



舞台上最耀眼的一束光 打破性別框架的舞蹈老師 —袁光宇

洄瀾之心期末報告



花蓮女中 203
01王文妍
10李欣蓆

個人簡介：

袁光宇 22歲

慈濟大學傳播學系畢業

綽號：光光老師

國二開始跳舞

高三開始當舞蹈老師

目前為止總共跳了九年的舞

特殊經歷:曾擔任夏戀嘉年華暖場嘉賓、
多次中華職棒開場表演嘉賓



生涯中遇到的困難？

光光老師認為，花蓮的舞蹈環境相對較小，與其他縣市相比，可以獲得的資源和交流機會有限，因此想要在這樣的環境中追求進步，需要付出更多的努力和自我學習，才能彌補資源不足的缺口。

此外，光光老師在過去的工作經歷中也曾遇到不理想的僱主，不僅在專業上得不到足夠的支持，甚至在職場中遭遇情感勒索，導致身心疲憊。這些挑戰一度讓老師感到挫折，但同時也讓老師學會面對困難，找到屬於自己的成長方向。在老師透過不斷地努力後，也終於突破這些限制，在更大的舞台上展現自己，並將這段經歷轉化為鼓舞他人的力量。

是否曾經想過放棄？

光光老師表示，他曾經有過想要放棄的念頭。最大的原因主要是在與前舞蹈教室的鬥爭中感到無助與挫敗。當時，無論是面對權益爭取還是日常教學的環境壓力，都讓老師逐漸耗盡了對舞蹈的熱情與信心。那段日子充滿了矛盾和無力感，彷彿所有的努力都被不公平的對待與惡劣的環境消磨殆盡。不過，儘管那段經歷非常痛苦，但讓老師更加堅定了自己的方向。老師學會在低谷中找到力量，不再被外界的壓力左右，透過自己的努力，重新拾起對舞蹈的熱情，也重新找到屬於自己的舞台。老師相信，這一切的經歷將成為我未來繼續前行的養分。



堅持下去的理由？

光光老師與我們分享，跳舞一直以來都是他的夢想和興趣，無論是在學習的過程中還是在表演的舞台上，它都帶給我無比的快樂與成就感。在成為舞蹈老師之後發現，這份熱愛不僅沒有減少，反而更加深刻。教學讓老師能與學生一起探索舞蹈的世界，看著他們一步步進步，從懵懂到自信，這樣的過程讓他感到無比欣慰。每堂課的互動、每次指導他們克服困難，都是他繼續前行的動力。更重要的是，在教學的同時，也能不斷自我成長，從學生的角度重新審視舞蹈的本質。每次演出更是老師的熱情來源，透過舞台傳遞情感，與觀眾分享舞蹈的魅力，讓他深深感受到這份職業的價值。舞蹈對老師而言不僅是一種職業，更是一種生活方式，學會了如何表達、如何堅持，也讓擁有更多追逐夢想的勇氣和力量。

跳舞的初衷？

老師跳舞的初衷源於小時候對音樂與舞台的憧憬。當時非常喜歡女神卡卡，她充滿自信且獨特的舞台表現力深深吸引了他。隨著時間推移，光光老師也開始接觸到K-pop文化，那些偶像們的舞台魅力與精湛的舞蹈技巧讓他更加著迷。每當看著偶像們在舞台上揮灑汗水、自信發光的樣子，老師心中萌生了一個夢想——希望有一天也能像他們一樣站上舞台，成為一名偶像。為了實現這個夢想，我開始學習舞蹈，從基礎動作到完整的舞台表演，每一步都讓我感受到跳舞的樂趣與挑戰。同時，這段旅程也教會了老師如何堅持、如何克服困難。雖然成為偶像的夢想最終未能實現，但這份對舞蹈的熱愛一直伴隨著他，最終成為一名舞蹈老師，透過教學將這份熱情與啟發傳遞給更多人。

成為老師後最多的感受？

成為舞蹈老師後，最大的感受就是在教學的過程中，其實自己也在不斷地學習與成長。每一次和學生的交流、每一堂課的教學，都不僅是傳遞知識的過程，更是一次雙向的互動。老師發現，學生的想法常常能帶給他新的啟發，尤其是在他們提出一些問題或分享自己對舞蹈的看法時，會讓他重新思考背後的意義，甚至是教學方式是否需要調整。透過這麼多教課的過程，老師不僅更加了解如何與人相處，也學會了如何帶動整體的進步。

老師認為，看著學生一步步進步，是一件非常有成就感的事。從他們一開始的生疏，到逐漸熟練，甚至能在舞台上自信地展現自己，這些過程都讓他感到驕傲。然而，教學的過程也並非完全順利。有些學生可能對練習不夠用心，或是缺乏主動性，這時候老師就會耐心地提醒他們，希望他們不要因為懶散而原地踏步。老師相信，舞蹈的學習不僅僅是技巧的提升，更是心態的鍛煉。唯有持續努力、不斷突破自己，才能真正成長。

因此，在每堂課上，老師都會不斷鼓勵學生，讓他們意識到自己可以做得更好。光光老師希望自己的教學不只是技術的傳授，更能成為他們成長路上的一份動力。對老師來說，舞蹈是分享、是互相啟發的過程，當自己看到學生們因為自己的指導而變得更好時，同時也感受到自己作為老師的價值和責任。這份職業帶給光光老師的，不僅是滿足感，更是對未來的無限期待，期待與學生一起成長、一起進步，並在舞蹈的道路上走得更遠。



成為舞蹈老師後個人生活的改變？

光光老師在成為舞蹈老師後，個人生活發生了許多改變。首先，變得更加自律。由於需要負責課程規劃和表演準備，光光老師學會了如何有效地管理時間。在安排學生課程、設計舞碼以及排練之間，光光老師也更清楚如何分配精力，確保每一件事都能順利完成。這種自律不僅讓光光老師的生活更加有條理，也讓他在教學與個人成長之間找到平衡。

此外，成為老師後，光光老師開始思考如何對花蓮的舞蹈環境帶來更多影響。這片土地的舞蹈資源雖然有限，但光光老師希望透過自己的努力改變現狀，讓更多人感受到舞蹈的魅力。因此，老師積極投入教學與創作，努力提升課程品質，並鼓勵學生挑戰自我，參與更多的表演與活動。光光老師相信，透過這些小小的改變，可以慢慢為花蓮的舞蹈風氣注入新的活力，同時讓自己的教學旅程更加有意義和價值。



印象最深刻的一場演出？

對於光光老師來說，印象最深刻的一場演出莫過於2022年參加並得名的中正盃比賽。這場比賽對他意義非凡，因為它象徵著我告別前一間教室的全新開始。當時，老師正處在人生的一個轉折點，對自己的能力和未來充滿疑惑，但他深知，只有用行動來證明自己，才能真正走出過去的陰霾。

這場比賽並不是隨意參加的，而是光光老師經過深思熟慮後的決定。老師自己完成了報名，甚至特地改了名字參賽，這樣做的原因很簡單——光光老師想用一個全新的身份，告訴自己和外界，他一個人也可以做到。光光老師獨自完成了比賽的編舞、練習，從細節到整體都力求完美，因為他希望這不僅僅是一場比賽，而是一次突破自我的機會。

光光老師回憶，當比賽結果公佈，我得名了，那一刻的喜悅無法言喻。不僅因為獲得了成績，更是因為能用實際行動證明了自己的能力。這場演出讓我明白，無論過去遇到什麼，只要勇敢面對、堅持下去，就一定能打破困境，迎來全新的開始。

身為舞蹈老師未來的發展？

身為舞蹈老師，未來的發展對光光老師來說既是挑戰也是目標。目前，老師他選擇繼續留在花蓮，因為這裡的舞蹈市場尚未飽和，還有很大的發展空間。他希望透過自己的努力，逐漸帶動花蓮的舞蹈風氣，讓更多人接觸並熱愛舞蹈。同時，老師也希望為這片土地注入更多創意和活力，讓舞蹈成為當地文化的一部分，吸引更多人參與，甚至影響下一代對藝術的追求。

此外，光光老師現在也經常接到表演邀請，這些機會不僅為老師帶來了實踐的舞台，也讓他有足夠的動力繼續在這個產業中發展。每次演出都是一次學習和成長的經歷，讓他不斷提升自己的專業能力。雖然舞蹈的道路不容易，但只要能持續在舞台上發光發熱，並將這份熱愛傳遞給更多人，就足以支撐他繼續前行。光光老師相信，只要保持初心、不斷努力，未來一定能在舞蹈的道路上走得更遠，也為花蓮的舞蹈環境帶來更多可能性。





什麼樣的人適合當舞者？

光光老師認為，如果想成為一名舞者，最重要的是對舞蹈充滿熱情和興趣。然而，這並不僅僅是對舞蹈的喜愛，而是要有清楚的目標和方向，有確定了目標，舞者才會有方向性和動力去努力。

另外，對舞蹈的興趣和堅持也同樣重要。舞蹈是一個需要長時間投入和不斷磨練的過程，它要求舞者在面對困難和挑戰時，能夠保持足夠的熱情與毅力。有些人可能在一開始會因為動作難度或疲憊而感到想放棄，但如果心中有對舞蹈的深厚愛好，那份熱情就能驅使他們克服所有困難。舞者必須願意不斷挑戰自己，突破極限，並將舞蹈視為一種持續不斷的學習過程。

除了熱情和堅持，穩定的心態也是成功的重要條件。在舞蹈的學習和演出中，會有許多來自外界的壓力，無論是來自比賽的競爭、舞台表演的壓力，還是來自他人的評價與期待。這些都可能成為舞者的障礙。此時，保持一顆穩定的心，能夠冷靜面對挑戰，調整心態，對每一次演出、每一次排練保持積極和正向的態度，將有助於舞者的長遠發展。

因此，對舞蹈有深厚興趣並且願意堅持，擁有清晰目標並保持穩定心態，這些條件將是任何想要成為舞者的人的成功基礎。只有在這些條件的指引下，舞者才能在這條充滿挑戰的道路上越走越遠，並實現自己的夢想。



如何找到適合自己的舞蹈風格？

光光老師表示，找自己的舞蹈風格是每個舞者在成長過程中必經的一個重要階段。首先，探索不同的舞風是非常關鍵的一步。當你接觸到各種不同的舞蹈風格時，會逐漸了解每一種風格的獨特魅力，並且能夠發現哪些風格最能引起你的共鳴。無論是古典舞、現代舞、街舞還是其他舞蹈形式，每一種風格都有其獨特的技巧和表現方式，通過觀察和參與，你可以了解哪一種風格讓你感到最舒適、最自然，也最能表達你的情感。

另外，參加各種舞蹈課程也是一個深入了解和發現自己風格的好方法。課堂上的學習不僅能讓你掌握各種舞蹈技巧，還能幫助你感受到每種風格在表達情感、運動方式以及身體控制上的差異。當你在不同的課程中挑戰自我、探索不同的舞蹈元素時，你會逐漸明白自己最擅長的舞蹈方式和最喜歡的表現風格。

通過多看、多學、多練，你可以更清楚地了解自己在舞蹈中所尋求的表現方式。最終，找到屬於自己的舞蹈風格，不僅能讓你在舞蹈中更加自在，還能使你的舞蹈更加獨特和具有個人特色。



如果能重來，是否還想當舞蹈老師？

光光老師說，如果能重來，他其實最想當的是偶像，而不是舞蹈老師。小時候看到偶像們在舞台上自信地表現自己，無論是唱歌、跳舞還是與粉絲的互動，都讓他憧憬且感到羨慕。不過，偶像這個夢想確實有點不太實際，因此舞蹈依然是老師心中最喜愛的事物。即使光光老師的偶像夢無法實現，他依然堅持跳舞，因為舞蹈帶給他無法替代的快樂。每當光光老師在舞蹈中投入自己，無論是排練還是演出，內心的喜悅和滿足感讓他感覺到無比的自由與充實。舞蹈不僅是光光老師的興趣，也是他表達情感和釋放壓力的方式。雖然偶像的夢未能實現，但舞蹈讓老師他找到了屬於自己的舞台，並且讓他不斷成長與學習。所以，雖然偶像的身份未曾實現，但跳舞一直是光光老師無法放棄的熱愛，它帶來了生命中最純粹的快樂。

給花女學生的一些話？



光光老師想對花女的學生說：

「你們現在正處在高中階段，這是一個充滿探索和發現自己的時期。我知道，這段時間可能會讓你們感到迷茫或不確定未來的方向，但這並不是什麼壞事。當我回頭看自己當時的選擇，並不是每一個決定都是精心計劃的，很多時候我也是因為機緣和機會才走上了這條舞蹈的道路。所以，我希望你們不要太急於找到自己未來的具體方向，因為每個人都有自己的節奏和成長軌跡。多方嘗試，不要害怕去探索不同的可能性，這樣才能找到最適合自己的道路。

而在這段探索的過程中，我也想分享一些對我而言很重要的經驗。首先，作為高中生，學會時間管理非常關鍵。我知道對你們來說，學業和興趣可能同時需要花費很多時間和精力，因此學會如何合理規劃時間是非常重要的。無論你們未來選擇的路是什麼，責任感都是必不可少的。選擇了某件事，就要全力以赴，努力完成。這樣不僅能幫助你們在學業或興趣中取得進步，也能讓你們在生活中養成良好的習慣。此外，未來的路上，你們會遇到來自各方的不同人，與人相處的能力也變得越來越重要。每一個人都有不同的想法和背景，學會理解他人、尊重他人，並且能夠在團隊中合作，對你們的未來一定會有很大的幫助。同時我也認為在心態和能力上持續提升自己是很重要的。只有不斷成長、挑戰自我，你們才能真正迎接未來的挑戰。總之，希望你們能夠勇敢面對一切，不怕失敗，並且持續努力，相信在未來的某一天，你們一定能夠實現自己的夢想！」

