

中華發展基金管理會補助大陸地區專業人士 孫高林來臺講學及研究活動 心得報告

國際龍獅總會 孫高林

舞獅運動自誕生至今已有 1600 多年的歷史，獅子威武嚴肅的神態在民間被譽為百獸之王，驅邪鎮妖之意，亦是祥瑞的神獸，至今一直深受大眾的喜愛，北獅以寫實為基礎，仿效真獅的獅形，表現出獅子的靈巧、活潑、逗趣、詼諧等習性，近年來舞獅運動經過不斷的實踐和創新，技術動作逐漸規範，舞獅運動已超越了娛樂範圍，成為中華民族嚮往美好事物的精神寄託，表達了人們樂觀、勇敢和團結的信念，並開始走上規範化、科學化、競技化、國際化的發展軌道。如今，舞獅運動不僅僅盛行於民間，也逐步在中華地區成為許多高校的一門選修課程。2009 年 5 月，中國上海舉辦的《第四屆世界龍獅錦標賽》增添了技能項目，讓舞龍舞獅更有觀賞價值和精采性，同時也促進了技術層面的提升。

如何將優秀的中華民族文化流傳到台灣地區提升台灣地區龍獅運動技術，發揚民族精神，同時進一步地促進海峽兩岸間的文化交流，孫高林受台灣體育大學的邀請，台灣中華文化發展協會的大力資助，經中國龍獅運動協會的批准，於 2009 年 2 月 3 日至 3 月 11 日，赴台中市台灣體育大學進行為期一個多月的教學活動，並參加亞洲龍獅運動聯合會主辦，台中教育大學與中華舞龍舞獅運動協會承辦的《2009 亞洲龍獅聯合會國際裁判培訓講習》等活動，也擔任了《2009 亞洲舞龍公開賽》副總裁判長一職，收穫良多，此次赴臺講學心得彙報如下：

壹、講學活動全程表列

| 月 | 日 | 活動內容概述 | 上課 時數 |
|---|----|--|----------|
| 2 | 3 | 從湖南經香港抵達台灣，晚上概述北獅運動特色。 | 2 |
| 2 | 4 | 上午、下午、晚間各 2 小時基本北獅步法訓練。 | 6 |
| 2 | 5 | 上午、下午各 2 小時基本北獅步法訓練，晚上前往宜蘭傳藝中心。 | 4 |
| 2 | 6 | 上午、下午宜蘭傳藝中心演出。晚上 2 小時基本北獅神態訓練。 | 2 |
| 2 | 7 | 上午、下午宜蘭傳藝中心演出。晚上 2 小時基本北獅神態訓練。 | 2 |
| 2 | 8 | 上午、下午宜蘭傳藝中心演出。晚上返回台中。 | |
| 2 | 9 | 上午、下午各 2 小時基本北獅神態法訓練，晚上於臺中圓滿劇場燈會點燈儀式與觀看台體龍獅隊鼓樂合奏表演。 | 4 |
| 2 | 10 | 上午出席龍獅國際裁判培訓班（於臺中教育大學），講授北獅新規則。下午、晚上各 2 小時基本北獅跳躍訓練。 | 4 |
| 2 | 11 | 下午、晚上各 2 小時基本北獅跳躍訓練。 | 4 |
| 2 | 12 | 上午出席龍獅國際裁判培訓班（於臺中教育大學），下午參加閉幕式與擔任結業考試監試。晚上 2 小時基本北獅跳躍訓練。 | 2 |
| 2 | 13 | 參加 2009 亞洲舞龍公開賽，擔任副總裁判長。（於苗栗巨蛋） | |
| 2 | 14 | 參加 2009 亞洲舞龍公開賽，擔任副總裁判長。（於苗栗巨蛋） | |
| 2 | 15 | 參加 2009 亞洲舞龍公開賽，擔任副總裁判長。（於苗栗巨蛋） | |
| 2 | 16 | 隨行亞洲龍獅運動聯合會執委會參訪中國文化大學。 | |
| 2 | 17 | 上午、下午、晚上各 2 小時基本北獅跳躍訓練。 | 6 |
| 2 | 18 | 上午、下午、晚上各 2 小時基本北獅跳躍訓練。 | |
| 2 | 19 | 上午、下午各 2 小時北獅基本組合訓練。晚上 3 小時編排魔山救主劇碼。 | 7 |
| 2 | 20 | 上午、下午各 2 小時北獅基本組合訓練。晚上 3 小時編排魔山救主劇碼。 | 7 |
| 2 | 21 | 上午、下午各 2 小時北獅基本組合訓練。晚上 3 小時編排魔山救主劇碼。 | 7 |
| 2 | 22 | 上午、下午各 2 小時北獅基本組合訓練。晚上 3 小時編排魔山救主劇碼。 | 7 |
| 2 | 23 | 晚上 3 小時編排魔山救主劇碼。 | 3 |
| 2 | 24 | 下午 3 小時北獅基本動作組合訓練。晚上 3 小時編排魔山救主劇碼。 | 6 |
| 2 | 25 | 晚上 4 小時總彩排魔山救主劇碼。 | 4 |
| 2 | 26 | 晚上 4 小時北獅基本功訓練與總彩排魔山救主劇碼。 | 4 |
| 2 | 27 | 下午 3 小時北獅基本動作組合訓練。晚上 3 小時編排雙獅相親劇碼。 | 6 |
| 2 | 28 | 上午與下午各 2 小時北獅基本動作組合訓練。晚上 3 小時編排雙獅相親劇碼。 | 7 |
| 3 | 1 | 上午 2 小時北獅基本動作組合訓練。下午 3 小時編排雙獅相親劇碼。晚上於臺中中山堂觀賞明華園歌仔戲—貓神。 | 5 |
| 3 | 2 | 晚上 4 小時北獅基本功訓練與編排雙獅相親劇碼。 | 4 |
| 3 | 3 | 下午 3 小時北獅基本動作組合訓練。晚上 3 小時編排雙獅相親劇碼。 | 6 |

| 月 | 日 | 活動內容概述 | 上課時數 |
|---|----|---|------|
| 3 | 4 | 上午拜訪中華發展基金會。下午中國文化大學演講。晚上 3 小時總彩排雙獅相親劇碼。 | 3 |
| 3 | 5 | 晚上 4 小時北獅基本功訓練與總彩排雙獅相親劇碼。 | 4 |
| 3 | 6 | 下午 3 小時北獅基本動作組合訓練。晚上 4 小時精緻化雙獅相親與魔山救主劇碼動作與神態。 | 7 |
| 3 | 7 | 上午與下午各 2 小時北獅基本動作組合訓練。晚上 4 小時精緻化雙獅相親與魔山救主劇碼動作與神態。 | 8 |
| 3 | 8 | 上午與下午各 2 小時北獅基本動作組合訓練。晚上 4 小時精緻化雙獅相親與魔山救主劇碼動作與神態。 | 8 |
| 3 | 9 | 晚上 4 小時精緻化雙獅相親與魔山救主劇碼動作與神態。 | 4 |
| 3 | 10 | 原訂返回湖南，但因班機取消而再回到台灣體育大學 | |
| 3 | 11 | 臺灣返回湖南 | |

以上合計教學總時數：143 小時

貳、講學主要的成效與發現

此次來台講學，除了完成預期的較學以外，其次也是來台與台灣龍獅界作交流，一同探討舞獅的文化與未來發展的走向。隨著時代的變遷，舞獅已不再只是避邪鎮殿，由民間傳統的慶典活動與各地方不同的文化特色相結合，逐漸在中華民族的文化佔有一席之地。在國際性的運動賽會中，龍獅運動也列為正式比賽項目之一。

國際龍獅運動總會也為龍獅運動編制競賽規則、組織各項比賽，將龍獅運動規範化、科學化、競技化、國際化，並積極地推廣到世界各地。暨 2007 年澳門舉辦的《第二屆亞洲室內運動會》之後 2009 年上海 三林 浦東舉辦的《第四屆世界龍獅錦標賽》已能發現北獅在亞洲地區正逐步的擴展，由此可知北獅帶給人民的接受度提高也得到認可，紛紛派對參賽，也使得技術隨之提昇迅速。北獅不論在技術、神態上都媲美南獅，將獅子舞的逼真、活潑、可愛、逗趣又不失風格特色，也得花上一番功夫，在北獅方面多少都需有些武術作為基礎底子。

台灣體育大學龍獅隊隊員大致上都有些許的武術底子，在一個多月的講學課程中，本人將北獅的神態、步法、跳躍等基礎動作做為每日必須的基本功，基礎功夫是為高難度技術的扎根，所以本人認為基本功是一項不可或缺的技术，隊員們經由一系列的基礎動作在更進一步地去揣摩，將獅子舞的更有模有樣，同時也為單獅的難度技巧動作和雙獅動作做進一步的解說，指導如何掌握動作的訣竅與方法，使其能夠更輕易的完成難度技巧。此外

也將自己嘔心瀝血的創作劇碼(雙獅相親、魔山救主)傳授給台灣體育大學的北獅隊，其中融入了民間文化、武術、戲曲等藝術，提升北獅的觀賞價值也突破了以往的形式，並且也提高了學員的綜合素質。在這次世界龍獅錦標賽中，台灣隊拿下 2 金 2 銀 4 銅的佳績，本人也感到驚喜萬分，傳統北獅以童軍訓獅作為主題，表現出童軍訓養一群可愛又詼諧的獅子的過程，以逗趣的形式大獲好評；其次在技能項目方面，北獅隊員們展現出驚人的體力與爆發力，以標準的動作在最短時間內完成，台灣北獅隊的隊員們的表現在這次比賽中，可說是可圈可點，也期望台灣體育大學舞龍舞獅隊，在未來能夠開創更多的佳績，創造出更多新穎的想法，展現給大眾不一樣的視覺感受。

參、個人來臺主要收穫

來台大部分的時間是與台體龍獅隊的師生相處一起，故最大的收穫是與台體龍獅隊的師生建立了友誼。一個多月的講學中，本人入住台灣體育大學體育場講師休息室，與練習場地很近，也讓我發現台體龍獅隊並沒有一個固定的訓練場地，可以有進入館內訓練的機會，就是在其他代表隊不用的情況下才有機會入館練習，其他時間白天都在露天的樹蔭下，晚上則在館前水泥地上訓練。其次訓練時間長。每周一到周五每天晚上 7:00-10:00，加上二個下午，周六、周日上下午和晚上都要訓練，也就是每周長達 35 小時以上的練習。而我也觀察到，雖然他們沒有完善的場地提供練習，但他們克服場地的限制，個個刻苦自覺，更加珍惜入館練習的機會，幾乎每次出勤的人數是 95% 以上，真是難以置信，也令我敬佩他們對龍獅、武術運動的執著與熱愛。

宜蘭傳統藝術中心有著豐富的民俗風情，不同風格的表演內容，令人目不暇接，也讓我第一次看到台灣各地方傳統的民俗文化與民族精神。看到台灣體育大學龍獅隊在台中燈會表演的鼓樂合奏，頗為震撼人心，別有一番風味。在訓練任務較重的情況下，每個學生個個都能刻苦練習，以日日刻苦練功不懈的“駱駝精神”鞭策相互鼓勵，以長期的基本功訓練填補了某些不足的地方。總體感受是，在陳重佑博士的帶領下，學生們個個尊師重道，有修養；在專業技能方面成績優秀，碩果累累，在台灣是一支頗有名氣的常勝隊伍。此次我能為這支隊伍貢獻些微薄之力，也深感自豪。

在台期間，本人受邀於國際裁判培訓講習中講授北獅新規則，並與臺灣龍獅協會的同仁們、講習的隊員們一同探討規則、交流各地區龍獅開展的情況與未來展向，為今後推廣弘揚龍獅運動。在亞洲舞龍公開賽中擔任副總裁判長，察覺台灣將舞龍運動推廣到有一定的水平之上。

肆、兩岸學術交流應努力的方向

大陸與臺灣地區的人民同是炎黃的子孫，有著共通的語言與文字，但兩岸人民對雙方文化的了解總帶著一點神秘感，大多人民只能藉著大眾傳播媒體探究雙方的文化與民俗風情，無法更深入的了解。但兩岸大三通的開放，替中華民族傳統龍獅文化的傳承與發展打開了一道大門。

學術與體育活動長久以來是促進國際發展的重要管道，兩岸人民若能通過學術與體育活動的交流，不僅能刺激兩岸在學術與身體活動上的思維與想法，亦能讓人民更進一步了解兩岸的文化內涵，同時也促進了兩岸旅遊觀光業的發展，提供兩岸人民的旅遊商機。

所以，兩岸大三通的開放更加快與加強傳統龍獅的文化交流管道，增加相互間的了解，也提升相互間的友誼，更加刺激雙方人民的思維與想法，提升人民的素質與國際觀，讓雙方都能為炎黃的子孫有更好的未來而努力。為增進中華民族傳統龍獅文化的發展，海峽兩岸共同來交流討論實踐這一課題大有其必要性，建議有機會計劃進行更多的北京體育大學與台灣體育大學間相互交流，舉辦學術研討會，實踐學習等活動。兩岸政府也應該更加大力支持雙方學術與文化交流的活動，讓兩岸炎黃子孫共同努力做好傳統龍獅文化的繼承與發展交流事業。

伍、其他

此次本人能有機會來到台灣體育大學從事舞獅技藝的教學活動，傳承舞獅運動這一項民族技藝，並教授了雙獅鄉親、魔山教主等北獅劇碼。首先必須感謝國立臺灣體育大學體育學系主任許光庶教授積極的規劃與邀請，體育研究所陳博士重佑老師的熱情接待與生活上的安排，提供了極為便利和優惠的食住行條件，而使得臺灣講學期間更為順利、專心的投入交流教學工作中，無須憂慮或擔心日常生活諸多不熟悉的問題。此外，也十分感謝中華發展基金管理會給予來臺講學活動的經費補助，並於旅臺期間悉心的來電關照。

在台期間除了預定的教學工作外，還多次參與了業餘表演、觀摩、講習、頒獎、參觀等活動。勤奮友好的台灣體育大學師生使我深刻難忘。我將繼續為海峽兩岸的傳統龍獅文化交流作努力，因為中民族傳統龍獅文化的內容與內涵實在是太廣大而意義深遠，唯有不斷的傳承，才能讓這些固有的文化綿延不斷下去。

