



攝影 | 陳昱君 (上)、林育全 (下)

## 《練習》

劇作家 | 陳弘洋

大概在十八歲以後，開始逐漸意識到活著其實一點都不簡單這件事情，原先以為自己會成為的人，全部都沒有發生。於是開始讀詩、開始寫字，開始試著把那些混亂得糾結的每個晚上化成文字，而這某部分似乎使我得救，雖然人生還是沒有起色，每天都活在愧咎裡。Youth Lagoon 說：「Don't stop imagining, the day that you do is the day that you die.」大概就是這個意思吧。

持續地練習，每天喝水跟排泄，一步一步地走，或許哪天我們終將不再害怕，不再活在別人的眼光裡，不再因為那些外在的事物而討厭自己。

謝謝牯嶺街小劇場，謝謝曼農老師，謝謝健怡，謝謝一百零三。

## 導演 | 張健怡

「她其實根本不知道她是誰」

「然後她懷孕了，她開始想起以前媽媽跟她說過的那些人生，全部都沒有發生」

「生日快樂」

她（劇中女主角），三十一歲。她依然對生活，對愛情有某種期待。至少她的媽媽、她所看到的偶像劇是這樣告訴她：愛情就是那幾部曲，然後你們會結婚生小孩，快樂的活到老死。這種依然對生活抱著期待，也許就是讓她更努力活著，繼續完整自己生命的某部分缺口。但是有些事實是你的媽媽、你的偶像劇沒有告訴你的是：人不一定會是個完美的人。人不一定會被愛、不一定有人會愛上你。人也會過得和屎一樣的糟。不會有人可以過著完美的人生。

這是我看完整個劇本非常有感的一個地方。那些在小時候期待著或被期待成為某種想像的人。或是身處在一個電視電影的時代裡，那些虛構故事告訴你生活應該是怎麼樣的一回事。但到你長大後，發現其實人生並不是那樣，生活是快樂並痛苦著，或許其實人生一樣的無聊、一樣的無助。永遠和小時候你的媽媽、你的老師或是你的偶像劇告訴你的那個世界截然不同。

## 講評人

洪珮菁 (3/31)、郭尚興 (4/1)

## 演職人員

劇作：陳弘洋

導演：張健怡

演員：尤思亞、蔣執中、葉玟嵐、邱柏翔、黃千容、劉育松

聲音指導：霍竣暘

舞台設計：洪嘉甫

服裝設計：陳玟良

燈光設計：吳靖彤

燈光技術：江永智

## 【為你朗讀VI】製作團隊

主辦單位：身體氣象館

協辦單位：牯嶺街小劇場、蓬蒿劇場（北京）、小路上咖啡廳、光點台北—台北之家、永安藝文館表演 36 房  
酸屋 Acid House、台北國際藝術村—寶藏巖、自然而然劇團、阮劇團「劇本農場」計劃  
曉角話劇研進社（澳門）、戲劇盒（新加坡）、台北藝術基地協作平台計畫

贊助單位：國家文化藝術基金會、臺北市政府文化局、行政院大陸委員會

指導顧問：王墨林、沈敏惠、杜思慧、姚立群、容淑華、耿一偉、莊乾城、孫平、吳俊輝、郭慶亮（新加坡）  
李銳俊（澳門）、曹愷（南京）（依姓氏筆畫）

計畫主持人：姚立群 | 製作人：王永宏 | 執行製作：韓謹竹 | 協同策劃人：王詩琪、陳昱君  
新銳劇作評選：王靖惇、周曼農 | 觀察員：樊香君 | 行政統籌：廖子萱 | 技術統籌：林育全  
平面設計：劉孟宗 | 展覽文字編輯：楊凱婷

行政協力：楊凱婷、彭珮瑄、劉宇真、高德樺

特別感謝：王詩雯、高德宇、陳汗青、陳俞臻、羅婉瑜、虞淮

## 劇中人物

欣怡 / A、B、C、D / 永祥 / 王姐

## 劇本節選

練習不停活著  
定期上健身房  
練習喜歡自己  
多喝水  
練習洗臉  
每天都要吃飽  
練習刷牙  
洗五次澡  
練習沖水  
約十次炮  
練習一切瑣事  
不停一夜情  
練習睡覺  
練習熱愛生命  
練習生活  
練習穿衣服  
練習聽音樂  
練習戴耳機  
練習更愛自己

## 練習

You Won't Be Here

You might not get what you were promised

You might be hollow under all of the dust

But you are hurting everyone you touch

And they won't be here tomorrow

—Perfume Genius, 'You Won't Be Here'

練習活著  
活得很精彩  
練習呼吸  
持續地呼吸  
練習吃飯  
練習開心  
練習傷心  
練習用腦  
不要再哭了  
哭不能解決事情  
練習走路  
練習跌倒  
練習說話  
妳要出門，看看這個世界  
練習活著  
一切都很好，不是嗎  
練習呼吸  
練習吃飯  
練習不要哭