

篇名：

學生參與社團經驗對畢業後的發展研究
——以北一女中樂儀隊為研究對象

作者：

賴佑欣。北一女中。高二忠班

周婉娟。北一女中。高二忠班

摘要

本論文以深度訪談的方式，訪問六位參與樂儀隊的畢業學姊，和兩位同屆樂儀隊退隊同學的個人經驗和想法。透過訪問已畢業學姐，了解參與北一樂儀隊在大學以及生活層面上的助益與代價；也透過訪問同屆退隊同學，達到透析整個參與樂儀隊過程的困擾與阻礙。歸納訪談內容並行分類，再佐以數份文獻分析後，我們分成「參與樂儀隊的收穫與代價」和「參與經驗對畢業後的影響」兩大部分來討論。

在「參與樂儀隊的收穫與代價」部分，首先我們提到參加北一女中樂儀隊對個人「時間管理與效率學習」的影響；再來是「意志力與原則」的養成；並深入探討參加樂儀隊而引發的種種「挫折與壓力」；及參與過程中「領導與臺風」的建立；最後則是「人際與歸屬感」的塑成。在以上五個方面我們分別就參與北一女中樂儀隊在正反層面上影響個人的因素與發展做探討。

另外，在「參與經驗對畢業後的影響」部分，從實質的數據可看出樂儀隊的學生考前幾志願大學的比例高於非樂儀隊學生，多位受訪者也提到在他人眼中參與過樂儀隊有加分的印象，例如吃苦耐勞，而種種在樂儀隊中培養出的觀念和原則也讓他們在學習上或團體合作上表現更得心應手。我們可以得出：在樂儀隊獲得的經驗使其成為值得參與的團體。

關鍵字：樂儀隊、社團、畢業後發展

大綱

第一章 緒論

第一節 研究動機

第二節 研究目的

第二章 文獻分析

第一節 社團定義及實施方法

第二節 社團的功能

第三節 家長支持度對學生參與社團的影響

第四節 影響參與運動校隊意願的因素

第五節 參與校隊的影響和學習

第六節 社團參與經驗對生涯發展的影響

第三章 研究方法與設計

第一節 研究方法

第二節 訪談題目的設計

第三節 訪談對象

第四節 實施過程

第四章 訪談內容分析

第一節 參與樂儀隊的收穫與代價

壹、時間管理與效率學習

貳、意志力與原則

參、挫折與壓力

肆、領導與臺風

伍、人際與歸屬感

第二節 參與經驗對畢業後的影響

第五章 結論與建議

第一節 結論

第二節 建議

參考文獻

附錄

附錄一 訪談題目

附錄二 訪談同意書

附錄三 北一女中樂儀旗隊的起源與發展歷史—文字

附錄四 北一女中樂儀旗隊的起源與發展歷史—表格（表一）

附錄五 樂儀隊九十五到九十九學年度隊員人數變化表（表二）

附錄六 樂儀隊九十五到九十九學年度隊員人數變化圖（圖一）

附錄七 樂儀隊九十六到九十九學年度畢業之大學入學榜單（表三）

附錄八 北一女中九十六到九十九學年度畢業之大學入學榜單（表四）

附錄九 九十六到九十九學年度北一女中樂儀隊及非樂儀隊學生考上各大學
比例圓餅圖（圖二、圖三）

附錄十 九十八學年度北一女中樂儀旗隊甄選管理辦法

附錄十一 九十九學年度第 1 學期樂儀隊練習時程管制表

附錄十二 受訪者簡介、訪談逐字稿—H 學姊（樂隊前排打擊）

附錄十三 受訪者簡介、訪談逐字稿—C 學姊（儀隊隊長）

附錄十四 受訪者簡介、訪談逐字稿—K 同學（樂隊退隊）

附錄十五 受訪者簡介、訪談逐字稿—S 同學（儀隊退隊）

附錄十六 受訪者簡介、訪談逐字稿—J 學姊（儀隊旗官）

附錄十七 受訪者簡介、訪談逐字稿—W 學姊（樂隊隊長）

附錄十八 受訪者簡介、訪談逐字稿—L 學姊（儀隊黑槍）

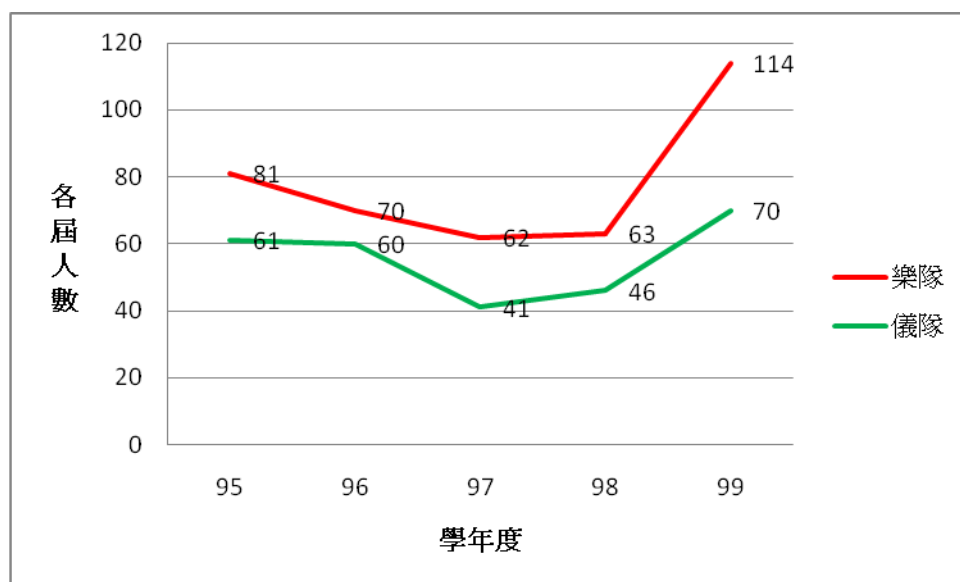
附錄十九 受訪者簡介、訪談逐字稿—T 學姊（樂隊豎笛）

附錄二十 總合受訪者基本資料、訪談日期及長度表（表五）

第一章 緒論

第一節 研究動機

「臺北市立第一女子高級中學樂儀旗隊，是一支具有輝煌歷史與光榮傳統的美麗隊伍——樂隊成立於西元 1959 年，儀隊成立於西元 1963 年，旗隊成立於西元 1998 年。近幾年來，西元 2005 年再次應邀參加美國加州第 116 屆玫瑰花車遊行；西元 2006 年應邀參加美國國慶遊行；西元 2007 年赴愛丁堡參加第 58 屆軍樂節的演出，並為該年唯一一支來自亞洲的隊伍；西元 2009 年參加『臺北聽障奧林匹克運動會』開幕表演；西元 2010 年參加『台北花博』開幕表演。此外並經常應邀於中華民國國慶大典、外賓參訪及重大活動中擔任演出，深獲中外人士一致讚揚。優美的音樂搭配她們的優秀操槍技巧和她們多變的隊形，這些都是她們長時間和嚴謹訓練的結果。這樣的表演包含著溫暖、熱情、優秀與美麗。」¹



圖一 樂儀隊九十五到九十九學年度隊員人數變化圖

關於北一女中樂儀隊的近況，在 2008、2009 年時，向來是北一女中一支重要的隊伍，也是人數最龐大的社團——樂儀隊人數卻盪到谷底，儀隊全數隊員甚至只有四、五十人，開始有人討論樂儀隊是否應保留校隊名義的性質歸屬，與其存廢問題。然而近兩年來不僅人數大幅回升，隊員約增加一倍（見圖一），且於西元 2009 年成立「樂儀旗隊永續發展協會」，舉辦各種校友活動與協助招生事宜；西元 2010 年成立「樂儀旗隊家長後援會」，提供資金與各項校外表演的協助，以及成立「儀隊校友隊」，讓已畢業的學姊可以重溫儀隊的練習。人數的增加及各種組織的成立顯示其受關注程度和各方協助的提升。

然而我們在學校生活經驗中卻發現，有些老師與家長支持學生參與樂儀隊，有些卻不然，反對的原因多數為覺得學生不應花費過多時間在社團上，把生活重

¹摘自北一女中教官室「臺北市立第一女子高級中學樂儀旗隊簡介」。

心擺錯地方，而影響到課業的學習。看見北一女樂儀隊的同学付出許多時間及心力在其中，卻無法獲得某些老師或家長的認同。因此，我們想再深入了解參與樂儀隊的生活經驗，並探討在參與樂儀隊後有哪些收穫或代價，及對畢業後的發展影響。

第二節 研究目的

- 壹、探討參與樂儀隊的收穫和代價，並且在比較收穫及代價後，探討樂儀隊是否值得參與。
- 貳、探討參與社團的經驗對往後大學及職場生活有何影響。
- 參、藉由本研究讓大眾看到樂儀隊較不易被發現或了解的面向，以增加學生自身的參與意願，及提升師長與家長對於學生參與樂儀隊的了解與支持程度。

第二章 文獻分析

第一節 社團定義及實施方法

教育部西元 2010 年頒佈的普通高級中學必修科目「綜合活動」課程綱要對**社團的內涵確立為下**：依學生興趣、性向與需求、師資、設備及社區狀況成立社團，並在教師輔導下進行學習活動。以及其對社團活動的實施方法：（一）社團活動由學生依其興趣、性向，並依學校社團申請辦法提出成立社團，宜打破班級年級限制，並得實施跨校社團活動，促進校際交流。（二）社團活動項目，應配合學校場地、設備、教師專長、學生興趣與社區資源等因素，選擇實施。（三）社團活動之進行，宜採同儕互動學習方式，並兼顧技能學習與情意陶冶。

第二節 社團的功能

黃鳳嬌（1996）指出由大學社團參與的經驗中，可以學習到幾個方面的能力與培養，分別為：（一）個人能力與興趣的認知機會。（二）規劃能力與工作方法的學習。（三）協調與溝通能力的養成。（四）領導合作力的增強。（五）個人觀念的調適與重建。

張輝政（2000）提出正當的社團活動對學生有四個重要價值：（一）透過社團活動，可以釋放緊張的課業壓力，調適身心健康。（二）透過社團活動，可以達到人際互動。（三）透過社團，可以關懷社會。（四）透過社團，可以自我探索、自我拓展及自我實現。

林至善（2000）指出社團活動應被重視，理由有五點：（一）培養多元智慧的場所。（二）提昇學校形象的最佳代言人。（三）實踐「學校社區化，社區校園化」的最佳媒介。（四）視為完整學習的一部分。（五）認同「支持與挑戰」的概念。

張同廟（2007）「大專女性社團負責人暨幹部能力獲得之研究—以台南女子技術學院為例」此論文綜合國內學者楊國賜（1992）、劉維群（1992）、林至善（2000）對社團活動的功能整理為以下幾點：（一）提供發展多方面興趣，增加休閒活動的選擇性。（二）增進參與社會的正向機會，有助於培養學生服務社會的熱忱。（三）培養領導的能力與被領導的胸襟。（四）建立良好的人際關係，成為一位受歡迎的人。（五）訓練自治自律的能力，成為一位具有獨立思考的人。（六）促進自我了解和自我成長。（七）健全組織發展，在團體互動中，尊重個性陶冶群性與增進辦事能力。（八）提供正常的、健康的感情交融的場所與機會，有助於健全人格之培養。（九）在社團中成長茁壯，可節省未來用人單位訓練成本，奠定未來就業市場的優勢。

曾建元（2000）在「大學通識教育理念與學生社團參與」提到：「學生的社團參與，首先可視為是一種群育教育，學生可在其中學習到課堂上所缺乏的群體生活經驗。」

第三節 家長支持度對學生參與社團的影響

陳玫伸（2007）在「台北縣高中生社團參與態度及自我效能之相關研究」此論文的問卷中對於「不同家長支持度的高中生在自我效能之差異情形」研究結果顯示：家長對孩子參與社團活動表示非常支持，學生在各方面的「自我效能」²都較其他學生來的偏高。研究者認為高中生除了需要獲得同儕、老師的認同，來自家長的支持也會幫助學生肯定自我，往往家長支持孩子參與社團活動，及鼓勵孩子積極的去參與和發揮，學生的身心能妥善獲得舒展，在各方面的表現也會更有信心。

第四節 影響參與運動校隊意願的因素

林孟逸（2001）「從運動動機談—運動樂趣概念之探討」針對我國高中運動員進行訪談，研究結果發現運動員的運動樂趣來源分別為：（一）社交和生活機會：和同儕及重要他人形成關係，或擁有更廣泛的生活經驗。（二）知覺能力：對自我能力的認同。（三）社會認同與獎勵。（四）活動本身。等四大項。

從陳麗蘋（2005）「大專女性社團負責人暨幹部能力獲得之研究—以台南女子技術學院為例」間接得知May（1994）在「Understanding child's motives for sports participation（5）」研究顯示孩童退出組織運動的多樣理由，包括興趣和其它活動衝突、缺乏練習時間、缺乏成功經驗、缺乏技巧的專注、不喜歡教練、過度的比賽壓力、厭倦、受傷、缺乏樂趣和缺乏父母的支持。國立體育學院叢書委員會（1990）「學校運動教練食物問題的處理」指出離隊的具體理由：對該項運動缺乏興趣、覺得犧牲太大、太強調輸贏、忽略了其中的趣味性、對過度的運動感到厭倦。除了以上幾點外，在陳聖芳（1997）「走在挑戰極限的路上——我國運動員的生活、學業和出路問題」的研究顯示在環境因素上，「大部分的家長認為參加運動代表隊，學業就會退步，影響升學，而禁止自己的孩子參加。」

² 「台北縣高中生社團參與態度及自我效能之相關研究」中解釋「自我效能」為個人對於自己能勝任某項任務，或達到某一理想作業成績的潛在能力之主觀信念。

第五節 參與校隊的影響和學習

陳麗蘋（2005）的論文「大專校院女性參與運動校隊影響因素之個案研究」顯示「從校隊的訓練中，學生學習到遵守規則，服從教練指示，與隊友間之團隊合作、同儕間感情的促進、溝通與相處之道等。」以及可以藉由「訓練中、比賽中之情境，增進學生的抗壓力和意志力。甚至訓練後，對功課及生活中時間之規劃皆可學習到。」關於課業的部分，此份論文提到「成績只是短時間的，若能以長時間的規劃，……有助個案們社會化的適應能力，較能承受來自社會不同的壓力。」在人際歸屬方面，「校隊隊員之間的特殊情感與歸屬感，是隊員之間最重要也是最好的傾吐內心感受的對象及交換心得的地方。總括在球隊中的服從、配合團隊中的紀律、制度，擁有與隊友之間共同語言，有『我們球隊』的向心力與信任感。」

運動校隊對大專女性的影響：（一）紓解身心與課業壓力。（二）社交空間的拓展。（三）自我控制能力的提升。（四）團體規範的學習。（五）肯定自我的能力。

此研究者也指出「第三級運動員雖然仍有屬於球隊的向心力與『我們球隊』的感受，然而其次文化表現並不很強烈。……第三級的球員有著較多方面的發展，其社交能力與嘗試學習不同領域事物的態度較為積極自由。……較容易表達自己的意願與想法，會突顯自己獨特的一面。」

黃筱慧（2000）「大學中的文化陶成與社團人的生命歷程」：「因此社團的生活世界轉化出學生生命力與創造力，轉化出他們對社團這個家的關切，一朝有夥伴的人，一生都可能有俠義氣度，任務的配合，與對活動危機的處理，在理念上他們比較容易容納異己或溝通協商，對新觀點的接受度高，對實行的創意也往往較具有突破性的研討。」「社團人身上必須呈現走向整體與全面體悟他人的氣度，在未來也可以領導自己的工作與生活，為社會展現一種我們的文化性與啟發性。」

而從曾建元（2000）「大學·社團·人」間接得知劉惠琴（1994）「台北地區大學生參與課外活動對通識教育相關之研究」，國科會八十三年度「科學教育專題研究計畫」成果討論會，計畫編號：NAC-8209364-5200。調查台北地區的大學生 1,495 位，發現有 76.9% 的大學生有社團參與的經驗，其中 40%-50% 左右的參與同學認為參與社團的經驗，有助其在自我瞭解與肯定自我、人際關係、知識整合及問題解決能力方面的學習，進一步分析，發現同學的參與深度愈強，學習的效果也愈好，而且對學校、教師、課外活動組的支持知覺愈高，學習也愈多。

在國內方面，從曾建元（2000）「大學·社團·人」間接得知楊淑娥（1996）國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文「大學生社團參與及其心理社會發展之分析研究」調查我國二所大學共 391 位大學生，有關大學生在整合感的發展上，參與社團的大學生比未參與社團的學生更好。大學生社團參與的程度與情緒處理及

自主性發展有顯著相關存在，亦即學生投入社團更多，其情緒愈平衡；而參與社團程度愈高，大學生的自主性發展愈成熟。

參與社團對學生人際關係的影響方面，我們從曾建元（2000）「大學・社團・人」間接得知 Riahinejad ,A.R., & Hood,A.B.(1984).’ The development of interpersonal rdlationships in college’ ,” Journal of College Student Personnel” ,25,498-502.亦以縱貫研究法，調查大學生的人際關係，發現參與課外活動之學生與學生較少參與課外活動的學生相比，參與課外活動在親密關係能力上的發展較好。綜上所述，學生參與社團對學生的自我發展、認知學習、生涯規劃及人際關係都有實質的效益，值得教育工作者持續關心與支持。

第六節 社團參與經驗對生涯發展的影響

呂雅燕（2005）在「大學社團參與經驗對其畢業後生涯發展影響之研究—以東吳大學畢業生為例」歸論出「社團參與經驗對生涯決策、所需能力及生活素養的影響」，其中生涯決策的影響有：（一）成為再進修的動力或助力。（二）影響在進修學科領域之選擇。（三）就業的選擇或是進入職場的加分效果。（四）影響戀愛或婚姻。（五）提升面對挑戰的自信心與執行力；對於生涯發展所需能力的影響包括：（一）企劃、創意與執行力。（二）情緒管理、溝通協調與團隊領導能力。（三）圓融人際關係與人脈組織能力。（四）穩健的臺風與擅於表達的能力。（五）勇於面對挫折與挑戰。（六）具判斷力與膽識。（七）勇於承擔責任的態度。（八）充滿熱情的個性；最後是對其生活素養的影響：（一）對學校與同儕深厚的感情，樂意為他人付出。（二）社團所培養的興趣持續延伸。（三）勇於追求理想與表達意見。（四）保持開放的學習態度。（五）成立民間社團或文教基金會。（六）認真負責與積極正向的態度。

林孟儀（2004）在《商業周刊》一篇「社會狀元贏在事業考卷」調查企業負責人眼中的成功要素，結果顯示「社團經驗排名第四位，有不少高階經理人認為『社團經驗』：對他們的成就有深遠的影響，」

徐佩瑜（2009）在「社團活動參與經驗對科技大學畢業生生涯發展之影響」歸論出受訪者訪談內容「多數人認為社團對於生涯抉擇及轉變影響程度較小，……，社團帶給他們的成長是一些附加價值，而非專業的能力，……，在社團中並非所有學生都是在課業上得不到興趣或成就感，相反的有許多學生在社團的表現傑出，在課業上的學習也相當良好，社團可能成為其調劑身心或磨練專業以外能力的地方。」另外此份論文提到「社團活動經驗能提升未來職場上的表現主要反應在『人際關係：在工作中與同事及上司的應對顯得更加得心應手；處事能力及態度：活動的舉辦及企劃、社團行政事務的處理經驗或多或少皆可被用在職場上；溝通：與社員的互動關係增加了溝通的經驗及技巧；表達：增加了未來在工作中展現自我的自信及能力；性格：社團活動使原本內向個性的人轉變成為外向的個性，使得自己更加有自信及勇於面對挑戰。』在「社團中所培養的興趣及嗜好能延續到未來的生活中」方面提到「參與社團對於生活型態及休閒活動的影響有『興趣嗜好的培養、豐富休閒及精神生活、身心的調劑』。」

第三章 研究方法與設計

第一節 研究方法

本份論文以深度訪談的方式，訪問共八位受訪者的個人經驗和想法。其中六位針對現於大學或職場的已畢業學姊，分別從樂、儀隊各職務³皆為完成訓練的學姊，另外為了更能明瞭參與樂儀隊時的各項阻礙，也訪問了兩位中途退隊的同屆樂儀隊隊員。為了讓人了解受訪者參與樂儀隊的真實生活經驗或內心想法，以深入探討樂儀隊不易被發現或了解的一面，及更全面的個人情感和觀點，因此我們採用質性研究中的深度訪談法。

關於深度訪談，學者文崇一（2000年）的定義為「深度訪談指的是希望透過訪談取得一些重要因素，而這些重要因素並非單純用面對面式的普通訪談就能得到結果。」。而萬文隆（2004）在生活科技教育月刊中的文章「深度訪談在質性研究中的應用」解釋：「深度訪談有別於單純訪談，深度訪談目的在於透析訪談的真正內幕、真實意涵、衝擊影響、未來發展以及解決之道。一般而言，深度訪談能比一般訪談要花費更多的時間，但是其所得到的結果更具能深入描述事物的本質，以做為進一步分析的依據。不過，深度訪談主要是要深入受訪者的內心深處，必須是如同抽絲剝繭一般，一層一層的向裡面探索，探訪出受訪者的真正感受。」

第二節 訪談題目的設計

在設計訪談題目時，我們參考了陳麗蘋（2005）在「大專校院女性參與運動校隊影響因素之個案研究」的訪談大綱，這份研究的訪談方式和面向與我們此份論文頗有類似，因此在設計訪談題目的順序和切入點時，以她的訪談綱要加以修改、編排及擴充。另外我們也參考了黃鳳嬌（1996）「大專女性社團負責人暨幹部能力獲得之研究—以台南女子技術學院為例」。

在初訂訪談大綱後，我們請兩位論文指導老師⁴給予評估並提出建議，以達到更有完整性的題目。接著我們預先做了兩次試訪，經過這兩次經驗我們重新編修題目的順序，以更循序漸進的方式一步步深入訪談的核心。

³ 樂隊的職務分為：隊長、隊員；儀隊的職務分為：隊長、旗官、白槍、黑槍。

⁴ 北一女中公民科梁少鳳老師及台師大教育學博士陳建榮教授。

第三節 訪談對象

關於訪談對象的選擇，我們考量了隊別、屆別的橫跨性及在樂儀隊中擔任的職務多元化，再來是退隊與否經驗之不同（見表五）。除了多面向，我們也選擇特別具有代表性的受訪者，例如現今於樂儀旗隊永續發展協會擔任要職的 C、T 學姐。

表五 總合受訪者基本資料、訪談日期及長度表

受訪者	年紀	隊別／屆別	職務	有無退隊	訪談日期	訪談長度
H	21 歲	樂隊 48 屆	前排首席	無	2011.01.01	80 分鐘
C	21 歲	儀隊 43 屆	隊長	無	2011.01.22	43 分鐘
K	17 歲	樂隊 52 屆	豎笛組員	有	2011.04.01	36 分鐘
S	17 歲	儀隊 47 屆	白槍	有	2011.04.08	40 分鐘
J	22 歲	儀隊 41 屆	旗官	無	2011.04.10	21 分鐘
W	23 歲	樂隊 46 屆	隊長	無	2011.04.10	30 分鐘
L	19 歲	儀隊 45 屆	黑槍	無	2011.04.15	31 分鐘
T	30 歲	樂隊 39 屆	豎笛組員	無	2011.04.20	23 分鐘

在研究對象的範圍選取方面，樂儀旗隊都是北一女的校隊，出外表演時互相合作，同為一體，三者並重。本論文的研究對象僅限於樂儀隊，而未包括旗隊，原因有二：第一，相較於樂儀隊，旗隊的人數較少⁵，並不像樂隊與儀隊有大團體的感覺；第二，成立時間較晚⁶，沒有樂儀隊幾十年來累積的歷史背景與傳統。故此份研究不將旗隊列入討論。

⁵ 旗隊的人數較少：本屆（99 學年度）旗隊人數 10 人，樂隊 114 人，儀隊 70 人。

⁶ 旗隊成立時間較晚：旗隊成立於西元 1998 年，樂隊成立於西元 1959 年，儀隊成立於西元 1963 年。

第四節 實施過程

選定受訪者並進行邀約的管道有三：現今參與樂儀隊的同學提供人脈及協助聯絡；受訪者再推薦適合人選；自己依據通訊錄一一打電話邀約。大致確認出受訪人選後，我們在 2011 年 1 月開始進行訪談。訪談的長度從八十分鐘逐次縮減至二十幾分鐘，時間的縮短除了因為訪談時溝通技巧和熟練度提升，也因為從訪談中獲得的結果漸趨於飽和，由此可推出各個受訪者的經驗有一定程度的共通性。

訪談的地點選在雙方皆熟悉的北一女中專科教室或者學校附近的咖啡廳，兩者皆有顧慮到訪談中不被打擾及保護受訪者隱私的特性。訪談時的氣氛融洽，再加上雙方為學姐、學妹的關係，在回答問題或分享個人的心情時較不會有所顧忌，訪談者的心情也會隨之真實流露，訪談過程時而歡樂時而惆悵，受訪者的回答不會拘謹而保留。

每次訪談之初我們會先向受訪者簡介論文的主題與大綱，並請她們仔細閱讀過訪談同意書後簽上姓名及日期，接著便進入正式訪談的階段。我們先提出幾個大方向的開放式問題，再根據受訪者的回答深入追問出她更深層的內心情感；至於比較主觀的個人意見，我們也會請受訪者更進一步地解釋想法的來由。最後請受訪者歸納出參與樂儀隊得到的正、負面影響，以及在大學和職場生活中的應用。每次訪談的尾聲皆請受訪者以一句話為樂儀隊在心目中的地位下註解，為訪談畫下句點。

將訪談內容化為電子的逐字稿後，我們會以電子郵件的方式寄給受訪者再次過目與增修，以確定雙方的解讀有無誤差或遺漏。最終完成的八份逐字稿共有四萬四千多字，成為本論文研究之重大依據。

第四章 訪談內容分析

「研究成果與討論」主要分為五大點，這五大點為歸納訪談內容並加以分類後的結果。

第一節 時間管理與效率學習

壹、時間管理及對課業的影響

受訪者	訪談要點—時間管理	訪談要點—對課業的影響
C 學姊	學會如何在時間不多的情況下仍然維持課業的穩定	
K 同學	時間管理有變好，會善用剩下的時間專心念書	長期性的焦慮，我有念書可是因為焦慮所以都沒念進去，然後成績就很差
S 同學	時間規劃能力是變差的，由於練習太累，常常在排定的讀書時間睡著而讀不完進度。	課業就幾乎全部放掉，沒時間也沒體力念書和補習，自己念書的時候也唸不懂
J 學姊	有增進	我花很多時間在練習儀隊上面，成績其實有點下滑。
W 學姊	我覺得練習時間不會太多，因為知道比賽前一定增加練習啊！	功課有稍微退一點，不過我個人是覺得還好。

首先，我們就時間方面探討：由於北一樂儀隊練習時間頻繁，造成隊員必須壓縮做其他事情的時間，根據 H 學姊的訪談內容得知，「樂隊在比賽或是其它出隊表演前幾乎都是每天放學留下來練習，或週末從早上練習到下午。」。又根據 C 學姊的訪談內容得知，「在儀隊訓練過程中練的最勤時，可能練習完回到家就將近晚上十點了，沒有什麼自己的念書時間，即使翻開課本也常因為體力在練習時消耗太多，而撐不到半個鐘頭就想要睡覺。」，所以 C 學姊在那個時候都必須抓緊瑣碎的時間，利用下課去念書、做習題或是問問題之類的，C 學姊表示：「那段時間讓我學會如何在時間不多的情況下仍然維持課業的穩定。」。

其中 K 同學表示：「樂隊的練習時間密集，是一個辛苦的地方，一開始我不習慣，就覺得讀書時間很不夠，造成長期性的焦慮，我有念書可是因為焦慮所以都沒念進去，然後成績就很差。後來想到的解決方法，就是多利用一些零碎的

時間，盡量忘記焦慮這件事情，就是用少少的時間盡量專心的將它念起來。」雖然長時間的練習讓 K 同學難以負荷，但她也提到自己在時間管理方面的進步：「我覺得自己時間管理有變好，比方說就算時間被樂隊練習佔用到一大塊，我還是會善用剩下的時間專心念書。」可見雖然在成績方面沒有正面的助益，但在時間管理的能力卻有正向回饋。

然而每個人的念書方式有異，若無法高效率完成，可能會有讀書時間不夠多導致讀不完的困境。S 同學便說：「那時參與儀隊時，我的課業就幾乎全部放掉。因為練習很多，沒時間也沒體力念書，加上儀隊練習與補習時間衝突，沒辦法去補習班，自己念書的時候也念不懂。」S 同學觀察到其他隊友的讀書都很有效率是她們可以在忙碌的練習中仍能維持成績的主要原因，然而自己的讀書速度卻緩慢，成績的排名頻頻下滑，而且因為自我要求，也不想減少自己的練習時間，於是陷入課業和練習取舍的兩難。最後 S 同學認為：「在參與儀隊時自己的時間規劃能力是變差的，由於練習太累，常常在排定的讀書時間睡著而讀不完進度。」這說明了參與樂儀隊時有效率的學習是必備的能力，如果沒有培養出這樣的能力，很難將樂儀隊的生活維持下去。因此也有無法調適的隊員會在時間方面遇到困難，特別是課業。

J 學姊在訪談中提到：「我花很多時間在練習儀隊上面，成績其實有點下滑。當時教官會盯我們的功課，不時叮嚀幾句。」因為有了這個現象，學姊開始留意自己的讀書情況，她提到解決方法：「和儀隊的同學會互相提醒，有時候大家就會約說哪一天都不要練習，而是約去圖書館看書。所以儀隊的夥伴不只會一起練習也會一起讀書。」這也是我們平常在操場上看不到的面向。

不過在 W 學姊的訪談中我們聽到了不一樣的想法，W 學姊認為練習時間並不會太多，並說加練定有其必要性，「我覺得練習時間不會太多，因為知道一定得這麼做啊！總不能出隊前大家都沒有練好，又不增加練習，那妳吹出去的曲子能聽嗎？所以其實那個加練我覺得還好啦！因為畢竟還是有很多時間沒有加練的時候。」。W 學姊還說：「對我而言在北一時，樂隊的順位算是第一個，而不會是功課，所以對我來說練習樂隊不會佔用到很多時間，反而會覺得花時間去練樂隊是應該要做的事。」總結以上，學姊認為練習時間不會太多的原因取決於自己的想法，一是對表演呈現的要求，二是樂隊在心目中的地位。

貳、效率的學習

受訪者	訪談要點
T學姊	體力增強。高三時念書效率高。會安排時間並運用零碎時段。
J學姊	高三時生活重心只有念書，而沒有儀隊練習，可以自由運用的時間變多。
H學姊	高三的補償心態，想辦法把之前練習用掉的讀書時間補回來。

討論完生活中課業與樂儀隊並行時的時間利用，再來把焦點轉移到隊員到高三（沒有樂儀隊練習時）的讀書情形，T學姊表示：「參與樂隊後體力有變好，尤其是高三的時候差很多，我覺得念書時效果真的就是比別人好。」因為習慣長時間專注在某事上，所以學姊在念書時間上可以一次念比較久再休息。另外T學姊在訪談中也提到培養出的安排時間能力在高三的有效運用，「因為在練樂隊的時候很忙，一定要找時間空檔來念書，所以要很會安排自己的時間，到高三的時候效率就很好。」同樣的概念，J學姊也提到：「到了高三不用練習儀隊時，妳只要念書就好，其實那樣的環境讀書效果還不錯。」但是在高三一開始T學姊仍會擔心：「暑期輔導完了以後，自己怎麼還是一天到晚在練習，所以會覺得要注意一下念書狀況了，就是即使要練樂隊，還是要督促一下自己的學業。」H學姊對升學方面也表示：「接近高三大家（隊員）都會有一點點緊張，因為某次受邀到國外表演，兩個月都沒怎麼念書。表演完後大家就會想辦法更努力把之前玩掉的東西補回來。」從以上得知，一方面在高三生活會更加督促自己，另一方面覺得有較多時間可以分配給念書，又可以在這些時間內集中精神的完成進度，達到高效率的念書方式。

叁、小結

我們從多數受訪者的經驗得知，相較於其它社團，樂儀隊練習時間很長，這樣長時間的練習通常會讓許多人懷疑，如果高一高二的讀書時間被壓縮，那麼該如何在與他人競爭考大學時，維持相同的課業水平，畢竟時間因練習被佔用，多少影響到課業，對於這個疑慮多位學姊皆提到，在高一高二時花在樂儀隊練習時間較多，覺得自己在課業方面可能較為不足，因此在高二結束樂儀隊生活的同時，對自我有較高的要求及念書的積極心態。再者，高三不必再花時間練習樂儀隊，相對的可以念書的時間多出許多。且因為一次練習樂儀隊都很久，習慣長時間極為專注的完成一件事，培養出的專注度成為高三拼課業的衝勁。

H學姊以自己及和她同屆樂隊同學的升學經驗說到：「最後考取大學的結果並不會因為參加了樂隊就考不上原來應該會考到的學校，也不會因為參加樂隊就

突然從一個學校跳到另一個學校的程度。」T學姐也分享：「不會因為之前參加樂儀隊然後高三唸書會特別辛苦，反正高三的大家都很辛苦嘛！沒有特別覺得我們參加樂儀隊之後會比別人更辛苦這樣。」

第二節 意志力與原則

壹、鏗而不捨的特質

受訪者	訪談要點
H 學姊	一開始聽不懂教練講解的技巧時只能想辦法去模仿，經過長久的反覆練習後，才能慢慢體會教練之前所說的差異
K 同學	一開始密集的練習真的很辛苦，但練習到後期該會的東西都已經練起來了，就覺得滿開心的
C 學姊	自己也是邊帶隊邊與隊友一起學習，萬事起頭難，只要在高一時把基礎打好，高二再定期去維持水準即可。
T 學姊	妳會覺得要看到結果是否成功就是要堅持，如果提早放棄就什麼都沒有。
W 學姊	我覺得參與樂隊可以讓自己對一件事的意志力變堅持，且比較不怕辛苦。

參與樂儀隊對大多數參與的同學都是一項新的事物，不論是樂隊學習吹奏新樂器，抑或是儀隊學習槍法皆非一蹴可即的過程，尤其是一開始在毫無基礎的情況下，即使辛勤練習，都會有種原地踏步的感覺。

在參與樂儀隊過程中面對新事務的心態方面，堅忍的意志力是不可或缺的元素。H 學姊在訪談中提到：「打擊樂器對我來說是一個新的東西，實際參與前，拿鼓棒敲鼓面看起來好像很簡單，但其實和想像中的不太一樣，一開始聽不懂教練講解的技巧時，只能想辦法去模仿，經過長久的反覆練習後，才能慢慢體會教練之前所說的差異。」同樣也是樂隊的 K 同學曾說：「一開始密集的練習真的很辛苦，但練習到後期該會的東西都已經練起來了，就覺得滿開心的。」上述為樂隊練習時面臨不熟悉事務但卻堅持到最後的例子。身為儀隊隊長的 C 學姊在訪談中也提到：「在我當上隊長後的第一次帶隊，對於該如何發號司令或調整隊友動作、隊形僅有模糊的概念，自己也是邊帶隊邊與隊友一起學習。」C 學姊認為參與儀隊可以讓她更深切體會「萬事起頭難，只要在高一時把基礎打好，高二再定期去維持水準即可。」C 學姊的體會也表達出堅持到最後的重要性。

從上面三位受訪者的經驗可以知道，樂儀隊的進步過程皆為漸入佳境，剛踏入樂儀隊這個團體時，很容易因為進步幅度不大，而且看到上一屆學姊與自己的差距，而感受到自我能力的不足，這時候如果想要突破練習的瓶頸，不可或缺的

便是耐心以及堅忍的毅力，來支撐自己繼續練習。

「堅持和意志力」也是T學姊強調的，在樂儀隊中學習新東西時不可能一蹴可幾，「妳要看到結果是否成功就是要堅持，如果提早放棄就什麼都沒有。所以在念書或工作的時候，就會知道本來就該要堅持一下啊！」C學姊也傳達出相同的概念，她認為：「努力練習並堅持到最後在儀隊的練習中也極為重視，這是很簡單的東西但卻是最重要的部份，因為槍法並非靠小聰明或臨時抱佛腳就可以練成的，隊員付出多少的努力都會誠實的呈現在表演中。」。在樂儀隊每次的練習都可培養個人鏗而不捨特質，可以讓人在往後遇到事情或瓶頸時更容易堅持。

貳、原則的強化

C學姊	對我而言有原則是好的，因為我覺得做任何事多少要有自己的堅持，才能做出該有的品質。
J學姊	因為有練過儀隊的關係，比較不用別人去要求妳，你自己就會想要去把事情做好。
T學姊	主管知道妳曾經在樂儀隊後，他們觀感會不太一樣，就像幫妳蓋一個很好的印章。可能因為覺得你可以吃苦耐勞之類的。

至於原則的部份，因為北一女儀隊成立至今已有四十八個年頭，傳承下來的傳統與規定也許令某些人不解，但在親身參與過儀隊這支隊伍並了解規則背後的意義，知道傳統的規範是為了儀隊的精神而被長久存續下來時，遵守規定已不再只是單純的墨守成規，而是內化成秉持自己原則的那份精神。

由於之前在儀隊已培養出了解原則存在的必要性，並落實原則到自身身上的能力，這些落實原則的處世態度則應用到各個面向。C學姊強調：「**要做好一件事必須要有一定的原則。**」，在C學姊大學時參與的排球隊中，球隊的向心力必須來自守時的觀念、重視練習的態度，以及不能輕忽這個團體的存在性，C學姊說：「儀隊跟球隊的連結在於它們都是隊伍，在一個隊伍裡它多少需要一些紀律，這樣子大家的練習才會比較有效率。」所以學姊認為原則的落實在球隊運作中是很被重視的一環，不過C學姊強調：「儀隊的態度當然會更加嚴謹。」。T學姊提到參與樂隊過程會學習到如何配合團體「**因為在這個團體裡面，妳就不會以妳自己為重，妳會覺得必須遷就自己去配合大家。**」在一百多人的大團體中，讓步和接納彼此是必需的，學習互相配合、尊重，並知道如此做是為了整個團體的好。

自我要求的強化也是種處世的原則，在這方面J學姊提到「**因為有練過儀隊的關係，比較不用別人去要求妳，你自己就會想要去把事情做好。**」同樣的想法C學姊在訪談中也提到：「對我而言有原則是好的，因為我覺得做任何事多少要

有自己的堅持，才能做出該有的品質。」於學習面向上，C學姊觀察到在大學的報告作業中，有些同學認真完成學生分內的工作，但卻有另外一些同學態度較為散漫，缺乏對自己的要求。「現在在大學做報告的時候就會覺得有些人其實就會有搭便車的心態，做事沒有那麼積極，待過儀隊之後會比較能夠體認自我要求和積極態度的必要。」可見儀隊嚴謹的規定可造就出學生對於團隊的原則和自我的要求之體認。

叁、小結

因為上述兩點特質——堅持到最後與原則的強化，外人也會認為參與過北一女樂儀隊的人比較能吃苦耐勞，因為別人也認為練習過程很辛苦，能經歷過這段訓練會有一定的毅力，因此自然容易有一個好印象。暫且不論在職場上或是同儕間的優勢，堅持並要求自己的處世原則一向都是樂儀隊非常重視的部份。

第三節 挫折與壓力

壹、練習時的挫折

受訪者	訪談要點
C 學姊	學姊嚴格的要求造成練習時的壓力。
H 學姊	樂隊在音樂上有些細微的技巧要求，無法迅速領會。
J 學姊	自我要求過高，容易只看到自己的缺點而難以發現優點。
L 學姊	因為在儀隊中自己學習新動作時較他人緩慢，會有拖累團體的焦慮產生。

大家時有耳聞北一樂儀隊要求嚴格且紀律嚴明，確實如此，在這樣的情況下隊員們的壓力、挫折與心情紓解也是被受關注的一環。C 學姊表示：「練習時學姊會看得很嚴格，所以壓力有時候會比較大，不過通常都是過了某個階段後就不會再持續下去」。另外 H 學姊提到，「因為樂隊在音樂上有些細微的技巧要求，剛開始參加樂隊會沒辦法很快進入狀況，所以當時會覺得有挫折感，不過時間久了就會慢慢習慣教練強調的細節或是要求。」這兩位的受訪者都表示一開始在樂儀隊未進入狀況前的挫折感較大，找到對的方法和心態後會漸入佳境。

J 學姊也提到在練習過程中產生的壓力與挫折時，學姊表示：「挫折其實一直都有，妳永遠都不會覺得自己做得很好了，因為有對自己的要求，所以會覺得別人（儀隊的其它旗官）好像做得比你好，或者是覺得好像大家都很整齊，就自己的聲音不太對，或是儀態也怪怪的。一開始都會覺得沒有自信吧！不知道自己什麼時候才會整齊，再加上妳想要表現給學姊看，可是卻一直只看到自己的缺點，比較難看到自己的優點，就算有優點也會覺得好像沒有那麼好。」顯示了因為不斷追求進步，所以一直會有自我要求給予的壓力。

L 學姊分享：「儀隊的練習中必須用意志力去克服自己的一些犯錯。而且在自己能力範圍內可以忍受的東西就不能隨便停下來，就不能放棄。」L 學姊參與儀隊最大的挫折是覺得自己學新東西學得慢，覺得會拖累大家，所以那時候很想退隊。不過勤能補拙，最後她不僅跟上進度，也在學姊們的鼓勵中學會紓解心情，L 學姊說：「堅持下去這個信念就會推自己一把，自己沒有想到的一把。」L 學姊解釋說遇到瓶頸時，最好的解決方法就是正視它並繼續努力克服，只要沒有放棄，自己其實就在慢慢進步；也許一開始感覺不到差別，但在跨越瓶頸後回頭看，就會看見自己堅持後進步的成果。

貳、外界施加的壓力

受訪者	訪談內容
S 同學	父母曾經要她退出儀隊、隊友和學姊不諒解退隊、成績在班上排名是倒數
K 同學	樂隊的練習跟班上的事情撞期，選擇一邊就會被另外一邊罵
H 學姊	課業比較沒有去顧到，這反而也是高三的壓力，會更有衝力，更督促自己。等待別人時感覺時間一直在燃燒，這時精神上會覺得很累
T 學姊	大家都很累，所以心情都很脆弱，很容易吵架。如果一個過程中全部都是好的，就不特別或不精采，有時候就是有好有不好，妳才會覺得是好特別的精彩。

然而除了因為練習本身產生的壓力，還有許多其他來自外界施加的壓力，甚至更難以化解。S 同學表示：「因為練習時間長，又對自己的要求較高，花時間在練習儀隊之餘又不想縮減讀書時間，只好壓縮到睡眠時間，導致身體狀況一度不太好。」，當時父母曾經要她退出儀隊。另外，她還說：「每次我跟他們（父母）分享儀隊吸引我的地方，他們都不太能體會，因此很質疑我待下去的理由。」，而陳玫伸在「台北縣高中生社團參與態度及自我效能之相關研究」（2005）結果顯示：「家長對孩子參與社團活動表示非常支持，學生在各方面的「自我效能」都較其他學生來的偏高。研究者認為高中生除了需要獲得同儕、老師的認同，來自家長的支持也會幫助學生肯定自我，往往家長支持孩子參與社團活動，及鼓勵孩子積極的去參與和發揮，學生的身心能妥善獲得舒展，在各方面的表現也會更有信心。」可見父母對於孩子參加樂儀隊的支持有著很大的重要性。若學生與父母溝通後仍無法對參與樂儀隊有共同的認同，學生會承受不少壓力。

另一項也困擾著許多隊員的是投入班級活動的時間被壓縮，因為到了高二，處理隊務以及練習佔去許多時間，且儀隊練習時間會和班級活動的課後練習時間衝突到，所以在班級事務的參與方面一下縮減許多，只能利用下課時間將自己漏掉的部份補回來。可能會有導師認為學生是否將生活重心放錯地方，這也是很大的挫折。

K 同學即面臨這樣的壓力，她表示「我自己的班級是外務和活動比較多的班，常常因為樂隊的練習跟班上的事情撞期，我就必須很為難地抉擇一邊去做，然後可能選擇一邊就會被另外一邊罵。當時真的會畏懼班上的壓力。」在我們問到她是如何做兩者間的取捨時，她回答「一開始我比較看重樂隊，因為我是剛進去的學妹（跟著上一屆練習），什麼都不懂，所以一開始比較偏向樂隊部分，那

時候就被班上人罵。到了後來我就會看哪一邊的事情比較緊急吧！」

訪問到 S 同學時，由於她有較特殊的狀況——決定退隊，當時承受來自他人，尤其是儀隊的夥伴的龐大壓力，S 同學說：「隊友和學姊因為不能體會無法兼顧功課，成績一直落在後面的情況，會不諒解我退隊，會覺得我自私。」從提出退隊到退隊後，有些原本友好的隊友或學姊會變得冷漠，雖然後來隊友有慢慢接受並了解 S 同學的困境，這份人際方面的壓力和遺憾仍讓 S 同學很難過。

除了外在給的壓力，其實許多壓力也來自於自身對各方面的要求。例如課業方面，因為出隊表演越來越多，有時候書真的念不完，這時候自己也會擔心，壓力會比較大。S 同學說：「成績在班上排名是倒數，壓力很大。」讀書時間被練習壓縮，體力又被練習消耗，S 同學表示當時念書時十分力不從心，就算讀進去了也是懵懵懂懂。因此不斷有來自父母要求退隊的壓力，也有自己努力了卻無法提升課業排名的挫折感。

H 學姊說：「高二的時候，可能重心都在樂儀隊，那課業的確比較沒有去顧到，但是這反而也是後來的一個壓力，就是覺得說因為我們比別人花比較多時間在課業以外的事情上，高三的時候會比較緊張一點，會更有衝力，更督促自己。」不過不論是 C 學姊還是 H 學姊都有提到，在高一高二時花在樂儀隊練習時間較多，會覺得自己在課業方面可能較為不足，自己確實會緊張，因此在高二結束樂儀隊生活的同時，對自我有較高的要求及念書的積極心態。而考取大學的結果並不會因為校內一兩次小考的失常而有所影響。

H 學姊有提出一點較特別的壓力來源，她說：「因為樂隊有分為很多組，別組在調整改正時自己還是要花時間待在樂隊，卻不能練習，等待的同時感覺時間一直在燃燒。因此這時候精神上會覺得很累，可是實際上要做的事情並沒有那麼多。」關於團體合作時需要的耐心，T 學姊也分享到在觀摩賽前密集的加練時，「大家都很累，所以心情都很脆弱，很容易生氣、很容易哭、很容易什麼什麼的，所以我的印象就是有時候一直忍一直忍，忍到自己或者大家都很容易吵架。」在合作的過程中無可避免地會有摩擦，尤其一起走一整個圖形時要慢慢把每個人的位置修整到正確，每個人都一定會有花時間站在那裏等別人的時候，也會有必須一起討論表演的必要。T 學姊說在團隊合作中定會遇到挫折，但正是如此才激盪出精采的東西。「如果一個過程中全部都是好的，就不特別或不精采，有時候就是有好有不好，妳才會覺得是好特別的精彩。」要克服或減少衝突，T 學姊說「要找適當的管道發洩，譬如說大家跟同學抱怨一番，或是你就哭一場就過了。」

叁、小結

總結以上參與樂儀隊可能會有的壓力和挫折包含：學習新東西的不熟悉感、練習中的自我要求、父母或班級施加的壓力、課業壓力、團體合作時的摩擦等等，在參與樂儀隊的當下這些壓力和挫折一定會帶來困擾，然而若可以克服及改善，

在未來未嘗不是一份寶貴的經驗，甚至如果可以培養出解決問題、自我想法的調適和溝通能力，化壓力為助力，磨練也就變成有意義的了。L學姊說：「**在大學時不會一直鑽牛角尖想著目前的困難，反而時不時回頭想到高一、高二參與儀隊時的種種酸甜苦辣。**」，參與儀隊的回憶，尤其是當時較辛苦的回憶，可以帶來相信自己能度過困境的自信及抗壓性，會令人想著那時候的困難都撐過來了，現在的自己也可以度過難關。

第四節 領導與臺風

壹、領導能力的培養

受訪者	訪談內容
C 學姊	敢於為自己在大隊前說的話負起責任，因為說出來的話都是經過深思熟慮才表達給全體隊員
W 學姊	除了跟教官協調、跟教練協調，還要跟儀隊的、旗隊的隊長協調，隊員那邊也是，要傳達教練或是教官說的東西，所以隊長主要是一個溝通協調的角色。
L 學姊	不管是哪個角色（職位），都經歷過被帶領跟帶領人。學姊和學妹就像另外一種的子女關係。

樂、儀隊為北一女中規模最大的學生團體，現任這屆的樂隊人數上看一百二十位，而儀隊人數也多達七十人，在這龐大的隊伍中必定需要一些領導人統整隊員的意見、做決定或者作為與外界溝通的代表，而這樣的工作就落在隊長這個職位身上。隊長平時要負責調整大隊整體較不足的地方，因此要學會如何表達自己的意思以便隊員容易了解並即時改正。在練習開始和結束時，隊長也要站在大隊前方傳達重要訊息，或是給予隊員一些正面的鼓勵，需要有足夠的臺風與自信來完成這項職務。擔任儀隊隊長的 C 學姊在訪談時說到「這種自信心並非堅持自己講出來的東西才是正確的，而是敢於為自己在大隊前說的話負起責任，因為說出來的話都是經過深思熟慮才表達給全體隊員。」

身為樂隊隊長的 W 學姊說她在樂隊中較大部分扮演著溝通協調的角色，「我覺得參與樂隊最大的收穫應該是溝通吧！因為除了跟教官協調、跟教練協調，還要跟儀隊的、旗隊的隊長協調，這很重要喔！因為有時意見會有一點衝突，這時候可能就要幫忙協調。至於隊員那邊也是，因為教練傳達出來的東西一定是我們（隊長）先知道，或是教練講的隊員可能沒有很了解，（隊長）就要幫忙轉達，或是教官那邊有什麼事情也是一樣，所以主要是一個溝通協調的角色。」

關於領導，L 學姊解釋：「不管是哪個角色（職位），都經歷過被帶領跟帶領人。」不只有隊長需要帶領隊員，因為樂儀隊中一屆教一屆的情況，因此擔任各種職位的學姊都一定會有帶領、教導學妹的任務。L 學姊補充：「學姊和學妹就像另外一種的子女關係，就是要看你怎麼去跟學姊表達你的困難，你的感受，或是你自己想要的方式。」表達出領導與被領導是雙方都需要學習溝通協調的，除了表達自己的想法，也要學習體會對方的感受，才能討論出合情合理又不缺少的練習程度。

貳、臺風的養成

受訪者	訪談內容
C學姊	在眾人面前清晰地表達自己
L學姊	教練都會說：『表演就當作在練習，練習就當作在表演，表演就是享受練習成果。』其實就很自然地做該做的東西。

至於臺風的部分，站在隊伍前說話即需一定的勇氣，不僅要對自己有信心，也要能夠讓隊員們理解並且信服。每屆樂儀隊同學皆會參加多場的表演與比賽，當全場觀眾將目光投射到自己身上時，隊員們在表演或比賽時必須維持平時練習的水準，並露出有自信的笑容，這是必須由經驗的累積來克服緊張的。而在經歷過許多表演及比賽的大場面後，樂儀隊隊員們的台風與自信必定有所提升。

不管是勇於負責自己的言行的那份自信，還是能在眾人面前清晰地表達自己，都是一生受用的特質，訪談中C學姊分享「在大學時做報告的經驗，不僅在上台發表時需要穩健的台風，在台上自己想表達的東西或想法可能會被台下的教授與同學誤解」，這時便需要一定的自信與勇氣來陳述自我的看法。

參、小結

在一次次的溝通和合作中，隊員可以學到正確的溝通態度和領導他人的能力，學習表達自己和聆聽別人的意見；在一次次的表演經驗中，隊員可以培養出一定的台風和自信，學習在大場合中減少自己的緊張，像是L學姊先提到：「其實我本來是一個蠻愛緊張的人，出隊前就會不知道為什麼一直很緊張。我會覺得在表演的時候，好像大家都在注意看我，其實沒有那麼誇張，因為大家都是看整體並沒有盯著我一個人，可是我就有好像要個人獨秀的感覺。」在我們問她怎麼解決這個問題後，她回答：「我們教練都會說：『表演就當作在練習，練習就當作在表演，表演就是享受練習成果。』到最後一次也是我們儀隊生涯最重要的表演時，那次就真的不緊張了，其實就很自然地做該做的東西，那次是一直以來對自己表現最滿意的一次。」可見除了因為熟練度的提升，自己的想法和心態也可以降低緊張而使最好的表現得以展現。

第五節 人際與歸屬感

壹、人際的拓展

W 學姊	參加樂隊一定會認識很多人。
J 學姊	我那時候因為參加儀隊認識蠻多朋友，其實我的個性本來很內向，後來因為儀隊的關係，比較能和別人和睦相處，也比較容易跟不太熟的人建立關係。
K 同學	參與樂隊對我的一大幫助應該是人脈吧！因為在樂隊，我認識了很多別班的同學和學姊，很多地方都可以找她們幫忙。
S 同學	退隊之後有一個儀隊學姊就跟我說從今以後我們就是陌生人，她之後就不理我了。(哭) 而且有些白槍和學姊因為不能體會我功課一直退步的情況，很不諒解我退隊，會覺得我自私。

在人際關係方面，因為樂儀隊皆是人數在百人上下的龐大隊伍，再加上大家練習時朝夕相處，會因此認識許多除了班級以外的同學、學姊和學妹，在許多資源協助及人格養成方面都有一定的幫助。

W 學姊即以一句「參加樂隊一定會認識很多人。」概括參與樂隊的一大收穫，另一位 J 學姊也表示：「我那時候因為參加儀隊認識蠻多朋友，其實我的個性本來很內向，後來因為儀隊的關係，比較能和別人和睦相處，也比較容易跟不太熟的人建立關係。」，不僅是兩位已畢業學姊，連目前仍在校的 K 同學也提到「參與樂隊對我的一大幫助應該是人脈吧！因為在樂隊，我認識了很多別班的同學和學姊，很多地方都可以找她們幫忙。」我們從這幾位受訪者的言談中可以知道參加樂儀隊而拓展的人際關係對她們不論是在高中或是大學階段都有很大的幫助。

貳、歸屬感的形塑

W 學姊	那個歸屬感很重，我覺得樂隊感情還不賴，會覺得除了學校、班級之外，樂隊是另外一個家。
K 同學	省賽時有種大家的心都被連起來的感覺，那是我以前從沒有體會過的感覺。其實我們表演完的時候，我馬上知道這是我們目前表演過最好的一次，平常做不到的事情，比賽那天都奇蹟般的做到了。
T 學姊	就算在外面遇到了什麼風風雨雨，或是人生怎麼樣，只要你回來看到這支隊伍，便會想到一些單純的美好回憶跟強烈的歸屬感，就像是一種很溫暖、很精神上的東西。
L 學姊	相較於其他同學，樂儀隊的校友回學校的比例蠻高，或許那群正在操場上練習的人會換，可是你就是知道回來有人可以找、有人可以看。
H 學姊	對我來說，高中生活就是拆成兩個部份，一個是班上，一個就是樂隊。這兩個東西，少掉任何一部份都會讓你現在不管是回憶也好，或是看事情的想法也好都會有很大的差異。

再來是歸屬感的形塑，由於樂儀隊練習時間頻繁，不僅下課後聚在一起，連假日也都會特地來學校練習，在出隊前頻頻加練的疲勞與壓力下，大家同甘共苦相互扶持更培養出共患難的精神。有時候受邀到國外表演，甚至一連幾個禮拜住在一起，回學校後再一起補出隊時沒上到的課，這一路走來，強烈的歸屬感牽繫著彼此，W 學姊即提到「那個歸屬感很重，我覺得樂隊感情還不賴，會覺得除了學校、班級之外，樂隊是另外一個家。」。其中 K 同學描述得較為具體，她描述道：「我記得印象很深刻的是省賽，因為上場表演前待命時，一群人站在草坪的時候非常緊張，即使到了鼓點下去開始走圖的時候，心還是碰碰跳的，但當大家一起吹音樂的時候整個人就突然都融入進去，已經忘了緊張這件事，只想跟大家一起把圖走好、把音樂吹好，那時候有種大家的心都被連起來的感覺，那是我以前從沒體會過的感覺。其實我們表演完的時候，我馬上知道這是我們目前表演過最好的一次，平常做不到的事情，那天都奇蹟般的做到了。那時候有位學姊告訴我『你以後不會記得這場比賽你拿幾分，可是你永遠會記得你認真的完成一次表演』，這是印象最深刻的一次。」。這種與大家同感的回憶一直是支持 K 同學繼續練習的動力。不僅在參與樂儀隊當下的感動，出社會後 T 學姊也出現了相似的歸屬感。T 學姊如此形容對樂儀隊的感覺：「就算在外面遇到了什麼風風雨雨，

或是人生怎麼樣，只要你回來看到這支隊伍，便會想到一些單純美好的回憶跟強烈的歸屬感，就像是一種很溫暖、很精神上的東西。」。L學姊提到：「相較於其他同學，樂儀隊的校友回學校的比例蠻高，或許那群正在操場上練習的人會換，可是你就是知道回來有人可以找、有人可以看。」。L學姊也說：「會有蠻強烈的歸屬感，就算已經畢業了，高中生活還是有一部分可以延續。」。上面幾位受訪者都傳達出一種「一日為樂儀人，終生為樂儀人」那樣不間斷的參與感和歸屬感。

叁、小結

H學姊在訪談中提及：「練樂隊累是一回事，但現在想想，如果沒有參加會少掉很多的東西。對我來說，高中生活就是拆成兩個部份，一個是班上，一個就是樂隊。這兩個東西，少掉任何一部份都會讓你現在不管是回憶也好，或是看事情的想法也好都會有很大的差異。」。我們從W學姊口中：「我覺得的樂儀旗這東西是大學不會有的團體，其它學校有，可能也沒那麼好，所以有點獨一無二。」這樣強烈的歸屬感與人際互動是十分難能可貴且不易得的。

第二節 參與經驗對畢業後的影響

C學姊和W學姊皆在大學參加了排球隊，她們兩人都表示參與樂儀隊的經驗讓她們習慣團體中的相處之道，C學姊說：「在一個隊伍裡它多少需要一些紀律，這樣子大家的練習才會比較有效率。儀隊和球隊的共通點就是都有團隊精神，還有就是需要有練球的態度，因為在大學比較自由開放，不可能要求大家一定要來，不可能嚴苛的規定，就只能靠自己去自我約束。儀隊裡面應該比較多這種能自我約束的人。」顯示了之前在樂儀隊中習慣擁有的團隊精神與紀律在球隊中也是不可或缺的，另外W學姊提到：「我覺得參與樂隊可以讓自己對一件事的意志力變堅持，且比較不怕辛苦。就像大學我有參加排球隊，打排球第一個就是會曬黑，再來球技跟吹樂器一樣，要有練習才會有進步，所以有的人就沒辦法堅持到後面即退隊不打了，也可能因為你沒有持續的練習，或是沒抓到練習的技巧，你如果沒有堅持下去球技就沒辦法到一定的水準，學姐就不會派妳上場，自信心就會越來越少，到後來你就會想退出球隊了。所以我覺得樂隊跟排球有一定的相關聯，因為參加樂隊後，第一個我不怕黑，所以即使太陽很大我的練習還是沒有間斷，有些人沒有進步就不打了，可是我就一直練啊！不上場我也覺得還好。」可見參與樂儀隊和意志力的培養與積極進取的態度有一定程度的關聯。

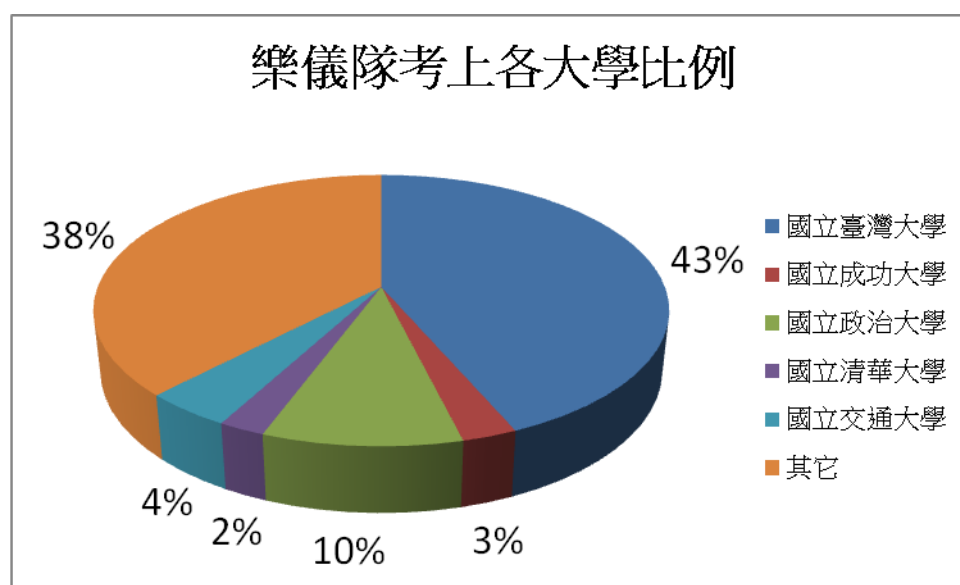
正如呂雅燕（2005）在「大學社團參與經驗對其畢業後生涯發展影響之研究—以東吳大學畢業生為例」提到的：「社團參與經驗對其生活素養的影響有對學校與同儕深厚的感情，樂意為他人付出；認真負責與積極正向的態度。」在樂儀隊培養出的自我要求和原則除了會表現在球隊的練習態度中，也會表現在其他方面，C學姊同時分享到在大學做報告的時候拿出積極的態度很重要。

在臺風部分，不管是勇於負責自己的言行的那份自信，還是能在眾人面前清晰地表達自己，都是一生受用的特質，訪談中C學姐分享「在大學時做報告的經驗，不僅在上台發表時需要穩健的臺風，在台上自己想表達的東西或想法可能會被台下的教授與同學誤解」，這時便需要一定的自信與勇氣來陳述自我的看法。

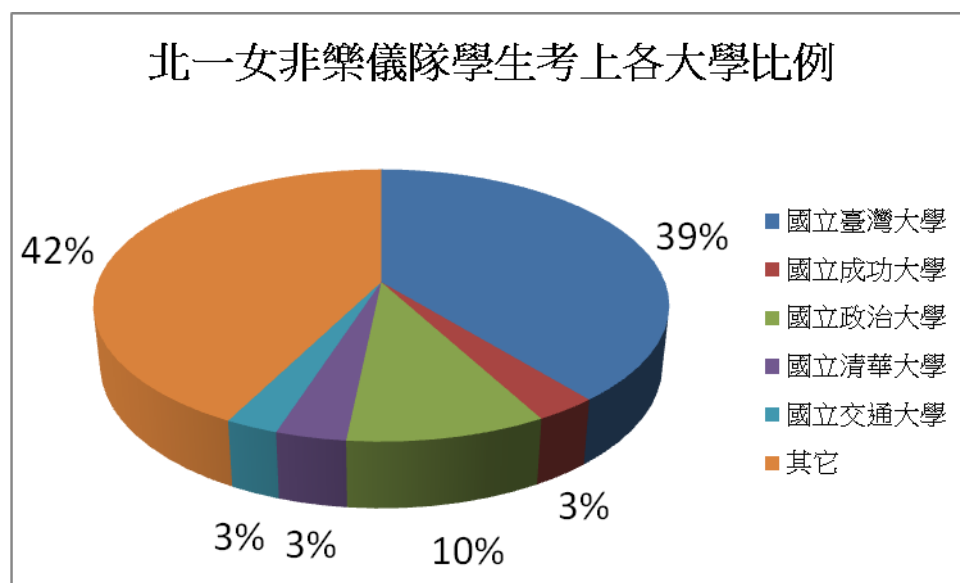
而在外人觀感部分，因為前面提到的兩點特質——堅持到最後與原則的強化，外人也會認為參與過北一樂儀隊的人比較能吃苦耐勞，原因在於別人也認為練習過程很辛苦，能經歷過這段訓練會有一定的毅力，因此自然容易有一個好印象。J學姐提到「上大學後突然發現其實外界對北一儀隊的看法都還滿正向的，大家普遍覺得樂儀隊練習很累，表演很整齊、很精彩，不過相對之下自己也會覺得不能辜負了北儀的名聲。」不僅是在求學過程同儕間的欽佩，在職場上也有類似的狀況，T學姐在求職過程中即巧遇這樣的狀況，「主管知道妳曾經在樂儀隊後，他們觀感會不太一樣，就像幫妳蓋一個很好的印章，因為他們可能覺得說妳有磨練啊，比較肯吃苦什麼的。」。另一個也是在職場上的優勢，C學姐轉述一位儀隊助教的經歷：「現在我們有一個在儀隊當助教的學姐，她說『現在的老闆只要聽到是儀隊的人都很喜歡』，那可能是參與儀隊收穫方面一個比較實際的地

方。」。暫且不論在職場上或是同儕間的優勢，堅持並要求自己的處世原則一向都是樂儀隊非常重視的部份。

最後看到比較實質的部分，參與樂儀隊後對課業的影響是備受關注的一部份，受訪者也大都表示在高一、高二時花在樂儀隊練習時間較多，會覺得自己在課業方面可能較為不足，自己確實會緊張，因此在高二結束樂儀隊生活的同時，對自我有較高的要求及念書的積極心態。而考取大學的結果並不會因為校內一兩次小考的失常而有所影響。以下兩個圖分別為九十六到九十九學年度北一女中樂儀隊及非樂儀隊學生考上各大學比例之圓餅圖（圖二、圖三）。



圖二 九十六到九十九學年度北一女樂儀隊學生考上各大學比例圓餅圖



圖三 九十六到九十九學年度北一女非樂儀隊學生考上各大學比例圓餅圖

由以上兩圖作比較可看出北一女中參與樂儀隊的學生在近四年來考上台大的比例高於沒有參與樂儀隊的學生，而考上排名前五的大學比例也高於非樂儀隊的學生，顯示參與樂儀隊不會使考大學的結果變差，甚至有正面的影響。

而各項文獻對於課業方面的敘述有：徐佩瑜（2009）在「社團活動參與經驗對科技大學畢業生生涯發展之影響」歸論出受訪者訪談內容「**在社團中並非所有學生都是在課業上得不到興趣或成就感，相反的有許多學生在社團的表現傑出，在課業上的學習也相當良好，社團可能成為其調劑身心或磨練專業以外能力的地方。**」而陳麗蘋（2005）的論文「大專校院女性參與運動校隊影響因素之個案研究」更進一步提到「**成績只是短時間的，若能以長時間的規劃，……有助個案們社會化的適應能力，較能承受來自社會不同的壓力。**」

經由升學比例的數據、受訪者的經驗分享以及各個文獻的佐證，可以看出參與樂儀隊對學生畢業後的發展有許多正面幫助及影響。

第五章 結論與建議

第一節 結論

總結「參與樂儀隊的收穫與代價」部分的五項討論，參與樂儀隊主要的收穫有：時間管理、長時間的專注、有效率的學習、堅持和意志力、原則和自我要求、領導與溝通能力、臺風與自信、人際的拓展、團隊合作的熟悉、對樂儀隊的歸屬感；而參與樂儀隊的主要代價有：讀書時間被壓縮、體力消耗、課業下滑、練習時的挫折感、父母不支持給的壓力、班級活動被壓縮、團體合作的摩擦。

而在「參與經驗對畢業後的影響」部分從實質的數據可看出樂儀隊的學生考前幾志願大學的比例高於非樂儀隊學生，多位受訪者也提到在他人眼中參與過樂儀隊有加分的印象，例如吃苦耐勞，而種種在樂儀隊中培養出的觀念和原則也讓她們在學習上或團體合作上表現更得心應手。

與多份文獻做對照後，發現與我們的研究成果有很大的相關性，不過正因為受訪者更進一步的心情刻劃與經驗分享，讓我們得以了解這些收穫與代價在生活中帶來哪些實質影響。經過一年來的文獻收集與整理、八次的深度訪談以及最後的統整與分析，我們可以得出：在樂儀隊獲得的經驗使其成為值得參與的團體。

第二節 建議

由於我們訪問的八位受訪者中有七位年齡皆在 17~25 歲上下，工作經驗多半不到 5 年的時間，僅其中一位受訪者為 30 歲，較具工作經驗。為了有更完整的資料收集和研究發現，我們建議未來有興趣研究北一女中樂儀隊者可訪談屆數更早的學姊，有工作經驗者為佳，藉此可更了解樂儀隊的傳統及變化，以及在職場上的優、劣勢。另外此份論文訪問對象只有樂儀隊的學姊，建議可以訪談兩隊的教練，或是訪談反對學生參與樂儀隊的老師或家長，以對照學生與師長雙方看法，看到更全面性的觀點。

參考文獻

- 壹、呂雅燕（2005）。大學社團參與經驗對其畢業後生涯發展影響之研究—以東吳大學畢業生為例。
- 貳、林孟逸（2001）。從運動動機談—運動樂趣概念之探討。大專體育，54，107-112。
- 參、林孟儀（2004）。社會狀元贏在事業考卷。商業周刊，870，98-100。
- 肆、徐佩瑜（2009）。社團活動參與經驗對科技大學畢業生生涯發展之影響。
- 伍、張同廟（2007）。大專女性社團負責人暨幹部能力獲得之研究—以台南女子技術學院為例。
- 陸、國立體育學院叢書委員會（1990）。學校運動教練食物問題的處理。
- 柒、陳玫伸（2007）。台北縣高中生社團參與態度及自我效能之相關研究。
- 捌、陳聖芳（1997）。走在挑戰極限的路上——我國運動員的生活、學業和出路問題。
- 玖、陳麗蘋（2005）。大專女性社團負責人暨幹部能力獲得之研究—以台南女子技術學院為例。
- 拾、黃筱慧（2000）。大學中的文化陶成與社團人的生命歷程。
- 拾壹、曾建元（2000）。大學·社團·人。東吳大學出版。
- 拾貳、曾建元（2000）。大學通識教育理念與學生社團參與。
- 拾參、楊淑娥（1996）。大學生社團參與及其心理社會發展之分析研究。
- 拾肆、劉惠琴（1994）。台北地區大學生參與課外活動對通識教育相關之研究。
- 拾伍、May（1994）。Understanding child's motives for sports participation（5）。
- 拾陸、Riahinejad ,A.R., & Hood,A.B.（1984）。The development of interpersonal rdlationships in college。Journal of College Student Personnel，25，498-502。

附錄

附錄一 訪談題目

- 1.什麼原因讓你想加入樂儀隊？請簡要描述你參與樂儀隊的過程（練習模式）與經驗
- 2.您覺得參與過後有哪些收穫？⁷
 - (1) 個人能力（天賦）與興趣的開發（參加前還是參加後產生興趣）
 - (2) 規劃能力、時間調配、效率的學習（學業表現）（一天或一星期大約花多少時間，會不會覺得練習份量太重？）
 - (3) 人際關係、溝通能力的養成（團隊合作）（除了練習外還有什麼需要處理的社務嗎？）
 - (4) 領導能力的增強（有擔任什麼職位嗎？職位的工作？）
 - (5) 積極的心態（比賽、表演、學習新知）
 - (6) 堅忍的意志力（遇到挫折或遭受批評時？如何處理？）
 - (7) 體能表現的增進（對生活有什麼改變）
 - (8) 自信的養成
 - (9)
- 3.當他人（上司、同事、大學同學……）得知您參加過樂儀隊後，有什麼想法？這樣的想法會不會對您產生優勢？（外部觀感）
- 4.參與樂儀隊的經驗對於您的大學生活或職場有何助益？（內部感受）
- 5.您覺得參與過後有哪些代價？
 - (1) 佔用時間太多，壓縮其它休閒活動
 - (2) 佔用時間太多，與家人、同學和朋友的關係（疏遠）
 - (3) 佔用時間太多，學業成績下滑，影響升學
 - (4) 不能接受自己不再是眾人注目的焦點
 - (5) 不願再次為團體或社會付出

⁷參考黃鳳嬌（1996）「大專女性社團負責人暨幹部能力獲得之研究—以台南女子技術學院為例」。

(6) 身體上的傷害（能否復原？）

(7) ……

6.您認為代價是否有減少的可能？（負面影響是否必然）方法為何？

或是收穫是否有增加的可能？方法為何？

7.在參與時有哪些困擾或阻礙？（生活、課業、父母、師長、交友）

請問您是如何化解？

沒退隊：請問你有因此有過退隊的念頭嗎？

 那您當時會堅持下去持續參與的原因為何？

退隊：請問你是因為這些困擾與阻礙而退隊的嗎？

 之後有後悔做出這樣的決定嗎？

8.綜觀收穫及代價，您覺得參與樂儀隊是否值得？

9.請問你當時「退休」（完成四學期的參與）後的心情為何？（如釋重負或惆悵）

10.請用一段話來描述樂儀隊在你心目中的意義與參與過程的心得

訪談權益書

本人 在研究者的說明下，對於所欲參與的研究目的、訪談內容及進行方式都清楚瞭解，同意接受「學生參與社團經驗對畢業後的發展研究——以北一女中樂儀隊為研究對象」的研究者，進行我個人經驗的訪談，以供學術研究之用。訪談時間大約半小時至一小時。

訪談過程中，我願意接受錄音，並且同意將訪談錄音帶之所有權及內容，交付於研究者作為研究處理及資料分析之用。至於有關我個人的隱私權益在保密原則下，所有足以辨識我個人身份的資料將被隱匿（例如：姓名、地址、服務單位…等）。我同意研究者在其論文中引用我的訪談內容，以及一些有助於讀者瞭解研究結果的部分個人資料（例如：年次、教育程度…等），可以在論文中不限形式或次數呈現。

倘若在研究過程中，我對於本研究及我個人的權益有任何疑問，我有權要求研究者對我做更為詳盡的說明，使我對於研究進行方式及資料處理上，更瞭解有關於我的權利和義務。

受訪者（簽名）：

研究者（簽名）：

中華民國 年 月 日

附錄三 北一女中樂儀旗隊的起源與發展歷史—文字

臺北市立第一女子高級中學樂儀旗隊簡介

臺北市立第一女子高級中學樂儀旗隊，這一支具有輝煌歷史與光榮傳統的美麗隊伍—樂隊成立於西元 1959 年，儀隊成立於西元 1963 年，旗隊成立於西元 1998 年。組成的學生個個都是品學兼優、五育並進，更在許多方面有著傑出完美的表現。

她們曾榮獲中華民國高中職組室外管樂第一名；西元 1970 年代表中華民國前往日本，參加萬國博覽會「中國日」之演出；西元 1977 年參加亞洲遠東區國際青棒、青少年棒比賽之開幕式演出與擔任大會樂隊之演奏；西元 1981 年訪問美國、新加坡巡迴演出；西元 1986 年應南非邀請，參加約翰尼斯堡建市百年慶；西元 1992 年赴大陸北京、南京、上海，與當地學子進行文化交流，並為兩岸分離 40 年來第一支謁中山陵奏樂致敬的中華民國學生隊伍。

近年來，先後於西元 1996 年應邀參加美國加州第 107 屆玫瑰花車遊行；西元 1997 年應日本之邀前往東京參加第 30 屆大銀座祭遊行表演；西元 1999 年赴英、法兩國倫敦、格拉斯哥、愛丁堡等地巡迴表演，西元 2005 年再次應邀參加美國加州第 116 屆玫瑰花車遊行；西元 2006 年應邀參加美國國慶遊行；西元 2007 年赴愛丁堡參加第 58 屆軍樂節的演出，並為該年唯一一支來自亞洲的隊伍；西元 2009 年參加「臺北聽障奧林匹克運動會」開幕表演；西元 2010 年參加「台北花博」開幕表演。此外並經常應邀於中華民國國慶大典、外賓參訪及重大活動中擔任演出，深獲中外人士一致讚揚。

今天，優美的音樂搭配她們的優秀操槍技巧和她們多變的隊形，這些都是她們長時間和嚴謹訓練的結果。這樣的表演包含著溫暖、熱情、優秀與美麗。希望年輕的活力和歡樂的表演能幫助這些年輕女孩消弭與其他來自各國的青年人之間的文化差異。這是我們熱誠歡迎我們的朋友們的方式。

(資料來源：北一女中教官室)

附錄四 北一女中樂儀旗隊的起源與發展歷史—表格（表一）

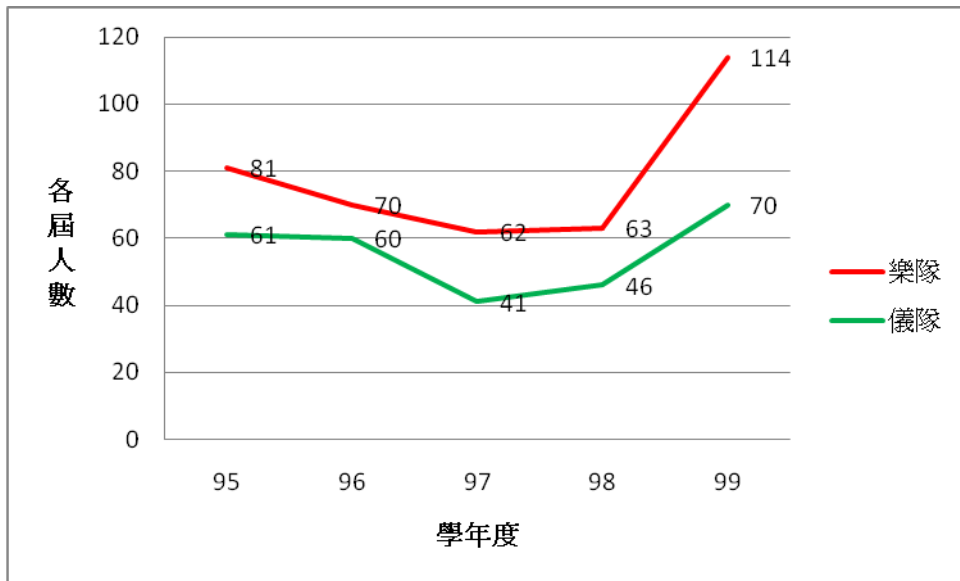
西元 1959 年	樂隊成立
西元 1963 年	儀隊成立
西元 1998 年	旗隊成立
西元 1970 年	赴日本參加萬國博覽會「中國日」之演出
西元 1977 年	參加亞洲遠東區國際青棒、青少年棒，比賽之開幕式演出與擔任大會樂隊之演奏
西元 1981 年	訪問美國、新加坡巡迴演出
西元 1986 年	應南非邀請，參加約翰尼斯堡建市百年慶
西元 1992 年	赴大陸北京、南京、上海，與當地學子進行文化交流，並為兩岸分離 40 年來第一支謁中山陵奏樂致敬的中華民國學生隊伍
西元 1996 年	應邀參加美國加州第 107 屆玫瑰花車遊行
西元 1997 年	應日本之邀前往東京參加第 30 屆大銀座祭遊行表演
西元 1999 年	赴英、法兩國倫敦、格拉斯哥、愛丁堡等地巡迴表演
西元 2005 年	再次應邀參加美國加州第 116 屆玫瑰花車遊行
西元 2006 年	應邀參加美國國慶遊行
西元 2007 年	赴愛丁堡參加第 58 屆軍樂節的演出，並為該年唯一一支來自亞洲的隊伍
西元 2009 年	參加「臺北聽障奧林匹克運動會」開幕表演
西元 2010 年	參加「台北花博」開幕表演

備註	此外並經常應邀於中華民國國慶大典、外賓參訪及重大活動中擔任演出
----	---------------------------------

附錄五 樂儀隊九十五到九十九學年度隊員人數變化表（表二）

學年度	樂隊人數	儀隊人數
95 學年度	81 人	61 人
96 學年度	70 人	60 人
97 學年度	62 人	41 人
98 學年度	63 人	46 人
99 學年度	114 人	70 人

附錄六 樂儀隊九十五到九十九學年度隊員人數變化圖（圖一）



、95~99

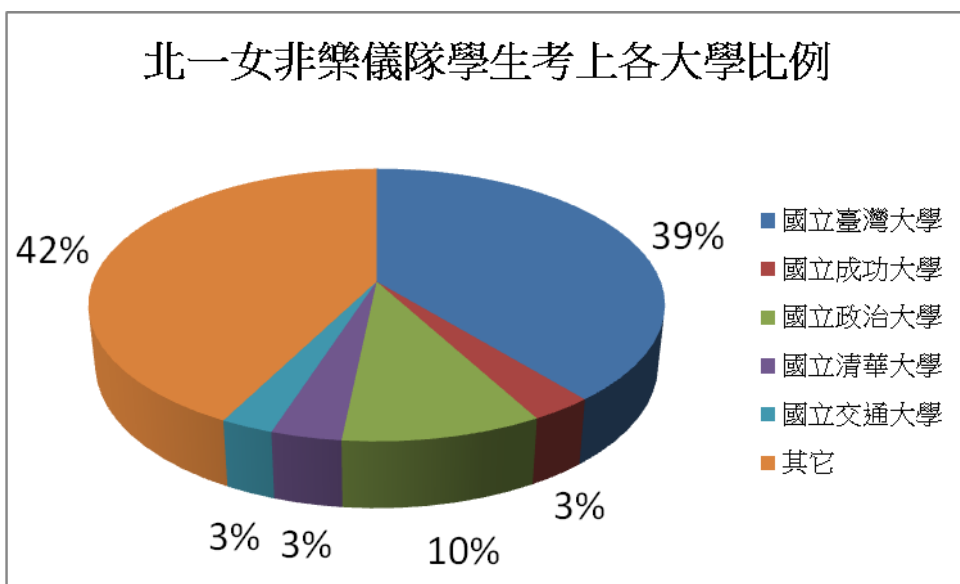
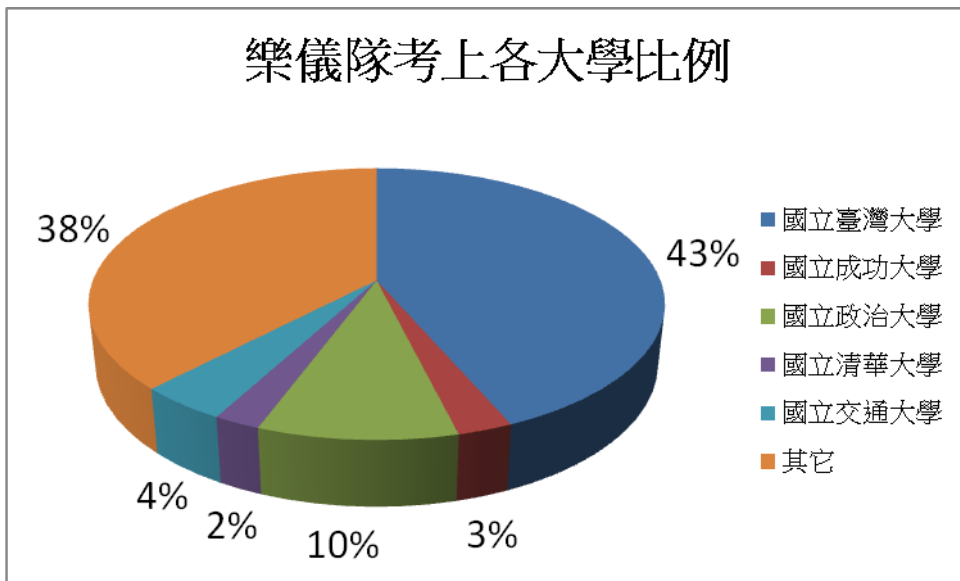
附錄七 樂儀隊九十六到九十九學年度畢業之大學入學榜單（表三）

	96 學年度 人數	97 學年度 人數	98 學年度 人數	99 學年度 人數	各屆人數總和
國立臺灣大學	46	72	55	41	214
國立成功大學	4	2	4	3	13
國立政治大學	5	18	14	10	47
國立清華大學	3	3	3	2	11
國立交通大學	5	3	9	4	21
各校醫科	10	12	7	11	40
畢業人數	112	143	136	101	492

附錄八 北一女中九十六到九十九學年度畢業之大學入學榜單（表四）

	96 學年度 人數	97 學年度 人數	98 學年度 人數	99 學年度 人數	各年人數總和
國立臺灣大學	420	434	428	422	1704
國立成功大學	25	29	33	41	128
國立政治大學	91	108	110	104	413
國立清華大學	42	34	32	32	140
國立交通大學	29	26	29	34	118
畢業人數	1066	1065	1078	1100	4309

附錄九 九十六到九十九學年度北一女中樂儀隊及非樂儀隊學生考上各大學比例圓餅圖（圖二、圖三）



附錄十 九十八學年度北一女中樂儀旗隊甄選管理辦法

臺北市立第一女子高級中學樂、儀、旗隊甄選管理辦法

壹、依據：

依教育局 98.03.12 北市教中字第 09831168300 號函暨本校現況辦理。

貳、目的：

透過樂、儀、旗隊甄選、訓練及參與表演活動，傳承本校樂、儀、旗隊優良傳統，培養學校互助、樂群、團隊合作之精神，養成負責任、守紀律、重榮譽之態度，陶冶健康身心。

參、甄選辦法：

本甄選規定採「鼓勵代替強制」、「循序漸進之誘導取代壓迫式之參與」，採「志願參加」及「體驗營」雙軌方式實施，以期勉學生於歡喜中追尋自信及榮譽。

一、員額：樂隊 150 員、儀隊 100 員、旗隊 50 員，共計 300 員。

二、申請方式：

(一) 志願參加：

樂儀旗隊為本校最具代表性的學生團體，歡迎每一位小綠綠加入我們，掌握現在，表現自我，讓自己有機會，以最佳狀態，呈現在全世界的舞台上。

- 1、樂、儀、旗隊於高一學生新生報到起實施招生宣導，並由高二年級隊員招攬新生入隊。(申請單，如附件一)
- 2、由高一導師、輔導教官及各級師長擇優推薦。
- 3、家長會及校友會廣傳招攬本校新生並予以推薦。

(二) 體驗營：

為傳承樂儀旗隊優良傳統，特鼓勵高一學生以入學成績排序第 1 至 400 名者

參加體驗營，讓自己可以在團體生活中自我成長，並朝向品學兼優、五育並進的成長茁壯。

1、樂隊：樂器分組由教練甄選指定

2、儀隊：各分隊由教練於升高二時指定。

三、獎勵：

(一) 樂儀旗隊體驗營參加獎勵辦法，如附件二。

(二) 志願參加者依體驗營獎勵辦法議獎，推薦者獎勵辦法如附件三。

肆、訓練時間：(每學期初發放練習時程表)

一、團體練習：

(一) 樂儀旗隊：

1、定時：

(1) 學期中：

每週二下午十六時二十分至十九時、週六上午八時至十二時。

(2) 寒、暑假：

每週一至週五每日下午十三時至十七時。旗隊每週一至週五每日上午八時至中午十二時止。

2、不定時：

出隊表演(比賽)前，視實際狀況需要(由教練決定)，運用早自習或放學後課餘時間，加強練習。

(二) 樂隊小班：〈室內樂〉

1、視教練招生狀況，於學生人數足以成團時實施。

2、練習時間：

(1) 學期中：

每週二下午十九時至二十時三十分、每週六上午十時至十二時。

(2) 寒暑假：

由教練與團員律定之時間實施

二、個人練習：

(一) 學期中：

中午練習時間至十二時四十分止，放學後至十九時止。

(二) 寒暑假：

學校開設輔導課時間及每日中午十二時三十分至十三時不得練習。

(三) 個人加強練習採事先登記制，以利管制、維護練習學生安全。

伍、參與活動（出隊）種類：

- 一、國家慶典活動。
- 二、代表學校參加各項活動與競賽。
- 三、校內各項集會、外賓蒞校參訪。
- 四、配合推展各項公益活動。
- 五、落實校園社區化相關活動。
- 六、籌募社團發展經費，未違公益性質活動。
- 七、出國競賽（案內經費採「使用者付費」原則辦理）。

陸、獎懲：樂儀旗隊隊員訓練期間，其出缺席掌握及團體生活表現，依學校相關規定辦理獎懲，並納入社團成績考量依據。

一、獎勵：

(一) 完成學年練習者，「記功貳次、折抵公共服務十六小時」。

- 1、學年內練習時間，請假不得超過十次。

2、幹部獎勵另計。

3、採每學年計。

(二) 參加出隊表演、比賽表現優良者「記功乙次」。

1、得獎獎勵另計(名次前二名)。

2、幹部獎勵另計。

3、採各次方式辦理。

(三) 二年級完成整學年各次出隊者於交接典禮頒發榮譽狀乙張(中英文版)、榮譽徽乙個、出隊紀念光碟乙份」以資表揚，彰顯功蹟。(若於任何一次出隊表演或比賽中無故缺席者，則不予頒發)。

二、懲處：

(一) 學生如違反個人練習規定(如：未事先登記，逾時、在禁止時段練習等)，罰當事人假日愛校服務乙次。

(二) 出隊表演(比賽)時，未能遵守下列規定者，罰隊長、組長及當事人假日(週六練習完實施)愛校服務乙次。

1、集合、點名時間遲到(屢次點名未到者或屢次點名後擅自脫離掌握者，將另案陳報核准勒退或開除隊籍)。

2、未善管個人表演物品(如：任意放置樂器、鼓棒、吹嘴、槍等)及缺帶表演物品(如：服裝佩件不齊、缺帶槍、背帶、樂器、鼓棒、吹嘴及其他與樂器相關之佩件等)。

3、環境整理未確實。

4、擅自脫隊行動。

5、其他影響校譽或違反學校規定事件。

(三) 各隊置物間、隊長室(含休息區)皆需隨時保持整齊、清潔，不因任何狀況改變，違者隊長書寫自省表並罰3次愛校；惟隊長基於管理權責，若有違犯上述規則者，可先自行要求所屬隊員，以維管理紀律。

柒、退隊規定：

- 一、退隊同學須附退隊申請表、請家長簽名，經核准後始完成退隊手續。
- 二、本隊採志願性報名，若因個人興趣不符或其他因素欲退隊者，比照入社獎勵辦法。
- 三、在隊期間須參加校內外長期研習活動、移民、休（退）學、須檢附相關證明辦理。
- 四、有違反校規行為或不適任隊員者，陳報核准勒退或開除隊籍。
- 五、徑自於各項傳播媒體或網路，散播不實言論或惡意詆毀攻訐他人，損及校譽、隊譽者，經陳報核准勒退及開除隊籍，並依相關法令辦理後續責任事宜，並保留法律追訴權。
- 六、家長來函或電話辦理學生退隊，須請學生主動檢附退隊申請表與相關證明後，始得辦理。

捌、經費使用：

- 一、由承辦單位依行政程序，向學校申請校務經費運用。
- 二、活動贊助經費、家長會及校友會贊助費，均納入本校會計室樂儀旗隊專戶，由承辦單位依程序申請結報使用。

玖、一般規定：

- 一、本隊頒發學生榮譽狀：可列入大學甄試—社團重要事蹟。
- 二、本隊頒發榮譽徽係屬個人榮譽，若未妥善保管遺失者，不得重新申請發放。
- 三、榮譽狀、榮譽徽遺失者，本隊不予重新申請補發。
- 四、嚴禁私自通知任何拍攝團體或個人，跟隨本隊至各表演處所或校內拍攝影片或照片（公開戶外表演不在此限）；本隊任何跟隊拍攝者皆需事前向學校提出申請，方可跟隊拍攝（申請表如附表），惟拍攝器具由申請者自行準備。

拾、本辦法未盡事宜得另行補充。

拾壹、本辦法由校長核定後實施。

（資料來源：北一女中教官室）

附錄十一 九十九學年度第 1 學期樂儀隊練習時程管制表

月份	日期	星期	事 項	月份	日期	星期	事 項																				
八	31	二	練習	十一	9	二	1700-1900 時 練習 (全校作文比賽)																				
九	4	六	練習																								
	7	二	練習																								
	11	六	練習																								
	14	二	練習																								
	18	六	1000-1200 時練習 (學校日)																								
	21	二	練習																								
	25	六	練習																								
	28	二	練習																								
十	2	六	練習					十二	4	六	練習																
	5	二	不練習(考前兩次)																								
	9	六	不練習(考前一次)																								
	12	二	1710-1900 時練習 (期中考後)																								
十一	13	六	練習																								
				16	二	練習																					
							20					六	不練習(考前兩次)														
														23	二	不練習(考前一次)											
																	27	六	練習								
																				30	二	不練習(校慶 入場式預演)					
								7	二	練習																	
											11												六	練習			
																									14	二	練習
21	二	練習																									
			25	六	練習																						

	16	六	練習		28	二	練習
	19	二	練習	一	1	六	練習
	23	六	練習		4	二	練習 (藝能科考後 練習)
	26	二	練習				
	30	六	練習		8	六	練習
十一	2	二	1700-1900時練習 (高二詩朗比賽)		11	二	不練習(考前 兩次)
					15	六	不練習(考前 兩次)
	6	六	不練習(花博開幕)		18	二	不練習
						※本學期結束 ※	

注 意 事 項

一、練習時間：

星期二：1620 至 1900 止；星期六：0800 至 1200 止。(請同學務必告知家長練習時間)

二、請依練習管制表到校練習；一律穿著整齊制服，如有違規依校規登記。

三、練習場地使用完畢後，請同學將使用相關器材歸回原來位置，場地確實做好垃圾回收的工作，並由各組組長負責檢查、向隊長回報，隊長確認環境清潔及器材歸位後，向值班教官回報，教官將不定期抽檢。

四、請假規定：

◎事假：事先陳交請假函件，填寫請假單，完成請假手續。

◎病假：因病請假者(或遇特殊事故)須由家長或監護人當日以電話(0830 時以前)向教官室請假，事後三日內完成銷假手續。

◎公假：依公假單請假。

五、教官室電話：(02) 23820484 轉 551-555 或 (02) 2361-0687

六、本表若有更動，則另行通知。(並公告於學校網頁公告內【點入更多公告→點取
群組公告—教官室】)

附錄十二 受訪者簡介、訪談逐字稿—H 學姊（樂隊前排打擊）

受訪者	H 學姊
性別	女
年齡	21 歲
教育程度	大學（肄）
屆數	北一樂隊 48 屆
擔任的職位	打擊前排首席
表演經歷	西元 2007 年全國學生音樂比賽
	西元 2006 年國慶大會序幕活動表演
	西元 2006 年北一女中創校 103 週年校慶表演
	西元 2006 年台北市立教育大學附設國民小學校慶活動表演
	西元 2007 年台北市樂儀旗觀摩賽表演
	西元 2007 年台北市萬華區萬大國民小學春暉宣教活動表演
	西元 2007 年英國愛丁堡軍樂節表演

先請學姊分享參與樂隊的過程以及印象最深刻的事？我先講為什麼我會加入樂隊。那時候甄選的方式是以高一第一次段考的成績，我不太記得那個確切的數字，好像是 85 分以上是樂隊，80 分以上是儀隊，然後還有旗隊這樣子。因為我是人社班，我們的導師不是很希望大家都被那個甄選綁住，所以她有特別去找學校談，看我們能不能不一定要強制的參加那次的甄選。也因為我一開始沒什麼意願要參加，所以那次的甄選就沒有去。一直到下學期的時候，愛丁堡的藝術總監來，想要看學姊的表演，剛好那個時候我有去看，就覺得說其實樂隊跟我們想像的不太一樣，不是說只是每個禮拜三出來升旗在那邊奏樂，還有很多比如說走圖跟出隊這些事情，在參加樂隊整個活動裡面。剛好我們那屆可以去愛丁堡，所以當然蠻心動的，我們班就有兩個還三個人是後來才加入的，原本就大概差不

多七、八個人，後來越來越多，最後變成我們班大概有十到十一個人都是在樂隊。那一個班只有三十個人？啊！我們班只有二十七個人。然後大部分都是下學期才加樂隊嗎？沒有，是有一部分的同學上學期就加入了，後來加入的好像有三四個還兩三個。後來有人到理組班去，不過還是一起在樂隊。那跟現在的整個模式好像不太一樣？現在的甄選是自願的。可是妳們人反而滿多的不是嗎？是因為有協會在幫忙嗎？對啊。學校也有給獎勵，就是來參加就會有嘉獎。可是妳們覺得嘉獎這個東西對妳們的用意大嗎？我覺得對學妹來說用意是大的，因為學妹還不知道嘉獎有...就是...（笑）（笑）嘉獎其實沒有什麼。

學姊本來就對樂器這方面有接觸嗎？我在進入樂隊以前的印象，就只有來自小時候，大家都知道儀隊很有名，但是對樂隊不知道。進來北一女以後，一開始沒有考慮說要不要參加的原因是，我覺得真的會滿累的，看到儀隊的訓練非常的辛苦，然後樂隊的話一開始只覺得是升旗的時候會在那邊奏國歌、國旗歌，所以就沒有很大的意願參加。學姊是之前就對樂器這方面有興趣嗎？我有學過四年、五年的小提琴，然後小學時參加弦樂團，大概是這部分。我知道參加樂隊的人，大部分都有一點點的音樂基礎，只是說有些人，像是管樂的話，尤其是銅管，他們幾乎沒有這方面的接觸經驗，都是進去以後才開始學。還有像比如說我是打擊組的，打擊也是幾乎從頭來過，只有一些少部分的人，她們可能有參加過那種打擊樂團或是朱宗慶那種。

那當時的練習模式大概是如何？高一和高二不太一樣。高一的時候通常禮拜二是分組練習，打擊的話教練會教你幾個基本的練習動作，然後你就必須要在那邊練那個動作。其實有一點無聊，因為比如說，教練會跟你講說這隻右手要先打單點打三四百下，然後再換另外一手打，這單點打完以後，要練打八分音符，然後可能就是加重音，類似這樣基本的練習。所以其實一開始高一有點無聊，但是那個時候因為會有一個分樂器的考試，所以大家會有那個顧慮，其實還是會都滿認真在練習。但是那是打擊組可能比較特別，其他組沒有分樂器這個問題，是一開始就分好的，他們一開始也是一樣有基本的那些練習，然後可能就可以開始吹一些曲子。然後像禮拜六的話，到下學期偶爾會有一些合奏的課，或是像要帶走路，就是練走車輪步那些東西。所以高一只有兩個練習時間，一個是周二，一個是周六嗎？然後周六不一定？喔！周六都一定要去，一樣是早上。那平常自己會加練嗎？嗯！到了下學期的時候，差不多五、六月還是六、七月，快要考試時。因為我們是七月初的時候分樂器，然後打擊會加練，因為會擔心。

那學姊覺得參與樂隊的過程有沒有獲得什麼比較不一樣的經驗？我想出國當然是一個啦！那是很特別的東西。除了出國以外的話，我覺得包括說像在這種大型團體的合作上，因為我們那時候樂隊就大概七八十個人，其實很多部份需要協調，當然不是我們隊員去協調，可能就是隊長要做這個事情，那只是說因為這麼多人，有時候做事的效率並不是那麼的好。比如說像我們是打擊，需要搬樂器，搬來搬去的過程必須很有耐心，可能五點、五點半集合練習，那五點半就要

先開始搬半個小時的樂器上去，到了六點會覺得說要開始練習了，但是有時候只練某個部，比如說銅管現在有地方，例如走圖的部份需要調整，那可能就是這一塊在練。你可能在那邊晾一個小時，沒有做什麼事情，但就必須要花那個時間。或者說結束之後大家都走了，必須要留下來搬樂器，把它們全部都上完架。還有在一些做事情的小細節上面，比如說出隊的時候，一樣有樂器的問題，打擊很多東西要帶，包括說要怎麼樣清點，到表演場地可能會有臨時的狀況，或者說你漏了零件這種小事情，要怎麼樣去處理。

所以當時會覺得練習時比較沒有效率嗎？就是可能自己要花那個練習的時間，但沒有達到應有的進度？對，比如說禮拜六的四個小時的練習，你真的有在練的時間大概只有一個小時。那有去跟隊長或教練反應過可不可以試著把等待的時間縮短嗎？因為我們班有一個隊長，那當然有時候會直接跟他講，但是因為樂隊是這麼樣一個大型的組織，你很難在短時間內去改變一些原來的模式。所以當時在過程中學習如何去包容嗎？也不是，也不能講說包容。應該是說你怎麼樣去調整心情，去做這些事情，還有你怎麼樣比較能融洽的跟大家合作。所以都是內在的去協調自己？其實不只內在，外在的體能方面也會有進步啦！因為練走路啊，然後要搬樂器。

請問體能對你後續的生活有沒有比較大的影響？會影響到你當時的讀書嗎？喔！你指說對課業方面的影響嗎？我覺得在高二的時候，的確是花很多時間在練習方面，先不論說那些練習有沒有非常有效率的全部人都在練習，但是那些時間是必須一定要從妳的生活中去扣掉的，你參加這個這個社團，就是必須要花那些時間。所以當然高二的時候，可能重心都在忙這些事情，那課業的確是比較沒有去顧到，但是我覺得這反而也是我們後來的一個壓力，就是覺得說因為我們比別人花比較多時間在課業以外的事情上，高三的時候會比較緊張一點。有衝力？對。

會更督促自己？對，尤其像我們暑假八月去愛丁堡一個月，而且七月雖然有暑輔，但是如果暑輔的下午時間是空的，就要去練習，所以等於說有兩個月其實是沒有什麼在念書，那一從愛丁堡回來就是模擬考，所以大家都會有一點點緊張。那所以說，可能會想辦法把之前玩掉的東西補回來。所以我自己是覺得我們這屆的樂隊好像考的還OK，雖然大家都花很多時間在樂隊上面，但是最後考出來的結果沒有比較差，以我們班參加樂隊的人來看，大家最後的結果還都算理想吧！

在參與的當時父母有沒有因為緊張想要叫你退隊？我們家是還好，因為我們家的相處方式本來就是不太會去介入、干涉社團這邊的部份，所以我自己是比較沒有這樣的問題。所以沒有經過任何溝通的模式呈現？嗯對。我只有跟他們講說：「我下學期想要去加入樂隊。」然後他們就說：「好啊，你去呀。」這樣子。

剛剛只有提到高一的練習時間，那高二的練習時間是？高二的話一樣禮拜二

及禮拜六一定是固定的，但是常常會有很多要加練的時間，比如說比賽之前（市賽、省賽），然後有其他的出隊表演，就會花滿多時間練習的。**所以加練是指放學後練嗎？**嗯！放學後或者是說週末，像禮拜六的話，我們通常下午都會留下來練。其他大部分我有點沒有印象，但我記得好像蠻常要留下來。**那這樣練習每次都是分開來練嗎？**會有分組練習時間，也會有大家一起合奏或者是走圖，也有整個全部一起邊走圖形邊合曲子的時間。

請問當時老師有反對參加樂隊嗎？因為他一開始幫我們擋掉甄選，結果發現即使他去做了這個動作以後，我們還是非常多人，幾乎班上三分之一的人還是跑到樂隊那邊。他當然沒有直接的硬是不要我們這麼多人參加，但他當然會有一些些的聲音，就覺得說為什麼大家這麼一面倒？非要往樂隊那邊跑？**他有來跟你們勸導說覺得你們該退出嗎？**我現在回想沒什麼印象，他不曾做勸導這個動作，他只是會說有一點點不太懂為什麼這麼多人都要去樂隊。**所以他沒有後續的一些動作？或是也沒有質疑說樂隊哪裡不好？**沒有，還好。他是有稍微講過一些，比如說他以前看到有儀隊的人要退隊，然後就有幾個學姊走到他們班，把一個要退隊的人圍住。他只有講到類似這樣的東西，沒有表達說他覺得這件事情是怎麼樣。他只是提出這樣的一個東西來。**就比較沒有主觀而是客觀的陳述？**對。而且我覺得這是一開始，到了高二我們要出國的時候，不管是老師或其他同學在這個部份上都滿體諒的，都很幫忙。像我們那時候出國沒有念書，所以同學幫我們整理一些筆記的東西，然後甚至在我們出國前做一些卡片給我們。不過像我們那時候，數學老師好像有說想要補課，特別幫我們做一個複習，但一半的人不在，你很難去做這樣的一個調配，不能說一半的人有上，然後另一半的人要等回來再上，這樣不太可能。那可能有的班級會因為這樣的事情有一些些摩擦。但是我自己班上還是還好。

學姊是在參加樂隊之前都沒有接觸打擊樂嗎？嗯沒有。**那沒有參加樂隊之後還有在接觸這方面嗎？**喔，沒有參加之後應該就是停掉了，只能說有一兩次回去幫忙演出的部份。像之前五十屆有辦一個室內音樂會，那時候有回去幫忙，然後聽奧的時候因為好像有缺人，所以就回去幫忙。**請問學姊在高中以後還有在碰樂器嗎？**妳說打擊樂？**不一定，有相關的樂器嗎？**我自己個人是沒有，如果會繼續再碰樂器的人，主要是因為大學還有再參加類似的社團，比如說像我有一些同學，她們可能去考台大管樂團，或其他音樂性社團，就會比較有機會再去接觸。那樂隊是室外樂隊，台灣現在的室外樂隊大部分都存在高中，在大學幾乎完全沒有，只有一個就是台北樂府，但台北樂府不是學校的，那是另外的業餘組織。

學姊高二的時候花很多時間在練習方面？我覺得還不少，像暑假幾乎每天都要去。**那這樣會不會等於是在班上待的時間比較少？會不會影響到班級事務？**我個人是覺得還好，不太會影響。可能一個原因也是因為我們班很多人是樂隊的，所以大家都在一起。我們班的人際關係也都還不錯，所以說不是樂隊的人也大概知道說，樂隊現在最近發生了什麼事，就跟剛剛講的一樣，我覺得他們都滿體諒

的，不會說有種感覺好像我們這邊是樂隊的然後那邊不是樂隊的。

請問學姊之前在樂隊是擔任什麼職位的？我是前排，前排的首席，說首席就只是指負責的人，也沒有說真的要很強什麼的才可以當首席。**那你必須要領導其他前排嗎？**嗯！就是在分組時。那打擊是一個大部，然後打擊裡面又分小鼓、大鼓、四音跟前排這部份，我們每一個組都各自有首席，然後在打擊的分組時間，就是會繼續往下分開的練習，這時候首席就會出來開始帶，然後看前排有哪裡不和諧的地方，就是要負責在那邊跟大家講。

到高二的時候除了練習以外還有什麼社務需要處理？社務幾乎都還好，樂隊有分自己底下的組，有活動組、服裝組，還有一些其他的組，因為我是比較後面進來的，那其實分組是在之前就決定好了，高一剛進去就已經分組了，所以我自己比較沒有負擔到社務。

在參加樂隊的過程有遇到什麼挫折嗎？有啊！就像我覺得打擊對我來講是一個新的東西，那時候剛接觸，看起來好像很簡單，但其實會跟想像中的不太一樣。可能在一些音樂上的要求，會覺得說沒有辦法那麼快的就進入狀況，然後那時候就會覺得有挫折感，可是後來習慣就還好。**最後是去習慣還是去克服？**我覺得兩個都有啦！就算克服但是會有新的狀況，所以我覺得一開始要先習慣才有辦法去克服。

為什麼學姊說參與樂隊跟想像中不一樣？就是你覺得這樣打下去好像很簡單，但其實不是這樣打（示範）假裝這是鼓棒，然後教練他可能跟你講要怎麼拿，假設這是鼓面，那你這樣抬起來的時候他會說你這個手臂不能動，你應該動的只有手腕，所以你在打下去的時候，我們教練講的很模糊，他說他要的是加速度不是蠻力。你一開始會不懂，你會覺得兩個聲音聽起來就差不多，我每次都覺得他講這部份很好笑，他說：我要的不是這樣（打）是這樣（打）然後兩個聽起來都一樣，但是後來才知道真的有差，只是說在你一開始不懂的時候只能想辦法去模仿，等到有一天突然知道那個差別，也不是說瞬間開竅，但可能過了一年再看之前，就會知道到底那時教練說的差異在哪裡。**那是大部分的打擊都有這樣的狀況，還是只有你個人遇到這樣的狀況？**你指的是說困難的部分嗎？嗯！我覺得看個人，因為有些人他們已經學過了，或是說他們可能在這方面比較有天分，所以他們比較快進入狀況。以我們那屆的狀況來講，大部份的人一開始都會覺得說為什麼跟想像的不太一樣，想的是應該打個鼓就很簡單，但其實不簡單。**所以大家都有聚在一起討論嗎？**會啊！會啊！我們那屆還不錯的是，高一的分組練習不太會分兩塊，因為樂隊有一個狀況是說，常常會要找學妹補人出隊，像儀隊可能沒有辦法因為要很長時間練習才能上場，那我們可能就會找一些已經有基礎的人，尤其是在打擊的部分，幾乎每次都有補學妹，所以就會變的說有些人他們可能是高一進去就開始跟學姊練，我們都會叫那種點五屆，像我們那屆就四七點五跟四八屆。一開始在暑訓還是暑訓之前，那時高一下在練習時，有一點點覺得說就

有分兩邊，你們是跟學姊練，我們就是新的這樣子，後來我忘記不知道是什麼樣的事情，應該是暑訓開始練，然後這件事情就沒有了。是因為大家程度比較一致了嗎？我覺得不是在程度部分。名號嗎？我不太會講這些東西到底是什麼，反正就是會有一群人比較熟，然後另外一群人不是說大家都很熟，會有一點小圈圈。比如說假設今天要練習，那某些人可能學姊要練時，他們就必須去學姊那邊一起練，所以就剩下我們其他這些人在練習。有時候隊長可能在處理的時候會有遇到這樣的狀況，後來我們這屆是還好，有些屆就可能比較嚴重一點。

請問學姊在參加樂隊前對打擊樂這方面熟悉嗎？其實不太熟悉耶。那參加之後有真的比較熟稔嗎？在技巧上的進步是一定會有的，當然我不能說真的有到多麼厲害，可以繼續到再往室內樂發展，我自己不太有到這樣的程度。但是我覺得至少在聽音樂方面，聽室外樂這方面會懂得多一些，你自己不一定可以打到那麼好，但是你會很清楚的知道，什麼聽起來是好，什麼聽起來是不太好的。請問這樣對學姊在音樂這方面的自信心有無幫助？如果你說對打擊樂這邊我覺得有，比如說現在聽那個節奏，大概知道說這首歌裡面它的節奏用什麼樣的安排，只是很簡單的那種概念啦！以前當然沒有辦法做到這樣，就音樂整體方面來講的話我是覺得還好。因為我以前就有學小提琴，所以我覺得在音樂整體方面還好。

學姊這個練習時間其實還蠻長的，那這樣有佔用到其他比如說休閒活動的時間嗎？滿多的。就我記得，高二幾乎每一天或是每次放假都在學校，或是晚上加練就覺得在家裡時間比較少。那有沒有做調適？你指的調適是跟家人的溝通還是？就像相處比較少，家人都能體諒這些嗎？我們家人是都還滿OK的，另外一個我會覺得沒有特別去調適的感覺是因為，在樂隊就是一年半左右的時間，其實很快就過了，就覺得好像剛進去第一次出隊然後馬上就高三了。所以我覺得沒有那麼多的時間給你去調適，還沒有想到調適這件事時，你的社團生活已經差不多快結束了。那這樣會覺得有點可惜嗎？就覺得沒有參加到其他很多活動或是休閒？我個人是覺得還好。我在選擇社團這部分，一開始當然是覺得每個社團看起來都非常多采多姿，像是你會看到一些表演性的社團。而樂儀旗隊則是在一些校際的表演或是出隊的時候妳才有機會看到那些表演，而且樂儀旗隊這些東西通常都是只有知道那個團體存在的人才會去關心，才會去注意，比如說像有一些什麼舞社啊，第一次看到她們表演一定會覺得說很厲害，然後會被吸引，會不會想要加入舞社是另外一回事，但我覺得很媚力型的表演和樂儀旗隊的吸引度對一般人來講是很不一樣的。樂儀旗隊比較像團體？嗯！時間佔太多？會不會覺得可惜？我在選社團的時候，也是有很多社團想選，一開始我跑到電影社，後來因為看到學姊表演後就跑到樂隊去。會不會覺得可惜？我覺得不會耶！因為這是我第二次的選擇了，大概知道參加其他社團和樂隊的差異，我才決定，所以我覺得如果沒有去樂隊的話，反而會比較可惜。雖然精神上會覺得很累，可是實際上要做的事情並沒有那麼多，因為當你在等待別人練習時，你的時間也在消耗的時候，會造成自己精神上的疲倦，會覺得為什麼要浪費那麼多的時間在這些事情上面。不過

累是一回事，但現在想想，如果沒有參加會少掉一部份的東西。對我來講，高中生活就是拆成兩個部份，一個是班上，一個就是樂隊。這兩個東西，少掉任何一部份都會讓你現在不管是回憶也好，或是看事情的想法也好都會有很大的差異。

學姊，你覺得那時候對現在最大的影響是什麼？是樂觀嗎？我沒有辦法很具體的回答，我覺得那個影響是很難去回想到底有哪一件事改變了我的哪個部份，我覺得那是一種內化，包括整個加入社團、在裡面的一些過程，還有因為你加入那個社團所有發生，或沒有發生什麼事情，那是一種很難拆開來講的。

之前練習很多，會不會有中途不想要練習的想法？會啊！但是，這是一個好處也是一種壞處。就個人而言，我是一個蠻懶惰的人，也比較自閉，不太會主動想要去認識人或參加什麼，從以前到現在，我認識的朋友大概都是班上的同學。沒辦法，因為你一定要待在班上，一開始不熟，但到後來一定會因為某些事情變熟，不能離開這個環境，因為你不能說我不想待在這個班。那樂隊這個社團也是一樣，因為樂儀隊它的強制性，所以假設我有想要退出的念頭的時候，我也不能說退出就退出，但就是因為你撐過那段時間，所以你才知道這東西對你的意義在哪裡，或是樂隊好在哪裡。不過有人會覺得這種強迫性質很討厭，但有些人可能會覺得，如果當初沒有這樣強迫的話，那她就不會繼續參加，那就沒有這個樂隊回憶的部份了，所以你可以說這是它的好處也是壞處。

當時退隊是自己想退就可以退隊嗎？樂隊好像你想要退的話，學校有規定要參加過樂隊練習六次以上，如果六次到了，你真的不想練的話就可以退，不過有很多人一開始就不去，或是去了以後慢慢就溜走了。因為一開始我沒有參加，我是聽別人家講的，如果你要退隊，好像隊長或學姊會去班上找你，很兇狠的問你為什麼退、為什麼不繼續來、你有什麼樣的原因等等，但是如果你真的一定要退的話，他們也沒有辦法強制你一定要來。**六次練習結束呢？例如你練完一個學期，然後決定不想要再參加，這樣可以退嗎？**不管怎麼樣，樂隊都不是一個有強制性權力來逼迫人參加的組織，它不能因為你參加了就一定不能退，當然你如果真的要退的話一定可以，但那要看你要越晚退，你的困難度就越高。

那練習對身體上有什麼傷害？例如手腕或是腰等。會啊！會啊！現在可能不知道，但東西久了沒有練習都會退化，但當時體力一定會變好，會有肌肉。**那有受傷過嗎？**有！因為那個時候我們前排要背琴，我大部份是背木琴，木琴蠻重的，有 14 公斤吧！一開始，我們還沒有訓練自己，升旗要出木琴，那時候覺得腰超痛的，大概走一圈操場就快沒力，走第二圈的時候已經沒有辦法打了，然後腳都亂踩。但是，後來要去愛丁堡之前，暑訓都一直加練，他們那時候就嚇我們說去愛丁堡時會有遊行，會走很遠，不知道有多少公里。所以，我們在這邊一定要走很多，不然到那邊表演會很慘。我們最多大概有走十圈吧！所以，到後來走一、兩圈就沒什麼關係。所以，就實際的體能方面，在那段時間是有變好。**那有影響到後面嗎？**我覺得永久性的傷害，樂隊是還好，儀隊可能有吧！像那種背四

音，他們都要綁護腰。也是有人在背樂器的時候，下樓梯沒有看好，就摔下來，是沒有怎麼樣啦！就是有一段時間要戴護件，但是沒有什麼大的傷害。

學姊出完國後就退休了，那時候心情如何？一方面是覺得輕鬆啦！高三的生活就是單純，除了念書以外就是待在班上，我覺得高三比高一、高二輕鬆，高一、高二比較累，因為太多外務，太多的活動。另一方面會覺得，因為脫離了那樣的團體，不會再有機會去重新參加一次，會有一些些的愁悵。

那參加樂隊對成績有任何影響嗎？就除了高二以外，在課業方面時間比較減少之外？時間在練習的時候被佔用到了，可以讀書的時間就只有那麼多，多少有一點影響，但對於最後的結果，我在我認識的人和我個人狀況來講，是沒有多大影響，不會因為你參加了樂隊就考不上你原來應該會考到的學校，也不會因為這樣就突然從一個學校跳到另一個學校的程度。

別人知道你參加樂隊會有什麼看法嗎？可能是因為我們這屆有出國，不是我自己的經驗啦！是我們的同學，她說就是連跟不是住台北的人（現在是讀台大的人，但他以前不是讀台北學校），她跟他講說她是樂隊，他說你們是不是有去愛丁堡，她嚇一跳說你怎麼會知道。在大學裡，可能有人以前也是北一女的，就會多問你一些事情。

有沒有覺得哪些付出代價比較大？對我個人來講還好耶！高中生最重要的就是時間，其他的，在那個階段影響是沒有那麼大。主要是時間問題而已。在其他方有沒有什麼取捨的？我覺得還好耶！

樂隊在你心目中的意義和心得。你第一個回想到的是什麼？現在已經離開了樂隊，以前待在那個團體裡面會有接觸的人，在以後不見得會有機會再接觸到，但在那段時間裡面它對你的意義是什麼你很清楚，你不會因為這個時間過了而有所改變，不能拿不同的時間性去衡量那個東西對你的意義。樂隊在某個時間點上對我很大的意義及回憶。回憶這東西，當然會去想，但在想的同時，你會覺得說，你不能再經歷了，我不能說它最好，我只能說它對我很重要，它是不能被其它東西取代的。在之前加入社團時，我有想到樂隊，那時候的想法是說，樂隊學到的東西在外面學不到，要跳舞外面學的到，不是高中生活才學的到的東西，所以當時我對樂隊的想法是這樣。樂儀旗隊是你不參加你就沒有機會再參加，最主要是沒有那麼多學校有這樣的社團，在高中才有機會可參加。

對樂隊有什麼期望或是看到人數的變化。這屆的人還蠻多的，音樂聽起來比以前好，可能是他們今年換新樂器的關係。我們的優勢是在我們的人數，如果可以的話，人數還是要維持下去。如果說要改善的點在哪，就是我剛才講的效率問題，如果說你可以把那個效率再提升一些，說不定就有多餘的時間可以去帶下一屆。

附錄十三 受訪者簡介、訪談逐字稿—C 學姊（儀隊隊長）

受訪者	C 學姊
性別	女
年齡	21 歲
教育程度	大學（肄）
屆數	北一儀隊 43 屆
擔任的職位	隊長
表演經歷	西元 2006 年國慶大會序幕活動表演
	西元 2006 年北一女中創校 103 週年校慶表演
	西元 2006 年台北市立教育大學附設國民小學校慶活動表演
	西元 2007 年台北市樂儀旗觀摩賽表演
	西元 2007 年台北市萬華區萬大國民小學春暉宣教活動表演
	西元 2007 年英國愛丁堡軍樂節表演

請問學姊加入樂儀隊的原因？因為高一我是恭班，從明德樓看到學姊新生訓練表演在操場上耍槍很帥。我不是自願加入而是甄選進去，不過一開始我其實就有一點想自願加入，但因為不太清楚樂儀隊是怎樣的練習、怎樣的環境，再加上聽到學姊說加入會辛苦哦！原本就不是很肯定要加入，一聽到大家這樣講就有一點猶豫了，後來就沒有志願，是因為成績的關係甄選進去。

是不是甄選都一定要強迫要參加嗎？我們那時候跟你們現在不一樣，我們那時候是用成績。很早很早以前，規定班上前幾名進入樂隊，再來的第幾到第幾名是儀隊；我們也持續了一段時間，用第一次的段考成績，幾分以上是樂隊幾分是儀隊，後來又改成看基測成績，前一百名還是二百名就進入樂隊。

那學姊可以簡要描述一下參加儀隊的過程嗎？如一些練習、表演或帶學妹？練習嗎？第一次練習就站三個鐘頭，聽起來好像很累，可是我自己練過就覺得還

好。後來就是有練一點基本動作，例如左轉右轉，一開始練習就是一些很簡單的動作，可是持續的做很久，那也是有點單調啦！不過我自己是因為喜歡，所以就繼續待下來。**練習的時候比較單調嗎？**就是練基本動作的時候會比較單調，後來大概到了12月底、一月初的時候，我們就會換小木槍，很多人就會覺得比較有趣了。可是很容易會受傷啦！我的生日是在寒假快開學的時候，我記得在高一我同學送我禮物是OK 綑和透氣膠帶，因為實在太常受傷了，所以她就送我這些禮物。後來練得就比較複雜一點，難度有一直增加，學姊就會開始物色學妹，可能要分黑槍、白槍、旗官、隊長，我們那屆是三月中的時候選旗官和隊長，被選出來了就開始練習，那時候隊長跟旗官就很密集的練三個月。**密集是指？**像現在樂儀隊練習只有周二和周六，可是如果被選上隊長和旗官了以後，就需要花更多時間練習了。**大概一周要練多久？**基本上是六天，就是星期一到五，可能要練四天晚上，然後星期六、日就練整天，所以唸書的時間就被壓縮很多。那時候被選出來時，又這麼密集練習，不只是妳自己壓力會很大，連家長也是，因為其實大家認為你進北一女是應該要唸書，家長對這麼頻繁的練習，壓縮唸書時間就不太認同。那時候就有些人明明被選上了，位子也都確定好了還是會退隊。那時候會覺得很苦沒錯，也會覺得壓力很大，可是就是因為很喜歡，我們就不會想要退出，然後一直撐下去，每天就一直重覆那樣的艱熬，可是就會想一直待下去。

請問你的家人對於你參加儀隊有沒有一些意見？還是提醒一下？其實家人是沒有，我的家長知道我很辛苦，可是其他人的家長可能會有一點反對吧！因為練習都很晚回家，有時候上課也沒什麼精神，常打瞌睡，成績也有退步。隊長不僅在班上、走在路上或在學校裡都要維持體態，有點顧及形象之類，反正就是有一點一直「ㄍㄟ」著的感覺。後來我們在隊長訓練的時候會有一些帶隊的練習，因為我們隊長不只要做刀法，還多了帶隊的部份，就像黑槍、白槍要做槍法、旗官要拿旗子，那些都是要訓練的，所以隊長就有帶隊的練習。我們在那三個月練習完的時候，有幾次我們隊長就說試試看帶隊。到七月就真的換我們代替學姊去帶隊，其實一開始不知道怎麼做，第一次帶隊不知道要怎麼發號司令或去調隊友的動作，還有隊形之類，都是邊帶隊邊慢慢學，而非我們一開始什麼都會。在這當中隊員可能會有一點自己的想法，他們可能會想說我們跟他們練的不一樣，再加上她們是自己本身在做槍法在走圖的人，他們想法會跟我們不一樣。**請問不一樣的點在哪裡？**例如他們覺得這樣的槍法比較好，或是這圖要這樣子走，或是他們認為有的問題會跟我們不一樣。**那她們會提出來嗎？**通常都是自己在後面抱怨。**所以，最後都不會解決？**他們自己會約出去自己練習，未必會在大隊提出來。當然也會提出來啦，可是不是每次都，其實有一部份還是會放著讓他們自己去解決，帶隊時我們就我們能看到的的地方跟他們講。

我們這屆是去愛丁堡那一屆，像我們在國內的表演算是比較少。可是，加上我們去愛丁堡快三十場的表演，聽說這是出隊最多次的一次，因為我們那年剛好遇到紅衫軍，有些表演有取消。比較會緊張的像是大表演，例如校慶或是樂儀旗

爭奪賽的時候，就會有很多很多學姊回來看就會比較緊張。像去英國表演，每天都做一樣的事，一開始是有點緊張，畢竟很多人，那個場地可容納一萬人左右。**每天都做一樣的事是什麼？**我們在那邊是星期一到六都要表演，都是定點的表演，它其實是很多很多場次。**都是表演一樣的東西嗎？**對！就是表演一樣的東西，每天的行程都是差不多，所以都是一直在重覆，到後來都已經習慣了。最後的表演是在愛丁堡那邊，所以後來還有點捨不得儀隊生活就這樣結束了。隊長就要退休了，以前都想趕快退休過平常的日子，走路不用再走那麼快，可是到了退休就又有點捨不得。**為什麼會有這樣的感覺？**這種感覺就像是脫離了儀隊的日子，你要退休就表示你高二快結束了，高三你就專心念書不用再去表演、練習。

學姊是因為喜歡儀隊才留下來繼續練習？一開始你會被吸引進去，是因為覺得學姊表演超帥的會很想要加入，練習有它一定的辛苦，我覺得每個人的想法不一樣吧！有些人想說就練一練吧！有些人可能想要像學姊一樣上台去表演才留下來。我甚至還聽說有些是懶得退隊就留下來，每個人留下來的原因可能不一樣。可是我覺得要了解儀隊它的精神或是它的傳統，真得要等到高一下學期已經練一段時間後，或是高一升高二的暑訓，然後慢慢去了解，不是人家跟你講你就懂的，這種精神上的東西本來就是要慢慢去體會的。

學姊到大學之後還有接觸儀隊這類的東西嗎？有在接觸。就是到了大學我還是會回去看學妹表演或認識一下學妹。後來像我大一下學期的時候，聽說學校要將樂儀旗隊社團化，社團化的意思就是說學生自己去招生，什麼都交給學生自己來；有點像其它社團，後來有些學姊覺得不行，發起了永續協會，就有叫一些人回來幫忙。現在樂儀旗隊是歸教官負責，像表演啊，都是學校在處理。當然這個協會持續一年多了，慢慢有些人會回來幫忙。那時候我除了會回去看學妹、看電視、看表演之外，還多了這一項協會工作，回去幫忙招生，做一些事能幫助樂儀旗隊人數不要一直往下降，並且讓更多人知道儀隊在做什麼。因為像以前我高一的時候也不知道儀隊在幹嘛，想參加會有一點猶豫；現在協會做的事情比較有意義，就是我們可以知道儀隊的練習，比較透明，或是表演的東西大家看了比較有興趣，讓大家比較知道這團體到底是怎麼一回事，比較能吸引到學妹參加。好像你們這一屆（四十七屆）參加人數就比較有成果，人數又有回升上去。

學姊除了練習之外還要處理很多隊務嗎？其實主要就是處理隊務耶！因為隊員就只要專注在練習上，例如像是隊長在出隊表演前要處理公假單、帶同屆的隊伍之外還要帶學妹，帶下一屆的學妹會有一些驗收她們的時間，或是注意她們的表現，還有一些樂隊打雜的工作，例如她們出隊的時候，準備一下水。**處理隊務的時間會比實際練習的時間還多嗎？**也不會，有一些只有表演的時候需要去處理，例如像幫忙搬隊員出隊時要喝的水。平常的話，也是練習上面的部份，如練習上有什麼問題要討論啊！或是帶學妹，像有誰要注意一下的，其實處理隊上事

務大部分還是在練習上面。**當隊長的經驗對後來對管理時間有用嗎？還是有吧！**高一那時候就是練習，回到家就九點多十點了，沒有什麼時間看書，看一下書就想要睡覺了，撐不到半個鐘頭，那時候就都利用下課時間去念書、做習題、問問題之類的。到高二那個時候就比較輕鬆。**為什麼會比較輕鬆呢？**因為少了隊長個別訓練的時間，就只有大隊練習的時候要去，其它時間就是像每個隊員平常練習一樣，例如中午、放學的時候會去隊長室，這段時間可能就是要在隊長室裡面處理隊務之類的。可是在練習以外和處理隊務以外的時間當然是用在功課方面，像我高二是我功課最好的時候了。**為什麼高二會是功課最好的時候？**雖然說儀隊好像佔去了我很多時間，但我把它想成一個課業以外的重心，把時間都花在課業上可能會覺得很無聊。**既然沒有時間念書怎麼能讓成績提升？**我覺得高二是比較輕鬆的，時間是比較多一點，至少不像高一下學期每天晚上都要花那麼長時間去練習，自己的時間算是比較充裕，高一真的要把基礎打好，高二的時候只要定期的去維持水準。**那高二就不會覺得練習份量太重了？**當然就不會了，過了一個學期也就知道，只有高一訓練的時候要花比較久的時間。

花這麼多的時間在儀隊上，在班上或在學校裡面會不會對人際關係上產生一些可能正面或負面的影響？像在高一的时候，我們班上有很多樂隊的同學，班上有一些同學會覺得，你明明跟我約好了要去哪裡，可是現在又因為要去練儀隊就突然取消，她就會覺得沒有先來後到的順序，明明是我先約的，你卻答應後來的事情。那個時候我就是以儀隊為重，有些人會比較不習慣，但有些人就會覺得班上有儀隊的人很光榮。我覺得那種不喜歡同學在樂儀旗隊的人是少數。**學姊指的是哪種人？**就是我剛說的那種，因為一些事情真的很不喜歡樂儀隊的人，基本上班上有樂儀隊的人同學也是有比較支持的，我個人是這樣覺得，因為我們班上就是這樣。不論在樂儀隊或什麼社團能在同一個團體也算是志同道合，當然會跟個人比較熟，不過也不至於跟班上都不熟，我有一個儀隊的同學，她也是跟班上同學的感情很好，常常約出去玩，就不只是樂儀隊的同學。

學姊以前的帶隊練習對大學有影響嗎？我想是有一點啦！帶隊就是要在隊伍前面訓話，對個人台風很有影響。你要讓大家清楚你的想法，其實這對溝通的能力是有幫助，溝通的力量是很重要的。差不多就是這樣吧！我覺得溝通這方面還蠻重要的，你要能敢說，然後你說得要大家能夠信服，說得大家能夠聽得懂，我覺得這方面還蠻重要的。

請問學姊的體力有因為參加儀隊而增進嗎？體力我覺得還是有一點吧！不過我覺得還是有很大的一部份是意志力吧！像我們都要跑操場嘛！跑步是體育課的重點嘛！像我高一的時候就跑很慢，後來圈數一直在增加，然後就越跑越前面了，好像體力有變好，其實體力有變好是多少都會有的。可是我覺得還是有一部份是意志力，就比較能夠撐下去，尤其是跑步的時候，除了體力之外.....**想法？**對，妳要想要能夠一直跑下去的毅力，這也是必要的。我大二大三的時候有跑校園的馬拉松，平常也是沒有在練習，直接去比賽就有得名，所以我覺得意志力還

是佔很大的一部份。體力的話可能見仁見智吧！

請問學姊的信心有因為參加儀隊而提升嗎？有啊！像是類似領導這部分。妳要敢站在大隊前面說話，然後妳要講出來多少要有點信心，而且這信心不是妳肯定自己講出來的東西一定是對的，而是說妳敢這樣對別人說。有時候例如上台報告，現在在大學也是，教授可能給你一個主題要做什麼報告，就要資料做報告，有時候在查的時候是慢慢去了解的，在報告的時候你未必講的都是對的，甚至老師或同學可能會發問或糾正你，可是妳還是要敢表達你自己。

在大學生活裡有沒有人聽到妳是北一女儀隊的因此有什麼反應？就覺得你很厲害啊！**會有任何其他想法嗎？**就可能好奇妳之前在儀隊的練習是怎樣？**會阿會阿！**他就覺得你好厲害喔！然後又很會念書這樣子。比較好奇一點的同學會問說你練得怎麼樣，不過那是少數啦！畢竟不是每一個人都對儀隊有興趣，可能只有跟你很熟的人在聊的時候會聊到，其實通常都是自己講得比較多，他們比較沒有問。(笑)

花這麼多時間在儀隊上，會不會壓縮到休閒活動、讀書或是其他事情的時間？會啊！會啊！**那這樣的話要怎麼取捨？**其實那時高一高二的時候，就真的是以儀隊為重。高一就不用說了，真的沒有什麼時間出去玩，然後高二的時候算有比較好一點，課業也能夠顧的比較好。可是出去玩嘛？每次練完儀隊就想要休息，有時候未必會跟班上同學出去玩，比較常會跟儀隊同學約出去吧！

頻繁的練習有沒有對身體造成永久或是暫時性的傷害？我個人是沒有。那時候就可能手瘀青啊或是擦傷，可是當然還是有人受傷的比較嚴重，因為我不是練槍，像是之前也有人打到頭部去縫，或是膝蓋，像我們有跪地的動作，膝蓋也是會有點傷，有些人可能打到手啊！**所以都是皮肉傷嗎？**可能有些……骨折嗎？我記得我同屆的有一個人她骨折，但不能算因為練習，因為她是跌倒手撐了一下就骨折。還有是我同屆的一個人被打到嘴巴，或是臉這樣子。

學姊在參與儀隊過程中有沒有什麼困難或挫折？最大的困難可能是那時在訓練的時候吧！因為剛剛有說啊，練很多，學姊又看得很嚴，所以壓力會比較大，但是我們隊長過了那個時期就還好。像是隊員的話在暑訓時學姊會看得比較嚴，是她們比較辛苦的時候，然後之後的話就還好。**暑訓是高一升高二？**嗯！高一升高二。**那時候是怎麼讓自己撐過來？是一種信念嗎？**就是很單純的想讓自己撐下去，這種想法還滿重要的，如果你一直不想撐下去的話，其實家長看到妳這麼辛苦，他們也不會認同，他們也會很想叫妳退隊，我覺得跟家長溝通是滿重要的啦！**那學姊壓力這麼大會不會想要退隊？有沒有過這種念頭？**可能還是有吧！我也不太記得，可是還是比較多的想法要撐下去，繼續待下去。是有點那種如果你現在放棄了，那你之前花的練習跟努力都白費了的感覺。

學姊可以談談永續發展協會是在做什麼嗎？現在對儀隊的幫助是什麼？永

續發展協會一開始是因為學校想把樂儀旗隊社團化，有學姊就覺得不可以，因為例如景美啊是被社團化了。反正就有一些人反對，就覺得社團化是不行的，因為社團化就是說處理事情全部都由學生自己來，其實學生自己來有它的風險，它可能會因為學生比較沒有那麼多人自願參加，也不可能排除真的沒有人逼就沒有人想參加的可能，而在真的都沒有人參加的情況下，要讓人數再回升是很難的，再努力也是很難起色。有成果可能也是好幾年後的事情，社團化（將學校管理的校隊改成自治社團）很難保證說它馬上會有成效，所以就發起了這個協會。一開始的時候是幫忙招生，後來就想說成立一個協會就有一個固定的組織，那主要是招生的地方，現在比較有成果了啦！例如新生報到的時候，還有新生訓練的時候，比較多在新生一開始進來時，我們就會跟他們宣傳，例如辦說明會啊！我們請一些學生或是畢業的學姊跟他們說，前年就辦了兩次反映都還不錯。請一些畢業後有成就的學姊，像是台大的學務長馮燕，還有政大前教務處是樂隊的老師，這些都是地位還滿高的，然後在台大、政大做了滿高的職位這樣子，請她們回來演講可能家長也比較認同，當然還會做些影片啊，讓人看到樂儀旗隊滿光鮮亮麗的。其實以前這樣做也有些學姊不認同，就覺得說妳想來就來，妳不想來就不要來啊！但其實那些學姊也沒有離我們多久，大概比我們大一兩屆，就是她們想法會比較保守一點，可是我們最近比較年輕一代的會想說，用這樣子的想法的話可能就沒有人要來，新生就是不知道樂儀隊在幹嘛，所以參加的意願會比較低。**學姊怎麼會想讓樂儀隊再擴大？為什麼會有這種想法？**就只是很希望看到它像以前一樣茁壯。以前好像是一百多二、三十之類的，就很多人，樂儀隊全部的人可以站滿整個操場。永續發展協會它對儀隊的幫助就是招生比較多嗎？對，因為可以讓大家比較了解，它是一種管道，就像是主動出擊這樣子，不是被動的等人來參加。招生的困難主要可能在新生有機會了解之前就已經不想參加了，可是現在是比較主動的去跟大家宣傳，我覺得這樣沒什麼不好，而且現在真的是還滿需要這樣做的，如果你要大家來參加的話。

儀隊對學姊人生的意義是什麼？比較抽象的。如果少了它會不會有所不同？我覺得會，我覺得在價值觀的部分還滿多的吧！也是很抽象啦，就現在來看。現在我們有一個在儀隊當助教的學姊，她說現在的公司老闆好像只要聽到是儀隊的人都很喜歡，那可能是一個比較實際的地方，可是我還沒有到那個階段。我會覺得說，儀隊有一些規範，像是剛剛說的領導的部分啦，還有一些練習的態度，練習的時候也有分成很多種啦！像是時間觀念吧，像是你要把事情做好就真的努力，這是很簡單的東西。像我現在參加的球隊，也是我還滿重視的部分，也會有點連結，就是妳要做好一件事必須要有一定的原則，不可能散散的。現在在大學做報告的時候，就會覺得有些人是搭便車的心態，做事沒有那麼積極，待過儀隊之後會比較能夠體認到一些原則，現在我覺得還是沒有那麼嚴重啦！但是我覺得到時候接觸到更多事更多人，真的還滿不一樣的。還有剛剛說到像領導力的部分還有信心的部分，也是還滿重要的。

學姊剛剛提到球隊，那學姊覺得球隊跟儀隊有沒有連結？還是有連結，它們都是個隊伍，其實在一個隊伍裡它多少需要一些紀律，這樣子大家的練習才會比較有效率。因為如果大家都是自己做自己的事的話，例如不聽隊長的指揮啊，就可能沒辦法練到什麼東西。例如排球練習的時間可能是從早上九點練到十二點，大家都遲到一個鐘頭，人都不定時得來，那我們的練習是不是沒辦法一起開始？或是來的人太少啊，有些人沒辦法固定出席的話，那人的位置就一直缺少，一直沒有足夠的人去進行練習，這是練球隊比較具體的一些東西吧！儀隊和球隊的共通點這樣子聽起來就是團隊精神？對！都要有團隊精神。還有就是練球的態度，儀隊當然會更加嚴謹，練習的形式比較固定，球隊算是比較活潑自由一點。像大學可能很多人參加一些系隊啊，有時候可能只是抱著玩一玩運動一下的心態，沒有想固定得去參與練習，可是儀隊比較不一樣的就是它是要固定的，不能隨便請假。在大學比較不一樣，因為在大學比較自由開放，不可能要求大家「你一定要來喔」這樣子，不可能嚴苛的規定，就只能靠自己自我約束。這也是儀隊比較能做到的，儀隊裡面應該比較多這種能自我約束的人。

學姊有沒有認為儀隊哪裡需要再改進？或更精進？我覺得現在其實都有慢慢在改，我知道現在隊長的規定已經少了一點，例如要快走的規定現在放寬很多。其實我有點不太清楚現在的練習狀況，可是我覺得像儀隊的透明度吧！像是協會一直有在為這點做改善，因為以前大家都不知道儀隊在幹嘛，現在算是比較了解，然後也比較讓大家去了解，就是比較開放一點。學姊是希望越透明越好嗎？可能還是要看……現在比較透明可能就是練習的方式啊，但也不是全盤讓大家知道說我們都是怎麼練習的、什麼時候會發生什麼事情，像會拿小木槍或是其它的。也不可能那樣啊！事實上也很難做成那樣。總之我覺得現在這個發展方向是好的，讓多一點人去了解它。

所以學姊之前付出最大的代價是時間嗎？嗯？就是時間被壓縮？對。那最大的收穫是？就剛剛說的態度，之後的價值觀影響也是很大的收穫。對我來說有原則是好的，因為我覺得做任何事多少要有自己的堅持。最後綜觀收穫和付出的時間這些代價，學姊覺得參與這個值不值得？還是會覺得值得啊！現在到了人生這個階段一定會覺得值得，但當時多少會有「哇！很累！」的感覺，尤其是訓練的時候。可是到後來，其實我覺得也是現在才去想到繼續去幫助這個團體，會覺得以前真的付出了那麼多時間，也真的很喜愛這支隊伍，就算沒辦法去表演了，但還是很想幫之後的學妹。算是滿慶幸還有這個機會的吧！

請學姊用一段話來描述儀隊在你心目中的地位？很感謝儀隊讓我深刻體會到了自律的精神，以及要把目標設在更高的地方這種態度，雖然已經退休多年，但我覺得這些仍然是值得珍視的生活態度。

附錄十四 受訪者簡介、訪談逐字稿—K 同學（樂隊退隊）

受訪者	K 同學
性別	女
年齡	17 歲
教育程度	高中（肄）
屆數	北一樂隊 51.5 屆
擔任的職位	豎笛組員
表演經歷	西元 2009 年新莊市運動會表演
	西元 2009 年北一女中創校 106 周年校慶表演
	西元 2009 年嘉義管樂節室內樂及遊行表演
	西元 2010 年上海世博宣傳影片拍攝
	西元 2010 年全國音樂比賽室外樂隊組
	西元 2010 年台北市樂儀旗隊觀摩賽表演
	西元 2010 年新店市運動會開幕表演

請您先敘述加入樂隊的原因，還有加入樂隊主要的過程。我在國二、國三的時候就開始想要加入樂隊，其實那個時候就有這樣的想法，只是沒有那麼明確，因為我在國二時就參加管樂團，那時候還蠻喜歡的，便想說如果順利考上北一女搞不好可以加入樂隊，其實那時我對北一樂隊非常不了解，只知道有這個隊伍，可是我莫名地有這個念頭，其實沒有很明確，後來考進北一之後，認真地考慮了，一開始我有同時在想要加樂隊跟不要加的理由。要的理由是，樂隊有點像是北一女的名產，北一女的特色，既然妳進北一女然後參加它，它是很特別的東西，台灣的大學比較沒有室外樂隊，不參加的話之後可能就比較沒有機會再參加了。然後再考慮不去的理由，是因為我國小是玩合唱團，國中又玩管樂團，然後我一直參加音樂類的隊伍，有一點無趣，就覺得這樣不夠多樣性，自己音樂也沒有說很

好，也許不要加入也好，大概就這樣的想法，後來又再三考慮了一下，因為有別的同學希望我參加，所以就決定了參加樂隊。參加樂隊的過程，就是我國中的時候就會吹單簧管這項樂器，正好樂隊學姊那時候有缺人，然後就問原本就會單簧管的人有沒有意願跟學姊先出隊，所以我就答應跟著學姊出隊。

在參與樂隊的這一年中有沒有印象中深刻的事件或經驗？印象最深刻的經驗是省賽的時候，因為之前練習還蠻痛苦的，那時候覺得大家沒有很團結地去練，每次練習都有人沒有來，或是自己做不好時會被罵，常常覺得練習很痛苦，大家練習的狀況也都沒有很好，都很害怕省賽，不知道省賽會變成什麼樣子，我記得那天印象很深刻的就是省賽的時候，因為上台的時候很緊張，然後一群人站上草坪的時候也非常緊張，然後鼓點下去開始走的時候，心還是碰碰跳的，但當大家一起吹音樂的時候就突然都融入進去，已經忘了緊張這件事了，只想跟大家一起把圖走好、把音樂吹好，因為那時候有一種大家的心被連起來的感覺，那是我以前從沒有體會過的感覺，我覺得這是我印象最深刻的地方，其實我們表演完的時候，我馬上知道這是我們目前表演最好的一次，平常做不到的事情，那天都奇蹟地做到了。只是那天就很震驚地知道自己輸了，輸給某個學校。**是有團體歸屬感嗎？**對，就是那時候突然有團體歸屬感，因為之前練習得時候很辛苦，我之前每次練習的時候就想，這一年練習結束掉我就要退掉了，就是因為練習實在太累了，可是因為省賽完之後就突然有歸屬感，然後在那之後就在猶豫要不要退掉，因為跟大家感情比較緊密，那時候雖然是輸掉了，可是，一方面覺得很氣啊，覺得為什麼會輸掉，可是一方面覺得很開心，自己做到了一次很好的表演。當時大家輸掉了就很生氣，但那時候有一位我還蠻喜歡的學姊，就跟我說一句話，就說你以後不會記得這場比賽你拿幾分，可是你會記得你認真做好了一次表演，這是印象蠻深刻的。

剛才有提到在比賽之前非常忙碌和痛苦的練習，那可以講講那個過程嗎？例如它的練習時間，還有練習方式，和為什麼會覺得很辛苦？最主要是以前我就會吹樂器了，吹奏本身不是那麼困難，只是因為我本身節奏感沒有很好，所以一開始練習的時候有一點卡卡的感覺。練習吹樂器的時候其實也是還好，因為練曲子的時候拍子其實比較快，比較麻煩的部份是走車輪步的時候，就是走圖的部份，因為那東西以前從來沒有練過，我個人肢體又很不協調，然後就常被學姊罵。我開始跟學姊練習的時間點是新莊運動會一個多月之前，**那大概是幾月的事？**新莊比賽是 10 月 11、12、13 日，**所以妳是 9 月一入學就開始練習？**沒有，我沒有那麼早，那時候狀況比較混亂，不過有些人第一次基測就考上北一了，第一次基測上了的人暑假就開始練了，**所以你是第二次基測上的？**對，對，對，然後可能是樂隊行政上的問題，所以我很晚才開始練，我好像是 9 月、10 月才開始練，我有點忘記了。**那你第一次表演是什麼時候？**就是新莊運動會。**所以你大概 9、10 月加入，可是 10 月就出隊了？**對，對，對，因為那時候很趕，我以前也沒有練過，然後練得很有挫折，而且那時候幾乎每天都有加練，**妳們加練的練習時間是**

怎樣？我現在講練習時間，表演前會加練，然後我們那時候加練是禮拜一到禮拜天，只有禮拜四晚上不用練習，就是禮拜一、二、三、五晚上一定會練，都是一放學就集合，練到7點半。禮拜六早上是樂隊固定練習的時間，所以一定會練，然後我記得練得特別兇的時候是禮拜六、禮拜天的早上、下午都練，幾乎一整個禮拜全滿。那平常不加練的練習時間是？不加練就是比方說段考，因為那屆情況比較特殊，那屆進度很慢，暑假進度就拖到了，開學就練得特別兇，一直加練。然後段考前兩個禮拜是不加練的，只會練禮拜二的週會課和禮拜六的早上。所以你是因為樂隊練習時間太密集，覺得比較辛苦？時間密集是一個辛苦的原因，我講一個事情，一開始我很不習慣時間密集的練習，我就覺得讀書時間很不夠，因此造成我那段時間長期性的焦慮，我有唸書可是因為我很焦慮所以都沒唸進去，然後成績就很差，這是第一個痛苦的地方。第二個痛苦的地方是，我和我們同組的學姊沒有相處的很好，因為我們同組的學姊個性沒有那麼熱情，沒有那麼開放，她們很注重功課，她們有時候會要求很嚴格，但又很討厭加練，所以結果就是她們會要求我們趕快練好，可是她們又不願多花時間陪我們練，所以我那時候就覺得很痛苦，覺得你要我們練好，可是又不多花時間陪我們練。你們那組的學姊和學妹有幾個？學姊大概六個，學妹大概七個。所以學妹比學姊還多？為什麼會有這樣狀況？那就要延續到學姊那屆的事情，她們高一年的時候人還蠻多的，可是她們那屆比較特別，那屆有人出國，有人退隊，所以豎笛這組退到最後只剩下六個，就剩下沒幾個，然後她們感情沒有特別好，也沒有特別團結。所以是樂隊每個組都這樣，還是單純你那個組別這樣？不一定耶！我覺得樂隊有一點特別的文化就是，每個組別有自己不同的特色和文化。

妳剛剛說第一個痛苦是妳自己的焦慮，那後來是怎麼解決的，怎麼度過那段時期？有次期中考考得超爛，我就想要有解決的方法，然後我自己想到的方法就是，多利用一些零碎的時間，盡量不要焦慮，忘記焦慮這件事情，就是用少少的時間盡量專心得把該唸的書唸起來。那你零碎的時間是哪段時間？就比方說，練習的時候是有空檔的休息，多少唸一點點書，或是在學校一些下課時間。那你覺得這樣有效嗎？有，後來那時候我成績有回來，我覺得蠻有效的，只是我覺得還是有點問題，就是因為畢竟時間被練習拿去就被拿去了，有很多東西我還是蠻囫圇吞棗的，你可以為了考試隨便唸一唸，但就是沒有掌握得很清楚。那你剛才說組裡六個學姊還有七個跟你同屆的，那你們同屆會有一些互動討論嗎？感情會比較好嗎？還是在組裡不會分學姊學妹，就感覺同一組，感覺很密切？其實多少還是會分一點點學姊或學妹不同的感覺，可是還好，大家都在一起練習。我跟幾個同屆的感情還不錯，有幾個就沒有那麼熟，其實是個性問題。

請問你在參與樂隊裡最大的挫折是在哪裡？一方面我剛才提到課業的問題，另一個就是我剛才提到的車輪步方面很挫折，然後也對這團體感到失望，有時學姊她們自己練習不到，自己就覺得這團體不夠團結，就會讓自己很失望。

在這一年內你是有怎樣的想法讓自己繼續待下去，不會一感到挫折就很早放

棄？上學期我們是有一些表演，比方說是嘉義管樂節，還有一些運動會，那時候想法就是雖然很痛苦但想說已經加入了，不可以中途退掉，因為那樣很不負責任，類似這樣的想法。所以說是責任感的問題？對，是有責任感，也有說既然練了就要把它練好，這種心態。就是要做出一個成果來。後來到了寒訓的時候，雖然還是覺得很痛苦，可是到了寒訓會變得有熱血的感覺，因為馬上就要省賽了，很熱血地想把省賽比好。後來省賽結束掉之後就比較輕鬆，比較沒有那麼多出隊，所以練習時間就少很多，那時候就覺得其實樂隊沒有那麼辛苦了，練起來就沒有那麼痛苦。所以妳最挫折的比較是上軌道時？對。因為到了後期該會的東西已經練起來了，就覺得滿開心的，後來一些比方說樂儀旗觀摩賽，或是新店運動會等表演就是比較輕鬆愉快的。

參與樂隊對妳最大的幫助是什麼？最大的幫助我覺得是時間管理有變好，比方說我剛剛有提到，就算時間被樂隊的練習佔用到一大部分，我還是會善用剩下的時間專心念書。再來的話就是人脈吧！因為在樂隊，然後我又算是跨兩屆的，所以就認識了很多別班的同學和學姊。

那妳覺得付出最大的代價就是剛剛提到的時間嗎？對，就是時間。那還有沒有其他的代價？比如說妳需要跟家裡溝通處理的？會不會妳加練太多然後太晚回家跟家裡有衝突？或是跟學校老師的溝通，或跟學校同學可能沒辦法一起出去？喔，這塊的話……家裡的話其實是還好，只是我爸他有時候會碎碎唸，就覺得說我練樂隊練太多，但是他們不是那種特別強勢的家長，所以他們是還好。只是我記得有一次印象很深刻，我因為感冒請假休息了一次還兩次練習，因為真的感冒了，後來我再去練，結果那天練得不好被罵，我就覺得很難過。回家我爸又罵我說：我就是因為去練習所以感冒才好不了。這時有試著跟爸爸他溝通嗎？也還好，因為我滿同意他說的話，的確是因為我又去練所以感冒好不了。所以家人會擔心？對。另外一方面就是我自己的班級是外務和活動比較多的班，常常因為樂隊的練習跟班上的事情撞到，我就必須很為難地抉擇一邊去做，然後可能選擇一邊就會被另外一邊罵。那妳通常怎麼去選擇？怎麼做平衡？是一半一半嗎？還是看哪個時期？一開始我比較看重樂隊，因為我是剛進去的學妹，什麼都不懂，所以一開始比較偏向樂隊部分，那時候就被班上人罵，就要趕快加緊腳步跟上兩邊的事。或是我會看哪一邊比較緊急吧！比方說啦啦舞比賽，可能馬上就要比賽，那我就會去班上練，類似這樣。後來有開始做比較平衡的動作。妳覺得參與樂隊總體來說對妳的人脈還是提升了嗎？就是並不會造成太多疏遠可是反而能夠認識更多人？對。人脈我覺得有提升。

那妳後來有退隊嘛，當時是因為什麼原因退隊？退隊的話……因為我那時候是考量到高二的課業壓力會比較大。所以是從高一的幾月大概開始想？其實我一開始入隊的時候，我知道我可能馬上要出隊一年後，就有在考慮高二要退掉這件事，因為那時候就在想說，可能高二課業壓力會比較重，然後練習也很辛苦。只是在高一下我跟樂隊比較有歸屬感了，所以我就開始猶豫要留下來或是退。那時

候的理由課業壓力是一個，另外我覺得，如果只有樂隊，這件事情本身對我影響沒有太大，如果只有樂隊和課業這兩件事情要兼顧不是非常困難……就不是做不到的事情。但是因為還有其他的外務，比方說各式各樣的報告，或是班上的專研活動，會讓我覺得說很難掌握那個頻率，就是有點太多，覺得很繁雜。再來也是因為我有自己別的興趣，比方說我喜歡看課外書，或是寫一些東西，或是準備英檢之類的，就是有別的想做的事情。然後就覺得如果再待在樂隊，可能這些事情都做不了。再來也是畏懼到班上的壓力，因為我每次面臨樂隊和班上的東西撞期在一起，我又必須抉擇了，然後那樣又是一股壓力。

請問這些壓力都是妳自己給予的嗎？還是外面有施加壓力？比如說妳的班上同學，或是妳的樂隊裡的同學，或是家人，有沒有給妳任何的建議？我爸媽他們都覺得我應該退掉，原因也是差不多我剛剛講的。但是因為我爸媽本身不是很強勢的人，所以如果我硬要跟他們拗，我硬要留下來，其實他們可能也沒有辦法，只是他們那時候是希望我退掉。那時有些樂隊同學不希望我退掉，因為那時候她們歸屬感還滿強烈的，就覺得說大家應該再繼續下去這樣子，但是他們沒有給我特別大的壓力，因為其實在樂儀隊這種團體裡，退隊已經是常態的事情了，大家已經很習慣有人退隊這件事情了。她們還是盡量想把妳留下來，可是也不會很強迫是嗎？對，然後再來那時候我們班有位同學她也是樂隊的，我有跟她討論。她也在一開始覺得我應該留下來，因為我已經出過一年隊，比較有經驗，所以我在高二的時候就可以帶那些沒有經驗的同學，然後還說我可以比較發光發熱之類的。我們也談了很久，後來她還是說她覺得我退掉對我比較好，因為我本身個性是比較容易緊張的人，然後她就覺得這樣對我的心靈也比較好一點，就是比較不會有精神上的壓力。所以就是讓自己多一點空閒時間的感覺？對。

那妳那時剛退的心情是怎麼樣？比如說妳之前習慣每個禮拜幾乎每天都要練，然後突然很多個禮拜都沒有去碰這個，那時候心情怎樣？那時候其實有點空虛耶。覺得說時間忽然多出來了，基本上多出來的時間我大部分是拿去念書，然後有時候念書時會覺得很空虛，就可能我在圖書館念書，然後聽到樂隊傳來的聲音，會覺得為什麼自己會退掉，就是覺得有點懊悔。那從退隊到現在大概多久？我暑假就沒有去練了，所以其實已經九個月了。四分之三年。那妳現在回去看，妳現在大部分覺得，那時候退隊的選擇是好的還是不好的？嗯……其實我覺得這是很難的問題耶。因為我從現在這個觀點來看不是很準，我覺得要再過個幾年再來看會比較準。那妳現在以比較短一點的視野來看，覺得妳這樣做是對的嗎？比如說對妳的課業，或者是對妳的歸屬感認同？如果是兩邊都有可以兩邊都講一下。我現在可能稍微比較偏向退掉是對的。我會比較偏向這一點是因為那時候一起出隊的同學，她們在省賽完的時候很堅持一定要一直留到下一年，一直留到結束。可是後來她們在當屆的，就是這一屆的省賽之前就退掉了。就是她們在前一年的省賽比完之後下定決心……是跟著學姊一起出隊的人嗎？對，就是同樣點五的同學，那時候我們一起比完省賽，然後她們下定決心下一年一定要把省賽比好

之類，可是她們在下一年省賽之前就退掉了。原因是因為室外樂隊是有點人多嘴雜的地方，有時候大家會鬧得不開心，會爭鬥之類的。可是這不是妳退隊的主要原因對不對？是後來回去看然後發現這樣，大家已經退掉了？對，這不是我主要的理由，只是我會覺得說搞不好留下來，可能又會有別的負面的東西跑出來，因為當初那麼堅定想要留下來的人都退掉了，她們一定也有她們痛苦的地方，所以就覺得說如果我選擇留下來，會得到更多負面的東西類似這樣子。只是我現在沒有很確定退隊到底是不是一個對的選擇。

那在那一年內樂隊的經驗現在對妳來說還是好的嗎？那一年的經驗現在對我來說是很寶貴的，因為那一年的經驗讓我感覺到說，我的高中生活不是只有班級、專研、課業、外務這些東西，那一年的經驗提醒了我自己，其實我高中曾經有一段還滿快樂，然後屬於社團的時光。所以妳覺得花那段時間，雖然很辛苦，可是算是值得的？對，如果我回頭看會覺得那一年是很值得的。那妳有沒有想過如果當時可能有一些因素改變，會影響到妳可能就不會退隊？比如說如果那時練習時間有鬆一點啊，可能妳會決定繼續留下來。或是妳選擇念書時間可能移到比較不一樣的地方，有沒有可能課業和樂隊兩邊都還是兼顧到？因為去年的練習時間跟今年這屆的練習時間其實不太一樣，我自己覺得今年這屆的練習時間比較好，所以我後來也有點懊悔，覺得說搞不好當初我出隊不應該跟學姊出，應該就那年不要出，就跟現在這屆出，這是一個奇想，就是覺得說搞不好這樣做會比較好。然後說到別的因素的考量，因為我現在在的班級是外務比較多的班級，然後又有專研的活動，一個比較特殊一點的班級。我會覺得說，如果我當初選擇一般的班級，那我應該就不會退隊。因為一般的班級其實沒有什麼別的事情，那我覺得說我一定可以兼顧好社團跟課業，因為只有這兩個東西。

請妳用一句話或是一小段話來描述樂隊在妳心目中的地位或是感想。樂隊是我高中生活當中最值得留戀的一段回憶。謝謝。那今天就先這樣。

附錄十五 受訪者簡介、訪談逐字稿—S 同學（儀隊退隊）

受訪者	S 同學
性別	女
年齡	17 歲
教育程度	高中（肄）
屆數	北一儀隊 47 屆
擔任的職位	白槍
表演經歷	西元 2010 年北一女中新生訓練招生表演
	西元 2010 年北一女中學校日表演
	西元 2010 年國慶遊行
	西元 2010 年台北花博開幕日遊行

什麼原因讓你想加入樂儀隊？就覺得很酷呀！是有看到學姊表演嗎？其實也沒有耶！那是在進北一之前就知道儀隊嗎？嗯……其實之前不知道。那為什麼會想參加儀隊呢？因為覺得儀隊是北一的特色，就覺得不參加有點可惜。

可以簡要描述一下練習過程嗎？以前我都是早中晚都練習。早中晚？嗯！因為我當時很喜歡其中一個學姊，所以早上就很早來練習，大概六點半或四十五分就開始，然後那位學姊也會在旁邊練習，然後中午是十二點十分到十二點半，晚上就從放學練到八點多。這樣你練習的時間還蠻多的，會不會壓縮到其他像是課業的時間？會呀！當時課業就……幾乎全部放掉。像之前國慶那次表演，我是到了補假的那天（段考前一天）才第一次看段考要考的物理、化學，所以就來不及準備完。而且當時因為練習很多，所以都沒辦法去補習。我高一的時候大概考班上三十幾名，可是其他白槍成績都可以維持得還不錯，還有獎學金可以拿，有一位白槍每次考試都可以拿前五名。高一比較還好，科目比較少，還跟得上進度，可是到了高二，很多科目，而且又很難，我有一次考四十四名……而且上課都不能上，會一直睡著。你知道為什麼其他白槍的成績可以維持的這麼好嗎？我覺得是他們讀書很有效率，可能在段考前一兩個禮拜就可以讀很多很多的書，可是我讀書可能比較慢吧！就沒辦法讀完。那妳當時有想到該如何改進嗎？我當時是練

完儀隊就去圖書館念書，可是常常會很想睡覺，原本想說睡一下下結果就睡了很久，醒來讀書讀沒多久圖書館就要關了，所以計畫中的進度沒辦法達成。**那還有其他改進的方法嗎？**我有去問學姊，學姊是說我可以晚上練槍練到六點就結束，可是我覺得練到六點好像沒什麼練到，沒辦法把它練好或是練到一個階段。**所以是妳對自己的要求比較高嗎？**可能有一點吧。當時我要退的時候學姊就說她學測考完後可以專門來調我，這樣效率就會比較高，而且她還可以教我功課。不過我覺得根本不可能，因為學姊不能保證學測就上，而且有些東西像數學，就是要自己花時間去算。**所以你覺得那些方法在妳的情況下不是用？**嗯。當時我要退的時候他們都覺得我不願意嘗試，可是他們可能不懂成績一直在後面的感覺。(哽咽)

那妳當時退隊後的感覺是？我在退之前就知道退隊很可怕！後來退了之後有一些人，比較是學姊，在路上遇到，我和他們打招呼，他們就會把頭轉過去假裝沒看到我……而且還有一個學姊就說從今以後我們就是陌生人，她以後就不理我了。(哭)有些白槍和學姊因為不能體會我功課一直退步的情況，會很不諒解，會覺得我自私。**那是當時剛退隊時才這樣，還是到現在還是這樣？現在有沒有好一點？**現在跟隊友還是朋友。但是現在有些在路上遇到就只有說「嗨～」然後也不知道要說什麼，因為如果他們在講儀隊的事我也都不知道。(哽咽)

那妳在儀隊付出這麼多時間，有沒有因此和班上疏離？其實還好耶！當時我和儀隊和班上同學都還不錯，都有朋友。

妳覺得參與過後有哪些收穫？儀態吧！因為以前練習時學姊會很嚴格的要求，有可能練槍時儀態不好就突然被拍一下背或腰或小腿，所以現在站的姿勢也不會彎腰駝背了。另外因為以前會在大太陽底下練很久的槍，體力也有變好，比如說體育課跑步時能跑比較久，但在儀隊時因為練習消耗很多體力，上課容易睡著。還有在練雙人槍法時，有跟其他人合作到的感覺。

您覺得參與過後有哪些代價？時間規劃能力變差，排定的讀書計畫會因為自己太累睡著了所以無法完成。而且成績在班上排名是倒數，壓力很大，最主要因為沒時間也沒體力好好唸書，加上沒時間補習，而且自己讀書時讀不懂。身體方面的話，剛開始練槍手會瘀青，後來是手腕不知道為什麼會痛，但現在好了。

參與時遇到哪些困擾？除了課業，父母也覺得我太累，一直有希望我退出。**是因為花很多時間在儀隊練習上父母才反對嗎？**在高一我爸媽就曾經要我退隊，因為我花很多時間在儀隊上，又不想縮減讀書時間，導致身體那時不太好，所以我就答應他們我會每天提早睡覺，但是後來爸媽都還是很常提起退隊這件事。**那他們提起時你都怎麼和他們溝通？**我會說等到高三我會好好念書，但是每次我跟他們分享儀隊吸引我的地方，他們都不太能體會，很質疑我待下去的原因。

有後悔做出退隊的決定嗎？我覺得退隊是對的，因為退隊之後功課真的有進步很多，我有補習了，也有時間好好唸書。**那妳覺得參與儀隊的這一年多是否值**

得？算值得吧！

請用一句話來描述儀隊在妳心目中的意義。很珍貴的回憶。

附錄十六 受訪者簡介、訪談逐字稿—J 學姊（儀隊旗官）

受訪者	J 學姊
性別	女
年齡	22 歲
教育程度	大學（畢）
屆數	北一儀隊 41 屆
擔任的職位	旗官
表演經歷	西元 2006 年元旦表演
	西元 2006 年樂儀旗觀摩賽表演
	西元 2004 年北一女中新生訓練招生表演
	西元 2004 年北一女中創校 101 周年校慶表演
	西元 2004 年中等學校運動會開幕
	西元 2005 年美國玫瑰花車遊行、迪士尼遊行
	西元 2005 年聯華電子邀請表演
	西元 2005 年台北市樂儀旗觀摩賽表演
	西元 2005 年北一女中社團聯展表演

首先要請問學姊是什麼原因加入儀隊的？我那時候是被強制甄選的，那時候我成績剛好到要求的標準，所以至少要去三次的練習。然後我就覺得被「殘害」了一次當然就要撐到最後了。

請學姊簡要地描述參加儀隊的過程或經驗。你說是整個經歷嗎？對。我覺得我是對自己要求蠻高的人，所以當小學妹練基本動作的時候我就會留下來練習，其實參加儀隊以前我很少下課之後不回家然後在學校繼續待著，大概從儀隊開始

吧！放學留下來會有很多熱情的黑槍學姊來教我們。那時還認識蠻多朋友的，其實我本來比較內向，後來因為儀隊的關係，比較能和別人和睦相處，跟比較不認識的人建立關係。後來被選上旗官，也不是預料中的事，但是有聽到風聲。那時候蠻以北一女儀隊為榮的，就是自己身為一份子，出隊表演也是很光榮。然後在儀隊的過程是，我花很多時間在練習上面，我的功課其實有點下滑，雖然我們常跟學妹說參加樂儀旗隊不會影響功課，可是多少都會。我們那屆比較特別的是有去美國的玫瑰花車遊行，然後我覺得是一次很難得的經驗。不是以旅遊的名義，是去出國表演，然後有受到一些採訪之類。我覺得都是蠻不錯的經歷，就是在你之後回想起來，現在想起來都覺得那段時間很豐富，就是你很善用的一段時間。

之前練習的時間是怎麼樣？有出隊前的加練嗎？這有點久遠了讓我想想。大部份練習都是一個禮拜兩天吧！然後我們自己會加練，噢？大概是一個禮拜三天吧！平日兩天，假日一天。然後平常我們每天晚上都會留下來練習。**那大概晚上是練到什麼時候？**每天不太一樣耶！有時候會到蠻晚的，詳細時間我可能記不太清楚了，大概是練兩三個小時吧！**那出隊前呢？**出隊前的加練哦！好模糊哦！就是跟你們現在差不多吧！就是各個職位會先分開練習，然後再合圖，再旗官自己留下來練習，然後貼壁什麼的，我們旗官練習本來就比黑槍練習長一點。**那次玫瑰花車是幾月的時候？**我記得好像有跨年耶！就是12月底到1月初，在2004到2005吧！**那時候課業要怎麼辦？**那段時間我們不能參與學校的考試，後來學校有安排別的時間幫我們補課。**所以是專門幫儀隊、樂隊補課？**好像是耶！應該還有一些不是樂儀隊但成績沒有過的學生吧！**當時成績下滑是讀書時間被壓縮嗎？**成績下滑是因為我們有時間就拿去練習，然後練習完回家都九點、十點了，然後練習又蠻耗費體力的，所以回家以後就想睡覺了，就算你熬夜唸書唸到凌晨成效也不太好。**那學姊有怎樣改善這個狀況嗎？**就是教官會盯我們的功課，我有一天就發現他發現我成績落後了，我就覺得很驚訝，我覺得他都默默的關心我們，然後教官就會說「那個誰誰誰最近排名有點誇張」，然後你自己就知道你自己要注意了。**那時候是沒有時間唸書，那要怎麼加強？**其實應該是自己皮要繃緊一點吧！你雖然很累，你會想辦法讓自己上課專心點，其實如果上課如果能聽進去唸書效果會好一點，就不會回去自己還要重新唸一次；或是其實我們儀隊的隊友會聚在一起，會互相提醒，比如說旗官跟白槍比較常在一起，然後我們大家就會約說哪一天大家都不可以練習，我們那天一起去圖書館看書。**所以儀隊的夥伴不只一起比賽也會一起讀書。會！大家一起讀書成效會更好嗎？有用嗎？**其實是儀隊同學的時間大家比較可以配合，就是練習的時候大家一起練習，唸書的時候就一起唸書，大家有不同的專長，大家也可以互相學習問問題。

學姊您覺得參與儀隊的整個過程印象最深刻的體驗是什麼？其實每一段都還蠻印象深刻的，我覺得可能是社團聯展。我記得我還是小學妹的時候，有去看別人表演，然後那時候就傻傻的什麼都不知道，看到儀隊出場就會尖叫，看到就覺得「哇！學姊好厲害哦！」後來自己站上跟學姊一樣的舞台時，心裡就覺得蠻

感動的，感覺能跟學姊做到一樣的，不過你不會跟學姊比較，但你會覺得它是一個成果，就是你最後可以讓學姊來幫你加油，學姊也以你為榮。

學姊覺得參與儀隊最主要的收穫是什麼？我覺得是個人自主、自律吧！就是你對自己會要求，自己懂得去安排時間，然後知道什麼才是好的，到後來你對時間管力也比較有概念，比如你要準時嘛！比如說即時完成你現在應該要達到的進步，其實後來就是因為你有練過儀隊的關係，比較不用別人去要求你，你自己就會想要去做好。**這項特質對你高三的讀書有用嗎？**你說高三那一年嗎？嗯，有吧！不知道耶！我覺得其實能進北一的人，自己本身能力就不差，再加上你高三的時候不用練習，你只要唸書就好，其實那樣的環境，就是學校給的資源也都還不錯，再加上你自己去唸書，效果本身就不錯。**儀隊有給你在大學方面的收穫嗎？除了自律以外，還有其它的收穫嗎？**還有像我剛講的，個性比較外向，比較能跟別人相處。因為大學不像高中時每個人每天待在同一個教室，在大學的時候，除非你住宿，不然你跟其它同學不熟；那剛好我有住宿，又加上很容易跟人打成一片，所以在大學的時候也不會覺得說沒有朋友，你自己會知道要團結、互相幫忙。

學姊覺得參加儀隊最大的代價和挫折是什麼？代價是我的腸胃出點問題吧！因為剛當旗官的時候還蠻胖的，後來就是逼自己減肥，再加上練習之前不太吃東西，後來暑假訓練的時候，每次寒、暑假訓練的時候我就會腸胃炎，然後那時候就腸胃不太好，家裡有一點擔心，但這不是常態啦！可能是我自己個人體質比較差，後來有慢慢好一點。高三的時候還是跟大家一起變胖。**學姊在練習的過程中有什麼挫折？**挫折其實一直都有吧！就是你永遠都不會覺得自己做得很好了，因為有對自己的要求，所以會覺得別人（其他旗官）好像做得比你好，或者是覺得好像大家都整齊，就自己的聲音不太對，或是儀態怪怪的。一開始都會覺得沒有自信吧！不知道自己什麼時候才會整齊，再加上你想要表現給學姊看，然後就一直會看到自己的缺點，比較難看到自己的優點，因為就算有優點也會覺得好像沒有那麼好。**當時是怎麼克服這個挫折？**其實就是一直努力的練習跟付出，後來等到有一天人家去誇獎妳時，妳就會覺得一切都是值得的。

學姊會因為練習時間較多，跟班上同學或家人相處的時間減少，而變得比較疏遠嗎？其實還好欸，我覺得我們同學人都很好。家裡的話會擔心吧，所以可能有一段磨合期，就是他們會一直擔心妳說：「是不是練習很辛苦啊？」因為可能練習完很累得回家，會不太笑，或是因為帶學妹啊，然後就覺得心情很鬱悶，就覺得學妹怎麼都講不聽啊，然後你回家的時候可能就帶有一點情緒，這就是小時候不懂事難免。**那練習會壓縮到其他休閒時間嗎？**休閒的時間其實也還好耶！儀隊也可以是一個興趣啦！如果妳覺得花時間在練習上也是有收穫，也是有快樂的話，**那也是一種休閒嗎？**對啊。

學姊覺得有沒有可能把當時的代價，像是對身體的傷害降低到更少？或是有沒有可以改變的因素？妳是說如果重來一次嗎？不知道耶.....沒有想過？對

啊，因為其實沒有辦法重來一次，但是就是不會去後悔啦！反正有失必有得嘛，妳也不會太去在意說該不該去練習，因為妳那個當下妳決定要去練習，所以就算重來一次還是會選擇去練習。

那時候家人或老師有沒有給壓力？妳是說叫妳不要練習這樣嗎？也有可能，或是要妳再兼顧其它東西。有啊有啊！比如說上課的時候打瞌睡，下課的時候就會被老師叫去，就說妳最近精神不濟啊，為什麼啊這樣子。有些老師其實她人很好，但她可能就是很兇，然後我就會被她嚇到，然後自己就會知道下次不可以再在她面前打瞌睡（笑）。我覺得學校老師其實人都滿不錯的。

當時有因為一些挫折或覺得付出很多而有想過要退隊嗎？沒有耶，從來沒有。我其實是一個還滿乖巧的人，不會輕言放棄啦！再加上很努力地撐了這麼久，而且如果退隊的話其實對學姊來說是很大的傷害吧，對大隊也是很大的傷害，就是自己不會那麼不負責任。我們那屆其實還滿特別的，本來五隻旗，可是後來變三隻旗，就是有一個人是因為手受傷的原因，後來就沒辦法練習，那時候我們就想再找一個人替補，沒想到另外一個因為身體不適然後也退隊了，所以最後我們那屆是只有三隻旗子。然後我們就共患難。那感情應該很好？還不錯啦！

所以學姊會堅持下去的原因一個就是對自我的要求，一個就是……因為感覺學姊一直提到上一屆的學姊對自己的影響，那您對學姊的感覺是懼怕比較多還是其實是喜歡的感覺比較多？喜歡感覺比較多吧！害怕當然是有，但是妳還是小學妹，剛選進來時學姊當然不會表現出太多友善的那一面，因為學姊要維持一個威嚴在，可是其實在後來跟學姊感情滿好的，而且她就也是一個妳追求跟崇拜的對象吧！

綜觀這些收穫和代價，學姊覺得參加儀隊是值得的嗎？值得。

請問學姊當時退休的心情是如何？很快耶！就覺得怎麼這麼快就結束了！就是意猶未盡的感覺，那種青春一去不復返，妳想要再多表演幾次，或再多練習幾次都不能了，因為已經結束了，妳就是要回去唸書了。所以是鬆了一口氣還是很惋惜？也沒有惋惜啦！但是就覺得天下沒有不散的筵席，該放手的時候就是要學著去放手。

那學姊上大學之後別人知道您是儀隊或知道您是旗官時有沒有覺得很厲害或是其他感覺？有啊！其實外界對北一儀隊的看法都還滿正向的，大家都覺得北一儀隊就是很厲害，大家就會普遍覺得我們的練習很累，然後會覺得表演很厲害，就是可以練到那麼好的成果，大概就是這樣。那別人的這種想法對您有什麼優勢嗎？就好像很厲害的樣子。就大家覺得能力不凡？對，不過相對之下自己會覺得不要辜負了北一儀隊的名聲，對啊！

想問一個題外話，學姊覺得自己練習和帶學妹練習哪一個比較辛苦？因為帶學妹的時候其實自己還是要練習，所以是比較辛苦的，可是那時候妳就慢慢地有

一些收穫了，因為妳自己要練到一個程度才可以去帶人家，然後從帶別人的過程妳也可以知道過去學姊是怎麼帶自己的，是另外一種體會啦！也不會說特別累，雖然說遇到不乖巧的學妹在精神上會消耗很多。

請學姊用一段話來形容北一儀隊在您心目中的地位。我覺得是：我以它為榮，希望它也以我為榮。

附錄十七 受訪者簡介、訪談逐字稿—W 學姊（樂隊隊長）

受訪者	W 學姊
性別	女
年齡	23 歲
教育程度	大學（畢）
屆數	北一樂隊 46 屆
擔任的職位	隊長
表演經歷	西元 2005 年全國學生音樂比賽
	西元 2004 年北一女中新生訓練招生表演
	西元 2004 年北一女中創校 101 周年校慶表演
	西元 2004 年中等學校運動會開幕
	西元 2005 年美國玫瑰花車遊行、迪士尼遊行
	西元 2005 年聯華電子邀請表演
	西元 2005 年台北市樂儀旗觀摩賽表演
	西元 2005 年北一女中社團聯展表演

想先請問學姊為什麼會加樂隊？因為覺得.....那時候去到北一女也沒有特別想加什麼社團，只是覺得樂儀旗隊很酷，感覺在表演的時候大家都在看妳，那時候沒有想很多，就覺得哇！好酷喔！至於為什麼是進樂隊呢？因為覺得儀隊很恐怖，儀隊每天都站在太陽底下，但樂隊就是拿著樂器然後在那邊吹，也不是感覺很閒，但感覺比較不會曬那麼黑，雖然其實後來還是變很黑。所以學姊有看過其他學姊表演嗎？有啊！她們新生訓練的時候不是有表演嗎？只是那時候沒有穿隊服。

請學姊簡述一下參與樂隊的過程，比如說練習方式或是有哪些表演機會，都

可以大致講一下。進去的時候先分樂器吧！那時候因為比較高，所以就吹了長號，一年級練習時間就是在班級教室裡練樂器，因為那時候什麼都不會，所以就是慢慢摸索，然後老師會過來教。妳就會看學姊在樓下操場很厲害地在那邊走圖啊，拿著樂器那樣吹，就會覺得哇！我們還是什麼都不會的感覺。後來高一的十二月選隊長，寒假開始練習，寒假過後四、五月開始帶隊，我們的練習從先學樂器開始，接下來會加上走圖，所以要學會走碼牌跟碼牌之間的距離，五碼就是走八步，從不拿樂器直接走，只要注意對齊、直走，然後到拿著樂器走，然後到邊拿邊吹樂器走，都是要注意對齊碼牌的練。後來吹得比較好一點了，就會有譜出來，各個樂器要在一起合奏，那時候會在地下室或操場上各樂器一起練，就大家自己搬椅子坐著開始合奏，但是剛開始嘛……吹出來總是有點……恐怖，後來可能會再分開練習一陣子，然後一直到大家把曲子吹好、圖形練好，先分開然後再合在一起，才是你們現在看到的樂隊邊走邊吹的樣子。表演的話，印象最深刻的一個是去玫瑰花車遊行，另外一個就是省賽，因為在我們這屆以前，已經十年沒有比賽了，我們是在上次的十年之後第一屆去比賽，那時也沒什麼特別的感覺，就覺得要贏建中啦！贏景美啦！贏了就爽翻了！超開心的！那時候吹大河之舞，我記得在風和日麗、萬里無雲的宜蘭比賽，打擊組還自己去做了套制服，因為她們覺得這樣比較活動方便，可以腳打開地打鼓，所以樂隊有兩種制服在場上。我們表演完的時候，有隊員就哭了，因為她覺得很感動、很棒，這是我們後來才知道的，就所有曲子吹完、整個圖都走完時她就覺得很感人，後來就贏了景美跟建中，就覺得哇！我們好厲害喔！之後就每一年都有去比賽了。

請問在這樣的過程中樂隊的隊長是扮演什麼樣的角色？跟教官溝通，跟教練溝通，這很重要喔，因為他們兩邊要求的東西會不一樣，當教練要求樂隊要做到某些東西——我們那時候是畢老師跟黃明峰教練，因為常常可能要比賽，或是要出隊表演，光是平常練習時間並不够，放學晚上就會加練，那這樣教官就會覺得妳們為什麼一直加練？我們就會覺得就是因為練不好所以一直加練啊！所以有時意見會有一點衝突，可能就是要幫忙協調。至於隊員那邊也是啊，因為教練傳達出來的東西一定是我們隊長先知道，或是教練講的東西隊員可能沒有很了解，隊長就要幫忙轉達，或是教官那邊有什麼事情也是一樣，所以主要是一個溝通協調的角色。

學姊當時的練習時間大概是怎樣？禮拜二放學、禮拜六早上啊！沒有其他時間嗎？比賽前或表演前會加練，就很不一定喔！可能禮拜四或禮拜三吧！或是禮拜六下午繼續練，可是那都是在表演前才會增加啦，不會每個禮拜都這樣。但我們還是會每天自己去練，就是整個樂隊大家一起練的時間固定是星期二、六，或者是有宣布的加練，其他就是組上自己約時間去練，所以中午你可能會聽到很吵雜的聲音，就是我們自己去練。那這樣會覺得練習時間很多嗎？不會耶！你們現在會覺得練習時間很多嗎？不會吧？那是因為知道一定得這麼做啊！總不能要出隊前沒有練好，但是又不加練，那妳吹出去能聽嗎？所以其實那個加練我覺得

還好啦！因為畢竟還是有很多時間沒有加練。所以比較沒有時間佔用的問題？時間佔用我個人覺得OK，那至於其他人我是不知道。好厲害。好奇怪。什麼好奇怪？因為現在我們訪問到的受訪者都說時間會被佔用到，還有樂隊同學說她們在比賽前一個禮拜或前兩個禮拜一到六每天都要練。那就是中午嘛！放學也是。那就是沒辦法妳得這樣做啊！每天放學應該是有幾天是各個樂器全部合在一起，有幾天是組內練習，組內練習就沒練好大家怎麼一起練？我不知道耶，因為對我來說，那時在北一女，樂隊在心目中排的順位算是第一個啦！不會是功課，功課在樂隊後面，所以對我來說時間不會被佔用很多，反而會覺得是應該要去做。這種協調大家一起練習是隊長跟教練一起討論、安排嗎？還是各組自己決定？如果說是組練時間當然是她們自己協調，可是如果是全隊一起的話，可能我們隊長會提早宣布時間，跟大家說因為要出隊了，所以我們要增加什麼時候的練習，那這個時間也是要先跟教練溝通好，因為是大家一起練習的時間會希望教練來看，所以就會事先宣布，那如果有事像如果要補習，那當然沒辦法就是請其中一邊的假。

學姊覺得參加樂隊最大的收穫是什麼？呵呵呵……最大的收穫這很難講耶……第一個是認識很多人，比如說如果沒有參加樂隊，可能連這個人（朱采芸學姊）都不會認識，認識的人不只是樂隊的啦！儀隊的也會認識啊！因為常在那邊一起練！旗隊的人也會認識啊！然後第二個是你可能有機會去帶到一個人數很龐大的隊伍。那是領導能力嗎？領導能力我覺得算啦！但是還有比較大的是溝通協調，因為除了跟教官協調、跟教練協調，還要跟儀隊的、旗隊的隊長協調，就是跟很多人協調。所以領導方面我覺得還OK，溝通協調方面我覺得是比較大的。

那時候在溝通有遇到很大的挫折嗎？就是可能有些組會說不要加練，那天我們剛好要自己練。還好耶，還是我不記得？有沒有什麼其他困難？那時候要花比較大的力氣是在協調場地耶！不是先佔先贏。就比如說出隊前我們樂隊要練習，儀隊也要練習，就要輪流用場地練習。

參與樂隊過程有沒有其他挫折或是壓力？有，家裡。因為功課會退步呀！我不知道是不是每個人都這樣啦！但是我有退步，可是我覺得那個掉的幅度是還好，就是可能從前十掉到十多，我覺得這都是還能接受的範圍，但我媽就會崩潰。我媽跟以前國中的老師都還蠻熟的，她就會跟國中的老師講我的事，然後我跟以前國中老師也都還蠻熟的，我都會回去看他們，回去的時候他們就會唸一下說：「聽說妳參加樂隊啊！」我說：「對，對，對。」「功課退步了」我說：「沒有啦！」家裡方面是這樣啦！雖然家人嘴裡會唸，其實還是支持我的，只要成績不要掉得太多，其實他們都還好啦。學校老師或是班上同學會給壓力嗎？不會勒！我們高二、高三班上有六個樂隊啊！你說至於其它同學會不會給我們壓力，不會啊！我覺得我很好，我覺得我很幸運，都這麼歡樂。

學姊上大學之後，別人聽到您是樂隊隊長，會有什麼想法？他們會驚訝，覺得隊長這兩個字聽起來很嚴肅，但我整個人就是瘋瘋顛顛的，所以他們會先驚訝說：「啊！你是隊長哦！」後來再仔細看，才說好像有感覺耶！也不會覺得特別厲害什麼的，就是一個樂隊隊長。那妳現在還有參與樂隊的相關事務嗎？或大學有繼續參加嗎？沒有勒！有沒有再回來北一？有啊！我常回來，我最喜歡找蔣邦祖了，他是我們的教官，雖然他很囉嗦又愛碎碎唸，可是他其實對我們很好、很關心我們，有時候大學回去的時候，他會說：「你翹課了吼？」我說我真的沒有翹課，他會說你要乖乖上課，還是一直囉嗦，可是他人很好。有時候會去看學妹。所以現在的隊長學妹我還是認識。

學姊付出最大的代價是什麼？課業上有一點，還有什麼？有啦！就是變黑啦！我那個時候懶得擦防曬，擦一擦流汗就流掉了，然後就變黑了。除了變黑之外呢？沒了！

那收穫方面就是人際比較多，還有溝通啊，還有領導，還有什麼？還有其它比如說意志力啊，或是積極的心態。我覺得的就是有意志力，對一件事會比較堅持，會比較不怕辛苦。就像大學我有打排球，打排球第一件事就是一一定會曬黑嘛！再來球技這東西跟吹樂器一樣，要有練習才會有進步，所以有的人就沒辦法堅持到後面，到中途他就不打了，他就退隊了，可是可能因為你沒有持續的練習，或是你沒抓到方法，沒有去問這應該怎麼做。你如果沒有堅持下去，因為這排球這東西，替自己建立信心的最好方法就是學姊有派你上場，可是你球技不好時學姊不會派你上場，如果你上場了，你就會哇！很緊張很開心，所以你如果沒有堅持到你球技到一定的水準，你就不會上場，自信心就會越來越少，到後來你就會退出球隊了。所以我覺得樂隊跟排球有一定的關聯，因為參加樂隊後，第一個我不怕黑，所以我就照打不誤，還有我一直到大四都還有在打，有些人大三之後就不打了，或是沒有進步就不打了，可是我就一直練啊！不上場我也覺得還好。啊！還有一個是歸屬感，樂隊是一個很大的團體，所以那個歸屬感很重，我覺得樂隊感情還不賴，會覺得除了學校、班級之外，樂隊是另外一個家啦！到了大學，排球也是一樣，這地方是我一個寄託，一個家的感覺，也就不會很容易的離開這個地方。所以是認同這個團體就會參與這個團體。打球這東西，上了大學很多女生就是愛打扮，然後怕變黑，這種人自然就不會打球啊！但像我們這樣黑習慣了，就想說，算了也沒差。

學姊你覺得當時在樂隊付出的代價和收穫，有沒有辦法讓代價再減少或是收穫再增加？比如說變黑嗎？防曬擦多一點就好了嘛！就不要懶惰，這是自己懶惰的問題。至於課業哦，我覺得就有一點點難耶！因為我覺得自己對讀書不是很聰明的人，所以我如果要更好，就要付出更多的時間去唸，可是那時候對我來說，比較多的時間放在樂隊上面，可是是因為我個人的優先順序是先排樂隊的，如果我今天是比較重視課業的人，我就不會花那麼多時間在樂隊上面，可是我不是，所以我覺得減少練習對我可能有一點難。我不是不愛唸書，不過除了唸書之外有

更多的事情。

學姊練習樂隊會不會壓縮到其它休閒活動的時間？你說高中的時候哦，休閒活動……就是樂隊啊！你是說比如說聽歌、打球、看電視、逛街？聽歌在家裡就可以聽了，還好。看電視、逛街這些事情都沒有比樂隊重要啊，所以還好，樂隊歸屬感很強？我若融入了一個團體，我喜歡這個地方，歸屬感就會很強。所以有時間想要看電影還是可以去啊，所以不會覺得壓縮到其它時間。

綜觀這些代價和收獲參加樂隊是值得的嗎？值得囉！如果你高中參加的是一個跳舞的社團，你到了大學可能還是會參加跳舞社吧！我覺得的樂儀旗隊這東西是大學是不會有的，其它學校就算有，可能也沒那麼好的一個團體，所以獨一無二。而且你一輩子都還是會記得你黑黑的樣子，永遠還是會記得你去美國玫瑰花車遊行，去哪裡哪裡表演，或是比賽分數是 91.7 分，這些永遠我都記得。

那時候四學期的練習結束，剛開始不用練習時的心情怎麼樣？那時候高三在光復樓，學妹在下面練習還是常常在窗邊偷看啊，雖然多了很多時間是唸書的時間，但還是常會去關心她們，可能有一點放不下心吧！可是又覺得只有多一點時間讀書才能考試，心情沒有特別怎麼樣。

學姊可以用一段話來描述此一樂隊在心目中的地位或是參與過程的心得嗎？樂隊是一種永遠都會記得，永遠都會覺得它是一個很值得很值得參加的團體和家。

噢！可以問一個題外話嗎？好啊！剛選上隊長時心情會很差嗎？開心啦！開心囉！很帥氣勒。會不會覺得剛選上時很辛苦很忙？不會耶！是覺得很開心啊！會覺得可以跟隊長學姊每天朝夕相處，有點變態，可是就是覺得很開心。

附錄十八 受訪者簡介、訪談逐字稿—L 學姊（儀隊黑槍）

受訪者	L 學姊
性別	女
年齡	19
教育程度	高中（畢）
屆數	北一儀隊 45 屆
擔任的職位	黑槍
表演經歷	西元 2008 年北一女中新生訓練招生表演
	西元 2008 年北一女中家長日表演
	西元 2008 年國慶相關表演及遊行
	西元 2008 年北一女中創校 105 周年校慶表演
	西元 2009 年台北市樂儀旗觀摩賽表演
	西元 2009 年北一女中社團聯展表演

請問學姊當時為什麼會加入儀隊？我們這屆是最後一屆用強制甄選的方式，我的成績剛好有到要求的分數，就被分到儀隊。一開始練習沒太大的感覺，有點想加入又有點不太敢，可是因為是強制的，所以一定要去。其實也可以不去啦！可是我想就去練看看。強制的練習次數是六次，我練了大概一兩次之後就覺得想要留下來。當時是為什麼想留下來？儀隊不會一開始就告訴你這是一個什麼樣的地方，練習越多次就越能了解儀隊在做什麼。第一次的練習我們就站了兩個小時，那個時候覺得腳很酸，又覺得很好笑，自己怎麼會做這種事情，可以站那麼久，一開始也沒有特別覺得不喜歡或是怎樣，只覺得是很劇烈的地方。我記得第一次練習到尾聲時就想休息，我的腳就有移動，還慢慢抬起來，然後就被學姊罵，那時候嚇到，可是就記得那是紀律的一種方式。

可以麻煩學姊簡單描述一下你的參與經驗、參與過程或是比賽，印象深刻的。並不是一開始就拿表演場上的槍或是刀或是旗練習，每次在練習的時候其實

是一種過程，當自己還是一個學妹，看到學姊或是聽到學姊在做這個東西的時候，心裡就會有個畫面，以後換我的時候會是怎麼樣，然後就很期待啊！練習就很有衝勁，對～印象深刻的就是看學姊高二的時候表演，那時自己還沒有表演過，所以無法想像自己成為學姊之後會成為怎樣的狀況。然後高二真正表演的時候，應該可以說對每次的表演印象都蠻深刻的。就算已經高三了，或是大一的時候，比如說現在這屆有國慶遊行，我還陪她們一起走完，所以我覺得這是一個可以一直參與的隊伍，就是說可以從參與學姊到你自已，還有參與學妹的東西，可以參與得很久。**那請學姊談一談出隊的經驗。**第一次出隊是新生訓練，每屆都是這樣子，那整個暑假就為這場表演準備，其實還蠻緊張的，尤其越來越接近的時候，就會覺得壓力很大。因為就等於是展現一年練下來的成果，大家都要來看，然後也要給下一屆學妹看，是關於給她們的印象很重要的一次。不過第一次就輕輕鬆鬆的沒有穿隊服表演，接下來到 9 月家長日就有穿隊服，然後那是另一個挑戰，因為隊服會限制住你的活動，身體會卡卡的，對拿槍的人而言無法做最大伸展。平常不會穿隊服，你要在表演前才有辦法去臨時適應。還有就是應變這東西，像是某位大我兩屆的學姊，現在是大三，她們那屆去愛丁堡，她們本來已經準備好了要表演的東西，到國外的表演場地幾乎刪掉一半以上。其實很多東西都是需要應變的，除了教練要接受這改變之外，我們表演者自己也要接受臨時的改變，也不能抱怨，因為你抱怨到時候上場就沒有結果，**被強迫一定要接受**，對～還有應變可能就是，例如說在做槍法，或隊長做刀法或是怎樣，可能會有出差錯的時候，要怎麼臨危不亂，讓人看起來好像沒事。我記得有一次有點危險，槍好像快掉了，掉是很嚴重很明顯的，如果做不美還好，可是一掉就很明顯，那次我就真的快不行了，可能是腎上腺素的關係，結果還是完美的結束那次看似不太完美的做法，**所以最後沒有掉槍？**對～沒有，但是樣子可能有點醜陋，但至少還是有把它做出來。而且每一次的表演內容或順序都不一樣，可能會搞混啊之類，那如果真的做錯一步，你要怎麼補救下一步的階段，或者有人帽子掉了啊，因為我們帽子是用一條線跨過下巴這邊，那如果掉的話是不能扶的啊，什麼東西掉地上也不能撿，那怎麼辦？或是一些事前預防工作，例如什麼東西要黏好，可能靴子要黏好，槍哪裡要黏好，才不會因為臨時動作很大把整個槍拆解啊！

那平常和出隊前的練習的時間是怎樣？平常就是星期二跟星期六，星期二就是班會時間給我們練習，就是下午 4:30 到 6:30，然後禮拜六就是早上 8:00 到 12:00。**那出隊前的加練？**出隊前看狀況，因為就像考試前要臨時抱抱佛腳，應該說距離表演一兩個禮拜內就會加練，可能除了星期二、六以外，星期三啦五啦就會多練，而且如果是教練比較重視的表演，有可能天天都會加練。像之前有一個國慶的表演，蠻多華僑會回來看，我們教練很重視，所以幾乎每天都有練習。

學姊覺得參與儀隊之後有哪些收穫？外表上，從來沒有想過要剪短頭髮，就在高一下的時候做了這個嘗試，之前覺得沒事幹嘛剪短頭髮啊，長髮不是很好嘛～第一件事就是外表因為儀隊而改變，剪短頭髮。第二件事就是溝通，因為在還

沒有成為學姊時，我們上面也有學姊，可能她們會希望我們一天自己練，假裝三個小時好了，但是當學妹的自己覺得說，可能一個小時就差不多，而且再多一點家長會唸來唸去啊，家長會有意見之類的，所以這時候學姊和學妹就像另外一種的子女關係，就是你要怎麼去跟學姊表達你的困難，你的感受，或是你自己想要的方式。因為可能學姊沒有想那麼多，因為每個人家庭背景不一樣，這是一種磨合，這是關於人際方面。而且你一開始是受學姊帶領，之後怎麼去帶學妹又是另一種決心，所以其實在儀隊裡不只是聽隊長話、聽教練的話，我們自己也有學妹要帶，他們也要聽我們的話，所以不管是哪個角色，都經歷過被帶領跟帶領人。然後還有學什麼，我想一下。表演的技能是一定的。然後是真的有塑身哦！因為在練習的時候一定要保持你的儀態，所以很自然全身都硬起來，硬起來就會往這（肚子）集中，所以高二時沒有小腹，一退休高三就長肉，我現在也有，可是整體而言比我還沒加入以前體態還要好。對心態上，例如意志力有用嗎？有～比如說每個人在做槍法的時候都會有一些習慣，就是方法不對，學姊就說用意志力改，那時候不懂，就是做一百次還是做成那樣，可是你就是要去堅持那個感覺吧！心想事成吧！吸引力法則嘛！就是你心裡想著這個事情，專注地要改變這個事情，其實就真的會改變。所以練習的時候學姊會強調用意志力去克服一些犯錯。在自己能力範圍內可以忍受的東西就不能隨便停下來，就不能放棄。例如熱，大家都熱，並不是熱到你已經中暑了，所以你就會堅持下去。

那學姊覺得練習時間還 OK 嗎？就是平常或出隊前，會不會覺得比較多？還是這樣是可以適應的。其實本來就是循序漸進的，譬如我們高一上大家都覺得還好，學東西也不怎麼多，可是慢慢的要成為一個真正的隊員，練習會越來越多。所以是高一上不多？還是高一下不多？高一上不多，下學期就漸漸變多，那高二就像你已經對一個感覺熟了，不需要花太多的時間。有點像你要考大學，但高一太混了花太少時間準備，那你就要想好，接下來你是不是要花相對比較多的時間準備，假如你高一比較不積極，到高二一定會花比較多的時間才能達到跟別人一樣的水準，其實這都相同道理啦！所以學姊會覺得時間被佔用到嗎？例如讀書啊？還是出去玩啊？或是跟家人相處？像高二就分班分組了，後來回想跟高一同學班上感情都只是還好，像我現在已經畢業了，跟高一的同學連絡還蠻少的，其實跟高一同學在同班不到一年，從 9 月到隔年的 6 月，其實也沒有很久，所以比較好的是同班而且跟我一樣在儀隊的人，就很自然這樣，因為時間就是那麼多，無法分配給每個人。我高二有意識到這個事情，所以班上的活動會在自己能力範圍內參加，總是會有參加儀隊時就犧牲班上的活動，後來我就告訴自己說，這樣也不好，因為你還是屬於這個班級，所以像排球比賽我會去加油，就算我不能上場比賽也沒有關係，反正去加油或是有什麼活動能參加就盡量參加，但可能不會給自己攔很大的任務。那對讀書有壓縮到時間嗎？練習時？像禮拜二、禮拜六會比較累一點，我一年級的時候還會睡倒在書的上面，那還蠻正常的啦！一開始還不習慣那種感覺，後來身體會習慣這個練習了，所以不太會有什麼影響，因為唸書時間是自己找出來的。而且其實我高中也沒有特別跟別人出去玩，而且不出去

玩也沒有覺得特別怎樣，跟大家一起練習或是休息時間時那其實就是玩了，就是不一定再花時間要出去玩。

上大學之後，別人知道你參加過儀隊會對你有什麼感覺嗎？或是說些什麼嗎？通常別校就會說：「哦～很酷！」，然後就會問一些細節，那如果他原本的高中就設有樂儀旗隊的話，就會多問一些事情吧！就是有一個交流的点，大部份聽到都會覺得很酷之類的。這樣對學姊在人際上有什麼影響嗎？我覺得對長輩來說可能比較眼睛一亮吧，怎麼說？可能回去看國中老師吧！就會談談高中的事情，有的就說加油，有的就會說會蠻累的，那我就說其實也沒有那麼誇張，還有人說蠻能豐富生活，像我們有一個高二的老師，就會鼓勵大家去參加樂儀旗隊，他就說去豐富生活，想辦法不要讓生活只有課業，不要放棄嘗試別的地方，因為我們國小、國中就已經沒有參加什麼社團了，尤其國中沒有社團。

學姊參加儀隊的過程中最大的阻礙是什麼？我覺得自己的協調性不是很好，所以一年級練習時都慢人家好幾拍，例如人家的轉槍假如已經可以轉十圈了，我大概只能一圈二圈，練習時總是可以瞄到別人做的怎樣，然後自己就會很緊張，會覺得壓力很大。後來也是有學姊鼓勵，像學姊都會灌輸說不要放棄，因為大家都不希望你只因為練不好就離開。所以練習時造成的壓力主要是緊張，對～其實我是一個蠻愛緊張的人，例如出隊前就是緊張緊張，也不知道自己在緊張什麼，我會覺得在表演的時候，好像大家都在注意看我一樣，其實沒有那麼誇張，大家都在看整體並沒有盯著我個人，可是我就好像要獨秀的感覺。所以比較少來自家長或師長和同儕間的壓力？嗯～沒有耶！參與儀隊對身體上有沒有什麼傷害？因為那時候大家一心想要練好，所以有一段時間，某一些地方就會莫名其妙的瘀青，那時候也會擔心會不會好不了，但在練習的時間都會難免嘛！就像拍戲也一定會受傷，你要達到那個效果，你要練成那個東西就一定會受傷，那個時候大家都會互相叮嚀回家要冰敷啊什麼之類的。我那個時候還有扳機手，就是手不能直接這樣握，你會分成好幾個區塊，分成好幾節才握起來，然後自己也有點緊張，會不會一直這樣，其實高二的時候就沒有了，也不會莫名其妙酸痛。

學姊有因為參與儀隊成績有所變化嗎？提升或是下降？我高一下不知在幹嘛，就是有點沒有適應，所以高一下我自己感覺是成績有往下掉，後來看年級排名是有掉，那時候也有嚇到，因為高一上的時候想說慢慢來，然後高一下就掉了，有點緊張。高二的時候就想說，不能讓人家覺得因為儀隊而荒廢課業，就會加把勁讀書，然後高二應該說有漸漸進步的趨勢，本來還會覺得蠻緊張的，怕下學期繼續掉下去。當時是怎麼讓自己回升的？因為國中轉高中本來就是有難度，本來就要先去適應，我國中也是走那種，一開始普普通通的最後慢慢爬升的路線，不是一開始就在很頂端的。我一進來第一學期也是感覺有點使不上力，因為我又加入了儀隊，自己的事也就相對比較多，所以一下的時候就有點適應了，然後高二明顯就有感覺，就會想說，好～我今天要做完什麼事情，就會對自己有點要求。

所以學姊一開始適應不好，都沒有想說要退隊而是去想改變自己的生活調配，還是有想過？想退隊是我本來很緊張，自己做不出來的時候，這時候很想退隊，其它還好。每次練不好，反而覺得會拖累大家，所以那時候好想退隊，我只有第一次想退隊時，大概是練習轉槍轉不出來的時候，可是那時學姊都安慰我說，不會！不會！大家方法都不對，只是你沒有轉那麼多圈而已，這時是我最想退隊的時候。是怕拖累整個團體，對～然後是心理壓力嘛！那後來是怎麼克服這個困難的？就是會找同學、學姊講一講啊！就說怎麼辦，很緊張之類的，然後像我們教練都會說，表演就當練習，練習就當做表演，表演就是享受練習成果。就是聊一聊，對～而且出隊到最後幾次，因為你是老手了，其實變成反射動作吧！像前幾次表演還蠻緊張的，可能前一天睡不著，可是不是興奮，是緊張。但到最後一次，我們最後一次是觀摩賽，對我們儀隊生涯是最重要的表演，那次就真的不緊張了，其實就很自然地做該做的東西，那次是我一直以來對自己表現最滿意的一次。

那這樣會有整體歸屬感嗎？有～這樣跟隊裡同學有沒有磨擦？磨擦是一定會有，每個人個性就是不一樣，然後總是會遇到爭執的點，例如我們要以什麼樣的方式帶學妹，我們要怎麼表達我們要告訴他們的東西，有的人覺得就是要罵人，或是有人覺得我們沒有資格去指責他們，我們可以以其他什麼樣的方式帶他們之類的。我剛講的是同一個職位間的事情，不同職位也有可能發生爭執，例如說，像很明顯隊長帶我們，我們有時不知道他們在想什麼，可能他們也沒有想那麼多，他們也不知道我們覺得他們怎麼樣，所以這就是為什麼有磨擦。就算我們畢業了還是很關心學妹們，每屆的各個職位之間有沒有做好協調，其實每屆狀況不一樣，像我們這屆就還不錯。那是怎麼讓這溝通上狀況變好的？像我們這屆還有開會，大家等於會聚在一起，不會是我傳給這個人，這個人又去傳給另一個人，那話一定有所扭曲，跟原來不一樣了，所以我們至少有開過兩次吧！大家一起討論。

學姊你覺得參加儀隊對大學最大的幫助是什麼？現在可能還沒有出社會，談不上什麼很大的幫助。或是有應用的嗎？我覺得抗壓是有差啦！你不會一直鑽牛角尖想你目前的困難，反正時不時回頭想到高一、高二的時候，我覺得樂儀旗隊的校友回學校的比例蠻高的，那群正在練習的人會換啦！可是你就是知道回來有人可以找、有人可以看，就是還蠻強的歸屬感，當然是校友已經不是學生了，但可以參加一些籌劃活動的部分，就算已經畢業了還是有一個可以延續的地方，可是那就不是表演了，那是一些辦活動、籌劃、幫助學妹這樣。

學姊剛退休，就是升高三的時候，心情是怎麼樣？到禮拜二、六平常要練習的時間，可能是生理時鐘吧！很自然的覺得要去練習了，就會有那錯覺，過一會才發現，哦～不對，我已經高三了啊，不用下去練習。然後禮拜六的時候，會在以前要練習的起床時間點起床，因為身體時鐘已經習慣兩年了，一開始會有點不習慣這個改變，但不是難過，因為這段過程是很深刻的，如果你要全部再一次是

有點累啦！不會覺得要再經過一次暑訓，然後曬得黑嘛嘛的啊之類的。可是這段過程還是會很值得的。到了高三也是去看學妹，等於是第三種角色了，一開始是學妹；然後到高二像學姊也像學妹，高二就像又要報告上級，又要帶領你的下屬這種感覺；到高三你有兩批人可以帶，一個是剛進來的高一學妹，一個是你那剛帶的學妹變成高二，看他們是怎麼樣，觀察這還蠻有趣的。**那有沒有如釋重負的感覺？**應該說這屆傳承差不多了就如釋重負了。**就順利交接給下一屆。**對～

請學姊能用一句話來描述儀隊在你心中的地位嗎？也可以跟我們說參與過程的心得也可以。就簡單幾句話來涵蓋你這整個練習過程。我覺得練習過程就像爬山吧！你不可能坐直升機一下到達山頂，就算到了山頂，也不是用跳的就能到下一座山頂，你還是要先下來，然後再爬上去，就感覺你第一次練會某一個東西，你覺得已經很厲害了，可是發現學姊在前面做得更強，就想變得跟她一樣。可是其實你已經到達你自己的極限了，但是還想跟學姊一樣厲害，所以會遇到瓶頸，所以就感覺有點走下坡了。不過最後你堅持下去，堅持下去這個信念就會推自己一把，自己沒有想到的一把。

附錄十九 受訪者簡介、訪談逐字稿—T 學姊（樂隊豎笛）

受訪者	T 學姊
性別	女
年齡	30
教育程度	大學（畢）
屆數	北一樂隊 39 屆
擔任的職位	豎笛
表演經歷	西元 1998 年中等學校運動會開幕與閉幕
	西元 1998 年市政府廣場青年節活動
	西元 1998 年高級中學樂儀旗隊市賽
	西元 1998 年國慶遊行及總統府前表演
	西元 1998 年國際鋼鐵會議表演
	西元 1998 年東加國王訪台歡迎表演
	西元 1998 年國際樂儀旗隊觀摩表演
	西元 1998 年北一女中校慶表演
	西元 1998 年室外樂旗隊市賽

想先請問學姊當初為什麼會想加樂隊？因為我本來就喜歡音樂，國中的時候就有參加過樂隊。加上我媽在我很小的時候，就看到國慶日北一的樂儀旗隊，沒有，以前只有樂儀隊，在遊行的時候就會說：妳看妳看！人家多厲害啊！在那邊遊行啊！這些大姐姐都超厲害，功課又好又聰明，可是又很會玩……什麼什麼之類的，反正就一直在催眠我，說這隊伍有多厲害，所以我小時候就有注意到這支隊伍。加上自己本來就喜歡音樂，所以那時還沒有進北一之前，就想說我能不能進

北一樂隊，就會以這個為目標方向。考進北一後，就要用上學期整學期的成績來看能不能進樂儀隊，那時候我的成績有到標準，當然就自願參加。

那國中樂隊跟北一樂隊有什麼差別？因為我國中參加的那個樂隊是室內的啊！那時候大部分的國中樂隊應該都是室內的比較多，因為室外不盛行，所以第一個差最多的就是說國中的是室內的，所以不用站起來走路，只要坐在那邊吹然後管好音色就好。第二個是國中樂隊當然比較爛啦！大概就是吹好玩的社團而已，那整個團隊意識也沒有那麼強。

請學姊簡述參與樂隊的過程，像是練習時間，或是出的表演。我剛剛有講按照成績嘛，如果高一上學期總成績到八十五分是強制進去樂隊，八十分以上是儀隊，如果成績沒到，其實我們那時候已經可以走後門了，就是跟教官拜託一下，教官就會讓妳進去樂隊或儀隊這樣。那時候我們進去時已經是高一下學期了，所以制度都跟現在不太一樣，就是會晚個半年開始練，因為我們以前只有在七月的時候聯考一次，但是因為現在學測提前半年嘛，所以我們跟現在完全不一樣，就在高一下進來，然後高三的校慶表演完退休。進來後練習時間應該跟現在差不多，禮拜二是一樣的，就是下課後大概再練個一個小時到兩個小時，然後禮拜六比較不一樣的是我們那時候隔週休息，就是一個禮拜要來上半天課，下一個禮拜不用來，而且我們大部分是下午練，也跟現在不一樣，所以我們是從一點練到五點，大概也是練四小時。表演前就是像觀摩賽，以前我們沒有像現在樂隊學妹參加省賽，因為我們進來樂隊的時間點跟其他學校不一樣，我們進來的時候是下學期，所以練到快成熟的時候剛好是高二的三月、四月，剛好省賽的時候，所以這時候根本不能出去見人，所以我們是以觀摩賽變成一個成果發表，有點像全國大賽，所以那時候觀摩賽對於樂儀隊或樂儀旗隊的會相當於現在的省賽。那時候加練得比較慘，比較辛苦一點。

所以印象最深刻的表演是樂儀旗觀摩賽嗎？喔，如果是最深刻喔，第一個是國慶，那時候國慶我們是在總統府前定點表演，然後有上電視，而且那時候大家的夢想就是國慶一定要出到隊，很重要啊！而且是別人不會有的機會，我們年紀輕輕就有這個機會。第二個大的印象是國際樂儀旗觀摩賽，不是台北市觀摩賽而已，是國際的，所以像那時我們學校就有接待美國的、丹麥的隊伍來，然後大家就互相嗆聲一下，表演完之後會交流，然後在中正紀念堂時還有很多學校，而且是全省的，台中女中或是高雄的學校都會來，然後還有一些其他國家的隊伍都有來。所以我覺得那時候那個大拜拜（中正紀念堂）更有意義啦！妳會覺得說有看到其他國家的，所以自己會有代表國家的感覺，就是走出去外面代表自己的國

家，所以那時候印象非常深刻。那台北市觀摩賽也不錯啦！但是因為有國際觀摩賽所以我們對它的印象更深。

學姊覺得參與樂隊之後主要有哪些收穫？參與樂隊主要的收穫很多。比如說先就比較表淺的來說好了，第一個可以學到一個樂器，雖然我國中就學過，因為我國中時就是吹豎笛，所以高中時就可以讓技巧更熟練，不過這是其次，我覺得學到一個技能是其次啦。再表淺一點還有一個就是體力有比較好，當時，尤其是高三的時候差很多，高三的時候我覺得唸書時效果就是真的比別人好，別人很快就咚倒下來，可是我可以多唸比較多，雖然我們（樂儀隊）高二的時候比人家少唸很多，或是高三上少唸很多，但我覺得體力就真的變比較好。而且效率也比較好吧！因為高二高三還在練的時候就很忙了，唸書的時間就是一定要找時間空檔，所以就要很會安排自己的時間，到高三的時候效率就很好，所以其實，我覺得不會因為之前參加樂儀旗隊然後高三唸書會特別辛苦，是沒有那樣的感覺啦，反正高三時大家都很辛苦嘛！沒有特別覺得我們會比別人更辛苦這樣。所以這是比較表淺的，就是體力比較好，還有當時唸書的效率也比較好。那長遠來看的話，我覺得第一個是團隊精神吧！因為在這個團體裡面，妳就不會以妳自己為重，妳會說：「好吧！那我就遷就一下自己去配合大家。」當然我覺得這個東西對未來在繼續求學或工作上都會有用，會覺得蠻習慣有團隊精神，就覺得這是很應該的，因為妳不會想要不合群什麼的。而且還有一個是堅持吧！堅持跟毅力，妳會覺得要看到會不會成功就是要堅持，因為練樂器就是要很久很久很久才會看到成果，如果提早放棄就什麼都沒有，所以我覺得在唸書或工作的時候，就會知道本來就要堅持一下啊！反正如果堅持到最後真的沒有，那就算了，但至少我有努力過。我覺得堅持和毅力是參與樂隊那時候就磨練很久、磨練很多的，我覺得堅持和毅力是真的影響滿多的。還有周遭的人，可能說主管，知道妳曾經在樂儀旗隊，他們有時候觀感會不太一樣，通常都會對妳蓋一個很好的印章，因為他們可能覺得說妳有磨練啊，比較肯吃苦什麼的。**所以最主要就是對自己心態培養出肯吃苦的那種感覺嗎？**嗯……我覺得應該說吃苦的程度會比妳本人一開始還沒進這支隊伍前來得大，所以就有可能比別人有更多。就是妳有這一些改變啦。**然後在團隊合作上也比較有經驗，然後比較願意為團隊去付出這樣？**對。**那除了剛剛講到的，上司會給一個好的印章這樣，比較同輩的對於您參加過樂隊會有什麼觀感嗎？**是說我已經畢業或是出社會這樣子？**嗯。**如果是已經離開高中才認識的話，通常如果身邊的人知道妳是樂儀旗隊的話，會有一種有點崇拜的感覺，或是一種比如說「哇！」好像她身旁就有一個明星，雖然這不是一個人的光環，但是妳是有一個整個隊伍的光環，所以別人會說「哇我旁邊有一個人以前是樂隊的耶！雖然現在看不太出來」什麼之類的；或是說看到相關新聞的時候，別人會很高興的說「欸我看到妳們學妹現在怎樣怎樣怎樣」，同輩就是會覺得……有時候甚至會覺得跟妳與有榮焉，有時候會講「欸我旁邊有一個樂隊的怎樣怎樣」。如果是對妳的能

力，有少數人啦，也會覺得妳們樂儀旗隊的還滿吃苦耐勞這樣子，但是當然是發生在不同輩的身上會比較多。

學姊在參與樂隊的時候有什麼的挫折嗎？我想一下……我覺得比較辛苦的時候就是在要走圖形的時候，因為我們當時樂隊有一百三十個人，加上那年走的圖又不是幾條線各自走的，是整個圖一起走，所以在練的時候還要等那邊、等這邊，有時候不是妳這邊的問題，或是妳這一排別人有問題。那時候在觀摩賽前，就練得很密集，所以那時候印象最深刻的是，大家都很累，所以心情都很脆弱，很容易生氣、很容易哭、很容易什麼什麼的，所以我的印象就是有時候一直忍一直忍，忍到自己很容易別人吵架。我覺得……那算挫折嗎？我現在想也不會覺得那算挫折啦！就會覺得說是一種……**合作中必經的過程？**對。雖然那時候真的覺得好累喔、好睏喔，但妳不會想要退隊啦！沒有那個念頭，然後妳現在回頭想就會覺得那是一種過程而已吧！就是覺得說如果一個過程中全部都是好的，就不特別或不精采，有時候就是有好有不好，妳就會覺得是好特別的精彩。所以我覺得唯一遇到挫折的應該是這個吧！還有一項曬得很黑，這不算挫折吧！那時候就曬很多我又本來就容易黑。我記得倒是像友情或課業上，印象中沒有太大的挫折，這是還好啦。

父母或師長有給過壓力嗎？我爸媽的話，我爸是不管啦，我媽當初是很支持我進去的人，因為我媽是音樂老師，很贊同我進去樂隊。不過在這裡面的過程，我媽有時候會一直唸啦！例如說：「唉唷，好不容易今天樂隊不練習，還跑去九份玩。」之類的，唸我跟樂隊同學或是高中同學跑出去玩，或是那時候她就有時候碎碎唸，比如書要唸啊，什麼什麼的，不過我媽她沒有一直直接壓迫。但是我畢業後她又會唸另外一件事：「唉呀！妳當初沒有參加樂隊的話，搞不好妳現在怎樣怎樣。」，慢慢會放馬後炮，所以當初我家人大部份還是蠻支持的。那我們師長的話，我們導師是沒在管我們的啦！所以師長部份我沒太大影響。**那跟家長比較有衝突，你是怎樣溝通呢？**嗯，我媽她雖然很會碎碎唸，可是她還算蠻相信小孩啦！所以那時候我會跟她講說「唉呀，你不用擔心啦！我會唸啦！反正你不可能一天到晚都在唸書啊，你要休息呀！」什麼什麼之類的，所以你會去跟媽媽講你有什麼計劃，那我覺得最重要的是，你成績有維持住，然後他還可以接受，他就不會再去唸什麼。反正媽媽只是最擔心，除了在樂隊裡不要受傷，他主要擔心希望成績不要退步。**剛剛學姊提到觀摩賽之前是比較累，然後比較身心憔悴，最主要是時間花的太多太密集？還是剛剛說到合作溝通上真的難學習？**我覺得這兩個因素都有，為什麼會發生在那時間點的原因，最主要是練習時間明顯變多，可能多到每個禮拜都會加練，甚至請公假去中正紀念堂排練都有，有時還加上下雨，然後下雨淋濕後鞋子會溼，那時候不流行脫鞋子練，所以這樣加起來就很累吧！那

時候你也有課業，所以時間是一個因素，然後加上一點就是，那時候人際磨擦比較容易產生，包括你在排隊形的時候，包括你在跟班上同學相處，女生偶爾會磨擦一下，這時候情緒就特別容易爆開，所以我覺得人際關係上，那時候可能比現在出社會磨過的狀況較情緒化一點，所以我覺得這兩個原因都有。所以特別容易有情緒的爆炸之類的。**那學姊覺得有什麼辦法克服或減少這樣子的衝突？**我覺得就是要找適當的管道發洩，譬如說大家跟同學抱怨一番，或是你哭一場就過了，所以我覺得就是用你自己最容易發洩的方式吧！

請問學姊從高三退休下來，那時候的心情如何？我記得最後一場表演的時候，是校慶完以後，我們緊接著跑去現在的田徑場，以前是市立體育場，然後去參加樂隊市賽，我記得那時候心情就是很老的老鳥了，因為那時候人家學校的樂旗隊交接時間是跟現在是一樣的，那時候他們是菜鳥，我們很輕鬆地去電了人家一番以後，就感覺那時候的表演心態是完全很輕鬆、很自然的，就像：「啊，要表演就表演。」，去享受那表演的感覺，然後會有點小小的失落啦！就是覺得那之後，就沒有什麼時間可以練樂隊囉！生活重心就是要唸書了，對，突然就是要把重心做很大的轉移，你的生活圈可能也會有點不太一樣，生活形態也會不太一樣，所以那時候會覺得說有點捨不得以外，再來就是你的重心要適應，真的要靜下來唸書了，所以真的有點失落啦！**所以是不是只有北一女練到高三還會出隊？**對，**那時候有沒有覺得好或是不好？**那時候學校周遭也有在討論，北一要不要把制度改成跟別人一樣，那時候我的心態當然是要改可以，可是不要改我這屆，因為改我這屆我就要提早退休什麼的，某一屆就要比較久這樣子，我那時候會覺得學姊都這樣子，應該不會有太大的問題吧！學姊會跟你講：「還好啦，反正你高三上學期也沒唸多少書之類的」，你會覺得學姊也是這樣子的，所以大家覺得也還好啦！就想說啊，北一女學生啊，不用太擔心啊之類的，所以那時候沒有想太多，想說高中生還可以享受一下不一樣的生活。只有在暑期輔導，在八月的時候，那時候要出國慶的準備嘛！會看到別人在唸書，想到：「欸！暑期輔導結束了以後，我怎麼還是一天到晚在練習。」，所以會覺得是不是要注意一下唸書了，還是會督促一下自己，所以說還好啦！主要是還有學姊。**那退休之後會因為這樣子更督促剩下半年要衝刺？**當然會啊！**所以那感覺像遇到瓶頸？**那時候幾乎都是把重心放在唸書上，所以會更講求效率，至少先看懂，再看有沒有落後，然後再追啊什麼的。但那時候會有種感覺，突然轉變重心唸書，你會非常不習慣，像是世界突然變小了。所以那時候，我記得到高三快考試前，大家情緒又開始不好了，大概在同儕之間又有點小磨擦，覺得唸書唸到視野都變小了，覺得很悶什麼的，所以我可能比較不適合那種生活吧。

綜觀收獲還有付出的代價，所以參加樂儀隊是值得的嗎？值得啊！最主要就是學

到什麼？你是問我值得的原因嗎？第一個，它真的是你人生中唯一一次的機會，而且你都唸北一了，它就在你旁邊了，別人想參加還沒得參加，那機會擺在你面前了，而且你不參加的話一輩子都沒有機會了，或是這是別人一輩子偷不到你的東西，那你錯過了就是沒有了，這是用錢用時間都買不到的東西，你不可能再回來唸北一女了，我覺得這是它給我們的收獲吧：第一個你會一輩子以這個為一個榮譽。第二個是，到後來你會有強烈認同感，後來看到學妹在表演時，你會覺得：「哇，我以前在裡面耶！」，學姊看學妹表演自己都很投入這樣子，好像自己還在裡面這種感覺，或是說想到當年你自己也是這樣。就會有一種，你就算在外面遇到了什麼風風雨雨，或是你人生怎麼樣，然後你看到這東西，會想到一些單純的美好跟強烈的歸屬感，就好像是溫暖的東西這樣子，我覺得除了好像參與很多、獲得很多經驗以外，這是一種很精神上的東西，是別人不會懂的。所以你會覺得說，如果我身邊有人甚至是我有女兒，當然會想辦法說服她跟我一樣，因為樂儀隊給我的東西實在太多了，而且是你唸了一輩子書都得不到，你賺一輩子錢也得不到的東西。

最後請學姊用一句話或一小段話來描述樂隊在你心目中的地位。就是一輩子的榮耀吧！

附錄二十 總合受訪者基本資料、訪談日期及長度表（表五）

受訪者	年紀	隊別／屆別	職務	有無退隊	訪談日期	訪談長度
H	21 歲	樂隊 48 屆	前排首席	無	2011.01.01	80 分鐘
C	21 歲	儀隊 43 屆	隊長	無	2011.01.22	43 分鐘
K	17 歲	樂隊 52 屆	豎笛組員	有	2011.04.01	36 分鐘
S	17 歲	儀隊 47 屆	白槍	有	2011.04.08	40 分鐘
J	22 歲	儀隊 41 屆	旗官	無	2011.04.10	21 分鐘
W	23 歲	樂隊 46 屆	隊長	無	2011.04.10	30 分鐘
L	19 歲	儀隊 45 屆	黑槍	無	2011.04.15	31 分鐘
T	30 歲	樂隊 39 屆	豎笛組員	無	2011.04.20	23 分鐘