

MY Body — 澳洲抗衡技巧的身體探索之旅 結案報告



計劃執行 | 林瑞瑜

中文關鍵字

抗衡技巧, 研習進修, 2022, 紐約市, 教師證相關訊息

英文關鍵字

Countertechnique, OBOC, 2022, NYC, Teacher Training info

計畫內容摘要

這次的 OBOC 進修計畫，因為疫情的關係千折百轉，我的心情也是跟著上上下下，最後竟來到紐約這城市。對於這座既熟悉又陌生的城市，我有著莫名的好感，雖然路邊常常堆著垃圾導致鼠輩橫行、地鐵的味道簡直是災難，以及貧富差距在兩個街口的差距就清晰可見，讓人感嘆現實如此殘酷、資本如此可惡...，話雖如此，但我依然受到它迷人的魅力召喚；在生命不同階段造訪，也讓我看見紐約市截然不同的風景，在歸國前確診，讓我還能有些時間消磨我的感嘆，往不遠的過去回頭看望，一切都恰恰的美好。

Countertechnique 給自己的定位既是舞蹈課、也是一堂暖身課，概念有點像是芭蕾的把杆練習，雖然每位老師能彈性的規劃課程內容，但課程的進行與規範卻是差不多的，對於已經熟悉這套身體系統的表演者來說，可以在有限的時間內以自己熟悉的方式穩定並確實的暖身，就像是芭蕾舞者們會在上台前去上一堂芭蕾課，無論何處、無論哪位老師教課，都可以在熟悉的身體脈絡之中專注的與自己工作，並準備好去面對演出中的各樣挑戰。Anouk 創建這套身體系統之初也是為了她自己『我真的沒有辦法跟早上起來只喝了一杯咖啡，然後穿上舞鞋就轉 4 圈的伶俐們一起暖身，對我來說這樣的練習是無效的。』她最後放棄與伶俐們一起暖身，把自己關在地下室的排練室中，研究怎樣的暖身方法對她來說才是實用並有效的，最終，誕生的這套身體系統。

而今我有幸能得到國藝會的贊助去學習，帶著滿滿的感謝、細細的咀嚼收穫。我努力在報告中紀錄一些工作坊的細節，從課程內容開始，到關於 Countertechnique 師資證的相關訊息，還有基礎的 OBOC 報名方式以及本次授課的教師等。這份報告對我來說像是小小的回禮，也是給自己的筆記，休息一下我會繼續我的身體旅程。

OBOC 課程內容

• 抗衡技巧課程 (Countertechnique Class / Class Structure / functionality)

Countertechnique 的課程基本上有固定的模組，不管今天你跟哪一位老師上課，都能碰觸到熟悉的框架，因此，這雖然這是一堂技巧課、但同時 創辦人 Anouk 也將此定位成一個能讓表演者好好準備自己的暖身課。課程是一個持續累加的成果，大部分在組合中會使用到的動作，多在課程的前半段就帶入，並將動作拆解成比較短且單純的小組合進行教學，最後才會將所有的動作加總成一個完整的組合。前半段的暖身幾本上沒有使用音樂，老師有時會自己數拍子、有時會加強引導的音調，讓學生能清楚的聽見、以及明確的感受到現在正在工作的焦點；有時我們也會被提醒，用自己需要的時間長度去感受動作本身，因此在課程前半的『開機時間』老師雖然有給速度的引導，但並不會強制你必須要跟著這的速度做動作。

課程多以 90 - 100 分鐘做規劃，從每一次的課程都會從肩膀的暖身開始，簡單的把肩膀聳起、雙臂打開再放下並且重複這樣的過程數次，才會從肩膀帶到頭及上身的動作組合；接下來是重心的轉移、以及腳部的動作練習，然後是 swim。前半段的暖身也會帶入一個小的流動，上課的體驗是這個暖身的小流動可以很快的讓身體達到足夠的暖度，對於後續組合的練習也是非常有幫助的；在流動或是第一部分的組合拆解時，老師會依照學生狀況彈性的調整，此階段對動作的要求也會有比較詳細的解說，有的時候老師會在這個地方加一些踢腳或比較深度的伸展，依照後面組合的需求可能也會帶入小跳的練習。課程的最後是組合練習，如前面所述這個組合會加總今天所工作到的動作，上課的體感是當全部的東西放在一起的時候，還是要花一些時間去消化銜接以及動作的流暢度，那種感覺像是 $1+1=3$ 的強度，通常最後的組合動作會留比較多的時間，讓大家有機會多重複跳個幾次，在我記憶中大概都能跳個 4-6 次左右，加上動作解說與提醒，通常會留個 20 分鐘左右跳組合練習，大約會佔掉課程時間的四分之一。

課程前半段暖身中的每動作必有其存在的原因，這些動作在其他的術科課中也常常會出現，但 Anouk 在課程中引導我們去反思關於動作的目的又是什麼？這也是 Countertechnique 很重要的概念之一，當工作的目的明確時，你就會知道你該將專注力放在哪裡，當然在相同的動作中可以擺放不同的動作焦點的，有時她也會用相同的動作組合、不同的焦點去做實驗，感受當焦點改變時我們的身體 / 動作 會如何受到影響。

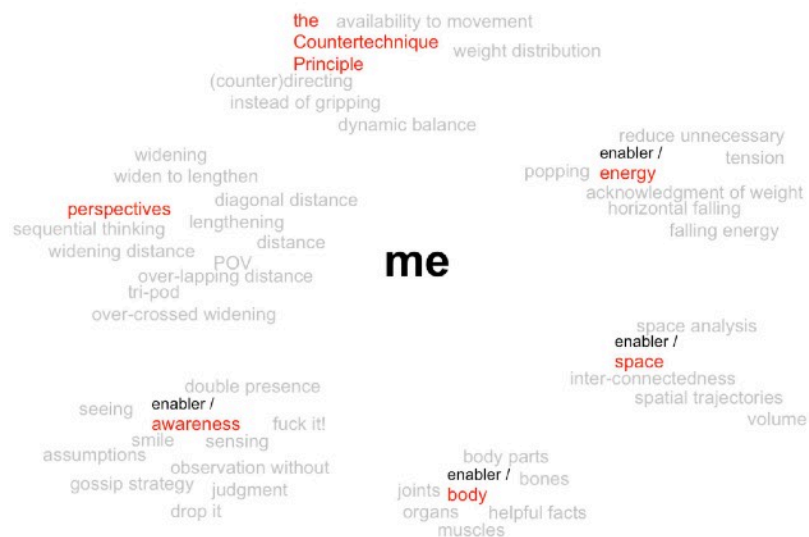
• 實用工具 (Practical Tools / How to work with tools)

這個課程基本上分成兩個部分，一部分是解剖學、另一個部分是討論課程中對你有用的語言引導是那些，以及它們為何麼有用，課程的最後則是協助你建構自己的 ToolBox。在動作練習的過

程中，我們當然不能無時不刻的關照著所有正在進行中的事情，透過這門課可以理解自己身體的運作方式，在腦中更清晰『看見』自己的動作與頭腦如何連結，以及如何交互影響，對我來說也像是如何把知識放入 身體 / 動作 之中，是一個很受用的練習。

解剖學的部分並非是細細的拆解每個身體部位來一一說明，而是挑選幾個在舞蹈中較常使用或是較常被提醒的部位來做說明，像是肩膀、膝蓋、骨盆與寬關節、腳踝等；運用身體結構的知識以及舞者對於動作的理解，去改變使用身體的慣性或是限制；例如關於『腿』的討論，『腿』在結構上位於骨盆下方、從大轉子以下開始算起，所以你的腿沒有這麼『長』是正常的，透過這樣的理解，在跳舞的時候回頭告自己「我不需要努力讓我看起來腿很長，但我可以更專注在動作中重心的移轉。」柔滑的轉換動作之中關注的焦點，達到更有效的工作方式。另一個關於語言引導的討論，他們用一個比較完整的時間仔細的討論在 Countertechnique 的課程中，所有你聽到或印象深刻的 語言 / 焦點 對動作產生的影響與改變，在討論中 Anouk 與 Joy 皆要求參與者除了要能描繪思想與動作之間的關聯之外，也期待我們能透過身體清楚的將這個改變執行出來；當然，我們也討論問題與困惑，並試圖去解除中間的誤會。運用這樣的過程，強化了語言與引導與動作之間了連結，課堂上的參與者對於動作的『目標』能漸漸聚焦，這也是我在這次工作坊中清楚且明確感受的，以思考的方式改變身體的狀態。

這系列課程的最後是協助你建立自己的 toolbox，OBOC 的 toolbox 雖然有幾個公開的版本但這並非唯一正解，這些公開的 toolbox 也會隨著時間以及經驗做些微的修正，他們並沒有在課程的一開始就拿出這麼令人眼花撩亂的圖表出來，是到課程中、後期，這個 toolbox 才在一次又一次的討論中慢慢形成。toolbox 以 me 為中心，並用 The Countertechnique Principle、energy、space、perspective、awareness、body 這六大區塊來擴張裡面的含量。如同前面所討論的，每人的對引導的感受略有不同，因此每個人的 toolbox 也會擁有自己的語彙，像是透過不同的途徑達到相同的終點，雖說我們使用的引導語言或是關注焦點不盡相同，但最終都能展現身體練習的『目標』。當你



建構好你的 toolbox 之後，老師也要求與同學分享你的 toolbox，挑選動作組合、挑選工具，然後一起實驗，回頭驗證你使用的語言或是引導的方式，能否也同為他人理解。關於這個 toolbox 可以無限擴充，只要是對身體的練習能達到好的效果都值的被納入。

• 即興與感知的練習

(Shifting Attention / Seeing & Sensing / Improvise & Compose with delight)

即興與感知的練習分成第一週的 Shifting Attention / Seeing & Sensing，以及第二週的 Improvise & Compose with delight，因為練習的目標比較相近，因此我放在同一的地方描寫。第一週的課程由 Anouk 帶領，在 Shifting Attention 的練習中令我覺得比較有趣的部分是，大家從教室的外圍穿梭彼此到教室了另一頭，從穿梭的開始到結束要盡量保持一樣的移動速度，過程中除了敏銳的觀察彼此的動線並找到空隙之外，也要明確投射出自己的動向讓他人足以閱讀你的移動意向，才有機會互相閃避；而 Seeing & Sensing 的練習中最令我喜歡的部分是『描繪對方』的練習（這名字是我自己取的 Anouk 只有說明練習的內容），兩兩一組一人前進一人後退，後退的人以動作去描繪你舞伴身上的各種資訊，鈕扣、頭髮的捲度、衣服的皺摺、皮膚的紋路、手的擺盪... 等，我覺得這個畫面非常的有張力及故事性，無論過參與的那個過程或是觀察別組的狀態，都非常的喜歡。

第二週的 Improvise & Compose with delight 是由 Joy 帶領，整個練習由下面 6 個步驟組成

1. 自由的選擇站、坐或走路
2. 加入別人的站、坐或移動，成為一個畫面
3. 找到簡單且重複的動作
4. 加入他人的動作中
5. 自由的加上隊形、移動、或是動作質地的變化
6. 分成兩組，可以在過程中自由的加入或是離開

運用簡單明確的指令，完成一個有趣的練習，無論是參與在其中或是在旁的觀看都有滿滿都收穫。

• 亞歷山大技巧 (Alexander Technique)

在 OBOC 中的亞歷山大技巧，並不是以訓練我們如何幫他人調整身體為目標，而是透過簡單、明確、且有次序的方式，練習以想法及感受帶領動作的過程發生，這與 Countertechnique 的概念相輔相成，自然也幫助了我們在 Countertechnique 課堂上的運用。課程從亞歷山大技巧的介紹開始，說明該技巧的概念、動作練習以及成果，以思想及動作如何互相影響為引，慢慢帶入舞蹈中會

使用的特定字詞，像是名詞解釋，領著我們重新思考這些已熟知並視為理所當然的『指令』，例如：postural（姿勢）、direction / redirection（方向 / 重新定向）、intention（意圖）、attention（注意力）等，從字詞意義的討論回扣到舞蹈之中，提醒我們如何能以不同的角度去對應這些動作。

在亞歷山大技巧課程中另一個我很喜歡的議題是關於『疼痛』的討論，課程中老師強烈的建議我們可以到 [painscience](http://painscience.com) 的網站¹ 去閱讀關於疼痛的相關知識，Tom 提及『大腦是可以被欺騙』的，所以你大腦的思考不一定是真實的。例如痠痛藥膏，在身體的研究之中痠痛藥膏之所以有功效，是因為塗在皮膚上那種辣辣的感覺，會讓你的大腦覺得皮膚著火了，所以大腦會將更多的注意力放在那個部位，進而達到修復的效果。相信每個人都有曾有被『感覺』欺騙的時候，也因此，大腦的想像以及感覺是可以練習的，身體的構成如同機械的運作，而亞歷山大的練習技巧像是閱讀身體的使用說明書，正確的使用方式能讓身體這部機械運作得更長久。

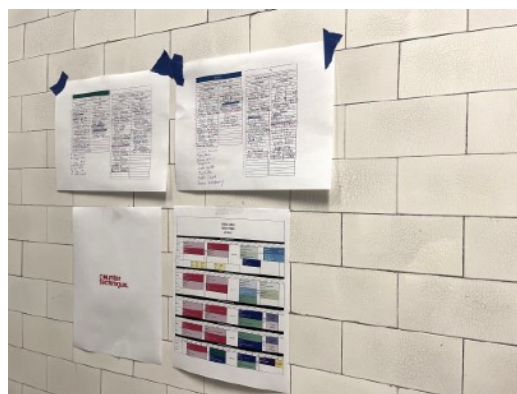


What works for stubborn aches, pains, and injuries?

在亞歷山大技巧的課程練習之中，我最喜歡的一個練習是『less is more』，這句話幫助了我在課堂上的許多思考，對於身體技巧的展現，我們總期待能盡善盡美，但在練習的過程中緊抓每一個聽到、看到、感覺到的訊息，有時反而會綁架身體的自由性以及我們對身體可能性的想像，在亞歷山大技巧中老師曾提及『請不要幫忙你的身體，適度的放鬆讓它自然地發生』，在身體技巧的練習中也可以運用相同的練習，它給予了我一個不同的身體空間感，並能享受在舞蹈中的自在感。

• 舊作學習（Repertory and tools）

如多數的密集工作坊一般，OBOC 除專注在 Countertechnique 的練習之外，也安排了舊作學習這項課程。只是舊作學習在 OBOC 中更像是一種點綴，Anouk 表示只是藉由這樣的體驗，讓我們（參與者）能更清楚的知道 Countertechnique 可以如何運用在創作之中，帶領舊作學習的老師 JENIA KASATKINA 也曾提及『有時候你就是要把它（Countertechnique）放下，並非時時刻刻帶著』。



¹ [painscience](http://painscience.com/)網站連結 <https://www.painscience.com/>

舊作學習的課程在總課程規劃中，只有第一次是排定的，之後我們可以彈性安排自己想要上的課程內容，每一次的舊作學習都是一隻截然不同的作品，課程與課能之間沒有延續或銜接的問題。這次參加工作坊我本來就期待能學習更多 Countertechnique 的細節，因此在簽選課單時更多的時候是選擇『Extra Countertechnique class』並非『Repertory and tools』。這次我總共學了2隻作品，其中一部是近期的作品 *TOUCH*²，兩部作品學習的過程都有不同的收穫，我喜愛她在作品中動作的選擇以及對於想法的詮釋，也享受她挑選的音樂有她獨特的口味。可惜這堂課的授課老師 JENIA 因為簽證的關係無法順利飛抵紐約，因此臨時改以 Zoom 進行（也感謝疫情使跨國連線毫無距離），但這也成為我後續沒有選更多堂舊作學習的原因之一。

• 創作過程（Creative Obsessions）與呈現（Shared presentation）

參與 OBOC 工作坊的過程中，我感受到 Anouk 是一位能量豐沛的創作者，作品中當少不了 Countertechnique 的影子，但絕不僅止於此，她並未因她研發出的身體技巧去縛綁了創作內容，她更表示『創作是給觀眾的，重要的是觀看的人得到怎樣的訊息。』她理智的疏理那些乍現的靈光、也清晰的定位每部作品，這從她編創的幾部大型作品中可清楚的看見。

這次的工作坊，總共有3次由 Anouk 帶領的 Creative Obsessions 課程，而這個創作過程指的是 Anouk 如何編排、創作，她用一次的課程時間做動作素材發展，用另外兩次的課程時間組織以及編排，完成這次約15分鐘的呈現段落。第一次的練習令我最感興趣的是鏡頭與動作的練習，執行的方式非常簡單：兩人一組，用手機錄下對方跳舞的樣子；過程中卻出現了一些耐人尋味的思考，例如：作為被拍攝的那一方，我如何對『鏡頭』這個特定的觀看角度展現我的舞蹈/身體部位，鏡頭也帶出明確的觀看距離，在遠近的模糊與寬廣之間切換；作為拍攝的那一方，我如何透過螢幕這個特定的空間去觀看/呈現舞蹈，在我意圖捕捉的畫面之中還有被攝者的思考，我像是透過鏡頭/觀看與對方跳了一隻全然不接觸的即興雙人。

下兩次的練習，延續這個觀看的意象，只是從單人跳舞變成雙人，鏡頭這角色由另一個同學的加入作為替代，第三個人的加入更像是編舞者的存在，在雙人的即興當中挑選喜歡的片段，並運用持續前進、重複等簡單的概念裝成一段小小的雙人舞；Anouk 在過程之中當然也會提供一些想法及建議；她另外也挑選特定片段請大家一起學習，成為作品中的群舞，最後 Anouk 串接了所有的雙人片段，並以群舞作為這個呈現作品的結尾。

• 課表於附件中

² TOUCH 演出精華片段 <https://youtu.be/Xvn2jKVeXII>

師資證取得相關資訊

Countertechnique 對於教師的要求是嚴謹且明確的，創辦至今全球約只有 32 位認證教師，而創辦人 Anouk 也是其中一位。單位每隔兩年會舉辦一次 Countertechnique Teacher Training（後簡稱 CTTT），申請 CTTT 應符合下述條件：

1. 至少三年的專業舞者經驗，有教學經驗者尤佳。
2. 參加過足量的 Countertechnique 課程，並參加過由 Anouk van Dijk 或 Nina Wollny 帶領的課程或工作坊至少一次，對本技巧要有透徹的理解，並能具體的展現在動作之中。
3. 必須完成至少一次的 One Body, One Career 工作坊。

課程雖能以各國語言進行，作為非英語系的國家，我強烈建議必須把英文程度也納入考量。每次的 CTTT 只有8個名額，因此有意要考取教師證的報名者會經過嚴密的篩選，主辦單位以此確保教師的教學品質，即便取得證照後依然需要與單位有緊密的聯繫，他們更建構了一個全球的教師網絡，所有的 Countertechnique 教師們可以在該平台上更新自己的教學近況、以及經驗分享；如若你有開課計畫也需要與單位報備，他們會將你的課程資訊公告在 Countertechnique 的官方網頁中。即便取得教師證後，他們仍會期待教師們要定期的進修，但這期待並非制式的規定。

Countertechnique 認證教師目前分為 4個階段，說明如下

第一階段：第一次的 CTTT，獲得基本的授課知識。

完成後，能在舞蹈教室（Studio）、舞團教授 Countertechnique 課程。

第二階段：著重在語言引導的練習，以及如何觀察 / 觀看學生。

第三階段：帶領你進入密集工作坊的授課方式。

完成後，能在工作坊（work shop）以及大學教課。

關於 Countertechnique 以及教師訓練，他們也有出版書籍做更進一步明確的說明，我將公開的資訊放置註腳³。

³ 更多教師訓練相關資訊 https://www.kulturstiftung-des-bundes.de/fileadmin/user_upload/download/download/TANZTECHNIKEN_2010.PDF

本次課程主要教師

ANOUK VAN DIJK / Countertechnique 創辦人



出生於荷蘭，在表演、編舞和舞蹈發展方面擁有豐富的職業生涯，現為自由編舞家。於 2012-2019 年，擔任澳大利亞墨爾本 Chunky Move 的藝術總監並創作了多部大型作品，《當下的行動》（2012）、《歸屬習題》（2014，與福克·里希特合作）、《景深》（2015）、《規則》三分之二（2016）、《共同點》（2018）、柏林國家芭蕾舞團《遙遠的物質》（2019）。除教學以及創作之外，她也積極拓展 OBOC 版圖，除阿姆斯特丹、蒙特婁、墨爾本之外，近年也將 OBOC 推廣至紐約、首爾等城市。

JOY DAVIS / Countertechnique 認證教師



美國人，畢業於史密斯學院的編舞和表演藝術碩士，並於 2005 年開始與創始人 Anouk 一起學習 Countertechnique，於 2012 年成為教師。主要教課地區為美國及加拿大，除 OBOC 工作坊之外，也至美國舞蹈節、西雅圖舞蹈節、貝茨舞蹈節等重大舞蹈活動中教課。她創辦了 Joyproject (2006) 並與音樂家 Eric Mullis 合作，曾至舊金山夏季舞蹈節、夏洛特固特異藝術節和密歇根州卡拉馬祖等地演出。目前於哈佛大學 戲劇、舞蹈和媒體課程 擔任春季客座講師、並任教於伯克利波士頓音樂學院。

TOM KOCH / 亞歷山大技巧認證教師



1987 年獲得紐約美國亞歷山大技巧中心的教師資格後，他成為將亞歷山大技巧與芭蕾舞運動和教育相結合的先驅，特別是在解決慢性疼痛和重複性損傷方面。曾任 威廉·佛賽、荷蘭舞蹈劇院、荷蘭國家芭蕾舞團、悉尼舞蹈團、烏帕塔舞蹈劇場、澳洲塊動舞團等單位亞歷山大技巧教師。並與 Anouk van Dijk 合作執行 OBOC 中亞歷山大技巧教學，也在阿姆斯特丹、墨爾本以及蒙特利爾教授舞者職業強化課程。近年來他專注於幫助患有慢性疼痛的人找到更好的運動和生活策略。

整體效益

這次參加工作坊本來就抱持著要好好跳一波的心情，但不免也擔心自己年歲已高（?!）會不會重回 2017年參加 ADF 的狀態成為全班最年長的班長，上課的第一天有簡單的自我介紹，我發現 OBOC 其實收了一半以上的成熟舞者，我目測他們的年齡與我相仿甚至比我年長，許多人的自介開場也都是『我是一名舞者、編舞者以及老師...』，瞬間我增加了許多安全感與信心，在後期上課時我也能漸漸明白 OBOC 徵選的方向與原因。當然我對自己的體力與狀態也是非常緊張的，我不能說台灣沒有足夠的資源讓舞者上課維持表演的狀態與能量，但這樣的機會是相對的少也是不爭的事實，再加上必須克服因應現實生活所需的工作量，能上課的時間又被剝削的一些，最終好像只能藉著這樣的工作坊才有機會坦然地放下手上所有，義無反顧的埋進身體的關注之中。

感謝各處的協助（與贊助），讓我有機會完成 gaga 以及 Countertechnique 的工作坊，並對於他們的師資規範有更詳細的接觸，就師資證的考取而言，我認為 Countertechnique 的規範雖嚴謹但較為適合，對於參與者的關注以及教師們的後續發展他們也是更加用心的。我享受 Countertechnique 如何理性梳理動作之中的思考脈絡，並且看見透過明確的方法讓這樣的改變發生在每一位參與的人們身上，更久以前，我曾以為要改變一個人的思想幾乎是個不可能的任務，但藉由這次的工作坊我卻看見這個不可能發生，這帶來滿大的震撼與驚喜。我期待自己不要因年紀開始固著而失去了『變得更好』的機會與可能，因此想要得到能時時滾動頭腦的能量與勇氣，當然也想要把這樣的資訊分享給身邊一起工作的人們，參加這次的工作坊讓我對於未來的目標更加的清晰明確，也找到的持續前行的動力。



另外，在這次的工作坊中遇到創作可以用的素材也是意外的收穫之一，在 Anouk 帶領的 Creative Obsessions 課程中運用到鏡頭與肢體的關係，正巧是我明年初想要創作的主题之一，如此巧合的機會讓我能夠透過大師的經驗回頭去研磨自己的創作，期待也能推自己一把，讓創作漸往成熟且精緻的方向走去；而工作坊對我來說如同強力的充電站，我現在帶著滿滿的能量躍躍欲試，能從被消磨的灰燼回到創作與舞蹈的初心與熱誠，就像是讓時光倒流般的珍貴。

在課程之中，老師們也帶出了許多課程之外的資訊與讀物，是之前未曾有機會接觸的，能有機會精進自己在專業領域中的廣度，不但能讓未來職涯的規劃有更多元機會，也能幫助自己在工作之中能更全面思考，期許自己在接下來的時程規劃上，將這些未能有機會好好細讀的資訊與讀物慢慢完成，讓自己持續的成長。

綜合檢討

觀察 OBOC 的課程規劃，我感受到主辦單位的用心，除循序漸進的鋪排之外，也方方面面的照顧到大部分人的需求。在課程的開始之初他們將學生們拆分為 A, B 兩組，分組的方式以是否上過 OBOC 為基準，或是該學生對於 Countertechnique 的理解程度，當然在兩組的分配之間有相對的彈性，如果參與者希望調動組別，只要跟 Anouk 說明並獲得允許即可。課程從早上 9:30 一路上到下午 18:00，非常的充實卻也令人感到疲憊，尤其是到第二個禮拜之後。前期上課時我筆記不懂的英文單字並在下課後一一確認，期待自己在後續的課堂上要能更融入大家的討論之中，但到後期上課時已經漸漸習慣這樣的語言感，有時候遇到不太確定的單字也就默默地讓它在討論之中流過，失去第一週想要追上語文鴻溝的那種企圖心，終究沒能戰勝自己的惰性好像是種正常、卻又覺得可惜，但也是一個警醒自己的好經驗；另外，面對這樣需使用大量討論的技巧課，我也深刻的體認到語言能力的不足，該要還的跑不了，我既然期待未來能進入 Countertechnique 的師資研習，接下來的這段時間勢必要好好加強自己的語言能力了。經由這次的課程經驗我也得知，解剖學在整體的課程規劃中佔有一地的比例，未來也要同步加強解剖學的基礎認知，以及熟記較常使用的到的部位名稱，例如：橫膈膜、跟骨、頸椎一、二節、肩關節周邊及髖關節周邊等。

這次 OBOC 上課的地點 Gibney 強制要求所有進入大樓的人都要全程配戴口罩，有飲食需求要脫口罩的話也要與他人保持安全的社交距離，以維護大家的健康及安全，即便如此我還是意外發生小插曲，在歸國前確診。美國對於疫情採取共存的態度，因此只有特定的場合會規定大家一定要帶口罩，例如劇院或少部分的賣場，更多的時候是採取建議制像是大眾運輸系統。初到美國的前 3 天我嘗試在戶外拿下口罩，讓我有些不自在，好像自己裸體走在路上的感覺，但很快的我就開始享受那種如回味往日美好時光，不需要戴口罩便能外出的感覺，因此很誠實的要說，我大概只有在上課以及地鐵上有乖乖戴好口罩之外，大部分的時間是赤裸與環境相對的，可能也是因為這樣，最後難免中獎了。

確診事小，但改機票就是一件大工程了，先是因為 7 月回程的飛機班班客滿直到月底，我又狠不下心訂高級商務艙，最後只好用退票的方式改買其他航空公司，退票的過程超容易，網頁上就可以輕鬆完成，只是退還下來的金額如眼角的淚光只有一點點；最困難的是找到回台灣的平價機票，7 月的單程機票比當初訂的來回機票還要貴，實在別無得選也只能硬著頭皮訂了。為了能順利歸國，我更是奮力的尋找紐約市府提供的免費快篩站，好險在上機的前一天有順利的由陽轉陰。這次的經驗也提醒著我，真的不要太鐵齒不然整到的也是自己，真的是沒有什麼能比順利回家夠開心的事了，這也是我第一次對於無法順利歸國感到如此焦慮，幸好一切都過了。