

連續榮獲18年台灣職業標準舞冠軍

飆舞人生

Life of Dance

施達宗和謝娟娟的雙人舞世界

他們勇往直前，在標準舞天地找到了一生摯愛。
他們追求完美，蟬聯台灣標準舞界二十多年冠軍。
他們痛徹心扉，在尊龍火燒車事件中失去獨子。
他們殷切企盼，輪椅標準舞為殘友帶來夢想的翅膀。
這是他們雙人共舞的故事，也是迴旋時光中，
深情標記的舞動人生。



施達宗 & 謝娟娟 著

People style 01

飆舞人生

施達宗和謝娟娟的雙人舞世界

施達宗 / 謝娟娟 著

國家圖書館出版品預行編目資料

飆舞人生／施達宗、謝娟娟著．—初版

一．【桃園縣】中壢市：咖啡田文化館，2004
【民93】

面：公分．—（People style；1）

ISBN 986-7524-18-7（平裝）

1. 施達宗－傳記 2. 謝娟娟－傳記 3. 舞蹈－中國－傳記

976.92

93004568

People style 01

飆舞人生

施達宗和謝娟娟的雙人舞世界

作者／施達宗・謝娟娟

執行編輯／黃雅勤

美術編輯／林佩樺

封面設計／黃聖文

出版者／咖啡田文化館

地址／中壢市中和路104號3樓

電子信箱／elegant.books@msa.hinet.net

TEL / (02) 8952-4079 FAX / (02) 8952-4084

2004年4月初版一刷 定價250元

總經銷／彩舍國際通路

進退貨地址／台北縣中和市建一路87.89號5樓

TEL / (02) 22267768 FAX / (02) 8226-7496

華文網 <http://www.book4u.com.tw/>

新絲路網路書店 <http://www.silkbook.com/>

版權所有・翻印必究

（未經同意，不得將本書之全部或部分內容使用刊載）

本書如有缺頁，請寄回本公司更換

All rights served. ※Printed in Taiwan

代序——風乎舞雩的美好願景 馬英九……………007

代序——再造舞蹈界菁英 潘維剛……………010

代序——好學才能保有競爭力 唐誠……………012

自序——舞出更美妙的人生 謝娟娟……………014

第一步 愛上國際標準舞

17

◆主動出擊……………020

◆打好基礎……………024

◆全力以赴……………027

◆嚴師出高徒……………033

◆要跳就要跳到最好……………038

◆激勵鬥志的豪賭……………042

◆三合一的幸福滋味……………047

第二步 職業選手的決心

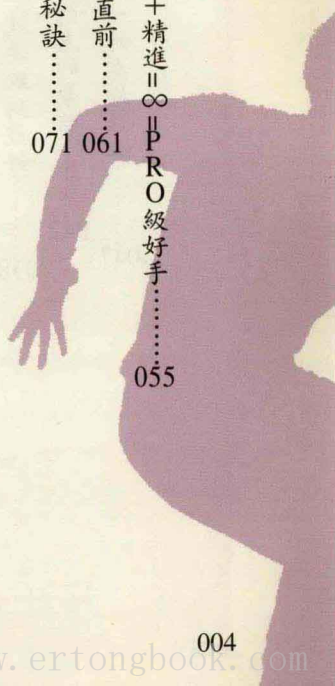
53

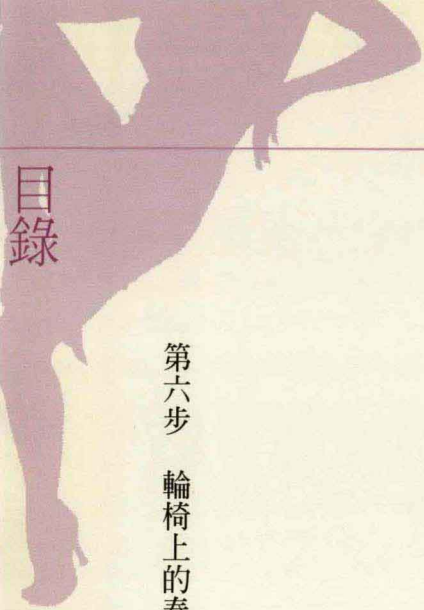
- ◆學習+精進=PRO級好手……………055
- ◆勇往直前……………061
- ◆取經秘訣……………071

第三步 倫敦取經記

75

- ◆律動與旋律的緊密結合——Peter Eggleton……………078
- ◆平易近人的「布鞋」——Sarah France……………079
- ◆講求效率、一絲不苟——Nina Hunt……………083
- ◆「用最小的力量來跳舞」——Richard & Janet Gleave……………087
- ◆摩登舞佳偶良師——Michael & Vicky Barr……………091
- ◆登上世界紀錄的名師——Bill & Bobbie Irvine……………094
- ◆「簡單」老師——Kenny & Marien Welsh……………096
- ◆名師可得 益友難尋……………098
- ◆倫敦居的趣味點滴……………102
- ◆倫敦居大不易……………105
- ◆想念家鄉的味道……………108





第四步 跳好標準舞

113

◆何時能在倫敦盡興玩一回?..... 110

◆領導與跟隨..... 115

◆溝通的重要..... 123

◆EQ的重要..... 129

◆瞭解性別帶來的差異..... 133

第五步 與自己競賽

139

◆不斷參加比賽..... 140

◆專屬舞曲..... 151

◆賽事趣談..... 161

◆時機已到 不再強求..... 170

◆教學相長..... 175

◆師生緣..... 185

第六步 輪椅上的春天

195

◆發現輪椅國際標準舞..... 197

附錄

舞衣的歷史演變

245

第七步

意外的人生

223

- ◆ 領悟 242
- ◆ 關懷青少年 239
- ◆ 獨立 233
- ◆ 品格為重的家庭教育 228
- ◆ 上天恩賜的禮物 226
- ◆ 支持 216
- ◆ 充電之旅 214
- ◆ 橋樑 211
- ◆ 輪椅舞的大學問 203
- ◆ 令人感動的熱情 200

People style 01

飆舞人生

施達宗和謝娟娟的雙人舞世界

施達宗 / 謝娟娟 著



代序——風乎舞雩的美好願景 馬英九……………007

代序——再造舞蹈界菁英 潘維剛……………010

代序——好學才能保有競爭力 唐誠……………012

自序——舞出更美妙的人生 謝娟娟……………014

第一步 愛上國際標準舞

17

◆主動出擊……………020

◆打好基礎……………024

◆全力以赴……………027

◆嚴師出高徒……………033

◆要跳就要跳到最好……………038

◆激勵鬥志的豪賭……………042

◆三合一的幸福滋味……………047

第二步 職業選手的決心

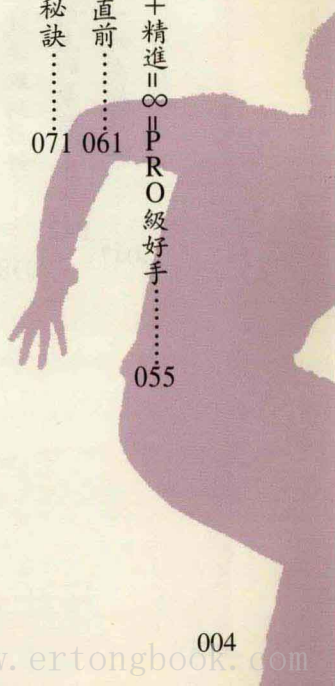
53

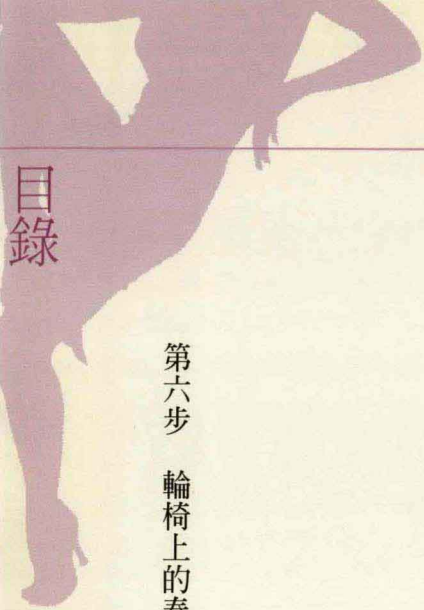
- ◆學習+精進=PRO級好手……………055
- ◆勇往直前……………061
- ◆取經秘訣……………071

第三步 倫敦取經記

75

- ◆律動與旋律的緊密結合——Peter Eggleton……………078
- ◆平易近人的「布鞋」——Sarah France……………079
- ◆講求效率、一絲不苟——Nina Hunt……………083
- ◆「用最小的力量來跳舞」——Richard & Janet Gleave……………087
- ◆摩登舞佳偶良師——Michael & Vicky Barr……………091
- ◆登上世界紀錄的名師——Bill & Bobbie Irvine……………094
- ◆「簡單」老師——Kenny & Marien Welsh……………096
- ◆名師可得 益友難尋……………098
- ◆倫敦居的趣味點滴……………102
- ◆倫敦居大不易……………105
- ◆想念家鄉的味道……………108





◆何時能在倫敦盡興玩一回？.....	110
--------------------	-----

第四步 跳好標準舞

113

◆領導與跟隨.....	115
◆溝通的重要.....	123
◆EQ的重要.....	129
◆瞭解性別帶來的差異.....	133

第五步 與自己競賽

139

◆不斷參加比賽.....	140
◆專屬舞曲.....	151
◆賽事趣談.....	161
◆時機已到 不再強求.....	170
◆教學相長.....	175
◆師生緣.....	185

第六步 輪椅上的春天

195

◆發現輪椅國際標準舞.....	197
-----------------	-----

附錄

舞衣的歷史演變

245

第七步

意外的人生

223

- ◆ 領悟 242
- ◆ 關懷青少年 239
- ◆ 獨立 233
- ◆ 品格為重的家庭教育 228
- ◆ 上天恩賜的禮物 226
- ◆ 支持 216
- ◆ 充電之旅 214
- ◆ 橋樑 211
- ◆ 輪椅舞的大學問 203
- ◆ 令人感動的熱情 200

風乎舞雩的美好願景（代序）

馬英九

施達宗與謝娟娟老師是台灣近二十年的國際標準舞冠軍的舞者。他們夫婦曾代表國家參加過許多國際性比賽，包括最崇聖的英國黑池大賽，並且獲得華人的最佳排名——世界前二十四名，其成就在亞洲僅次於少數日本舞者，可以說是大中華種族中跳得最好的舞者。他們不凡的技藝和成就，深受華人的敬佩。

一個舞者的成長和訓練，有著平常人不能想像的辛苦。本書敘述施謝兩人練舞、相識、參賽的經過，內容清新有趣，文筆真摯幽默，彷彿親眼看到一對金童玉女，從羞澀的相識，然後相擁而舞，走過揮汗如雨，遍訪名師的訓練日子，終於身穿絢麗的彩服，在黑池的殿堂中翩翩起舞，在樂聲中共譜神仙美眷的浪漫愛情故事。他們成功的故事，在舞蹈中執著於完美的追求，是許多年輕舞者衷心學習的典範。我實在很難想像，一支舞，它完美的路竟是如此的漫長，叫他們夫婦需要花二十年以上的時間，走遍歐亞各洲，披星

戴月，轉戰千里，勇敢挑戰自己的極限；又始終保持著一顆赤子之心，一顆對國家忠誠之心，與對藝術的無上使命感。看到他們的故事，不禁在我心中引發深深的喝采，為他們驚人的毅力和豐富的感知生活而喝采。

本書對舞蹈的各種細節，都有詳盡的述說，對於喜歡國際標準舞的讀者而言，實在是一本難得的經典。在書中，我們可以看到一群舞蹈宗師在很多舞蹈細節完美的經營，還有他們熱烈而謙虛的學習心，止於至善的訓練，再接再厲永不氣餒的奮戰和比賽。對想學國際標準舞的年輕人而言，這本書提供的最佳的技术指南，也是一本勵志的好書。

最近，他們又熱心地推動「輪椅國際標準舞」運動，他們花了好多的心力幫助伊甸基金會籌募捐款，並積極訓練國內志工選手，準備在來年的奧運參加比賽，為國爭光，這種愛國心和愛心尤其令人敬佩。如果連坐輪椅的人都能跳著標準舞，不但會帶給五體不動的正常人一些啓示，更能激勵大部分的殘障朋友殘而不廢的精神。能在舞蹈美感中進行殘肢的復健，這個嶄新的觀念，一定會吸引很多殘障朋友重燃復健的信心和快樂。希望藉由這一本

書，能夠把舞蹈的美感和精神，擴大推行到我們的社會，並與殘障朋友共享舞蹈的快樂，這真是一件莫大的功德。

最後，我預祝施達宗與謝娟娟老師的耕耘，能夠獲得社會普遍的共鳴，替台灣的社會灌輸一股美麗與健康的風潮，並且早日讓台灣成爲一個舞蹈大國，而孔子的「風乎舞雩」的美妙生活，庶幾可至矣。

再造舞蹈界菁英（代序）

潘維剛

我一直認為喜歡跳舞的人最幸福了！伴著優美的旋律，隨時準備婆婆起舞，既享受到音樂的美妙，也達到運動的效果，同時擁有健康與快樂，真是一舉兩得！而健康快樂的人生，正是每個人追求的目標，因此我特別喜愛參與各項舞蹈、運動活動。可以說是有意緣吧，就在幾次活動中，認識了華人標準舞冠軍——施達宗和謝娟娟這對賢伉儷，也因為他們的待人誠懇、態度認真、言語風趣，在相處更熟悉之後，才肯定地發現他們真的是一對國內最優秀的標準舞冠軍老師。

在一次由我舉辦的慈善晚會節目中，我目睹了施達宗和謝娟娟老師精湛至極、爐火純青的表演，舞技超群出眾，表情絲絲入扣，帶領觀眾進入他們曼妙無比的舞姿中。尤其讓全場驚歎不已的是他們融合了劇情，竟可以把頑皮豹的詼諧帶入標準探戈的表演中，也可以把爵士的輕鬆浪漫融入狐步的瀟