

國立臺灣體育大學（臺中）
National Taiwan Sport University
體育舞蹈學系碩士班
碩士學位論文

從心出發走出困境－「我們之間」
表演製作之探究
START FROM THE HEART STEP OUT THE HAZE,
THE PERFORMANCE: 「BETWEEN US」 THE
INSIGHT OF THE INTERACTION



研究生：徐康倫 撰

指導教授：詹佳惠 教授

中華民國 97 年 6 月

論文名稱：從心出發走出困境-「我們之間」表演製作之探究

院校所組別：國立臺灣體育大學(臺中)體育舞蹈碩士班 總頁數：80 頁

畢業時間及提要別：九十六學年度第二學期碩士論文提要

研究生：徐康倫

指導教授：詹佳惠 教授

摘要

「我們之間」是筆者和夏嘉徽共同製作，在舞蹈的路上，從高中、大學、研究所我們倆攜手一同走過十年歲月，相識十年的我們，深知彼此都熱愛舞蹈，無法割捨這份熱忱與堅持，因此在這共有的信念下，更因對彼此的信任與相互扶持，決定共同舞出屬於我們的畢業製作。

過程中發現身體對舞蹈的詮釋有不同體認，在身體有思考的狀態下，身體所散發出來的訊息也有所改變，筆者所演出的四支舞碼，風格及類型皆不盡相同，筆者挑戰以不同的表演方式詮釋每支舞碼；在第一章【序論】，主要陳述個人的舞蹈歷程，以及筆者和夏嘉徽之間默契的培養，且描述雙人聯展的製作過程；第二章【身體語言與情緒的探索】陳述發現身體的過程和情緒的掌控；第三章【舞蹈表演作品意念】，則介紹每支舞作的意念，以及去發掘身體更多的可能性，無論是身體經驗或表演性，都是挑戰個人的極限；最後第四章【結語】－突破困難與挫折，則以個人製作此演出的心路歷程中，所遇到的困難與挫折去調適並加以修正，以期順利完成此製作。

關鍵字：我們之間、舞蹈、身體語言、情緒

Master's Thesis
Start from the heart Step out the haze—
The performance: 「Between Us」 the insight of the interaction
Nation Taiwan sports university (Taichung) Graduate School of Dance

Hsu Kang-Lun

Abstract

'Between Us' is made by author and Hsia, Chia Hui. We have been working together in the dancing field for ten years since we were senior high school students. Being classmates and partners with Hsia Chia Hui for ten years, we both know that we are full of enthusiasm in dance. We believe that nothing can get rid of our passion and determination. Owing to we trust and support each other, we decide to have collaboration for our graduation performance. In addition we have the faith and the confidence in common. Meanwhile I found my body attempts to perfectly express different information to audience. Under awareness of my body, the information emitted from my dance is changed from time to time.

The performance of four dances, all are different in the styles and categories. I challenge to present each dance in distinctive way. In chapter one 【Theory of the preface】Main statement of the personal dance course; Chapter two【Exploration of body language and soul】 Statement of the process of the body discovery and emotion control; Chapter three 【The interpretation of the dance performance】 Introduce the idea of each dance and go to dig more possibility out from the body. No matter physical experience or performance, I try to contribute my best and challenge the personal limitation; At last, Chapter four 【Conclusion】 -Break through the difficulties and frustration. No matter how hard, we are ready to confront and undertake all the issues. We wish to have a successful performance.

Key word: Between Us, Dance, Body language, Soul

謝 誌

求學的每一階段所遇到的人事物雖都有所不同，每一階段接收到的刺激也隨之改變，學習過程中，當然有挫敗，但師長耐心和細心的指導以及同學都會給予最大的鼓勵與支持，進而從挫敗中學習成長，使表演者對舞蹈體認有不一樣的視野，甚至是更進一步的檢視自我，為的就是尋求更臻完美的演出！

國立臺灣體育大學舞蹈系所夏嘉徽、徐康倫雙人聯展「我們之間」能順利演出，要歸功於許多在幕後大力支持的師長們、家人們、同學們、學弟妹們，因為有你/妳們的協助、幫忙與指導，才有「我們之間」演出成功！

首先，感謝舞蹈系所主任王玉英教授，一路上對筆者的栽培，給予許多磨練的機會，以及耐心的指導，穩固基礎，您的建議，總是更添色彩！

感謝辛苦的指導教授詹佳惠老師，因為有您一再的叮嚀與教導，不斷給予鼓勵，從事前準備、排練到演出，更是不辭辛勞為這場展演付出，由衷的感謝您！

感謝潘莉君老師，發揮您的創意構想，使筆者突破自我，能站在高台上跳舞，並勇敢地站在舞台上呈現自己最為隱私的情緒；感謝黃建彪老師的賞識，有榮幸能多次參與演出您的作品，每一次都是挑戰，挑戰身體的極限，發掘身體的可能性；感謝羅雅柔老師，給予多元化的刺激，拓展新視野。

再來，要感謝「我們之間」的製作群，幫忙協助行政方面的工作，如製作的執行、文宣與票務的推動，場地及前台的佈置，還有長時間都必須在旁督導的舞台監督；以及舞者群，付出許多時間陪著排練、彩排，還有在幕後的工作人員

們，總是二話不說，全心全意的投入，全力幫忙，如果沒有你/妳們，這場演出是無法順利執行且完成，真心的感謝你/妳們。

也謝謝有家人們在背後默默的付出，從小即用心栽培，一路走來有你/妳們的用心良苦，實在感動在心裡，這段日子使筆者能毫無顧慮的盡情去準備、製作，也能無後顧之憂的朝目標努力，能有這完美的結果，一切都是因為有你/妳們的支持，誠摯的感謝你/妳們！

一場演出需要耗費許多的人力、精神與時間，但這些日子以來，因為師長們、家人們、同學們、學弟妹們的協助，而能夠成就一場演出，內心充滿無限感激，誠心的感謝你/妳們！

康倫 謹誌

2008 年 7 月

目 錄

第壹章 序論	1
第一節 緣起	1
第二節 舞蹈的歷程	3
第三節 我們之間默契的培養	15
第四節 雙人聯展的製作過程	17
第貳章 身體語言與情緒的探索	20
第一節 發現身體	23
第二節 情緒的轉折	27
第參章 舞蹈表演作品意念	30
第一節 《羽翼下的天空》	30
一、排練過程	31
二、真實與虛幻	34
三、舞作的呈現	36
第二節 《園丁的女兒》	37
一、舞作的意念與構思	38
二、排練過程	40
三、舞作的呈現	41
第三節 《當你...經過我身邊》	42
一、舞作的緣起	43
二、排練過程及呈現舞作時情緒的掌控	44
第四節 《我與她》	47
一、排練過程與身體張力的運用	48
二、舞作的呈現	50
第五節 舞碼演出劇照	51
一、《羽翼下的天空》	51
二、《園丁的女兒》	52
三、《當你...經過我身邊》	53
四、《我與她》	54

第肆章 結語－突破困難與挫折	55
參考文獻	58
* 附錄：【我們之間】企劃內容	59

第壹章 序論

第一節 緣起

「我們之間」是筆者和夏嘉徽共同製作的演出，在舞蹈的學習歷程中，接受專業的舞者訓練，從大學、研究所接受國內最完整的專業舞蹈教育，對於舞蹈的學習秉持專業的態度，並不間斷的參與學校舞團公開巡迴展演，提升個人舞蹈身體能力，此次演出結合各自領域專長，以求挑戰彼此磨合，尋求不一樣的火花。

此次的畢業展演，包括籌備、製作、企劃與執行，在指導教授詹佳惠老師帶領下，表演者和舞蹈系碩士班的學弟、妹們共同製作，並邀請知名編舞家詹佳惠老師、潘莉君老師、黃建彪老師、郭乃妤為此次展演編創舞碼，以及羅雅柔老師協助編排古典芭蕾，整場展演融合了編舞家的創新與巧思，呈現多元化的舞蹈。

在學習舞蹈時，肢體能力與技巧層面，被視為專業舞蹈訓練不可忽視的重要元素，學習舞蹈的過程，需要的是一種方法抑或一種形式，對表演者而言，學習舞蹈是透過每一次的練習累積經驗，進而了解自己的優缺點，不足的地方給予修正。筆者此次製作舞蹈的呈現，不僅著重於肢體與技巧訓練，對舞蹈體認也有不一樣的視野，甚至是更進一步的檢視自我，發掘不同的表演方式，而且勇敢的將自己的身體及感情赤裸裸的呈現出來，對筆者而言都是一大挑戰。

舞蹈可說是內化自己感動別人，筆者在四支舞碼中所扮演的角色全然不同，該如何投入角色中，並詮釋該角色，相信是需要經過細細的思慮而借用肢體去展現，若是沒有經過這內化的過程，在舞台上所反映出來的則是虛偽、華而不實

的演出，因此，此次製作筆者發現身為舞者的重要課題即是應該要去發掘自己最自然、獨特且真實的一面，觀賞者才可能會有所感觸，而被感動。

因此如何透過舞蹈多元的結合，挑戰個人的表演方式，創造有別以往的形式與風格，激盪出不同的感官刺激，為的就是尋求更臻完美的演出之外，更是筆者尋求自我邁向舞蹈旅程的途徑。

第二節 舞蹈的歷程

一、舞蹈初體驗

自幼身體狀況不佳，時常生病，因此父母親決定讓筆者到舞蹈班學習舞蹈，原本想藉由運動來增強抵抗力，但是跳舞之後因活動量增加，不但身體狀況及抵抗力皆有改善，也因此引起本身對舞蹈的興趣，身體也漸漸好起來，從中找到屬於能展現自己的舞台，就這樣引起對舞蹈的興趣，從此即開始舞蹈的旅程。

舞蹈是一種使人單純享受身體律動的快感，幼兒學習舞蹈大多是從幼兒律動開始，因為對於初次接觸舞蹈的孩童而言，除了可以律動的方式來引導並且使之樂於參與之外，亦可以遊戲活動的方式來啟發想像空間，刺激本身的想像力，更可以活動到全身的肌肉，這便是引起筆者對舞蹈的喜愛。

一開始接觸舞蹈，雖然並非主動提出想要學習，但是也因為父母親的安排而接受了。接觸舞蹈之始，很幸運能遇到一位對舞蹈具有熱忱的老師，我的舞蹈啟蒙老師－簡淑茵老師，她秉持著認真、活潑、生動的教學熱忱，使筆者慢慢的對舞蹈產生興趣，而期間也跟隨著「簡淑茵兒童舞蹈團」，

1. 簡淑茵老師畢業於國立台灣藝術大學舞蹈系的前身（國立藝專日間部）。76年就學期間，即榮獲全國舞蹈總決賽成人個人組現代舞及民俗舞雙料冠軍。畢業後捨棄各方邀聘，毅然返回鄉從事舞蹈教學工作。於87年獲頒全國舞蹈界最高榮譽「飛鳳獎」。

2 「簡淑茵民族舞蹈團」是由簡淑茵老師創立於民國80年間，以結合具舞蹈素養的愛好者，共同致力於舞蹈藝術的傳承與推廣，提昇表演水準及啟迪民眾對舞蹈的認識與欣賞風氣為主旨。

參加全國學生舞蹈比賽以及縣市政府所舉辦的展演節目，充實個人豐富的表演經驗，也因為非常喜歡舞蹈，所以一直都不放棄任何學舞或是表演的機會，漸漸的發現舞蹈所給予的，並非只是跳舞，而是發掘更多意想不到的樂趣！筆者從小即生性害羞內向，缺乏自信心，父母親更是為了訓練膽小的個性，也嘗試讓筆者參加許多才藝班，不管是游泳、書法、繪畫、電子琴、舞蹈…等才藝，但就是深深的喜愛跳舞所給予的快感，對舞蹈產生極大的興趣，其他的才藝班總是興趣缺缺，唯獨舞蹈課不曾缺席，父母親也發覺筆者對舞蹈的熱愛並且從學習過程中建立自信心，更堅定了學舞的重要性。

透過舞蹈的訓練以及表演的機會，使之能有自信在眾人面前表現自我，舞蹈對筆者的心理上、生理上皆有影響；以生理層面而言，從小就感冒不斷，但自學舞後，或許抵抗力增加，而減少生病的機率；就心理層面，即是建立本身的自信心，不畏懼眾人的眼光，勇敢的展現自己。

舞蹈是人類最早開始的活動，身體所發出的動作都是構成舞蹈的重要因素，從孩童呱呱落地時，就會以動作來表達自己的需求，像是肚子餓想喝奶時，就會吸吮手指，因此動作來自於人類原始的渴望。抑或是祭祀、娛樂、宮廷…等場合的舞蹈，則較為容易被大眾所接受，並且也較能引起大眾的共鳴，不管男女老少都可以學習舞蹈，因為舞蹈所帶來的益處相當多，也是筆者堅持繼續跳舞的動力之一，相信舞蹈可以為人們建立自信心，每個人都可找到屬於自己的舞台。

二、國中時期面對升學壓力

筆者在一個環境優美的鄉鎮——南投埔里長大，埔里是一個偏僻的鄉鎮，鄰近的鄉鎮也沒有附設舞蹈班的國中，於是選擇就讀沒有附設舞蹈班的「埔里國中」，但是不想因為就讀普通班而放棄多年來的興趣與堅持，就在此時為自己許下一個願望，就是——努力考上高中舞蹈班。

因此，只能利用假日時間到舞蹈社練舞，也和家人達到共識，要保持這項興趣，平時星期一到星期五的時間，就必須要專心於課業，利用難得的星期六假日，到舞蹈社練舞，一練起舞來就是三個小時以上，享受那汗水的揮灑，一個星期能有這樣的練舞機會很難得，所以格外的珍惜，雖然不同於國中附設的舞蹈班一般，每天都有練舞的機會，但是一個星期能有一天可以練舞，就相當滿足。

當時課業壓力頗重，所以每天晚上都必須在家裡或是補習班唸書，補足白天課堂上無法吸收的功課，而無法利用平日的晚上時間練舞，雖然國中時期的課業，並非頂尖，但是努力唸書，使自己保持在中等以上的成績，父母也就不會反對繼續往舞蹈發展。

記得在國中二年級時，學校開始為我們準備未來所要面對的升學壓力，因此在一整天課程結束後，也加開了課後輔導的課程，當然生長在「凡事不落人後」的環境裡，必須參加學校所加開的課後輔導，然而這一點都無法降低筆者練舞的慾望，因為在這時期有很多同學面對升學的壓力，都放棄了自己所喜愛的興趣，選擇專心於課業方面，但是對於喜愛舞蹈、熱情不減的筆者來說，要放棄這項興趣是難以順從，甚至一方面必須要面對課業壓力，另一方面則是常常參與一

些比賽或是表演，都樂在其中，也過的相當充實，對筆者來說，參與舞蹈比賽或表演並非壓力，而是紓解壓力的一種方式！人們透過跳舞可以抒發情緒，將不愉快的事拋諸腦後，所以舞蹈也可說有穩定情緒的作用。

國中三年級時，每個人更是進入備戰狀態，每一堂課對升學班的學生們來說都很重要，必須要抓緊每分每秒反覆的複習、考試，每天一小考、三天一大考，都僅是家常便飯，甚至是利用晚上時間到學校晚自習，而筆者也不例外，面對如火如荼的課業，更是督促自己不怠惰，但每個星期六，一定會到舞蹈社活動筋骨，因為這裡是一個能盡情展現自我、紓解壓力的地方，並且未來想繼續往舞蹈發展，而鞭策自己，使個人的舞藝能更精進，學術並濟以期考上國一時所立下的心願高中舞蹈班。

面對升學壓力，同學們也都很努力的唸書，為的就是考上理想學校，當然筆者也不例外，一心一意只想考上舞蹈班，所以其他的專科學校都沒有報名，僅僅執著於舞蹈方面，終於到了舞蹈甄試之時，記得當時必須到高雄左營高中考試，當時懵懵懂懂，對舞蹈考試的了解也是半知半解，只能硬著頭皮進考場應試，所幸一切順利，走出考場後，心裡總算鬆了一口氣。

但是考完舞蹈甄試，心中一直坎坷不安，擔心自己成績不理想，因為畢竟不像其他應試的學生，念了三年的國中舞蹈班，甚至也有是從國小即就讀舞蹈班，練習的時間亦不及其他人，更害怕自己的努力不夠，無法考上舞蹈班，終於甄試成績寄到家中，幸好成績並非想像中的不理想，可以填寫自己的意願，最後聽從家人的建議，選擇嘉義女中舞蹈班，

填寫完志願寄出後，心裡更是沒有壓力，也相信辛苦的付出是會有美好的結果。

看著其他的同學們還在為選擇就讀的科系、學校而煩惱，不知道自己該選擇哪一個學校，適合哪一個科系，對於這些問題，一點也不擔心，因為已經找到自己未來的方向，確定自己的方向，往後更清楚必須努力的方向與目標。

三、高中舞蹈班生活

如願考上嘉義女中舞蹈班，朝著自己確立的目標努力，心中感覺踏實許多，相信自己的興趣與選擇是正確的，往後就真正的踏上舞蹈的旅程。

越接近開學的時間越是緊張，抱著坎坷不安的心情，踏入期待已久的高中舞蹈班，第一次離家，到外地求學，凡事一切都得靠自己，不如同住在家裡，父母會打點生活起居，在外食、衣、住、行都必須要自己來，面對第一次的離家在外地唸書，內心實在有些緊張與抗拒，但這是必須要去克服的，不但要克服還要挑戰，以前從未接觸的一切事物，相信吃得苦中苦，方為人上人。

第一天踏進嘉義女中時，內心充滿了害怕與恐懼，因為對於新環境、新校園、新同學、新室友都需要適應，幸好在嘉義女中大家不分彼此，相處融洽，學姊照顧學妹，實在倍感溫馨，很快的就融入大環境。

以前從未接受過舞蹈班的訓練，剛開始看到課表時，非常興奮，因為和國中的課程大大不同，課表中多了許多舞蹈課程，有芭蕾、現代、武功、中國舞、即興等課程，不曾在一週內上過如此多元的舞蹈課程，雖然剛開始有些不適應，但卻樂於這樣的課程安排，每個禮拜都過的非常充實，高中要學習的事物相當繁瑣，不論是術科或是學科方面，都必須加強並按部就班，想必能苦盡甘來。

在嘉義女中舞蹈班，是一新奇的體驗，高中一年級要適應很多事務，例如學姊每年的畢業展演，身為學妹的我們也需表演一支舞碼，當然也必須協助後台工作，學姊們總是帶著班上的同學，進行關於舞台實務的工作，學習關於前台與

後台之相關事務，從未曾接觸過這方面的實務操作，因此更是努力學習，盡力做好自己份內工作或學姊及師長所交代的任務，專心於每一項工作，避免錯誤發生，總是全心全力看待每件事務，一點都不容馬虎。

經過高中一年級時期的磨練，對於表演有更深一層的認識，並非僅限於舞台上的表演，也累積後台的實務經驗，高中二年級時，當然教導學妹的舞台實務工作，落在我們身上，透過教導學妹的過程，從中再次學習舞台經驗，可說是獲益良多。

高中三年級時，累積了兩年的舞台經驗，也因師長辛苦的教導，磨練個人舞蹈技巧，蓄勢待發的我們，終於在第三年可一展長才，將所學展現出來，演出後不但獲得師長們和同學們的肯定，父母親也頗為讚賞，經過高中三年的磨練，吸取日積月累的寶貴經驗及成果，即是奠定未來舞蹈旅程的根基。

此時亦是面臨升學壓力之時，當然想要考取一所心中理想的學校，幾經思量，需從全國設有舞蹈系所的幾所大學中擇其一，面對多元入學的考試方式，有點摸不著頭緒，但一方面聽從師長及家人的建議，另一方面每所大學多方比較，決定考國立臺灣體育學院的舞蹈系，決定之後更積極加強學科的複習與術科的練習，始能有最佳狀況應試，考取心中的理想學校，在奮發圖強下，考取了國立臺灣體育學院的舞蹈系，就這樣繼續往下一個舞蹈旅程奮鬥。

四、接受更甚舞蹈專業知識訓練的大學時期

從高中到大學又是一個嶄新的階段，新環境面對的是另一個新的挑戰，大學四年中需要學習的事務更多元多變，所接觸的人也更多，在高中時期班上總共才十個人，但大學一個班上就有四十多個人，大家來自不同的環境，各自有不同的舞蹈背景，但也如此所接收的刺激就更多樣化，同學們之間彼此切磋，相互學習成長，如此的良性競爭，所獲得的知識和體驗更豐富。

記得大一時初到位在台中的國立臺灣體育學院這個新環境，真的很興奮，記得舞蹈系在開學時有一始業式，全體師生集合在一間舞蹈教室，為迎接開學以及我們這些大學新鮮人，在始業式簡單介紹系上全體師長，也說明一些開學的注意事項，幫助新生盡快適應大學生活。

大學課程相當多元化，舞蹈需要學習的範圍相當廣闊，除了學習外在技術層面的肢體展現，也安排一些其他相關課程，像是舞蹈創作、中西舞蹈史、動作分析、台灣舞蹈史、藝術概論、美學、舞台燈光技術、肢體開發、競技啦啦隊、爵士、運動舞蹈…等課程，不但增長個人知識，也培育各方面的人才，實在獲益良多。

在大學三年級時，選擇主修與副修，在芭蕾舞、現代、中國舞擇期二，面臨抉擇內心掙扎許久，經過一再評估及以過去術科表現作為參考依據，最後決定選擇主修芭蕾舞、副修中國舞，經過大三與大四的兩年專業訓練，並且利用空堂時間去跟課加強不足之處，雖然累但卻過得充實，抱持著喜愛跳舞的熱情，加強自己的身體能力，去享受舞蹈所給予的快樂。

大學生活相當充實，從大一大四參加許多系上辦理的

研習活動及演出活動，課後輔導課、舞蹈研習營、啦啦隊演出、合唱比賽、舞團巡迴公演…等，很慶幸能參加系上的活動，因為以前在高中時期不曾接觸過這些活動，這些事務對筆者來說不是附加的課題，而是累積為個人表演經驗或是辦理活動經驗，未來出社會後或許會面對辦理表演活動或是企劃活動，有大學四年經驗的累積，這些都是個人學術知識的籌碼。

老師常常教導凡事要「以備不時之需」，也常告訴我們「機會是留給準備好的人」，這些都是告訴我們累積平時學習的經驗，秉持著這份教導，相信等到需要用時，機會就會是自己的，反之若是平時未能準備好，機會是不會等人的。

在國立臺灣體育學院舞蹈系四年大學生活，參加了許多大大小小的演出，例如每年的班展、畢業展演、大運會的開幕式表演、國慶典禮的開幕典禮舞蹈表演、啦啦隊表演、舞團巡迴公演、甚至是代表學校到美國舊金山灣區展演，很高興有機會能參與學校的演出機會，也因此很樂於參與學校活動，一方面充實自己，也累積自己的演出經驗及實務操作。

大學期間參與兩次的班展，大四的畢業展演，以及兩次學校舞團並且巡迴演出，雖然並非最出色的舞者，但是抱持著每一次演出都是對自己的挑戰，盡自己所能展現最好的一面盡自己所能。人，是沒有完美的，但是努力可接近完美，因此用心去詮釋編舞者的要求，包括詮釋身體的肢體語言和內心的情緒，是筆者對於每次演出所抱持的學習態度，然而對筆者而言，這一部分乃是筆者對於表演上一項艱辛的挑戰，因為生性內向，不常將情緒表現於外在，總是隱藏自己真實的情緒，也害怕眾人的目光，像是會被看穿自己的內心

深處一般，則是一大的阻礙困境。但如同蓓菀·伊特金博士（1997）指出：「他們的沉默中有著交談，言語存在於他們的表情及動作裡。」，身為一位表演者，若是缺乏肢體語言，則失去了表演的意義，因此每次的演出更讓筆者了解所要面對在表演上的困境，皆是必須要克服，也告訴自己每一個階段會有不同的挑戰，在這個階段——「克服內心的障礙」是重要的課題之一。

學校的舞團磨練以及師長們四年來的用心良苦，經過大學四年的歷練，不論是學科或術科方面，皆有所成長，舞蹈的專門課程，教導我們關於舞台上及舞台後的知識，教科書中有提及的或者是課本中沒有提及的，在國立台灣體育學院舞蹈系的四年當中學習很多，筆者所獲得的知識都有所增長，並且清楚的了解如何舉辦一場演出。

辦一場演出，事前需要統籌規劃，包括主題與舞碼的編排、經費來源、演出場地的租借、文宣的事前宣傳、服裝道具的製作、排練的時間、票務的執行…等許多相關事務，例如售票與否即有不同的處理方式，若是售票，在事前有許多事務需處理，包含如何向兩廳院提出申請、演出企劃書送審、文建會減免娛樂稅…等，反之非售票即沒有如此多繁瑣的事務需要處理。不管是哪一方面的行政工作或多或少接觸且了解，這一切所學，將是奠定未來辦一場演出的基礎。

完成四年的學業，想要更多方面充實自我，得知本系增開了舞蹈研究所，因此決定報考本校的研究所，保持著對舞蹈的熱忱，繼續往上深造，希望在研究所能更充實舞蹈知識，拓展個人的舞蹈新視野。

五、學術並重的碩士班時期

進入碩士班課業更加繁重，但為了自己所喜愛的舞蹈努力奮鬥，也是一種挑戰與享受，所以就讀碩士班可說是訓練也是磨練。本校碩士班分為理論組和表演創作組，筆者選擇念表演組，因為一方面可以充實個人在學術方面的知識與學問，另一方面對舞蹈的熱忱更是不曾減少過，所以選擇表演創作組，以加強技能與學術的知識。

初念碩士班，對於課程方面不很了解，也需要適應期適應，當然研究生就是要去發現問題、提出問題然後解決問題，這些也是需要被訓練的，因此老師時常鼓勵參與校內或是校外的研討會，從聽他人發表論文的過程中去學習發現問題，並且提出問題，自我訓練去發現問題的能力，在過去的教育過程中，這方面是很少被訓練的。

學科方面的壓力頗為繁重，高等研究法、高等應用統計學、舞蹈專題研究、論文提綱…等專業課程，從前上課習慣老師給講義學生聽講，但是碩士班並非等著老師給予學生答案，身為研究生要自己去尋找答案，透過這樣的訓練，會從尋找答案的過程中，發掘更多的問題，並解決問題，秉持著始終如一的學習態度，相信會成長的更多更快。

術科方面，保持專業技巧的訓練及表演性的訓練是必然的，包括專業技巧選修、名作實習、舞蹈表演製作…等專業課程，專業技巧選修的課程，選擇了芭蕾舞主修，加強自己的身體能力，名作實習課程，學習名作中的一段小品，豐富個人的表演性，舞蹈表演製作課程，更是有實際協助學姊的畢業個展，從中學習表演製作，奠定往後製作一場屬於自己演出的基礎，獲益良多。

碩士班期間參與了許多校內、校外的研討會，以及參與學校舞團巡迴公演，擴展了學術方面的視野，在學期間挑戰接受不同的刺激，激盪腦力，尋求多方面知識，但也享受舞蹈給予的快樂，滿足個人表演的慾望，加強表演性，這都使自己更進一步充實自我。終於，在碩士班第三年時，筆者和夏嘉徽決定共同辦一場屬於我們的演出，我們相識十年，從高中到碩士班都是同班同學，也因如此將我們的友誼緊緊相扣，擦出十年友誼的火花。

第三節 「我們之間」默契的培養

在舞蹈的旅程這漫漫長路，筆者和夏嘉徽相識十年，深知彼此都熱愛著舞蹈，無法割捨這份對它的熱忱與堅持，因此，在這共有的信念下，我們更無話不談、彼此信任、相互扶持，這些緊握雙手的痕跡、擁抱彼此共有的記憶，深深的交疊在…我們之間。

筆者和夏嘉徽在高中時期初次見面，當時因為都是從外地到嘉義唸書的，同住在宿舍裡，雖然不同寢室，但也因為都是從外地到嘉義，所以將我們緊緊聯繫著，此時友誼雖未深厚，但知道彼此對舞蹈都有相同的熱忱，愛跳舞的心聯繫著我們彼此。

在高中三年級時面臨升學，筆者和夏嘉徽一起努力，提升自己的身體能力，加強術科方面的進步，希望就是能有好的成績，筆者也相信「努力的人未必會成功，但要成功就一定要努力」，因此在學科與術科方面，都盡力做到最好，在努力之下，很有默契的同時考上國立臺灣體育學院的舞蹈系，也就將我們兩人的距離又拉的更進了。

到了大學我們彼此之間的友誼又更深一層，有了高中三年的認識，在大學更加深彼此的情誼，大學三年級同時選擇芭蕾舞主修，彼此之間更是有共同的興趣和話題，拉近彼此距離，一起努力學習且相互鼓勵，不管彼此發生什麼事，另一人都會陪在身旁，相互扶持，一路走來，更是珍惜高中三年和大學四年的友誼。

當然愛舞蹈的我們，想繼續往舞蹈的路繼續深造，就這樣一同踏入國立臺灣體育學院的舞蹈碩士班，保持著熱愛舞蹈的心，繼續擴展舞蹈的視野，此時的我們同是選擇表演組

和芭蕾舞主修，也因如此在身體的訓練方式和身體的質感，較為接近，以及長久以來累積的默契，決定共同合作辦一場屬於我們的演出。

此次製作相信我們因對彼此的信任，更能共同譜出一場充滿暖意的饗宴，既然決定共同合作演出，就必須盡全力，將一切做到最好。不論是排練、行政執行、身體訓練…等，我們之間相互鼓勵、分工合作，有此共識才能有完美的果實，保持當初決定合作的意念，我們一直努力堅持到最後一刻，創造在舞蹈生涯中難得的回憶。

第四節 雙人聯展的製作過程

製作一場演出需付出許多的時間、人力、金錢，整個表演製作從開始討論舞作類型、主題。從開始的紙上談兵，摸不著頭緒，多次討論、解決問題，以致漸入佳境，而成就一場演出。

關於此次製作該以何種形式展現，一場演出需要多長時間、此支舞碼，舞碼類型的選擇和主題該如何相呼應，邀請哪些編舞家協助舞碼編排…等，多次和指導教授一一討論，由筆者、夏嘉徽和指導教授三人之間多方思考，有任何想法和建議都逐一提出討論，此次演出筆者和夏嘉徽各需四十分鐘的舞台呈現，其中包含獨舞、雙人舞、群舞，指導教授則建議可各自展現一首獨舞，雖然備感壓力，但為挑戰自我，而決定嘗試，並依身體質感選擇舞碼類型，筆者則邀請潘莉君老師、夏嘉徽則邀請郭乃妤協助編排獨舞，並討論由指導教授詹佳惠老師編排一首雙人舞屬於我們三人之間，同為芭蕾主修的我們則期望能以古典芭蕾和現代芭蕾的舞碼呈現過去所學，跟隨黃建彪老師學習芭蕾有六至七年之久，因而向老師特邀現代芭蕾，另外古典芭蕾則同羅雅柔老師邀舞；舞作類型有大略雛形，進而討論主題和風格，並依拍攝劇照的風格而有文宣方面的想法，再經由和平面設計黃于貞討論設

3.黃于貞畢業於國立臺灣體育學院舞蹈碩士班。2008年擔任台北藝術大學舞蹈表演研究所畢業製作【三色堇 heartsease pansy】及【EMBRACE】平面設計。2007年擔任國立臺灣體育學院舞蹈表演組碩士班【夢幻風華】平面設計。2005年擔任國立台灣體育學院舞蹈系第六屆畢業巡迴公演，美編企畫、謝幕編排。

計風格，漸漸地此次製作的形式與風格完成初步的計畫，確定上述的企劃內容，方能順利進行票務、宣傳、服裝設計…執行後續的工作。

這次的演出由碩士班的同學及學弟妹們協助執行行政工作，包括演出的籌備、製作、策劃…等，都是經過計劃討論，一步一步累積而成的，俗話說羅馬不是一天造成的，當然表演製作也無法在很短的時間內即可完成的，因此在演出前幾個月就必須陸續執行文宣、票務、宣傳、服裝製作、場地等租借及企劃書送審事宜。

筆者和夏嘉徽互相分擔工作，並且共同和指導教授討論此次的主題、風格型態。此次製作筆者負責文宣、總務、場地租借和企劃書送審部分的行政工作，而夏嘉徽則負責排練、攝錄影協調事務、宣傳等部份的行政工作，另一方面也和指導教授一同執行行政方面的工作，三個人之間彼此相互合作，分擔彼此的工作項目，減輕許多壓力。

身兼表演者和行政方面的工作，著實是一項挑戰，因為有過去學習行政執行方面的經驗，因此此次的製作更容易進入狀況，身兼兩職雖然辛苦但也樂在其中，行政方面的作業繁瑣，行政的執行雖有工作小組幫忙分擔，但是部分還是必須自己實際去執行，例如在文宣設計方面，筆者則需和美術設計黃于貞持續溝通、協調，文宣的海報、DM、節目單、邀請卡的設計，所需要的紙質、尺寸、數量以及配合「我們之間」的主題感覺去溝通設計，希望就是在文宣方面能和此次的演出都相呼應。

累積以往的演出經驗，以及經過這次演出的訓練，在表

演方面和行政方面，都清楚了解製作一場演出所需耗費加倍的人力、精神與時間，但經過此次的演出使筆者更是珍惜現在所擁有的一切，一路上師長、家人、同學們、學弟妹們給予的支持，實在感激，也體悟人生中所獲得的一切，得之不易，抱持感恩、感念，去面對未來一切事務。

第貳章 身體與情緒的探索

身體和情緒的反映因人而異，同樣的事件反映在不同人的身上會有不同結果呈現，因此每個人的動作質感、表演質感也會有所差別，會有不同的反映原因可能和生理機能、社會背景、心理狀態有關係。

依據蓓菴·伊特金博士(1997)的表演學一書中提及：「人的動作或表情之所以會獨特主要是由三項因素所造成：生理機能、社會背景以及心理狀態三因素。」

生理機能簡單來說泛指一個人的性別、身高、年齡、體重…等，就年齡而言，舞者表演一支舞碼時所呈現出來的肢體情緒，是比較外在的，但是隨著年齡的增長對事情的態度與看法有所不同，身體呈現出來的肢體語言內在情感會多於外在情感的表現；就體重來說，體型較胖與體型纖細的舞者跳一樣的舞碼時給予觀賞者的視覺效果也有所差別，因為體型纖細的舞者延展肢體時較體型略胖者更能展現延伸拉長的視覺效果，動作也較為輕盈。

就性別而言，簡單的說，也就是男女之分，男性和女性身體上的差異或是社會結構下對男性與女性的定義有所不同，男性通常被認為是強壯、理性的，而女性則被認為是柔弱、情緒化、感性的，當然所呈現的身體質感也會不相同。

社會背景乃只一個人的周遭環境，包括人種血源、文化、教育、語言、社會階級、職業…等，不同的成長背景，風俗民情也會不同，像是大方熱情的西班牙舞與狂野奔放的非洲舞，也是因為社會背景的影響，而發展出屬於自己國家國情的舞蹈。

心理狀態亦可稱為心理學，是指對於自己的心理狀態和社會背景所做出的身體上及情緒上之反應，換句話說，具有相同身體狀況與社會背景的兩個人，卻可能會因完全不同的心理狀態而做出截然不同的反應。就像筆者和夏嘉徽，一起詮釋此次我們之間的舞碼「羽翼下的天空」，雖然整支舞碼強調感恩、感念的意念傳遞，但各自的身體所呈現出來的質感未必相同。因此舞者認為每個人都有屬於自己獨特的質感，無須和他人做比較，若一直和他人做比較，所呈現出來是虛幻不真實的表演。

舞蹈極少以語言來詮釋意念，而肢體語言是相當重要的，因此言語可說是存在於表演者的情緒及動作裡，身為一位表演者，要使自己的精神或靈魂能夠對其身體上所感知的事物產生回應，以期在舞台上能夠傳達出一種完整的、生動的、有血有淚的人物，是一項深具高度挑戰性的任務。

在沒有語言的狀態下，要如何詮釋某件事或僅是傳遞一個意念，想像力是重要的一環，因此使用想像力來探索身體上對於的喜、怒、哀、樂的反應，例如飾演一名肢體障礙人士時，並不可能真的成為一位肢體障礙人士，但是可藉由想像力去揣摩，使自己去體驗當真的身體有殘缺時會是什麼樣的狀況。身體上的痛苦是一種觸覺的反應，是由情緒上的劇變或壓力所造成，或許這些狀況不會導致身體上的疾病，但是那種痛苦卻是真實存在的。

身體所反映出來的肢體語言，是直接不做作的，身體也不會說謊，像是肚子痛時，自然就會呈現微微向前傾斜彎腰，這是一項本能的反應，印證瑪莎·葛萊姆所提出「動作是不會撒謊的」（林亞婷，1998，三章）然而舞蹈為生活化的動作

發展而成，喜歡跳舞極具思考能力的人，會從中發現舞蹈的樂趣，並且體驗舞蹈所帶來的快感，反之對於不喜歡跳舞的人，可能就無法體會舞蹈的樂趣，也無法創造出美妙的舞姿。

學習舞蹈的益處多多，在跳舞時所散發出來的芬多精，可以抒發情緒，並且在學舞的過程中激發個人的潛能，運用想像力創造出不同的肢體動作以表達情意，舞蹈也可增廣見識，了解舞蹈的差異性及特有的風格，舞蹈也豐富了內在美與外在美，藉由跳舞以享受自我在空間與時間幻化的美妙感受，也可藉由觀賞舞蹈，充實內涵，提升自我對美的鑑賞與智慧。

第一節 發現身體

有人會自問：「我可以跳舞？我會跳舞嗎？」，其實每個人都是可以跳舞的，不要害怕自己跳的不好，只要喜歡跳舞，就不要怕做不到，身體可發揮的彈性很大，筆者相信只要享受舞蹈，舞蹈就可以給予身體不同的體驗。

一個人的想法與做法不同，當然影響著動作的質感亦不同，人們藉由舞蹈所展現的肢體語言，將內心的情緒所反映出來。一個人會受到過去的經歷、對事物的認知與感知，反映出不同的情緒，從事一位舞蹈表演者，可說是「台上十分鐘，台下十年功」，一個舞者的養成，需要付出多年的努力，練習過程中汗水與淚水交雜，但也甘之如飴，通常舞蹈的訓練方式分為兩種，一種是偏向外在技術層面的肢體展現，另一種則是著重於內在情感方面的肢體表達，雖然各有益處，但是若能兩者都兼具即更為理想，也是身為一個舞者的最大願望。

就外在技術層面的肢體展現而言，跳舞充滿了樂趣與驚奇，有時想要控制身體，但是身體會隨著外在環境或刺激，而直接反應在身體上，身體也會記住以往經驗，例如在地面不平順的地方跳舞，造成失足跌倒而受傷，身體則自然而然的會記住此經驗，下一次練習時就會特別注意，避免在地面不平順的地方跳舞而發生類似的情形。以技巧課為例，從小芭蕾、中國舞、民間舞、武功，皆被視為訓練基本能力之一，因此在上芭蕾課時，老師說現在將把杆搬出來，當然學生很習慣的呈現出自然反應，就是會站好第一位置準備上課，因此也驗證了蓓菴·伊特金博士（1997）所提及的「身體會記住以往的經驗」一說。

芭蕾舞的訓練可說是已有制定的形式，舞蹈欣賞一書中即提出，「從芭蕾舞技巧之父 Carlo Blasis(1797-1878)制定芭蕾舞技巧的運行方法，遂奠定了舞蹈動作分析基礎，更是著作兩本相關古典舞蹈書籍《舞蹈藝術的理論和實行》、《舞蹈法則》，皆說明舞蹈基本理論及動作、姿勢的要領，也是後來發揮舞蹈教育的藍本。」(吳素芬，1998，二章)，因此每一動作都有其術語名稱及固定的動作形式，而訓練方式也有較為統一固定的模式。中國舞的發展也因時間的變遷、地理環境、祭祀儀式、風俗民情及結合地方特色…等，而多有各自固定的舞蹈動作、形式與風格。反觀現代舞，則為跳脫過去芭蕾舞訓練的束縛，強調自由發展的形象，舞蹈欣賞一書中提到「依莎朵拉·鄧肯(1877-1927)認為芭蕾舞的動作將身體與心靈分離了，依照古希臘美術作品的女神造型，赤腳、散髮、只穿白色薄紗，瀟灑自在的形象，以簡單的跑、跳、躍來演出她的流暢性、戲劇性。」(林亞婷，1998，三章)，現代舞是一崇尚自由的舞蹈，但在過去學習舞蹈的經驗中，很少接觸現代舞的訓練，常常是要穿著舞鞋跳舞，而不習慣現代舞的赤腳跳舞，因此則需要花更多時間在現代舞的訓練，以加強本身的現代舞肌力。

過去主修芭蕾，顯少接觸現代舞的訓練，芭蕾的訓練方式強調體態輕盈，因此芭蕾訓練注重於挺胸、收腹，以使脊椎盡力拉直延伸，從頭到腳的重心應稍前移，使得芭蕾動作中的重心控制往上延展，硬鞋的訓練更是加倍往上提氣，若是重心往下墜，腳部則需加倍承受身體更多的重量，接受長久以來芭蕾的訓練方式，身體自然呈現輕柔、優美的質感；反觀現代，訓練方式則不同於芭蕾，現代舞派別雖多，大致

強調重力，尤其此製作的其中一首舞碼「羽翼下的天空」是由詹佳慧老師所編排，要以荷西·李蒙為主，此派別動作質感著重於以擺盪與重心轉換的「跌落與復原」基礎外，亦強調動作的圓滑順暢，是一藉由反作用運行的舞蹈，因此芭蕾舞和現代的質感天壤之別，經過此次的訓練，提升自我現代舞身體的能力，增進個人淺識。

就內在情感方面的肢體表達而言，舞蹈佔了筆者生涯中的絕大部分，舞蹈的年齡從幼稚園的律動舞蹈開始，漸漸地對舞蹈的喜愛程度越來越深厚，而生活也就離不開舞蹈，學習舞蹈也更加深對自己身體的認識。

筆者認為多了解身體的肌肉結構，可以使在跳舞時，多一些思考某些動作該如何運用身上的每一條肌肉，使跳舞能更進步，運用對的肌肉跳舞，跳舞就不會是吃力的運動。舞者工具的身體，必須對生理機能有基本的認識，才有益於舞技的精進，並確保自我的安全。因此要將舞蹈視為終身的活動，就必須了解身體，避免運動傷害，這樣舞蹈的路才能長久。

練舞時也會面臨所謂的低潮期，怎麼練就是做不到老師的要求，或是無法突破自己，遇到瓶頸時，該怎麼辦，有時候會告訴自己，何不稍做短暫的休息，暫時的跳脫反而會找到解決的方法，無須一直鑽牛角尖，而造成反效果，練舞時挨罵也是難免的，但是不需氣餒，反而要時時檢討自己的缺失，以正確勇敢的心態去面對問題，才能走出困境。

透過練習與時間的累積，將可以增強憑藉想像而重新體驗某種肌肉運動感覺反應的能力，經過累積多年的舞蹈經驗，在每個階段對舞蹈的體驗皆不同，因為隨著年齡增長和

過去的經歷，內化心理，想法隨之改變，而反映出不同動作質感，就如同蓓菀·伊特金博士（1997）於表演學一書中提出的論點，「身為一位表演者都需要去發掘出對自己而言，最獨特、最自然以及最真實的反映」，或許過去心理對舞蹈的認識尚未成熟時，無法真正體會出最獨特、最自然以及最真實的反映，但經過此次演出的磨練，體會了自己內在的真實情緒，並且展現出來，對筆者而言是據有挑戰性的。

很高興能在詮釋舞蹈過程中，因為透過心理內化過程中，發掘自己內心深處未曾被發掘的一面，對舞蹈的認識又更深一層，發掘更多舞蹈的樂趣，跳舞是一種只能自己去體會其中的奧妙，別人無法替自己感受，自己去體驗的，那感受更是深刻，而且學習舞蹈應該主動積極的去觀察身邊的一切事物，訓練自我的敏銳度，因為觀察也是一種學習，幫助舞蹈的視野拓展。

第二節 情緒的轉折

此次「我們之間」的演出，總共有五支舞碼，「羽翼下的天空」是由指導教授詹佳惠老師為筆者和夏嘉徽編創的；「你說我在聽」特別邀請同窗好友郭乃好為夏嘉徽編創獨舞；「園丁的女兒」則是因筆者和夏嘉徽皆為芭蕾舞主修，想在這重要的演出留下一個難得的回憶，而向羅雅柔老師特邀此舞；「當你…經過我身邊」則由潘莉君老師為筆者量身打造的一支舞碼；「我與她」是由筆者和夏嘉徽共同向黃建彪老師邀舞，黃建彪老師極具個人特色，舞風更是獨樹一格。

其中筆者演出的四支舞碼為羽翼下的天空、園丁的女兒、當你…經過我身邊、我與她等，這四支舞碼詮釋的意念完全不同，該如何分別詮釋舞碼，實在是一項頗具有挑戰性的任務。

「羽翼下的天空」主要是詮釋彼此相互依存的關係，以感恩…感念…永長存為詮釋的要素，在詮釋此舞時，內心經過坎坷不安、煎熬、掙扎、抗拒的歷程，經由和老師的談話中了解，當陷入困境時身邊的友人及時伸出雙臂擁抱你，或許沒有多餘的言語，但卻能身身體會人與人之間的情感，當自己體會其中時，即能感受真切關心的經驗。到最後演出時，是懷著感恩和感念的心情去面對，將以往難過的回憶，以舞蹈的方式呈現出來，不再逃避痛苦的難忘經驗，而是以正面的心態去面對，這使我心靈成長不少。

為展現多年來的主修——芭蕾，選擇「園丁的女兒」為此次演出的更添多元風格，此舞為古典芭蕾，是一部喜劇風格的芭蕾舞劇，以輕快活潑的舞風為主，並不刻意強調舞蹈技巧，筆者和夏嘉徽更以輕鬆愉快、詼諧的情緒去詮釋，以求

所展現出來的表演，能更貼近此舞的風格。

「當你…經過我身邊」一舞，首先感謝潘莉君老師，為筆者量身打造，不但真實面對自己內心深處的情感，更是挑戰在高台上克服恐懼，克服懼高症，不曾在距離地面起碼有兩公尺高的台子上跳舞，對筆者而言，實是一大挑戰，起初練習此舞時，只依照編舞者的要求去呈現動作，並未能投入情緒，多次的彩排老師也給予許多建議，但卻無法呈現真實感，因此一再思考、克服心理障礙，多投入於情境中，每次的排練或彩排過程視作一種宣洩隱藏情緒的方式，自然即會流露心底不敢和他人分享的情感，首次突破自己，以期能全心投入角色中，因為一首扣人心弦的舞，不正是展現最自然、最真實的一面。

「我與她」是黃建彪老師於 2001 年的作品，由於此舞的張力展現，深深吸引著人，且於 2001 年首演於台北首督芭蕾舞團後，就未能再現其舞台魅力，相信此舞再現必能為之一亮，而決定向黃建彪老師邀舞，挑戰表演者的表現能力，排練過程中克服體力及表演性是一大挑戰，多次彩排儲備體力，和老師們建議此舞的表演方式，筆者從中探索體會，以期望在此舞能一顯舞技，提升自我的表演力。

每一首舞的情緒不同，該如何詮釋每首舞的意涵，成為首要的功課，每首舞的間隔大約不到一分鐘的時間，要在短時間內換裝，並且調適自己的情緒，使自己能投入下一支舞碼的情境與情緒中，在換裝的同時保持深呼吸，平靜自己的情緒，不因上一支舞碼的表現，而影響下一支舞的展現，所以通常會調節自己的呼吸，平撫情緒，並思考下一支舞碼的情境，使自己投入其中，轉換不同心境去呈現，因為如此才

能不影響其他舞碼的呈現。

一場演出學到的知識與增長的智慧，不少於課堂上所教授的，相信有智者事竟成，吹毛求疵的個性更是相信，人沒有與生俱來就是完美的，但是努力卻可更接近完美，所以何不努力去追尋自己的目標，在練舞感到疲憊、遇到挫折時，可想著「困難的背後，隱藏著通往成功的階梯。」沒有任何事是不勞而獲的，因此時時提醒自己、勉勵自己，使自己能更接近完美。

第參章 舞蹈表演作品意念

第一節 《羽翼下的天空》



圖 1：攝影／趙樹人

編舞家：詹佳惠

舞者：夏嘉徽、徐康倫

舞意：感恩 感念 永長存

音樂：黃鈞偉

文字／口白：詹佳惠

舞作長度：18 分 16 秒

一、排練過程

在開始排練舞碼之前，詹佳惠老師已稍有編舞的想法與概念，在排舞前老師已想好舞名為「羽翼下的天空」，和老師討論對「羽翼下的天空」各自的想法，因此拋出了幾個問題要我們思考。例如：從小對「幸福」一詞有什麼樣的想像？對於未來「家」的面貌為何？有什麼想法？未來情感的歸屬？目前什麼東西對自己而言最重要？等等許多問題，也以畫一幅簡單的圖畫，畫出家的樣貌，並且寫出對於家的感受。

【以下為筆者的一段札記】：

從小對「家」的憧憬…在外不論受到什麼挫折，回到家就感到無比的安心，「家」是一個充滿溫暖、充滿愛的地方！反覆的問自己，什麼是幸福？或許能做自己想做的事，能和另一半在一起，即使只是一個擁抱，也就很幸福了！誰都希望能有一個懂自己的人，和你一起到老，甚至在很老很老的時候，也能手牽著手一起散步，那個畫面好美好美，多麼的令人感動！幸福不幸福僅在自己的一念之隔！

以上為筆者的札記，每個人對於以上問題都會有不同的想法，藉由此編舞概念，編創不同以往的舞蹈風格，擦出屬於我們三個人之間的火花，由編舞者提出的概念，舞者尋求各自身體的肢體語彙，在排舞的初期，老師要我們從自己所描述的「家」或「幸福」的樣貌，用身體去表達出來，例如老師要筆者從札記中的一段話或者只是一句話，如「牽手」去做出一個「Image」，這樣的排舞方式，給予很大想像的空間，去創造出屬於自己的身體語彙，筆者認為此方式能使表演者表現出最自然、最真實的一面。

在排練的過程中，一開始舞碼編排結束時，身體的質感

並沒有將內在情緒表現出來，只是將動作做到老師的要求，但過程中，對於筆者而言最大難題則是過於習慣接受芭蕾舞和中國舞較為制式的訓練模式，很少接觸現代舞這種給予獨立思考空間的訓練，享受現代舞自由與灑脫的排練模式，排練時常常身體無法達到老師的要求，例如老師常強調重心的轉移以及動作的重量感，因為訓練重心是屬於垂直軸上提升肢體的用法，不僅現代重心往下運行，軀幹也跟隨著吸收而有改變，因此如何突破自己的身體能力對筆者長年累積屬於芭蕾舞主修訓練上的挑戰，但也因此更努力的去加強自己的身體能力，以期在舞台上的呈現，能有不一樣的自己。

每一次的排練都是挑戰自我，除了動作的質地要求，也需將內在情緒投入舞蹈中，每次排練老師都會將他內心對於”羽翼下的天空”的想法說出來和我們分享，就是希望筆者和夏嘉徽能融入其中。

記得有一次的排練，和老師促膝長談，說完後內心感觸很深，也深深體會相互，扶持的關係，真誠的去面對自己、頗析自己的內心情緒，透過思考後所呈現的動作質感，是不同以往的單純動作而已，而是可以感動人心的舞蹈，經過這次的溝通了解後，更清楚的知道在呈現時應該投入什麼樣的情緒，需投入多少，這種舞蹈的詮釋，使筆者對舞蹈有不一樣的體驗，甚至是在真正完全投入角色裡時，自然的流露出感情，當在跳舞過程中掉下第一滴眼淚時，頓時有點驚嚇，但那是真誠表達出自己的情感，一點都不做作虛偽。

在之後的排練，雖然未必每次都能百分之百的投入，但是學習在呈現時投入舞碼的角色中，也是一大課題，經過一次又一次的練習，為的就是希望能在演出時展現最佳狀況，

另一方面筆者能因為這樣的方式尋找自己內心真實的感受，
真誠面對自己，不畏挑戰面對自己內心深處的困惑。

二、真實與虛幻

過去受現代舞的訓練較少，因此”羽翼下的天空”之呈現對筆者而言是一大挑戰與突破，從中體驗到真真假假只在自己的一念之間，發自內心表達真實情緒，並非單純只表現動作，心中的想法亦或是一個意念，都會影響舞蹈肢體動作的呈現。

跳一整首舞碼時，前幾分鐘需先沉澱自己的心情，並投入角色裡，有時在呈現舞碼時會短暫的迷失自我，而必須很快的將情緒再度找回來，但是這樣整首舞碼的情緒就無法連貫，會使人感到不真實的展現。

在呈現時情緒中段時或是無法投入其中時，老師就會拋出一些問題或是舉一些例子，使筆者去思考，思考想要的那雙手或肩膀，是否真的存在…，當不存在時，就必須真誠的面對自己、剖析自己。

有時候無法沉澱自己的情緒時，就會重新思考彼此之間的存在感，老師也一直提醒筆者和夏嘉徽之間相互依存的關係，去感受對方的存在感，甚至是在雙人身體接觸時的擁抱，真實的擁抱，應是真切的感受到對方的存在，緊緊擁抱著彼此，之間是沒有一點空隙的，因此首要的課題就是學習「如何延續情感，使情緒不中斷」。

此支舞碼運用羽毛的動畫為背景，在排練時雖然沒有真的羽毛，但是運用自己的想像力，去想像羽毛不只有輕飄的感覺，而是附有重量感的羽毛，一根輕柔的羽毛卻是有重量的，可想而知那是一種沉重的負擔，也像是虛幻縹緲的感覺，這種感覺就像偏向溫暖的孤獨，因此去尋求彼此之間相依的氣息。

老師在排練時曾經說過一段話：「跳舞時用腦去思考，用心去體會，用身體去詮釋，身體肌肉的張力才會呈現出來。」這段話感觸頗深，常常在跳舞時已將動作熟記變成下意識的動作，反而很少去體會動作其中的含意，當初動作的開始變成一段連續動作時，是來自札記中的一段話亦或是一句話，因此動作應是富有情感的，卻常常忽略這部分，欲使舞作能感動他人，就必須內省，使自己用腦去思考，用心去體會，用身體去詮釋，使舞蹈充滿生命力，才会有動人的舞作呈現。

三、舞作的呈現

記得排舞初期，身體的動作訓練對筆者而言是艱苦的訓練，即使只是一個伸手去觸摸對方，都使筆者揣摩許久，想像當一個人陷入困境時，自己是伸出援手的那個人，那雙手是真誠的想關心那陷入困境的人，呈現出來的就是一個真實自然的雙手。反之，若是自己陷入困境時，有一雙手要來關心，藉由那雙手可以感受到對方是否真心的關心著自己，這兩者之間的感受差別相當大，也是可以分辨出來的，若要給他人感受一個最真實、最自然的舞作呈現，就要秉持著真誠的心，勇敢的面對自己，勇於接受並且真心的去接受他人的關心、擁抱。

秉持著跳舞時用腦去思考，用心去體會，用身體去詮釋，身體肌肉的張力才會呈現出來的精神，詮釋舞作，相信是可以感染觀賞者，使人為之感動的。

演出當天的舞作呈現時，更是投入其中，以期能有幾近完美的演出，上台前沉澱自己的心情，使情緒能發揮致最佳狀態，當站上舞台的那一刻，真實的感受到自己必須為了某個人或某些事，去面對一切並學習成長，盡自己所能，抱持著完全呈現出來不保留的心態，用心去感受對方的存在感，展現過程中肢體動作受情緒影響，而反映出最真誠的自己，最真切的情緒。

第二節 《園丁的女兒》



圖 2：攝影／趙樹人

原創者：史波爾利（Spoerli）

改編者：羅雅柔

主要舞者：夏嘉徽、徐康倫

舞者：劉婉如、黃瑋婷、林竺萱、李玉仙、陳欣瑜、宋曉雯、
楊濟寧、陳韋勝

舞意：《園丁的女兒》原劇為兩幕芭蕾舞劇，可稱為現代芭蕾舞演出劇目中，創作年代最早的一部，這部舞劇的喜劇色彩非常濃厚，敘述倔強的農家女孩麗絲如何讓寡母同意她與農村青年科拉的婚事，不再逼她下嫁給富人之子……本舞蹈擷取其中片段加以改編展現年輕活潑的鄉村男女之景象。

音樂：Louis Joseph Ferdinand Herold

舞作長度：9 分 49 秒

一、舞作的意念與構思

依據錢世錦(1997)提及「La Fille Mal Gardee」意指「關不住的女兒」，亦翻譯為「難管教的女兒」或「園丁的女兒」，但「園丁的女兒」為誤譯，反而更為通行。

錢世錦(1997)提出：「此劇是由18世紀著名的舞劇改革家諾維爾依據理論所編導的情節芭蕾，其弟子讓·多貝瓦遵循他的主張而編導『關不住的女兒』一劇，是史上第一部有完整故事情節的舞劇。多貝瓦最初的創作構想是來自於一幅名不見經傳的風俗畫，畫中描繪一個鄉下小伙子慌忙的從一間農舍裡逃出，一名農婦生氣的向他丟帽子，而婦女旁邊站了一位年輕姑娘在傷心的抹著眼淚；多貝瓦因此畫，對農村生活的突發奇想而創作此劇，由他的妻子泰奧多萊扮演女主角麗莎，於1789年7月1日在波爾多市首演，多貝瓦以輕鬆愉快、詼諧的情調，敘述法國農村中人與人之間的關係，是一部喜劇風格的芭蕾舞劇，此舞劇並不刻意強調舞蹈技巧，著重於情節的發展，則稱之為情節芭蕾。此劇經過兩百多年的變遷，或許舞劇出現過許多版本，但是舞作其中的精神與風格卻是不變的，皆以輕快活潑的舞風展現此舞。」

選擇「園丁的女兒」一舞，一方面是因為筆者和夏嘉徽想展現多年來的芭蕾主修，另一方面則為此次演出的更添多元風格，此舞是一部喜劇風格的芭蕾舞劇，以輕快活潑的舞風為主，並不刻意強調舞蹈技巧，筆者更以輕鬆愉快、詼諧的情緒去詮釋，以求所展現出來的表演，能更貼近此舞的風格。

「園丁的女兒」是兩幕三場的芭蕾舞劇，由羅雅柔老師擷取其中片段，並加以改編，展現年輕活潑的鄉村男女之景

象，在 2006 年舞團的巡迴公演就曾展演過，由於筆者和夏嘉徽希望皆為芭蕾主修的我們，能呈現古典芭蕾的舞碼，在屬於我們的畢業製作中，因此選擇一齣活潑生動的舞劇，以不同方式詮釋舞作，能展現不同風格的演出。

二、排練過程

古典芭蕾舞給予人的印象是唯美、華麗的舞蹈，甚至在舞台上呈現時，只要有一點小缺失即會很明顯，因此要更努力增加芭蕾舞課程的訓練，多充實芭蕾舞課加強自己本身的肌力，更是古典芭蕾舞的首要課題。

舞碼中有兩段雙人舞，第一段是慢板，第二段是快板—緞帶舞，這兩段所敘述的情緒不太相同，第一段慢板是敘述女主角麗莎和男主角柯勒斯相愛，彼此表現出相互喜歡又害羞靦腆的雙人舞，原是筆者在舞團展演所扮演，第二段雙緞帶舞中，緞帶是女主角麗莎傳達愛意的象徵，舞中兩人雙手拉住轉起圈來，是相當活潑的一段雙人舞，原為夏嘉徽所詮釋，但此次則交換段落，挑戰不同的段落，更是加倍練習，努力將最好的一面呈現出來。

古典芭蕾舞的技巧動作是不可或缺的，雖然沒有高難度的技巧，但有一些基本的技巧動作，對於筆者而言，每個技巧動作都需加倍練習，雙人舞之間的默契更是需要練習，因此要呈現一出好的舞作，自己就必需比其他群舞花加倍的時間練習，以求完美。

每一次的排練，即使老師無法到場排練，筆者和夏嘉徽會互相督促著彼此，觀察彼此的優缺點，一遍一遍的練習並修正缺點，除了加強本身之外，還必須幫群舞練舞，使整首舞碼能完整的呈現，身兼兩職雖然辛苦疲累，但是付出是值得的，因為大家互相鼓勵著彼此，更是願意配合排練時間，付出加倍的時間練習，舞者們也都有共同目標，以求能演出成功。

三、舞作的呈現

諾維爾提及「少用高難度動作，多運用面部表情，少用點蠻勁，多用點心智…使舞蹈有靈魂、有情節，非此不能引人入勝。」(錢世錦，1997)，想要展現一齣動人的舞作，則多點思考，體會其中的意念、意涵，才能賦予舞蹈生命力。

演出當天緊張的情緒難免，但一直鼓勵自己，相信自己可以做得好，加上此舞是表達輕快活潑的風格，若是因為緊張而使身體僵硬，則無法展現平時的水準，只會使舞作失去原本應有的風格，並且筆者相信困難的背後，隱藏著通往成功的階梯，只要以平常心面對，沒有什麼事是做不到的。

經過大學及研究所在臺灣體育大學舞蹈系所受的芭蕾舞訓練，使芭蕾基礎一天比一天進步且更為穩固，多次參與本校舞團的訓練及琢磨，也增進本身的表演性，因為有多次的舞團巡迴演出，而使筆者有機會可以製作一場屬於自己的畢業製作。

世界十大芭蕾舞劇欣賞一書中，諾維爾提出「我們必須以舞蹈藝術的根本原理為指導，遵照心靈活動的指示行事，只要我們的心靈確有強烈的感受，它就不可能引我們上當。」(錢世錦，1997)，藉此可知，從內心出發去尋求動作的本質，會帶來更豐富的舞作呈現。

第三節 《當你…經過我身邊》



圖 3：攝影／趙樹人

編舞家：潘莉君

舞者：徐康倫

舞意：愛 緬懷 難留；泣 獨潑 為誰

是夢 是憶；醒來 卻留下；最後的擁抱

音樂：Nε Nλ Vε Nε TSλNOU

舞作長度：10 分 06 秒

一、舞作的緣起

人皆會經歷人生中的生離死別，甚至是一段刻苦銘心的回憶，因為有潘莉君老師的感同身受，則為筆者編排此舞。然而這是一首貼近筆者自我內心情緒的舞作，因此筆者更努力的去詮釋該舞意念並感染觀賞者，使觀賞者更能意會舞作其中的涵意。

一開始編排舞作時，總覺得是不可能的任務，因為老師想要筆者站在高台與階梯上，並且覆蓋上一層黑布，而筆者需站在高台與階梯上跳舞，也安排三名男舞者在黑布下，並和筆者隔著黑布有托舉動作，呈現不同的視覺享受，如此的舞台概念是一項新的挑戰。

此舞的舞意為「愛 緬懷 難留；泣 獨潑 為誰；是夢 是憶；醒來 卻留下；最後的擁抱」，此舞分為三個段落，第一段為獨舞部分，敘述著對於過去的回憶，想找回並且擁有已消逝的回憶，第二段為筆者和三名男舞者的托舉部分，敘說著夢中過去的那段回憶，再也無法回到現實生活中，第三段則為筆者和一名男舞者的雙人舞，在最終獨留過去的回憶在內心裡。

蓓菴·伊特金博士（1997）提出：「良好的感知行為就如技巧一樣地隱而不見，它甚至能夠在舞台上造成逼真而令人相信的動作。」，一首量身打造的舞作，更使筆者真誠的面對自己內心深處的情感，即使畏懼去面對，更需鼓起勇氣真實的看待自己內心想法，因為經過感知而內化的舞蹈，呈現出來是最真實、自然的表演，另一方面則是要克服站在高台上恐懼，以往不曾在距離地面起碼有兩公尺高的台子上跳舞，因此突破自己而全心投入角色中，也才有扣人心弦的舞作。

二、排練過程及呈現舞作時情緒的掌控

此舞最困難的部分為就是克服高台上跳舞的恐懼感，首先需克服懼高症，才能在高台上順其自然的跳舞，記得初次站上高台，真的是恐懼無比，克服很久的懼高症，直到演出前幾次的彩排才適應高台上的高度。

因為高台的高度頗高，因此在舞蹈教室裡無法排練，則移地到本校的體育館去排舞，但體育館時常有其他專長使用，常常冒著被球類攻擊的危險，很克難的和專長共同使用場地，並且蓋上黑布練習時，又和平常練習不一樣，每次練習總是會有許多問題要克服，例如原本單純的托舉動作，則會因為黑布的彈性或是在黑布下托舉時手會被卡在布中間而無法使力，以致托舉失誤，必須多次的反覆練習，多次的練習可以降低失誤，所以筆者相當珍惜在體育館的排練時間，因為每站在高台上練習一次，就多一次克服恐懼的機會。

除了編舞老師潘莉君老師指導動作和情緒的引導，胡民山老師和朱明月老師也都會加以指導筆者，最重要的一點則是情緒的引導，該如何融進舞碼情境中，首先要信任在黑布底下的三名男舞者，並將高台和階梯當作是最熟悉、最溫暖的家亦或是床，當躺在階梯上時，想像自己躺在床上，而床是最有安全感的地方，要克服階梯的高度落差，想像自己在一個最有安全感的地方，則能將內心不敢表達的一面流露出來。

記得朱明月老師曾經說過，跳舞就像演戲一樣，把自己投入角色中時，那個不是自己，而是在詮釋舞作裡的角色，身為一個專業的表演者，需很快的就能投入角色和抽離角色，當投入情緒時也只能投入八至九成的情感，因為剩下的

一至二成要保持理性的清醒狀態，這樣才是一個好的演員，這也提醒了筆者，身為一名好的舞者，就如同演員一樣，需將自己投入戲劇的角色中。

潘莉君老師在每一次的排練或是彩排，總是不厭其煩的教導及引導筆者，在動作與動作之間的連接，情緒不能中斷，從頭到尾延續感情，一但中斷就連同觀賞者的情緒也無法連貫，想呈現整體感，就先學會全心投入舞作角色中，以飾演舞作裡的角色。

每次彩排老師也會給予一些評語，以求舞作能更引人入勝，像是在最後結尾時，筆者要站在階梯上，像是走在懸崖邊快墜落到懸崖下的感覺，老師則會引導筆者，想像自己渴望的那個回憶，已經消失不見，那是種落寞、失落難過的情緒，幾近崩潰的情緒，因此投入情境中大約八成的情緒，以保持兩成的清醒。

最佳的排練過程，表演者應該是被引導去發掘、去探索在舞作中因時制宜的自然反應，從這過程中累積經驗，學習不同以往的學習經驗，發現自己更多的潛能。

當自己真實的投入角色中時，眼淚自然的流露出來，而身體不自覺的抽動，那是很寫實真切的演出，一場好的演出不求技巧要多高超，而是能感動觀眾，引人入勝，將自己所要表達的意念，真切的傳達出來，使觀賞者也能夠體會其中，常常也感染了在一旁的工作人員〈學妹們〉，相信自己努力將情緒勇敢地表達出來，感動了他們，為了過去回憶中的他努力呈現此舞作，就如同老師說過的用腦去思考，用心去體會，用身體去詮釋，才能有動人的舞作。

當時自身面對困境時，對於過去生命中身邊對自己影響頗深的人，在筆者的生命中消失不見，椎心之痛往往不願再被提及，如今以舞蹈呈現來紀念回憶這個人，或多或少內心有些抗拒，但筆者試著從另一角度看待，希望藉由舞蹈宣洩抒發個人情緒，並且這是一首屬於和他之間回憶的緬懷，敞開心胸去詮釋，可說是更往自我舞蹈的歷程往前邁進。

第四節 《我與她》



圖 4：攝影／趙樹人

編舞家：黃建彪

女舞者：夏嘉徽、徐康倫、楊文齡、壽于禎、李玉仙

男舞者：張建濱、王偉帆、楊濟寧、陳韋勝、吳明憲

舞意：站在懸崖邊…等待

音樂：Benjement Britten Conotation

舞作長度：19 分 27 秒

一、排練過程與身體張力的運用

筆者和夏嘉徽在大學及研究所期間皆為芭蕾舞主修，黃建彪老師更是筆者和夏嘉徽的芭蕾舞恩師，老師的舞作風格自樹一格，老師獨特的舞風深受喜愛。「我與她」一舞是黃建彪老師於 2001 年的作品首演於台北首督芭蕾舞團，由於此舞的張力展現，深深吸引著人，為能重現風采，決定向黃建彪老師邀舞，挑戰表演者的表演能力，提升各自的表演力。

舞作在開始排練初期，先由筆者和夏嘉徽帶領舞者們先學動作，熟記整首舞碼動作後，再請黃建彪老師整理舞作，舞碼中有兩段主要的雙人舞，第一段雙人舞由夏嘉徽及王偉帆所詮釋，敘述著女人依附男人，訴說女人無助情感的一面，第二段雙人則由筆者和陳韋勝詮釋，描述較為強勢的情感表達，筆者本身個性較為溫和內向，相對身體動作質感亦較為輕柔，以往每次演出的舞碼類型多元，因此詮釋舞碼方式也依照舞作類型而調整，過去接觸多以貼近筆者個人風格類型的舞碼，如此強勢、霸佔性的舞作不曾深入研究詮釋，因而飾演此角著實是一大挑戰。

雙人舞並非只是個人的表演，而是兩個人之間的默契，在投入舞作角色的感知需求時，最好也能夠同時建立與對方搭檔之間的關係，舞者之間才會彼此了解、互相信任，才不至於雙人舞之間默契不足，而無法達到自然反映出來的舞作呈現。

詮釋第二段雙人舞時，其音樂性是屬於強烈的快板，因此動作要到點，即使只是一個伸手的動作，必須要在音樂點上，才能使音樂和動作合為一。此段雙人舞有強烈的拉扯動作、有尋求彼此依偎的探戈漫步等不同的情緒表達。人生中

本來就有喜怒哀樂不同的情緒，在詮釋強烈部分時，經由老師的引導，學習敞開心胸尋找不同的舞蹈詮釋方法，而非僅僅單純的產生舞作情境中的題材效果，則會使表演缺乏使人相信的說服力，身為表演者要使自己的精神或靈魂能對身體上的感知相互呼應，才會有生動、扣人心弦的舞作產生。

肢體動作的感覺的歷程是可以被發掘出來的，人會對”感覺”的要素，自然的作出身體反應，這是一種經驗後及認知後所出現的肢體動作，有幾次排練過程中，老師會以言語引導的方式，使舞者們更融入情境中，反覆多次的感知訓練，人自然而然就會有不同的肢體反應，有感情的以及沒有感情的肢體語言，給予觀眾的感受也會隨之改變。

二、舞作的呈現

身為一名舞者就需要適時地運用自己的想像力，在感知上表現出真實的演出，舞作有時是反映出真實生活中的情緒，貼近生活的情緒或許在現實生活中無法展現出來，但是卻可以藉由表演來表達，例如身體或情緒上的痛苦，可技巧地藉由舞作傳達那痛苦的行為表現。

演出時舞者們展現平時彩排的實力甚至更多，又配合當時的燈光、背景、舞台設計，搭配服裝的設計與色彩，使整首舞作發揮的更淋漓盡致，深受觀眾的好評。

演出前經歷無數次的彩排，為的就是一次比一次更好，希望在演出能展現最完美的一面，每次的彩排老師們也都會留下來看排，辛苦老師們的要求完美，才有舞者們努力展現表演能力，老師們也會給予每個舞者評語，缺點就努力修正缺點，優點則繼續保持並互相學習。

此舞是整場演出的最後一支舞作，每首舞作的情緒都不同，在舞碼之間情緒的轉換相當重要，即使筆者前一支舞碼「當你…經過我身邊」情感發揮到極致，幾近崩潰邊緣，台上已是淚流滿面，下了台更是放聲大哭，但銘記老師告訴過筆者的一段話，進入角色和抽離角色都必須花最少的時間，因此下台後一邊換裝一邊平撫自己的情緒，以投入「我與她」的情緒裡，最後一首舞碼更是要卯盡全力發揮，身體的張力使用到極限，以詮釋該舞的角色，也相信要完成一場成功的演出，就必須堅持到最後一分鐘。

第五節 舞碼演出劇照

一、【羽翼下的天空】



圖 5：攝影／趙樹人



圖 6：攝影／趙樹人

二、【園丁的女兒】



圖 7：攝影／趙樹人



圖 8：攝影／趙樹人

三、【當你…經過我身邊】



圖 9：攝影／趙樹人



圖 10：攝影／趙樹人

四、【我與她】



圖 11：攝影／趙樹人



第肆章 結語－突破困難與挫折

此次的畢業展演，包括籌備、製作、企劃與執行，在指導教授詹佳惠老師帶領下，表演者和舞蹈系碩士班的學弟、妹們共同製作執行，融合了五位編舞家的巧思與創意，使整場展演融合多方面的創新，呈現多元化的舞蹈，開創舞蹈新視野。

學習舞蹈在肢體能力與技巧層面，被視為專業舞蹈訓練不可忽視的重要環節，在臺灣體育大學舞蹈系大學四年以及研究所三年，這七年的時間裡所學習的知識與增長的智慧，實在獲益許多，此次的演出並非僅代表一場演出的結束，而是累積七年的經驗展現所學，經過學校的磨練，累積個人舞蹈成長的經驗，成就演出的那一剎那，是一場值得再三回味的美好回憶。

過去自己的舞蹈能力比起同儕都並非最佳，但為了達到自己的目標，努力向舞蹈表演能力強者學習，更要求自己多上舞蹈課程，包括芭蕾、現代、中國舞等課程，儲備自己更多的能量之外，更針對自己的弱點加以補強，一路以來抱持著愛舞蹈的心，不間斷的舞者生涯，使筆者花更多時間，加倍練習，為的就是有更好的舞技，相信日積月累的肌力，一定會有甜美的果實。

舞蹈的生活佔去了大部分的時間，卻樂在其中，雖然排練時相當辛苦，但是當站在舞台上呈現時卻是擁有無比的快樂，像是古典芭蕾，有句俗語：「台上十分鐘，台下十年功」當穿上硬鞋練習時，長時間的訓練而腳指脫皮流血甚至腳指外翻，箇中甘苦自己體會，甚至是練現代舞時，膝蓋、腳背、腳指因磨擦地板而受傷起水泡，或者是有時候練舞一不注意

或是疲累時，就容易扭傷或肌肉拉傷，但這些都只是過程，沒有這些過程的累積，就沒有機會能夠展現自我的一面，而孕育一場成功的演出。就心裡層面而言，雖說舞蹈是筆者興趣，偶爾也會產生疲憊感，但就如同橡皮筋長期的拉扯也會有疲乏的一天，長時間練舞使得身體疲累而影響心裡對舞蹈的抗拒，有時會突然對舞蹈生涯的未來感到困惑，雖然享受在舞台上的表演，但是對未來自己的舞齡能持續到何時而有所困惑，曾經有人跟筆者說過，與其擔心何不把握當下，享受在舞台上演出的機會，相信只要保持舞蹈熱忱或能藉由自己所知去教導幫助對舞蹈有興趣者，不也是另一發展舞蹈的方式。

舞蹈雖然佔了大部分的時間，但是也因為如此，充實了筆者的成長過程，生活就是舞蹈的一部分，而舞蹈也是筆者生活的一部分，舞蹈和生活已經相互融合了，這也意謂舞蹈對於筆者的重。

劉昌元（1994）西方美學導論一書中提出：「舞蹈所追求的是一種快感，而美是『給感官帶來快感或提升心靈、精神的性質』（Longmans Dictionary of Contemporary English,P.80）」，意指美感是種快感或滿足感，而跳舞也可說是一種快感，也可說是一種美感的呈現，提升自我心靈層面，進而達到舞蹈的最高境界。因此舞蹈對筆者而言既是展現個人美感，亦是享受舞蹈的快感，給予自我的滿足感。

對身為表演者而言，每次的排練及演出都是挑戰，學習舞蹈是透過練習累積舞蹈表演經驗，以更了解自己的優缺點，不足的地方加強並修正。舞蹈表演不僅著重於肢體技巧訓練，更是要去發掘不同的表演方式，並且勇於將自己的感

情呈現出來，在舞台上呈現不同風格、不同型態的自我，更是意義重大。舞蹈多元的結合，挑戰個人的表演方式，創造有別以往的形式與風格，激盪出不同的感官刺激，為的就是尋求更臻完美的演出！

一場演出獲得的經驗與知識等多方面的學習，使筆者了解對「身體」省思的必要性，而不要只是做外在的表演形象，從事表演時需內化身體，使自己先了解自己的身體，否則作再多的演出也僅是在展現肢體而已，舞蹈可說是有生命的呼吸，因此透過對身體的省思，去思考更多舞蹈表演、亦或舞蹈教學和舞蹈創作方面的任何可能性，舞蹈的世界還有許多必須學習之處，知識是靠累積的，提升自己是必然的，這大環境中有許多資源可以運用，從生活中多觀察可發現世界的微妙之處，亦可利用多元的藝術素材與觀念的融合運用，相信這是一門重要的舞蹈生命功課，身為舞蹈工作者應該重視問題，而非畫地自限，多方面的學習想必更能拓展自我，儲備未來從事舞蹈工作更多的能量。

參考文獻

- 平珩（1995）。*舞蹈欣賞*。台北市：三民書局。
- 涂瑞華（譯）（1997）。*表演學：準備、排練、表演*。台北市：亞太圖書。（Dr.Bella Itkin，1997）。
- 劉昌元（1994）。*西方美學導論*。台北市：聯經。
- 錢世錦（1997）。*世界十大芭蕾舞劇欣賞*。台北市：大呂出版。
- 葛如婷（2005）。【*夢幻風華*】表演製作之研析。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。

附錄

『我們之間』企劃內容

一、主旨

1. 展現學生訓練舞蹈專業演出能力。
2. 提升藝術欣賞水準，推廣舞蹈社教功能
3. 展現本校舞蹈教學成果及特色。
4. 促進國際舞蹈藝術交流。

二、演出目標

呈現多元化的創作風格，成為一個具豐沛創造力的演出節目，融合本土與世界性。強調以肢體創作開發舞蹈新觀念為主要目標，演出多元化舞蹈，並呈現經過多方面的舞蹈訓練之碩士班優秀表演者之展現平台。

藉著舞蹈創作及相關活動之推展，豐富台灣文化，充實國人精神生活，拓展國際間的文化交流，期能開創新世紀新舞風。

三、發展策略

以台中為根源，創立中台灣第一個專業舞蹈碩士班，除每年定期巡迴外，更積極參與國外演出，促進國際交流，提升國際知名度。

延聘國內外優良師資，給予團員不同風格的訓練，以呈現多元化的舞蹈語彙。保存既有的優秀舞作，並精選重現芭蕾舞劇等曠世巨作及本土青年舞蹈家之新興創作，提升台灣藝術與文化水平。

四、組織方式

由國立臺灣體育大學體育舞蹈學系碩士班研究生進行行政製作及節目排練並邀請國內知名編舞家進行節目編排。

五、主辦單位：國立臺灣體育大學（臺中）

六、承辦單位：國立臺灣體育大學（臺中）舞蹈系碩士班

七、協辦單位：國立臺灣交響樂團中興堂

八、演出時間/地點：97年5月10日（週六）7：30pm

國立臺灣交響樂團中興堂

九、舞序

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. 【羽翼下的天空】 | 編舞者：詹佳惠老師 |
| 2. 【你說 我在聽】 | 編舞者：郭乃妤 |
| 3. 【園丁的女兒】 | 改編者：羅雅柔老師 |
| 4. 【當你…經過我身邊】 | 編舞者：潘莉君老師 |
| 5. 【我與她】 | 編舞者：黃建彪老師 |

十、演出工作執掌表

1. 校長：蘇文仁
2. 舞蹈系所主任：王玉英
3. 指導教授/藝術總監：詹佳惠
4. 演出人：夏嘉徽、徐康倫
5. 執行製作：涂杰伶

- (1) 協調各演出場地、安排場次
- (2) 召開籌備會議、協調各工作人員
- (3) 演出節目策劃、職掌分工、工作進度協調
- (4) 演出場地行文及演出前聯繫
- (5) 統整各組資訊
- (6) 掌握各組工作進度概況

6. 舞台監督：黃楓華

- (1) 演出當天劇場相關事務之掌控執行
- (2) 催場、演出人員活動及時間控制
- (3) 演出當天安排演出人員走位及彩排
- (4) 順排、彩排時間安排及執行

7. 文宣公關組：楊文齡

- (1) 文宣品、新聞稿文案撰寫
- (2) 海報、節目冊、請柬、入場券初稿製作、寄發
- (3) 貴賓名單擬定
- (4) 請柬、謝函、邀請卡製作
- (5) 請柬、謝函、邀請卡發送
- (6) 校內外貴賓名單管理邀請

8. 票務組：壽于禎

- (1) 各項票券分配及規劃
- (2) 票務、稅務之劃分
- (3) 票務統整

9. 前台組：蔡佩璇

- (1) 前台佈置
- (2) 貴賓及校友接待
- (3) 貴賓席位置席次安排掌控
- (4) 花籃收受登錄、獻花秩序維持

10. 總務組：徐康倫

- (1) 經費預算編列
- (2) 各項支出控制與支付

11. 演出組：夏嘉徽

- (1) 協調舞者，排練時間表訂定公告
- (2) 演出節目舞序安排
- (3) 劇照拍攝及聯繫
- (4) 舞者訓練及演出管理

12. 器材道具組：蔡佳伶

- (1) 舞台燈光技術人員聯繫

- (2) 演出後整理道具點收裝箱
- (3) 道具設計圖初稿及數量清單擬定，並於製作期間內負品管監督之責
- (4) 後台場地使用分配、服裝道具定位
- (5) 演出後場地整理

13. 場地及攝錄影組：張建濱

- (1) 攝、錄影人員聯繫安排
- (2) 演出場地接洽錄影許可及錄影工作接待協調
- (3) 演出錄影資料拷貝建檔
- (4) 演出過程錄影整理
- (5) 協助場地租借事宜
- (6) 協助搭台拆台技術事宜

14. 音樂控制：林昇汎

- (1) 節目音樂剪輯錄音
- (2) 配合演出流程掌控音樂播放

15. 服裝組：蔡佳伶

- (1) 服裝道具清洗、歸位
- (2) 演出後整理服裝點收裝箱
- (3) 舞蹈服裝、道具設計圖初稿及數量清單擬定，並於製作期間內負品管監督之責

16. 美術設計：黃于貞

17. 燈光設計：林立群

18. 服裝設計：全國舞蹈服裝公司、簡華葆、程彥菱

十一、指導教授／編舞家簡介

詹佳惠

國立臺灣體育大學體育舞蹈學系副教授

美國 Mills College 舞蹈表演碩士，中國文化大學舞蹈系、台南家專音樂科舞蹈組畢。曾任美國現代舞團 Dances We Dance 主要舞者，隨現代舞大師 Betty Johes 學習 Limon 現代舞技巧，並擔任美國 Mills College 舞蹈助教兼舞團排練指導。1990 年 參加台北民族舞團『蓬萊舞新姿』，2001 年製作演出『女兒紅－詹佳惠、潘莉君舞蹈創作展』，2003 年榮獲第 25 屆新世紀中興文藝獎舞蹈獎章，2006 年與中台灣藝術家共同成立【發現舞蹈劇場】並擔任藝術總監。

詹佳惠個性單刀直入，喜歡明快的編舞風格，在作品中帶有對生命的感動。重要作品包括『程』『失落的 0910』『Return』『Moment Remembered』『程－彼此』『運動狂想曲』『開窗關窗』『回到古文明』『Structure In Motion』『出走』『女兒紅』『若你心內有台灣』『遺失的能量』『曙光之前』『Dance for sorrow』『Before the light』

十二、編舞家簡介

羅雅柔

現任國立臺灣體育大學舞蹈系副教授

美國 La Sierra University 教育博士，美國愛荷華大學表演藝術碩士，2003-2008 參與美國 ACDFA 擔任美國大學舞蹈節客座教師。2006 獲台灣藝術大學頒發『傑出校友』獎，2003 獲頒藝術家『飛鳳獎』。2002 受邀參與台灣青年舞團編排與國立臺灣交響樂團合作，改編「畢業舞會」獨幕舞劇，巡迴全國。2000-2001 參與文建會及中華舞蹈學會舞創比賽作品「The Youth」、「Dream Body」，獲藝術類「銀牌獎」、「金牌獎」。2001 年代表本國參與韓國政府主辦之「Next wave Dance Festival」，演出作品「Dream Body」。2001 參與『國華樂集』豎琴、長笛、大提琴三重奏之舞蹈藝術編導。2000 年擔任中華民國青年友好訪問團節目助理編導一職及編舞。1996 成立「聚點」舞團，於國家劇院實驗劇場演 1994-6 擔任南強工商夜影視科主任並指導民族舞獲全國優等獎。1992-7 僑委會推派海外巡迴教師，赴泰國、斐濟、南非、賴索托、史瓦濟蘭等國教學。

羅雅柔其編舞具豐富的創意及靈活的思緒，舞蹈作品皆具有多元的變化及其獨創的風格展現。重要作品包括『Am I Chinese?』、『The memory of the Youth』、『洋娃娃的獨白』、『巴洛克的對話與聯想』、『The Youth』、改編『畢業舞會』、『Dream Body』、『秋·千』、『Piano Bar』、『西班牙風情』、聚點舞團「溫馨季節」國家劇院實驗劇場。

編舞家：

潘莉君

國立台北藝術大學舞蹈研究所畢業

現任國立臺灣體育大學體育舞蹈學系專任副教授

曾任台北民族舞團首席舞者暨排練指導，並多次隨團赴歐洲、非洲、香港、泰國、中國大陸等巡迴演出百餘場。2001年製作演出『女兒紅－詹佳惠、潘莉君舞蹈創作展』2002年獲中華民國舞蹈學會第24屆舞蹈「飛鳳獎」、2006年與中台灣藝術家共同成立【發現舞蹈劇場】並擔任藝術總監等。

1999年進入臺灣體院服務，開啟了個人創作的生命歷程，無論是地域性、歷史性的題材，個人創作作品總是在空間的橫軸與時間的縱軸穿梭、漫遊，一路走來，細膩委婉的創作風格盡現舞作中，重要作品包括：『回到古文明』、『春漫拉薩』、『彝家歡歌』、『盤鼓』、『花雕』、『菅芒花』、『阮的愛攔叨位』、『舞躍台灣情』、『花嫁』、『雪映殘紅』、『亂花·旋』、『牽手的溫度』。

編舞家：

黃建彪

荷蘭伯蘭巴斯音樂及舞蹈學院畢業

國立臺灣體育大學體育舞蹈學系專任助理教授

參與許多芭蕾舞國際大賽，榮獲日本芭蕾舞國際大賽第三名、紐約及盧森堡芭蕾舞大賽銅牌，於1986年進入香港芭蕾舞團為傑出的首席舞者，編作《聲之舞》獲得香港芭蕾舞大賽冠軍，1993年更榮獲香港最佳藝術家年獎，1995年擔任台北芭蕾舞團副藝術總監及排練指導，於1994年進入臺灣體院任教為舞蹈學系芭蕾外籍教師，從小接受嚴格的芭蕾訓練結合現代創意，在校期間編創許多重要作品《女人心事，我的看法》、《我與他》、《夢境》、《Betrayed Freedom》、《摯愛一生》、《Tears in Heaven》、《時間的流逝》、《雙子座》，並多次指導台北藝術大學舞蹈研究所表演組畢業製作。

編舞家：

郭乃妤

現為國立臺灣體育大學舞蹈系表演創作組研究生

華岡藝校期間備受游好彥老師矚目提拔；高中畢業後即赴紐約進入瑪莎·葛萊姆舞團席舞，隔年考上該舞團實習舞者，1998年升任正式團員，成為該團最年輕的舞者，參與《阿帕拉磯之春》、《編年史》、《光明行》、《夜旅》、《天使的嬉樂》等作品演出。2000年葛萊姆舞團關閉，返台重回校園，就讀國立臺灣體育學院舞蹈系期間，多次參與校園舞團巡演，擔任主要舞者。2004年編作《迴》，獲文建會舞躍大地藝術創作組銅牌獎。2005年考上國立臺灣體育學院舞蹈系表演所。同年加入雲門舞集一團，演出《白×3》、《美麗島》、《狂草》、《流浪者之歌》、《迷失之影》、《九歌》等作品。

十三、舞者群

張建濱 / 國立臺灣體育大學舞蹈系碩士班研究生

王偉帆 / 國立臺灣體育大學舞蹈系碩士班研究生

楊文齡 / 國立臺灣體育大學舞蹈系碩士班研究生

壽于禎 / 國立臺灣體育大學舞蹈系碩士班研究生

陳韋勝 / 國立臺灣體育大學舞蹈系四年級

楊濟寧 / 國立臺灣體育大學舞蹈系四年級

吳明憲 / 國立臺灣體育大學舞蹈系三年級

劉婉茹 / 國立臺灣體育大學舞蹈系四年級

黃瑋婷 / 國立臺灣體育大學舞蹈系四年級

陳欣瑜 / 國立臺灣體育大學舞蹈系四年級

李玉仙 / 國立臺灣體育大學舞蹈系四年級

宋曉雯 / 國立臺灣體育大學舞蹈系四年級

林竺萱 / 國立臺灣體育大學舞蹈系四年級

支援舞者： 趙敦毅 / 國立臺灣體育大學舞蹈系一年級

宮銘祥 / 國立臺灣體育大學舞蹈系一年級

十四、工作進度表

日期	工作進度	工作內容
96/10/13	擬定實施計畫	1.排練計畫 2.工作進度 3.節目規劃 4.場次預定 5.經費預算
96/10/24	召開演前會議	1.確定舞者名單 2.工作分配 3.主題與方式
96/12/13	文宣設計	1.規格 2.頁數 3.版面 4.色彩
96/12/20	服裝道具佈景設計	1.清點 2.設計
97/1/3	各項工作加強	1.票務 2.節目 3.服裝道具 4.燈光 5.工作分配 6.生活管理
97/1/13~ 97/1/31	加強舞者訓練	1.各舞碼密集訓練 2.排練舞碼，完成全部節目
97/1/23	第一次節目驗收	
97/1/30	劇照拍攝	1.各舞碼順排 3.檢討與修正 2.舞者個人照 4.舞碼劇照
97/2/5	海報印製完成	完成
97/2/6	文宣品總驗收	1.文宣展開 2.票務展開
97/2/13	節目總驗收	1.各舞碼修正 2.檢討與修正
97/2/20	演出舞者加強訓練	各舞碼密集訓練
97/2/27	節目冊及票務分配	完成
97/3/6	燈光設計圖	完成
97/3/31~ 97/5/8	總彩排	各舞碼完成
97/5/9	裝台	國立臺灣交響樂團中興堂
97/5/10	臺中市 中興堂彩排	彩排及正式演出

