪大家演出了！

### 請與我們一起為榮

在這裡真的想要呼喊一下：「終於表演完了！」放下心中一塊大石頭，早先有將近三十位來自各區域的師資群，為了培訓小朋友而先行受訓，原本是為了老前人九十大壽祝壽活動而發起，但是一場SARS打斷了計劃，復訓已是七月大熱天，受訓同學減少了三分之一，因為種種原因而缺席，今天的表演雖然沒有您們，但是可愛的同伴們，當你看到這篇文章時，是否已經回憶起那段練習歲月的點點滴滴……也請與我們一起為榮！

最後幾次的彩排，及當天完美的演出，差點兒流下感動的淚水……後續的慶功宴大餐，又是王老師的愛心和對道場的回饋，實在令人感佩！聽說一年一度的全國手語大賽又將開鑼了，王老師也沒忘記給我們增廣見聞的機會，這一團又要參加手語歌曲表演觀摩了，加油吧！舞蹈教室見！

後記：斷斷續續已經寫了三千多字，還有欲罷不能的感覺，紙短情長，還是要在此打住了，相信有緣的我們，常常久久還可以再相見！