

東吳大學德國文化學系碩士論文

指導教授：林聰敏 博士

魯道夫·史代納的優律思美理念和實踐

Die Idee und Praxis der Eurythmie  
von Rudolf Steiner

The Eurythmy Ethics and Practice  
of Rudolf Steiner

研究生：涂瑜庭

中華民國一〇七年七月



## 中文摘要

二十世紀是人類進步甚為重要的時代，工業革命顛覆了以往的生活型態，也進一步影響社會和經濟的發展。教育方面，奧地利教育家魯道夫·史代納(Rudolf Steiner)在華德福－阿斯多里亞菸草工廠(Waldorf-Astoria-Zigarettenfabrik)創辦人的贊助下，1919 年在德國城市斯圖加特(Stuttgart)辦立了全世界第一間華德福學校(Waldorfschule)。藉由華德福學校，史代納得以將其教育理念發揮，不同於一般公營學校的學制和課程，華德福教育注重孩子的自由發展和想像力，其中最著名的藝術課程非優律思美(Eurythmie)莫屬，不但代表了華德福學校的特色，也是由史代納所創辦。

本論文主要使用質性研究法。首先利用文獻探討之方式認識魯道夫·史代納的優律思美理念，並以德文為主、英文和中文為輔，將文本翻譯或閱讀後進行整理。其次，運用個案研究方法深入臺灣華德福校園獲得第一手資訊，針對一位華德福學校中的優律思美教師進行專訪，欲藉由此訪談了解臺灣優律思美至今發展現況和所面臨之處境。再者，將訪談內容進行敘事分析與描述，並加以詮釋編修，使本文閱讀起來更加通順達意。最後，在史代納的優律思美理念和臺灣的實踐狀況中尋找異同之處，進而對整體情形作個人分析與詮釋，並得出以下五點結論：

1. 魯道夫·史代納來自於 19 世紀一個平凡的家庭，然而藉由自身努力成為擁有許多創新理念的教育家。
2. 延續人智學的理念，魯道夫·史代納創造了優律思美，並成為華德福學校中不可或缺的特色課程。
3. 從字音到伴隨著音樂和朗誦律動，優律思美注重個人內在的「心人合一」，在心靈和肢體間創造出一種新的語言。
4. 國內至今優律思美師資仍嚴重不足，故大多數華德福學校無法開設優

律思美固定課程，目前只有 5 所華德福學校擁有固定優律思美課程及教師。

5. 臺灣的優律思美課程內容並無因語言上和文化上的差異而改變本質，儘管在地化過程將課程作些微調整，但臺灣優律思美課程仍按照史代納博士之理念規劃。

關鍵詞：魯道夫・史代納、華德福教育、優律思美、華德福學校



## Abstract

Twentieth century is a significant epoch of human being. Industrial Revolution not only rewrote history, but also changed people's lifestyle. In education, Rudolf Steiner (1861-1925) who is a celebrated Austrian educator and philosopher was supported by the founder of the Waldorf-Astoria cigarette factory to open the first Waldorf school in Stuttgart, Germany in 1919. Different from other public schools, Waldorf school pay much attention to children's creativity and free individual development. One of the most famous art course must be Eurythmy, which not only represents the characteristic of Waldorf school, but also founded by Steiner.

This paper mainly uses qualitative research method. Firstly, I mainly review pertinent literature in German, English and Chinese in order to make reader understand the Eurythmy ideas of Rudolf Steiner, and secondly, I use case study research to get first-hand information from the Waldorf school and I also have an official visit with Eurythmy teacher to realize the current situation development of Eurythmy in Taiwan.

Finally, comparing the similarities and differences between Rudolf Steiner's Eurythmy ideas and the state of practice in Taiwan, I conduct a personal analysis and interpretation of the overall situation, and finally get the five conclusions as below:

1. Rudolf Steiner came from an ordinary family in the 19th century, but he became an educator with many innovative ideas through his effort.
2. The continuation of the concept of Anthroposophy, Rudolf Steiner created Eurythmy which became an indispensable characteristic course in Waldorf

school.

3. From the sound of words to the music and the rhythm of the recital, Eurythmy emphasizes the combination of soul and human. Besides, it also represents a new language between the mind and the body.
4. In Taiwan, the Eurythmy teachers are still insufficient so that many Waldorf schools cannot open Eurythmy course. Currently, there are only 5 Waldorf schools which have regular Eurythmy teachers and courses.
5. Even though the language and the cultural are quite different, the Eurythmy course is still unchanged in Taiwan. The course has been slightly adjusted to make it well-prepared for localization, but it's still mainly planned in accordance with the idea of Rudolf Steiner.

Key words: Rudolf Steiner, Waldorf education, Eurythmy, Waldorf school

## Zusammenfassung

Das zwanzigste Jahrhundert ist eine bedeutende Epoche der Menschheit, verändert nicht nur die Geschichte der Welt, sondern auch das Leben der Menschen. Zu dieser Zeit war Rudolf Steiner (1861-1925) ein gefeierter österreichischer Pädagoge und Philosoph, denn er ist einflussreiche Persönlichkeit für verschiedene Lebensbereiche von Pädagogik, Kunst, Soziales, Medizin, Religion bis Landwirtschaft. Durch die finanzielle Förderung des Direktors der Waldorf-Astoria-Zigarettenfabrik gründete Rudolf Steiner 1919 die erste Waldorfschule bei Stuttgart. Mit dieser Waldorfschule konnte er sich damit seine Bildungsphilosophie und Bildungsforschung durchsetzen, und besonders das Schulsystem und die Kurse waren verschieden von der öffentlichen Schulen.

Die Waldorfpädagogik ist auch als Steinererziehung bekannt, betont die freie individuelle Entwicklung und reiche Fantasie der Kinder, was ohne Kontrolle von Erwachsenen ist. Eurythmie ist besonders ein berühmteste und einzigartigster Kunstkurs in der Waldorfschule, stellt nicht nur das prägende Merkmal der Waldorfschule dar, sondern auch von Rudolf Steiner gegründet wird.

Ich möchte in dieser Arbeit hauptsächlich qualitative Forschungsmethode verwenden. Zuerst habe ich die einschlägige Literatur zum Thema Eurythmie in Deutsch, Englisch und Chinesisch gelesen, um die Eurythmie von Rudolf Steiner zu verstehen, dann übersetze ich ein paar Originaltexte über Eurythmie und Rudolf Steiner aus den Büchern *«Der künstlerische Impuls Rudolf Steiners Bühnenkunst und Eurythmie : Vorträge und Aufsätze»* und *«Klassiker*

*der Pädagogik》.*

Zu zweit verwende ich die Fallstudien als Forschungsmethode, damit das Material aus erster Hand von der Waldorfschule in Taiwan erhält, aber leider gibt es in Taiwan zu wenig Eurythmie-Lehrer, und nebenbei konnten wir einige von ihnen nicht an keine Interviews geben, deswegen habe ich nur eine Eurythmie-Lehrerin in einer Waldorfschule besucht. Durch das Interview haben sich die gegenwärtige Lage sowie den Entwicklung der Eurythmie in der Waldorfschule auf Taiwan feststellen können. Darüber hinaus versuche ich ein paar Vorschläge.

Zu dritte habe ich versucht, die Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen den Eurythmie Ideen von Rudolf Steiner und der Status der Praxis der Eurythmie in Taiwan heutzutage zu vergleichen. Darüber hinaus führe ich eine persönliche Analyse und Interpretation von der Gesamtsituationen und danach ziehe die folgenden fünf Schlussfolgerungen:

1. Rudolf Steiner ist im 19. Jahrhundert aus einer normalen Familie geboren, dennoch wurde er endlich bedeutender Pädagoge, wer mit vielen Innovationen in Bildung.
2. Eurythmie wird als die Fortgesetzung des Konzepts der Anthroposophie von Rudolf Steiner erschaffen, und es ist ein reguläres Unterrichtsfach an Waldorfschulen.
3. Man bewegt mit dem Ton der Wörter, der Musik und der Lyrik, um seelische und geistige Inhalte darzustellen. Eurythmie betont die Verbindung von Seele und Mensch. Außerdem repräsentiert es eine neue Sprache zwischen Geist und Körper.

4. Mangels der Eurythmie-Lehrkräfte hier in Taiwan ist es auch schwierig, den Eurythmie-Kurs zu bieten. Deswegen bieten nur 5 Waldorfschulen in Taiwan Eurythmie-Lehrerinnen und -Kurse derzeit.
5. Trotz sprachlicher und kultureller Unterschiede bleibt der Geist des Eurythmie Kurses in Taiwan unverändert. Im Lauf des Lokalisierungsprozesses ändert sie der Kursinhalt nur ein bisschen, aber die Kursplanungen werden immer noch hauptsächlich nach dem Vorsatz von Rudolf Steiner gestaltet.

Schlagwörter: Rudolf Steiner, Waldorfpädagogik, Eurythmie, Waldorfschule



# 目錄

<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 研究動機與目的 .....	1
第二節 名詞釋義 .....	10
第三節 文獻探討 .....	11
壹、魯道夫・史代納的教育實踐場域-華德福學校 .....	11
貳、藝術性課程 .....	14
參、優律思美 .....	15
第四節 研究方法 .....	19
第五節 研究架構 .....	22
第六節 研究限制 .....	23
<b>第二章 魯道夫・史代納之生平和優律思美理念.....</b>	<b>25</b>
第一節 魯道夫・史代納的生平、實務歷程和影響 .....	25
壹、 生平 .....	26
一、青少年時期.....	26
二、維也納時期.....	27
三、威瑪時期.....	29
四、柏林時期.....	30
五、晚年時期.....	32
貳、實務歷程 .....	33
一、歌德主義.....	33
二、人智學.....	34
三、發展教育理念.....	36

四、華德福學校.....	37
參、影響 .....	39
第二節 魯道夫·史代納的優律思美理念 .....	41
壹、優律思美-口頭心靈的啟示 .....	41
貳、心靈語言的活動 .....	45
參、語言的設想形式 .....	52
肆、關於優律思美藝術 .....	66
第三節 小結.....	74
<b>第三章 實踐優律思美.....</b>	<b>77</b>
第一節 優律思美的課程規劃 .....	77
壹、一年級 .....	78
貳、二年級 .....	78
參、三年級 .....	79
肆、四年級 .....	81
伍、五年級 .....	82
陸、六年級 .....	83
柒、七年級 .....	84
捌、八年級 .....	86
第二節 優律思美的練習法則 .....	87
壹、優律思美練習-看得見的語言 .....	87
一、IAO.....	88
二、IAO 加上手臂動作.....	88
三、治療偏頭痛和其他腦部問題的 B .....	89
四、充滿愛的 E .....	90

五、波浪音 L .....	90
六、集中心神的 M .....	91
七、節奏性的 R .....	91
八、希望的 U .....	92
九、Hallelujah .....	92
貳、優律思美練習-看得見的歌曲 .....	93
一、音階 .....	93
二、雙紐線 .....	93
三、雙紐線和音階 .....	94
四、下行的七度音程 .....	94
參、優律思美的應用 .....	95
一、教育 .....	95
二、工作 .....	95
三、療癒藝術 .....	96
四、舞台藝術 .....	96
五、音樂藝術 .....	96
六、戒癮 .....	96
七、解決問題 .....	96
第三節 小結 .....	97
<b>第四章 優律思美在台灣 .....</b>	<b>99</b>
<b>第一節 認識優律思美 .....</b>	<b>99</b>
壹、理念與派別 .....	100
貳、成人優律思美與兒童優律思美 .....	100
<b>第二節 華德福學校中的優律思美 .....</b>	<b>101</b>

壹、在地化過程 .....	101
貳、課程安排和進行方式 .....	103
一、一年級.....	103
二、二年級.....	104
三、三年級.....	104
四、四年級.....	105
五、五年級.....	106
六、六年級.....	106
七、七年級.....	107
八、八年級、九年級、十年級（高年級） .....	107
參、優律思美的重要性 .....	107
肆、影響與改變 .....	109
第三節 優律思美的在台發展及實踐 .....	111
壹、實施的困難性和其解決方法 .....	111
貳、進修培訓方式 .....	112
參、未來展望 .....	113
第四節 優律思美理念與實踐之比較 .....	114
壹、理念 .....	114
貳、課程發展 .....	115
參、舞台表演 .....	116
第五節 小結.....	117
<b>第五章 結論與建議.....</b>	<b>119</b>
第一節 結論.....	119
第二節 研究建議 .....	121

參考文獻.....	123
附錄.....	131
附錄一、全台華德福教育機構暨優律思美課程調查表.....	131
附錄二、優律思美論文訪談題目.....	135



# 第一章 緒論

本章分為一至六節。第一節研究動機與目的是從筆者決定著手撰寫此論文的動機開始，直到決定優律思美作為論文主題的過程，最後帶出此論文的研究目的。第二節為名詞釋義，筆者將論文中較為罕見的字詞先行解釋定義，以利讀者能夠更順暢的閱讀此論文。第三節文獻探討以優律思美為中心帶出三大關連主題：「魯道夫·史代納的教育實踐場域－華德福學校」(Waldorfschule)、「藝術性課程」(künstlicher Kurs)和「優律思美」(Eurythmie)，並針對三個主題分別進行文獻資料的收集與撰寫。第四節為研究方法，將本論文所使用的研究方法和撰寫步驟進行陳述。第五節為研究架構，把論文大綱圖表化，使整個論文架構更加清楚明瞭。第六節為研究限制，將本論文的研究困難狀況一一描述，以讓讀者了解此研究窒礙難行的部分。

## 第一節 研究動機與目的

若提及教育，不禁要讓人問起一個如今古今中外都還在探討的一個問題：「何謂教育<sup>1</sup>的目的？」有人說要讓孩子考上好學校；有人說要讓孩子學會做人的道理；也有人說要讓孩子以後當一個對社會有貢獻的人。然而在講出這些要「讓」孩子如何的言論時，我們就是以大人的角度去看待孩子，並且不可否認當中含有控制的成分。不過其實我們也知道每個人都是獨立的個體，大人跟小孩的不同單單只是因為出生順序的差別，而造成經驗累積的多寡。如果現在你哥哥跟你說他已經幫你安排好未來了，這不是

<sup>1</sup>廣義的教育泛指一切傳播和學習人類文明成果，即各種知識、技能和生活經驗，以促進個體社會化和社會個性化的實踐活動，包含待人處事及各方面，例如家教、禮儀等文明社會的教育；狹義的教育專指學校教育，即制度化教育。參考來源：

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%95%99%E8%82%B2>(2018.07.06)

一件很荒謬的事嗎？既然我們覺得荒謬也知道這是個問題，那成人憑什麼去決定孩童的人生？有人說父母都是為了孩子好，不過那個「好」究竟是孩子覺得好還是大人覺得好？就像前面所提及那些所謂的「好學校」、「做人的道理」和「對社會有貢獻的人」，我想，這都只是大人在複雜社會創造出來的饒舌詞彙，因為沒有人能真正為這些詞下定義。

其實孩子真的很單純，常常一個我們覺得無聊至極的遊戲，有時候是個其實根本稱不上遊戲的動作，孩子卻玩得非常開心，可以玩上一、二個小時還不厭煩。舉例來說，某天大人拿給孩子一個手動電風扇，於是孩子就拿電風扇吹大人的頭髮，認真觀察頭髮因為風而飄起的樣子，當他把電風扇關掉時，看見頭髮會貼回頭上，然後他又將電風扇打開，發現頭髮再次飄起。就是這一開一關的動作小孩做了半小時，而且他覺得相當有趣，那大人為什麼會知道小孩覺得有趣呢？因為只要頭髮因為電風扇的風而飄起來時小孩就會笑，大人知道那時他肯定是開心的，並且覺得很神奇。在這期間小孩還因為將電風扇拿太靠近大人的頭髮，頭髮就這樣被捲進去了，最後只好剪掉那一小搓頭髮，於是大人就告訴小孩電風扇要拿遠遠的才不會碰到頭髮，孩子卻奇蹟似地聽懂這句話，一邊按電風扇嘴裡一邊唸「遠遠的」，而且每開一次就會講一次。等到最後把電風扇拿給大人時，還看著大人說「遠遠的」。其實我認為這個孩子並不知道「遠」這個字的真正意思，但他知道剛剛因為拿很近所以大人的頭髮被剪掉了，而這是一個負面的後果，所以現在要拿「遠遠的」才不會導致相同事件再次發生。

像是上面的例子，站在成人的角度我們會覺得不可思議，這個東西怎麼可以玩這麼久？到底哪裡有趣？如果你也有這個想法的話，那麼你不該再「讓」孩子做那些你覺得有用的事、讀那些你覺得有幫助的書和走那些你覺得好的路。可不是這樣嗎？因為大人根本不懂孩子，卻要他們按照自

己規劃的路走，為何我們不讓孩子自己做決定？就如華德福教育創始人魯道夫·史代納(Rudolf Steiner)所說：「我們最大的努力，應放在培養出自由的人，讓他們為自己的人生訂定目標與方向。<sup>2</sup>」因此，我們應該平等對待孩童，將他們視為和我們相同的人，只是他們比較年輕、還在探索方向，所以我們要在旁輔佐，使他們找尋到自己的路，而不是直接給他們一條路走。

然而隨著時代更迭、少子化的影響和教育環境的改變，父母只想給孩子最好的教育，已經有漸漸擺脫名校思維的趨勢，不再是名校就是好、名師就是保證，很多家長漸漸了解，適合自己孩子的學校才是好學校。於是有些父母不再選擇讓孩子進入正規的學校就讀，取而代之的是在家自學或是非正規學校。

所謂的非正規教育<sup>3</sup>(Informal Education)是指在正式教育體制之外有組織、有目的、有學習目標的教育活動。然而非正規教育並非無教學計畫和目的，其課程內容反倒更貼近學習者的實際生活，並能依照不同學習者做有根據的調整。從這方面來說，非正規教育其實也是正規的。它比正規教育更重視主觀能動性<sup>4</sup>、責任意識和道德價值觀的培養，且強調團體和自願性。

在台灣，若提及非正規教育大家會想到森林小學、蒙特梭利幼兒教育和華德福學校，要讓小孩進入哪個教育體系就讀一直是網路上媽媽版的熱門討論話題，但其實答案因孩子而異，因為每種特性的小孩適合不同的教

---

<sup>2</sup> 琳恩·歐菲爾德(Lynne Oldfield)。方淑惠譯。《華德福的幼兒教育》。2011。62 頁。

<sup>3</sup> 名詞定義取自智庫百科：

<http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E9%9D%9E%E6%AD%A3%E8%A7%84%E6%95%99%E8%82%B>  
(2017.10.21)

<sup>4</sup> 又稱自覺能動性、意識能動性。是指意識積極主動的引起活動能力。參考來源：

<http://www.twword.com/wiki/%E4%B8%BB%E8%A7%80%E8%83%BD%E5%8B%95%E6%80%A7>  
(2017.10.21)

學方式。

華德福教育（又稱史代納教育）在台迄今已超過二十載，廣為人知，截至筆者所撰寫之日（2018年2月1日）經上網搜索發現，全台灣已經有約莫50間華德福教育機構，小從幼兒園大至高級中等學校。筆者認為，一個非正規教育機構能夠達到這數量和規模相當不簡單，而且幾乎遍布全台各個縣市，由此可見華德福教育在台擴張之快速和被家長及學生接受程度之高。

全球第一所華德福學校(Waldorfschule)於1919年9月在德國司徒加特(Stuttgart)由魯道夫·史代納(Rudolf-Steiner)博士正式成立，他在創辦時說過這麼一段話：「我們應該責無旁貸地認識到我們使命的重要性。如果我們知道這所學校所肩負的特殊使命，我們就能做到。而且，我們要在此將我們的思維真實地具體化，我們要真實地如此建構我們的思維，讓自己能夠意識到一些不同凡響的東西將會通過這所學校得以實現。只有當我們在某種程度上不要將創建這所學校所做的工作看作是司空見慣的日常事物，而是把它看成是一項宇宙律的慶典，方能達到這樣的認識。<sup>5</sup>」7年之後，1926年全球第一所華德福幼稚園(Waldorfkindergarten)成立。

根據2017年3月所出版的《華德福全球報告書》中指出，今日魯道夫·史代納學校(Rudolf-Steiner-Schulen)在全球64個國家已有1092間，而華德福幼稚園則是在超過70個國家共有1857所<sup>6</sup>。在這份官方列表上，台灣總共有3所華德福學校和12所華德福幼稚園被納入，其分別位於宜蘭縣、新竹縣、台中市和高雄市。

<sup>5</sup>【華德福百年·認識第一所學校】《魯道夫·施泰納在華德福學校的教師會》1998年英文版導讀 1/2：<http://www.anthroposophyilan.org.tw/learn/edu/content-2609.html> (2017.10.26)

<sup>6</sup> Wardorf World List (2017)：  
[http://www.freunde-waldorf.de/fileadmin/user\\_upload/images/Waldorf\\_World\\_List/Waldorf\\_World\\_List.pdf](http://www.freunde-waldorf.de/fileadmin/user_upload/images/Waldorf_World_List/Waldorf_World_List.pdf) (2017.10.26)

1995 年英國艾默森學院院長 John Thomson 接受教育部邀請來台，演講主題為華德福教育。同年，身為台灣華德福實務工作第一人的林玉珠老師在台中市創辦台灣第一所實踐華德福教育的幼教機構<sup>7</sup> – 威得福托兒所。在這之後，因為華德福教育理念的推廣有成，全台各地陸續成立華德福教育機構，時至今日已超過半百所。

而如今已出版的華德福教育相關論文多不勝數，廣從學校理念、課程教學方法和實踐，小至從教師、學生和家長三方面向探討的論文都有，直到筆者撰寫之日（2018 年 2 月 2 日），以「華德福」為關鍵字精準搜索，總計有 86 篇相關論文，故以下不一一列舉。

首先，以華德福學校整體而論。張明惠在其論文《德國華德福教育之在地化過程－以雲林山峰華德福學校為例》(2013)以質性個案研究方式探討華德福學校在行政組織、課程教學、師資方面和社區經營在地化的過程、轉型後遇到的困境以及因應之道，以及在地人士態度轉變的過程及原因。

林雅真同樣以個案的方式針對宜蘭慈心華德福實驗學校進行研究，她在論文《華德福學校教育理念與實踐之研究－以宜蘭慈心華德福實驗學校為例》(2009)中探討華德福教育理念和慈心華德福實驗學校的實踐成果。從結論可以發現當時該間華德福學校實踐過程和理念有程度上的落差，例如因台灣氣候因素，無法依照理念上課十週，之後休息三週；師資方面也仍不盡完善，像是優律思美課程因缺乏師資而幾乎無法實行，還有因教師本身的能力不足，無法理想地從一年級帶到八年級。

同樣以宜蘭慈心華德福實驗學校作為研究地點，馮珮琳在論文《華德福教師美感素養養成與教學體現之研究》(2017)中探討華德福教師的美感養成過程和對美育教育的認知與信念。訪談對象包含了五位慈心現職教師、

<sup>7</sup> 羣川華德福實驗教育機構 - 台灣華德福教育的實務工作始於林玉珠老師：<http://www.leichuan.tc.edu.tw/About/Story/> (2017.10.26)

正在參與華德福師訓的學員及學校家長。

在課程方面，謝易霖在論文《人智學啟迪下之華語文課程圖像——宜蘭慈心華德福學校實踐經驗之敘說反思》(2014)研究華德福的語文課程；徐孟利在其論文《華德福教育性戲劇課程之「轉化」意涵及教師實踐歷程探究》(2014)中探討華德福的戲劇課程；蕭珮瑜的論文《華德福式故事教學對國小低年級學童專注力影響之行動研究》(2014)則是關於華德福的故事教學法；而張令宜的論文《華德福教育之 The Extra Lesson 形線畫與溼水彩活動對國小多重障礙學童運筆技巧之影響》(2013)，目的在探討華德福教育中的形線畫與溼水彩活動教學；另外，鍾詠若在其論文《遊戲在華德福幼兒園教保活動課程中的內涵之個案研究》(2013)中強調遊戲在幼保課程中的內涵和重要性；蔡佳穎在論文《透過藝術的語言教育在華德福學校實踐之研究》(2013)中探討華德福教師的藝術性語言課程教學；李佩怡的論文《華德福教育之數字節奏與故事教學策略應用於啟智班數學課之行動研究》(2010)，有效地結論出華德福的數字節奏與故事教學策略對國小啟智班學生的影響；最後，賴佩妮在論文《華德福學校音樂教育活動之個案研究》(2007)中研究華德福學校音樂活動特色和融入教學作息之道。

以華德福教師和學生本身為研究主題的論文也不在少數。陳怡潔在論文《師資培育制度外的一章—華德福教師培育之探究》(2010)中探討華德福教師培育歷程，並且經由深度訪談了解新手教師的成長、困境和獲得的幫助。

彭千芸的論文《另類教育與即興美學-一位華德福學校學生的生命故事》(2011)，則描述一位華德福學生內在歷程的生命故事。面對外界的誤解、質疑和學習環境的變遷，了解到一個孩子在各種衝突中展現出的生命面貌。

林志賢和葉佩君則是從家長的角度來看華德福教育，分別出版了論文《家長選擇另類學校動機研究-以華德福教育山峰國小為例》(2013)和《家長選擇子女就讀華德福學校因素之研究》(2017)。前者結論出教育環境對學習過程正向期望有顯著影響，而學習過程正向期望又對華德福教育理念及目標有顯著影響；後者撰寫內容包括父母選擇讓子女就讀華德福學校的因素和對未來之期待，並在最後對學校仍要改善之處提出自身看法。

由以上文獻探討可知，華德福教育相關研究幾乎各面向都已有先人之足跡，因此筆者欲不再探討相似的華德福教育理念和教育機構之實踐，而是選擇專研於國內華德福教育中鮮為人知且尚未廣泛發展的心靈與肢體語言課程－優律思美(Eurythmie)<sup>8</sup>。

優律思美創始人－同時也是華德福教育創辦人的魯道夫·史代納博士於 1911 年發展出這項人智學律動藝術，並在有生之年積極推廣和發展，使其成為一種獨特的舞台藝術。延續魯道夫·史代納博士對於辦學的理念－培養出自由的人，優律思美是華德福學校裡相當重要且引以為豪的副課程<sup>9</sup>和特色課程，一至十二年級（國小一年級至高中三年級）的學生都必須修讀<sup>10</sup>。不同於一般正規學校內的表演藝術課，優律思美是將心靈由肢體表達出來的一種律動表演，不但能讓孩子和心靈對話，也能讓他們更了解且學會正確使用自己的身體，並有意識地做自己的主人，最後結合身心靈完成這項藝術。

遺憾的是，國內目前並未有以優律思美為題名的論文出版，筆者於目錄頁中也未曾見過。在參找文獻資料的過程中，發現華德福教育相關論文裡如有提到優律思美一詞，也只以半頁至兩頁的篇幅對該項目簡略概述，

<sup>8</sup> 又名優律斯美、優律詩美、優律司美。

<sup>9</sup> 華德福學校的下午課程，屬於藝術性和實用性課程。例如：外語、手工藝、宗教、優律思美等等。

<sup>10</sup> 立人教育基金會－理念學校：華德福教育介紹：<http://lizenfdt.blogspot.tw/2013/> (2018.01.29)

如羅恩綺的碩士論文《成為學生生命的領航者－以一位華德福教師為例》(2009)、林靜芸的碩士論文《透過色彩來經驗世界：華德福學校水彩教學個案研究》(2010)、黃翠萍的碩士論文《仁與美的邀約－學生自我效能之研究》(2015)、林雅真的碩士論文《華德福學校教育理念與實踐之研究－以宜蘭慈心華德福實驗學校為例》(2009)和蔡佳穎的碩士論文《透過藝術的語言教育在華德福學校實踐之研究》(2013)都提到優律思美是華德福學校中的一項特色課程，並用簡短的文字介紹內涵或課程資訊，但無更深入探討。此一情形不禁令筆者思索：「身為一項重要且具有特色的華德福課程，為何卻無前人對優律思美進行單一深入研究？」也因而更加好奇優律思美的來源和當今發展情況。

根據林雅真在其碩士論文《華德福學校教育理念與實踐之研究－以宜蘭慈心華德福實驗學校為例》(2009)中所提及：「理想上優律思美應該在整個的學校的每個年級中都實施，但是現在目前學校內只有一位受過完整訓練的優律思美老師，學校方面替代性的措施是盡可能地請有經驗的專業優律思美老師來台做短期師訓，長遠來看，學校將努力再去聘請專任的優律思美老師。<sup>11</sup>」由此教師專訪中我們可以了解到，當時國內優律思美師資的大量缺乏和供需失衡。

依筆者之了解，宜蘭慈心華德福實驗學校已是國內數一數二有完整體制且歷史悠久的華德福學校，但就連這樣一間學校在該名研究者參訪當時都面臨師資缺乏的窘境，更何況是其他較為小型、剛起步的華德福教育機構，根本無法進行優律思美課程。

根據筆者 2018 年 2 月的電訪調查結果（請參閱附錄一），以下 5 間為目前國內華德福學校中有固定優律思美課程的學校，依照筆畫排序分別是：

---

<sup>11</sup> 林雅真。《華德福學校教育理念與實踐之研究－以宜蘭慈心華德福實驗學校為例》。2009。85 頁。

台中市海聲華德福學校、台中市華德福大地實驗教育學校、台中市磊川華德福實驗教育學校、宜蘭縣慈心華德福實驗中小學和宜蘭縣立慈心華德福教育實驗高級中等學校。這 5 所學校的師資來自國內外。

若以 50 間作為全台華德福教育機構總數量，由此可知，具有固定優律思美課程的華德福學校只占總數量的十分之一。因此大略來說，目前師資方面還是相當地缺乏。

根據上述所描述之情形，筆者研究目的為以下五點：

1. 了解魯道夫・史代納的生平與時代背景
2. 探索優律思美的由來與發展
3. 探討魯道夫・史代納的優律思美理念
4. 研究優律思美在台灣華德福學校中的現況與實踐情形
5. 比較魯道夫・史代納的優律思美理念和台灣華德福學校中優律思美課程的實踐情形之差異

除了依據魯道夫・史代納的優律思美理念探究優律思美本身之外，本研究將加以探討台灣華德福學校中的優律思美課程實踐情形。為達成此目的，筆者將親自拜訪在台有優律思美課程之華德福學校，並藉由和該校優律思美教師的訪談，來進一步對課程狀況進行了解。最後，在將課堂實踐情形和魯道夫・史代納博士的優律思美理念做比較。

筆者相信，理念加上實踐情形的研究能讓此論文更加完整，並具有實質上的參考價值和意義，也希望此一研究能為國內華德福教育之相關研究增添一抹色彩，使台灣華德福教育資源能更加豐富，為後輩提供可參考之文獻。

## 第二節 名詞釋義

本節旨在解釋本論文主題中大眾不熟悉之重要詞彙，希望藉由名詞釋義，讓此論文讀起來更容易理解和通順。以下名詞順序依照筆畫排序：

1. **人智學(Anthroposophie)**：由魯道夫·史代納博士所創立的一派哲學，他認為人智學是一種靈性科學，希望扭轉這個世界過度朝向唯物主義的發展。人智學至今的發展面向甚廣，包括華德福教育、人智學醫學、自然動力農法、優律思美、形線畫和建築。
2. **以太體(Ätherleib)**：由魯道夫·史代納博士提出的重要概念，又稱為生命身軀(Lebensleib)、形成性力量的身體(Bildekräfteleib)或自然體(elementarischer Leib)。所有生物都擁有以太體，相較於身體在世界上有真正的力量，以太體則是跟著宇宙的規律運作。雖然我們不熟悉，但它和身體擁有相同的經脈和器官，且是實際上真正運作的軀體。
3. **生命身軀(Lebensleib)**：同「以太體」。
4. **形成性力量的身體(Bildekräfteleib)**：同「以太體」。
5. **本我身軀(Ich-Leib)**：透過組織物理身軀(physischer Leib)、以太體(Ätherleib)和星體(Astralleib)形成的「我」。
6. **物理身軀(physischer Leib)**：俗稱身體、肉體。人活在世界上的一種形式，由肉體和礦物質所組成。
7. **感覺身軀(Empfindungsleib)**：是一種現象學的星體。反映出宇宙的起源，人類、動物的本能和慾望來源，也製造了感覺。
8. **星體(Astralleib)**：源於宇宙，是意識的根本，並由自我給予自我意識。星體為雌雄同體，人類和動物都擁有，其本能和慾望會使身體經歷因自主運動和感官所擁有的感覺。

9. **我組織(Ich-Organisation)**：同「本我身軀」。
10. **自我(Ich)**：與生俱來存在的自我，與其他生命體和外在力量無關。
11. **神智學(Theosophie)**：一種宗教哲學和神秘主義學說，認為歷史上所有宗教都是由久已失傳的「神秘信條」演化出來的。
12. **華德福學校(Waldorfschuhle)**：魯道夫·史代納博士將自身教育理念實踐的場所，1919年於司徒加特全球第一間華德福學校成立。
13. **優律思美(Eurythmie)**：魯道夫·史代納博士延續其人智學理念發展而成的一種新藝術，藉由心靈帶動肢體律動，進而形成一種具有個人獨特色彩的肢體語言，有時透過口頭朗誦、有時伴隨音樂起舞，是華德福學校中不可或缺的特色課程。而受過專業訓練的優律思美舞者，大眾也稱之為優律思美人或優律思美老師。

### 第三節 文獻探討

如同前述所提及，優律思美在台尚未普及，因此相關文獻為數不多，故筆者只能從華德福教育理念或相關機構的研究論文、書籍、期刊及網頁資料中，找尋優律思美的足跡。以下以魯道夫·史代納的優律思美為中心，分為三個面向探討，依序是：「魯道夫·史代納的教育實踐場域－華德福學校」、「藝術性課程」以及「優律思美」。

#### 壹、魯道夫·史代納的教育實踐場域－華德福學校

史代納曾說過混亂沒有規律性的課程計畫會使小學生感到壓迫，因此華德福學校試著為每日作息進行有組織的規劃。孩子在上午最能用腦工作，

所以安排「主要課程<sup>12</sup>」，訓練孩子的認知、理解、思考和想像。「主要課程」因以三到四週作為一個週期，所以又稱為「週期課程」，在幾週內有順序地由初級到進階，漸漸邁向專業。「主要課程」的科目有：母語、常識、地球學、動物學、人類學、植物學、岩石學、物理、化學、詩歌、算術和幾何學等等。下午則進行需要規律重複的科目，課堂時間以一小時為單位，主要是藝術性和實用性課程，也稱為「副課程」。「副課程」的科目有：外語、優律思美、體操、音樂、宗教、手工藝、園藝和自然實驗等等（廖玉儀、鄧麗君，1998）。

此一課程安排是依照自然的韻律來分配。在「吸收接受」和「經驗體驗」之間；在「執行任務」和「設計創造」之間；在「吸氣」和「呼氣」之間的交替循環。這樣的觀點不但套用在規劃整日的作息，同樣也適用於每堂課當中，不僅為了孩童的健康，也是為了讓他們能夠消化課程。德文中兩個押韻的動詞「vergessen」和「verdauen」，分別是「遺忘」和「消化」的意思，也正是史代納一再強調的真理－「必須遺忘，才能學會」（廖玉儀、鄧麗君，1998）。

到底人為什麼要遺忘才能學會呢？「忘記」對大多數人來說是一個帶有負面意思的詞，因此我們會對史代納這個觀點感到疑惑，但了解以後會發現這是一個無法辯駁的真理。舉例來說就像大多數的烹飪新手第一次做菜時，一定會把食譜的每一個字都讀得非常詳細，深怕錯過某個重要提示，而且會先把所有食材、器具都準備好，每種調味料拿到料理桌上才會開始動手烹調。到了第二次，還是會仔細看食譜，但看了之後就有點印象，所以一次可以看兩、三個步驟，然後會把麻煩的食材先用起來，留個簡單的兩三樣，那些等開始料理時在一邊準備。到了第三次以後，漸漸上手了，

---

<sup>12</sup> 華德福學校的上午課程，能訓練孩子的認知、理解和思考。例如：母語、人類學、物理、數學等等。

只需要瞄一兩眼食譜，就知道該怎麼做，調味料也不用先拿出來，切完主要食材就可以直接開始煮。一直到完全熟練後，食譜連一眼都不用瞧，食材多寡、調味料的比例、料理步驟和小撇步早就記在腦海裡。

或許大眾都有此一疑惑，廚師最後能不靠食譜煮出一道料理不就是因為記得才學會的，怎麼能說是因為遺忘才學會的呢？這答案是對也是錯，因為這又複雜地牽涉到我們的意識<sup>13</sup>問題。在史代納的想法中，當我們在有完全意識的情況下動作時，那是因為我們以意識來記得每一樣技巧，所以我們會做許多事情，不過如果沒有了意識我們就無法做某樣事情，那代表我們根本不會做那件事情，或是說還沒學會；換句話說，有意識地記得不是真正學會，而是自己以為已經會了。等到我們在無意識的情況下也能做某件事情時，那才是真正的學會，因為我們沒有用意識去記得，所以是謂「遺忘」，我們在意識中忘記我們會做這件事，但因為「回憶」使得我們碰到這件事時卻能上手，這就是真正的學會。舉例來說，我們在寫字時不會去想我會不會寫這個字，甚至有時候根本不會察覺到我在寫哪一個字，而是直接流暢地寫出來，這就是因為我們再經歷了好多次「遺忘」和「回憶」後，終於真正學會了這個字，所以此時的我們不需要意識的輔助，也可以順筆寫出一篇文章。

基於上述理由，華德福學校在每天的課程開始前都會以「韻律性的暖身」作為引導，來喚醒學生為接下來的主要課程做準備。「韻律性的暖身」包括吹奏笛子、唱歌、詩詞朗誦和韻律律動（廖玉儀、鄧麗君，1998）。關於這部分，黃曉星曾在著作《邁向個性的教育－一位留英、美學者解讀華德福教育》中講述當年他在蘇格蘭愛丁堡華德福學校(Edinburgh Waldorf

<sup>13</sup> 意識是一個不完整的、模糊的概念。人在思考時或像感受圖像一樣感受到自己的思想亦是人的意識，無法通過語言準確的描述。一般認為意識是人對環境及自我的認知能力以及認知的清晰程度。另外，有時候「覺察」已經成為了「意識」的同義詞，甚至可以相互替換。

釋義取自：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%84%8F%E8%AF%86> (2017.11.02)

School)<sup>14</sup>實習的經驗。

早上上課鈴響後女老師走進教室，並到孩子的座位旁和他們握手和一一問候，接著她站到黑板前將手交叉，孩子也都跟隨她的動作，接著一位女孩去點燃桌邊的蠟燭，他們便開始齊聲朗誦那首每天早上都要念一遍的晨詩。唸完晨詩後女孩又去把蠟燭吹滅，然後他們做了幾個繞口令和口說練習、朗誦幾首詩歌還有唱歌，這樣大概進行半小時後，他們便開始遊戲。孩子們圍成一圈沿著順時針方向踏步，一邊踏步一邊數數，以八步為基本節奏不斷循環，走七步就倒退一步、走六步就倒退兩步，以此類推。在倒退時還要同時拍掌，一步就拍一下、兩步就拍兩下。在幾次後女老師要求孩子不出聲只踏步，又幾次後她要求全部人靜止不動，並閉上眼睛順著結奏走兩圈，在最後這時刻，安靜地只聽得到孩子們的呼吸聲。遊戲就在此刻結束，他們原地坐下，並開始今天的主課（黃曉星，2003）。

## 貳、藝術性課程

藝術性活動可謂一種「心靈活動」(Seelenbewegungen)<sup>15</sup>，帶有各種情緒，投入的不只是心靈層面還有生理層面，運用我們全身的力量從手指到腳尖（廖玉儀、鄧麗君，1998）。

我們經常聽到有人說藝術活動對兒童具有教育的功效，但卻沒人能真正具體地提出影響到底有多深遠，不過我們可以知道兒童的心靈與身體非常密切地結合在一起，像是他們會開心地手舞足蹈；相反地，大人只有憤怒時才會動手動腳，因為成人總是嘗試隱藏自己的情緒希望不被別人發現。所以我們鼓勵孩子藉由藝術性活動將內心的感受表達出來，並自由發揮到

<sup>14</sup> 現今應已改名為「蘇格蘭愛丁堡史代納學校」(Edinburgh Steiner School)：  
<https://www.edinburghsteinerschool.org.uk/> (2017.10.26)

<sup>15</sup> 在進行此類活動時，人們投入的不只是身體還有心靈，特別是藝術性課程。

作品上，這某種程度上也能作為情緒發洩的出口。因此，如果讓孩童從年幼時就參與藝術活動，藉由過程的磨練和經歷，它就會習慣用他的心靈和身體來解決事情，並培養全神貫注面對單一問題的能力(廖玉儀、鄧麗君，1998)。

華德福學校的藝術性課程範圍相當廣泛，有繪畫、雕刻、手工藝、話劇表演、說故事、體操、優律思美和音樂舞蹈等等（黃曉星，2003）。主要是希望孩子能透過這些副課程來表達自我內心、豐富自身感覺，進而培養正向積極和健康的心理狀態（林靜芸，2010）。跟一般學校中的藝術課程不同，孩子在華德福學校除了畫出自己所想的和做出自己所要的，進一步的目的是希望他們能夠真正了解自己、用心觀察自己和努力表達自己。

因此，藝術性課程在華德福學校裡是貫穿整個教育階段的，在實踐過程中用各種形式讓兒童感受到世界的美，讓美來滋養他們的靈魂、喚起他們對人、社會和自然的愛，進而培養獨立思考的能力和判斷力。藝術和美是相關聯的，美好的環境的確也會帶給孩子深遠的影響，如同英國華德福教育家弗蘭西·愛德蒙(Francis Edmunds)所說：「藝術是表達心靈世界的語言，不但可以豐富兒童的情感和深層意識，也可以培養個人的風格、洞察力和判斷力。」不只是在藝術性課程裡，教師在授課過程中如果帶有一絲絲藝術性，對學生而言都是有所幫助的，而教師的授課行為也可被稱為是一種藝術的創造（黃曉星，2003）。

## 參、優律思美

優律思美(Eurythmie)一詞源於古希臘語，意旨和諧有韻律之動作，是一種由魯道夫·史代納創造而來的新藝術，可謂「看得見的語言」(sichtbare

Sprache)和「看得見的歌曲」(sichtbarer Gesang)<sup>16</sup>。由於來源不同，因此優律思美並非現代舞，而是結合了舞蹈、體操、祭典儀式和戲劇的獨特表演藝術，它運用肢體語言將文字、聲音、音樂及音符表現出來(賴心詩, 2010；黃翠萍，2015)。對於優律思美獨特的教育意義，創始人魯道夫·史代納曾在一次公開演講中說道：「優律思美可以在人內心產生一種終生不滅的意志，而其他的意志文化都會隨著歲月流逝在生命中減弱。」(林靜芸，2010)

優律思美是華德福教育系統中相當特別且重要的一項副課程(賴心詩，2010；黃翠萍，2015)。其實對於用身體表現文字或是詩詞我們並不陌生，在一般戲劇甚至默劇表演上，我們都能夠藉由表演者的肢體語言接收其想傳遞的訊息；然而，優律思美又有點不同，它本身就是從語言出發而非擁有劇本，所以它是母音和子音的身體表達藝術(廖玉儀、鄧麗君，1998)。

所謂的純母音通常是表達我們內在感受和情緒，像是「啊！」(Ah!)、「喔！」(Oh!)、「噢！」(Au!)、「唉！」(Ei!)等等，母音為主的字能帶起整首詩的氣氛。強子音則是對外界的聲響做模擬，譬如低語「喃喃」(murmeln)、雷聲「轟隆」(donnern)、鼓聲「咚咚」(klatschen)、蟲聲「嗡嗡」(summen)等等，特別是這些擬生詞我們常常會在詩詞中讀到。而每當我們發出一個聲音，內心就會有一種意志表情(Willensgebärde)<sup>17</sup>產生，正因我們看不見所謂的表情，所以由優律思美表現出來，使它被看見(廖玉儀、鄧麗君，1998)。

當我們聆聽一首詩歌時，透過詩人的吟唱，可以聽見字詞旋律的情感；當我們欣賞交響樂時，透過樂器的互相交織，可以聽見樂章情感的和諧；當我們觀看優律思美表演時，看見的是語言與音樂背後中所孕藏的神秘力

<sup>16</sup> Eurythmie : <https://de.wikipedia.org/wiki/Eurythmie> (2017.10.26)

<sup>17</sup>於內心產生的一種表情，無法用肉眼看見。

量，它來自大地、宇宙和人本身（賴心詩，2010）。而優律思美表演者的任務就是將語言和音樂帶領到舞台之上（廖玉儀、鄧麗君，1998）。

優律思美是看得見的語言，它將字詞的發音、輕重聲、詞性轉化為動作，藉由身體四肢表達出來；優律思美是看得見的音樂，它將音樂中的音符、節奏、聲調轉換為律動，藉由身體的自主韻律呈現出來。所以優律思美看似像舞蹈，其實也有默劇的成分在，在表達的過程中呈現出人與萬物的互動關係（賴心詩，2010；黃翠萍，2015）。

因此，我們可以說優律思美是奠在語言和音樂的基礎之上，將一般人難以察覺的抽象氛圍轉換成容易看見的肢體語言，而那些隨著身體韻律所留下的線條形式都可以在優律思美裡找到相對應的圖形。另外，優律思美也是雕塑的有機體，團體的活動勾勒出形象，就像動態雕塑一般。優律思美也被稱為具體的圖像化詩歌，在詩歌的語言和音樂中表現出符合的姿態，而此時就發展出一幅詩歌的圖像（林靜芸，2010）。

其實在優律思美中，手勢就是一個真正的語言。當我們是孩子時，總是配著手勢喃喃自語，儘管現在我們可以用語言通順地表達了，我們還是時常運用手勢來輔助。手勢的意義也區分成個人和非個人的，全都依據各種外在因素而成為一種可以用來表達的真正語言（Rudolf Steiner，1985）。

然而，儘管優律思美很自然，卻也不能隨心所欲。如果直接把想法帶到動作裡，那這個動作並沒有意義，就像人們不能在 A 的時候做出 I 的動作。表情也是優律思美的一部份，當我們沒有在活動，擁有的只是空氣表情，當我們開始說話，就出現看得見的表情。因此優律思美是一個特別的藝術，從人類自身形成，由四肢表達出來（Rudolf Steiner，1985）。

作為一種新興藝術，優律思美為表演藝術界帶來一絲新氣象，但要將其變為課程來教授卻不是一件簡單的事，教師不但應該受過五年的專業訓

練，更要定期參與培訓課程，本身也要具有解說的能力才能進一步引導學生深入探究自我。因為優律思美不是單純的表演藝術課程，它以肢體開發和戲劇表演作為基礎，學生在低年級時讓他們學習跑直線、曲線和 S 形前進，以及簡單的韻律和木棒練習。中高年級時則是進階課程，譬如比較困難的幾何圖形、詩歌、戲劇、音樂劇和韻律舞等等，在個人和群體間體驗律動關係和結構。最困難的是帶領七年級和八年級的學生，因為正值青春期，害羞讓他們無法自由表現動作，對於教師來說這是一個相當大的挑戰（林靜芸，2010；林雅真，2009；廖玉儀、鄧麗君，1998）。

史代納曾在一次教育講習中強調優律思美的特殊教育價值：「『優律思美』，可以在人內心產生一種終生不滅的『意志』，而其他的意志文化都會隨著歲月流逝在生命中減弱。」優律思美是一個需要全部心靈力量和整個身體都投入的工作，很多舞者雖然年齡較大但仍然全心投入，正因為優律思美像一個無盡的泉源，賜予從事的人不斷的新生命與力量，使其擁有綿延不絕的熱忱和意志力（廖玉儀、鄧麗君，1998）。

不過除了華德福學校，這項教育泉源至今尚未被廣泛利用。不像競賽類活動的暴力相向，優律思美讓學生同心協力來完成這份團體作業，當不同的表情、動作和步伐在舞台上相輔相成，這些變幻無窮的動作就是一個美妙和諧的畫面。若優律思美能成為民俗藝術，受到更廣泛的認同與珍惜，那麼將不再有無數的教育難題（廖玉儀、鄧麗君，1998）。此外，優律思美也能幫助那些身體有缺陷或是運動不足的人，作為一種矯正和治療方法優律思美也發揮了顯著的效果，對人體整個內在秩序、靈魂和身體協調都有深遠的影響（黃曉星，2003）。

*sich aufrichten* 是德文的抬頭挺胸，也是所有優律思美練習的起點。史代納曾說：「優律思美有對抗虛偽不實的作用。正直的人，不可能同時說

謊欺騙。<sup>18</sup>」從這句話裡我們就可以明白，外在的肢體動作和內在心靈是合一的。優律思美靠的不是肌肉張力或身體柔軟度，而是我們心中的愛，因為這份愛能讓我們看見自己的心，而進一步做出動作。正如同許多人早上起床後會自動甩甩手、扭扭腰或伸伸懶腰來展開新的一天，優律思美也是這樣跟隨著心自然而然就做出的動作，所以史代納也稱優律思美為「心魂體操」。

人不會思考著一件事，但卻著手於另一件事，或許我們有時會這樣做，不過我們自知這樣事情肯定做不好。因此大家都明白要專注於當下，而那個當下我們自己創造的人、地、物就是該思考、感受和行動的部分，並進一步完成自我。

真正的自我是一股賦予自身權力的力量，除了自己，沒有人能賦予你的真正權力。這裡所提的自我(Ich)和佛洛伊德的自我(Ego)並不相同，它並不需要任何外在的東西就存在，像我自己就能生存，和其他生命無關。我們以自我對抗全世界，不管富貴貧窮、不管希望失望、不管擁有失去自我永遠存在，它是人的核心力量，不論再空虛再無助，自我是我們最堅強的後盾，也是我們能存活下去的理由。

每個當下都在形成一個世界，自我是查覺到這一切的人，而形成的世  
界就是優律思美。

#### 第四節 研究方法

本研究使用質性研究法作為主要研究方法，依照論文撰寫進行過程分為一到六步驟。第一步先收集國內華德福相關資料，包括論文、期刊報導和網路資訊，收集完成後進行整理和閱讀。但因國內可用資源為數不多，

---

<sup>18</sup>絲芬·卡內利(Sivan Karnieli)。莊金卿譯。《我舞動我存在－天天優律思美》。2015。13 頁。

故之後開始收集國外優律思美相關文獻，包含德文和英文書籍、文章、網路資料，並在閱讀完畢後進行翻譯，以利作為文本資料使用在此論文中。

第二步將 2018 年 1 月 29 日經上網收集而成之全台 50 間華德福學校作為名單依據，並在 2018 年 2 月以電話訪問法依該名單逐一電話調查該校是否有固定優律思美課程，並提出以下三個問題詢問受訪者：

1. 請問貴校是否有優律思美課程？
2. 請問貴校的優律思美課程是否為固定課程？
3. 請問貴校優律思美課程的執行年級？

因電話訪問法成本低、能迅速獲得回應且回答成功率高，也適合題數不多的簡單問卷調查，故筆者選擇此一調查法。唯因通話品質和時間因素，受訪者可能缺乏較多的思考時間，在反應時的回答短而簡略，以致不易做出詳細的電話訪查紀錄，儘管所獲得意見較有限，但也不足以影響本研究。詳細調查結果請參閱附錄一。

第三步筆者與從步驟二所調查出的 5 所擁有固定課程之華德福學校進一步聯繫，欲以個案研究作為資料蒐集方法的一部分，但受限於學校方面和教師個人意願之因素，最終訪談對象受限於一名優律思美教師。另外，因配合該名教師之意願，有隱射性之隱私資料如訪談地點和訪談對象姓名不予以公開。訪談日期為 2018 年 3 月 23 日；訪談時間為 13:00~14:30；訪談地點為華德福學校教室。調查過程依照質性調查法進行半結構且開放式的訪談，因全程不使用電子設備錄音，故筆者親自書寫記下訪談問答內容。訪談內容是筆者根據先前閱讀的國內外資料，進而集結成史代納博士對於優律思美的中心理念，再依照其理念對於個案的實踐情形進行研究。針對研究提出的 12 個核心問題如下：

1. 優律思美的在地化過程？

2. 優律思美當初如何被引進貴校？
3. 優律思美在貴校的進行方式？課程安排（語音優律思美、音樂優律思美）？課表？目標？
4. 低、中、高年級的優律思美課程內容有何差異？進行方式有何不同？教師的輔助程度是否有別？
5. 優律思美課程在華德福學校的重要性？
6. 優律思美課程對學生帶來的影響、改變？成果？
7. 成人優律思美和兒童優律思美的各方面差異？
8. 國內、外分別的優律思美理念和派別？
9. 優律思美在台實施的困難性和其解決方式？
10. 優律思美目前在台的成效、成果？
11. 目前台灣優律思美教師的師資培訓和在職進修方法？
12. 您對優律思美的未來展望？

第四步研究者以完全觀察者之角色進行非參與觀察研究，在被觀察者不知情的狀況下參與其成果發表，並以手機作為錄影輔助設備紀錄過程，以便進行更詳細之觀察。

第五步將個案研究所獲得資料進行敘事分析與描述，並舉出魯道夫·史代納的優律思美理念和個案實踐情形之異同，並針對此差異加以解釋，或進一步探討造成此一差異現象的主要因素。

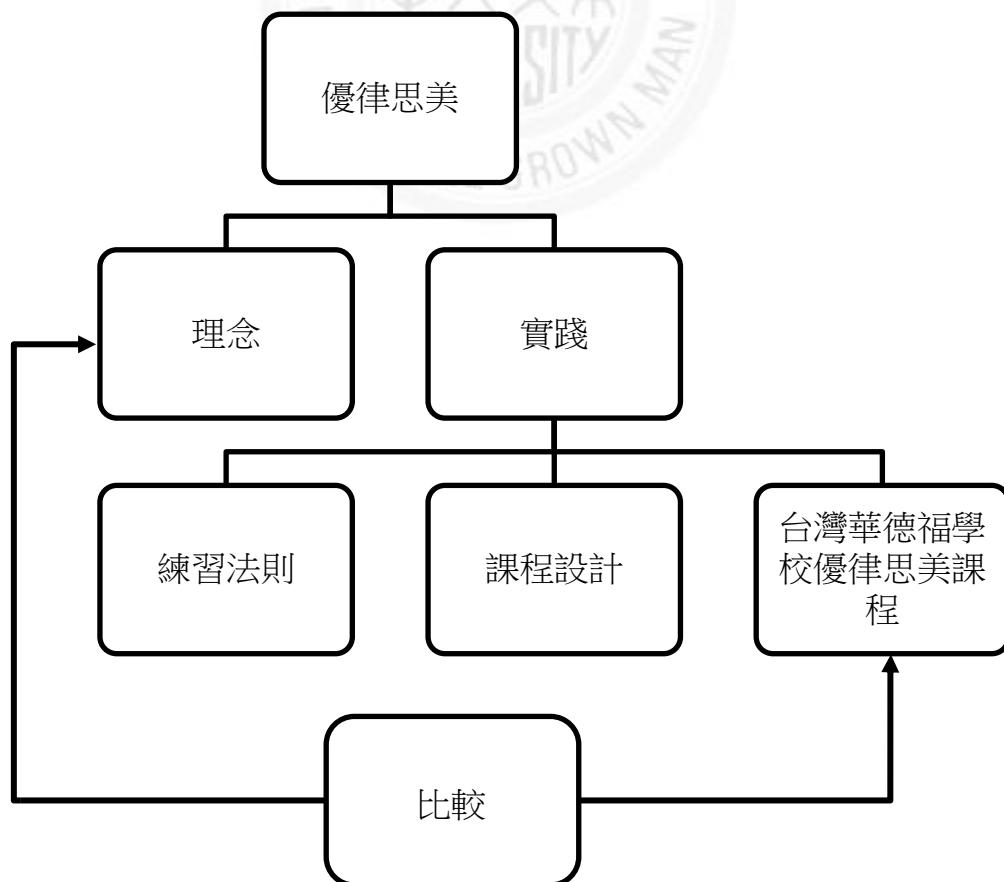
第六步結合先前完成之所有內容，包含國內資料、國外文獻、訪談成果和比較分析進行總結。透過起初研究目的的達成、欲探討的問題已解決，筆者將在最後做出自身的結論，並對此研究主題提出適當建議，藉此讓論文更加完整。

## 第五節 研究架構

本論文主題為魯道夫·史代納的優律思美理念和實踐。在研究初期筆者先閱讀國內外相關文獻，以了解史代納博士的中心理念，並在研究過程中進一步探討優律思美的具體運作方法，包括華德福學校內的課程規劃和大眾可以遵循的練習法則。

在研究中期依照規劃實地拜訪台灣一間華德福學校，並和該校的優律思美教師進行深度訪談，欲藉此訪談知悉台灣華德福學校中優律思美課程的實施現況和困境，並試圖尋找其解決辦法，再對未來做出展望。

在研究的最後階段，筆者將初期的優律思美理念和中期的台灣華德福學校實踐狀況相作比較，觀察台灣華德福學校中的優律思美課程是否和史代納博士的理念吻合，這兩者的異同將作為此研究重要的參考依據，並由此引導出本文的最終結論。



## 第六節 研究限制

本研究因國內參考文獻缺乏，故造成研究初期上資料收集不易，需耗時於研讀較多國外文本，以利參考和利用於論文中。

個案研究受限於可研究對象數量群體過少，其中又因大多數教師無參與研究意願和各種外在限制，故最終訪談對象侷限於一名目前任教於華德福學校之優律思美教師，並在其要求下，訪談過程不使用錄音、錄影設備，只依靠筆者紙本記錄。

在觀察紀錄方面，起初欲進入教室實際觀看課堂教學狀況，然而為了不影響課堂教學品質和造成他人疑慮，筆者故果斷放棄進行課堂實地參訪，而是以大眾能參加的成果發表為觀察依據。表演中雖然以手機錄影作為觀察記錄，但基於個人肖像權和學生隱私權之因素，圖像並無法呈現於本論文中。



## 第二章 魯道夫·史代納之生平和優律思美理念

本章分為兩小節，分別介紹魯道夫·史代納博士之生平和其優律思美理念，均為筆者閱讀德文文本後再進行翻譯，些許翻譯內容或期許增減和微調，以利語意通順、便於讀者閱讀。

第一節取自 2003 年由海茲·艾爾瑪·托爾茲(Heinz-Elmar Tenorth)所編撰的《經典教育家第二卷 - 從約翰·杜威到保羅·佛雷勒》(Klassiker der Pädagogik Zweiter Band: Von John Dewey bis Paulo Freire)其中一篇關於魯道夫·史代納的介紹文章，該篇撰寫者為海納·烏里希(Heiner Ullrich)。除了使用該譯文，筆者也參閱了許多介紹史代納博士的書籍、文章，並對內容進行修改，欲讓此節內容更加豐富完整，讀者也能對史代納博士的生平和時代背景深入了解。

第二節翻譯自 1985 年出版的魯道夫·史代納自傳系列叢書第九卷《魯道夫·史代納的藝術推廣之舞台藝術和優律思美：演講和文章》(Der kuenstlerische Impuls Rudolf Steiners Buehnenkunst und Eurythmie : Vortraege und Aufsaetze) 其中第三章優律思美(Eurythmie)。由於為史代納博士的演講稿，故筆者翻譯時力求完整，使前後文清楚正確。譯文也無自行增減，以保留演講稿的特殊意義，讓史代納博士的優律思美理念能完整留存後世。

### 第一節 魯道夫·史代納的生平、實務歷程和影響

在 20 世紀教育史上，幾乎沒有人跟魯道夫·史代納一樣，在教育改革和生命改革有如此重大且持續的影響，但在專業領域卻沒有受到應有的尊重。大概也沒有人像魯道夫·史代納這樣的教育改革者，他的思想和影

響一直以來被評為有爭議性的。由於他的書籍和報告大概有 350 冊，所以了解他的教育學並不容易。此外，主題的多樣性以及觀念的差異性使重建他的教養和教育的觀點變得困難。譬如說史代納早期的認知理論係針對一群少數對哲學有興趣的讀者，之後的作品，尤其是他用圖像來塑造氣氛，向越來越多的人所做的演講，展現了他的人智學之世界觀和唯心主張。

想要了解他的生平也不簡單，雖然史代納在影響力的高峰時期寫下那未完成的自傳。有獨特魅力的世界觀領導者史代納，他的回憶錄當然在當時面臨了某些強烈的批評，以及必須要去解釋；對於他的信徒而言，他的生平充滿了一致性；然而對於局外人來講，他的一生擁有許多斷續和不確定性。一個待批判的傳記，不再以史代納的個人色彩作為依據，應該闡述更多他的私人領域，尤其是他觀念的轉變，當時達爾文(Darwin)和尼采(Nietzsche)的思想是主流，還有對無政府主義(Anarchismus)<sup>19</sup>、基督教(Christentum)和神智學(Theosophie)的關心，繼續作為研究的對象。

## 壹、 生平

魯道夫·史代納的一生豐富精彩，故以下筆者用五個時期來做介紹，分別是青少年時期、維也納時期、威瑪時期、柏林時期和晚年時期。

### 一、青少年時期

1861 年，魯道夫·史代納作為三個孩子中的長子，出生於奧匈帝國克拉列維察(Kraljevec) (今克羅埃西亞)，一個父母受教不高的平凡奧匈鐵路

---

<sup>19</sup>又譯作安那其主義。其目的在於提升個人自由及廢除政府當局與所有的政府管理機構。資料來源：  
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%97%A0%E6%94%BF%E5%BA%9C%E4%B8%BB%E4%B9%89> (2018.03.02)

電報員家庭。小時候生活狀況拮据，一直到 18 歲以前史代納都在鄉下生活，父親的工作緣故讓他們經常搬家，這也使得史代納並不容易交到朋友，可以說連同班同學他都不太熟。1864 年和 1866 年史代納的妹妹萊奧波爾迪納 · 史代納(Leopoldine Steiner)和弟弟古斯塔夫 · 史代納(Gustav Steiner)相繼出世。因為弟弟的聾啞和智力不健全發育成為家中長期的重擔，史代納因而明白，要跳脫如此困苦艱辛的環境唯有教育一途。幸運的是，儘管生活貧困，史代納的父親卻非常重視教育，所以義務教育的年齡一到，史代納就進入學校就讀，儘管上課沒幾週後就父親就因為不願他被體罰而自動辦理退學，在這之後史代納由父親親自教導課業。

身為一位優秀學生，史代納隨後就讀位於維也納新城的非拉丁語實用中學，高三時因為學業傑出而能免費就讀，他也擔任課後輔導員，進而減輕父母的負擔。史代納高中以極優異的成績畢業，之後領取父親鐵路公司的獎學金，並於 1879 年至 1883 年間於維也納科技大學(Technische Universität Wien)就讀。

## 二、維也納時期

史代納是一位勤奮的自學者和廣泛閱讀者，所以在剛進入維也納科技大學時數學能力就已經大幅領先同學，卓越的速記能力也讓人甘拜下風，如果是不感興趣的課，他就會閱讀自己的書籍。正因為興趣廣泛多元，史代納才不至於在同一個想法裡拼命鑽牛角尖。不過比起興趣，他知道自己學習的目的其實是謀生，只有課業優秀才能領取獎學金，讓他得以維生。

自知是一位鄉下來的窮學生，史代納只能努力地慢慢融入維也納的生活，想要試著讓自己成為這個城市的一份子，然而有許多領域是其無法進入的，像是貴族的社交圈。意外地，史代納倒是開始注意到維也納的政治，

他曾坐在眾議院和上議院的旁聽席上聆聽議會辯論，他也加入學校專門討論政治的德意志閱讀講堂，還一路從會員變成主席，這一項項都證明了他當時對於政治的關心。

不只是政治中心，1880 年的維也納也是音樂重鎮。史代納在此也獲得對於音樂的滿足，不過他十分討厭華格納(Wagner)的音樂，還因此參與反華格納運動。史代納說自己享受純粹的音樂，最喜歡的音樂家是貝多芬(Beethoven)。值得一提的是，儘管多年後他對華格納的音樂有一些正面評論，但在他發展出的律動藝術優律思美中，華格納的作品一首也沒被拿來做為配樂，所以他真正的音樂喜好，值得後人探討。

維也納還有另一個眾人注目的焦點 – 就是高知識份子，特別是在醫學方面集結了全世界的權威，從醫學科學到設備都是當代皆知的高水準。史代納出於對靈性和自然之關聯性的好奇心多次旁聽醫學院的課程，也閱讀相關書籍，想必也和許多人討論過醫學相關議題。

為了成為實用中學的老師，史代納在學校攻讀數學、自然史以及化學。雖然他看似是位專攻理科的人，但在大學期間影響其最深的卻是一位理工學院德意志文學史教授卡爾 · 尤利烏斯 · 施勒埃爾(Karl Julius Schröer)。施勒埃爾於課堂上朗誦歌德的作品和對《浮士德》(Faust)進行詮釋，對於 18 歲的史代納來說兩者都是一種啟示。當時的他對歌德並不了解，更別說是《浮士德》這本經典著作，但一切都因為這位老師而開始。他在空閒時間大量閱讀古典和浪漫時期的文學作品，他相信歌德時期德意志的靈性發揮到最大作用，並提出這樣的看法：「德意志人一度達到的文化高度，在今日看來不過是過眼雲煙，我們年輕的這一代哀戚地回到那段美好的時光；對我們而言，似乎頂多就是聊表慰藉之作，猶如某位創下輝煌時代偉

大人物的守墓員和紀念碑排字工人。<sup>20</sup>然而這些觀點讓他脫離當代社會，一直到十年後他才從自己的想法框架中跳脫出來。

1882 年，史代納寫了一篇〈原子論概念唯一可行之批判〉(*Einzig mögliche Kritik der atomistischen Begriffe*)的文章，施勒埃爾因而推薦史代納擔任歌德科學著作的編輯，他對這份工作充滿熱情，龐大的工作量和為數驚人的文獻資料並沒有將他嚇跑。1884 年該書順利出版，史代納獲得學術界大力讚賞，在旁人看來，他擁有美好的學術未來。

1883 年 10 月史代納因不明原因休學。沒有完成學業的他，1884 年到 1890 年在一個猶太貴族家庭當家庭教師和教養者賺取生活費，總共要教導四名男孩。特別是最小的兒子，家人認為他似乎不正常也懷疑他的受教能力，然而史代納先博取男孩的信任，再靠著特殊的教養方法，最後小男孩順利地一路讀到中學畢業。

### 三、威瑪時期

在教授施勒埃爾的引薦下，身為唯心哲學自學者和語文學門外漢的史代納從 1890 年到 1897 年在威瑪(Weimar)的歌德與席勒檔案館當自由館員，他在這裡編輯了六冊歌德《Sophie 版》(又稱《威碼版》)的自然科學著作。他將研究歌德的客觀自然觀點集結成論文《真理與科學》(*Wahrheit und Wissenschaft*)，1891 年史代納因為這本著作從羅斯托克大學(Universität Rostock)取得哲學博士學位 (博士學位考試及格)。

關於檔案館員的工作，剛開始幾個月都還具有新鮮感，史代納幾乎每天都能發現新文獻。但在館長的嚴厲監督下，加上枯燥乏味的文字比對作業，史代納開始明白自己不屬於這裡，這份工作已經變成一個痛苦的枷鎖，

<sup>20</sup> 克裡斯托夫・林登貝格(Christoph Lindenberg)。蔡慈哲譯。《華德福教育之父：魯道夫・施泰納》。2015。24 頁。

深深地困住他的身體和心靈，隨時想要脫逃。

1892 年史代納搬進友人安娜·尤妮可(Anna Eunike)的寓所，那裡可謂是他在威瑪的綠洲，他也協助教養這位剛成為寡婦的五位孩子。在檔案館工作後的寧靜夜晚，史代納把自己長期醞釀的想法提筆寫下。

1894 年，他出版自己的哲學代表作《自由的哲學－現代世界觀的基本特徵－自然科學方法的觀察結果》(*Die Philosophie der Freiheit. Grundzüge einer modernen Weltanschauung Beobachtungsresultate nach naturwissenschaftlicher Methode*)。與其他哲學書不同，這本書唯一的主題就是「人」，並著重於人性(Humanum)<sup>21</sup>的探討，不只侷限於認知和行為層面，更進一步了解人的素質(Konstitution)<sup>22</sup>如何用認知和行為呈現。然而，當時在哲學學術界並沒有產生共鳴；甚至同時期有一些評論非常差。

#### 四、柏林時期

1896 年，史代納辭去檔案館員一職。1899 年史代納和尤妮可正式成為夫妻，而這段婚姻在 1904 年劃下句點。其實當史代納和第一任妻子、孩子於 1897 年從威瑪搬到柏林(Berlin)的時候，他是失業的。他為了餬口持續好幾年擔任《文學期刊》(*Magazin für Literatur*)的共同編輯和出版人，遺憾的是，這份雜誌雖然知名度高但卻營收不佳，不過他仍然為此傾心注力，直到 1900 年，在無法繼續承受龐大壓力之下，他毅然決然地將雜誌賣掉；他也在以馬克思主義為導向的勞工教育學校擔任歷史科兼職講師（至 1905），有趣的上課方式深受學生喜愛；以及在女子進修學校身兼老師和演講者兩職。

<sup>21</sup>指人的性情，又分為正面和負面。參考來源：

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%BA%E6%80%A7> (2018.03.02)

<sup>22</sup>意指人類的整體，包含形態學、生物化學、生理學、個人個質和個性。參考來源：

<https://de.wikipedia.org/wiki/Konstitution> (2018.03.02)

史代納很快地就融入柏林的生活和社交圈，他常參與一元論的喬爾丹諾·布魯諾聯盟(Giordano-Bruno-Bund)和未來者團體(Kommenden) – 一個文藝前衛者聚會、文藝團體和生命改革聚會，成員是在達爾文主義(Dawinismus)<sup>23</sup>、社會主義(Sozialismus)和無政府主義之間擺盪的知識份子。史代納在未來者團體中辦過座談會，在座談會中他首次提到了「人智學」一詞。

1900 年秋天，他開始被邀請到神學圖書館(Theosophische Bibliothek)作關於尼采、黑喀爾(Haeckel)、歌德(Geothe)和德國神祕主義者的演講。在對遠東智慧學說和神祕學說感興趣的圈子裡，魯道夫·史代納認識了他的新伴侶瑪麗·馮·西韋爾斯(Marie von Sivers)，之後成為他的第二任妻子。他在此找到了永久的工作地點，同時也找到第一批接受他創立的人智學追隨者。一直到 1902 年的秋天，神智學協會以不錯的薪資聘史代納為秘書，他才算是能安穩渡日。在成立神智學協會德意志分會前，「史代納博士」(Doktor Steiner)早已開始四處演講，共計有超過 6000 份他人紀錄的演講稿和大約 30 本的專書。而這些出版作業不得不歸功於史代納的好助手瑪麗·馮·西韋爾斯，她成立神智學專門出版社，並安排速記員抄寫和神智學者校稿，讓一篇篇演講稿得以出版成冊。

史代納與貝贊夫人儘管思想上有諸多不同，一直以來彼此卻互相尊重。直到對方開始使用組織手段來阻止他公開發表想法，甚至連其友人都遭受不公對待時，史代納才開始表達他的不滿。1912 年末，因為長期與貝贊夫人(Annie Besant)、黎畢特(Charles Leadbeater)在耶穌生平和基督教義的詮釋上有重大分歧，史代納最終脫離神智學團體，並在科隆成立了人智學

---

<sup>23</sup>是與生物演化有關的一系列運動和概念，19 世紀被概括為「適者生存」的概念。參考來源：<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%81%94%E7%88%BE%E6%96%87%E4%B8%BB%E7%BE%A9> (2018.03.02)

協會。在會議中藉由神秘戲劇的演出（自 1907）和律動藝術「優律思美」（自 1911）呈現出一種具藝術家和宗教氣息的意涵。

1914 年到 1922 年他用有機生命建築風格在巴賽爾(Basel)附近的多爾納赫(Dornach)成功地建造「歌德館」(Geotheanums)，一個專屬演出和會議的場地。歌德館作為科學、藝術和宗教結合的人智學展演中心，史代納對此注入相當多心血。1914 年史代納與第二任妻子西韋爾斯完婚，並一起投入到排演中。

## 五、晚年時期

1919 年 9 月 7 日史代納為了華德福 - 艾斯托利亞菸草工廠 (Waldorf-Astoria-Zigarrenfabrik) 的 191 名工人小孩和 65 名人智學成員家庭的孩子，在斯圖加特(Stuttgart)開設第一間自由華德福學校。直到他嚴重致命的疾病爆發為止，他參與了約莫 70 場教師會議並且成功地帶領學校，學生人數很快地增加三倍。

1922 年，史代納知道不能再忽視一個長久以來存在的問題 - 那就是人智學協會沒有辦法負責人智學活動，此時的人智學協會早已變得跟神智學團體一樣擁有不同派系並開始分化。其實早在 1913 年時人智學協會就由董事會掌控，領導人也非史代納，所以當現在見到一群充滿熱情的神學者來找他時，史代納又更加深對於人智學運動的擔憂，並強烈呼籲董事會應該提出建設性的方法來鞏固整個協會。

1922 年的除夕夜 (12 月 31 日)，史代納在歌德館的演講結束後約莫半小時，歌德館的頂樓開始冒出白煙，火勢一發不可收拾，直到半夜仍冒出熊熊火光，直到最後一根柱子倒塌。隔日所有館內活動照常舉行，但史代納仍對此事發表心情：「人智學的朋友們花了將近十年的時間投注心力

在這棟建築物上。難能可貴的建設資源從四面八方湧入：藝術家、工程師和科學家都全心全意地共同參與這項工程，人智學圈內只要幫得上忙的人都毫不猶豫地貢獻一己之力，最棘手的工作都有人自願完全包辦……經歷十年所完成的這棟建築，在一夜之間變成廢墟。<sup>24</sup>」

在這之後，史代納每天晚上仍站上講台講授自然科學史課程。但歌德館付之一炬對身心帶來的打擊使他難以承受，人們再也聽不到他爽朗的笑聲、看不到他充滿活力和節奏感的步伐。那時，重建歌德館一事成為史代納最大的擔憂，再加上各地人智學協會的獨立運作與不作為，他索性隱退。

1923 年 12 月 25 日，史代納於多爾納赫正式成立普羅人智學協會 (Allgemeine Anthroposophie Gesellschaft)，由他親自擔任主席，希望成為一個單純的理念影響中心，拒絕任何派系鬥爭，並發行《歌德館》週刊。而歌德館也進一步變成靈性科學自由高等學校，擁有許多課程，像是人智學、優律思美、教育學、醫學和神學，以讓學生能發展個人的靈性經驗。

1924 年 9 月史代納完成為期三週的巡迴演講後筋疲力竭地回到多爾納赫。之後半年他臥病在床，一邊撰寫《我的生命歷程》(Mein Lebensgang) 這本傳記。儘管一心期盼身體能夠好轉再起身工作，並處理歌德館的重建作業，可惜事與願違，史代納在 1925 年 3 月 30 日早晨撒手人寰。

## 貳、實務歷程

### 一、歌德主義

在一個實證主義和唯物論的時代中，史代納最關注的是神祕途徑的革

---

<sup>24</sup> 克裡斯托夫・林登貝格(Christoph Lindenberg)。蔡慈哲譯。《華德福教育之父：魯道夫・施泰納》。2015。112、152、153 頁。

新，此改革在於人內在精神世界與自然和歷史呈現出來的全一合而為一。在他接觸歌德思想的早期，史代納用哲學知識論，隨後在他的神智學時期，他以超理性方式來解釋認識神的方法，由本我的無知或罪陷入分裂或是迷思的狀態 – 從自身的精神狀態分離，藉由自我認知和認識世界再一次達到天人合一。相較於康德(Kant)的批判主義(Kritizismus)和之後強調客觀經驗的思想，史代納嘗試在早先的著作裡用認知理論說明神祕的全一經驗。他的知識論獲得正面的看法，認為思想是世界的本質，人的思想也是最獨特的現象。人可以在精神的自我見解中直接經歷理念，從而無私的（再次）和世界合一。史代納對於歌德形態學自然科學研究的興趣剛好出自於客觀的唯心論世界觀。不同於實驗性質的計算與支配的自然科學，歌德在顏色、植物和動物世界的原貌中看到理型，而人在教養過程中應該在可以清楚地將這些表達出來。

## 二、人智學

人智學同時代表了史代納的經驗足跡、世界觀和生命革新。作為經驗足跡，人智學應該將人的内心世界往宇宙引導，藉由物理狀態的科學研究擴大到圍繞著一個短暫的、看不到的、超自然的精神世界。每個人應該藉由感覺器官的沉思訓練，在完全知覺的狀態下，能夠得到研究更高層次世界的能力。在研究過程中他克服會阻擾我們一般意識狀態的想像形式，並著手從想像和靈感，朝精確地預知未來以及「天人合一」的直覺階段。當感覺器官對這個先前奧秘精神世界兩個基本定律的經驗開放的時候：轉世（和因果報應）就是宏觀宇宙和微觀宇宙的關聯。

在史代納的宇宙進化論(Kosmogonie)<sup>25</sup>裡，宇宙和人類同時源於全一的精神根源；它們在七個行星的遠古年代轉世，也就是說在無數的生命歷程中，他們再以純粹的靈魂形式重新出現。所以每個人的身體裡都存在一個靈魂中心，它在出生之前從精神世界而來，為了和身靈外殼連結；死亡時它再次脫離，為了下一次的世俗生活再體現。然後在下一次的轉世心靈經歷了 – 像是佛陀的智慧學說 – 轉世，這便是命運相連，對於前世惡行的獎懲。精神世界的第二個基本定律（因果）是宏觀世界(Makrokosmos)與微觀世界(Mikrokosmos)的關聯。

作為萬物之靈，人的本質統一了四個存在層次，更確切地說是宇宙影響力：看得到的物理身軀(physischen Leib)，適用礦物界的機械定律；隱藏的、超越塵世的生命身軀(Lebens-Leib)，像植物界的生長和繁殖能力運作著；奧秘星相的感覺身軀(Empfindungs-Leib)，是本能、欲望、熱情獸性精神的承載者；以及轉世的自我(本我身軀)(Ich-Leib)，優於其他肢體，建構它們並使之精神化。

這四個本質是史代納認識人類和世界的重要關鍵；他們吻合了像是四要素、四季、四種性格和四個理解層級等。在之後的著作史代納補充到：宇宙的四綱要從人類自然有功能的三綱要而來，針對古老通曉的三疊紀思想、感覺和意願，並且這種精神力量在生理學方面藉由神經官能系統、呼吸循環系統和肢體代謝系統明確化。

思想史的觀察用靈活的邏輯畫面、萬物有靈論和數字象徵主義當作平反神秘思想和生命革新的企圖，在科學化文明之間顯現出史代納的人智學社會科學。

---

<sup>25</sup>指各種關於天體及宇宙起源與演化的學說、理論或宗教教義等。參考來源：  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A9%E4%BD%93%E6%BC%94%E5%8C%96%E5%AD%A6> (2018.03.02)

### 三、發展教育理念

在他教育觀點的講稿中，史代納從時間上和主題強調三種不同的運用模式。他的世界觀起源地還在尋找的出版人史代納，在世紀交替前就主張歌德式，強調藉由自然科學世界觀的想法，將高等的學校的教學內容現代化和世俗化。在 1906 至 1909 這段期間，史代納由在他神智學的聽眾面前連續地演講發展出他教育的宗旨：初期人們因本質不由自主地屈服於教育觀點。這種有效的歸化開始第一眼呈現出新盧梭式的(neo-rousseauistisch)<sup>26</sup>。然而也許嘗試跟同時期的杜威(Dewey)和蒙特梭利(Montessori)相比，建立以經驗為依據的兒童心理學新教養，史代納用他宇宙的－精神的人智學擬定完全的教養計畫，來自於人類的隱藏自然界研究。照這麼說，孩童和青少年的發展被當作是一種生長和變化的過程，他們在其中一步步地一個接著一個發揮礦物的、植物的、動物精神的以及精神的本質力量。史代納主張，這種依照宇宙節奏每七年一循環的成長、轉變和再生的內在過程呈現在孩童和青少年的型態變化上。第一個七年結束於由上天生長力影響兒童身體的軀幹結構－從腳尖到兩排牙齒；這時此身體的生長力是天生的，換句話說是自由的，意為變成學習的力量；孩童發展他的內在感官－他可以開始上學了。在第二個七年秘密星學的精神力量，建構欲望、熱情和感官世界的階段。這星學的力量到青春發育期變得自由，成為抽象思考和合適判斷力的能力。這有助於隱藏具有影響力的「我的力量」，獲得具有理智和道德的成年，其在第三週期的結尾達成。學童的教養過程對史代納而言，不只是依照微觀世界和宏觀世界的類比呈現出自然

<sup>26</sup> 主張「返回自然」的消極教育法。不刻意做訓練，認為讓孩子順應自己的天性就是教育的最高指導原則。參考來源：

<http://serener.pixnet.net/blog/post/3810782-%E7%9B%A7%E6%A2%AD%E8%87%AA%E7%84%B6%E4%B8%BB%E7%BE%A9%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%B8%E8%A7%80%E9%BB%9E%E5%88%86%E6%9E%90%E5%8F%8A%E5%85%B6%E5%B0%8D%E6%95%99%E8%82%B2%E4%B9%8B%E5%BD%B1> (2018.03.02)

力量發展的上升過程，也同時用轉世學說的觀點呈現出再體化 (Wiederverkörperung)<sup>27</sup>的下降過程。在這方面超時理性的自我利用新的身體和似乎從頭穿透到心跟手。在完全實體化後，自我可以從第三週期開始心靈和思想的精神化。隨著個人計畫的擴大，史代納連接起和古歐洲四性格學說的關係。相較於當代的心理學，史代納對於身體結構和人類的性格學特性的理解出自於古代末期制定的性格型態 – 憂鬱的、冷淡的、活潑的和暴躁的。史代納解釋一個明確性格的形成來自四個宇宙本質的優勢在身體裡精神自我的轉世：假如憂鬱性格佔優勢，就有重力的肉體身軀；冷淡的性格有稀薄的太空身軀；活潑的性格有輕浮的星相身軀；暴躁的性格則有火爆的本我。作為教育的中心任務，從微觀世界學說得出符合人類身心與理智成長力增長發展的照顧，以及性情和體質的片面性和諧；教育者的工作似於園丁和醫治者。根據轉世學說，教育有責任協助肉體化和喚起精神的頓悟；教育者在這裡似乎成為孩童的神父與靈魂領導者。

#### 四、華德福學校

1919 年的革命性突破給魯道夫 · 史代納帶來了一個機會，在斯圖加特實踐了他社會組織三綱要計畫的教育思想 – 文化的自由原則、政治團體裡的平等原則和經濟體制的博愛原則。為華德福 – 艾斯托利亞菸草工廠小孩，他創辦並領導自由、行政自主的學校（小學和中學），這是三綱要活動中最重要的成果。在兩星期的人類學和教學方法的課程中，為了由他個人所組成的全體教師，史代納制定直到今日還有約束力的華德福學校教育概論。它是一間在組織上友善男女合校的綜合中學，少了成績排名，穩定的同齡班級從一年級到十二年級都有。學生通常從一年級到八年級都

<sup>27</sup>俗稱轉世。指一個生物體死亡後，其意識、性格或靈魂在另一個肉體裡重生。參考來源：<https://de.wikipedia.org/wiki/Reinkarnation> (2018.03.02)

由同一位班導帶領，連續好幾周每天兩小時在主科課堂裡教授傳統的學科 – 除了外語（從一年級開始！）、體育、音樂、優律思美和手工實用課程。學生的經驗手冊代替教科書，掌握基本的專業知識。每個學生應該得到特定的支持，藉由雕塑型態、手工和科技的工作、合奏和代表性遊戲的多樣形式，以及藉由各種生活上的實習。在學生的發展階段中，自由華德福學校的教育授課計畫取得所有內容和學科的工作模式中「器官」和「基因」同時互相影響。學生的成績並非由老師藉由審查而評斷，而是一直到十二年級時取得用自由言詞撰寫的年度報告證書。

華德福學校這種結構象徵在教育改革的共同生活學校之後不久出現，在他們的學校文化裡由高度想法的規定和儀式作為區分。所有維數 – 空間、時間、社會場和物質場 – 從人智學理解而來和涉及全面的精神紀律。華德福學校的建築已經避免直角，學校這個小世界是大世界宇宙結構中的器官。平面圖和建築空間會參照天空的方向、光照、聲學、色彩和畫的題材，來達成全面性符合年齡教育的任務。在七年一周期的時間順序中，遵循教育各自在學生個人特質不同的部分從外在官能至內在自我都有所進步。一年會度過節慶和季節，每個月由「月慶」(Monatsfeiern)<sup>28</sup>組成，學生會公開展示這個月的課程成果。在週間裡進行證詞(Zeugnisspruch)<sup>29</sup>朗讀：每個低年級（一至八年級）孩子必須在他生日那星期的工作日（週一至周五），早上課堂一開始時由主帶老師在全班面前發表關於自己的證詞，教師會議則會在星期四下午或晚上召開。每天的課堂順序都一樣，由知識導向的學

---

<sup>28</sup> 華德福學校中的成果發表形式。當初創辦人的想法是每個月進行一次，並在每個月的第一個星期一。隨著時代變遷和許多因素，現在的華德福學校多為一年舉辦兩到三次。參考來源：<http://www.waldorfschule-nuertingen.de/de/schule/kulturraum-schule/monatsfeier/> (2018.03.02)

<sup>29</sup> 在華德福學校的傳統裡，二至七或八年級的孩子在要升上另一個年級時都會獲得老師的評語，老師會根據他所觀察到的孩子情況親自撰寫，沒有固定的格式或用語。證詞能作為孩子成長中的動力來源，如果孩子不喜歡老師給他的證詞，那他就得為自己做點改變。參考來源：<http://www.kullak-ublick.de/zeugnissprueche/> (2018.03.02)

科作開端，再來才是藝術和日常實用課程。課堂的每個小時也有規定，先是意志，再來是感覺，最後才是孩子的思考。學生的社會場完全清楚地區分主帶老師和學科老師的區域。為了主班級四種性情的全體學生，主帶老師擁有至高無上的權力，在第三個周期到來前，四年的高年級突然轉變主帶老師和學科老師的原則，從人和圖像優先變成事物和概念優先。

華德福教育在這裡顯然和赫爾巴特教育家(Herbartianer)的文化發展階段授課計畫(Kulturstufenlehrplan)有所關聯，並將其放到自身的人智學背景裡。在這個教育授課計畫中，使孩子的發展階段和人類歷史的時代同步化。每個年齡階層應該製作特定的敘述性教材 - 將學年全部多餘的內容集結成全科的濃縮重點，從一年級的童話到八年級的現代主觀自省。此類「器官式」分級可以在華德福學校所有的科目中找到，包括音樂和手工實作教育。藉由這種節奏化 - 準確來說是教育工作的儀式，就像藉由高度世界觀的順勢形成，在二十世紀教育改革學校建立的基礎下，讓華德福學校擁有獨特的立足點。

## 參、影響

當魯道夫·史代納於 1925 年 3 月 30 日因癌症逝世時，他正忙於自傳，而他的人智學理念和教育實踐成果等等都深深地影響著後世，也改變了時代。以下特別列出史代納博士的三大重要影響：

首先是華德福學校，在魯道夫·史代納過世時當時在其他地方已有 5 間華德福學校 - 3 間在德國以及荷蘭跟英國各 1 間。直到今日，在歐洲和世界各地仍然持續地有華德福學校成立。特別值得關注的是，華德福學校在二十世紀的國際教育改革浪潮中，從一開始的局外人最後變為領導者。事實上光是把魯道夫·史代納列入大教育學家的行列就已經對他無所辜負。

雖然在納粹獨裁政權的統治下，德國第一間華德福學校短暫地結束，但過去四十幾年來它慢慢重建，魯道夫·史代納學校在德國從大約 30 間增加到 237 間，而全世界從快 100 間倍增為 1092 間。在這期間，自由華德福學校的學校內部事業在自由資助下，很多地方轉變為公立學校或教會學校。大多數華德福學校會更新內部的廣大多樣性，不過直到今日斯圖加特傳統模範母校並沒有改變，儘管如此在這期間也有些創新的單一學校 (Einzelschulen)<sup>30</sup>建立，這些學校在組織上、教學大綱上和教學方法上都繼續發展，它們為普通教育和職業教育劃出一條新道路，準確來說，是讓有障礙的學生和無障礙的學生走上結合之路。

關於華德福學校教育和基礎、專業科學性的討論長久以來十分有爭議，且經常討論激烈、不分高下。不過改革教育已經是各國迫切的問題且接受度也相當高，所以儘管有人不認同，多一個新的教育方法就是為教育改革多一些助力。每一個時代、每一個地區都有不同的教養方法如雨後春筍般出現，對某些人來說華德福可能不是最好，但至少今日大部分的人都給予這項教育認同肯定。總而言之，適合小孩的就是最好。

第二，身為擁有魅力的創始人，史代納也是世界觀團體的中心，在人生最後十年他藉由在整個歐洲的巡迴演講展開生命心靈改革的計畫，不只在藝術領域，甚至擴展到教育、政治、經濟、醫學、農業和基督教。

第三，魯道夫·史代納是教育改革的助力，其逝世後在醫療衛生教育 (Heilpädagogik)、社會治療（給弱勢兒童<sup>31</sup>就讀的學校和康復村<sup>32</sup>等等）和學前教育（華德福幼稚園）方面繼續有所區別，並擴展到全世界，一切都有計畫地繼續發展著。

---

<sup>30</sup> 綜合學校(Gesamtschule)的反義詞，職業中學(Hauptschule)、實科中學(Realschule)和文理高中(Gymnasium)都算此類。

<sup>31</sup> Seelenpflegebedürftige

<sup>32</sup> Camphill-Dorfgemeinschaften

## 第二節 魯道夫・史代納的優律思美理念

本節內容為翻譯魯道夫・史代納於 1922 年 8 月 4 日、1923 年 7 月 21 日、1923 年 7 月 22、1924 年 4 月 27 日以及 1924 年 5 月 3 日五日的演講內容，演講地點為多爾納赫(Dornach)。透過這五篇演講稿我們可以瞭解優律思美的源起、中心理念和其隱含的意義，特別是藉由史代納博士的親口描述，使得這份文獻富含價值，也讓讀者能更靠近理論的中心。為了呈現此文獻的完整性，本節盡可能依照書中的格式進行翻譯和編排，不再另作更改，以利讀者查詢原文。

### 壹、優律思美 - 口頭心靈的啟示

本篇是魯道夫・史代納對於優律思美表演的第一次公開談話。在演講當時，優律思美還不是一種表演藝術，大眾也對這門新藝術還不熟知，因此史代納博士用親民的語言來介紹優律思美，也順帶用淺顯易懂的解釋方式，讓民眾了解優律思美表演者在台上做的每個動作都具有意義。

關於優律思美表演的最初談話

1924 年 5 月 3 日，多爾納赫

我尊敬的諸位！

請允許我今天先稍微談一下優律思美表演，不是為了要解釋作為藝術作品的優律思美 - 如果它沒有藝術性質，因為藝術作品本身必須具有影響力，不過優律思美至今還不是普遍的藝術來源，它利用今日還不習慣的藝術表達形式，或許它對此需要一些溝通的文字。

我尊敬的諸位，您將在舞台上看到活動的人或團體，他們的動作符合

一定的規律，因為人們不是為了僅有臉部表情或是優美的舞蹈而做，這兩種藝術您應該完全自我評價。不過，優律思美不同，它想要是看得到的語言或歌曲，可藉由人體組織一種有規律的方式得知，正如聲音語言、聲調或歌唱。

我們曾學過聲音語言，譬如說為了什麼而做，靈魂想賦予神情，藉由身體控制特殊的器官體：喉頭和它鄰近的器官。可以說，所有的人體器官都相連一起，利用特殊的器官組織表達神情。如果注意到，我們的左腦有語言中心，這個語言中心（語言核心）讓人有說話的衝動，所有刺激從此處發出，然後形成語言。不過，我們在右腦並沒有相似的大腦語言中心。所以只有少數人是完全相反的 - 左撇子，他們的左腦沒有那種皺褶，去刺激語言，而是在右腦，以至於我們都是平凡人 - 右撇子，用右手寫字、固定用右手做事，運用左腦：刺激器官，進而影響右手臂和右手掌；這種心靈的刺激就變成了語言。其實這只是形成這門藝術的一小區塊，完全就像在歌德館的人智學知識。當孩童學習說話，事實上就是孩童想要表演動作的時候，動作不會直接表現出來而是轉化成語言行為。其實還有一個相似的方法是學習歌曲，它是血液的內在活動，尤其是呼吸，轉移至歌唱器官的活動。

現在如果學習這個：就像在活動中腿的節奏、聲音的幅度，還有想要用活動中的手臂和手等等表達內心，就像其他的想用臉部表情變化來傳達，人們觀察到的不是右手臂及右手和語言的內在關聯，而是整個人和說話及歌唱的關聯。人們可以反過來再次改變，在說話和歌唱中有什麼，就做什麼動作。

我們可以說，大自然改變人為活動至表達語言和歌唱中，而優律思美再次改變表達語言和歌唱到動作中，以及發展出看得見的動作，在這裡這

個詞是清楚的，表達聲韻、節奏，或是藉由演唱樂器音樂表達。

因此您就會在舞台上看到這類可視的語言和歌唱，一方面有樂器音樂伴奏，另一方面有朗誦般地歌唱和朗誦伴唱。非常相同的，藉由朗誦般地歌唱和朗誦表達，作為舞台上單一團體或個人的活動的可視語言。問題不在於過度解釋。只是就像一位音樂家必須知道有音樂及其他配合，優律思美舞者必須了解規則，像是 a 是如何被創造等等。不過觀看的關鍵在於單一的動作，一個動作的發展是由其他而來，輕易就有相關聯的藝術影響，又例如一首詩所有性質藉由動作的儀態和詩的細節由單一動作直接實行，像是語言，在動作中被看見。

人的身體其實可以將形式轉化為動作，如果看一個人的手，那它只是有知覺，如果它不能靜靜地待著，而是轉而能活動、能抓、能動作、能觸碰等等。所有器官能做的動作，語言也一樣一起，像是聲音語言。

我們從器官中找出動作發展成優律思美。當然必須考慮到在舞台上行走時的朗誦和朗誦般地歌唱。不只在散文內容裡有原來的藝術性，在語言療法中也有。就像說過的，那是真的藝術。這其實不必朗誦或朗誦般地歌唱，像在今日的非藝術時期受歡迎，人們強調散文內容，甚至強調作家，節拍、旋律內容、節奏和語言中的音樂性，必須特別藉由朗誦和朗誦般地歌唱產生，這再次被考慮。

這導致在這時代，在表演優律思美的朗誦和朗誦般地歌唱時，還是給人不習慣的印象，當人們唸詩時，事實上不含有藝術性質，而是散文性質。

所以我們有一種行動雕塑的藝術行為。雕刻品也能表現出安定，事實上表現出沉靜的心靈。如果能沒有成見地觀看，就能在雕塑作品中感受到沉靜的心靈。當我們在這裡把人當做工具使用的時候，我們直接將心靈帶入手勢和我們給予的神情。那麼雕塑藝術就是沉默心靈的啟示，優律思美

則是口頭心靈的啟示。

人們當然可以對於一種新的藝術形式提出所有可能的反對意見。孤獨的人可以沉醉於希望，總是越來越多人回頭當純粹藝術愛好者。也有人是所有延伸藝術的愛好者。事實上優律思美以藝術延伸為目標。

我們已經擁有想要的平凡生活，如果我們說話時搭配想要的手勢，這時我們就將更多的個人特質和心靈納入語言，在合乎規律的方法下應該被教育。就像小孩的牙牙學語，先有牙牙學語才有字詞出現，所以類似人們在母語中的牙牙學語，當說話配合著手勢或是搭配生動的遊戲。這就是喃喃。當在行動中改善喃喃這個行為，清楚的發音，就像孩子的牙牙學語，因而形成了優律思美，從本能中突顯出來。人們必須完全地從本能發揮，而不是由理智的說明解釋。

我們知道現在已經能提供什麼 - 我們是自己最嚴厲的批評者 - 它還不完善；不過我們也知道，我們使用了完善的工具，人們完全可以擁有這麼藝術：自己。自身就是工具，作為小世界一次包含了所有大世界的奧秘：形成的規律性，內容是世界現象。還有我們希望漸漸地一次具體寫出優律思美。

才不久前，我在這裡為高等學校的人文學科開設「聲調 - 優律思美」課程，也算是有進展。

我們也嘗試，像是把舞台上的燈光布置成優律思美的風格，這不是單一情況，而是有關聯的，真正的優律思美式表演應該要帶來看得見的語言和歌曲，作為公開表現團體活動的方法。人們可以期望優律思美，今日的描述方式還只是開始，我們尋找繼續發展的道路。所有藝術都有剛開始的階段，簡單的開始再來才會有到達某個程度的時期，不過胚胎已經成形。當隨意看那些活動的人們，可以達到心靈的表情，可能漸漸地變成優律思

美，所有人心靈，其實就像詩人在他的詩中、作曲家在他的曲子中達到表現。甚至人們會在某種方法中發現缺少的聲調和聲音，或在人的活動能力中有非凡的表現力。所以可以認為，所有人和藝術的相同基礎水平愛好者，一起發揮藝術延展，優律思美總是有更多這種看法，擁有完美，其他藝術只有得到更多痛苦。

## 貳、心靈語言的活動

本篇談到優律思美作為心靈的表達方式，像是人們熟悉的手勢，還有兩種優律思美 - 聲音優律思美和聲調優律思美。在聲音優律思美中，提及母音和輔音的特性，可運用的地方包含單一聲音、句子以及詩中的聲韻；聲調優律思美則是多增加了樂器伴奏。

如同其他藝術需要媒介才能傳遞，優律思美的工具就是人的四肢，而朗誦是優律思美最常運用的方式。儘管如此，只有當人們可以清楚地明白聲音優律思美、聲調優律思美和舞蹈分別想表達什麼的時候，這才能成為一個真正的藝術。

1924年4月27日，多爾納赫

請允許我們從現在起，再次在您面前表演優律思美 - 嘗試用人類器官展現活動的可能性，這些動作以團體的形式也能夠達成。首先展現的像是人類產生的手勢。您會在舞台上看見表演的人們和團體，最先展示他們的手勢。光是在優律思美裡，手勢就是一個真正的語言，可不是嗎？當我們

還是孩子時，在以聲音語言的形式表達心靈之前，會先經歷牙牙學語的時期，才會進入能明確表達的階段。如果我們在一般生活中遇到某些人，對於把更多感情放入聲音語言裡這件事感到勉強，實際上，他就會嘗試用手勢伴隨著聲音語言來輔助，使其更有個人特質、更內在和更像心靈的。

如果我們把這些不自覺作出的簡單手勢視為一種透過動作喃喃自語的類型，它又可以更進一步發展。正如孩童的牙牙學語是真正的心靈啟示，手勢的發展可以藉由不同的人或民眾，根據他們想要創造的想法而更加個人化或是更加非個人化，或是不同實用程度，也能接著發展成真正的語言。

人們此時不能隨心所欲地行動、輕易選擇某個內容，把所想的表現在動作裡，然後直接沉浸於其中 – 這並不會成為真正表現力的動作。現在是，如果在人們允許任意語言的這種情況之下，在語言裡心靈的表達應該是 A，卻表現出 I 或這樣的東西，問題在於每個聲音都是如此 – 不論母音或是輔音 – 都帶來內心經驗的啟示，所以這些或那些活動也能帶來內心經驗的啟示。只是人們必須明白，在文明化的語言中，語言已經和其源頭相當疏遠，這也是我們有眾多語言的原因，因為語言漸漸地離起源越來越遠。藉由這個簡單的聲音可以使其隨處可見，如同它是來自明確內心經驗的表達方式。

A 或 Ach 是驚訝的表情，E 是煩惱的表情等等。當我們在母音中藉由內在心靈經驗表達所發現的感覺，感覺和感受的音階，那麼我們在輔音中處處模仿外在發生的事情或者外在生活。我們的語言在這種關聯性中持續地交織著，我們在輔音中從外部模仿，伴隨著我們感到這樣或那樣，感到親切的、引起反感的，又或是介於兩者之間。

真正符合的像是聲音、句子，還有句型變化、問句、感嘆句、一般直

述句或是詩中的聲韻、格律等等，這些在語言中就符合，可以明確地用同樣的方法找到人類器官的動作表達，而且這個動作表達很明顯地像是自己的聲音。這是優律思美的其中一面－聲音優律思美。

另一方面是聲調優律思美。它將人類器官的活動可能性轉換為可視歌曲。我們擁有如同聲音優律思美中的聲音，個體或是團體在其中活動著，伴隨朗誦或朗誦般地唱歌，另一方面可視歌曲－聲調優律思美－有樂器音樂伴奏，如每個聲音、每種聲音組合、每個句子修飾和每種句子形式。因此，句子是心靈的表示，如同在聲音語言中表達出來的一切，在音樂中、和聲中每個聲調、每個樂句、每個旋律、每個韻律，所有都可以作為可視歌曲表達出來。人們用這個方法實際獲得一種特別形式的語言藝術－人們作為自己的樂器，而且包含靜止形式，人們遵照這個靜止形式將其帶入動作中。

現在我們學習在內在表達可能性中的靜止形式，於是乎出現了雕刻品和雕塑。如果人們擁有無偏見的情感，就能看到雕塑空間中的沉默心靈。事實上，每個雕塑並沒有想要呈現內心經驗、性情和人格，人所有內在的心靈狀況，短時間在心靈造成不穩定的平靜。如果您想表達心靈的當下活動，其實就不再是雕塑。它們之間是完全對立的，在靜止空間中的雕塑作品和在自我的平靜心靈中作為沉默心靈表現出來的完全不同。

如果我們想要把沉默心靈以口頭心靈呈現，那我們必須將自己作為樂器、作為工具使用。然後我們必須清楚地知道，每個人的形式其實都不斷地轉換成動作。

您只要想一想，當人的手在靜止狀態下時，基本上就是自相矛盾的。手的形式顯示這隻手在自身形式下應該轉變到動作裡。保持靜止的手就像抓住的手、指引的手、示意的手和揮著的手的未成熟形式。不過在一瞬間，

靜止的手就變成指引的手、抓住的手，在這瞬間，人的口頭心靈表達的行動就如同沉默心靈的雕刻藝術作品。

如今人們其實完全遵守宇宙定律。人類就是如此，我們只用自己非常狹隘的想法來觀察世俗間的關係，當我們環顧世界，許多東西都圍繞在我們四周。然後在我們的想法和觀念中束縛著觀感。人們可以接著說：我是一個經歷豐富的人、關注所有環境的細心觀察家。現在我觀看周遭環境，如果我可以用任何方式看透人類的心靈，我將能找到環境的心靈照片。而人類的想法，就是環境的心靈照片。

不過在個體中 – 那是一種表面上的矛盾，然而就是如此 – 也有很多不同的思想。人類是一個組織。首先呈現有形的肉體，不過或許人類取決於有形根本不重要。在現今的唯物主義時代，我們認為一切取決於物質。然而若我們認為一切取決於物質，那麼當我們去那裡，看到東部優律思美節目表（表一）這張圖時我說：我在那裏探索紫色、棕紫色，我在那裏探究所有細節。我再來描述，像藍色在紫色之上，黃色在綠色之下，我說明一切，但這不是本質，本質是表現出來的。物質不是本質。

而且，您看看，如果我觀察有形人類，這就是一個為了現今學術而做的相當幼稚且天真的觀察。如果人們把組織作為圖片來理解，人類組織展現出的整個宇宙，僅僅是現在我們心靈的、所謂的精神概念所展現出的有形世界。還有我們將自己具體化，若我們準確地觀察，就能展現出整個宇宙，因為人類是個小宇宙。這是一個形式，它將這個小宇宙帶入動作，展現出在形式中的一切，當其轉變為動作，由人類的樂器確實講出所有神的 – 靈魂的宇宙。因此可以這麼說：人類面對於大宇宙、大世界、小宇宙、小世界。 – 藝術完全就是這麼一回事，如果我們觀察它的行為，面對大創作、大創造、小創造，人類可以在最棒的意義中進行小創造，如果人們藉

由樂器執行，所有世界秘密和所有世界的規則都能集中保存：這就是人。

因此，人們已經可以透過優律思美，從展現沉默心靈的靜止狀態中分離、從之中跳脫、將靜止狀態轉換成動作、展現所有世界的秘密。當一位真正的詩人想要呈現真實的世界秘密，他會把隱藏的優律思美放入他的文字中。

伴隨著優律思美，人們會運用朗誦般地歌唱和朗誦，必須這麼做。如同在這裡發生的，人們使用人工而非藝術性的曲子，其實這樣詩的抒情內容不會被強調，也不會被朗誦，甚至用人工的曲子在朗誦和朗誦般地歌唱中想要豐富情感。現在是非藝術時期，所以人們喜歡在吟咏時，於內容和抒情內容中加入情感或興致。不過人們不能在詩的內容中加油添醋，它應該保持該有的藝術性，人們只能領悟，好比在一方面實際上藉由詩人的表演進行聲音想像。還有在語言療法裡有要音樂性或雕塑性，這必須在朗誦中展現出來，譬如說在非常快的節奏中將自我展現，應該要流露情感；如果在緩慢節奏中，那又是另一回事了。若將旋律加入語言中，情感的整個層級是在語言療法中，而不是在感覺的人為添加中。在藝術和曲子中，像詩人主宰語言時，已經存在神秘的優律思美。它也必須經由朗誦和朗誦般地歌唱展現出來，其內容主要是藉著優律思美成為一個真正的可視歌曲和可視語言。

人們能夠立即發現伴隨著樂器音樂之聲調優律思美的不同，可以看到舞蹈和聲調優律思美的差別在於，聲調優律思美顧名思義是展現動作和唱歌，而不是跳舞。人們學會區分優律思美、聲調優律思美與舞蹈後，便能明白聲調優律思美真正想要表達的是什麼。接著人們也會在經歷過渡期後真正明白，什麼是聲音優律思美想要表達的。

不過我們完全明白在這時代人們仍是反對並且對所有新事物非常不

友善，少數人的理解掌控著全體，優律思美要什麼？像是朗誦般地歌唱和朗誦必須怎麼做？我們全部都明白，知道這個面向，當然也知道現在做的是一个在未來會完全問世的藝術發展潮流的開始。

另一方面，我們相當清楚，現在才是開始。我們是自己最嚴厲的批評者，我們完全知道是什麼有異議。我們基於重視此事，企圖求全。才會於不久前在這裡的中學內部開設聲調優律思美課程，應該再次舉辦。

但如果講得太無憂無慮，人們在此嘗試的事在其他藝術中全部都有，可以輕易地和語言共處、和開始共處，對此顯示人們對藝術沒有正確的感覺。因為對藝術有正確感覺的人，同時也會對藝術領域擴展有所渴望。真正對藝術領域擴展有渴望，代表來自非常藝術性的動機，在這裡應該可以作為聲調和聲音優律思美登場的時機。所以我們相信，人們對於優律思美的表演會有愈來愈多的理解或有藝術感受的心。的確是如此，因為真正的藝術家會有所感受，例如像阿納斯塔西·律恩，當這位最後詩人還活著時曾帶來非常棒的表演。他活著時，他期待從人間滅亡，因為在地球上活多久，就能寫多久的詩。- 直到給予藝術和藝術意義。而且我們相信，給予多少的藝術意義，就會產生多少藝術擴張的同好者。優律思美來自於藝術擴張的意願、藝術擴張的同好者。所以可以期望，除了漸漸進入其他藝術外，也能進入其他藝術的藝術發展。

多爾納赫，1924 年 4 月 26、27 日

節目表

薩拉邦舞曲（2 把大提琴組曲）	約翰·賽巴斯蒂安·巴哈
《母親的夢想》	阿爾伯特·斯特芬
《身處原始地球》	阿爾伯特·斯特芬
巴哈前奏曲第 22 號降 B 小調	約翰·賽巴斯蒂安·巴哈
《回到從前》	阿爾伯特·斯特芬
《毀滅與重生》	羅伯特·哈默林
行板（大提琴）	威·萊韋倫茨
《遺產》	羅伯特·哈默林
前奏曲	浦亞尼風格 - 克萊斯勒

---

五尋深處（暴風雨）	威廉·莎士比亞
《英仙座和處女座》	若瑟-馬里亞·德·埃雷迪亞
和聲前奏	馬克思·舒烏爾曼
《正是春天》	愛德華·莫里克
巴哈 G 大調第 5 號法國組曲	約翰·賽巴斯蒂安·巴哈
《郎和小羊》	尚·德·拉封丹
《虛無》	約翰·沃夫岡·馮·歌德
A 大調吉格舞曲	格奧爾格·菲利普·泰雷曼

(表一)

## 參、語言的設想形式

本段兩篇講稿為魯道夫·史代納連續兩天在人智學聚會中所進行的演講內容，使用字彙比大眾演說時更為艱澀，內容也較不易理解，需要花時間多次閱讀方能理解。

在第一篇演講中史代納博士明確地表示優律思美是從人智學而來，而要使這項活動包含意義或是具有藝術性，則需要人們在做動作的過程中跟隨著規律的曲子得到啟示。在這篇演講稿中也提到人類的建築觀念和隨之浮現的意義，例如：正因為我們想離神近一點，所以設計並建造了歌德式這種尖聳直立式的建築。文中還提到表情對於優律思美的重要性，當人類停止說話時，那擁有的只是無意義的空氣表情。

第二場演講裡提及人類的本質為思想、感覺和意志衝動，以及各種軀體組合成一個「我－組織」，影響著我們的四肢。更重要的是內在的心靈和外在的世界如何互相呼應，包含我們的整個說話器官都因為語言而頻繁地活動著，然而語言中的優律思美是神祕的，它存在於詩詞創作中和語言療法中。

兩場在人智學團體代表聚會的演講

第一部份

1923年7月21日，多爾納赫

優律思美是從人智學活動而來，跟任何獨裁無關。儘管如此，或許直接的起因看起來是一個巧合，但優律思美的發展一切都如此自然，追根究底的原因是這些年來實際性格的形成，所以就這樣形成了，譬如其實只是從為新時代設想的人智學活動而來，為現在和下個未來世代必須發展出思

想的精神活動。

在優律思美中，我們使用一個特定的藝術，這個藝術由人類自身的談話形成，人類自然的啟示則經由個體的四肢、所處的空間和在藝術的意義裡所使用。

我經常提及一個可視語言能作為人類的談話。可視語言只要在完全符合規律的曲子中，從人類的動作中得到啟示 - 正如在規律節奏的曲子中由語言或歌曲得到啟示 - 是具有詩性或音樂性的，那麼就能達到藝術性。真正的藝術性總是來自於從精神世界找到的基礎。對此我們必須了解，例如建築來自於至高無上的觀點，我們能夠連結外在的事實，每當我們歸去，衝向天際的雄偉建築本質上是墳墓的建造。如果我們把這個想法和某些作為墳墓的巨大建築相連，向心靈吶喊、從靈魂掏出某些東西，這時我們必須說，那個人的世俗實體在本質上他並沒有圓滿結束。當他跨越死亡之門之時，他的自我本質脫離了實體，進一步準確估計他的自我跨過地球上的自我。我們能做的是將這種人的奧秘看作想像，想像自己去回答這個問題：當一個人脫離自身肉體軀殼時，他會想要如何根本地融入這個世界？ - 然後就能從這問題的答案得到紀念碑建造的形式。

一個紀念建物在墳墓中扮演什麼樣的角色，線條是否保持自我的心靈 - 脫離身體 - 想要在寬廣的宇宙中搖擺。那麼墳墓建物回答了一個問題：和這是從實體發展出來的心靈之路？

建築觀念只會與它的最大形式牴觸。因為基本上我們能夠用這種建築觀念擴大世俗的特定功利建築。也就是說，我們可以提出這樣的問題，只是看起來比較抒情：如果一個人在世上過得很勉強，他在地球上的內在自我由他的心靈給予，這個心靈非常確定擁有最終的環境，那些他在世上已經做的事，必須如何運用建築藝術以圍繞他的肉體軀殼？ - 我只能對此暗

示，不過我也想給予提示，譬如說建築的形成來自於神的基礎和觀點。

人們可以再次從事雕塑，並在問題的回答裡找到雕塑的起源：神在人的形式中做了什麼？人在地球時，身為人在做什麼？在人的形式中，神的禮物是什麼？人在神的禮物心靈生活中帶來什麼？人藉由心靈生活帶入神的禮物，去除了一些對雕塑家的藝術利害沒有關係的東西。伴隨著人的形式，神的禮物經由雕塑藝術實現。就如同在這個時代中人們尤其會對此思考，哪一條路心靈會走向死亡，且實際上形成了紀念建築 – 您能看看天主教堂，那裡有老者的墓碑，以及哥德式教堂是關於墓碑而建立的。所以如同神的觀點產生建築文化思想，也來自於一個時代 – 人們對此有很多想法的時代，就像人的肉體軀殼是神的禮物，因而形成了雕塑思想。

如此我們也能指點每種單一藝術形式，例如在相關的時代，藝術形式的起源來自人們在神的世界裡出現崇拜，就像所有的都一樣，自然主義傾向、無神和頽廢這些單一藝術，是藝術的衰退。不過由此可以看出，如何能只從神找出藝術來源。

當人們現今在我們這世代發問，說話時會有潛意識和下意識的關係，在人的精神心靈上產生波動和編織，不過這時代的大多數人讓無意識真的成為無意識。早先人們對此事發表言論，他們沉溺於確切的心靈聲音，讓神成為一個好男人，這表示他們沒有關心他。今日人們可以說這些無意識發言的大多數人，他們讓無意識真的是無意識，不會繼續有所關心。相反地，人智學精神認知現在的責任就是要將無意識拉拔上來，和超意識 (Überbewußt)<sup>33</sup>結合，還有將內在直接的精神心靈在聯繫下用更高的精神

---

<sup>33</sup>俗稱直覺。是心靈的一部分，它通過思考、創造或者搜索而無所不知。在直覺裡沒有疑問，即使出現了問題，答案也會同時出現。參考來源：

<http://blog.xuite.net/chian100/itstime/62692815-%E7%9C%9F%E6%88%91-%E6%84%8F%E8%A0%98-%E6%BD%9B%E6%84%8F%E8%AD%98-%E8%B6%85%E6%84%8F%E8%AD%98>  
(2018.03.02)

來領會。

不過對此，首先與人的詞句相關的只有人的語言，我想表達的是，這是一個局部的啟示。人的語言接受所有事物和想法，所以當它接納了當今文明中的想法，甚至已經使我們喪失解析師的能力，最常呈現的狀況就是，雖然相對地有做出有效反應的權利，但如今我們已經不再能朗誦和朗誦般地歌唱。長年以來史代納女博士付出龐大辛勞，再次在它的真實形體裡尋覓朗誦般地歌唱和朗誦。現在朗誦和朗誦般地歌唱的真實藝術顯示，詩的本質實際上在某處存在著。詩的本質只是發現，用充滿內在理解的心和詩人談話後就會明白：訴說心靈，訴說著，啊！心靈已經不復存在。－當心靈來到嘴邊，進到我們的語言裡時，你和世界本質的聯繫早已消失，我們有的是散文，而非詩。當我們回頭看藝術和曲子時，才又尋找詩，如此我想表達的是，在洶湧的波和微波、震盪的波和「有角的」波中，詩裡的聲音和文字在詩節中活動，想像一下抑揚格或長短格，或是諸如此類的進行，當我們擁有圖像和想像，像真正的詩人用節拍、格律、旋律主題找尋，從語言音樂中脫離出來。再來我們談到文字和在文字中形成的藝術性，當人們今日在朗誦和朗誦般地歌唱中頻繁地只針對散文尋找。如果像說過的一樣，已經加入了反應。不過我們必須加以堅持這一切，如果要為接下來設想，人們實際上要擁有詩的創造力。

朗誦和朗誦般地歌唱只是能夠表達字句。所有的藝術性取決於文字的表達，然後必須用藝術性的耳朵明白傾聽朗誦和朗誦般地歌唱，產生想像、音樂或圖畫在聲音或聲調的形成中，這些就像是更高更廣的想法。

想法描繪出感覺，我們進一步變成神的。如果我們藉由語言將想法展現，就會喚起在氣息間的想法，並和呼吸連結，脈搏連結到呼吸，在脈搏中－當只有細微的脈搏波動－展現出心靈的感覺、感受和心靈生活。能正

確理解這個東西的人就明白，當我們說出像是「*klingen*」這種字，那麼第一個音節「*kling*」是向著*i*走，另外第二個音節「*en*」會向著*e*走。當我們將想法藉由呼吸的幫助流入文字裡，我們正在呼喚著脈搏的起伏跳動－人的內在活動。只要我們保持想法，我們就會這麼做。

圖畫萌發我們的想法－文字也可以－當將血液的跳動呼喚著動作，我們就有另外的任務。我們說 *I*－我們今日會說它，我想要用非常遲鈍的方法說明，*I*是一個字母，並且存在於很多單字裡面，不過這不是它原本的樣子。當 *I* 在人體內形成，它並不是這樣的，當 *I* 真的從人的本質脫離出來，感覺到 *I* 的人要像藉由呼吸、像呼吸連接到脈搏的跳動起伏，了解到當說 *I* 的時候，人們把自我本質放到空間裡。當他說 *E* 時，也同時感覺到靈魂在他的身體裡。當他說 *O* 時，他必須有感覺和有畫面、精神和他交心。每個個別聲音形成在能夠感覺語言的前提下，到呈現一個非常特定形象的畫面。

語言本身是充滿感覺的，當人們從單一的聲音轉入到另一種聲音。我們只是在文明的過程中失去在伴隨著特定的字時應該要有的那種內在呼應。人們變得安靜、變得冷漠，在心靈生活也變得不快。說到現代的文明，大多數的人都有種像在舌尖混合了鹽和醋的感覺；說到文明語言，尤其接近敲打小手風琴的聲音，如同鹽和醋在舌尖的混合。不過其實人類的原始語言是很甜的流質蜂蜜，單純藉由聲音抒發人類本質。今日的詩堅持尋找感覺的形成，因為我們已經在語言中失去了感覺。

不過如果人們如今想要再次喚起這種感覺，我想說的是，人們必須將所有語言看作較高的程度，然後人們必須為了所有能夠說出口的例如看見一片說話的天空，盡情享受在心靈裡的巨大形成。如果人們現在去看語言的差別，就會看出如同想像的語言，讓想像可以藉此激發出來。現在什麼

是微型宇宙、什麼是小世界、什麼是人？所有的奧秘都可以由自身的形式，在空間工程裡表現出來。

當人們知道那些出現在語言個別形式的想像後，那麼人們也能將其轉為歌曲的單一形式。如果人們將其鑄造成人類活動，那麼就獲得了優律思美。接著人們可以說：有一個語言的想像啟示。

我們的語言如今是單方面理解的。當我們再次回到語言的想像，我們必須如此，因為我們必須返回所有精神區域，這是我們今日的要求，將我們納入語言想像，在想像裡，作為空間活動而言對人類來說，自己是最重要的、可以展現出來的藝術元素。然而當我們的語言失去深度，我們不再只依靠血液活動和呼吸的關聯，而是可以用說話呈現。當我們想要表現時，和用頭部思考的關聯相似，關於抽象的語言、符合語言的想像，那麼我們不是只有進行的血液活動，如果我們停滯並說話，那我們需要血液活動來變成可視的活動人類。當我們說話後，我們會得到可視表情，否則僅僅是空氣表情，因為我們不知不覺地將想像變成空氣表情。而這種可視表情正是優律思美。為了證明優律思美來自我們這時代的神之深度，現在這時代正是必要的。而如同人們可以證明每個單一時代，為什麼建築、雕塑、繪畫、音樂必須源於當今這個時代？人們過去為此作擔保，在我們的時代必須開始優律思美和人的活動藝術。

所以人們才一次又一次地強調，優律思美才剛開始，必須這麼說：知道和了解優律思美來歷和源頭的人，就擁有不可計量的完備能力，其過去已經將藝術的順序，像繪畫、雕塑、音樂、朗誦般地歌唱等等納入藝術範圍中，我還將這時代豐富的服裝藝術也納入。而優律思美在藝術排序中相較於古老藝術則是有規則地排在新興藝術中。

多爾納赫，1923年7月21日

節目表

《夜曲 Op. 9 No. 2》 ..... 弗雷德里克·蕭邦  
《滾吧！滾！》 ..... 約翰·沃夫岡·馮·歌德  
《葬禮進行曲》 ..... 費利克斯·孟德爾頌·巴托爾迪  
《凝視天空》 ..... 阿爾伯特·斯特芬  
《思考痛苦的你》 ..... 阿爾伯特·斯特芬  
《巨大面貌》 ..... 阿爾伯特·斯特芬  
《讓我們倚靠大樹》 ..... 阿爾伯特·斯特芬  
《緩板》取自第四號小提琴奏鳴曲 · 格奧爾格·弗里德里希·韓德爾

---

《生命之歌》 ..... 羅伯特·哈默林  
《蝴蝶》 ..... 瓦爾特·尼曼  
《武士》 ..... 若瑟-馬里亞·德·埃雷迪亞  
《曲調》 ..... 彼得·伊里奇·柴可夫斯基  
取自《仲夏夜之夢》 ..... 威廉·莎士比亞  
詼諧短喜劇，仙王奧布朗、仙后提泰妮婭、仙子、精靈：搖籃曲

(表二)

## 第二部分

1923年7月22日，多爾納赫

我昨天的前言談論較多關於藝術觀點，我想在今日之際講一個非常重要的事實，在座大部分的人智學同好是從非常遙遠的地方而來，大多數優律思美觀念來源的解釋－我昨天已經提過－優律思美從精神觀點而來，如同它可以提供人智學。我想要更深入地具體說明。如果我建立了人智學的前提，然後單純的就優律思美講一些人智學的話，之後人們將會檢視今日的我。

如同所說過的，從人類本質出來的是思想、感覺和意志衝動，不過也有語言或歌曲性的、朗誦和朗誦般地歌唱的能力，這所有不是源於某一部分，而是完全來自於整個人體。也要知道的是，人們公開一首或其他的歌曲，如果測試人的不同四肢，事實上人們只能擁有依靠某種人類啟示的本質。

現在我們必須從理解中得出，它是如此的準確就像今日科學生活的某些其他知識，是的，或許還更準確，當我們談論人的本質，就會說到：人們劃分自己的肉體，首先經過本質的神部分，再來是所謂的以太或形成性力量的身體，然後在經過已經和內在心靈生活的結合後，之後是心靈軀體，最後到達「我－組織」。當我們將本質的四肢擺放在心靈之眼前，首先在我們面前的是全部的人類本質。

四肢依據不同的基本力量和基本元素加入每個人類的啟示，它只是取決於如何參與。現在我可以理所當然地傳達接下來要說的話，只是隱諱地講，就像講過的，為了舉行來自全世界的人智學集會，我想將優律思美完

全帶入人智學然後說出來。人們可以談論關於其他優律思美表演的熱門討論。

我想先專注於我們稱為「我 - 組織」和心靈軀體的東西，每次人類處於睡眠狀態時，就會從肉體、以太體或是生命體、形成性力量的身體中脫離出來。因此地球的事物和程序立足於我個體和心靈體的關係，是一個人類的無意識藝術。我們和內在處於真相中 - 就是和我們的我個體和心靈體 - 對於外在世界不是在那種我們不自覺身處於其中的內在關係裡，當我們處於睡眠狀態時，身於外在世界，當我們處於清醒狀態時，完全是藉助肉體和其器官、以太體和其器官的幫助。因此現在我個體和心靈體在我們地球形式的每次睡眠狀態下，很接近和外在世界的連結，這確實存在，我想表達的是，在一個和外在世界完全親密的關係中，也可以藉此說明無意識在人類本質的啟示中進一步成為意識。

讓我們想想我們說話的時候。我們說母音、我們說輔音。首先是說話的觀點，大家現在幾乎只想針對這個討論，感官的觀點和結合感覺的理智連繫到肉體。它是器官形式的表達語言，以及它當然可以發生在肉體上，更多或更少地準確展現。不過人類其餘神的四肢絕對會加入說話。

現在我們必須思考，事實上肉體最靠近以太體或形成性力量的身體，就算在晚上睡覺時也不會從肉體脫離，這對人類來說意味著什麼。這些以太體、生命體或形成性力量的身體是思想生活的基礎，所有力量的基礎使人們產生想法。事實上也是如此，我們藉著肉體和以太體的幫忙形成想法，所以我們在睡眠狀態下只是離思想很遠 - 僅僅是類似碰面，不過醒來或入睡時是以一種混亂的方式 - 所以它只是這樣，因為我們在睡覺時用我們自身內在、我個體和心靈體，包含我們的思想生活，也會有一部份分離。我們實際思考了整夜，但我們一無所知。所以思想存在於以太體或生命體中。

而且更重要的是，人們原本認為，對於藝術和曲子就像人們想的一樣是一種教育，關於人們遭遇關於肉體、也關於以太體或形成性力量的身體。當我允許展現自己時，如果一個人關於組織的操作被馬虎地教育，那麼他也會將想法馬虎地表達出來。就像一個人內部的組織，如果在組織裡包含形成性力量的身體，就在他的思想裡。以及作為想法在語言裡或是自己帶入歌曲中，由肉體和以太體或形成性力量的身體導致而成。不過在語言裡 - 我們主要用語言來聊天 - 的確流動著外在世界的元素。我們必須在我們的語言裡認得那些從我個體和心靈體由呼吸和血液流通的彎路進入到我們說話和歌唱中的東西。如同上述所說，那些由呼吸和血液流通的彎路進入到我們說話和歌唱中的東西，從我個體和心靈體而來並擁有機會，當它們和外在世界脫離時，總是一次又一次和內在世界親密地連結。

例如接受人類嘴唇機器這個特殊的形式，為了形成特定的輔音。如果人們了解我想表達的嘴唇、舌頭和其他等等的神祕形式，就可以不用停止不動。在此關係中，我們今日所謂的科學時代是非常表面的。

你們都知道，關於語言理論有兩種藝術，或許今日已經比較少了，但曾經轟動一時。人們將他們命名為「叮咚理論<sup>34</sup>」(Ding-Dong)和「包哇理論<sup>35</sup>」(Bow-Wow)。叮咚理論由一群博學的人代表，他們當然能為此貢獻，跟隨牛津教授馬克斯·繆勒仔細收集我正在跟你們講的東西。不過本質上接受叮咚理論，用敲鐘讓有些東西從外在事物的內在響起，現在不是總是透過聽覺，而是還有其他器官的感覺，人們能夠體會外在世界的過程和事

---

<sup>34</sup> 一種語言理論。其理論認為聲音與自然物體的組合之間應該存在某種心理共鳴，我們的祖先自然而然地產生我們與人或事物的聲音，對周圍的世界做出了回應。參考來源：  
<https://www.dailykos.com/stories/2015/5/30/1388932/-Origins-of-Language-The-Bow-Wow-Pooh-Pooh-and-Ding-Dong-Theories> (2018.03.02)

<sup>35</sup> 一種語言理論。其理論認為早期人類的第一句話是為了模仿自然界的聲音，特別是那些由動物造成的聲音。參考來源：  
<https://www.dailykos.com/stories/2015/5/30/1388932/-Origins-of-Language-The-Bow-Wow-Pooh-Pooh-and-Ding-Dong-Theories> (2018.03.02)

物。現在這不是非常表面的，像是展現叮咚理論，當從外在世界分離時，我個體和心靈體總是能進入內部親密的共同關係。正好如同我們在一般的生活裡擁有記憶，影響著心靈體和我個體。如果我們也沒有察覺到這個影響，那就可以這麼說；如果這聽起來也自相矛盾，我們就沒有白白睡覺。這進入外在世界的關係繼續產生影響，以及我個體和心靈體帶領我們進入外在事物的親密內在特質。

我們也不符合外在的動物聲音，像接受了包哇理論，但我們現在還是靠著我們的我個體和心靈體來體驗外在事物。而人們從每種嘴唇、舌頭和顎等等，直到下顎才了解所有可能的說話器官，如果人們用眼睛正確地捕捉到這個事實，藉由生理探測的不只是由內而外，也是由外至內，至舌頭、嘴唇、顎還有接著形成的，那些外在世界的事物真正存活在語言所在的器官形式裡；假如不是這樣，人就沒辦法說話。因為在語言裡不僅是存在著人的內在啟示，這表示，不只在皮膚裡存在，甚至在語言裡也存有我們周遭生活的世俗秘密，以及我們進一步看見我們的我個體和心靈體是從肉體和以太體分離出來的。語言是我們從外在世界所習得。一直往上到聲道，它振動、波動，影響在親密熟識關係中經歷的外在我個體和心靈體。以及是這樣的，在我們文明化語言的行為中，已經完全使其變得文雅，在非常親密的曲子中將語言和外界連結。這不能輕視，從一個深入理解來看，這是今日唯物主義的生理學或是在這個基礎上可以看見的創建，代表說：是的，例如當我們說 I 或 E 或 U 時，這不僅是人類天生的表達，也是人們在自身全部本質中經歷了外在環境。人們只需要進入一個馬上在心靈之眼面前轉變為想像的形式，當人們了解 I 或 U 和外界事物的關係，能夠對 I 有同感的人就知道：在這個 I 裡面包含了某些東西 – 真正的感覺和感受 – 我們從外在世界租借了我們自身的存在 – 對此全部在我個體擁有 I 的語言，

輕易地藉由語言給人們存在感，這種存在感是我個體沒有 I 的某些語言無法給予人們的。U 在心靈前佇立，大約就像外在世界的兩個元素一樣神聖地互相接觸，以及人們必須專注於這個接觸。

當我們想要進入語言的親密關係，有在心靈面前的音樂性或雕塑性圖畫。當我們了解這些圖畫，才會看透那在我們整個精神生活、整個心靈生活和語言之間的完美關聯。我們學習然後才了解，就像基本上一方面人們從一般語言到思想，不過另一方面在心理上會往下直到血液活動。因為如果人不能大概感覺脈搏，像在講 I 和 U 時脈搏會自己改變，這個改變倒是很小的存在。人們甚至可以從脈搏微小的改變來說 – 你們知道這是形象的意思 – 如果人們完全感覺到心靈在文字和句子的經歷，符合一般的談話或歌唱，實際上是個非藝術元素的想法，我們必須在血液中尋找這些人類活動。

我們從語言到形象 – 是音樂性的、是雕塑性的、是繪畫性的 – 然後我們找到了在語言裡存在的可能性，非常有規律的，就像它本身在語言中保存，藉由單一的人類四肢或是在空間裡的所有人的真正可視空間活動來表達和得到一個真正可以公開的可視語言，可聽語言只能由「該怎麼做」和語言療法公開。人們可以由在說話歷程中的不同為聲音增添色彩，人們也可以在正確的曲子節拍上用詩詞藝術的治療語言體現旋律主題，然後漸漸地進入到朗誦和朗誦般地歌唱的奧秘中。史代納女博士這幾年嘗試對此研究，為了將這些帶入和我們相似的非藝術時期，在散文全盛時期找到更多，為了在真正的朗誦和朗誦般地歌唱中達成，也就是說從在治療中形成的語言藝術詩詞性。

這種在語言療法裡存在的神祕優律思美，其實早就存在於每位現實裡的詩人中 – 不過作為今日真正的詩人並不是所有人都擁有。我們能夠斷言：

百分之九十九今日還在寫詩的詩人不是真正的詩詞藝術家。不過對此，人們討論語言療法中的「該怎麼做」，就像語言療法中的這個「該怎麼做」有更高程度的可能性，不論什麼心靈的展現都作為文字的抒情內容 – 因為文字的抒情內容展現的是非藝術性的 – 人們必須總是藉由藝術想法才能取得藝術性，單一地用出版的方式傳達詩的訊息。

為了能在語言上盡情發揮，詩人經歷了所有人。以及我總是一次又一次地想起這美麗的詩意文字：

訴說心靈，啊！心靈早已不復在。

這屬於那種主要針對語言抒情內容的語言。語言存在於雕塑色彩中，可以給聲音一點聲音，可以給聲音治療；語言存在於語言的音樂性元素中，可以這麼說：藉由心靈訴說，所以現在嘗試把心靈說出來，將那些已經抒情化、非藝術化的語言、沒有說出口的都說出來。如今這些有機會藉由優律思美的語言和歌曲表現出來，不同於舞蹈是把人類完整展現的四肢、腿和腳帶入，優律思美不是舞蹈，因為它主要不是將四肢帶入活動中，雖然它也必須這麼做，但它和舞蹈並無關聯。

人們能夠從人類自然中理解，就像我只能簡述優律思美，對於空間中每根手指、每個手臂運動和每次人類有機體的改變找到一個相當有規律地展現，如同自己找到本質和靈魂，當小時候我們透過自然的方法學會語言和歌曲時是無意識的，人們能夠在如此規律的方法下達成這種可視語言，然後我正是想講這個可視語言，一方面演奏樂器，一方面演唱歌曲或朗誦般地歌唱或朗誦。當在舞台上表演的時候，響起打擊樂器或是朗誦或朗誦般地歌唱的聲音，人們真的能從這些獲得一種交響樂綜合影響的藝術。

人們有機會從我昨天說的來源發展出那些至令人類尚未從單純原因找到的藝術，因為這樣每種藝術才能從特別的文化條件成功發展出來，連

續幾個時代給予人類發展的內涵。人們能在優律思美藝術中獲得一種新形式的藝術，甚至將其視為一種樂器的模仿藝術。在那兒人們保有世界所有奧秘，像是微觀世界對上宏觀世界，所以未嘗不是這樣，儘管如此今日仍總是必須向敬愛的觀眾請求包容 - 我們知道自己是最嚴厲的批評者，我們和優律思美完全都還是起步階段 - 我說過的，現在藉由這個特別的藝術，如同人們自己的活動，世界的所有奧秘在自身中以微觀世界對上宏觀世界保存著，人們現在對此可以有所期望，優律思美可以變成至今還不能成為的樣子：和有根據的舊藝術不同，是有根據的新藝術。

星期三，1923年7月25日

晚間七點半

一個認真的、受過教育的、謹慎的國際性聚會，  
充滿熱誠的、調音的、詩性的、音樂的、守規矩的

優律思美表演

真誠崇高的內在聲音，給予此地有興趣的聽眾不乏味的替代品。

刊登於報紙中的啟示

(表三)

## 肆、關於優律思美藝術

在這篇演講中史代納博士講到所有在舞台上的動作都有其意義且並非隨意的。而朗誦和朗誦般地歌唱作為不被正確看待的藝術，其實一個相同的音在每一個不同的調都產生了改變，而這些不同的發展也許可以作為一種藝術治療方法。

接著談到，若要成為一個真正的藝術，優律思美的藝術方法就是人類整個身體的四處活動，自我活動是優律思美的首要關注點，也是觀眾所能看到的東西。為了讓觀眾可以看到真正的外在形式，優律思美表演者在表演時必須穿上罩袍和頭紗，且兩者的顏色需要互相呼應，如果可以，顏色也最好要和詩中的調音相符，這樣就算為整個表演做足了準備。

1922年8月4日，多爾納赫

今天我想跟你們講一些關於優律思美的隱含意義。我們必須有自覺，每個藝術在運作時都有提供藝術方法的方式。當下定決心，一個藝術只能是真正充滿生活的，應該要達到的單一性和單獨性，由相關藝術方法來達成。

我們用雕塑藝術來舉例。雕塑藝術也是雕刻藝術，藝術方法有形狀、平面、圓形平面，譬如當它呈現一個動物形狀或是人類形狀，圓形和平面這時也必須加上人或動物身上的所有東西，在這個圓形平面上用相關的手法呈現出來。

假設我們想要展現一隻擁有順毛的動物，再來就必須在大理石、青銅或木頭的表面用其他手法處理，如果我們要展現一隻羊，我們就會這麼做。我總是遇到這種狀況，必須藉由某種藝術方法表示，但在範圍內並沒有相

關的藝術方法。舉例來說，我們必須用雕刻藝術展現出來，同時將其表現在皮外的表面處理上，在真正的人身上是什麼顏色，然後把肉色呈現出來。當某個人想要嘗試時就是錯的了，代替人的雕刻作品，呈現出來的是一個用某種方式做出的石膏模型。雖然完全符合人的形狀，但它也只是複製自然的人類形狀。這種展現不能擁有真實人類的感覺。因為真正的人首先是受其膚色和顏色影響 – 還會藉由其他東西影響，像是表現也會影響。我們不可能把一切都納入雕刻藝術中，因此如果我們想要展現整體的人類，我們必須塑造和自然人類不同的表面。例如我們必須在繪畫藝術中再次用平面實行，由顏色的處理展現我們呈現的型態，能在自然現實中由型態展示等等。在新的時代失去了這種藝術見解和特定級別的概念，因為人們不懂在一種藝術的藝術方法範圍內來做，總是混入越來越多自然的原則，然後因為某些藝術只能在藝術方法內繼續產生，所以顯露出不自然和不生動的藝術。

舉例來說，如果我們面前有舞台，那我們必須知道所有應該在舞台上進行和呈現的就是人生，相反地，我們會自然而然地理解為是在舞台上能夠呈現的。舞台是一個人生的藝術浮雕，我們必須布置舞台上所有的東西，考慮相關的事情和一個人生的浮雕該怎麼做。例如我們必須知道，當一位戲劇演員由後走向前一定代表著什麼。他代表的必定和舞台上不同，就像如果一個人在房間裡由後往前走，因為我們必須計算整個環境，我們必須將其帶入觀眾席，因為這個藝術作品是在舞台和觀眾之間發展。

譬如當演員在戲中演出一個片段，這個片段對他的意義應該有特別的影響，所以我們不曾讓演員減少這個密切的影響，而是我們必須讓舞台上的演員因為這密切的影響而突出。在舞台上代表一切都和平常不同。當一位演員從觀眾席看來的右邊走向中間，和從觀眾席看來的左邊走向中間及

其他的方向，代表的就完全不同。

我們必須掌控舞台範圍的中心。我們必須計算演員的步伐，往舞台的這個方向或那個方向。這不是隨意的，不管我們有講或沒講：想說出親密的言語時，一個人會做出什麼行為？這個在規則裡僅僅是觀看的自然藝術：現在，我們讓它停止呼吸。這也許對於天真的觀眾是不能達到的，我們可以輕易達到的事情，我們給演員一個機會，用三、四、五步來凸顯等等。

我們說另一種藝術，在我們當代最少正確地被觀看，那就是朗誦般地歌唱和朗誦藝術。當人們在朗誦般地歌唱和朗誦藝術中的行為，就像人們想的，應當要完全自然地說出，完全強調自然主義，最少的藝術性。朗誦般地歌唱和朗誦藝術包含某些完全不同的東西；包含了人們去研究就會了解到的：發母音時有哪些特性、發輔音時有哪些特性、在母音 e 中有哪些特別的聲音、在母音 a 中有哪些特別的聲音？在僅有的 a 調音裡 m 改變了什麼？在僅有的 a 調音裡 l 改變了什麼？之後人們就會了解，這樣的聲音已經出現在發母音和發輔音中，這樣的聲音擴充於整個句子，當然或許會擴展到一整個獨白，必定能夠提及一個特別的獨白將能用 e 調音和 a 調音說出，也就是說在上述的調音中，尤其是 a 或 e 或 m 或 l 都能發展。

用這種特別的方式將可能產生一種型態和一種藝術的治療方法，事實上才能分辨相關的藝術。此外，伴隨朗誦和朗誦般地歌唱藝術，關注於敘事的和抒情詩詞的、戲劇性的音調本質上地有所不同。接著繼續關注到，人們現在完全特別花費心思在這個藝術上，為了看到像是觀眾的輕易接納，在最大可能自覺的藝術發展下，去擁有朗誦和朗誦般地歌唱。

人們不曾藉由自然主義而達成，只有當人們了解時才能達成，又像句子和完整的修辭部份正確地形成。所以我必須多次地在優律思美的伴隨下訴說，它必定包含朗誦藝術和朗誦般地歌唱藝術，音樂的和想像的已經在

詩人的語言療法中被帶出來，另外在自然主義的生活下由強調達到，全部都由語言療法來達成。

如果我們用這個觀點看待目前的優律思美，倘若它應該變成一個真正的藝術，那麼我們就必須問：它的藝術方法是什麼？現在，你們所有人參加了優律思美演講並且知道，首先優律思美是個事件，人類四肢的活動，名義上的手臂和手掌，不過也最少提示性，首先人類整個身體的四處活動展現的方法對優律思美來說就是藝術。

自我活動是優律思美首要的關注點，然後優律思美的完美才為觀眾達成，如果觀眾在活動裡看到那些像是歸因於母音和輔音的東西，更確切地說，在形式中接著活動進入。這是第一步，不過我們不允許忘記，優律思美正是一個真正的可視語言，而作為心靈表象像的是聲音語言。優律思美帶入展示的東西，對於眼睛必然的影響只不過是藉由他的意識方法，像是聲音語言由耳朵影響。

如果某人認為沒有繼續用優律思美，一般的表情或面相會有意義，這是錯的。這種一般的面相或臉部的一般表情除非在活動之中，不然完全沒有意義。觀眾必須能夠完全忘記那些在優律思美表演中，播放模仿的或其他曲子時，臉部所做或擁有的動作之本質。理想的知覺完全不會下降，不論優律思美舞者是否有一張漂亮或討厭的臉。這必須能夠完全藉由自身動作的專心而在動作上達到專注。

不過優律思美當然可以作為展現人類心靈的活動語言。譬如我們作為朗誦者和雕塑家來說，沒有人可以形成聲音或聲音關聯，又或者能夠形成表面，如果他沒有感覺，彎曲平面的、聲音或聲音關聯形成的感覺，這也不是完全取決於在表演的時刻，這個表演是否擁有自然的感覺，觀眾和聽眾應該要被引起感覺 - 只有動搖自己 - 而是取決於，恰好感覺到聲音關聯

和聲音形式，還有雕塑家感受到平面。雕塑家有另外的感覺，當他感覺到一個圓形或是光滑的平面。這不是相同的感覺，人們想要展現這是藝術的感覺、藝術方法範圍內的發展。

這種感覺現在也能由優律思美藝術表演者展現出來。現在表演者在這種關係下面對它的活動形式擁有真正的感覺和感受，因此也會帶給觀眾充滿熱情的影響。

我們想像一下什麼是可以形成的。我們假設這個活動可以，意味著將任何一個字母加諸於優律思美表演者身上，手臂在曲子中活動和在短時間內維持。首先這個活動或形式要進入這個活動。不過現在這個活動才富有感情的影響，當優律思美表演者還有感覺，他用其動作自己對這個活動充滿感覺，猶如他在上方擁有可以感受的空氣，觸摸到的空氣不同於一般的空氣，或是如果他為了自己在此處圍繞手臂，他必須支撐。請您思考一下，他如此活動他的手臂並擁有感覺，透過接觸和按壓非常容易平靜下來，或也描繪了一些東西。－如果我們在表現主義形式下稍微展示，那我們就可以展現我們在此塑造的頭紗。之後觀眾就會看到優律思美表演者感覺到的輕聲推壓和拉力。人們可以在頭紗形式中伴隨優律思美活動形成所有感覺。

這當然已經是一個非常理想的事，一開始不能馬上達到，不過最少必須一步步追求。因此這是對的，首先我的優律思美表演要加上頭紗，因為頭紗本質上對觀眾是一個幫助的方法，為了看活動雕塑真正的外在，什麼是優律思美表演者的心情起伏。接著如果用這種方法互相影響，就像我描述過的活動和感覺，我們已經有心靈的一部份。因為代替思想我們有活動，我們有直接的感覺。如果頭紗和罩袍有特定顏色的關係，這當然會出現對觀眾本質的幫助，因為罩袍本質上會展現出活動，當在罩袍上可以看見感

覺。

此外人們可以在非常表現主義的形式下表現出聲音與和諧感覺。對此人們可以說，如果罩袍有一種顏色，相似的大約是 e 的聲音，和 e 聲互相符合後，如果罩袍有一個特定的顏色，頭紗必須是其他相應的顏色，不過兩個顏色的關係也就像活動和感覺。

雖然人們在某些藝術不能使用優律思美表演，因為當然沒辦法在每個聲音都換一次罩袍和頭紗。但是我剛才說的：我們可以說，如果我們真的藝術性地穿透物體，用肯定的聲音如 e 或 u，不只可以用在行跟段上，也能傳透整首詩。如果我們對此有感覺：這首詩是 i，那首歌是 e；或是這樣說，如果我們有感覺：在這首詩裡我們得出一個正確的聲音，和這首詩相應的聲音，如果我們和兩位優律思美表演者做這件事，用罩袍和頭紗表示 e 調音、i 調音，接著可以顯露出兩種調音的互相影響在詩的音調中的困難。

這種常識當然已經做了，頭紗和罩袍的聲音和諧對於整首詩，因為必須以這種事為出發點。我們不能說一件事可以建立在朦朧的想像上，而是它必須存在於內在藝術中，學習藝術；然後才可以落實在某種現實上，當觀眾不管怎樣完全都不知道，因此在單純的曲子中有相關的印象。

現在還要考慮優律思美表演的第三個因素。這是自我意識的因素 - 性格。如果您想到不論哪個聲音並且對此懷念，它應該要用優律思美表現出來，這代表：在活動中首先表演如朗誦中的共同語言形式。藝術和曲子，像圖像化或音樂性的形成語言，在優律思美活動進行的過程中呈現出來。

朗誦者也將會將感覺放進他的朗誦中，優律思美表演者必須在想像中自我感覺到表演是完全可視的；推了某些東西、拉了某些東西，因此在活動中表現出完全不同的東西。當在這首曲子或其他曲子感覺時，在活動中

完全不由自主地、本能地表現出不同。藉此讓整體相當有生氣和穿透了心靈，這樣很好，如果優律思美表演者不只征服整個外在活動，也擁有這種感覺，當他表演一個 e，在這裡或那裡擁有絕對安靜的感受，當他在自己的幻想中沉醉於這安靜的感受，但因為他做了這個動作，所以他在其他曲子中使這動作有生氣，如果他只是複製這動作。

但是朗誦者在朗誦中也會加進自我意識因素。當他說話時，我們說太小聲，他就會提高音量，變得過於大聲。這就是加進了自我意識的因素。我想要將這自我意識因素加入藝術家的性格，您也能將此因素帶入優律思美的表演中。請您設想，您為了無論哪一個聲音把手臂維持在固定的姿勢。現在您不由自主且本能地做其他藝術動作，當您將手掌維持在相當無力的狀態下，您就讓自己很沉重，或當您伸展時。關於性格之後您會在相似的曲子裡，如同朗誦者用強烈、充滿力量的演說或是較少力量演說性格帶入朗誦和朗誦般地歌唱中。舉例來說，您用手臂展示的給予一個完全不同的性格，當您作為優律思美的表演者不只沉溺於您的幻想，而是這個幻想也會實行。我們說，您繃緊眉頭不論在哪個您表演的字母或片段；或者在任何活動中您感覺到施予力量至上手臂的肌肉；或是您自我意識到雙腳在某個活動的時候在壓地板。這是第三個因素 – 性格，可以加入優律思美。這樣我們就有機會真正地將完整的心靈帶入優律思美表演。

這很奇怪，如果人們有我剛剛說的想法，現在真正實行，然後人們輕易地將優律思美在特定的曲子中表現出來，完成這個方法，今日尋找的特別藝術形式：藝術的表現主義。因為優律思美現在在特定的涵義上真的是表現主義的。您不是只能用那種多重的愚蠢方法，而是所謂的表現主義；您用上述的方法，可以真正做到表達形式和表現主義藝術，在人類四肢的活動中注入的感覺和性格，就像我剛才展示的一樣。

如今嘗試在一些剛開始的表演形成我現在所說的，首先，至少根據這個原則處理聲音，讓每個聲音符合一個特定的表演曲子，真正在色彩中展現活動。第二個，在頭紗中的感覺，人們當然在表演中只能看見顏色，第三個，顏色是表達的性格，因此您能夠藉由這些表演聲音優律思美：活動、感覺和性格。

藉此或許能達成以下幾點，第一，能夠被看見優律思美如何用自己的方式達到藝術性。所有透過優律思美應該達到的藝術性，應該在舞台上容易發生和運用，就是這些：活動、感覺和性格，在形式裡，如同我說過的。第二，同樣地像雕塑家和平面技術；朗誦者和聲音形式；音樂家和聲調形式；優律思美表演者和活動、感覺和性格達到所有該達成的。其他的不考慮。這是優律思美藝術方法的範圍，必須用這些方法達成所有事情。

第三，藉由身體的表演給予，尤其顧慮在牛津優律思美表演的同時應該要幫助優律思美的理解，由那種表演和優律思美的本質，應該要再做得更清楚，您現在將看到如我所嘗試的，在這個關係中至少要先發起一些目標，表演就在近期內由馬里恩小姐達成。

對我來說這種演出是成功的，在表演中沒有其他的就是只有這三個因素，我已經說過了。所以人們一方面能夠被帶領入優律思美的理解，但另一方面優律思美表演者也能在演出時學到很多，因為當其有身體表演的時候，本質就被賦予了任何一個優律思美的因素。

當我向各位展示表演的時候，拜託大家首先注意不該在沒有曲子的狀態下複製和模仿：「嚴禁複印」，這是第一點。第二點，如果我現在向大家展示，請您不要跌倒和所有人到處亂跑。

所以首先只是嘗試，朝這個方向展示字母順序，我講過的。您在這裡也會看到人們的表演，刪去所有不屬於優律思美的多餘東西。還有您不該

期待任何繪畫或雕塑的表演，而是單純的優律思美人們，稱他們為人們，因為沒什麼不同就是作為優律思美，不過這個優律思美對於單一聲音有最高的完整性。因而臉部沒有優律思美形態，所以不如就是一張臉，暗示著性格、形式以及等等的。

當您開始按著順序走時，就會是：a、e、i、o、u、d、b、f、g、h。如同平時形態的臉龐，有活動當然只能暗示，不過這也對自身很好，當優律思美表演者看起來自己建立幻想。您接這會按照這順序：t、s、r、p、n、m 和 l。

「現在請大家靠近一點。」（魯道夫·史代納展示一些形態）

### 第三節 小結

魯道夫·史代納是二十世紀相當具有影響力的教育家，受到生長環境影響，史代納知道唯有教育一途才能改變他的人生，也因此日後走上教育這條路。不只是一位單純的教育學家，史代納還是著名的哲學家，其發揚的人智學至今都還在影響著世人，當然他帶給世界最大的禮物莫過於由其所創辦的華德福學校，至今已遍布世界各地，而華德福教育也被大眾廣泛地討論和運用。

人智學所延伸發展出來的優律思美也是由魯道夫·史代納所開創，不但是一門新興藝術，也是一種人認識自己身體的另一種方式；然而，今日大眾對於優律思美尚未熟悉，所以藉由語言來解釋還是必要的。優律思美又被稱為看得見的語言、看得見的歌曲，和其他舞蹈動作的來源並不同，它是藉由身體器官帶出許多自然的動作，人體的組織是個奇妙又神秘的系統，因此跟隨身體規律的律動就形成了優律思美。

優律思美不只是一般的動作，也可以在舞台上展示給眾人觀賞。人體

的所有器官都連在一起，因而牽一髮而動全身，可謂器官帶領動作、靈魂帶領神情，所有的外在都由內在而來。在進行優律思美活動時，人們會配合著音樂或朗誦，動作和節拍環環相扣、互相影響，進而造就當下的優律思美，讓語言從動作中被看見。就像一位音樂家知道音符從何而來，優律思美舞者也須了解 A 的動作是如何產生。從字母到字詞，從音符到旋律，聲音優律思美也就順其自然產生。

所有人都遵守著宇宙定律，如同我們明白沒有人能違背大自然。優律思美就是一個自然又規律的東西，它從我們的思想而來、從我們的文字而來，也從我們的音樂而來。人們不能用自身狹隘的眼光來看，認為做動作就是舞蹈，因為優律思美不是一種舞蹈，它是一種隱藏在你我身體裡的沉睡心靈，當你喚醒它，你就能創造出自身的優律思美。





## 第三章 實踐優律思美

本章分為兩節，分別是「優律思美的課程規劃」和「優律思美的練習法則」。透過本章讀者可以了解優律思美的課程規劃和能夠練習的方法，且打破制式的觀念，其實不管是在學校或是在家裡都可以練習優律思美。

在學校裡，由教師從小學一年級開始帶領孩子進行優律思美練習，跟隨孩子不同階段的發展，會有不同的步伐、手勢和練習目標；而根據不同班級習性的孩子也有不同的練習方法，全都要依靠專業的優律思美教師對班級做最適合的課程規劃。

獨自練習因無人帶領所以剛開始可能不知所措，會造成進行困難，但藉由教學書籍中詳細的文字和圖示，使得在家練習也變得不無可能，反而更能沉靜心靈，創造出屬於自己的優律思美。

### 第一節 優律思美的課程規劃

因為學制的不同，在德國華德福學校中優律思美從一年級開始學習直至十二年級，並在十二年級期末進行成果發表。從基礎課程到進階課程再到自我發展，一至八年級優律思美教師扮演重要的帶領者角色，從九年級開始讓學生練習和自己的身體對話，故沒有固定的教學計畫。

本節所使用主要參考資料為美國作家弗朗西·亞當斯(Francine Adams)於2003年發表的著作《小學階段的優律思美》(eurythmy for the elementary grades)。關於優律思美的課程規劃，市面上多本著作大同小異，唯此著作筆者認為內容相對豐富完善，不但詳細描述教師在帶領孩子進行優律思美練習時的課程狀況，作者還依自身經驗提供相關建議。因此，筆者認為這是一本優律思美教師在教學時值得參考借鏡的書籍。

## 壹、一年級

孩子進入了換牙期，也象徵著一切將開始改變，新環境、新年級、新團體以及新老師。這時的孩子喜歡親近大自然且不吝嗇和他人分享事物，換句話說，當他們知道你對某個主題有興趣的時候，他們會大方地說出所知道的全部相關資訊。七歲的孩子正是受外界影響的時期，他們在想像中學習，生活在吸與吐的自然規律中，所有的歌曲、遊戲和故事都跟隨著此一呼吸定律走。

一年級的優律思美課中有許多不同的曲折往返動作，孩子也是共同創造者，老師必須清楚地明白教室中的一舉一動，儘管根據季節變化練習內容必須有所調整，但還是要使孩子能感受到所有規律性。許多一年級的優律思美課室從介紹一篇故事開始，教師帶領孩子使用全身學習直線和曲線，除了腳的活動，運用手臂在空中描繪圖案也是非常有幫助的，教師應該將故事融合到自己編的韻文中，並在事先編排好高低起伏的順序。

## 貳、二年級

八歲的孩子有自信且樂於將學校成為他們生活的一部分，擺脫菜鳥的影子，一年以來他們在學校學習到許多。任何人都可以發現二年級的孩子非常健談，甚至能將教室變成像是室內演奏會一般，這時候教師就要做必要的調整，像是對該班級講話時輕聲細語或以有規律地拍手作為一種共同信號，讓注意力集中。

「聽」對現階段的孩子來說是一個真正的問題，此時聲調優律思美的出場能為未來打好基礎，而故事依然是一個集中注意力的好工具，因此其被稱為「經濟型教學」，藉此教師可以讓課上起來更輕鬆，也讓孩子能夠

將精力投入於課堂中。

在課堂一開始時，讓孩子們跟隨教師進入優律思美教室，配著音樂的節奏踏著一、二、一、二的步伐走入教室，教師先繞一個大螺旋最後再使其變成一個圓，等到音樂結束就開啟課程，進入預備站姿。這樣的程序可以持續一季或一年，如果韻文太短也可以重複練習，並讓孩子做大且優雅的手勢；相反地，如果韻文比較長，那練習一次就已經足夠。

音樂是開啟二年級孩子心房的核心關鍵，建議可以使用 G、D 大調，因為此時的他們擁有清亮的嗓音，作曲家舒伯特、迪亞貝利、舒曼、莫札特和巴哈都是不錯的選擇。在聲調優律思美方面，最好讓孩子跟隨 C、D、E、F、G 的動作由垂直到水平、由上到下，讓手臂動作增加等級和複雜度。這時孩子會認為自己像天使一樣跟隨著音高擺動，部過部用期待他們會有規律的手和步伐。

二年級是「I and You」練習的最佳時機，他們開始成為一個團隊並共享好與壞，每個人踏著各自的步伐彼此靠近，這最困難的地方是要跨過同伴且找尋下一個同伴，如果停止控制腳步，他們就會大聲喊出：「I and You！」當教師希望在結尾時做「Are We」就要圍成一個小圓，或是要求他們不說出 A 和 I 回到原本的位置。

更加困難的是「We Seek One Another」練習，要試著跟著鼻子走並轉向，在做這個練習之前可以指引孩子方向，以讓他們走在一條直線上，這樣做之後的練習時就部會迷失自我。

## 參、三年級

此階段開始孩子已經良好適應生活中的規律，也可以輕鬆跟上課堂的腳步，當然此一時期是重大改變的開始，不過教室裡擁有三年來的第一次

和諧。

人生重要的里程碑從九歲改變開始，黑暗且複雜的時期到來，孩子變得喜怒無常和容易起爭執，有時候會出現權力問題，然而此時教師卻難以界定。一直到孩子的內心和世界有密切連結，自己身體上的改變開始建立內心世界，並嘗試去了解。這時父母和老師就是孩子的世界和領路人。在課程中教師和孩子間互助的手是渡過這段動盪時期最大的幫助。

三年級的課程開始跟世界做連結，像是農事、建造和測量，這些讓孩子能跟日常生活作連結，也透過此類的學習了解在世界上生活所必備的知識技能，這就是九歲孩子必須知道的事。另一方面，社會中的節慶和傳統根據國家而有所不同，不同的信仰造就了多樣的禱詞，以讓人們面對生活中的各種挑戰。如果教師能把這些帶入優律思美教室的話，那麼也會是一個相當受孩子喜愛的課程。

此時的他們當然還不用像六、七年級有奔跑的動作，只需要安靜地走路，站得直挺並邁出堅定的步伐是非常重要的。這年紀的孩子學習意願非常強烈，希望馬上學馬上做，因此教師可以用有抑揚頓挫的兩句短詩作為練習。

九歲的孩子充滿創意，甚至能從自己的名字中找出樂趣，正因為他們有時無法確認自己和名字的關聯，因此當名字配合著優律思美出現時，他們會感到相當自豪。另一個有趣的課程，請他們表演出聖誕節想收到的禮物，所以前一週教師就必須帶領他們學習字母的動作，這樣他們才能順利地拚出所想的單字。

圓圈是優律思美中非常重要的一部分，教師能藉由各種故事帶領孩子走多樣的圓圈圖形，不管是正圓型、橢圓形還是八字形等等都是很好的動作，最重要的是二年級開始，孩子知道優律思美是學校裡一種藝術性表演，

而且他們需要更有意識地去用感官感受每一個動作和步伐，他們不只是個人，更是一個團體。對於教師而言，此階段必須開始準備接受各種質問和批評，才能在面對孩子的誤解和想法時，給予最好的回應。

## 肆、四年級

在第一個七年階段中，身體在換牙過程中得到釋放，發展心靈的力量也形成，內在生活開始發展直至十四歲，換牙前孩子以自我為中心，換牙後不再想成為世界的中心。個性在十歲階段扮演著相當重要的角色，雖然心中還會有很多的不諒解，但他們喜歡測試自己對抗的能力，也樂於接受挑戰，只不過他們還是很喜歡用暗號還有收集物品，要注意的是每一分每一秒他們的喜惡都在增強。

在團體中，朋友間的友誼已經能到長存的地步，對事物的喜好也不會有太大的變動。運動方面，籃球和棒球已經不再是單純的遊戲，而是團體競賽，因為大家都已經熟悉規則，團隊精神在此時逐漸壯大，而且孩子會尊敬在某種運動項目中表現出色的人，他們也開始在意師長們給予自己的評價，也明白除了用功，每個人不同的天賦和能力更為重要。

四年級的孩子在主課程中練習描繪人類世界和動物世界，包括區域地理、地圖製作和地球四大方位。對於某些孩子來說這是一段辛苦的時期，因此優律思美老師這時就能在優律思美教室中設計一些具體的輔助課程，為了讓孩子更容易了解這個世界很有趣卻也充滿挑戰。在此階段帶入神話故事是非常恰當的，因為了解歷史的同時不能抹滅孩子的想像，神話中還要有能符合十歲孩童的角色，如此一來孩子很快就能進入狀況。

四年級的優律思美課開始要接受挑戰，也就是站的位置和姿勢。空間裡有前後、左右、上下，孩子可以面對同個地方卻做出不同方向的移動。

在這個年級也要開始學習文法，名詞、動詞、代名詞、副詞、介係詞和連接詞，孩子將被分配不同角色並站在教室的各個位置，當講到所屬的詞性時，就要有所行動，譬如說跑向某個地方、向前一步、原地起立坐下或穿越其他人等等。「坐而言不如起而行」孩子親自參與永遠會比坐著聽課更有效果，他們需要練習到能夠輕鬆自在且毫不畏懼犯錯為止，最終每個人都能成為最好的聽者。

## 伍、五年級

當一個大人在描述他的小學生活時，通常講的都是五年級。心理學家說：「人們會將這段時間的記憶凍結住，並作為我們在成為大人前的孩子象徵。」然而，現代生活讓許多十一歲的孩子擁有超齡的智慧，行為舉止如同青少年般，讓人難以想像眼前的孩子僅有十一歲。

和九歲動盪時期不同的改變，十一歲的孩子具有自信、能夠明確地說出生活中實際的狀況和感受，對事物的喜好會持續一對較長的時間，此時出現類似蝴蝶的行為，停留在一株花朵上後，隨後就會為了其他花朵而放棄。他們也不像十五歲的孩子只在乎自己的意見，會在聽完別人的所有意見後，將意見用自己的話說出來。

身為較高年級，五年級的孩子開始能夠從小故事中分辨出事實和虛幻的部分。教室中出現了謊言偵查隊，孩子們透過發誓來約束他人必須講實話，朋友間也會有誠實協定，最重要的秘密連親兄弟姊妹都不能講。

此時的孩子開始學習人類已經在世界上存活很長一段時間，教師也會開始介紹外國重要的古老歷史和文化時期，像印度、波斯、埃及和希臘。地理課會看很多照片，譬如世界國家地圖，要孩子試著想像如果生活在那個國家會有怎樣的生活型態，動植物種類又應該會有哪些。語言方面會介

紹一些古老的語言，例如梵語、希臘語和拉丁語，文字形狀也會一併介紹。

五年級的優律思美課也因這些豐富的古老知識而受益，更加多元的動作和圖片可供教師參考。這時可以將身高不同的孩子分配到一組，身高較高的人站前面，比較矮的人從後面將手臂繞過至前方人的胸前，並做聲音優律思美的練習。在古希臘藝術裡舞蹈、詩歌和音樂三者合而為一，跳舞時常圍成一個圓並踏著相同的舞步，所以希臘的古老舞蹈動作和拍子相當適合優律思美，因此古希臘舞隊優律思美來說是一種很好的練習。

五年級這年過得相當的快，練習也相當重要。今年最大的幫助就是課堂上開始使用筆記本作為輔助工具，學生可以將所有的詩和形狀記錄下來，也可以把某個特別重要音的動作寫下來，藉此孩子還能拿回家給家長看，讓他們知道孩子在優律思美課的上課過程、課程特色和這門課的性質。

## 陸、六年級

所有在五年級呈現的性格到了六年級完全改變，而且火山準備爆發。女孩的改變出現在身高和體重，男孩則是在外貌上有明顯地不同。如果更仔細地看，女孩子的身材曲線日益明顯，不只胸部、腰部和臀部，嘴唇和顴骨也因頭蓋骨的發展而有所改變。這種身體上的伸展變化男孩子也有，男孩子的四肢變得粗壯，不過軀幹的生長會比女孩遲緩一點，上下顎變得較寬厚且長、手腳變得比較大、橫膈膜也開始擴展。說到讓青春期的孩子感到最尷尬的轉變，男孩子是變聲，女孩子是月經開始。然而，不論是哪個性別，可以確定的是賀爾蒙已經開始作祟。

除了生理上出現變化，心靈層次也由認知階段進入到發展階段，理科方面也從基礎上導入進階課程。話雖如此，十二歲的孩子在課堂上還是需要用圖片來輔助，想像力也還很豐富。逐步建立的法治觀念會造成一些誤

解，不論在家中爸媽的管教或是在學校老師的權力都將被挑戰，在這同時孩子也需要被鼓勵擁有領導力。

六年級開始學習中世紀希臘和羅馬的文明歷史，地球的起源和大陸世界、海洋世界都是地理課的重點。另一方面，木工和園藝也被納入課程中。在優律思美課程中，男孩和女孩的能力有所不同，教師必須細心地規劃投其所需。希臘的韻律、幾何圖形和棒子都加入全體練習，學生應該因為過去練習過的基礎圖形而對此感到熟悉，像是方形、螺旋、三角形和五角、六角、七角星。聲調優律思美在基礎上配合著更複雜的曲子和形式，以古希臘酒神迪奧尼索司的故事為開端，喚起孩子對於神殿的記憶，不用過於詳細描述，只要讓孩子意識到教室將變成神殿，然後跳著古希臘人的祭祀舞。

這個練習可以持續好幾週，如果情況允許，可以於九月或十月時讓孩子在戶外光著腳做練習，感受腳踩在土地上的感覺做著短短長的節奏練習。可以依照相似的方式，做接下來許多形式的練習。

## 柒、七年級

十三歲的孩子對於即將進入成人世界心情相當激動，等不及知道接下來會有什麼事情發生。不同於五年級末到六年級那顆無法安定的心，七年級的孩子就像颱風眼一樣安靜，他們渴望知道世界上所有的事，對人生的第一階段 - 青春期充滿自信，並對於生活周遭一切開始詢問自己有能力做些什麼。

歷史課程的焦點從中世紀漸進到文藝復興時代、宗教改革和地理大發現，這個世界快速變化的時期成為十三歲孩子的靈魂慰藉。過去幾年的文法基礎讓孩子現在可以寫出充滿自我風格的文章，而且受到歷史課影響，

他們閱讀了很多大藝術家或冒險家的遊記，因此也開始撰寫屬於自己的人生遊記。地理課教導地球礦物學，像是亞馬遜熱帶雨林，裡面擁有的生物多樣性和眾多植被，以及今日人類生活環境的氣候、海拔高度和作物。各地區的作物也和在地食材有關，除了學習知識，教師也要注意在中午吃飯時間讓孩子不挑食的吃下所有飯菜，因為青春期的孩子開始在意外表和體重機上的數字，常常選擇節食作為減肥方法，以讓自己看起來美麗。健康與教育課程此時教導學生正確地認識自己的身體，讓他們了解身體上的轉變並不是一件奇怪或是討厭的事。

另外值得注意的是七年級增加的其中一門課－天文學，這堂課或許可以用來解釋優律思美的動作和視覺表現。天文學這時的加入可以說對優律思美而言是一個相當大的幫助。七年級增加的課程還有物理和化學，所以如果上優律思美課時有學生好奇鋼琴的發聲結構而將頭鑽進鋼琴裡時請不要感到意外，他只是在觀察機器運作的方式。藝術方面，學生藉由感官世界開始了解一些繪圖技巧，像是參考文藝復興時期的藝術風格或是大藝術家的特殊筆法。

戲劇元素是這年優律思美課不可或缺的一部分，這時可將班級一分為二，一半的人站到教室前方面對著其他同學，教師可以問像是未來想做的職業、今年幾歲這種問題，請台上同學做出和答案相符的動作，然後請台下坐著的同學猜；另一種特性的問題也可以試試看，像是我現在是開心還是難過這種心理上的問題，學生運用眼神、腳步和手勢來表達自己的内心世界；又或者教師可以給一段小情境，讓兩位學生表演出不同的後續狀況。

透過這些類戲劇練習，可以讓學生學會用自己的身體表達出内心，每一個靈魂展現的形式都和優律思美有關，對於不論是坐著觀賞的同學還是

表演者都有幫助，當然對於某些人來說這樣的幫助並不大，所以優律思美教師要在教室這個空間裡，鼓勵孩子盡情地用肢體表達情感，並讓每一個動作充滿感情。

## 捌、八年級

進入十四歲是個自我覺醒的時期，有兩方面將進行改變：首先，是第一個七年階段的大腦發展將趨於減緩，發展轉向心臟和肺部，以及青春期的四肢發育系統即將結束。第二，繼續在第二個七年階段成長，靈魂的甦醒逐漸成為一名大人，不管是感覺上還是思想上，都將脫離小孩。不被年輕的軀體限制，十四歲孩子的思想自然地像個年輕人，道德發展也逐漸形成。年輕人要開始面對困難的人生抉擇 – 也就是未來道路的選擇，當然或許這個問題會持續困擾著某些人一直到進入成人時期。

雖然說這時開始能獨立判斷，但並不意味著十四歲突然有邏輯所以可以判斷所有事情，因為在這過程中必須考慮到所有其他的因素，如果更準確來說的話是 – 八年級生已經可以進行邏輯性的思考。對此時的他們而言，一個要捫心自問的重要問題是：「我要如何為自己學習和活在世界上？」

在自然方面著重數據資料的收集和現象的觀察。特別的是，氣象學開始從自然科中分割獨立成為一門課，研究大氣層的變化和雲朵的形狀。化學課介紹原始地球的基本元素，在原有基礎上開始進階課程。健康課則從介紹身體進一步詳細介紹身體器官系統，像是骨骼發展、肌肉組織還有眼睛，這些課程會一路延續到高中。歷史則是從啟蒙運動開始一直學到近代史，從工業革命到複雜的兩次世界大戰。地理課也進入現代世界，不論是現今世界各地的地理狀況還是氣候變遷都是學習的重點。優律思美課則是跟七年級差不多，戲劇元素還是一樣非常重要，一整年都圍繞著這個題材，

莎士比亞的詩詞和戲劇作品可以說是最好的選擇。此時的學生必須練習一邊說台詞一邊做優律思美，七年級的訓練讓他們了解到運用身體的重要性。魯道夫·史代納曾用莎士比亞的作品編排出很多圖形，不過對於八年級的來說還太複雜，所以教師可以重新編排成較簡單的動作，讓學生能享受在莎士比亞作品中活動的樂趣。

## 第二節 優律思美的練習法則

本節參考《我舞動我存在－天天優律思美》這本國內第一本優律思美中譯本專書，原文以德文撰寫。瑞士作者絲芬·卡內利(Sivan Karnieli)從小就鍾愛優律思美，在蘇黎世修讀完哲學和心理學後至多爾納赫進修優律思美，現今從事教育和舞台表演工作。

此書因作者自幼體驗優律思美和之後進行深入研究，可說其人生就是一段優律思美的旅程。在著作中，比起闡述史代納博士的優律思美理念，作者傾向實務教學的論述，帶領讀者從基礎一步一步在家練習「只屬於自己的」優律思美。作者也相信每個人都有不同的人生課題和任務，只要靜下心來讓身心靈平衡，就能找到生命的出口，而優律思美就是一個能讓你聆聽內心聲音的練習，因此每個人練習的最終目標就是使身體和心靈真正合而為一。

### 壹、優律思美練習－看得見的語言

每個母音和每個子音，都和人內在的塑形力量，以及世界中的塑形力量有某種關係。在凝神聽時，我們學著去理解那些在實相中發揮作用的過程。語言遠比單純的訊息要多得多！它是力量，它產生影響。因此優律

思美也被稱為「可見的語言」。<sup>36</sup>

## 一、IAO

這是優律思美第一個語音練習的形，但這只是形體在動，並非會成為一個圖形。

I：放鬆姿勢並抬頭挺胸站穩，腳的肉墊向下扎穩，尋找一個平衡，並感受這平衡，身體同時往頭頂的方向往上拉也往腳的方向往下拉，將全身拉長，感受這股專注的內在力量。

A：在抬頭挺胸且不失原本平衡的情況下將全身的重心由前腳掌挪到腳後跟，這時整個身體會微微向後傾，這個動作可以重複多次。

O：最後把重心交給腳趾，但毋須墊腳尖站立，你的身體是一條垂直的線，有一種內在的驅動力讓重心轉移。

## 二、IAO 加上手臂動作

練習完重心由中、後至前轉移後，此時加入手臂的動作，手臂動作是內心過程的表達，進而將姿勢提升到藝術層次。

I：一隻手臂向上伸直，一隻手臂向下伸直，雙臂互相連結，感受彼此。上面的手攤直，讓光芒散發出來，下面的手成捧碗狀，裝覆著重量。兩腳微開，一腳跨前一小步，以利平衡。

A：感覺有道光從上而來，雙手伸直雙臂張開迎接，重心仍在腳跟，盡可能不要後傾，脖子和頭也避免向前。

---

<sup>36</sup> 絲芬·卡內利(Sivan Karnieli)。莊金卿譯。《我舞動我存在－天天優律思美》。2015。20 頁。

O：手臂從心出發，在身體前方、頭頂上方或往下，將手圍起一個閉合的圓，猶如擁抱整個空間。



### 三、治療偏頭痛和其他腦部問題的 B

雙臂和兩手往後，手掌面向前方，像帶著一件大衣向前再放到自己身上。轉手並讓手掌總是面向自己身體的方向。雙腳併攏盡可能向下蹲，做完後慢慢輕輕地站起來，腰桿要一直保持挺直。



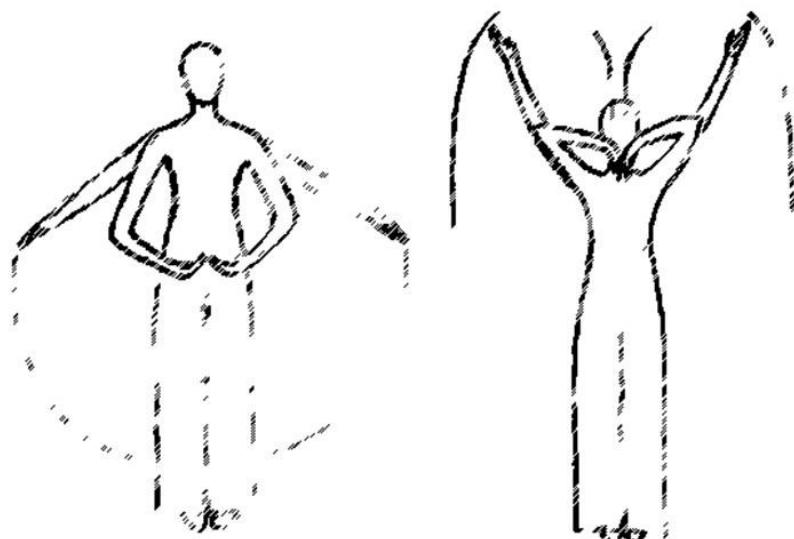
#### 四、充滿愛的 E

將雙臂大展開後，用力地在正前方將其交叉，讓下手臂互相碰觸，上下交替進行。



#### 五、波浪音 L

一腳放向前，膝蓋放鬆身體自然挺立，雙手掌各成一個碗形並合攏，此時身體會微微向前傾。垂直移動到心臟的高度，使手指背面互相推擠，身體重心回到中間。打開後方肩胛骨，如釋重負，雙手順勢輕盈向上。當雙手到達最高點後，就從兩側分開，放鬆向下。



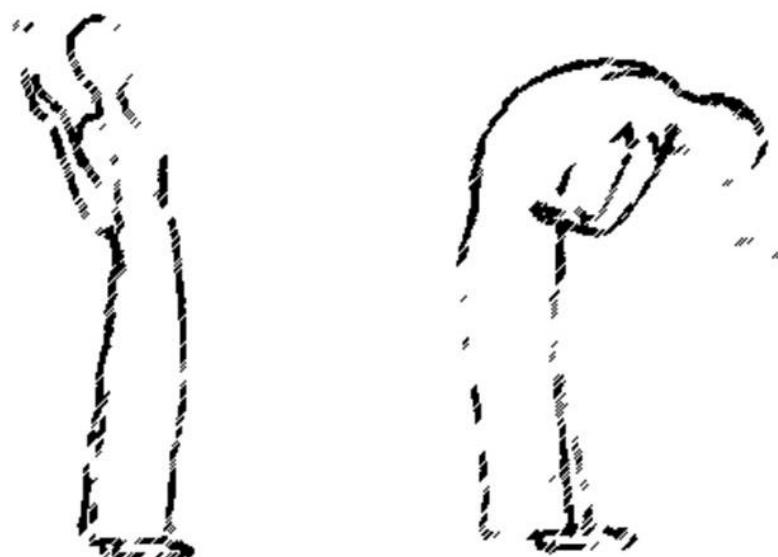
## 六、集中心神的 M

一手掌面向前，一手掌面向後，並讓它們在身體前方相遇，但不觸碰到，來回交錯輪替，感受中間流動的氣。雙腳前後站立微微交叉，輕輕地蹲下去，後腿膝蓋來到前腿膝蓋後的凹槽處，後腿輕推前腿使其向前。



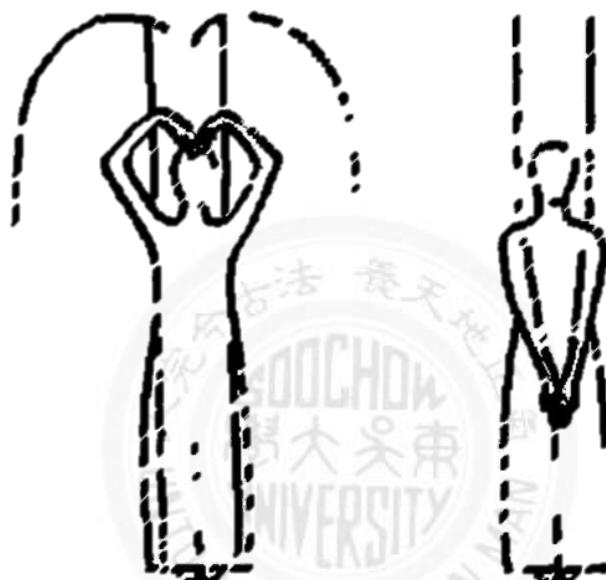
## 七、節奏性的 R

將雙手抬高至肩膀高度，手賞心向前，手向上伸直後再向下包，從側面看像是在畫一個圓，頭也跟隨手的動作前彎。



## 八、希望的 U

身體直立後將重心交給腳後跟，上手臂輕輕靠在側身，下手臂微彎並將手形成碗狀。中心移回中心，把意識引導到前下方，手臂從側邊伸起，必須一直保持圓弧形的碗狀，直到雙手觸碰頭頂，手背相疊，將手臂外側向內。最後將手自然地越過臉後往地板的方向伸直。



## 九、Hallelujah

Hallelujah 是優律思美第一個呈現的字詞。很特別的是，這個字進入和結束都是 H，但感覺卻不一樣，開始時是由內而外釋放出來，而結尾則是從外向內吸收回來，所以兩個動作並不同。

H：雙手交疊放在心臟前，打開肩胛骨，鬆開肩膀，雙臂自然向上打開。

A：緊繩雙臂，向上伸直形成斜角，雙手放鬆伸展。

L：再將雙手往最高最遠的地方延伸，並做七次。

E：雙手放回胸前或下方交叉交疊，作為一種界線的感覺。

L：再做三個大大的 L 姿勢，形成一個光環壟罩自己。

U：手臂直接平行向下放後，雙臂再伸直到頭頂的高度。

J – A – H：一隻手放下自然下垂，一隻手持續伸直在上面散發光芒，是一個 I 的動作。接著，另一隻手也回到上方，形成斜角，是 A 的動作。然後將雙手的力量全部釋放，放鬆擺在雙側。最後，再做一次 E 的動作，結束這個練習。

## 貳、優律思美練習 – 看得見的歌曲

不只有語音優律思美（可見的語言），也有音樂優律思美（可見的音樂 *Gesang*）。在音樂優律思美裡，內在的法則性 – 這裡是音樂 – 也透過人得以被掌握。在人體構造中，我們可以找到很多音樂性的關聯，他們能夠透過優律思美化為力量被釋放出來。<sup>37</sup>

### 一、音階

在一個空間裡，彈奏樂器或唱歌都可以，從主音(*Grundton*)開始至二度音、至三度音、至四度音、至五度音，依循著內心的感覺，也可以到達八度音。

### 二、雙紐線

圖像須從側邊來看，是一個八字形，或者說數學的無限符號∞。想像自己在雙紐線的中心，而交叉點剛好在心臟的高度，雙臂照著八字形擺動，腳和身體也要隨之起舞，用全身一起接收這股流動。

---

<sup>37</sup> 絲芬・卡內利(Sivan Karnieli)。莊金卿譯。《我舞動我存在 – 天天優律思美》。2015。75 頁。



### 三、雙紐線和音階

做著雙紐線的動作，在心中默唱音階，將兩者結合進行，分界點則為自己的心。

### 四、下行的七度音程

七度音程介於六度音程和八度音程中間，屬於一個過渡階段，正向進行時，它充滿了力量去達到八度音程；反向進行時，也需要力量去脫離八度音程。

抬頭挺胸，雙腳併攏，將手放鬆，將雙臂向前上方緩緩舉起，直到比頭高一點的位置為止。兩手停在固定位置，在手不變的狀況下向前走一步，手臂會因此彎曲，但不是下垂，雙手的手指尖還是朝向前方。最後，雙腳併攏後將手慢慢放回側身。



## 參、優律思美的應用

### 一、教育

從幼稚園到高中為止，優律思美是華德福學校中非常重要的一項課程，因為透過優律思美孩子可以學習將心像透過感覺帶到意志力中，進而達到強化本質力量的作用。不論實際的生活裡有多少挑戰，只有具備去面對的勇氣才可以掌握未來，擁有內在的自由和安全感就能活出真正的自我。

### 二、工作

在社會的面向也是，優律思美其實是團體模式，無論是拉近人與人之間的距離、激發創意訓練或是適時紓壓，當外在環境給予的壓力讓我們身心俱疲時，可以透過優律思美創造內在的自我、填補心靈上的空缺。畢竟只有當大家身心靈都健康健康的時候，團隊才能形成，組織才能完整。

### 三、療癒藝術

聲音的力量作為大宇宙加諸到小宇宙的人類身上，人用意志力和大宇宙連結的這個過程，讓人能回到健康的狀態。

### 四、舞台藝術

優律思美當然是一種能躍上舞台的藝術表演，每個動作和過程都是藝術，而且也需要由專業的藝術家或表演者來呈現。優律思美讓語言和樂曲在舞台上被看見，雖然這不是本意，但它不做作地形成了。

### 五、音樂藝術

透過全身的律動，人們能夠更了解和掌握一首樂曲的音樂性，每一個音、每一個節拍都是不同的呈現，也能藉此思考關於音樂的問題。

### 六、戒癮

癮這個詞雖然不能說完全是負面的，但成癮就是一個過度的行為。當一個人已經無法控制自己去做某一件事時，那我們可以說他已經喪失了自我，最明白的例子就是毒癮，甚至有人願意為它付出所有，當然也有多人為它付出慘痛的代價。優律思美能讓我們的內在自我甦醒過來，掌握人生的主權並積極地過生活，所以某種意義上來說優律思美也能預防成癮或幫助戒癮。

### 七、解決問題

優律思美使人在動作中思考，這裡的思考不是單純地用腦思考，而是在一種物質感官或一種靈性直觀的現象，因此做優律思美時的思考有助於

人們解決問題。

### 第三節 小結

「坐而言不如起而行。」比起理論基礎，優律思美的實踐更為重要，不論在學校還是家中都可以練習。

小孩因為身體和心靈都尚未成熟，且有年齡上的區別，因此練習方式將有差異。在學校，優律思美課會讓年齡相仿的孩子一起學習，每一階段都在訓練孩子們擁有自我覺察的能力，以及教師會給予不同的任務來加強練習，直到孩子熟能生巧、將動作記牢，並成為自己身體的一部分再也無法分離後，他們就能擁有屬於自己的優律思美。就算長大後這段回憶隨著時間流逝而在頭腦裡灰飛煙滅，但身體的記憶永遠不會消失，這也就是優律思美的可貴，因為它會伴隨著我們一輩子。

誠如人外在的肢體動作和內在會有所一致，優律思美秉持這個理念持續發展下去，因此在家中人們也能自己練習，每個舉手投足都是自己和內在心靈的對話，也因為只有自我可以賦予自己力量，所以在練習時每分每秒都必須非常專注，因為一旦動作失去了與心靈的連結，那就不是優律思美。



## 第四章 優律思美在台灣

本章為筆者親自造訪台灣其中一間有固定優律思美課程的華德福學校，並和優律思美教師幾次接觸後進行深入訪談，以利了解至今優律思美在台灣華德福學校中的發展現況。因遵從受訪教師之意願，有隱私權之爭議內容如教師姓名、詳細經歷等等故不予以公開，只記錄基本訪談資料加以佐證此次訪談屬實，並在內文中將教師姓名以 A 老師代稱。

訪談日期	2018/3/23	訪談時間	13:00~14:30
訪談方式	實地訪查	訪談地點	華德福學校教室
訪談者	涂瑜庭	受訪者	A 老師

訪談內容經筆者統整過後撰寫成本文，故不再於附錄中公開逐字稿，詳細訪談題目則可參閱附錄二。為避免本文和實際狀況有誤差，筆者在撰寫完本文後交予該名受訪教師校稿，以利內容能確實反映台灣優律思美之現況。

### 第一節 認識優律思美

說到優律思美大眾的第一印象就是看得見的語言，但這種講法其實並不具體，字面上看似簡單的意思卻讓人難以理解，因此正確地了解優律思美是很重要的一件事。

優律思美是一種靈性的傳達，可謂人與人彼此間關係之美  
的轉換。在進行優律思美時，應該要能感受到自己與整個宇宙、  
大地是在一起的。(A 老師，2018.03.23)

大自然的靈性讓人在跳優律思美時能擁有特別的感受，因為此時的我不再只是單純的一個自我，而是包含了星星、太陽、月亮，萬物的和諧帶動了心理和肢體，以進一步創造出充滿美的優律思美。

## 壹、理念與派別

大多數人都知悉每項藝術總是因為有觀念上的分歧，並且隨著時間演進而形成不同派別，像是大眾熟悉的畫派就分為好幾種，耳熟能詳的包括印象派、野獸派、抽象藝術、自然主義、表現主義、超現實主義、達達主義等等。然則，優律思美卻意外地沒有派別之分，儘管距離創始人史代納博士的時代已逾百年，但不論是優律思美教師或是優律思美舞者都仍然依循著史代納博士最初的理念跳著優律思美。

或許每位教師都擁有自己的教學風格和方法，但可以確信的是他們都不會跳脫出優律思美的中心框架，因為當加入個人主觀的想法而造成的些許偏差，跳出來的就不再是優律思美。

(A 老師，2018.03.23)

## 貳、成人優律思美與兒童優律思美

原則上，兒童優律思美只要按照史代納博士的安排，依據不同年齡給予兒童不一樣的圖形和動作，並適時地加入在地文化，讓兒童用本身的經驗使優律思美不像陌生的外來者，而是要和他們一起成長的朋友。

成人方面因為心智已屬成熟，基本上在課堂初期就學習母音並沒有問題，隨後就是依據教師平時的觀察和了解，看學生現在需要的是什麼，進而帶入詩詞、歌曲或是戲劇，正因為是成人，所以各種的內容都可以。

成人優律思美和兒童優律思美最大的差異點就是教授成人課程時，教師不用像教孩童一樣因為需要考慮到年紀的因素而在教材上有所顧慮，不過成人和兒童學習的內容大致相同，只是時間上的安排有所差異。

## 第二節 華德福學校中的優律思美

優律思美在史代納博士的規劃中是華德福學校裡不可或缺的一門課，更準確來說，一個沒有優律思美的華德福學校稱不上一個完整的華德福學校。

### 壹、在地化過程

優律思美被稱為看得見的語言，因為它的動作是藉由字音而發展出來，而當初史代納博士使用的語言為德文，故在語言轉換的過程中，雖然會有外觀上的改變，但實質內容卻是不變的。德文中的五個母音為 a、e、i、o、u，看似和英文字母相同，不過實際上只有 e、i、o 三個字母和英文有相對的唸法 (e→a、i→e、o→o)，因此在英語系國家中教授優律思美時，是以德文和英文中五個相同母音 a、e、i、o、u 讓大家熟悉基本的母音有哪些，但上課過程仍是使用德文發音。

「連英文都沒辦法了那中文該怎麼辦？」對於許多人的這類疑問，事實證明是杞人憂天，因為台灣人使用的注音符號反而能唸出每個德文母音：a→ㄚ、e→ㄞ、i→ㄧ、o→ㄡ、u→ㄨ，這點優勢讓優律思美在台灣的在

地化過程中並沒有太大阻礙，因為不只母音方面有相似的音，在子音方面能對照的也不少，譬如： $b \rightarrow \text{ㄅ}$ 、 $d \rightarrow \text{ㄉ}$ 、 $f \rightarrow \text{ㄈ}$ 、 $g \rightarrow \text{ㄅ}$ 、 $h \rightarrow \text{ㄏ}$ 、 $k \rightarrow \text{ㄅ}$ 、 $l \rightarrow \text{ㄉ}$ 、 $m \rightarrow \text{ㄉ}$ 、 $n \rightarrow \text{ㄉ}$ 等，如此一來，在跳優律思美時能讓學生將自身經驗帶入，無違和地融入其中。

當然也不是每個注音符號都能找到相對應的德文，像是ㄓ、ㄔ、ㄕ、ㄐ、ㄕ、ㄔ或是ㄕ這種特別的發音確實沒有。

此時就會由台灣幾名優律思美舞者聚在一起共同研究，先看看德文裡是否有相似的音或相似的動作，如果有，會將覺得適合的動作直接拿來使用，有時候則是會將動作做了修改後再使用。(A 老師，2018.03.23)

然而不是說某個音一定要配對成功到某個動作，重點是不能遺忘優律思美的本質，就是當在跳這個音時，人是否能感受到大地的呼喚以及是否能察覺這是宇宙給予的。

優律思美課並不是只有單一的語音練習，教師經常運用各種故事當作輔助教材，在歐洲或美洲理所當然地習慣使用聖經故事和希臘神話，在台灣則還會加入耳熟能詳的寓言故事和中國古代詩詞，因此聖經和神話故事的比重就相對較低。至於何時該帶入哪種故事和詩詞則是教師根據孩子的狀況自行評估，基本上低年級和中年級的孩子很適合搭配中國詩詞，因為母音的動作不會太複雜，他們很快就能學會。高年級的孩子因為已經練習了一段時間，年紀上已經到了身心靈發展的階段，所以在他們身上使用是相對來說比較不適合的。

## 貳、課程安排和進行方式

課堂中會將語音優律思美和音樂優律思美融合在一起教，因為上課時不會只有一種內容，可能練習完幾個基本動作之後，就會搭配音樂或朗誦做綜合練習。

我在課堂開始前會將學生集合在走廊上，然後請學生跟隨著我進教室，在這過程中會固定播放一首曲子，而且全部人要一起打著拍子、跟隨節奏踏步進入教室。(A 老師，2018.03.23)

當全部人都在教室裡後，會圍成一個大圓，開始做伸展動作和音程練習，暖身的最後是一首開頭詩，一切都圓滿後便開啟今日的課程。做如此多的開頭作業並沒有其他原因，主要就是希望孩子能把優律思美帶進他們的生命體中，身體的記憶甦醒後就能達到最完美的練習。

### 一、一年級

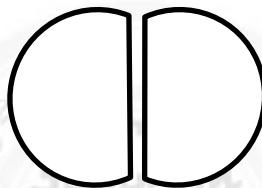
一年級的孩子非常需要教師的引導和協助，他們的身體還不太能活動自如，我認為有一種還在天上的感覺，所有的一切都是飄飄然的。(A 老師，2018.03.23)

老師會以故事帶入母音和子音，像是童話故事「白玫瑰與紅玫瑰」。值得注意的是，因為子音是由外在的聲音而來，年紀比較小的孩子需要比較多子音來幫助他們進入這個世界。

## 二、二年級

二年級和一年級的孩子在身體上還差不了多少，不過在課程中可以開始加入一些基本圖形，像是圓形、直線、曲線等等。

我上課時常會用形容物體的方式讓孩子了解接下來要做的圖形，譬如當我說橘子的形狀（圖一）時，孩子就會知道現在該和同伴一起直線向前跑再曲線回來。此時同伴非常重要，同儕間的互動就從這種成雙成對的練習開始。(A 老師, 2018.03.23)



（圖一）

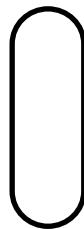
因此，孩子現在要注意的不只是音樂的節奏性和腳步，還要配合對面的同學，而這整個過程全靠身體去感受，儘管他們還不太明白，但是這個經歷很寶貴也很重要，也能讓他們學到很多。

## 三、三年級

到了三年級開始增加史代納博士為孩子設計的基本圖形，孩子在呼和吸之間更有意識：春、夏、秋、冬的季節更迭、葉子從嫩芽到落葉的生長過程、天氣無常的晴雨轉換和大地的四季色彩變化。

每一種節奏都是在呼和吸之間不斷地交替，孩子開始感受到我與世界、世界與我的關聯。(A 老師，2018.03.23)

教師在課程中帶入創世紀第一章，做著基本的圖形，例如牛舌餅的形狀（圖二）、花生的形狀（圖三）、八字形（圖四）最後是圓（圖五），這一系列的圖形動作能讓學生慢慢了解自我、知道我是誰，這時候母音 a、e 開始出現。



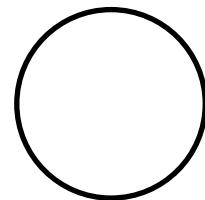
（圖二）



（圖三）



（圖四）



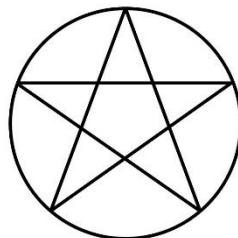
（圖五）

#### 四、四年級

四年級的孩子開始意識到我和外在世界的不同，而且能清楚地感受到空間的狀態，前、後、左、右、斜前、斜後，以前總是跟著鼻子走，現在開始練習只能面對著黑板走。

學習身體外在的空間狀態，以及和同儕間的距離，這點非常important，專心感受當下絕對是幫助你順利完成圖形的基石，一旦不小心走神就會忘記下一步該往哪走並和同儕發生碰撞事故，間接影響整個圖形的完整。(A 老師，2018.03.23)

在此階段注重有角度圖形的練習，像是五角星（圖六）。



（圖六）

## 五、五年級

孩子已經相當熟悉自己的身體，行走、跳躍、轉動都已經不成問題，所以是時候將這些動作加至優律思美中。（A 老師，  
2018.03.23）

優美的古代詩詞也開始進入課程，從最原始的圓形開始帶入，使用孩子以前學過的押韻詩詞讓他們了解押韻是如何練習，每個韻腳也就是母音顯得相當重要，因為母音可以幫助他們進入詩詞中，而不同的音對應到不同的動作。特別的是，此時希臘節奏也加入了，孩子踏著三拍的步伐更加了解自己的內心。

## 六、六年級

六年級加入小調曲子，學生做的圖形開始趨向複雜，而這種複雜是經由他們的思考而來，並非由教師直接給予。不論是三角形、四角形、五角形還是其他的種種圖形，最值得注意的是，此時學生們跳的優律思美已經包含著自我思考，不再只是做一個圖形或是踏一種步伐。

## 七、七年級

做了六年練習，優律思美已經成為身體的自然反應，在第七年級的時候教師應該試著幫孩子把之前所學的東西做一次統整。

(A 老師，2018.03.23)

依照班級的狀況教師可以跟學生討論優律思美在各個面向的進一步發展，像是故事、母音、子音和藝術，對於教師來說，這莫過於是一種大成就，因為能夠開始跟學生討論圖形和優律思美是一件多麼難得的事。

## 八、八年級、九年級、十年級（高年級）

八年級以後的高年級事實上已經沒有什麼特定的東西要學，孩子經過長時間接觸優律思美，情感變得相當豐富且感受強烈，在所有素材下都能將先前所學的基礎綜合並加以運用，不但更能感受到音樂、詩詞和戲劇中的悲歡離合，也能將這股情緒力量投入到優律思美表演中，像是莎士比亞的戲劇作品就非常適合讓高年級的學生來詮釋。

## 參、優律思美的重要性

如同創始人史代納博士的觀點，A 老師認為優律思美在華德福學校擁不可取代的地位，是一門非常重要的課程。

優律思美擁有淺移默化的效果，它在不知不覺中遊走於你的靈魂裡，它不是一種實質的物體，而是一種像風的力量在內心各處竄逃，來無影也去無蹤，但你知道它在那裡，就在心裡。

如果做個比喻，可以說優律思美像媽媽一樣，總是安安靜靜地待在我們身旁並做好許多事情，但是我們平常不會有特別的感受，甚至覺得可有可無；然而在失去後，才豁然發現那個空缺是如此的巨大。(A 老師，2018.03.23)

這種感覺正如同優律思美的角色不特別地受到關注，一般人輕易地將它看待成不過是個平凡的韻律課程，不過奇妙的是，優律思美能協助學生學習得更好，它作為一個特殊的連結，將學生和其他課程結合在一起；換句話說，優律思美可以和其他課程合併，優律思美教師能夠與主帶老師互相配合，透過了解現在該班學生的學習狀況，再進一步安排現階段合適的課程。例如：三年級的學生現在學到春秋戰國時期的歷史，為了使他們更了解人物間的關係和整個歷史發展，A 老師將西施的詩詞加至課程中，再將圖形動作融入故事情節，讓學生一邊跳優律思美一邊學習春秋戰國時期的複雜歷史，這樣有趣又適性的結合，不但增加學生的學習意願也省去填鴨背誦的過程，成為一堂理想的融合課程。

西施越溪女，出自蕩蘿山。  
秀色掩今古，荷花羞玉顏。  
浣紗弄碧水，自與清波閑。  
皓齒信難開，沉吟碧雲間。  
勾踐征絕艷，揚蛾入吳關。  
提攜館娃宮，杳渺詎可攀。  
一破夫差國，千秋竟不還。

—《西施》李白

## 肆、影響與改變

優律思美對孩子的影響不是能夠用言語具體表達出來的，而是一種在內心的隱藏影響，不過倒是可以實質地看到孩子肢體上的改變。有學過優律思美的孩子和沒有學過優律思美的孩子一眼就能分辨的出來。(A 老師，2018.03.23)

有學過優律思美的孩子很了解自己的身體並且可以靈活運用。第一，從站姿就可以看出端倪，優律思美的起始動作就是要站得挺直，所謂的挺直不只是外在的抬頭挺胸，而是內在也要一起和大地產生連結，進而達到全身的直挺。

第二，身體上的不同在於心中的那個 Ich 是否存在，準確來說，就是 Ich 是否和外在的身體融為一體，一旦失去了 Ich，使用的就僅僅是外在的軀殼，而不含內心地指使外在軀體去做某個動作，那不是優律思美，也不是學過優律思美的人會使用的方法。

第三，學過優律思美的孩子擅長運用自己的肢體，運用的方式也跟一般孩子不同，他們透過一次又一次反覆的練習了解到身體動作的真諦，不再只是為了做一個動作而動作。

第四，孩子的伸展變得相當優美，整個身體的線條柔順且和諧，這點在男孩子身上比較不容易顯露出來，但在女孩子身上就能清楚地看見身體線條的流暢，在每一個轉換之間行雲流水完成一整組動作。

然而，沒學過優律思美的孩子身體相對僵硬，在實行上的確有困難之處。

學校有時候也會有轉學生進來，一般的體制內學校當然沒有優律思美這門課，學生頂多就是修過表演藝術課，但不管是動作上還是意義上它都和優律思美完全不同，所以當一個沒有基礎的孩子加入課堂，老實說相當辛苦。(A 老師, 2018.03.23)

所謂的辛苦不是說老師會教得很辛苦，而是孩子自己本身因為缺乏基本訓練的過程，但卻要參與一個已經有經驗的團體，他在肢體上有很大的機會是跟不上其他孩子的，固然會讓整個團體動作看起來有點違和，這樣一來，對於他的心靈和生理都可能造成負擔。

缺乏經驗的孩子剛開始不知道如何用身體呼吸，甚至不知道這是什麼概念，此時老師只能從動作中慢慢引導，讓孩子自己去感受。另一方面，孩子的節奏感也差很多。優律思美是一種韻律課程，但有時候音樂並不會有很明顯的節奏，全靠反覆練習找到配合音樂的節拍，然後自己用身體記住它，下次當音樂響起，學過優律思美的孩子儘管沒有教師的引導，也能有節奏地完成動作，這就是優律思美的可貴。

再來，最辛苦的是新加入的孩子會不知道老師現在做這個動作有什麼意義，了解每個動作的意義在學習優律思美中是非常重要的一件事。從一年級起，孩子就開始從子音的動作進入這個世界，隨著年紀增長慢慢加入母音，學習的過程中也穿插過不少圖形，對孩子來說每一步都是很重要的經驗，因此這也是優律思美最困難的點。這些圖形不像是主要科目一樣可以用背誦就一次進入腦海裡，而是需要每段過程的長期累積、練習，如果光知道圖形卻不了解背後的真理就無法正確地做出動作，那學習優律思美就一點意義也沒有。

### 第三節 優律思美的在台發展及實踐

正如同許多人聽到優律思美這四個字的第一個反應「那是什麼？」一樣，優律思美在台灣可以說是一個非常冷門的藝術。對於如此狀況，優律思美在台發展現況的確值得探討與省思，故以下分為兩點來了解優台灣優律思美至今的進展和成果。

#### 壹、實施的困難性和其解決方法

首先，從學校方面來看，顯而易見地就是師資大量缺乏。這是一個相當嚴重的問題，因為優律思美是華德福學校的一種特色精神，但目前台灣大部分的華德福學校請不到優律思美老師，所以理所當然也沒有辦法開設課程，是一個令人遺憾的結果。

進一步來看缺乏師資的理由，其實是台灣整個藝術大環境造成的結果。優律思美的公開表演太少，大家不知道有這門藝術，連聽都沒聽過更別說瞭解。藝術也是一種商品，需要推廣、需要被知道才能賣得出去。(A 老師，2018.03.23)

因此當一個藝術沒辦法推廣出去，在只有少數人知道的情況下當然就不會有更多人加入，而缺乏新血也就造成人力上的不足，然後又變成一個惡性循環，民眾因此好像永遠無法知道優律思美是什麼。

再者，從藝術方面來看，優律思美舞者散布在全台各地，大家要找時間相聚集其實不容易，每個人都在各自的領域中努力，所以如果想要成立一個舞團到各處進行表演也相當有困難度，到頭來一樣又是缺乏藝術者

的問題。沒有舞者就無法表演，舞台就沒辦法呈現，如此一來難以推廣優律思美，除非有一個舞台呈現出來在大眾眼前，有人看後就會有人想了解，因此只要能散播出去就有機會，只可惜現在還沒有這種機會。

雖然現在有個別的優律思美舞者在進行單獨表演，但優律思美最美的地方莫過於它的社會性，舞者們彼此間在舞台上呈現出的那種默契以及和諧性是最美的畫面，我認為這也是優律思美最吸引人的地方。(A 老師，2018.03.23)

為了優律思美的推廣其實台灣幾位優律思美舞者都有在做努力，希望可以培養出一些優律思美人，不過現實面上也不是這麼容易，因為一名優律思美人至少要練習四至五年，這是一段不短的時間。目前陸續有人即將完成培訓，但是每個人的目標和想法都不同，有人可能想專注於表演上，有人只是把它當作人生的一種興趣，如果這些人沒有教書的意願，其實優律思美教師的空缺還是無法彌補，因此很可惜地預計大多數華德福學校還是無法開設優律思美課程。

## 貳、進修培訓方式

目前台灣有兩個機構擁有被瑞士歌德館認證的培訓課程，分別是「台灣優律思美學校」和「3-ei 優律思美」。不過除了這兩處，也有其他優律思美舞者在台灣進行優律思美的課程培訓。想成為一名優律思美人至少要經過四至五年的訓練，這並不是一件簡單的事，除了一顆想要學習的心，更重要的是毅力與堅持。

如果想要成為優律思美老師，還要多修習「教育優律思美」，可惜目前國內並沒有此一相關培訓課程，欲成為優律思美教師，只能赴國外加以進修專門課程。但是今日在台灣培訓的過程中，優律思美教師會在練習中帶入相關觀念，也會不定期請外師來帶領大家練習，讓國內進修和國外沒有太大的差異。

## 參、未來展望

對於優律思美的未來展望莫過於希望能夠讓更多人看到這門新藝術。

我對於未來的具體計畫已經有一些初步構想。在過一段時間，就有幾位學生能完成優律思美培訓，我希望之後可以和她們組成一個優律思美舞團，在教學之餘到全台各處巡迴表演，就像台灣很多劇團不斷地進行全台巡演一樣。畢竟人們不可能馬上就對一個新藝術有印象，所以肯定要一次又一次地在眾人面前表演，在慢慢擁有存在感後，我相信大家自然而然就能記住優律思美這個名字。(A 老師，2018.03.23)

進一步舉例來說，雖然不是每個人都跳芭蕾舞，但大家都知道芭蕾舞是什麼，芭蕾舞者的穿著打扮或是著名的舞蹈動作沒有人不知道，將這種概念套到優律思美身上，倘若有一天大眾對優律思美也擁有如同芭蕾舞一樣的基本認知，屆時優律思美就跨出成功的一大步了。因為不論是什麼事情，一切都是從最基本的認識開始。

當有了認知度，歡迎所有對優律思美有興趣的人加入舞團的行列，一旦參與的人開始變多，現在很多人力上的問題都能迎刃而解，包括最重要的優律思美師資。台灣優律思美教育問題的解決刻不容緩，師資增加將是一個起步，伴隨而來的是孩子能擁有完整的華德福教育、不管是課前還是課後，老師對每位孩子的關注度增加，以及教師因擁有可以進行討論的夥伴，在事前規劃上也能讓課程更加豐富多元，這些都是可以實際看得到的好處。彼時，優律思美在大眾面前不再是一個蒙著神秘面紗的新藝術，而是能活在每個人生活中的心靈夥伴。

#### 第四節 優律思美理念與實踐之比較

本節欲以前三節的訪談內容與筆者親自觀察之學生優律思美成果發表狀況和魯道夫·史代納博士之理念相作比較，探討方向分為以下三點：「理念」、「課程發展」和「舞台表演」。

##### 壹、理念

根據史代納博士的說法，優律思美是一種大自然賜予人類的語言和歌唱，然後我們再將其用肢體表達出來，於是乎出現了「看得見的語言」和「看得見的歌曲」。與此相同，A 老師也認為優律思美是一種來自大然賜與人的無形靈性，雖然我們無法用眼看見，但我們能用身體感受到，在舉手投足中，都有關聯。

再者，史代納博士特別強調優律思美舞者必須了解規則，知道每一個音與詞是如何被創造出來，而且每一個動作單一動作都會影響到另一個動作；因此 A 老師在教授優律思美時，會依照每個班級學生的狀況調整進

度與進行方式，讓學生不只是頭腦還有身體都徹底熟悉了某個動作後，才會繼續進行下個教學活動，以讓課堂能更順利進行。

另外，A 老師不遺餘力地推動優律思美大眾化，除了期望能讓大家認識優律思美，也希望每位就讀華德福學校的孩子可以有機會學習到優律思美。如此一般，也希望史代納博士設計的優律思美課程可以回歸到台灣每一所華德福學校中，不再因師資不足等外在因素影響華德福學校的原始規劃。

就這些部分來說，筆者認為 A 老師的想法和觀念相當符合史代納博士的優律思美理念，可以說無不同之處。

## 貳、課程發展

在課堂教學方面，從先前的訪談中可以得知 A 老師教學的基礎是依照史代納博士的規劃而來，唯一的不同之處是因在地化過程而產生的差異。譬如說母音和子音的教學方式，臺灣老師擅長運用中文裡的注音符號來發音德文字母，但並不是取代德文字母，讓孩子的先備知識和新知識互相連結，能夠使其更加迅速進入狀況，像是把字母 a 用注音ㄚ來發音。所以筆者認為此一教學方法表面上雖與當初史代納博士的設計不相雷同，但為在地化過程中不可避免的一部分。

而當課程內容有歌曲和故事時，聖經和希臘神話並沒有完全被中國詩詞與寓言故事取代，如同西方聖經中有創世紀的詩篇講述世界起源，中國神話中也有女媧補天造人之說，碰上相同的主題，A 老師傾向保留而非去除。因此，教學計畫中仍然涵蓋了必要的元素，並沒有因為文化不同而偏頗或將其省略，因此台灣華德福學校中的優律思美課或許可以稱得上是一門文化融合的課。

猶如史代納博士希望人們能在跳優律思美的過程中喚起對於語言的感覺，如果臺灣老師完全按照西方文化引導下的規劃而進行課程，學生並不能產生共鳴。筆者認為藉由學生從小就接觸的中國詩詞中之韻腳與格律，使得學生在跳優律思美時，更能融入其中並掌握音律原則，而孩子在這過程中得到的經驗與感受絕對是獨一無二且無可取代的。

在課程發展中，雖說表面來看上增添了許多東方元素，不過實質上仍不偏離史代納博士的優律思美原則，因此筆者認為此方面也可以說無不同之處。

## 參、舞台表演

筆者有幸受到 A 老師之邀約，前往該校觀賞優律思美成果發表，當日參與演出的學生為二至十年級，參與來賓不外乎同學、老師和家人。每個年級均有不同的表演內容，筆者將依據當日表演內容所觀察到之綜合情況進行探討。

表演中有的是鋼琴伴奏也有的是搭配朗誦，鋼琴伴奏下學生跟隨著節奏踏出步伐，朗誦時則會依據音韻字詞作出相應的動作。學生表演時雖然沒有旁白解釋動作與意義，但特別是像在朗誦詩詞時，因為韻腳的緣故，觀眾可以很明顯地看出學生現在的動作是 a、e 或是 i、步伐節拍和動作循環。筆者認為在學生們表演中成功達到了史代納博士認為優律思美的舞台表演必須帶給觀眾相同的藝術感受這一點，觀眾的目光經常隨著台上舞者向左向右、向前向後，即使大多數台下的觀賞者沒有並親自接觸過優律思美，他們或多或少也能找出每個動作的意義和規律，筆者認為光是這點就讓整個表演相當成功。

另外，值得注意的是每個年級的孩子都穿著不同顏色的罩袍，如同上

小提琴課要帶小提琴，上優律思美課就要穿上屬於自己的罩袍，雖然史代納博士認為完整的優律思美表演服是罩袍加上頭紗，但頭紗在課堂教學中想必有其不方便的因素，且購買上也會有是否為必要配件而產生疑慮，故在此不加以議論而予以省略。

筆者發現，不論是哪個年級的哪段表演，在觀眾席都可以看出台上學生們熟練的從容感，他們對於自己的每一個動作都相當有把握，踏出的每一步專注且扎實，臉上也看得出充滿了自信，特別是能讓台下觀眾擁有共鳴這一點讓筆者覺得相當不簡單，看起來彷彿就是一位專業的優律思美舞者，在舞台上表演只屬於自己的故事。

筆者認為學生的表演水準已經達到史代納博士所倡導的優律思美本質，因此在舞台表演這方面也給予高度的肯定。

## 第五節 小結

不論身處何方，優律思美的根基不曾改變。在台灣的華德福學校，教師透過在地化過程加入注音符號、中國古代詩詞和寓言故事，讓學生在熟悉的先備知識上建構學習，不但為這個陌生的藝術增添親切感，加上透過跨科別的合作學習，也使孩子更加融會貫通該學年的所有課程。相較於剛開始的尷尬彆扭，在潛移默化之下，孩子已經將優律思美變成他們生活中的一部分，肢體運用上的改變是最具體且可以看見的，這也成為辨別一個孩子是否有學過優律思美的方式。

然而，在台灣並不是每間華德福學校的孩子都如此幸運能夠擁有優律思美課，雖然在史代納博士的規劃下，優律思美是華德福學校必備的課程，但台灣卻因為師資問題而無法正常實施，這也是目前優律思美在台發展最大的隱憂與阻礙。令人遺憾的是，師資不足卻是無法一時之間就能解決的

問題，一名優律思美教師必須要培訓四至五年，所以大多數華德福學校短時間內還是只能依靠聘請國外教師不定期來台授課，只能期許近年內能有更多優律思美人願意加入教師行列，解決教師短缺之問題。

史代納博士曾說在舞台上展現的就是人生，儘管學生們年紀還相當小，動作的精準度無法和專業優律思美舞者相提並論，展現程度的可能也還不到大人所認知的人生，然而他們表現的就是自己的生活點滴，不論是在課堂所學的或是站在觀眾面前時當下所感受到的，每個人在舞台上透過肢體表現出特有的性格和感覺，這就是他們獨一無二的生活經驗。



## 第五章 結論與建議

本論文第一章旨在探討華德福教育的主要理念和影響性，一個從德國來的非正規教育形式是如何進入臺灣這塊土地，進而改變我們的教育系統；第二章闡述魯道夫·史代納的生平及其優律思美理念，透過一手資料剖析史代納博士對於優律思美最原始的中心理念和意義；第三章為優律思美的實踐方法，藉由課程規劃和清楚的示意，讓優律思美不只能在學校裡練習，也能在日常生活中陪伴我們；第四章反映了今日優律思美課程在臺灣華德福學校的現況，並進一步描述真實的課堂教學方法和在台發展之隱憂，然後在將魯道夫·史代納博士的理念與台灣實踐狀況作比較；最後，本章欲依據前述章節內容加以延伸並得出本論文之結論。

本章分為兩節，依序為「結論」和「研究建議」，根據整篇論文得出後續結論，並在最後給予未來的研究者相關建議與可研究之面向。

### 第一節 結論

本論文主要研究魯道夫·史代納博士之優律思美理念與台灣實踐之現況，將國內外文獻加以整理後，再以電訪及個案研究調查台灣華德福學校中優律思美課程實施現況，根據筆者的分析與調查，最終得出結論如下：

1. 魯道夫·史代納來自於 19 世紀一個平凡的家庭，然而藉由自身努力成為擁有許多創新理念的教育家。
2. 延續人智學的理念，魯道夫·史代納創造了優律思美，並成為華德福學校中不可或缺的特色課程。
3. 從字音到伴隨著音樂和朗誦律動，優律思美注重個人內在的「心人合一」，在心靈和肢體間創造出一種新的語言。

4. 國內至今優律思美師資仍嚴重不足，故大多數華德福學校無法開設優律思美固定課程，目前只有 5 所華德福學校擁有固定優律思美課程及教師。
5. 臺灣的優律思美課程內容並無因語言上和文化上的差異而改變本質，儘管在地化過程將課程作些微調整，但臺灣優律思美課程仍按照史代納博士之理念規劃。

國內目前師資雖然仍缺乏，但優律思美教師們正在努力推動優律思美的普及和大眾化，一直到每間華德福學校都能開設固定課程及擁有老師為止，臺灣的優律思美人都還需要多加努力。

在華德福學校優律思美教師專業規劃之下，優律思美的在地化過程還是依照史代納博士的中心理念安排課程，並不會因此產生其他的藝術或是衍伸派系之問題。另外，雖然無法有明確證據的指出孩子在接觸優律思美後會有哪些改變，因為心靈是無法具體展現的東西，但從肢體運用上最能明顯地看出來孩子跟以前有所差別，這也是分辨孩子是否有學過優律思美最好的方法。

雖說台灣優律思美人正在努力推廣這門獨特的藝術，也有專門的機構開設訓練課程，但其實筆者在研究過程中遇上許多瓶頸，包括在蒐集研究資料時，往往因個人不願意受訪或是拒絕提供相關資訊之等因素，面對許多無結果的狀況。這讓人不禁懷疑，台灣優律思美人是否真的想要將這門藝術介紹給大眾認識？而老師們面對訪談有所遲疑，是否因為覺得自己還不夠專業？當然面對這些疑慮筆者無從得知答案，也不願意再做過多的揣測。只是正因為面對如此的研究困境，台灣優律思美的實踐方面難以深入研究和進一步探討異同，讓筆者深感遺憾且成為本論文美中不足之處。

## 第二節 研究建議

身為優律思美的門外漢，筆者在研究期間參與了優律思美課程。比起理論上，實際參與的確更能感受到史代納博士的理念與每個動作帶給身體的感覺。筆者也發現如同史代納博士說過的「遺忘才能學會」，當強制大腦去記一個動作時反而做得不好，容易會因一時分心就忘記了，而且正因為優律思美是團體動作，所以一個人的錯誤會影響到身旁的同伴及整個團體的和諧；因此，只有當了解一個動作帶給身體的感覺才能記住該動作，下次一聽到旋律響起身體就能自然地動作，也正是所謂心靈的肢體動作。

特別的是，上優律思美課時老師不「教」學生，而是和學生一起「練習」。心靈和身體的確是無法教授的，不但是因為每個人的身體不同，每個人的人生經驗和心靈體驗也有所差異，因此做出來的動作看似一致，其實不盡相同。筆者的瑜珈老師常常這麼說：「不要跟別人比較，試著去了解身體正在傳遞給你的訊息。」做自己的動作是一種價值，正因為每個人能做的動作都不同，所以才能產生具有繽紛色彩的華麗舞蹈；不過優律思美又強調團體一致性，所以在和他人合作中找到自我、保持自我是多麼重要卻困難的一件事，於是需要一遍又一遍地練習和傾聽內心，才能達到身心靈合一。

「與其說是教授優律思美，不如說是帶領孩子進入優律思美的世界。」這是筆者在和 A 老師對談時，感受到的熱忱與溫度。雖然事實是，今日優律思美還無法在大眾面前呈現，不只是對於臺灣的優律思美人，哪怕只是對優律思美有點了解的人都抱有一種可惜的心理，但這種遺憾相信在近年內就能有所改善。其實優律思美在臺灣推廣至今不過十年，師資人力不足是完全能夠理解的，可預見的是，將來會有越來越多華德福學校能擁有優律思美課程，讓就讀華德福學校的孩子能受到最完整的華德福教育，對

於這點令人值得期待。

鑑於今日大環境的發展尚未成熟，本研究仍有諸多限制，眾多面向無法進一步涉略。筆者建議未來的研究者可以針對台灣優律思美的實踐方面加以觀察和研究，幾點建議如下：

1. 華德福學校中優律思美課程的課程進行狀況
2. 一般體制內學校增設優律思美課程的可能性
3. 優律思美在台灣的推廣情形
4. 一般大眾對於優律思美的看法

正因為目前不論是社會或學校方面都還在持續發展中，所以筆者認為優律思美未來前途無量。相信待時機成熟時，可以研究的人事時地物資源都將豐富許多，利於諸多方向之研究，譬如進入優律思美教室觀察學生上課的實際情形，再視狀況訪問學生們對於優律思美課的想法。這類實地訪查的研究方法筆者認為相當適合作為研究優律思美實踐情形的其中一環，也會是論文中很重要的一手資料。

最後，希望在台灣優律思美人的努力之下，有一天大眾能關注到優律思美這門藝術，並將其帶入生活中，成為人生的心靈伴侶。

## 參考文獻

### 一、中文參考書目（依筆畫排序）

方淑惠（譯）。（2011）。華德福的幼兒教育（原作者：Lynne Oldfield）。台北：天下雜誌。（原著出版年：2002）

林正昌（譯）。（2015）。研究設計：質性、量化及混合方法取向（原作者：John W. Creswell）。臺北市：學富文化。（原著出版年：2014）

林雅真（2009）。華德福學校教育理念與實踐之研究－以宜蘭慈心華德福實驗學校為例（碩士論文）。取自臺灣博碩士論文系統。（系統編號 097NTTTC576050）

林靜芸（2010）。透過色彩來經驗世界：華德福學校水彩教學個案研究（碩士論文）。取自臺灣博碩士論文系統。（系統編號 098NCUE5632012）

莊金卿（譯）。（2015）。我舞動我存在－天天優律思美（原作者：Sivan Kamieli）。臺北市：宇宙織錦。（原著出版年：2013）

黃翠萍（2015）。仁與美的邀約－學生自我效能之研究（碩士論文）。取自臺灣博碩士論文系統。（系統編號 103NCPE0163015）。

黃曉星（2003）。邁向個性的教育－一位留英、美學者解讀華德福教育。香港：香港中文大學。

鄧麗君、廖玉儀（譯）。（1998）。邁向自由的教育：全球華德福教育報告書（原作者：Frans Carlgren）。新北市：光佑文化。（原著出版年：1990）

蔡佳穎（2013）。透過藝術的語言教育在華德福學校實踐之研究（碩士論文）。取自臺灣博碩士論文系統。（系統編號 101TNUA5819007）。

蔡慈暫（譯）。（2014）。華德福教育之父：魯道夫·施泰納（原作者：Christoph Lindenberg）。新北市：心理。（原著出版年：2012）

羅恩綺（2009）。成為學生生命的領航者－以一位華德福教師為例（碩士

論文)。取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號  
098CYUT5709003)

## 二、外文參考書目（依筆畫排序）

Adams, F. (1997). *Eurythmy for the Elementary Grades* (D. Mitchell Ed.).  
California: The Association of Waldorf Schools of North America.

Bryer, E.(2005).*EURYTHMY FOR THE YOUNG CHILD*. New York: Waldorf  
Early Childhood Association of North America.

Raffe, M. 、Steiner, R. 、Harwood, C. 、Lundgren, M.(1974). *EURYTHMY and  
the IMPULSE of DANCE*. Great Britain: Rudolf Steiner Press.

Steiner, R., Froböse, E., Froböse, E., Becker, K. E., & Schreiner, H.-P. (1985).  
*Der künstlerische Impuls Rudolf Steiners Bühnenkunst und Eurythmie :  
Vorträge und Aufsätze*. Frankfurt am Main: Fischer.

Steiner, R.(2006). *Eurythmy: An Introductory Reader*. Great Britian: Rudolf  
Steiner Press.

Steiner, R.(2009). *EURYTHMY FORMS FOR TONE EURYTHMY*.  
Massachusetts: SteinerBooks.

Tenorth, H.-E.(2003).*Klassiker der Pädagogik*. München: C. H. Beck oHG.

## 三、網頁資料（依筆畫排序）

人性(Humanum)。取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%BA%E6%80%A7>  
(2018.03.02)

人的素質(Konstitution)。取自

<https://de.wikipedia.org/wiki/Konstitution> ( 2018.03.02 )

人智學(Anthroposophie)。取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%BA%E6%99%BA%E5%AD%BA> ( 2018.03.02 )

月慶(Monatsfeiern)。取自

<http://www.waldorfschule-nuertingen.de/de/schule/kulturraum-schule/monatsfeier/> ( 2018.03.02 )

立人教育基金會 - 理念學校：華德福教育介紹。取自

<http://lizenfdt.blogspot.tw/2013/> ( 2018.01.29 )

以太體(Ätherleib)。取自

<https://anthrowiki.at/%C3%84therleib> ( 2018.03.02 )

包哇理論(Bow-Wow)。取自

<https://www.dailymotion.com/stories/2015/5/30/1388932/-Origins-of-Language-The-Bow-Wow-Pooh-Pooh-and-Ding-Dong-Theories> ( 2018.03.02 )

叮咚理論(Ding-Dong)。取自

<https://www.dailymotion.com/stories/2015/5/30/1388932/-Origins-of-Language-The-Bow-Wow-Pooh-Pooh-and-Ding-Dong-Theories> ( 2018.03.02 )

本我身軀(Ich-Leib)。取自

<http://anthrowiki.at/index.php?title=Ich-Tr%C3%A4ger&redirect=no>  
(2018.03.02)

台灣 WORD。主觀能動性。取自

<http://www.twword.com/wiki/%E4%B8%BB%E8%A7%80%E8%83%BD%E5%8B%95%E6%80%A7> (2017.10.21)

再體化(Wiederverkörperung)。取自

<https://de.wikipedia.org/wiki/Reinkarnation> (2018.03.02)

宇宙進化論(Kosmogonie)。取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A9%E4%BD%93%E6%BC%94%E5%8C%96%E5%AD%A6> (2018.03.02)

物理身軀(physischer Leib)。取自

[https://anthrowiki.at/Physischer\\_Leib](https://anthrowiki.at/Physischer_Leib) (2018.03.02)

星體(Astralleib)。取自

<http://anthrowiki.at/Astralleib> (2018.03.02)

神智學(Theosophie)。取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A5%9E%E6%99%BA%E5%AD%A6> (2018.03.02)

教育。取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%95%99%E8%82%B2> ( 2018.07.06 )

磊川華德福實驗教育機構。成立背景。取自

<http://www.leichuan.tc.edu.tw/About/Story/> ( 2017.10.26 )

財團法人人智學教育基金會。《魯道夫•施泰納在華德福學校的教師會》

1998 年英文版導讀 1/2 。取自

<http://www.anthroposophyilan.org.tw/learn/edu/content-2609.html>  
( 2017.10.26 )

無政府主義(Anarchismus)。取自

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%97%A0%E6%94%BF%E5%BA%9C%E4%B8%BB%E4%B9%89> ( 2018.03.02 )

超意識(Überbewußt)。取自

<http://blog.xuite.net/chian100/itstime/62692815-%E7%9C%9F%E6%88%91-%E6%84%8F%E8%AD%98-%E6%BD%9B%E6%84%8F%E8%AD%98-%E8%B6%85%E6%84%8F%E8%AD%98> ( 2018.03.02 )

感覺身軀(Empfindungsleib)。取自

[http://anthrowiki.at/index.php?title=Trieb-\\_und\\_Empfindungsleib&rediect=no](http://anthrowiki.at/index.php?title=Trieb-_und_Empfindungsleib&rediect=no) ( 2018.03.02 )

新盧梭式(neo-rousseauistisch)。取自

<http://serener.pixnet.net/blog/post/3810782-%E7%9B%A7%E6%A2%AD%E8%87%AA%E7%84%B6%E4%B8%BB%E7%BE%A9%E5%>

BF%83%E7%90%86%E5%AD%B8%E8%A7%80%E9%BB%9E%E5%88%86%E6%9E%90%E5%8F%8A%E5%85%B6%E5%B0%8D%E6%95%99%E8%82%B2%E4%B9%8B%E5%BD%B1 ( 2018.03.02 )

達爾文主義(Dawinismus)。取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%81%94%E7%88%BE%E6%96%87%E4%B8%BB%E7%BE%A9> ( 2018.03.02 )

維基百科。意識。取自

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%84%8F%E8%AF%86>  
( 2017.11.02 )

賴心詩。什麼是優律思美？。取自

<http://jsmaa.pixnet.net/blog/post/12819913-%E4%BB%80%E9%BA%BC%E6%98%AF%E5%84%AA%E5%BE%8B%E6%80%9D%E7%BE%8E%3F--%E8%B3%B4%E5%BF%83%E8%A9%A9> ( 2017.11.02 )

證詞(Zeugnisspruch)。取自

<http://www.kullak-ublick.de/zeugnissprueche/> ( 2018.03.02 )

MBA 智庫百科。非正規教育。取自

<http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E9%9D%9E%E6%AD%A3%E8%A7%84%E6%95%99%E8%82%B2> ( 2017.10.21 )

Waldorf World List ( 2017 )。取自

[http://www.freunde-waldorf.de/fileadmin/user\\_upload/images/Waldorf\\_World\\_List/Waldorf\\_World\\_List.pdf](http://www.freunde-waldorf.de/fileadmin/user_upload/images/Waldorf_World_List/Waldorf_World_List.pdf) ( 2017.10.26 )

EdinburghSteiner School 。取自

<https://www.edinburghsteinerschool.org.uk/> ( 2017.10.26 )

Eurythmie 。取自

<https://de.wikipedia.org/wiki/Eurythmie> ( 2017.10.26 )





## 附錄

### 附錄一、全台華德福教育機構暨優律思美課程調查表

本表為筆者 2018 年 1 月 29 日經上網搜索後匯集而成的全台華德福教育機構一覽表，包含了 5 種教育機構形式：共學園、幼兒園、小學、中小學和高級中學，總計 50 間，並依照名稱筆劃排序。

筆者於 2018 年 2 月間以電話調查方式詢問該校目前是否有優律思美固定課程。若有優律思美課程則在「有優律思美課程」的欄位中標記 V；反之，則於「無優律思美課程」欄位中標記 V；擁有不固定課程或季課程則在「有優律思美課程」的欄位中以「△」作為標記。另外，因優律思美課程規劃從小學一年級開始，故幼兒園不在此電話調查範圍內，因此不在兩個欄位中作任何標記。

編 號	機 構 名 稱	無優律思美 課 程	有優律思美 課 程
1.	台中市私立一畝田華德福幼兒園		
2.	台中市私立娃得福幼兒園		
3.	台中市私立迦美地娃得福幼兒園		
4.	台中市私立迦美地華德福中小學	V	
5.	台中市私立慈英幼兒園		
6.	台中市悅自在自由華德福親子共 學園（國小）	V	
7.	台中市海聲華德福學校（國小、國 中、高中）		V
8.	台中市善美真華德福中小學（國		△

	小、國中、高中)		
9.	台中市善美真華德福幼兒園 - 梧 棲園、東海園、璞石園		
10.	台中市華德福大地中小學（國小、 國中、高中）		V
11.	台中市華德福大地幼兒園		
12.	台中市磊川華德福實驗教育學校 (國小、國中、高中)		V
13.	台中市豐樂華德福幼兒園		
14.	台北市史代納共學園（國小）	V	
15.	台北市同心華德福共學團體（國 小、國中）	V	
16.	台北市私立伊帝馬幼兒園		
17.	台北市私立光目華德福幼兒園		
18.	台北市私立彩虹屋幼兒園		
19.	台北市青禾華德福學園（國小）		△
20.	台北市野玫瑰華德福孩兒園		
21.	台東縣私立均一國民中小學	V	
22.	臺南市華德福共學園（國小）	V	
23.	宜蘭縣慈心華德福幼兒園		
24.	宜蘭縣慈心華德福實驗中小學		V
25.	宜蘭縣慈心華德福教育實驗高級 中等學校		V

26.	桃園市小茉莉華德福幼兒園		
27.	桃園市仁美國中附設華德福實驗國中小		△
28.	桃園市私立大新華德福幼兒園		
29.	高雄市光禾華德福實驗中小學		△
30.	高雄市私立中山高級工商職業學校附屬幼兒園		
31.	高雄市私立宏光幼兒園		
32.	高雄市私立喜悅華德福幼兒園		
33.	高雄市野人華德福實驗中小學	V	
34.	高雄市野鳥華德福幼兒園		
35.	雲林縣山峰華德福教育實驗中小學（國小、國中、高中）		△
36.	雲林縣山峰華德福實小附設幼兒園		
37.	雲林縣仁智學幼兒培德自學園		
38.	雲林縣公立潮曆華德福教育實小附設幼兒園		
39.	雲林縣公立潮曆華德福教育實驗國中小學（國小、國中）		△
40.	雲林縣立古坑華德福實驗高級中學（國中、高中）		△
41.	新北市北投華德福幼兒共學		
42.	新北市私立葳瑪藝術幼兒園		

43.	新竹市私立天堂鳥幼兒園		
44.	新竹市陽光國小華德福實驗分校	V	
45.	新竹縣承山幼兒園		
46.	新竹縣愛默生幼兒園		
47.	新竹縣照海華德福教育（國小、國中）	V	
48.	新竹縣麗水華德福中小學		△
49.	新竹縣麗水華德福幼兒園		
50.	彰化縣民權國小華德福實驗學校	V	



## 附錄二、優律思美論文訪談題目

1. 優律思美的在地化過程？
2. 優律思美當初如何被引進貴校？
3. 優律思美在貴校的進行方式？課程安排（語音優律思美、音樂優律思美）？課表？目標？
4. 低、中、高年級的優律思美課程內容有何差異？進行方式有何不同？教師的輔助程度是否有別？
5. 優律思美課程在華德福學校的重要性？
6. 優律思美課程對學生帶來的影響、改變？成果？
7. 成人優律思美和兒童優律思美的各方面差異？
8. 國內、外分別的優律思美理念和派別？
9. 優律思美在台實施的困難性和其解決方式？
10. 優律思美目前在台的成效、成果？
11. 目前台灣優律思美教師的師資培訓和在職進修方法？
12. 您對優律思美的未來展望？