

目 錄

◇ 序.....	2
◇ 訪問團實施計畫.....	4
◇ 訪問團籌訓計畫.....	5
◇ 訪問團團員名冊.....	9
◇ 職務分配	10
◇ 節目內容簡介	13
◇ 訪問團訪歐行程表	14
◇ 訪演暨拜會行程紀要	15
◇ 團員心得與感想	28
◇ 活動點滴	49
◇ 媒體剪報	63

序

臺北市推動民俗運動一向不遺餘力，各級學校民俗運動的推展也一直有不錯的成果表現，每年並由中小學組團到世界各國宣揚中華文化。九十三年度臺北市青少年民俗運動訪問團就是經過嚴格的甄選和訓練所組成的隊伍，今年到歐洲進行十四天的姐妹市參訪活動，很成功的促進本市與歐洲姐妹市間的教育及文化交流，更圓滿的達成國民外交及宣慰僑胞的使命。

臺北市的教育發展除了注重高科技資訊教學及全球化英語教學外，也重視我中華文化的傳承。例如臺北市每年舉辦的青年盃、中正盃民俗運動錦標賽及青少年民俗訪問團甄選活動等多項競賽中，都有許多學校組隊參賽，並有優異的成績與水準。九十三年度臺北市青少年民俗運動訪問團係由弘道國中跳繩隊、扯鈴隊及西園國小踢毬隊共二十六位國中、小同學所組成。經過三位資深教練楊尊全老師、呂碧霜老師、李正秋老師及編導師大麥秀英教授等多位老師的指導，雖然只有短短二十天的集訓，同學們的表現確實讓人刮目相看。

這次歐洲之行的表演節目除了跳繩、扯鈴、踢毬等三隊分別表演了各種不同難度的單項技巧外，還加上中國武術功夫、臺灣漁村風情現代舞以及很受青少年喜歡的流行舞蹈等組合，可謂既傳統又現代，既本土又國際，節目非常精采，因此深受國外人士的讚賞。在每一場演出所受到的歡迎、肯定，及拜會姐妹市時所受到的熱誠招待，都讓所有民俗團團員深受感動，也得到莫大的鼓舞。這些國家人民對我們的熱情及友誼，讓我們備感溫暖，而同學們也以身為我國的外交小天使為榮，也以能到國外宣揚中華文化為傲。民俗訪問團的確發揮了促進國際教育文化交流及增進友邦國家人民認識我國和建立感情的功能，達到以「文化會友」的目的。

在姐妹市拜會活動中我們分別拜會了波蘭首都華沙市、拉脫維亞首都里加市、立陶宛首都維爾紐斯市及荷蘭的海牙市市政府。這些姐妹市的政府官員們都非常誠摯的歡迎臺北市青少年民俗運動訪問團的到來。他們很珍惜與臺北市姐妹市間所建立的情誼，也

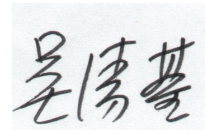
感謝馬市長過去提供給該國的一些協助，更希望與臺北市間將來有更多的教育、藝術、文化交流，或經濟、商業的互動關係。

在各國市政府所安排的學校參訪活動中，我們深刻的感受姐妹市的幾所中小學學校教師、家長、學生的熱情和善意。大家都很好奇的想多了解彼此國家的一些風土民情和學校教育的優質作為及措施。由於歐洲與臺灣距離相當遙遠，加上其語言相當多樣的關係，我們之間的了解是頗為有限的，這也是將來我國對於歐洲國家，尤其是東歐國家，在教育文化交流方面可以著力之處。

今年民俗團這趟歐洲之行能夠順利圓滿完成任務實在是所有工作夥伴同心協力努力的結果，除了感謝諸位教練、教授及承辦學校西園國小謝靜惠校長、張育成主任、王美琴主任等同仁所付出的心力外，特別要感謝駐波蘭代表處劉祥璞代表、王萬里組長，駐拉脫維亞臺北代表團陳西忠代表、金星秘書，駐歐盟兼比利時代表處徐勉生副代表、文化組卓銘鳳組長、劉代光組長、莊恆盛秘書，駐荷蘭代表處張小月代表、張裕常組長等我國外交官員及比利時華僑中山學校洪文娟校長全力的協助及用心的接待。

最後，我們希望臺北市青少年民俗訪問團能薪火相傳，永續發展，繼續為我國國民外交盡一份心力。

臺北市府教育局局長



謹識

九十三年十一月

臺北市九十三年青少年民俗運動訪問團實施計畫

一、目的：

- 〈一〉為加強宣傳我國民俗運動，展示青少年有活力、富朝氣的教育成果。
- 〈二〉宣慰海外僑胞，增進訪問國之間的實質外交關係。

二、辦理單位：

- 〈一〉主辦單位：臺北市政府教育局
- 〈二〉承辦單位：臺北市萬華區西園國小

三、訪問時間：中華民國九十三年八月二十六日至九十三年九月八日，共十四天。

四、訪問國家：參訪城市：華沙（姊妹市-波蘭首都）、維爾紐斯（姊妹市-立陶宛首都）、里加（姊妹市-拉脫維亞首都）、布魯塞爾（比利時首都）、海牙（荷蘭）

五、參加人員：共計三十七人

- 〈一〉臺北市九十三年青少年民俗運動訪問團團員計二十六名
（跳繩十人、扯鈴八人、踢毽八人）。
- 〈二〉工作人員：團長、副團長、顧問、領隊、副領隊、管理、秘書、編導、教練三人共十一人。

六、訪問內容：

除了拜訪姊妹市的行政首長及教育主管，也安排學校進行交流訪問。同時進行民俗運動表演以推廣本國國粹及宣慰僑胞。

臺北市九十三年青少年民俗運動訪問團籌訓計畫

一、主辦單位：臺北市政府教育局

二、承辦單位：臺北市萬華區西園國民小學

三、指導委員會：

主任委員：吳清基

副主任委員：康宗虎、陳益興

委員：鄭東瀛、吳金盛、劉明川、麥秀英、謝靜惠、韓桂英

執行秘書：陳良輝、姚佩芬

五、工作小組：

職 稱	工作內容	姓 名
召 集 人	綜理籌訓工作之執行	謝靜惠
指 導 員	督導協助籌訓工作有關事宜	吳金盛、陳良輝
行 政 組	文書、聯絡、宣傳、出國手續、團服、紀念品、海報	張育成、張秀燕、李祺祥、陳進福、趙智行、趙倫
訓 練 組	節目、音樂、課程、表演、服裝、道具、預演、公演、保健、安全、康樂、生活管理	張育成、陳俊舟、各隊教練、舞蹈老師、麥秀英教授
場 地 組	所有場地之設備、佈置、整潔等工作	李祺祥、謝素端、全體工友
總 務 組	事務、出納、採購、修繕、水電維修、膳食、點心、宵夜等有關事務工作	李祺祥、謝素端、林慧娟 全體工友
會 計 組	會計、核銷及憑證整理等工作	趙智行
公 關 組	聯絡、宣傳、公演請柬設計、寄發及接待等工作	張秀燕、陳進福、林慧娟 黃淑芬、高菁岑、黃傳永

六、訓練方式

訓練梯次	練習時間	訓練方式及內容	地點
分散式	5、6、7月	跳繩、踢毬、扯鈴各項每日利用體育課，團課活動或課前、課後加強基本動作練習。舞蹈基本練習	各校 西園
集中式	8/7 (六) 8/26 (四) 住宿集訓 計 20 天	報到：8/7 (六) 上午八時~八時半	西園國小穿堂
		開訓典禮：8/7 (六) 上午九時	西園國小活動中心
		預演：8/19 (四) 上午九時三十分	西園國小活動中心
		公演：8/25 (三) 晚上七時	臺北市大安高工禮堂
		出訪：8/26 (四) 晚上七時	西園國小集合出發

七、工作進度：

(一) 第一階段：5月1日~6月31日

預定完成工作項目：1.籌備會議資料 2.召開第一次籌備會議 3.與各外館聯繫
行程事宜 4.旅行社及團服廠商招標 5.各校分散式練習
(編舞老師至各校指導基本舞蹈動作)

(二) 第二階段：7月1日~8月6日

預定完成工作項目：1.全部節目排演 2.音樂設計 3.製作集訓手冊 4.說明書中
英文稿 5.表演服裝打樣 6.團服設計 7.籌訓學生住宿
場地整理 8.召開籌訓會議 9.寄發宣傳海報 10. 7/1
~7/23 每週六、日集中練習(西園國小)、7/24~8/6 每
日集中練習(西園國小通勤)

(三) 第三階段：團員集中籌訓8月7日~8月26日

- 預定完成工作項目：1.團員報到暨開訓典禮 2.辦理二次會客(8/14、8/26)
- 3.預演：8月19日 4.公演舞台佈置
- 5.公演邀請函設計及寄發 6.製作團員證及團員手冊
- 7.發布公演新聞稿

(四) 第四階段：公演彩排8月25日上午

八、出國前公演及授旗：

(一) 時間：8月25日(星期三)晚間七時

(二) 地點：臺北市大安高工禮堂

九、經費預算：臺北市九十三年青少年民俗運動訪問團預算

十、本計畫經教育局核定後實施，修正時亦同。

臺北市九十三年青少年民俗運動訪問團集訓課程一覽表

8/7 (六) - 8/26 (四) 計 20 天

星期 日 期 時 間	八月						
	一	二	三	四	五	六	日
						7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26			
			25 日 公演	19 日 預演 26 日 出國			
6:00 至 6:30	起床盥洗，整理內務，清潔活動						
6:30 至 7:20	體能韻律訓練						
7:30 至 7:50	早餐						
8:00 至 9:00	英語會話及國中課程輔導						
9:00 至 12:00	基本訓練、分段指導、綜合演練						
12:00 至 12:40	午餐						
12:40 至 14:10	休息						
14:10 至 17:10	基本訓練、分段指導、綜合演練						
17:50 至 18:30	晚餐						
18:30 至 19:30	♣國際禮儀 ♣人文地理 ♣運動保健常識 ♣音樂課程 ♣化妝技巧 ♣如何放鬆自己						
19:30 至 21:00	基本訓練、分段指導、綜合演練						
21:00 至 21:30	檢討						
21:30 至 22:00	盥洗沐浴						
22:00 至 6:00	晚安就寢						

臺北市九十三年青少年民俗運動訪問出國團員名冊

擔任職務	姓名	單位職稱	擔任職務	姓名	單位職稱
團長	吳清基	教育局局長	團員	鄭淳駿	弘道國中學生
副團長	康宗虎	教育局副局長	團員	鍾儀芬	弘道國中學生
顧問	楊實秋	台北市議員	團員	林品孜	弘道國中學生
領隊	王碧珠	會計室主任	團員	郭宛蓉	弘道國中學生
副領隊	翁健銘	教育局科員	團員	陳俊達	弘道國中學生
副領隊	謝靜惠	西園國小校長	團員	廖子嫻	弘道國中學生
管理	張育成	西園國小主任	團員	吳思慧	弘道國中學生
秘書	高怡雯	明道國小教師	團員	吳盈緯	弘道國中學生
編導	麥秀英	師範大學教授	團員	葉良	弘道國中學生
教練	呂碧霜	西園國小教師	團員	吳松霖	弘道國中學生
教練	李正秋	新和國小教師	團員	吳芸玲	弘道國中學生
教練	楊尊全	西門國小教師	團員	林建安	西園國小學生
團員	曹餘瑄	弘道國中學生	團員	史文宗	西園國小學生
團員	余科樞	弘道國中學生	團員	洪傳益	西園國小學生
團員	江羚安	弘道國中學生	團員	賀天行	西園國小學生
團員	曾琬婷	弘道國中學生	團員	李曜任	西園國小學生
團員	賴韋璇	弘道國中學生	團員	宋宜亭	西園國小學生
團員	徐振倫	弘道國中學生	團員	顏瑟君	西園國小學生
團員	林宏量	弘道國中學生	團員	鐘若維	西園國小學生

臺北市九十三年青少年民俗運動訪問團職務分配

一、團長：吳清基 副團長：康宗虎

- 1.綜理督導本團有關團務。
- 2.對外代表團與外賓聯繫接洽。
- 3.主持本團之節目演出、拜會、宴會、參觀活動。
- 4.本團隊員獎懲事項。

二、領隊：王碧珠

- 1.協助本團長綜理督導本團有關團務。
- 2.協助本團團務之策劃。

三、副領隊：翁健銘、謝靜惠

- 1.辦理團員甄選。
- 2.辦理團員集訓。
- 3.安排本團節目演出事宜（先預演、公演）。
- 4.辦理出國訪演各項手續，課程安排、食宿、服裝、道具器材之準備、文宣品印製、紀念品選購。
- 5.負責本團經費之開支事宜。
- 6.團員生活起居之管理。
- 7.協助返國報告之印製。

四、管理：張育成

- 1.辦理團員甄選及集訓。
- 2.辦理本團節目演出事宜（先預演、公演）。
- 3.辦理出國訪演各項手續，課程安排、食宿、服裝、道具器材之準備、文宣品印製、紀念品選購。
- 4.負責本團經費之開支事宜
- 5.團員生活起居之管理。

6.協助返國報告之印製。

五、秘書：高怡雯

- 1.連繫外館參訪、拜會行程安排，並蒐集相關資訊，提供長官先行參考。
- 2.草擬 市長與 局長給當地市長或拜會對象信函〈介紹活動、感謝協助並重申友誼〉，俾利代表市長致意，延續情誼。
- 3.抵國外後與外館連繫，並熟悉當地情況，陪同長官拜會，協助翻譯。
- 4.協助場地布置與需求交涉，俾利會場布置順遂。
- 5.熟悉整體表演流程，掌控表演氣氛與做同步口譯，俾利我訪問團與當地代表及參觀者有良好互動。
- 6.返國提供拜會參訪及演出紀要，俾利彙辦出國報告。
- 7.負責本團新聞發佈、返國報告之撰述事宜。
- 8.協助與駐外人員、國內機關之聯繫接洽。
- 9.紀念品選購之建議（配合訪問國國情）。
- 10.節目表之翻譯。
- 11.協助禮品保管分配。
- 12.表演節目主持。
- 13.負責翻譯工作。
- 14.本團相關資料蒐集。
- 15.協助出入機場、旅館之手續。

六、編導：麥秀英

- 1.負責每場節目之演出及事前排練有關事宜。
- 2.負責舞台燈光、效果控制等事宜。
- 3.督導服裝、道具之整理、保管事宜。
- 4.集訓期間，節目之設計與排練、服裝、道具之設計。

七、教練：李正秋

- 1.協助每場節目之演出及事前排練有關事宜。
- 2.協助舞台燈光、音響效果控制等事宜。
- 3.負責音響之保管修護及表演時之管理事宜。
- 4.協助每日行程及食宿之聯繫安排事宜。
- 5.負責扯鈴團員相關證件之保管、生活起居、自由活動之管理與輔導事宜。
- 6.集訓期間、節目排練、團員生活管理與輔導。

八、教練：楊尊全

- 1.協助每場節目演出及事前排練有關事宜。
- 2.負責行李、服裝、道具之管理、修護事宜。
- 3.負責本團攝影事宜。
- 4.負責表演時之安全維護事宜。
- 5.負責跳繩團員相關證件之保管，生活起居、自由活動之管理與輔導事宜。
- 6.集訓期間、節目排練、團員生活管理與輔導。

九、教練：呂碧霜

- 1.協助每場節目演出及事前排練相關事宜。
- 2.負責出入機場、旅館之手續及旅館房間分配、膳食安排事宜。
- 3.負責團體行動時之集合整隊事宜。
- 4.負責本團必備藥品之保管使用。
- 5.負責踢毽團員相關證件之保管，生活起居、自由活動之管理與輔導事宜。
- 6.集訓期間，節目排練、團員生活管理與輔導。

十、隊長、副隊長及小隊長：

- 1.執行上級交付的任務。
- 2.隨時清點本組人數。
- 3.督導組員注意服裝儀容。
- 4.遇有臨時狀況發生，應以最快方式報告團長、副團長或有關老師。

臺北市九十三年青少年民俗運動訪問團節目內容簡介

序	節目名稱	內容大綱
1	奮起圖	鐵扇展雄風 旌旗舞飛揚 藉由拳術、鐵扇、小旗、大旗舞動，展現中華兒女精神抖擻、朝氣蓬勃的非凡氣概。
2	跳繩 神采飛揚	以個人、雙人及群體組合，配合不同的跳繩動作和長短不同的繩子，在波浪、交叉、相繞、複合的搖繩形式中，產生多樣的變化。
3	踢毬 瑞毬呈祥	以個人、雙人及群體組合，採用小武、大武等不同的花式踢法，配合上定點式停毬及相互傳踢的動與靜之間的變化，呈現高超的踢毬技術與穩定性。
4	漁村風情	描述傳統的漁家生活，漁夫辛勤地出海捕魚，婦女們忙著補網、曬網，而共享漁獲豐收的喜樂情景，彷彿是一幅漁村風情畫。
5	扯鈴 旋轉乾坤	以個人、雙人及群體組合，在繞、纏、拋、迴旋、甩、定點、跳躍等技巧與活潑優美的身段和步法的配合下，增強了表演的青春喜悅與驚奇感。
6	飛躍	年輕的我 飛揚的心 這就是來自台灣的孩子，有陽光般燦爛的笑容，充滿青春與活力，洋溢著成長的喜悅。

臺北市九十三年青少年民俗運動訪問團 出國人員預定日程表

出國事由		臺北市青少年民俗訪問團參觀拜會及演出						
行程	日期	8/26 四	8/27 五	8/28 六	8/29 日	8/30 一	8/31 二	9/1 三
	每日地點及工作		0915 轉機飛往波蘭首都—華沙 (1100 到)。	上午十時至十二時進行彩排	1130 搭機飛往拉托維亞首都—里加 (1350 到)	上午十時拜會里加市政府執行長	搭車前往立陶宛首都—維爾紐斯(車程含通關約需五-六小時)	上午十時參訪 ZEMYNOS 中學、十二時進行表演,表演結束並於該校用餐
行程	每日地點及工作	2310 搭機出國,飛往德國法蘭克福 (8/27 上午 0650 到)	下午二時拜訪華沙市副市長,三時三十分拜訪華沙市教育局副局長	下午三時至五時表演(於華沙市市中心公園)	市區觀光晚上駐拉脫維亞代表處及里加市府官員宴請本團	下午彩排晚上五時在里加市政府文化中心演出表演結束參加歡迎酒會	下午四時至六時彩排(維爾紐斯市 ZEMYNOS 中學)	下午拜會維爾紐斯市政府晚上駐拉托維亞代表處宴請本團
	日期	9/2 四	9/3 五	9/4 六	9/5 日	9/6 一	9/7 二	9/8 三
行程	每日地點及工作	市區觀光	市區觀光	市區觀光上午十一時拜會比利時華僑中山學校	上午前往荷蘭首都—阿姆斯特丹	上午拜會海牙市教育局長	市區觀光	
	每日地點及工作	市區觀光	1610 搭機飛往比利時首都—布魯塞爾 (1755 到)	下午彩排,於下午三時在 Etterbeek 體育活動中心演出	市區觀光	下午參觀海牙市柏何曼小學,並進行表演	1425 搭機返臺	1300 抵達臺北
備註								

台北市九十三年青少年民俗運動訪問團

歐洲五國訪演暨拜會行事曆

日期	八月二十六日 星期四
接待單位	台北市萬華區西園國小
行程	19:00 於西園國小集合赴桃園中正機場搭機 (經德國法蘭克福轉機) 前往波蘭
活動過程摘述	<p>全體團員於西園國小集合整裝待發，每一位團員都懷抱著興奮及期待的心情，希望在未來的兩個星期能夠平安順利，除了要好好發揮精湛的表演內容之外，更期待能從台灣帶給友邦朋友們最深切的問候。</p> <p>許多家長特地到機場送行，西園國小李曜任同學的奶奶更是不辭辛勞來給寶貝孫子加油，大家的臉上都呈現了既不捨又驕傲的神情，所有家長們把握入關前的短暫時刻，給孩子們噓寒問暖，深切的關心之意溢於言表；集訓期間每天全程陪伴學生的助理教練們也依依不捨，紛紛給學生們擁抱及鼓勵，還不忘做最後的叮嚀。團長及所有指導老師都一一請家長們放心，我們當會盡心盡力照顧這些小小外交尖兵，順利達成任務光榮返國。</p>

日期	八月二十七日 星期五
接待單位	駐波蘭台北經濟文化辦事處劉祥璞代表 及文化組王萬里組長
行程	11:00 抵華沙市 14:00 拜會華沙市副市長及華沙市教育局副局長 16:00 勘查表演場地 17:00 參觀華沙市舊城區
活動過程摘述	<p>經過了三十三小時的長途跋涉，全團終於抵達波蘭第一首府華沙市，由駐波蘭台北經濟文化辦事處劉代表祥璞率文化組王組長萬里親自到機場接機，隨後即馬不停蹄趕赴華沙市政府進行拜會。華沙市副市長史塔沙克先生親自在市府備有正式隆重的歡迎會接待訪問團團員，會中並有華沙市教育局副局長及運動處主任親自列席歡迎。華沙市和台北市具有姊妹市的關係，波蘭前總統華勒沙曾經到台北訪問過三次，對台北有深刻的印象，彼此建立深厚的感情。馬市長特別託教育局吳清基局長一封私函面交 Stasiak 副市長轉華沙市長（波蘭下屆準總統候選人），雙方交換禮物以宣示誠摯的城市邦誼，並針對文化、教育及經濟議題交換意見。爾後，訪問團團員在現場表演民俗運動部分精華節目，得到與會市府同仁們的讚賞。</p> <p>全團緊接著到市中心公園勘查表演的場地，希望做好萬全的準備工作。</p> <p>華沙是目前波蘭最大的城市，也是政經文教樞紐，華沙市在戰爭後浴火重生，以快速的重建證明了其民族性的生命力和韌性，城市景觀的呈現出新與舊、東與西的融合。</p>

日期	八月二十八日 星期六
接待單位	駐波蘭台北經濟文化辦事處劉祥璞代表 及文化組王萬里組長
行程	09:00 於華沙市市中心公園彩排 10:30 參觀夏宮 12:00 參觀蕭邦公園 17:00 於華沙市市中心公園正式表演
活動過程摘述	<p>訪問團參加於華沙市中心著名的 Pole Mokitowskie 公園所舉辦的 2004 年夏末郊外活動表演大會，會場中充滿了歡樂的氣氛，到處都是家長帶著孩童一同參加活動，莽問團受到該主辦單位的重視擔任壓軸的演出，訪問團團員西園國小踢毬隊及弘道國中跳繩隊和扯鈴隊進行將近一小時的精采演出，全場掌聲不斷，觀眾看到扯鈴、跳繩、踢毬如此神乎其技的演出都驚嘆不已。訪問團也贈送觀眾毬子，希望中華民俗運動能在這裡播種傳承。華沙市副市長史塔沙克先生在現場稱讚台灣的學生不只是勤於電腦資訊科技的學習，也能同時熟練中華傳統民俗藝術，這種結合傳統和現代的教育應是一種相當完美的教育發展。表演結束群眾中突然傳來熟悉的台灣歌謠「茉莉花」，原來是一群 1996 及 1999 年兩度到台灣來進行文化藝術交流的波蘭好友，為了感激台北市青少年民俗運動訪問團傑出演出而自動自發的共鳴獻唱，讓這個表演會的演出帶來另一陣意想不到的高潮。</p> <p>由於演出精采，波蘭副市長告訴劉代表及吳局長波蘭預定於明年舉辦第一屆藝術文化節，將邀請台北市參與表演，共襄盛舉促進兩國文化交流。</p>

日期	八月二十九日 星期日
接待單位	駐拉脫維亞代表處陳西忠代表及金星秘書
行程	11:00 搭機前往拉脫維亞首都里加市 14:00 參觀市中心及里加市舊城區 18:00 里加市府官員及駐拉脫維亞代表處晚宴
活動過程摘述	<p>第二站抵達波羅的海三國之一拉脫維亞，受到駐拉脫維亞代表處陳西忠代表及金星秘書等同仁親自到機場熱烈歡迎。</p> <p>波羅的海三國位於歐盟、北歐進入中東歐、俄羅斯及獨立國協等國之門戶，拉脫維亞為波海三國中與我國文化及經貿關係最密切者，拉脫維亞歷年派遣人員參加我國國合會、土改所、國科會、財稅訓練所等位受訓學員及獲我國獎學金來華研習中文之學生頗多，期待此次民俗運動訪問團的文化交流活動能深耕成為今後發展雙邊關係之種子之一。</p> <p>首都里加幾百年來都是波羅的海東岸的貨物集散交通輻奏之處，雖然城市繁景被二十世紀以來的政治波瀾所影響，如今雖然仍是波羅的海三國中之最大城。進入舊城所見的是聯合國教科文組織訂為人類文化遺址的里加古城，廣場中的多姆教堂建於 1226 年，擁有世界最多 6768 之木管的風琴，是舊城中的標的！舊城區可見拉脫維亞政府的大力整治維繕，建築物雖舊卻典雅、秀麗，使得新拉脫維亞的新里加顯得光耀異常、前景可期，當地人民尤其是寄望加入歐盟後，能夠重新活絡政經文化發展並與國際接軌，尋回拉脫維亞昔時的風采。</p>

日期	八月三十日 星期一
接待單位	駐拉脫維亞代表處陳西忠代表及金星秘書
行程	10:00 拜會里加市政府執行長 14:00 於里加市政府文化中心採排 17:00 正式演出
活動過程摘述	<p>今日行程為拜訪拉脫維亞首都里加市政府，里加市與台北市因為有姊妹市的關係，所以非常重視在經濟文化的交流；因市長公出，由秘書長楚馬克士在市府會議廳正式接待訪問團團員，他對中華民國台灣在該國於一九九一年獨立建國時所提供的經濟援助仍然感激在心。</p> <p>里加市政府對於台北市青少年民俗運動訪問團的到訪非常重視，提供全國最高級的國會文化中心為表演場所，由於代表處平時深耕外交工作的結果，晚會當天有拉脫維亞國會友台小組主席柯爾斯丁許先生、前衛生部長瑟新尼現任國會議員、文化部副部長帕福洛茲、里加市外交部發言人魯派克議員及里加市政府多位官員蒞臨觀賞。他們對台北市中小學生在推動踢毽子、扯鈴及跳繩等民俗體育運動表現非常讚賞，尤其當他們知道小朋友是利用課餘時間練習而能有接近職業水準的演出更是讚佩不已，兩位國會議員都到過台北訪問，對台灣的教育發展能夠兼顧尖端科技電腦的學習，同時又能保存傳統體育文化教育的學習，感到印象深刻。</p> <p>晚會現場有將近一千名觀眾，有的甚至從一兩百公里外包車前來觀賞。劉代表看到拉脫維亞人民對於中華民國台灣的友善，還特地在會後辦理豐盛的接待酒會讓家長及小朋友都感到非常興奮。</p>

日期	八月三十一日 星期二
接待單位	駐拉脫維亞代表處陳西忠代表及金星秘書
行程	09:00 搭車前往立陶宛首都維爾紐斯市 16:00 於維爾紐斯市傑米諾斯中小學彩排
活動過程摘述	<p>全團搭車經由拉脫維亞及立陶宛邊界，第一次由陸路穿越國界，這是一項難得且特殊的體驗。</p> <p>訪問團接著抵達第三站立陶宛首都威爾紐斯市，由於次日九月一日是立陶宛中小學開學日，威爾紐斯市府特別安排在當地最著名的學校傑米諾斯中學，讓來自台北市的西園國小及弘道國中的學生，一方面進行學生交流，一方面舉行精采的民俗體育表演。於是團員們忘卻搭乘長程巴士的辛勞，馬上到傑米諾斯中學進行表演場地的勘查及協調，並且進行彩排的工作，傑米諾斯中學校方特別派代表全程陪同，雙方都期待開學日有一個美好的開始及順利的表演。</p> <p>立陶宛為波羅的海三小國之一，於一九九一年自蘇聯獨立，國土面積約六萬五千二百平方公里，人口僅三百七十萬。立陶宛歷史上飽受戰爭摧殘，在獨立前的短短五十年間主權就更換過五次。國旗中的黃綠紅三色，黃色代表太陽，綠色代表大地，紅色即代表歷史上戰亂中人民所流的鮮血。立陶宛自脫離蘇聯獨立後，急欲建立自己的國家，2003年五月十二日，立陶宛舉行全國投票，表決是否加入歐洲聯盟，結果約百分之九十的投票者贊成加入歐盟。立陶宛於2004年五月一日和其他幾個東歐國家一起正式成為歐盟的成員國。</p>

日期	九月一日 星期三
接待單位	駐拉脫維亞代表處陳西忠代表及金星秘書
行程	10:00 參訪傑米諾斯中小學 12:00 於傑米諾斯中小學正式演出 14:00 拜會維爾紐斯市副市長 18:00 駐拉脫維亞代表處及維爾紐斯市友人晚宴
活動過程摘述	<p>全團一早即到達傑米諾斯中小學，該校有一千名學生及其家長，看到來自遙遠的姊妹市學生來，都報以熱烈的掌聲歡迎，在體育館的表演讓全校師生及家長都留下深刻印象。該校還特別將中華民國的國旗與立陶宛的國旗並排插在校門口，及同時懸掛在表演會場，讓駐外人員及表演同學尤其感到振奮，會後該校並準備豐盛的午餐招待小朋友，讓人有賓至如歸的感覺。</p> <p>團長吳清基局長在參觀傑米諾斯中學的開學日活動之後留下深刻的印象，我們感受到當地家長及老師對教育的關心及付出，對於立陶宛家長尊師重道的做法深感敬佩，也對老師敬業樂業及有創意的教學投入更為感動。</p> <p>表演結束後全團隨即拜會維爾紐斯市政府，受到副市長馬修里士熱誠的接待，他對來自中華民國台灣的青少年文化體育大使深表歡迎，對於台灣經濟的成長尤其有深刻印象。教育局局長史文提卡斯也向台北市教育局局長吳清基表達姊妹市教育交流的強烈意願。爾後，訪問團團員在現場表演民俗運動部分精華節目，得到現場與會市府同仁們的讚賞。</p>

日期	九月二日 星期四
接待單位	駐拉脫維亞代表處陳西忠代表及金星秘書
行程	10:00 維爾紐斯市府導覽維爾紐斯市 14:00 參觀維爾紐斯市舊城區
活動過程摘述	<p>維爾紐斯市政府對於台北市青少年民俗運動訪問團的到訪非常重視，特別派遣導覽人員隨團向團員們介紹立陶宛及維爾紐斯市的人文風情及歷史背景。</p> <p>位於波羅的海東岸的立陶宛，北接拉脫維亞，南界波蘭，東與俄羅斯相接，為波羅的海三小國中面積最大的一個國家。立陶宛於一九九一年九月時脫離前蘇聯成為獨立國家。首都維爾紐 Vilniu 係政治中心也是全境最大城，該市以中世紀古色古香的建築物及教堂而聞名。</p> <p>維爾紐斯舊城區於 1994 年列入聯合國教科文組織世界遺產，古城中的城堡山、大教堂廣場及許許多多令人印象深刻的哥德式城市建築群、巴洛克風格的米歇爾教堂、大學教堂聖約翰尼斯、古典式的舊市政廳、巴洛克風格的卡西米爾教堂和唯一遺留的城門等等，這些建築藝術品對東歐文化和建築學的發展產生了深遠的影響。</p> <p>歐洲各國數百年的城市發展，其尊重過去的文化遺產的計劃和做法，非常值得我們學習。今年是台北市建城 120 周年，台北市政府規劃許多的活動來教育市民，加深市民們對台北城的人文歷史背景有更深刻的認識及認同，相信每一個人都有責任理解、重視和保護我們所居住的城市。</p>

日期	九月三日 星期五
接待單位	駐歐盟兼駐比利時代表處徐勉生副代表、卓鳴鳳組長、劉代光組長及莊恆盛秘書
行程	10:00 維爾紐斯市府導覽立陶宛古都特拉凱 16:00 搭機前往比利時首都布魯塞爾
活動過程摘述	<p>上午參觀古都特拉凱，這座位於湖中央的特拉凱水中古堡，島上古堡裡有猶太教遺蹟及當年的立陶宛皇家護衛的房室，還有相沿至今的土耳其部落，當地亦為國際著名的滑水運動訓練中心。</p> <p>下午搭機前往此行的第四站——比利時首都布魯塞爾，駐歐盟兼駐比利時代表處徐勉生副代表、卓鳴鳳組長及莊恆盛秘書親自到機場接機。</p> <p>比利時在文化藝術方面，仍舊扮演著舉足輕重的角色。布魯塞爾是座古都也是位居世界貿易要點的國際性都市，訪問團在此的交流活動更加顯得有意義。布魯塞爾大廣場於1998年列入聯合國教科文組織世界遺產，保留大量西歐及美術遺跡，以巴洛克風格建成的大廣場，他除了是世界遺產之外，同時還有歐洲最美麗的廣場之稱。大廣場是以石塊鋪設而成，四周的建築以國王之家及市政廳最為出色。國王之家是一座16世紀的哥德式王宮，現在是布魯塞爾的市立博物館。展示有關布魯塞爾歷史的古書、織錦畫、祭壇裝飾品、陶器等，尿尿小童的服裝博物館也在此處，世界著名的尿尿小童不但誕生於比利時更是首都布魯塞爾的市標；市政廳則是比利時境內保存最好的國家建築，她的美麗不僅在於雕刻精細的外觀，還有高九十公尺的鐘塔更是雄偉壯觀。</p>

日期	九月四日 星期六
接待單位	駐歐盟兼駐比利時代表處徐勉生副代表、卓鳴鳳組長、劉代光組長及莊恆盛秘書 比利時華僑中山學校校長洪文娟女士
行程	11:00 拜會參觀比利時華僑中山學校 13:00 於 Etterbeek 體育活動中心彩排 15:00 正式演出
活動過程摘述	<p>康副局長帶領全體團員拜會比利時華僑中山學校，該校校長洪文娟女士向大家介紹校內設備及教學的情形，僑界齊聚的努力讓華僑子弟們能認識中華文字、文化和傳統，校內並有一所對外開放的中文圖書館，上個月才獲得台北市政府捐贈的二十箱新書，提供華人子弟學習。華僑中山學校並在每年夏季舉辦華僑青少年中華文化夏令營，因此台北市青少年民俗運動訪問團的到訪受到盛大的歡迎，藉此機會向華僑學生們介紹民俗運動。</p> <p>訪問團於布魯塞爾市的愛特比克運動中心演出，現場除了有僑界同胞之外，還包括美國、日本及新加坡駐歐盟代表團的使節人員、歐洲議會議員、比利時國會議員等人全程觀賞並給予肯定與嘉許。台北市青少年民俗運動訪問團演出的新聞也透過中華民國宏觀衛星電視台向僑胞們播放。康副局長有感於華僑中山學校之深刻期待，除讓團員與華僑學校學生交流之外，並留下毬子及扯鈴供該校學生日後練習，也準備教學影帶送給該校做教學之用。看到小朋友好奇、興奮及滿足的表情，足見此行訪問十分深入成功。</p>

日期	九月五日 星期日
接待單位	駐荷蘭代表處張小月代表及張裕常組長
行程	10:00 搭車前往荷蘭首都阿姆斯特丹 14:00 參觀阿姆斯特丹市 18:00 前往鹿特丹
活動過程摘述	<p>一早即搭車啓程前往荷蘭首都阿姆斯特丹，擁有「歐洲後花園」美譽的荷蘭，空氣中到處充滿花香，鮮花、風車、木鞋、運河和單車成爲大家對荷蘭的五大印象。</p> <p>一、在荷蘭，花神的子民們不僅吸引全球遊客流連駐足，更積極的爲花農賺取數十億的收益。二、關於風車的故事，則是在七百年前荷蘭人向海爭地歷史中就寫下了，當時大約一萬座孔武有力的風車肩負起抽水的重任，現今只剩近千座裝修成屋宅或博物館。三、在溼地討生活的荷蘭人於五百年前學會鑿木成鞋的工夫，大木鞋看起來笨重又不舒適，其實它具有防潮保暖的功能，因爲就地取材所以物美價廉，然而隨著時代變遷，欣賞木鞋的只剩下鄉間老人和好奇的觀光客了。四、荷蘭基於排水闢地的考量，於是挖鑿出河道，運河像年輪般逐一向外擴張，配合著縱橫的河道，有如密實的蜘蛛網，所有的建築、車道和綠蔭，都一一傍著這張扇形的網形成了今日的阿姆斯特丹。五、荷蘭和緩的地形實在是適合單車，堪爲表率的單車專用道，是二十年前才動工闢建的，今日，單車專用道長達一萬公里，居民擁有的單車數量高達一千兩百萬台！</p>

日期	九月六日 星期一
接待單位	駐荷蘭代表處張小月代表及張裕常組長
行程	10:30 拜會海牙市教育局局長 13:00 拜會參觀當地小學並進行演出 15:30 參觀國際法庭和平宮及小人國
活動過程摘述	<p>康宗虎副局長及台北市議員楊實秋在駐荷蘭代表處張小月代表及張裕常組長的陪同下前往海牙市政府拜會教育局海林局長，海林局長除了簡報海牙市的教育概況之外，並就幼托整合教育、職業教育、移民家庭輔導及親職教育與訪問團作深入的意見交換。之後台北市青少年民俗運動訪問團隨即於海牙市柏何曼小學進行訪問及表演，該校全校師生及家長到場欣賞，校方在表演會後特別準備傳統荷蘭起士及魚接待全團團員，讓團員倍感溫馨。此次的表演是一次成功的文化交流，尤其該校還特別爲了訪問團的到訪設計了一系列介紹台灣的主題教學，該校學生並與康副局長進行問答，訪問團所到之處都可聽見該校學生用中文向團員問好，此外，中華民國的國旗也出現在柏何曼小學的許多角落，充分表現出該校對於訪問團的重視。當地的電台、電視台及新聞媒體皆到場採訪，場面相當熱烈。在表演結束之後，由於柏何曼小學的學生對本團的演出非常的佩服，紛紛要球該團團員當場簽名，久久不願離去。本團也贈送該校學生毬子及扯鈴，希望中華民俗運動能在這裡播種發揚。民俗運動訪問團的訪問使台北市與海牙市兩個姊妹市情誼更加鞏固，文化交流更具實質的意義。</p>

日期	九月七日 星期二
接待單位	駐荷蘭代表處張小月代表及張裕常組長
行程	10:00 參觀鮮花拍賣市場 14:00 前往機場搭機返回台北
活動過程摘述	<p>大家提到荷蘭一定馬上聯想到美麗的花海，這些花都送到了鮮花拍賣場是以一種集體的方式出售給前來購買的人，這是實現穩定市場、擴大市場和國際化的供給方式，電子作業使得買賣雙方節省的很多的時間，諾大的電子拍賣鐘和詳盡的貨物訊息不斷的在更新，在拍賣市場廣大的物流中心有著各式各樣來自世界各地的花卉和觀賞植物，花兒朵朵爭奇鬥豔吸引所有人的目光。</p> <p>下午啓程前往機場搭機返回台灣。</p>

日期	九月八日 星期三
接待單位	台北市萬華區西園國小
行程	13:00 抵達桃園中正機場 15:00 返回西園國小
活動過程摘述	<p>於曼谷轉機，經過一整天的航程之後終於返回我們最愛的國家。全體團員對於局長、副局長及所有長官一路來的關懷及指導皆銘記於心。能夠順利完成此次出訪的任務，並且得到多方的肯定與讚賞，是大家共同努力的成果。團員的家人們都在西園國小殷切等待，平安抵返思念多日的家園之後，所有人都感到開心與驕傲！</p>

團員心得與感想

踢毬隊 史文宗

我相信每個人都有一些很特別的夢，我也不例外。這次的出國就是我的夢，在甄選的前一天，我因受了傷當時心裡還浮現「我到底還能不能出國」的疑慮，不過這些都不重要了，因為我有世上最好的貴人-呂老師，她對我幫助非常大，非常感激您，呂老師。

集訓的第一天，我和媽媽很早就到了學校，我以為到了集訓的場上，可以自由自在，不用受到家人的管束。可是我錯了。那簡直像地獄一般，還有一群嚴格的大哥大姐二十四小時盯著我們的所做所為，就因為這樣的管理方式將我們許多壞習慣都改掉了，經過這二十幾天的地獄生活我們就要去公演了，不過遇上了一個大颱風，我們的公演就因此而取消了。

八月二十六日我們搭機前往我們的戰場-歐洲，在機上我有點小緊張，抓著小枕頭就是睡覺，後來我才覺得其實也沒那麼可怕啊!之後從飛機上往下看，哇!這麼漂亮的雲海真的好漂亮哦!但下飛機的時候總覺得耳朵很不舒服，不過我們總算平安到達我們的戰場了。到了華沙我們參觀當地的皇宮，那兒真是金光閃閃，還去拜會市長以及市府教育主管，結束了當天的旅程，之後來到了里加再到維爾紐斯，並在當地的中學彩排，先替明天的表演暖身，這場表演是局長第一次看，大家的表演都很不錯，希望下次的表演能比這次再好，結束了維爾紐斯的表演。在參觀了位於水中央的古堡，我還嘗試了古代刑罰的器具，真是太有趣了!結束之後，我們從布魯賽爾到海牙再到鹿特丹看黃金廣場、市政廳、小童溺尿像以及原子球模型之後又到達阿姆斯特丹參觀鑽石加工工廠，還見到罕見的四克拉鑽石。事後搭機返台北，結束了這難忘的歐洲之旅。

這路上，如果沒有楊老師、呂老師以及李老師還有各位大哥大姐的嚴格教導，我想也不會有我們的成績，也非常謝謝寬容大量的松霖以及各位常常照顧我的學長、學姐，真的非常感激您，沒有你們我也留不下來，謝謝大家!

從集訓一開始，我們共同的夢想就是站在舞臺上，讓大家看到我們辛苦練習的成果，所以我們知道一定要努力練習、互相扶持，才能實現這個夢想。

在集訓時，我們曾經哭過、笑過，這些都是必經的路程，只要熬過去，我們就離夢想不遠了。終於二十天的集訓，我們撐下去了，這時大家都非常開心和興奮，因為我們殷殷期盼的日子就要實現了。我們登上飛機，朝著我們旅程的第一站飛去，這時我們穿著西裝，感覺好風光，大家的眼睛都注視著我們，讓我們知道我們是代表台灣出國訪問的「外交小天使」。在國外，我們總共表演了五場，每場大家都是盡心盡力的完成任務。

在國外的每一天，有很多機會讓我們參觀和遊玩，每走到歐洲的街上，都使我有種放鬆的感覺，因為那裡的人，都是在街上喝著咖啡、聊著天，總是無憂無慮的樣子，使我好想要待在那裡。歐洲有不少的文化，導遊讓我們學得不少的知識，讓我們這個暑假豐富充實，收穫累累。

終於十四天的行程結束了，帶著在國外所吸收的一點一滴，臨下飛機前，我突然想起在集訓時候，做過的練習和流過的汗水，使我覺得這些都是值得的，因為這段時間大家都一起苦過、一起歡笑過，這些回憶，將會是我一生當中，最美好的回憶。能使我有這麼多的回憶，全都是三隊的教練和編舞的老師，還有一直陪伴我們的助教，沒有你們的細心栽培，就沒有如今的我們，真得非常謝謝！

八月七日是我們開訓的第一天，我開開心心的起個大早到了學校準備開始這二十多天的集訓。但集訓一開始才發現，那簡直像地獄一般，原本以為住在學校可以自由自在，不用受到父母的管束。可是我錯了，因為在這裡有一群大哥大姊們：有呂姐、吳姐、蔡姐、林姐、陳哥、楊哥、王哥...等等。我們的生活起居都由他們管理，所以我的許多壞習慣都被改掉了。

經過這二十幾天的集訓後，原先排定的公演，因為颱風而延期，只表演給團員家屬

們看。那天我們大家盡全力演出!所以我們得到了很多掌聲和最愛的鎂光燈，我好感動喔!一表演完，我快要哭了，因為我覺得我表演得特別棒，連我都難以相信!

第二天，我們搭乘晚上十一點多的班機，飛向我們的戰場-東歐。我們是坐長途飛機喔!整整坐了十三個小時多。我是第一次坐飛機，所以飛機要起飛時，我好緊張喔!我兩手緊緊的抓著小枕頭，不敢亂動，後來覺得其實也還好嘛!但下飛機的時候，我的耳朵好痛喔!不過我總算平安的到達目的地了。Ya!

我們轉機到華沙，突然覺得我好像井底之蛙一樣，好奇的到處亂看。我們的第一場表演就在這個地方，這場我們太緊張，所以失誤很多，差不多各隊都失誤十幾次以上，表演完後，回去就檢討了。一眨眼就過五、六天，我們到了很多歐洲的小城市，經過了五、六場的表演，緊張度慢慢下降了，差不多只失誤兩三次喔!老師很高興，我們也很高興。

最後一場表演是在比利時，我們去一間學校叫旅比華僑中文學校，中餐在這兒吃，之後我們就到體育場彩排，時間快到表演時，我心情很好，也突然不緊張了，這場也表演得不錯!

其實這一切都是我們的努力和許多人的付出。我最想感謝的是王哥、陳哥、呂姊、林姊、蔡姐、吳姐、楊哥。因為沒有他們無怨無悔的教導我們、陪伴我們，我們就不會有那麼傑出的表現。我更要謝謝我們的教練-呂碧霜老師。如果沒有呂老師，我們連站在這兒的機會都沒有，所以呂老師...謝謝您!

另外，大哥、大姊、和老師們，謝謝你們!我愛你們!

踢毽隊 賀天行

當我進入「臺北市青少年民俗運動訪問團」，從開訓到出國，再到回國，這中間發生了許多事情，現在我將時光往回推到開訓典禮那一天，呈現出一切最真實的經過。

開訓的前幾個小時，團員們與各自的親朋好友齊聚一堂，珍惜著所剩的美好時光。進入正式集訓大家就如楊老師說的一樣：「進入集訓場地，就必須隨時保持戰鬥狀態。」

這就是大家隨時都必備的精神。還記得有一天，真的是諸事不順的一天，早上的奶茶似乎出了點問題，怎麼練習時，大家輪番上陣搶著打棒球，到了午休更離譜，所有的棒球場全都爆滿。下午呂姐盯武術又發生事情-停電，導致練習要非常專注，而要消耗加倍的精神與體力，甚至連晚餐還跑到司臺上「野餐」，但在這克難的情況下，大家卻能凝聚團結的力量，一同克服困難，還能夠更認真的練習。

短短二十天的訓練，團員們個個都是經過辛苦塑造成為可圈可點的表演者，大家已經撐過最痛苦的階段，終於要出國執行任務了。這是我一生中最光榮的出國。在波蘭的第一場表演大家都很緊張，可能就是這個原因，這場表演不太理想，大家都處在一個低氣壓的狀態，這時局長一直給我們鼓勵，大家的心中很感動。離開了波蘭華沙，我們開始執行下一個任務，前往拉脫維亞首都-里加。「里加」在拉語中表示「彎彎曲曲的小河」這裡到處可見到七百年以上歷史的巴洛克式及哥德式建築。我們於隔日在里加市政府文化中心演出，這場表演，獲得了當地民眾及海外僑胞的讚譽。之後我們搭車前往立陶宛首都-維爾紐斯。維爾紐斯的市中心是充滿中世紀氣息的舊城區，在 ZEMYNOS 的表演，同樣贏得大家的喝采。我們在布魯賽爾參觀原子球、黃金廣場及小童溺尿雕像。接著我們前往荷蘭，荷蘭境內有三分之一的土地低於海平面，為了與大自然抗衡，荷蘭人發明了風車將窪地的水抽乾，填海造地。我們還參觀了木鞋及鑽石的製作等。最後一天上午，參觀完世界最大鮮花拍賣市場後，團員們揮別了令人難忘的歐洲行，並完成任務準備返回臺北。

今年在市政府及議會的支持下，我們才可以代表臺北市出國訪演，其表現備受海外僑胞及友邦人士的讚賞與肯定。成功地宣慰海外僑胞及宣揚民俗運動的傳統文化之任務。在此我要感謝所有參與這項任務的長官還有教練對我們的關懷和指導，謝謝。

踢毬隊 顏瑟君

兩年多的時間，我們努力不懈的練習自己特殊技能，最後終於成功的被選為「出國隊」的一員，可以代表國家出國進行表演，宣慰僑胞，真是非常非常的高興，雖然苦，

但我們熬了下去，能有如此的機會，一切的一切，都要感謝教練的指導，以及鏗而不捨的帶著我們練習，讓我們比別人更傑出，更卓越、更自信、更完美。老師，謝謝您。

我們光是成為「青少年民俗運動訪問團」的成員還不夠，一個真正的出國隊所要面臨的是一次又一次的挑戰、一次又一次的磨鍊及反反覆覆的練習，這就是我們在集訓時該有的學習態度和責任。

「集訓」是件讓人感到忐忑不安的日子，要擔心自己有沒有犯規、做錯事。其實，在這之中我們已經也學到了自我要求，而達到每個人都認同的標準。

集訓時有好多大哥大姐教我們舞蹈、基本動作、偶爾被罵是件很平常的事，但卻不能一錯再錯。有幾個大哥大姐從早一直陪著我們到晚，不管在行爲，或是時間觀念，都要合乎規定，不然很多的處罰都做不完，剛開始都快壓得喘不過氣，但這就是「訓練」。

集訓時也常常會有溫馨的話在我們耳邊環繞著，不管是教練的指導或師長的問候及關愛，甚至是大哥大姐給我們的話，都讓我們忘了憂心，而在那些話中探索，成為激發自己的潛能，不僅如此，平常有很多好玩有趣的事都會在集訓中發生，使氣氛變得好了起來。

集訓中，一句影響我最深的話，就是：「合理的要求是訓練，不合理的要求是磨鍊。」它在我平時被大哥大姐或老師的責罵和要求一再反覆重做某些動作時，就會想起了這一句話，告訴自己，因為如此的嚴格，而有所成長。我覺得每一個人都應該有一句發人深省良言，在所有困難中，都能因為一句話，而克服很多心中不如意的事情，幫助我們度過難關。

突如其來的颱風壞了我們的公演，但我們卻一點也不敢馬虎，並在西園國小活動中心正式的表演給我們的父母親觀賞，掌聲如雷讓我們感到很快樂，因為我們做到了完美的演出。當天晚上是我們和大哥大姐們相處的最後一晚，此時此刻，呂姐、陳哥和吳姐辦了一些早有準備的活動，帶動著大家一起玩樂，顯得十分熱鬧，大家還聽大哥大姐說的鬼故事，真令人毛骨悚然。最後我們輕鬆地躺下，說出在集訓最難以忘懷的事情，能夠在那時傾聽每個人的真心話，真有不少的感動。同時我們唱了"朋友"當這晚最後的結

束，每個人再也壓抑不住自己難過的心情，紛紛紅了眼眶。我想大家心中也都在回想著集訓所有的酸甜苦辣，雖然有時很苦，但是集訓的日子卻是最值得我們回憶的，以前承受的壓力更是我們蛻變成長的原因，在集訓我們學到了很多。

感謝王哥、陳哥、林姐、呂姐、蔡姊、吳姊，每位編舞、訓練我們基本動作的大哥大姊和最辛苦的呂老師、李主任、楊老師，你們的教導，教誨和指導將在我們的記憶當中存在著最甜美的回憶，而在民俗團的點點滴滴我將永遠刻骨銘心。

扯鈴隊 江羚安

我們坐了十四個多小時的飛機，終於到了第一站波蘭首都-華沙，那裡好漂亮，他們的道路都好整齊、乾淨，讓人看了很舒服。我們在國外所有的午、晚餐，幾乎都是到中國餐館吃，可是聽說在國外吃中國菜，都比這裡當地的食物貴上一、二倍，所以在國外品嚐中國菜，是一件相當奢侈的事。

我們去華沙的舊城區參觀，以前貴族、皇室住的地方，看到那些景物，就讓我想起小時候看的那些童話故事，一一浮現在我的眼前，感覺好夢幻、好不可思議，以後應該會很少再看到這種這麼童話的地方吧！離開華沙我們坐上了飛機，飛往拉脫維亞-里加，我們去參觀他們的古城，感覺跟以前小時候看的阿拉丁神燈住的地方很像，最上面尖尖的，屋子上面有點圓圓的；我們當天住的飯店前面，就有很多這樣的房子，超漂亮的啦！晚上則是跟這裡的陳大史及一些官員、秘書們共進晚餐。

之後我們就從里加搭車到立陶宛-維爾紐斯，車程差不多四~五小時，我們在車上說故事、講笑話、猜謎語、唱歌，局長還親自獻唱，還不錯哪！晚餐是立陶宛當地的食物，那個有點像台灣的肉圓，只是外面還有淋上一些起司醬，還不錯啦！只是吃多會膩。那天是最輕鬆、好玩的一天，因為上午都是在參觀，而下午一整天是我們自由活動的時間，李主任把我們帶到一個定點，便讓我們自由逛，我發現立陶宛有很多很特別很可愛的風鈴、琥珀……我們每個人也都買了一張電話卡，可是這張電話卡卻只能打 50 秒，一百零八元台幣只打 50 秒，會不會太貴了點丫！？

隔天下午我們就搭飛機前往下一個地方：比利時首都-布魯賽爾，參觀了黃金廣場以及當地最有名的尿尿小童。那邊的建築物，每一個都好高好漂亮，且外表的雕刻也都好精細。接著坐車到荷蘭，沿途風景鳥語花香，放眼望去一大片綠油油的草地上，有很多牛、羊、馬.....在草地上吃草、休息，還有超多的風車，這樣看起來真像一幅淋漓盡致、令人讚嘆不絕的水彩畫，美極了。參觀木鞋工廠，還有專人為我們示範怎麼做木鞋，且一雙木鞋不到十分鐘，超快的啦！下午我們去坐玻璃船，好好玩哦！而當天晚上我們吃飯的餐館，也是蓋在水面上的。吃到一半，突然在晃動，以為是地震耶！可是這裡應該不會有地震，應該是水面在晃動，害大家虛驚一場。

我們也參觀了鑽石工廠，解說員說方形的鑽石比圓形的鑽石便宜，可是就算再怎麼便宜，小小的一顆鑽石就要好幾百萬歐元，超貴的啦！我想我這一輩子都不可能買得起的啦！因為實在是太貴了。到了小人國，看到的一切一切都好可愛哦！因為所有的東西都縮小了十倍以上，我照了超多的相片，好好玩好有趣；在小人國裡面，我終於體會到當個大巨人的感覺，我站在房子旁邊，還比它高出一大截，哇哈哈...好有成就感哦！隔日我們去參觀全世界最大的鮮花拍賣市場，各式各樣的花，應有盡有，那邊的花都好大一朵，顏色也都好鮮豔、好漂亮。這是我們在歐洲吃的最後一餐，吃飽飯後就回台灣了，有點高興，可是又有點捨不得，因為想到再過不久就可以看到自己的家人、朋友，以及自己再熟悉不過的景物，看到的一切一切，感覺都比這裡所看到的親切了許多，在路上看到的路人臉孔，不再是陌生的西方人，而是熟悉的東方人，感覺就好開心，真想把眼睛一閉，一睜開就已經到台北了，可是捨不得的是：這邊真得好漂亮、好自然，放眼望去通通都是綠油油的一片草地，草地上有牛、羊、馬.....等其他動物在喝水、吃草、休息，這邊輕鬆悠閒的生活比起台北緊張忙碌的生活，真是相差十萬八千里丫！

扯鈴隊 林宏量

出國的那一天我心裡非常的興奮，好期待趕快到歐洲。在我們剛坐上飛機的時候，我心裡就一直想要去歐洲了；我們坐了十三個小時，終於到了德國的法蘭克福，那時是

我們台灣的凌晨四點，大家都超想睡覺的，我們走下飛機，轉搭另一架飛機到「波蘭」的首都「華沙」。剛到「華沙」我們就先去住的飯店休息，到了當地的中午十二點，我們大家到了一家"中國餐廳"吃飯，他們的飯都是散的，而且又很硬，跟台灣的米差好多喔！

到了晚上我們去外面觀光，外面的建築物好漂亮喔！而且，他們的草原都好大一片，比幾十棟房子都還大。到了隔天早上我們到了「華沙」市政府拜會市長，我們準備了三項單項表演，我做了一項個人表演，好緊張哦！怕會打破玻璃又怕出糗，我曾失誤一次，好丟臉喔！拜會完畢，我們到機場準備到下一個目的地-立陶宛，當地與台灣時差五小時，到了立陶宛，我們緊接著去看表演場地，場地非常地小超難跳舞的，看完了場地也總排完了，我們到立陶宛的新城和舊城逛了一下，城有好多之前戰爭所留下來的房子和城牆，他們的城牆好厚喔！寬為二尺厚度為三十公分。超炫的，到了晚上我們到一家中國料理去吃晚飯，他們菜好多喔！一直端來，幾乎有七道菜一道湯，還有一盤西瓜，吃的超飽的，吃完了晚餐，我們就回飯店休息。

隔天一早我們扯鈴隊跟著李主任到外頭慢跑順便練一下扯鈴準備等一下的演出，我們跑到馬路中間的草地上練，超危險的，一掉鈴就會滾到馬路中間，我們走了一趟全場才回去吃早餐，早餐是自助式的，有好多東西讓你選，有生肉、麵包、牛奶、飲料、熱食還有果醬。吃完了這一頓豐富的早餐後還接著就要去表演了，一開始是外國人的唱歌表演，接著就是我們的表演了，在表演武術時有人頭巾掉了、有人做錯動作超慘的，再來就是單項了，首先是繩隊表演，他們表演的也很爛，只有幾段成功而已。再來是毬子隊，他們掉了四顆，好慘喔！不知道我們會不會一直掉？跳漁村的時候，超怕褲子破掉的，女生(農婦)跳得很整齊，希望扯鈴表演也能這麼整齊，終於到了扯鈴表演，心裡非常的緊張，做到第一段都沒失誤，到了「大雜會」(道具)的時候失誤得超慘的，最後一段更不用講，表演得好爛喔！到了最後一支舞我們把氣氛全部帶動了起來，場上超High的，雖然前面很爛，但最後一支舞一定要跳得很好。表演完畢，我們回去飯店檢討剛剛的演出，結果被訓話，因為太爛了，聽了這番訓話，心裡非常的悶，因為失誤了。

我們在比利時買了好多東西、照了好多張相片，風景太美麗了。比利時的特產就是巧克力，超好吃的，有好多種的口味，又香又好吃。

我們到比利時的新城逛一逛，有好多人在做表演，有的人在拉提琴、有的人停在一個動作停很久眼睛都沒有眨，好強喔！不管我們怎麼鬧，他都不會動，不知道他是怎麼練出來的。

最後一站我們到了「荷蘭」，馬上就去木鞋屋看木鞋，他首先先拿一塊木頭，再用工具製成鞋子，然後再用雕刻筆把木梢弄掉，原木頭跟木鞋的重量差好多喔！一個好重、一個好輕。

剩下幾分鐘導遊讓我們在木鞋工廠裡面買東西，我買了兩雙木鞋、三個吊飾、一條項鍊，還有一盒焦糖煎餅，焦糖煎餅超好吃的，可惜我只買一盒，好氣喔！早知道就買多一點了。大家都提了好多袋，我想他們應該也買了不少東西吧！

逛完了木鞋工廠，接著我們還去小人國，超小又超炫的，做的好像真的一樣，還有模型飛機和遊樂設施。超帥的！我們在這裡照了超多張照片，一定很美麗。

好快喔！這十四天就這樣過去了，好想再出國！都沒玩到什麼，整天不是拜會就是表演，根本沒時間玩，好氣喔！

回國的那一天，大家看著美麗的歐洲揮別而去。到了台灣最期待的就是公演，結果因淹大水取消，好氣喔！出國前因為颱風而取消，現在淹大水而取消，也許是天意吧！

扯鈴隊 曹餘渲

第一次扯鈴，第一次跳舞，第一次集訓，第一次出國，第一場演出……

從我們開始集訓的那天起，我就不斷地告訴自己，在集訓場上的你是體力無限的超人，在短短幾天內你要完成許多不可能的任務，把所有的辛苦，所有的累留給舞台後的自己。

今天(8/26)晚上我們要搭乘 11:10 的飛機出國。下午會客結束後，換上西裝，搭上遊覽車，我們朝著機場出發。之後，上了飛機，當飛機起飛的那一刻，我心裡突然有一

股莫名的感動，感動所有陪伴我們經歷累與淚的老師們，感動他們平時武裝自己對我們的兇、對我們的要求，感動他們讓我們有資格即將站在世界的舞台上。

經過 13 小時的路程，下了飛機，我將展開 14 天精采的歐洲任務。首先第一個目的地是波蘭，一出機場，歐洲的感覺就是不一樣，寬大的馬路，一片片綠油油的草原，我感覺到歐洲的空氣。隔天下午我們到 Ha1a Lo1o 彩排演出，這是我們在國外的第一場演出，表現很糟糕。那天教練訓話訓了一整晚。雖然大家的心情都很鬱悶，但我們有信心下一場會更好。

隔天一早晨操後用早餐，我們抵達波羅的海三小國中央的拉脫維亞。當地的導遊向我們解釋哥德式建築的歷史，帶我們參觀古城，他們的古城像是童話故事中幸福的城堡。每一棟建築都有屬於他自己的故事，這是一個充滿夢幻的國家。

位於波羅的海三小國最南邊的立陶宛，那是我最喜歡的國家，上午我們在維爾紐斯市初級中學演出，表現不錯！只不過失誤稍多了些。而晚餐時候我們到了一家很精緻的餐廳享受立陶宛風味晚餐。依照慣例，第二天，一早天還沒亮，我們開始晨操。那天，我們參觀當地的建築，逛了一整個下午的廣場。晚餐到一家木屋式的餐廳用餐，它總共只有三樣餐點，我選了第二樣，那是立陶宛的國菜，用蒸馬鈴薯做的肉圓。因為蒸馬鈴薯要等待的時間很長，這天晚上我們吃了三個小時的晚餐。但在等待的同時有兩位外國人演奏樂器，教我們拍拍桌子、敲敲玻璃，配合他們，大家一起合作一曲。哈哈...很有趣呢!!等待終究是有代價的，終於...開動了!!雖然我的肉圓口味怪怪的，我不太習慣。但今天的晚餐真的很難忘、很特別。

第四個國家-比利時，那天我們的表演場地在體育館，那一場是最完美的一次演出。表演後，我們進行市區觀光，參觀尿尿小童，欣賞他大方的尿尿姿勢。

荷蘭，有鄉村熱情的感覺，荷蘭的第一站我們到木鞋工廠，參觀木鞋製造的過程。第二站進攻小人國，在小人國中的我是個大巨人呢!!到了我們的最後一站-世界最大的花市。滿籃的花像是向我們告別似的，當天的花特別美。

我們終於在(9/8)下午 14:25 飛抵國門。出國短短 14 天期間，我學習到的不只是參

訪各國家當地的人文、特色，更珍貴的是精神上，態度上的改變。靠著努力帶著堅持，我完成了我的夢想，現在的我成長了。上了飛機，當飛機起飛的那一刻，我的歐洲旅程即將畫上完美的句點。

扯鈴隊 曾琬婷

我覺得出國的這十四天好快，感覺做了一場超級特別的夢！我們這次去的國家有五個，有波蘭的華沙、拉脫維亞的里加、立陶宛的維爾紐斯、比利時的布魯賽爾、荷蘭的阿姆斯特丹唷！

第一天：坐了十三個小時的飛機，先來到法蘭克福轉機，那兒的機場大的有點可怕！！然後又坐飛機終於到達了第一個目的地"華沙"，一走出去感覺空氣好清爽，跟台灣差別太多了。我發現外國人都好親切呢！我們去拜會！第一次拜會有點緊張，所以小表演都有失誤，不過沒關係大場的加油！拜會完我們就去參觀，有好多漂亮的地方呢！！居然...有小丑，好可愛。七點多回飯店，天啊！這會不會太高級了，真好，隔天就去表演囉！失誤滿多的，大家被好多老師罵，他們說下一場一定要更好，我們就在華沙待了二天，我們又坐飛機去下一個地方啦，來到里加，他們有好多教堂都很精緻，我們又去拜會啦，他們帶我們去看最漂亮的地方！！聽說貴客才能上去的！下午表演囉，比上一場好，有許多人找我們簽名呢！我們還去參加酒會，好特別，跟好多外國人拍照，用餐還比手畫腳的聊起天來唷。

隔天...又離開里加來到了維爾紐斯，最特別的是我們是開車從里加到另一個國家，開車耶！只有一個像收費站的地方隔開就到別的國家哩！！我們是在這兒的中學表演唷！！表演的還OK！又去拜會啦...晚上林哥說我們又要去應酬哩！一吃就吃三、四個小時，還有演奏可以聽呢...不知不覺我們十四天的行程過了一半哩！局長要先回台北，隔天換副局長來帶我們啦！

今天是最開心的一天不必拜會、表演！！我們參觀了一個早上，下午逛街！就這樣過了一天...又去參觀囉！又去坐飛機來到布魯賽爾，我們去中山華僑學校，感覺有親切感

唷!這次繩隊表演最好，今天算是場地最好，表演也最好的一次吧!參觀參觀著...開車又到另一個國家囉!也就是行程的最後一站...荷蘭。

今天有記者來拍，來訪呢!他們這裡的人，每人一台腳踏車!!難怪都沒摩托車!呵~我們最後一場在國外的表演居然最糟，天呀!因為在室外，場地小，風大也就算哩，太陽也超大，我們當然...掛囉!真受不了，大家都想把最後一場有個好的結束，誰知道場地那麼...呵!

終於坐上了飛機...十四個小時，十四天的回憶，沒有了，大家不會再跟之前一樣一起練習、一起吃苦、一起開心，就這樣回到了台灣，回到了台北，也就結束了我們的任務-外交小天使的名稱，一切的一切夢醒了!真是個快樂刺激又特別的夢呀!大家又恢復國中生的身份囉!

跳繩隊 吳思慧

這個暑假，我們去歐洲表演。真的很高興，因為聽大家說歐洲很好，一些讚美歐洲的好，讓我非常嚮往歐洲，去了之後，才知道不虛此行。

我們坐華航班機出國，連坐了十三個小時，屁股酸死了。到了德國法蘭克福，我們必須轉機，我們在無聊的機場，做無聊的事，呼!我超累的，我還想睡覺呢!不過，我還逛了一下機場，和局長照相，我真有那榮幸耶!到了第一個目的地-華沙，我們到了飯店，準備了一下，就去拜會，在拜會時做了個小小的表演，但是我們表演時跳繩很爛，一直失誤，唉!表演完去市區觀光，接著，回到了飯店，釋放我們一天的疲累，隔天起床，我們又去市區觀光，順便去看我們下午表演的場地，一看到了場地就快要昏倒了，好爛喔!爛到不知該怎麼形容。果然，下午比賽時，三隊表演得很不好，唉!那天晚上在飯店，我們被三個教練和麥老師講評，算是罵吧!因為今天實在表演得太不好了!他們唸得我好累，好想睡覺。隔天，我們就坐飛機，離開這個鬼地方，到拉脫維亞，我們的導遊聲音好像瑪格麗特，會讓人想睡覺。我們參觀很多教堂，教堂上面都有一隻公雞，形成非常壯觀的畫面，而且那裡的道路很少，有點像鄉間小路似的幽美，建築物也很有特色。

看到很多城堡，我們走馬看花，又像探訪名勝古蹟的探險家，一個一個的仔細觀看，深怕漏掉那一個建築物，會留下遺憾。參觀完後，我們去看看下午表演的場地，順便彩排一下，這個場地非常的好，是標準的舞台，有側幕，讓我們真正有表演的感覺，表演完後還有雞尾酒會，我覺得我們好像大明星。可是下午表演時，跳繩還是一樣「爛」，我們回飯店後，被楊老師訓話了好久，我們不知道為什麼，表演時我們都好不起來，局長還問過楊老師，為什麼今年跳繩隊那麼的差。不過我們盡力了啊！我們表演得差時，局長一直鼓勵我們，第一場就給我們 99 分，還說我們有進步的空間，但局長對我們真的太好了！超級感動！楊實秋議員在吃飯時，都很風趣的說話，使我們放鬆一天的心情，高怡雯老師好強哦！一直用流利的英文和外國人交談，像我遇到外國人，一句英文都不會說，只能一直微笑……其他大人都很辛苦。隔天我出發去立陶宛，而且我們是搭遊覽車從一個國家到另一個國家喔！從來沒有過的體驗！不過，在車上，我一直睡，像隻豬一樣，在拉脫維亞邊境時，我們還中途下車上廁所。而且，居然要錢！無聊之餘，我們正在唱歌，唱呂姐他們教我們唱的歌，局長知道了，還一起來參一腳啊！局長真親切，唱歌也好好聽，我一直以為，他是一個很嚴肅的人，想不到這麼平易近人，這一路上，我們都在輪流點人上來表演一下，猜謎語或是唱歌，表現出我們的厲害！沿途都會看到羊咩咩、馬、牛，可愛極了！到了立陶宛，我們去參觀市區，還去看了一間小學的開學典禮，我發現他們的開學典禮很有趣、很熱鬧，小孩要穿得很莊重，還有家長陪，一點也不像我們台灣的作風。參觀完後，我們馬上去他們的活動中心準備就緒(做暖身操)，開始表演了，有些小孩子真白目，還在一旁學我們動作，氣死了！還有，在這一場表演中，我才發覺，麥老師說謊，麥老師說會有很多觀眾，多得跟什麼一樣，結果人少得跟什麼一樣，有麥老師說的三分之一吧！一點都沒有受到重視的感覺，晚上大使請我們吃飯，那晚的晚餐是道地的立陶宛西餐，我們很少吃西餐耶！可是吃完之後，卻發現，好難吃哦！唉！果然每個地方的飲食口味都不一樣，他們的肉很鹹，口味很重，而且我們還要注重吃飯時的禮儀，真煩！吃東西要注意那麼多東西，回到飯店，就晚上八、九點了，所以晾一晾戲服，噴一噴酒精，就趕緊睡覺，明天一早就要儘早起床，將東西都打包好，又要坐

小飛機去比利時囉!晚上我把血拼的東西-陶器用飯店的浴巾包好，深怕一坐飛機就破掉了，而且立陶宛的路邊攤都是一摔就破的陶器，還有琥珀，我在這裡買了很多東西(有皮帶，要給爸爸的)，好險幣值是一比十二，還花的比較下去，我們特地去了當地銀行換立陶宛幣，感覺真是奇妙!

到了比利時，我看到了垃圾、人群，終於有點像台北了。我們下車時，領隊林哥帶我們去吃西餐，淡菜有很好吃的海鮮，還有好吃的土司麵包，真是高級享受啊!我們讓林哥破費了，真是不好意思!回到飯店，休息了一天，隔天再奮鬥!隔天我們起了個早，到當地華僑學校，看他們的教學方式，他們正在學國語呢!可是他們都一副臭臉，是因為看到我們東方人嗎?參觀完後，我們就坐車去看我們的場地，到了之後，發覺場地很好，很像台北市立體育場，還有移動式階梯，但，人還是很少。這次是副局長坐鎮囉!因為昨晚局長回台北了，局長回台北之前，我們在飯店門口前辦個小小的送別會，我們將我們之前偷偷寫的卡片送給局長，並大聲朗誦，還和局長擁抱，表達我們的依依不捨之情!話又說回來，我們在比利時表演的這場，我們表得的非常好(跳繩我覺得是最好的一次，只有失誤二次)那天我非常高興!相信大家也是!之前教練還說表演好就去逛街，不好就回飯店磨練，呼!好險!我們表演得很好，才有光明正大的理由可以去血拼!超高興!我覺得比利時真的很繁榮進步，商店也很棒，我買了一些明信片，幾盒巧克力，還有我最喜歡的T恤，一件十二歐元耶!我買兩件，一件給自己，一件給哥哥，而且那裡的名產是好吃的巧克力，名勝則是尿尿小童，超有趣的!又這樣快樂的過了一天。我們搭飛機到了我們的最後一站-荷蘭，超嚮往的!因為有漂亮的風車、木鞋，到了那裡，我們看到那裡的人都騎腳踏車，還有運河，當然，還有風車!我們先去木鞋工廠參觀，大大血拼一番因為木鞋實在太可愛了!還有好吃的焦糖煎餅，我們去坐「玻璃船」，超好的!我們還去參觀鑽石工廠，看到閃亮耀眼的鑽石，真的好漂亮哦!幾克拉的鑽石就幾百萬了耶!哇~!但是我們買不起啦!我們去中小學參觀，順便表演，但是表演得不好，還是不要談了，我覺得他們的東西好難吃!起司也是，還有生飛魚。他們學校還送我們一些小禮物，好窩心喔!接下來的行程愈來愈緊湊了!飯店都只住一天。我們去參觀小人國，

那裡的東西好迷你喔!我在那裡拍了很多照片,我還花六歐元多買他們幫我照的照片呢!坑人啊!那裡的商店,大家都大量血拼一番,我們在那裡買禮物給老師們,都是很可愛的!鄭組長、校長、曹老師的禮物都很好!最後一天,我們要回台灣了,我們還去參觀全國最大的鮮花市場,好多花喔!還有人在拍賣競標鮮花,那真是壯觀!就要回國了,對這兒似乎有些依依不捨,但對家人很想念,於是我們就穿上漂漂亮亮的團服,風風光光的回國去囉!!回國後,看到熟悉的環境,好久不見的事物,都非常懷念,我喜歡立陶宛和荷蘭,因為很漂亮,不過最後巧克力因為買的不夠多,我還在轉機時,在泰國的曼谷買了幾盒巧克力,就這樣,提著沈甸甸的行李回溫暖的家囉!

跳繩隊 吳盈緯

當我踏進機場,坐上飛機的那一刻,我不相信我自己竟然能出國了,不相信自己竟然熬過二十天的集訓,出國的第一天,在飛機上渡過,坐了十三個小時的飛機,到了德國的法蘭克福,然後轉機飛往波蘭的首都-華沙。華沙令我印象深刻,因為蕭邦公園的舞台超可怕,鐵釘一堆,而且舞台會下陷!不過觀眾很熱情!還演唱「中文版」的茉莉花跟我們打招呼!再來就是華沙的 WESTIN 飯店囉!超高級!連麥老師都說"是她陪民俗團出國住過最好的飯店!

下一站是里加,一眼望去,全都是房子,里加市政府文化中心還不錯!可惜表演水準平常!沒有特別好!晚上的"雞尾酒晚會"令我印象深刻!因為有一大群外國朋友要簽名,連喝杯果汁的時間都沒有!然後又跟一堆外國朋友照相!呼~外國人還真熱情呀!

下一站是立陶宛的首都-維爾紐斯,我們從里加坐車到維爾紐斯!坐到屁屁都麻掉了!過境時,還有警察上車檢查護照唷!維爾紐斯的中學的開學典禮!我們在活動中心表演,可惜表演不理想!晚上的立陶宛風味晚餐令我印象深刻,因為我吃到想吐!沒有半點肉,全都是生菜和沙拉!唯一能吃的就是水果!超甜的,還有一樣特別的東西,那就是有汽的礦泉水!剛開始也覺得難喝,但喝多後就感覺不錯了!

下一站是比利時的首都-布魯賽爾,上午先參觀維爾紐斯的古都,是一座位於湖中

央的特拉凱古堡，很有特色！下午搭機前往比利時，好高興喔！到了比利時的"華僑中山學校"！終於有人會和我們講中文了！我們在體育館表演，這場零失誤！帥！成天陪我們謝幕的是康副座！因為局長有事在昨晚就搭機回國了，再來參觀鹿特丹的尿尿小童、原子球模型。下午到海牙的「小人國」！超讚！我也買了一大堆的巧克力唷！

下一站是荷蘭的首都-阿姆斯特丹。我們搭車前往荷蘭的木鞋工廠！我也買幾雙小木鞋唷！再到鑽石加工廠，在那的人員拿了一顆四點多克拉的鑽石給我看，對我們說出每種鑽石的價錢！天文數字啊～！也教我們如何分辨鑽石的優劣！真是受益良多呀！我們還到港口搭"玻璃船"繞了一圈，景色真是美極了！看到了酷似船頭的海上博物館！還有一堆"水上人家"，著名的海上飯店岸上建的歪七扭八的都不塌的房子，令我開了眼界！晚上在"海上餐廳"吃飯！超新鮮的，吃到一半還是會晃來晃去的，最後參觀世界最大的鮮花拍賣市場！然後再到機場搭機返台！

這一趟歐洲之旅令我懷念的事物有很多！懷念每家飯店的早餐，懷念歐洲的日出、夕陽、空氣，還有藍藍的天空！也要謝謝一路陪我走下來的所有老師！真的非常謝謝他（她）們！沒有他（她）們，就沒有今天的民俗團！學弟、學妹們，民俗團看你們的了！

跳繩隊 林品孜

時間過得真快，一切都如過眼雲煙一般，集訓、出國好像還是昨天的事，但今天已是個準備升學的國三生了，如今回想起，歷歷在目。八月二十六日星期三，上午是我們最後一次在西園練習，晚上吃完在西園的最後一餐以後，便帶著興奮卻又依依不捨的心情前往機場，在機場吳姐和蔡姐還特地前來送機，經過了「十八相送」，就帶著一身技藝離開了台灣，準備執行任務。

經過漫長十三個小時的飛行，八月二十七日星期四，我們終於抵達目的地波蘭-華沙，午餐後便前往華沙市政府拜會，獻上我們的見面禮，副市長也送給我們一人一份禮物，而我們使用現學的波蘭語道謝，「金咕葉！」接著進行了一場小表演，小試身手，感謝他們熱情的款待便道別前往觀看表演場地 Ha1a Lo1o 公園，而此次表演是爲了準備開

學的孩子的一個收心活動。八月二十八日星期五，做完晨操後，前去市區觀光，參觀了波蘭皇宮和舊城，經導遊講解，才知道蕭邦和居禮夫人是波蘭人，而波蘭人曾被蘇聯和德國瓜分，是個悲慘的國家。下午到公園表演，雖下了點毛毛雨，觀眾的熱情還是不減。這是我們第一場表演，大家非常緊張，表演得不是很理想，但外國人還是很熱情的給掌聲，最後竟還有外國人唱「茉莉花」，我們也回唱以示感謝。

八月二十九日星期六，我們搭小飛機往波羅地海三小國之一拉脫維雅-里加，十六世紀許多藝術家和商人居住在此，因此舊城建了許多教堂、工藝坊，是一商業重鎮。在外國導遊(會說中文)的帶領下我們才不致於迷路。晚餐受代表處及里加官員宴請，嚐到當地豐盛的 Buffet。八月三十日星期日，上午前往里加市政府拜會，下午於文化中心演出，場地是很正式的舞台，但表演得還是不太滿意，可能是因為太正式以至於太緊張吧！表演後前往參加酒會，而當地的小朋友也很大方的請我們簽名和拍照，第一次體會明星的感覺。

八月三十一日星期一搭車前往三小國之立陶宛-維爾紐斯，途中局長還唱歌替大家解悶，下午到 ZEMYNOS 中學彩排。

九月一日星期二，上午參訪 ZEMYNOS 中學，順便參加他們的開學典禮。大人小孩拿著花準備送給老師，並開心的迎接開學，和台灣的開學很不一樣。下午表演，經過前幾次的結果，這次我們表演得很賣力，但還是不夠完美。九月二日星期三，上午參觀舊城區，維爾紐斯發源地-格迪米納斯廣場、總統府及大教堂。還看到某學校在教堂進行開學典禮，很特別。下午便是大家最愛的血拼時間，買到了不少「戰利品」。晚上享受了立陶宛風味的晚餐-肉圓，大家邊唱歌邊吃飯，很開心。而這是局長陪我們的最後一天，局長說:我的結束動作「蓮花指」令他印象深刻，當場模仿了一下，逗得大家開大笑。最後送上卡片以感謝局長。

九月三日星期四參觀古都-特拉凱，這是座落於湖中央的古堡，非常漂亮。下午搭機往比利時-布魯賽爾。九月四日星期五早晨經過一番集訓，便參觀原子球模型、黃金廣場、市政廳及小童溺尿像。下午拜會華僑中山學校，並在 Etterbeek 體育中心演出，

場地很適合，彩排很順利，表演得非常好，是我們最好的一次。為獎勵這次表演，下午讓我們大血拼，每個人都買了比利時特產「巧克力」。

九月五日星期六往荷蘭首都-阿姆斯特丹，參觀水霸廣場、風車，而大家在木鞋工廠買了木鞋外，更買了荷蘭名產「焦糖煎餅」，收獲不少。在鑽石加工廠了解鑽石的切割及等級。接著搭玻璃船遊運河，看到荷蘭當地的建築和風景，別具特色。而荷蘭最普遍的交通工具是腳踏車，所以腳踏車很多。九月六日星期日的上午往海牙拜會，下午在一所小學表演，因在戶外，所以表演稍有受影響。表演完到小人國，小人國的一切很逼真，有的甚至會動呢！九月七日星期一上午參觀鮮花拍賣市場，接著便告別歐洲回台灣了。

在這兩週的集訓、表演、旅行。雖然倏忽即逝，卻如熱鐵烙膚一般，對於每一位老師及大哥大姐的教導，我永遠謹記在心，在集訓中所學的一切，我更不會忘記，因為這是我成長的過程。如今看著照片，聽著音樂，不禁開始又懷念起集訓的日子。

跳繩隊 郭宛蓉

嗚～整理行李，告別了一起集訓的大哥大姊們，就要搭上飛機前往另一個國度了...這是第一次搭飛機，那種未有的興奮，緊張又有趣的感覺...!哇!起飛了～～而後.....睡著了...醒來享受飛機美食，繼續再睡.....。

再度睜開眼，是個全然不同的世界，光是空氣聞起來就是不一樣!雲好大一片，好白好乾淨!路邊到處是花呀!樹呀!蝴蝶蜜蜂啊，重點是:根本看不到垃圾!空氣清新真不是沒有原因的呀!

開始展開市區觀光了，看看路邊有別於台灣的建築，那真是個清淨悠閒的地方呀!每戶人家都有個小花園，大家就坐在那兒享受陽光，鴿子們也一同在湊熱鬧，好不幸福呀!在這一路上也看到了不少紀念雕像，每尊雕像都是有很悠久的歷史哦!不是英勇的英雄就是神聖的神像，栩栩如生的樣子，看了都不禁想給它敬禮一下了.....

參訪了各國首都的市政府，官員們都和我們的阿扁一樣和藹親切呀!他們送了我們

美麗的小禮物，真好！那邊的市政廳，精緻的擺設更顯得莊嚴大方！

接著我們就參觀了很多各地的古蹟名勝，博物館...等，還有最神聖的教堂，在那裡，最高的建築就是教堂！而每個教堂也是有不同的來由及背景呢！各個高大素雅美麗又不失神聖的感覺，真的很讚！會不由得「哇」了起來.....古堡也是如此...

最美的黃金廣場，最大鮮花拍賣市場，最奪目的鑽石工廠及最有名的小童溺尿像、原子球模型...等，我們皆一一簽下「到此一遊」的足跡了，只可惜我最想去的巧克力工廠和原本要去的乳酪工廠沒去，但幸好鼎鼎大名的荷蘭風車及木鞋有看到，不然真的會遺憾終生啊！

在那二個禮拜的時間，每分每秒，所去之處，所住之地，所吃之食都不必操心，有專人幫忙安排好好的，去的地方美、住的也高級，吃的也怕我們不合口味而吃中國菜，真的很好！不過不知別人怎麼想，我是很想嚐嚐當地美食的...管他合不合味，當成是個經驗、回憶吧.....

而那兒的五場表演，能算真正成功的，只有最後一場...其他四場雖然獲得的掌聲也很多，但我們本身知道，不論是自已的單項或其他舞蹈部份，很多人的動作都沒盡力去完成...或許真的是訓練得不夠吧，但還能慶幸的是每場都演出順利！每場表演都是很好的經驗，更是個寶貴回憶！

這一趟旅途中，不但一連串映入眼簾的迷人景色目不暇給，每一個景點的每一段趣事及和每個人的遊戲、嬉鬧的每個過程，絕對是最難得且難忘的此生烙印！

之後或許再沒可能演出了，也不會再有一段這樣辛苦集訓過的美好旅程了！但相信這個回憶，不會有人忘的吧！大家就算各奔東西沒聯絡，也會將此放在心中的深處，將來也能大聲對孫兒說這段「輝煌傳奇」、「光榮歷史」、「甘甜過去」！

跳繩隊 陳俊達

在二零零四年的九月八號，結束了如夢似境的一趟旅程。

身為一位有著學測壓力的國三生，我趁著假日空檔，翻開相本，每一張、每一張似

乎都向我訴說不同的故事——四個穿相同衣服的小朋友，身後站著一位和藹可親的大姐姐。

「哇！好快唷，就要離開西園國小了！」，「是啊！還有我一點也不想和大哥大姐分開。」今天，八月二十六日，二十六個小朋友收拾好行李，在集訓場上閒晃，再過二個鐘頭，就要和這裡分離了，活動中心-集訓場，地板上彷彿還看得到大家的汗滴，也參雜了一些淚水。別離了，一個痛苦卻又倍感溫馨的「家」。

「到了，到了，到機場了！」我和身旁的朋友叫著，是啊！到機場了，我帶著一顆興奮卻又依依不捨的心情走進了機場大廳。一句話，一個熟悉的聲音——是呂姐！我的心臟撲通撲通的跳著，排著隊輪到我拿著電話，啊！就是這個聲音，雖然隔著電話，雖然我不知道她在那裡，但現在我倆一點距離都沒有。說完，我到了登機門前，微笑和前來送機的大姐揮手再見，我眼眶氾著感動的淚水。

總覺得昏昏沈沈過了好久，嗯，空氣總覺得那麼陌生，但格外的清新，仰頭一看，是啊！我人在波蘭了。緊接著度過了忙碌的一天，躺在飯店的床上，突然，有點想念集訓時，全部女生都睡在一間教室改裝的女寢室裡。

國外的天空好藍好漂亮，我開始了愉快的生活，道路上，沒有喇叭的聲音，也看不見車水馬龍的情景。第一場演出就是在一個公園裡，我記憶猶新，當天繩子並不好，結束後大伙兒在飯店樓梯前的休息區聽老師們訓話，天色暗了，晚了，教練講話同時我還邊打瞌。很快的，結束後我疲憊的攤在床上，睡了。

拉脫維亞-立陶宛。我們得到了一整個下午的自由時間，換了立陶宛的立特，準備開始大開殺戒，波羅地海三小國之一，想必手工藝品一定出名，果真不出所料，整條商店街都充滿了異國的鄉土風情，我買了琥珀的手鍊，想帶回台灣送給外婆。

搭乘小型飛機來到了比利時。當天，到了最有名的黃金廣場。一處有著一幅刻在牆上的耶穌，聽導遊說從頭摸到尾會帶來好運，我懷著懷疑的態度走向前，摸耶穌的同時默唸著：「希望今天演出順利。」雖然我不是一個基督徒，「有求有保庇」，下午的演出十分順利，我們展現了有始以來最完美的演出，差點兒就要零失誤了呢！

在車上，我睡眼惺忪的望一望窗外，嘖！一瞬間好像閃過了——「風車」！我到荷蘭了呢！想一想，不禁感嘆了起來，要回國了呢，時間總在一轉眼流逝了。過了舒服的兩天，看一下手上的機票，回家了。

如今，我在家裡翻著相本，懷念著這場夢境，也突然想念局長、副局長、主任、教練和出國的點點滴滴，更忘不掉民俗團的大家。

跳繩隊 鍾儀芬

這次出國感覺很好，雖然坐飛機的時候屁股坐到很酸很麻，可是窗外的天空卻很迷人，別有一番風味！

下飛機看到了國外機場又有不同的風格！有些機場感覺很大又很明亮真是漂亮丫！

我們第一天到的地方是華沙，還拜會那邊市政府感覺好興奮唷！我發現外國人的手都好大而且長的也好高大！我們當天的飯店，看起來很有皇宮的感覺呢！

第二天也是華沙，我們到了蕭邦公園，拖著表演箱前往彩排囉！第一次在國外表演又緊張又高興，終於快輪到我們了，大家互相加油，鼓勵，還有記者在拍我們，害大家都幻想著會不會上報呢！

其中我最愛的國家就是立陶宛，那邊給人的感覺很悠閒，也有許多漂亮的教堂，聽說那邊最高的建築物都是教堂！是非常宗教的一個國家呢！我們的導遊白俄人講「中文」唷！講得非常的標準呢！

我也非常喜歡比利時的黃金廣場，那裡有許多街頭藝術家扮成雕像在那兒賺錢，感覺跟真的一樣眼睛都不眨一下唷！

還有荷蘭是個特別的國家，海平面竟然比陸地高，所以要以風車來調節水位，路邊竟還有許多牛、羊、馬跟台灣差很多呢！

這次的旅行，非常的難忘，也非常的有意義，我感覺外國人都很幸福也很悠閒。