

附表一：計畫成效表

本次《再一次華麗，轉身》計畫，由南風劇團主辦，邀請 25 位樂齡的學員，一起在 3 個月中透過藝術洗禮，包含肢體展現創作、音樂欣賞、藝術創作、職能課程，共同完成一次華麗轉身遊行演出，專案目的希望學員不管過往生命日子是喜樂是辛苦，都不再緊抓著不放而讓生命停留與生活在當時片刻。希望學員透過學習之後而華麗轉身，再一次認識自己真我，擁有新美麗的自已以及充滿自信的未來。

本次服務的對象是五十歲以上的樂齡大哥大姐，但今年很特別的是來參與的學員雖都已經年過半百，但外表和內心卻完全不輸給年輕人，他們積極渴望的想要學習，在每一堂課程中，他們都能用最熱情的心去面對所有挑戰。

例如：從來沒有畫畫過、沒有唱過一首完整的歌、沒有在大家面前表演過，他們在這次的專案中都突破了自己，甚至結果是超乎他們所想的好。

令他們感到最特別的課程莫過於利用職能治療帶領他們學習，在專業的職能指導老師蔡宜蓉老師所安排的課程裡，讓學員能夠一步一步熟悉彼此、信任彼此，也因此更熟悉自己並接納自己。

在宜蓉老師的最後一堂課程《生命之河》，讓學員在彼此信任的環境下說出自己最深處的秘密，並且讓學員們互相鼓勵及擁抱。透過職能的幫助後，學員在其他藝術專業老師群的帶領下，學員們更懂得如何快樂及愛自己，看見他們從一開始的不自信或是帶著傷痕來到這個地方，透過所有課程的洗滌，他們現在已經是一個能夠懂的如何讓自己快樂的超級媽媽/爸爸/爺爺/奶奶。

也許過往點滴受傷過後的傷痕不能完全被抹去，但他們現在已經有能力伴隨過往的喜悅悲苦繼續勇敢走下去。

本次的課程依循序漸進的方式規劃課程讓學習更加清楚，在課程的規劃上也是採藝術多元且全方面的方式進行，讓學員不僅學習一種才能，更能學習不同領域的課程。每一位學員都有需要克服的挑戰，在課堂上老師們總會耐心的鼓勵學員要勇於挑戰，當學員跨出第一步之後，結果一定會比他們想像的還要好，甚至讓學員直呼『好爽！』。從沒嘗試過的東西對他們來說或許既陌生又害怕，但他們從不知道自己這些能力能夠完成這些挑戰。

課堂結束後，總會聽到一些學員分享說，『謝謝所有工作人員，讓我有個燦爛展現自己的機會』、『這些日子的學習將是人生一個難忘的過程。』、『原來~被看到~是這麼棒的感覺~』、『雖然只有短短的三個月，卻經歷了我走過一甲子所應該告別的總總~』、『謝謝這個計畫，成就了我最精彩的一段。這絕對會是我人生經歷裡最驕傲的一刻~』等等....。華麗轉身過後的學員將帶著他們滿滿感恩，對自己的感謝以及生命熱忱繼續在他們的生活中奮鬥，而他們與藝術生活已開始密不可分，許多學員開始持續參與肢體藝術課程、藝術創作課程、劇場訓練以及演出，也有更多成為協助藝術村志工，持續支持著我們也帶給她們生命豐富的色彩。

附表一：計畫成效表

25 位學員經 3 個月的藝術洗禮，除了有職能的幫助，最後造就出整體《再一次華麗，轉身》4 組精彩表演節目的串聯遊行，分別是我的美麗哀愁我的歌 x 超級媽媽 x 幸福玻璃球 x 瘋狂拍賣 6 人行，爆發出各自所有學員的團結合作所匯集出的藝術能量，這場遊行有歌、有劇、有故事、有淚水、有音樂也有一起歡樂，帶給大家現場精彩的 90 分鐘，令所有在場觀看者感受到他們的生命故事，也喜悅的跟著這群學員一起「再一次華麗轉身」，並獲得表演藝術台的評論。

評論連結:評論人(梁家綺)

<https://pareviews.ncafroc.org.tw/?p=59616>

整體專案除了 7/4 號的遊行外，還納入 2 個策展，包含《再一次華麗，轉身》紀實策展以及《生命之河》策展，展示著所有學員參與此案的從過往到今華麗轉身的心情歷程。

因過往第一次辦理〈記憶之河〉時，以舞台呈現結果造就出只有表演組的學員接收到大量的演出光芒，成為眾人注目焦點，因而讓部分未上台的參與學員有一些心理變化以及小失落。所以今年《再一次華麗，轉身》，決定讓所有 25 名學員都有機會上台接受矚目，因此決定將表演分成四組，由四個老師分別帶領，並且突破將舞台從室內搬到戶外遊行。

25 位學員分成四組，由原本課程的老師們分別帶領並相互支援，以一個月的排練，製作及有限的經費創造做了一場大型社區戶外定點遊行演出，老師、學員以及所有工作人員發揮了最大潛能，帶來動容的精彩，完成了大家口中不可能任務。

因各組老師在藝術上擁有不同的專業(創作、舞台、音樂、劇場)，但最後遊行展演串台需要大量的劇場經驗修正，因此最後在整體排練上，由陳姿仰團長帶領協助各組排練，但耗費相當大的精神氣力，所幸有更多表演劇場經驗的夥伴-葉珮玲、楊蕙慈老師的加入改善了這個問題。

時間，一直都是我們所考慮的時間點，最後一個月的分組時間還外加了許多各組與老師的排練時間以求遊行節目發揮到極致。最後我們於 7 月 4 號下午 4:30 到 6:00 動員近 20 人的幕後工作人員，以一個月的排練，製作及有限的經費創造做了一場大型社區戶外定點遊行演出。目前這場《再一次華麗，轉身》榮獲表演藝術評論台投稿評論，地方社區也給予高度評論及讚賞。

後續:

學員在密集的藝術饗宴加上職能的幫助下，全都脫胎換骨再一次華麗轉身，目前有許多學員因而持續參與肢體潛能開發訓練(目前約有九人)，有許多開始進入劇場、也有學員《夢，停跋》榮獲入圍 2020 台灣文學獎新詩創作獎、也有一些人協助藝術村成為最有力的志工。

附表六：執行活動一覽表

109年04月至109年07月

| 開始日期 | 結束日期 | 活動名稱 | 主辦單位 | 活動性質及內容 (演出、展覽、研習等) | 參與人數 | 是否收費 |
|-------|-------|----------|------------------------|---|------|------|
| 04/01 | 04/01 | 開幕式 | 南風劇團 (主講人： 全體老師) | 活動性質： 增進學員對活動的了解 內容： 將學員分組(分成藍隊、橘隊、紅隊、綠隊)，利用闖關(分別為戲劇、音樂、舞台、藝術創作)的方式，讓學員體會到每個老師將帶給他們的課程。 | 37 | 否 |
| 04/08 | 04/08 | 身體在空間的狀態 | 南風劇團 (主講人： 陳姿仰) | 活動性質： 帶領學員開發自身的身體，及創造力 內容： 1.帶學員暖身 2.引導學員對空間的想像 3.利用椅子讓學員發想和物件的關係並各自上台演出。 4.分組發想故事並上台發表 | 36 | 否 |
| 04/10 | 04/10 | 認識多媒材的應用 | 南風劇團 (主講人： 連宏珠) | 活動性質： 帶領學員認識創作素材的種類、如何應用及動手創作。 內容： 1.使用簡報介紹材料及器具 2.給一些範例，讓學員更有創作概念 3.發放材料及用具，給予創作主題《生命中最珍貴的物件》其餘讓學員自由創作，此作品將於下次上課帶來佈展。 | 34 | 否 |

| | | | | | | |
|-------|-------|-----------------|-------------------|---|----|---|
| 04/15 | 04/15 | 我就這樣過了一生 - 生命曲線 | 南風劇團 (主講人：蔡宜蓉) | <p>活動性質： 以一生中代表性的聲音，帶學員進入快速的生命回響。</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.暖場 2.利用嬰孩到現在會有的聲音，帶領大家回憶從小到現在的回憶。 3.以一段毛根，先折出現在的位置。再折出出生到現在的生命曲線。並在白紙上標示每個摺痕所發生的事件以及感受。 4.三人一組互相分享自己的心路歷程 5.折出未來的那一段曲線，並寫下未來那一段的重要事蹟及感想。 6.帶著自己的生命曲線，在建軍的任何地方，幫曲線拍下照片。並把照片上傳到賴群組。 7.牽著生命曲線的起始與終止點，跳完一首舞。 | 34 | 否 |
| 04/17 | 04/17 | 創作與自身的關聯性 | 南風劇團 (主講人：連宏珠) | <p>活動性質： 讓學員嘗試佈展，並將缺少的東西補齊，於六月底完成《生命之河》正式展覽。</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.完成未完成的創作品，和老師討論 2.利用建軍現有的材料或是自己帶的材料佈展，並和老師討論該如何改進。 3.記下自己缺少的物件，到展出前備齊缺少的物件。 | 30 | 否 |

| | | | | | | |
|-------|-------|-----------------|-----------------------|--|----|---|
| 04/29 | 04/29 | 生命中最珍貴的物件 | 南風劇團 (主講人： 陳姿仰) | <p>活動性質： 利用自身最喜愛的物件串連自己的故事，並將故事成為戲劇呈現出來</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.暖身 2.老師示範 3.學員輪流上台戲劇呈現分享 4.學員分享自身故事和戲劇創作裡念 5.導師修整戲劇，給予意見回饋 | 36 | 否 |
| 05/01 | 05/01 | 我就這樣過了一生 - 破除假面 | 南風劇團 (主講人： 蔡宜蓉) | <p>活動性質： 此生以來我的多種面貌，或許都是自己不喜歡，透過此堂課，幫助學員脫下面具找到屬於真正的自己。</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.彩繪面具 2.戴上面具，以面具樣貌的特性，加上身體姿態，在建軍空間及大門口遊走 3.回到教室，將面具脫下，並在建軍室內找一個角落 3.架設手機，錄製和面具的對話，說說『這一路上帶著面具的感受與心情，而我現在想要.....』，錄製完回到教室。 4.每個人拿著面具，任意站在藝術教室。以擊鼓的方式，讓學員更換姿態，以自己想做的姿態為主。 5.在以擊鼓的方式更換姿態並說出『我現在想要X X X』 | 37 | 否 |

| | | | | | | |
|-------|-------|-----------------|-----------------------|--|----|---|
| 05/06 | 05/06 | 音樂與我的生命故事 (衛武營) | 南風劇團 (主講人： 盧建盛) | <p>活動性質： 利用歌曲和自身的故事，串聯成一個歌唱表演。因為人數關係，分成兩天演練。</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在課堂前，先請學員找出能代表自己或是最喜歡的一首歌，上傳到群組記事本。 2.當天上課老師先帶暖身及發聲練習 3.依老師分組名單，依序上台演唱。 4.唱完後分享歌曲和自身的故事 | 36 | 否 |
| 05/08 | 05/08 | 音樂與我的生命故事 (迷迷村) | 南風劇團 (主講人： 盧建盛) | <p>活動性質： 利用歌曲和自身的故事，串聯成一個歌唱表演。因為人數關係，分成兩天演練。</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在課堂前，先請學員找出能代表自己或是最喜歡的一首歌，上傳到群組記事本。 2.當天上課老師先帶暖身及發聲練習 3.依老師分組名單，依序上台演唱。 4.唱完後分享歌曲和自身的故事 | 36 | 否 |

| | | | | | | |
|-------|-------|--------|-----------------------|---|----|---|
| 05/13 | 05/13 | 最喜愛的角落 | 南風劇團 (主講人： 溫曉梅) | <p>活動性質： 給予舞台設計範例。透過實例讓學員更清楚如何設計舞台</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.用簡報先讓學員看一下舞台設計的範例 2.讓學員舉例舞台上可以發的戲劇有哪些 3.欣賞學員觀賞學員最喜歡的角落及最頻繁停留的角落 4.讓學員思考這些最平常的場景，可以如何創作戲劇舞台。 5.分組討論下次上課要創作的舞台方向及可能要帶的小物件。 | 36 | 否 |
| 05/15 | 05/15 | 生命的風景 | 南風劇團 (主講人： 溫曉梅) | <p>活動性質： 讓學員利用建軍現有的材料、物件，創造出各組的舞台。</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.先讓學員在建軍的空間尋找他們想要的或是能利用的物件 2.回到表演廳，分組開始佈置自己的舞台 3.學員一起欣賞各組的舞台，分享看到的想法及猜測該組想表達的意思。 4.邀請該組學員上台分享他們的創作理念 6.老師提供建議，讓學員嘗試更改表演舞台。 | 34 | 否 |

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-----------------------|--|----|---|
| 05/27 | 05/27 | 人生穿衣鏡 | 南風劇團 (主講人： 蔡宜蓉) | <p>活動性質： 選擇『一套最____的服裝』和一套『華麗轉身後的服裝』，透過兩者讓學員能夠感受到轉身之後的差異。</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.先穿好最____的服裝，然後每一位學員都介紹這套服裝跟自己的故事，為什麼選擇它。 2.將這一套服裝，脫掉 / 卸下一到三個物件，並分享為什麼是那些，脫掉後人會感到比較放鬆嗎？覺得自己卸下了什麼。 3.更換服裝，換上『華麗轉身後的服裝』，並移動到表演廳 4.事前將表演廳佈置成走秀的場合，每位學員輪流上頭走台步。 5.每一位走完之後，留在舞台上，分享自己為什麼選擇這套衣服。 6.全體走完後，集體繞表演廳一圈，在走到大門口，找定點，拍團體照。 | 37 | 否 |
|-------|-------|-------|-----------------------|--|----|---|

| | | | | | | |
|-------|-------|------|-----------------------|--|----|---|
| 05/29 | 05/29 | 生命之河 | 南風劇團 (主講人： 蔡宜蓉) | <p>活動性質： 利用自身故事，創作出屬於自己的生命河流，並透過分享讓學員間互相鼓勵。</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.現場放流水聲，說明KAWA model。 2.學員用著色用具或是使用實際物品來創作自己的生命之河，可以呈現現在+未來或是過去+現在+未來。 3.創作完之後，將自己的生命之河帶入表演廳裡，放置於原先就佈置好的河流上。 4.大家沿著生命之河，慢慢欣賞他人作品。 5.每位學員面對錄影機和其他學員，介紹自己的生命之河。 6.講完後，邀請每位去向一位，自己很感同身受的夥伴，給予一點回饋、同理、支持。 7.學員圍繞著河流，哼唱華麗轉身主題曲。 8.大合照留念。 | 37 | 否 |
|-------|-------|------|-----------------------|--|----|---|

| | | | | | | |
|-------|-------|------|------------------------|--|----|---|
| 06/03 | 06/03 | 呈現排練 | 南風劇團 (主講人： 全體老師) | 活動性質： 分別為《我的美麗哀愁/我的歌》、《超極媽媽》、《幸福玻璃球》、《風狂拍賣六人行》。四組將由四位導師分別指導，最後呈現的演出。 內容： 1.暖身、公告分組名單、行政上報告及《再一次華麗，轉身》演出節目方向討論。 2.各組帶開，各自發想及創作。 | 40 | 否 |
| 06/05 | 06/05 | 呈現排練 | 南風劇團 (主講人： 全體老師) | 活動性質： 創作發想及排練 內容： 1.各組分開發想演出方式及劇本。 | 40 | 否 |
| 06/10 | 06/10 | 呈現排練 | 南風劇團 (主講人： 全體老師) | 活動性質： 創作發想及排練 內容： 1.團體一起暖身，及各組進度報告。 2.各組帶開討論，並完成劇本。 | 40 | 否 |
| 06/12 | 06/12 | 呈現排練 | 南風劇團 (主講人： 全體老師) | 活動性質： 各組初排及修整 內容： 1.各組第一次初排，依照排練的效果，討論道具、服裝、音效上的使用。 | 40 | 否 |

| | | | | | | |
|-------|-------|------|------------------------|--|----|---|
| 06/17 | 06/17 | 呈現排練 | 南風劇團 (主講人： 全體老師) | 活動性質： 各組加上道具、服裝、音效排練 內容： 1.團體一起暖身，及各組進度報告。 2.各組帶開排練，並確定道具、服裝、音效上的使用。 | 40 | 否 |
| 06/19 | 06/19 | 整排 | 南風劇團 (主講人： 全體老師) | 活動性質： 第一次全體整排 內容： 1.在表演廳一起暖身 2.由演出順序一組一組呈現給大家看，演出完老師及學員給予該演出建議。 3.將每一組接場的部分跑順。 | 40 | 否 |
| 06/24 | 06/24 | 總彩排 | 南風劇團 (主講人： 全體老師) | 活動性質： 依演出當天模式進行總彩排 內容： 1.早上各組先自行運用，可以彩排或是完成尚未完成的道具，及器材。 2.下午學員自行上道具、服裝及妝容，於四點在演出場地集合完畢。 3.四點半開始走總彩。 4.結束後，討論尚需改進的地方。 | 40 | 否 |

| | | | | | | |
|-------|-------|------|------------------------|--|-----|---|
| 07/01 | 07/01 | 記者會 | 南風劇團 (主講人： 全體老師) | <p>活動性質： 透過記者會宣傳 07/04 的演出活動。</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.各組各自暖身 2.依照演出順序，各組演出大概五分鐘長的精華片段。 3.主持人介紹來賓，並邀請陳姿仰致詞。 4.邀請貴賓致詞。 5.邀請老師們致詞。 6.全體合影 7.記者發問 | 40 | 否 |
| 07/03 | 07/03 | 技術彩排 | 南風劇團 (主講人： 全體老師) | <p>活動性質： 補足上次總彩排不足的地方及器材</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.暖身及注意事項宣布 2.各組於演出場地準備 3.彩排開始，姿仰團長幫忙做最後的調整 4.結束後，技術最後統整 5.演員可繼續排練練習。 | 40 | 否 |
| 07/04 | 07/04 | 成果呈現 | 南風劇團 (主講人： 全體老師) | <p>活動性質： 將課程所學於最後呈現演出</p> <p>內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.集合後，宣布注意事項、行程提醒、暖身及加油集氣 2.自行換裝、化妝及別 mic 3.裝台 4.四點於演出場地準備 5.四點半演出正式開始 6.謝幕 | 150 | 否 |

P.S. 在演出前兩個禮拜，學員都有各自和老師們加排。

附表八：附件粘貼表(照片、剪報等) <本表得以 A4 格式影印後使用>

一、開幕式



A.藍隊：



B.橋隊：



C.紅隊：



D.綠隊：



二、身體在空間的狀態



三、我就這樣過了一生-生命曲線



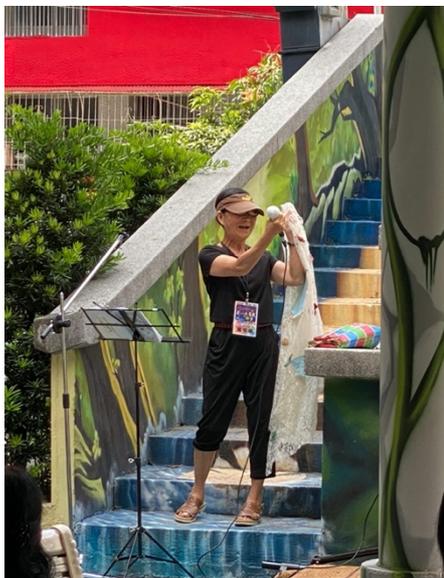
四、生命中最珍貴的物件



五、我就這樣過了一生-破除假面



六、音樂與我的生命故事（衛武營、迷迷村）



七、最喜愛的角落、生命的風景



八、人生穿衣鏡



九、生命之河



十、呈現排練









十一、彩排



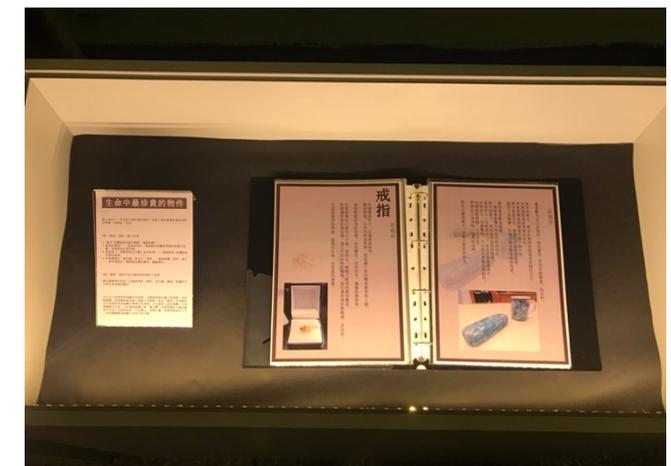
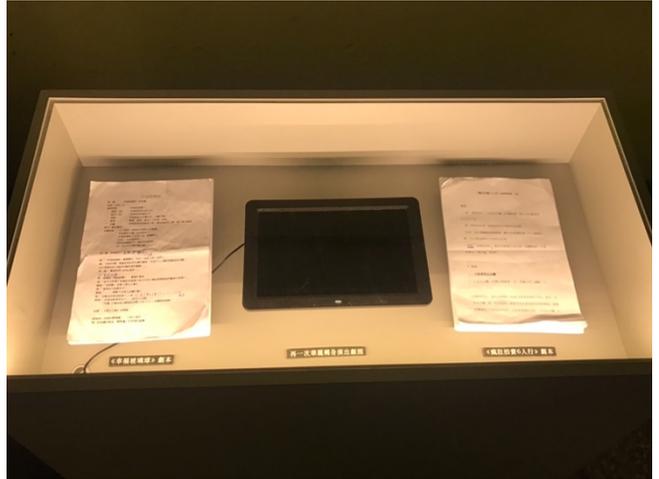


十二、演出



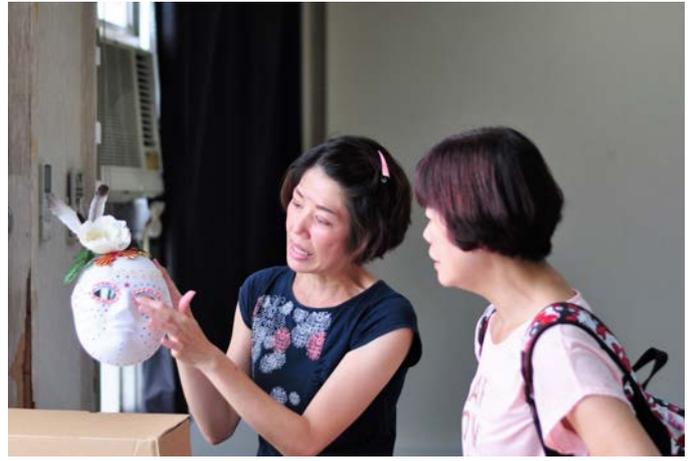


十三、紀實影像展



十四、生命之河展覽





十五、《再一次華麗，轉身》主題曲樂譜

C 4/4

“再一次華麗，轉身”

143

72 calypso

詞曲：渡廬·哲野

C | 0 3̇ 2̇ | i i 7 5 6 | 3 - - - | 0 3̇ 2̇ | i i 7 4 5 | 6 - - - | 6 7 | 5 5 3̇ 2̇ | 2 - - - | C
 C | 0 1 5 4 4 3 | C | 0 1 1 6 5 4 3 | C | 0 1 1 7 6 6 5 | G | 5 4 | 4 3 5 2 - | 2 - | Dm
 莫笑我軟弱 我已懂得寬豁 不 再有青春年代的困惑
 躲在你身後 等待你的回首，不要讓我一個 人 孤獨 寂寞
 G | 0 7 7 6 6 5 | G | 0 5 5 5 4 3 2 | Dm | 0 2 2 2 3 3 4 6 7 | i | 5 - - - :|| 1 - - - | C
 不需要辯駁 不可以再冷漠 期盼你與我分享莫錯過 闊
 不需要閃躲 何 必再沈默 轉瞬我見你 世界 更開
 Dm7 | 0 6 6 7 2̇ | i 7 6 | C | 5 . 6 3 - | C | 0 1 1 3 5 6 5 5 4 | C | 3 . 5 2 - | Dm
 我們在雨豆樹下 靜靜坐 無憂無慮欣賞天空的雲朵
 F | 0 6 6 7 2̇ | i 7 6 | G7 | 5 . 4 5 - | C | 0 1 1 2 3 4 4 3 2 | 2 G7 - 7 2 |
 我們要拋開生命的枷鎖 找回我們往日華麗 的輪
 C | 1 - - - | C | 3̇ 2̇ | i i 7 5 6 5 6 3̇ | 3̇ - - - | 3̇ 2̇ | i i 7 4 5 4 5 6 | Dm
 廓
 G | 6 - - - | C | 6 7 | i 4 3 3 2 2̇ | i i 2̇ 5 | 5 - - - |
 G | 6 7 | i 2̇ 7 - | G | 7 6 6 5 5 # 4 5 | 0 0 | C | 0 1 5 4 4 3 | 0 1 1 6 5 4 3 |
 一生的奮鬥 一輩子的攜手
 C | 0 1 1 7 6 6 5 5 4 | 4 3 5 2 - | 2 - | G | 0 7 7 6 6 5 | G | 0 5 5 5 4 3 2 | Dm
 我們雙手緊握從此 不退縮 今天的承諾 我想再次付託
 Dm | 0 2 2 2 3 3 4 5 | 5 3 3 2 . 3 1 | 1 | 1 - - - | G | 7 6 6 5 5 # 4 5 |
 相信到最後終有 滿滿的收穫
 G | 5 - - - | G | 7 6 6 5 5 # 4 5 | 5 - - - | Dm | 0 2 2 2 3 4 4 2 |
 轉身我見你身影
 G | 2 - 7 6 6 | 6 5 4 5 - :|| Dm7 | 6 5 4 5 4 | C | 3 2 1 - | 1 - - 4 3 |
 優雅的回首 回首 走向我 (尾奏BLUES收尾~)
 | 2 7 - - | i 6 | 5 4 - - 5 3 | 2 1 - - | FINE
 (BLUES自由彈奏)