

參與學員心得

劉怡涓

一開始很驚喜表演組也能上創作課,大家一起上所有課真的效果非常好,各自從工作坊中得到了很多工具、很多營養,在 Showcase 時再應用自己所獲取的、吸收的、適合的。其實原本沒預料到會有這麼多提取自身經驗的部分,從前期的創作課到後期的 Showcase,都把自己拿出來好多次,蠻驚訝自己身上有這麼多未開發的材料,有時也有點怕自己拿出來太多,錯把這裡當戲劇治療課。但最後發現,演完之後,對於這些經歷,我真的變化到下個階段了。治癒自己不是治療師,而是轉化這些深刻記憶的過程、整理和告別的過程、還有分享出去後去擁抱現實生活,並查覺自己心境變化的過程。非常慶幸這次尚青所有的人們,真的形塑了一個很讓人安心的環境,讓我能對自己誠實、整理自己、並相信大家,將我的生命片段拿出來分享,變成戲劇。這個平台是非常暖心,而且有益於表演者和創作者的精神健康的,非常幸福能因此認識志趣相投的人們,認識大家、也從大家身上認識自己。感謝尚青的紅線,為大家牽起未來合作的橋樑。

侯力瑄

尚青培訓是我畢業之後第一個 audition 上的計畫,給予我很大程度上的肯定。說真的起初對培訓計畫沒有甚麼想像和展望,只是想努力的學習和抓緊機會的向不同面相吸收新知。原先我以為我會學習到更多的是表演上的技巧,但讓我收穫更大的是如何創作和如何更好的使用自己已經學會的技巧。如何創作,是我覺得尚青影響我最大的部分,在學期間我覺得我已經算是個比較主動的表演者了,但演員、表演者能做的創作遠比我所預想來的廣大和多樣。以前的我總以為我很不會書寫,所以我不會創作,但其實演員的所有選擇都是創作,仕瑛、譚天、大資的課雖然都從不同面向下手,但很多時候都在講從自己出發去創作,從身體、聲音、物件或文字,去闡述我的感受和我們腦中的畫面。有別於工作腳色,整個尚青培訓畫了很多時間工作自己,無論是課程、創作還是最後的呈現,從己身出發,訴說自己的故事,和自己相處。我覺得在這個階段遇見這個培訓是很幸福的,因為工作了好多不同的腳色,到最後都常常忘了自己,透過這個機會重新認識自己,也讓自己變成一個更健康的表演者,或著說是人。更能好好的去品嚐、去體悟、去當一個承接腳色的載體。我也非常珍惜尚青全體給予的自由創作空間,在這裡所得到的安全感是很足夠的,排練場給予演員很舒適的空間去做不同的嘗試和詮釋,每每的到 note 時我就覺得,阿,被好好的照顧著但又被推著往前進呢!也透過這次的呈現好好和自己對話了,為什麼是劇場,為什麼當演員,好多為什麼都在心中扎下了更深更深的根,怎麼好好呼吸,怎麼好好感受空間和人,怎麼好好享受當下,好多最基本的東西,在這次又拾回來,希望可以記得然後不要忘記。把想說的話清楚的傳遞,不要留下遺憾然後相信自己。

王婷

在仕瑛的課堂中，從不同音樂風格中挑選較有感覺的一首各組呈現的練習，我和俞彤、力瑄同組，一開始討論的時候各持己見，幾乎找不到彼此的連結，眼看時間一分一秒過去，其他組別都已開始排練，也顧不得多完善的規劃，抓到什麼線索就一同發展，這樣的排練經驗有別於以往，先前都會強調要有完整的架構再開始進行，以免脫離軌道，但此次的經驗讓我不得不依賴直覺進行，但也因此在臺上更能關注對手，找到彼此建立正在的途徑，這相較於文本創作的歷程減少了許多批判和懷疑，因為每一個當下的決定都沒有預設的目標和規準。

而此次計畫讓我感受到最強烈的負面能量是在慾望的呈現之中，我透過他人的作品與自己的生命經驗作連結，產生了許多對於慾望的反思，每一個人上臺的時候，都某種程度的揭露我內在的需求，是很強烈、很赤裸的，然而因為時間的關係，我們無法在每一次呈現完好好的討論，以至於我身上累積了很多想說的話和想分享的情緒，卻又不得不帶著它們離開排練場，起初我並不認為它有影響我到那麼深刻，直至我抵達另一個排練場，帶領我的人說我的狀態很不一樣，似乎有些魂不守舍，我硬是要準時開始，但卻著實的感到力不從心，我想那主要的原因是因為雖然是類型迥異的慾望，但追求中的情緒和焦慮甚至是憤怒是相同的，我需要被解答這些過程和歷程之於演員是甚麼，以便從我的情緒中疏離出來，否則會沉重到無法負荷，這種感覺像是看了一場很有深度的電影，沒有好好地咀嚼、消化就會身陷其中無法自拔，排練結束後，我和力瑄通了電話，詢問後來大家討論的內容，一來一往整整討論了 45 分鐘，情緒在討論和分享的過程中宣洩了，同時也再一次的談到彼此的作品，好好的提問與解答，課程的漣漪蔓延到夜晚才真正代謝完成，但我想這不僅僅是課堂導致，更是我個人之於慾望的自我揭露所產生的副作用。

知耕老師的表演課程是我到目前為止認為最能將導演的觀點與演員的觀點同時併用的課程，因為同時是影視導演又要跟劇場人工作，所以在工作對象的用字遣詞上別有著墨。我總是在探討潛台詞跟戲之前的動作，也總是認為角色在執行台詞事件發生的行動過程中會變得更加的立體，而今天是鎖定在事件發生之後（張力產生之後），該課程把情緒跟角色都抽離了，純粹的量？是行動的哪一刻產生了重量？什麼是重量？我喜歡我們探討議題有各自的見解，也喜歡這些議題並沒有固定標準的答案，更喜歡這堂課是適用於敏銳的表演者，以及很多時刻我們說不清楚但是卻有相同的感受；重量可以是整件事情結束的餘韻、重量可以是事件發生之後角色與原本處境間的落差、重量可以是事件在想像空間中的廣度，重量的形容可以有各種答案。這貌似是一堂嚴肅的課程，其實不然，除了在辯證的過程中燒腦到幾度當機外，其他的時間都是充滿了歡笑，能夠在課堂中形塑一個很開放的溝通平台，在課程中討論一個議題卻又不僅僅是一個議題，無法一言以蔽之，這真的是一堂設計的很完善的課程。至於我對創作的轉變，想特別提及自己的學習迷思，是一個超容易緊張又很害怕別人覺得我不夠認真的人，所以總是呈現出一副很認真的樣子，當老師提出問題我就覺得有義務要回答，即

使我根本沒有想清楚，但我深知我的個性根本不是這個樣子，我討厭勉強別人也討厭被別人勉強，而且在不得已的情況下行動我總會失敗，這真的是我最近才意識到的事情，後來在課堂上我選擇比較放鬆的姿態、呈現更真實的自己，我接受我不知道、我接受我還沒準備好，這是教育現場一直帶給學生的不正常的壓力，而我也一直深陷其中，但同時當我意識到這件事情的時候，我才明白這才是一種「畢業」，從被動的學習的「學生」的身份畢業，也因此創作的時候我更能依賴直覺前進，不會限縮在自我侷限與批判裡頭。

最後是我對自己這些日子以來的統整，一直以來都花很多時間在自我批判，被給一堆要再更放鬆、再更自信的筆記；獨白的片段裡，找到了事情的源頭，每撰寫一段就越真實的感受到自己的存在，也不是多大的製作、多強烈的意念，就是好好的代謝了那些不愉快的事，重重的拿起、輕輕的放下，大概不會再有機會那麼真實又安全的把自己（演員的自己）放在舞台上，但這對我而言，是一個很明確的起點。高中以來一直有在書寫，總想用些華麗的辭藻包裝自己，他說「我有我的風格，但少了企圖和野心」，我想這是一種無意識的防衛，當時的我也不明白，後來開始碰觸更內在的自我，才發現其實我對這這個世界有很多的不明白，除了困惑之外更多的是厭惡，那些負面的情緒都包裝在我平和的表情之下，我討厭的那些自大的人和自私的選擇，而它們都一直被我縱容著，然後再反彈到我的身上；研究所的我，才終於進入了叛逆期，我不知道為什麼每個人都如此的投入，我對每一件事都感到懷疑、產生質疑，這些現象讓我連安份的坐在教室的椅子上都無法，才發覺大家覺得很好的地方跟真正適合我的地方，是截然不同的兩回事，毅然決然的休學至今，簡單的說就是那裡對我來說一點都不好玩，我討厭一個人工作，我就是一個這麼任性的人，即使大家都覺得可惜也不以為意的人。昨天是最後一場演出，我高一戲劇班的導演來了，雖然我不知道他還記不記得我，但是確實有這麼一段時間他仔細的聆聽著我的故事，高二和高三的導演都是這個製作的組織成員，這並不是什麼報復性的發言，但高中的時候，我沒有擔任任何一次班級展演的要角，而現在，我站在舞台上、燈光照著我，而他們在臺下觀看著，對我而言這是世界上最浪漫的事。

宋寧

謝謝尚青陪我度過 2020 的上半年，讓我遇見個性和我很不同的夥伴、讓我們在互相信任的基礎下嘗試說我們自己的故事。我不是很快就能把自己交付給他人的類型，所以前面先有各種類型的課程鋪路，對我來說是一帖帖的定心丸。在後面排練的時候，因為比較密集的工作，好像也才看到王婷、俞彤和詩璇的本來的樣子（詩璇好像沒有差太多）這個過程是有趣的。在尚青的課程和訓練中，我感覺到的是要怎麼在劇場中，仍保持身為人的本質（那無關好壞，大家都願意陪你找到合適的方式）把故事說出來，這是很感謝的，因為這和我當初在徵選的時候就是期望自己可以做到這件事情。這四個月的細細琢磨和蹉跎，真的很浪漫啊。

葉詠甄

尚青提供了一個很好的創作機會，沒有任何壓力的、自由的空間，其中還有夥伴與創作指導的陪伴。創作是很需要陪伴的，這是我畢業後這一年經歷且感受的，除了自己的累積，找到可以持續下去的力量也是很重要的事情。在過去的幾年間，我一直都在某種抵抗與證明的狀態，過往的作品裡也總是充滿著壓抑、質疑與憤怒，不被外在理解與閱讀是很習以為常的事，我持續這樣專注也有些封閉直到遇見尚青計畫，其實對計畫沒有太多想像，就是想要創作還想要遇到新的人。在前期的課程中我發現原來一直以來的很多疑惑，這個領域的大家都在探索著，到了創作期間我更是獲得很多支持與回饋，「不要只做對的事啊，不要害怕錯」這是在第一次整排後我得到的筆記，也深深的擊中自己默默在心裡設定的目標，我希望自己的創作是自由的、彈性的，遼闊也充滿力量，這次試著打破的是那些過往建立的銅牆鐵壁，很周全很有目標但不有機的那些創作方法，在完全沒有票房或是審核壓力的情況之下，這次我也才真的自在創作。在面對全新的夥伴與全新的觀眾，接受各種回饋與分享時我開始有一種強烈的感受，不管得到的是什麼好像也真的沒差，當然還是有很回饋鼓舞了我與我的夥伴，不過當我們都很清楚的知道我們經歷了什麼，然後踏實且確實的前進了，這樣就很足夠。

在尚青這段不算太長的時間裡很扎實地接受很多能量，可以繼續前進的能量，很感恩，然後也提醒自己創作是急不得的，繼續累積繼續把握自己的想法，然後再找到地方與機會釋放，帶著自己的專長去發現那些還沒去過的地方跟人，繼續前進。

黃毓淳

尚青計畫結束後，可能沒有如徵選時說的「好好整理自己」，但確實是有稍微梳理了一些長久卡在身上的東西，而現在也想透過表演創作延伸出其他有趣的故事，這是我對自己之後的期待與「尚青『後』計畫」。能認識可以討論並且互相給予建議的創作者與表演者，是我在計畫中很大的收穫之一。起初會有點擔心與不同圈子的人合作可能會難以進行，但計畫開始後，一次次的排練與磨合，都可以感受到夥伴們身上都長了好多力量，在表演上、在生活上都是。計畫結束之後，夥伴們的合作關係也會繼續下去，而且正在籌備中，希望可以投案成功！表演與創作對我來說最終還是會回歸生活，我現在也正在實踐中。

陳俞彤

還記得 audition 時景翔問了我期待在尚青得到些什麼，我的回答是，希望能夠不設限的去理解更多種面向的表演。在這回答的背後，承載的是當下之於諸多事件的不確定，但也能與之共處。時光冉冉，得解與否一直都不是真正該去關注的方向，以事實來說，表演終歸是一條未盡也無盡的課題，之於一生吧。其實在這一整段的學習過程裡，我覺得自己一直處在謹慎吸收與反應的狀態，直到真正進入排練期，有了與大家密集接觸的機會，才漸漸找到那個可以放鬆的自己，關於這

件事一直也是我學習表演上必須要解決的狀態，但不一樣的是，在與大家工作的過程裡是開放而接納的，任何事情都可以被發生，身為演員是被理解與尊重的，這樣的體會和心情，讓我有別於以往的認知，去重新看待表演這件事。

李富鋼

謝謝楊景翔演劇團，謝謝冠宏主持的尚青培訓計畫，還有所有的老師們。從畢業到尚青結束經過了一年，中間經歷了三個演出，賺的錢加起來不到別人半個月的薪水，這也不禁使父母開始動搖對我的劇場工作者方向前進的支持，也讓我開始懷疑自己是否應趁早轉換跑道，是不是其實我並不那麼熱愛這裡。還記得課程快到尾聲時公布了今年呈現的主題，「告別」。我下意識地想到了想要做關於「告別自己」的戲，就這樣我堅持了這個主題開啟了創作。對於了解「我」這件事，是如此生疏如此陌生，縱使知道這是創作者必須經歷的工作之一，但在平時是非常少與自己對話的。還記得排戲第一天，我問起自己這組演員們的故事，對於「我」這個主題在現階段，在這次呈現有沒有最想說的話最想整理的事。「孤獨」、「逃避」、「定義自我」。竟然深深緊扣著自己本身，我心裡暗想著，原來大家的問題都是自己正膠著的地方！每一次的排練，每一次的呈現，每一場的演出，看著作品每一次越來越清楚地說著演員們想說的話，說著自己，說著我的想法，說著我時，內心得到極大的滿足與感動。思劇場裡承載著八位表演者三位創作者的記憶，充斥著觀眾與演員們間的情感。每個人在不同的時刻被觸動，被撫平，甚至去重新檢視自己，那種「分享」彼此的感覺深深的烙印在我的心裡。是愉悅的，是溫暖的。謝謝在這裡遇到的人事物，謝謝這裡發生的一切。在這裏讓我嘗試了以前不曾有過的嘗試，挑戰了以前因不擅長而不敢去做的挑戰，感受了以前不曾有過的感受。在這個沒有競爭，沒有限制，沒有對錯，只有彼此互相分享的空間裡重新去看了藝術創作。我好像，又更喜歡這裡了。我好像，又更想要繼續創作了。

龔靖文

在這一次的活動中，無論是課程以及後續的排練呈現，都讓我處處有發覺到更多自己以前沒有注意到在表演上的細節，以及更多的想法被刺激到，一方面也真的覺得很幸運及幸福的事是有一個安全的地方能夠好好的發展自己的想法，一方面也在這些過程中看得更清楚盲點和弱點，課程的內容很多元，而且因為時數很長的關係，很多東西是可以循序漸進地去延展，我是真的很喜歡這樣的環境以及與夥伴們互相丟出想法交流，而最後呈現所做的獨白，也是我做過蠻不一樣的創作模式的，從無到有的創造然後一點一滴的建立，再加上因為我個人以往都是舞蹈作品較多，在導演給的一些細節和想法都會讓我覺得很驚喜且有趣去挑戰完成，能參與這次的計畫，讓我感覺很像進到一個加油站，無論是能量或是想法，都有被滿滿的補足了很多，很感謝這次的機會，也很感謝能遇到計畫中的每一位老師及學員們。

鄭詩璇

從七月五號的劇場週結束後,每每打開電腦試著用文字梳理這幾個月還在腦袋裡跑著的、身體感受到的,總感覺不知從何整理起。想起在六月初拍攝此次紀錄片的靖宜問我:「這次的尚青對我的影響是什麼?」,我想,我的尚青旅程可能跟其他學員不太一樣,對我來說這個旅程是從 16 年的尚青計畫,一直、一直持續到現在的 2020 尚青計畫。16 年的我感謝有尚青紮實的課程內容,讓當時已經脫離劇場工作一年半的我有一個學習、練功的機會,而後也從老師們與其他學員中獲得了一些勇氣,幾乎是沒做什麼計畫的就搬到台北。18 年以及 19 年的台南尚青,這兩年的我脫離了學員身份,以課程助理與導演助理的工作狀態繼續這個尚青的旅程,不同的課程內容、不同的學員、不同的角度產生出完全不同的化學效應。當時以為自己只是一旁觀察,或者偶爾與大家一起練習,直到今年的尚青,我才明白即使是以很疏離的方式在陪伴大家上課、排練,這些過程都對我產生了不小的影響。從確定進入 2020 尚青計畫後,開始課程、準備與老師們提案各組片段內容、進入各組排練期,自己其實一直處在一個非常焦慮的狀況,或許是太久沒有創作,對於找到一個健康的創作模式大約是我此次尚青面臨到的第一個難關。二是開始整理《女兒房》文本後,發現自己總用疏離的角度在服務演員們的文字,失去了自己的觀點與核心,經過大資的提醒,試著將自己穿透所有文字,找到想說的話。這個過程,與過往自己是表演者時在工作文本的狀態不同、也與過往自己是導演工作有時代背景的既定文本也不同,當然並不確定最後呈現出來的結果,我是放了太多自己的觀點,還是太少,但我很感謝我體驗了新的「將自己交給空間」的方式,這是與以往截然不同的體驗。排練期間,其中一個演員宋寧提到,一年前在看了鄧九雲《女兒房》台北演出版時有相當多的想法,當時鄧九雲也邀請觀眾有任何想法都可以以文字的方式私訊到粉絲專頁,宋寧提到後來:「不知道為什麼當時的我打完了那些文字卻沒有寄出,現在想起來總覺得是為了後來的相遇(與《女兒房》)」這個小插曲發生在六月初,工作這個小品段落也算進入到中期。排練初期時我沒有特別想過為什麼要選《女兒房》作為文本發展基底,單純只覺得當時看了這書,文字細膩、好像可以拿來做成片段呈現。但經過了一個月密集排練、與大資的開會討論,有天突然覺得《女兒房》的出現彷彿不那麼偶然了,我能夠藉著他人的生命故事稍微地、悄悄地觸碰自己一直無從梳理起的家庭關係(當然是在我腦裡、心裡而已)。我想也許除了找到適合的、健康的創作(產出)模式,如何從總是觀察、關注他人,最後回推到自身,並且覺察在這個回推的過程又是如何影響自身,是這次尚青旅程帶給我的課題。