

# 扮演好自己的角色，我的社大教學路

為自己的健康負責-身心調和瑜伽 講師：林桂秋

## 進入社大，快樂的學習

1999年9月，永和社區大學在熱鬧滾滾的踩街活動廣為宣傳之後正式開辦，我也在校務義工夥伴熱誠解說各種課程屬性之後進入社大，開啟了我的終身學習之路。本來還「許自己一個未來」，預計利用10年的時間修滿通識課程的128個學分拿到「畢業證書」，一圓自己的「大學夢」，無奈自己還有瑜伽教室，無法隨心所欲的安排選課，於是，再一個10年也過去了，我依然沒能一償宿願，話說回來，因為時間的限制，我就只能選擇自己最愛的自然與環境保育相關課程，也順理成章的加入2002年社大在中正橋下建構的生態濕地農場工作隊，以及2004年搬遷到福和橋下的福和濕地生態志工隊，除了快樂的學習累積生態知識，參與棲地維護並分享學習成果，成為濕地生態解說導覽志工，就這樣，一轉眼過了20年！

## 角色轉換－成功救援

2010年初，永和社大的第22學期，開學前大約2個禮拜，社大工作人員「英帆」給我電話，問我能不能代一個「瑜伽班」的課，由於多年來在「生態濕地志工隊」的熟稔，他們知道我從事瑜伽教學十多年，面對老師臨時有事無法上課的突發狀況首先就想到我，臨危受命我當然義不容辭，於是開啟了我在社大另一個完全不同於學員和志工的面向，正式加入社大講師的行列。

講師當然要對學員和社大負責；儘管我教學已經有十幾年的經驗，專業上絕對沒有問題，只是自己的教室，會跟著學習超過十年的學生跟老師的感情早就不同於一般，整個學習的氛圍也相對輕鬆自在，而進入社大不但是是一個新的學期開始，重點是「接下」原本的老師無法來上的課，不只學生需要適應，我更需要花很大的心力去自我調整；因為瑜伽有很多派別，我的師承「哈達瑜伽」顯然與原來的老師上課方式大不相同，當然我還是依著自己的教案上課，有的學生可以慢慢跟上，也有學生反應「真的不習慣」，於是一個學期下來的最後一堂課心得分享，原本人數就不多的學期末剩下7個學生，雖然信心有點受挫，也算是「幸運」的結局吧！



永和社大 22 期-身心靈瑜伽



永和社大 24 期-為自己的健康負責 身心調和瑜伽



## 調整與磨合

永和社大的辦學態度當然是很嚴謹的，第 23 學期開始，我經由「講師聘選委員會」遴選通過正式受聘為講師，並以我自己的課程名稱「為自己的健康負責-身心調和瑜伽」招生，首波就達到額滿，甚至還有候補的招生成績，給了自己莫大的信心和鼓勵，當然也是重大責任的開始。

畢竟社大的上課環境和方式都不同於一般，坊間的瑜伽教室，一堂課通常 1 個小時（我的啟蒙老師即是），最多 70 分鐘，我自己的教室調整為 90 分鐘（每週一、三、五共有 3 堂課），為的是讓學生有更充分的時間伸展、放鬆、調息，而社大的時間是 140 分鐘（每週 1 堂課），晚間 7：00 直到 9：50，中間有 30 分鐘（8：10~8：40）的文化夜市作為公共參與或藝文展演，對於肢體課程，這樣的上課方式對講師和學員都是一大考驗。在一次講師共學的場域，就有老師私下問我這個問題怎麼處理。

我常常提醒同學們，上課之外，最好每天抽一點時間自己在家練習，當然一定要暖身並且注意安全，這樣才能讓瑜伽生活化，生活瑜伽化，不僅能維持肢體的柔軟度和肌耐力，學習的效果也會事半功倍，就像我們吃飯睡覺，你不可能餓一個星期不吃飯，然後狠狠的吃一頓大餐，這樣不但會消化不良還會搞壞腸胃。特別是初學者，平時若有運動習慣者就還好，若是體質很弱平常又不運動的學員，我一定再三提醒：不管做任何動作，你只要覺得累了、到極限了、甚至覺得不舒服就暫時停下來（有些是個人體質，通常是太晚吃飯造成噁心或眩暈，因為很多動作會按摩到腸胃），躺下來休息也沒關係，剛開始比較辛苦，

只要你有耐心、有恆心、有毅力堅持下來，練瑜伽就像倒吃甘蔗，而且你的付出跟收穫絕對成正比！

至於社大的課程進行方式，也有學生反應：「我前半堂課暖身操柔軟操做得全身發熱了，可躺下來休息半個小時身體又冷掉了。（若是冬天確實如此）」因為社大學員幾乎白天都在上班，願意撥出晚上的時間來運動真的應該給予鼓勵，經過與社辦的溝通磨合，允許中間休息時間縮短 10 分鐘，學生也大都能接受，上課前 15 分鐘金剛式靜坐，讓自己在進入教室之後完全的沉澱，接下來一邊輕鬆拍打一邊做重點提醒，暖身操和柔軟操（拜日式）都盡量把速度放慢，包括下半堂的放鬆與伸展，這樣的好處是新同學不會太累，熟悉動作的舊生可以內化提升至心靈的層次，很多瑜伽動作其實速度越慢效果越好，更能強化肌耐力！下課前大約花 10 分鐘做「收功、輕鬆拍打、大休息」，詢問同學們有沒有問題，沒有就開心下課！（當然還是會有同學利用下課提出問題，我都會耐心的一一解答。）

大約花了兩～三個學期的時間，總算把上課的節奏調整到自認為最接近「圓滿」的狀態，上起課來也就更加得心應手，學員也都慢慢可以適應，甚至有學員表示平常都缺乏運動，可以一個禮拜來一次社大「很到位的伸展」感到非常舒暢，至於社大的「文化夜市」和「公共論壇」我則盡量用鼓勵的方式，包括社大多年來一直在推的「生態雙和嘉年華」成果展以及「公共參與週」，大約在每個學期的開學初期，我都會不厭其煩的一再提醒，尤其是首度踏進社大學習的新生，為的是讓同學們有社大真的不同於其他學習場域的觀念，社大提供我們這麼優質又親民的學習平台，當然希望大家在學習之外也能關心我們的公共議題，生態雙和推廣的綠色交通、綠色生活、綠色空間、綠色權益，跟我們的居住環境生活品質都息息相關，誰也無法置身度外，當然很熱心公共事務的同學不少，但是有些漠不關心的你也莫可奈何，也有學員來上一個學期的課從來也沒說過一句話，又能怎樣？畢竟社大是終身學習完全自主的成人團體，學員是主體，講師扮演的是一個「帶領者」的角色，傳遞專業知識之外我們只能互相尊重、盡力而為！

## 人生的功課

一轉眼我在永和社大教學進入第 13 年，雖然社大的學員因為種種因素來來去去，一路跟著我持續到現在的學員也不少，學習超過 8~10 個學期的大有人在，所以每個學期的招生狀況大約新舊生各佔一半，這樣我可以在開學的第 6~8 週（依新同學人數多寡決定）很用心的記住另一半新同學的名字，方便我在上課過程對同學們的動作提點，學生對此也反應：「被記住的感覺很美好！」整個上課的節奏可以很順暢，資深的舊生駕輕就熟，比較熱心的還會主動當小助教指點新同學，整個班級氛圍相當融洽，令人備感欣慰。

只是，凡事總有例外，也自認為是我在社大教學生涯中的一大挫敗，或者說～遺憾吧！

一直以來，社大的學員男女比例大約是 3：7，肢體課程男士更明顯的少於女性，以我的班額滿 35 名計算，疫情之前，男士從來不會超過 4 名，而那個大男孩一直跟著我上了 7~8 個學期，之所以對他印象特別深刻，是他總是「故意」的要引起別人注意，譬如我的課前靜坐，先進來的同學就自己找位子坐下來靜心沉澱冥想，他總是早早的進教室，坐下來之後根本靜不下來，老是東張西望，見到其他同學進來就揮揮手，也不管人家有沒有看著他，上課中常常要找左右同學聊天，後來熟悉的同學根本就故意避開他，他也不太理我的教學進程，我心想只要他不會干擾到別人也就不太在意，偏偏他時不時的就自己練起倒立來（大概是看影片的吧），倒立是瑜伽的最高境界，不是不能練，而是因為它有一定的危險性，需要學習一段時間，有一定的程度，在老師的指導下才開始練習比較安全，看到他突然的舉動難免把我嚇一跳，擔心新同學會想要模仿（是會有這樣「拼命三郎」型的同學），心一急情緒上來口氣就不太好，說了他幾句，想不到下課之後他竟回嗆我，說：「沒有哪個學生不可以自己做動作，籃球隊比賽能贏就好，沒有規定一定要用什麼方式！（是這樣嗎？）有學生才有老師！（是沒錯啦！）」

隨著時間的推移，慢慢的摸清楚他的好惡，也請教過社大的心理學林忠尉老師，他應該是患有亞茲伯格症候群，高頭大馬，沒有上班，只在某個宗教團體當清潔志工，並參加他們的合唱團，不會上網，不會用智慧型手機，沒事會一個人走 7~8 個小時的路到處晃，常常參加馬拉松比賽，來上課時脖子上常掛滿獎牌要求我帶大家跟他合照，講話很跳躍，有時候跟我說：「老師我好喜歡上妳的課，讓我好放鬆！」有時候告訴我：「老師妳上課不要一直講『輕輕』，我的弟妹叫『青青』，妳一直講『輕輕』我感覺妳是在說她！（我怎麼會認識你弟妹！）」又或者：「老師我都全勤，妳要送我禮物！（我還真不知道要送他什麼？）」然後：「老師妳送的那是什麼東西，我不喜歡，妳以後不要再送我禮物了！」諸如此類，教人啼笑皆非的事層出不窮，默默的我只好把他當作上天給我的功課，考驗著我的個人修養吧！就在那一次的課程快結束時，他說：「老師我每次上完課回家就火氣很大！」已經是「身經百戰」的我對他的無厘頭早就習以為常，我心平氣和的回答：「火氣很大是想喝點涼的嗎？」他說：「不是，我是一直想生氣！」我答：「怎麼會呢，練瑜伽會調整我們的心性，讓我們心情平和安詳，沒聽過練完瑜伽會生氣的，我的教室一個禮拜上 3 天課，如果上完課會生氣那不就天天在生氣，誰還會來練瑜伽呢？！」

聽我說完，他悻悻然沒再說什麼，下課回家。就這樣，距離學期結束還有 3 堂課，但是他從此沒再出現，我再也沒有見過他，心理倒是很複雜說不出什麼滋味，這道題考完了嗎？我也不知道，有時候自己靜心反思，一個家庭出了這樣的孩子也是很無奈吧，不知道家人對他的態度如何？他每次來上課都 6 點鐘就先進辦公室要找人聊天或炫耀他的獎牌（校務義工的夥伴說的），是極度的缺乏信心需要得到肯定吧！若是平常時候大家沒那麼忙就還好，若是碰到剛開學的選課註冊或期末籌備生態雙和嘉年華活動，大家忙得不可開交無暇理會，據說常會被他「盧」得不知如何是好，而這是他的家人每天都要面對的境遇？真是辛苦的家庭阿！

所以他會早早的「離家出走」來到社大，沒事時會一個人在外遊蕩 7~8 個



小時？社大是一個注重公民正義的團體和場域，如果連社大都容不下他，真不知道他還能去哪裡？可是，應該怎麼做，我真的不知道！



## 新中和社大的誕生

2012 年 10 月，新中和社大在倉促中開辦，之所以「倉促」是因為前面承辦的單位覺得「不好玩」，而轉由當初參與標案第二順位的 123 培力協會接手，由於學年度的程序直到 9 月才交接，匆匆忙忙中社辦與志工夥伴幾乎搞得人仰馬翻，幾位有意願的永和社大班級講師也在新中和社大開課，我也是其中之一，成為新中和社大的創校講師，得以讓新中和社大慢慢紮根茁壯，也開啟了自己教學生涯的另一片天。

由於中和國中沒有專屬的韻律教室，剛開始用一間「特教」教室權宜，開學的第一天，課程額滿，小小一間教室擠了 30 位同學，很多動作學員根本無法伸展，我只能無奈的頻頻說抱歉，第二堂課，想當然耳，有幾位同學退課了，但是即使如此，教室依然擁擠，我總是再三提醒大家，可以在同一間教室上課也是一種緣份，如果不小心碰到手阿，碰到腳阿，大家不要介意，要互相包容互相體諒，果真沒讓我失望，這個班的學員總是一團和氣，真實能體會到練瑜伽的深層意涵，雖然場地限制了肢體的伸展，心靈卻是無比寬闊，彼此之間非常融洽，加上熱心熱誠的班長帶領，一轉眼的 10 年間，不管是社大的公共論壇、公共參與週，生態雙和嘉年華的參與都很踴躍，包括我們「福和濕地志工隊」舉辦的活動，例如工作假期、植樹活動、新店溪小旅行等等，私下還會邀約參加粉紅健走公益活動、登山步道健行，卡拉 OK 歡唱、期末聚餐等等，整個就像一個大家庭般和樂融融，與這樣的班級學員一起學習，身為講師，備感溫暖。



我們終於有了比較寬敞的空間上課



20201224- 熱心的學員手作蛋糕同樂

### 家庭的黏著劑 – 雙人瑜伽

2019年6月22日，社大20周年慶，生態雙和成果展首度在市內的永和國父紀念館大禮堂舉辦，有感於每年的成果展幾乎都被颱風豪雨打得七零八落而做的調整，誠屬難得，我於是規畫了較少有機會在戶外示範的雙人瑜伽作為展演，同學們都很喜歡，其實往年每個學期我都會安排一堂雙人瑜伽（疫情之後就先暫停），旨在培養同學們之間的互動與默契，讓彼此感受到更深層的伸展、按摩與放鬆，為了因應上台展演有最佳的呈現，在不影響課程進度的原則下，我會在每堂課都抽出一些時間讓大家搭檔練習，慢慢去體會雙人瑜伽的奧妙，當然它也可以應用在夫妻和親子間的相互牽引，既可以促進家庭和樂又能達到很好的運動效果，一舉數得！



社大20周年慶-在永和國父紀念館



生態雙和嘉年華-在823紀念公園

## 接觸瑜伽—我的人生轉捩點

拜科技發達資訊普及的現代，練瑜伽的族群越來越年輕化，不像我年輕的時代，甚至對瑜伽產生排斥和恐懼感，30 幾歲應該是年華正盛體力充沛的時期，我卻因為工作、家庭、孩子幼小等等壓力，內分泌失調、睡眠品質不佳、免疫力下降，本身又是過敏體質，導致三天兩頭感冒，腰酸背痛百病叢生，注意力不集中容易恍神，在一次去青年公園學游泳的回程發生車禍，不僅被撞斷一根肋骨，還留下腦震盪後遺症的眩暈症，只要工作忙碌睡眠不足就會天旋地轉，跑遍中西醫 2 年，藥石罔效，只要稍微勞累就會發作，對於我原本羸弱的身心真是雪上加霜，苦不堪言！經過親友的引領排除萬難，克服心理障礙，開始跟著老師勤練瑜伽，每堂課 1 個小時，每週上課 3 天，自己在家練習 3 天，短短的 3 個月，我的眩暈症不曾再發作，身體機能也慢慢改善強化，莫大的信心從此與瑜伽結下不解之緣！

瑜伽不同於一般運動，它是藝術，也是哲學，它除了肢體的伸展，更是安定心靈的導師，可以按摩我們的內臟，提升人體免疫力，更可以調整我們的自律神經，人體的內分泌均衡，末梢神經血液循環順暢，進而活化腦細胞，自然延緩老化。現今，「預防醫學」的概念普遍受到全世界先進國家的重視，相較於龐大的醫療支出，讓國民活得健康，縮短老病的臥床時間，對於政府與家庭都能節省醫療資源，練習瑜伽老少咸宜，即使是長者甚或輪椅族，都可透過「靜坐與冥想」來修身養性，也有很多動作可以和緩舒展按摩經絡（所以社大有「勇者瑜伽」的課程），其實值得大力推廣！

自己勤練瑜伽超過 30 年，深刻體會瑜伽應該成為終身志業，需要用畢生的心血來投入，特別是學理的部分，只是一般學員來社大，最大的目的是運動，如果上課時間花很大篇幅講解理論，大概沒幾個學生有耐心聽下去，可是這個部分又很重要，所以我通常在上課之前，靜坐之後的緩衝時間做重點提醒，特別針對第一次參與瑜伽練習的新同學，「盡自己最大的能力但是絕不勉強」是我一再強調的，別人的動作可以做參考但是絕對不要「拼命」學習，因為別人做得再好那是別人的事，每個人的生理狀況不一樣，先天條件與後天生活習慣都會造成影響，因為體質和生理機能的差異，已經練好幾年的舊生不見得比新進的同學做得更好（當然這個「好」字可以有不同的解讀），「把意志力放在自己的身上」是很重要的，「傾聽內在的聲音」，你的身體會給你正確的訊息，只要把動作做到你的極限，然後「放鬆、停留、呼吸保持順暢」，那就是你的標準動作，重點是過程而不是結果；類似這樣，把理論融入課程內容，在動作進行中達到傳遞瑜伽經典的重要性，讓同學們了解哪個動作可以改善，哪個部位按摩哪個臟腑，因為這些都是我的親身體驗，歷年來不斷自我進修參加瑜伽師資進階培訓等等，精益求精，務必做到盡善盡美，方為師道！

## 學員、志工與講師，角色轉換不衝突

在社大學習幾乎沒有太大的壓力，自己有興趣的領域，甚至會在課堂之外花很多時間比對整理資料，累積的相關知識得以在濕地生態園區各種活動中解

說導覽，學以致用，戮力分享，如果分享得到認同回饋，甚至吸引同好一起來關心我們的生態環境，心情是愉悅的！而做為一個瑜伽老師，最開心的，就是聽到跟隨多年的學員分享學習瑜伽之後，生理與心靈的種種改變，自己的教室超過 20 年，留下來的學生不用說，大家就像老朋友一樣無話不談，而在社大，我會告訴學員有任何問題都可以利用休息時間提出，每學期我都會利用 1~2 堂中間休息時間，讓大家自我介紹互相認識，或者期末分享學習心得，當我聽到比較資深的同學回饋，原來容易腰酸背痛，生理期間不舒服，更年期障礙都已獲得改善，免疫力增強了很少感冒，睡眠品質變得更好不再容易情緒化，因而與家人的相處互動更加溫柔體貼，聞之，心情更是愉悅！

### **感謝盡心盡力的校務義工們**

志工，是一個進步城市的最大資產，長期以來，校務義工隊夥伴是社大舉足輕重的一股力量，對社大的校務推動與貢獻無法衡量，而自己有能力在福和濕地志工隊略盡綿薄也差堪告慰！

浩瀚宇宙，我只是一粒微沙，而生態志工隊的同儕夥伴彼此相互扶持打氣，瑜伽班的多年師生情誼，以及社大辦公室的行政團隊和熱心校務志工夥伴的相互照應，在在扮演著彷如「水、水泥和沙」的角色，依著長久以來不甚確定的一定比例，形成堅固的黏著劑，一磚一瓦一草一木，慢慢積累成為一座高塔，屹立在眾多終身學習好學不倦活出精采人生的雙和人們心目中！