

舞動學習， 分享人生

文：孖孖

“現今社會中，知識是需要與人分享才能得以承傳。作為一個國際標準舞教師所扮演的角色，只是啟發那些有意學習的學生，以及提高他們的興趣。所謂學無止境，若他們希望有更深入的了解，外出學習就能擴闊視野，取得更好的學習效果。”這是國際標準舞教師劉德光通過教與學，與大家分享的學習心得。下面就讓我們一同欣賞劉老師走過的學習之路。

究竟劉德光如何打開他學習國際標準舞之門？他笑說，這是一次偶然，由朋友介紹開始在工會裡學習國際標準舞，開始時只以玩樂的心態學習。他利用工餘時間參加國際標準舞興趣班，一大班人以“舞”會友，慢慢培養出濃厚的興趣。國際標準舞被一般人俗稱為社交舞，近年又稱體育舞蹈，是歐洲貴族在宮廷裡舉行的交誼舞會中的傳統舞蹈。澳門過往缺乏教授國際標準舞的導師，即使有他們只是以興趣班的形式學習。其後，由於對此感興趣的人數大增，故一些香港的舞蹈導師就來澳任教，並帶領他們參加比賽。為了準備參加比賽，他們邊學邊練習，但艱辛的過程反而令他更有信心，決定學好國際標準舞。開始時，劉德光參加業餘性質的比賽，由單項比賽跳到雙項、五項比賽等，遂參與銅章級別考核，其後逐級教上了銀章、金章、特金章以至教師

級，亦成為英國國家舞蹈教師協會的院士，曾於不同的比賽中，如獲香港國際公開職業新星標準舞冠軍、香港超級標準舞大賽職業新皇冠軍及廣東第4屆“珠澳盃”國際標準舞全國公開賽等取得優異成績。他笑言學習國際標準舞其實並不是太困難，但是“易學難精”。初學者先要學好基本舞步，了解舞步的套路，再練習由不同舞步拼湊成的舞蹈。國際標準舞共有十隻舞，舞者必須掌握它們特點，以突顯舞步不同的風格特色。

然而，學習國際標準舞最困難之處不在於技巧，因這能透過努力練習而得出成果；最難控制之處就是與舞伴的默契。劉德光坦然說，“曾經看見一位舞者跳得非常出色，故邀請她與我夾舞，可是到練習時才發現個人舞技精湛不一定能與舞伴合得來，雙方需要互相包容、尊重及忍耐。”學習跳舞其實與學習做人的道理一樣，如何與身邊朋友、家人、伴侶和諧相處是一個很大的課題。一起搖擺、轉身、抖肩、展臂、扭胯等，是需要得到雙方配合的，透過身體語言、舞步、眼神與舞伴交流，雙方時間控制須得宜，進度一致，任何一方過快或過慢皆會令整隻舞失色不少。如果能在舞蹈生涯



中有一個固定的舞伴當然是最理想不過的，但是人生奈何會那麼完美，是受到現實環境制約的，因此經常轉換舞伴是十分平常的事情。“默契”需要以時間、汗水及心機培養，有時默契可能要經過不少的爭吵、協調及磨合而成。他笑言與妻子的感情也是這樣建立起來的。

劉德光的學習國際標準舞歷程從興趣開始，後來因認為自己跳得不夠好，故繼續進修加深認識，並向香港導演學習，參加不同類型比賽吸取實戰經驗，終於成為人師，而一直推動著他的動力就是一股對國際標準舞的熱情。他在教學中，眼見不少學生放棄。由於人各有志，學習不同的知識吸取不同的經驗亦有助於個人的成長，他認為，這

是很平常的事；但

作為導師，由一

位對國際

標準

舞一竅不通的學生，

透過教學能提昇

他的興趣，這種

滿足感非能用語言

形容。將學習到的

知識與人分享，互

相切磋交流，能

有助提高舞蹈的水平。由於森巴舞

或拉丁舞需要與舞伴有身體上的接觸，有些

學生在剛學習國際標準舞時會感到尷尬，他們

可能會抗拒手拉手、身貼身的接觸，但慢慢

與舞伴熟絡後，身體接觸還是能夠克服下來

的。舞伴以含情脈脈的眼神望著你時，不禁

會大笑，但雙方信任建立後，習慣了就不感

到可笑，反而這是學習溝通的一個重要過程

。

學習國際標準舞除了能擴闊社交圈子，

認識更多的新朋友之外，對身體及個人心境

的健康發展也相當重要。“學習是一個與別

人交流的過程，同時需要持之以恆、不恥下

問、與別人分享知識，而學習國際標準舞，耐

性、包容更是不可或缺的重要部分。”作為老

師，他更希望學生能青出於藍勝於藍，這樣

學習的水平才會有大的進步。

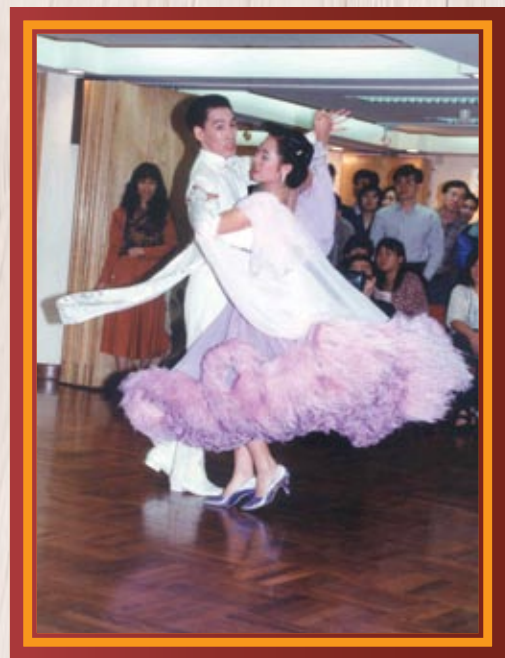




劉德光曾參與外地國際標準舞比賽



劉德光參與本澳國際標準舞匯演



劉德光在舞池上舞動，盡現其對國際標準舞的熱情