

出國進修報告書

<p>一、進修目的及內容概述</p>	<p>我自 2013 年起投入劇場表演藝術，現為魔梯形體劇場執行總監、導演與創作演員，同時從事舞台打鬥指導與紅鼻子醫生演出。多年來致力於推廣「安全且真實」的舞台打鬥訓練，並於 2017 年創立「打得跟真的一樣工作坊」，累積超過兩萬人次參與。然而，在長期的教學與創作中，我發現台灣的舞台打鬥教育多停留在技術層面，缺乏對角色心理與敘事功能的深入理解，因此決定赴英國進修，期望從國際專業體系中汲取新的觀點與方法。</p> <p>作為肢體喜劇創作者，我深受卓別林與巴斯特·基頓等默劇大師影響。他們以危險與失衡創造幽默，使暴力成為情感表達的工具。</p> <p>這次進修於英國 ID Fight 舞台打鬥學校，課程由國際舞台打鬥組織（BASSC）認證，強調距離管理、情緒反應與合作節奏。透過系統化訓練，我學習如何讓動作、節奏與情感融合，使打鬥成為可敘事的表演語言。</p> <p>進修的主要目的包括：一、深化舞台打鬥的戲劇性與角色動機，讓「安全、真實與故事」三者並行；二、強化教學結構，導入</p>
--------------------	--

	<p>Cue System (威脅、反應、動作、保護) 流程, 建立專業安全標準; 三、將舞台打鬥技術應用於肢體喜劇與小丑表演, 透過錯位、假摔與節奏創造幽默與情感共鳴。</p> <p>此計畫不僅關乎個人專業技能的提升, 更關乎舞台打鬥技術在台灣的推廣與創新。我希望藉由此次學習, 深化自己在肢體表演、小丑醫生與舞台打鬥教學中的專業能力, 並回饋台灣的表演藝術生態, 推動更多跨領域的合作與可能性。</p>
<p>二、進 修心 得: (至 少 2000 字)</p>	<p>本次赴英國進修舞台打鬥 (Stage Combat), 共修習五門專業課程: 徒手打鬥、進階徒手打鬥、雙手長短劍、武士刀與棍戰。課程由國際舞台打鬥組織 (BASSC, British Academy of Stage and Screen Combat) 認證導師與多位業界武打導演授課, 內容涵蓋從徒手攻防到多樣武器運用, 訓練嚴謹且具系統性。此次進修不僅讓我在技術層面顯著精進, 更重新建立了「舞台打鬥作為表演語言」的觀念與方法論。</p>
	<p>一、舞台打鬥的核心觀念: 安全與真實並重</p> <p>1. 舞台打鬥是一種建立在合作、信任與精準控制之上的表演</p>

藝術。它的核心精神在於「安全不減真實，真實不損安全」。所有課程皆圍繞三大原則進行：

2. **距離管理 (Distance)**：確保假打不成真打，攻擊線與實際距離間需精密控制。
3. **眼神連結 (Connection)**：以視線、呼吸與微動作建立合作默契，是安全與節奏的起點。
4. **重心穩定 (Grounding)**：以核心帶動四肢動作，讓身體穩定、力量流暢。
5. 在英國的訓練中，每個打鬥動作皆遵循 Cue System——Threat (威脅)、Reaction (反應)、Action (動作) 與 Protect (保護) 四步驟。學員必須在雙方合作下創造「看似危險、實際安全」的場面。這樣的結構不僅強化安全意識，也讓「暴力」變成一種節奏與情緒的表演語言，使觀眾既能相信又能安心。

二、各課程的專業訓練與學習重點

(一) 雙手長短劍：節奏與說故事的結合

長短劍 (Rapier & Dagger) 課程強調「安全」與「敘事」並行。課程從武器歷史、握法、步伐到攻防設計，建立演員的空間

感與節奏感。

操控兩把武器需要極高的專注力與身體分工能力，既要準確攻擊，又要留給對手反應與保護的時間。

老師以「滾動車輪 (Rolling Wheel)」比喻攻防節奏：兩人的動作像齒輪互咬，任何一方太快或太慢都會破壞整體流暢度。

透過「能量投射 (Casting Energy)」練習，我學會將力量延伸向觀眾而非對手，讓動作張力外放而不危險。這種「力量導向」的概念，大幅改變了我過去僅專注於招式與借位的習慣，真正理解舞台打鬥的重點在「如何讓觀眾相信故事，而非相信招式」。

(二) 武士刀：身體覺察與呼吸節奏

武士刀課程結合武術與舞蹈思維，老師以「切—收—呼吸」三步為核心，訓練身體的節奏控制與意圖表達。

課程中從握刀、構え姿勢到攻防節奏，都要求演員「用身體去感覺節奏，而不是背招式」。

老師以「打鬥像打牌」形容戰鬥心理——彼此間是一場節奏與策略的遊戲，誰先出手、誰留後招，決定了場面的戲劇張力。

透過中段構え (Chudan) 與下段構え (Fool' s Guard) 的轉換，我學會如何以姿勢、呼吸與目光傳達角色狀態，使打鬥不再只是物理動作，而是角色情緒的延伸。

這門課讓我第一次體會到「暴力也可以優雅」，每一次揮刀與收勢都像呼吸的循環，具有詩意與力量的平衡。

(三) 棍戰：節奏、信任與冗餘安全

棍戰課程是整個進修中最具綜合性的訓練，兼具技術性與表演性。

老師以英式長棍 (Quarterstaff) 為主體，建立「八向攻防系統 (Eight-pointed Targeting System)」，讓學員能在多角度中判斷攻擊線與防守角度。

課程同時教授短握與長握轉換，讓學員熟悉距離變化與攻防靈活性。

特別重要的是「冗餘安全 (Redundant Safety)」：即使一個動作失誤，也有多層保護機制確保安全。這種觀念在台灣戲劇教育中極少被提及，卻是舞台暴力設計的專業基礎。

課堂後期延伸至影像分析與創意發展，透過《羅賓漢》系列電影中不同年代的棍戰場景，討論「真實與美感」的取捨，以及舞台與鏡頭語言的差異。

此外，老師鼓勵學員發明個人化花式動作 (Flourishes)、反向格擋 (Inverted Parry) 及即興對打片段，讓學員將技巧轉化為表演語言。

這門課不僅提升我的技術層面，也讓我重新思考打鬥與舞蹈的共通性——兩者都在追求節奏、流動與信任。

(四) 徒手與進階徒手打鬥：情緒與反應的表演

徒手打鬥訓練讓我理解「被打的表演」與「反應的真實」才是戲劇動力的來源。

課程包含刺拳、勾拳、耳光、掐脖、摔技等多項技術，重點在於如何製造「看似命中」的錯覺。

老師特別強調反應（Reaction）的細節——痛感、恐懼、緊張與掙扎的層次。

演員必須用呼吸、表情與節奏去演繹情緒，讓觀眾相信「這一拳真的打進了角色的命運裡」。

在進階課中，我們更進入角色與情境導向的訓練：同樣的招式，若角色是懦弱、冷靜或衝動，其打鬥節奏會全然不同。這讓我體會到，舞台打鬥不只是技巧演練，更是表演方法的一部分。

三、技術訓練與表演語言的整合

此次進修讓我深刻體會舞台打鬥並非「模擬暴力」，而是「演繹人性」。

從技術面看，所有攻防都建立在安全結構之上——距離精準、角度控制、呼吸穩定。

從表演面看，打鬥行為是角色的延伸，每一次揮擊都是情緒的語言。

當攻擊者「投射能量」而非「施力」，當防守者的閃避變成求生的反應，舞台打鬥便成為敘事的一部分。

這樣的訓練讓我能從導演與演員兩個角度思考：如何透過節奏與對位設計，引導觀眾進入角色內在的衝突與掙扎。

四、考核成果與專業認證

我在五門課中取得四項「優異通過 (Pass with Distinction)」成績。

評核標準包括：

- **安全性 (Safety)**：距離、反應與保護機制的準確性。

- **隱蔽性 (Illusion)**：借位與假接觸的可信度。
- **表演性 (Performance)**：情緒、節奏與敘事的整合。
- **技術性 (Control)**：流暢度與動作控制力。

僅武士刀課程因考試官遠端評核而暫未公布成績。

這些認證不僅是個人成果，更代表我能以國際標準重新設計與推廣舞台打鬥課程。

五、整體效益與未來應用

此次進修最重要的收穫，是理念上的更新。

我深刻理解舞台暴力的專業化不只是技術訓練，而是一種劇場倫理——

「安全是一種信任的藝術，真實是一種表演的責任。」

回國後，我計畫：

1. **建立系統化教學架構**：以距離、節奏、情緒三軸為核心，設計符合台灣劇場文化的打鬥課程。
2. **推動安全文化教育**：將 Cue System 與冗餘安全原則納入

演員訓練，提升專業現場意識。

3. **跨領域應用**：將舞台打鬥融入肢體劇場、默劇與動態靜心課程，讓更多人以遊戲化方式認識「安全中的力量」。
4. **導演層面應用**：在排練場中強調「節奏 = 敘事」，讓動作與情感形成整體語言，而非獨立段落。

六、結語

英國的訓練讓我深刻體驗到「暴力也可以成為信任的藝術」。

舞台打鬥不僅是演員的技術課，更是一種關於信任、節奏與人性的哲學。

透過這次進修，我獲得的不只是證書，而是一種新的創作思維——

讓打鬥成為故事的節奏、讓安全成為演員之間的信任、讓觀眾在相信的同時，也能感到安心。

未來我將持續推廣舞台打鬥教育，建立更完整的教學資源與專業網絡，

讓台灣劇場在肢體表演、暴力美學與安全實踐上，與國際接軌、持續進步。

三、附

初階徒手打鬥 (Pass with Distinction) 證書

錄/照
片(圖
說)等



短劍與長劍優異通過 (Pass with Distinction) 證書



高階徒手打鬥優異通過 (Pass with Distinction) 證書



棍子對戰優異通過 (Pass with Distinction) 證書

