



TTLab
Taipei Theatre Lab
台北劇場實驗室

麥可契訶夫表演 2020 國際師資線上交流計畫與台灣人才回饋 結案報告

中文關鍵字：#類連線工作坊 #突破疫情時間地域限制 #亞洲種子 #我們的課綱
英文關鍵字：#Michael Chekhov Taipei #Michael Chekhov Asia

一、計畫成果及整體效益

這次計劃的實施成果，如同最初提案計畫所敘述的三個階段：「歐洲師資與台北師資交流」、「歐洲大師與台灣演員交流」以及「台灣師資走向亞洲」三個階段。

（一）第一階段：歐洲師資與台北師資交流

延續台北劇場實驗在 2016 年至 2019 年間持續邀請歐洲大師前來台北，辦理麥可契訶夫表演技巧六大單元的工作坊，然而 2020 年因為新冠肺炎疫情影響，歐洲大師無法前來，因為我們在「歐洲師資與台北師資交流」階段，以每兩週一次的頻率，與歐洲師資持續辦理線上研討會，探究表演技巧六大單元的核心價值及設計原理，轉換成台北師資的教學養份及理解，並作為台北師資設計未來教學課程的基礎。這個階段中所蒐集的影片、照片以及課堂的回饋，都可以看得到歐洲師資與台灣師資之間交流的火花與完整性。



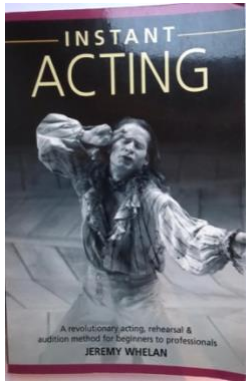
圖說：第一階段線上研討會畫面



圖說：線上會議的台北排練室現場-1



圖說：線上會議的台北排練室現場-2；線上會議的歐洲排練室現場



圖說：線上會議
討論用的素材資
料

（二）第二階段：歐洲大師與台灣演員交流



第二階段「歐洲大師與台灣演員交流」，因為疫情影響歐洲師資無法前來，本計劃採用非常大膽的嘗試，也就是所謂的「類連線工作坊」，除了利用 ZOOM 軟體配合現場四個即時鏡頭執行線上連線，讓歐洲師資直接看到台灣排練場上演員排練的實際狀況，也將這個連線畫面直播到 YouTube 平台上，讓台灣以外的其他國家演員或師資可以直接看到這個工作坊的訓練過程。線上直播採預先報名註冊取得每日觀看連結，總計有五十七人次報名，註冊人員來自 MEC

（Michael Chekhov Europe）的其他師資、馬來西亞、新加坡、韓國、日本、上海等過去已建立過初步連結的人員，更首次有澳門及印度的演員及大學教職人員加入線上直播觀看行列。這次超疫工作坊除了跨越了歐洲與台灣的時差限制，更打破了地域限制，觸及到過去沒有觸及其他亞洲國家。此外，整個直播過程中，這些國外演員們很踴躍在線上向我們提問，形成即時的線上討論，也孕育出未來台北劇場實驗室進一步與印度表演藝術界串連的可能性；也有其他城市的註冊成員希望進一步認識台北劇場實驗室，更詢問未來繼續辦理線上工作坊或是未來實際前來台北上課的可能性，這是我們在超疫計畫之前沒有預想到的驚喜效益。

本次工作坊特地邀請了過去三年來與我們一同練習的六位夥伴們，以及，十位第一次接觸此表演技巧的演員。其最不同於以往的突破是，本次專業影視演員所佔比例高達三分之一，包括觀眾所熟知的陽靚、鍾政鈞、曾少宗、白靜宜、廖曉彤以及顏怡平，影視演員在專業領域中應用麥可契訶夫表演技巧已成為業界一股醞釀中的力量，而演員們間相互切磋、討論、學習，讓本技巧成為茶餘飯後的社交話題，也讓台北劇場實驗室成為學習麥可契訶夫表演技巧之首選品牌（學員回饋詳如附件一），這讓本團醞釀未來成立麥可契訶夫亞洲中心

（Michael Chekhov Asia），有了推波助瀾的影響。

劇場表演和鏡頭表演的火花在本次工作坊中不斷地被討論，加上本次排練場現場使用四機拍攝（三台定鏡鏡頭、一台手持特寫鏡頭），造成了排練場上同時具有「現場表演的劇場性」及「鏡頭觀看之穿透性」，此外，將丹麥教師影像投影至白牆上，他的教學本上即同時具有劇場和影視魅力，三者交互化學作用下，讓本次的工作坊跳脫了傳統對於表演學習的思維，也大大跨越了本團習以為常

的舒適圈。





圖說：以上照片皆為工作坊中演員接收指令進行技巧練習。工作坊前期，工作團隊在排練場上區隔出 A、B、C、D，並整理演員照片、簡介及編號給歐洲師資 Jesper，連線過程中，Jesper 透過演員背面的背號和所在的分區來指定演員進行動作修整。



圖說：本次連線工作坊使用四機拍攝，其中一台為手持，能機動性地依國際師資 Jesper 的需求，特寫演員近景。



圖說：排練場旁邊設置四機鏡頭即時切換的導播機、連線直播台等設備。



圖說：台北現場全體演員聚集在鏡頭前與歐洲師資 Jesper 打招呼。

（三）第三階段：台灣師資走向亞洲

第三階段「台灣師資走向亞洲」剛好承接第一階段的探究學習和第二階段新開發的向外串連，有別於全盤接受歐洲課程的設計，台灣師資們開始思考若在亞洲地區設計每個單元的工作坊課程，需要做哪些調整，建立屬於我們的課綱，讓每個單元的核心本質更能被亞洲地區的演員們接收。（討論記錄詳如附件二）

經過多年來向歐洲大師學習的歷程，台北劇場實驗室辦理麥可契訶夫表演技巧工作坊已經迎來一個重要的里程碑，就是讓亞洲鄰近國家看到台灣的努力成果。現階段我們是「麥可契訶夫台北中心（Michael Chekhov Taipei）」，下一階段則是往「麥可契訶夫亞洲中心（Michael Chekhov Asia）」邁進，讓台北作為這個表演技巧在亞洲的學習基地，未來的工作方向和策略包括與亞洲其他城市串連辦理藝術節、持續優化兼辦理線上工作坊或是讓台灣師資在疫情過後到其他地區教學等等。



圖說：台北師資工作坊結束後，繼續與 MCE（Michael Chekhov Europe）進行超疫連線討論。

綜合三階段的成績，台北劇場實驗室近期被美國 MICHA（Michael Chekhov International Academy）邀請錄製 30 秒的相關影片，他們將各國對於麥可契訶夫表演技巧的知識、耕耘及貢獻記錄在文獻中，十二分鐘的片長內台灣和韓國是亞洲國家唯二被邀請的對象，本團不僅將此里程碑視為重要的榮譽，更以不同維度的眼光看待於劇場藝術領域中傳遞世界上重要表演技巧系統之責任與義務。

二、綜合檢討

此次超疫計畫的執行成果遠超過我們原本的預期，尤其是第二階段透過「類連線工作坊」的直播所串連的亞洲城市，的確是超越疫情、打破地域限制的效益，也是大於本團原本的規劃範圍。在這樣的執行經驗中，我們需要檢討的事項如下：

- （一）人力、時間及資源的支援與分配，必須往更專業以及更國際化的方向來思考，以強化未來「麥可契訶夫亞洲中心（**Michael Chekhov Asia**）」的成立基礎。
- （二）線上工作坊的直播技術仍有待加強，包括連線軟體的連線長度限制、現場收音品質、排練場空間本身的連線網路配置及頻寬速度、線上工作坊容納人數、攝影及直播台畫面切換，以及直播影像線上留存的雲端空間處理等，這是本團第一次的執行經驗，未來將如何優化線上工作坊的籌備流程及連線品質確保，都需要再進一步強化。
- （三）透過此次超疫線上工作坊，我們也必須重新思考在過去師資與學生近距離教學時所關注的重點，包括全身的動作表現、臉部表情、呼吸、情緒等，過去能由師資很快速直接地引導，當轉移成以影像鏡頭作為中介，師生的關係有什麼樣的轉變，是更超越時空的關係？還是給予雙方更多細微調整的可能？還是會產生新的限制？都是本團未來繼續辦理線上工作坊必須要細微調整的部分。

附件一：第二階段學員回饋

學員方翊菲：

四天的工作坊，很多話好說，卻也無從說起，大概真的感受到了，一個動作或一個眼神勝過千言萬語的力量。感謝 TTL 不畏艱難的舉辦這樣的超疫工作坊，感謝課程中的夥伴，感謝美麗的 Chekhov's angles— Sherry、Mei、歆雁，感謝 Kim 從 2017 年一認識我就一直邀請我來學習，真的很高興今年終於有機會來了，感謝遠在丹麥的老師 Jesper。

I believe if there's any kind of God it wouldn't be in any of us, not you or me but just this little space in between. If there's any kind of magic in this world it must be in the attempt of understanding someone sharing something. “

跟 Jesper 工作幾天，聽見熟悉的 Denglish，工作過程中使用了很多自然的意象，想起看過最美的日出跟日落，都是在丹麥，突然有點想念那深入骨髓的濕冷，卻又無比新鮮的冷空氣。

學員黃俊齡：

在這次工作坊裡很難得有機會在疫情嚴重而不能出國的情況下，仍然能夠接受國外大師的指導訓練，讓我在表演上發現了很多新的契機。

學員廖曉彤：

這四天和夥伴們一起經歷的所有感受，送到了另一個地方，未來再以不同的形式回來。很感謝能夠有緣分跟大家一起工作、一起學習 🍀 謝謝 TTL 的用心安排，帶給我在這四天經歷這麼豐富的體驗。感恩。

學員顏怡平：

契訶夫技巧不只在表演上幫助我，也在生活中幫助了我。最大的影響在他藉由想像力打開了我的感官，我開始更深地意識、認識自己的身體，一步一步，開始清楚認知，除了知識與才幹，創作需要媒介，而身體就是我們演員的工具，是我們創作的媒介。謝謝努力推廣 Chekhov 的 TTL，雪莉、Kim、梅子和其他每一個人。記得去年的自己許下一個願望，希望能去歐洲參與 Michael Chekhov Europe 的工作坊，今年雖然不能出國，卻還是實現了願望。真的很開心，lucky lucky me! 也與天堂的 Chekhov 致意！深深感謝！

學員邱逢璋：

四天的工作坊，不意外地幾乎每天都在哭。一步步地將感官打開去感受外在所給予的影響、身體動作給的意象、partner 給的連結。在一次的提醒才

意識到很習慣深鎖的眉頭就是個擋住外界的阻礙，眉頭解開深吸一口氣，然後所有情緒就像海浪般啪嗒地宣洩出來，一次次心理動作去探索角色甚至是自己最大的渴望。在這段時期能參與到工作坊真的幸運，很感謝 Kim、Sherry 等師資們（Aka Chekhov's Angels）這幾天的引導和努力舉辦這個工作坊也很幸運的遇到這麼多願意給與的工作坊夥伴們，每一次的工作坊都能撿起自己曾經掉落的那些碎片，然後再一次重新拼成現在的自己。最後，呼吸，為自己呼吸，吸進這世界所給與你的一切……

附件二：第三階段師資工作坊文字記錄（2020/12/19-21 三日）

TTLMC 師資培訓第六單元結構 day1

時間：2020/12/19 14:00-22:00

文本：李爾王

地點：莎妹自己的排練場

人員：程鈺婷、梅若穎、余彥芳、曾歆彥、彭若萱、莊知耕

記錄：蔡茵茵



14:10

程：來到最後一個單元，應該是說「我」帶「你們」的最後一個單元，是終點也是起點。這不是我最擅長的單元。這次我改變帶課方式，不再一直餵，有一些段落讓你們讀致演員，討論如果我們要帶怎麼帶？這三天我會先帶練習，有一些提問，再看致演員，晚上來試剛剛討論的東西，或是明天早上當暖身。

程：當是老師時，你要有觀點看進六單元，不再是一個一個工具在工作而已。

因此 MCE 新的 zoom meeting 規劃方式會改變。

程：今天早上要遵循的規則主要是啟動、開展、結尾。對立、轉化。

14:20 暖身

程：玩給你謝謝，有結構感。

程：一次多顆球。

程：找到滿意的結尾。凡事都有簡單的開始，但繼續會乏味，因為沒有變化。



第二回球

程：重點在球，球想怎麼移動？這兩顆球有什麼樣的故事？他們想玩什麼？感覺他們兩個線條。

程：感覺三顆球形成什麼對話？他們之間的距離如何？他們想要什麼結構和韻律？



程：現在空間中有第五顆球出現。

程：尋找這五顆球最滿意的終點在哪裡？再把所有人加進去。

第三回球

程：一顆球，感覺彼此、球、聲音怎麼連結？轉圈怎麼改變？如果他不是終點要找到新的終點。如果他不想動你們會停在哪裡？

程：找到這顆球跟五個人的共識，把球的能量聲音發出來，聆聽球而不是你自

己，你們跟著它的聲音在一起。一切都有連結。

第四回球

程：怎麼改變它的節奏？

程：找一個地方坐下來，感受剛剛大家一起的節奏。眼睛閉上感受你的胸腔有多大？透過呼吸感覺你的橫隔膜和背，延伸。感覺骨盆坐在地上，骨盆有多大？怎麼透過呼吸放過它？

程：你聽空間中一些細瑣的聲音。聽到空間之外。再次將注意力轉到空間裡。將聽覺的注意力轉到身體內的聲音。

程：當你滿意你身體的結構，你張開眼睛。你看到空間，你的身體怎麼連在地上，你看到空間中的每一個結構，地板、天花板的結構。

程：你移動觀察整個空間的結構和排列。不可以碰，只靠視覺去觀察它。你看到它完美和不完美的地方。

程：現在加入觸覺，撥動是起點。你看到的線條讓你想怎麼加入空間？找到你跟物件最滿意的終點，用你脊椎的兩端。你心裡的眼睛怎麼感覺你跟物件結合成新東西？當你滿意你可以離開，移動到下個物件。

程：試著不移動物件，但你加入它。



程：找下一個起點時，先小跑一下，改變節奏改變你的狀態，看到新的什麼東西給你新的直覺。

程：感覺空間還有其他五個人。我們不要移動任何東西，小心喔。它在哪裡就在哪裡，你只是加入它。

程：你可以走跑跳站坐跑爬，還可以抓頭。感受這空間的這組人你們怎麼停下來？每次停下來一定要有一個人抓頭，最後靜止的畫面可以有些微動態。我拍手就再一個新的起點。

15:10 主角、支持者、背叛者(挑釁者)

程：接下來每個人一顆球，感覺走在空間裡，除了五個人，還有五顆球。一樣

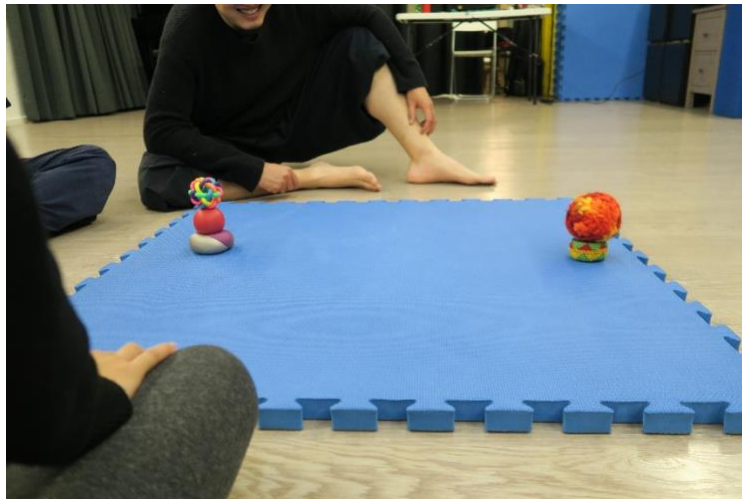
是走跑跳站坐爬抓，但加入五顆球有什麼不一樣？感覺空間有一個主角，還有一個想要替代主角的背叛者，以及支持主角的支持者。你們會有什麼關係，找到一個終點。

程：重點不是玩球，而是你們跟球的結構是什麼？感覺一下五顆球都在哪裡？你們在哪裡？你們分別是誰？

程：誰開始了一個起點？哪個是有趣的？把重點放在其他人跟你的關係上，重點不是在丟球上。

程：球是空間中的另外一個物件，怎麼形成一個新的畫面。空間中的主角怎麼形成？感覺五個人的終點。

15:22 球構圖



程：回到五顆球，六個人圍起的地板，一人一顆，依序放進去。五顆球放進去，不可以碰其他人的，如果你不滿意，你可以用你那顆球放進去改變這個畫面。

莊：有方向性嗎？

程：依你那個方向去想。一次一個人移動。

余：上次 Uli 帶是一條線分兩邊，一直輪流換視角。

梅：找一塊板子定界線，用人容易混亂。

程：現在五顆球都放好了，我們有六個人，所以五個放下去後，一個人可以移動一個。

15:34 人構圖



程：黑線也算。

15:40 人構圖 李爾王



程：李爾王分家產，有主角、擁護者、背叛者、旁觀者。相較寫實邏輯的動作。

曾：我的位置很強烈，大家應該要輪流躺一下感覺。

梅：我原本的位置和之後躺下來後對構圖的認知有改變，原本以為是妹妹的是忠誠的旁觀哀弔者。覺得三姊妹都在算計我。

曾：我在才華的高峰。

15:52 你們之中誰最愛我



程：帶著剛剛换位思考，帶著角色身體進去。

彭：剛剛她抱上去雖然感受到愛，但也有壓力。

— 休息 —

16:11 獨白背誦

16:16 yes no 結構練習一

程：三進法則一定會連結到對立，開始和結尾有相反的兩件事情，過程有轉換。背對白牆面對黑牆。往前走終點在哪？不會打到黑牆的。起點到終點就幾步路。

程：先找到起點，再找到過程。找到第一個起點的顏色，紅色，加入聲音。

程：走到你的終點，黑色。想都不想，再重複一次。在這邊印出一個模子，感覺印子留在原地，離開，退回起點。

程：在起點留下紅色的印記。感覺紅色的等級跟黑色有什麼不一樣，最後一次紅色走。帶著紅色往前走，走進黑色，你會怎麼讓身體裝進這個過程。當你確定好終點後，再從黑色往後退進到紅色，聆聽在這過程中你很自然地做出什麼事。

程：紅色起點你加入一句 **Yes**，黑色終點加入一句 **no**。找到動作的起點終點。

程：尋找過程中何時發生轉化？給你們兩分鐘的時間。

16:31 討論

程：起點到終點之間怎麼轉換？操作上有什麼難處？

余：中間轉換的定義在哪很困難，我習慣順過去，但想像中間會發生什麼 **gesture** 會讓轉換更有曲線。

程：**yes and no**，兩個顏色。中間怎麼創造高潮，兩個動作之間的差異怎麼有驚喜。

彭：中間一定要是高潮嗎？

程：高潮是我用的名詞。

彭：顏色是暈染的過程，所以我跟余也有一樣的困難中間點要怎麼很明確？

余：顏色進去是容易的，中間要找到轉折困難。對我負擔的是中間我要創造情節。中間如果在一個長的時間段裡我對自己的真實性有掌握時會比較可能。

曾：以一片過去覺得紅黑色之間有轉換，但後來動作跟顏色分開了，所以我試了其他手勢，紅色往上，黑色往下。他不是這麼自然。

莊：我選擇豬肝紅，所以走到中間我遇到黑色才讓黑色進來，被黑色改變，才進到黑色。我是遇見黑色。

彭：中間紅色有一個小小的 close，我發現我自己會遇到一個中間的轉折，但我不知道對外面的人說看得清楚嗎？他是不是一個高潮。

梅：第一種是暈染，第二種中間要明確手勢，這兩個不衝突。紅色到黑色中間，紅色要結束到黑色之間有個快速的開始中間結尾。

余：定義高潮或轉折，有時是情緒幽微的變化。

莊：我踏出第一步，如果我是紅色 99%，慢慢黑色進來互相遞補改變。

余：聽起來像是少了一個限制，少了一個步驟，中間有點寬廣就必須要時間找到對的東西。

曾：我好像感覺到線索，我好像知道方向性的差距，所以我依據這個方向差距找中間的動作。

余：高到低或上到下，中間可不可以有東西突然出來。我們是成熟，但去帶學生太自由容易有疑惑。

16:48 yes no 結構練習一校

程：現在先把顏色拿掉，只要 yes, no，只能走直線，開頭 no 有動作，結尾 yes 有動作，過程要有動作。過程中間加一句話 ok。頭尾先找動作，過程再找動作。

程：開頭和結尾要完全相反，剛剛很高，現在就要低，往外和往內，大或小。

程：當你找到滿意的結尾，現在就可以找到 ok。當你只能重複開頭和結尾動作，你來回跑不可以停，當你感覺到明確的 ok 才可以停下來做 ok 的動作。不一定要快跑。中間的動作只能一拍。

程：找到中間後，串起來看看，感受起點到轉折點，從轉折點到終點。聆聽過程中你發生什麼事情。工作往前進，不用後退。

16:58 一校練習的回饋

彭：我原本是後退時找到 ok，當要往前就重新找，質地變。

梅：可以發展成另一個練習，有一個人在旁白，有人在過程中口述旁白。

曾：跟速度感很有關，當快的時候就會變感覺。

彭：我一開始是快的，當我發現要從 no 啟動，我速度就變成很慢。

余：沒有顏色會變輕盈。

彭：我覺得是，因為一開始我的動作是金黃色，練習過程改變顏色。

余：語言立錨，但顏色限制比較多。

梅：yes no 比較中性。

程：顏色讓身體打開。

莊：有顏色我身體比較高。

曾：有一個教學段落的重點，找到動作做出來後，之後才來說我們重點其實是來找過程。

余：你們跑來跑去是重要的，不要太嚴肅，不要太快進入，這個 mission 是重要的。Feeling of easy。

梅：頭尾相反這件事要先提醒嗎？高低、輕重。

程：對這是對立的規則。我現在想做獨白，獨白第一句話是什麼姿態，最後一句是什麼姿態？只重複第一句話跟最後一句話。

17:05 劇本複習

17:09 結構練習獨白

程：你們的說話對象在幕後，聲音要穿透。重複台詞，同樣的音量，同樣投射的方向，直到找到動作。

程：不是原型動作，而是角色在舞台上會做的動作。

程：重複動作但不能再有語言了。感覺你要投射的人在你前面，黑幕後面，你的動作怎麼觸及到他？

程：走到前面重複最後一句台詞，只到外在身體有個明確方向出現，可以出現動作。小心不要變成同情自己，語言的方向要丟給對象。

程：原地做一下起點的動作，你發展終點的動作要跟起點動作完全相反。

程：動作發展完後重複來回走終點到起點。

程：找到中間動作，可以從原型動作去找，去修改動作成為舞台上有的動作。找到動作後可以找中間的那句台詞是什麼。讓動作跟語言同時發生。

程：剛剛有什麼困難或有趣的地方。

17:34 討論

彭：這很進階，很吃才華。沒法好好享受轉化過程會變成表面的執行。

程：這個練習的好處是你可以打破你原有的慣性，有時只要修一下開頭和結尾就可以改變。有些演員你只要指導一下中間轉換稍微往前或往後。剛剛操作上有什麼困難或啟發。

程：剛剛為什麼要在原地做，所以先在原地中性的說台詞，莎士比亞不要幫台詞預設情緒，讓台詞先帶給你意象。跟 yes no 的原則一樣。這部分先不要讓演員的頭腦進來設計，失去 yes no 遊戲的樂趣。

彭：我覺得站在那對幕後說話，我覺得會變得很重，剛剛老師是不是會覺得我不認真或投射不夠。

曾：這有個提醒，不只是跟自己工作，而是要跟對方說話。

程：演員容易陷在自己裡，但台上有目標。

莊：對著幕後講話跟我平常教學的需求不一樣，我給自己一些推。我覺得提醒的話，可以提醒像一個泡泡打開整個空間。

彭：也因為台詞還不熟，想先跟自己玩一下再打開。

余：yes no 簡單，可以立刻玩，但背台詞難。也不知道我跟角色的關係，我可以任意玩弄這些字眼嗎？還是要負責這台詞跟更大情境的關係？講演員的義務前我覺得要問這個練習跟情境的義務到哪裡？

程：主要是打破慣性，打開可能性。

莊：我覺得目標一致就可以，李爾王也可以邊 rap 邊說服你。

曾：我剛剛練習也想說這台詞情境會這樣嗎？連得起來嗎？還真的連得起來。如果你連得起來就可以，如果連不起來就沒轍。

莊：每次挑獨白我喜歡挑索然無味的，因為很容易工作精華，長而無味常被放棄。

曾：想對立的感覺很正位，正骨，因為如果沒有對立就會不知道講什麼，衝突會出現。

莊：我選得是情緒的對立，例如對選擇不確定的角色感覺到挫折，挫折的對立面就會比較好找。

程：第六單元很講旁觀者、導演、老師。

梅：一直哭等於沒有哭。

程：戲要好看頭尾會不一樣。接下來請閱讀致演員第八章後段。

17:50-19:00 吃飯休息

20:04 讀書後討論

曾：前面單元很自由，這個單元直接給答案，我不喜歡。現在有很多破獲這種結構，但實際上用在表演上是有用的。現在也對音樂形式反感。要訓練學生看到自己也很難，務實地說。我也回想不起來自己是從何時開始看自己的。

彭：我看了也反感，可能是因為我沒有導演腦。今天下午做的兩個練習是我最靠近這單元的時候。我有讓學生獨白試過結構之律，我發現不能讓學生太快接觸到這單元，因為這就跟設了 cue 點去達到一樣。

莊：讀遍編劇書籍「英雄旅程」、「三幕劇結構分析」的我，乍看之下會覺得這是亙古不變的道理，但如何引導演員或導演體驗角色的變化，是我認為最重要的事。如何融合「事件」造成的區域劃分，並引導演員「體驗」事件對自己的影響，是演員在場上需要的經營的事。「事件」堆砌成「情節」，「情節」如何堆砌成「故事」，紙上談兵何其容易。但串起脈絡的是角色的意志與決定，無論導演或演員都必須把握，才能述說一個能被理解，並富

含同理心的好故事。「事件」可以存在於「啟動」與「結尾」中間的「開展」，「事件」可以是一場戲，「事件」可以是其他角色的一句台詞。「事件」可以是內心萌生的一個念頭。如何在「事件」前後，站穩「對立」的兩端，是身為導演與演員的課題。我會先從「事件」練習出發，並讓學生感受到「改變前」與「改變後」的差異，如何形塑「事件」本身，再回頭鼓勵學生設立自己想體驗的旅程。接著引導演員打開自己的感知，並允許自己被一刻一刻地 **Giving and recieving** 影響，並允許自己被影響，體驗「持續變化」的狀態。觀察自己與角色之間的體驗與決定，反覆檢視自己在經營的角色策略，是否只是一廂情願。事件會驅使主角去行動，點火事件，以法國戲劇來說就是登門而入。

梅：下午做兩個練習後看到這個就比較懂了，對於操作表演和導演有個明確的法則，有些學生需要規範。前面很多有啟發的，到這單元後會覺得這讓整個系統更有說服力。對於不認識戲劇的人來說，這可以很快上手以及看到進步。再來要分享關於靈感，我之前參加飛人集社的荷蘭操偶課，操偶的人通常身兼舞台設計、編導、製偶、演員，這讓我體會以前就知道的，演員全觀式地在想戲本身。提一個對比練習，我們那是物件劇場，他給了我們快慢輕重四元素，一個箱子或方框，不一定要四種都做，但一定會對比出現。比如說一群快快的小青蛙，一隻慢慢鳥飛過去，青蛙停下來看鳥飛過去後，青蛙又很快地離開。這就沒有書中規範的那麼嚴格，沒有硬性規定開頭結尾不一樣，開頭結尾一樣，韻律一樣，有種喜劇拍。

莊：跟張菲一樣。

梅：我比較喜歡更自由彈性點，馬老師北藝研二有教啞劇，最簡單的戲劇形式就是開始過程結束。我後來轉化，開始就是幻覺的建立，**5w** 的建立。幻覺建立加上衝突的產生，一開始知道為什麼這群人在這。中間事件出來攪亂建立好的動機。攪亂後會去到他該去的地方，但不一定需要跟開始對比的。我之前素人戲劇課也是教開始中間結尾，比如說打一隻蚊子，他們就可以完成 **solo**。打一隻蚊子問 **5w** 故事就產生了。有一群人在哪？他們的關係是什麼？他們在幹嘛？什麼東西會進來？

程：玩即興，開頭結尾決定好了，一群人決定中間會發生什麼事。

余：我好混亂。來別人庭園看看山水，跟我家布置有什麼不同？這些我的喜好跟這群人有什麼關係。如果說要把什麼東西放進盒子就不是藝術，但談藝術也避不開結構。我跟曾彭有共感，所有東西都是相對，不是絕對。不是它 **work** 不 **work**，而是一件事發生後怎麼讓他繼續 **work**。比如說不是好好放球，而是一開始就亂放。**Uli** 教這個很厲害，他轉換，然後先讓學生了解到藝術，最後才說結構之律。我覺得這章就算是對的，但你也不可以這樣講。藝術是這件事先發生，我們才去觀察他為什麼這樣，藝術應該要有不羈浪蕩的特性。這單元我們應該先體驗到藝術後，再回頭談序破急，或回

頭談結構之律。

曾：他整本書是致演員，對象是演員。是我已經知道規範是這樣，我們怎麼去打破，去做能做的，能有自己的特色和自由。因為他那時寫是劇本當權，演員是比較弱的。

余：他這單元寫作沒有詩意。

莊：他已經寫得很有詩意，你去看作家之路、英雄結構、故事的解剖寫到好像天理一樣。

余：你提到的三本書是作家先體會再歸納，實作經驗後才寫，但對讀者來說卻是在實作前就被限制住了，被五指山壓住了。要看學生有沒有一個成熟度，可以理解這是經過實作後才總結的。

莊：因為我是從讀嗑了這些書後才開始學習的，所以我把四、五十部經典電影分鐘數寫筆記，會有個挫折感這些好像都長這樣，尤其是我要拍三十分鐘短片會沮喪，因為我學的都是九十分鐘、一百二十分鐘的呼吸節奏。直到我學了表演後才融會貫通，把表演轉成用腦可以理解的事情。

余：就像我們去教已懂得序破急的人，卻教他們三進，他們看起來很笨，但他們原本就懂得了。就像我的打架，明明我的領域已經有類似的法則或經驗，但這些規則讓我在進到戲劇時常做出愚蠢的選擇。所以我們只要讓學生去體會那種呼吸感，例如體會大自然。

曾：這心智上很需要歷練。你先知道可能避免掉，但是在體驗當下被指出沒有架構，你會很不舒服。

程：我們要怎麼將這些硬東西可以轉化給演員，這個觀念變成演員可以享受的，一個有美感詩意的。我們要如何看這單元？這是我掙扎的事，很開心大家在差不多的起點上。講結構可以先討論如果不教他會怎樣？

曾：第一次接觸到結構是劇本分析，不然他們沒法認真分析那個角色為什麼這樣看？無法探討劇本的意象，他看不出變化。

程：我們反向談不教結構會有什麼影響，以此來知道結構為什麼重要。因為成熟的演員他一出來他直覺就有開始中間結尾。

彭：如果不教結構，**gesture** 會歪掉。找不到 **form**。

余：如果不教結構，演員可能看不到自己在畫面中的位置。小配角大搶戲。

梅：如果不教結構，表演會迷失。我舉個例子，素人學生講一個獨白，他會一直看你，但不曉得什麼時候開始會問你，結束也不確定。例如你要一個呼吸，看彼此。結束是一個呼吸你們彼此都要靜止。教他們要明確告知觀眾你要開始了。稍微喬一下，他們最後一次都知道為什麼他站在台上了。

余：結構跟 **feeling of form** 完全相關。沒有規範感或結構概念演員在台上就會蒙昧不明。沒有教結構演員跟角色會分不開。

梅：沒有教結構，他連這一塊是表演都不知道。

彭：**form** 加 **preparation** 和 **radiate** 變成 **whole**。

程：超疫第一天暖身早上帶四兄弟，看到學生晚上找不到 **gesture** 的結尾，後來

我才意識到是要把開始中間結尾教進去。

梅：有結構是做 **gesture** 重要的理解前提，素人班一定要先讓他覺得 **easy** 表演自由好玩，再來會是 **form** 怎麼看起來專業，更進階就是 **whole**。

彭：Uli 帶四兄弟都是用 **gesture** 帶，當你有規範感、自在感，全體感後，美可能就會出來。六方向也是超級四兄弟，方向快慢是 **form**，大家一起是 **whole**，一起呼吸做就是 **easy**，大家一起成功做完六方向想哭有種美，我呼吸我心跳我活著。

曾：以前我中二都會假裝演得很好。

程：我翻譯時也中二覺得太煽情。

彭：我是 **beauty queen**，我帶六方向六套一組，加上不動的動，一起呼吸就會 **beauty**，很哭。你一直給他們 **form** 和 **whole**，讓他們很 **easy** 做，**beauty** 不請自來。

程：美有一個練習，你現在想像要把東西很美地傳給其他人，大家就會很硬。再來傳爸爸的遺書。

一些傳義肢的笑話

莊：我是傳椅子，椅子不當椅子看，不給情境例如生前這種，只是善待他。

余：教不好就不美了。

程：現在開始不教不行的話，那要怎麼教給學生？

莊：我沒有覺得不教不行，頂多覺得溝通上沒有共同語言很麻煩。就算 Uli 帶得再好，還是有很多同學無法在一個一個練習裡體會這個美感。這是一個體驗課。

余：只能用歸納的，先經歷過才能歸納。

莊：印象最深的是閉著眼睛拍手變快、變慢、再變快。不是有語彙，但帶給大家的體驗是更大的。所以會在第一堂課建立語彙，之後的其他練習來體驗這些事。我們創造一些獨立的練習，我會懷疑自己的美是不是不見了，因為我不喜歡用導演的身份教課。我自己有個練習是你開心就好，讓你開心就好這句話是真誠的。這句話很容易變成反諷，唯有你真心誠意才會是真的開心就好，要達成一定會有四兄弟。

程：你不要說太多，我想被你帶這個練習。

莊：因為我課堂上的學生都不是演員，是導演腦、編劇腦。我的練習像做實驗，會反覆。

程：在第三天也許我們會有更大更詩意的視野。Uli 對這單元有他寬廣的視野，但我們覺得追求那個不實際，我們先從我們剛剛討論有感覺、知道的去帶練習。

余：不教結構很容易在教學現場或創作現場很難形成一種集體創作感、團隊合作(**collective, ensemble**)。

程：由舞蹈家帶結構很好，跟空間時間身體很相關。當所有演員在台上知道我們形成什麼構圖。

莊：我們的教學目標是？

程：帶大家體驗四兄弟跟結構。彭帶 **form, gesture**。余帶演員看到在空間與時間的哪個位置、演員和角色分不開、現場的集體感。梅帶呼吸和如何找到開始過程結尾。莊帶你開心就好。

余：結構也就是共同語言，一個工具。跟口氣還是相關，如何不把工具講成先行的。

程：所以不直接先講結構，而是講那些跟結構相關的我們需要的，例如覺察。把很硬的東西變成練習。

余：我覺得越沒味道帶越好，而不要用李爾王這麼經典的去帶，不然會影響太多。

曾：這些東西是在你排戲時會感受到，第六單元就是排演基礎課啊，要直接排一齣戲，不是像健身房一個單元一個單元。

余：我每一次在課堂操練片段我覺得比直接去排一段戲更難。

莊：比如說草原，你們都在草原了，我跟余還在體驗，我覺得時空連續性有關。我跟現實空間是同時並存的。我的確是需要結構的開始，讓我知道我進到另外一個時空。

余：在一齣戲的生成，我知道他怎麼來的。但片段抽出來練習，我很像在咬塑膠，我根本不知道她長怎樣。李爾王除了我很刻板想像一個中古世紀城堡，要怎麼進去。

莊：比如說不要再用莎士比亞，用一些更現代的，刻在你心底的名字。

余：比如說用客家阿婆比較好理解。

程：我聽歡樂頌我就覺得好好笑，我聽不到那個東西，隔行如隔山。演員喜歡轉換，被拉到一個完全不一樣的世界。

余：舞者腿舉到頭上是前提，但這對素人來說是異世界。所以需要一個共同看待的前提，用無法想像的文本我就會一直在異世界。

程：教學上要怎麼讓其他人也能體會到轉換這件事。

余：每次衝進去劇本狀態都太快了。我還是珍惜，就像我剛進舞蹈班的跟幾個麻瓜朋友，比如說把深藍色褲襪穿在緊身衣外面我覺得很怪，我珍惜這些感覺不一樣好笑的心情。

程：不做自己，演一些經典本很深的東西去轉換有一種爽。但我們這些演員是性質很類似的人，所以有你們很不一樣的人分享是很好的。

余：**MC** 都是給一些很經典的文本說話，但要考驗的是如果放在現代呢？在把馬桶放進去美術館的當代。

莊：這些表演教學都是一百多年前的。現代人看待觀看世界的方式已經很不同。

程：今天回去你們想想要問 **Uli** 什麼？例如剛剛說的 **MC** 的當代性是什麼？為什麼要學表演？為什麼要教第六單元，而不是做一齣戲就好？回家功課是把這些問題列好，我收集好才能寄給他。

TTLMC 師資培訓第六單元 day2

時間：2020/12/20 14:00-22:00

地點：莎妹自己的排練場

人員：程鈺婷、梅若穎、余彥芳、曾歆彥、彭若萱、莊知耕

記錄：蔡茵茵



14:16 轉角遇到愛

《認識你筆下的角色》課程設計

教師：莊知耕

時間長度：共五小時，三小時兩小時分界

學生人數：15-20 人，無表演經驗可

場地需求：需可活動的寬廣場地

課程設計與檢討：

時間	課程內容	觀察與檢討
30 分鐘	暖身－ 拍手活動 數數字活動 自我介紹	拍手與數數活動，初學者都能夠輕鬆駕馭。 過程需著重學生是否真的能做到「主動專注聆聽對方」這項課題。 「主動專注聆聽對方」是接下來的課程重要的狀態，若沒有做到，學生只會專心在思考自己的表演，不會接收對手的狀態。
60 分鐘	「走路相遇事件」－定義事件與角色變化 01. 設定舞台範圍	為了教學效果，需要注意幾點狀況。 帶領時的注意事項－

	02. 決定進場速度 03. 決定第一次停留時間長短 04. 決定回頭後停留時間長短 05. 決定離開速度 討論問題－ 01. 看起來是什麼情境？重量是多少？ 02. 為何我們知道是這個情境？ 03. 台上角色有可能在思考什麼？ 04. 我們怎麼知道角色在思考？ 05. 如何察覺角色的變化？	01. 鼓勵學生的秒數選擇（0-20 秒）與速度變化，示範並給予清楚範圍。 02. 消除學生在走路姿態與表情的詮釋。 03. 盡可能拉出事件重量的維度，更有效地傳達活動目的。 04. 要更清楚地從這個活動中抓出「接收－理解－轉化－表達」這四個階段。 *可嘗試找出此活動無法定義的元素？便是需要台詞、道具、場景的部分。 本單元重點： 清楚定義情境與定義場景重量，是本單元重點。鼓勵學生以相對的重量比較，主動了解到「角色變化多寡定義事件重量」的重點。最後帶出角色「接收－理解－轉化－表達」的思考流程。進入下一個單元。
60 分鐘	各組實踐練習－ 請各組設定故事，並用相同遊戲規則呈現。各組呈現並增加重量，了解如何利用角色「接收－理解－轉化－表達」的流轉，來增加事件重量。	注意事項： 01. 消除學生在走路姿態與表情的詮釋。 02. 請學員預期事件的重量，互相回饋。 03. 請學員設法增加事件重量。 04. 互相觀察與討論。 05. 請學員觀察事件的設計，與呈現之間的落差。落差之處需要什麼元素才能補足（道具、其他情節、台詞…等）。
60 分鐘	「接收－理解－轉化－表達」與文本 01. 用大字寫下這四個階段，像大富翁一樣鋪在地板上，方便學員實際行走體驗思緒流轉過程。使用劇本裡的時間軸與台詞， 02. 使用劇本中時間軸，設定情境，(circumstances)。 03. 簡短台詞：	推進至角色的思緒脈絡，使學員清楚經驗角色的思考流轉，並理解「情境」如何影響自己的流程。套用編劇本有的角色設定與分場，讓學員用角色身份，進行思考的流轉。 注意事項： 01. 在領導流轉的過程中，重複強調思考的步驟，並將「接收到

	A：你今天吃早餐了嗎？ B：還沒。那你呢？ A：我吃過了。 B：那你的早餐好吃嗎？ A：很好吃。 04. 使用 How 與 Why 的概念，清楚帶出編劇邏輯與角色邏輯的差異。 05. 透過訪問角色與導演的過程，帶出情境與角色關係如何帶出影響決定。	什麼訊息－情境讓你如何理解訊息－你要如何反應才能達到目的－表達」。 02. 每一句台詞都是一個事件。每一個觀察與台詞，都應該要經歷一次思緒流轉。 03. 訪談的過程，專注於帶出角色如何被情境與對手狀態影響，試圖重建事件發生時的心理面貌。 04. 此段落，應該讓編劇學習擔任訪談者的角色。
	未完成 1. 如何讓角色展現決定。 2. 如何讓角色用決定發展情節。 3. 如何看見台詞以外的發展。 4. 如何讓角色狀態營造與事件。	

莊：每次場上只有兩個人動，其他四個人不動。

莊：每次呼吸打開時都會看到一個在不停變化的莎妹排練場。在影視現場如果你敢帶著妝和 mic 到處跑就等著被打，所以讓我們用最省的方式暖身。

莊：旁人看戲，台上二人演戲。兩人在兩端交叉走過彼此。

(彭曾練習)

莊：兩個人的新任務，一決定出發的速度，穿過出發點要在你們決定的速度。

二決定在你們交會後要在穿過彼此後停留幾秒，三決定轉身面對對方幾秒鐘，四最後決定離開的速度。嚴禁任何表演，要先想好，先規定好自己速度。

(彭曾練習)

莊：其他旁觀者覺得剛剛是什麼戲？上面的人可能很迷惘，但下面旁觀的人可能比較清楚。(日劇片頭、對不起他、國中同學)

莊：等下兩位同學重播一次，但不要詮釋。

(彭曾練習)

莊：最後一個問題，有點進階。如果這邊有一場戲，一公斤到一百公斤，這邊幾公斤？(二十、二十五)

莊：設定好你們的四個秒數，設定好跟我說一生。

(程梅練習)

莊：幾公斤？(十、十五公斤)

莊：他們的戲？(巧遇、認識、很熟、家人、限量版撞衫)

莊：再一次走 25 公斤，不要想太多，做好一件事去執行他。

(程梅練習)

(余蔡練習)

(程彭練習)

莊：沒有表情、沒有台詞。但光是距離和速度為什麼會讓你們這樣覺得？觀眾去察覺一下。

梅：剛剛擦身後比較遠，有點閃神。

(程彭練習)

曾：他們有種認識，但是又飄走的感覺。

彭：要他也轉身時我才可以走嗎？因為我是一秒一秒。

莊：不用，做自己的事。

(程彭練習)

莊：如果他今天沒有轉身，我們就不會發現他認出他。如果他們都不轉身，觀眾不會知道這件事。至於事件的重量我們怎麼調配他？只能調整剛剛四個決定。

程：時間長短和離開的速度。

余：對視時間的長度。

莊：大家一起討論變成六十公斤。

彭：速度時間很對比時可以增重。

余：彭離開時間變慢。

(程彭練習)

余：程凝視時間加長。

莊：幾秒？

程：加到十二秒。

(程彭練習)

余：調整相遇位置到中心位置。

彭：我再快一些。

(程彭練習)

莊：程彭把初始秒數傳給曾余。

(曾余練習)

莊：把調整過的秒數傳給曾余複製。

(曾余練習)

彭：感覺初始秒數比較好看。

曾：剛剛要演很素的東西，我把質感都拿掉，剩速度。

彭：對 Uli 來說速度是質感(quality)。

莊：在教學上，這個我會帶兩個小時，主要是我不會告訴他們怎麼調整，而是讓他們自己調整。學生重量重，我會叫他們減輕；重量輕會叫他們加重。速度快慢不是影響重量的主因，主要是相遇前、相遇後速度的反差改變。沒有反應就沒有事件，沒有回頭就沒有事件。這我主要是帶給編劇、導演學生練習。

莊：剛剛說第二次沒第一次好看，事件被稀釋掉了，因為不是變慢就有重量，而是要事件前後造成反差。我還再追問，剛剛誰是主角，因為我們可以看到戲落到誰身上。

余：調整前或後，程彭練習都是程是主述者。

莊：很多華人寫戲，主角都沒有作為，而是配角作為，派配角去創造事件，但主角沒有真的有反應，沒有參與。我說的編劇沒寫出東西，通常沒有東西就是指沒有改變，主角沒有因為外在刺激而改變。

程：主角一直情緒嘩啦嘩啦流出，但一直都一樣。

余：流星花園衫菜都是同一個人。

莊：鋼鐵人第一集是混帳富豪，後來變成犧牲者進到黑洞，他有改變。

梅：阿甘正傳阿甘沒變，周遭在改變。

莊：他失戀去跑步是改變。

程：他職業在改變。

梅：深夜食堂的主角沒什麼改變。

彭：無聲他的配角更像主角，事件都發生在配角上。

莊：我說的事件重量、事件真正的意義是這場戲對觀眾的功能是什麼，但好看不好看是裡面更多事情。

彭：要不就事件不明確或太多。

莊：情節跟事件翻譯常翻成同一個，但事件累積成情節，事件可大可小，一個眼神也可以是事件。很多編劇會寫地震、失戀成一個事件，但很少寫一句話、一個互動成了事件。

程：對演員來說事件的練習，會有什麼有效的事？

莊：導演與演員一起上，他們呈現我會問他們想呈現什麼，他可能說我想表達傷心，我會跟他說為什麼觀眾沒看到，沒給觀眾看到的機會。演員可能因此比較知道怎麼設計他的表演。

彭：把力氣花在對的地方。

程：這可以再玩很多，把質感速度加進來。這個練習給我很多靈感。我第一次教土耳其，我很想揍他們，他們不尊重女性教師，他們常常舉手說我要上廁所喝水，所以我們教表演不是要讓他們覺得好玩就好。所以講到結構，我們怎麼透過模式探討一些一場表演它好看的东西是哪些。我剛剛玩很想要加表情、流動，也許可以戴面具。

莊：這個練習我們聊的是事件的重量，不是表演課。只要課堂上有人想揣摩角色會變雜訊，因為剛剛那個練習是沒有角色的。

余：降低了可能性。

程：限制這個結構會讓一些東西凸顯出它的重要性，例如眼神接觸、呼吸。

曾：這種比較中性的練習很適合五接到第六單元。他們怎麼看這發生，怎麼試調整，台上台下都知道看起來長怎樣，因為之前很多練習是很 into 的。

— 休息 —

15:50 時空中的位置意識與團隊精神

余：這個天氣比較難動起來，但動起來會很舒服。圍圓搓手，一個人可以發動，其他人跟上，例如蹲下、發出聲音等等。

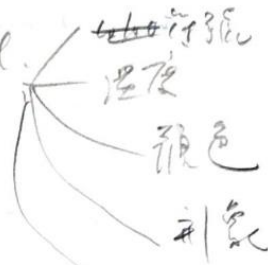
空間的結構 / 時間的結構 -

1. walk around (warm up)

Notice the space

floor

* fact that you are moving in
the space
people around.



"play" with your instinct Energy

Allow yourself to react upon what's happening
around you with your animal instinct / everything
is temporary.

Feel ~~how~~ ^{where} the energy of the group is going,
make conscious choice to follow, support, or
to ~~be~~ ^{contrast}.

pause → Notice where you
are, and notice where you would like to
go.

Density (密度) → how your choice changes
the dynamic of the room → the Density

play the game -

余：把空間打開，感覺所有空間，我們就變成一個圓。走進空間看到所有空間，好像有風帶著你走。遊覽這個空間，碰觸有興趣的物件。除了眼睛，也開放身體的觸覺感受全新的空間。不要太留戀，所有的物件都是露水姻

緣，很好但是再見。不要歧視花心，這是動物本能的花心，所有東西都是暫時的。開放你被同伴的行為影響。

余：熱情中有冷靜，尋找深刻的連結，但不留戀。你不停移動，受影響，但是你知道你在空間的哪裡，你知道夥伴在哪裡。

余：將行動侷限在走路、跑步、坐、躺。有意識所有人在圖像裡，你要怎麼改變圖像？圖像一直改變，決定你要加入什麼或反叛什麼？允許你自己既主動又被動。

余：在生物性行動裡建立構圖的觀察眼睛，關於你想要怎麼影響圖像？有時不是針對現在，而是十五分鐘前你接受到的東西。對所有直覺說 **yes**。

余：作為一個群體將在兩分鐘後找到結束，很久喔。有時暫停，有你的主觀意識在心中拍一張照，此時此刻的關係、巧合、顏色、線條、距離。再走。

余：開始感受空間中關於密度的事情。行動，暫停，然後走。歡迎各種影響，歡迎潛意識，歡迎直覺，不輕易定義什麼。

余：最後三十秒。

余：停，不論你看不看得到空間，感受剛剛從暖身開始一切的開始和結尾，結構中的關係、熱度、或者更多。

16:10 三分鐘密度遊戲

余：分開，圍出一個四面的空的空間。我們要完一個三分鐘遊戲，有鬧鐘計時三分鐘，結束可以稍微延伸，我們會來個幾回。我們包圍的是純白畫布，目前密度零，我們守護這個空間，任何人進入他的能量和線條會改變密度，他的改變會策使我們也加入以覺得好的方式去改變密度，要共同決定密度，一群鳥飛去哪，共同決定聚集和分開。一旦有人打破密度，所有人都要對直覺說 **yes**。規定是當第一個人進去事情就開始了。

(練習一)

余：剛剛忘了說，中間我們可以退出來守護這塊畫布。反正所有人都是 **all in**。

余：剛剛是意識到還是自然來到結局？

程：自然的，想待在這邊。

余：等下試試看跟三分鐘產生關係，看看等下大家能不能對過程中間的一個點感到共識 **sweet spot**？

余：因為有限制叫三分鐘，能不能自由遊玩的同時，但同時意識三分鐘。我們當下知道發生什麼事，但先不用在當下歸納整理。

莊：結尾也可以有人在外守護畫布嗎？

余：可以。

余：剛剛當高潮要來時，大家的同意在哪裡？不曉得會發生什麼，可能眾志成城，或有一個人很堅持。那個安穩的結局在哪裡？所以我剛剛做錯的是在結尾時另起爐灶。

(練習二)

畫曲線

余：來描述剛剛三分鐘從頭到尾發生什麼事？

余：剛剛討論的，交給莊你會怎麼畫序破急的線？莊主講，我們所有人閉眼睛用手表達曲線一次。

余：三分鐘、兩分鐘、一分鐘，我們對時間有共識，我們運用直覺和才華，有一個脈動存在可以被閱讀。當人數夠多，個人意志無法凌駕，共同的意識就會出現，有啟動跟落下的時間，這裡面有自然脈動，有三進在裡面。莊剛剛帶的練習設定的進入，跟我現在帶的進入後在歸納。當我們把身體開啟，互相脈動共振有一些自我會消退，共生會自然萌發，因為所有人都在呼吸，我稱之為「大邏輯」。因為我們分享物理的共同性，例如萬有引力，我們跟太陽和地球一起形成萬有引力的對峙。

莊：像我們是比較不批判，願意玩遊戲，所以很快能進入大邏輯。那你會怎麼鼓勵學生進入大邏輯。

余：帶一般素人學生，我一定會先帶跟地板的關係。我上課第二十分鐘會進入剛剛的遊戲，因為我不要求他們百分之百，他們無法控制所有事。我帶暖身時會一直強調直覺，從呼吸就開始，聽從你的直覺。甚至發誓：待會在三分鐘裡有人開啟我任何的直覺，我有任何一丁點的想要，我就必須去做。我若批判，想做什麼沒有做，沒有聽從直覺，我就會變胖。以上我保證。

程：跟《致演員》第八章波動一樣。

余：老師要忍耐過程中不要投射、告訴你對序破急的期待。

程：班上有個會往反直覺走，他會大叫大吼說很有感覺，其他人就都被影響縮起來。

余：大自然裡是有精神官能症的存在，作為老師我們要包容。所以如果其他人嚇到退開，我會讓他們退開。我也會跟那個人說放鬆，跟他說成為多數者，平常都是反叛者，那這次試試看成為支持者。

梅：大班可以分成兩組，讓他先觀看發生什麼事。

余：還有個練習是，剛剛閉眼畫曲線，有一個人可以觀看，然後他結束可以描述他看到什麼。

16:47 個人練習

余：頭跟肩膀腰帶膝腳趾，這是所有人共同有的動作。眼耳鼻口。這是基本動作，你們重複做。重複五次後放鬆。

余：重複但改變某些速度。

余：你有喜歡的可以保留，不喜歡的你改變。有些喜歡是你喜歡這個不太喜歡。

余：可以重複一些單獨動作。

余：你可以改變一些的方向。

余：改變事情的順序。保留那些喜歡的。

余：即興不要想，去亂做。

余：固定一個模式。

余：做了一到六的籤，如果你的固定有一二三四五六，如果你抽到二，那你的第二個動作要變成頭。

余：串起動作找到故事性，不是故事，是故事性。重複五次。有些動作你不喜歡的，你讓自己喜歡這些順序。這些順序可能在告訴你什麼故事。在故事性裡注入一個清楚的開始和結束，甚至加上一點可能的詩意。相信你的動作。這裡面可能有個 **sweet spot** 可能是你像 **highlight** 他的。他有可能是不只一個，甚至三個 **sweet spot**，你想停留他？重複他？多給他一些時間嗎？

余：當你找到你的表達，你可以做到觀眾席，你找到你可能的旅程、找到你的 **sweet spot**。

音樂：往事只能回味

余：把音樂當陪伴，曾開始，當你感受到 **sweet spot**，你可以站到他旁邊，作為陪伴者，然後感覺上一個人結束後你開始你的。

音樂：往事只能回味

余：感受如何策動連鎖關係，等下可以自由進去、開始、離開。同時只會有兩個人在場下。

余：今天第一段帶空間結構、集體；第二段帶時間結構、個人。

余：個人的故事性的經營達到飽和程度，可以被集體所閱讀，每個飽和性的故事可以輕鬆達到互文的，整個就可以達到更大故事性的可能。

17:30 泰晚餐

19:00 彥芳練習回饋

程：學生們史坦尼練久容易集中在腦，很難進到身體。剛剛我們可以很快進入是因為我們有觀眾眼睛，想要有新的事情發生。這是個很好的練習可以練習節奏韻律，先進到感受再歸納。

曾：練習打散昨天很用腦的狀態，對我很好。主打身體先動是好事，大一上 **Vicky**，或是如萍的舞蹈馬拉松，都是動到失去理智，直覺才出來，感受自然起伏。

彭：昨天帶獨白，我們站在那裏先講，先感受台詞想讓身體怎麼動，這件事很難帶，是學生卡關的部分，會問老師是什麼意思。所以先讓身體動起來，可以喚醒直覺，這件事蠻好的，我很感謝被彥芳提醒這件事。理性腦到情緒腦要過渡。台大有腦排的傾向，身體的直覺在學習表演時被抽掉了，這

很可怕。

余：創作、教學上，**feeling of easy** 是我第一個會進入的事情，表演不好第一個都是怕做得不好卡住了。像連頭肩膀膝腳趾都可以編舞，越常經歷亂玩，才能創作出根本人相似的作品。三分鐘結束放掉後也不會可惜，不好可以砸掉，一下都是一下子，都可以放掉。

程：今天訂三分鐘，有體感，所以我會好奇如果設五分鐘呢？一分鐘呢？因為快到三分鐘我身體就會自然而然就停下來。因為學生在即興很常沒有時間感或節奏感。對演員來說他們一直在學情緒，而沒有找到好 **timing**。

余：老師的評語從哪一刻進來對即興很重要，因為站在權威性的角色上，會讓他們想達成你說的話，就失去探索發展的可能性。

程：這可以不停當學生練習，訓練節奏感。

莊：我是比較偏腦的人，之前參加果陀斯基工作坊，他一開始走很純粹的肢體，打開關節，拓展身體的可能性，很久。最大的收穫不是去感受節奏韻律，我蠻贊同大邏輯的，那是去發現的，這讓我可以聽自己的靈感。動起來對我來說是脆弱的。影視演員比較少了解這個美妙，就是身體的重要性，體會宇宙的奧秘，寬容和一切可能存在的可能性，因為影視演員比較需要動腦在 **take** 和 **take** 之間舉手要求三十秒整理一下。我覺得這個練習可以讓演員理解表演來自身體，而非僅從台詞。劇本分析我絕對贊成，但進到角色那如何油然而生，需要身體性。跟遊戲扣緊的話，因為我們剛剛用本人，也許表演是我如何用李爾王的身份去參與剛剛這個練習。

余：我在歐洲有類似的經驗，大家跳跳跳，導演助理下去悄悄地跟一個人說你是李爾王，但其他人不需負責。

莊：非李爾王的外型，而是關乎李爾王的慾望。

程：我覺得是空間感。先拿掉語言排戲，感受兩人在空間裡的關係性，用動作表達。李爾王進去空間多大？跟其他角色距離如何？

莊：空間大小對我來說是分析，我比較會好奇李爾王怎麼玩這個東西？比如說可能進去把大家推開。比較不是去打造場景。我覺得剛剛練習珍貴的是可以察覺我的念頭想做什麼。

余：因為我們會帶著分析念頭進場，比如覺得李爾王不可被侵犯。所以有趣的是李爾王只有一個人，其他人也不知道，是任何事都有可能發生的世界，那李爾王要怎麼 **order**。

程：排練場很實際的要怎麼讓學生換檔，在排練場即興有規則和清楚方向。

余：**Uli** 他給所有人一些句子。我在這段找一兩句，亂走位，慢慢整段加進來，導演觀看哪些保留。

程：我之前有讓學生只能挑該段三個關鍵句，重複三句在空間。

余：因為我們一旦投射目的，演員會想辦法達成，所以老師何時進來給指令很重要。我覺得我不需要當六個單元的 **coaching**，我不太舒服，而是我以某種身份進來打開。

梅：以一個學生身份，我願意繼續上剛剛彥芳的課，因為開啟了我的創作腦。一開始有點卡卡的，後面很順。

彭：我覺得很好玩，但是我很害怕，我對動腦排練有創傷。剛剛因為彥芳給了我一個規範，可以很簡單的踏上去，不恐怖不難，所以可以動一些腦，順下去就沒那麼動腦了。

余：我大二第一堂課就要教他們創作不恐怖。先弄工具。我想攪亂文本和情境的限制，這難到我們創造不出故事性，語言和情境限制三進、構造如何形成。

莊：我覺得後半部你可以再多說話，讓我知道我被允許做哪些事。內在的序破急是有的。

余：如果把每個角色的脈絡序破急搞清楚，知道什麼時候排進來，我就可以堆疊。

曾：舞蹈容許發展，但音樂劇有很固定的排練模式，他們有既定模式，這到底要如何打破。文本本來就是詮釋，所以會直接走第一場發展什麼、第二場發展什麼，比較沒有時間性的發展。

余：教學相長，演員是不是太工具了，舞蹈的話比如說有暖身課有需求，怎麼帶進排練裡，就不算錢。

曾：可能巡迴進到第二回或第三回才有時間發展。

梅：莎妹如果排王嘉明真的就有在發展，我為他們講講話，前兩個月都不知道我們在幹嘛，最後一個月才拿到劇本和知道是什麼角色。例如排理查三世，可能給你一個三角關係的題去發展，但不先拿角色。背好全日語台詞，臨時要加一些台語台詞，去利用這些。

余：當初我畢業，第一個舞團的老師會刻意在演出前全改，他求的是利用這件事每個人的細胞很醒。

梅：身為演員會爽，但會不安，是人身不安全，例如追逐戲我被踢到頭。

余：我做那個老師作品，每個人的背景都是接觸即興，大家身體很好。

程：所以我現在不太敢做這種的。

余：排春醒眼到第九場，從夢裡醒來，往後跑，身體習慣不一樣，雖然排了好幾次，演員還是很生氣，因為對他們來說還是危險。就像訓練我三個月演克蕾蒂亞，我還是也會很崩潰。

程：第八章結構其實是幫助我們回頭看我們所學到的工具，如何從大畫面去看到每個小畫面的工具。教學上有結構的概念，這工具以後希望可以到哪裡，這些工具的關聯是什麼。身為教師我不滿足，沒有 **whole** 感。

余：如果我們有機會，從第一到第六，但 **KIM** 的位置是你這次這樣的位置，你是組織者，但我們去發展試教，這回我會有信心從我的背景去帶些什麼。去討論、去帶他，這樣不只是去練習這些工具。

20:00 Uli 給 MCT 的十二條建議討論

目標是什麼？

宣傳照

新聞稿

Par 雜誌

Logo

TA 他們會得到什麼？

很短的時間內 Uli 怎麼教

口號 opening inspiration

MCTiny 分開有趣、嚴肅面向

分六個單元對我們來說也許不適合

意象 1. Making Contact: Living Images (Body-Imagination-Emotion)

氛圍 2. The Moving Space (Atmosphere-Space-Play)

心理動作 3. Psychological Gesture (Characterization I)

我即它者 4. 'Me' is The Other Transformation (Characterization II)

與觀眾溝通 5. Communion with The Audience (Giving-Receiving-Sharing)

表演結構 6. The Architecture of Performance (Improvisation-Composition-Style)

肢體開發比較親切

整合每個人能教的

組合餐

MCT 成長成可以跟 MCE 對話的平等團體

以亞洲為中心的生活觀察

如何以肢體提升人的幸福感

藝術 素人 生活品質

表演讓我學到很多創造可以使用的東西

認識好的表演

讓台灣更強

改變產業

開學生 只給十四歲到十七歲

覺察提高 變聰明 有智慧的靈長類 打破亞洲問題教育所壓抑的

台灣的隨便輕鬆靈活在亞洲是獨步的 台灣的無根狀態容易 floating

Inspire your life

Inspiration

靈光

好氛圍的經驗 經紀人 撿合適的做有找到野性的流動

草創最初期如何面對行政團隊？

回家功課：農曆年交草稿一張 A4

1. What is your big vision for MCT?

對於 MCT 你的大願景是什麼？

2. Where is your fire?

你的熱情來自何處？

3. What can you offer?

你能做的是什麼？

4. What do you need?

你需要的是什麼？

TTLMC 師資培訓第六單元 Day 3

時間：2020/12/21 14:00-22:00

地點：莎妹自己的排練場

人員：程鈺婷、梅若穎、余彥芳、曾歆彥、彭若萱、莊知耕

記錄：蔡茵茵



14:10 六方向

彭：面對窗外，把周圍泡泡空間整理一下清乾淨，把自己和空間的灰塵拍掉。

彭：朝前方送出能量，感覺自己跟空間的能量。前方所回應你的，會送往你身後的方向。左跟右，前跟後。

彭：外在身體有開始結束，內在身體 **radiate**。剛剛探索了和空間的關係和能量，現在把多餘的張力放掉，做一些你身體需要的事情，去走一走。也聆聽這個空間的其他人需要什麼？

彭：回到面對窗戶。找到所有人都一起感受到的開始。

彭：右左上下前後，六回一整組：**SSLLSL (S=Staccato, Larghetto)**。

彭：我呼吸、我心在跳，我存在。你內在感受多少你就說多少。

彭：這次所有人一起說，講給彼此聽：我呼吸、我心在跳，我們存在。

14:30 閱讀

程：去感受他人在空間中的輕重，他所需的距離遠近。你如何保持跟其他人舒服的距離？保持這空間感，去拿書，閱讀《致演員》第八章下半，每個人的藍色墊子也是構圖的一部分，你的每一個移動都會和彼此有關係，到三點之前都不交談。

15:33 第八章後半討論

程：第一輪條列式說出你的靈感和提問。

梅：如何從導演編劇的角度轉到給演員的訓練，它裡面提到很多停頓，我覺得可以從節奏著手，快慢正常停頓，創造起伏。

曾：角色構成跟其他的角色有關係，相關對應，這個訓練跟前面角色三重心是不一樣嗎？跟其他角色對應怎麼教？他要相對應，而不是關注單一角色。這個是劇本完整的前提去感受整齣戲的起伏，但現實常常一直修。我也常常無法跟隨大家的起伏，而是必須跟著導演想要的起伏，所有演員群沒有對齊起伏，無法有有機的 **flow**。

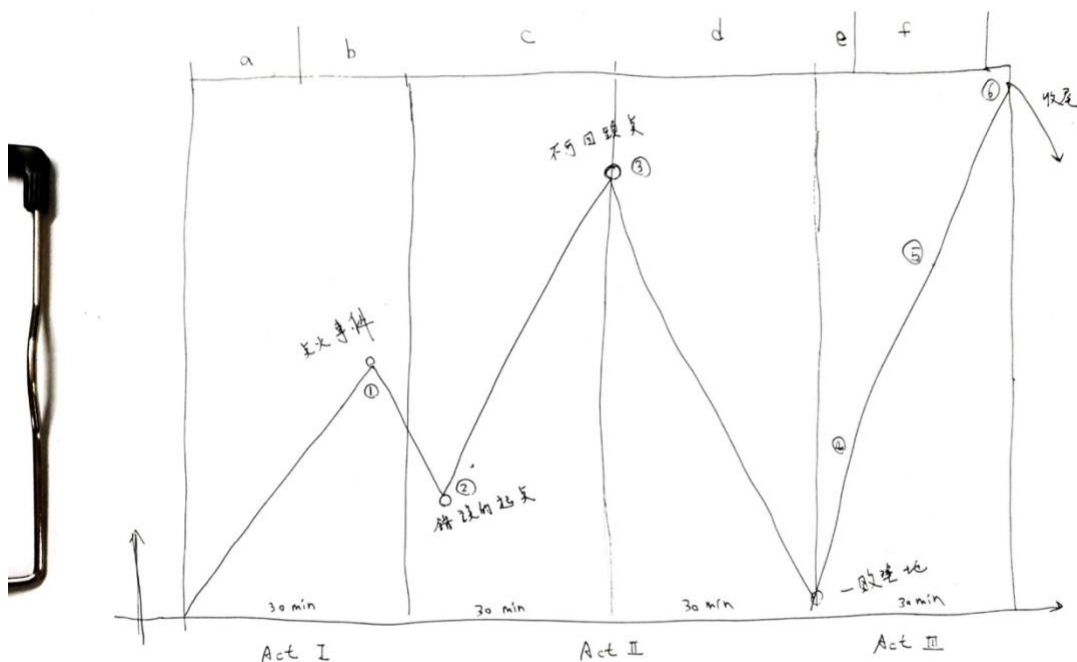
余：大部分在學院機構、演員養成過程有多少機會去經歷像李爾王這樣完整的角色和劇本？

梅：以戲劇系至少一次經歷有起承轉合、有厚度的劇本。影視系比較沒有。

程：我覺得昨天你帶的身體性的起承轉合就很好，可以同時並行。

余：我竊喜昨天兩個練習的過程都可以再發展，都有回應到這些。編舞理論、解構即興確實可以使用到戲劇的訓練現場，激發進到更大結構的靈感，可以產生回音。舞蹈和戲劇的連結，表達工具不同，但在感知和創作是一致的。

莊：我覺得這些理論要轉成體感訓練，**viewpoint** 很適合，練的是覺察、空間的移動、共感體驗。**viewpoint** 有很清楚的規則，從單純很笨的動作到有機出現，適合比較沒經驗的人。從兩個觀點看這書，下棋和神秘魔法石下西洋棋，都是從下棋主觀者和旁觀全局者角度，我會挑戰導演和編劇說是你想創造高潮，還是角色他想要做？但我不會否定他想製造的高潮。所以我會帶他們做角色到面前，一對一面談，例如我想要你去跟爸爸道歉。我畫了一張三幕句經典的圖，這條線我會解釋成角色心情的熱度。



莊：第一個低谷是角色的 **want**，第二個一敗塗地的谷底是角色的 **need**。我覺得

經典的就是休傑克曼《鋼鐵擂台》，他連分鐘數都很準確。

余：這個曲線的作者是導演或編劇的觀點，但主述者不是角色。

莊：角色永遠不知道發生什麼事。

梅：馮翊綱有教我們畫過角色的類似心電圖的圖，幫助表演層次拉出來，例如這個角色 down 比 up 多很多，區分出每場哭戲的不同，甚至不哭。

彭：我的問題是韻律起伏的段落，P.150 頁說波浪最合適表現內外部行動有點看不懂。書八章前半部因為昨天彥芳帶的練習我懂，所以我在想這頁如何透過練習變得懂。我的靈感就是導演從戲最有感的地方開始排，不需要一幕一幕按著排。像是前天的找到開頭和結尾的反差，然後回去找中間的練習。

余：我在歐陸舞也通常是不從頭開始排，從第一個直覺的開始。

程：到底戲劇高潮的主要元素有哪些？我們怎麼辨識高潮？這章的主觀意識很大聲，直接說高潮定義是哪個，我不喜歡。所以從怎麼定義戲劇高潮我覺得會發展有趣的練習。例如前天你們問轉化、反差是必要的嗎？轉化的體感是什麼？過去現在未來的練習會跟轉化有關係。有藝術直覺其實就能分辨三個高潮，那書裡講的是如何培養正確的藝術直覺。我覺得是要如何尋找藝術直覺？

余：正確的藝術直覺這句話很怪。

程：所以他主觀講我覺得很不 OK。我覺得可以從古典音樂中去找。

余：三幕劇跟七言絕句格式一樣都是硬性規定嗎？

莊：比較像統計出來的。

程：源自於亞里斯多德的《詩學》三一律。

余：所以是歸納好後，變成定律後回去填充，這個奇怪應該要被認知到，這不是唯一的創作方式，難道破格的就不好看嗎？

程：看完書我覺得重要的是不能被牽著走。不能帶著期待去引導學生，透過練習得到新靈感才是重要的。

莊：說完後，加一句「通常大家都這樣說啦」緩緩。

余：口氣很重要，這些通則不是真理。

程：過去未來現在的轉化體感練習，對你們轉化角色會不會有幫助？

莊：那是你覺得要這樣轉化。但影像拍攝通常是當下寫實的，所以不需要從莊知耕轉到角色，因為我就是了。我們最大的需求不是轉化。

余：舞蹈一樣，李爾王變成不是非我，而是我的一部份，從我去理解李爾王。

彭：這在哪？

程：P.138 倒數第二話過去未來的轉化。

莊：因為我們不是要當演員，不需要體驗成為另一種角色的爽感。

余：但我們沒有很絕對。

彭：他們有轉化，只是可能沒那麼爽。

余：我用我的話講，我喜歡轉化，但我沒有希望我不是我自己。

莊：你剛剛說古典音樂，可以聽嚴謹的電音，然後《true and false》有寫劇本夠好，爛演員上去都好看，他反對史坦尼的表演系統。

余：歐陸現在只要文本張力夠強，我找素人都可以真實呈現事件本身。所以演員訓練被跳過，甚至排演被 diss。演員行當很直接被質疑了。甚至舞者也是，要假裝是素人去徵選。

梅：Uli 之前有帶個訓練，中間放椅子，做完心理動作，然後去念信走去未來。靠著一封信轉化去練習。

彭：priority 的練習。

余：轉化是在討論哪個轉化？我跟知耕比較不需要的是演員轉化到角色的這個轉化。任何表演裡，我不需要轉化，我覺得我有平行的需求，李爾王在我旁邊，我作為余彥芳如何對照角色，我需要我存在。

曾：其實演員是有保護線的，我還是存在的，歸納成他是他，我是我。我們很常做的是，有個差異是如果沒有轉換完整，保留太多我弊端是我不同意角色會覺得這件事情。

梅：不然就需要去看精神科了。

程：我會說自我放太多的表演是看到演員，但沒看到角色。

余：舞蹈覺得比較有趣的是我個人面對這個情境，這個可能的空間是什麼，裡面可變的空間，這個變因是有趣處。

彭：是不是因為你們比較沒有演時代劇。

余：還是有，漢唐樂府，胡桃鉗之類的。

彭：如果有演員常跟我說「我覺得不會這樣做」，把自己完全當成角色去體會他的決定，決定他不會這樣決定，我反而很困擾。

梅：不然四十歲就當不了茱麗葉，我明明距離他很遠，但轉化我跟他的關係。就像你們舞蹈轉化空間一樣。身為演員我享受轉化自己到相差遠的角色。

莊：你們轉化的體感是什麼？

程：感覺新空間被打開。

梅：流暢，但不是每一次都有，有幾次跟角色的對話是有，平行線但是接起來了。

曾：你會知道你該怎麼行動。

莊：史坦尼有講一個 inner creative state，形容你們剛剛說的這些，我回去再傳一本書給你們看。另外有一本書《心流》，分享專注做一件事時時光飛逝，那時你有進到一個 flow，要進入心流有什麼條件？首先要有困難、有挑戰性。

余：打電動。

莊：還有剛剛好的焦慮。我最大體驗機會是 minecraft 提供我一個失控的機會時，我進到心流。

程：等下帶梅子的節奏，和莊的 viewpoint。

莊：可是我需要複習一下耶，我覺得這幾天你們帶的東西已經包含了，我不建

議帶 viewpoint。

程：142 頁中間停頓的重點的關係，這個舞蹈怎麼看。

余：懷疑了一下翻譯，accent 翻譯成停頓？

程：這是一個音樂術語，accent 重拍。

余：accent 也有可能是啟動，所以不一定要停頓。

曾：戲劇中通常停頓就是語言的停頓。

梅：也有身體。

余：「父王我無話可說」後的停頓很有張力，他這裡寫得有點自我悖論，寫得怪怪的。

梅：沒有張力不就是廢拍嗎。

程：原文是 pose。

16:52 要製作的練習長怎樣

程：在一個氛圍裡，找到三個高潮。例如審判、罪惡感。

余：找到罪惡的密度。先把幾個段落的關鍵字整理出來，讓大家即興出來，把有用的紀錄進來，才進到文本。

曾：內部行動和外部行動是什麼？

莊：內部是演員，外部是設計搞出來的。

余：positive space, negative space；可見，不可見。

程：內在目標，外在看到他怎麼做。

余：外部不過是八卦陣，導演應該要引人看到內部行動。

曾：他字面上我疑惑是他幹嘛外部行動寫停頓。

莊：他只是想寫停頓，用外部說。有一本書《現象學十四講》。

余：用我之前做的一個作品，有人幫忙寫的一段話講就是多媒體通常作品就是他說的，作者藏起來。但舞蹈，我在台上，真的要講的是我沒有講給你的。

梅：《戲劇概論》角色的目標，重要的是都是沒寫出來的。

程：我們做練習嗎？在罪惡感的那個。

蔡：也許不是今天，它需要下一回合。

17:10 找 ending

程：後面有很多關於第六單元的問題和理論？你要進去找一多好奇的小花。問題怎麼驅動你的身體。

程：彼此分享一下這朵花告訴你什麼。

彭：粉紅色小花，內部行動跟外部行動這件事，我們創造的流動有沒有辦法精準到搭到某個秒數的燈光或音樂。我想到的練習是走幾步到某個地方必須等幾秒再換下一個 gesture。我現在理解的外部行動是 cue 點。

程：給予外在時間規範，找到內在的波動。

莊：我們請學生用四種不同的心理動作，發展不同速度。做動作時想說什麼？例如拉著拉著變成我想回家。想講什麼就說什麼。講結構最好的就是最好自己生成一個東西。

曾：我剛剛會主觀跟著我的手去遊走空間，我沿著結構，看著平行線、斜圈、平行圈、直立圈。繞道後面會看著什麼？他後面是什麼的起步？

余：白色近乎透明的花。好想要簡單喔。想做觀察大自然，觀察呼吸，靜坐，成為自己、生活周遭、大自然的觀察者。這跟滿足感有很重要的關聯，例如天花板的弧線被截斷了，我沒有被滿足。這個滿足感被帶到演戲的現場，察覺我怎樣做我會覺得滿足。

梅：很多眼鏡，停在很多困惑。因為有困惑，不盲從這樣才不是邪教，帶著教師眼鏡在看。雖然雜但活力很好。我們的內在沒達到滿足，所以會有另外一個開始，也許下一次我們會滿足。練習是昨天的畫布，有人用導演的眼鏡，有人用演員的眼鏡觀看。

程：我是一朵花，我旁邊很多灰塵，我揮掉，我想要真的靈感，我想要被啟發。我怎樣訓練我的藝術直覺，怎麼可以找到我滿足的結構。我想到的練習是五個動作，最後會弄出什麼舞。

17:33 準備直播設備和休息，晚餐點水樓

20:01 MCT 與 MCE 超疫連線



Questions from Taipei to Uli

1. General questions:

- If you could only use one sentence to introduce Michael Chekhov technique to a stranger, what would it be?
- How does Chekhov technique fits/applies to the contemporary theater approach both in acting and directing?
- Actors long for transformation by nature, but artists (or most people) from other disciplines are not. How can we guide them to enjoy this process?

2. About Module 6:

- Are there any connections between Laws of Composition and Four Brothers?
- When you were teaching module 6, how did you transform the seemingly rigid and dogmatic words (from To The Actor CH8) into poetic and artistic exercises? What are the most important principles to withhold when teaching module 6 to future theater artists?
- Is it better to teach Module 6 through an actual production?

3. About teachers training:

- What essential qualities and disciplines do you think a Chekhov teacher should have?
- What should we keep in mind while working with students? And co-teach with other Chekhov teachers?

4. About running an organization :

- How did MCE manage administrative work while you just started? Do you have a manager now?