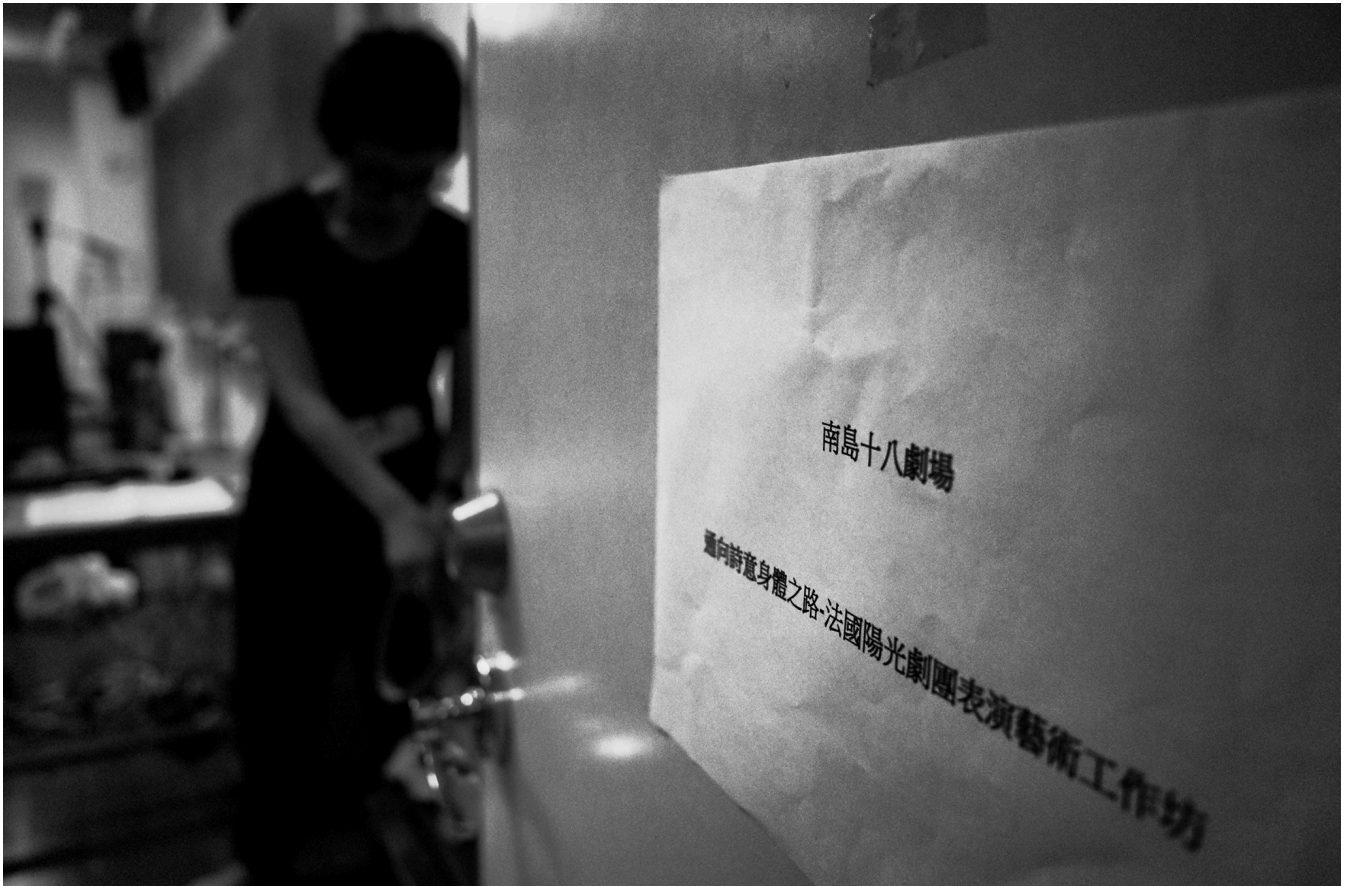


陽光工作坊每日課堂筆記

我們希望你們做好的劇場。你們要去找到自己內心的小朋友。這個小朋友會幫你找到劇場的。你們要找到營養，找美，看美的事物，閱讀，看真實的圖像。不要被資訊蓋住你們。你們要去挖，去找所有事物真實的美。要有熱情、熱情的愛，不是那種不熱不冷的廣東點心。你們要熱情的去生活。用這樣的熱情投入、去做劇場。謝謝你們。你們都是很可愛的人。你們很活潑，去找、去嘗試、去明白、去生活。我們希望這個小小的種子種在你們身上，它會發芽的。把六天的經驗消化。有一天，它會發芽。



記錄員：羅家玉

詩意身體，陽光劇團工作坊》Day 3 (Le corps poetique / Théâtre du Soleil) 昨日的練習像一陣『流』(flow) 順。其順著流的方式，讓身為旁觀者的我，好像懂了一點什麼這幾天老師一直透過練習要學員記住的種種。但是又好像因為太順了，順到無法即刻用言語表述。雖說昨日在上完南應大的課後，我僅存的聲音已宣告陣亡……anyway...『感受、活在當下、讓角色進入』。這是昨天上半場驚人的成果。也是學員前兩天，六個小時的身體訓練後，就這樣發生了。我在台下，看著大家從各自獨立的自己，找到夥伴並發展出各組獨有、屬於人的關係，接著，在進場練習時，黑幕起，音樂下，『某一種呼之欲出的角色關係』，的確就在兩人出現在舞台的剎那。的確，正如老師前一晚同我解釋的，動作是一個狀態，一個動作接另一個動作，一個動作回應另一個動作，不需要一次動好幾個身體部位。當兩個人都在當下 (be present)，聆聽對手、氛圍對了，音樂也活在身體時（但不是跳舞），角色更明確，戲發生了，劇場發生了。劇場守則第四條：『劇場裡沒有第四道牆』。這樣的演出不是為了滿足自我中心 (ego)，也不是為了討好觀眾，而是演員順勢而為的用身體的質地，保持在當下，演了一齣戲。

11 月 24 號

課前：

每個人寫上中文名字，老師在上課前一個一個去看學員的名字並認臉



暖身（介紹）：
Sebastian 在陽光劇團 13 年。工作坊是在陽光劇團的長久經驗發展出來的。身體為基本即是陽光工作坊的工作方式。劇場守則第一則：即『劇場不可能沒有身體』。大家用自己的身體工作，去發現、去尋找自己的身體。明日開始會大量的即興工作。

舞台是神聖的。在舞台上不可以說謊。不可以假裝去相信。因為若我們裝著去相信，坐在底下的觀眾很聰明，看的出來。不真誠的演出沒有辦法感動台下的觀眾。工作坊裡會學到工具，帮助大家活在當下。是真實的，不是想出來的。所有的好的、壞的習慣都放下。走出舒適圈。皮膚是寫實的東西。穿中性的衣服，長褲、長袖上衣。即興時儘量把身體遮住。做工作坊最好的衣服是中性服裝。可以幫助我們延展／投射想像。對想像的要求會很高。演員的祕密即是想像力。

暖身（動態）：



圍圓。手牽手。回到正位。胸挺起、保持正常呼吸。墊腳、往下、眼睛直視前方。彎腿墊腳，彎腿腳放下。彎腿順序相反。

腳打開與肩同寬。墊腳、腳放下／2 次／彎腳同上 2 次／彎腳相反 2 次

上半身往右、往前、往左、往後。重複一次。膝蓋彎，上半身同。

腳再打開。墊腳順序。右腳

彎，往下如側弓箭步，吸氣往上，左下則弓箭步。吸氣往上。重複一次

腳回到比肩小一點。上半身慢慢往下。重心放在腳尖。重心放在腳後，腳右側，腳左側。身體再慢慢回到中性站姿。

8 拍往下蹲。不要蹺屁股。8 拍往上。10 拍往下蹲。10 拍往上。眼睛要直視前方。12 拍往下蹲。10 拍時停住，11、12 繼續。手放開。屁股往下不碰地。左腳往前不碰地。屁股碰地。腳&屁股再往上。

跪姿。下犬式。吐氣。棒式。右手往前，左手往前，右手往後，左手往後。共 10 次。前臂撐地。腳彎上犬式／棒式，共 10 次。右膝碰到右手肘，換左手。10 次。俯臥。手放在側胸。往上 6 拍，往下 6 拍。8 拍往上 8 拍往下。

手和腳抬起。自由式。左右手各 10 次。做為後腳和手仍往上。

坐姿。用屁股轉一圈。換邊轉。幫助核心肌群的訓練。

躺姿。左邊肩膀碰地上，回到中間，右邊肩膀。10 次。雙手在上，兩腳交叉。

棒式撐體。側棒式，手往上。換邊。回到棒式撐體。

上犬式呼吸。原臥姿／手放在胸旁。一說 GO。回到站姿。沒有多餘的身體移動。眼睛直視前方。第二次做的時候，眼睛、臉、要有如戰士。讓敵人恐懼的戰士。站起來時的姿勢也要有如戰士。保持呼吸。再一次。

用身體表現情感。包括臉。臉是有表情的。

再一次的練習。一拍從臥躺到站姿。控制呼吸。不要聽到沈重的呼吸聲。

停下維持身體姿勢的練習：

1 走，2 跑，3 躺，4 靜止動作，5 恨（選一個固定的位置，黑板的前方）。

正常中性的走。身體不要僵硬。不可以碰到別人。跑步時不要有聲音。一個呼吸後表現恨。

6 愛（選一個固定的位置／冷氣）7 害怕／恐懼（選一個位置，與冷氣相反的天花板）眼睛不可以躲開害怕的東西。

7 時，維持狀態。拍手時，維持身體與臉的力量移動。不要放鬆。不要改變姿態，身體不要改，維持姿態走。拍手時，表情維持，身體可以放鬆一點。保持內在的力量。手都放下，保持臉的力量，身體放鬆。身體是直的。

8 傷心絕望（選一個位置，地板）

拍手時，用 5 恨的姿態行走。身體不要鬆。不要聽見呼吸聲。身體要控制。再拍手，身體直一點，但表情維持，不要鬆。

身體不要做小。要做大。眼神看著地板。

大家有一個傾向：身體是對稱的，動作是類似的。

6 愛，胸打開，嘴打開一點。不要做身體舒服的姿勢和動作。

和快的老師立馬換 7。大家反應不即。很快的換了 5 恨。大家在很快的換情緒時姿態都差不多。用身體表現情緒。

9 對一個人表現愛，另外一個人要回應愛。眼睛要能看到對方。



10 找到同一個對手。表現恨。

實在的雕塑。如西方的油畫。回憶畫裡的形象。有一個強度、能量。一瞬間的能量。最美的一瞬間。2 之後，9。再 10。只改變 1 或 2 個動作。不要全部都改變。一個小小的細節就可以改變彼此的關係。

9-10-9。拍手即回到原來的姿態。放鬆。

3 個人一組。進場的練習。

進場的練習。從布幕出現時，角色就進場。要先看到眼睛。三個人的歌隊。出現時，一人在前，兩人在後，呈三角形。前面的人做一個動作。其它人做一樣的動作。進場時要有一個狀態。不管是眼神、身體、動作。老師會給指令：如你收到一封情書。或收到一封分手信。用狀態的方式走進來。老師會再叫後面人的名字，取代前面的人。後面的人有時比前面的人精采時。進場時是即興的方式。前方有一個長長的走廊。在走廊的盡頭有一扇 window，也許是帶頭的人打開它，並說話。

是『看到』一個窗，不是『想像』的。

互相聆聽的練習。3 人一組做一樣的動作。要不然 3 人做不同的。觀眾的焦點沒辦法聚焦看。

收到情書 1：只看到一個人收到一封情書。看不到內心的感動。你只呈現了開心的東西。觀眾沒有感受到你的情緒。回到幕後時，是從旁邊回到幕後。絕不會從幕中間回到幕後。眼睛要打開。在幕後時可以聽到你的聲音。目前只看到你走了幾公尺，沒有 150 公尺的走廊。

書峰帶頭。表現很不錯了。但是動作是想過的，設計好的。沒有『看』情書。沒有把情緒做到滿。越是投入，想像就會自然的出現。不是想出來的，不是一步一步設計出來的。想像必須把情緒帶到更遠的地方。

收到情書 2：幕還沒開時，就可以聽到聲音。演員在空的空間時，會想蹲下，用身體舒服的方式。但是要讓身體冒險。要做大的。不要聽到呼吸。意指用呼吸引導／製造的情緒。可以說話，但是非需要才說。演員要找到一個狀態。我們要能被演員的狀態吸引。

收到分手信：試一次後。第中挑出一個哭的狀態。直接從布幕後出現。眼睛要睜開。練習在當下的狀態。

劇場守則第二則：『互相聆聽』
有身體、有節奏。進場時就要有節奏。



11 月 25 號

集體暖身

數字複習

2, 7/2, 5 / 快跑+情緒表達。情緒停止 / 1/4。情緒+慢走+停止狀態

找一個人的姿態，解說打開眼睛的重要：

眼睛要打開：觀眾是藉由演員的眼睛看到你的世界。演員的眼睛要打開，想像才能打開。眼睛也有肌肉。是需要練習的。

9 / 選三組解說。像三組雕塑。時間靜止在那。彷彿在動的雕塑。雕塑後有一個人，試著兩開 2 人雕塑。雕像不想分開彼此。拉的人要想辦法分開他們。雕像被完全分開時，停在被分開的動作。再拍手時，被分開的雕像再次回到當初的狀態。放音樂為底。

不同的人試著拉開。第二組被分開時。停住的姿態。是之前的練習都沒出現過的。清空拉的人。只有被分開的雕像在場上。

劇場第三個守則：『木偶是我們的老師』木偶的身體是有詩意的。木偶是有生命的。他們的關節不會同時動很多地方。他們一次動一個地方。

找詩意身體的基本練習。找所有身體的可能。

2 人一組。木偶與操偶人。木偶不動。不是僵硬，也不是沒有支撐力的。示範。動作 / 行走 / 眼光 / 移動保持眼光。會需要木偶坐姿。有時可以離開木偶，看看自己做了什麼。這是一個溫柔的練習。去找出兩個人的關係。拍手時，交換角色。搭配音樂

重點不是快。重點是找到兩個的關係。不是要急著做姿態。重點是看／觀察木偶的形狀。先找到走路的方式，走路的節奏。基本的。花時間跟木偶在一起。給木偶一些身體的接觸，跟木偶一起呼吸。這個練習不是怎麼控制木偶，而是找一個狀態。用愛的狀態，去看偶。木偶要去感受，這是平常不會做的。情感會慢慢的跑出來。木偶的狀態是空空的，不用去想自己怎麼被移動。眼睛和頭是可以分開的。頭動，但眼睛可以是不同方向的。用不同的音樂（節奏慢的／快的），表現不同的狀態。

約 15 分鐘的練習後。停止。操偶師模仿木偶的動作。交換角色。搭配音樂。換音樂。換成有點輕 Jazz 味道的音樂。操偶師可以讓自己的偶跟另外的偶產生關係、有互動。這需要更多的聆聽，4 個人的合作。慢慢的做。音樂彷彿有畫面：小酒店、有煙、有漂亮的女人、有失業的男人、有人在跳舞

已經有 4 個一起合作的。停止。操偶者模仿偶一模一樣的姿勢。老師讓旁觀者去看模仿的狀態。並解說操偶師與偶之間的能量。之前模仿後，誰是操偶師，誰是偶，很輕易可以看出來。但是這次的練習，幾近看不太出來了。解說完後，角色交換，同樣的音樂繼續。

老師偶爾看到有趣的雕像，如一個站姿的女人。他請操偶師讓偶抽煙。告訴旁觀者，一個角色出現。觀眾可以從角色的眼睛看到角色看到的世界。

音樂停。模仿。再次交換。

心得：

偶：會做一些平常不會做的動作。

操偶：想要偶做一些動作。但是偶沒辦法做到我要他做的。

回應：可能是偶身體太僵硬。或是操偶師的指令不清楚。很正常。因為我們剛開始做。才發現一點點。

喜歡四個人合作這件事本身。能更感受到『木偶是我們的老師』這件事。

回應：因為你要接受別人。你要看，你要聽，就可以反應。我們不會心急。花一點時間和空間就一可以看到聽到。回應。

有人喜歡只有操偶師和偶自身。有時間可以相處。四個人做時能看到故事的發生。感受到什麼？身體有沒有感受到一個角色？

操偶時，會跟著情緒走。自己想笑，就會讓偶笑。在過程中看到自己的偶『活過來』。

回應：木偶會有生命在裡面的。

有些音樂沒那麼開心，帶偶時，自己會難過。

我跟夥伴在工作時，我盯著夥伴，感覺自己和偶好像在共舞。當我抓起他的手，我一個順勢的手勢，感覺好像在跟他跳舞。感覺很特別。因為我自身不太會跳舞。

回應：當演員要懂得跳舞。意思是動作是設計過的。不是隨機的，不是寫實的。動作越簡單，狀態越清楚。觀眾看的時候，更容易看到內心的狀態。動一個地方即可以把一個狀態表達清楚。在舞台上，拿起一杯水。為什麼喝水，怎麼喝水，他的狀態，這三個問題才是我們想看到的。why, how, in which condition. 要有時間去把動作分開，讓觀眾有時間去想像。如文字裡，是有一個狀態。每個字都有它的意思。Hamlet 的狀態是什麼，當角色在說：To be or not to be, that is the question. 狀態是真的時候，一千種可能都可能成立。

當眼神持續。或保持眼神移動時。會逐漸感受到一個狀態。

回應：因為沒有想。因為空，就是活在當下。是很快樂的經驗。別人帶著做。

有時會接受到操偶人的指令，新的指令會讓人忽略掉舊的指令。有時會因為忘了舊的，就有點混亂。回應：偶不應該忘記喔。要留心，要聆聽。

停格，學偶的動作。才發現動作好累。才發現自己讓偶在那個動作撐很久。

回應：這個練習即是操偶人透過偶知道自己很少做的身體。模仿的力量少於偶本身。因為人會用自己的身體習慣的力量去做。但是偶的動作不是他自己會去做的，他會自己更加用力。

操偶人要去愛偶時的指令感覺會不同。交換後，能感受到操偶者愛不愛你。偶開始有感覺。一開始只是照著做。但久了就有感情。但這個練習是在累積我們的情感？或是當偶時，應該完全放掉情感？回應：首先，木偶沒有生命是不對的。木偶是有生命的。他的身體是即將要生命，他會有一個自信／信心，你們其實可以讓偶眼睛閉起來。但是沒有人做。

偶一開始沒有自主，但是其實一直發展下去，偶可以有自主的，他可以找出自己獨立的自主。

布幕練習：一組去布幕後面。操偶者給偶一個形狀。放音樂，音樂給一個狀態。布幕打開。操偶者和偶進來。會有一張椅子。操偶人要偶坐下來。偶坐下時，操偶人跟偶有一個距離。我們看看是否有一個關係會出現。狀態可以是任何人，老人、怪物。老師會問：ready? 好了，就可以布幕打開。

第一組練習 1: 要聽到音樂。聽一段音樂後，再開始。開幕的人也要聽音樂開幕。不要突然的開幕。重來一次。

從操偶的練習發展出各自的自主性。畫家和模特兒之間的關係。利用眼睛的變化可以看到模特兒對畫家很生氣。

11 月 26 日

暖身後，數字複習。8 害怕定格後，放音樂，維持姿勢，在空間走。拍手時，身體直立，但是臉部表情維持，狀態維持，繼續走。換音樂，維持傷心，找一個對方，要看到對方的眼睛。其中一個人先做一個動作。當動作停止後，另一個人才回應。結束後，另一個再接著回應。動作要清楚。一個動作先做完，再繼續。老師會拍一個人的肩膀，被拍的人要閉上眼睛。張開眼睛的人，牽起對方的手，走到他旁邊。然後，很小心的，在空間走。彷彿是帶領他的人。要小心。不要讓他碰到別人。當關係慢慢建立起來，有信任了，慢慢站直。閉上眼睛的人，要完全把信任交給對方。只是牽一隻手。說數字時，閉上眼睛的人繼續閉眼睛。聽夥伴怎麼做。張開眼睛的人給對方一個身體。7, 5, 8, 1, 9, 閉眼睛的人睜開眼，對望。換音樂時，想像有人拉開你們。慢慢來。你們不想分開。要控制身體。一個動作一個動作來。一個人先做，另一個人才回應。先上半身，再下半身。找到平衡。不要忘了對看。眼睛要看到對方。你們要慢慢被分開。保持平衡，分開時，不要忘記力量。動作維持。眼睛仍是要看著對方。不要動，看對方的眼。當拍手時，可以再重新在一起。

剛才張開眼的那個人，現在閉眼睛。帶領，手牽手。在空間走動。跟夥伴的接觸，慢慢變的很輕鬆，手指貼手指的。很輕的。帶領的人慢慢走到後面，手輕輕的放在下背。若沒有背到，就要停止。加入昨天的練習。操偶師與偶的練習。操偶師幫偶做數字的情緒。操偶師走出來看作品。接著操偶師看看別人的作品。所有的木偶要感覺傷心絕望。所有的操偶師遠離偶。拍手時，所有的偶睜開眼，眼睛裡要有傷心絕望。操偶的人排成一條直線，偶要慢慢的走到操偶師前面，用 8 的狀態走到操偶師面前。操偶的人安慰偶。要『真的』安慰。看偶。慢慢的，傷心變成喜樂。兩人再次慢慢牽手，在空間走。一組組走到旁邊排隊。走到布幕後，換音樂，一組組從布幕走出來。用一個狀態出現。只是牽手。聽音樂。好像同一個身體。看記得看觀眾。

最後的呈現：一組組從布幕後進場。

整體回應：音樂很重要。不只是裝飾。給一些想像的空間。很多組都做害怕。但不一定是害怕。

但是有一些劇場的東西出現。小彤老師那組有一些美麗的時刻。有聽音樂，有聽對手做。不要因為音樂節奏強，就跳舞。要把音樂放在身體，變成角色的節奏。用音樂演戲的練習，明天會繼續。分享目前做的東西。

有一個人接收情緒時。會不自覺的給更多。

回應：因為你看他。你接受他給你的。做劇場是接受別人給你的。

剛剛第一個情緒是悲傷，到最後一個剛好也是悲傷。有一個觀察到的巧合，悲傷之間我們經歷了很多悲傷。面對面，到遮住眼睛，巧合處：我讓對方悲傷時，我讓他變成了自己最一開始的樣子。因為他遮住一隻眼用力看自己的時候，很難過。

毅新：每天喚起了感官。慢慢去累積。第一天：用頭腦去思考。像是一個練習。到第三天的訓練，因為焦點的轉移、身體的訓練，持久的身體是因為練習，身體渴望，所以可以持久。

回應：我們一直在做的，工作坊的目的是用身體代替腦袋。身體帶出一些感受。這些感受會把想像給你。什麼是 vision 呢？在空的舞台上？空的舞台上，我們可以做十五世紀，十六世紀，一個公園，穿漂亮的裙子，是真的看到了。你看到了，真的拿起一把劍。當你看到了，觀眾就看到了。像小朋友，不幸的小朋友越來越少去公園玩。只玩手機。他們失去想像。他們拿起木頭，就會想像自己是騎士。打戰，小朋友會自己想像自己穿盔甲。而不是只是用腦袋。不需要自我評論。當演員即是去相信。你們的身體幫你們去相信。

第四個守則：『劇場裡沒有第四道牆』你不是為了自我 ego 去演戲。你是為了觀眾去演。觀眾需要看到演員的眼睛。他們只需要看到你一個動作接一個動作。而不是同時做很多動作。日本浮世繪畫家說：他八十歲，他可以畫植物動物，九十歲，他可以畫人。一百歲，他畫一條線。代表一條線。我們要做到畫一條線，我們看到東西，我們看到劇場。所有的練習，簡單的線條，就是傷心。用傷心走路。保持姿勢一直走，會內化到身體裡。之後便可以接受對手的東西。這是在陽光劇場裡工作的其中一個方法。

有文本的，如馬克白。或是一個主題。最後的譯站，難民的主題。從第一天排練。舞台，布幕，開始。沒有劇本。馬克白有讀一次。但不會很仔細的讀。因為角色會慢慢進入身體裡。有時，角色會上身／附身。演員一開始就要穿戲服，準備小道具，化妝，每天都在找角色的可能。演員要看很多畫。他們不會有角色分配。排練時就去試。男人可以試女人的角色。即使是 classical script，也不會背誦。殺死馬克白的角色，他發現國王死了，他拿著劇本，他先看第一句話，『很恐怖很恐怖』。他當下記下那一句。就開始。再開始看劇本，講第二句。

一直讀劇有一個危險。只讀不做，會預設台詞怎麼說。但是若用上述的方法，就會活在當下，即興。但是這個方式會累，因為想像也許無法支撐。導演會問其它演員，請其它演員代替原本的角色。在三個月內嘗試所有角色，直到角色如穿衣服的方式上身。

六個人一組。在布幕後。在冰天雪地的大平原。有冷風吹。很難前進的。是晚上。要去找迷路的愛人。你跟愛人分散了。風很強。像在西伯利亞。一個人做領頭。歌隊的隊形。在猛烈的風裡面。不要有聲音的。因為在這個地方是聽不到你的。睜開眼睛。回想一些電影，在風裡怎麼走。風又冷又強。

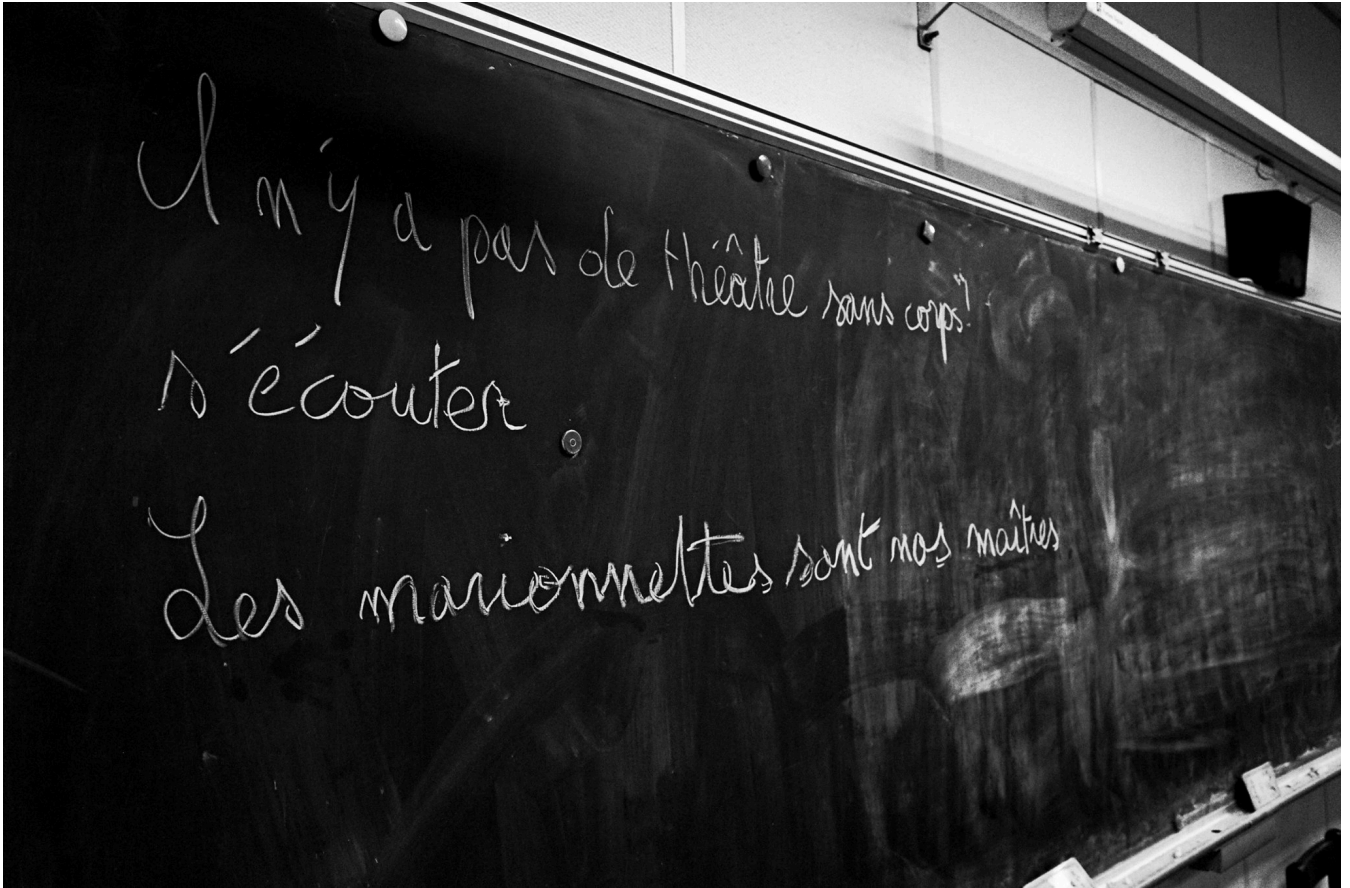
各組呈現後，選 10 個人。5 男 5 女。風正面吹。重心要在正面，風就把你吹走了。抖動是跟著音樂。女生先找愛人。之後男生進場，男生也在找女生。要一起工作。緊緊靠在一起的一組人。

另外找 10 個成為角色的風。用手去拉衣服，或拉腰部。製造風。

女生先進場，男生再進場。讓即興發生。男生到洞裡睡著後。

女生再次進場，走到洞口。再從布幕進場，走到洞口，發現男生。

11月27號



暖身／數字練習／1, 2, 6, 2, 5, /6 太對稱了。太多對稱。2,3 2,7 / 2,8，要打破貫性，做些不一樣的動作／2,9 要看到眼睛，眼裡要有愛，要有猛烈的欲望。看到靈魂深處／2,9 拍手時，要變成 10. 改變一點點即可變狀態。再拍手，回 9. 回到之前一模一樣的姿勢。找最直接的方式。動作越來越大。線條變長。愛的力量一樣用力。動作要越來越大，出發點要越來越遠，有一個衝動帶你們。再放大。動作要有如編排過的／放音樂。聽音樂的節奏變換交替在 9、10 之間。要越來越大。一個動作就改變。不要改動作，但是越來越大。

回應：用身體投入。要是尷尬，就出不來。喝水休息。

回顧昨日

書鋒：the fourth wall。通常表演都會有第四面 wall. 陽光會強調不是寫實劇場。而是強調情感的真實。所以當我們做練習時，如昨天的暴風雨。我們內在知道要表達給觀眾看。那第一天的 window 和 the fourth wall，有什麼差異。若沒有第四面 wall. 我們要假想什麼給觀眾看。

回應：這個 window 是指令，去玩，去演。你要給觀眾看到 window。但是第四面 wall, 你不用去做你去想。不要把自己關起來演戲，不要在關閉的空間演戲。當要求打開眼睛，不要害怕觀眾。因為觀眾也是在工作，觀眾也在想像，觀眾想看到你／角色（？）如果你在舞台上，如果你和觀眾眼光有對到，是很奇怪的，但是在工作坊，你要練習打開眼睛。為了避免目光尷尬，你要練習看。不是真的看到了觀眾。不是很死板的看觀眾，而是你投射出來。為了讓觀眾看到你投射出來的世界。所以要對觀眾打開眼睛。

問題：所以是在練習打開眼睛。

回應：有時去看戲，看到演員只在台上演戲。演員只看到對手。但是沒有跟觀眾投射真實的情感。跟對手演戲時，是全身都要用到的。看你怎麼打開那個 window，長走廊，但是現在尚未做到 150

公尺的走廊。在舞台上可以一公里的路程，像尤里西斯的旅程。

willi: 暴風雪練習。當下應該要感受到風。昨天的想像風的過來。他沒有感覺風過來。

回應：如果能有這個感受，就能想像。要先看的到。如果你去想像，你就去感受到。因為你會用你的身體。昨天的問題是動太多。但是如果你的身體越集中。

正所謂劇場守則『劇場裡要找微小的東西。』為了要做偉大的東西，我們要做微小的東西。要做事實的東西。例如說 window 的練習：你如何打開這個 window. 打開的方式。觀眾會看到一個世界。我們不是要做默劇，但是做的準確時，越準確時，想像會越來來多。

今日陽光劇團守則：『要做美麗的東西，要做的準確。身體要越投入，想像力越多。』

回應：我們常要覺得在舞台上要做很多事情。如果沒有想像，沒有狀態。如果沒有一個準備好接受的狀態。就會往旁邊走。在舞台上不是只想做一件事，那是沒有準備好的狀態。3 個人的歌隊是很好的練習。後面的人要聆聽。

新的練習：即興。用音樂。聽音樂，想像音樂給你的情境。如：想像一個流浪漢。他找東西，找到一塊硬幣。他很開心可以買東西。老師會問有什麼想像。自己做的，或二個人三個人四個人。先看看音樂給你什麼想像。小組內再決定誰要做什麼。三個問題：『你是誰？你要去那裡？你從那裡來？』這不是一個劇本。重點是你有一個狀態。可以說話，非必要才說。若要講，儘量用英文。可以用偶的方式做這個練習，或歌隊的方式。

放音樂，4 分鐘。聽完後，大家有想到東西後。說出需要幾個人。分組工作。

即興分享：

1.

Max：情境是從外地回到家。

回應：具體的房子。多久沒有回去。

Max：拆除眷村。爬 wall 偷溜進去眷村。

回應：很好。但是我們看到你在一個房間。你回來。你摸了簾子。演員的經典。我們沒有看到癡虛。沒有看到你從那裡來。你說你從很遠的地方來。這就是想像的一部分。再一次。房子還在。三十年沒進入這個房子了。你要回來了。要打開門。門很難開，可能有些樹長在外牆上。你要看到你三十年沒進去過的房子。你要回到小時候睡的床。床還在，但都爛掉了。有一個洞，有一個小時候的寶物藏在裡面。灰塵怎麼堆積、奶奶曾坐過的椅子。

試了一次：慢的節奏反而投射出你不想信。你看不到。不是被動的慢，可以是主動的慢。

再試一次：小龍操偶師。

回應：要看到觀眾。操偶師沒有真的看到偶。操偶師沒有好好的享受當下。我們要看下一組。

回應：眼神不要看地板。要看到狀態。

11 月 28 號 早上

暖身／數字 1：想像自己是木偶，有人支撐你走路。身體不會鬆。要控制自己的手。把頭往右傾。眼睛仍是打開的。打開嘴，大大的打開嘴。頭回正。張眼眼睛張開嘴。伸直右手。右手往前伸。拍手時，停下來對著老師。原地走路。頭往左傾。肚子往中間收。膝蓋微彎。手掌上有一個蘋果。眼睛往前看。有人給你一顆蘋果，你好久沒吃過蘋果裡，慢慢把蘋果靠近自己。停止走。眼睛跟老師說謝謝。嘴巴開，用眼睛說謝謝。咬一口蘋果。蘋果像是上帝給的水滴。像是小時候外婆給

的蘋果。想到自己小時候，小時候住的地方。眼睛看前方。老師會走到前面，問你好不好吃，只是用頭表示好吃。慢慢吃完蘋果。我們要看到你的眼神。奶奶消失了。像是在風中消失了。原來剛才只是一場夢。你們也沒吃蘋果。慢慢手放下。要轉身，但頭的方向仍向著前方，用這樣的姿態往後走，但是頭留在最後，慢慢地所有的人靠在一起。所有的臉看著你們的中間。有時候有一個頭看前方。好像回憶回來了。每次一顆頭。像海浪一樣，保持一次一個人探頭。男生把靖微的頭抬起來。像是在船上。像是在暴風雨之間。你們還是一群人。慢慢眼睛看著前方。書鋒要掉下海裡，同伴會怎麼反應，只伸出手。看到一艘船。求救，有人要死了。一起做一個手勢。

看畫。哥雅船難的圖畫。以愛為主題，以神話為主題的畫。練習時有沒有感受到一個動作接一個動作，慢慢做。重要的是看到你的狀態。有一個例子，要演死亡，走過舞台，他就是死亡。很簡單的。只是手像這樣，摸一些東西。像是拿走別人的靈魂。他看到一片麥田，他只是摸了一些小麥。演員的想像和觀眾的想像也許是不同的，但沒有關係，只要是你有想像，有一個狀態，那觀眾就還是會看到真實的情感。

身體是否要推到極至，情緒才能感受更強。身體會進化，但不表示要受苦才能感受。工作坊要讓大家推到極至，打破貫性和舒適圈。因為身體在一個狀態裡。未竟之業的角色：即使沒有戲服，他也可以像伸士般的走。但他有找到一套古董西裝，小背心，十分緊。袖口十分窄，很重。所以穿上時給他一個身體，一定要這樣。大家要找方法，自己的方法打破貫性。第一次穿上衣服時，很不舒服，但是每一天每一天，穿著衣服試，就會找到身體活動的方式。

動作和情緒的狀態。動作清楚的轉換，把手從手掌往下，到手當往上。情緒即不一樣。我們的臉是面具，不是僵硬的面具，是可以表達的。好的面具是有生命的。『面具也是我們的師父』面具具有固定的形狀，用身體去配合面具。不同的面具具有不同的節奏。

即興音樂 1：Arvo part Spiegel Imspieger 怡彤／宜靜／柔柔／毅新

即興音樂 2；Paul Dukas, the sorcerer's apprentice／小龍 2 人／緯 2 人／willy 4 人／雯 4 人／good boy 3 人／cindy 2 人

回應昨晚的練習：有些人找不到。坐下來看的時候，也會想像。便可以上去試。有時做不到了。再另一個人來，做他的位置，先模仿他做的。再帶新的東西進來。模仿不是抄襲。這個方法讓演員知道自己做不到。可以放下尊嚴。模仿是可以有進步的空間的。如雕塑大師，徒弟要做雕塑大師的作品，一模一樣的。陽光劇團的模仿方式是很東方的。師父帶徒弟的方式。因為創始人到亞洲旅行，這個靈感是取自東方旅行時。當時法國演員是沒有生命力的，很中產階級的，所以他年輕時去了日本、韓國、印尼、印度、台灣。他看到亞洲的劇場是有生命力的，所以回到法國後跟演員研究，在這方面下功夫。所以陽光劇團繼續發展下去，所以不要忘記形式。

音樂 1:

開幕的人要聽音樂。讓音樂走一段才開幕。動作更簡單。表現一個狀態，跟真的在一個狀態。但是觀眾感受不到感情。

再一次：

回應：問演員飾演的角色設定。這不是劇場。只是呈現一個狀態。我們沒有感受到。觀眾很難投入。

再試一次：

回應：每個人都需要在狀態下，要放很多很多的內在感覺，像吃糖果一樣好好的嚐出你當下感受，不要讓感覺斷掉。

音樂 2-1：（書峰/緯）

聽出音樂裡面的節奏會對進入狀態的幫助很大，目前看到的動作不清楚，無法明白戲劇呈現的地點甚至人做的事情，動作要在實在一點，如果實際要呈現的狀態是需要多一個人的，那就加上需要的人數，不要想像透角色是透明人。

再一次：

回應：調換角色，善用布幕兩側，所有肢體表現出的動作要夠清楚，才有辦法讓對手接受情緒後作出反應。

再試一次：

回應：還是沒有進入角色，要想的應該是角色去想接下來發生的事情，而不是個人的情緒做出動作。

音樂 1-2 (willy/怡靜)

要把動作做確實，誠如之前說的要一個事情接著一個事情做；好像夢遊一樣，是不需要動腦自然而然發生的。

再一次：(加上怡彤操偶師/fan 操偶師)

回應：有了操偶師的幫忙，肢體變得乾淨，切記不要因為一時想製造效果破壞所有堆疊的情緒。雖然是即興外在所有東西會改變；不過最初的想法是不改變的。

討論：

Q:這個練習是不是要有情感跟戲劇的身體。

A:上台之前必須要有想像及角色的樣貌，帶著狀態，但不要忘記讓身體放手去做反應，而且去接收別人的情緒。記住身體並沒有被侷限，要做的是活在舞台上，當自我活在舞台上觀眾就會進入你的情緒。s 分享排練浮生若夢時，排練了好幾個月都卡關，因為太想去塑造角色，而不是進入狀態。另一個演員 shuashua (飾演有精神疾病) 提議讓 s 做他的護士，shuashua 因病無法控制大便而排泄在床上，護士手上拿著一條魚。s 研究護士需要什麼樣，在上台之前 s 跟自己說這個護士是很壞的，其實非常討厭病人。s 就讓自己進入狀態但他自己知道此時並不是作為他個人情感。當布幕拉開時，他並沒有呈現厭惡的情緒，只是簡單的推著推車，並且受 shuashua 的情緒。這天他明白：不要強迫自己的腦袋有太多想法，但是你的身體要準備好接受任何變化。

音樂 2-2 (雯 4 人)

明白舞台上發生的事情，但是不清楚角色的狀態；s 建議將角色塑造成三個又醜陋又胖的女巫，記住要跟著音樂的節奏走，這才是當下。

再一次：(換人練習 max/小龍/evis/孟純)

回應：不要太想去取得主導權，要學習等待真實的情景發生後，再接受反應動作。問題是單一性太高，若老師給了一個啟發動機，演員是可以自己決定動機要不要發展，活在當下本來就不是一件簡單的事，作為演員不可以想著投機取巧，在對手丟句子給自己時先別急著說不，接下情緒後在自己咀嚼這個動作代表的意涵與背後動機，再反應給對手。

音樂 1-3 (書峰 6 人)

Qui êtes-vous ? 這是在過程中不斷被提問的，因為沒有具體存在的狀況與情節。建議先建立關係，表現出狀況。

再一次：

回應：在馬上的時候，有具象化的沙漠出現，比一開始好。在劇場裡可以在原地走動代表走了很遠，是因為身體讓沒有意義的畫面變得有詩意。

音樂 1-4 (小龍 4 人)

開頭有點長而不清楚，不過中間透露了一點訊息，這場戲中需要演員冷靜的處理，才能接續。結尾還有更多的可能性可以嘗試，例如說：鬼被困在公車上，或是鬼因為遇到家人而解脫，小女孩在爸爸離開時醒來等.....。

在練習過程中因身體有了限制，所以才開始感受到情緒的滲透，例如公車上的搖擺跟騎馬的擺動，節奏造成了排練中的呼吸與空白，使角色們能融入到同一個狀態。



即興音樂 3 :

3-1
兩情 + max
willy +4

3-2
may +2
evis +3
fan+3

11 月 29 號早上

即興音樂 3 : holst the planet Mars

即興音樂 4 : dimitri shostakovich jazz suite no. 1 op 30ab from 4.21 minutes

暖身／練習走路。一個一個走，用中性姿走向圓心老師方向

數字練習：1, 2, 6, 5, 2, 7, 2, 1, 9, 被拍肩膀者，離開，留下來的人保持不動。離開的人看著夥伴。離開的人改變一些姿態，讓對方表達更多的愛。全身投入熱情的愛。雕塑完成後，離開看一下。離開的人回到夥伴身旁，與雕塑互動。眼神要回應他。當拍手時，要回到一模一樣的強度，姿勢，狀態。1, 2, 1, 眼睛對著前方走路。找一個位置，不要重疊，可以看到老師的位置。會放音樂。右手有一封情書，從來沒有收過這麼美的情書。用自己的情書，它說：你有多可愛、左手放在左邊臉頰上。左手往上摸頭，摸頭髮，旁邊的頭髮，我們要看到你的眼睛。他寫這封信多麼美，你的胸膛在燃燒，你的胸膛感受。只是眼睛看信，頭不要動。左手慢慢摸自己身體放下。他說他有多麼愛你，你多麼美麗，多麼英俊，頭低一點點，因為字很小，所以要看清楚一點。原來他寫

了：原來你是一顆最美麗的星星。他這麼的幼稚，可是寫的很可愛。因為愛讓人很蠢。但是愛是全世界美麗的事。他說：今晚想和你見面。今晚半夜 12 點，在有三個天使的噴泉，在公園見面。現在是半夜 11 點 55 分，眼神看前方，只有 5 分鐘，你要見他啦！要遲到了！還沒準備好，還沒打扮好。這個公園在城堡的另外一邊。要怎麼去？準備囉。騎馬。我來啦，等我，說：親愛的，等我。騎到湖邊，有一個小船，划船。在湖的中間了，船上有一個洞。不要喊，要準確，船在晃。選擇游泳。到對岸了。開始跑，衣服都溼了，不知道路線，有點迷路了，原來要往右邊走。再往右邊，再往右邊，再往右邊，終於到了。你看到他了。遲到太久了，對方睡著了。你們跑了很多路，也很累。他在你前面。你去摸他的頭髮。不要吵醒他。你的手停在他的頭髮上。去感受他的頭髮。嗯，好香喔。睜開眼睛。你們也很累了。走到他的身旁，坐下。我們不要看到寫實的姿勢，可以坐到地板，但不是一般會坐下的姿勢。他在你旁邊，你的頭靠在他身邊。你在這裡睡著了。對方醒了，你也醒了。只有頭動，你看著他，對望，你的嘴親吻他。（音樂？）

回應：即使是在地板上。也不是很舒服的坐。選擇可以是很簡單的。對你來說，這是寫實的嗎？身體是支撐的，清楚的姿態，看著你旁邊的愛人。回到前方。你透過一個呼吸感受愛，頭擱在他身上。想像睡著的時候，他走了。在劇場裡，怎麼睡著，側躺睡著。如畫一般的睡著。像一幅畫。身體是支撐的。被點到的人維持姿態。其它人看。睡眠的人是一種狀態。觀眾對睡覺沒有興趣，但是對怎麼睡，有興趣。一個日本的 samurai 怎麼睡？甚至是有支撐的。暖身不是要大家做健美先生。暖身是為了訓練深層的肌肉，讓大家能很快的反應動作。



即興練習：宜靜／MAX／孟純。

回應：在音樂裡划船。狀態慢慢的出來。東西很少，但是狀態慢慢出來了。所以老師讓他們繼續做。有看到劇場。老師可以給一些指示去做。有些時候十分的美麗。有神話的東西在那裡。有怪物，怪物愛上美女了。

Max：今天做的時候，划船的部分我們有說好要在一個節奏上。要跟著音樂。

回應：開幕之前已經有狀態了。雖然沒有很重要的事情發生，但是我們看到船。所以觀眾有耐心可以等。

Max:掉到海裡時，一直在聽音樂，聽場上，想有沒有機會回到場中。所以聽到可以當怪物，我突然馬上就知道該怎麼做了。

回應：你有準備好。不用講很多。就可以馬上進入狀態。

孟純：老師都會給我們事件，我們回去想一個事件。我們很清楚是海上有一艘船。所以在狀態裡時，因為我們有事件，一個一個去完成。但是後來事件雖然有改，但是我們前面很穩，所以不會慌張要做什麼事。

回應：因為你們有打開，有聆聽。

宜靜：划船到很累。手很低、身體很低、要晃。所以踏到陸地時，真的想哭。

回應：這就是當下囉。可以藉用真的累，表現在舞台上。也可以用累拿來玩。

即興練習：willi／怡彤／barbara／小龍／

回應： 停止／你沒有在狀態裡。不能給指令。你這個演員，推另外一個演員去面對困難。為什麼是你要求別人去找。你沒有去找，因為你沒有看到。我們知道你是頭頭，可以是要真的看到事情的頭頭。你沒有相信夥伴從很遠的地方來。我們沒有看到你在反應對手很遠的來。如果你有一個狀態，我們會看到你害怕的樣子。不可以只做頭頭的功能，要做的是頭頭的狀態。

使用空間。不要害怕舞台中心。

修正後：鑽石牙齒的公主／邪惡國王／2 個侍隨，很討厭國王，但又很怕國王／被綁的人／

提醒：你們是人，可是形態可以像是蛇，另一個笨笨的，不懂人家講的話，像熊一樣的。

willi: Q 有什麼分別？之前做和之後做有什麼不同？我隨時都在關注現在的狀況。我可能還有在思考

回應：你有接收別人。你有能力知道當下發生什麼事情。頭盔掉下來，就是當下了。willi 不是一片空白。不是想前想後，但是腦袋就是要想當下。小龍的進場很好。走了很路，很累。但是後來的發展有點混亂。有點亂做。不明白為什麼 barbara 為什麼臨陣倒戈去變成風。沒有抓住實在的情況，有點亂作。妳原本有一個實在的情況，會做的事情。renee 要相信。妳在演。妳在假裝。妳不相信。妳在製造。沒有投入在裡面。親吻他，沒有真的吻他。劇場作戲嘛，不用擔心的。就是吻。實在的東西。如果真的吻他，對方可以回應。有些時刻是吸引的。如果發展下去：國王發覺英雄這麼漂亮，邪惡的人想做好事。其它人要安慰他：你也不是這麼醜的。打架的部分常有問題。

11 月 29 號下午

即興練習：緯／眉／alice

回應：在船上。怎麼前進。風帆在那兒？首先現場在同一個節奏。先做左右擺多於前後擺。你們沒看到前面，是 OK 的。因為你們真的看不到東西。你們往左右看，以為看的到東西，可是看不到。

回應：小島上會發生什麼事。可以尋寶。你們是四個小偷。我們要看到有狀態。誰是頭頭。這是一個不知道該做什麼事的頭頭。你們要經過所有的路程，到達寶藏的地方。晚上，到達城邊，打開水溝蓋，把梯子往下，在下水道要走過。你有一個地圖。下水邊是一個迷宮，遇到一面 wall，昨天已經開始在挖 wall，要越過這面 wall，到達一個房間。打開一道門。走進一條走廊，要開這道門。有一道樓梯，是旋轉的，有一扇門，是在屋頂的上面走路。走要一個煙囪，你放下一條繩子，你下去，到達一個小孩的房间，不吵醒他。到達房間，再走到另一個房間。奶媽的房間。她在打呼。她的 key 在脖子上。房子的右邊有一道門，通往很窄的走廊，有另一個很小的門，進去一個很小很小的房間，地上有一個鐵欄。打開鐵欄，有一條隧道，寶物就在那裡。

回應：你們要在當下。要用身體。用身體後就會看到所有的東西了。

換人當頭頭：你是很有領導力的頭頭。準備很久了。你知道你的手下都是白痴。

Q： 不能看手錶。

A： 看手錶只是告訴觀眾時間過了，可是什麼也沒說。最差的是又說又做看手錶。但是觀眾知道

又如何？但是觀眾可以感受到更多角色嗎？遲到對角色有什麼影響？有什麼危險？他演戲時不會戴手錶。除非這個角色戴手錶是有意義的。因為手錶的是金的、工整的，皮帶的。手錶可以告訴觀眾更多關於角色的背景。他的戲是媽媽有 depression。要帶媽媽去吃飯。遲到了。他的戲他不會看手錶。我們都會有壞習慣。壞習慣會讓我們一下就做到了。我們不需要一個很容易的做到。我們要生活。cindy：你沒有投入。身體投入。老師不知道是你不敢，還是你不知道怎麼做。用身體說話，即使你真的不知道。善用身體的狀態。如果真的看的到劇場的發生，我去做的時候要模仿他們去做。我們知道什麼是美的，其實大家都知道什麼是美的，但是大家有一個傾向，在舞台上什麼都忘了。因為只停留在日常生活的身體裡面。而且寫實的劇場太強烈。很差的東西在你們的腦袋，所以現在要找真正的美。我們在舞台上可以看到的，在呼吸的。如果沒有一個狀態，是沒有辦法感動的。老師示範用數秒做死亡。

練習即興：Amy, 毅新, 雅琳, 書鋒

回應：只需要一個時刻。就可以把喜劇變成悲劇。悲劇變成喜劇。在舞台上打架，其中一個人一定要 win. 要不然會受傷。接受夥伴的想法。一開始 Amy 動作比別人少很多。演員若沒有冷靜下來，就看不到聽不到。就算是角色是演一個擔心的狀態。演員要冷靜。演員是要冷靜的表達擔心的樣子。彷彿是因為演員 Amy 在這個舞台上，所以不斷地在抓。想要做什麼事。現在好多舞台充滿佈景道具，但是很多演員不知道怎麼運用道具佈景。書鋒在身體的選擇有貫性。雅琳好多了。有在狀態裡。毅新不錯的。偶爾有壞習慣跑出來。字不要輕易說出來。每個字都有重量的。一邊一邊動觀眾接收不到。像是隨便說出來。一個字一個字慢慢說，有它的意思。而且是在身體裡面的。重點是：知道錯。不要再重複。我們有權利犯錯，但是沒有權利再犯同樣的錯。也不要重複別人的錯。

練習即興：Jimmy, 柔, 芬, 佳男

回應：另外一種控制的方法。民蔚做柔柔的聲音。身體做很大的。可以說話，可是沒有聲音的。小龍做 Jimmy 的聲音。Max 做國王的聲音。宜靜做芬的聲音。聲音要搭配身體的能量。動作要清楚。聲音人才會清楚。聲音的強度和動作的大小搭配練習。

佳男：聲音沒辦法注意到我的表情。我剛開始試著引導他說什麼。可是他看不到我。

回應：練習重要的地方是讓身體反應當下。重點不是你說的多清楚，而是你做的多清楚。

民蔚：聲音沒說，因為身體沒有要說什麼。或是有動作，可是沒有要說人麼。

芬：本來聽不到聲音。但是後來聲音會幫助角色。

回應：練習的過程之中兩者會互相幫助。慢慢發展下去即可以會有有趣的東西出現。動作儘情的做，不用擔心要說什麼。聲音者也慢慢變成角色的身體。

芬：沒有辦法做任何事的時候。如：角色咬我的時候。

回應：妳死了，或離開。

雅琳：要聽聲音，還是看演員的動作呢？練習時好像看到的是身體被聲音引導。

回應：你有沒有覺得有一刻是真實的呢？是就對囉。有時間差是正常的。有時候是完全配合。

11 月 29 號晚上休息後

老師：這不是一個表演。會是一個工作的過程。有關於詩意身體的工作坊。詩意的身體就是陽光劇團身體性的要求。為了去找一些狀態。而且是即興。用很多音樂與即興。接下來我們會繼續已經開始的即興。老師給大家音樂。學員用這些音樂去即興。他們想像，做出來。

即興練習：美, 靜惠, luk, 孟純

回應：降落傘跳傘的情境。飛機上準備跳傘。有很多細節可以發展。設計跳傘不成功。之後會遇

到土著。不應該去想之後會遇到人麼。應該要用盡每一個刻當下。會不會遇上土著沒關係。重點是要活在天下。你的目標在這裡嗎？你的目標是在那裡呢？不是直線就到了。而是會去到很多地方。跳下傘之前可以做很多事的。兩個風很好的。美 太激動了。所以應該要冷靜，怎麼控制去救朋友。你的朋友已經很驚慌了，你在做很驚慌，就不有趣了。嘗試救她，接近他，但是錯過，可以有很多發展性。

即興練習：佳男+2 個女生

動作要跟著節奏。

情境是：第一次闖空門的小偷。任何值錢的東西都想拿。

回應：Jean 拿東西打破門吵醒鄰居都沒關係的嗎？你們三個是餓很久的人。因為你們沒有錢。你們要去偷一間雜貨店。有很多東西吃的。我們不要看到用簡單的方式表達肚子餓。有一個玻璃 window。掛著一堆香腸，一堆包子，點心，在店裡面。你們要進去吃。好像從來沒有吃一樣。進去之前，觀眾要看到有好多好吃的東西。油油亮亮的香腸。有一塊正在烤的牛排。但是不可以吵醒鄰居。要不然警察會抓你。聽音樂的節奏。

回應：佳男不錯。二個女生比較難。要做大的東西前，先做微小的。一個人在舔玻璃。是很具體的動作。

即興練習：willi/靖惠/jimmy/luk

回應：進場不錯，在進場時拿很重的東西。一開始以為是拿一個很重的屍體。你們想把它藏起來。我們看到你們想把它藏起來。布幕左邊，右邊，中間。本來以為搞定了，沒想到是一個聰明的 dead body。它總是會再出現。

靖惠是屍體。被 Jimmy 和 Willi 殺了。LUK 是操偶師。

後來：老師玩 dead body.

回應：即興可以是這樣的。準備好被控制。去做一些玩笑。不知道下一步是會發生什麼事情的。

willy：真心被驚到。沒有預期會變成這樣。很棒。

回應：有些東西是很具體的。可以去玩的。劇場裡什麼都可以發生的。dead body 可以走路的。

LUK：演 dead body 時，音樂會進到身體。不會覺得無聊。所以那刻可以舉手。如果有聽音樂和聽別人，就會知道何時不可以舉手。就算是死人，也有一個狀態。

willy:有些時候，反應當下就出來了。像是 jimmy 拿佛珠給我，我就會去拿。

毅新：很享受 willy 和 jimmy 不是設計好的，是真實的反應。觀眾喜歡真實的反應。所以那是最有意思的。所以演員當下做的選擇是觀眾有興趣的。

回應：不是演員怎麼選擇，而是演員活在當下。

所有人，2 個人一組。分兩排。在冰源上。對面是你的愛人。嘗試要在一起。但是風很厲害。很難前進。

身體震動。風阻礙你們。手指碰到彼此時，老師會像風一樣的再分開大家。終於找到彼此。牽手往前走。左邊的人慢慢往前，眼睛看前方，後面的人手伸長。慢慢的往後走。兩組人有明顯的

前後差距後，再次找到彼此，緊緊相擁。慢慢的在原地一起走。牽手。找一個屬於自己的空間。再次如一整個團體走成一個大團體。老師和民蔚舉起手說再見。

然後，老師說：

我們希望你們做好的劇場。你們要去找到自己內心的小朋友。這個小朋友會幫你找到劇場的。你們要找到營養，找美，看美的事物，閱讀，看真實的圖像。不要被資訊蓋住你們。你們要去挖，去找所有事物真實的美。要有熱情、熱情的愛，不是那種不熱不冷的廣東點心。你們要熱情的去生活。用這樣的熱情投入、去做劇場。謝謝你們。你們都是很可愛的人。你們很活潑，去找、去嘗試、去明白、去生活。我們希望這個小小的種子種在你們身上，它會發芽的。把六天的經驗消化。有一天，它會發芽。