

國立臺灣體育學院

National Taiwan College of Physical Education

體育舞蹈學系碩士班碩士學位論文

【凝視速光】舞蹈歷程紀實研析

THE ANALYSIS OF THE RECORDING AND THE  
RECOLLECTING THE EXPERIENCES FROM THE  
GRADUATE DANCE PRODUCTION-  
“GAZING INTO THE SPEED OF LIGHT”



研究生：郭乃妤 撰  
指導教授：詹佳惠 教授

中華民國 99 年 7 月

論文名稱：【凝視速光】 舞蹈歷程紀實研析

院校所組別：國立臺灣體育學院體育舞蹈碩士班

總頁數：58 頁

畢業時間：九十八學年度第二學期

研究生：郭乃好

指導教授：詹佳惠 教授

## 摘要

【凝視速光】舞蹈歷程紀實研析：是為筆者—郭乃好企劃，在系所主任、指導教授及學弟妹們的協助下完成的個人展；紀錄和彙整製作排練過程中的感受與體悟。此製作表達了筆者對舞蹈的崇敬—對啟蒙老師的感念，對師長們的提拔感激及對自我的挑戰。製作中邀請了游好彥老師、詹佳惠老師、林文中老師以及筆者郭乃好自身編創的作品，分別呈現了不同風貌、特質的作品；如《小》中，玩弄細微臉部表情肌肉，壓迫、拘束的活動方式；《泣》的悲淒、滄涼感；《溯·塑》的乾淨簡約肢體及《喧囂的孤獨》的情感宣洩及舞台霸佔性；帶出筆者個人肢體詮釋的多面向，挑戰體能極限，引領筆者經驗不同的身體思維。

本研究將從表演理念研究與分析方面進行，忠實的記錄，並分享個人在【凝視速光】演出中，對表演的掌握與觀點。第壹章緒論，概述「凝視速光」內容之目的與架構；第貳章追憶舞蹈歷程，簡述個人的舞蹈歷程，將分為啟蒙期、朝聖期、回歸校園期、雲門淬煉期及教學相長期；第參章【小】瓶中人的世界；第肆章【泣】女生行不行?性別挑戰；第五章【溯·塑】回歸極簡劇場；第六章【喧囂的孤獨】情感的宣洩；第七章結語。

**關鍵字：**凝視速光、舞者

Kuo,Nai-Yu ( 2010 ) The analysis of the recording and the recollecting the experiences from the graduate dance production- “gazing into the speed of light”, Unpublished Master Thesis, National Taiwan College of Physical Education.

Chair of the committee: Dr.Chia-Hui Chan

## **Abstract**

This thesis is titled, The analysis of the recording and the recollecting the experiences from the graduate dance production-“gazing into the speed of light”, Through the thesis, I hope to evaluate and discuss the various roles I have experienced in the production. In addition, this is a self-reflection to determine how dance has influenced my life, and where I stand on the dance field. This thesis is composed into seven chapters.

Chapter One, I briefly described the structure of the thesis and the goal of my further studies in the graduate program. Chapter Two stated with my personal dance journey, from the early dance experience to the professional study at schools and dance companies such as Martha Graham Dance Company and Cloud Gate Dance Theatre, and after that I step finally to the field of teaching. The thesis also explored how and what are the turning points from different phases in my dancing journey and influence and impact my life. The remaining Chapters, Three to Six, introduce the productions and processes the contents of each choreography I performed in: Small, Weep ,Trace . Sculpt and Noise of Loneliness, respectively. Each chapter emphasize on self-evaluation and feedback after the performances. Lastly, in Chapter Seven, is a

reflection of where I am now and a perspective towards my future.

**Keywords** : Gazing Into The Speed of Light 、Dancer

## 謝 誌

幾年的職業舞者生涯，無悔，更視為是為自己帶來極豐盛的人生過程及實現夢想的體驗；給所有敬愛的師長、編舞老師-游好彥老師，開啟了我進入舞蹈的殿堂與熱情，能邀請游老師的舞作，意義深大；敬愛的主任在我回歸學生時期，賦予了我許多機會與信任，得以在大學生涯裡不斷精進舞蹈技能；佳惠老師-亦師亦友的嗆辣老師，總是在我的生活上、舞蹈上許多中肯的建言，能出現在她日記式的舞蹈裡，著實不斷的累積我舞作詮釋能力與情感的抒發；文中-頑童老師(我們認識該追溯到 1997 年的紐約時期)，驚人的創作才華，讓我讚佩不已，能邀到還燙手的舞作【小】，備感榮幸；更謝謝所有參與演出的舞者們陪我度過排練的非常時期，還有，謝謝因為這場演出的繁複舞台裝置，幾乎快長出雙倍肌肉的大三學弟妹們，謝謝大家，沒有這一切的時、利、合，我笑說我感覺整個過程會是在更深的地獄，再次感謝，感謝。

乃好 謹誌

民國九十九年五月

## 目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
謝誌.....	IV
目 錄.....	V
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節    研究動機.....	1
第二節    研究目的.....	1
第三節    研究限制.....	2
第四節    名詞釋義.....	2
<b>第二章 NYPD 歷程.....</b>	<b>6</b>
第一節    啟蒙期.....	6
第二節    朝聖期.....	7
第三節    回歸校園期.....	9
第四節    雲門淬煉期.....	10
第五節    教學相長期.....	11
<b>第三章《小》瓶中人的世界.....</b>	<b>13</b>
第一節    編舞者創作歷程.....	14
第二節    作品中的象徵符號與意義.....	14
第三節    劇場裡的劇場.....	16

<b>第四章 《泣》女生行不行?性別挑戰.....</b>	<b>18</b>
第一節 舞作之於筆者的意義.....	19
第二節 舞作中的衝突.....	20
第三節 尋求突破.....	21
<b>第五章 《溯·塑》回歸極簡劇場.....</b>	<b>23</b>
第一節 創作起源.....	24
第二節 舞作意涵的定位.....	25
第三節 舞蹈與音樂及燈光的對話.....	27
<b>第六章 《喧囂的孤獨》情感的宣洩.....</b>	<b>29</b>
第一節 意識形態的解讀.....	30
第二節 裝置的訊息.....	31
第三節 情感的深探.....	33
<b>第七章、結語.....</b>	<b>34</b>
<b>參考文獻.....</b>	<b>37</b>
<b>附錄【凝視速光】企劃內容.....</b>	<b>39</b>
<b>【凝視速光】演出照片.....</b>	<b>49</b>
<b>【凝視速光】文宣設計.....</b>	<b>53</b>
(一)、海報設計.....	54
(二)、節目單設計.....	55
(三)、邀請卡設計.....	56
(四)、筆記本商品設計.....	57
(五)、演出 DVD.....	58

# 第一章、緒論

## 第一節 研究動機

筆者在回歸研究生身分以前，經歷了職業舞者的生涯；四年的瑪莎·葛萊姆（Martha Graham，1894-1991）舞團及三年前在臺灣雲門舞集擔任全職舞者，在舞團期間，陸續接受了現代舞之外的芭蕾舞、武術與太極導引訓練，這期間身體陸續開發了不同的可能性，同時也奠定了筆者表演詮釋的適切性；回歸到研究生身分，在表演組所必經關卡的畢業製作中，除了探討舞者對舞蹈技巧的挑戰與舞作形式的多元詮釋能力，以及獨立製作的困難與成長外，最重要的是要藉由此製作來檢視及期許自己，在歷經不同風貌的身體訓練及演出經驗後，身體是否更具穿透力？詮釋是否更具生命力？融入二者並進成長後成為瞬間即能抓住觀眾凝聚目光的舞者、身體能給予編舞者不同表情符號的舞者、審慎對焦最終能將舞台束光集於一身的舞者，為此製作最大的動機，如同筆者此製作的名稱【凝視速光】，盼能藉由身體精準的質地波動能量轉換來凝結所有觀眾的目光。

## 第二節 研究目的

【凝視速光】製作中表達了個人對舞蹈的崇敬一對啟蒙老師的感念，對師長們的提拔感激及對自我的挑戰。製作中邀請了游好彥老師、詹佳惠老師、林文中老師及筆者自己創作的舞作，每個編舞者，都各有其獨特的風格；游好彥老師的抒情內斂，詹佳惠老師的豐沛情感，林文中老師的微小細膩與筆者自身的俐落乾淨；四支舞作中，也分別包含著以獨舞、雙人、三人及群舞來呈現；挑戰各種風格迥異與身體技巧不一的作品，對筆者而言極具吸引力與戰鬥意志，能從此經驗中再次體悟、開發自己更多不同的身體能力與未開發的潛能，著實是非常值得令人期待的。【凝視速光】為一場獨立製作的演出，優勢在於只需關照自己的進度與需求，但相對的擔任製作中的唯一主角，所要付出的精神與體力，也是無人能分

擔的，藉此，期許自己能把這些所學諸如舞蹈技能與創作能力、製作的行政、組織能力等，應用呈現並挑戰自我。藉此製作來檢視自己、回歸到本體在舞蹈這條路上的自信與成熟度、對舞蹈的初衷以及對未來的意志。

### 第三節 研究限制

- 一、 經費考量：整場製作的經費來源，除幸運獲得學校部份燈光補助費外，皆由筆者自行籌措、支出，是一筆為數不小的開銷，經費的考量，也成為製作中極為重要的限制核心。
- 二、 場地限制：有鑒於經費考量，場地費在尚未尋求到合作關係得以減免租金下，製作僅於中部演出。
- 三、 舞作類型：依據碩士班表演組表演形式之規定，包含了獨舞、雙人舞及群舞。筆者一直以來的專長為現代舞，所以演出節目之主軸，以現代舞為核心，現代舞領域浩瀚，試圖在此領域裡尋求不一樣的演譯方式。
- 四、 舞者與排練時間考量：為求精緻化、經費考量，以及評估舞者們能夠參與排練的時間有限，製作中採以精兵制。舞者人數加上製作人(筆者)定為十一位，其中平均每位舞者都參與二首以上舞作。

### 第四節 名詞釋義

#### 一、 NYPD：(乃好演出日誌<sup>1</sup>)

N.Y.：Nai Yu (乃好) /New York (紐約)

P.：Performance (演出/成果) /Police (警察)

D.：Diary (日誌) /Department (部門)

---

<sup>1</sup> 【乃好日記】-年輕的我，或許有著太多的好奇，太多的探索之心，心靈的飽滿度充足；對於 NYC (紐約市)，有著無比開闊與親近的自在感，上城、下城、西邊、東邊，都有許多觸動；或許如此這般的情結，是無須使用肉眼與心底以外的事物做下紀錄的。

紐約一之於筆者，是生平第一次為自己舞蹈歷程勇敢啟程的發源地，所以有著重大意義；這個畢業製作也自許為自身舞蹈歷程裡，很重要的里程碑，兩者連貫，取其諧音 NYPD（紐約警察局）－【乃好演出日誌】。

## 二、 現代舞：

現代舞<sup>2</sup>赤足，腿腳平行，這種形象與古典芭蕾舞針鋒相對，足不穿鞋，身體也講求自然。地面對於現代舞具有舉足輕重的作用，就像空中對於芭蕾舞重要性一樣。赤腳除了能與芭蕾的硬鞋唱對台戲之外，還能更充分而自由地感覺地面，並反作用於地面，以此取得更可靠的平穩和控制，體驗與大自然融為一體的哲理和境界，更免去了芭蕾舞硬鞋帶來一系列的牽制。赤腳而舞，還象徵著不加修飾的人體，使舞者更加容易找到自我，使觀眾更加容易產生認同。

現代舞的肢體動作追求自然，抒發內心中真實的情感，不再只偏重外炫的技巧形式。現代舞起源於德國，但卻在美國蓬勃發展起來。二十世紀初受美國舞蹈家伊莎多拉·鄧肯（Isadora Duncan, 1877-1927）和露芙·聖·丹妮絲（St. Denis, Ruth, 1877-1968）兩位的影響，使得現代舞的動作有了基本的藍本與表現形式。鄧肯的創作靈感來自古希臘的文化，因她崇尚自由與自然的精神，成為她對舞蹈生命的表現，創造了自己的動作形式與動作起點，因反對模仿，所以在教學上要學生能自創動作，發現自己的舞蹈，以致於鄧肯的創作並沒有留傳下來，但她的創作精神和理論的基礎以及舞蹈教學的新形式，影響美國教育甚鉅，所以被稱為「現代之母」。而丹妮絲除了在動作上講求自然外，更將東方的舞蹈溶入她的創作中，提示了東西方舞蹈混合的形式，豐富了美國舞蹈的動作，開創了現代舞的新形象，成為後期美國現代舞蹈家創作動作資源的寶庫，並栽培出瑪莎·葛蘭姆、多麗絲·韓福瑞（Doris Humphrey 1895-1958）等都是今日美國的舞蹈大師。但如以現代舞

---

<sup>2</sup>資料來源取自 <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1405112500592>

的技巧及編舞而言，瑪莎·葛蘭姆是最具有貢獻的，她承受了鄧肯對現代舞的理論、丹妮絲創作的所有動作，秉承著美國人的天性，集現代舞大成於一身的舞蹈家，建立了現代舞動作原理，使得此時期現代舞的思想體系和技巧規範有了系統組織，接下來更是有許多舞蹈者深受其影響，綜合所學，再加上自己的理念與風格，使得現代舞呈現出多采多姿的風貌。而到了後現代舞，又對現代舞主流派產生另一種反動，既不重視舞蹈的技巧動作，也不再尋求深涵意義的抒情內容或期望能告訴觀眾什麼。

### 三、葛萊姆技巧：

在瑪莎葛萊姆技巧的動作理念中，她認為「呼吸」是最初的動作。她把以往未曾特別注意到的「呼吸」，視為人體的動作之一。她並認為：呼吸的動作不是被動的，她把吐氣叫做「Contraction」，吸氣叫做「Release」。吸氣給了身體一種力量，猶如重獲新生一般；吐氣則讓精神鬆弛，產生身體動能；配合著呼吸的身體動作，因而變的具有代表性，由此建立了葛萊姆式的呼與吸的節奏感（Stodelle,1984/張學美譯 1988）。

### 四 太極導引<sup>3</sup>：

其脫源於中國傳統道家太極觀念中「陰陽更生」的旋轉原理，擷取太極拳的動作精華，配合養生功法中以「後天之氣」培養「先天之氣」的導引方式，運用「圓」的無限運轉可能，而設計出的最大、最深的人體運動量，以求達到通體鬆柔、氣機鼓盪、柔中寓剛，極柔極剛的境界。

---

<sup>3</sup>熊衛（2005）。太極導引。台北市：聯經。

## 五、極簡<sup>4</sup>：

(Minimalism)「極簡主義」源起於 20 世紀初期的西方現代主義，也就是現在一般人所稱之為的簡約主義，極簡主義風格的精神強調一切精簡到極致，只保留最精華的部分，表現色彩和其他元素完美的結合，不需過分強調材料的變化，真實的呈現物件本身的意義，主張一種形式上的客觀與單純，讓人可以認真的思考事物的原點與本質。

它運用了簡單的幾何元素，輔以簡單的變化，摒棄一切無用的細節，保留生活最真、最純粹的部分，簡約並不等於簡單，價值並不會因為去複雜化而降低，相反的所要求的是精緻時尚的高級質感，同時也意謂著運用最簡單的構成原理，造成空間的流動與不同層次的穿透性，並將簡潔的線條和精緻的工藝完美結合，體現出簡單而高貴的生活概念，所採用之色彩低調而又出色，明亮與昏暗、溫暖與冷酷、單調與豐富，營造出和諧微妙的平衡關係，也表達了極具個性與深度的思考模式；此外，光，在極簡主義的空間中，是扮演非常重要的媒介物，透過各種光影的強弱或是明暗的對比營造出豐富的層次與空間感，製造不同的情境與氛圍來訴說整個空間裡的故事。因此簡約設計表現的是一種現代文化，同時也是一種審美傾向、哲學與價值觀；極簡主義，用最少的元素，來呈現最多的空間，藉由最少的動作，強調空間秩序與機能性，用去縛存菁的本質，創造出空間的深度與質感。

---

<sup>4</sup>資料來源取自 <http://vany88888.spaces.live.com/Blog/cns!95259D487120557!334.entry>

## 第二章 NYPD 歷程

從小的表演慾讓筆者自發性的決心進舞蹈學校，舞蹈陰錯陽差地把我帶到一個意想不到的境界，以致於難以抑制的朝這方向前進，進而，最終希望舞蹈能同時成為謀取生活所需的方式。此章節將分為啟蒙期、朝聖期、回歸校園期、雲門淬煉期及教學相長期，從此章節的回顧整理，回憶、感念、檢視也間接找回以往對舞蹈、對生命的熱情。

### 第一節 啟蒙期

從小對音樂、體育課就有著比其他任何科目更高度的興趣；國小時，學校每個月底都會讓班級舉行當月慶生會，筆者會跟同學二個人自己在家把當時喜歡的偶像歌曲裡的動作學起來，甚至改編動作並加入其他動作元素（原來那時就會編創呢），在餘興節目時段表演，表演慾的開啟由此而生；國中階段，皆就讀普通班，曾經試圖以國立學校的前三志願為升學目標，國文英文方面難不倒我，但在數理上卻一直有理解力方面的困境；國三時，在一門【生涯規劃】的課程中，釐清自己的興趣與可能發展的未來之路，毅然決然的決心報考舞蹈科系；在高中聯考前三個月，跟家裡要了學費，每天第八節的自習課跟班級導師請假，加上週末，自行到台北知名的舞藝舞蹈補習班<sup>5</sup>密集上課，幸運的考上了華岡藝校舞蹈科，開始進入專業舞蹈課程的訓練期。

說是幸運考上一點也不為過，放眼當時的同班同學，大部分的人都已經有至少三年(國中三年)至九年(國小六年加上國中三年)的舞齡，筆者甚至是一個考試時連中國舞基本的蹦子、飛腿都不會做的菜鳥，在這方面很早就有了認知，所以課餘筆者還是繼續到舞藝舞蹈中心持續練舞；舞藝舞蹈中心有販售所謂的年卡，一整年裡，只要他們早上十點到晚上十點，有課的時段皆可以上課，筆者記得我還

---

<sup>5</sup>位於台北市忠孝西路，全盛期曾有資深芭蕾舞老師李丹，旅法老師余能盛等眾多名師進駐授課。

是當年年卡上課率排行榜裡的第二名（第一名是一位家庭主婦）；比別人少了玩樂、少了聯誼，不以為苦，筆者本人，沒什麼大優點，唯獨在鞭策自己上，似乎是與身俱來的；至今，還記得高二時被所有的老師說進步許多，心中的那份喜悅與成就感現下想起仍會在心中雀躍著。

一九九三年至一九九五年在校期間，或許是因筆者的拼命與認真，備受現代舞課程教師游好彥老師矚目提拔，幸運加入游好彥與舞者舞團，高中三年中，收穫最多的便是能夠接受游好彥老師訓練並參加舞團，多次於臺北國家戲劇院演出，在舞台經驗未足，就能幸運的踏上臺灣表演藝術的最高殿堂，這時期的經歷極為珍貴；其中參與演出作品有《魚玄機》、《菊豆與天青》、《索-路是人走出來的》、《漁夫》、《神往》等作品，並於香港、北京、山西巡迴演出；寒暑假幾乎都是在游好彥老師位於臺北市中山北路的工作室渡過，因為游好彥老師的栽培與重用，開啟、也奠定了筆者對現代舞，特別是瑪莎·葛萊姆技巧根深抵固的熱愛。

## 第二節 朝聖期

高中畢業之際，再度面臨升學與未來之路的考驗與抉擇，當時（一九九五年）舞蹈系只有二個志願：國立藝術學院<sup>6</sup>與中國文化大學，在未能如願考上第一志願藝術學院後，在家人的支持與老師的鼓勵下，決定前往葛萊姆技巧的發源地—紐約進修，展開了為期近五年的紐約之旅。

一九九六年一月，啟程前往大蘋果城市—紐約；當真正踏入現代舞大師瑪莎·葛萊姆舞蹈學校時，每天清早醒來的靈魂，渴望的就是飛舞，渴望的就是全然的自我穿越，期望自己能像個海綿體一般的不斷吸取養分；剛開始在學校，即便我有著很大的學習熱忱，但並沒有獲得太多關照與注目，老師們甚至不記得筆者的

---

<sup>6</sup>現為國立臺北藝術大學

名字，那是很受挫的一個時期；隔年暑假返回臺灣時，因為挫折所產生的逃避心理，自暴自棄的只上些爵士舞課、芭蕾舞課；假期結束，在臺灣整理了心情，決定再度起程，抱著“那就想辦法把葛萊姆技巧都放到身體裡就好”的信念回到紐約，意外地，或許是身心得到適度的紓壓，在生活、文化的適應也上了軌道，開始得到葛萊姆學校的老師們的注意與賞識；在一九九七年夏天，學校給予筆者部分獎學金（partial-scholarship），拿到這獎學金的學生，必須到低階的課程當示範者，也因為這機會讓筆者對於葛萊姆技巧的認知有非常大的幫助，筆者就像是練功般的琢磨著葛萊姆技巧的細節訓練法與動作熟練度；一九九七年十一月，葛萊姆舞團舉行大型舞者甄選，筆者從三百多位競爭者中雀屏中選，進入了筆者夢寐以求的舞團。在這階段中影響我最深的是 Pearl Lang（1921-2009），她是葛萊姆舞團資深舞者；從在葛萊姆學校到進入葛萊姆舞團有將近四年的時間，筆者都師承於她，她是一位很嚴厲、要求嚴苛的老師；筆者遇上她的時候，她已屆七十六高齡的年歲，但仍堅守在藝術崗位持續教課與創作，那個年代的舞者、老師，有極度偏執的舞蹈狂熱，而他們這份對舞蹈執著的態度深深影響筆者舞蹈歷程的韌性；筆者好愛她，她也很疼愛筆者，她是第一位記得我名字的葛萊姆學校老師-Naiyu（乃妤）-在西方國家筆者仍使用這以中文音譯的名字即便這發音對他們來說是不大容易的。她是第一位讓筆者在學校獲得自信的老師，她讓筆者這從小島來的女孩，在她的課堂受到重視、鼓舞，並進入神往的葛萊姆舞團，她-Pearl Lang，真真確確地賦予了筆者在舞蹈路上更為扎實的舞蹈底子與神聖傳承使命的重要推手。而在紐約期間除了接受葛萊姆學校的技巧訓練，課餘筆者也會去瑪莉·安東尼舞團<sup>7</sup>（Mary Anthony 1922-）、摩斯·康寧漢<sup>8</sup>舞團（Merce Cunningham 1919-2009）等，上不同技巧的課程，更在一九九七年考上葛萊姆舞團之前，也陸續與瑪莉·安東尼舞團、寶兒·連恩舞團（Pearl Lang Dance Theater）工作，累積著舞台經驗；

---

<sup>7</sup> Mary Anthony（1922-）Mary Anthony Dance Theatre 於 1954 年成立

<sup>8</sup> Merce Cunningham（1919-2009）；康寧漢技巧強調肢體的線條、空間與節奏，他的舞蹈可以看見很優美的幾何圖形與線條。他相信肢體都有著自己的線條能量（line of energy）而發展出簡明與自然的舞蹈動作。

在葛萊姆舞團工作期間（1997-2000），參與了《阿帕拉磯之春》、《編年史》、《光明行》、《夜旅》、《天使的嬉樂》、《楓葉情》等作品演出，期間與舞團巡迴遍及全美及歐洲等地。

### 第三節 回歸校園期

二〇〇〇年五月，葛萊姆舞團因董事會<sup>9</sup>無法認同當時的藝術總監之經營方式而無預警的宣布關閉，受到波及的舞者們展開了各自奮鬥的艱苦時期；這之中筆者分別與幾個較小規模的舞團工作，有一時期還同時與三個舞團排練演出，備為辛苦，也衍生回歸校園完成大學文憑的念頭；在美國唸大學即便拿到獎學金，依舊會是一筆很大開銷的支出，加上離家多年，經濟壓力與思鄉情節的雙重考量，便決定回到自己國家完成學業的心願，幸運的在二〇〇一年回到台灣考上國立臺灣體育學院；以二十六歲的高齡進入大學，需要的是勇氣與毅力，也因為是二十六歲的年紀，能夠再回歸校園，筆者很珍惜這段歲月；在體育學校有趣的是接觸到在舞蹈專業領域的訓練外，還有許多體育相關的活動與盛事，二〇〇二年筆者幸運的從學校獲選為代表臺灣赴美西華人運動會的團員之一，這些光榮、回憶與經驗都是無可取代的。這段期間，為了增加經濟來源，一開始因為在體育學校的啟發，筆者嘗試在健身中心打工、學習相關在健身房的事務，在健身中心教授有氧舞蹈課程，半工半讀是很辛苦的事情，特別是舞蹈系學生會花很多時間在創作與排練，筆者又是個經濟獨立的人，常常在上課、排練與工作間疲於奔命，不過，很多時候，在順利演出完或拿到薪資時，那些甘苦都不算什麼了，這或許歸因於筆者一直是個不怕吃苦的人。在校期間多次參與學校舞團『繫』、『梭』、『軸』的巡迴演出，也因系主任與師長們的信任、提拔，多次擔任詹佳惠老師、黃建彪老

---

<sup>9</sup> 包含了出資的贊助者、廠商

師舞作中的要角，這時期的筆者，之於之前累積的葛萊姆舞作技巧外，快速的累積更多舞作詮釋能力與不同風格的舞蹈技巧。

#### 第四節 雲門淬煉期

二〇〇五年雖考上國立臺灣體育學院舞蹈碩士班表演組，幾經思考後，認為自己還能在舞蹈技能與表演上更精進，二〇〇六年選擇休學加入臺灣雲門舞集成為雲門一團團員，這時期又堪稱是筆者個人舞蹈歷史上重大學習與經驗。雲門，向來是臺灣舞蹈學子的指標，身為臺灣最大的一個職業舞團，接收都是臺灣的舞蹈好手（部分少數男舞者來自香港演藝學院），能進入這個舞團，在接收光環的同時，相對的有著無比莫名的壓力；這期間陸續接受現代、芭蕾以外的太極導引與武術訓練。

從來沒有接觸過太極導引<sup>10</sup>的筆者着實在這身體訓練上由陌生進而到與它的共存；十二式太極導引分為「引體」與「導氣」兩大部分，前者在使人體九大關節-肩、肘、腕（手部三關）；腰、脊、頸（身軀三關）；跨、膝、踝（足部三關），透過無限的旋轉扭絞，由外而內，由淺而深，逐步絞緊鬆弛，並配合丹田內轉、氣沉丹田的纏絞作用，使人體從右指尖到左腳尖，從左指尖到右腳尖成為貫串、穿透的兩條交叉線，以致一動無有不動，一轉無有不轉，無所滯礙、無可牽制，成為一個通體旋轉的整體，並在呼吸吐納的交互配合下，使身軀內臟得到微妙的自我按摩，一旋腕，力道就到腰跨；一轉踝，內氣即到指尖，而致整體感覺就是「風吹楊柳，生機盎然」，使人體達到內外調和，綿綿不絕的創造意境。「導氣」六式則在深、長、綿、勻的呼吸吐納中，配合肢體、筋骨的鬆透舒冶，使氣息流注全身。不但縱向、橫向的氣機得以擴張，氣血並得深入腰隙。而脊柱腰頸因為

<sup>10</sup>參考資料 中華民國太極導引文化研究會

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1405102507471>

修習者的延伸、拉動，更可增加它的彈性與韌性。這種通身經絡的養氣練法，通常都會引發氣機，產生氣動。

古人練拳，十年養氣，十年練功，無法一曝十寒，即修即成，這麼深奧的一門學問，要達到其中的鬆、柔、輕、盈，再把它技巧融合到雲門的舞作中，讓筆者吃了不少苦頭，甚至因為在尚未找到方法卻又過度練習時，膝蓋韌帶受了傷。酸楚鍛鍊的基本功夫，講究的是紮紮實實的吃苦流汗，惟有如此，才能體會苦盡甘來，在一次一次的練習，一場一場的演出中，接受試煉直到有如脫胎換骨的深層喜悅；現代舞領域浩瀚廣大，在三十歲還能繼續開發出身體不同的肢體，這是這段時期內受益最多、最寶貴的經驗體認。與舞團工作期間參與演出《白x3》、《美麗島》、《狂草》、《風影》、《迷失之影》、《流浪者之歌》、《九歌》等作品，與舞團巡迴遍及美洲、歐洲、澳洲、香港及大陸等地。

## 第五節 教學相長期

經歷可貴雲門淬煉期的這段歲月裡，慢慢整理出筆者對未來的規劃，舞者的壽命有限，為了要延續舞蹈這條路，遂決定再度回歸學生(研究生)身分，同時也正式踏入教師的行列；在因為這個製作試圖找到更多的身體能力的同時，從教學中不間斷地感受到“教學相長”的意義，在與學生分享身體技巧的使用與表演能力的訓練裡，反觀、檢視自己的身體改變，與如何開發、精進舞技。

到‘位’與到‘味’-位-累進身體語彙，接受多元的舞蹈課程訓練，在不同的訓練裡，讓身體記憶精準的使用；任教於雲門舞集拳術課徐紀<sup>11</sup>老師說過【不鬆不能練功，不緊不能成功】，舞者年紀小時，基本的肌力通常發育不足，而舞者試

---

<sup>11</sup>徐紀師父，一生致力於中國武術之推廣與傳承工作，對於武術之研究與探討不遺餘力，先後出版之武術著作極多，論文法表已愈百篇，為全球各大功夫雜誌競邀之專欄作家。對於中國武術的探源與尋根，實乃近代武林第一人。徐紀師父，僑居美國之際，創立止戈武塾，致力於發揚中國故有武學，旅美期間榮焉入選為全美十大高手等殊榮。

徐紀老師：<http://www.kungfuloung.com.tw/kf003.htm>

圖獲得動作控制的方式之一是加強肌力，所以訓練他們的基本能力，包含肌力、耐力、爆發力與柔軟度等，便是在要他們‘緊’；而當舞者開始擁有這些基本能力後，‘鬆’便是另一個課題，就像橡皮筋一般，在拉到緊之後，要鬆開才能彈的遠、彈的高；舞者的身體也是如此，要適時的鬆身，才能夠產生流暢的位移，在空間上的使用才會寬闊，這是鬆緊之間的身體轉換哲學；味-讓身體替代語言，細膩的傳達背後的涵意，就自己的舞蹈學習歷史，與學生分享，人的喜、怒、哀、樂，開心的時候身體開敞，悲傷的時候身體捲曲，身體想要呈現出舞作中的風景、故事，在沒有口述的語言下，因為平時訓練身體記憶的豐富，能夠適時的抽取出這能力去詮釋。

葛萊姆說：Movement Never Lies（動作從不說謊），人的感覺和感情，不經由話語，而是由動作中表現出來-這是讓身體說話的秘密詮釋哲學。我嘗試在教學的同時，整理出在改變學生的同時、精進自己的舞蹈知識，在教學相長中繼續邁步往前。教學經歷包含了二〇一〇擔任國立臺灣藝術大學、國立臺北藝術大學寒訓現代舞教師；二〇〇九擔任國立臺北藝術大學舞蹈系卓越計畫-瑪莎葛萊姆舞團作品《街中行走》排練指導；二〇〇八至二〇一〇擔任臺中文華高中、臺中光明國中舞蹈班現代舞教師；二〇〇八至二〇〇九擔任國立臺灣體育學院舞蹈系、臺中青年高中、臺北復興高中、臺北中正高中寒暑訓現代舞教師等。

### 第三章《小》瓶中人的世界



圖一 攝影/陳長志

#### 《小》-選粹

編舞者：林文中

排練助理：林筱圓

音樂：謝宇書

舞者：郭乃好、楊文齡、張義欽、壽于禎、陳欣瑜

舞意：《小》的舞蹈動作發展皆起源自『辭海』中對“小”的解釋，編舞者無論在創作空間或是動作素材上皆劃地自限，藉由微小、限制與單純的切入點，輔佐其他劇場元素，表達出侷限中的夢想與慾望，並且探討一個壓迫、困窘、與拘束環境中的活動方式，反映當代都會人們對環境、對生活的矛盾與內心渴望。

## 第一節 編舞者創作歷程

《小》是「林文中舞團」創團的首部作品，主要創作概念是從原本就已經低矮狹隘的小劇場表演空間中，試圖化阻力為助力，編舞者只用三米平方的範圍做為主要的舞蹈表演區，以細膩與充滿張力的編排手法來表達『微型劇場』的形式和概念。在創作者刻意安排下，觀賞者將視線聚焦於表演者的肢體與動作，呈現出「讓小劇場變得更小以凸顯壓迫空間對現代人的影響」及「用顯微鏡專注看舞蹈、看人體」的微型舞台概念。《小》一舞蹈設計以純動作為出發點，整晚的舞蹈動作發展皆起源自『辭海』中對“小”的解釋，編舞者無論在創作空間或是動作素材上皆劃地自限，藉由微小、限制與單純的切入點，輔佐其他劇場元素，表達出侷限中的夢想與慾望，並且探討一個壓迫、困窘、與拘束環境中的活動方式，反映當代都會人們對環境、對生活的矛盾與內心渴望。

## 第二節 作品中的象徵符號與意義

根據編舞者創作的發展起源『辭海』裡在《小》的解釋中衍生意義<sup>12</sup>—小，是大的對稱、數量小的；觀察微小的表情，遊玩臉上的肌肉；細膩也是一種本能。小，是程度淺的、年輕力壯的、靜靜的、小小的；動，無聲，卻吸引整個世界。小，是年幼的、年少的人；盲從、幼稚、探索恐懼。小，是氣量狹的、沒有道德的、壞人；擠壓、猜忌、厭倦、束縛、無奈、失望；之後—小，是對人自謙的，抗拒、反動、掙扎、極欲跳脫一切；在心中，或，在夢裡；相信自己，也繼續相信別人，人稠的城市，孤寂加劇，唯有，等待天明，重新來過，日出。

在正式進行排練之前，接觸編舞者每週一次，為期約四個月的課程；這幾個月月中從中發現了許多在於舞蹈技巧與身體使用方式的差異；其中最明顯的在於編

---

<sup>12</sup>原載於《小》節目冊

舞者慣於使用小部分的關節帶動，諸如從腳尖驅使帶動軀幹然後到頭頂，而筆者這些年的訓練偏重於由核心(脊椎、腹部)導向，帶動軀幹，爾後傳達至末梢；四個月要對抗超過十年的身體慣性，是一個挑戰。排練期，幸運的由舞作中的其中一名舞者林筱圓<sup>13</sup>前來協助排練；基本上從來都覺得要自行看帶子學動作是極度辛苦而耗費時間的，能有舞者親身教授舞作，有事半功倍的效率與效果。排練中依照舞作的設計三米立方來進行練習，動作上很侷限，幾乎是原地動作，極小的步伐，三米寬同時存在四名舞者，許多動作都幾乎是肩並肩，動作取自辭海裡對小的釋義之諧音來加以改編、發展，例如作品裝置牆面上寫下的對小的釋意-“二、妻兒”一就取“兒”之諧音“鵝”，所以動作出現時，是雙手快速拍打、飛舞狀，以此類推。舞作中很多時候與音樂沒有切身關係，憑借的是舞者之間的默契與呼吸；動作質地上有細微的腳步，脖子帶動，關節的掉落引導身體，所有的手勢五指並攏，當身體的部分與牆面接觸時，盡量是緊密貼合，以達到“小”的侷限、壓迫與依賴感。

從接觸編舞者的課程到進入排練這幾個月，從許多在於舞蹈技巧與身體使用方式的差異中，開發不同的身體使用方式，也間接讓筆者學習到另一種小劇場式的編創概念。

---

<sup>13</sup>畢業於臺北藝術大學，現為林文中舞團團員

### 第三節 劇場裡的劇場

之於《辭海》裡的理性釋義，試圖在感性方面來詮釋：

《小》<sup>14</sup>—無法掙脫的束縛—太多，太大，太舊，太複雜，太繁瑣；神經緊繃，壓力負擔，一切的一切，煩悶，無力感。

瓶中人—想出去，很想出走，觸碰世界，但，瓶口窄，機會少，瓶身冷，社會冷，嘗試用，額頭、下巴、耳朵、肩膀、骨盆，測試溫度，找依靠。手伸不出去，沒有援助，隔絕，是幻想的開始。

爆發—我，是否該結束這一切；憤怒，化身心儀公仔，幻想的力量，驅動著；我，搗爛這個夢，因為，他媽的，從未實現。

回歸—釋放自己，回到城市邊緣的小窩，安慰自己，嗜口，香醇帶苦的咖啡，不美好，從未發生，懷抱希望，期待，慈悲的翅膀，在心中，飛翔。

城市的操控—節奏與脈動，操控，快速的旋轉，失去自我。

密室的愛情—肉體、爬行、摩擦、爭奪，滿溢的愛情，讓慾望走到盡頭，如野獸般，無法抑制自己；美麗、扭曲、憐憫、感情因而產生。

排練下來，很深的感受是，跟以往跳的舞作差異性頗大，且是不容易詮釋的，所有的細小連結，在練習未臻成熟前，常常是腦袋打結，動作與動作銜接卡帶，第一次嘗試要在極度狹小的空間跳舞，要如何到位與到味是很有挑戰的。

重現舊作其中有優劣勢之分。優勢在於初期能夠以模仿、炮製的方式進行舞作，加上有演出過的舞者傳授，有事半功倍的效果；劣勢在於既是舊作重現，如何達到該達之品質，編舞者要求不要太過，而自己要求不能不及。此作品中筆者有一段獨舞，動作質地切換到「綿」、「長」，音樂是女聲獨唱，詩意盎然，在悠揚的美聲裡有種飄渺孤寂感；其中棘手的部分在於此段舞作與音樂的契合點，幾乎是必須仰賴舞者自身的感覺去配搭，慢工細條的找出適切的點、線、面來完成；

---

<sup>14</sup>原載於《小》節目冊

動作質地上不能太過用力，關節的掉落、切斷點，時而綿長，時而短潔；編舞者在手部的一些細微手勢特別強調，以及身體與牆面的貼合度、手部與牆面的關係等；在選粹的最後一段，稱之為「快版」，所有的動作迅速、兇猛，加上雙人的互動接觸關係，呈現交錯、壓迫的視覺效果，其中部分雙人接觸、拉扯的部分，一度因為必須顧及與牆面接觸的高度、落地的形體與壓迫性力道的視覺效果不足等不斷的單一反覆練習，直到大腦與肌肉找到動作模式。

《小》的『微型劇場』形式和概念，讓觀賞者將視線聚焦於表演者的肢體與動作，以細膩與充滿張力的編排手法來表達；而筆者的製作中是在大劇場、大舞台展演，之於“表現「讓小劇場變得更小以凸顯壓迫空間對現代人的影響」及「用顯微鏡專注看舞蹈、看人體」的微型舞台概念”，在與編舞者溝通過後，除了因為考量到舞台與觀眾席的距離拉遠，適時的改變舞作中動作的大小、力道，例如把在玩弄臉部肌肉、表情這些微小細節上加以誇大，我們努力嘗試依舊保持將《小》的『微型劇場』概念裝置置放大舞台上，做法是三米平方範圍的裝置設在靠近第一道幕的中央位置，裝置左右外圍從上垂掛二條大黑布，遮蔽裝置以外的舞台空間，讓觀眾的視焦聚集在這“劇場裡的劇場”，貫徹編舞者創作概念-從低矮狹隘的小劇場表演空間來發展。燈光上除了參考舞作首演的燈光設計，其中部分喬段加入了燈光線條交錯等更豐富的設計。

正如編舞者對『辭海』裡在《小》的解釋中所衍生的最後意義，舞作尾聲回到開場的位置-獨留舞作起始的獨舞者，象徵-唯有，等待天明，重新來過，日出-燈漸收。

## 第四章《泣》女生行不行?性別挑戰



圖二 攝影/陳長志

編舞者：游好彥

音樂：撒達·羅哈尼

舞者：郭乃好

舞意：如果人們將聲息的來源，用平常心的心情去看待…然而這發自內心的泣，可以擁有一個最美的空間去發洩。我們習慣用壓縮的方式，去擠壓一個英雄的誕生；而那一旁的犧牲者，卻是英雄主義的替代品。這真情下的片刻飲泣，並非失敗的低訴。在荒涼的人情下，表露真實只為隱藏脆弱。失了秤的社會腳步，用最藝術的心來看待藝術的成長。

## 第一節 舞作之於筆者的意義

在這個製作中，目的其一表達筆者對舞蹈的崇敬一對啟蒙老師的感念；游好彥老師，臺灣現代舞之父—筆者的現代舞啟蒙老師，培育無數現代舞精英，曾被現代舞大師瑪莎·葛蘭姆(Martha Graham)譽為「具驚人天賦與才能」；舞蹈生涯始於15歲，由臺灣舞蹈界之母蔡瑞月<sup>15</sup>啟蒙，27歲時隻身遠赴西班牙習舞，憑著傑出的才華與過人的毅力，成為第一位進入瑪莎·葛蘭姆舞團的亞洲人；1982年返臺後，隔年成立「游好彥與舞者」舞團。游好彥老師不僅傾己所學地訓練出許多傑出的現代舞者，在1991年更因作品《似曾相識》獲美國舞蹈雜誌力薦予林肯中心戶外藝術節(Lincoln Center Outdoor Festival)演出，使游好彥舞團成為第一個受邀赴美國林肯中心演出之臺灣團體，並獲得紐約時報極高的評價。

游好彥老師開啟了筆者進入舞蹈世界的殿堂與熱情，能邀請游好彥老師的舞作，意義深大；而游好彥老師甚少全然女性獨舞的創作（必須是選粹），在舞作風格與形式的考量下，邀請老師的《泣》—是一首風格較為柔美哀淒，跨現代芭蕾的作品，在跨形式與風格的需求下，也藉此挑戰自己跨越長期以現代舞為單一元素的身體表述。

---

<sup>15</sup>1921年出生於臺南，1937年畢業臺南第二高等女校，1941年畢業日本東京石井漠舞蹈體育專科學院，一九四五年畢業日本石井綠舞蹈研究所。1946年返臺，創立了臺灣第一家舞蹈研究社「蔡瑞月舞蹈藝術研究社」，致力於舞蹈的教學，編導、演出與推廣，是臺灣舞蹈界的開拓者  
<http://www.tafaward.com/TAF%202001%20Anual/tsai.htm>

## 第二節 舞作中的衝突

先自行看影片學習，是這個作品的工作方式；片子裡的舞者，前輩—趙力瑋<sup>16</sup>學長，一位現旅居美國非常傑出的芭蕾舞者，由此可見，舞作動作的質地編排非常芭蕾，若以現代舞與芭蕾舞在作品中的比重來衡量，反倒是芭蕾的比重多於現代；一開始，筆者幾乎百分之百的把動作完全照本宣科的學起來，陸續發現了一些衝突，也因此在此往後排練這支舞作上，有機會找到突破的契機。

男女舞者的身體架構與能力之不同，是造成了衝突的其中一個原因，舉例來說，男女生的生理結構之差異，女生骨盤較重，加上地心引力向下拉鋸，原舞作中空轉二圈的設計，在編舞者看排後，認為若改為空轉一圈，動作張力不比筆者把動作轉變為同樣是旋轉但用軀幹帶動、雙腳在地、改變身體重心，大幅度位移之旋轉動作來的強，因此把原來的原地空轉加以修改；其二，舞者的專業領域不同，前輩是芭蕾，筆者是現代，現代舞是一種脫胎自芭蕾舞的舞蹈，在現代舞的觀點裡，任何的動作本身都蘊涵著意義，而芭蕾舞許多時候，似乎經常會為了呈現特定技巧，諸如空轉、單腳轉等炫技，以筆者，一個現代舞者的觀點，那些技巧非常華麗，但常顯得突兀而不具背後的意涵，所以動作本身無法說服筆者，造就了另一衝突；現代舞，加上芭蕾，跳脫華麗舞蹈技巧，在遇上這些舞作裡的衝突時，筆者試著向編舞老師討教更多關於這支舞蹈的內在意涵，幫助自己在情境裡能多些情感傳達，希望能化解掉這些存在問題。

---

<sup>16</sup>肄業於國立臺灣藝術學院(現為國立臺北藝術大學)，曾任美國傑佛瑞芭蕾舞團 (Jeffery Ballet) 團員。

### 第三節 尋求突破

要把曾是男舞者演譯的舞作置換到自己身上來做，在技巧、動作都已經熟練後，呈現為何還是無法感動人？這排練過程幾度讓筆者受挫，欠缺的到底是什麼？前期的自我工作，等待後期請游好彥老師與指導教授詹佳惠老師看排時，筆者試圖不輕易更動原來的舞蹈動作，後期請編舞者游好彥老師親臨指導時，游好彥老師展現了極度對筆者的信任與支持，他准許、甚至要求筆者對舞作加以重新詮釋，希望筆者能用自己的方式來表述，其一是用來化解剛柔間的衝突，其二，游好彥老師深信從高中時期便跟隨他習舞的筆者，身體裡已經有著師承的技巧，在技巧上他不懷疑筆者的能力，所以希望筆者能從更深層的情感面向去探討舞作，去詮釋內涵；從游好彥老師給筆者的修正中，一層一層的解剖-舞作中象徵藝術工作者的心路歷程，藝術家的自我陶醉，總是把溫暖給觀眾，幕落後自己承擔孤獨；用這些像禪示一般的語言，解開內心世界，游好彥老師說無須太冷，拋開技巧，讓觀眾看見燃燒的自己，多點戲劇展現，合乎人性化的邏輯——在整支舞作上分為三段落：段落一：挫折-初生之犢，在舞臺上尋找自己的定位(幕起)。段落二：英雄式的舞動-得到肯定，享受光采(中段)。段落三：回歸自己-重新面對自己，一切終將歸零，幕落後依舊是孤獨的藝術家(幕落)。

從分解的三段落，加入分層的喜怒哀樂轉換，多些關照內心世界的展現，把部分原先向下的視線改為放射向外地跟觀眾對話；葛萊姆熟黯心理學、從事精神科醫師的父親跟她說過說：「人的感情跟感覺，不是由話語中表現，而是由動作中呈現出來。」<sup>17</sup>在這首從音樂便已傳達出許多訊息與情感的作品中，其中出現了許多相對之於“泣” 這個字的連結，人的身體在哭泣時因為呼吸被阻斷，呈現抽搐狀態，這身體震動，抽搐的動作，跟葛萊姆式的呼（contraction）與吸（release）之節奏感是相通的，這對於作品中欲呈現的深層哀戚極為傳神，也因為多年來的

---

<sup>17</sup> Graham,1991/刁筱華譯，1993

訓練，筆者得以取之應用，讓身體呈現成熟、柔軟、超越技巧性展演，以內斂的身體語言，透過肉身傳達訊息給觀眾。

“舞台是生活的反應”-劇場導演彼得·布魯克<sup>18</sup>在『空的空間』<sup>19</sup>書中說道-在日常生活中，「如果」是種虛構；在劇場裡「如果」卻是種實驗；在在日常生活中，「如果」是種逃避；在劇場裡「如果」卻是種真理。-筆者想著如果能把自己投射到角色裡的情境，那這個「如果」是否就能打動人心？經過這些不論是內在亦或外在的修正後，終於，像是滲透般的打開了筆者與這支舞作的貼近感，其後，也從觀眾的展後回饋中，得知對這支舞作的感動好評，這甚至是筆者始料未及而心存感激的回饋。從這支舞作中反觀，舞蹈，很多時候，在屏除技巧性展示的迷思後，藉由內心世界的融會，貫通到“背部都會說話”<sup>20</sup>的境界，「舞蹈的本質是人的精神表現，因為它揭示了人的內在風景，也就是人的靈魂，每一支舞都是一張心靈的地圖」<sup>21</sup>（Graham,1991）。這中間的體悟著實是一個扎實飽滿的突破。

---

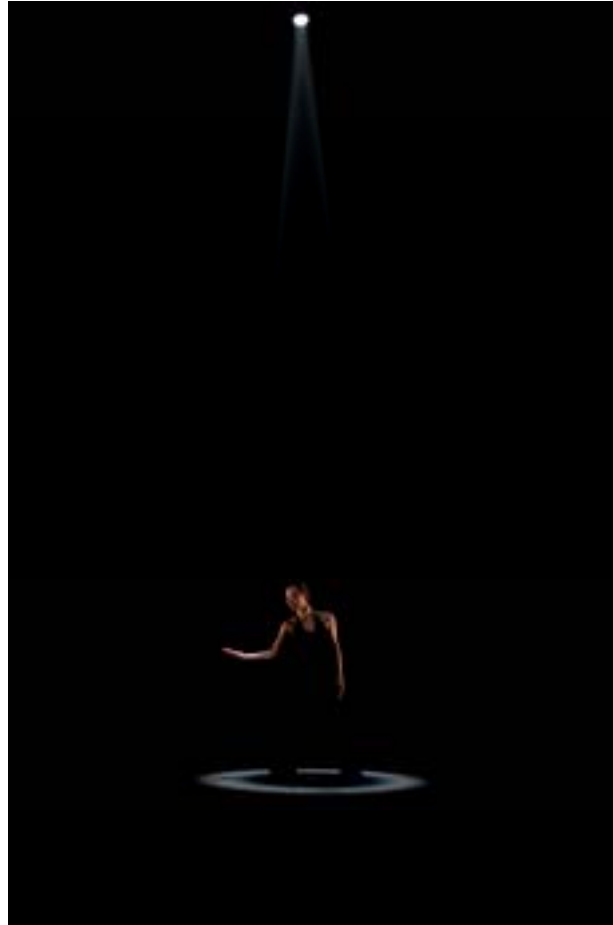
<sup>18</sup>彼得·布魯克（Peter Brook），二十世紀下半最重要的國際劇場導演，1962年進入皇家莎士比亞劇團，1974年投身巴黎北方滑稽劇院至今。知名作品有《馬哈/薩？》、《摩訶婆羅達》等，《空的空間》是當代劇場閱讀的經典。

<sup>19</sup>彼得·布魯克（2008）。《空的空間》。台北市：國立中正文化中心，154頁

<sup>20</sup>意指一個好的舞者，即便沒有動作的只是站在舞台上背對觀眾，卻連背部都能傳達出舞作訊息。

<sup>21</sup>引自於瑪莎·葛蘭姆（1970）。《血的記憶》。台北市：時報出版。

## 第五章《溯·塑》回歸極簡劇場



圖三 攝影/陳韋勝

編舞者：郭乃好

音樂出處：1. Carl Landa  
2. John Cage –Living room I  
3. John Cage-Eventually  
4. Carl Landa

舞者：郭乃好、楊文齡、壽于禎

舞意：以”讓身體記憶說話”的架構出發。身體記憶-包含了歷年來舞蹈學習歷程中，任何烙印、長成的舞蹈技巧記憶。

## 第一節 創作起源

學習創作的過程中，通常筆者比較傾向依循音樂去構思作品，或者構思出骨架開始搜尋音樂；不管從生活經驗、文學、藝術與音樂等，在任何時空座標軸中出現的東西，最終都會帶出痕跡與感覺，那包含了感官<sup>22</sup>記憶、身體記憶<sup>23</sup>、情緒記憶<sup>24</sup>；而動作與音樂是互為主體的變動，讓駕馭音樂或與音樂同步作為舞蹈編創的重點。

關於《溯·塑》的成型-大部分時候，筆者的創作靈感來自於對音樂的共鳴與想像，從音樂的調性、節奏等，去發展衍生舞作的意象。這首舞的創作靈感則是以“讓身體記憶說話”的架構為出發點，繼而尋求適切的音樂來操作；舞作中分別使用了五段音樂的剪輯來完成作品所要傳達出的意涵。

身體記憶-包含了歷年來舞蹈學習歷程中，任何烙印、長成的舞蹈技巧記憶，舞作中首要設定主軸為影響筆者最深遠的瑪莎·葛萊姆技巧，並置入在筆者心中視為重量級的舞蹈老師傳授之經典(慣性)動作；身體的記憶智慧，皆來自於不同人生階段的學習成長；將分別就五段舞加以分析。

---

<sup>22</sup> 感官-視覺、嗅覺、聽覺、味覺、觸覺與動覺。

<sup>23</sup> 舉例來說，人一旦學會游泳或騎腳踏車，許久沒練習，過後還是會記得這技能，這已進入身體的平衡記憶就是身體記憶。

<sup>24</sup> 經由任何事件所引發的喜怒哀樂情緒，往後回憶起事件當時的情緒反應，即為情緒記憶。

## 第二節 舞作意涵的定位

首段以【雕塑】來破題；一舞者任其他二名舞者操控，操控者碰觸到的身體部位產生牽動，單一的鼓聲，帶出迅速、截斷式啟動與停歇，最後場中留下一名狀似傀儡般雙肘吊高，雙手垂掛，頭低垂的舞者—此段意指舞者被【塑造雕琢】的過程。

第二段獨舞—此段舞蹈以抽象的手法表現肌力的反射動作，由肢體各部位的動能語彙連結，例如從動作連結傳遞由頸部連結到肩部，肩部到腹部，腹部到髖關節，髖關節到膝蓋與腳踝，然後再從腳踝循環回頂部，之中再加入手部及旋轉或落地之動作變化；這段舞蹈在創作時，首要緊抓的重點在於所有動作的出發點必須是單一的，明確的知道從身體的哪一個位置發動，再藉此連結到下一個動作；另一個重點在於與音樂、節奏的精準契合，因音樂並非規則的同一拍數，初期必須反覆的不斷聆聽，節奏上以五拍為主，後面節奏變化為六拍×一小節→四拍×四小節→三拍×三小節—此段意指【羽翼發展】。

第三段獨舞—【對比】是其一重點；前段的獨舞，迅速而有力，這段舞蹈試圖呈現反差，以慢速、柔軟來進行，技巧上融合太極導引的結合，音樂性上配合此段背景音效中，

口白者的呼吸頓點，來停滯或綿延不斷，口白如下(依照口白者 John Cage<sup>25</sup>的停頓點)：

【eventually everything will be happening at once nothing behind the screen unless the screen happens to be in front it will increasingly be a thump instead of a bang the thing to do is to gather one's ability to respond and go on in varying speeds following of

---

<sup>25</sup>約翰·密爾頓·凱吉 (John Milton Cage Jr., 1912 年 9 月 5 日-1992 年 8 月 12 日)，美國先鋒派古典音樂作曲家，勳伯格的學生。他最有名的作品是 1952 年作曲的《4'33"》，全曲三個樂章，卻沒有任何一個音符。他是即興音樂(Aleatory music) (或“機遇音樂”，chance music)、延伸技巧(extended technique, 樂器的非標準使用)、電子音樂的先驅。雖然他是一個具有爭議的人物，但仍普遍被認為是他的年代中最重要的作曲家之一。

維基百科

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B4%84%E7%BF%B0C2%B7E5%87%B1%E5%90%89>

course the general outlines of I myself tend to think of catching trains more than  
Christianity

Insisting on stimulating activity though

Without a multiple loud speaker system all becomes music and submissiveness but  
fortunately the piano is there and no one can always prepare it in a different way  
otherwise it would become an instrument it is like as [Arto] said, a disease

No avoiding and not having an idea about it the thing to do is to keep the head alert but  
empty

Things come to pass arising and disappearing there can then be no consideration of  
error

Things are always going wrong

[whistle, whistle, whistle] 】

其中，設計一些動作來呼應口白，例如-keep the head alert but empty, things  
come to pass arising and disappearing there can then be no consideration of error-在  
“head”、“empty”，設計在頭部與抽象狀似頭手向上尋找從手中飄散而出，最終卻  
無一物的動作；最後的口哨聲，呼嘯出另二名舞者再度上台共舞，此段終。

第四段三人舞－音樂內容的集結了以【It really doesn't matter】“一點也沒有關  
係”的各國語言為主，包含了英語、中文、台語、日語及希臘語，此段音樂的選擇，  
事實上是取決於音樂中的調性與氛圍，帶給筆者(編舞者)一種漫步在太空的感

覺，也連結到關於舞蹈創作-怎麼創作，怎麼把語義闡明，許多時候，可能是“一點也沒有關係”，可以是天馬行空，讓觀者自行想像，自行連結觸動點。動作質地要求綿長、輕柔、慢板，時而恢復中版，中間依舊加入葛萊姆的技巧動作來加以串聯。

末段三人舞快版—此段可算是葛萊姆技巧的重點集結，熟悉葛萊姆技巧的觀眾，看到的是以往在課堂上練習的技巧與動作，這些技巧都是已經在台上舞者身上長成的身體記憶，既是追溯也是塑造，最後舞台中剩下一名舞者-那名一開始被雕塑的舞者，前後呼應從追溯被雕塑，到最後亭亭玉立、氣定神閒的舞者歷程。

### 第三節 舞蹈與音樂及燈光的對話

在舞作架構、定調時，知道這支舞將會是在大舞台演出的小型三人舞，設定不加入繁瑣的劇情、佈景；為了增加三人在舞台上的飽滿度，腦裡便已先行構思要如何藉以燈光的設計，來輔助關於“飽滿”的需求；燈光一直以來，都在舞蹈展演中扮有重要的地位，舊約聖經創世紀第一章「神說：要有光，就有了光。」從此世界有了光明。舞台上的燈光明滅，則操縱了表演藝術生命的起始與終結。要為一支舞設計燈光通常總要動用最少百來顆燈，不同種類的燈具在舞台上會有不同的效果產生。從事燈光的設計者不只要了解這些燈具的特性，還必須周全考量光源投射的方向和燈具放置的角度，以及色調的調配等。之後，還必須考量它在舞台上出現的時間長度，及組合各燈具的光線強弱變化和變換的速度等等，以符合舞作的需求。依上述條件所完成的每一組燈光的變化設計，稱之為 cue，每一支舞用的 cue 多寡不一，通常從數十個到上百個不等。在種種變數搭配下產生的燈光設計，精密細緻，彷彿在時間軸上織就一張光的波斯地毯<sup>26</sup>。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。在劇場中燈光與演員的關係正如同

<sup>26</sup>原載於 2002 年雲門舞集《烟》首演節目單/陳品秀。

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<sup>27</sup>。

首段【雕塑】，一開始的跳燈，燈光設計跟著音樂節奏快速跳動、停頓，而動作也是跟著音樂的拍子，這是此舞中首次的三者對話；第二段【羽翼發展】，音樂與舞蹈訴求在於精準、乾淨，燈光設計把原來的跳燈轉換為反差的慢速轉移在頭頂三區塊，有種近乎嬰兒胚胎在母體孕育發展時例行檢查的超音波片視覺意象；第三段獨舞燈光聚集縮小成舞者伸手可及的環狀燈，燈光為藍色系，也是下一段呼應三人緊密關係的三圓環之其中一環；第四段三人舞“漫步在太空”為主軸，燈光色系暗藍，燈光設計三圓環連結，呼應三人的接觸，同時限制住舞者的舞動區塊，縮小觀眾的視覺；末段三人快版，音樂節奏加快，燈光跟著明亮，不變的是，依舊強調舞台區塊的飽和密集，三人僅在舞台正中央的四方塊燈區內活動，後面加入從前舞台左右及中央的燈光，把舞者的身影放大投射打到後方天幕，呈現多人共舞的熱鬧景象，最後回歸一開始的小四方區塊燈區，留下一名舞者矗立，燈光急速收，終了。

---

<sup>27</sup>摘至「閱讀舞台設計大師」約瑟夫·史博達 ADOLPHE 的舞台與燈光設計觀點，第 30-35 頁  
<http://sites.google.com/site/abouttheatrearts/mo-huan-ju-chang/wu-tai-she-ji-quan-shi-fang-fa>

## 第六章《喧囂的孤獨》情感的宣洩



圖四 攝影/陳長志

編舞者：詹佳惠

音樂：Alles Wieder Offen  
Einsturzede Nebauten

舞者：郭乃妤、徐雪茹、曾珮瑜、陳欣瑜、蘇祐慧  
張義欽、鄭琨永、陳韋勝、張偉智

舞意：心中的那塊領土 被佔領 被撕裂 被摧毀  
像血河般流著 鎖在最高 最冰的頂峰 呈現出更孤獨的自己

## 第一節 意識形態的解讀

此作品《喧囂的孤獨》一有著極為強烈意識形態的舞名；

“喧囂”與“孤獨”有很強烈的對比，喧囂一延伸至群體的生態因而產生“喧鬧”、“塵囂”；孤獨一即便在群體裡仍舊感受孤獨，亦或回歸到獨自在單一空間的寂寥感，從群體中的個體，看似抽離，也時而隱匿在人群中；編舞者詹佳惠老師給予筆者投射的訊號是以“當你獨自一人承受沮喪、孤獨時，會出現哪些屬於日常生活動作的慣性行為來發展獨舞時的初想”；寫日記與閱讀的習慣或許發源自對孤獨的承認與誠實，所以在“孤獨”一詞筆者以“書寫”來發展衍生對編舞者的呼應；非常喜歡戲劇大師 Robert Lepage<sup>28</sup>在節目冊中說的話：“獨腳戲的本質，就是引發孤獨感，甚至把孤獨感變成主題之一；故事主人翁的孤獨感、角色演出者的孤獨感。”-當我們試著要創作、發展一首（段）獨舞時，這似乎也是一個命中要害的重點穴道，如何引起觀眾共鳴，獨角戲的領舞，佔有重要的關鍵。舞作開場瞬間的燈光驟亮，音樂驟起，群舞者面無表情的機械式交錯行走，彷彿置身與錯綜複雜的城市裡，形成破題式的空曠喧囂感，獨舞者從後方中央看似無目的的往返遊走，行走中的定格-眾人皆動我獨靜，及反差眾人皆靜我獨動的設計，也道出其中的孤獨感；喧囂的孤獨-很孤獨。

---

<sup>28</sup> 羅伯·勒帕吉 (Robert Lepage) 是一個國際劇壇的天才，他的舞台作品震驚當代觀眾。為演員導演、舞台及影像作者。他的作品贏過許多國際大獎。「機器神」劇團創立者之一。  
<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010380021&>

## 第二節 裝置的訊息

瑞士舞台美術家，20世紀戲劇藝術革新運動的先驅之一 Adolphe Appia<sup>29</sup>的舞台與燈光設計觀點，他認為在劇場之中，燈光舞台應該與音樂所對於觀眾的渲染一般強烈，讓觀眾能夠具體感受到舞台視覺所傳達的訊息及意念，舞台設計應與音樂有相同的功能，讓觀眾感受演出的氣氛、信息、而不是簡單的呈現演出背景。“與其用一千株樹在舞臺上造森林，還不如去捕捉那森林的氣氛和感覺”。此外，阿匹亞也強調舞台的視覺不單純只是現實生活中的『再現』，而是傳達一種戲劇的內在意涵給觀眾，經由眼前所得到的視景，得到一種劇中感染的張力。劇場中的生命體是由演員的聲音、肢體動作、舞台空間、燈光氛圍...等各種元素所組成，彼此互相協調及呼應下所產生的劇場張力，而「演員」則是一切創作的中心。在實踐上可以藉由演員肢體動作、聲音傳達訊息，並且在平台、線條、色彩、質感、光線...等，來達成一個符合戲劇需求的舞臺空間。因此阿匹亞認為所有的劇場元素，在劇場藝術家有意圖的創作調節之下，讓這些元素適切相互結合與呼應，以音樂律動來主導演員的肢體動作與聲音，而舞台空間也在演員的活動中形成了對應的關係，再加入燈光表現下的渲染，更加活現整體視覺空間，產生一種舞台幻境，而這其中除了強調內在的戲劇主旨表現，更與外在的戲劇體現產生相互呼應與互相協調統一。對於此種連帶是共同目的性的創作，逐漸演變成爲一種劇場藝術中的『整體藝術』。

筆者就阿匹亞舞台與燈光設計觀點來加以解讀，雖然他是以戲劇的例子的闡述，其中筆者認為他所提及的“演員”置換到舞蹈演出，即是“舞者”，舞者不光是舞動肢體，在動作的背後意義，總是有著暗藏的隱喻與主旨，事實上也常被

<sup>29</sup>Adolphe Appia (1862-1928)，他是瑞士舞台美術家，20世紀戲劇藝術革新運動的先驅之一『在舞台照明的定義及使用上，帶領新的寫實主義和創造力進入20世紀的劇場』現代劇場理論設計啟蒙者，被譽為...『現代劇場照明和設計之父』

約瑟夫 史博達ADOLPHE的舞台與燈光設計觀點.... 摘自「閱讀舞台設計大師」。第30-35頁  
<http://sites.google.com/site/abouttheatrearts/mo-huan-ju-chang/wu-tai-she-ji-quan-shi-fang-fa>

稱為“舞蹈演員”，除了開口說話外（舞者總是以浹背的汗水取代語言），在於舞蹈中所要呈現的戲劇張力，與演員大相逕庭，也就是說，他的論點放到舞蹈演出中極度適切而精準。

舞作開場瞬間的燈光驟亮從舞台後方投射到觀眾席，翼幕全升，加上震耳的音樂驟起，群舞者面無表情的機械式交錯行走，彷彿置身與錯綜複雜的城市裡，形成破題式的空曠喧囂感，獨舞者從後方中央看似無目的的往返遊走，行走中的定格-眾人皆動我獨靜，及反差眾人皆靜我獨動的設計，也道出其中的孤獨感。關於一個作品的裝置與燈光之重要性與功能<sup>30</sup>，Adolphe 主張必須掌握戲劇動作上的需求，對於劇場中各種創作元素，其中包含演員的肢體動作、聲音、舞台裝置燈光、服裝、音樂 ...等，使其彼此間能產生互動與和諧。

【腥紅的色調】-可以為這首舞作裝置的基調下註解，-【血液中流竄著孤獨的因子】-舞台後方三個從天懸掛的透明裝置，像是放大數百倍的血管，跟著燈光的明滅、燈光的色系，呈現出詭譎的意像；數量龐大滾動的紅球頃刻間掉落，狀似流動的血液蔓延，血液意像連結記憶、裂痕，無聲的悲愴。舞台的視覺不單純只是現實生活中的『再現』，而是傳達一種戲劇的內在意涵給觀眾，經由眼前所得到的視景，得到一種劇中感染的張力而舞台燈光將舞台切割成不同的區塊，舞台的每一個區位都可以是舞蹈的焦點，【驟亮】與【腥紅】，等同於【喧囂】與【孤獨】。

---

<sup>30</sup>摘至「閱讀舞台設計大師」約瑟夫 史博達 ADOLPHE 的舞台與燈光設計觀點。第 30-35 頁  
<http://sites.google.com/site/abouttheatrearts/mo-huan-ju-chang/wu-tai-she-ji-quan-shi-fang-fa>

### 第三節 情感的深探

舞作中眾多的群體交會象徵著人與人的傾擾，城市和城市的匯流，黑暗和黑暗的咬噬，人從生活感知中觸發情感，舞蹈能將內部聚集的情感透過動作的傳達得到疏發；而每個人都具有動作的本能，透過舞蹈反映生活、社會和表達個人內心的意志、思想和情感。作品中震耳嘈雜的音樂置入，像是被龐大的（音樂）吸入一個點，形成愈來愈大的空無。

群舞的出現，繁複的動作語彙，傳達喧鬧、塵囂的群體關係，張力十足；雙人舞的對話，乎遠乎近的關係，反射出內心希望找到支柱、找到依靠，而舞中的男舞者，可以抽象的是任何渴望，諸如「安定」、「平靜」或甚至是具像的「伴侶」、「朋友」，一種在生活中拉鋸的象徵；在獨舞裡，獨舞者用指尖在空氣中的書寫像是跟自己說話，不斷的跟自己說話，在不斷的跟自己說話中使意義浮現上來，書寫時，時而停滯，時而疾寫，闡述煩亂受到阻滯的心理狀態。舞作結束前的狂亂不歇，彷彿是一種自我毀滅的意識形態（行為），想像著自己在空谷沒有回音的荒謬底下爆炸，也像是不斷的醞釀著能量使勇氣擁流出來，像是心靈的某些創傷，關於愛的淤血、斑痕及怨恨等得到抒發；薄弱的靈魂、游絲般的氣息得到依歸；這所有的一切元素的結合，狀似靈魂匱乏卻也豐饒了舞作中的複雜度與想像力。

## 第七章、結語

細細返視筆者習舞的過程，印象裡充滿壓力、無助、孤獨、歡欣、成就，及加諸在身上的試煉與傷痕。經歷了幾年不同舞團的職業舞者身份，從一個城市到另一個城市，從一個空間到另一個空間的巡迴表演流浪生涯，每一天身體活動加上精神狀態波動頗長，對筆者而言，身體上的操弄，不是難關，而是精神層面上，舞團的生活，像是處在一個不得鬆懈的磁場裡，專注的程度，讓人回到家都不想再出外了，每天每天都消耗極多能量，這所有，無悔，甚至認為是為筆者自己帶來極豐盛的人生過程及實現夢想的體驗；很多很多的因素，造就一名舞者，一名可以被定義為好的舞者；但是，不變的，是舞者的自我要求、自我鞭策力，因為不斷的自我嫌棄，永遠覺得自己不夠好，然後像瘋子、像傻子般的練習-舞蹈總是用浹背的汗水取代語言，瘋子般的語言。

回歸到現實生活，思考著舞者是有壽命的，深思熟慮的在“謀取生活所需”這個現實層面來考量，投入教職是一個現階段能為自己規劃進行的未來藍圖，而再度進修接受學術殿堂的洗滌是投入教職必需、必要且必備的條件；正因這些必需的條件，“畢業製作”便成為一個實現自己能獨立製作一場演出，為自己做一件大事，一件舞蹈大事的契機。

從這製作中，像是檢視自己的舞蹈歷程：游好彥老師的《泣》，讓筆者在跳脫舞蹈技巧，找到內在深層的脈動，如葛萊姆說的【舞蹈是一種生命狀態的演出】<sup>31</sup>，從中印證經由游老師的栽培而確認自認為根深抵固的葛萊姆技巧已經進入身體的方圓，進而增添在舞作詮釋的風味；多年來接受詹佳惠老師的課程訓練與參與學校舞團演出所培養出來的舞蹈技巧能力與工作默契，在《喧囂的孤獨》舞作中清晰可見，常常是詹佳惠老師的一個指令，筆者便能快速的啟發與修正，舞者的訓練，可分為技巧鍛鍊，目的在於加強肌肉結構，另一為自我本質的開拓，與詹佳

---

<sup>31</sup> Graham,1991/刁筱華譯，1993：15

惠老師的工作，除了體力考驗外，那些從老師舞作中傳達出的豐沛情感，每每是筆者需要悉心揣摩的課題，也因此每完成一支舞作，都像是扮演過了另一個人生故事，或深沉，或釋放；林文中老師的《小》，如同前面章節所言，像是用來顛覆自己歷年來的身體訓練過程，很辛苦，但是開發了不同以往的身體使用方法，很值得；更多的是學習到編創方法的啟發，動作設計的來源可以從對空間設定、甚至是『辭海』的語義，這很受益；而筆者自己的創作《溯·塑》，用來呈現筆者歷年來的身體記憶長成，從葛萊姆技巧，到太極，到武術，甚至是筆者很有興趣的街舞、爵士舞，舞作簡單，卻也闡明自我的身體能力；身體的記憶，跳舞的過程，呼吸、韻律、潛入內在而外化為形體，不僅僅是身體，還有著知性與感性的風景展演與無限情境。舞者在台上揮灑、流汗、喘息是舞蹈藝術最貼近人，也最令人著迷的原因之一，舞者，具備的是極度專注於動作的意識狀態，每個舞者都可能是作品中的重要分子，眾多的分子表現出極為純粹的意義。

離開職業舞團到回歸學生身分，再進入另一個職業舞團，又回歸研究生身分，最後正式踏入教職，這中間的歷程很豐富，很有意義，印證舞蹈藝術領域浩瀚，學海無涯；現階段教職遇上了許多需要創作的機會，筆者在創作上感覺還像是個初生之犢，有些時候，變成一件苦差事，像是體內有部分硬塊消化不良，必須從最底下的那塊磚頭開始，抽掉、蓋上、抽掉、蓋上、抽掉、抽掉、再蓋上，經常渴望啟動潛在的創意因子，找到路徑讓它順理成章的成型；高行健<sup>32</sup>『沒有主義』中說- “不盲目迷信，不跟隨某一權威，某一潮流，或受某種意識型態精神上的禁錮”，“搞了這麼多年創作，每次再做新的作品，以往的經驗還是完全無法應付現在要做的事情”；好個沒有主義，可是人家是二〇〇〇年諾貝爾文學獎得主...；前面提到寫日記與閱讀的習慣或許發源自對孤獨的承認與誠實，發出‘疑問’或許同理可證，創作-是一條孤獨之路，堅持和付出是要付出相當高的代價，

<sup>25</sup> 高行健（1940- ），華裔法國劇作家、小說家、畫家、導演，1980年代末前往歐洲，現為法國公民。2000年榮獲諾貝爾文學獎。《沒有主義》（1996）。香港天地圖書公司。

這樣的代價到底是不是會有回報也未可知，或許在某些時刻會偏離自己生命的座標，學會忍受過程中各式各樣的繁瑣與勞役虛耗，從這些歷程，包含完成了研究所的畢業製作，筆者慢慢的學習享受每一段舞蹈歷程與創作帶來的磨難、成就與歡愉。

是否就此立志把自己獻給表演藝術，如果立了志，則從這點上去鋪陳開，凝聚經歷的菁華朝這點噴射-立志專業-是一種自我要求，而不只是形式上的專業，是動機、意志、時間、風格、成就的自我要求。筆者必須承認，很多時候，畢竟單憑天賦與人格還是有限的，必須藉由更多藝術、文學、其他領域堆積出那些無邊的藝術土壤。有些文字與圖片充滿了視覺與旋律，習慣性的閱讀，帶給筆者許多關鍵性的知性收穫與啟發；而努力做好每一天該做的事，盡全力完成此刻的任務是筆者的生活態度，是筆者追隨的禪的生活哲學。

劇場中的生命體是由舞者的肢體動作、舞台空間、燈光氛圍等各種元素所組成，彼此互相協調及呼應下所產生的劇場張力；-【當我們被說服而相信這種真理時，劇場就與生活合而為一】-<sup>33</sup>Peter Brook 如是說。

心中感念著這每個時期、每個階段遇上的人、事與物，帶給筆者人生與舞蹈生涯不同的洗鍊與里程碑；瞬間即是永恆，在每一次幕起幕落間，尋找燃燒與飛逝的滋味；在每一次燈明燈滅時，讓那些不可見的被看見。

---

<sup>33</sup>彼得·布魯克(2008)。空的空間。臺北市：國立中正文化中心。

## 參考文獻

### 中文書籍

- 瑪莎·葛萊姆 (1970)。《血的記憶》。臺北市：時報。
- 彼得·布魯克 (2008)。《空的空間》。臺北市：中正文化中心。
- 荷米·夏侯 (2007) 《羅伯·勒帕吉創作之翼》。臺北市：中正文化中心。
- 高行健 (1996) 《沒有主義》。香港：天地圖書公司。
- 鄧元中 (1995)。《西洋現代文化史》。臺北市：五南。
- 涂瑞華 (譯) (1997)。《表演學：準備、排練、表演》。臺北市：亞太圖書。(Dr.Bella Itkin, 1997)。
- 張小虹 (1995)。《性別越界》。臺北：聯合文學。
- 劉其偉 (2002)。《藝術人類學：原始思維與創作》。臺北市：雄獅。
- 熊衛 (2005)。《太極導引》。臺北市：聯經。

### 碩士論文

- 黃楓華 (2009)。《【絕代雙嬌】表演製作之研析》。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市
- 張建濱 (2009)。《【京天動地】表演製作之研究與分析》。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市

## 網路資料

「後現代舞」(2010)

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1405112500592>

「約翰·凱吉 John Cage」維基百科(2010)

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%B4%84%E7%BF%B0%C2%B7%E5%87%B1%E5%90%89>

「極簡主義」(2010)

<http://vany88888.spaces.live.com/Blog/cns!95259D487120557!334.entry>

「徐紀老師簡介」(2010)

<http://www.kungfuloung.com.tw/kf003.htm>

「劇場美學」(2010)

<http://sites.google.com/site/abouttheatrearts/mo-huan-ju-chang/wu-tai-she-ji-quan-s>  
hi-fang-fha

「中華民國太極導引文化研究會」(2010)

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1405102507471>

## 附錄

### 【凝視速光】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、組織方式：由國立臺灣體育學院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：國立臺灣體育大學

五、承辦單位：國立臺灣體育大學舞蹈系碩士班

六、協辦單位：國立臺灣交響樂團中興堂

七、演出時間/地點：

99年1月14日（週四）19：30 國立臺灣交響樂團中興堂

## 演出執掌表

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. 製作人：郭乃妤
5. 執行製作：黃馥君
6. 舞台監督：劉欣怡
7. 文宣公關組：張恩滋
8. 票務組：黃楓華/壽于禎
9. 前 台 組：張恩滋
10. 總 務 組：郭乃妤
11. 演 出 組/排 練 組：楊文齡
12. 器材道具組/舞 台 組：鄭琨永/曾志浩
13. 音 控 組：曾志浩
14. 服 裝 組：呂珮玢
15. 美術設計：王映文
16. 燈光設計：關雲翔
17. 攝影：陳韋勝/陳長志
18. 服裝設計：林璟如/林瓊堂/詹佳惠

## 國立臺灣體育學院副校長兼體育舞蹈系系主任簡介

### 王 玉 英/教授

#### 學歷

國立臺灣體育專科學校舞蹈組

菲律賓馬尼拉大學藝術教育博士

#### 現任

現任國立臺灣體育學院副校長

現任國立臺灣體育學院體育舞蹈學系系主任

現任國立臺灣體育學院體育舞蹈學系專任教授

#### 獲獎

榮獲舞蹈教育績優飛鳳獎

#### 重要經歷

- |             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| 2008 年 ~    | 國立臺灣體育學院副校長                       |
| 2007 年 ~    | 國立臺灣體育學院體育舞蹈學系系主任                 |
| 2004-2006 年 | 國立臺灣體育學院學務長                       |
| 2006 年      | 擔任國立臺灣體育學院舞蹈碩士班表演組「夢幻風華」藝術總監/指導教授 |
| 2006 年      | 赴廈門「中華民族兒童歌舞週」藝術總監                |
| 2000-2006 年 | 國立臺灣體育學院舞蹈系系主任                    |
| 2004 年      | 擔任 93 全國大專運動會開閉幕式總編導              |

- 2003 年 受邀參與美國金山灣區華人運動會開幕式表演
- 2000-2007 年 擔任國立台灣體育學院舞蹈系畢業巡迴公演演出執行
- 1999 年 應邀新加坡宗鄉會館聯合總會主辦“春到河畔迎新 99”  
演出
- 1998 年 菲律賓馬尼拉大學藝術教育博士
- 1997-1999 年 擔任中華民國青年友好訪問團節目總編導
- 1996 年 作品「佻山行」應邀「兩岸舞蹈家之夜」代表臺灣舞蹈  
家作品公演
- 1993 年 第廿三、廿五屆全國大專運動會大會舞、律動操編導，  
設計突出極獲佳評
- 1991-1993 年 榮獲全國大專啦啦隊比賽第一名，最佳編舞及最佳服裝  
設計獎
- 1990-1995 年 赴大陸雲南各省采風研究少數民族舞編作「佻山行」、「繞  
山林」、「昂瑪突」、「阿細樂」等極具風格特色舞作
- 1986 年 榮獲舞蹈教育績優飛鳳獎
- 1881-1993 年 擔任國家慶典「四海同心」晚會及金鼎獎、師鐸獎頒獎  
典禮舞蹈編導

## 藝術總監/指導教授簡介

### 詹佳惠

美國 Mills College 舞蹈表演研究所碩士

私立中國文化大學舞蹈系畢業

現任國立臺灣體育學院舞蹈系副教授

- |           |  |
|-----------|--|
| 1992-1994 | Mills College 舞團排練指導                             |
| 1992-1994 | 美國現代舞團 Dances we Dance 主要舞者                      |
| 1990      | 隨華岡舞團到香港參加國際舞蹈節參加台北民族舞蹈年度公演「蓬萊 舞新姿」於國家劇院公演       |
| 1989      | 隨華岡舞團到歐州巡迴演出參加文建會 78 舞展演出參加「游好彥與舞者」並於國家劇院演出「魚玄機」 |
| 1988      | 擔任中華民國青年友好訪問團舞蹈排練                                |
| 1987      | 參加中華民國青年友好訪問團至中南美洲及美國巡迴演出                        |

## 編舞家簡介

### 游好彥

培育無數現代舞精英，臺灣現代舞之父—游好彥—曾被現代舞大師瑪莎·葛蘭姆(Martha Graham)譽為「具驚人天賦與才能」的游好彥，舞蹈生涯始於15歲，由臺灣舞蹈界之母蔡瑞月啟蒙，27歲時隻身遠赴西班牙習舞，憑著傑出的才華與過人的毅力，成為第一位進入瑪莎·葛蘭姆舞團的亞洲人；1982年返臺後，隔年成立「游好彥與舞者」舞團；游好彥不僅傾己所學地訓練出許多傑出的現代舞者，鄭宗龍、劉仁楠、平青毅、趙力緯、郭乃好、吳義芳、許芳宜及范光麟等人；在1991年更因作品《似曾相識》獲美國舞蹈雜誌力薦予林肯中心戶外藝術節(Lincoln Center Outdoor Festival)，使游好彥舞團成為第一個受邀赴美國林肯中心演出之臺灣團體，並獲得紐約時報極高的評價。

### 詹佳惠

國立臺灣體育學院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、臺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。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。

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《出走》、《女兒紅》、《若你心內有台灣》、《無言的悲歌》、《花雕》、《遺失的能量》、《曙光之前》、《Without the hug、》《Dance for sorrow》、《Before the light》、《牽手的溫度》、《門後的角落》、《羽翼下的天空》、《黑的記憶》、《滯留在風中的聲音》。

## 林文中

國立台北藝術大學舞蹈學系、美國猶他大學現代舞系研究所畢業，主修創作。曾任 Bill T. Jones/Arnie Zane Dance Company、猶他 Repertory Dance Theater、臺北民族舞團、舞蹈空間舞團、臺北室內芭蕾舞團舞者。文中曾經客席任教或編舞於臺北體院、臺中體院、中華藝校、科羅拉多州立大學、舞蹈空間舞團、組合語言舞團、臺北民族舞團等。他曾經獲得猶他大學 Orchesis 會員編舞獎、美國舞蹈節年輕藝術家獎學金、猶他大學現代舞系助教獎學金、紐約 Aaron Davis Hall's Fund for New Work、舞躍大地編舞獎、羅曼菲舞蹈獎助金等。其重要創作包括：《惡童三部曲》、《生日快樂》、《甘貝熊與大金剛》、《元素》、《成熟與不成熟的感傷》、《海》、《十三號病房》、《CPU》，整晚創作有 2005 年在臺灣發表的《舞者日記—林文中 / 王如萍雙人舞展》。現居台北與紐約兩地，為職業舞者、舞蹈教師與獨立編舞者，並從事業餘翻譯工作，甫出版的譯作有舞蹈意象與身體訓練（Conditioning for Dance）。

## 郭乃好

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·葛萊姆舞團習舞，一九九七年考上該舞團，成為團裡最年輕的舞者，參與《阿帕拉契之春》、《編年史》、《夜旅》、《天使的嬉樂》、《楓葉情》等作品演出。二〇〇〇年葛萊姆舞團關閉、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。二〇〇四年編作的《迴》，獲文建會舞躍大地藝術創作組銅牌獎。二〇〇五年，考上國立臺灣體育學院舞蹈系研究所。同年加入雲門舞集一團，演出《白x3》、《美麗島》、《狂草》、《迷失之影》、《流浪者之歌》、《九歌》等作品

創作作品-《迴》、《你說·我在聽》、《Restless》、《溯·塑》等

## 製作人/編舞 簡介

### 郭 乃 妤

華岡藝校期間倍受游好彥老師矚目提拔；高中畢業後即赴紐約進入瑪莎·葛萊姆舞團習舞，一九九七年考上該舞團，成為團裡最年輕的舞者，參與《阿帕拉契之春》、《編年史》、《夜旅》、《天使的嬉樂》、《楓葉情》等作品演出。二〇〇〇年葛萊姆舞團關閉、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。二〇〇四年編作的《迴》，獲文建會舞躍大地藝術創作組銅牌獎。二〇〇五年，考上國立臺灣體育學院舞蹈系研究所。同年加入雲門舞集一團，演出《白x3》、《美麗島》、《狂草》、《迷失之影》、《流浪者之歌》、《九歌》等作品創作作品-《迴》、《你說·我在聽》、《Restless-騷動》、《溯·塑》等。

### 學 歷

2010	國立臺灣體育學院舞蹈系研究所表演組
2004	畢業於國立臺灣體育學院舞蹈系
1996	美國紐約瑪莎葛萊姆學校 (Martha Graham contemporary Dance School) 修習
1995	畢業於華岡藝校舞蹈科

### 演出經歷

2010	製作、演出【凝視速光】個人展於臺中中興堂演出
2009	參與實驗劇場新人新視野舞蹈二演出作品《獨角獸》
2009	參與兩廳院臺灣舞蹈回顧展演出游好彥老師作品《漁夫》

- 2009 編創《溯·塑》於國立臺灣體育大學舞團一繫巡迴演出
- 2008 擔任香港多空間（Y-space）舞團客席舞者，於香港及波蘭演出
- 2007-2005 加入雲門舞團一團，演出《白x3》、《美麗島》、《狂草》、《風影》、《迷失之影》、《流浪者之歌》、《九歌》等作品演出，期間與舞團巡迴遍及美洲、歐洲、澳洲、香港及大陸等地
- 2004 參加國立臺灣體育學院舞團一軸巡迴演出
- 2003 參加國立臺灣體育學院舞團一梭巡迴演出
- 2001 參加美國貝特利舞團（The Battery Dance Theater），赴印度巡迴演出
- 1999 擔任臺灣世紀當代舞團客席舞者，於臺北演出
- 1999 參加美國前葛萊姆舞團首席寶兒連舞團（Pearl Lang Dance Company），於紐約當地演出
- 1997 ~2000 加入美國紐約瑪莎·葛蘭姆舞團，參與《阿帕拉磯之春》、《編年史》、《光明行》、《夜旅》、《天使的嬉樂》、《楓葉情》等作品演出，期間與舞團巡迴遍及全美及歐洲等地
- 1997 擔任新加坡聚舞坊（Singapore Dance Ensemble）客席舞者，駐新加坡並於新加坡當地演出
- 1996 參加瑪莉安東尼舞團（Mary Anthony Dance Theater），於紐約當地演出；其後也持續擔任客席舞者
- 1993-1995 擔任游好彥舞團舞者，演出《魚玄機》、《菊豆與天青》、《索-路是人走出來的》、《漁夫》、《神往》等作品，於臺灣、香港及北京、山西巡迴演出

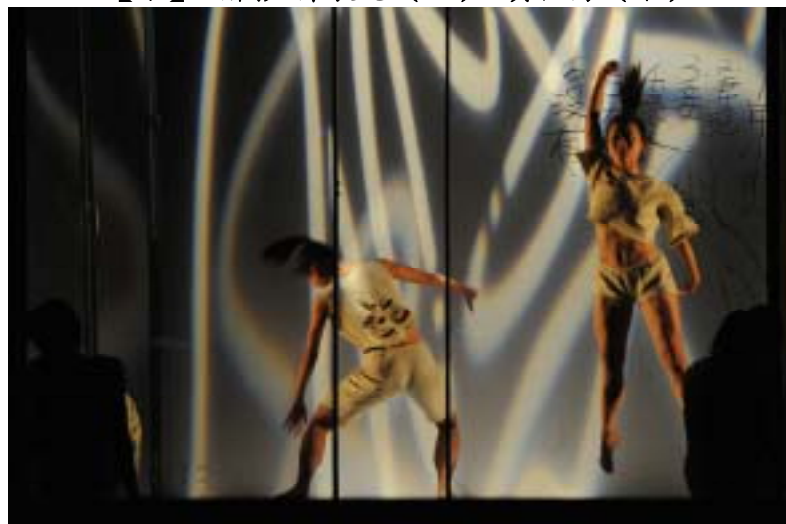
## 教學/編創經歷

- 2010 擔任國立臺北藝術大學、國立臺灣藝術大學寒訓現代舞教師
- 2009 擔任國立臺北藝術大學舞蹈系卓越計畫-瑪莎葛萊姆舞團作品  
《街中行走》排練指導
- 2010-2009 擔任彰化市立舞團客席編舞
- 2009-2008 擔任國立臺中文華高中舞蹈班兼任現代舞教師；編創作品  
《騷動》
- 2009-2008 擔任臺中光明國中舞蹈班兼任現代舞、即興創作課教師
- 2009 擔任臺中青年高中舞蹈科暑訓現代舞教師
- 2009 創作《It really doesn't matter》，獲國立臺灣體育學院舞  
蹈系飛舞獎牌
- 2008 擔任國立臺灣體育學院舞蹈系暑訓現代舞教師
- 2008 為國立臺灣體育學院舞蹈系研究生夏嘉徽畢業製作編創獨舞  
《你說 我在聽》
- 2008 擔任臺北復興高中舞蹈班寒訓現代舞教師
- 2008 擔任臺北中正高中舞蹈班寒訓現代舞教師
- 2005 擔任國立臺北藝術大學舞蹈系卓越計畫-瑪莎葛萊姆舞團作  
品《天使的嬉樂》排練指導
- 2005 擔任國立臺灣體育學院舞蹈系暑訓現代舞教師
- 2004 編創《迴》，獲文建會舞躍大地藝術創作組銅牌獎
- 2004 擔任彰化彰安國中舞蹈班暑訓現代舞教師
- 2002 擔任國立臺中文華高中舞蹈班暑訓現代舞教師
- 2002 編創《潛心 前行》，獲國立臺灣體育學院舞蹈系飛舞獎金牌

附錄  
【凝視速光】演出照片



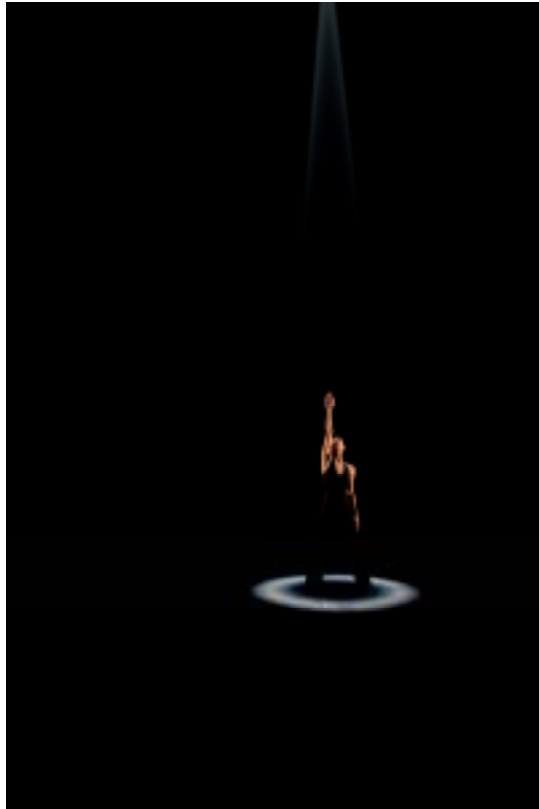
【小】攝影 陳長志（上）/黃仁男（下）





【泣】攝影 陳長志





【溯·塑】攝影 陳韋勝（上）/陳長志（下）





【喧囂的孤獨】攝影 陳長志



# 【凝視速光】文宣設計

【凝視速光】海報設計





【凝視速光】邀請卡設計



凝視速光

郭乃好 舞 展  
國立臺灣藝術大學舞蹈系碩士班表演組  
NYPD: Not Yu Performance Diary

演出時間：99年1月14日晚上7:30（周四）  
演出地點：國立臺灣交響樂團中國堂

敬愛的

【凝視速光】

瞬間即是永恒

在每一次舞起舞落間 尋找燃燒與飛速的滋味  
在每一次燈明燈滅時 讓那些不可見的被看見  
乃好的速度之光需要您的目光凝聚支持

誠摯的邀請您共襄盛舉

\*\*\*人郭乃好 敬 邀

## 【凝視速光】筆記本商品設計



【左】底面

【右】封面

## 【凝視速光】演出 DVD