



www.20187.org.tw

2019空中共學

2019一月主題：

許芳宜 - 不怕我和世界不一樣

■ 主講人：許芳宜// 舞蹈家。

宜蘭人。國立台北藝術大學舞蹈系學士。曾任「瑪莎·葛蘭姆舞團」首席舞者，獲得舞評家及觀眾無數讚賞，媒體稱呼她為「美國現代舞之母瑪莎·葛蘭姆的傳人」。曾加入Elisa Monte舞團、瑪莎葛蘭姆舞團、雲門舞集等舞團，多次參與國際重要藝術節及世界巡迴。2005年獲總統頒贈「五等景星勳章」，並登上美國《舞蹈雜誌》(Dance Magazine)元月號封面，在雜誌評選的「2005年最受矚目的25位年輕舞蹈家」(25 to Watch)名單中名列第一。2007年5月創立舞團「拉芳·LAFA」。同年獲頒「國家文藝獎」，成為舞蹈類最年輕的得主。

A

一月 論壇

不怕我和世界不一樣

- 影片: https://youtu.be/B5NWJsst_2o
- 導引團隊: 007期懿行、070期巧雯、087期雅欣

一月版主(導引團隊): 007期懿行、070期巧雯、087期雅欣

2019空中共學團 1月導引團隊



087雅欣



007懿行



070巧雯

- 導引人的祝福
 - 007期懿行: 讓我們持續給予彼此關懷支持和加油打氣。請大家要堅持, 一切都來自"信心", 一點點的勇敢, 就可以做很多很多的事情, 我相信自己一定做得到。

- 070期巧雯：最近幾年自己的學習歷程裡，總聽到不同領域都強調正向與人連結的重要性。於是這次鼓起累積一點點的勇氣報名，期許與鼓勵自己也能學習大家恆心毅力，一起搭著2019愛的幸福列車，收集愛的故事、欣賞生命中的美好風景。
- 087期雅欣：這個月將會陪伴大家一起在空中共學，2018的哈佛幸福課～將引領我們邁向更好的2019，我們持續“在愛裡同行”為彼此加油
- 導引人對主題的主要看法（更多導引人引言資料：<https://bit.ly/2AD1v0j>）

- 007期懿行：

- 070期巧雯：不可能的反面就是「可能」，不試怎知道？第二次強烈地想完成一件事。只是，她不太確定，「過了40歲，還能有夢想嗎？」今年47歲的許芳宜，曾是第一位擔任世界頂尖瑪莎葛蘭姆舞團首席舞者的台灣人，獲得五等景星勳章，也是國家文藝獎歷來最年輕得主。如此耀眼經歷，實在很難想像，她曾在近40歲時陷入極大的自我懷疑。

2007年，她離開美國瑪莎葛蘭姆舞團的首席位置，回台灣與相戀近19年的布拉瑞揚成立「拉芳舞團」。卻在快40歲時結束戀情，並解散親手創立的舞團。一切過往的積累，都得重新開始。

在人生最徬徨時，李安導演點醒了她：「你最會做什麼？」她回答：「跳舞。」李安：「那就去跳啊！」她想起自

己多年來，都是用身體說故事。怎麼會迷惑？「其實就是害怕、不想面對而已。」

她聽見心中的渴望：「我想和世界頂級同台！」過往她須以舞團的標準身體語言表達自己。如今，她想以自己的身體表達方式與國際頂尖舞者合作。這是她人生繼19歲時想成為職業舞者後，第二次強烈地想完成一件事。只是，她不太確定，「過了40歲，還能有夢想嗎？」

- 087期雅欣：「不怕和世界不一樣」，看到這標題心裡的第一個問號是「為什麼人要一樣？」又為了什麼而害怕？不一樣不好嗎？是別人的眼光？還是自己不夠自信？或是環境造就如此？

我們的教育體制，就像罐頭工廠般的把大家變成一個樣，不符合標準的就被淘汰、放棄；殊不知每個人原本就不一樣，每個人都有獨一無二的天賦能力，不能像製造罐頭般，用同一種標準來衡量。

生命裡的重要他人，一句鼓勵肯定的話，轉化成正向的自我概念，對生命的影響力極為強大，這些都會讓我們擁有面對困難的勇氣，正如舞蹈家許芳宜，因為老師一句肯定的話，從來不被期待的他，因此有了力量，總能把握每一次機會，全力以赴，不輕易放棄！從其他專訪的報導中，總是能觀察到許芳宜在練習過程中非常專注的眼神，她認真專注的態度，非常值得我們學習。

如果，我們的環境裡，多一些正向的賞識眼光，相信台

灣會有更多人，可以發展自我的天賦，走向世界的舞台發光發熱。

■ 導引人補充資料

- 跌了一大跤，卻遇見最美的40歲 (Cheers雜誌文章)

<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5061038>

- 舞蹈家 許芳宜：儘管歲月無法重來，但傷痛會離開，心情會轉變，溫度會改變。即時不被看好，也要嘗試、失敗、再嘗試、再失敗、再嘗試……堅持做自己認為對的事情，不貪圖抄捷徑，堅持把每件事做好，自然就會被世界看見。即使已經站上世界的舞台，人生也不一定從此順遂，但她卻可以透過再創造，將一件不如意的事情創造出好結果，讓失敗感立即成為過去式。

- Brene Brown：脆弱的力量 (Ted演講)

<https://youtu.be/zpG6JhOHMmc>

- 如果你希望自己變得更勇敢，更圓融，更投入，更堅強，你不需衛星導航，布芮尼·布朗Brené Brown就是引領你的終極導師。她花了十二年時間研究人類心靈的脆弱、勇氣、價值感以及自卑感。研究結果被歐普拉、CNN、ABC、NBC、美國公共電視網、華盛頓郵報、紐約時報廣泛報導。

1

安(春孳)

不怕和世界不一樣的許芳宜 不會英文的跑到了紐約 這就是勇氣，
Tal老師說過:勇氣不是沒有畏懼，而是有了畏懼，還堅持向前，機會
不會憑空而降，許芳宜做了"不怕"這件事,去了紐約讓自己站在舞臺
發光發熱，佩服～

2

108雅鈴

在影片的分享中，我看見了「無畏」、「假裝勇敢久了真勇敢就來了」、「莫忘初衷」、「持續努力」！

我敬佩她，在陌生國度裡勇敢追逐夢想，在不被讚美的當下找到自己的想要，遇見挫折時，短暫宣洩情緒後立即努力充實自己，更積極把握當下機會，展現自己的亮點，

許芳宜的努力，堆積成就現在的自己，不屈於女工嫁男工生小工的刻板框架中的人生，反而仔細聆聽心靈的聲音找到自己，她的故事讓自己有許多省思~會讀書成績好不是成功人生唯一的選項，能將自己所長發揮極致，人人皆有自己一片天！

3

綺芳Vivienne

影片大意：

成長的過程中，僵化的教育體制和保守的社會氛圍，是不容許和別人不一樣的，尤其學業成績不出色的孩子更易喪失自信，不敢有夢想。

幸運如許芳宜有良師鼓舞，獲得自信勇於追尋。現實的人生，不是最好的就擁有最多機會，珍惜每一個來到身邊的機會，展現最好的自己。行動是夢想的翅膀，想夢就該去做。

#Dear to be different

#Just do it

感想：

不是夠努力或做得最好，就有機會能夠站上舞台，成為大家口中所謂的成功人士。認清自己的特質，也能安適自在。

從小當別人在立定遠大志向成為科學家或企業家，各種成功標竿時，我最「大」的願望就是當個快樂的家庭主婦。閒時與君立黃昏，灶前笑問粥可溫。這是否也是不怕和世界不一樣。

不想成為誰，就想當自己。

4

用心體會生命

在2019的一開始就上了一個正向又美麗的課程。(開心又感恩)
裡面的“沒有一個答案可以讓每個人開心、滿足的”：好真實的回答。
卻也讓人明白，若想得到自己滿意的答案，只有停止抱怨，停止負面。充實自己的能量，不斷學習。

“別人可以選擇不給我機會，但是我不可以選擇放棄機會”：只有自己才是自己最棒的戰友。

最後，這句話完全打中我的內心“我用很多方式完成我的夢想，是別人眼中很愚蠢的方式.但那是我會的方式。:超有共鳴，因為我也是這款人！

5

joanna巧雯

- 1.心目中的小小成就，那是我的自我完成，那是我的小小勇敢。
- 2.這就是現實，現實其實就是說“這是真實的人生”。沒有一個答案可以讓所有人滿足、讓所有人都開心。
- 3.一點點勇氣就可以鼓勵你做很多很多的事情！

這次心裡的感受比起之前觀看時多了更多感動。因為去年暑假第一次挑戰自己帶孩子去雪梨自助行，有相似的無法開口點餐經驗，所以這次聽到影片中的講者提到點貝果事情時，我看到講者臉上的笑容與肢體動作，好像感受到她的喜悅，也彷彿把自己帶回到自助旅行裡不斷嘗試的小小勇敢記憶中。

而講者把小小勇敢放在心中，帶著前進，滋養自己。這是這次再看影片後，對我而言重要的提醒。

6

黃翠楓

我和許芳宜一樣，很幸運的遇到改變自己一生的好老師，我到從小因皮膚黑，成績平平，對自己很沒自信，加上不喜歡自己的名字，總覺得又“脆”又“瘋”....直到高中一第一堂國文課，老師點名時突然說了，哇，這名字好美喔！這是我有印象來，第一次被公開讚美!! 我開

始思考：美在哪？越想越愛這個名字(名字新解放在備註)，後來，在走廊聽到男生笑我說："黃翠楓，你這麼黑，有沒有洗澡啊..."我竟神回答："一白遮三醜，我沒有醜要遮，白就留給那些人吧!!沒想到，這個從小困擾我的黑皮膚的言語霸凌，竟從此消失，沒人再提起!我想，這是我從心裏看重自己後展現出來的自信，所以，從心底接受自己原來的樣子，是面對困難的武器

註1: 名字新解: 黃是黃色, 翠楓綠色, 楓葉紅色

1. 浪漫版: 我在楓葉由綠轉紅的季節出生(生日在十月)
2. 自我介紹版: 黃, 綠, 紅這是紅綠燈的顏色, 所以, 以後在路上看到紅綠燈請想到我喔

註2. 這位國文老師當時同時讚美另一位同學的聲音很好聽, 常請他唸課文, 還鼓勵他參加朗誦比賽, 演講比賽, 當然也扭轉了這位成績一直不好的同學的人生!

7

Julia

我們的家庭環境通常都是負面的語言, 看完許芳宜的影片再反觀自己, 也是在一個只有嫌棄沒有鼓勵的環境長大, 讓人失去自信的環境, 需要【勇氣】才能做自己, 也需要勇敢【做】夢才能達到自我價值的完成, 這個影片讓我聯想到我經常聽的一首歌, 張韶涵的【淋雨一直走】, 每當遇到挫折, 這首歌就像強心針一樣, 帶給我滿滿的正能量。

Cake鈺淳

我對這個影片印象很深刻的：

1. 假裝勇敢。在假裝的過程中慢慢的學習勇敢～

我認為我也很會『假裝』，因為我不想錯過機會儘管那是我還沒有十足把握的機會，我在心底就告訴自己不管有沒有把握都想試試看，於是我要自己假裝我已經上手了，慢慢的～就弄假成真！

但很重要的關鍵也在假裝的周邊環境能夠給予我很正面的支持，讓我在假裝跟學習的過程中真正的成長跟茁壯。

昭雯(奕璋&研綾媽咪)

從看影片開始到結束，我認真的看了二遍，心裡大大小小的泡泡一直冒出來～

覺得感恩有TED平台可聽到這麼棒的演講，有愛團這麼有愛有心的空中共學團，更感動能在20分鐘聽到許芳宜願意分享她不平凡人生的背後的努力歷程與如何克服語言，異地生活及專業上的挑戰以及末段獨舞散發光與自信的她。

說真的我以為我聽錯了～～

當許芳宜說：

【選擇放棄，真的不是件容易的事！相反的是～選擇放棄，對而我言是一件需要學習的事！】

【選擇放棄，好像是在說「那當時呢？當時你的信念呢？當時你下的決心呢？」放棄，真的不是容易的事！】

怎麼會呢？我心中的OS直接將【堅持】替代了【放棄】！

我像被閃電擊中，不想承認，我不僅學習假裝勇敢，也假裝一切OK，在變老的過程中，更害怕丟臉，更不想堅持，更別說做夢了！

她情感真切又激勵的演講讓我燃起丟了自己已久的我應該懷抱一個夢想，在有生之年去用力的[做]夢的念想～～但隨筆至此，我停頓了，坦言我缺乏勇氣去也不想現在給自己太多壓力只想平順地老去。

也許2019這12次的空中相聚能重組我的老靈魂。。。找到新生綠芽。。

10

淑敏

做夢不是功課好的人才能有的權利，找到自己的興趣才華，不斷鑽研，成為真正一流，用行動力去完成夢想。在人生的舞臺上，創造出屬於自己的價值，每個人都能發光發亮！

11

家瑋

看完影片 真的很感動許芳宜分享她一路以來的奮鬥史 由沒沒無聞到發光發熱！

從一個功課不好的小女孩 不敢懷抱夢想的小女孩到因著老師的肯定 帶著兩個皮箱踏上異鄉 勇敢的開口說英文 即便只有兩場演出 也要讓觀賞的人以她為榮.....

當遇到挫折來臨 她選擇不畏縮 正面迎襲 學會假裝勇敢 進而學習勇敢 不像多數人想夢 而是真正化為行動 讓自己成為發光體 成為一個有生命力的舞者

反思自己 是否讓孩子成為可以自由探索夢想的導引者？是否成為看到孩子亮點的領航員？即便孩子功課不好 也相信他終究會成為獨一無二的自己？原生家庭也會深深影響到孩子的一生 為人父母者是何等重要啊？！

12

麗玲

看到許芳宜的踏出第一步(向餐車員工說英文)，遇到挫折(忘記怎麼說了)，再繼續練習並鼓起勇氣說出來，真的很不容易，但一旦踏出去了，內心真的會充滿勇氣(不怕了)。

這讓我想起大學畢業一年後，我去參加玉山銀行的面試，當時是十幾個人同時面試，為了讓自己脫穎而出，我告訴自己“柯麗玲，相信自己，你一定做的到，絕對會被錄取的”，面試時我真的鼓起勇氣主動發言，不畏縮，後來果真錄取上了。因為我從小就是一個極為害羞，害怕在大家面前說話的人，但隨著年紀的增長，每個求學階段我告訴自己一定要進步。

現在的我，不僅要重拾不怕的勇氣，也要尋找自己的人生目標(夢想)，也想要把這樣的勇氣分享給老公和孩子們，一起努力。

相信自己一定做的到，就一定做的到--共勉之。

13

宗全

看完這部影片，讓我很深的感觸，在我們那個童年或是青少年時代，若功課不好，不但自己沒自信而且還很自卑。由其在很看重成績的父母或是家庭中長大的小孩，常常會給子女種下「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念。在那個年代除了讀書之外，幾乎其他所有的才能都會被指責與嫌棄，並給你補上一句：你搞這個，長大能養活自己能當飯吃嗎？這就是父母給我們的傳統價值觀。其實一個人的才藝，在小的時候是可以看出蛛絲馬跡的，記住孩子有無限潛力，只要我們給他機會！

我很佩服這位女主角許芳宜的勇氣，毅力與堅持到底的決心，她不怕孤單，不怕辛苦勇往直前追求她的夢想。更欣賞她很勇敢的可以把她過去的心路歷程分享給大家！

14

美淑

在演講中，我真的感受到站在講台上的她，真的很害怕，在輕柔且篤定的聲音中，參雜著些許的抖音，此時我想到謝謹老師所說的"帶著恐懼，努力的往前走"就是這個意思吧！

很佩服許芳宜擁有努力不懈的特質，她說~別人可以選擇不給我機會，但我不可以選擇放棄，選擇放棄對我來說真不是件容易的事。

我想想自己，“選擇放棄”似乎常是我的選項，想到以前上開心門時，金涼老師會帶我們玩一個遊戲~每個人要用不同的姿勢走過對面，但若你做了重覆的動作就得被等在一旁的老虎或獅子吃掉，每個同學為了生存都攪盡腦汁想出各種姿勢順利通過，只有我每次玩都被吃掉，同學常會發揮同學愛幫我打pass，我還是無法跨越那障礙（思緒一直在害羞、不好意思、丟臉……中打轉），老師說你若想要，就會去找方法，而我卻總是選擇放棄。

講者有一句話真的很棒，“不犯錯怎麼學，丟臉會讓你記住一輩子”。對我來說非常受用。

15

908 曉芸

我覺得芳宜之所以會成為今天勇於實現夢想的她，一開始還是藉著那黑暗中微微的一點亮光和溫暖。例如：在北藝大唸書時，Ross Parkes老師說「這個學生很有潛力」，還有他剛到紐約時語言不通，但早餐車的小販每天總是會跟他說「Have a nice day.」

然後他才有那個力量去抓住每一個機會，雖然很怕但假裝勇敢，並且把夢想變成一個動詞，用自己的行動力去實現。

期許自己也能像芳宜一樣有勇氣並踏實逐夢，還能時常為別人帶來那一點點微光和火苗……

16

秀蘭

與大家分享心目中小小的勇敢

我平常的接觸工作是賣東西 但是至於站上前台拿起麥克風說話這件事，心中是有恐懼的，就連平常時和朋友約出去唱歌 我也是都不唱的 深怕出糗 深怕五音不全 會被笑。

自從 進入愛團的月聚會 讀書會

一次又一次的 讓我們站起來分享心得和介紹自己中，慢慢地訓練自己到接受了自己的不足，才克服了拿起麥克風說不出話吃螺絲腦袋空空的恐懼，

完成了心中小小的成就。

17

106 大倉

< 許芳宜 - 不怕我和世界不一樣 >

生命中找到自己的貴人，才能走到對的方向，
不要懼怕眼前的困難，試著真實面對所在的一切，
自我完成這個小小勇敢，真的學習[不怕]的這件事。

學習不怕！試著去面對！現在的社會裡，現實～是你所要面對的現實，那其實也就是我們真正的人生，是沒有一個答案可以讓所有人滿足，也沒有一個答案可以讓每個人開心，遇到眼前困難，或是當我們認為自己是處在一個弱勢的時候，我們沒有權力去抱怨，我們也沒有權利哭泣，別人可以選擇不給我們機會，但我們不可以選擇放棄機會，就許芳宜這位世界級的首席舞者，她的人生中許許多多的歷程片段，都值得我們終身學習對比人生，不要怕、不要放棄，我

們一定不會比別人差，不怕丟臉，錯了~也是學習的一種，所以說；真正的人生，是一定會找到他真正的出口。

芳宜小姐他所說的 [不怕]，對我感觸很深，加入愛團前，我對甚麼事都有懼怕感，可能是家庭背景關係吧！

怕拿起麥克風，因為會抖得不知所云，怕見陌生的人而說不出話來而又口吃著，但遇見愛團夥伴後及接著慢慢推廣紙風車藝術表演，這些情形正逐漸得改變著，正面的力量鼓勵著我，似乎是如人所說的生命自然會找出自己的出口，愛團改變著我；

但對 [不怕] ~我仍有些問題請教前輩們，從這 [不怕] 的意思，我們可以從哪幾個方面去改變及學習？

如果就不怕的層面，有哪些是我們要注意的？

18

705 雪蘭

一生中最美的幸福是遇見所愛~執著終生追逐的熱愛

人世間最大的成就是展現所學~終其一生極致的揮灑

今天我們看到的是在台上微笑地說過往，散發美麗又自信的許芳宜，但相信她的昨日是忍人所不能忍，苦人所不能苦，強咬著牙關撐過無數次的失敗、不斷地一再練習.....

她值得這一切的美麗與成就！

19

淑美Jammy

看到影片の後段時，突然流下淚來....

我知道那是來自內心的真實感受，是羨慕，羨慕許芳宜這麼小就找到了自己的生命召喚，而我，56歲了，還在摸索探尋著自己此生的生命召喚仍不可得....

但在謝錦老師「文學與生命覺醒讀書會」近七年的磨練，歷經18次的生命召喚報告，慢慢地看到一條過去沒看過的路，雖然還是模糊一片，但有這樣探索自己生命的機會，我仍然感到興奮、喜悅，覺得自己真是幸運極了！

20

127 富卿

許芳宜-不怕我和世界不一樣

每個人都是獨一無二的，當然都不一樣，但是你怕不怕跟世界不一樣呢？

我小時候超怕的，我天生慣用左手，爸爸也威脅我再用左手做事，要拿菜刀把我的手切掉，但是不用他說，我在學校也怕和同學用不一樣的手，尤其是體育課時打球用右手根本使不上什麼力，就這樣訓練著較弱的手，練著練著有些事就能左右開攻了！是的有些事情會怕是好事，因為怕了你才會去面對，才會去想辦法解決。但是唯有學習千萬不要怕，因為學習使人成長，會讓我們獲得進步的快樂，共勉之！