

國立臺灣體育運動大學
National Taiwan University of Physical
Education and Sport
體育舞蹈學系碩士班學位論文

【光影解碼】舞作詮釋與身體探索之歷程
DISCOVERY OF MOVEMENT AND
INTERPRETATION THROUGH
"DECODING LIGHT AND SHADOW"



研 究 生：陳欣瑜 撰
指 導 教 授：詹佳惠 副教授

中 華 民 國 1 0 3 年 1 月

論文名稱：【光影解碼】舞作詮釋與身體探索之歷程

總頁數：82 頁

校（院）所組別：國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系碩士
班表演創作組

畢業時間：一〇二學年度第一學期

研究生：陳欣瑜

指導教授：詹佳惠 副教授

摘要

【光影解碼】是為陳欣瑜企劃，在系所主任、指導教授和學弟妹們的協助下完成的畢業製作，紀錄和統整製作排練過程中的感受與體悟。此製作名稱命名為【光影解碼】是敘述著我在舞蹈的「光」與「影」片段歷程，製作中邀請了在作品中對生命及情感總是有著豐富的人生經驗和故事讓人感動的詹佳惠；以最精簡的方式來表達舞蹈本質的林文中；總是能「看」到音樂「聽」到舞蹈，作品理性的傳達而內心感性有著孤寂感的林素蓮及在肢體語言和音樂間有著一種既私密又微妙的完美關係的簡華葆以四首不同風貌的現代舞為我創作全新的舞作，四位編舞者都是我平日最親近最熟悉的師長及朋友，在排練的過程中讓能夠很坦然自在並誠實的面對自己，透過畢業製作讓我再一次的挑戰四支作品、四個故事、四樣風格、四種詮釋，如：乾淨簡約的肢體及兩個人默契十足的《The opening》；在一個狹窄的空間裡加入了許多口白及戲劇讓作品感到一種看似帶點幽默卻又孤獨的《佛陀教你不生氣》；21套拆解又重組以不同質地動作轉換的《M》；自己的故事、情感的抒發、獻給母親的《光影解碼》。本研究將探討舞作詮釋與身體探索之歷程分別為：第一章緒論—概述【光

影解碼】之動機、目的、步驟及名詞釋義；第二章【舞蹈歷程】—簡述個人從小到大的習舞經歷；第三章【簡約的雙人默契】—《The opening》；第四章【用語言跳舞，用身體發聲】—《佛陀教你不生氣》；第五章【結構與解構】—《M》；第六章【換一個角度，讓自己發光《光影解碼》】；第七章【結語】。

關鍵字：光影解碼、現代舞

Chen,Hsin-Yu (2014) Discovery of Movement and Interpretation through “Decoding Light and Shadow”.Unpublished Master Thesis, National Taiwan University of Physical Education and Sport.

Chair of the Committee : Chan,Chia-Hui

Abstract

【Decoding Light and Shadow】 is one of the works designed by Chen, Shin-Yu. The graduation project is done and directed by the school sisters and brothers, the manager of the department, and the instructor. Also, it records and gathers the feelings and realization during every rehearsal. The project titled “Decoding Light and Shadow” illustrates the interactions I had with the light and the shadow when I was dancing. During the project, I invited Chan, Chia-Hui, who has a touched and rich experience and story in lives and emotions ; Lin, Wen-Chung, who is able to use a simple way but explain the nature of the work out clearly; Lin, Su-Lien, the person with the sense of the work explanation and the sensibility of the lonesome inner can always “Look” musics and “Hear” dances ; and the last one; Chien, Hua-Bao, the person has a private but tender relationships between music and dance. Those four different types of modern dance will be my new dancing works. The four choreographers are my closest friends and teachers in my daily life that can help me face myself naturally and honestly as rehearsing. Through the graduation project, I could experience different challenges again which are four works, four stories, four styles, and four annotations, such as “The Opening,” which is simple and concise but with perfect tacit ; “Buddhism Teaches You Not To Be Angry,” which adds many theaters and narrators to a narrow room but makes the work look kind of humors but lonesome ; “M,” which is deconstructing and reconstructing different 21 actions ; “Decoding Light and Shadow,” which is talking about my personal story and releasing feeling to dedicate to my mom. This research is

to discuss the process about the annotations of the dancing works and the findings of body which is divided into : Chapter One “Introduction” illustrates the motivations, goals, and the explanations of the terminologies of “Decoding Light and Shadow” ; Chapter Two “My Dancing Background” illustrates my personal experience since I learned dancing when I was young ; Chapter Three “Simple Double Tacit—The Opening” ; Chapter Four “Dancing With Languages, Vocaling With Bodies—Buddhism Teaches You Not To Be Angry” ; Chapter Five “Constructing And Deconstructing—M” ; Chapter Six “Changing an angle, Making Myself Light—Decoding Light And Shadow,” and Chapter Seven “Conclusion.”

Keywords : Decoding Light , Modern dance

謝誌

辦一場個人製作真的相當不容易，《光影解碼》是我人生最大的一場演出，演出完後心裡更是覺得踏實許多。在這場製作的過程中感謝文中老師，在繁忙於 WCdance 舞團的同時還花了點時間看了一本書，也僅用剩不多的時間用了這本書為我量身訂做一首 solo《佛陀教你不生氣》；感謝華葆學長連夜的趕工此製作的演出服裝外還幫我編了一首腦力激盪的《M》；感謝我的好朋友林素蓮，臺中→臺北兩小時距離，不需過多的言語默默的陪伴總是能讓我感到心安，所以才有這默契絕佳的《The opening》；從大三開始的主修→老闆→半個媽媽的佳惠老師，給予我許多的演出機會，一路的栽培讓我在舞蹈表演上漸漸成熟也更了解自己，尤其在這研究所的日子裡生活起了很大的變化，還好我還有半個媽媽在身邊，也因為在我身邊擔任這麼多角色照顧我的妳，才有我們一起的《光影解碼》，謝謝妳。

感謝系上的老師與光影解碼的製作群，前臺與後臺有你們的協助幫忙下讓我能專心於舞臺的演出：感謝舞者們辛苦的奔波兩檔演出的排練，在這四個多月裡謝謝你們這樣吃苦耐勞的為這檔演出付出，與你們排練真的很快樂。

謝謝我的家人，從小到大不管我的大大小小演出臺下總是有你們的身影，這樣的看著、支持著、鼓勵著我，才能讓我這麼幸福的可以做自己喜歡的事—舞蹈。跳舞的當下真得好快樂，也想要把在舞臺上這樣的快樂分享給你們知道，而心裡 7 排 12 號的位置，會一直留給我的媽媽。

這場演出能這麼的順利成功感謝在每一個階段的舞蹈旅程中陪伴我成長給予我許多機會的師長們，因為有您們才有今天的我，結束了這場重要的演出後，我沒有就這樣結束了舞蹈，而是緊接著下一段舞蹈旅程的開始，也是我一直以來的夢想職業舞者生活。

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	iii
謝 誌	v
目 錄	vii
圖 目 錄	ix
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究步驟	4
第四節 名詞釋義	7
第二章 舞蹈歷程	10
第一節 舞蹈貼近生活的重要小事	10
第二節 專注肢體紀律的信仰	14
第三節 發掘思考與身體詮釋並進的覺醒	15
第三章 簡約的雙人默契——《The opening》	18
第一節 學會面對、勇敢、堅強	19
第二節 人生，隨時都可以有新開始雙人獨舞	22
第三節 肢體解讀的音律節奏	24
第四章 用語言跳舞，用身體發聲——《佛陀教你不生 氣》	26
第一節 關於編舞者的創作	27
第二節 作品概念意象解讀	28
第三節 演、說、吃、跳的獨白	31
第五章 結構與解構——《M》	34

第一節	符號的動作結構躍動著身體的呼吸節奏.....	35
第二節	身體的探索.....	37
第三節	燈光營造出重疊切割的視覺空間.....	40
第六章	換一個角度，讓自己發光——《光影解碼》..	42
第一節	光與影的角落.....	43
第二節	2011年的那三個月裡——我與母親.....	45
第三節	表現與詮釋.....	51
第四節	裝置的訊息.....	54
第七章	反思與結語.....	56
參考文獻	60
附錄	62
附錄一	【光影解碼】企畫書內容.....	62
附錄二	【光影解碼】海報設計.....	75
附錄三	【光影解碼】邀請函設計.....	76
附錄四	【光影解碼】節目單設計.....	77
附錄五	【光影解碼】劇照.....	79

圖目錄

圖 3-1-1	《 The opening 》	18
圖 3-1-2	《 頭份海邊 》	19
圖 3-1-1	《 The opening 》	22
圖 4-1-1	《 佛陀教你不生氣 》	26
圖 4-1-2	《 佛陀教你不生氣 》	28
圖 4-1-3	《 佛陀教你不生氣 》	31
圖 4-1-4	《 一字一句一動的筆記 》	33
圖 5-1-1	《 M 》	34
圖 5-1-2	《 M 》	40
圖 6-1-1	《 光影解碼 》	42
圖 6-1-2	《 與母親合照 》	45
圖 6-1-3	《 光影解碼 》	54

第一章 緒論

本研究為國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系碩士班【光影解碼】陳欣瑜獨舞展之探討。此次製作演出時間為2012年5月18日於國立臺灣體育運動大學中興堂舉辦。所有的統籌企劃皆由舞蹈系碩士班的研究生與表演者共同製作，並邀請了國內新生代編舞家與資深編舞家攜手合作，結合了多樣化的元素，激盪出全新的感官刺激與新的思維，帶給觀眾不一樣的視覺與省思。

本章共分為四節：第一節研究動機；第二節研究目的；第三節研究步驟；第四節名詞釋義，分序如下。

第一節 研究動機

在舞蹈的學習上除了技巧外，舞蹈不只是肢體上的表演，要如何賦予它生命力，是最大的課題之一。舞者對於肢體的認知和身體表達的成熟度很重要，學習舞蹈需要不斷自我成長與自省，過程需要的是多種方法與繁複的磨練。近幾年經過許多位老師用心的栽培與指導，在跳過許多優秀的編舞者作品，除了身體能力外，收穫且進步最多的是在每一支舞作中如何來詮釋編舞者所要傳達的訊息，我認為除了舞蹈外我們都必須試著多用「心」來體察生活，培養對周遭環境的敏銳知覺，多看多聽多感受能夠有更多不一樣看任何事物的角度而將這些感受與體驗注入在舞蹈中，有著多方位的思考身體也會跟著這些思考而創造出不同的風格。

透過舞蹈的呈現瞭解自己潛在可能性和優缺點，不停的

磨練、汲取經驗，在挫折中成長、不斷的找尋身體與動作的可能性，發掘出對自己而言，屬於最獨特和最真實的自己，是我想藉由此製作來發掘自身更多潛能的從中目標。

第二節 研究目的

「尋找定位、自我肯定」是我在此製作最想要突顯自我價值的認定，在大學期間有著許多演出機會，過程中的累積讓我在表演上更成熟穩健，在接觸過葛蘭姆及李蒙技巧派別多年也跳過許多作品後進入研究所階段一直在尋找屬於自己跳舞的風格，在兩年的時間裡讓自己「到處看看」來充實研究所的生活。研究所第一學期到了臺北參加「林文中舞團」舞者甄選，在上半學期的職業舞者兼學生身份裡開始許多的不確定還在找尋身體不同的樣貌，於是我的身體在模糊地帶徘徊；下半學期勇敢的獨自一人跨校選課到了國立臺北藝術大學修了一堂術課和一堂學科，在兩所不同的環境學校學習中在思維及身體的運用上開發了我對跳舞有了不一樣的詮釋；第二年的研究所參與了臺北藝術大學研究生的畢業製作，這一年讓我的身體有著一百八十度的轉變。兩年的研究所生活希望自己能夠突破以前的自己，期許畢業之後能夠朝著職業舞者的夢想前進，次製作的排練工作模式也像似職業舞團裡的模式一樣，四位編舞者給了舞者們許多的獨立思考空間，也激盪出舞者們不一樣的肢體展現。

籌備此製作獨舞展主要目的是希望在兩年研究所的我不斷追求、努力及自我肯定後，透過這場演出讓這累積的成果所呈現出多元化的自己及風格帶給觀眾不一的感受，並在這體現的過程中找尋到了自我定位與價值，讓一心想成為職業舞者的我能找到屬於自己的肢體詮釋性。

第三節 研究步驟

壹、前製期

一、2010年12月（相關人員：製作人、指導教授）

第一次製作協調會議提出畢製初步構想→與指導教授討論演出初步內容架構與成員組織。

二、2011年3月（相關人員：製作人、指導教授、行政執行）

第二次製作協調會議→敲定預定演出場地與日期→撰寫演出企劃案→邀請合作藝術家及組織行政團隊→邀請執行團隊→瞭解行政體系、分配職務。

三、2011年4月（相關人員：製作人、行政執行、合作藝術家、演出組、宣傳組、公關組）

第三次製作協調會議→第一次行政會議（各部瞭解工作內容）→初步擬定演出預算→確認相關合作人員（編舞者、舞碼、行政）→擬定初步宣傳計畫→討論是否申請補助、尋求廠商贊助→確認演出日期並完成場地租借。

四、2011年5月（相關人員：製作人、合作藝術家）

擬定排練計畫→與編舞者做初期溝通（調性、內容、時間）→第二次行政會議（確定工作進程）→第四次製作人協調會議（確定製作方向）。

五、2011年6月（相關人員：製作人、指導教授）

第五次製作協調會議→確定演出主題→完成企劃書。

貳、排練期

一、2011年7-8月（相關人員：製作人、演出人員、編舞者）

第六次製作協調會議→第三次行政會議→舞碼開排→校內企劃案遞出。

二、2011年12月（相關人員：製作人、演出人員、行政執行、所有行政人員）

七次製作人協調會議→第四次行政會議→執行排練工作→第一次看排（進度50%）→決定售票方式→尋找海報、DM、節目冊製作廠商。

參、宣傳期

一、2012年2-3月（相關人員：製作人、指導教授、演出人員、行政執行、服裝道具組、宣傳組、票務組（兩廳院售票系統所有人員））

尋求廣告贊助商→確定服裝製作進度→蒐集節目冊製作內容相關資料→確定道具製作進度→第二次看排（進度75%）→確定舞序→海報、DM設計與執行→接洽燈光設計事宜→調查藝文記者聯絡方式與宣傳處→票卷發售、掌握票務資訊（開始售票）→拍攝定裝照→口試彩排（第一舞蹈教室場地申借）。

二、2012年4月（相關人員：製作人→宣傳組、藝術總監、合作藝術家、排練組）

第一波宣傳（網路、DM）→第三次看排（進度100%）→節目冊、觀眾意見調查表設計與執行→統整貴賓名單→申請演出節目音樂版權→確認公假人員名單→敲定演出期間行程表→擬定宣傳稿→貴賓卷寄發→畢業口試（第一舞蹈教室場地申借）。

肆、演出前

一、2012年4-5月（相關人員：宣傳組、票務組、演出組、前臺組→行政執行、舞監、所有演出人員）

辦理演出證→第二波宣傳（網路、海報、DM）→安排「技術彩排」及錄影工作→接洽前後臺工作技術人員→確定所有演出前工作之執行→5/17（四）進劇場裝臺→正式演出（5月18日）。

伍、後製作業

一、2012年5月（相關人員：宣傳組、總務組、所有行政人員、宣傳組、演出組）

蒐集整理觀眾意見調查表→畢製相關資料→結算各項開支→畢製總檢討→寄發感謝函→演出錄影帶錄製與拷貝。

第四節 名詞釋義

壹、現代舞 (Modern dance)

現代舞是一種脫胎自芭蕾舞的舞蹈。它沒有芭蕾舞的華麗服飾和刻板的技巧，但另一方面也比較芭蕾舞更難於理解。現代舞往往搭配現代戲劇形式，變成一種新的舞劇，或是簡化為小型的獨舞，雙人舞形式。雲門舞集與成是當代舞蹈團就是亞洲最早的現代舞發起者之一。現代舞（當代舞蹈）在世界舞壇上已超過百年歷史，雖不及芭蕾舞的源遠流長，但在舞蹈藝術上扮演著舉足輕重的角色。

在 21 世紀初，芭蕾舞當道時期，女孩伊莎多拉·鄧肯覺得當時芭蕾舞只流於賣弄技巧；她認為芭蕾舞缺少了感情舒放，是精神空虛的產物而厭棄這種陳腐的表演形式。她認為舞蹈應該是隨意活動表現，並且能夠表達出人類最深奧的思想與感情。發展至今，現代舞蹈藝術已有「當代舞蹈 (Contemporary Dance)」概念。「當代舞蹈」與「現代舞」概念上分別是現代舞主要指由伊莎多拉·鄧肯以來，不同舞蹈家創立的舞蹈派系、技巧及形式；而當代舞蹈是指由現今舞蹈家創作、演繹當下人類思想感情的舞蹈。其創作的模式不限，可能運用的是芭蕾舞、中國古典舞甚至嘻哈 (hip-hop) 等的技巧，但是技巧不過是表達的工具，當代舞著重的是內涵。

貳、瑪莎·葛蘭姆技巧 (Martha Graham)

1894 年，瑪莎·葛蘭姆出生於美國賓夕法尼亞州的阿萊格漢尼 (Allegheny)，她是美國舞蹈家，編舞者及教師，更是世界著名現代舞的領導典範。她父親是一位出色的精神病分析學家及虔誠教徒。葛蘭姆很早就在她父親的教誨中體

會到「動作是不會撒謊的」，這也是她體認到一個人的所有行為都和內心想法與情感息息相關。

葛蘭姆所建立的舞蹈技巧是從人類的吸呼，發展出「瑪莎·葛蘭姆」現代舞技巧，強調收與放（Contraction & Release），吐氣時腹部收縮（contraction），吸氣時延展脊椎（release）。從簡單的收腹運動，演變出外在肢體與內在情緒交融的舞姿，變化無窮的動作，發展出她獨特的動作風格。她的技巧戲劇張力很強，且能直接表達人類內心的情感世界，像是恐懼、悲傷、快樂、狂喜；直接運用舞者肌肉的力量、線條，自然的傳達人類情感裡的渴望。「瑪莎·葛蘭姆」技巧可稱為西方現代舞的經典系統。而這一套現代舞技巧也影響臺灣現代舞教學近 20 餘年。

當我們深呼吸的時候，身體會跟著自然伸展，吐氣的時候則會縮腹；葛蘭姆強化這樣的狀態並配合脊椎的牽引，將力氣延伸到全身的动作。從 1930 到 1960 年間，葛蘭姆持續地推出新作，並且慢慢建立起這種以「縮腹」予「伸展」為基礎的「葛蘭姆技巧」。

參、荷西·李蒙技巧 (Jose Limon)

荷西·李蒙為韓福瑞的嫡傳弟子，其技巧訓練原理建基於韓福瑞技巧之上，而杜麗絲·韓福瑞（Doris Humphrey）以「跌落與復原」（Fall & Recovery）為其動作原理，技巧訓練以擺蕩（Swing）與重心轉換（Weight Shift）時所產生動力為主，形成「起動—滯留—落下一再起」的弧形動作迴旋。韓福瑞的動作訓練模式，也可以引申至宇宙萬物間週而復始現象，是為舞蹈技巧訓練蘊含人生哲學的重要範例。荷西·李蒙技巧訓練原理建基於韓福瑞技巧之上，再注入李蒙個人

的鑽研心得。除了保留以擺蕩與重心轉換的「跌落與復原」外，李蒙技巧更強調動作的圓滑與順暢，以及肢體各部位的分解動作練習，李蒙視肢體各部位為單一樂器，當全身活動時，就猶如一場交響樂般，由多種樂器共同演奏動人的旋律。

第二章 舞蹈歷程

第一節 舞蹈貼近生活的重要小事

5 歲，某一天坐在嬰兒堆車裡把腳掛到脖子上，親戚們當時見著了我筋骨這般柔軟，就建議媽媽應該讓我去學跳舞，從那一年開始我的生活中就不能沒有舞蹈了…

記得小時候除了舞蹈外，媽媽還讓我學了電子琴，印象最深刻的是一個小時的課堂裡有半個多小時的時間都坐在地板上不想彈琴，有兩個原因；一、老師是男的。二、坐不住。前者因素我也想不透當時為什麼在學習才藝的技能上只要是男老師就會特別反彈特別不想上課，或許是因為舞蹈和電子琴在教學上老師與學生需要比較近距離的關係，可能也是因為這樣的距離會讓我感到不自在吧。後者的因素是覺得要乖乖靜靜的坐在椅子上不能像跳舞那樣蹦蹦跳跳的，身體耐不住安靜，所以電子琴只學了 3 個月就因此終結了。小時候媽媽想多栽培我其他的興趣和才藝，最後也只剩舞蹈了，它和我生活了 23 年，直到現在。

從腳掛在我脖子上的那刻起，生活中大部分的時間都被舞蹈佔據了。小時後的每週星期六、國中時期每週星期三和六、高中開始便是每天與舞蹈共存。無憂無慮國小的時期——這階段每天都期待著每個禮拜一天的舞蹈課，也參加很多大大小小的演出以及舞蹈比賽，讓我最難忘的是幼稚園畢業典禮那天與媽媽在舞臺上手牽手跳著舞，那是第一次也是最後一次，現在回想起來還是一樣溫暖。另外讓我印象最深刻的是國小六年級的寒假，在短短的一個星期身高抽高了 5 公分而導致韌帶無法快速生長，所以有兩個月我的膝蓋痛到無法

走路、無法跳舞，就只是因為兩個月不能跳舞我哭了好幾天，而這也顯示了當時舞蹈在我心中的唯一性。**叛逆的國中時期**——國中並不是舞蹈科班，那時候不愛唸書，上課時間常睡覺，也常常違反校規，生活中缺乏對自我的肯定，使得對一切常規都充滿排斥，也因為如此變得不那麼喜歡跳舞了。但，那時班上只有我是有舞蹈底子的，所以學校辦些活動時同學會派我代表為班上準備舞蹈節目，所以在這個階段是因為如此才跟舞蹈能有繼續的連結。這段時期平平淡淡的，在舞蹈上只是把它歸類為興趣而已。**舞蹈人生轉變的高中時期**——國中快畢業時媽媽問“妳以後要做什麼？”，我回答“不知道”，她說“青年高中有舞蹈班，在我們家旁邊這麼近，要不要去？”，我說“喔，好啊”。這短短的對話裡卻已經影響我往後人生，真的要謝謝媽媽，如果她沒有問，就沒有現在那麼愛跳舞的我。在高中中的3年裡，第一年是關鍵，我好像回歸從零開始學習。開學第一週第一堂芭蕾舞課，老師上課講著術語邊示範動作，整堂課我都在一個一頭霧水的狀況下渡過，因為在高中以前在舞蹈社所學的都是中國舞和現代舞，幾乎甚至沒有學過芭蕾。開學過了一個多月後覺得這樣下去我會跟不上同學進度，於是開口跟媽媽提出想利用假日時間到外面有在為學生開的術科升學加強課，後來也因為比別人多花了課餘的時間加強自己的不足，再加上當時的班導希望我們能夠更好，導師犧牲每天的午休時間，幫我們加強芭蕾舞和硬鞋的基本功，因此我在班上的術科進步到了前三名。到了高二高三，老師們給予的肯定讓我有更多的演出機會即擔任重要角色，但也因為這些機會讓我發現舞蹈的現實面以及自己的不足，漸漸的失去了自信心，跳舞也變得不快樂了，而

一些因素的打擊直到現在心裡還是存在著陰影，我的導師當時知道我的心理在某個層面有受到外來因素影響，那時幸好有她不斷的開導我、幫助我找尋人生方向，奠定了現今我在舞蹈上不滅的韌性。差點沒有學校收留我的大學時期；由於以前沒好好讀書的後果導致學測太低，高中考大學六所舞蹈學校，因沒達到第一階段的學測門檻，最後我只能報考四所，而這四所中最後學術分數平均起來只考上了一所不是我的志願學校。高中畢業那年暑假一直等著國立臺灣體育學院（現為國立臺灣體育運動大學）備取電話通知，等了一個暑假都快結束了決定鼓起勇氣打去學校問是否備上，學校方面的回答說備取名額已滿，所以隔天就到了南部學校報到、繳學費、找房子了。或許是天意，就在這天的晚上我的高中同學來電的第一句話就問“妳是不是很想跳舞？”，她說覺得自己以後不會往藝術的這條路發展，所以要放棄備取，這樣我就能備上（她備取 30，我備取 31），那一晚的隔天早上就接到了學校來電說我備取上了有沒有意願要讀，我當然說“要”，於是當天爸爸就載我下南部辦理退學，到現在我還是很感謝那位同學。當然，我沒有浪費大學這四年，大一時大家都很拼，除了正課時間外，班上也另外找晚上的時間請系上或校外的老師幫我們上加強課，為了就是想讓自己可以更好。大二、大三時有了演出的舞臺，班展和學校舞團，大家開始為了班展編舞了，有了班展可以挖掘很多編舞人才及優秀舞者。除了班展外每個人也都希望能被選上舞團團員，很幸運的從大二到大四都能被選上參與舞團演出外也參與了研究生的畢業製作演出。大學四年裡過得很充實，每天的生活都是跳舞，每天去的地方就是家裡→學校，學校→家裡，其實那時候有

一段期間對這樣的生活感到害怕，因為除了舞蹈以外的事物我好像都不會了，但這份恐懼也僅在短短的一段時間，畢竟，舞蹈帶給我得更是富足滿滿的心靈饗宴。充實的研究所時期；在研究所的日子裡，參與學校舞團及研究生畢業製作的排練、演出沒間斷過。從大四那年開始，確定了自己想往職業舞者的夢想邁進，在碩一那年的暑假從網路上看到了「林文中舞團」正在甄選舞者的資訊，起初很猶豫要不要去試試，因為自己還是在校生，擔心時間上面的不允許，後來看了甄選日期、排練及演出時間剛好都在暑假，而巡演的時間也都在假日，所以為了自己的夢想決定鼓起勇氣去參加甄選，很幸運的甄選上了，在還沒畢業的狀況下就能先體驗了職業舞者的生活，讓我更確定自己往後的路，而職業舞團的排練方式、思考方式、相處方式...等，和在學校的模式也有些許的不同，而這些的差異，讓我更進一步的體悟到學校教育與舞團生態的不同，有鑑於此，我更加確定自己的決定是對的。在碩二那年，佳惠老師建議我能到國立臺北藝術大學跨校修課，讓自己接觸不一樣課程、環境、拓展視野。這一年除了到北部修課外，也參與了在北藝大念研究所研究生林素蓮的畢業製作演出。兩年的日子，我幾乎臺中→臺北奔波，大家都會問我這樣跑來跑去的不累嗎？我的回答都會是“做自己喜欢的事是件快樂的事一點都不覺得累”，因為舞蹈的這份執念是人生最大的信仰。

第二節 專注肢體紀律的信仰

讓我對自己的身體有更多專注是從大三開始，也是讓學生選擇自己的主副修、選擇自己日後想要的方向。當大家都煩惱著該選擇什麼時，而我很確定的知道自己想要的是什麼，所以那時毫無猶豫的在單子上寫下主修現代，副修芭蕾。

在課堂上我比以往更專心於身體如何去運用和動作質地如何轉換，也常利用空堂的課去跟其他年級的術科課，在這樣的自我不斷的加強和練習中找到了自己跳舞的一種方式，而這樣的方式是優點但有時候卻也是另一種缺點。在跳舞時我總是能把動作處理的很好，做的圓滑平順但卻少了節奏性，也常在課堂上的小品中或是老師的作品裡我無法將這些東西消化成表演。記得大四那年在舞團裡參與了佳惠老師的作品《無言的悲歌》，在作品裡也擔任了重要角色，這是一首關於探索 228 白色恐怖中戰爭、憤怒、祈求、希望...等較沉重的一個作品，當時對我來說是個極大挑戰，在沒有經歷過這些事件或是自己本身也沒有過太多的負面生活時，該怎麼詮釋這個作品？於是我去看了一部戰爭片，但我始終還是無法把這些體驗消化到自己的身體裡，反而太在意動作做的好不好？對不對？從這作品之後我才意識到當你身體能力及條件已經能在自己的掌握範圍時不能一直只專注於外在，更需要的是從內心出發去真正感受，這樣跳舞才能感動別人。就像江映碧老師在她的書中提及現代舞，是專注於抒發個人情感、思想與生活經驗的舞蹈（江映碧，1999，頁 207）一樣，舞者必須先內化所有編舞者付予的生命價值，再藉由身體的詮釋提純出具有情感的生命樂章。

第三節 發掘思考與身體詮釋並進的覺醒

在考上研究所的那年暑假參與了林文中舞團的演出，那兩個月的暑假借住在臺北，每個禮拜四天的排練，早上暖身課下午排練，在這兩個月裡我學習到了如何與自己的身體工作，編舞者的工作方式與學校的排練方式有些不同，在舞團裡老師給予的空間很大，在發展動作上老師給的是一個想法和概念，而在學校或是說從國小到大學這段期間與編舞者工作的方式就是等待編舞者給動作，舞者只要負責把動作做好、把舞作想傳達的事物詮釋好就好，所以起初在和舞團排練時自己也有點不太能適應這樣的模式，當編舞者給我的思考空間的範圍很廣時我在動作上卻只想著這樣做的對與錯？以前的我太害怕做錯也很在意別人的眼光，所以不敢嘗試，但排練了一段時間後漸漸的想法改變了，學習到除了舞蹈技巧以外如何和編舞者溝通與討論，所以思考變多了。

碩二上學期在指導教授的跨校修課建議下，我到了臺北藝術大學修了一堂技巧課及旁聽了一堂學科課。一個人到了一個陌生的環境學習我並沒有對這些的不熟悉感害怕，以前的我膽子很小，但我想，從鼓起勇氣去參加職業舞團的甄選之後，很多事情都慢慢的在改變了...。在跨校修課的這學期裡，在技巧課的課堂上裡我看到了許多已經找到自己跳舞的風格的大學生；在旁聽的學科上，記得有一次老師帶著我們從竹圍捷運後站走到淡水，左邊是淡水河右邊是徒步區步道，沿路的風景很美，老師也藉著這趟戶外教學在那一堂課中讓我們觀察大自然，一開始老師請我們觀察了一棵樹上的花，問了我們有沒有發現了什麼？大家都一頭霧水，後來他要我們繞著這棵樹一圈，請我們看著樹上的花顏色有沒有什

麼變化，這才發現到原來從不同的角度觀看，花的色澤及視覺會有不一樣的效果及感受。也從這堂課之後，讓我在日常生活中變得更仔細、細心、耐心的觀察生活中更細微的事，也因此可以發現到從前都沒有感受到的那樣微小事，透過觀察的練習讓心也變得更細膩了。

大學時跳了許多老師的作品，在佳惠老師的作品裡關於舞作的詮釋常遇到了極大的困難，老師的作品大部分都是在生活方面需要經歷過許多的體悟才能有辦法詮釋出來的作品，在我的生活裡總是過得較安逸平淡，所以無法體會那樣情感上面較沉重的詮釋，在這方面我總是很缺乏，老師也會借助其他方法幫助我，像是看電影、看文章或是傾聽她的故事...等，這些方法多少還是有幫助的，但心裡還是會有那麼一些覺得的不夠踏實，因為在這些別人的故事裡都是自己沒經歷過的然而在表演上需要靠著這些想像、進入那世界、那狀態，常常演出完後卻無法感動自己。直到碩二那一年我的媽媽病逝，而在那三個多月的治療中看著媽媽受病魔的折磨與痛苦，在醫院裡也常看著其他癌症病患如何面對自己的生命，那時候我只能慢慢調適自己接受著從沒想過最親的親人會離開的一天，只能告訴自己必須要堅強。而在經歷過我人生最痛苦的事情後，在跳舞上卻有莫名的改變，那樣的改變我總有說不上來的感覺。在生活上變得感性許多，對事物上的思考也變得較不單一了，在表演上有了自己的一個故事在舞臺上也有了那份存在感。

在北藝念研究所的素蓮，也是我在臺北的日子裡收留我借住的室友。在碩二下學期她要開始準備畢業製作，她找了我當她畢製的舞者之一，在那快八個月的排練時間裡是我身

體和在表演上轉變最大的一年。與她排練的那些日子最開心的是她常帶領著我們六位舞者遊山玩水，也藉著這樣的邊排練邊玩樂的模式下讓我們互相了解彼此和培養默契。在排練的過程中編舞者很能了解舞者們身體的個人特質和特色，舞者在發展動作中她會依舞者的特色上做些改變和調整，能讓舞者的風格上更鮮明，同時我也在自己的身上找到了一些身體不一樣的動的方式而不是只有那些慣性的動作。以前我不喜歡自行發展動作，但與素蓮工作過後變得不那麼排斥反而越來越喜歡，因為在自行發展動作的過程中會激發出舞者的無限可能。在這吃喝玩樂的排練日子裡讓我體驗到了生活中不能只有舞蹈就好，應該也要好好的“認真過生活”，唯有很多生活經驗的累積，才會有體驗、才會有發現，把這些經驗、體驗、發現放在舞蹈上，才會有新的東西、有趣的東西、自己的東西出現。

身體和思想開竅了之後，我才真正的感受到跳舞當下的那份享受和快樂。

第三章 簡約的雙人默契—《The opening》



圖 3-1-1 《The opening》攝影：陳韋勝

編舞者：林素蓮

音樂：1.優人神鼓—風雪刺客
2.霸王別姬—粉墨登場

舞者：陳欣瑜、林素蓮

舞意：相信過程中我們扮演的所有自己，都是最混亂，
也都是最美的時刻。

第一節 學會面對、勇敢、堅強



圖 3-1-2 頭份海邊

林素蓮是我的大學學妹，也是這支《The opening》的編舞者，她大學畢業後就讀臺北藝術大學的舞蹈研究所的創作組。在學期間，我們都是現代主修，與她熟識是在她大四時我到她們班跟課，因此與他有更進一步的了解，也因有此結緣的因子，她修的編創課期末需要呈現一支作品，希望我能當她的舞者，而這一問就在日後開始與她完成了許多作品。在她大學畢業那年暑假她不想白白浪費兩個月的假期時間，找了我與另外三位舞者來幫她完成一首短短3分多鐘未命名的作品，這作品並沒有公開呈現，我們只是在教室裡排練，在教室裡把作品錄下來自己觀看，由此可見她對創作的熱誠是多麼的強大，而我也因為她對創作的這份熱愛被她深深的感動，所以願意無薪的跟她南征北討的完成這份創作的夢

想。例如，她研究所一年級時編創課需要課堂及期末呈現，我便每個禮拜從臺中跑到臺北排練；暑假時，她被受邀到南部的一個舞蹈社所成立的舞團編創一支作品於南部演出，因為我們沒有排練場地所以得到處借用教室，於是我與她還有另外兩位舞者到了宜蘭、臺北、臺中、臺南，形成一種環島的排練狀態，是很辛苦但又充實的日子；她研究所二年級時一樣的需要呈現，那一年她壓力特別大，因為編創課在一個月的時間裡每個禮拜就得需要完成一個小作品，當時我也是在學生，無法到她課堂裡親自呈現，於是只好利用排練所錄下來的影像給課堂老師觀看。在期末呈現她編創了一支《粉墨登場》的作品，這作品是我們兩個的雙人舞，後來她把作品投到了香港，甄選上了，沒想到的是這一跳就跳到無法封箱作品，後來在我的畢業製裡舞名改為《The opening》。

2011年參與了她研究所的畢業製，同年我的母親癌症病逝，在那一年的排練裡還好有她與其他六位舞者們陪我走過那傷痛的日子，因為她是個無理頭的女孩，個性開朗，不管到哪總是能帶給大家快樂，正因如此，我才能從她身上吸取一些快樂的因子來平衡我心中的哀愁，不然在那渾渾噩噩的日子裡，總把事情往心裡去性格下的我，心中的悲戚將會無限的擴張而無法自己。

在臺北我們都還沒畢業的日子裡很窮，為了省錢我們平分房租一起住在不到6坪的房間，為了能夠節省開銷我們買吐司、果醬、牛奶囤積在冰箱裡，這三樣解決了我們每天的早餐；在臺北我誰都不認識時，是她帶我認識新朋友，拓展我的生活圈，並讓我感受不一樣的生活方式。我們互相扶持，她在畢業製作時期壓力很大，但我無法幫她承受這份壓力，

只能選擇默默陪伴，因為她是個會把心事隱藏起來自己調適的人，所以當她遇到不如意的事時我不會主動問她，因為瞭解她的個性所以我會默默等她想說時。正因為這份對彼此的相互了解，讓我們在跳雙人舞時有更深的默契。記得演出那天幕還沒起素蓮可能看到我很緊張想解除我的緊張感，我們兩個開演前在臺上蹦蹦跳跳的，直到幕起的前兩分鐘我們才靜下來，一前一後站著預備時她說了一聲加油然後幕起，開始了第一首《The opening》，有位舞者告訴我在側臺看著這首舞時感動到哭了，因為她看到那份深厚的友誼。

她的畢製名稱叫做《日記簿》，設了一個我們舞者與她專用的社團叫做“女孩兒當自強”，那段期間她讓我學會了如何面對、勇敢和堅強，日記簿裡最後一段大群舞的開頭是我的一小段獨舞，動作發展時她要我試著用手去想像想呵護某樣東西去做發想，當我正在思考動作時她走過來很直接的告訴我“妳想像著媽媽在妳面前時妳怎麼撫摸她的頭髮，怎麼擁抱她”聽完她給予的指引之後我無法克制自己的眼淚，一個人在角落邊跳邊哭，她知道我是個很彆扭的人，把“愛”說出口對我來說是件困難的事。我愛媽媽，但在她離開的那一晚我卻還是沒有說出口我對她的愛，所以當素蓮要我跳這一小段獨舞時我便知道她是想幫我找到另一種情緒的抒發，也讓我將無法說出的愛藉由肢體的呈現來彌補心中無法說出的遺憾。因為對彼此的信任，讓我在她面前跳這一段獨舞時情緒崩潰，但她也沒讓我停止地繼續舞動，我知道，她要我不能逃避，必須勇敢、堅強的面對這人生重要的課題。

第二節 人生，隨時都可以有新開始 雙人獨舞



圖 3-1-3 《The opening》攝影：陳韋勝

《The opening》雖是一支雙人舞作，但我把它當作是獨舞來看，因為編舞者也是這支舞碼另一位舞者的林素蓮曾說“雖是雙人的結構，但其實都是在闡述同一個人要上臺準備時的狀態”。這支舞作編舞者只想敘述一件簡單的事情，就是舞者在後臺打理自己的過程，整裝後準備上臺那一刻的自己，這首舞裡運用的空間只有從上舞臺到下舞臺中間那一道軌跡，而那道軌跡藉由燈光的投射形成一到長形的光道，光道只有兩塊半地板的寬度，編舞者運用了東方樂曲融入中國舞的元素來尋找動作的語彙，作品嘗試把中國元素與現代舞做一個結合。

作品裡有些個人部分的動作，兩個人各自發展一套中國舞的套路後編舞者再把一些動作質地轉換成現代舞的身體，有觸碰到的雙人我們從化妝、穿衣服、綁頭髮、對著鏡子整理全身的配件時會做的動作等...來發想動作來源，動作上的質地都是切分方式呈現，這首舞沒有在敘述故事，而是要有一種狀態，舞作的一開始兩人都站在中間的最上舞臺，我站前，編舞者站在我正後方，兩人重疊的往前走後各自分開後

變到兩人平行，在平行慢慢往前走到下舞臺的路途中完成了整裝過程，由於音樂是沒有固定拍子我們只能聽旋律或幾個重拍的點來當彼此動力呈現的出發點，有時音樂會有些安靜空拍時兩人要互相感受到對方的呼吸來配合雙人的默契，有舞者和觀眾問過我說「妳們穿插的前後站，看不到對方，為何可以搭配這麼精準？」我的回答即是這作品排練及演出無數次已經培養出默契，再加上這首舞的發想就是兩個人是一體的，所以我們彼此內心必須要很平靜的感受對方每個細節，才能營造出雖是雙人但是一人呈現的舞作模式。

最後我拿起下舞臺中間的紅布，打開後披在肩上從下舞臺走回上舞臺，編舞者在我往後走的路程中在紅布外偶爾出現一些手勢後把紅布拉高再放掉只剩我在開頭的位置，呈現出舞作最重要的意念，即是《The opening》是不斷的開始，就像我們人生一樣，是一種不斷重新開始的過程，隨時都可以有新的開始，只要你準備好了。

第三節 肢體解讀音律的節奏

作品裡選取了兩首優人神鼓的樂曲，音樂雖然沒有固定的節奏，但兩首的旋律是非常強烈的，音樂的意境和動作的連結是密切的，編舞者以往作品及在《The opening》中總是能在旋律裡把節奏設計的很好，這支作品演出過好幾次，編舞者在每一次的排練中會把動作及音樂的處理上修改的更細膩，所以舞作多了好幾個版本，記得在此製作演出當天的彩排場結束後編舞者覺得第一段音樂的結尾處裡的不夠好，所以在正式演出前改了一個新版本，在演出完數日後我把平日彩排的影片拿出來觀看，把這支好幾個版本看過一遍，才慢慢得瞭解到編舞者是如何設計音樂、節奏及動作，巴蘭欽曾表示「設計節奏就像設計房子一樣，它需要有個架構設為基礎，像是一種視覺音樂，舞臺上流動的舞者就像是音樂中主題和變奏的化身（李立亨，2000，頁048）。

舞作分為兩段，編舞者在第一段選擇較多鑼鼓點樂曲，第二段則是嗩吶，我覺得這兩首音樂有著強烈的東方意境，在這樣濃郁的東方樂曲裡舞者以內心的狀態和動作來詮釋音樂，而動作與音樂再初期的排練是先發展動作才搭配音樂，隨著旋律的變奏來選擇動作的速度、流暢、切分和停頓點。第一段的音樂旋律有著很大的起承轉合，開始的風聲從漸小慢慢漸大時鑼鼓點也在風聲漸進，剛進入的鼓聲都只有一拍的重拍，動作是瞬間停頓。接下來的旋律漸漸加強及變奏，舞者時而分開時而合體動作也分別做出不一樣的節奏。

在旋律中的空拍沒有任何聲音時，整裝的動作需要做的更仔細，因為在沒有聲音的輔助下細微的動作在視覺上會更

加放大，到了兩人在最後一次的分開後是音樂最強的段落，動作則是快速且流暢，藉由音樂的鋪陳這同樣也是舞作裡最有爆發力的一段，音樂與舞作相得益彰變由此可見。第二段音樂沒有太大的節奏起伏，因為嗩吶的樂曲聲音相當響亮不需要有太多的變化就能在聽覺上感受到那飽滿的情緒，在這麼濃厚的音樂裡不需要再有太多的動作來輔助音樂，所以第二段背對觀眾披著紅布往上舞臺走，就能詮釋出音樂本身的意象。

音樂敘述著自己旋律上的情感，舞蹈則因動作質地闡述著身體的情意詮釋，這二者相輔得呈現，在此舞做得到最佳的解讀與印證。

第四章 用語言跳舞，用身體發聲——《佛陀教你不生氣》



圖 4-1-1 《佛陀教你不生氣》攝影：陳柏殷

編舞者：林文中

音樂：1.陳奕迅—路...一直都在
2.口白-林素蓮、簡華蓀、林文中、詹佳惠

舞者：陳欣瑜

舞意：能不生氣的人，才是真正懂得做自己主人的「自由人」

第一節 關於編舞者的創作

「一個小而精緻的舞團，做最純粹也是最根本的動作研究，持久而細膩地累積具有當代特色的新動作風格與新身體美學」，這是編舞者於 2008 年成立舞團的初衷與自我期許。返臺後成立「林文中舞團」，他不但不急於創作大型作品，反而從「小」的觀點出發。因此在創團的第一年備受矚目的作品【小】以「微型劇場」的空間概念，細膩並充滿張力的編創手法讓狹小空間裡的身體像是在顯微鏡下被放大般的檢視並獲得臺北時報 2008 年度最不可錯過的舞蹈作品，同時被讚許為「一支難得且成熟精練的作品」。

編舞者的作品特色是以微型的舞臺形式和概念讓小劇場變得更小以突顯壓迫空間對現代人的影響，作品幾乎都是極簡風格，也更容易凸顯與還原舞蹈表達的本質，當把那些舞臺上花俏的東西拿掉之後，通常是更考驗表演者與創作者，也是一種好的磨練。

在 2009 年《情歌》作品中使用了傳統、西方、流行音樂...等，看到了編舞者的舞蹈語彙跨越傳統的疆界，將西方的當代舞蹈中注入東方元素，而此製作的《佛陀教你不生氣》作品中除了使用流行音樂外，也加入了口白對話和戲劇做融合。

第二節 作品概念意象解讀

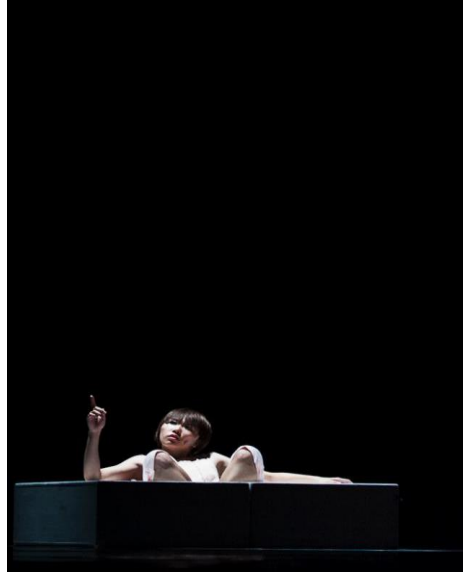


圖 4-1-2 《佛陀教你不生氣》 攝影：陳韋勝

編舞者以一本《佛陀教你不生氣》的書名作為此創作概念發想的一支獨舞，會以這本書來作為編創是因為他在日常生活中的情緒管理上較難以自我掌控，而他的母親送了這本書給他，希望能藉由閱讀改變一些思考與想法，做一個不動怒的人。記得在與編舞者第一次排練過程中他提到會決定用這本書來作一首 8 分多鐘的獨舞小品是想諷刺自己難以掌控的脾氣，也想藉由閱讀這本書以及排練的過程中來檢視自己。所以他擷取了書本裡的幾段話再與此製作的 4 位編舞群預先錄製好的口白做為一種現場呼應的對話。

音樂部分編舞者選擇了流行音樂，歌曲選取了陳奕迅 - 「路... 一直都在」，音樂只擷取了前段與後段，中段穿插了口白對話、戲劇、舞蹈部分。預先錄製的口白在單聽之下是較嚴肅且帶點責罵的口氣，但編舞者安排了我在臺上時與這些

預錄的口白現場對話的口氣和臺詞則以較輕鬆和幽默的方式來回應。例如：佳惠老師預先錄製的口白與我在舞臺上的對應關係↓

「再一次」(搬運積木)

「停」(將動作停止)

「重來」(繼續搬運積木)

「再來一次」(大聲的且對著坐在觀眾席的佳惠老師說「吼」然後繼續搬運積木)

「妳在幹甚麼」(動作停止)

「再一次」(再度對著坐在觀眾席的佳惠老師大聲怒吼的說「妳到底還要再來幾次，我等一下還有兩首舞要跳ㄟ」)

由於佳惠老師在課堂或排練時是比較嚴肅的，跳過許多佳惠老師的作品，她的作品只要跳一遍就會精疲力盡，所以每當排練時她不斷的一直說重來或是再一次時總是讓人感到害怕，內心不斷的發出怒吼，在課堂或排練上若是以口白那樣的方式回應，對老師是不禮貌的行為且也沒人敢這麼做，所以編舞者將老師的口白與我內心的感受直接在舞臺上外顯時再加上一點戲劇效果，製造出師生之間帶點互嗆的意味，讓這作品添加許多“笑”果。而與佳惠老師的口白對話為後接著會是與自己的對話，例如：

「ㄟ~怎麼搞到最後連我自己都生氣了」

「佛陀說：我們的心就像一座有裂縫的鐘，不是時鐘的鐘喔，是山上那種ㄎ一ㄤ ㄎ一ㄤ ㄎ一ㄤ的鐘喔，有裂縫的鐘，不管受到什麼攻擊，我們都不會發出怒吼」

這段與自己的對話也參雜了國臺語在裡面，也更顯現在舞臺上那種輕鬆不嚴肅的對談，這個作品裡對話的排序都是

一段錄製接著我現場口白對話，這樣的對應關係編舞者傳達的是當一方動怒時另一方為這動怒的因素找出解決或是換個方式來思考一件事的想法，在這本書裡的佛陀說「我們各自活在不同的世界中，因此沒有絕對的事實，只有不同的觀點，所以不要為了與別人爭執是非對錯而陷入僵局，只要瞭解彼此的觀點不同，記憶不同，然後繼續往前邁進即可，不要陷溺於執著中。我們給予正向思考，就有正面的力量，給予負面想法，就產生負面力量，而且淺意識毫無幽默感，我們如果經常貶抑自己，常常消遣調侃自己，淺意識也會信以為真，把自己帶入不幸的情境中。能不生氣的人，才是真正懂得做個不生氣的自由人。」

第三節 演、說、吃、跳的獨白



圖 4-1-3 《佛陀教你不生氣》攝影：陳韋勝

8分多鐘的獨舞裡有6分多鐘都是我現場念的臺詞與錄製的口白做對話，編舞者在作品裡希望我像個電視播報員一樣或是像一個人在房間裡喃喃自語的自我對話狀態，舞臺上有兩個半圓中型積木合併起來就像個溫泉泡湯的小池，再加上編舞者把鏡框式舞臺利用燈光的切割下空間只剩右下舞臺的小小範圍，在這樣狹小的空間裡更加讓我呈現出一個人在房間裡喃喃自語的孤獨感。

邀請編舞者—林文中老師，為我量身訂作一首獨舞小品，在討論的過程中老師問道其它三首作品比較偏向於哪一類風格的舞蹈，我與他分享其他作品的創作概念後接著他說：「那我們來編一首輕鬆不要太多動作的舞」，老師看過我以往的演出覺得我跳過的作品都是較以純肢體的舞蹈加上我的個性比較內向，他希望我可以挑戰在舞臺上輕鬆不嚴肅且吃著雞腿喝著飲料又要邊講話及演戲和帶點舞蹈，看似很難但把這些全部融入在一起時挺有趣的。這支作品第一次排練時不是先背臺詞而是先發展動作，當時老師只給了我一個想法「在這像個溫泉泡湯的小池裡妳會做什麼？」，於是在發展

動作的時我盡量拿掉了許多舞蹈技巧，以當一個人在房間聽著音樂隨意舞動時的方向來發展動作，也想著該與這兩塊積木的互動關係讓它變得不是只是道具；在舞蹈的部分編好後老師將書本裡的幾段臺詞給我念，在完全還沒有把臺詞和動作的關係處理好時，編舞者只是先隨意的請我試著邊念臺詞邊把發展完的動作配上時發現了有趣的事，有些動作配到幾句臺詞的辭意時那些原本與臺詞沒有任何關係的動作突然變得有種對應關係，發現了幾個辭意與動作的關係後編舞者再把其他的動作順序做些調整。老師在他 2009 年創作的《情歌》裡用了大量膾炙人口的音樂，音樂的歌詞中編舞者也是把許多辭意和動作做了呼應，這樣的細膩手法當在看演出時並不會發現這些小細節，直到後來親自跳了《情歌》作品後，在排練的過程中老師與舞者們分享歌詞與動作的關係才發現這些動作不是只有動作，老師總是能把這些細微的小細節處理的很好。

初期的排練都是先假裝有著食物，直到這作品完成後便開始練習邊吃邊念著臺詞還要加上動作，在第一次練習時就被食物給噎到，要在吃東西時把舞蹈放在裡面還能把臺詞講的清楚也是項很大的功課，我開始練習吃東西與講話的節奏來搭配動作。

如何在一連串的臺詞中把語氣的起承轉合拿捏好？從未背過大量的臺詞也從無在舞臺上說話過的我，在排練時無法把這些臺詞像是我們日常生活般的說話語氣那樣傳達的順暢，書本裡的文章是較像說書人般的字義，後來老師把這些擷取下來的臺詞修整為較像是平常與人對話的字義，但我在這支作品中都是假設與虛擬人物做對話，在沒有一個實體在

面前時我無法將這些語彙表露自然，所以在練習語言表達過程中我寫下舞作中所有臺詞，每個字的發音、每段話需要的停頓點、字裡面需要加的動作，一字一字的練習發音來調整每個字所需要什麼樣的語氣及態度來表達用了自己的方式記錄下來。發現自己沒有活用的運用這些臺詞，太在意每個字必須都要念導致讓人聽起來沒有那種輕鬆對談的態度，所以在每天睡覺前關著燈躺在床上自言自語的念著這些臺詞，熟悉了這些臺詞後慢慢調整說話的節奏，自然而然的這些講話的口氣、態度、神情就會不自覺地加上一些小動作，在不斷的練習中已經習慣那樣的說話方式所以在舞臺上也不需要“演”的，那些說話的神情姿態透過練習的累積下已經可以像個電視上的播報員一樣的自然。

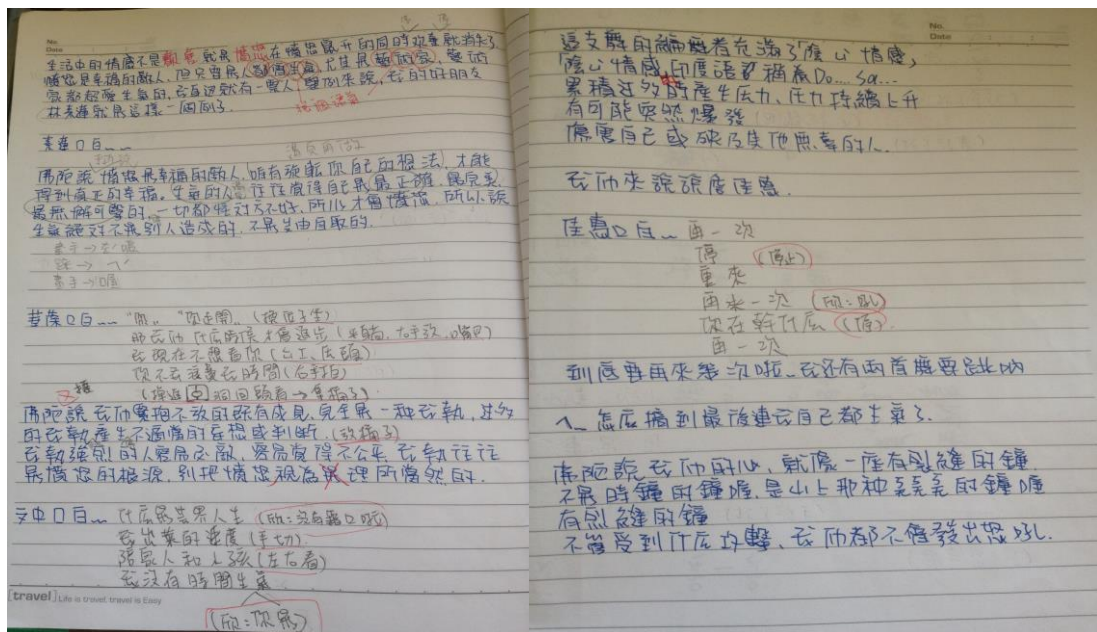


圖 4-1-4 一字一句一動的筆記

第五章 結構與解構——《M》



圖 5-1-1 《M》 攝影：陳韋勝

編舞者：簡華葆

音樂：Crisis of confidence, Nation of Shopkeepers by
Thomas Newman from the motion picture the Iron
Lady. Is it poison, Nanny? by Hans Zimmer from the
motion picture Sherlock Holmes. M by
BAOTANZ.tw

舞者：陳欣瑜、魏立如、黃雅雯、陳彥綺、劉怡芳、陳
欣宜、趙俞晴

舞意：點、線、面，自己存在空間的恣意，複數間面對
著反覆之後，群、個之間不斷堆砌故事的來回。

第一節 符號的動作結構躍動著身體的呼吸節奏

壹、M 的發想

在編創這作品之前編舞者看了一部電影——「鐵娘子：堅固柔情」，這是一部關於英國前首相瑪格麗特·柴契爾夫人的傳記電影，柴契爾夫人是個堅定、強硬、權威的領導者，不過電影以女性自覺的角度出發，重現了許多柴契爾夫人從小到大的關鍵時刻以及她如何形成的人生價值觀，還有她是如何在一個以男人為主的環境中，勇敢實現自己的理想，也成功闖出一片天。這樣專注事業並獲得成就的女性，柴契爾夫人是女強人代表之一，而「M」的符號也代表著較陽剛的字義，因此，此作品名稱的由來就是從這部電影的意念來做為象徵。舞作中的一開始是由我呈現的獨舞作為整支舞作的開端，爾後女舞者們一個一個慢慢加入，我就像是一位領導者，慢慢引領出整支舞作的意象符號。編舞者只挑選女舞者來詮釋這作品的意義，如同這部電影所敘述的典範一樣，在這新時代裡男女皆平等，女性也有主導能力，於是《M》無男舞者，則由七位女舞者來擔綱這作品。

貳、M 與 m 的視覺感官

編舞者以往的作品都是以英文字母做為舞名，每個字母符號都有它特質代表與象徵意義。「M」與小寫字母的「m」從字面上的線條來看都代表著重複與對稱的關係；大寫的「M」像是直立與切分，小寫的「m」則像是圓滑與順暢。作品中的第一段裡有許多兩兩一組，有面對面的或背對背又或是遠近的呼應，每一組都用各自組別的動作來做互相對稱，從視覺的感官上我們也可以把這符號解讀為我們從鏡子中觀看自己，像似人生一樣，每個人都有屬於自己的人生、屬於

自己的能力、屬於自己所堅定的，都是獨特的自我，從鏡中看自己時那或許是一個複製的你，也或許是內心的另一個自己。

叁、音樂；雕像的呼吸

依莎多拉·鄧肯 (Isadora Duncan) 說「舞蹈是看的見音樂的」，喬治·巴蘭欽 (George Balanchine) 說「音樂是聽得見的舞蹈」；在喬治·巴蘭欽談音樂時以依果·史特拉文斯基的音樂為例說：「好音樂正如支撐舞者躍動的地板，它是我們動身體的理由，沒有好音樂我們就不想動」(Dance As a Theater Art. 頁 194)。編舞者的音樂性很強，作品中共三段音樂，三段中只有四到五套的動作來貫穿整支舞碼的脈絡，但編舞者把這些組合動作做了拆解、重組、倒序、左右相反放在不同的段落的音樂中時，動作也會因為音樂的旋律與節奏而改變動作的質地，當同一組動作被音樂改變時身體也會有不一樣的詮釋。《M》是個純肢體的表現的作品，每一次在跳這作品時我的內心會被音樂強烈的旋律牽引著，會產生有種讓人想舞動的本能，可見舞蹈與音樂是一體兩面，當被音樂感動時，身體自然就會投射出相對等的張力來與它相呼輝映或者產生抗衡的對比性，由此可見，音樂，是所有相關藝術中最能輔助舞蹈的存在力量。

第二節 身體的探索

壹、一個指令一種限制

前期的排練編舞者花了許多時間在發展動作上，他試著從舞者身上找到各自的身體特質，動作上只給了我們一個指令即是每個人先選擇身體的某個關節，而你所選擇的關節在發展的動作上時不能使用它。像是我選擇的是右腳不能動也不能位移，只能在原地，在這樣的情況下如何從身體的限制中找出新的動作，是初期排練面臨的最大挑戰。第一次的排練就在這個指令裡渡過，我觀察著其他六位舞者在這樣的限制裡找出自己身體律動的方式時，從中發現了許多有趣又意想不到的動作，例如有位舞者限制的是雙手，她把雙手背在腰後，能動的部位只有頸部、胸口、肩膀、骨盆和雙腿，在沒有手能夠支撐她與地板的連結情況下該怎麼找出平衡點？所以她在動作的思考邏輯就偏向當重心再快失衡的時候運用其他部位與地板做一個連接再出發，而在沒有手的支撐下，女舞者的腿部與腹部的力量需要較強大的肌力才有辦法在上與下之間做出瞬間的轉換，因此她所捨棄垂直空間的軌跡運行而利用步伐的轉換來做橫向空間的配置，因此產生了很多位移動變化的肢體發想；另一位舞者與我所選擇的部位較類似，她限制的是右腳趾頭，我則是右腳踝，我們只能在原地無法位移，所以在空間的運用受到相當大的約制性，但我與她身體質地的使用方式因個人的特質而產生了不同的差異，像她在身體使用上運用了許多小小的反彈力道來做動作與動作間的轉接，所以身體像蜻蜓點水般那樣的輕點式彈法，動作質地看起來很自在又輕盈；我則嘗試在身體各關節延伸到極限後在將它拉回轉換到另一關節的起始點再出發，當把動

作做到最大時將身體扭曲傳遞至其他不常運用到的細微肌肉，在這拉與回之間，我的動作質地形成了既扭曲又順暢的質感。從上述的案例中我發現了從這限制中，舞者找到了新的跳舞工具來做與自己身體對話的另一種方式。

整體的動作結構都發展完後，編舞者開始腦力激盪所有的舞者，除了學完每個人的動作組合後還要與自己工作每套動作的相反邊及把動作倒轉回做，在 7 套組合裡動作左右相反和倒序法的動作排列就有了 21 套的動作元素，每一套的動作正向做完接著倒序回來做時，總覺得動作的質地與正向做的時候的動力也有些不同。編舞者擅長把動作拆解、重組、再編排，這些看似相同的元素卻因不同的編排就會有很多不同的畫面出現。

貳、身體不會說謊

作品中因為有各舞者及編舞者所發展出的動作，所以身體有許多不同的質地運用，每個人都有自己動身體的方式，在學其他人的套路時，我的身體總會產生一種排他性而不能適應，一套一套的想、動作一個一個的慢慢做，用自己的身體來分析這些複雜的動作質地轉換成自己的方式又不失去動作的本質。在練習的過程中我們不能只看在鏡子裡的自己，所以我常常藉由錄影的方式來審視自己整體的身體狀態，因為我們通常從鏡子裡看到的身體都只是在局部的重點，無法顧及到全部的整體性，鏡子裡所呈現的是外在的線條而缺乏身體裡孕育的質地能量。畢竟自我「感覺」和「實際」還是有點距離的，看到鏡子裡的自己跳舞時常常會覺得好像已經做到我們所想像的那個樣子，再從影片中觀看時卻又看到在鏡中的想像與實際有些許不一樣。

平常都是在教室排練，空間上跟在大舞臺上還是有差距的，畢竟教室排練的空間較小也封閉些，所以在觀看時就較具有凝聚性。記得第一次在學校的體育館裡，空間變寬敞了，在檢視彩排的影片過程中發現在大的舞臺空間裡所有人的身體都變得渺小，舞者們看似用盡了全力跳舞但還是感覺到那空虛感，所以我嚐試把在教室裡排練時使用的身体做了些微調，思考著該使用多少的精力在大舞臺上才不會只是像揮手動腳那樣毫無張力的舞動軀體，但又發現我們常在大舞臺上舞動時總以為用盡了所有力氣才能將空間佔滿，殊不知我們投射出去的力量有時候會更容易被空間所掩蓋，思慮過後，我決定藉由人體最自然的呼吸律動來改變身體動力的給予，呼吸節奏調整好，身體自然會因為呼吸的長短而使身體產生不一樣的律動性，間接地也因這律動改變動力的連結使之一切的能量得以擴張。

許芳宜說「一個好的表演者，必須要有能力看到自己，而且是真正的自己」(陳蔭庭，2007，頁72)。我習慣把排練過程透過影片記錄下來，從影片中可以看見自己需要改進的地方，每一次的練習做每一次的身體修正，從修正的過程中又能找到新的發現，當發現到自己的身體又有另一個可能性時，當下是多麼讓人感到驚奇又快樂，這就是舞蹈讓人著迷的地方。

第三節 燈光營造出重疊切割的視覺空間



圖 5-1-2 《M》攝影：陳韋勝

燈光是戲劇的靈魂，是創造舞臺氛圍、表達意念形象的重要手段，在劇場中的燈光及演員的關係正如同音樂與樂譜的關係同等重要。劇場中燈光的意義不在於只是可見的照亮程度，而是在於其所表現的意義（郭乃好，2011，頁 40-41）。

進了劇場加上燈光後讓這作品的許多畫面及動向更加鮮明，燈光的設計可以為作品和舞者營造出豐富的空間感，加上燈光後和在教室排練場裡空間及視覺有著不同的感受；舞者們在編舞者編排的路線不停的變化不停的舞動時燈光的切割及隊形編排的畫面從這些燈光的變化下我感覺到好像在不同時空與環境下遊走，其他舞者們時而成影，時而從燈區外的黑暗中出現到光源內，我不斷的重複一套組合而群舞在

我身邊順時針的圍繞，接著一個一個停留在不同的地方加入與我坐著的同樣的動作時，覺得她們就像是我的分身，隨著時間一直轉一直不停的流逝中就像我們每天都在空間中旅行，來來去去，在我們的生活中有著各式各樣的存在物影響著我們對事物所做的任何決定。

第六章 換一個角度，讓自己發光——《光影解碼》



圖 6-1-1 《光影解碼》 攝影：陳柏殷

編舞者：詹佳惠

音樂：Dream is collapsing、Mombasa、One simple idea

音樂重製：黃鈞偉

舞臺設計：黃衍勳

舞者：陳欣瑜、陳曉昀、魏立如、丁瑀、陸澤芸、陳彥綺、黃雅雯、廖思婷、熊婕、陳欣宜、白碧惠、李偉雄、俞偉民

舞意：“decoding light and shadow”光影互為依存，舞者收放之間解開群我彼此的符碼與束縛。

第一節 光與影的角落

關於「影」，與光源的方向相反，是光線物體的倒轉投影。從字面上「影」的解讀其實與我在習舞路程上是很相似的，以前的我：在生活上總是習慣當一個「聆聽人」，默默的聽著別人的分享、想法與感受，那當下我無法立即給予回饋，因為我從小到大害怕在眾人面前“說話”這件事；在舞蹈上也習慣當一個「角落人」，我覺得站在角落跳舞可以感到自在。

「教室裡第一排最左邊永遠是我的位置。」習慣角落觀看學習、習慣角落專注練習，在大學時期競爭激烈的環境下大家都想被看見，那樣的認真與拼命的酸甜苦辣練舞過程，能夠專心的在自己熱愛跳舞的這件事上是件多美好的事。雖然我常常抱著平常心的心態學習每件事，當然也有那份認真與拼命，也希望自己的努力能夠備受肯定，只是方式不一樣。我是一個對自己很沒有自信的人，也覺得自己有很多不足，想讓自己更進步的方式就是找尋一個目標跟著學習，於似乎站在角落變成了一種習慣卻也是另一種不好的習慣，在課堂上老師請我示範時會感到害怕，分組練習時同學的推擠下要我站在中間，這舉動常會讓我變得不知該怎麼跳舞，因為我已經習慣跟隨別人跳舞，然而突然要帶著別人一起跳舞時我就會變得沒有自信。大學時期一路都跟著學長姐們一起跳舞直到進了研究所後便開始轉換角色了，為了要訓練自己不要再因為缺乏自信心而感到畏縮，於是我利用空堂的課到大學部別的年級跟課，一方面想增進自己的基本功，一方面想藉由以一位大學姐的身分來當課堂的小老師，當老師請我做示範或領導學弟妹時該如何讓他們仔細的觀察我的身體，這強迫讓別人審視我的身體運行即是選擇訓練我長久以來一直缺

乏的自信的一種方式，再加上在兩年的研究所中參與了許多演出，也在一些作品中擔任重要角色，這讓我在這些角色裡的磨練中漸漸地讓別人看見，漸漸地讓自己不再只有在角落裡跳舞，而是開始從別人身旁的「影」找到屬於自己的那道「光」。

第二節 2011 年的那三個月—我與母親的日子



圖 6-1-2 與母親合照

從小到大，與媽媽的合照小時候比長大後還多；從小到大，與媽媽的感情到了大四那一年才懂得什麼叫珍惜；從小到大，每一場演出總是能看見臺下的媽媽看著自己女兒在臺上跳著時感到驕傲的表情；從小到大，第一次跳著屬於自己的故事《光影解碼》送給媽媽，但臺下已經沒有她的身影...

長大後對於「愛」總是會感到有些彆扭，翻著從小到大的照片與媽媽的合影也越來越少，與媽媽 26 年的生活裡卻是從 23 歲時才開始與她有著更深刻的記憶，那一年我的家庭、我的人生開始有了變化；那年，她發現了自己右邊胸部好像有硬塊，診斷報告結果是良性的腫瘤不需要開刀，過了半年又因為診斷出子宮肌瘤，醫生建議子宮切除，也因為身體連續出現狀況導致她有了輕微憂鬱症，在那之後我開始感覺到

母親的笑容變少了，下了班回家後也常常只待在房間，某一天她在妹妹的房間關了一整晚，我開了門看見她一直在寫字，看著本子上滿滿的內容都是“我要快樂”重複的寫著，從來沒見過母親這樣，當下情緒也差點崩潰。

母親生活上總是把家庭擺第一，任何事都是以家庭為主，所以她身邊除了親戚外也不常看見她與朋友的聚會，沒工作的時候總是黏在父親身邊，母親是個極度沒有安全感的人，她常常說小孩子都長大了不常在她身邊，唯一會一直陪伴在身邊的是她的老公，自從高中開始念科班後就很少與家人相處在一起，大多數的時間都在學校，每天回到家的時間都是他們睡眠的時間，所以很少碰到面，在這樣每天忙碌於學生生活下，從看見母親那異常的精神狀況後才意識到我對於家庭好像少了很多的關心，也是從那天之後，只要是學校沒課或沒排練我都只想待在家好好陪伴家人，也是從那天之後與母親的相處更多了，常常靜靜的傾聽著她說話，知道她需要她在乎的人能夠關心她也需要更多的愛。

母親是個非常孝順的女兒，外婆的身體不好，每個禮拜固定幾天都要到醫院洗腎，母親常在工作時間外撥空檔的時間帶著外婆到醫院，結束後繼續回公司工作，常常看見她這樣奔波覺得她很偉大，也因為她常常都只忙著照顧別人而忽略了自己，當她在某些時候也需要別人來關心她時我們確都不在身邊，她找不到一個可以說話對象的時候時便開始把事情一件一件的往心裡面藏，慢慢的這些囤積找不到一個能發洩的出口時，長期壓抑讓她得了憂鬱症。25歲那一年的中秋節我正跟著舞團在臺北演出，演出完後回到了臺中，打開家裡的門沒人在家，等到半夜快一點覺得不太對勁打了電話給

父親，他說「媽媽生病了在醫院」，我到了醫院後問了父親什麼時候住院的？發生什麼事？父親說在我演出的那幾天母親的肚子突然劇痛，忍了兩天才掛急診，需要轉大醫院檢查，在母親住院等報告的那幾天看著她那焦慮的心情，肚子那樣的突然劇痛又加上母親的身體有過兩次的切割腫瘤手術，我也開始感到不安。檢查報告出來後父親在病房外告訴我母親得了大腸癌末期治療的話也只能撐三個月，我在門外立刻崩潰，從來沒有想過那種在電視上才會看見的生離死別情節會發生在自己身邊，母親才 47 歲還那麼年輕，平日注重飲食健康的人怎麼可能會生病，走進病房時該怎麼跟母親開口說出病情，我們沒有人說的出口。

母親是個容易想很多人的人加上有輕微的憂鬱症所以父親決定向她隱瞞病情的嚴重性只跟她說是大腸癌需要一段時間的治療，也跟她說治療過程中心情會影響病情的好壞所以要常保時正面的心情。治療的第一個月，她很積極的接受治療，按時吃藥、打針，父親也常帶著全家人到戶外走走，那一年我跟著學校舞團到南投戶外演出，也請父親帶著她到南投看演出，由於母親在這治療過程中抵抗力較弱所以無法到人多的地方也需要適時的休息不能太累所以請她看未開放的下午彩排場，在那一場彩排我的心情是複雜的，在臺上看著坐在臺下的母親跟以往一樣看著自己的女兒在舞臺上跳著，但這次是帶著與病魔對抗的虛弱身體看著，看著母親戴著口罩被厚外套包著只看的到眼睛，臺上的我視線沒有離開過她，我知道也許這會是母親最後一次看自己女兒的演出，在臺上看著虛弱的她強忍著眼淚還是要把舞跳完。彩排結束後我與父母到附近晃晃，那次是我長大後第一次牽著她的手陪

她散步，當下才真的意識到人總有一天真的會老去，父母不可能永遠都在身邊，當想要好好的照顧他們的時候才發現自己那時候卻沒有那能力，回想著母親把我們照顧的無微不至，回想著她與父親一路拼命工作一步一步的累積到現在有了自己的工廠及房子讓小孩們也都有各自的房間，一家五口再也不用擠在同一間房間裡了。治療的第二個月，嘔吐、脾氣暴躁、消瘦，與病魔對抗的身體產生了許多副作用，因為藥物的關係讓她無時無刻都會想嘔吐，每天看著她已經吐出來的嘔吐物都已經只剩下水，看著她已經吐到趴在洗手臺上，父親在旁幫她拍著背安撫著一直告訴她「沒事，忍耐著，會好的會好的」而我在一旁看著母親卻什麼事都無法替她做，無法替她減輕身體的疼痛時真的好無助，父親每天都會留小紙條給她幫她加油打氣給她信心。這個月裡身體的虛弱讓她連說話時都快聽不見聲音而我們常常聽不清楚她說話就會想再多問一次，但這樣的再一次使她開始選擇不開口說話了，白天的時候把窗簾拉上，晚上的時候不開燈，一直把自己關在黑暗的房間裡，感覺到她與病魔共存的身心都累了，有一次她到了我的房間我們兩個躺在床上一起聊天，好久沒有與母親一起睡覺聊天，那晚的最後她對比著說「我不想繼續吃藥，想放棄了」，我沒有做出任何回應，把燈關後，這一晚我就像這張照片一樣依偎的在母親身旁然後靜靜的睡著了。治療的第三個月，我們在醫院渡過。醫院在離學校不到五分鐘的路程，我每天待的地方就是學校→醫院、醫院→學校，醫院的那層樓都是癌症病患者，每次搭著電梯上樓走過那一間間的病房，觀察著每個病患以及他們的家人，我想知道這些人是如何來面對他們的生命，那些家人是如何與他們

渡過這樣的治療過程，一走進母親的病房前我先得先深吸一口氣告訴自己堅強、勇敢、面對、不能在她面前哭，一天一天的過去母親瘦的只剩下皮包骨，身上多處許多打針過後的瘀青，腹部積水嚴重肚子越來越大，止痛劑的量越打越多，醫生告訴我們現在只能讓她身體不要感到疼痛讓她舒服一點就好，當他拿給父親放棄急救同意書時我們知道時間真的不多了，而母親依舊還不知她病情的嚴重性，知道與她能夠在一起的日子就像在倒數一樣越來越少我每天就只能把自己關在房間裡嚎啕大哭的說著請不要離開我，她的身體飽受著折磨所以在她面前我們只能比她更堅強。這個月剛好遇到過年，父親想讓母親可以有個較安靜的環境，所以向醫院申請單獨病房，有著病床、陽臺、沙發、廚房...，這時候彷彿回到以前一家五口住在同一個房間裡的日子，讓我特別懷念。母親的病情開始惡化，嗎啡的止痛和藥物加的量越加越多所以讓她開始掉髮、眼神渙散、神智不清，有時講話的語氣會像七八歲的小孩一樣，頭髮大量的掉落在她床上周圍時我們都要趁她睡覺或幫她按摩時撥到床下去，母親很愛漂亮所以我們不敢讓她看到現在的樣子，每當扶她進廁所時她的眼睛總是低著避開有鏡子的地方，也許她也沒有勇氣看著自己的模樣。搬到了獨立病房我們沒有告訴親戚們，父親說讓大家好好的過年不要讓他們為我們家操心，在過年的短短一個禮拜卻是我們家經歷過最痛苦的日子，那樣突然的哀嚎大哭，突然的變成小孩，突然的恢復成她自己，母親的模樣也已經不是以前的她了。某一天的下午她的意識好清楚精神狀況也很好，父親覺得該告訴她實情了，我想母親在她治療的第二個月時也許已經大概知道自己的病情狀況，我不敢聽著他們

的談話及母親如果離開後的後事處理，所以選擇在外面的沙發上坐著等待，當我在回到病房時母親又變回小孩般的模樣，到了晚上她突然的一直大聲哀叫說著話，她用一種非常害的眼神環顧著四周，沒有人聽得懂她想傳達的訊息，但看著她那樣的狀態知道她真的不想要離開，她還有很多掛心的事還有很多的放不下，看著她那樣的哀叫聲我們圍在她身邊背對著她忍不住當下的情緒，只有父親握著她的手緩和她的情緒，那一晚的隔天早上六點多我與妹妹看著母親眼睛半開著像似半睡半醒狀態，右手則是一直上下擺動，我們照慣例的幫她全身按摩，那時只有我、妹妹和父親在醫院，記得那天是過年初五，母親的親戚好姐妹在八點多時來探望，他們回去後弟弟也來到了醫院，當他一開門進來時我看著母親身旁的心跳儀器上的數字開始往下降時我告訴父親是不是要趕緊通知醫生，醫生評斷後告訴我們“時間差不多了”這六個字我好想當做沒聽到，我們卻只能圍在她旁邊看著她大口的呼吸慢慢減弱到停止，看著心跳儀器的數字慢慢歸零，這樣的畫面對我們真得好殘忍，我知道她想見我們三個小孩及父親最後一面才能放心的離開，直到現在那樣的畫面依舊一直留在我心中...

在那第三個月的某一天我告訴她我的畢業製作演出日期，希望她可以來看，她答應我了，但也在那一個月離開了我，但我相信不管我之後在哪一個舞臺她永遠會是我的忠實觀眾，7排12號的座位也會永遠留給她。

如何珍惜身邊的人們、如何把握每個當下、如何用心去看待每件事物，母親的離開對我在生活上有著重要的轉變。

第三節 表現與詮釋

研究所的日子裡有著兩種身分，碩一時以舞者的身分參與了職業舞團演出，碩二時以學生的身分參與了國立臺灣體育運動大學及臺北藝術大學研究生的畢業製作，但受過職業舞團的訓練方式之後，在碩二甚至到自己的畢製時我都把自己當作一名職業舞者來看待，當一位舞者必須能夠消化吸收，要有一個懂得思考的身體及頭腦，也要找到一個怎樣做自己的方式。許芳宜說“一個好的表演者絕對是個好舞者，絕對不只是個機械化地動手動腳，絕對懂得獨立思考。吸收了表相形式之後，可以做內在消化，之後再創作出一個更貼近自我、更具有生命力的作品，散發出一股吸引人的魅力”（陳蔭庭，2007，頁 036）。

起初在排練這支作品的過程中我是帶點抗拒的心態，因為這是編舞者為我及母親所編排的一首舞，我害怕會想起母親生病的那些日子而無法繼續完成這支舞，還好《光影解碼》的編舞者不管是我在學校或私底下遇到困難與無助時，她總是像個母親般的那樣照顧，舞者群裡也都是我身邊平日玩樂和一起跳舞的好學妹、好朋友、好夥伴，有著她們一起互相扶持才讓我有更多的勇氣來面對來完成這支作品。

壹、光影的獨白

作品裡有一段我的獨舞，這一小段裡是要我傳達想對母親說的話，編舞者知道我無法在與群舞一起排練時工作這一段獨舞，需要有自己的單獨空間才能完成這一段舞，所以我在排練以外的時間找了一個堆滿桌椅書櫃僅只剩一個小小空地無法流動的狹窄空間裡找尋如何用身體來傳遞對母親的情意及思念。我沒有先寫下對母親的話的文字，只用了擁抱、

依靠、無助、希望的關鍵字來作為動作發展及詮釋，透過文字的意象能讓我找到方法來表現真實的情緒。以前在練舞時習慣看著鏡中的自己，會太在意動作的表象而忘了最重要的內在，所以與自己工作這段獨舞時，我選擇的空間裡並無鏡子所在，於是在這小小空間中從內心為每個動作找到關鍵性的動作，彷彿這些動作會自動的從這些動作中流出並且呈現出那自己真實的樣子，我在與自己排練過程中體會到一件事，就是當把自己挖的越深，收穫就會越大。

群舞裡有一段編舞者也請了各舞者寫下想對我想說的話，紙條上不需屬名。當讀完這些小紙條後我很感動，紙條上的加油都是讓我能夠更勇敢的繼續往前走的力量，記得有位舞者寫著紙條時便哭了起來，她是與我相識七年多的學妹，紙條雖然沒屬名但我從那兩行簡單的文字裡頭讀出了我們之間的情誼；另一位舞者寫著「Msn 的動態到昨天都是這麼放的『我想媽媽的事應該影響我不少』，好吧，我不得不承認我每次想到這件事都會為妳平時的笑容默默泛淚，可能是難過你背後的堅強。而妳的想法與態度其實影響了我更多對待看事情的看法，謝謝你把難過和快樂都帶給我，我也希望可以將娛樂和喜悅回贈。」在母親生病到離開這段期間有許多人事後得知後感到驚訝，她們都說看不出我在那段期間的哀傷情緒。我不希望把不快樂的事帶給其他人，於是乎習慣的把內心的某一部隱藏起來，所以在眾人面前笑容的背後許多人不知其實我那段期間內心是孤獨的，那哀傷的情緒只能關在房間內宣洩，還好還有舞蹈陪伴，舞蹈是我另一個抒發情緒的出口，重要的是它不只是舞蹈，而是讓我更認真的看待自己及看待生命的學習，也讓我對周遭所有事物有著深刻

體會。不善於用「講話」來表達，所以將這些體會和感受在光影解碼中讓我找到了一個用「身體」告訴大家的一個出口。

貳、那盞燈那道光

演出當天的下午彩排後，編舞者告訴我在那獨舞的一開始往上舞臺走之後的回頭視線改往斜上方看，那盞燈代表著母親，到了晚上的正式演出我在那一段就在回頭望著那盞燈時，情緒在舞臺上立刻失控，跳著那段獨舞時感受到那盞燈打在我身上後擴散到周圍就好像不管母親在哪裡就會像那盞燈一樣照亮著我，也知道她會像那道光一樣無時無刻的在我身邊，當下感覺到我用著身體與那盞燈的母親對話，那一瞬間內心突然感到一陣寧靜。

群舞中一組一組的雙人或三人與我連續的互相觸碰、抬舉，像是那些給我加油打氣的小紙條上所寫的文字一樣，在我失落、難過和無助時，他們總會當我的後盾、會互相扶持、會陪伴、會讓我有個依靠。

「自他交換」，「吸一口氣，把別人的憂傷、痛苦吸到自己身上。呼一口氣，把自己的快樂、歡欣呼到對方身上」(李昌，2002)。在《光影解碼》裡訴說的故事也許有人沒有經歷過，但我們也能從生活經驗中找尋自己的故事注入在這支作品裡，當有著不同的經歷所以在觀看作品或是表演者本身在這作品中，我們都會有不一樣的感受和解讀。因此，我們把自己的憂傷和痛苦投射在作品上，又或者把作品裡那些角色的憂傷和痛苦投射在自己身上，而經過一個作品，就是一個治療過程，能讓心靈得到紓解。

第四節 裝置的訊息



圖 6-1-3 《光影解碼》攝影：陳柏殷

壹、舞臺的視覺空間

捷克著名舞臺設計大師 Josef Svoboda 曾說過這樣的想法，我們不強調任何藝術的唯一性，而是綜合所有藝術性的原則去創造及表達劇場藝術的理念，因為舞臺是屬於導演、設計師們共同創造出舞臺空間與風格。這樣的說法是可以藉由演出讓演員與觀眾在這新創的舞臺空間互相牽引及交流（容淑華，2010，頁 46）。在《光影解碼》中最上舞臺放置了四個拼接起來不規則的長梯和一扇紅色大門，我在舞作的一開始從左舞臺看著那扇大門緩慢的走在那曲折的階梯上而後選擇了坐在最高處的燈下望著遠方暗處的那扇門，其他舞者則是在觀眾席到處遊走、尋找與觀眾有一些擁抱、依靠的互動，在遠與近的感官距離編舞者在視覺空間上讓我在舞臺上的那份孤獨感顯得更加強烈，編舞者運用了臺上、臺下、

遠、近及燈光，做出了另一個新的環境空間，運用舞臺與觀眾席的空間視覺做一個對比來引導觀眾瞭解作品所要傳達的故事；而舞者們隨著自己當下的感覺與觀眾互動及動線也是隨機的，觀眾也成為表演者之一，於是舞者與觀眾的互動關係會因為不同而產生變化，也許每個人觀看內容的解讀會有些許不同，在空間、環境、人三種隨機的介入也會改變故事內容。

貳、舞臺的視覺符號

瑞士舞臺視覺設計大師 Adolphe Appia (1862-1968) 認為舞臺設計的工作就是藥在空間裏安排各種不同形體的相互位置，例如平臺、臺階的運用，讓立體空間充滿韻律之美，演員活動穿梭其間，音樂與對話的微妙情緒可以更充分地體現出來，靜態的臺階襯多演員動態的身形因而產生對比之美感（容淑華，2010，頁46）。一個作品擺放裝置在舞臺上時就會產生它另一個的意義，在《光影解碼》中上舞臺那排長梯和一扇門是一個象徵代表，若舞者們自由無拘的穿梭走動在舞臺上少了這裝置就會少了對舞者的區位動向做出基本的限定，在視覺上就會少了一些層次感也容易讓作品失去焦點，所以，如果在鏡框式舞臺裡加進一些簡單的裝置話那麼意義就會不一樣了，觀眾也會藉由這個裝置來讀到一些訊息，在高低層次不同的空間中也會被賦予不同的解釋，而舞者們在舞臺上的動向讓觀眾的視覺更加明確也讓舞者們在這裝置中來回穿梭時有了更深層的意思。舞臺是一個可以有許多變化的空間，任何的道具、佈景及燈光放在舞臺上自然會產生不一樣的意義和聯想，也營造演出內在的凝聚力，讓舞者們貫穿這作品的主题發想。

第七章 反思與結語

我回想著從小到大的習舞過程，有著好強的心總是希望自己可以更好，常常花了許多時間在舞蹈上，一個人獨自練習、一個人利用假期時間到舞蹈社加強自己的不足，母親也在繁忙的時間裡願意奔波載我到學校及舞蹈社，有著家人的支持才能一直在舞蹈上直到現在。在生活上只有與舞蹈相伴，似乎沒有舞蹈以外的專長，有時候常常想著除了舞蹈外自己還能做些什麼？但能夠一直栽進藝術的領域裡何嘗不是件幸福的事？我的個性較於內向不善於言語表達，只有在跳舞時用著身體與人分享那種快樂的心情，已經習慣每天需動動身體至少兩小時以上，若一天沒跳舞反而感到全身不自在。紮穩基本功是必備的條件外跳舞也有好多個層面需要學習，隨著年齡的增長不能一直只有埋頭苦幹的跳舞，「跳舞」需要注入靈魂不是機械式的動著身體而已，在以往的經驗裡我太在意動作的對與錯，常常在演出前只加強動作上的練習而忽略了作品本身需要表現的狀態，在大學期間知道自己在表演上有很大的不足，但透過了學校舞團三年的訓練，老師給予的許多演出機會，從排練過程中引導我們在角色上如何詮釋，在這些排練和演出經驗身上就一定會有所累積，這些的累積讓我的身體及表演在舞臺上越來越成熟。

壹、學習領導能力

十檔的研究生畢業製作裡我就參與了八檔製作，老師及同學們都笑稱我是臺體畢業最多次的舞者，但也因為參與了這些製作讓我在舞臺漸漸多了一份「享受當下」不再只是「專注」；也對如何籌備一場畢製的整個過程更加清楚。我從未當過一位領導者，能夠藉由光影解碼學習如何帶領著製作群們

一起完成一檔畢業製作是我收穫最多的，在這八檔的製作中我以舞者的角色從旁觀察與學習，當看見了每一檔的過程中在與舞者們敲排練時間上一直都有無法解決的問題存在，我想著如果換做是自己會怎麼協調與分配？到了自己的畢製時如何讓前幾檔出現的問題不在同樣的發生？於是在我的畢製排練過程中解決了這一直存在的問題。例如：

解決一

排練時間表需在前半月給下個月的時間表。

解決二

舞碼每個月的每週固定排一三四五六日，與舞者和編舞者討論排練時間後再依大家給出的時間來安排各舞碼的舞者能夠到齊的時間，所以舞碼也固定每週都是安排同一個時段，這樣大家除了排練次製作外也能較好安排她們其他各自的排練。

解決三

由於此製作與前一檔製作的演出時間只相差一個月，在舞者上會用到同一批舞者，所以兩檔的製作人需協調固定的排練時間，例如：在六日的假期裡前一檔的排練都在星期六，我的排練都在星期日，這樣就不會有舞者在排練上無法全部到齊的問題；而在演出時間與系上主辦的飛舞獎比賽在同一週，所以我在前半個月時就已先與學會班協調體育場彩排場地時間。

貳、身兼兩種角色

完成個人畢業製作是件極大的挑戰，不像以往只當好一位舞者角色就可以，必須自行與製作群們討論與協調外若遇到突發狀況時該如何對應也是一大功課，體諒、傾聽與溝通

是我在製作裡收穫最多的。仔細回想從排練到演出結束的過程有著這麼優秀的一個團隊我到現在還是感謝很多，行政與設計群都把自己的份內工作依照時間內完成讓我能夠好好的專心在排練上，編舞者們在忙碌之餘還願意犧牲僅剩的一些時間留在光影解碼裡，而舞者們對作品與自己也都很負責從不讓我擔心，所以在這過程中能夠讓這製作這麼圓滿成功。

參、為了夢想

現在的自己學習喜歡孤獨，也要感謝孤獨。若不是孤獨，我獨意志力或許不會如此堅強；若不是孤獨，生活周遭的挫折（反動力）不會成為我最大的動力（陳蔭庭，2007，頁 058）。

大學畢業後很明確的知道自己「我要跳舞」，想當一名「職業舞者」。中部算是個鄉下地方也較沒有一個職業舞團的地方，舞團幾乎都在臺北，從小到大家人的哉陪讓我從興趣變成想把舞蹈變成職業，進了研究所後我開始找尋能夠北上的機會，想利用兩年的時間充實自己，臺中→臺北路程約兩個半小時，我就這樣常常搭著車來回，騎車、搭客運、轉捷運、走路，臺北的步調很快，剛從臺中到臺北時看著街上的人們心裡總是想著為何這些人走路都要這麼快？爭取著每分每秒怕時間不夠用似的，我想這些人們都聚集在這麼擁擠繁華的城市裡也許和自己一樣都來自各地方的人來到這裡尋求一份安定工作或機會。機會，我也在尋找哪裡可以讓我跳舞的機會；到了臺北藝術大學修課、以在學的身分考上了職業舞團、看了許多演出、接觸了更多喜愛藝術的人們，兩年內讓我的視野變得更廣也讓我必須改變自己，不能只選擇自己想看的、想要的、想跳的，我們還得吸取及接收更多東西才能使自己變得更多元。我就這樣獨自一人臺中及臺北來來回回

了兩年，過程中也有挫折、難過、想放棄的時刻，車程的精神疲憊、身體遇到瓶頸找不到自我、與不同編舞者工作的壓力、母親的離開讓我不知該不該繼續跳舞...等，但我知道這些的累積以後都會被消化成表演的養分，現在的努力不是為了觀眾，而是想找尋舞臺然後繼續前進。

肆、最後的【光影解碼】

這場演出讓觀眾們看見了我在舞蹈上的成長，許多人在結束當天不論是網路或簡訊都與我分享著他們的觀後感想，一場畢製能夠激勵起所有來觀看此演出的人們對舞蹈的熱忱讓我相當開心，我們都知道要當一名舞者的壽命並不長，所以我們都必須衝著那股想要跳舞的心好好把握還能舞動的年輕時刻，就像我，藉由此製作從「影」找到屬於自己的那道「光」。

參考文獻

一、 中文專書：

李立亨（2000）。*我的看舞隨身書*。臺北：天下遠見。

林亞婷等合著（2007）。*為世界起舞*。臺北：國立中正文化中心/ PAR 表演藝術雜誌

許芳宜口述，陳蔭庭採訪撰寫（2007）。*不怕我和世界不一樣——許芳宜的生命態度*。臺北：天下遠見。

歐建平（1997）。*舞蹈概論*。臺北：洪葉文化。

歐建平（1997）。*舞蹈名人錄*。臺北：洪葉文化。

蘇曼那莎拉（2011）。*佛陀教你不生氣*。臺北：遠足文化。

容淑華（2010）。*空間的表演*。臺北：黑眼睛文化。

吳家恆（2003）。*煞那中——賴聲川的劇場藝術*。臺北：時報文化。

二、 網路資料

李俞蓉（2013）。*現代舞蹈——瑪莎·葛蘭姆*。2013年12月17日，取自

<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2008/03/2008032622431881.pdf>

Google 網（2013）。*現代舞技巧*。2013年12月17日，取自

<http://www2.jdps.tyc.edu.tw/~dance/whatdance/whatdance4.htm>

互動百科（2013）。*現代舞*。2013年12月17日，取自

<http://www.baike.com/wiki/%E7%8E%B0%E4%BB%A3%E8%88%9E>

奇摩知識（2013）。*優人神鼓*。2014年1月4日，取自

[http:](http://)

[//tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1508091308572](http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1508091308572)

三、 碩士論文

郭乃妤 (2013)。【凝視遠光】舞蹈歷程紀實研析。未出版碩士論文，國立臺灣體育運動大學，臺中市。

黃瑋婷 (2013)。【纏樂菩提】表演製作研究與動作分析。未出版碩士論文，國立臺灣體育運動大學，臺中市。

曾珮瑜 (2013)。【黑白雙弈】表演製作歷程與舞作研析。未出版碩士論文，國立臺灣體育運動大學，臺中市。

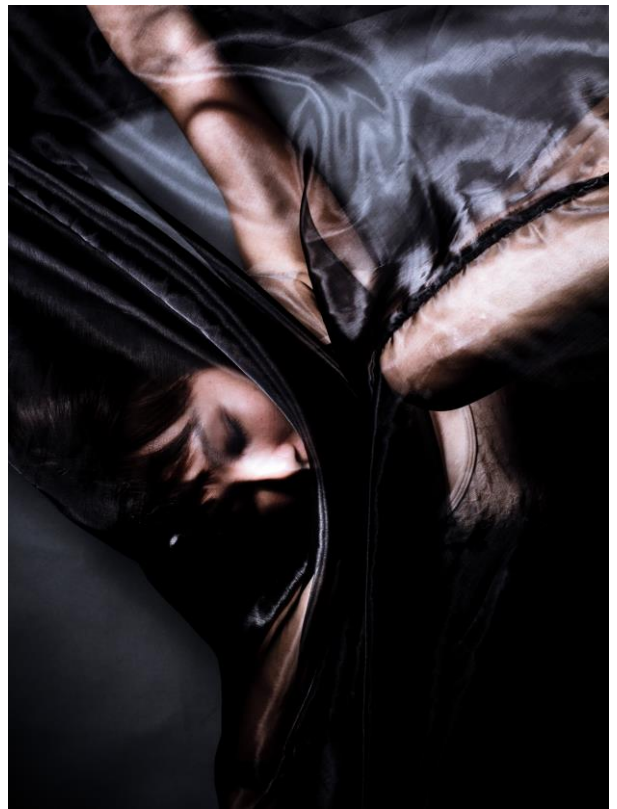
附錄

附錄一【光影解碼】企劃書內容

國立臺灣體育運動大學體育舞蹈系碩士班表演組

【光影解碼】--陳欣瑜獨舞展

口試企劃書



壹、演出實施計畫

一、主旨：

1. 創造自我身體可能，展現專業成熟的舞蹈技能成果與特色。
2. 對肢體認知以及表達詮釋方式之純熟度和內在視野的提升，創造出新的表演形式與風格來突破自我的表演能力。
3. 提升藝術欣賞水平，推廣舞蹈藝術之功能。
4. 促進國際舞蹈藝術交流。

二、組織方式：由國立臺灣體育運動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。

三、指導單位：教育部

四、主辦單位：國立臺灣體育運動大學

五、承辦單位：國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系暨碩士班

六、演出時間/地點：2012年05月18日（五）19：30 國立臺灣體育運動大學中興堂

貳、演出舞碼內容

一、【光影解碼】

編舞者：詹佳惠

舞者：陳欣瑜、陳曉昀、魏立如、丁瑀、陸澤芸、
陳彥綺、黃雅雯、熊婕、廖思婷、陳欣宜、
白碧惠、李偉雄、俞偉民

舞意：“decoding lights and shadow” 光影互為依存，舞者收放之間解開群我彼此的符碼與束縛

二、【佛陀教你不生氣】

編舞者：林文中

舞者：陳欣瑜

舞意：我們的心，應如一座有裂縫的鐘。不管受到什麼攻擊，我們都不會發出怒吼。

三、【M】

編舞者：簡華葆

舞者：陳欣瑜、魏立如、黃雅雯、陳彥綺、劉怡芳、
陳欣宜、趙俞晴

舞意：點、線、面，自己存在空間的恣意，複數間面對著反覆之後，群、個之間不斷堆砌故事的來回

四、【The opening】

編舞者：林素蓮

舞者：陳欣瑜、林素蓮

舞意：相信過程中我們扮演的所有自己，都是最混

亂，也都是最美的時刻。

叁、演出執掌表

校長：蘇文仁

舞蹈系所主任：潘莉君

演出人：陳欣瑜

藝術總監：詹佳惠

編舞者：詹佳惠、林文中、簡華葆、林素蓮

舞者：陳欣瑜、林素蓮、陳曉昀、魏立如、丁瑀、陸澤
芸、陳彥綺、黃雅雯、熊婕、廖思婷、陳欣宜、
趙俞晴、白碧惠、劉怡方、李偉雄、俞偉民

執行製作：朱淑儀

舞臺監督：劉欣怡

演出排練組：陳欣瑜

舞臺場地組：蔡靖淳

文宣公關組：陳彥綺/黃雅雯

票務組：黃楓華/丁瑀

前臺組：熊婕/廖思婷

總務組：白碧惠

器材道具組：李偉雄

音控組：朱誼芬

後臺支援組：俞偉民

美術設計：陳育民

燈光設計：林立群

服裝設計：簡華葆/林素蓮

攝影：陳韋勝/陳柏殷

肆、系所主任/藝術總監/指導教授簡介

系所主任

潘莉君

國立臺北藝術大學舞蹈研究所畢業

國立臺灣體育學院體育舞蹈學系系主任

曾任臺北民族舞團首席舞者暨排練指導，並多次隨臺北民族舞團赴歐洲、非洲、香港、泰國、中國大陸等地區巡迴演出百餘場。1991年榮獲文化建設基金管理委員會第一屆「獎助優秀舞蹈人才」獎學金，赴美參加「美國舞蹈節」(American Dance Festival)、1994年獲第四屆「瀋陽秧歌節」最佳表演獎、2001年與詹佳惠共同製作演出《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年與中臺灣藝術家共同成立【發現舞蹈劇場】並擔任藝術總監等。

重要作品包括：《回到古文明》、《春漫拉薩》、《彝家歡歌》、《盤鼓》、《花雕》、《管芒花》、《阮的愛攔叨位》、《舞躍臺灣情》、《花嫁》、《雪映殘紅》、《亂花旋》、《牽手的溫度》、《當你經過我身邊》

藝術總監/指導教授簡介

詹佳惠

美國 Mills College 舞蹈表演碩士畢業

現任國立臺灣體育學院體育舞蹈學系專任副教授

曾任美國現代舞團 Dances We Dance 主要舞者，隨現代舞大師 Betty Johes 學 Limon 現代舞技巧，並擔任美國 Mills College 舞蹈助教兼舞團排練指導。2001 年與潘莉君共同製作演出《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。ce 主要舞者，隨現代舞大師 Betty Johes 學習 Limon 現代舞技巧。

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》、《遺失的能量》、《無言的悲歌》、《出走》、《女兒紅》、《滯留在風中的聲音》、《羽翼下的天空》、《若你心內有臺灣》、《花雕》、《曙光之前》、《Dance for Sorrow》、《Before the Light》、《Without the Hug》、《牽手的溫度》、《門後的角落》、《羽翼下的天空》、《喧囂的孤獨》
《紅色。侵蝕》

重要著作

Broken and Mourning Journey

激發無限的潛能-表演藝術雜誌

詹佳惠現代舞創作理念與實務

伍、製作人簡介

陳欣瑜

國立臺灣體育運動大學舞蹈系研究所表演創作組

畢業於國立臺灣體育大學舞蹈系

畢業於私立青年高中舞蹈班

- 2012 香港城市當代舞蹈團【中國舞蹈向前看】林素蓮編創作品《粉墨登場》於香港演出、林文中舞團演出，作品：【小系列與他的朋友們】芝加哥 The seldoms 舞團交流演出計畫、【文積起舞】、F/T 東京藝術節【小南管】
- 2011 參與國立臺北藝術大學舞蹈學院舞蹈研究所林素蓮畢業製作演出《日記簿》
- 2007-2011 參與國立臺灣體育學院舞蹈系碩士班歷年畢業製作演出，【纏樂菩提】、【凝視速光】、【旋影三行】、【絕代雙驕】、【京天動地】、【我們之間】、【黑的記憶】、【夢幻風華】
- 2005-2011 參與國立臺灣體育運動大學舞蹈系舞團巡迴公演，作品：【溯】、【蛇郎君】、【繫】、【沁】、【圓】、【輪】、【創世紀】
- 2010 參與林文中舞團小系列第三號作品《苾》、參與國立臺灣體育學院舞蹈系「2010 飛舞獎」評審委員乙職

- 2009 參與靈龍舞團 12 解碼女性系列 V 傳統與現代，
林素蓮編創作品《十二鐘響之後》
- 2007 參與國立臺灣體育學院舞蹈系舞團赴美國巡迴
公 演，赴奧克拉荷馬大學、惠科塔州立大
學、堪薩斯州州際舞蹈節等演出、飛舞獎－舞蹈
創作比賽【Flying In Our Space】，榮獲－最佳舞
者
- 2006 參與飛舞獎－舞蹈創作比賽【第五教室】，榮獲－
最佳舞者

陸、編舞者簡介

詹佳惠

- 2010 擔任【凝視速光】郭乃好獨舞展、【旋影三行】張義欽、楊文齡、壽于禎聯展 指導教授/藝術總監
- 2008 擔任【黑的記憶】王偉帆獨舞展
【我們之間】夏嘉徽、徐康倫雙人聯展 指導教授/藝術總監
- 2007 擔任【夢幻風華】葛如婷獨舞展 協同指導教授
惠而塔藝術節客座現代舞教師
- 2006 國立臺灣體育學院體育舞蹈學系第七屆畢業公演
【出走】藝術總監
- 2003 榮獲第25屆新世紀中興文藝獎舞蹈獎章
國立臺灣體育學院體育舞蹈學系第七屆畢業公演
【突破】藝術總監
- 2001 製作演出【女兒紅-詹佳惠、潘莉君舞蹈創作展】
- 1992-1994 美國 Mills College 擔任舞蹈助教並兼舞團排練指導
美國 Mills College 舞蹈碩士學位。
- 1990-1994 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。

林文中

國立臺北藝術大學舞蹈學系（BFA）、美國猶他大學現代舞系研究所（MFA）畢業，主修編舞。十餘年職業舞者生涯中，曾擔任國內外許多著名舞團主要舞者，最為人熟知的是世界著名的比爾提瓊斯舞團（Bill T. Jones/Arnie Zane Dance Company）。2002年起陸續返臺發表創作，如該年受邀為組合語言舞團編創的【海】、2005年獲左派舞蹈協會邀請，協同王如萍共同製作發表整晚的雙人舞展【舞者日記】、2007年應兩廳院邀請編創的【生日快樂】及為舞蹈空間舞團創作歷經三年完成的【惡童三部曲】，皆深獲好評。2008年創立林文中舞團，擔任舞團藝術總監暨主要創作者，陸續發表【小】、【情歌】、【尒】、【小南管】、【文積起舞】、【小系列與她的朋友們】及【小結】等小系列作品。文中亦從事業餘翻譯工作，譯作有舞蹈意象與身體訓練（Conditioning for Dance）、伸展解剖（Stretching Anatomy），希冀以文舞並重之方式，為臺灣舞蹈界貢獻一己之力。

簡 華 葆

國立臺北藝術大學 舞蹈表演研究所畢業、德國吉森舞團獨舞者，簡華葆是表演者、創作者同時也是服裝設計與音樂設計，在多重身份的匯集之下，讓華葆製作的作品有著獨特的詭譎以及奇趣的風格

- 2011** 獲選德國年度舞蹈盛世新興編舞家徵件計劃，於 2011 年六月 OSTWEST TANZ ART 舞蹈節發表獨立製作
- 2010** 四月起，加入德國 Tanzcompagnie Giessen，成為該團的獨舞者
- 2009~2010** 獲選為文建會藝術家出國交流計劃，前往法國巴黎西帖藝術村擔任駐村藝術家為期半年，駐村期間，受臺灣巴黎文化中心委託創作《 Le spectacle 》發表於 International Contemporary Art Fair in Lyon 2009。製作演出《 The Third 》發表於法國里昂，獨舞演出《 POON 》於法國巴黎 Micadanses, Paris

林素蓮

現就讀國立臺北藝術大學 舞蹈表演創作研究所 創作組
國立臺灣體育大學 體育舞蹈學系畢業

2013 年新人新視野安可曲全臺巡迴演出《小提包》、華山藝術生活節受邀演出《只有三姐妹》、《小提包》、莎士比亞的妹妹們的劇團《SMAPxSMAP》擔任動作設計、人力飛行劇團-青春時差系列《安德烈的妹妹們》與蘇品文共同創作《只有三姐妹》、新人新視野-演出舞蹈篇楊乃璇作品《小提包》、新人新視野-演出戲劇音樂篇洪于雯作品《Neverland》；2012 新人新視野-音樂舞蹈篇發表創作《細草微風》、下一個編舞計畫 II -楊乃璇作品《小小小事》演出、下一個編舞計畫 II -發表作品《裡面》；《粉墨登場》獲邀第二屆香港城市當代舞蹈團【中國舞蹈向前看】於香港演出；2011 國立臺北藝術大學舞蹈創作研究所畢業製作發表《日記簿》、I dance 國際即興舞蹈節演出《橫條紋》、臺北世界設計展《機動互動裝置》創作者之一；演出楊乃璇畢業製作《小小小事》參與國立臺北藝術大學年度展《百渡荒山》演出編舞家古名伸作品《五月天》於澳洲 mirramu 藝術中心發表作品《GRASS》、《THE OPENING》《Murmur》獲邀香港城市當代舞蹈團【中國舞蹈向前看】於香港演出

柒、經費預算

序號	支出項目	預算金額	說明	經費來源
1	場租	90,000	含演出當晚 30,000 元 上午下午彩排時段 42,000 元 前一天裝臺 18,000 元	自籌
2	燈光設計 / 器材租借 / 人事費	100,000	每場 100,000 元。	系補助 2 萬元其餘 自籌
3	服裝設計 / 製作費	51,000	新製作舞碼計 4 首，每套約計 3,000 元。 3000 元 x 17 套 =	自籌
4	舞臺裝置	20,000	含製作、材料、乾冰等。	自籌
5	服裝乾洗費	3,600	每套約計 200 元，200x18=3,600	自籌
6	錄影費	35,000	錄製一場雙機 35,000 元	自籌
7	攝影費	8,000	含文宣品、劇照沖洗等	自籌
8	攝錄影耗材	1,000	錄音帶、底片、錄影帶、光碟片、電池等等	自籌
9	文宣費	40,000	1.大海報(對開彩色四色,76 cm x 56 cm) 100 張 2.明信片 500 套 3.請柬(單色燙金+信封, 250 1b) 共 60 張 4.節目冊共 600 本 5.美工設計	自籌
10	雜費	15,000	1.郵費 2.茶水 3.工作會報誤餐 4.醫療 5.平安保險 25x 單日保險每人 50 元 1,250 元 (100 萬元平安保險及 3 萬元醫療保險) 6.其它未列事項	自籌
11	膳食費	14,000	膳食費 200 元 x 35 人 x 1 場 x 彩排場 1 場 =1,000 (含正式演出 1 場演出舞者、服務同學及劇場工作人員)	自籌
總計			377,600	

附錄二【光影解碼】海報設計

陳欣瑜
國立臺灣體育運動大學 體育學院 舞蹈系 教授

獨舞展
National Taiwan University
Department of Dance
Faculty of Physical Education

光影解碼

詹佳惠
指導教授 / 藝術總監

05.18._五
日期—— pm 7:30

系主任——潘莉君
指導教授 / 藝術總監——詹佳惠
編舞家——詹佳惠、林文印、簡卓俊、林美蓮
主辦單位——國立臺灣體育運動大學舞蹈系
協辦單位——國立臺灣體育運動大學中興堂
映演單位——國立臺灣體育運動大學舞蹈系碩士班
攝影——陳芳婷
燈光設計——林立群
平面設計——陳育民

售票方式——南總院售票系統 WWW.NTCH.EDU.TW
票價——250、350 團體 20 人 8 折
連絡方式——04-2221-3108 轉 2079 或 0910 039 600 丁小姐

國立臺灣體育運動大學
中興堂
地點

附錄三【光影解碼】邀請函設計

邀請函正頁 18 x 20 cm



邀請函背頁 18 x 20 cm



邀請卡 提案 01

附錄四【光影解碼】節目單設計
正面

國立台灣體育運動大學 體育舞蹈學系 碩士班表演組

光影解碼

陳欣瑜 獨舞展

CHEN
XIN-YU
Independent
Dance Presents

NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
DEPARTMENT OF DANCE

05/18






01/
舞碼介紹

The opening

編舞者 / 林淑蓮

音樂 / 湯姆·霍爾曼 鋼琴協奏曲
電影/電視 狂想曲

舞 者 / 陳欣瑜

02/
舞碼介紹

佛陀教你不生氣

編舞者 / 林文忠

音樂 / 佛蘭克 佛一德納旺

口 白 / 林敏儀, 蔡雅潔, 許文忠, 詹仕惠

舞 者 / 陳欣瑜

03/
舞碼介紹

M

編舞者 / 賈蒙潔

音樂 / Orbis of Confidence, Nation of Shopkeepers by Thomas Newman from the motion picture The Iron Lady, In 8 Poles, Nureyev by Hans Zimmer from the motion picture Sherlock Holmes, All by Mark Isham

舞 者 / 陳欣瑜, 魏立如, 黃雅雯, 陳淑儀, 詹仕惠, 陳欣宜, 蔡雅潔

04/
舞碼介紹

光影解碼

編 者 / 詹仕惠

音 樂 / Dream is collapsing, Moments, One simple life

舞碼編排 / 陳欣瑜

舞碼設計 / 黃立如

舞 者 / 陳欣瑜, 陳欣宜, 魏立如, 丁瑛, 詹仕惠, 陳淑儀, 蔡雅潔, 黃雅雯, 白慧惠, 李偉謙, 詹仕惠

舞者

DANCER

演出職掌表

校址	林文仁
系主任	溫祥忠
指導教授 / 藝術總監	詹仕惠
製作人	陳欣瑜
執行製作	朱淑儀
舞碼監修	劉欣怡
文化顧問	陳淑儀, 黃雅雯
京舞	黃雅雯, 丁瑛
前白組	詹子權, 周承欣, 黃平
總務組	陳欣瑜, 白慧惠
編舞組	陳淑儀
服裝組	陳淑儀
器材道具組	詹仕惠, 李偉謙
音控組	朱淑儀
平面設計	陳育英
燈光設計	林立群
服裝設計	蔡雅潔
舞台設計	黃立如
攝影	陳淑儀

特別感謝

舞蹈系諸君主任, 馮淑玲主任, 傅家政老師, 張曉謙老師, 吳曉菁主任, 黃建超老師, 李玉美老師, 曾小玲老師, 王敬身老師, 張國宜老師, 吳雅玲老師, 如君姐, 楓華姐, 如娟姐, 乃好姐, 建儀學長, 林承瀟的家人, 陳少云, 梁國偉, 楊乃波老師兄, 卡加布列烏兒承恩, 純白編劇作空間, 安藤影像事務所及所有指導老師與辛苦的學弟妹的協助和這段期間陪伴「光影解碼」的大家

折線

折線

折線

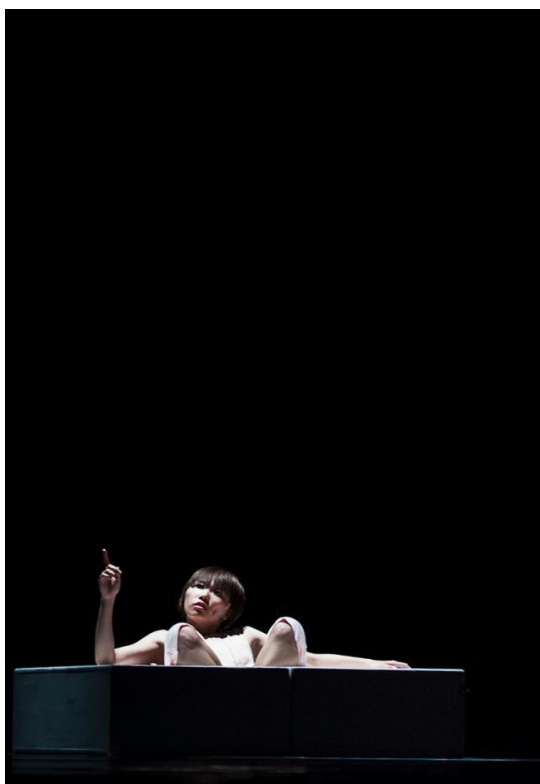
77

附錄五【光影解碼】劇照



【The opening】 攝影 陳韋勝





【佛陀教你不生氣】攝影 陳韋勝





【M】攝影 陳柏殷（上） 陳韋勝（下）





【光影解碼】 攝影 陳韋勝

