

編舞家黃于芬東拉西扯的彈性人生——談彈

# JIANG 3

舞蹈空間最新製作  
MADE IN DANCE FORUM  
TAIPEI

彈 3

3

2022 8.26<sub>五</sub> → 28<sub>日</sub> 線上演出

藝術總監 | 平 珩

## 彈掉它！

承襲舞蹈空間的創意DNA，粵3《談彈》要帶大家走進充滿視覺張力的新旅程！

曾任舞蹈空間舞者長達十一年的黃于芬，是國際編舞家讚不絕口的優秀舞者，並兩度代表舞團赴歐參與國際共製。長時間的旅歐經驗，促使于芬逐漸走向創作之路，曾獲國藝會及文化部等創作計畫支持與肯定。就在準備交大應用藝術研究所博士論文之際，期待已久的女兒在2021年疫情正旺時誕生了，「粵3」的邀約，是她回應身為新手媽媽、教學、研究與創作者多重身份與壓力下的「反制之道」。

不同於以往由編舞家主導的模式，黃于芬邀請空間暨燈光設計黃申全及服裝創意大師林璟如共同參與創作，將舞台上視覺所及之處，全都視為發展舞作的動機。多重身分在現實生活上的拉扯與衝突，原本可能只是一種屬於內在的強烈感受，但三人將其轉化為可見的實體—橡皮筋與彈力帶時，竟牽連出觸動人心的無邊想像。這些設計更被旅英策展人葉紀荃形容為是前所未見、新創的「沉浸式」演出，因為觀者會不由自主的跟著「揪心」起來。

《談彈》是舞蹈空間首次出現的「三頭牌」製作，透過服裝設計黃宇聰的好耐性，在各家你來我往的「辯論」中找到共識，再加上劉子齊極有效率的音樂創作，讓整體內容只運用一個「彈」字訣，便具體化解了人生的種種壓力。看著舞者「搏命」而找到的不流俗、也不從眾的出口，心裡著實認為這應該就是大家走進劇場紓解疫情壓力的最好方式吧！



助理藝術總監 | 陳凱怡

## 「彈」何容易？

認識于芬和申全是十多年前的事了……雖然已不是首度合作，但這次他們決定使用橡皮筋、彈力帶、彈性布來談論壓力這件事，還是讓我覺得格外好奇。

在我眼中，兩個人都是韌性十足的，與其說是抗壓性強，或許更可視為是樂於接受挑戰吧！他們將別人眼中的壓力看成是充滿趣味又刺激的任務，總能在屏氣斂息的瞬間完成一次又一次的精彩作品，壓力對他們來說究竟是什麼呢？

在開排之前，于芬給了舞者一份作業，希望各自談談自己的壓力，但排練時並沒有針對這個部份多做著墨，反倒是用橡皮筋和彈力繩玩起了各種遊戲。舞者用橡皮筋互彈，拉得越遠射得越痛，也用彈力帶和臺車玩起了雲霄飛車，繃得越緊車子飛得越快。過程中，他們不斷地挑戰彈力的極限，在拉緊和放開的瞬間，享受快意釋放的當下，恐懼害怕又同時浮出，他們痛著爽著笑著叫著，驚喜和驚嚇的場面層出不窮，情緒也在潛移默化中跟著一同起伏跌宕。

回想到壓力這件事，誰不想在鬆鬆緊緊、拉拉扯扯的生活中找到平衡？但往往我們在挑戰自己極限之時，也可能在挑戰別人的極限。張力維持久了可能會疲乏，過度了或許會斷裂。壓力「談」起來真的不容易，但「彈」起來卻是既紓壓又充滿趣味。或許創作者真能在自虐和施虐中排解掉壓力找到樂趣吧！



## 創作者對談



### Q1 請問黃于芬及黃申全，你們的合作關係及工作默契是怎麼培養出來的？

**于芬：**我們第一次合作是在2017年「新人新視野」，我的創作處女秀《緘默之所》；第二次是2019年「舞蹈空間」系列系列的《偽實象限》，這次是第三次了。我算是蠻晚才開始創作，對於舞蹈之外的各種設計其實比較沒有特別的想法，所以申全的角色就會變得格外重要，他豐富的劇場經驗，可適時提供意見或是實現我想要的畫面。

**申全：**我們兩個講話都比較直接，工作上溝通很快速，喜歡就喜歡，試了不對就馬上做修正，相互的彈性很大。我習慣分析事物，先把每個選項的優缺點提出來，然後再去選擇、嘗試。我感覺于芬其實還是有她的想法，只是說得不夠具體，所以需要去揣測她腦中的畫面，從比較抽象的語彙中找到實踐的方式。

### Q2 創作時，有遭遇什麼角力、拉扯或衝突嗎？

**于芬：**我擔任舞者的時候，很喜歡挑戰自己，所以成為創作者時，我會想要把所有的挑戰全都轉嫁到舞者身上，即便有時已預想到可能的危險，但我還是希望舞者能夠去嘗試，相信可能會出現意想不到的火花，既害怕又期待那些美麗的時刻，所幸舞蹈空間的舞者也都很願意嘗試。

### Q3 作品主題環扣著壓力，你們自身有經歷過、或是正處於壓力之中嗎？

**于芬：**《談彈》的發想，是從橡皮筋開始，把橡皮筋的彈力轉化成對於壓力的想像，我也因此開始意識到自身所承受到的壓力。像在創作過程中，「時間」就是蠻大的壓力。以前在創作或是排練時，可以一整天都待在排練場，但是現在因為新手媽媽的身份，讓我無法自由掌控自己的時間，排練也相對被壓縮了。

**申全：**回想起來，擔任世大運開幕統籌那段期間真的是暗無天日，人生也陷入到低潮狀態，讓我無法好好的思考、好好的做事。那次之後才慢慢瞭解到，我面臨壓力時，思考會變慢、動作也跟著變慢，那我應該要如何控制自己的情緒？這和舞者在控制自己的身體有點類似，身處混亂時刻，需要有意識的去壓住自己的情緒，把自己拉回來，我覺得這是一個很關鍵的覺醒與發現。

### Q4 希望觀眾看完之後，會有什麼樣的收穫呢？

**于芬：**這是我第一次嘗試幽默、詼諧，希望觀眾能夠不經意的噗哧笑出來，看完後會有紓壓之感。

**申全：**相信這個作品能夠慰藉你沉重的心情、讓你舒暢一點。

## 創作者對談



### Q1 請問璟如老師通常是如何與創作者展開工作？

**璟如老師：**其實近10年來，我著墨在服裝設計的部份越來越少，比較是以我多年的經驗從觀眾角度來看創作的邏輯或是作品內容的銜接關係。我會先聆聽創作者對中心主題的想法，他們既然已有創作動機，對主題通常是了然於心，但每個人的表達能力不盡相同，我需要有耐心的盡量多運用想像力來理解各種可能性，接著走進排練室，看到舞者實際動作後，才會開始提出建議。

### Q2 此次與于芬、申全、宇聰的合作是扮演什麼角色？

**璟如老師：**與其說是嚴厲，不如說是包容各個創作者的想法。申全在技術劇場的豐富經歷，總能反應很快的提出各種點子，于芬則會從編舞者及舞者的角度提出可能贊同或對立的意見，我不僅會分別回應，還會再提出至少三個代表觀眾看法的建議，在下次會議時，請大家就三方面提出與作品意義的關連，從中逐漸找到融合的方式。每一次作品發表，我們會面對可能有30種不同觀點的觀眾，無論我的建議最後是否有被採納，繼續不斷討論才是重點。

此次創作一開始，服裝便定調在「運動風」，所以線條簡潔、合身但不緊身是設計的重點。原本宇聰選擇的顏色比較有色彩，但相對於作品中的種種物件，最終採用黑、灰、白及膚色，極簡的色彩對應布料的選擇及剪裁需特別費心。宇聰她極大的優點是輔大織品系出身的背景及不吝於花時間去找布料，也讓她有更多的機會從學長姐身邊找到一些特殊材質的資源，以彌補台灣目前布料選擇越來越有限的困境。這次的服裝，宇聰特別關注在肢體關節處，對各種弧線的掌握，選擇「不被看見」、來突顯舞蹈肢體的設計都可見到她的用心。宇聰是我的入室弟子，容許她犯錯、嘗試、給予她成長空間也十分重要，畢竟服裝設計是個細緻的服務業，穿在舞者身上的動能他們是「冷暖自知」。

### Q3 您對此次製作最後成果覺得如何？


**璟如老師：**因為疫情，從雙眼看的現場演出，轉變為從鏡頭來觀賞的作品，真是始料未及，但沒有任何遺憾，因為在瞬息萬變的排練過程，我們都在學習如何解決問題，過程中的收穫，都是未來可用的利器。


## 與舞者談談

### Q1 「壓力」對你而言代表什麼？


 **新杰**：壓力是自己或是外界對於自己的一種期待或是要求。

 **俞懷**：心裡或情緒因為事件產生動搖或不舒服。


 **怡韶**：不可控的精神分裂！


 **彥傑**：是一種挑戰！有壓力可能代表不在你能力接受範圍之內，因未曾體驗過，預設立場往往會默默形成一股壓力，會害怕、焦慮、恐懼、不安，但如果將其視為一種給自己的挑戰與期許，一旦越過了「壓力」帶給你的不確定性，當下便會明白其實都是自己給自己的心魔而已。

### Q2 通常什麼時候會感覺「有壓力」？


 **俞懷**：當在做自己比較沒有經驗或是沒自信的事情時。


 **新杰**：當我對事物有所期待並且在意的時候。


 **季萱**：正式演出開始前半個小時左右，我會感覺到未知的壓力和超級熟悉的身心記憶同時在身體內流動，同時也會感覺到執行這個演出的所有人的壓力，然後會形成一個大圓球。

 **怡韶**：在事情的過程裡，只要我還能意識到時間的流動，壓力就會這樣出現了。不過也因為每一秒都在成為過去，它同時也在帶走壓力的本身。

### Q3 會用什麼方式解除（對抗）壓力？

 **季萱**：在很多的小時刻，只要我感到壓力，我就會把注意力轉移到呼吸上，感受空氣的進出，想像風穿透過我的身體，壓力也是風一般的想法，進來了就出去了。

 **乙臻**：要與壓力共存！壓力來時就讓壓力存在，讓時間去排解它。不論是與壓力相處，還是日常生活中突如其來的啟發，都可視為一種抗壓的累積，新的念頭會轉化壓力，建立心念的開闊與流動，才是轉換壓力的最終方式。與其對抗它，我會練習當一隻大海裡的魚，悠游其中。

 **懷陞**：最好的辦法就是勇敢面對它，不斷地與它碰撞，因為誰都不知道最後的結果會怎麼樣，反正現在也無法再像小孩子一樣不斷逃避了。




## 與舞者談談

### Q1 什麼是「療癒」？

 **乙臻**：療癒是放鬆或是身心感到圓滿，圓滿可能是一種釋放過後的感受。

 **怡韶**：有種自在的舒服感、放鬆或者放下什麼想法。

 **彥傑**：可以是一種「紓壓」，讓自身心理狀態不這麼緊繃，一種貫穿全身的放鬆，心情會變愉快，不經意的大笑、微笑，內外連結的舒適感。


 **新杰**：內心會產生一股暖流、某種程度上被理解。

 **懷陞**：可以忘記任何壓力，可以逃離現實，享受當下，哪怕只是短暫的停留。


### Q2 最療癒的行為或方式？


 **季萱**：肯定的話語、觸摸、擁抱、睡覺、美食、熱飲、深層對話、薰香。

 **俞懷**：整理生活的空間。

 **彥傑**：煮飯、唱歌、打手遊、整理家裡、聽音樂、購物、運動、爬山都有不同的「療癒」效果，會依照當下心情去選擇。靜有靜的安寧，累有累的暢快，都會有一種成就感進而更有動力。

### Q3 你可以被「舞蹈」療癒嗎？

 **季萱**：可以，最療癒的是沒有目的性的舞蹈，為舞蹈而舞蹈，不被使用，不需要考慮表演，透過感官的作用，在移動之中呼吸，融入在空間裡，放鬆腦袋思緒，把自己放在當下，沒有過去、未來。

 **彥傑**：我覺得可以！不過不是每一刻。在身心沉靜的連結中，享受跳舞當下狀態與心境。身心靈是很直接互相影響的關係，在這樣的旅程中會感受到情緒的轉折，由內而外、由外而內的來回傳遞訊息，表面張力的脈動，到內在層面的交織，空間與環境的包圍，共融、共創、共感，綿延不斷的陪伴。

 **俞懷**：可以，因為在當下是享受的，也是與自己的一種溝通，結束後也是感到舒服的。



## 藝術家簡介



### 編舞 | 黃于芬

2004-2015年為舞蹈空間專職舞者，參與舞團數十檔製作，作品類型包含當代舞蹈、親子兒童劇、裝置藝術、科技跨域結合等多元演出形式，表演經驗豐富。2016年轉型自由工作者，跨足創作，創作過程對作品逐漸成形感到成就感爆棚之時，也如實的體會到獨立創作的艱辛。基於對表演藝術的熱愛，未來在創作之路將繼續堅持信念、勇敢前行與嘗試，探索舞蹈與各領域合作契機，持續尋找創作機會。現為陽明交通大學應用藝術研究所博士生、自由藝術工作者，從事教學、表演、創作、跨域結合工作。



### 影像導演 | 黃申全

近年以活動製作導演、技術統籌、舞台監督及空間與燈光設計的多樣身分，與戲劇、舞蹈、音樂等各類型的表演團體合作，並參與各類型展覽製作規劃。自2001年起，以組成團隊方式自由接案，於2015年成立人十二創意有限公司，朝全方位製作發展，參與百餘部製作，為2017年世大運開幕技術團隊。曾任華岡藝術學校、復興高中戲劇班、國立中央大學講師。



### 服裝顧問 | 林璟如

臺灣資深劇場服裝設計，四十多年來合作對象遍及國內外各知名團體，參與演出設計作品多達三百餘齣，橫跨現代戲劇、傳統戲曲、歌劇、舞蹈、偶劇、兒童劇、跨界展演等，展現高度創意。近年來致力於技術劇場新生代人才培訓工作，並積極講學分享創作生命經驗。1992年曾獲傅爾伯萊特獎學金及文化藝術基金會補助，赴紐約遊學一年，參與紐約市立芭蕾舞團及紐約市立歌劇院五十週年演出之服裝工作。2006年獲頒第十屆國家文化藝術獎。



### 服裝設計 | 黃宇聰

新生代劇場服裝設計，過去曾多次與造型師合作節目造型、MV服裝造型設計製作及時裝製作。因被舞臺燈光與表演者的肢體互動深深吸引，進而專注於劇場服裝設計。2019年起受教於林璟如老師，並參與舞蹈空間舞團製作至今，參與製作計有2019年《舞力》、2020年《媒體入侵》、2021年聖桑斯《舞夜狂歡》、2022年《異托邦喧嘩·沉默不再》服裝製作。



### 音樂設計 | 劉子齊

2012年起持續創作至今，涉及領域包含劇場音樂設計、廣告與影視配樂、國際展演音樂設計。創作音樂常利用電聲現場演出的即時性及互動性，強化聲音與作品之間的關聯及更多可能性，並讓音樂成為另一條敘事線，與場上共融於當下的時空。2021年成立白象俱樂部，尋找音樂與觀眾的複合型共同視聽體驗，在個人音樂生涯的發展上也朝向當代聲響及跨域型音樂共製為發展重點。



## 舞者簡介

**林季萱** 國立臺北藝術大學舞蹈學士，2016年加入舞蹈空間舞團，喜愛劇場表演的迷人，也愛藉由創作分享生命的美。2019年為舞團30周年開幕製作《翹》編創〈心的物語—身〉，將偶化為引動舞蹈的神奇物件；2020年臺北藝穗節發表-栽種實驗室《籽仔》獲北藝精選獎，2021年於《翹之2》創作〈晨昏線〉，以樹枝偶連動舞者的創意設計，被藝文記者李欣恬評為「如同有了生命，…樹枝也一度像是舞者肢體再延伸出來的幻肢；為此，『虛』與『實』之間，以一線相互牽引，分不出來這條細線，究竟是在誰手中」。

參與舞團作品：2016年《徹舞流》、《不聽話孩子的故事》；2017年《反反反》、《藍騎士和白武士》；2018年《BECOMING》《史派德奇遇記之飛飛飛》；2019年《翹》、《舞力》；2020年《紅與白 zoom-in版》、《媒體入侵》；2021年《翹之2》、《舞夜狂歡》；2022年《月球水2.0》、《異托邦喧嘩·沉默不再》。

**彭乙臻** 國立臺北藝術大學舞蹈學士，2017年加入舞蹈空間舞團，對於排練細節要求極為精準，演出常展現驚人的爆發力，近期更顯露出對於鏡頭攝影與運鏡的高度敏感度，為舞團線上作品貢獻新意。

參與舞團作品：2017年《藍騎士和白武士》；2018年《BECOMING》、《史派德奇遇記之飛飛飛》；2019年《翹》、《舞力》；2020年《紅與白 zoom-in版》《媒體入侵》；2021年《翹之2》、《舞夜狂歡》；2022年《月球水2.0》、《異托邦喧嘩·沉默不再》。

**李怡韶** 臺北市立大學舞蹈學士，2017年加入舞蹈空間舞團，並任舞團服裝管理。對舞蹈充滿熱情，呈現強烈的企圖心，也不時尋找各種機會擴展舞蹈表現的各種可能性。

參與舞團作品：2017年《藍騎士和白武士》；2018年《BECOMING》、《史派德奇遇記之飛飛飛》；2019年《翹》、《舞力》；2020年《紅與白 zoom-in版》《媒體入侵》；2021年《翹之2》、《舞夜狂歡》；2022年《月球水2.0》、《異托邦喧嘩·沉默不再》。

### 舞蹈空間舞團

臺灣當代舞蹈創新指標團隊，由第三屆國家文藝獎舞蹈類得主平珩於1989年創立，將舞團成功發展為媒合多元、連線國際的開放式創意製作平臺，2019年以「關照表演藝術深度與廣度的全面視角，已創造出獨特且不可或缺的文化價值」獲臺北文化獎肯定。

舞團成立至今，與56位編舞家、168位音樂、服裝、燈光及舞臺藝術家，共同創作85個作品，並分別至臺灣各地及深入歐亞美加39個城市巡演，全球展演近千場。2008年起著重國際共製合創，與荷蘭、瑞典、西班牙等地舞團及劇場聯合發表，深獲亞洲及歐美舞蹈界專業肯定及讚許，在海內外創造出獨特並總能引人注目的舞蹈個性。



林季萱



彭乙臻



李怡韶



黃彥傑



周新杰



王懷陞



邱俞懷

**黃彥傑** 國立臺灣藝術大學舞蹈學士，2017年加入舞蹈空間舞團，無論是現場或是線上演出，「小巨人」總能以絕佳的專注力與精力引人注目的。

參與舞團作品：2017年《藍騎士和白武士》；2018年《BECOMING》、《史派德奇遇記之飛飛飛》；2019年《翹》、《舞力》；2020年《紅與白 zoom-in版》、《媒體入侵》；2021年《翹之2》、《舞夜狂歡》；2022年《月球水2.0》、《異托邦喧嘩·沉默不再》。

**周新杰** 國立臺北藝術大學舞蹈學士，2018年加入舞蹈空間舞團，號稱「舞蹈界楊祐寧」，集幽默與帥氣於一身，連眉毛都能舞蹈。

參與舞團作品：2018年《史派德奇遇記之飛飛飛》；2019年《翹》、《舞力》；2020年《紅與白 zoom-in版》、《媒體入侵》；2021年《翹之2》、《舞夜狂歡》；2022年《月球水2.0》、《異托邦喧嘩·沉默不再》。

**王懷陞** 中國文化大學舞蹈學士，2019年加入舞蹈空間舞團，曾獲總統教育獎，為戰功彪炳的舞蹈比賽冠軍，也是一位既認真努力又可靠的伙伴。

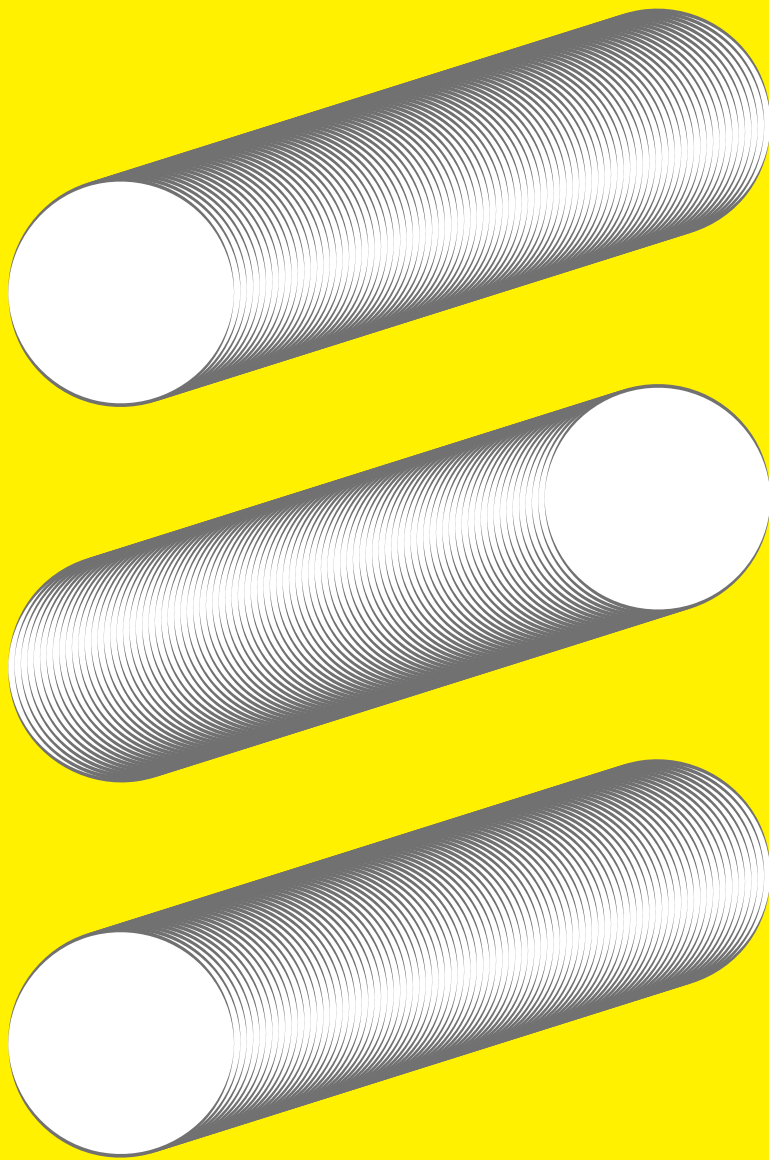
參與舞團作品：2019年《舞力》；2020年《紅與白 zoom-in版》；2021年《舞夜狂歡》；2022年《月球水2.0》、《異托邦喧嘩·沉默不再》。

**邱俞懷** 國立臺北藝術大學舞蹈學士，2019年曾為舞團實習團員，2021年正式加入舞蹈空間舞團，舞蹈性與戲劇性表現力俱佳，也是舞團的「清潔達人」。

參與舞團作品：2019年《舞力》；2021年《舞夜狂歡》；2022年《月球水2.0》、《異托邦喧嘩·沉默不再》。

### 特別感謝(依筆畫順序排列)

王英豪、王爵暉、江昭倫、李欣恬、涂盈如、張震洲、陳小凌、麻念台、馮玉芳、黃朝琴、趙靜瑜、公正國小、皇冠藝文中心



談彈  
談彈  
談彈  
談彈  
談彈  
談彈  
談彈  
談彈  
談彈  
談彈  
談彈

## 製作團隊

藝術總監 | 平 玠。助理藝術總監・排練指導 | 陳凱怡。共同創作 | 黃于芬、黃申全、林璟如  
編舞 | 黃于芬。影像導演 | 黃申全。服裝顧問 | 林璟如。服裝設計 | 黃宇聰。音樂設計 | 劉子齊  
演出 | 林季萱、彭乙臻、李怡韶、黃彥傑、周新杰、王懷陞、邱俞懷。技術指導 | 許哲晟  
攝影指導・影片剪輯 | 李基宏。攝影 | 彭峻益、林 劭。影片拍攝 | 片子國際有限公司  
舞團經理 | 葉瓊斐。行銷主任 | 李依璇。行 政 | 宋郁晴、黃佳慧。行銷助理 | 李庭宇  
舞團助理 | 林柏諺。舞團教師 | 劉啟亞、黎美光、鄭伊雯、張智傑。主視覺設計 | 賴佳韋工作室

## 舞空製作 嚴格平選

舞蹈空間舞團 [www.danceforum.com.tw](http://www.danceforum.com.tw)

地址 | 台北市敦化北路 120 巷 50 號

電話 | 02-2716-8888 轉 115-117

IG / FB | 舞蹈空間舞團 DANCE FORUM TAIPEI

主辦演出：

贊助單位：

