

出國報告（出國類別：其他/表演）

臺北市102年青少年民俗運動訪問團  
美國訪演 出國報告書

服務機關：臺北市教育局

姓名職稱：臺北市教育局何雅娟主任秘書等38人

派赴國家：美國

出國期間：102.8.07~102.8.20（共14天）

報告日期：102.09.04

# 臺北市102年青少年民俗運動訪問團出國報告書

## 摘 要

「臺北市青少年民俗運動訪問團」是一個整合跳繩、踢毬及扯鈴三項民俗技藝的運動表演團隊，成立迄今已二十六載。每年在市政府及議會的支持下，得以出國訪演，足跡遍及世界各大洲，表現優異，備受海外僑胞及友邦人士讚譽，成功地扮演宣慰海外僑胞及宣揚中華傳統文化的角色。

102年3月21日，在弘道國中舉行102年「臺北市青少年民俗運動訪問團」團員甄選，選拔來自西園國小踢毬隊、弘道國中跳繩隊以及吳興國小扯鈴隊共26位團員。表演的舞碼，以易志忠老師所編導的「竹躍慶豐年」揭開序幕，展現阿美族人豐收的喜悅、生命的熱情與奔放，帶動現場觀眾的熱情，在海外演出時，博得許多觀眾的喝彩；還有陳凱怡、羅慶成老師運用撥拉棒、傘轉球、流星技巧的展現，描述樂園中魔術師神奇魅力，帶領著我們進入魔法樂園的奇幻世界；此外沈淑貞老師所編導的「農家記趣」，描述農家辛勤耕耘與收成時節的生活點滴，展現溫馨快樂的農村生活，搭配「阿爸牽水牛」的音樂，讓身處異鄉的僑胞忍不住跟著哼唱與舞動，一抒思鄉之情。踢毬、跳繩以及扯鈴這三項民俗運動項目，也展現了許多以往沒有的突破，除了配樂更加多元之外，也有更多力與美的展現及技巧的變化，這樣的表演，感動的不只是臺灣的觀眾，也溫暖了許多的海外僑胞和外國朋友的心。

美國的訪演期間，民俗團造訪了西雅圖、波特蘭、洛杉磯、庫泊提諾、舊金山、沙加緬度。這六個城市充分，感染了屬於臺灣的風情民俗。每一場，都有許多觀眾們忍不住站起來歡呼與鼓掌，每個表演的夜晚，都洋溢著歡笑、掌聲和感動。這14天，我們也感受到了外館及僑團的殷切接待，他們的熱心協助，讓我們的訪演行程的格外順利。

102年「臺北市青少年民俗運動訪問團」可以圓滿的達成任務，除了感謝呂碧霜、楊尊全、朱建銘等三位教練，以及麥秀英教授等編導老師及學生們辛苦指導之外，要特別感謝外交部、教育部、以及僑委會的協助接洽與經費贊助；本局同仁許裕陞科長、官月蘭專員、黃敬忠股長、以及李秀枝小姐的用心籌畫；弘道國中梁振道校長、江坤樹主任、張雅雯組長以及全校同仁全力支持承辦。期待民俗運動訪問團的表演能永續傳承，讓世界的每一個角落，都有臺北市青少年民俗運動訪問團的足跡和久久不散的掌聲。

# 目 次

壹、 目的 .....	5
貳、 過程 .....	5
一、 實施計劃 .....	5
二、 籌訓計畫 .....	6
三、 集訓課程 .....	9
四、 職務分配 .....	10
五、 表演內容 .....	14
六、 行程表 .....	15
七、 訪演日誌 .....	16
參、 心得與建議 .....	29
肆、 附件一 ~ 訪演照片 .....	40
附件二 ~ 媒體報導 .....	49

## 臺北市 102 年青少年民俗運動訪問出國團員名冊

職務	姓名	性	單位職稱	職務	姓名	性別	單位職稱
團長	何雅娟	女	教育局主秘	團員	秦翊芳	女	弘道國中學生
顧問	陳建銘	男	臺北市議員	團員	楊舒涵	女	弘道國中學生
領隊	官月蘭	女	教育局體衛科	團員	慶怡君	女	弘道國中學生
副領隊	梁振道	男	弘道國中校長	團員	洪明忠	男	吳興國小學生
總管理	江坤樹	男	弘道國中主任	團員	阮云澤	男	吳興國小學生
管理	張雅雯	女	弘道國中組長	團員	程訓磊	男	吳興國小學生
管理	陳曉文	女	臺北市跳繩輔	團員	黃士瑋	男	吳興國小學生
秘書	沈佩玲	女	實踐國小教師	團員	蘇翎翹	女	吳興國小學生
編導	麥秀英	女	師範大學教授	團員	陳甜怡	女	吳興國小學生
教練	呂碧霜	女	西園國小退休	團員	周張安	女	吳興國小學生
教練	楊尊全	男	西門國小退休	團員	戴郁芳	女	吳興國小學生
教練	朱健銘	男	吳興國小教師	團員	王朋睿	男	西園國小學生
團員	郭承峰	男	弘道國中學生	團員	黃佳瑋	男	西園國小學生
團員	唐明瑋	男	弘道國中學生	團員	楊書昊	男	西園國小學生
團員	涂毓峰	男	弘道國中學生	團員	黃正霏	女	西園國小學生
團員	馬家駿	男	弘道國中學生	團員	張晏禎	女	西園國小學生
團員	郭晏君	女	弘道國中學生	團員	莊舒仔	女	西園國小學生
團員	林俞汝	女	弘道國中學生	團員	吳芯蕙	女	西園國小學生
團員	林俐伶	女	弘道國中學生	團員	張琬菱	女	西園國小學生

## 壹、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。

## 貳、過程

### 一、實施計劃

#### (一) 辦理單位

1. 主辦單位：臺北市政府教育局
2. 承辦單位：臺北市弘道國民中學

(二) 訪問時間：中華民國 102 年 8 月 07 日至 102 年 8 月 20 日，共 14 天。

(三) 訪問行程：西雅圖、波特蘭、洛杉磯、庫泊提諾、舊金山、沙加緬度。

(四) 參加人員：共計 38 人

1. 臺北市 102 年青少年民俗運動訪問團團員計 26 名（跳繩 10 人、扯鈴 8 人、踢毬 8 人）。

2. 工作人員：團長、顧問、領隊、副領隊、總管理、管理、副管理、輔導員、秘書、編導、單項教練 3 人共 12 人。

#### (五) 訪演內容

1. 訪問表演城市：西雅圖、波特蘭、洛杉磯、舊金山、沙加緬度。
2. 參觀當地名勝古蹟及議會聖堂之遊覽。
3. 與僑界及國外友人進行及各項文化交流暨聯誼活動。

(六) 活動經費：臺北市 102 年青少年民俗運動訪問團預算。

(七) 本計畫經教育局核定後實施，修正時亦同。

## 二、籌訓計劃

(一) 指導單位：教育部、外交部、行政院體育委員會、行政院新聞局、  
僑務委員會

(二) 主辦單位：臺北市政府教育局

(三) 承辦單位：臺北市弘道國民中學

(四) 指導委員會

主任委員：丁亞雯

副主任委員：馮清皇、曾燦金

委員：教育部體育司

執行秘書：許裕陞 李秀枝

(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	梁振道
指導員	督導協助籌訓工作有關事宜	許裕陞、李秀枝
行政組	文書、聯絡、宣傳、出國手續、團服、紀念品、海報	江坤樹、張雅雯、林國華 仇禹軒、譚淑華、方善誠
訓練組	課程、節目、音樂、道具、服裝、預演、公演、保健、安全、康樂、生活管理	麥秀英、楊尊全、呂碧霜、朱健銘、易志中、沈淑貞、陳凱怡、張雅雯、羅慶成、陳曉文
場地組	場地之設備、佈置、整潔等相關事宜	林國華、仇禹軒、全體工友
總務組	事務、出納、採購、修繕、水電維修、膳食、點心、宵夜等相關事宜	林國華、仇禹軒、呂佩真 楊桂香、李秀卿
會計組	會計、核銷及憑證整理等相關事宜	林霄玲、鄭宜宛
公關組	聯絡、宣傳、公演請柬設計、寄發及接待等相關事宜	洪志成、林鴻儒、王月娥 許懿倫、蔡家偉、游淑貞

## (六)訓練方式

階段	訓練梯次	練習時間	訓練方式及內容	地點
第一階段	分散式	4、5、6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	各校
第二階段	通勤集訓	7/1—7/16，共計16天	舞蹈基礎練習、單項加強練習、節目編排準備及其他各項準備工作	弘道國中活動中心
第三階段	住宿集訓	7/17~8/6 住宿集訓計21天	報到：7/17(三)上午八時	弘道國中活動中心
			開訓典禮：7/17(三)上午10:00	
			第一次會客：7/28(日)下午13:30-14:30	
			預演：7/30(二)上午9:30	臺北市大安高工
			公演：8/6(二)晚上19:00	
			第二次會客：8/7(三)下午16:00-17:00	弘道國中活動中心
出訪：8/7—8/20	弘道國中出發			
籌訓課程表如附件				

## (七)工作進度：

### 1、第一階段：10月1日~5月31日

預定完成工作項目：(1)籌備會議資料(2)寄發宣傳海報(3)製作集訓手冊(4)召開第一次籌備會議(5)與各外館連繫行程事宜(6)旅行社及團服廠商招標

### 2、第二階段：6月1日~7月9日

預定完成工作項目：(1)節目排演(2)表演音樂確定(3)表演服裝打樣(4)節目單文稿撰寫(5)團服設計(6)集訓手冊印製(7)集訓住宿場地整理(8)召開籌訓會議

### 3、第三階段：7月10日~7月30日

預定完成工作項目：(1)團員報到、住宿、集訓及開訓典禮  
(2)辦理二次會客

- (3) 預演：7月30日(二)上午9:30
- (4) 表演服裝廠商招標
- (5) 公演邀請函設計及寄發
- (6) 發佈預演、公演新聞稿
- (7) 公演舞臺佈置
- (8) 製作團員證及團員手冊

4、第四階段：彩排、公演8月5日、6日(一、二)上午及下午

**(八) 會客時間：**

- (1)第一次會客：7月28日(日)下午13:30至14:30
- (2)第二次會客：8月07日(三)下午16:00至17:00

**(九) 出國前公演及授旗：**

- (1)時間：8月6日(星期二)晚上19:00
- (2)地點：臺北市立大安高級工業職業學校(臺北市大安區復興南路2段52號)

**(十) 經費預算：臺北市102年青少年民俗運動訪問團預算**

**(十一) 本計畫經教育局核定後實施，修正時亦同。**

# 臺北市 102 年青少年民俗運動訪問團集訓課程一覽表

7/3(三) ~ 8/6(二)

		七 月						八 月							
日期	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	
				1 分散	2 分散	3 分散	4 分散	5 分散						1 集中	2 集中
		6 分散	7 分散	8 分散	9 分散	10 分散	11 分散	12 分散	3 集中	4 集中	5 集中	6 集訓 結束 公演	7 會客 出國	8 出國	9 出國
		13 分散	14 分散	15 分散	16 分散	17 集中 開訓 典禮	18 集中	19 集中	10 出國	11 出國	12 出國	13 出國	14 出國	15 出國	16 出國
		20 集中	21 集中	22 集中	23 集中	24 集中	25 集中	26 集中	17 出國	18 出國	19 出國	20 返國			
		27 集中	28 集中 會客	29 集中	30 集中 預演	31 集中									
時 間	課程表														
6:00~6:30	起床盥洗、整理內務、清潔活動														
6:30~7:30	肢體律動、體能訓練														
7:30~8:00	早餐														
8:00~9:00	英語會話及國中課程輔導														
9:00~12:00	基本訓練、舞蹈及各單項排練														
12:00~ 12:40	午餐														
12:40~ 14:10	午休														
14:10~ 18:10	基本訓練、舞蹈及各單項排練														

18:10~ 19:00		晚餐		
19:00~ 20:00		國際禮儀、人文地理、運動保健常識 如何放鬆自己、音樂課程、化妝技巧、		
20:00~ 21:30		綜合演練		
21:30 ~ 22:00		盥洗沐浴		
22:00~6:00		晚安就寢		

## 臺北市 102 年青少年民俗運動訪問團職務分配

- (一) **團長**：教育局何主任秘書雅娟
  - (一) 綜理督導本團有關團務。
  - (二) 本團團員獎懲事項。
  - (三) 其他。
  
- (二) **顧問**：陳議員建銘
  
- (三) **領隊**：教育局體衛科官專員月蘭
  - (一) 協助本團團務之策劃。
  - (二) 協助團長綜理督導本團有關團務。
  - (三) 主持本團團務會報、檢討等事宜。
  - (四) 其他。
  
- (四) **副領隊**：梁振道
  - (一) 綜理團員甄選事宜。
  - (二) 綜理團員集訓之策劃。
  - (三) 督導本團節目演出事宜（預演、公演）。
  - (四) 督導出國訪演各項手續。
  - (五) 執行紀念品選購與贈予相關事宜。
  - (六) 執行本團經費之核銷事宜。
  - (七) 督導返國報告書之編製。
  - (八) 其他。

(五) **管理**：江坤樹

- (一) 辦理團員甄選。
- (二) 辦理團員集訓。
- (三) 辦理本團節目演出事宜（預演、公演）。
- (四) 負責本團出國前公演及出國訪演期間之新聞發佈。
- (五) 負責本團經費之開支事宜。
- (六) 團員生活起居之管理。
- (七) 協助返國報告書之編製。
- (八) 其他。

(六) **副管理**：張雅雯、陳曉文

- (一) 協助辦理團員甄選。
- (二) 協助辦理團員集訓。
- (三) 協助辦理本團節目演出事宜（預演、公演）。
- (四) 辦理出國訪演各項手續，集訓之課程安排、食宿、服裝、  
道具器材準備，文宣品印製及紀念品選購。
- (五) 團員生活起居之管理。
- (六) 負責集訓期間之新聞發佈。
- (七) 負責本團國內外各項活動之攝影、錄影與後製工作。
- (八) 協助演出場地之佈置與安全維護。
- (九) 團體行動時團員之生活常規與週邊安全之維護。

- (十) 負責行李箱、道具箱之搬運與清點。
- (十一) 負責禮品之數量控管與發放事宜。
- (十二) 負責本團經費之開支事宜。
- (十三) 協助返國報告書之資料蒐集與印製。
- (十四) 協助每日行程及食宿之聯繫安排事宜。
- (十五) 負責返國後表演服裝與道具的整理及收藏。
- (十六) 其他。

(七) **秘書**：沈佩玲

- (一) 協助承辦單位與駐外人員聯繫及接洽相關事宜。
- (二) 負責文稿翻譯及拜會活動之交涉與口譯工作。
- (三) 擔任節目演出及拜會活動主持人。
- (四) 草擬市長與局長給訪問地市長或拜會對象之信函，介紹活動內容、表達謝意及重申友誼。
- (五) 協助出入機場、旅館之手續辦理與交涉事宜。
- (六) 協助出國訪演期間之新聞撰寫與發佈。
- (七) 撰寫參訪與演出紀要，協助彙整返國報告書。
- (八) 其他。

(八) **編導**：麥秀英教授

- (一) 負責表演節目之策劃、排練，表演音樂之選用、錄製，參與表演服裝、道具之設計並完成製作。
- (二) 負責節目單文稿撰寫。
- (三) 安排節目單劇照拍攝內容，並協助節目單編印與校對。
- (四) 負責每場表演使用空間的整理與定位，協調舞台燈光、布幕、音效操作等事宜。
- (五) 執行晨間練習及每場演出前排練之暖身運動與時間調配。
- (六) 督導演出節目之進行及演出結束後的整理工作。
- (七) 負責表演音樂 CD 之保管及表演服裝、道具之維護。
- (八) 其他。

(九) **教練一**：跳繩教練楊尊全

- (一) 集訓期間之節目排練、團員生活管理與輔導。
- (二) 協助節目演出及事前排練有關事宜。
- (三) 演出時後臺之管理與安全維護。
- (四) 協助表演服裝箱、道具箱之管理與安置。
- (五) 負責團體行動時之集合整隊事宜。
- (六) 負責跳繩團員相關證件之保管，生活起居與自由活動之管理及輔導。
- (七) 協助出入機場與旅館之手續辦理，住宿房間分配及膳食安排。

(八) 其他。

(十) **教練二：踢毬教練呂碧霜**

(一) 集訓期間之節目排練、團員生活管理與輔導。

(二) 協助節目演出及事前排練有關事宜。

(三) 演出時後臺之管理與安全維護。

(四) 協助表演者化妝與著裝。

(五) 負責本團醫療藥品及演出化妝品之保管使用。

(六) 負責踢毬團員相關證件之保管，生活起居與自由活動之管理及輔導。

(七) 協助出入機場與旅館之手續辦理，住宿房間分配及膳食安排。

(八) 其他。

(十一) **教練三：扯鈴教練朱健銘**

(一) 集訓期間之節目排練、團員生活管理與輔導。

(二) 協助節目演出及事前排練有關事宜。

(三) 負責演出時舞台燈光、音效控制等事宜。

(四) 負責本團音響及演出音樂 CD 之保管與維護。

(五) 協助本團國內外各項活動之攝影、錄影及後製工作。

(六) 負責扯鈴團員相關證件之保管，生活起居與自由活動之管理及輔導。

(七) 協助出入機場與旅館之手續辦理，住宿房間分配及膳食安

排。

(八) 其他。

十一、隊長、副隊長及小隊長：

(一) 執行師長交付的任務。

(二) 隨時清點本組人數。

(三) 督導組員注意服裝儀容及禮節秩序。

(四) 遇有臨時狀況發生，應以最快方式報告團長、副團長或有關師長。

(五) 其他。

## 五、表演內容



### 臺北市 102 年青少年民俗運動訪問團

今年三月臺北市再度甄選 26 位來自西園國小和吳興國小以及弘道國中的小朋友組成「臺北市青少年民俗運動訪問團」，他們是在一群對踢毬、扯鈴、跳繩抱持熱愛並富有文化傳承之重任的教育工作者的指導下，二、三年來利用課餘時間透過非常沉靜而艱辛的訓練後，才獲得此項殊榮，而今將扮演臺北市文化親善大使的角色，前往美國訪問表演。在我們的節目表演中，有傳統台灣原住民和農村的舞蹈，亦有融合民俗技藝的現代舞，希望經由各種民俗活動的展現，引您一覽中華文化與藝術之美，盼您愉悅共賞。

由於對發揚固有民俗文化的堅持，臺北市政府對民俗體育的推動不遺餘力，每年以「臺北市青少年民俗運動訪問團」代表臺北市出訪各國友好姐妹市及宣慰僑胞，足跡遍及世界五大洲，演出均獲得極大的迴響與肯定，迄今已二十六載。

雖然跳繩和扯鈴已在世界各地逐漸蓬勃發展為國際性的比賽，但研發自臺灣獨特的花式跳繩、踢毬和扯鈴等表演項目，因其高難度的技巧結合了舞蹈、體操和劇場表演的元素，並在精準的身體控制與節奏掌握下，經由團隊間完美的合作與默契，而變得更為精緻與優質。未來期盼民俗運動的傳統藝術之美能獲得更多的共鳴者外，也希望大家藉欣賞節目而更加認識屬於臺灣的重要資產與特色的民俗技藝。

# TAIPEI YOUTH FOLK SPORTS GROUP 2013

Again this year in March, 26 students selected from Xi-Yuan Elementary School, Wuxing Elementary School and Hong-Dao Junior High School in Taipei have come together to form Taipei Youth Folk Sports Group to visit and perform in the west coast of the USA as ambassadors of culture and friendship. These children, aged 11-14, are going to present you their agile performance in diabolo spinning, shuttlecock kicking, and rope skipping. It's a result of their diligent practice through their extracurricular courses and summer training for the past two years. They are instructed by educators who have great passion for folk sports such as shuttlecock kicking, diabolo spinning, and rope skipping and dedicate themselves for a higher vision of culture inheritance.

With the persistence of passing on culture inheritance, Taipei City Government has devoted great effort in developing and promoting folk sports. For the past 25 years, the Taipei Youth Folk Sports Group has brought their performance to sister cities of Taipei and cities around the world each year. They've set their feet on grounds covering all five continents of the world to entertain overseas Chinese and foreign friends and has earned excellent feedback and remarks.

Nowadays, rope skipping and diabolo spinning are gradually developed to be popular sports in the world. International competitions of these sports are not new now. However, Taiwan has uniquely developed a new form of folk art performance which combines stylish rope skipping, diabolo spinning, shuttlecock kicking, and top spinning acts with dance, gymnastics and drama elements. With a precise control of body movement, rhythm and the perfect team work, this new form of performance emerges as a delicate and entertaining art. We are looking forward to share this art with the world and to earn more appreciation and understanding of Taiwan and its valuable asset-folk art and culture.

We've put together a show combining Taiwan aboriginal folk dance and traditional Taiwanese dance, and performance combining folk sports and modern dance in our program. On top of the exciting performance, you will be immersed with the beauty of traditional music and clothing. We sincerely hope that through our performance, you can catch the glimpse of the beauty of Chinese and aboriginal culture. We wish you would have a good time with us and enjoy the program as much as we do.

## 民俗三項 Folk Art Performance

### 一、 飛毬踢踢樂

指導教練: 呂碧霜

一個個靈巧的羽毛毬子，在孩子的腳上飛舞，或踢、或跳、或提、或停，卻是那麼地不偏不倚，隨著手上道具的舞動，一舉手，一投足，動作穩健俐落，令人激賞。

#### 1. Shuttlecock Kicking

Coach: Ms. Bi-Shuang Lu

Children kick, pull, or stop the shuttlecocks with their feet moving quickly but gracefully with perfect precision. Through waving props, running and jumping, they make shuttlecocks kicking an exciting performance.

### 二、 鈴舞狂想曲

指導教練: 朱健銘

轉動的扯鈴在孩子手裏的兩根棍子上成為躍動的精靈，迴旋、纏繞、拋接、甩動……，橫著玩、豎著玩，二鈴、三鈴、四鈴以及多樣化道具的搭配，使動作在速度與力度的變化中華麗而優美，令人目不暇給。

#### 2. Diabolo Spinning

Coach: Chu. Chien-Ming

The children handle the two sticks tied with a string skillfully and carefully to make the diabolo dances like a dancing fairy. Through the movement of twirling and whirling, tossing and catching diabolo and the change of speed and direction of where the diabolo goes, they orchestrate a beautiful and breathtaking show. You will be amazed at the number of diabolos they can manipulate simultaneously.

### 三、 繩舞躍飛揚

指導教練: 楊尊全

孩子在擺動繩子的兩端對話，以繩中繩、交叉繩、波浪繩，長繩、中繩、短繩以及繩中的一迴旋、二迴旋、三迴旋跳躍和穿梭，交織成美麗動人的畫面。

#### 3. Rope Skipping

Coach: Mr. Tsun Chuan Yang

Ropes in the children's hands seem to come alive in the performance. Kids swing ropes to make a cross, multiple waves or loops. And they jump and shuttle in and out freely with one, two or more whirls of the rope. All the movements combined to weave a beautiful heart touching story.

# 舞蹈 Dance Performance

## 一、 竹躍慶豐年

編舞:易志忠

敲響清脆的竹節，化身躍動的音符，阿美族人在豐收禮讚的喜悅中，舞出生命的熱情與奔放。

### 1. Harvest Dance

Choreographers: Mr.

Chih-Chung I

It is a passionate dance for the celebration of the harvest that is commonly performed by the aboriginal tribe - Amis Tribe in Taiwan. With the rhythm created by tapping bamboo sticks, you can feel their joy and excitement of life and harvest.

## 二、 奇幻的魔法樂園

編舞:陳凱怡、羅慶成

民俗技藝指導:黃家耀

國立台灣師範大學體育學系團隊

將民俗技藝融入現代舞中，運用撥拉棒、傘轉球、流星技巧的展現，描述樂園中魔術師的神奇魅力，帶領著我們進入魔法樂園的奇幻世界。

### 2. Magic Wonderland

Choreographers: Kai-Yee Chen and Chin-Chen Luo

Folk Art Director: Jia-Yao Huang,

Physical Education Department of Taiwan Normal University

This is a performance combining folk arts into modern dance. Through the skillful hands of the children playing with flowers sticks and umbrellas, they bring us to a magic wonderland.

## 三、 農家記趣

編舞:沈淑貞

描述農家在辛勤耕耘與收成時節的生活點滴及洋溢歡欣快樂的情景。

### 3. Farmer' s Delight

Choreographer: Ms. Shu-Chen Shen

The dance portrays the delightful scene of farmers' life and their joy of the harvest.

## 六、行程表

日期	地點	接待人員	拜會議 題	禮品	行程內容	備 註
8/7 (三)	台北 西雅圖	駐西雅圖辦事處 紀佩汾 秘書 電話 06-441-4586#312 或 206-484-7684，			搭機 抵達西雅圖	BR2 6 23: 00 19: 10
8/8 (四)	西雅圖	陳美君委員  Betty:1-253-224 3151	1. 表演 活動 2. 宣傳 民俗 文化 3. 晚上 演出	毯子 100 紀念狀 2 紀念 T20 茶葉 2 議員 2 小禮物 各 20	上午參觀 晚上於 Kirkland Performance Center 柯克 藍劇院 Add: 350 Kirkland Ave, Kirkland, WA Tel:(425) 828-0422 表演 16:00 彩排 18:30 演出	
8/9 (五)	波特蘭	張奇威僑務委員 5032605898 應書奇主委 5038100115			搭車, 下午參訪	
8/10 (六)	波特蘭	紀佩汾 秘書	1. 表演 活動 2. 宣傳 民俗 文化 3. 上午 參訪, 下午 彩排, 晚上 演出	毯子 100 紀念狀 2 紀念 T20 茶葉 2 議員 2 小禮物 各 20	下午彩排 晚上 18:00 於 Pioneer Courthouse Square Add: 701 SW 6th Avenue, Portland, OR 97204。表 演邀請市長及當地長官前 往觀賞	
08/11	波特蘭 -洛杉 磯	1. 洛杉磯辦事處 承辦人為劉仕傑 秘書 (手機 + 1 213-+ 327-7786			上午搭機飛往洛杉磯 下午環球影城	AS5 68 08: 10 10: 25

08/12	洛杉磯	何思平主任： 1-626-3775800 朱碧雲委員： 1-626-8258826			迪斯奈樂園	
08/13	洛杉磯	程東海洛杉磯「臺灣書院」執行顧問 Email: <a href="mailto:ttcheng@sbcglobal.net">ttcheng@sbcglobal.net</a>	1. 上午表演 2. 下午參訪 3. 晚上演出	毬子 100 紀念狀 2 紀念 T20 茶葉 2 議員 2 小禮物 各 20	09:00 參訪 City Terrace Elementary School Add: 4350 City Terrace Dr., Los Angeles, CA 90063 CA +1 323-269-0581 下午市區參訪 1. 10:00 全校操場集合，半小時本團示範表演（會準備麥克風、音響） 2. 分3組對象幼稚園—小五雙語教育班學生做互動交流。 3. 12:00 活動中心大禮堂午餐 13:00 離開，美國中華體育協會協助晚上活動下午彩排 19:00 Chinatown Alpine Community Center 華僑文化中心 Add:1830 Alpine Blvd, Alpine, CA	
08/14	洛杉磯-弗里蒙特				搭車經丹麥村，午餐後前往弗里蒙特 Fremont	
08/15	弗里蒙特-庫泊提諾	駐舊金山教育組 林欣蓓		紀念狀 2 紀念 T20 茶葉 2 議員 2 小禮物 各 20	10:00 拜會 City of Cupertino 接著在 Cupertino City Community Hall 中英媒體電臺記者招待會 12:00 台灣志工社午宴 13:30 前往童玩節場地 Cupertino Memorial Park Add:21250 Stevens Creek Blvd Cupertino, California 95014 U. S. A. 16:00 前往洪順五博士家	

					參訪 19:00 返回庫泊提諾	
08/16	庫泊提諾-舊金山			紀念狀 2 紀念 T20 茶葉 2 議員 2	上午市區遊覽，搭乘遊艇遊舊金山灣 12:00 經文處宴請 地址:606 Jackson Street, San Francisco (位於舊金山中國城) 14:00 拜會舊金山代表處 (六位長官拜會) Add:555 Montgomery Street, Suite 503, San Francisco	
08/17	庫泊提諾	洪氏文教基金會 洪順五 博士(僑務委員會執行長)  潘秀蘭(Shirly) 408 253 6894  高醫活動 林錦堂 醫師 510-5521759 510-7099552	童玩節	毬子 100 紀念狀 2 紀念 T20 茶葉 2 議員 2 小禮物 各 20	10:00—17:00 童玩節 Memorial Park 10:15 - 10:30 12:40 - 12:55 14:15 - 14:30 16:10 - 16:25 17:00 前往 Crowne Plaza Hotel 777 Bellew Drive Milpitas ,CA 95035 Tel:4083219500 高醫活動: Crowne Plaza Hotel 19:30 演出 20:30 晚餐:清真一條龍 Darda restaurant 296 Barber Ct. Milpitas ,CA 95035 21:30 返回庫泊提諾	
08/18	庫泊提諾-沙加緬度	沙加緬度台灣文化基金會 賴明堂 博士(僑務委員)	1. 表演活動 2. 搭車 3. 下午彩排及演出	紀念狀 2 紀念 T20 茶葉 2 議員 2 小禮物 各 20	上午前往加州首府沙加緬度，參訪加州首府 City Hall, Jelly Bean Factory 下午彩排 17:30—18:30 福滿樓表演 Add:7007 S Land Park Dr,	

					Sacramento, CA, +1 916-392-9630 19:00 晚餐 福滿樓 20:00 餐後前往舊金山機 場	
08/19	舊金山 -台北				搭機返回台北 夜宿機上	BR0 07 01: 20
8/20	台北				抵達台北	05: 00

## 七、訪演日誌

### 第一天 8月7日(星期三) 臺北-西雅圖

今天搭乘豪華客機飛往美國西北部太平洋沿岸最大城市-西雅圖，因為國際換日線的緣故，航機於同日美國時間 19:10 抵達，因 911 事件後美國入境手續較為繁瑣，跟工作人員表明本團來意後，特別為我團安排一個窗口辦理入境手續，此刻陳美君僑務委員等人已在機場迎接我們，隨後搭上專車前往飯店休息，以調整時差及長途飛行之疲勞。

### 第二天 8月8日(星期四) 西雅圖演出

在西雅圖的第一個清晨，各隊教練已帶著小團員們在飯店附近空地做晨操。用完早餐後，前往西雅圖的地標「太空針」電視塔，高 185 米，特別安排搭乘高速的玻璃電梯飛上瞭望台，只需 40 秒左右時間即可抵達，在此可觀賞西雅圖 360 度全景、市容及圍繞其間的尼爾山、奧林匹克國家公園及普及灣。接著前往「派克市場」，是西雅圖農村集貿市場的前身，如今已發展成一個重要的旅遊勝地，星巴克創始店也在此，團員們並在創始店門口拍照。隨後前往參觀 Hiram M. Chittenden Locks，這是西雅圖的熱門旅遊景點之一，也是全國最繁忙的水閘系統。在水閘的另一側設有人造的魚梯，讓小團員們親眼觀賞到遷移的鮭魚。

午餐後，為了讓小團員們能有多餘的休息時間，以備足體力能在晚間有更好的演出，特別請司機大哥繞路前往表演場地，於下午 4 點抵達 Kirkland Performance Center 表演場地，該場地屬於劇場型表演舞台，彩排時，主辦單位人員及音控和燈光人員都也來配合彩排。

晚間七點，大約有 4 至 500 名觀眾蒞臨現場，本團首場演出在原住民舞蹈揭開了序幕，孩子們今天的表現十分精彩，雖然扯鈴較平常練習時失誤稍多，但也獲得滿場觀眾的熱烈掌聲。表演結束後，觀眾紛紛要求上台與團員們合影，演出可謂圓滿成功。

在演出結束後，回到飯店的小團員們在教練的叮嚀下，趕快整理戲服並梳洗入睡。

### 第三天 8月9日(星期五) 西雅圖-波特蘭

早餐後搭車前往波特蘭，西雅圖至波特蘭車程約 4 小時，中途停留 Maytown 休息站讓團員們下車活動活動筋骨，抵達波特蘭時已經是中午用餐時間了，領隊林哥特別為團員們安排蒙古烤肉，所有的食材及份量皆由自己決定，再交由專門的烤肉師父做烹調，小團員們都很有秩序的排隊取餐，並視需求取用食物而不貪多。

餐後參觀哥倫比亞河峽谷國家級風景區 Multnomah 瀑布，是全美第二高的瀑布，瀑布分為兩層，團員們努力的爬上第二層瀑布後，興高采烈的紛紛拍照留念。接著才前往附近的 outlet 做短暫的停留，讓團員們添購伴手禮。

#### **第四天 8月10日(星期六) 波特蘭演出**

清晨，編導及三隊教練已帶著小團員們熱身並為今晚的演出做準備，早餐後驅車前往中國古典庭園「蘭蘇園」參觀，蘭蘇園為波特蘭市公有園地，合約委託非營利組織"Portland Classical Chinese Garden"經營管理，仿明朝時代設計，是一個規劃完備的蘇州式庭園。接著前往位於華盛頓公園內的國際玫瑰試育花園，這裡擁有大約550品種，將近10,000株玫瑰花植栽。聽說玫瑰開花季從4月到10月。新玫瑰花培育品種從世界各地持續不斷地被送到這裡來測試、培育不同的顏色、芬芳香味，疾病抵抗和其他屬性。這個花園在美國歷史悠久，同時更加證明了波特蘭為名不虛傳的"玫瑰城市"(City of Roses)。雖然我們來參觀的時間已經算是花季的尾巴了，但園區內的玫瑰花還是有七、八成之多，滿滿的玫瑰花還是吸引了團員爭相拍照。一群穿著同樣衣服的小團員也引起路人的好奇，尋問小團員們是從那來的？來做什麼的？小團員們也用簡單的英文回答路人並告知晚間表演訊息，隨後即前往餐廳享用午餐。

下午四點抵達Pioneer Courthouse Square表演場地，準備進行彩排，不過此時天空下著毛毛細雨，編導只好先帶著小團員們在主辦單位準備的帳棚下暖身，同時團長正接受宏觀電視台專訪；教練們也正在討論小團員們在遊覽車上的換裝動線，只是天空不作美，小雨似乎有越下越大的趨勢，團長與教練討論如果雨一直沒停止，為考量小團員安全性在不得已的情況下將取消表演，好在表演前總算雨停了，小團員們開始換裝、準備道具，隨後於18:00時進行表演，現場主辦單位請來了波特蘭市長及當地多位長官外之外，還包括廣場周圍上班的民眾及在波特蘭觀光的各國觀光客。現場除了宣揚中華文化外，並贈送現場觀眾毬子，期待有更多的友人認識我們的民俗文化。

晚餐則特別為小團員們準備他們最愛的麥當勞大餐，讓他們帶回飯店大快朵頤一番。

#### **第五天 8月11日(星期日) 波特蘭-洛杉磯(環球影城)**

上午搭乘阿拉斯加航空8:10班機飛往洛杉磯。從波特蘭到洛杉磯大約兩小時的航程，於上午10:25抵達洛杉磯。

下午參觀著名環球影城，這是環球影業公司為影迷愛好者所建造的樂園，其中有多項以電影為主題的娛樂設施，因逢週末假日人潮眾多，每一樣設施皆需1~2小時的排隊，小團員們也很有秩序排隊參觀了「鬼屋」、「朱儼紀公園」及2012年五月推出的全新「變形金剛」，在此除了具娛樂效果外，也讓團員們更加瞭解電影的製作過程。

## **第六天 8月12日(星期一) 洛杉磯(狄斯奈樂園)**

今日前往遊覽老少咸宜的狄斯奈樂園，她是世界第一個專為「孩子」設計的主題樂園，堪稱是「全世界兒童夢寐以求的歡樂天堂」。狄斯奈樂園共有八個主題遊樂園，包括美國大街、米奇卡通城、幻想世界、邊城世界、紐奧良廣場、冒險世界、動物王國。

## **第七天 8月13日(星期二) 洛杉磯參訪及表演**

上午參訪 City Terrace Elementary School，抵達時程東洛杉磯「臺灣書院」執行顧問、臺灣書院多位志工及媒體記者們已在校門口等候迎接我們。

10:00 在 City Terrace 小學校長的介紹後，該校校長便與我團交換禮物，團長代表致贈紀念琉璃、市旗，City Terrace 小學致贈我團一件活到老學到老紀念衫，接著議員代表我團致贈「臺灣書院」茶葉及團旗，隨後展開示範表演。結束後，小團員們分成三組與該校雙語教育班級的學生做互動教學，身體力行的文化交流讓團員留下深刻的記憶並獲得除演出之外的寶貴經驗。中午與該校師生一同享用美式的營養午餐，小團員們都覺得很新鮮、味道很特別。

下午展開市區觀光，先是參觀全球最受人矚目的好萊塢「中國戲院」在中國戲院門前的水泥道上，印有一百多個歷屆影壇巨星的手印腳印和親筆簽名，小團員紛紛尋找認識的影星，接著參觀奧斯卡金像獎頒獎典禮的會場——柯達劇院。

傍晚前往 Chinatown Alpine Community Center 進行彩排，彩排前陳議員還特地買了美國有名的 Dunkin' Donuts 甜甜圈給團員們享用。當晚的表演場幅員寬廣，與集訓時場地很像，唯獨後台只能從其中一邊進退，但表演前編導麥老師也都一一的提醒小團員們，因此演出仍順利圓滿的結束。

## **第八天 8月14日(星期三) 洛杉磯-丹麥村-弗里蒙特**

今天我們沿著美國國道系統中最西邊的南北向 101 公路，一路由南加州洛杉磯拉車到北加州弗里蒙特，預計車程為七小時，美國的公路很筆直，因此兩側風景一目了然，放眼過去多半是無邊無際的荒涼景象。中途我們停靠了具有濃厚的丹麥風情的加州小鎮-丹麥村。之後抵達弗里蒙特，於該處附近的中國餐廳用餐後隨即返回飯店休息。

## **第九天 8月15日(星期四) 弗里蒙特-庫泊提諾記者會**

早餐後，團員們穿著西服，前往 Cupertino City Community Hall 參加童玩節記者招待會，午餐由臺灣志工社宴請團員，。

下午前往 Cupertino Memorial Park 確認明天表演場地及動線，以為演出做最完善的準備。

傍晚前往洪順五博士家參觀，博士家中種有各式的水果及飼養許多的小動物，小團員們好奇的在後花園四處參觀拍照。當天晚餐則是豐盛且多樣化的 Buffet。無論是參觀還是餐點皆用心款待，在在溫暖團員們的心。因此，大家再一次感謝洪順五博士、

臺灣志工社潘秀蘭社長及臺灣志工社的安排，團長及議員代表本團致贈紀念琉璃、團旗、茶葉給博士一家人，最後小團員們以十全十美的掌聲來感謝洪博士及僑胞們的熱情款待。

### **第十天 8月16日(星期五) 舊金山市區觀光、拜會**

一大早，小團員起床前往飯店附近做晨操。用過早餐後，前往舊金山著名的漁人碼頭搭乘 BAY CRUISE 環繞舊金山灣區一覽海景風光，看海鷗翱翔在金門大橋的天際，遠望還有天使島及惡魔島，景觀美不勝收。回到岸上領隊帶著我們步行前往 39 號碼頭尋找野生的海獅。午餐由經文處宴請團員，處長及代處同仁對於小團員們彬彬有禮的態度讚譽有加，也算是做了一次成功的國民外交。

下午接著展開舊金山市區觀光-市政府大樓、唐人街及聖瑪利教堂、並登上雙子峰遠眺市區。金門公園、金門大橋參觀，金門大橋已成為舊金山的地標，雖然當初建造時是一項頗受大家質疑的工程，好在總工程師史特勞斯即使耗費鉅資仍排除萬難的完成這項不可能的任務，才使得如今團員們也能有幸親臨橋上感受它的美麗及宏偉。

### **第十一天 8月17日(星期六) 國際童玩節演出**

一早，各隊教練帶著小團員們分開練習，為 Cupertino Happy Kids Day 國際童玩節最好的演出做暖身。當日除了熱鬧的踢毬與扯鈴開場表演吸引大批人潮，接下來童玩節當中的另外三場演出分別透過原住民的豐年祭舞蹈與農村記趣舞蹈，讓 Cupertino 當地居民更多認識台灣的原住民文化與農村生活與風光，最後的跳繩表演也都獲得熱烈掌聲與歡呼，讓訪問團的團員們在 Happy Kids Day 將快樂帶給所有參與國際童玩節的外國友人與僑胞！庫比蒂諾紀念公園舉行的國際童玩節是受到台灣宜蘭童玩節的啟發，主要希望藉由家庭親子一起參與的嘉年華活動，讓更多人認識台灣，達到各族群間彼此了解與認識，期待營造快樂的孩子樂園也能讓這些孩子成長成為快樂的成年人。主辦單位今年除了邀請台北市民俗運動訪問團以及當地墨西哥裔、菲律賓裔、烏克蘭等各個不同的族群的兒童進行舞蹈、音樂、武術等表演外，現場 130 多個攤位也讓孩子們可以體驗各國文化不同的兒童遊戲、增加族群間互動，與更多認識當地資源。台北市青少年民俗運動訪問團的表演是整個童玩節的暖身開場表演，一開始的踢毬與扯鈴表演就吸引大批人潮，對於訪問團團員小小年紀卻能專注又精準地表演驚呼連連，而緊接在開幕儀式後的快樂遊行也在訪問團團員壓軸遊行至活動主舞台後所表演原住民的豐年祭舞蹈引起現場歡呼與如雷掌聲，達到高潮。之後分別表演的農家記趣舞蹈，在許多僑胞耳熟能詳的音樂與歌曲中展現了農村生活的點滴，也引起許多的觀眾的駐足觀賞與熱情掌聲，最後的跳繩表演也讓現場觀眾跟著團員們靈巧的出入變化多端的長短繩時報以讚嘆的尖叫聲與如雷掌聲，為當天的活動帶來許多回響。從許多觀眾的熱情回應以及親自前來團員休息室給予鼓勵的行動不難發現，訪問團已經為當地留下深刻印象，將快樂帶給庫比蒂諾國際童玩節。

## 第十二天 8月18日(星期日) 沙加緬度表演

上午在臺灣志工社潘秀蘭社長及十多位志工的陪同下，全團前往位在加州首府沙加緬度的City Hall, Jelly Bean Factory 參觀，中餐則選擇美國西海岸一家地方性的連鎖快餐店 IN-N-OUT BURGER 用餐，讓小團員們體驗於店內用餐。

下午前往沙加緬度參觀加州議會大廈，此時沙加緬度臺灣文化基金會董事長賴明堂夫婦等人，已在議會大廈門口拉起歡迎布條迎接我們。1874年完工的加州議會大廈(California State Capitol Building)屬於新古典建築，當時還參考了美國國會大廈的設計，所以這兩棟建築物看起來很類似，目前已列為古蹟。接著在導覽志工的帶領下，全團進入議會大廈參觀。

參觀完畢後立即驅車前往表演場地「福滿樓」，這是本趟美西訪問的最後一場表演，場地雖然不如預期的高大，中途也曾發生跳繩表演勾到天花板燈具的問題，但在大家的齊心下也都一一克服了。小團員們在台前賣力的演出，後台的老師也忙碌的打點著表演事宜，好全力支援台前作最棒的演出。在大家的分工合作下，我們的表演進入尾聲，這是在美西的最後一次表演也是最後一次謝幕，滿場的觀眾感動得起立鼓掌，現場貴賓毛師母更為了勉勵小團員精彩的演出，發給每位小團員100元美金當獎學金。

表演結束後，由臺灣文化基金會招待於福滿樓用餐，餐後臺灣志工社志工也陪同啟程前往機場送機。晚間九點多抵達機場，又再次確認行李數量，才發現少了一件大行李，查證發現是上午離開飯店時遺漏，透過志工的協助立即將行李送抵機場，才安心的揮別了美西還有陪伴我們的臺灣志工社志工們，搭機返回臺灣。

## 第十三天 8月19日(星期一)舊金山-臺北

凌晨搭乘專車前往機場搭機返回桃園機場，夜宿機上，於次日抵達。

## 第十四天 8月20日(星期二)臺北

歷經12小時飛行，於台灣時間05:00抵達桃園國際機場，三所學校的師長、親友們已在機場等候多時，短暫停留後，搭上巴士回到弘道國中，家長們早已在此迎接闊別多日的孩子們，卸完行李，交辦其他注意事項後，由家長接回小團員。

102年臺北市青少年民俗運動訪問團，在許多人的協助下和努力下，我們完成了這段難忘而美好的美西之旅。

## 叁、心得與建議

### 一、團長心得

102 年度臺北市青少年民俗運動訪問團的表演除了扯鈴、跳繩、踢毬子等民俗運動的表演外，並加入臺灣原住民舞蹈、民俗技藝融入現代舞中，運用撥拉棒、傘轉球、流星技巧的展現，描述樂園中魔術師的神奇魅力，帶領著我們進入魔法樂園的奇幻世界；高難度的技巧結合了舞蹈、體操和劇場表演的元素，並在精準的身體控制與節奏掌握下，經由團隊間完美的合作與默契，而變得更為精緻與優質，更展現活潑躍動的青春熱力，讓節目更具親和力與可看性。所到之處，無不造成轟動，讓海外的中外人士和媒體均留下深刻印象。

此次訪問團的節目加入了更多創新的元素，乃因我們再度邀請了和民俗團最有淵源且專業熱情的麥秀英教授擔任總編導，另聘外語流利、台風穩健的沈佩玲老師擔任秘書；搭配經驗老到的呂碧霜老師、楊尊全老師和朱建銘老師；如此堅強的陣容果然使今年的節目深具創意與舞台效果。

本年度我們在美國的五個城市訪演，包括：西雅圖、波特蘭、洛杉磯、舊金山、沙加緬度等地。除了表演，所有隊職員也見識了美國的民情，廣開視野。對於每一個人，這 14 天是最寶貴的學習之旅，也因為每個人秉持著學習態度，我們此次訪演的收穫也格外豐富。感謝每位辛苦的團員，以及辛苦指導和協助的陳建銘議員，以及教育局之成員，還有承辦學校弘道國中的辛勞。

對孩子們來說，參加了民俗運動訪問團，是自我挑戰的好機會。訪問團的學生成員除了要經得起集訓的辛苦，磨練一身好功夫外，還要養成吃苦耐勞、自律自治的習慣。因為一個月的集訓及半個月的海外表演，學生都要自己打點盥洗衣物及整理行李，為演出做萬全的準備，保持個人最佳狀態。演出之餘，到異國參觀訪問更可增廣見聞拓展視野，培養國際觀，著實是一個非常難得的機會。

## 二、團員心得

### 繩-唐明璋

我比大家晚一個禮拜訓練，是因為有一個學長要退出，然後我就替補他的位置，成為出國隊的一員，第二天的下午是要練習原住民的舞蹈，原住民的舞蹈教練是易哥，然後本來要練原住民的舞蹈，可是易哥覺得我的練習曲實在是跳太爛了，所以易哥請佳諭姐教我練習曲，剛開始我相當緊張，一直跳錯不知如何是好。到了第三天早上易哥還是請霆哥教我練習曲，我會一點點，可是其中有一個動作要左右交換，偏偏我的方向感很差和左右不分。到了下午是沈姐的課，沈姐的課是農村，沈姐叫我學弟，只要我有動作沒跳好，沈姐就會以超兇的語氣對我說：「學弟你在幹嘛!!!!!!!!!!!!!!」，其實集訓還有很多趣事，我也知道老師和教練都是為了我們好。

公演那天下午採排單項時我們失誤超級多，楊老沒有太生氣的但跟我們說了一句話：「剛剛是玩假的，等一下才要玩真的」。這句話點醒我們，結果公演結時，跳繩只失誤三次，我們很開心，在拍團體照的同時我看到補習班的老師，拍完照後我立刻跑去找補習班老師聊天，回到學校已經是十點多了，洗好澡以後去餐廳吃消夜，結果易哥跟我們玩一個小遊戲，從餐廳繞到四樓再繞到男生寢室，然後易哥就說來吃東西，吃完東西後就睡覺。

隔天吃完早餐後，麥老師說要去美國先把英文學好，所以我們去男生寢室去上英文課，令人訝異的是老師竟然是葉哥的學長，老師教了一個小時英文而且還有許多有常用的單字。下午是我們期待已久的會客時間，媽媽和阿公都有來，而已還買飲料來，會客時間楊老師邊教我們整理行李箱，結束後，我們換上西裝準備出發到機場。

到了機場林哥集合大家發護照，拿到護照後我們依續排隊去量大行李箱和表演箱的體重，在飛機起飛時手機是不能開機的，在機上的十一個小時，我小部分時間在看電影，大部分時間在睡覺，我們在機上用了兩餐，我覺得晚餐超難吃的不過早餐卻超好吃。

到了美國上空時，是白天，跟飛機上的時間不一樣，下了飛機後就跑去

問林哥，我說：「林哥，已經晚上 7 點多了，為甚麼還是白天」，林哥說：「因為美國晚上 8~9 點才天黑」，到了飯店楊老分配好房間後，我們就回房休息了，也開始展開我 14 天的美西之旅。

## 繩-涂毓峰

這一次出國的經驗可以說是人生中最難忘也是最有趣的一段記憶！

在集訓中我們竟然能夠在很短暫的時間學會四段舞蹈和除了單項外的技術，雖然有時會覺得練習很煩很痛苦，但是當我站在舞臺上表演給家人和同學看時心中有一種喜悅和榮譽感，當我搭上飛機時心中有著期待和興奮，因為我雖然有出過國但這是我第一次和同學一起搭就十多個小時的飛機到那麼遠的國家去，雖然很期待但絕對不能忘記一件事-那就是我們出國的主要任務就是[表演]，所以每天晨操和表演時只要心中想著：我要以百分之兩百的狀態去表演！而去迪士尼和環球的那兩天真的是非常開心！除此之外我們還看見各個城市的古蹟例如：中國戲院、金門大橋、金門公園、加州政府的辦公處！最讓我感到麻煩的部分是在機場要過關時竟然要脫掉鞋子、皮帶…。雖然這只是標準程序但我還是覺得很麻煩！

總結這一次的表演—有些場地因為高度不足或寬度不足甚至是會斜一邊，但是我們都一一的將它克服！我不敢說我們表演的非常好但我可以確定的說一件事：在我們出國表演這段期間我們都是以百分之一百的精神去進行每一場表演！二十六個人能再聚在一起的機會也許不多但我一定會將它勞勞的記在心中；最後我要感謝所有的老師，如果楊老沒選我也許我就沒機會出國，如果編舞的老師沒有排我，我就沒有上臺的機會！如果少了曉文老師的幫助很多是情就會無法快速的處理，這次的記憶是非常寶貴的，所以我一定會將它勞勞的記在心中！

# 整個暑假

繩-馬家駿

從我們暑假的第一天，就開始我們辛苦的集訓，我們從基礎的基礎中學習，從暖身，各個舞蹈的基本動作，然後竹竿舞、魔法樂園、農村。不只舞蹈，就連生活作息也在住校時訓練，從跟老師問好的禮儀、吃飯、起床的時間、洗澡、刷衣服還有團隊的精神，這些我們都從頭學習，然後越接近公演，就又多學了開場舞和謝幕，著裝戲服還有「丟毬子」。

在我們每天的體能訓練，舞蹈訓練和生活習慣的訓練到個段落時，我們就要到美國去表演了。在美國我們體驗到美國人吃東西的口味、美國賣的東西、美國街道的風景與建築、遊樂設施和台灣的不同、付錢還有計算加稅的方法等，都是我們學習到的。

每當我們表演時，美國人會熱情的歡呼，熱情的鼓掌，有的會吹口哨，有的會高興的幫我們數拍助陣，當我們對觀眾送出禮物毬子看見他們滿足的笑容，我們就覺得自己也盡力滿足他們，我們也很高興，我們甚至收到更好的禮物，水果、超大包雷根糖、更是有美金！我們表演也到了一段落了，終於要回國了，當我們到台灣時，我發現收穫不只在集訓時學的舞蹈和在美國獲得的東西，還有整個暑假得到的二十六個友情。

我們真的很厲害，一個暑假每天一起哭、一起笑、一起打鬧、一起洗澡、一起睡，雖然見面的機會少了，但卻是暑假最大的收穫，說要分開真的是很難過，但是卻在國二的青春，刻下最美好的歷史。

# 獨一無二的兩星期

繩-郭晏君

要出國了！這句話在我心裡不知待了多久，終於可以在上飛機的時候說出來了，在這漫長的十一個多小時裡，我的心一直撲通的亂跳，也期待著到美國的那天。

十一個多小時終於過了，我們也抵達了我們的第一站——西雅圖。隔天早上，我們先去西雅圖高達 185 米的地標——太空針，從上往下可以看到西雅圖的美景呢！緊接著，我們去參觀星巴克的原始店及碼頭，在參觀市場的時候我看到了一個很特別的食物，雖然不知道是什麼，但很酷。晚上我們在 Kirkland Performance Center 表演，這場表演是在國外的首場讓我很緊張，的確在表演的時候有一點失誤，但還好沒讓人受傷。表演結束後我們才去吃晚餐，吃完當然就是回溫暖的飯店休息，準備明天到來。這天我們要前往第二站——波特蘭，去的途中我們去看瀑布，下午我們去大賣場，那裡有很多知名品牌，例如：Nike、All star……等等。隔天，我們去了波特蘭中國古典庭園「蘭蘇園」，一進去裡面就感覺到了過去的中國。下午我們去了玫瑰園，那裡種滿許多我在台灣從沒看過的玫瑰花花色，真是美極了！傍晚我們在 Pioneer Courthouse Square 表演，雖然這次的表演沒有那麼理想，但也贏得許多人的掌聲，今天終於結束了。而且我超期待明天的到來，因為我們要去環球影城了！

去環球的這天終於來了，一大早我們提著表演箱和行李箱去辦理飛往洛杉磯的登機，一上飛機大家都帶著愉悅的心情等待到達第三站——洛杉磯的那一刻，到了洛杉磯機場之後，我們在機場外等遊覽車，遊覽車一到我們馬上把行李上到遊覽車上，然後馬上出發去環球。一進到環球我看到好多電影裡的卡通人物，我們先去鬼屋，再來是去侏儸紀公園，這兩項遊樂設施我都有嚇到，最後我們去玩去環球絕對不能錯過的變形金剛，而且我們排了兩個多小時才玩了五分種，雖然排了很久，但真的很好玩！隔天我們要去狄斯奈

樂園，楊老師還說：「你們真幸運！可以去環球也可以去狄斯奈樂園。」我心想說我們真的蠻幸運的！到了狄斯奈我們先搭它的園區車進去狄斯奈的園區，園區裡放眼望去全部都是人，還真看不出來是平日。一進到裡面大家選擇先玩 Splash Mountain，它還蠻特別的，一進山洞裡有很多布偶在唱歌呢！在來是去玩環山的雲霄飛車，玩的途中還被雪怪嚇到了，很好笑吧！。接著去玩旋轉咖啡杯，坐在裡面的我們一轉，一下去頭還蠻暈的。後面是玩極速雲霄飛車，這個遊戲沒有很可怕，而且還可以把手舉起來。中午吃完飯後，我們去玩最後一項遊戲太空船雲霄飛車，再等的時候我們在玩打手，打到大家的手背紅了！離開前當然要先去禮品店買紀念品啦！當然這一次買下來大家荷包都大失血。晚餐我們去吃牛排，這是我來美國第一次吃牛排，晚上休息準備明天的參訪。一大早我們前往 City Terrace Elementary School 參訪，一開始教小朋友我以為要講英文，結果不用，我們可以用中文跟他們溝通，但是小朋友都不講話，害我們三個女生不知道要怎麼教呢！中午我們吃美國學校的營養午餐，味道蠻特別的。下午我們去好萊塢的「中國戲院」，在地板上有人找到國際巨星——李小龍和麥可傑克森的名字，廣場前還有很多我們不認識知名演員的簽名和掌印。再來是去參觀奧斯卡金像獎頒獎典禮的會場——柯達劇院，那邊超大又很漂亮呢！晚上我們在 Chinatown Alpine Community Center 演出，演出結束後扯鈴隊不小心把鈴丟在那裡，所以後面的表演有改動作。隔天我們前往弗里蒙特，途中我們去了丹麥風情的加州小鎮——丹麥村，那邊到處都是歐洲風格的小屋。隔天我們前往庫泊提諾拜會，下午去看星期六的表演場地，場地在一個大又美的公園，但場地有點小，楊老師說沒關係節數減少。下午我們去有錢的洪博士家參觀，他們那裡養了十幾隻孔雀漢很多小動物，還種了一大片的葡萄園和一些蔬菜水果，還可以看美麗的晚霞，真是享受啊！隔天我們去漁人碼頭搭船由舊金山灣和惡魔島，搭船的途中我們看到金山大橋和下面的碉堡，接著我們去雙子峰看整個美麗的舊金山，雖然濃霧很多但是可以隱約看到舊金山。下午我們去了金門公園，裡面有一座小白宮。再來我們去市政府大樓跟一些

名勝古蹟，晚上吃飯前我們又去了一趟小賣場，大家再那裡買了一些美國零食。晚餐吃的很不錯，有帝王蟹、烤蝸牛……等等。今天我們是代表台灣在國際童玩節表演，所以要拿出最好的表現給各國人看，扯鈴表演的時候有鈴掉到水裡了，還好有撈到不然就慘囉！！我們幾乎一整天都待在那裡表演。晚上去 Crowne Plaza Hotel 表演給高雄醫學大學的人看，我還再那裡遇到八年前的跳繩隊學姊。今天是我們待在美國的最後一天了，上午去參觀加州首府沙加緬度，裡面的裝潢及擺設很堂皇富麗。下午我們去參觀製造雷根糖的工廠，裡面有很多幅用雷根糖拼的總統畫像和自由女神像，離開前他們還一人發一包糖，上遊覽車洪博士也一人發一包大包的雷根糖給大家。晚上在福滿樓表演，表演時我們的繩子還打到吊燈，差點打壞！晚上我們要去機場登機準備要回去漂亮的台北囉！

這十四天的相處下來大家都由所改變了，有的變成熟了，有的變禮貌了，我們也都從王哥口中所說的死老百姓，變成真正的民俗代表隊的團員了！也很高興能和這群朋友和教練們一起分享集訓的酸甜苦辣及出國快樂的心情。

## 不同的體驗

繩-秦翊芳

在我們這年紀間少有可以體驗民訪團的人。而我卻是其中一位團員，我很榮幸遇到每個被挑選出的每個人。

集訓裡我得到的不僅是技術還有一種另類的溫暖。在這裡是天堂也是地獄，從通勤到集中集訓，大家從不認識到認識，我們練習、我們玩樂，就算是再痛苦、再累的日子我們也不怕。記得易哥有說：「沒有好，只有更好！」

公演前，排練更加嚴緊，總排的次數也一次比一次還多。舞蹈熟練度和單項都有很大的進步，就這樣時間一天一天的流逝，8月6日很快的來了！我踏入大安高工的時候開始緊張……在舞臺上，採排感覺與平常練習不同，

有一股期待、興奮。我們想要在家長及朋友面前表現到最好！沈姐、易哥、羅哥、陳姐曾說：「好好跳，可別砸了我的招牌。」我們有盡力完成老師們說的話。

出國的時候，朋友間多了一份信任感，友情也日益增加！有時雖然表演的不好，但是老師的鼓勵，對我們來說就是最大的支持。

出國回來後，大家懷念最多的便是集訓的時候！就算是最累的時候，但對我們來說是一段從前不曾擁有的體驗。

## 民訪心得

鈴-洪明忠

在集訓的第一天開始，我就知道是惡夢的開始，可是我知道，集訓是為了讓我們變的更厲害。再集訓的那一天，看到爸爸媽媽離我越來越遠，就有點想哭，可是不能哭出來，因為我知道集訓會很累很累，可是我們在練習前，沈老師說：「集訓很累，可是你撐過去了，以後甚麼事情都難不了你了，加油」。有了沈老師的這句話，我就有信心了。到了晚上，楊老師帶著我們去游泳池，教我們怎麼洗衣服，教完後，楊老給我們三十分鐘，我們就衝進去了。第一次在弘道睡覺有點不習慣，因為床很小又硬，冷氣又很涼，所以一整夜都沒睡，到了第二天，一起床就很累，到了練習時間時，易哥就問我們準備好練習了沒，我們就說準備好了，易哥才開始練習。候來住久了，就習慣了，而每天都過著幾乎一樣的生活，可是有時後三位助教會逗我們開心，所以到了公演的前三天，我就跟助教一起去關門，幫助教做點事。再公演那一天，有很多的老師都叫我們加油，站上舞台後，掌聲如雷，讓我緊張了起來，可是在表演中，沈老師和助教就在旁邊，小聲的說加油。公演的過程雖然有失誤，但算成功了，結束後，看到家長和學長姐走上來，跟我們一起拍照，真的很感動，連媽媽都很感動，可是也要感謝老師和家長，一路的支持，才讓我的夢想成真了。

飛機一到達西雅圖，到了西雅圖就想到太空針，上去之後，就可以看到美景，我就拍攝下來了。到了波特蘭，我們去參觀蘭蘇園，在那裡面，可以看到中國美景，真稀奇，竟然可以在美西看到中國美景。到了洛杉磯就會想到環球影城和狄斯奈樂園，環球影城最有名的就是變形金剛 4D，而狄斯奈樂園是個幻想世界，一進去就有一個大城堡，所以花了很多的錢買狄斯奈樂園的紀念品。我們還去庫泊提諾參加國際童玩節及演出，演出完後，我們還去了洪博士家作客。最後我們去沙加緬度表演最後一場。

這趟美西之旅，我們不只做了國民外交，更將民俗運動發揚到國外，這次出國訪問讓我知道，要努力才有成果。

最後要謝謝各位舞蹈老師、助教及民俗體育的老師，有你們，才会有現在的我。

## 集訓、公演及美國訪問表演心得報告

鈴-阮云澤

想當時，進去弘道國中集訓，剛開始覺得很辛苦，一心想要放棄，不過隨著時間經過也認識了很多同學，是他們給我鼓勵讓我不想放棄。進去弘道國中住宿時，每天從早練到晚有時候還會在老師背後說她們壞話，可是最辛苦的人畢竟是這些老師們，雖然老師罵我們，但是我知道他們是為我們好。

在住宿期間，除了同學可以聊天外，我們最好的朋友就是助教，他們總是和我們說說笑笑，有了他們的陪伴，不管我們傷心、生氣或是受傷時，他們總是最照顧我們的人，真的很謝謝他們。

公演終於到來，這是我們第一次正式的演出，也是真正驗收我們成果的時候了，聽到台下歡呼聲超大聲我才曉得，我們成功了。這一個月的努力沒有白費，經過這次的集訓相信大家已經把自己的壞習慣改掉了。

接下來一連 15 天的美國訪問表演，以為碰到的全都是外國人，沒想到台灣人比我想像中還要多，他們看到我們的表演，讚嘆叫好，想想看，住在

美國的台灣人終於看到在台灣才能看到的表演，這會是多麼開心啊？在美國訪問表演這段期間對我們來說不算短，怎麼可能不想我們的家人呢？但住在美國的華僑，總是給我們最大的掌聲，真的很感謝他們。

集訓、公演及美國訪問表演這段回憶，應該是最難忘的回憶，希望大家一定要牢牢記住，更期待下次的相聚！

## 心得

### 鈴-程訓磊

累！很累！但再累都要撐下去！

還記得在今年初民俗訪問團甄選前，我在扯鈴隊還是個毫不起眼的遜咖，非常感謝劉老師給我機會，付出許多時間幫我們編排、陪我們練習，整個寒假密集排練，劉老師編排的動作，從不會一直反覆練習到熟練，102年的寒假讓我找回了對扯鈴的初衷。

寒假每天從早到晚辛苦的練習，犧牲了放假日玩樂的g時間，終於在三月二十一日吳興國小扯鈴隊獲得了102年台北市青少年民俗訪問團的出訪資格，還有西園國小踢毬隊以及弘道國中跳繩隊總共26個團員，聽著主辦學校楊老師介紹今年民俗訪問團要去西雅圖、波特蘭、舊金山、洛杉磯…等地方，真是令人開心又期待。

以往的暑假，我除了玩還是玩，但小學畢業的這個暑假很不同，為了八月份的出訪，七月一日起我們要開始集訓囉，前半個月通勤集訓，每天一大早搭車前往弘道國中密集訓練，雖然很累但是至少還能回家，一直到了住宿集訓，每天都練得很辛苦，26個團員朝夕相處、互相扶持，早上六點多起床、晚上十一點多才上床睡覺，好想退訓放棄，但心裡總會浮出一個念頭那就是「累」的不只我一人，還有教練、助教、編舞老師和另外25個人都很累，因此我要堅持不能放棄。

因為堅持、沒有放棄，所以在出國前的公演那天，26個團員都使盡全力

將集訓時所學到最好的一面表現在眾人面前，好險沒有辜負了老師們的用心教導，大家都很高興，謝謝各位編舞老師及助教。

出國當天心裡有幾分期待又夾雜著幾分緊張，因為第一次脫離爸媽的保護範圍，到了美國的西雅圖大家都很興奮，我們還去了波特蘭、庫泊提諾、舊金山…等地表演，除了表演之外我們還參予了國際童玩節，更去了小孩最喜歡的環球影城以及迪士尼樂園，這次很幸運能參加青少年民俗訪問團，讓我認識了許多好朋友更學習到許多事情，回家後更獲得家人許多讚賞，這真是一個難忘的暑假。

## 鈴-黃士瑋

進入扯鈴界就是要出國表演為國爭光，二月開始努力的練習，到三月的甄選，常常練到十點才回家休息，但是在甄選當天我們同心協力地把扯鈴做到完美，所以我們把最痛恨的明道給打敗了，我們都非常開心，但接下來我們還必須先經過漫長的魔鬼訓練-集訓，才能去快樂的天堂-美國。

集訓的第一天，因為怕遲到，所以我六點就起床，匆匆吃了早餐，趕六點半的公車，前十四天可以回家休息，後面到出國都必須住在學校練習，前十四天都不會感覺到累，因為前面都是教我們生活禮儀，坐姿，還有教一些練習曲和提高我們的身段以及拉筋，原本我從木頭人變成橡皮人，扯鈴方面我們把失誤減少了很多，整齊度也好了許多，這就是目前的成果。

住宿集訓才是重頭戲，因為是最累的時候，每天六點起床練習到晚上十二點，從現在才開始練舞蹈每天的事情都差不多，前天都可以猜測到了，雖然有時會不耐煩，但是我都會在心裡講說，"一定要堅持下去，願望就在我眼前"，我會用這句話勉勵自己，讓自己愉快一點，時間一分一秒的過去，一下子就要準備公演了，前一天的中午，老師讓我們看組長拍的影片，看完後，我非常的感動而且懷念我們在集訓時的悲傷與歡笑，辛苦與喜悅，在剎那間，我差點流下我珍貴的淚水，這部影片也提醒我說："明天一定要

呈現最好的給大家"公演當天，雖然扯鈴掉有點多，但是教練常跟我們說："現在是表演只需要把亮相做好，不能有苦瓜臉，但是也不行掉太多"所以我們表演完後，很多人都鼓掌得很用力，結束後，有很多人湧上前來跟我們拍照，我們都很開心的照相，因為有完美的公演。

我要感謝各位長官快樂的把我們帶出國，平安的把我們帶回來，還有組長幫我們做的影片，以及此時此刻陪在我們身旁的教練，謝謝您們的多多照顧讓我們有美好的暑假，謝謝！

## 鈴-蘇翎翹

自選上民訪團的開始，我就一直期待"集訓"的日子能趕快到來，終於期盼的一刻來臨了。但…也開始了我成長獨立的生活(終於不用再聽弟妹吵鬧爸媽嘮叨的聲音)，這一晚跟大家一起睡(雖然不習慣)很快就入夢了。

辛苦的教練一刻也不得放鬆，不僅要教我們還要照顧我們，晚上也陪大家一起"駐營"守住這閒人勿進的聖地，朱老 - 楊老：您兩老辛苦了!!

集訓的這段時間有許多老師們用心指導我們，當然也少不了關愛的指責；哈哈…表面堅強的我終於哭了。

來這還沒一星期就感覺像整個月一樣(從沒離家這麼久，好想家人，家變得好遙遠)老師應該有被我的情緒宣洩給"驚"到吧！老師:謝謝您當時的費心開導和安慰(雖然後面幾天還有哭)，我才沒傷心氣餒得躲避逃回家，不然怎麼有機會跟大家一起飛往美麗的國度丫！

國外的飲食及生活我不大能適應，不知老師和同學們是否也跟我一樣，在這最快樂及開心的時候就是到迪士尼為家人挑選獨特的禮物，當然玩遊戲也是必要的呀！(老師也玩得粉開心ㄟ)忽然間感覺到這一刻是老師這些日子以來最輕鬆的一刻，突然內心感到好難過，怎麼會讓老師這麼辛苦連放鬆時刻也要為我們擔憂，好無奈，如果大家懂事一點用心一點老師一定會比這一刻更加開心。

老師:謝謝您，雖然您常罵我，可是我知道這是您對我關心的方式也是

對我努力學習得肯定，您放心未來的我一定會更加努力學習(您也要努力教我ㄟ)

這段時日我學習了很多也成長了很多，我心中最喜歡也是印像最深刻的一句話：「加油 ~ 永不放棄」我喜歡這句話更喜歡和大家一起生活的那段歡樂淚水交織的日子，我會好好珍惜收藏這段美好的回憶…

親愛的老師們可愛的同學們，「加油 ~ 永遠不要放棄自己的夢想ㄟ！」

PS:希望所有的團員們(大人+小孩)平安健康，謝謝大家這段時間的陪伴，愛您們大家ㄟ！

## 鈴-陳甜怡

民訪終於結束了!!!!期待已久的國中生活終於來了!

這個暑假過得非常充實，也讓我學到很多東西，三種舞蹈，我從來沒有接觸過，很新鮮呢~~~~

第一天覺得很陌生，想說幹嘛一直做脊椎拉直的動作啊!很煩ㄟ!!!到了後面才知道是為了敬禮才做這種準備的.....(我覺得我們教練做得好好笑啊!)

雖然超想回家但聽楊老師說的話之後就有好一點了，我想去美國!!!!!!!!!!怎麼可以因為一點點小事而重頭喪氣呢???所以我就繼續留下來完成這魔鬼般的訓練

我覺得美國氣候很好，很涼爽又很乾燥，完全不會熱ㄟ!在迪士尼和環球影城玩得很開心，也買了很多紀念品~

這趟之旅真的真的超難忘得!!!永生難忘!!!我永遠都不會忘記!

## 民訪心得

### 鈴-周張安恬

集訓真的好累喔!每天六點就被助教挖起來，然後就開始體能訓練，像

是折返跑、跑步，還有肌耐力的訓練，那真的不是給人過的生活，每天日復一日，就這樣不知不覺我們已經住了一個禮拜多了，但沒有一個人知道已經住那麼久了，我們只知道每天甚麼時間點要做甚麼事。

舞蹈練的時間最久，至於單項就只練短短的幾個小時，搞得我都有點不太清楚我們到底是舞蹈隊還是民俗技藝，不過這三支舞蹈都很有趣，但要把這三支舞蹈裝在同個腦袋瓜裡，

總是會不小心把一兩個小部分漏掉，不過這不小心就常常會換來編舞老師們的挨罵，常常會因為這樣就有退訓的想法，但只要想到其他 25 個人練的時間都跟我一樣，記的東西又有可能比我多，所以我這樣有點自私，因此只好繼續撐下去！撐過了就沒事了，吳興國小林校長常常跟我們說：「辛苦會過去，美麗會留下。」

這句話真的很中肯，因為我們撐過來了，集訓的那幾天真的很像地獄，真的不是給人過的生活，但我想說的是我們成功了！我們的汗水一滴又一滴的種下了美麗的果實，種下了回憶，還有我們最辛苦的老師，每天不缺席的來幫我們上課，即使知道再怎麼努力都無法跟我們一起出國，任務一到就要馬上跟我們揮手說再見，但他們仍然很用心的教導我們舞蹈的技巧，我想跟各位教我們跳舞的老師說，謝謝你們用心地教導我們，使我們從死老百姓變成超人，這一切都要感謝你們從早到晚陪我們練習，要是沒有你們也不會有今天的我們，感謝所有的老師，不辭辛勞的教導我們，你們的努力沒有白費！

在集訓的這段期間，我不僅交到了許多不可多得的朋友、也學會了一些舞蹈的動作還理解了做人處事最基本的道理，瞭解了父母的辛苦，知道了家的溫暖，更是體會到了真正的團隊，一起在跳舞的時候，常常會感受到奇怪的氛圍，想當初一起站在同個舞台上表演，現在想起來心裏還是會有點酸酸的，那氛圍是多麼的美好啊！真想回到那個時候，雖然累是累，但是回憶滿滿都是，而這個回憶將藏在我心中的最深處，如果可以我還想再參加一次！還有我們永遠都是民訪團的 SUPER 26！

# 2013青少年民俗運動團心得報告

鈴-戴郁芳

在剛開始集訓之前，我們在西園國小上了兩堂沈老師的課。

在第一堂課裡我們就學到了很多舞蹈動作，有後飛燕、旁飛燕、片腿、蹦子、掃堂腿.....等動作。

第二堂課我們就開始接觸波拉棒了，我們學到的有：單手轉圈、單手拋起來接住、單手控制波拉棒，這些全都是葉哥和另一個哥哥教我們的。

在通勤集訓的第一天我們學了第一個舞蹈叫：街舞，那位舞蹈老師和我們說跳街舞身體要跟著擺動，不要在那邊只有下半身在動而已，所以我們就一直練習到老師說 OK 為止，才教下一個動作。到了下午有一位劉老師來教我們波拉棒和、po in 和傘轉球。後來我們在波拉棒裡又學了腳踏車、直升機、水平旋轉。po in 學了風火輪、前交叉、後交叉、上下繞、前後轉。

後來沈姐又幫我們編了四首熱身舞蹈，不要不要、青花瓷、江南 style、失戀陣線聯盟，還有易哥的原住民 We Dance On(Radio Edit)練習曲。

之後羅哥和易哥來訓練我們的集合速度還有肢體最後羅哥又幫我們拉筋雖然那時的我們是全身痠痛但也是值得的了。

這幾段辛苦的日子裡，都是佳諭姐、羅姐、芸姐、霆哥、葉哥們在協助我們幫助我們的，也要感謝易哥讓我們認是所有的人和老師以及助教。

直到住校集訓，我原本認為惡夢來了，想不到是我們 26 個人的感情越變越好，也讓我們學到了許多生活常規，而每天生活都是六點起床，整理自己、暖身、吃早餐、整理內物、配單項、訓練、吃飯、到了晚上繼續訓練，到很才能睡覺，隔天一樣早六點起床，直到預演，我們的心情是興奮又緊張，表演完之後的日子，我們就更加積極的練習晚上還要總排練習一次才可以睡覺。

到了公演我們每一個都不能說自己很好，只能說自己粗心大意，丟三落四，連我表演的都會出糗。

在這幾個禮拜的訓練裡每天都不能見到家人，心裡都覺得怪怪的，終於是有一次的會客時間但都還沒跟家人說到甚麼就結束了，只好又回去練習，直到了公演又見到家人了但是還是如此短暫時間，回到弘道之後，就馬上慶祝，直到凌晨，想不到卻要離開了關心我們的諭姐和羅姐，我們都好傷心喔！

在美國我們去了西雅圖、波特蘭、洛杉磯、舊金山的紗加面度、庫泊堤洛參訪。

西雅圖第一場表演就不是很好，但參訪的時候遇見很多人，很怕他們問我問題，我會回答不出來，我們也遇到華裔的人所以不用怕回答不出來。

第二站波特蘭表演算好一點，但我覺得我還是要繼續加油吧！

第三站洛杉磯環球影城，我們去鬼屋、變型金剛、侏儸紀公園，在鬼屋裡心情是興奮又害怕，還差點撞到他們和牆壁出來之後又和木乃伊拍照，有些人還嚇到發抖不過還蠻好玩的這些遊戲都讓我們排超久才體驗到，隔天迪士尼樂園我一直玩雲霄飛車，種類都不同尤其是太空山又好玩又不恐怖，最讓我們覺得深刻的地方就是這兩天，但是還是有表演都不錯。

一直 Run 到丹麥村我們參訪了很多地方，一直參訪到最後一兩天我們去教一些小朋友扯鈴雖然我聽不懂他們說甚麼，但我還是一直很努力的教他們在 Run 到最後一天我們終於要回國了，但是要離開其他二十五個人還真捨不的啊！最後回到機場老師和我們說了一些話叫我們把認真的態度用在課業和家庭上，之後回弘道到我們又整理一些東西之後就回家了！這真是一個難忘的之旅阿！

# 一次特別的經歷

毬-王朋睿

當初加入踢毬隊只是抱著來運動，練練身體的心情，從來都不認為有一天我會成為「台北市青少年民俗運動訪問團」的其中一員，代表國家去美國訪問、表演。

在經過長達一個多月像地獄般的集訓之後，終於到了公演這天，這是我第一次在這麼多人面前表演，有一點害怕。我們早早就到大安高工彩排，為晚上的表演做好準備，大家的神情都非常緊張，當然我也不例外，抓緊時間努力練習，絲毫沒有一刻放鬆。表演一開始，就好像進入了戰區一樣，舞台是戰場，而我們是士兵，拿起武器準備開戰。演出結束後，台下掌聲如雷，我放下了心中的大石頭，心想，辛苦了那麼久總算有代價了。單項掉一顆，我不太滿意，因為動作很簡單，掉了實在不應該，但是事情沒有辦法挽回，只能在下場表演加油一點吧！

YA！要出國了！下了飛機後，首先映入眼簾的是一望無際的大草地，『大』就是我對美國的第一印象。在這趟旅途中令我記憶最深刻的就是到漁人碼頭搭乘遊輪，暢遊整個舊金山灣。坐在顛頗不平的船上，四周迷漫著霧濛濛的空氣，冰冷的海風迎面撲來，令人精神振奮。時間過得好快，一下子就要回國了，在這趟行程中，我學到了很多事，也擁有別人絕對不會有的經歷，讓我留下了非常美好的回憶。

最後我除了要感謝在集訓中陪我同甘共苦的其他 25 位團員之外，還有辛苦指導我們的呂老師、孫老師、李老師、沈老師、羅哥、易哥、凱怡老師和最辛苦的助教們：羅姐、佳諭姐、葉哥、霆哥、小芸姐，沒有你們就不會有今天這些精采的演出，謝謝你們！

## 毬-黃佳瑋

當時沒想到會加入踢毬隊，然後老師建議我去加入踢毬隊，聽我姐說:[集訓有如地獄般的恐怖]那時我嚇到了，甄選時我們掉很多，還是順利的拿到代表權，到了分散集訓時，老師都還很溫和，到了集中集訓時，突然變得很兇好可怕，公演那時我很緊張，台下有 1200 個人在看著我們表演，公演完了大家都鬆一口氣了，準備出國了。

出國是我第一次出國，也是第一次坐飛機，還有第一次驗身，我們的第一站西雅圖，我們去看了[太空針]，太空針有 185 米，從上往下看很漂亮，我們的第一場表演在一個黑色劇場，彩排時掉的不堪設想，到正式掉了 3 顆真是好險阿！再來去了玫瑰花城那裏的花有很多種有黃有橘有紫等…。我們還去了環球影城，我玩侏儸紀公園，侏儸紀公園的恐龍會噴水，噴得滿臉都是，還有還有去玩鬼屋，鬼屋我不太敢玩，一進去我就兩腿發抖，還好有校長才走出鬼屋，史上最刺激的是[變形金剛 4D]光排隊就 2 小時多，可是玩時有噴水有風有熱熱的，只有短短的 5 分鐘，可是玩的很值得，再來去狄斯奈樂園，狄斯奈樂園玩太空山，太空山的雲霄飛車超快的，這是我玩到最快的雲霄飛車了，再來去漁人碼頭坐遊艇，我看到了金門大橋和天使島等，都是在舊金山才能看到的再來是我們倒數第二場表演，是在[國際童玩藝術節]上表演，那邊有很多人，我自己很緊張，我自己掉 2 顆，這是我愛表演時掉最多了，要接近尾聲了，我們準備回台北了。

我要感謝李老師的提拔，呂老師的教導，孫老師的幫助，家長了支持，沒有了妳們我是不會在青少年民俗運動訪問團上表演了，也要謝謝陪在我們身邊的助教，還有教我們舞蹈的老師，謝謝妳們教我舞蹈的基礎和動作謝謝，我不會記在集訓教過我的老師的。

## 毬-楊書昊

一開始我加入踢毬隊，根本沒想過要出國，只是想說來運動而已，想不到就被選上出國隊了！只不過聽學長學姊說：「集訓很可怕，有如地獄一般！」我一聽到就被嚇到了。很快的，就集訓了，想不到老師在通勤時還很和諧，一到集中時，就突然變得很兇！中途有人受不了苦，就退訓了，還好還有25個人撐了下來，後補也因此派上了用場。

第一次坐飛機，令我感覺好玩；第一次驗關，令我感到好奇；第一次出國，令我感到興奮不已。我們第一站到了太空針，那裏很高，可以看到很遠的地方，令人感覺心曠神怡，讓煩心的事都煙消雲散。

我們在西雅圖的第一場，是在一個劇場，彩排時，失誤不知道幾十次，令人驚訝的是，真正表演時卻很成功，我沒有失誤，總失誤三次，真是奇蹟啊。

「蘭蘇園」，裡面有很多中國的東西，例如：毛筆、壁畫等等類的東西。接下來到「玫瑰花園」那裏簡直五彩繽紛，那裏的玫瑰花顏色真是多樣，花香更是迷人，讓人陶醉在瀟灑的香氣之中。

晚上的表演是在室外，我們選擇比較簡單的踢法，幸好風最後才來，表演順利結束。

再來，到了讓人興奮的地方了！！就是「環球影城」！！我們第一個跑去玩鬼屋，看到外面的布置，我就被嚇到了，不過還好有校長打頭陣，不然可能會一直卡在同一個地方無法前進。第二個跑去玩侏儸紀公園，因為實在有點恐怖，我就不奉陪了。重頭戲終於來了！就是「4D變形金剛」，光排隊就排了兩個多小時，終於到了我們，不愧是熱門項目裡的遊樂器材，垂直向下、水噴上來，重重的危機都在我們的眼前。雖然只有五分鐘，不過還真爽。

隔天到了「狄斯奈樂園」，一進去就看到一匹大馬，走在軌道上，頗嚇人的。我們第一個玩的是類似划龍舟的東西，看的到很多鴨子，繞了一小圈

就結束了，感覺沒怎麼好玩，第二項玩「小小世界」看的到很多娃娃，有如進到童話世界一般，真開心。

我們去了洪博士的家園，那裏好大好寬闊，還有一個游泳池，養了很多動物，他也很大方，準備很多吃得、喝的，真是辛苦他了。之後我們去坐船，船上風好大，還有看到金門大橋喔！！真的超壯觀的。

倒數第二場的表演，「國際童玩藝術節」也是在室外，還好都沒什麼風，害大家捏了把冷汗，順利地結束。最後也接近了尾聲，在一家餐廳裡表演，我失誤了一次，真感到可惜，但也不能彌補了，只好笑笑的跳完。

最後我要謝謝李老師的提拔，孫老師的幫助，呂老師的教導，以及家人們的支持，如果沒有他們，我也不會出國，也不會站在舞台上表演。讓我有這個機會參加青少年民俗體育訪問團。這次出國真是獲益良多，因為這次的出國，我看到與這十三年來完全不同的風景，遇到了很多不同的人，看到許多不一樣的事，感觸很深。很特別的是，我們不單純是遊玩，更重要的是我們要付出最大的努力，獻出最好的一面給觀眾們欣賞，這段時光很有意義，很令人難忘，這份感動，這份心情，會陪伴我一直成長下去。

## 毬-黃正霏

還記得，剛被選上出國隊的時候，學長、姐們幾乎每天都在嚇唬我們集訓很恐怖什麼的，所以我對集訓充滿了不安，等到真的開始集訓後，卻發現，原來集訓並不像他們所說得那麼的可怕，每天6點起床、跑步、練體能、學舞蹈，晚上自己洗衣服，這段時間雖然辛苦、緊張，但是很充實，而且還交到了很多好朋友。時光飛逝，總覺得這些學習新知和鍛鍊體能的日子過的好快，好像昨天才開始集訓耶，怎麼明天就要公演、後天就要出國了，而辛苦的集訓換來的當然是成功的公演。

在國外，我們總共表演了7-8場，當中最重要的一場是國際童玩節，那是由華人所舉辦的，我覺得我們能被邀請參加是一件很榮幸的事。

當我們站在大船上，準備要去看金門大橋時，風很大、霧很濃，但船依然穩穩的向前行，一切美景都被富有神秘感的霧蒙上了一層神秘的面紗，據說，只有經富的船長才能安穩的在這片海域中行駛。

當我站在迪士尼的入口時，心裡就在想「天呀!這是多少人的夢想呀!而我，竟然就站在這裡，真是太感動了」我聽老師說我們這一屆最幸運，就只有我們又去迪士尼又去環球影城，感謝策劃我們這次行程的人員。

回到桃園機場後，才剛入境，大家就開始懷念美國的氣候了，都想再來一趟美國之旅。

參與這次的活動，使我獲益良多，不但學到了許多實用的知識、對待人處事的態度、禮貌，還開闊了自己的眼界，也使我變得更獨立。

最後，我要感謝所有辛苦的老師、長官們和我親愛的父母，感謝你們的栽培與支持，使我能夠成為出國隊的成員之一，並和大家一起出國，噢！當然還有陪伴我一路走來的這 25 位同甘共苦的團員們，謝謝你們！

## 毬-張晏禎

原本四年級時，從沒想過要參加踢毬隊這回事，最後經由媽媽的鼓勵，才讓我近來踢毬隊，進入踢毬隊後，我每天都很努力的練習甚至連下午都有來，每天汗流浹背，熱得要命，到最後我終於參加我的第一場比賽，領到第一份獎學金。

雖然過程十分辛苦，卻讓我認識許多朋友，但更人開心的事，我們已經撐到了集訓了，不過集訓才是我們的考驗，不但要把單項練好也要把三支舞蹈記熟、跳好，和家人分開一段時間，雖然辛苦不過是很值得的，不知不覺中，已經到了公演那天，雖然很緊張，但一聽到台下家長和觀眾們如雷的掌聲和歡呼聲就已經消除了緊張感，在熱鬧的氣氛中，竟然已經要和家人揮手告別，隔一天到機場時，拿好機票準備出發。

經過十個多小時，到達第一站：西雅圖，那裡風光明媚的很漂亮，最後，

一站接著一站，終於到達我們小孩最喜愛的地方--那裡遊樂設施很多，其中我最喜歡的是雲霄飛車，不過時間過得很快，馬上差不多該回飯店了，也要趕快補充一點睡眠，因為隔天也要去一個好玩的地方就是--狄斯奈樂園，在那裡有一個節目最令人讚嘆不已的就是「夜遊」，裡面有很多迪士尼的卡通人物，還可以拍照呦！幾乎多人都拍了很多照片，當作紀念。不過光陰似箭，很快短短的十幾天就過去了，準備搭飛機回台灣，到桃園機場時，有些叔叔、阿姨為我們戴上花圈，此時，我們就要前往下一個旅程碑。

首先要先感謝的是支持我的家人和老師，不過最要感謝的是呂老師，雖然才教幾個月，但願以為我們上一些基本道理、禮貌，踢毬也是一樣，雙毬本來只能踢十幾下，但被您細心地教導之下，可以踢得比以前多、比以前穩，謝謝您，呂老師和其他的舞蹈老師，謝謝你們!!

## 毬-莊舒仔

集訓是民俗團二十六個人的夢想，因為只要有集訓，就可以出國表演、為國爭光，不過在出國前，要先有一段辛苦的磨練，還要再學三支新的舞蹈，這三支舞蹈分別為：竹耀慶豐年、奇幻的魔法樂園和農家記趣，然而我們二十六位成員中，只有二~三個人小時候有學過舞蹈，而其他幾位成員覺得非常難，而且還需要在三個禮拜內學成，真的是困難重重，還好有一群認真負責的好老師耐心教導，使我們完成這不可能的任務，同時也能好好練習自己單項，才能在公演當中表現到最好，甚至零失誤！

從桃園機場到美國的飛機是晚上十一點的班機，經過十一小時飛行，因有時差，到達西雅圖還是晚上。出國後的第二天，我們去了太空針電視塔，我們坐了電梯，上到四十層樓，由高往下看，可以把西雅圖的美景，全都映入眼簾，這景色是我前所未見的漂亮，美得如畫，我趕快拿起相機拍了很多照片，想把當前的美景和我的家人一起分享。我們還去參觀鮭魚迴游，非常壯觀！第三天，我們一大早就搭飛機前往波特蘭，首先參觀一座非

常壯大的瀑布，讓我們吸收芬多精，然後到免稅商店去逛，我還買了一件愛迪達的衣服送給妹妹，希望她會喜歡。隔天，我們特別的早起練習，因為晚上要在室內進行在波特蘭的第一場演出，我們先去中國城，再到玫瑰園參觀，導遊說只要一有新品種就會送到這裡來栽種，所以這裡的玫瑰花數量非常驚人，總共有五百五十種之多，接著我們就順利的結束了我們今天的公演。接著我們還去了洛杉磯的環球影城、以及小孩子夢寐以求的狄斯奈樂園，還有舊金山的金門大橋等地。

雖然還有很多的行程無法一一介紹，這次的旅行使我收穫很多，也讓我成長許多，見識到國外不同的文化、不同的風俗習慣，認識一些新朋友，真是一趟美好愉快的旅程！

能加入青少年民俗訪問團是我的榮幸，首先我要非常感謝最照顧我們最好的呂老師，提拔我上出國隊，不然我遇不到其他二十五位成員，還讓我們這幾位成員培養出了良好的默契，集訓時，大家要很早起床，每天要不斷的努力練習，非常辛苦！但也因為這樣，讓我人生留下了非常永生難忘的回憶！在集訓當中我要謝謝編舞老師們，麥老師、易老師、沈老師、羅老師和陳凱怡老師，謝謝各位老師們的細心指導，才可以把沒有舞蹈基礎的我們教到會，也謝謝助教們把我們不會的動作練到好，最後我要感謝我的家人支持我上踢毬隊，不然就不會有今天的我，再次謝謝各位老師們，沒有您們不厭其煩的教導，我是不可能出國表演的。總而言之，這次的集訓使我變得非常的不一樣，讓我學習自我成長、獨立。出國表演讓其他國家的人，可以知道我們台灣的民俗技藝是多麼的出色，希望以後有機會還可以去推廣台灣民俗技藝及做更多的交流。

## 毬-吳芯蕙

集訓使我們成長，使我們二十六個人變得團結，在這次集訓當中，有哭也有笑，有的生病、有的受傷，還有受不了苦的同學因而退訓，而我們集訓時，每天早上都要先跑步，跑步的圈數一天一天增加，離公演的時間也一天一天的接近，所以練舞都要練到很晚才能吃飯，午休的時間，雖然沒有很長，但每分每秒我都非常珍惜，午休時間結束以後，每個人都疲憊不堪，這時楊老就會帶動大家玩遊戲，使得我們精神不在這麼疲憊，而晚上都要練到十點多，有時還超過，我們這二十六位成員超怕累但我們不怕辛苦的練習，直到公演結束。

公演結束以後，我們期待已久的美國之旅，即將到來，我們一到桃園國際機場，我們趁著等飛機的這段時間，大家都拿出了自己的手機來玩，終於...飛機即將起飛了，聽學長姐們說：搭飛機一定會暈機，所以要小心！不過，我倒是覺得一點都沒有暈機的感覺，一下飛機，因為有時差的關係，所以現在還是晚上，我們急忙得趕到飯店，準備就寢，隔天，我們前往了太空針，我們拍了很多照片，還從一樓直達電梯到四十樓，西雅圖的風景很美，今天晚上就是第一場的表演，表演的時候，因為緊張的關係，而掉了很多毬子-三顆這個數量雖然表面上看起來很微不足道，但在表演的時候整體上看起來實在落差很多，隔天，行程是前往波特蘭，那裡有一個蘭蘇園，我們到了那裡參觀，下午去參觀了一座瀑布，還去了免稅商店，還找到了美國到高雄的姐妹市的距離，聽說玫瑰園是全世界玫瑰數量最多的地方，因為只要一有新品種就會拿到那邊去栽種，隔天我們前往下一個城市-洛杉磯，其實，到洛杉磯幾乎都在玩，去了環球影城、迪士尼等地，其中，我印象最深的就非mommy莫屬了，他是一個雲霄飛車，還有變形金剛，都讓我難以忘懷，再過幾天又要前往另一個城市了，聽說那是同性戀社區，那個城市叫-舊金山，我們到那邊還看到了金門大橋，我們還坐船去看風景，下午招開了記者會，結束後，洪博士還邀請我們去他家吃飯，他們家簡直大到讓我瞠目結舌，吃完晚餐

後，洪媽媽也帶去參觀他的葡萄園，因此我們非常感激他，光陰似箭，我們結束了最後一場表演，那天的戰鬥澡洗完之後就是我們做好國民外交的最後一刻，就這樣....結束之後我們即將回國了！

快樂的時光總是過得這麼快，在這次的集訓中，我認識了很多朋友，雖然只有短短的兩個多月，卻讓我過了非常充實，我的記憶中是有你們的，也希望你們可以不要忘記我，人們常說有緣再相見，我相信！我們一定還會再見面的，同時....我也要感謝在這次的旅程中一路上幫助我們、照顧我們的老師，老師！您辛苦了！

希望下此有機會還可以再回到那些地方看看。

## 鍵-張琬菱

集訓使每個人成長了許多，也是我人生中一次寶貴的經驗。集訓時每天睡不到7小時，起床後就要繼續練習，到了晚上準備洗澡時，就像戰火燃氣一樣，衝到浴室。每天的作息幾乎一模一樣，這時才體會到家的溫暖。集訓雖然辛苦，但大家仍然咬著牙硬撐，我們都為同一個目標努力一出國。

公演當天，早上就去大安高工排練，每個人都充滿著信心，所以我們的表演不管有沒有失誤，我們的汗水能換來觀眾的掌聲，是值得的。

8/7晚上，我們搭乘十一點的飛機踏上美西之旅。十一個小時終於到了美西，那邊晚上八點的天空就像台灣的四、五點呢！最令人流連忘返的行程，莫過於環球影城和狄斯奈樂園。其中，狄斯奈樂園我玩了許多刺激的遊戲，是我生平從未有過的經驗，只是每個遊戲都要排很長、等很久。而環球影城中的「變形金剛」是不能錯過的點，很多人都說：「如果到這裡沒玩過變形金剛，那等於沒來過環球影城」，只是它足足讓我們排了二個多小時，卻只玩了五分鐘，但真的很好玩。

在美國，前幾天的晚餐，都是吃Buffet，當然還要點飲料，我都點我最愛喝的可樂，我們不只吃西餐，也有中餐或日式自助餐，可是我覺得在

美國就是要吃道地的「美國味」，入境隨俗嘛！

可惜，快樂時光總是過得特別快，14 天的旅程一眨眼就過去了，要跟其他一起陪我走過辛苦路的 25 同伴們道別、分離是一件難過的事。我也很感謝從頭到尾指導我們的老師、編舞老師及在集訓期間 24 小時陪我們的助教—佳諭姐和羅姐，因為有你們，我們才能在每個台上為國爭光。最後要謝謝支持我的父母。因為有你們，我才能擁有如此寶貴的美好回憶。

### 三、建議

感謝教育部、外交部及僑委會補助 102 年青少年民俗運動團出國費用，協助民俗團今年順利出國前往美國訪演，達成文化交流與宣慰僑胞的目的。

學校交流的演出與正式演出共 7 場，每場觀眾從 300 多人到 1000 多人都有，觀眾涵蓋各個族群，但相同的是對於民俗訪問團的支持與愛護，有的人留在表演現場給團員加油打氣，氣氛熱絡，有的人拿起毬子向團員請益，歡笑不斷；有的盛情邀請我們明年再來訪演，要幫民訪團籌措更棒的演出場地，讓更多人見識這樣高水準的演出……，僑胞與當地觀眾的熱情，深深令人感動！

此行因為有搭配當地童玩節活動，介紹台灣也讓大家更認識台灣文化，因而如果來年可以與國外活動進行結合，如此參訪活動將會更多元更豐富，同時增加團員的多元文化視野，是未來可以稍微調整的方向。

## 附件二

### 報導一

# 北市民俗運動訪問團 七月集訓



作者：張益勤 / 國立教育廣播電台 - 2013年3月21日 下午9:03

整合跳繩、踢毬及扯鈴三項民俗技藝的「臺北市青少年民俗運動訪問團」，今年評選出代表臺北市的正式團員26位，包括踢毬西園國小8位；跳繩弘道國中10位；扯鈴吳興國小8位。民俗團將在七月展開二階段集訓，第一階段為7月3號到7月16號的分散集訓；第二階段則是7月17號到8月6號的住校集訓。預計8月7號到20號出訪西雅圖、波特蘭、舊金山等城市演出。

### 報導二

# 民俗運動訪問團 樂當外交小尖兵



作者：張芷瑄 / 國立教育廣播電台 - 2013年7月17日 下午4:12



## 民俗運動訪問團 樂當外交小尖兵

為宣揚中華文化並且與海外僑胞分享民俗傳統技藝，台北市102年青少年民俗運動訪問團於17號舉行集訓開訓典禮，將在8月7號前往美國西雅圖、波特蘭、舊金山等七個地方，進行民俗運動教育訪問表演活動。

台北市青少年民俗運動訪問團是一個整合跳繩、踢毬以及扯鈴三項民俗技藝的運動表演團隊，成立迄今已經 28 年，每年代表台北市出國訪問演出，足跡遍及世界各大洲。擔任本次出團團長的教育局主秘何雅娟表示，期待這些身懷技能的孩子，平安快樂的扮演國際外交小尖兵。

目前就讀弘道國中，表演技能為跳繩的郭承峰說，第一次參加民俗運動訪問團，真的覺得很興奮，希望可以將表演分享給海外的僑胞，甚至更多國家的人。

台北市選拔民俗體育優秀的中小學生已經行之有年，今年徵選出的團隊包括來自吳興國小的扯鈴隊、西園國小的踢毬隊以及弘道國中的跳繩隊。

### 報導三

## 北市民俗表演 洛城學生笑呵呵



中央社 - 2013 年 8 月 14 日 上午 8:12

(中央社記者吳協昌洛杉磯 13 日專電)由台北市 3 所國中小組成的「台北市青少年民俗運動訪問團」，今天在洛杉磯小學表演奇妙的踢毬子、扯鈴及跳繩技巧，贏得全場學生的掌聲。

由西園國小、吳興國小與弘道國中透過甄選的 26 名學生組成的「台北市青少年民俗運動訪問團」，今天展開表演行程，上午應邀前往洛杉磯的泰勒斯市 (CityTerrace) 國小表演，為了迎接這批台灣來的朋友，全校從幼稚園到 5 年級的逾 400 名學生與老師都前來觀看，場面熱烈。

帶團的台北市教育局主任秘書何雅娟表示，台北市青少年民俗運動訪問團從 1988 年開始，至今已有 26 年歷史，每年都造訪不同的地方，走遍 5 大洲，每到各地都獲得僑胞、參訪觀眾的支持，也在過程中看到孩子的努力。

台北市青少年民俗運動訪問團主要表演踢毬子、扯鈴與跳繩，每一名參加表演的小朋友將毬子、扯鈴與跳繩舞動的出神入化，讓現場觀看的學生頻頻驚呼，也不吝給予掌聲支持。

1名學長家長就表示，透過文化的交流，他的小朋友也在學校學中文，這是很好的計畫，小朋友長大之後也可以繼續學習，許多去年畢業的學生，如今在索瑞諾(El Sereno)繼續學習，這個計畫可以持續到國、高中，也很感謝支持。

許多民俗表演團的小朋友都是第一次出國，弘道國中的馬家駿指出，美國人都很熱情，在表演時看到他們的歡呼或掌聲，自己也會覺得很開心。

台北市青少年民俗運動訪問團上午結束在泰勒斯市國小的表演行程後，晚間也在中國城有另一場演出，同樣獲得熱烈的掌聲。

台北市青少年民俗運動訪問團此行將造訪美西6座城市，稍早已在西雅圖與波特蘭表演，洛杉磯行結束之後，將轉往北加州，分別在古柏迪諾、舊金山與沙加緬度演出。  
1020814

### 臺北青少年民俗團 主流學校演出



圖：臺北市青少年民俗運動訪問團，13日參訪主流小學 City Terrace Elementary School，表演跳繩、踢毬和扯鈴民俗技藝，獲得滿堂彩。（攝影：袁玫/大紀元）

### 報導四

【大紀元2013年08月19日訊】（大紀元記者袁玫洛杉磯報導）26位小朋友組成的「臺北市青少年民俗運動訪問團」，13日上午參訪洛杉磯主流小學 City Terrace Elementary School，為全校師生表演跳繩、踢毬和扯鈴民俗技藝，獲得滿堂彩，成功的完成一場文化交流。



圖：臺北市青少年民俗運動訪問團，13日參訪主流小學 City Terrace Elementary School，表演跳繩、踢毬和扯鈴民俗技藝，獲得滿堂彩。（攝影：袁玫/大紀元）

洛杉磯「臺灣書院」志工團執行顧問程東海表示，「臺北市青少年民俗運動訪問團」係臺北市今年甄選 26 位來自西園國小、吳興國小、以及弘道國中的小朋友所組成，8 月 13 日在洛杉磯「臺灣書院」志工團的協助安排下，進行唯一的一場與美國主流小學交流訪演，希望透過這次活動，讓洛杉磯主流社區能有機會欣賞及認識到具臺灣特色的民俗運動的傳統藝術之美。

民俗運動訪問團由 8 月 7 日至 20 日在臺北市教育局主任秘書何雅娟帶團前來美國，在西岸城市西雅圖、波特蘭、洛杉磯、舊金山、庫柏提諾、沙加緬度等地訪問表演。

何雅娟說明，「臺北市青少年民俗運動訪問團」是在一群對踢毬、扯鈴、跳繩抱持熱愛並富有文化傳承之重任的教育工作者的指導下，二、三年來利用課餘時間透過非常沉靜而艱辛的訓練後，才獲得此項殊榮，而扮演臺北市文化親善大使的角色，前往美國訪問表演。

研發自臺灣獨特的花式跳繩、踢毬和扯鈴等表演項目，因其高難度的技巧結合了舞蹈、體操和劇場表演的元素，並在精準的身體控制與節奏掌握下，經由團隊間完美的合作與默契，而變得更為精緻與優質。團員 9 年級學生馬家駿、林俐伶都表示，很興奮能來美國，接觸不同的人們，擔任重任。

隨行臺北市議員陳建銘表示，由於對發揚固有民俗文化的堅持，臺北市政府對民俗體育的推動不遺餘力，每年以「臺北市青少年民俗運動訪問團」代表臺北市出訪各國友好姐妹市及宣慰僑胞，足跡遍及世界五大洲，演出均獲得極大的迴響與肯定，迄今已 25 載。

是日上午該團將先為全校師生示範演出，接著分成 3 組，與該校 K-5 年級中英文雙語班師生交流互動並共進午餐。

City Terrace Elementary School 校長 Elaine Fujiu 表示，該校是中英雙語教學，以使學生未來能夠面對 21 世紀的挑戰，今天，臺北市青少年民俗運動訪問團的來訪交流，對學生們而言，有很大的幫助和意義。

