

出國進修報告書

一、進修目的及內容概述	參與阿提斯劇院舉辦第17屆國際工作坊「導演 Theodoros Terzopoulos 表演體系訓練」，林方方為劇場工作與創作者，此次以表演者身份參與此工作坊。 前往古希臘，追尋表演夢。曾在2016年與2018年參與國家兩廳院國際劇場藝術節「酒神的女信徒」與「葉瑪」的表演者，在這期間受來自希臘阿提斯劇院的創建者-導演狄奧多羅斯·特爾佐布勒斯的表演系統「Theodoros Terzopoulos' Method」洗禮與大開眼界，至今2025年，一直覺得這些訓練在我身體裡留下深深的養分，支持我也幫助我在每一次的表演。希望有生之年能真的親自踏訪希臘阿提斯劇院，接受表演系統「Theodoros Terzopoulos' Method」完整的訓練，並有機會參訪陶爾米納古希臘劇場、奧林匹亞宙斯神廟、帕德嫩神廟、雅典衛城，為自己的表演生涯與人生旅途畫上不做會後悔的一筆。
二、進修心得 :(至少2000字)	經歷了三階段課程，每階段分別為期十天，共三十天總時數150小時的課程，除了無論是身體、聲音、創造、專注、毅力、感受、覺察等表演者所需具備的能力，從第一天到第十天，又從第十一天到第二十天，最後走到第三十天的時後，可以明顯感知到自己的成長與轉化。 對我來說，雖然我曾在2016年及2018年參與國際劇場藝術節的《酒神的女信徒》及《葉瑪》時，學習過導演 Theodoros Terzopoulos 表演體系的訓練，但當時仍著重在排練期最後的演出，很多的訓練都是有經驗過，但當時並沒有更進一步的學習與理解，所以，我此次前往希臘阿提斯劇院參與工作坊，就是抱持著我要一步一步仔細的從頭學起，不帶著任何我已經學過某些訓練的想法。 在這三十日的課程中，對我來說最大的收益，其實就是第一天上課時，老師Savvas解釋動作與呼吸時所說到的，「simple but so humple」，這跟我抱持這堂參與工作坊的初衷相符，一切從頭，我想好好地重新學習，但仍會因為踩著曾經受過這套表演訓練的經驗，以及曾參與過這套表演訓練系統所支撐及發展出的演出，所以比起其他首次接觸的學員，我更能發現自己的錯誤、更快覺察自己需加強的地方、更能覺知自己的全身性也能一直專注並堅持在高強度的訓練之中。如何重複著簡單的動作(在課程中老師會以「function」來稱每個動作)但又在每一次的重複中不僅僅是像運動、像進健身房健身的重複訓練身體，而是仔細、投射、專注、打開感知、深層吸氣、更深層吸氣、意識所有的動作都因氣息而動、跟隨領導者的速度、感知所有在場一起訓練的人們而不僅僅只專心於自身.....？我想，「謙遜」真的是最最最重要的事。 參與這三十日的工作坊，我更加確信這套表演訓練系統從2016年，便留存於我的身體，在這近十年我的表演、創作、教學生涯裡，深深地成為我的養分，以及是支撐我成為現在的我最深處的根。而從大學我開始接觸學習表演時，我當時的導師王維銘(雲門一的舞者)就向我們提問，所有的藝術領域在學習時都有基礎可以訓練，例如：舞者每天拉筋、每天重複練習舞步，若一位

舞者發現今天怎樣都沒有辦法轉好原本已匯的三圈，就回頭從一圈練起，可以轉好一圈後再練兩圈，然後就能找回如何轉三圈；學唱歌的人每天都得要發聲、練習唱不同的曲子，發現音不準或唱不到某個音時，就重複訓練然後便能達成；學習樂器的人每天都得要練習，重複，從簡單的然後到複雜的；學習繪畫的人每天都要動筆練習畫不同的東西，當卡關時也許就是回到最基礎的素描，繼續練習然後就能積累。當然這都是舉例，要表明的是各藝術專業都有其可重複的訓練，並且能透過訓練的重複而積累出成果，但身為表演者（演員）究竟有什麼是我們可以著手每天訓練並成為我們的根基呢？而這也是我從2011年接觸表演、而後考進北藝大劇藝創所表演組、繼續表演與創作的生涯甚是在復興高中戲劇班教學時，我對自己也對年輕的戲劇班的學生的提問。這三十日的工作坊，老師Savvas也有向所有學員提出這樣的提問，「為什麼表演者沒有日常的訓練？」，「為什麼表演者會需要一個能持續的訓練？」。

於我所參與的Morning class(因為報名人數眾多，所以分成Morning class跟Evening class二班)有許多學員來自不同訓練背景，有鈴木忠志(Suzuki)、史坦尼斯拉夫斯基(Stanislavski)、葛羅托斯基(Grotowski)、芭蕾舞、現代舞者等，對我來說，這套由Attis Theatre 的導演Theodoros Terzopoulos所發展出的表演者訓練方法，是一個非常適合表演者的訓練方法，除了因為它著重於從呼吸開始啟動身體運作，所有的動作都與呼吸連結，進而從穩定強健的身體支撐及深層呼吸而能發出有穩定及來自身體深處的聲音，並能因有著身體支撐及好的呼吸，聲音因此能有更好的能量與投射，在身體解構訓練中，表演者可以更細微意識並控制身體並學會如何全身性投入，但同時分配及不浪費體力，進到無限即興訓練時，更是能訓練表演者覺察自己的全身性，並訓練創造力及毅力，以及學習不在當下做過多的批判，而是聆聽身體領導我們去到未知。這套表演系統並不只服應於某種表演風格，而能夠訓練一個表演者的全面性整體的能力。

奇妙的事情是，第一天上課時，我很專注在課程的起頭，我真的非常非常專注(後來與同學熟識後，好多人都我說到，他們從第一天看著我超級專心，一直到課程進到第二第三階段時，也陸續有同學詢問我到底如何能夠可以如此的專心。)，我想除了我真切渴望學習，也是因為我的英文程度並不是那麼得好，所以我必須很確切聽清除老師所言，然後同時在腦中轉譯成我自己能理解的中文意思，關於這套訓練是為了什麼、這套訓練最核心的核心是什麼、這套訓練是建立在什麼基礎上等，課程的開始進行得很緩慢，老師Savvas很仔細耐心解釋並示範，接著讓我們跟著他一起做，他會確定每個人都學會也做得正確後，他才會往下一個動作教學。之於我，離2016年與2018年，也已有九年七年之久，當在聆聽觀看老師Savvas講解及示範時，會清楚知道幾年前正在經驗這套訓練的自己，有些細節是沒有留意的，年輕表演者的自己只是盡可能模仿做到自己當時的全力以赴，但其實很多的一知半解，但當我們跟著一起操作動作時，也驚覺，原來這些很多的訓練已經長在我的身體，會訝異身體的記憶並沒有隨時間流逝而流失，當然也有可能因為我因為一直覺得這套表演訓練很受用，所以在我的表演生涯中無論是每日起床、在進劇場的暖身，我都會用幾個在課堂中老師會稱為「function」的動作與發聲，也可能在我

研究所畢業的創作報告中我也記載了這套訓練系統第一階段「corporal training」就當時的我記憶中的所有function(這次來希臘上課, 發現自己記憶中用文字記錄的某些順序是有錯誤的, 也有少記錄了某一些, 也發現其實這套訓練有些微的調整), 課堂中, 老師Savvas突然叫大家停下:「Watch what Fang doing.」然後老師要我繼續做某一個function, 我有點緊張, 除了是因為很突然、因為我也還在重新學習、因為我也想著自己是否會把曾經學習過的忘卻.....但當我持續做著時, 身體他好像就是會知道該如此運行, 然後老師Savvas拍拍我的肩膀示意告訴我可以了, 他對我說「Bravo Fang!」。課程繼續緩緩進行, 而我從偶爾會被老師Savvas請我持續動作, 他同時因此更進一步講解給其他同學們聽, 到我被老師Savvas請出列, 跟他一起從正在做的function轉換到下一個function, 到當分成兩組輪流做動作(因為有一個function會在深蹲姿勢, 動作稍比其他的複雜, 大家輪替才不至於太累)時, 我成為二組人的排頭, 大家看著我跟著我做, 老師Savvas一個一個人確認動作, 我一直做著並檢視自己的每個細節, 做得累了就會更深的吸氣吐氣, 最後老師Savvas拍拍我說「Look! You are hero!」我才意識到在二組人輪替時, 我都沒有休息的片刻, 我羞澀地笑了一下, 回到跟大家一起的圓圈。

課程進到第二階段時主要是聲音及身體解構的訓練, 我更加確定在《酒神的女信徒》及《葉瑪》的排練期, 我們並沒有經驗太多及學習到全部的「vocal training」所以我更加仔細的學習, 並在這十天的課程中, 有二天下課後又繼續參加晚班的課程, 坐在觀眾席觀看並記錄所有的function及細節, 課程進到身體解構「de-construction」時, 我是再一次意識到, 身體會學習並聰明的記住, 曾經學會的東西, 讓我可以踩在一個基礎上, 更進一步的理解並感知覺察更多的細節, 接著第二段課程最後會進到用解構的身體釋放我們的聲音, 並在解構的身體中工作臺詞, 當所有人汗如雨下、持續進行著身體解構遊走在空間時, 老師Savvas突然問「Any volunteer?」, 我在專注於跟自己工作之時沒有在第一時間反應過來, 但應該就是一秒的事, 我馬上在仍持續著身體解構的運行中舉起了手, 老師要我走到場地中央, 我持續用身體解構的方式行走, 老師看了看我又再次示意要我移動到場地中央, 我才明白我可以不用再持續身體解構的運行可以直接走過去(補充說明, 當我們在進行身體解構「de-construction」訓練時, 因為會從三角地帶開始解放並震動, 在延續至腎臟、脊椎、上半身的脊柱最後到胸口, 過程中會有指示『Slowly down to the floor』我們會持續身體的震動慢慢倒在地面的姿勢, 透過在地面時找尋身體更能震動的能量, 並感知氣息透過地面的支撐運行在體內, 而我們必須不僅是停留某個姿勢, 必須控制身體緩慢且持續震動的移動到下一個姿勢, 所以在過程中會需要很大的體力支撐。), 當我走到場地中央時, 其他的人都仍持續在場內流動跟自己工作身體解構, 老師要我啟動triango vibration, 然後要我發「A」(母音啊~)同時用手敲擊我的胸口於後背, 然後他問我「Do you remember Messenger's text?」我愣了一下, 因為工作坊課程信件中有提醒參與的學員, 要背《酒神的女信徒》劇本中Dionysus的獨白, 我一時無法反應過來老師在問我什麼, 但很快理解到老師是在問我記不記得在2016年演出《酒神的女信徒》時, 我扮演的信差的台詞(補充, 當年我是以歌隊也就是酒神的女信徒們的身份跟兩廳院簽約, 信差是由一位男演員飾演, 但在開排幾天後, 由兩廳院那裡得

知導演請他離開，後來由另一位男演員替補，但工作中不是很順利遂又換成另一位外表中性短髮的女演員飾演，但仍然不是太順利，我想也是因為第一次臺灣的演員們接觸這樣的表演訓練並要在還正在試圖理解的過程中，就運用在排練工作角色，所以才會來回碰撞，最後，導演要我試試看，所以在那一景，我會從女信徒之中脫離成為信差，但在近演出時，導演覺得好像還是不足，於是試著讓整體女信徒們一起分述、共述信差的台詞，我記得那天，我們女信徒們留到晚上，其他人都離開了，試了很多不同的方式，最後看到導演面有難色用希臘語跟副導演也就是這次工作坊的老師Savvas說話，然後又再一次要我試自己一個人說，我當下不知道自己做得如何，仍在念研究所的年紀的我，身旁的其他女信徒演員們幾乎都是我的前輩，當時只懂得我怎樣都要再試再試再試不要放棄，然後就結束了當晚的排練，搭捷運從中正紀念堂回到關渡的途中，除了身體上的疲累，在精神上也感覺到沮喪，出捷運站時我看到手機傳來一位女信徒演員的訊息，她要我相信自己，因為她從旁看著我在排練時，她相信我能做到。隔天到達排練場，又排到這景時，我心中想著也告訴自己，沒關係，妳試過了，接受自己現在的不足，繼續學習。但導演指示我要我像一開始排過的，從女信徒們當中往前行走，一路從上舞台走到下舞台，其他信徒們會一起在我身後跟著我一起往前，但仍由我一人飾演信差。我訝異著，老師Savvas隔九年竟然還記得當時的我是飾演信差！而更奇妙的事情，這位傳訊息給我的女演員，在當時排練期時，我們並沒有特別親近，因為當時有一大批北藝大畢業的學姊們，一些人是臺藝大的，一些人是文大的，大家不是刻意分家，而是本來就都已經有各自認識的人，所以在高壓的排練中也就較容易與自及熟識的人待在一塊，我特別要好的是本來就有在同個演出認識的書綿，與另一位年紀一樣的女生，但，在今年四月中得知獲得國藝會的補助後，我在臉書發了一則感謝的貼文，而得知這位女演員今年也要前往希臘參加這個工作坊，在出發前我們約到相隔九年沒再碰面的見面，才知道我們同年同月年紀一樣，她在演完《酒神的女信徒》後就前往北京發展，一直到疫情爆發才回來臺灣，然後在前年塔考上倫敦的研究所，去年畢業後就一直待在倫敦，今年因為這個工作坊報名人數報表，所以首例又加開在九月的秋季班，而 she 會參加九月份的班，但因為費用考量她只能夠報名第一階段的課程。)，很可惜，我跟老師說我不記得全部了，老師跟我說沒關係就用酒神的台詞，我想，大部分的表演者學習表演的過程，當面臨要單獨發聲時，都會有點畏懼，可能是因為聲音是無形的，而我也是，尤其是在連續十五天高強度在訓練身體後，突然要用這樣持續運行著解構的身體開口說話，會覺得陌生及未知，但當我一開始說台詞，我很專注於要好好的吸氣吸到身體深處（在前面十幾天課程裡所受的訓練與提醒），同時腦中閃出要自己放鬆的意圖（過度用力，就是九年前導演跟副導演給我的筆記，剛好在前一天下課後，班上同學有人約想要的人一起在下課後，留在劇院用電腦看中文版2018年的《葉瑪》，同時有一位在法國長大但後來在台灣生活八年，以及她嫁給美國人的中國女生，她全程邊看《葉瑪》同時口譯英文給其他同學聽，在看到自己的片段時，雖然同學們都會跟我說也討論著，說一眼就能知道我在哪裡，說我就是在那裡充滿能量.....但我卻看見當時的自己是真的太用力太用力了，從影像中看見說話時的脖子肌肉、肩膀、臉頰充滿緊張，聽見自己的聲音確實很強壯但也是有著肌肉緊張的擠壓聲，而在這些年的表演生涯中，我也意識到自己慣性於在所有時

候出了太多力氣，並不是說用力、盡全力不好，而是適度的放鬆才有可能有其他柔軟的可能，所以這些年無論在創作、表演、教學及生活上，我也都在學習著不要那麼用力。)，在我專注說台詞、呼吸、持續身體震動，老師要我試著更自由、更瘋狂 (More free and more crazy)，雖然我很專心於自己正在做的事也專注於老師的指示，但我也感受到大家開始停下腳步、放緩移動、注視著我，老師同時對大家說「Watch and listen」，然後老師要我停下，他說當第二輪臺詞訓練時 (第二階段的最後五天，老師會跟每個人工作二次台詞訓練)，我可以再試著更不控制、更加自由且瘋狂，然後說「Fang you are great」，接著我繼續跟自己工作身體解構。我開心著的事情是，身體真的會記憶你所耕耘的每一步，它會累積並且成長。

第二階段的後面幾天，因為要能跟每個學員工作到二次台詞訓練 (我們班當時有23個人，有時晚班的學員也會因為可能某幾天無法參與晚上課程，而來早班的課)，所以減少中間休息的時間 (原本大概會從12:00休息到12:15，但改成喝口水、上廁所大概不到5分鐘的休息)，並延長課程到15:30，所以沒有在跟老師工作臺詞的人，就會在空間裡持續跟自己工作身體解構，當得知要持續三個多小時的de-construction，我相信所有人都很震驚跟想確認「真的嗎？沒有休息！」，我也是心想「天啊！」，後面的四天，是一段很長的旅程。第一天，我知道一定還不會到第二輪，所以我要努力完成這三個多小時跟自己工作，不要擔心會很累 (因為感到累是必然的)，要試著在過程中持續發現、感知、調整，更深的呼吸，讓細微的震動在身體裡流動。當感受到疲乏時，我會告訴自己更專注於每一次的吸氣，與更柔軟的吐氣，而每一次的更深，也讓我更感覺到身體的深處 (補充說明，在課堂中，老師會提醒我們Sense perinue，吸氣要吸到那麼深，身體才能更open，也才能夠有多的能量。) 並真的理解並經驗更open是什麼意思，當我又再次感覺到疲乏時，我的耳邊會出現老師、助教甚是當時的導演在引導著我們的指示，「Sense triango, perinue, coccxy」、「Start to sense kidney」、「And start to sense spine. Slowly! Don't rush!」、「And keep to sense up vertebrae」、「Slowly go to the chest」，然後又會再反向慢慢回到只有triango部位的震動，我會想像這些聲音在我耳邊指示著我，讓我可以在身體疲累時又再一次重新經歷，在過程中，會知道有些人已經達到體力負荷的極限，於是開始偶爾停下、喝水、上廁所，也開始有人會坐在觀眾席觀看或寫筆記，在最後三十分鐘已經是三分之二的人坐在場邊休息或是躺著掛腳，但老師並沒有阻止，當這樣的時候，其實我也會有幾刻進入天人交戰狀況，要休息一下嗎？是不是可以休息？因為老師也沒有說我們說不能停下來？當這樣的情況出現時，我的身體精神也其實到達了耗盡，但我竟然想到我在跑馬拉松的時刻，我從8K, 9K, 10K, 11K, 13K, 到了可以跑完半馬21K，每次覺得要不行時，無論是膝蓋的傷的疼痛、抽筋、腳趾流血、胃抽筋，今年初有一次我急性腸胃炎，原本我半馬已經跑進二小時內，但因為腸胃炎我跑到腹部劇烈刺痛，我慢跑慢到身體已經失溫發冷邊跑邊吐，最後進終點已過了三小時二十分，但，我總是不會停下在跑著的腳步，為了抵達終點，我會放慢，更好的調節呼吸，對！對啊！我可以慢下來，再次專注於呼吸上，更深但也更柔軟 (老師在課堂會不斷提醒我們soft but active)，然後我找到了可以繼續下去的方式，也意外的發現身體在更深層吸氣與更柔軟的吐氣之下，我更敏感的感覺到

coccyx微小卻更自由的震動，然後喜悅著這樣的發現，這樣的喜悅讓我能再次有新鮮的力氣繼續de-construction。

接下來的幾天，也都還是會有累到想要停下一下的念頭閃過腦中，除了繼續發現、持續專注更深更深的呼吸，也不斷提醒自己更柔軟，有些時刻會覺得自己好像變得很大，好似於宇宙中佇立於某顆星球之上，但我想也支撐著我繼續下去的另一個很重要的原因，是這幾天課程結束時，陸續會有同學拍拍我的肩膀跟我說謝謝，因為他們看到我還在那裡一刻也沒有停下來時，他們會想，方在那，我也要試著像她一樣，他們看到我沒有放棄時，他們會再次鼓起勇氣告訴自己再試一次，也會有人問我，他們也很想繼續但身體真的很累，但他們看我好像很輕鬆自在，是怎樣做到的？我很誠實地跟他們說，我也一直會有累到要瘋掉的狀態，當這樣的狀態出現，我就會很分心，無法專注於好好呼吸，而因沒有好好呼吸深體就得要更用力地持續震動，所以一當這樣的情況出現，我就會開始望向劇院的石頭牆，有時我會數石頭讓自己能回到專注，但我也發現當我在空間裡移動，面向昏暗的觀眾席時，我總能更加的專注與更能重啟呼吸與身體的連結，也許這是一種本能，就像是想像自己站在自由廣場上(如2016年演出之時)、就像是想像自己置身於古希臘劇場的中央，身體往下、往前方、360度的開展，我跟他們分享，當很累時，也許可以試試老師提醒過的，更專注於每一次更深的吸氣，然後可以試著允許自己不那麼用力，保持柔軟，並在感覺到痛苦時轉化成感受因為更深更柔軟而能感覺愉悅。也是因為這些得到的鼓勵，支撐我走完最後的幾天，也因此在最後二天，當我跟一些仍在跟自己奮鬥沒有放棄的人們錯身時，我也從他們身上得到能量，最後一天，大家都會知道這是最後一天，雖然還是有人選擇休息，但很多人休息一下後又會再回到場上，來來去去，已經進到第二輪工作臺詞的訓練，大家也開始踴躍舉手想排隊當下一個跟老師工作的人，而我也知道，因為工作完就稍歇息或的休息，所以我只要看到有人舉手，我就會讓給他們，雖然我也有想跟老師工作。想分享，在工作臺詞時，有幾度是深切被感動到的時刻，有一位38歲的舞者，她是芭蕾老師，從沒有接觸過演員訓練，但當她跟老師工作，老師用了幾種方式引導、調整、提醒曾經在課堂教導我們的事(老師在第一輪臺詞工作時，在每個人身上平均花15-20分鐘，第二輪平均花5-10分鐘，有些人更長，有些人則更快速)，突然間，她的聲音就像是地鳴般，打進每個人耳裡並震動著，當時我目不轉睛的盯著，她如此柔軟卻如此強大;另一位是一位30歲的女演員，她從第一天我們開始接觸de-construction時，就會在過程中哭泣(老師有說，這樣的身體釋放解構的訓練，以及深度呼吸的訓練，過往經驗中，包括他們的團員，有些時候會引發自身巨大的情緒，哭泣或也有人會感受到巨大的愉悅)，但，我想她跟我是唯二在進入工作臺詞後，從來都沒有休息過的人，她很努力，每次下課我都會抱抱她，當天，她是倒數第二個跟老師工作的人，她很努力同時也很用力，所以聲音過度推擠而聽起來卡住無法投射，老師用了幾個方式調整她，雖然有進展但並沒有太大幫助，後來她還是哭了，但最後當老師再次跟她工作時，因為他們用希臘語溝通，我不確定老師說了什麼，但她外在身體的震動不再如她剛剛的用力，而她的聲音就如一個打勾的線條，往地面深處而後發射到整個空間，老師引領著她往前移動，她的手

也加入了，像是自然的反應機制，她變得自由而有機。這些感動我的時刻也都讓我確信，這套表演訓練系統，值得讓每一個想成為表演者的人學習與經驗。

而我也就成為第二階段課程最後一位跟老師工作的人，在過程中，因停下休息的人來來去去，我也幾度想著，我可不可以去喝一口水，我知道我也很累，我知道比起前幾天，我當天的身體也達到一個極限，口很乾，也會擔心若輪到我工作臺詞時，我沙啞該怎麼辦？但當我真的下決心想動身去喝水時，我就會察覺到跟我說過話、詢問過我的同學們又從場邊或是觀眾席重新加入，雖然我知道自己沒有那麼重要，但在那個當下，心裡卻出現，方，妳可以撐過去的，你如果離開場上，也許這些也精疲力竭的人就會放棄，雖然可能根本不會，但因此我仍堅持著。當終於換到我時，我停下我持續近三個半小時的de-construction，我的腳好像不是我的腳，就像從跑步機跑著突然站到到地面的感覺，當老師要我發「A」，我一開口，老師就阻止我，我當下知道我得放鬆、我得好好的吸氣，放輕鬆，再次開口，老師就說對了，回想那個當下，以往的我當聽到別人說我做不對時，我通常就會很緊張，然後身體反應機制就會想出更多力氣嘗試，而現在，好像有些事情慢慢被鬆解開來，開始轉變了。然後老師對我說，等我準備好，隨時可以開始講台詞，我又再吸氣吐氣了二次，然後我開始說台詞，過程中，我什麼都沒有想（事後想起老師在課堂也很常提醒我們，在訓練時我們要注意每個細節，不斷檢視自己，意識除了自己以外的其他人跟空間，但當你在場上了，就什麼都別想了，你只需要在那個當下。），我專注於我的前方，注視著黑暗的觀眾席卻不是觀眾席，我感覺到很安靜，我講完所有的台詞，正當我又要從頭開始的瞬間，老師把手放在我的肩膀上，我持續著身體的震動轉頭看向老師，他問我妳背下所有台詞嗎？我點點頭，然後他拍拍我對我微笑，然後竟然響起全部人的掌聲，我很害羞跟意外，過程中我以為我會得到一些筆記或指示，但我就這樣唸完了全部台詞，我在我的筆記本手寫下中文跟英文的台詞各都是三面，第一輪工作時我只唸到第一面而已（補充，在我第一輪跟老師工作完台詞後，我也將信差的台詞抄寫在筆記本上，並背下來，雖然後來沒有用到。）。而後老師向大家說，方雖然個頭很小，可是她充滿能量，並不是用蠻力用大吼，接著老師要我示範過度用力的方式說話，又要我示範一般女性或亞洲女性習慣用鼻腔共鳴的方式說話，我一示範大家就笑了，我也笑了，因為我被自己嚇到原來我可以發出這樣的聲音。

最後一階段的課程是無限即興，用身體解構「de-construction」工作、發現、創造身體與聲音的節奏，這一個階段的課程對我來說是幾乎完全陌生的，在無論是《酒神的女信徒》或《葉瑪》的排練期中，印象中可能只有一次也許一個多小時的經驗，而在這個階段，對我來說最大的收穫就是，我們身而為人都習於先找尋外在的、外放的能量，無論動作或是聲音，但應該試著學習找到內在的、內斂的、深處的能量，它，才足以支撐我們走得更深、更遠，它，才不會一下就耗盡。又回到課程的起點「Simple but humble」，在限制底下才可能創造無限，但也不要評價自己或他人，無需為自己畫地自限，「Breath(Air), Sense, Flow in body, Listen, Follow, Create」，每一個人所創造的都是獨特的，即便可能相向，都還是由個人而生，在這階段，已經無關好壞，因為在無限的即興、

發現、創造中，沒有人有資格去評價。尊重自己的身體，相信身體比我們的頭腦更加的聰明。

表演者的Daily training 到底是什麼？

看著老師Savvas, 他說他至少這樣訓練了二十五年，阿提斯劇院的團員們每天也都會做我們在工作坊中學習的不同的訓練，阿提斯劇院演在出前，團員們也會集體做Corporal+Vocal training 約四十五分鐘，在《酒神的女信徒》及《葉瑪》演出前也是這樣。老師鼓勵我們要繼續下去，也許每天或每週，或是一個月一次。

我一直都想將這套表演訓練分享給台灣的表演者們，所以我在復興高中戲劇班教書時，也才會跟學生分享帶著他們經驗，這次能夠親自到希臘完整、集中、專注的重新學習，讓我更加確定，我想這麼做。

時隔如此多年，2016、2018都是導演(我都稱他爺爺)跟Savvas 來到台灣跟我們工作，今年能夠順利啟程到希臘找爺爺跟Savvas學習，對我來說別具意義，再次相逢，學著某些年輕時所學習過的是，有些既是感，但又如此真實，而感受到，自己能在表演生年輕之時遇見他們遇見這套表演訓練，是多麼幸福且感激的事，他在我生命與身體裡給予了許多養分，我才得以成為今天的我，與爺爺相遇的那天，他跟大家說了很多話，但他的身體已經很老了，他也生病了，最後他在大家面前要我去他身邊，他緊緊的擁抱我，跟大家說我很棒，有機會大家一定要看看《酒神的女信徒》及《葉瑪》，到最後一天課程中間休息時間，我因當晚要趕飛機，提前到辦公室領取參加工作坊的證書，爺爺也在，他說「Bravo Fang, I saw you how strong.」，然後一旁在忙著簽證書的老師Savvas突然抬起頭跟爺爺說「Yes! Fang is very good!」，在這三十多天，收到許多的肯定，我知道我的個性總會對別人的稱讚感到不好意思，但在這次，我看見人們眼中真切的表達，也或許我英文不好所以我更加在與人交談時會緊緊注視對方，怕沒有聽懂他們所說，也因此感受到這些都是出自最直接的表達，而我也學習著接受，但同時也知道自已仍不足，所以一定要繼續努力、繼續前行。對了！課堂上有二位助教，一位是義大利男演員，他也是在義大利時有機會跟爺爺工作《等待果陀》，後來也來上工作坊，後來也曾因團員受傷而替補某位歌隊演員的位置，今年被找來當助教，另一位助教是臺灣人！他叫Peter，他是台大戲劇畢業的，他跟我說他是子恆的學生，因此在學校時有機會在子恆的課堂接觸這套表演訓練，畢業後就到希臘參加工作坊，他總共參加了三次(只要是曾經參加過全程三階段工作坊的學員，未來可以再次報名直接參加最後第三階段十天的無限即興課程，今年在第三階段時，我們早班就有六位曾經的學員們加入)，我也很想在明年再次前往希臘，再次經驗無限即興的過程，老師Savvas跟我們說，無限即興Infinite Improvisation對表演者來說是個很好的訓練，是總體性、全身性、身體、聲音、思想、創造(Globe, Psychophysical, Corporal, Vocal, Mental, Create)，它，沒有終點，可以無限的訓練、創造下去。要跟大家道別前，Peter跟我說，有一次當我們在進行Infinite Improvisation時，Savvas 要Peter好好地看我正在做的，看了一陣子，Savvas跟他說，他應該要回

到台灣(他現在住在布拉格)找我一起,也找子恆跟小俏一起,我們應該要一起在台灣做些什麼!這成為我除了真很想也計劃這著將這套表演訓練分享給台灣表演者外的,另一個目標與期許未來能真正實現的事。

對我來說,堅持,是一輩子要繼續學習的事,因為放棄是一念之間,而堅持是需要你花上你的全部。不親身經驗,你不會知道終點的樣子,也許跟半路一模一樣,但唯有你真的走過了,你才會知道到底是什麼。

願自己能在喜歡的事情上,繼續相信,繼續努力,繼續堅持。

在這次造訪希臘阿提斯劇院,我收穫到許多許多,唯一感到遺憾的事是我的英文能力不是太好,所以在課程中我想我可能錯過了一些重要資訊,雖然,很多時後可以透過老師的示範及肢體語彙模仿學習及臆測可能的意思,我下課時也回詢問來自台灣的學員老師提及的某些字詞是在表達什麼,但因上課資訊量龐大,其他人可能也沒能完全理解或也不記得了。若還有機會啟程再次造訪Attis Theatre 參與工作坊,或是到其他國家進修,期許自己的英文能力可以更進步。

三、附錄/照片 (圖說)等



第一天



最後一天