

2008 American Dance Festival 菁霖美國舞蹈節獎學金 心得感想

謝杰樺 撰

首先，必須感謝菁霖文化藝術基金會及美國舞蹈節的幫忙，使得我有這個機會體驗全然不同的生活，並且再一次的思考我的自身。將近七個星期的美國舞蹈節，我所體會到的不單只是「舞蹈」本身。身處於完全不同的文化與思考模式中，讓我獲得更多機會審視自己。無論這一趟旅程的成果是否可以立竿見影的成果出現在我的生命之中，不可否認的，它已經讓我對於生活有著更多不同的詮釋方式。

這一份報告主要是分享給有興趣去美國舞蹈節但仍然躊躇不前的朋友們，也許你會聽到很多去過的人在討論一些正反兩方面的意見，但我的建議是：學習是靠自己，每個人在同樣的環境下也會獲得不同的收穫。因此，若你還在考慮是否要申請這一份獎學金，我很樂意跟你討論，以一個過來人的身份給予建議。

大約介紹一下 ADF 的課程架構。基金會補助的是參加 Six Week School (SWS)，其中包含了兩大部分，包括 Practice 和 WFSS。Practice 的上課時間是星期一、二、四、五，包括一般的技巧課、編舞課、名作實習以及 Past/Forward 的排舞。WFSS 則是在星期三、五晚上、六和日，課程相當的多元且有趣，基本的課程包括瑜珈、皮拉提斯、星期六晚上的 Jam、甚至是一些較理論性的課程如舞譜或是性別議題等等.....，其他還會依照各不同老師與舞團造訪 ADF 的機會而安排不同的大師課程、project、講座等等，課程豐富多樣而相當具有彈性。關於 ADF 的課程安排，相信各位可以直接參觀 ADF 的官方網站 <http://www.americandancefestival.org/> 獲得更清楚的資訊。

這次的美國舞蹈節，我在 Practice 中參與了兩堂名作實習 (repertory) 以及一堂編舞課 (composition)。不同於大家都有選擇技巧課 (technique)，我將我學習的重心放在「了解在美國，編舞與排舞」這件事情上面，藉由大量的接觸排舞與討論舞作的機會，藉機反思自己在舞作發展過程中看不到的盲點與可以改進的排舞方式；另外 WFSS 的課程也讓我收穫滿滿，很多大師的講座以及特別的 workshop 都讓我驚豔，我參與了很多老師的大師課 (master class)，也和很多編舞者有著面對面的講座。更重要的是我看了相當多的演出，無論是在現場演出或是在 Duke 大學的圖書館中翻閱的影像紀錄，讓我很快的吸收到很多來自各方對於舞蹈不同的概念與實踐方式。相對於台灣，在美國所體會到的最大不同在於對事物的包容度，無論是在作品、想法或是概念上，大家隨時可以針對一個議題開啟熱烈討論。很多在台灣總覺得應該不會發生的事情，在這邊都可以看見。

我的 Rep 課中有一堂是由 Abby 老師所帶領的，排練 Trisha Brown 的作品 *Sololos*。老實說，我出現在這堂 Audition 結果的名單令我訝異。在我研究所一年級時，曾經參加過 Abby 的放鬆課程，當時相當的挫敗，因為我無法掌握所謂「放鬆技巧」所需的身體。在研習 *Sololos* 的過程當中，我感覺到相當的有趣且滿足，不只是身體上的滿足，還包括頭腦上的滿足。研習 Trisha 的作品讓我體會到舞蹈作品並不僅只是跳舞而已，那是一種生活的態度。也很高興的可以在 *Sololos* 中有這機會擔任 call man 的腳色。那是一個相當有趣的任務，必須用「感覺」來完成所有的事情。在 calling 的過程當中，那是一種將感官放開之後的即興決定，必須處理瞬間的感覺，在視覺、感覺中找到有趣的平衡點，那是一種「play」，唯有放鬆才能擁有的能力。

此外，我在圖書館內獲得很多美好的時光，我欣賞了 Maguy Marin 於 2003 在 ADF 演出的作品，令人印象深刻。作品中所表露出來的不僅只是

舞蹈而已，而是對於人的關注。我還欣賞了一個令人驚艷的獨舞，由 Mark Haim 一人以郭德堡變奏曲為題的 85 分鐘獨舞，全場創意十足，在變化中有著令人驚訝的規則與轉變。每個星期大小演出不斷更是讓我省思，到底作品應該呈現怎樣的面貌，我為 Eiko & Koma 對於作品的專注與生活的真誠而感動，我也為著從紐約來的舞團以媚俗的姿態站在舞台上而感到厭惡。看著 John Jasperse 和 Miguel Gutierrez 的作品獲得相當多的啟發，舞蹈這件事情似乎有著很多不同的面貌。

實際上，ADF 的收穫相當的凌亂且複雜，目前也沒有機會好好的整理與思考，但那是我相當珍惜的兩個月。那是一段很單純，很專心的在舞蹈，在生活。

2008 美國舞蹈節(American Dance Festival)參與心得

By 陳維寧

2008/8/6

2008年六月-七月，許多新的面孔、新的資訊、新的觀念及新的衝擊，交織起我的夏天。真得感到很幸運，能夠有機會獲得此次補助參加2008年美國舞蹈節(American Dance Festival, ADF)。幾位參加過的朋友曾經告訴我，28歲才參加美國舞蹈節(以下簡寫 ADF)，年紀是不是稍長了點呢？由於參加 ADF 的平均年齡大約在 21-23 歲，也就是讓大學部的學生，在踏進舞蹈職場之前，提早來到 ADF 感受目前美國舞蹈環境的整體概況。這次又是尤其幸運，適逢 ADF 的七十五週年，參與 ADF 的演出團體比往年更多，到 ADF 來舉行甄選的舞團也相對增加。課程之豐富令人難以抉擇，在正規的課程之外，又有許多活動穿插蹦出，每一週的安排總是令人期待也使人驚喜。

大家總是把 ADF 的課程比喻為一場為期六週的馬拉松，特別的是它為一場以衝刺姿態作為開始的馬拉松，許多課程試上(preview class)及演出甄選填滿了前三天。舞蹈節開始的頭兩週，每一個課程總是令人充滿新鮮感，讓人想把握每一個學習的機會，每個人幾乎都是讓自己稍閒不得；到了三、四週對於環境、課程都漸漸地適應，一開始的衝勁也慢慢地消磨；到了五、六週才又驚覺舞蹈節快要結束了，再度加緊腳步作最後的衝刺。六週的課程對於參與者的體力、耐力上都是十分大的考驗。很高興自己完成了這項考驗，幾乎參加了所有的甄選、出席所有的課程、及參與五場呈現、更是看了無數場的演出。在這密集的六週，除了對身體的訓練外，觀念上更是不停地接受新的刺激及想法上的衝擊，每天都有不同的新想法盤旋在腦海中，刺激著我的思考，使我再度去檢視我原有的觀念，挑戰舊有的想法。

ADF 以許多不同的管道提供了各種學習的機會，像是端上了滿桌的菜色讓你挑選，當你在品嚐每一道菜之時，也瞭解到自己的口味。因此這樣的學習不僅是向外的體驗，更是向自己內心的探索；在接收不同舞蹈經驗之時，也不停地檢視自己的知覺感受，反問自己喜歡什麼？不喜歡什麼？喜歡及不喜歡的原因又是什麼？擅長什麼？需要的又是什麼？藉由如此不斷自我對話過程中，向外學習的觸角伸出愈長，對自己向內的瞭解及體悟也就愈深。

對我來說，28歲參加美國舞蹈節，並不太老，每個學習的階段中皆有不同的需求及重點，此次參加 ADF 也許有別於二十出頭的舞者們，他們所著重在體力及技巧的訓練，對我來說更重要是去認清在目前的生命階段中，舞蹈對我的意義為何。在這段的旅程中，很感謝一同出發的夥伴們，包括很會照顧人杰樺、想要

體驗世界的伊雯、認真向學的鄭皓、熱心開朗的君柔、做任何事高效率的瓊瑤、直率的子君及此次表現優異的貞蕙。在這場嚴酷的馬拉松之中，因為有你們的陪伴讓我更富有動力，生活也充滿樂趣。另外還要感謝 Abby 及銘隆老師，給予我們許多生活實質上的幫助及精神上的支持。最後還是要再度感謝菁霖文化藝術基金會、美國舞蹈節及 Debbie Frieze 女士提供經費上的補助，讓此次寶貴的學習之旅得以成形。

ADF、美國行 個人報告

鄭皓 Demian

31 Jul 2008

參加ADF，於我是個全面性、爆炸性的經驗。在6週半的時間內，我所關注的不只是舞蹈，而主要在思考與印證近年來對人文、文化的一些體悟。華文化與西方（在此以美國為主）文化在本質上有諸多截然相反之處，對「人」的定位與關注不同。這種差異自然是滲透在全部生活的細節，除盡力全面觀察外，從與數十位新朋友的交談中，我也一直試圖捕捉、補充對美國的印象與理解。這種理解自然是很個人的。在這篇文字中，我將試圖將舞蹈與非舞蹈的一些經驗與想法，交錯地記述下來。

美國予我的第一印象是大氣。這種大氣表現在幾個層次。空間上的大氣，大開大闔，一路到底。然這與澳洲的平坦遼闊有所不同。澳洲大地更充滿野性與自然性，美國，或者說是NC的Durham，則在自然與人工中取得一種很討喜的平衡。街道上的路樹修剪得宜，草地是經過規模整理，但並不極端。在排練還沒極度密集的頭三週，每次Ritual Class的早晨，望著透過枝葉的耀眼陽光，微風吹拂過草地（發現小草會不時地彈動，似與風無關）。偶爾趴在地上呼吸泥的氣息，或倚著樹基仰望湛藍的天空，這種美感經驗純粹而無辜，不能也不須多做解釋。

對比07年初前往澳洲的經驗，我適應西方國家的生活毫無問題。實際上，這兩次旅程皆感到比平時自在，卻不是因為短暫逃離原本生活的關係。而是自己對西方文化的許多價值較為認同，生活也更自得。在台灣必須為保持自身的一些孤獨與差異，而時不時地與周圍拉踞著。然而在美國這個包容甚至鼓勵個人主義的文化，感到特別地舒暢，在草地上想躺就躺想滾就滾，不若在台灣還得做好自我辯護的打算。

竊以為既然出國，就要盡可能沈浸進當地的生活與文化，方能在觀察與思索上有所進展。生活細節裡充滿著文化滲透的痕跡，從這裡看得到文化價值觀的內涵如何影響一切。因此仍舊刻意與台灣學生們保持幾分距離，將時間花在與新朋友們的相處上，也盡量不吃台式食物。要像，就要像一點。

第二印象是寬容。或許是美國實在太大，種族繁多，各式各樣的人有不同經歷，生活之形態、方式、好惡亦南轅北轍，因此用一種價值觀去衡量，顯然無意義也行不通。因此對各種事情的差異之寬容諒解，便成了一個普遍現象（當然或許上層社會，仍有白人菁英優越感之類的，不在討論範圍內）。記得第一週去看MFA Showing，真是差點吐血，數不盡的不合邏輯、目的不明確、發展不完全、裸體不必要；尤其影像、道具使用上常不明不白，未盡其用，讓自認接受度很大的我都難以下嚥。然而，觀眾的熱情掌聲卻讓我悚然一驚，那興奮仍舊真誠。不禁細思，或許由於美國的種種差異太多，你很難用一個標準去衡量，所以乾脆不標籤，不做初步判斷。他們或許會有明確的好惡，但是並不常嚴肅地價值判斷，一切留待時間淘洗。

這次看了極多50年來的舊作，依然每每令我讚嘆，完全不感到陳舊，與在台灣

大不相同。而除了看到每個作品的時代性與超時代性，還看到了一線歷史的脈絡與變遷的痕跡。不變的是，藝術永遠關懷的是「人」，與情感脫節的作品難以留存。

也或許好作品的形成本不容易，所以對一切不成熟都予以鼓勵與包容。這種態度是全面的，在正面回饋為主的文化當中，我總覺得人即使不見得比較容易深刻，至少健康得多。想李安的《色·戒》，動人處就在於細膩地刻畫了中國人的壓抑。然而我仍盼望自己能健康些。

那樣的Showing和Feedback在台灣不可能出現，肯定還沒演出就被打回票。即使演了，觀眾也絕不可能不抱怨。然而正是這種胡亂讓舞台繽紛，讓可能滋長。且他們仍有一種自信，相信自己，隨時。這種自信從生活到到上課，從排練到演出，都有展現。美國同學們在捕捉動作細節的精確上，確是多數不如我們；在排練中也每每遇到困難，常常Dendy給的，與同學做的根本完全不同，每一次還都不一樣，一個動作四五種版本，我常苦惱到底該做哪一種，也無數次處於極端的沮喪之中。有時我懷疑，他們並不確知自己到底做的是什麼，然而這對他們根本不構成問題，不存在。這讓我無盡焦慮，因為過往兩年盡力追逐的就是這種覺知，且現在自己仍不滿意，但這次卻連它也失去。我彷彿哪裡都沾不上，便失重得沮喪。

然而，他們卻跳得更把握、奔放，彷彿動作本來就是如此。台灣舞者的筆畫有時太過清楚，總是有格式，且丟不掉；相反地，美國舞者很自由灑脫，每次都不太一樣，卻跳得彷彿本該如此。老師給了動作，似乎只是框架，我們習於僅可能全面複製，他們卻要個大概就好，其餘便是個人的塗抹。在台灣，我們也希望能跳出獨特性，但是訓練方式與文化內涵，並不支援甚或抵觸，因此困難重重。而這是整體氣候，難以撼動。

類似的文化差異與衝突，不斷在生活周遭觀察到。人們見面熱情招呼，但在小聊幾句轉身離開時，卻不必有任何負擔。人人都打得很開，但想關起來時不需絲毫抱歉。Party文化也是有趣的，那種狂歡即便有時稍顯浮面，卻在酒精和狂歡氣氛的推波助瀾之下，可以更輕易地交流情感。ADF結束前在Love House的大Party，便是一個很美好的經驗，藉著酒精的放鬆，我與數不清的朋友們聊天，談及六週來的種種與離情，互嘆”It’s all over now. It’s so unreal.“，即使不見得多深入，卻容易交換真情。不過，也許只有我這亞洲人看得如此Serious？

與寬容相關的是選擇多樣，太多樣了。舉凡從生活中，買個維他命有兩大櫃可以選（你要怎麼選？），到ADF的課表總是有一堆事情同時發生，你每每得做出抉擇，不能全部經驗。美國總是有那麼多選擇。在課前週試上了那麼多種課，加上密集的甄選，最後我選擇了Daniel Clifton的技巧，Diane McIntyre/Shani Collins的名作，和Mark Dendy的Past/Forward。技巧課很難抉擇，就情論理似乎該選擇其他對專業幫助更大的課，比如Abby Yager的或是Cunningham技巧。然而舞蹈於我一向是種自療，常是心開一點身體就開一點，反之亦然。

於是仍舊選擇了Clifton融合現代、街舞，非常個人風格，很Free Style的課，和Collins融合現代、Hip Hop、與議題性強烈的名作。這都是我不會絲毫，非常笨拙的風格，依舊照自我慣例，置之死地而後生；Mark Dendy的Past/Forward是最想要選上的，甄選時風格強烈、怪異又需高度技巧的組合，讓我想起Meryl Tankard的一支作品。本在Understudy的第三位，卻在Past/Forward填志願的大混亂之下，補到了。

排練中遇到極多困境，主要是不清楚自我該如何定位，何時該堅持何時該跟隨；還有那誇張的長時間密集加排，讓我跟瓊瑤、貞蕨更錯失了許多其他選擇。但我仍舊很開心跳到了這個特別的作品，Mark是個怪異有趣的人，與他共事的經驗特殊而難忘。他雖然對於細節簡直是糟透了，但對於全局畫面的掌握卻令人驚嘆，我不只一次看著他那滿地的筆記和畫冊出神，揣摩著他編這個作品心裡的計算。編舞的方法不限，這陣子我開始使用文字輔助，前個作品前後約寫了九千的相關文字；但看著Mark筆記上密密麻麻的圖案、線條、筆跡，不由得思量起畢製，或許也該有支很計算的作品；另外，演出服裝已很奪目，燈光簡直是不可置信的作弊，實在太炫了。縱然是David的設計，我仍相信是Mark跟他的溝通和默契。

我該特別感謝Richard Siegal，他是我這輩子面對面接觸過，最厲害的舞者。他機動性高、靈活、反應快，動作質地千變萬化，運用動力、儲存動能的技巧難以置信，全身有如彈簧。此外，他的記憶力好到不可思議，看一遍就能立刻取代學生，並將動作修得更為有趣，常意想不到。我沒能選上Forsythe Project，非常沮喪，很傷心地問能不能讓我旁看，他很友善地答應。在之後的過程中，雖沒能正式參與，也快算半個學生，用看的就吸收不完，還有機會討教。沒好錄下影像，但願記憶常存，不忘記他的身影，那是我想要成為的模樣。

觀察回生活，在美國我常想起熱力學。美國人的不經意的浪費，從吃食到垃圾皆歷歷可數；但除去製造平均最多的污染，卻又是這種大氣最能寬容一切，並時時冒出火花。想起熱力學第二定律描述能量必由規律而趨向混亂，而生命的出現是種規律，要製造局部的高度規律，周圍必須更為混亂方能平衡，美國一直給我這種感覺。爲了這樣的局部火花，需要燃燒大量的浪費。而我們沒有這種闊氣奢侈，雖然對環境更好(Physically& Mentally)，卻好難生出真正精緻深刻的東西。

這大約是這次感受最深刻的衝突，美國的寬容大氣，同時擁有最高度的污染、強權、混亂（在NYC特別感覺到），有最娛樂與最精緻的文化，能拿一百個不Make sense的作品去堆砌出Make sense的那一個，能好惡分明又不價值判斷…這種種的文化價值觀與台灣大相逕庭，比起來美國顯得大起大落，好的很好糟的很糟，台灣卻比較小家子氣。

Past/Forward進劇場時，有件小事一生難忘。曾看過劇院沙發有人躺著睡覺，某日想在演出前補眠，卻又怕造次，剛好Alex Speedy經過，便問他能不能躺在沙發上睡。他想也不想就回答：

“Of course! Here’s America!”

然而這簡單的幾個字，卻電擊了我。是啊，這是美國。你幾乎可以想幹嘛就幹嘛，假若太誇張或失去分寸或犯了法，自有人來糾正你，但也未必帶著道德上的指責；在那之前，你做很多事，心裡不用有負擔，自己綁縛自己。這種態度讓人的內在輕鬆許多，才更有能量去應付真正重要的大事。

對照回上課排練就一目瞭然。美國學生看到的細節不夠多，做得似是而非，自己也可能不太清楚，沒關係，「老師沒說錯就是對的」；而我們常不解於看到細節過於複雜，無法即刻複製，便有些驚慌。但放眼望去一片皆錯，老師也不糾正，故疑惑起來。我們習於「老師沒說對就是錯的」。即便如我明瞭犯錯的價值與重要，在這些時刻腦袋仍要卡那麼幾下，畢竟自修是不如打小沈浸來得自然。

這些新朋友們的「敢」，不是只在敢摔敢亂來，而是在不怕犯錯、不畏丟臉、不懼嘗試；沒有定見，沒有包袱。在台灣以自身的努力，已經算有勇氣的人；到這裡相較，還是差老大一截。

不會在初步摸索，還不成氣候時便被摧毀信心，心中自無罣礙。美國人太常鼓勵與讚美，太常聽到”Beautiful!“，“You are a beautiful dancer!“，他們的確真心（有時次數多到連自己都不好意思了起來），也由衷地覺得很多東西都很美。然而這對孩子多重要，在正回饋或負回饋當中成長的人，即便最終「成就」難言，心理健康程度卻天差地別。在正回饋中成長，你自然勇於嘗試，不畏艱險。反之則易劃地自限，越走越小。我與許多新朋友們談了無數的天，發現雖仍舊難以談及，真正深入的事物，他們卻個個真純可愛得過份。

也因此，生在台灣的我，在少年之後便盡力地與西方靠攏。總覺得兩相對照，更願意在西方這樣以人爲本的價值觀下成長。當然每個文化皆有優缺，我只是感到西方對人的質問與寬容較爲真實真誠，保留很大的空間給個人形塑自我。一向可笑地早已將西方當作了心靈的故鄉，故要返家，反而起了鄉愁。

想起選課那晚，Donna Faye在一片混亂時大聲地說：「請大家放心，我們會盡力爲你們選到想選的課。這套系統不完美，但我們是人，我們會想辦法解決，讓每個人都選到想要的。」我到底易受感動，這幾句話真實地捕捉到了，華夏文化與西方文化本質上的差異。但我的家鄉畢竟在台灣，來美國一行開了視野，同樣帶來更多的思索和疑惑，有待歲月來清理。我能做什麼？我能在家鄉做些什麼？這次的經驗很龐雜，希望自己能像普魯斯特般，緩緩地挖掘，總能在回憶中不斷地找到，還未被辨識清楚的東西。

ADF真像是個大家庭，當然小處必有摩擦，一定的；但大體說來氣氛極爲融洽，Durham簡約的美也令人難忘。ADF來一次是不夠的，因爲不論再怎麼塞滿行程，仍會錯過同時發生的許多美好。這是一個美麗的夏天，在本應陌生卻感到無比熟悉的

草地藍天，被風灌醉，把身體傾注了半個季節。感謝菁霖，感謝ADF給我這個機會。
期待80週年，ADF能Honor 一下Mark Dendy !

2008 American Dance Festival Report

邱瓊瑤

- NEW LIVE...NEW EDUCATION

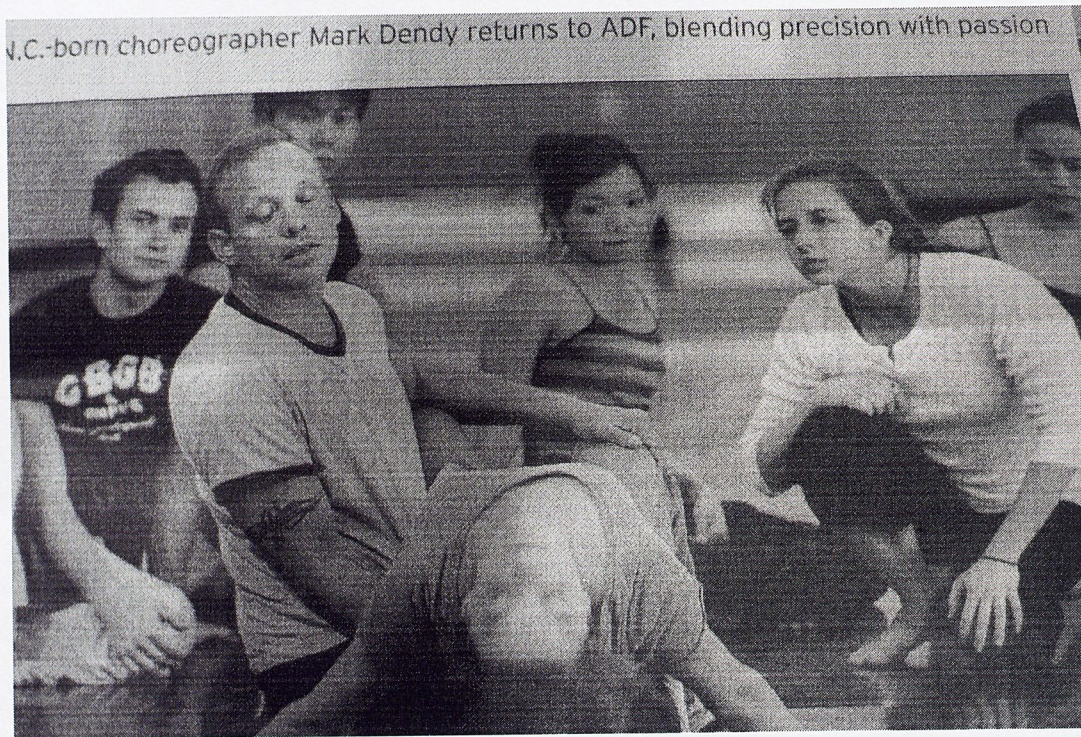


照片是我們到 West Village 第一天正在吃晚餐,7 周的相處讓我深深愛上這群人,這段期間大家互相照顧,分工合作,像真正的家人一樣. 8 of us.....

隨著飛機降落於 RDU 機場,心情也跟著雀躍起來,期待新生活帶來的衝擊與不同教育環境帶來的成長.老實說:剛到 DUKE UNIVERSITY 時,才第一天的所有學員集合開會,馬上能感受到美國大學生與亞洲的學生有何不同,那就是”非常的喜歡問問題”,總是能想出天方夜譚的問題來討論,即使是上課也是如此,可能在 120 分鐘的課程裡,有 50 分鐘都在回答學生的問題,我常想:哪有那麼多的問題,做就對了.這就是西方教育與東方教育的不同了吧!!西方教育鼓勵自由發展,在教育裡除了道德規範的對與錯之外,其餘的多半是鼓勵多餘責罵,自由多餘限制.來參加 ADF 學生,幾乎是集合了所有來自各個州的學生,其實嚴格說來,他們學生的技巧,基本,技術多半不如我們從北藝大來的學生,但如果比個人技巧與特色,他們可是大大的超越我們.怎麼說呢!!在整班上課時,他們或許技巧不如我們亞洲人,但我還是可以一眼就深深為他的舞姿吸引著,讓我著迷的不是他超高的技術,而是散發著個人特色,自信與熱情,這一點,我很佩服.因為可能我在不斷的追求技術與技巧中,我已經忘了舞蹈帶給我的喜悅與享受,或許我正為達不到自己給予的標準,而失望,低落著.我忘了舞蹈不只是只有技巧,更多的是用心去感受.相信自己.而不是像製造罐頭一樣,舞蹈沒有一個標準,只要你喜歡,你也可以是舞者.這是我從他們

身上學到的東西,也是我覺得最珍貴的,在訓練與工作自己身體的當下,別忘了對舞蹈的那份熱情.

*PAST/FORWARD.....MARK DENDY



這是我們參加 Mark Dendy's The Upper Half of High and Low 的演出,是最後會在正式舞台 Reynolds Theater 演出的作品.和 Mark 工作可以說是讓我印象最深刻與瘋狂的事情了.他是一個陰情不定與瘋狂的編舞者,排練時,很喜歡說笑話,大叫和浪費時間,他給動作時不清不楚,我們要用自己的見解去詮釋他給的動作,可以說是考驗著舞者的反應力.很愛發瘋但卻能激起舞者們的創意與向心力,他與我曾經工作過的編舞家很不一樣,與其說我在他的舞碼裡學了很多,倒不如說:我在與他工作的過程中看到與學到了很多,是我一個特別卻重要的經驗.

*"YOU SHOULD DANCE MORE....."

這句話是我在北卡羅萊納州參加 ADF 這段期間,最常聽到的一句話,常常有老師或是同學在下課後,對我們的背景,訓練,甚至是對台灣整個舞蹈環境非常感興趣.但往往當我說出:台灣的舞蹈環境無法提供舞者們正常的薪水,以及舞團多半是做 season 類的,不像是雲門舞集那樣固定的,他們多半都是露出驚訝與不可思議的表情,直呼:"我們是一群那麼訓練有素的舞者,卻沒有空間讓我們自由自在的發揮,真是不可思議, You should dance more." 這句話,一直深深的刻印在我腦海裡,是呀!!即使台灣的舞蹈環境不允許,即使常為五斗米折腰,但我依舊會堅持尋求自己的夢想,或許在追求夢想的過程,可能狼狽不堪,但當嚐到果實的那一刻,所有的

過程將是重要的累積與經驗,我想那將會是身為一個藝術家或是成功者,最不可或缺的過程,因為將能從過程中成長,從過程中記取教訓.

*END of ADF



最後一夜的 ADF,我們與很照顧我們的銘隆與 Abby 老師合影
2008.7/20.sun

當發現 ADF 即將要結束的那一刻,真的很捨不得,和我們從台灣來的八位同學培養出像家人一樣的感情,很珍惜.再來就是告別那一群可愛又瘋癲的各國同學們,真是更加的不捨,不知何時能再次相遇.這次不僅是對自己,舞蹈更有所發現以外,更讓我成長的是和不同的人相處,工作和適應美國文化,是我最最最捨不得的原因,這讓我更在心中立下了志願,我一定要在異國拿到舞團的工作證,除追求自己原有的夢想外,更要打開對舞蹈和不同文化的視野.

很感謝學校,菁霖與 ADF 給的機會與獎學金,讓我經歷這麼多美好的人事物,更加開拓自己的視野,也更加確定自己往後的方向與發展.” You should dance more”Of course I will.....

瓊瑤

很開心有這次的機會參與ADF 2008 收穫很多每一天都非常新鮮非常充實，在不同的環境裡接觸了不同的文化·不同的教學·不同的肢體，從中刺激了不少，真的是一個很不一樣的學習以及吸收，經歷了這六個禮拜的洗禮，對我各方面影響滿大的，相信對自我未來與興趣有更明確的定位點！

在其中語言、文化不是最大的隔閡，舞蹈是大家的共通語言，不需要任何的翻譯，就能很輕易的融入在一起，純脆去享受舞蹈，在這裡每一刻都是爲了舞蹈，沒有任何附加的因素，身邊都是藝術資訊·課程除了定時的舞蹈技巧課，其他天還有非洲鼓課、Yoga、Pilates、Body to body、編創課等等…，一周至少有兩到三場的演出可以欣賞，每一周都過的非常充實；其中最喜歡每個禮拜六晚上的J A M，這個時間是屬於大家的，沒有分老師或學生，非常自由、非常隨性，每次可以跟不同的人、不同的肢體創造不同的激盪，享受當下去玩不一樣的可能性，非常刺激！

參與了兩次RAP的演出，以及ICR布拉瑞陽老師之作品”預見”，與三位編舞家的工作過程中，學習到不少，工作方式截然不同，老師們對作品的要求也不盡相同，比較特別的是ICR呈現是非常臨時狀況，必須在三天內將作品熟練及演出呈現，充分考驗我們的體力·反應，在沒有充足的場地資源·緊迫的排練時間，只能在學生宿舍的小空間排練，工作到半夜後回家在繼續練習，時間頓時變的不夠用，這段過程令我印象非常深刻！另外與Thompson以及David Dorfman兩位老師工作是屬於較輕鬆隨興，師生互相刺激嘗試，慢慢塑出最後的成品；很特別的是兩位老師在演出前一天或演出當天才將作品雛形以及服裝確定，當下有點不能適應，因此演出前我非常的緊張，Thompson老師只跟大家說”Take easy！enjoy tonight！”，非常的妙，發現原來跳的好不好不是重點，重要的是大家要享受彼此、享受過程，非常的不一樣；過程中儘管受傷頻傳，但也提醒我該對自己的身體謹慎運用，該學習注重各面，不僅就於動作技巧上，如何達到身體與動作間的平衡，我想也是因爲受了傷才會懂的思想·什麼都是學習；其中也學習到老師們編排的方法，各具特色·同時與東西方的老師工作，我想時間是其中差異非常大的關鍵，不過相同的是工作的過程中都是非常愉快的！

在課堂中發現很多與自己學習過程中不一樣的地方，老師與教學·

教學與學生·學生與老師之間很特別的互動關係，教學的方式經常採用愛的教育，課堂上常出現的是誇獎與鼓勵，提升學生的自信以及學習的動力，師生間常有互動，課堂氣氛非常的愉快，不時會以談話性方式加入課程中，互相分享·互相獲得·互相學習，互相發現，另外外國學生非常勇於發表自己的見解感受，讓互相學習不限定於學生與學生之間，老師也能很快的發現學生的疑問·另外課堂完畢後會有排隊與老師握手致謝的動作，學習感恩感謝，老師也都非常的親切，互動是非常的直接非常的自然！！

其中影響我在深的是外國學生對舞蹈的熱情，不論程度差異每個人對舞蹈的是相當的熱愛，不論是課堂·參與Audition或是演出，都非常的盡力表現自己，做到自己的最好，讓老師看見讓自己看見，讓別人看見，這是我非常欣賞的，非常勇於表現自我，另外，從她們身上讓我看到不怕摔倒爬起來在繼續的精神，通常自己會在意自己的表現，太在意自己哪裡做不好，沒有達到自己的要求，覺得自己非常沒特色；相反的看到她們，讓我學習到應該多往自己的好處看，不要太Care自己表現出來的東西，Do it做就對了，這就是自己·這就是自我特色！非常欣賞她們的優點，不論是勇於表現自己·發表問題·主動討教，相對於自己的閉俗·不夠大方，非主動，是有差異的，其中的自信以及自我認可，自己需要多多提升，也喚醒了一直堅持舞蹈的初衷熱情！

A D F 對我而言，從一開始的適應環境、生活，到參與Audition、課程開始、認識各國朋友、Rep排練及演出，每一項都是新的體驗，謝謝身邊同住的室友們，照顧我很多、相處很愉快，謝謝接觸過的老師們，讓我對舞蹈更加深一層珍貴的知識，感謝菁霖獎學金讓我有機會體驗這一切，也讓我有機會體驗我感謝的！

ADF 之 心 得 感 想



很榮幸的，今年有這個機會能夠參予 ADF。在此之前，聽了很多學長姐們的經驗談，覺得很有趣，想不到今年我竟也能夠與有榮焉!!

出發前的我心情是很忐忑的，畢竟這真的是我生平第一次隻身前往陌生的國家，語言的隔閡和文化的差異，是我所擔心的；以及在這次所參與同行的人之中，我又是年紀最小的。除了希望舞藝更精進外，更希望能夠培養自己的獨立性及語言能力，是我這次的目標。

初到 DURAM 時，基本上我們沒有太多的時間休憩，將食宿安頓好後，接著就是緊鑼密鼓的「試上課程」及「AUDITION」!!



雖然學校也會有年度展的舞碼甄選，可是我在 ADF 參加的 AUDITION 感覺比較正式。

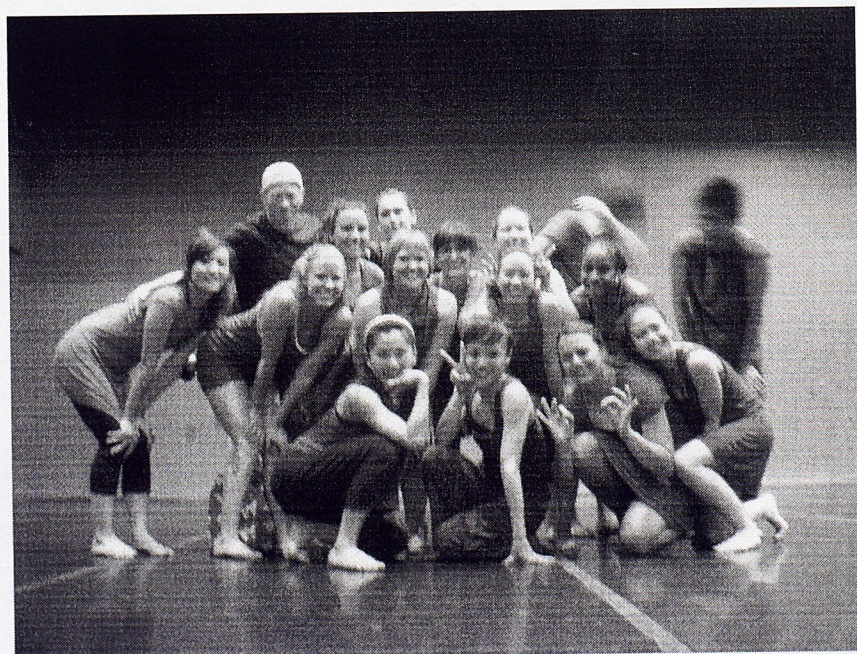


很多人一起競爭，非常的激烈，編舞家選擇舞者很主觀，摠選舞者也非常的無情，應該說這就是舞蹈界的現實面。但真的給了我非常好的經驗。

這是我甄選上的 REP，融合了 JAZZ 和現代，我也是第一次接觸，非常有趣！還有現場伴奏的樂團！！



另一個 REP。老師排舞方式非常的隨性，一直到表演前才定案，我們都快嚇死了！！但成果也非常的美好~~



除此之外，還有很多大大小小的表演可以看，讓我們每天都過的很充實!!
今年的 ADF 爲了慶祝 75 周年，邀請了許多舞團來演出，著實的讓我大開了眼界，可以說讓我看了相較於在台灣一年份的演出。有好多好多的舞作都是我曾經在台灣時看過的錄影帶或是 VCD,但是活生生的在眼前演出時，那感覺真的很不一樣!!

令我印象最深刻的是第一天去看的第一場表演——Ailey II 的「Revelations」。黑人舞者真的讓我很驚艷，他們在舞台上所呈現的爆發力及魅力真的很驚人，而且每個黑人舞者的條件也很棒，腿長腰細的。讓我想起以前在班上我們都會跟小黑說以後他就去考 Ailey 的舞團好了，反正他長的這麼像黑人，可是現在一看了之後，恩…小黑可能要再加把勁兒了!!

Trisha Brown Dance Company 的「Accumulation」，「PRESENT TENSE」和「Spanish Dance」也很有趣，這真的和我以前在看影片時的感覺很不一樣。以前看影片的時候覺得很無趣，自然對 Trisha 沒什麼好印象。但是來到 ADF 接觸了 ABBY 老師所教授的 Trisha Brown 技巧後，發現自己竟然會手忙腳亂；還有看了表演後，那行雲流水般的流暢度及和音樂的高配合性，才明白真是不容小覷阿!

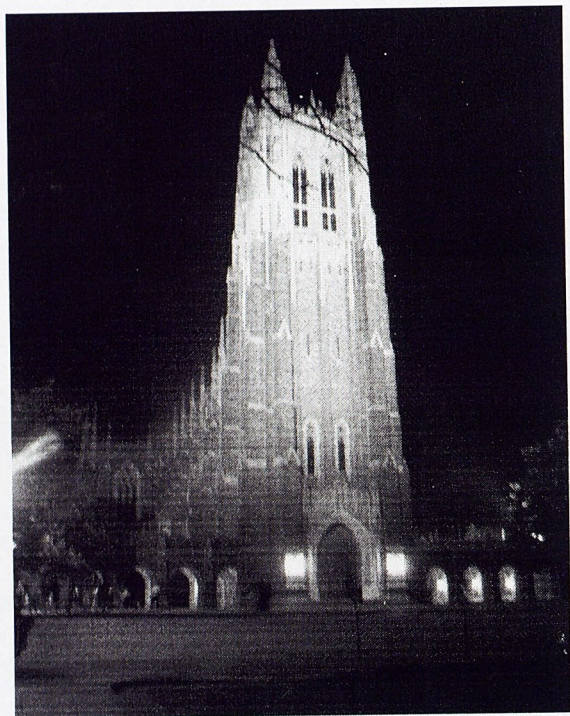
我自己本身很喜歡的一位編舞家，叫做 John Jasperse，它同時也是這次 ADF 的老師之一，他這次發表了新的舞作——「World Premiere」，我個人很喜歡，和以往所看的表演很不一樣，未來我有想要嘗試走編舞這一塊，這齣舞作給了我思想上很大的衝擊。

Eiko&Koma 是由一對日本的老夫妻所組成的舞團。我很欽佩他們，他們兩人加起來快要一百歲，身體能力依舊很好，人也非常的爽朗和活潑。他們的舞作「Rust」令人印象深刻——舞台上有一個鐵網，他們兩人全身赤裸、身塗白粉倒掛在鐵網上，他們以近乎靜止的速度緩慢移動著，最後以他們相互換了位置後完結。乍看之下好像沒什麼，可是內行人都知道其實跳舞慢比快難多了，更何況他們的年紀都蠻大了，能到這個境界真的令人佩服。

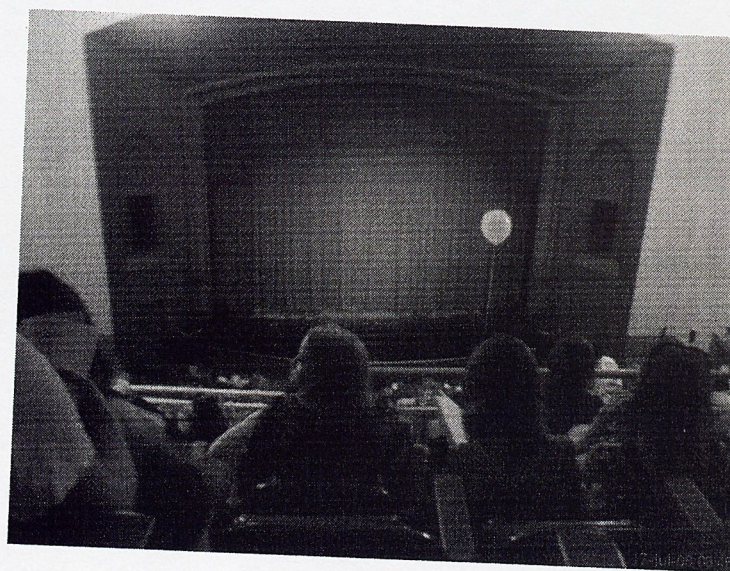
Martha Graham Dance Company 這次帶來的舞作有「Diversion of Angels」，「Lamentation」和「Steps in the Streets」。最有印象的當然是「Diversion of Angels」，畢竟我們學校的年度展學姊們有跳過，但以客觀的角度來看，我們學校的學姊長們無論從技巧或是身體條件來看，真的不輸他們。

除了有許多大大小小的表演可看外，DUKE UNIVERSITY 學校圖書館的館藏資料也非常的豐富，在週末沒有安排課程時，就可以去圖書館選擇自

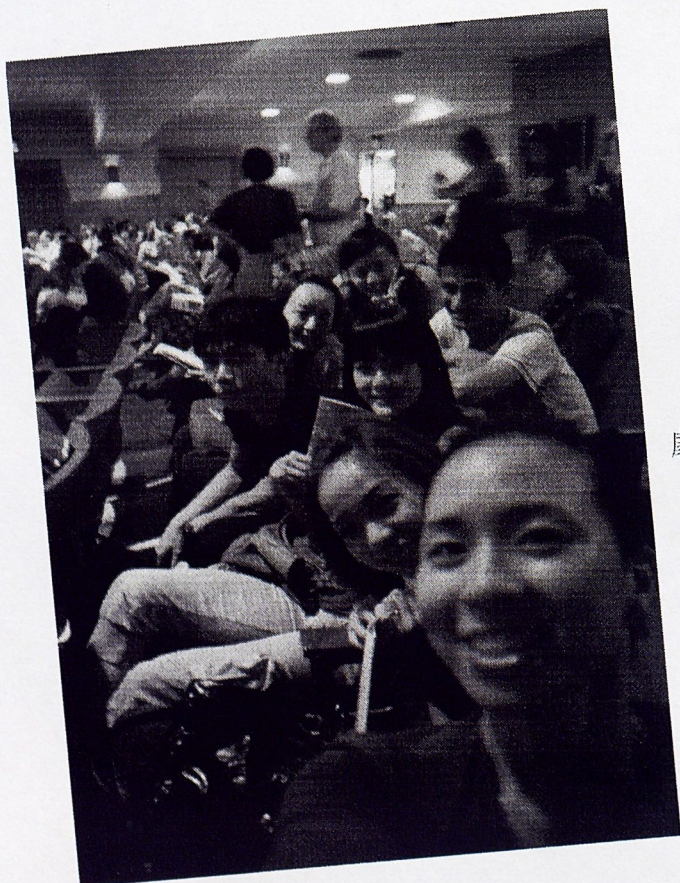
己想要看的舞蹈影片在那耗一下午，不僅不會浪費時間，還能增長自己的舞蹈見聞！



劇院旁的教堂。夜晚拍照時非常美麗。



劇院舞台



劇院內部



在這此的經驗中，生活起居方面——學會了如何照顧自己和照顧別人、學會了洗米炒菜，以後不會餓死自己；待人處世方面——懂得適時的讚美別人和主動的示好；舞蹈技巧方面——自信心提升、開發身體潛能、舞台經驗更多、了解舞團甄選舞者程序內容…等等…

還有,我對於自己身為台灣人而感到驕傲!!許多外國人都很崇

拜我們，我想是從小訓練的方式不同，相較於他們，我們對於舞蹈的看待方式就比較嚴謹。但畢竟每個人的長處還是不同，例如我們在台灣，瑪莎是現代舞的基本功，還有東方舞蹈像民族舞、武功等等…但拿外國人來說，芭蕾舞可能就是他們幾乎每個人都一定會的，不要看他們身材圓潤，跳起芭蕾舞都非常有自信，轉圈轉個三圈對他們來說更是輕而易舉!!我自己覺得我有一點很不如他們，就是「即興」!!外國人真的很敢表現，老師要求唱歌、講話、脫衣，他們二話不說馬上照辦，這真的是我有過之而不及的…

許多外國人認識了我們後，都表示說非常的想要來台灣，想要看看我們在台灣的訓練方式，甚至有些人還開始跟我們學中文，形成了我們跟他們講英文他們跟我們講中文的局面，非常有趣!

從前的自己很沒自信、得失心又很重，在學校的環境下，要競爭、要比較，長期的壓力下來，常常忘記當初自己跳舞的初衷在哪?我又為什麼待在這?就開始逐漸的失去熱忱及那顆愛跳舞的心。

我自己覺得我在此次的 ADF 之行中成長很多，也許是在心境上的轉變。

更要謝謝 ABBY 老師及銘隆老師對我們的關心及照顧，還有這次一起同行的大家，同住一個屋簷下，彼此照顧，也是前所未有的體驗!這次的經驗很難得，我想，也令我永生難忘!!

