



108 學年度蘭陽校園全發院住宿書院活動 - 美的二重奏

時間：2019-09-25 ~ 2019-12-03

地點：蘭陽校園 CL403/紹謨紀念活動中心韻律教室

對於大多數的人來說，「美姿美儀」好像只是一些和肢體動作有關的訓練，但事實並不然，所有肢體的動作，其實都只是訓練的項目之一，美姿美儀的學習，應該是一整套完整的課程，從內而外，修養、啟發、練習、塑造、應用，一步一步，帶領自己走向內外兼修的美麗境界，這才是美姿美儀訓練的終極目標。不可否認地，潛意識裡，我們都希望靠近美的人或物；因為我們的內心，都渴望自己也能擁有足以創造美好感動事物的特質。不管理由為何，在「美」的追求過程中，有人努力充實自己，希望內在的能量與日俱增，相信充盈其內才能形之於外；也有人刻意雕塑外在，強調美麗是一種直覺的感觀刺激，而亮麗丰采的外表，在現今社會中，就如同手中握有通行證般，其擁有者往往可以取得較多的優勢，亦是不爭的事實。現代人自我意識高漲，追求質量兼具的生活型式，不管是哪一個年齡層的人，由於時代變遷及環境要求，都必須有展現自我的勇氣和能力。內在層次的提昇與累積，如果不能經由適當合宜的方式呈現出來，恐怕很難得到肯定，進而為自己爭取更多更好的機會。因此，學習如何藉由正確的口語溝通及優雅的肢體語言來表達內在的情感和想法，是每一個現代人的必修課程。

雖然，我們的長相及體型結構在一定條件下不太可能改變，但每一個人，都可以不斷地利用各種方式，充實內在的自我，累積實力和內涵，再經由一段時間的教育和練習後，培養出自信從容的態度，將這種態度運用在言談和舉手投足間，漸漸地形成習慣，自然而然地，便能塑造出自己獨特的氣質。至於形而外的表現，一般而言，每一種肢體語言的表達都有一定的意義，一舉手、一投足，就像舞蹈動作般，有一定的要求和規範，看來也許有些繁複，但並不難學習。重點是，如何將制式的規範和動作，經過勤加練習後，自然的融入日常生活中，讓自己時時刻刻展現出優雅的風範。

這個活動融合個人肢體動作訓練以及口語表達能力兩大主題，設計為期一學年共計 12 次動、靜態各六次之課程。本學期之活動內容包括：(1)基本肢體延展收縮塑身運動；(2)口語表達基本概念；(3)接待人員標準站姿；(4)介紹分享自選電影/歌曲/書籍；(5)標準鞠躬行禮姿勢/蹲姿；(6)動作驗收。

參與同學於本學期已熟稔身體正確姿勢及接待人員標準站姿/行禮動作，且練習口語表達技巧。針對每位同學之特質及優缺點，皆個別紀錄，於下學期完成所有活動課程後，將一一為其說明並提出建議。



同學練習接待人員標準站姿



同學示範站姿