



## 散播快樂 「鄭」面能量

2015-11-29 記者 吳偉立 報導

[G+](#) Tweet [D](#)

鄭元豪（LOCKING TIM），或許是因為陽光又可愛的笑容，街舞圈習慣稱呼他為「鄭妹」。現職專業舞蹈老師，舞台訓練員，同時也為許多街舞活動擔任影片製作。目前最大的夢想，就是將街舞文化裡面的正面思想，推廣給整個社會認識。



鄭妹老師最廣為人知的招牌微笑。（圖片來源／吳偉立攝）

小學畢業進入國中的那個暑假，隨著朋友的帶領下一腳踏入了街舞世界，至今已邁入第十二年。鄭妹說：「那時候只是很單純地聽到音樂，就想要去跳跳看。」但沒想到就這樣練著練著，就跳了十多年，到現今成為職業街舞老師，甚至數次代表台灣出外參加世界級比賽。



鄭妹老師與他的舞蹈啟蒙老師合影。（圖片來源／鄭元豪提供）

### 熱情未熄滅的教課生活

「街舞」成就了鄭妹的一生，而他選擇回過頭來為它奉獻。

畢業於以課業繁重聞名的臺北市立大學動態藝術學系，鄭妹回想起六年前剛進大學的他，就過著和其他大學新鮮人相當不同的生活：來自各方的邀約，同時間竟然有十二所的大學熱舞社要授課，每個星期七天都要在台灣各地奔波，還必須想辦法讓自己兼顧課業。真的很辛苦，但他認為只要是自己可以運用的時間，他就必須繼續做下去，「我們都是身為這個文化的一員，所以懂得

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 散播快樂 「鄭」面能量
- 桂圓·冰糖·水
- 那些關於廢文的事
- 論電玩遊戲汙名化

#### 總編輯的話／孔婉寧

本期為喀報第二百二十八期，共有二十八篇稿件，其中以人物專訪居多。本期側欄廣告以聖誕現象為題，為近期暖冬現象做出介紹。

#### 本期頭題王／薛如真



我是薛如真，粉紅與夢幻狂熱者。生性吵鬧卻又喜歡獨處，好懂又極好相處的一個雙魚座女孩。

#### 本期疾速王／吳和謙



我是吳和謙，來自台北。最大的興趣就是唱歌和桌球，因為這也是種展現自我能量與抒發壓力的優質管道。閒暇時喜歡看書或聽音樂，暫時擺脫世俗的紛擾。

#### 本期熱門排行

- |  |                          |
|--|--------------------------|
|  | 星光熠熠 電競全明星賽<br>林儒均／即時新聞  |
|  | 散播快樂 「鄭」面能量<br>吳偉立／人物    |
|  | 青郊草地音樂季 飄揚樂曲<br>王鈞鋒／即時新聞 |
|  | 百年傳承 艇舺龍山寺<br>李宗諺／照片故事   |
|  | 性與不性 妙手回「春」<br>薛如真／社會議題  |

它的好，就必須努力將這個文化推廣下去。」鄭妹微笑的這麼說著。

在他的社群網站上，滿是學生在課後對他表示感謝的文章。他盡心盡力地分享自己所學所聞，相對於艱澀技巧或者高難度的絕招，他教導學生更多的，反而是心理層面。鄭妹老師選擇先告訴學生甚麼是「跳舞」，甚麼是「文化」，用話語引導學生培養自信，用開心的心境去聽音樂跳舞，促使學生將自己當下的情緒表現在肢體、表情、眼神裡，並且強調跳舞最重要的是人與人之間的娛樂，並非戴著耳機、對著鏡子的運動。他表示，很多舞者跳了很多年，學會了很多看起來很強很厲害的東西，但其實他們不知道自己在做甚麼。

作為一個老師，除了教課之外，在各大校園、或者街舞圈舉辦的活動中，  
都可以看到鄭妹老師被邀請參賽或者擔任評審的身影。（影片來源／YouTube）

## 美國之旅 跳舞路上的轉折

今年三月至五月，作為送給自己的一個生日禮物，他乘著飛機到地球的另外一頭，踏上為期兩個月的美國街舞旅遊，而這，也成為鄭妹跳舞人生的一個轉折點。

連絡到了解最原始街舞文化的幾位老師，甚至是最初的創立者們，鄭妹向他們學習跳舞、文化，更重要的是學習他們生活的態度。「你看到的東西，也許只是一部份，但你會覺得那就是全部。」對於以前生活在亞洲共同生活圈的自己，鄭妹說了這樣一句話，接收到全新的思想，看到最純粹的「街舞」，他才驚覺自己以前眼界有多麼地狹窄。在美國遇到的老師，教導他去聽音樂最原本的節奏，也告訴他該用何種心情去做每個動作，該用甚麼樣的態度，去面對自己周遭的人事物。於是他蛻變了，意識到精準有力的肢體動作，或者複雜困難的拍子，並不是跳舞重要的事情，「精神文化」才是自己身為一個老師該最先帶給學生的財產。

回到台灣的他，經過了一番沉澱，鄭妹老師暫時推掉了一切教課的工作，每天在自家屋頂舒服地吹著風，播著音樂跳著舞，「我希望將在美國的那份感覺留住，等自己完全吸收了，我才能教別人。」由此一句話，便可以看出他對於授課的堅持，和對於跳舞的熱情。

至美國回歸後，鄭妹自己跳舞方式也有很大的改變，非常單純的動作，  
情緒卻比以往豐富許多。（影片來源／YouTube）

## 我跳舞 我不壞

街舞最初的時候，是一群被白人打壓的黑人們，生活困苦無法喘息，他們為了紓壓才聚集在一起跳舞，倡導著人們該擁有和平與愛（Peace and Love），告訴人們應該要團結（Utility），並且試著創造出能夠讓自己快樂（Having Fun）的環境。

曾經有一名家長叫自己的小孩退出熱舞社，而社團指導老師在好奇下詢問原因，得到的答案，竟然是因為該家長認為「跳舞的人都是壞人」，惹怒該老師，憤而在網路上公開批評這種以偏概全的思維，甚至拍出自己對轉社申請書比上中指的照片。

鄭妹認為，現今大眾對於街舞會有如此的誤解，是因為流行文化的包裝。嘻哈（Hip hop）文化變成了賺錢的工具，音樂變成用來聽的，而不是用來玩的（Play）。例如嘻哈文化戴著金光閃閃大項鍊、穿著繽紛寬鬆的衣服、戴著防毒面具在街頭噴漆塗鴉，這些都是後來的人為了賺錢、為了讓這個文化流行，所打造出來的包裝，與原本的樣貌相差甚遠。流行文化灌輸現今大眾觀念，讓他們以為原來街舞文化是沒有內涵的、是一群壞人聚集街頭的文化。因為整個思想的錯誤，現今普遍富有的人們，並不理解為何以前困苦到需要音樂和舞蹈紓解壓力，他表示，「當你一無所有時，周遭一切都會是好的、值得珍惜的；當你甚麼都有，就有可能到處嫌棄、批評。看到的東西太窄了，既然你不願意深入理解，就不要來批評我們。」

他舉例，在美國之旅時所遇見的一位老師盧斯卡布斯（Loose Caboose），家中有十二名兄弟姐妹，經濟的壓力下，他只能去做流氓（Gangster）討生活養家，但自從接觸了街舞，他可以靠著教課和表演生活，再也不必拿著槍指著別人。「街舞文化不是一個賺錢工具，也不是一個宗教，他代表著人們最善良的心靈，當我們融入這個族群，自然知道甚麼該做，甚麼不該做。」他如此說道。



鄭妹老師與現年超過五十的盧斯卡布斯合影。

(圖片來源／鄭元豪提供)

## 尚未完成的理想

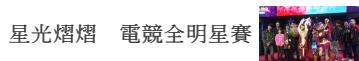
鄭妹最大的希望，就是想在台灣辦一個公共藝文中心，不僅僅只是街舞，可以是芭蕾、戲劇……等等，讓台灣人有一個地方放下緊繃的思緒，學會欣賞藝術，享受生活。他認為，台灣人都把生活限制住，人們不想去欣賞與自己無關的事物，但鄭妹認為這些都是豐富自己生活的元素，音樂、藝術……，都是可以渲染世界的東西，他希望建立一個空間是讓大家可以很輕易的接觸到這些平時不易看到的藝術。另外，他也希望不僅僅是街舞圈內的人，他希望整個世界的大家能夠因為認識這個文化，獲得更正面的態度，不分你我，都能學會用自己的方式帶給別人快樂，或許是跳舞，或許是唱歌……等等。

「現在的人們都選擇把自己關起來，互相競爭，但我們要做的應該是把自己的心打開，互相分享。」總而言之，鄭妹一直持續努力著將街舞傳授給新生代的學生，努力將這個文化推廣至社會，就是希望這個世界因為它，變得更豐富，變得更正面美好。



桂圓·冰糖·水

那瓶桂圓冰糖水中，映照著媽媽和朋友的模樣。



星光熠熠 電競全明星賽

知名遊戲《英雄聯盟》舉辦2015 LMS明星賽，邀請眾多電競好手以及明星藝人同台較勁，也吸引眾多粉絲前來觀賽。

▲TOP

