

2013 American Dance Festival

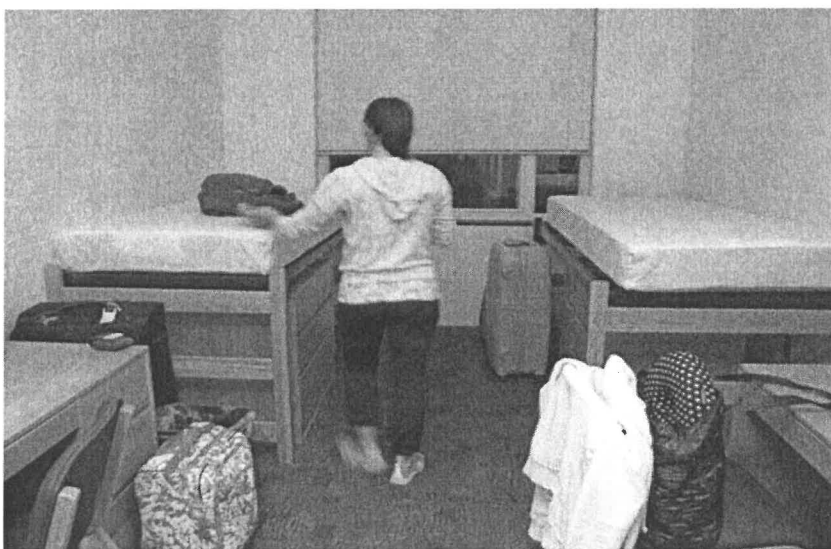
王筑樺

非常感謝菁霖文化藝術基金會提供此機會，讓我能夠赴美參與 2013 年美國舞蹈節，擁有一次難忘又美好的學習旅程。

第一次自己搭飛機前往一個陌生的國度，完全不同的語言，不同的生活環境，並且在這裡生活，在這裡舞蹈，在這裡感受人情，感受熱情。

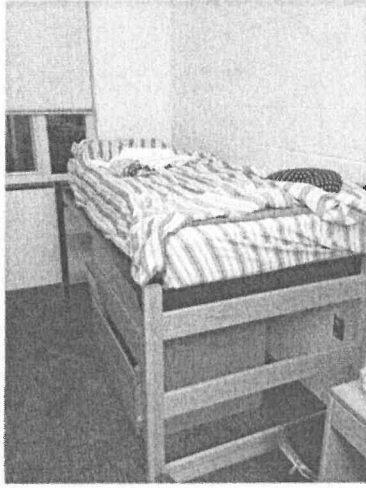
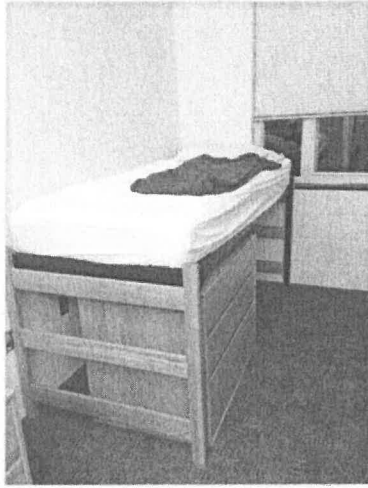


準備搭機前往 RDU 機場

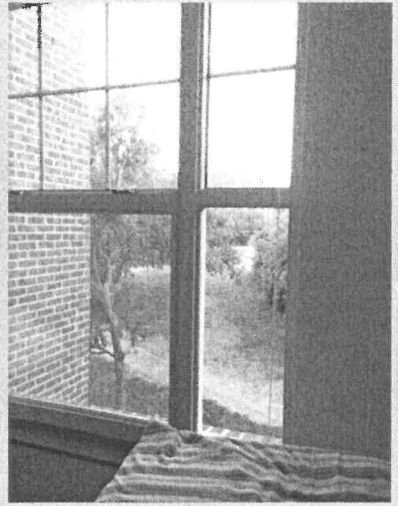
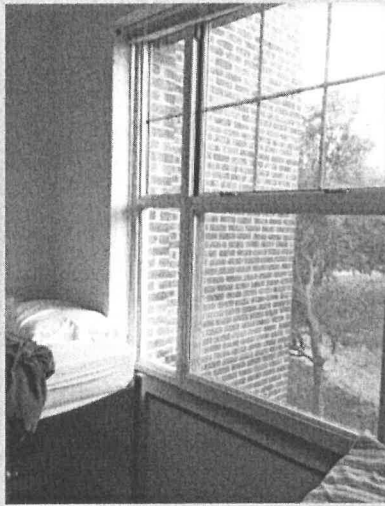
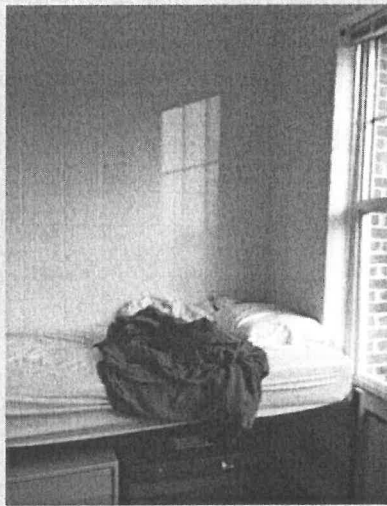


抵達宿舍

抵達了 RDU 機場後，Abby 老師幫我們準備了 safe ride 一路順利平安的抵達 DUKE 大學，這次所有菁霖的學員們都住在 Duke 的學生宿舍。



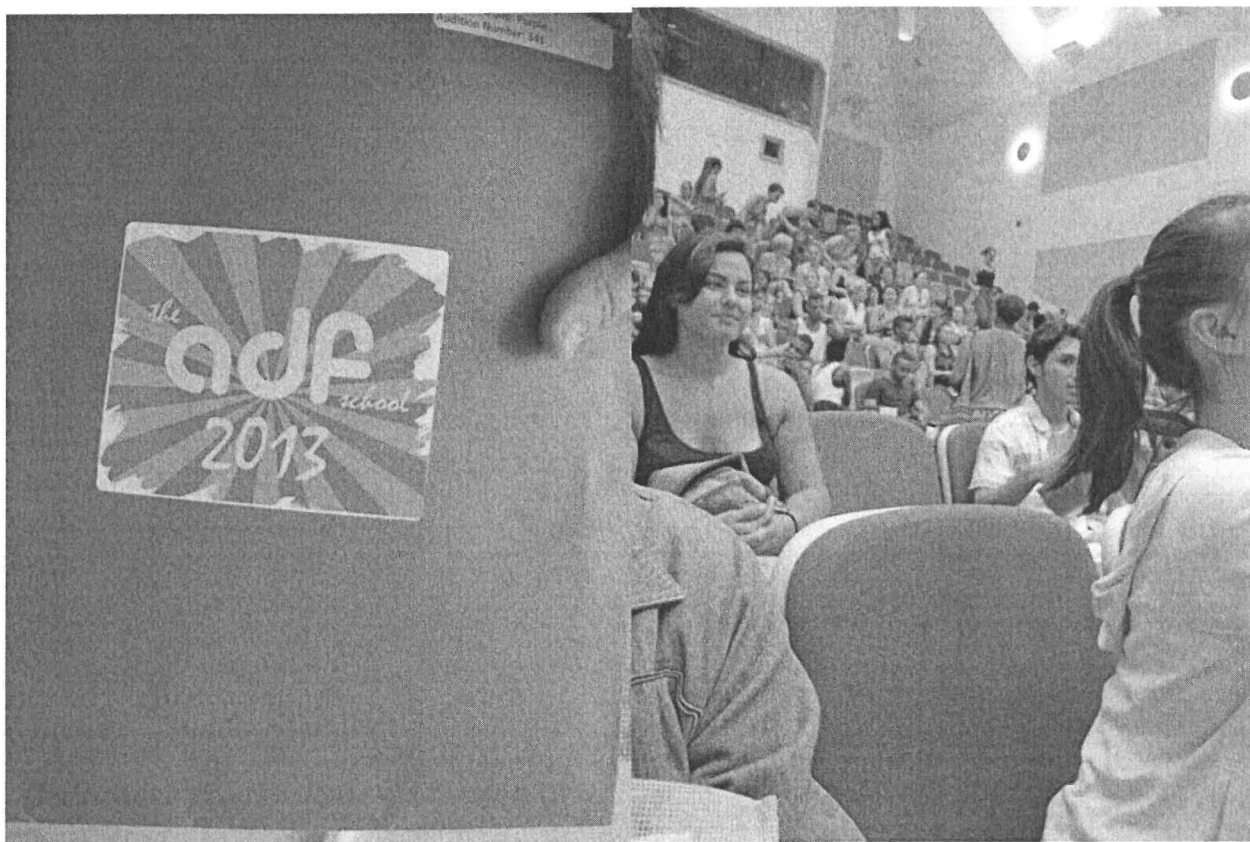
菁霖已經為我們備有乾淨的床單被套，廚房用具等等，Abby 老師有耐心的把東西都給我們整理完後，帶我們去吃墨西哥餐廳，也是我抵達後第一次開口說英文



DUKE 大學的宿舍十分方便也很安全，裡面的設備很完善，每天早晨我們都會把百葉窗拉起來，讓陽光放肆的灑進房間，開始有精神的一天。



Abby 和銘隆老師帶我們吃了一頓菁霖給我們的美味早餐後，到超市買一個禮拜所需的食材。



我們到 Epworth 領取我們的資料夾後，就開始興奮的說明會了！！ADF start from here!!!!

關於 Preview class

在我們到了 ADF 之後就開始了一連串的預告課程，每堂課緊接著，卻可以感覺到每位老師把自己最精華的教學主軸表達的很清楚，也可以感覺到每位老師的風格鮮明派別清楚，這也是我到了這邊對舞蹈的第一個感受--個人特質。每位老師也都強調，來到這裡不要用競爭的心去面對每堂課，而是做自己,享受,用舞蹈證明自己是誰，不要只是跳舞，要享受他並且展現自己更多。



Rodger Belman



Jessie Zaritt

因為只能夠選兩堂課讓我有點小小的遺憾沒上到這兩位老師的課，Rodger 的組合十分流暢我自己很喜歡這種風格。Jessie 的課比較偏向於對自己身體的探索，從即興之中去找到身體更多可能性，也讓自己探索更多理性的角度，關於身體。例如骨骼和肌肉的狀態如何改變和轉換。

關於 Audition

這次剛好遇到 ADF 80 週年，所有的舞作總共六支，由三位年輕的編舞家重新打造舞作的 **Footprints**，以及知名舞團 **Martha Graham, Bill T Jones, Twyla Tharp** 的名作實習所構成的 **forces of dance**，整個 ADF 將近要四百個人來自世界各地不同國家，都是對舞蹈有相當熱情的人，大家都希望能在這次的舞蹈節參與演出，整個徵選的過程真的相當精彩興奮，也讓我見識到了大家對於舞蹈的熱情和勇氣！

在徵選的過程當中，我瞭解到了一些事情，在所有徵選裡面，已經無關動作的對或錯，而是如何表現出你自己，你是怎麼樣的一個人！個人特質以及表演性變得相當重要，來到這裡的人，大多是 18~25 歲，大家都非常勇敢於表現自己，勇敢的做出選擇，一點也不害羞的投入情感，也不讓人感覺到不自然，這部份對我們台灣來的孩子，算是比較困難也比較害羞的部份，在傳統的教育下，我們被要求做到最正確的位置，精準度、細節，往往是在學習過程中最重要的事，而在這裡，任何事情都是值得被鼓勵的，你可以用屬於自己的方式詮釋，表演，勇敢的做自己認為正確的事情，這種自由的風氣和表現出來的氣度和自信真的事非常值得我們學習的，當然在我們的訓練底下，我們能夠擁有更敏銳的觀察，更專注的注意到更多細節和完整性，這是屬於我們的優勢！

在所有的徵選當中，同學們真的也很樂於分享對彼此的看法，但都是非常開放且鼓勵性質的，他們會走到你的面前並且相當真誠的給你一個擁抱然後告訴你“good job” “you are a beautiful dancer”.....等等的，那是一種相當正面的能量，這個環境變得互相學習鼓勵，也促使整個學習變得更加正面，有自信，而人們在這樣的氛圍中學習，成長也就變得更加容易些了。



邁阿密新銳編舞家 Rosie Herrera



This is my Lucky number

而我也非常幸運的在這六個作品當中獲得六個 call back 的機會，更幸福的能在我最想參與的作品裡跳舞，跟著有邁阿密 Pina Bausch 之稱的編舞家 **Rosie Herrera** 一起工作。

我在 ADF

演出-

1. **Footprints** – Rosie Herrera 作品 <<Make believe>>
2. **WFSS Projects** - Jessie Zaritt 作品

創作-

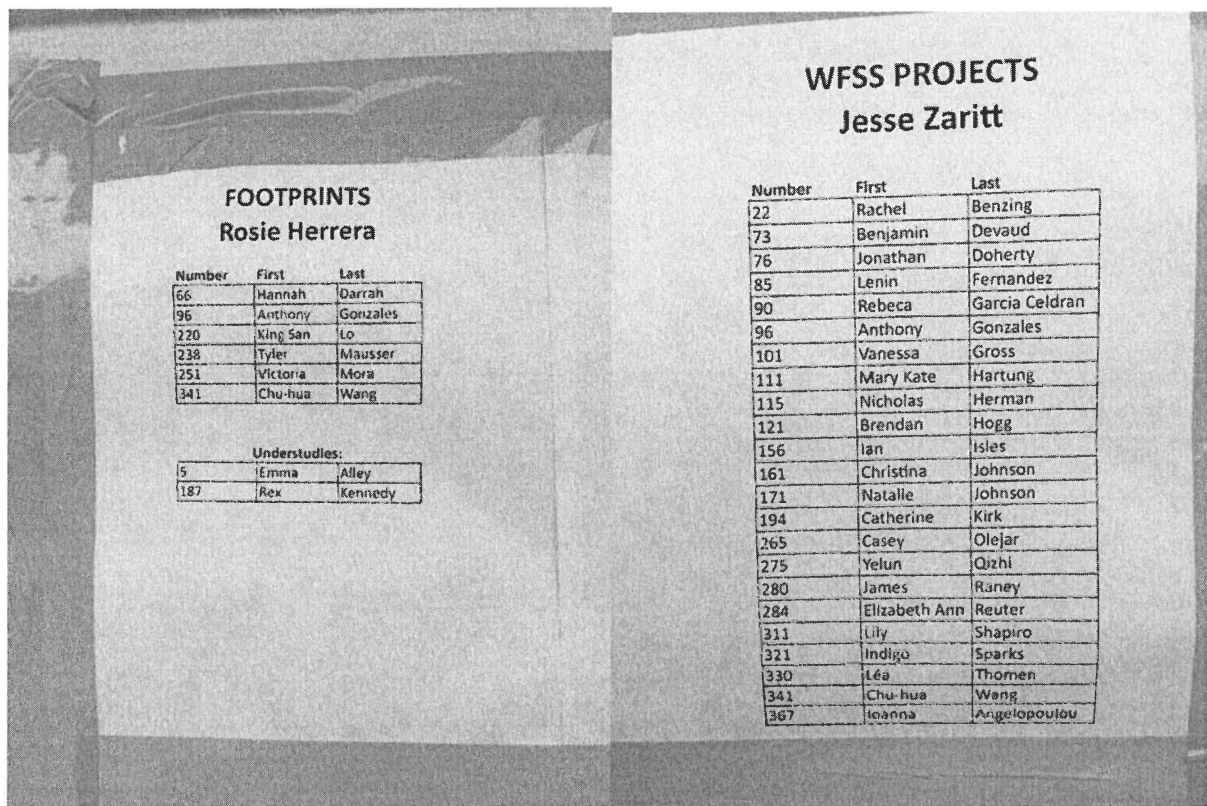
1. CHU & HSIAO MAN SHOWING - solo (無題)

選課

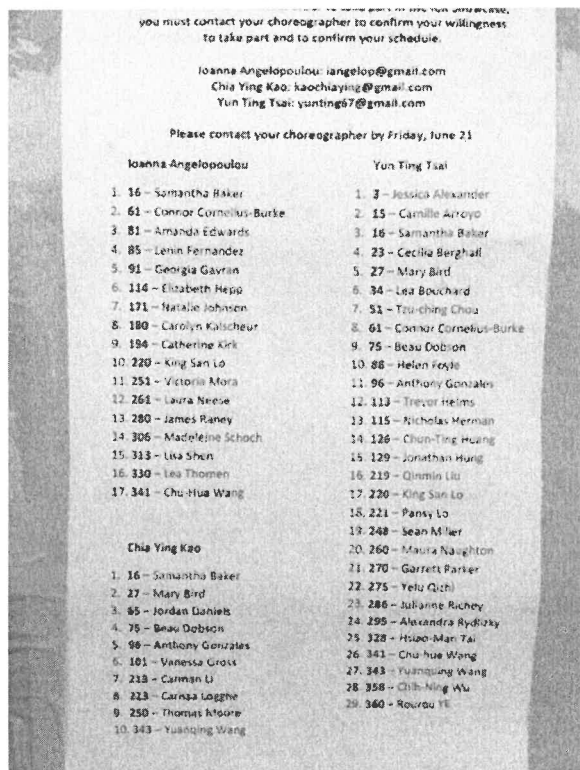
1. Abby Yager – 放鬆技巧
2. Pamela Pietro – 現代課

在 ADF 的這段日子裡，我認為遇到最大的困難在於語言，在這裡學習，課堂上講的是全英語，而我選的課和參加的作品，是非常需要理解和相互分享討論的，這才讓我理解到語言是多麼的重要，當我無法理解老師告訴我要如何運用身體，無法說出心裡的想法身體的感受，當大家一起討論要做出一個呈現時，那些無法參與感真的讓我很挫敗，但也因為這些感受，我開始試著每天跟他們聊天，用自己僅有的幾個單字試著讓他們理解，也開始問問題，對於聽不懂的字請她們解釋給我聽，其實交朋友語言一點都不是問題，只要真正的放開心胸去面對自身問題並且接納更多可能性，這種生活上的差異距離會越來越短小，同樣的道理也適用於生活任何瑣事。

而我感到自己最大的不同在於心態，我開始變得勇敢，開始看見自己的好，開始做一些再台灣不敢做的事情例如編舞，我瞭解自己更多了，我知道自己可以嘗試更多，更不顧慮一些我原本認為重要卻把自己局限住的事。我試著在每次的排練過程當中放入一些自己的想法，當這些想法被採納的時候，內心是非常滿足的，對於作品的情感也就更深了，而這裡的開放性與自由度讓我相信，無論什麼樣決定，只要能夠勇敢的去做去表現，任何事都有可能，也因為這樣，自己的包容性也變得大了，其實美國的舞蹈非常多元性多樣化，每個舞團都有自己的特色和想要塑造的形象，ADF 每週都安排了免費的演出讓我們觀賞，這些演出都是現在在美國已經非常受歡迎或是非常有潛力的舞團，有幾個舞團真的相當創新並且融入了很多不同的元素，多媒體，鋼絲，特技，魔術，這些東西他們已經和舞蹈結合的相當成功了，然而藝術是主觀的，現在的我會去認同那些我並不是很喜歡的風格，剩至不想去看的，因為並沒有所謂的好與壞，那些東西都是讓你的思維能夠以不同的面向看待舞蹈，讓你看看在這樣自由的國度他們是如何去思考舞蹈，使舞蹈藝術更加多元更加強大！



我總共歐上了四支作品 非常感謝這些機會 也從這之中學會了視自己的情況做出選擇 不能神麼都想要



所有的甄選結果都會公佈在 ARK 教室的外



所有 ADF 演出作品當中，最喜歡的一支作品 Mark Haim – THIS LAND IS YOUR LAND



這裡的新朋友為我慶祝生日

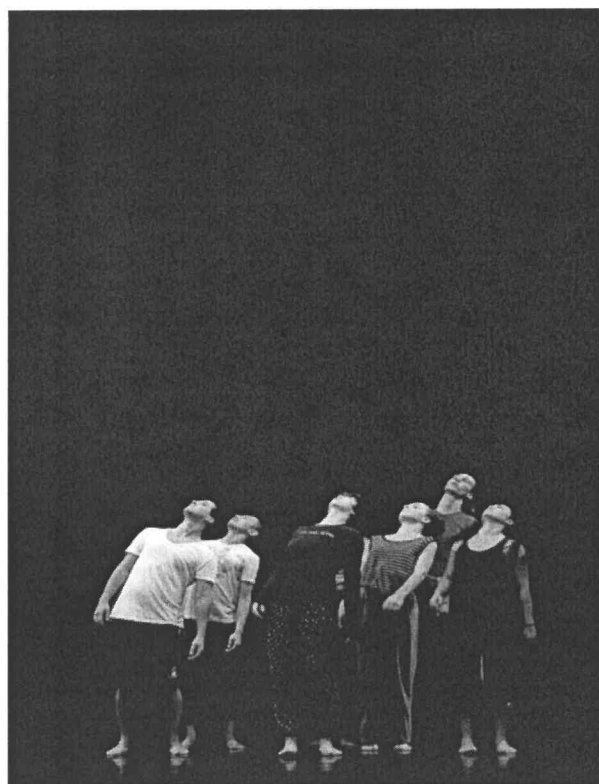
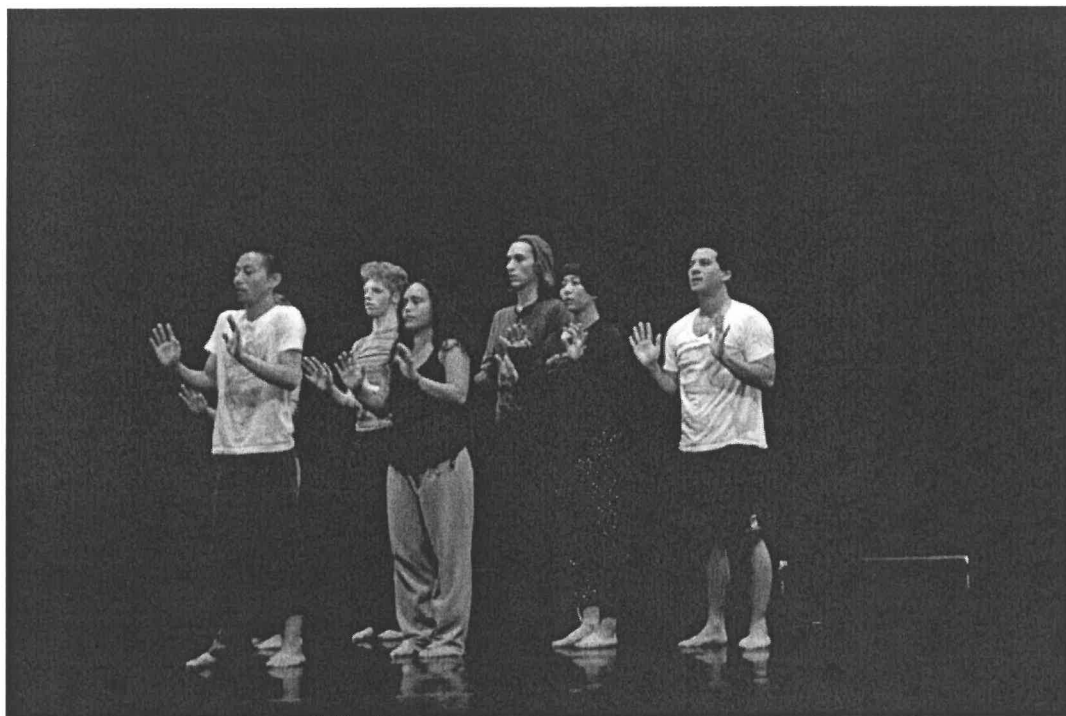


看演出的劇院 DPAC

關於排練及演出

在排練的過程當中，Rosie 是很亦師亦友的和我們一起創造他想到達的那個地方，他常常與我們說話，有一些事情是我印象深刻，也對舞蹈產生一些新的看法！他說：要如何成為那一個人，改變現狀的人，超越自己的人，如何表演出不是自己的那個自己，有很多時候不是那麼無趣的跳，跳舞並不是一件復雜的事情，是直接坦白卻又美好的，如何找到那樣的自己，接受那個自己，找到不同的自己，那是相當重要的。而關於眼神，那是非常值得被討論非常細節的，那是一個很細微卻最真實的，需要時時刻刻的去找到自己最真實的狀態，每個小時刻都會被清楚的看見，你可以非常當下，但也必須清楚自己當下所感受的那個狀態！而我在這個作品排練過程中總是在某些時刻忍不住哭了，而她告訴我們，在舞蹈劇場的形式裡，最重要的是過程，再過程當中，你要到達那個地方，進入這支作品，才能讓事情發生，並且儲存為能量在該使用的時候使用，full out 才能確保演出當天不會失控，在劇場任何事都有可能發生。

這隻作品的神奇能量在於你能在很多不同的時刻，找到與自己生命的連結，再不同的時刻，感覺到自己被這隻作品所感動，那是我在舞蹈裡面非常不同的體會，而在演出的當下，我可以感受到這支舞的同伴們就在我身旁支持著我，那是一種能量，一種彼此之間連結，在演出結束之後，有兩位觀眾直接的走到我的面前告訴我：謝謝妳帶給我的感動，我來看了兩場，兩場都使我熱淚盈眶。像這樣的回饋真的帶給我很大的鼓勵和滿足，能夠讓自己的表演和觀眾產生共鳴一直都是我想要達到的狀態，而我在這次參加這個美國舞蹈節，盡了自己最大的努力去吸收所有我能夠接收到的，並且也得到相當的回饋是我覺得最大的收穫！



ROSIE HERRERA

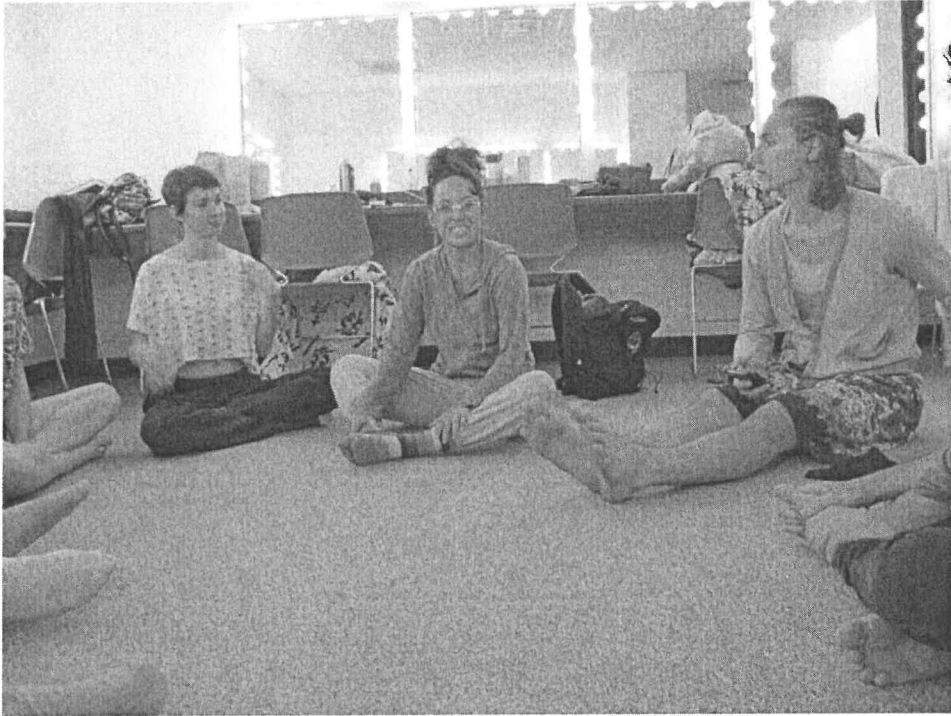
recently described by *The New York Times* as "the Pina Bausch of the New York debut, and has emerged as a choreographer on the contemporary performance scene. A dance graduate of the Arts, she is also a classically trained coloratura soprano with the former Music Institute Opera Ensemble, and has worked in opera for over a decade. As a Miami-based artist, her choreography is performed by The Miami Light Project, in association with the Adrenaline Dance Festival in Miami, where she has also worked with interdisciplinary projects ranging from circus to burlesque. She has also collaborated with the South Miami Dade Cultural Arts Center, New World School of the Arts, theater artist Rudi Goblen as well as filmmakers Adam F.

Dance, she worked as stage manager for several festivals including Dance House, and as lighting design and stage manager for the adventures of ADF again this season.

CHU-HAU WANG is from Taiwan. She recently graduated from the University of Miami where she studied dance. She has performed in various productions including Chinese folkdance, and has been featured in *Cinderella for the Da-Guar* (2010) with Shao & Dan (2010).

排練劇照

節目單上出現自己的名字像小孩一樣興奮的大叫



每場演出結束後 Rosie 會帶著我們分享 放鬆我們的身體和心情



演後座談



CHU-HUA, WANG & HSIAO-MAN, TAI

SHOWING

TIME: JULY 16, TUESDAY 8:30 P.M.

PLACE: ARK



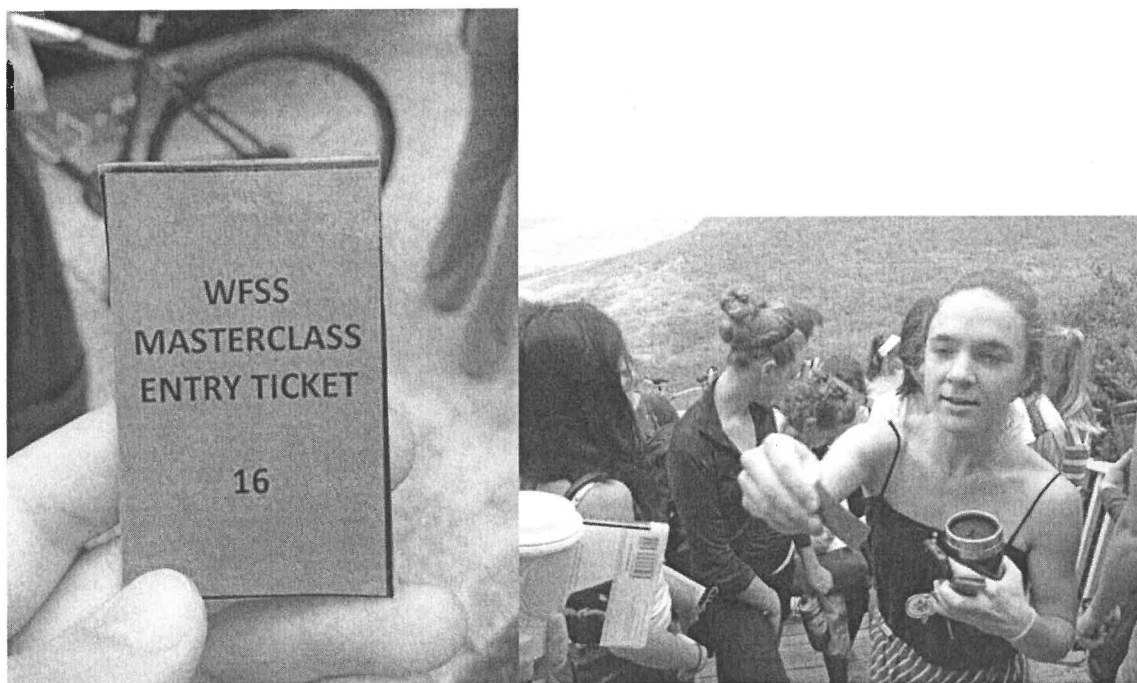
我和筱曼一起辦了一場演出是我們各自的 solo



演出照片



Rosie 和其他作品夥伴們一起到場支持我



在這裡大家對於舞蹈的熱情從大師課搶課的情況就可以瞭解了



Abby 老師的課真的是身心靈的另一種學習

Pam 的課每堂都新鮮，身體也變得更流暢強壯

對我自己來說，能夠這樣到一個新的環境學習，真的是我人生當中相當重要的經驗，重要的是在於，可以看到在舞蹈的世界裡，在不同的國度，所發展出的舞蹈樣貌是那麼不同，風氣是那麼不同，大家接受藝術的眼光是那麼不同，而教育帶給學生的心態是那麼的重要，在這裡我感覺到許多正面的鼓勵，鼓勵使人有自信，人有了自信他會更有能量去做不同的嘗試，也就自然而然的孕育出了更多美好新奇的事物，真的十分感謝菁霖和 ADF 所提供的獎學金，讓我能夠在這裡，在這個不同的國度裡感受更多屬於當地的生活，沒錯！在這裡生活以及舞蹈，而這兩者是完全密不可分的，我將會永遠記住在這裡所吸收感受到的一切美好的事物，並且保有在自己國家所累積的一切，成為我自身的經驗材料，在內化過後繼續茁壯成長。

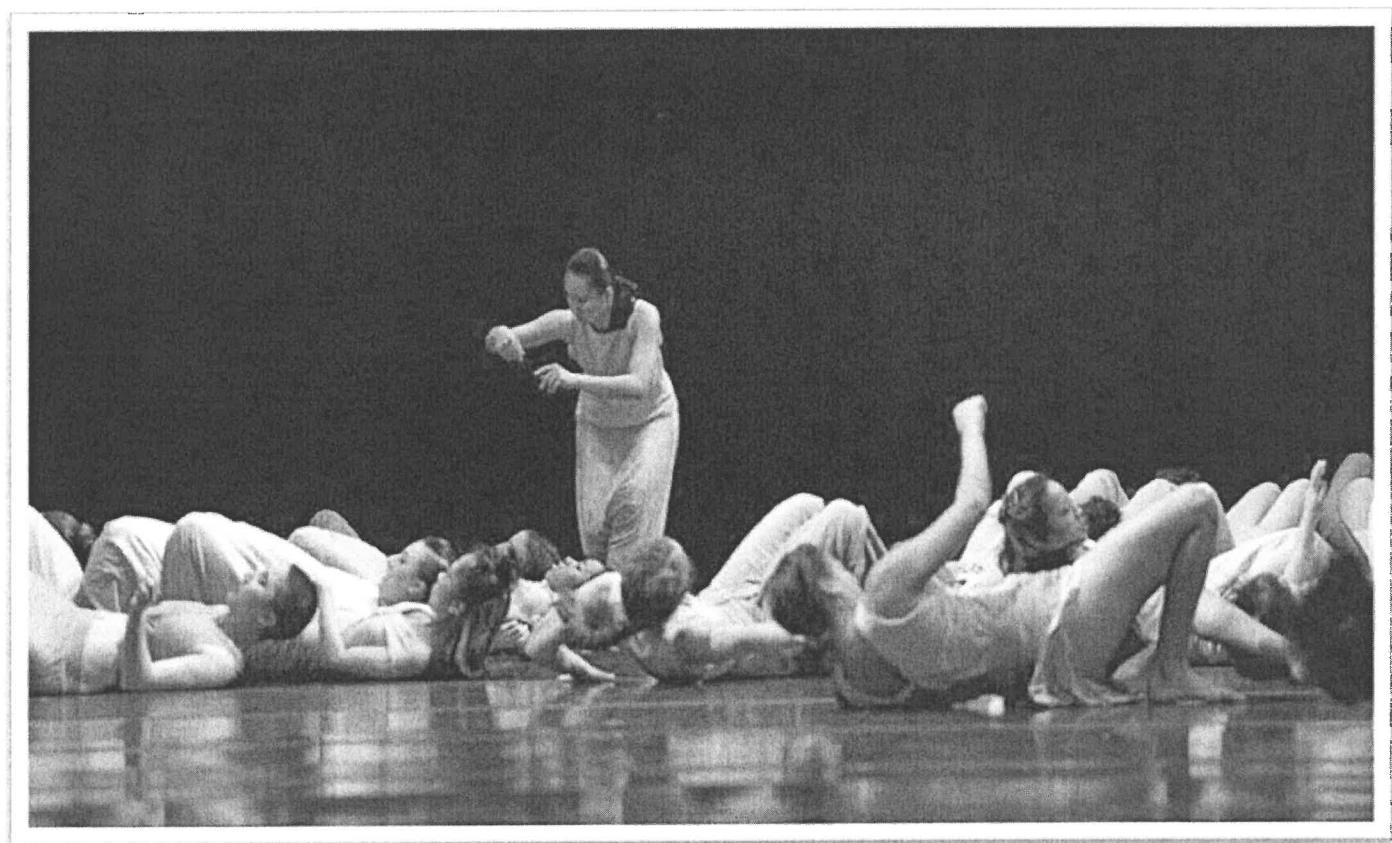
也再次謝謝菁霖以及 ADF 獎學金給我這個機會來美國學習，謝謝杰樺老師幫我們處理一切獎學金的大小事，謝謝 Abby 老師銘隆老師細心的照顧和協助。這將會是我美好難忘的回憶。

2013 菁霖 ADF 獎學金成果報告書

參加者姓名：吳致寧

參加日期：2013/6/11~2013/7/27

參佳地點：美國北卡羅來納州



ADF 參加心得

引言

在經過六星期的舞蹈藝術薰陶下，終於進入到尾聲。回想起我們第一天剛踏入校園，對於接下來的挑戰是既期待又害怕，因為校園太大擔心自己會迷路，所以手上隨時都有一張地圖，腦中不斷浮現說明會上杰樺老師和前輩的提叮嚀，以及銘龍老師和 Abby 老師的提醒，提醒我們凡事量力而為要視自己的身體狀況而定，而且還不厭其煩的介紹 ADF 的選課方式和徵選規定。

一、心得內容

抵達北卡的第一天已經下午了，我們一行人拖著龐大的行李和疲憊的身軀在機場等著帶有人來帶我們，當司機在我們到 DUKE 大學時，就看到 Abby 老師已經在目的地等我們了，到了晚上 Abby 老師帶我們一行人去到一家墨西哥餐廳，在吃晚餐的同時老師也順便介紹附近可以買食物的地點，或是學校一些需要注意的地方，在介紹的過程中。之後 Abby 老師和名隆老師也不斷的詢問我們的生活起居是否有問題，還帶我們到超市購買我們的食物，同時也一直叮嚀我們辦公室是資訊最準確也是資源最多的地方，所以要多去辦公室走走。

在第一週參加活動的過程中，看到許多來自世界各地的舞者都來參加這次的舞蹈聖會，不論是學芭蕾的還是現代舞，甚至學專業民間舞的也來參加，可見 ADF 是一個可以包容各種不同肢體風格的舞蹈夏令營，預估這次來參加的人數大約有四百多人，其中還包括了來參加兩次以上的學員，ADF 真是一個舞蹈的大熔爐。活動在開始的前幾週都會比較忙，因為有一連串的試上課程和選課行程，最後還有舞作徵選活動，ADF 這裡也幫大家用顏色分組的方式，來進行一連串的活動。當小組活動進行時，就會看到很多優秀的人才一一浮現，而這時老師和學員們，就會開始在心中挑選自己中意的舞者。

在 ADF 整個活動中，FOOTPRIN 和 FORCE OF DANCE 這兩項可以是說最具代表性的徵選活動，因為演出地點是在大舞台，所以大家都希望能有機會在大舞台上演出。在徵選的程中看到大家不但專心投入而且還很積極，就連老師在示範的時候，都會想辦法幫自己站到一個可以看到老師示範動做得好位置，案對於我們外籍生來說，動作不是問題困難的是語言，因為我們不但要學動作，有些編舞者還會要求來一段即興，但幸好在徵選過程中，受到許多來自各地朋友的幫忙，例：在徵選時認識了兩位來自中國的留學生，一位是劉沁敏，和一位本身在 DUKE 大學讀書的張天歌。正當我們一群人在猜測老師的題目時，這兩位來自中國的留學生好心的幫我們從頭翻譯到尾，雖然大家競爭激烈，但也不會到勾心鬥角的地步，反而會讓自己激盪出更多的想法，讓自己在徵選時能挑戰自己的極限。

二、舞作參與

這次很榮幸能夠有機會參與四項演出，分別是和沁敏一起合辦在 Coffee house 的演出，student concert、ICR 以及 FOOTPRINT，每項演出都讓我經歷不同的舞蹈旅程。

Coffee house-「Coffee house」劉沁敏

Coffee house 本來就是一個多元的展演空間，雖然有吧台也有階梯，甚至還有不規則形狀的舞台，但這些都不影響舞蹈上的編排，反而因為有這些擺設，讓這個展演空間多了許多表演的張力和可能性，和觀眾的距離相對來說也比較近，所以很適合和觀眾近距離互動，讓觀眾直接感受我們的情緒，這就是沁敏想命名為「Coffee house」的原因。

student concert-「Lips」劉沁敏

在 student concert 的演出的作品名稱是「Lips」，述說的是女人對於愛情的依賴和渴望。沁敏不論是在音樂的選用，還是在舞蹈的編排上，都非常的清晰簡單又明瞭，所以我們只有排 2 次就直接上台演出，在「Lips」的舞作裡我飾演一位可望得到愛的女人，所以必須表現出不固一切就去愛的狀態，在舞作進行過程中我的身上必須沾滿口紅，所以要在其中一位女員身上反覆來回摩擦，一開始嘗試的時候真的有點害羞，不過練習久了也就愈來愈純熟，增添不少在我舞蹈表演歷程的經驗，也從這些朋友身上學到許多曾未有過的編舞方式，以及吸收對舞蹈藝術不同的見解。

ICR-「Parting」蔡云庭

這首舞作在排練過程中完全打破平時使用身體的慣性，舞作中為了呈現糾結掙扎的心情，編舞者選擇擰轉和旋轉身體的方式來做動作發展，在音樂的選用也是屬於節奏性強速度也很快的類型，所以利用蠻長的時間練習肢體協調。當然因為蔡芸婷老師的關係，讓我第一次接觸到「舞蹈電影」，這項特別的新領域，大家還為了這個影片到處取景拍攝，雖然拍攝一整天下來很疲憊，不過也讓我對舞蹈電影有了初步的體驗，同時也意識到，未來舞蹈和影像的結合的編排方式，會在舞蹈界掀起一波的流行風潮。

雖然在這首舞碼裡面我不是最會跳的舞者，但在排練的過程中，老師一直不斷的鼓勵我不要輕易放棄，這時我強烈的感受到，舞蹈之所以迷人原因就在於，它會使人激發出永不放棄的精神和驚人的韌性，使舞者在最後一刻綻放光芒。

FOOTPRINT-「Gate」Venassa

「Gate」這首舞碼較屬於沉靜且偏像心靈層面的表現，所有動作來源都是由內而外引導出來的，所以每次要排練之前，編舞者 Venassa 都會帶我們大家一起作太極導引，藉由太極的動作的引導，在搭配上不同節奏的變化，讓我們自由發展出更多新的肢體語彙。在排練過中，編舞者 Venassa 曾經問我們對於「門」如何動意，從這一問一答的過程中，明顯的感受到國外的學生善於思考也勇於表達自己的想法，例如：接受、隔離、歡迎或通往另一階段的關卡…等等，當下不得不佩服這些人的點子。

編舞者在編創的過程中，習慣用即興的方式從大家的身體找出她需要的素材，之後放入舞作裡，還記得有一次 Venassa 要自己想一套動作，必須要有連續性、尺寸大小的變化以及快慢之分，當下我選用打算盤的動作來呈現，之後這個動作也成為我在這首舞作裡的主要動作之一。

FOOTPRINT 的演出為期三天，所以這三天的身為舞者的我們必須要好好控管這三天的狀態。演出的第一天，是專門給 ADF 的學生看得場次，所以會有很多觀眾，當時大家的心情是既興奮又緊張，所以大家都繃緊神經準備開場。第二天，大家就比較放鬆，但似乎有點太鬆懈，所以第二天大家的狀況不太穩定。到了最後一天，大家又再度繃緊神經，準備為這個努力五個星期的舞作畫下完美的句點。

隨著日子一天天的過去，轉眼間就到了最後一個禮拜，才剛剛開始要熟悉這個地方的同時，代表著活動也要結束了，最後一個禮拜除了！些零星的課程外，主要是以看演出為主，看到演出也感覺到這次一起來的夥伴都進步不少，不單只是舞技方面，情感的表達也大為進步。到了最後一天晚上，大家都把握機會說和在這裡認識的新朋友道別，並留下各種聯絡方式，就是希望這個緣份能持續依直到下次見面。

三、結語

能夠每天浸泡在舞蹈藝術的領域裡是一種無法言喻的幸福，不但每天都有不同的國際知名團體來演出，增廣見聞刺激自己體內的舞蹈細胞外，還可以有機會上到來自各地大師的課程，真是可遇不可求。在 ADF 的日子裡充滿著酸甜苦辣，但更重要的一點就是，藉由兩個月的時間裡，利用舞蹈尋找自己的定位，自己定意未來的走向，同時讓增加我對舞蹈藝術永不熄滅的熱情。

在 ADF 這裡不但結交到許多國際好朋友，同時盡情展現個人特色的舞台，更是舞蹈創作的天堂，不論是在試課的過程中，還是經過一連串的徵選活動，都讓我們肢體增加更豐富的語彙，同時也打破了自己面對舞蹈時的設限，以及面對舞蹈的態度，用更開闊的胸襟去接受更多不一樣的觀念。這次剛來參與 ADF 剛好是第 80 周年，有幸能目睹台灣舞蹈界大師林懷民大師親臨 ADF 的現場，藉由這次難得的經驗可以聆聽到林大師的舞蹈歷程，並藉由前輩的經驗來提醒自己要好好珍惜這得來不易的機會。

來到這裡的每個人都擁有一顆愛跳舞的心，所以來到這裡就不知不覺得愛上舞蹈，舞蹈也就變成我現在生活中不可或缺的養分，我們六位獎學金得主能夠從台灣的徵選中脫穎而出，一起遠度重洋到了美國還，一起度過六週的夏令營，這將會是我最難忘的回憶。

四、參加前和參加後有何不同？

經過六個星期的訓練之後，發現到自己的肢體有許多的可能性，多了許多表現的面向，再來在感知的敏感度上也大大的提升，或許是我參與的舞作中所擔任的角色，較注重由內而外的表現方式，而不是大動做肢體或是高難度技巧的肢體呈現。例如：FOOTPRINT 的編舞者習慣在進行編創之前，都會帶著我們一起做氣功或是打太極來提高我們的注意力，所以在作動作的同時，必須要非常專注呼吸和動作的關係，以及五感的感知是否有全部打開。藉由之前的訓練，有明顯感受到身體的敏感度相對的提升之外，更有勇氣去嘗試身體的不同動作和表演方式，以及如何去感受舞作中和夥伴之間的默契。

另外，也懂得如何為自己爭去機會，雖然去徵選的人很多，編舞者要的人也有限，所以必須要在短時間內懂得表現自己，凸顯自己個人的特色，在這裡跳舞和在台灣跳舞最大的不同是，在美國注重個人風格，而且每個人都身懷絕技無法被取代，但是在台灣會擔心自己和別人不一樣，或是會擔心這樣做會不招惹他人異樣眼光，所以在動作的表現上，就會顯得綁手綁腳的，不夠落大方。所以來到這裡感覺就像一支囚禁的小鳥一樣放出來看世界，即是過程中不盡完美，但心裡卻覺得滿足和踏實。

五、參加 ADF 的重要性

在參加徵選之前，已聽聞去年有去過的同學提起 ADF 是一個可以讓自己的盡情發揮的舞蹈天堂，聽到想這樣的描述，讓我心動不已，心想若有機會必定要去體驗一下。從在台灣徵選一直到美國參加活動，學到最寶貴的東西有兩樣。

第一樣是，不要把自己的身體給設限，探索自己身體所有的可能性，在台灣學跳舞的學生往往都很在意他人的評價，卻忽略了動作肢體的發展來自於當下的內心狀態，技巧動作在視覺上有一定的加分效果，並且能有助於將品的氣氛推向最高峰，但並不能真正的表其中含意，只有畫龍點睛的效果。

第二樣是「態度」，在 ADF 跳舞強烈的感受到大家對於舞蹈的熱情，不論是跳好還是跳壞，不論組合是否記的熟，大家都很大方的表現自己的個人特色，因為在舞蹈裡沒有對與錯，只有你是否由投入與否的差別。

來參加 ADF 讓我更確定，舞蹈將會是我一生中最無法割捨的領域，同時打開我的國際觀，結交更多舞蹈的專業人以及愛好者，繼續支持未來的我在舞蹈上的旅程。

周孜靜 ADF 成果報告書

第一次出國這麼久，離家這麼遠，既緊張又興奮，六星期看似漫長其實稍縱即逝，因為這裡開放的風氣，不用管高矮胖瘦，更無須比較舞藝好壞，沒有鏡子的舞蹈教室，跳起舞來更誠實自在；老師從來就給予鼓勵，good、awesome、gorgeous.....充滿教室每一處，欣喜的氛圍讓身體如此自由而沒有拘束，跳舞不要擁有壓力，一有束縛就失去真摯的內心；國外的天空不會特別明亮，月亮也不會特別的圓，只是來到一個全新的環境，能夠擁有全新的感官，並接收全新的刺激，體會在台灣沒有的種種新鮮，用心體會而有所成長。

這趟旅程讓我心靈最大的轉變就是忠於自己；舞團太多，舞者更多，大家的身體特性及風格都截然不同，會欣賞會羨慕會想要學習，但當你甚麼都想要，甚麼都想做到最好，那麼身體充滿了所有人的影子，就會變的四不像；要清楚知道自己是誰，我的個性我的性質何在，看著別人的美好學習固然重要，但絕不能否定自己做不到跟他們一樣，而是要從中吸取精華轉化為自己的養分，相信自己身上有的特質，再持續尋找更耀眼的自我風格，千萬要清楚所有人都是獨一無二的個體，無人能替代，不要盲目地模仿，不要總是想跟別人一樣好，相信自己的身體也有很多人人稱羨的地方，誰是我，只要相信真我就甚麼都無須害怕。

除此之外也變得更加勇敢，敢勇於嘗試，本來完全沒有編舞念頭的我，開始覺得我也需要擁有屬於我自己的作品，開放的風氣，自由的舞動，天馬行空的想法，只要不害怕，只要你願意去做，任何目標都有可能完成，要主動積極的去掌握每一次機會，才會得到更多的機會去展現新的可能；從來就不要擔心會做的比別人差，豁出去，真的去實踐自己想做的事，永遠都要試過之後才會讓你接下來的每一步有所不同，從來就沒奢望過自己有機會出國見見世面，真的來過一次後，就會想要有第二第三第四次，甚至更多，因為視野打開，心也廣了，朋友變多了，因為種種美好的記憶，讓我想再度創造更多燦爛的生命拼圖。

朋友是一輩子的，在這裡一起工作的夥伴，相較於台灣更懂得珍惜，更願意分享讓彼此進步，所有人都如此的享受舞蹈，願意打開心胸，去接受一切的新鮮事物，即便我的破英文，他們也很樂於指導我，很貼心地令人感覺溫暖；看見國外和國內舞者最大的差別就是上半身的展現力，縱使沒有扎實的基本功夫，他們好勇敢，好愛秀，精力無窮無盡，每一次的 audition 花招百出，好像就是教你第一眼就看見我的存在，他們不害怕，全然的盡其在我，敢於發表，勇於提問，我想，很多事情都是以勇敢建立基礎，一旦怕了就會退縮而失去勇氣去嘗試，人外有人，天外有天，從來就不奢望當最好的那一個，但心絕沒有認輸的一刻。

每天跳舞的日子真的好享受好充實，更幸福的是擁有一群朋友，一群老師，會很不捨，因為才剛開始要熟絡卻必須分離，也許有些人這一輩子再也不會相遇，但一起留下的回憶永久難以忘懷，特別是 Helios 的夥伴們，一起排練，互相幫助，一起站在舞台上，結束的那一刻感動但又不想畫下句點，所以始終告訴自己分離是為了下一次美好的相遇；記憶是屬於自己的，每一個當下都很珍貴，因為是由每一個獨特的靈魂連接在一起所拼湊而成的美麗，放在心中無時不刻都能

回味；從來就沒有所謂的結束，因為這趟旅程，使我更愛舞蹈，想要更努力讓自己更好，利用國內的資源在舞蹈上做更大的突破，並擁有再次出國的野心，不僅僅是想要再見朋友們一面，也因為國外的氛圍及滿滿的資源，會讓自己跳舞有所感染而轉變。

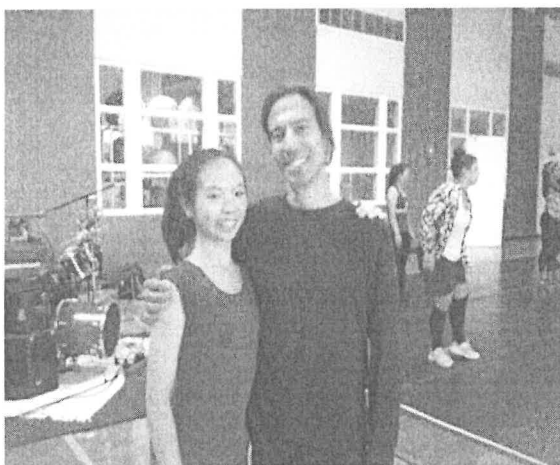
真的非常感謝菁霖基金會給我這次的機會體驗六星期的 American Dance Festival，感謝我的家人支持我出國，感謝銘隆及 Abby 老師大小事情的協助及叮嚀，還有貼心的台灣夥伴們，彼此在生活及舞蹈上給予幫助，倍感窩心；每一天都是全新的開始，每一天都好快樂，不斷在學習，學會獨立自主，自己煮飯，知道自己想做甚麼，學會用英文溝通，雖沒十分流利，但很真心的表達自我，因此結交到來自各地永遠的朋友；非常期待能在舞蹈的路上再度重逢，我們都更加成熟，並能因為舞蹈再度激盪出燦爛的火花。



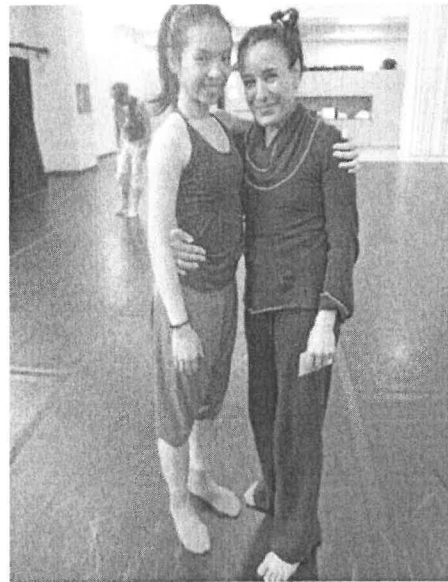
DUKE CAMPUS 一景



第一次一起在 Duke 大學宿舍廚房完成我們的晚餐，完全的窩心及甜蜜。



指導我六星期課程的 Rodger Belman，以拉邦體系的動作為舞蹈訓練基礎，講解動作十分仔細，讓我很專心面對身體每一處的關節與肌肉，很誠實地與自我對話，讓身體安靜許多。

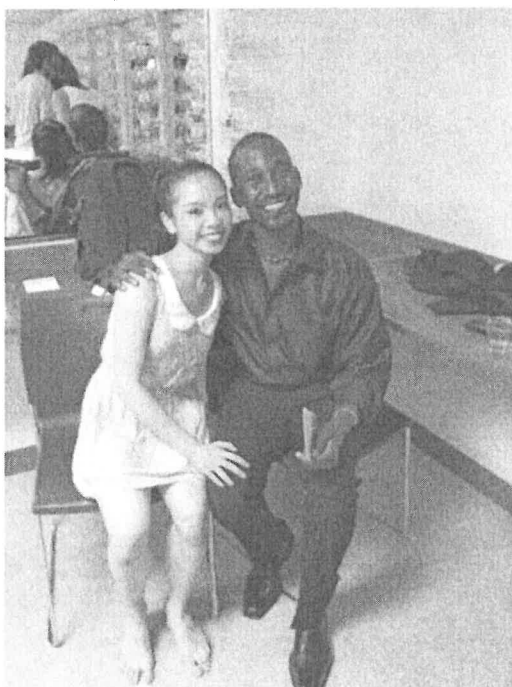


Pamela Pietro，總是微笑帶人，課堂前的一長套暖身很棒的喚醒身體肌肉，接下來 center 及流動的組合不僅要動腦記清楚動作順序也很挑戰身體要達到每一個細節的要點。



International
Choreographer's
Residency Program
Informal Showcase
in Page Auditorium
的演出夥伴們，有
三個台灣同行的朋
友，一個大陸的朋
友，和其他的外國
舞者，一起和台灣
編舞家蔡昀庭工
作，並另外拍攝舞
蹈電影，我們和昀

庭就像是朋友一樣，會一起出去吃飯，一起聊天，她很大方的和我們分享一路走過來的歷程，也不虛假的在排練中或之後給予我們一針見血的意見，讓我們明確知道該做甚麼改進讓身體有更大的空間，又多了一次排練演出的機會，每一刻都在學習都在成長，希望當個越來越成熟的好舞者。



Audition 後加入 Forces of Dance 中的 Helios, from acts of light，瑪莎葛蘭姆的作品光明型，和嚴謹而不失和藹的編舞家 Duane Cyrus 一起工作，結識一群互相勉勵的夥伴們；舞者們或許沒有接觸過瑪莎葛蘭姆技巧，但熱愛舞蹈，願意多花時間讓自己更好的心比誰都還要多，我們就像一個大家庭一樣，總是在排練中認真學習，給予彼此指教，排練後能有說有笑，也一起吃飯大聊心事，能擁有這麼一群一輩子的朋友真的再幸福不過。

ADF 影片連結

[Pamela Pietro class center section](#)

[Rodger Belman class floor section](#)

[Rdoger Belman class center section](#)

AMERICAN DANCE FESTIVAL



姓名:黃均婷

住址: 300 新竹市東南街 105 號 3 樓之一

電話:0972-036952

e-mail:j886413@yahoo.com.tw

目錄

1 參加 ADF audition.....	3
2 ADF 心得.....	4
3 附錄	
一. ADF 老師.....	11
二. ADF 校園.....	15
三. 演出.....	18
四. 生活.....	19
五. ADF 結業證書.....	21
六. ADF 機票及收據.....	22
七. ADF 演出票根.....	26
八. ADF 課程及校園地圖.....	28

參加 ADF AUDITION

第一次參加 ADF 的徵選，又興奮又期待，之前聽學長分享在 ADF 的生活，學到很多、認識很多不同國家的人、看到更多不同風格的舞蹈，看到學長分享了很多精彩的影片片段及照片，覺得那裡是一個資源豐富的地方。學長說那裏是一個很棒的空間去拓展自己對舞蹈藝術的視野，可以自己編舞、找校園的某個地方做演出，而這個單位除了提供我們設備外，也請到很多國際知名的大師讓我們有跨國際的交流。在這個 Festival 裡有很多的機會展現自己，在創作、舞蹈、及更多與到相關的資訊上，看到最新的趨勢等等。

所以我參加這次的舞蹈徵選，希望可以透過這次的機會，讓我對舞蹈界的發展更了解，接觸不同的人並且和不同國家的人工作，了解不同國家的文化和舞蹈風格，讓自己有機會在不同的國度體驗他們的人文薈萃、嘗試不同的編舞手法、了解他們的工作方式、欣賞各類舞蹈作品。

ADF 心得

第一次參加 AMERICAN DANCE FESTIVAL 很興奮，報到完後我們就到處逛校園熟悉我們未來的六個禮拜上課及活動的地理位置。在第一個禮拜我們參加了 footprints、Repertory、ICR、MFA、force of dance 的 audition，整個禮拜下來真是讓人筋疲力盡，但也讓我們見識了四百多人的徵選要如何凸顯自己，及表現自己個人的特色。第一次參加四百多人的徵選，讓我又興奮又緊張，在等待的過程中觀察其他舞者的表現和每個人的肢體特色，我發現到他們的肢體重點不在技巧有多麼好，而是在跳舞對自己滿滿的自信和享受在舞作小品的片段裡，同時他們的肢體很自如好像是自然發生的那樣，張力飽滿富有感情；相對於亞洲的舞者比較專注於技巧的表達，他們的肢體線條很長無論在速度及精確度上面都比國外的舞者還要準確，但是好像就缺了那麼一點點東西。

結束了第一個禮拜的 preview class 和 audition 我們接著選自己喜歡的課和選自己想要參加的舞作。上了那麼多的 preview class 其實有好多想選的課，而且有很多在台灣沒有接觸過的課，對我來說又新鮮又有挑戰性，還好他們這裡有一個很棒的學制是星期一、二、四、五上課，星期三、六、日有 WFSS 的課程可以自己選擇自己想上的課，也

可以斟酌自己的狀態做調整，而每個禮拜都有三四場演出，不時的還有 MFA 的演出。

在每個星期六還有一個非常特別的活動，就是大家一起聚集在 ARK 互相作接觸即興，在那個時刻大家總是可以盡情的展現自己，跳自己風格的舞蹈，隨著音樂與身邊的人作互動，有時候互相牽絆，有時候會被會被高舉，那種說不上來的默契很奇妙，但我往往享受在這樣的默契下，跳累的時候可以在一旁坐下休息觀察別人的互動關係，有些人喜歡自己跳自己的，有些人喜歡和別人有接觸.....。我們從晚上八點跳到十一點，跳到完全沒有一點力氣才回去休息。

在 ADF 的 student night 裡我總覺得收穫滿滿，雖然上了一整天的課但每到看演出的時刻總是令人特別興奮。有些作品很有趣，無論是在服裝道具上都各有特色。像 PILOBOLUS 他們的影像多媒體及接觸托舉，總是令人讚嘆；ABRAHAM IN MOTION，則是以種族歧視、暴力、毒品為主題，用籃球板當作投影製作出另一種強調主題的表現手法，在音樂的設計上他們也用街舞和歌劇作為對比也表現了黑人與白人文化上的差異等等。每個舞團都有自己的特色跟風格，有的還有用熱融膠從上垂直往下融，那樣壯觀的場面深深的印在我的腦海裡。

在所有的演出裡我最喜歡的舞團是 THE 605，我喜歡他們玩肢體的方式，那種默契搭再配燈光效果，讓人有格外的震撼，我也很喜歡他

們在互相做托舉時那種互信的感覺，還有在情節設計上幽默的手法，讓所有的觀眾都隨著他們所營造的氣氛情緒起伏。

在課程上我選了 Trisha Brown 技巧的課跟一堂 Laban 技巧的課。我在台灣還沒有接觸過 Trisha Brown 的技巧，上課的過程中我覺得自己的身體好像一直很用力，動作沒有很難，但是要輕鬆自如不用太多力氣去完成老師的組合還真是一點都不簡單，一開始很沮喪因為動作都記熟了但是質地一直都不對，還好老師很有耐心不斷的重覆告訴我們應該要怎麼去是用身體，透過想像的方式讓我比較有辦法去適應老師的組合，每次下課後我們都會將上課較不熟的動作再多練幾次，讓我們能更快能適應這樣的風格。老師人很好總是告訴我們不要急，很多時候是要讓身體慢慢累積起來的，要改變一個人的身體風格要三年的時間等不斷的讓我們更有耐心的去接受這樣沒有接受過的技巧。我另外一堂課是拉邦的技巧課，拉邦技巧我之前就有接觸過比較熟悉但這個老師非常的細心，讓我更了解拉邦技巧的細節，上課的過程中總是不斷的詢問我們對動作應該要如何使用及要如何產生身體的連帶關係，讓我們重覆去思考身體的關聯性。在 Laban 的課上老師一開始是先訓練我們拉邦的基本技巧慢慢的等我們熟悉後他就把技巧融合一些他個人特色的東西，讓我們上課更有趣、更有挑戰性，在暖身時還讓我們自己作即興與身邊的人作互動等等，讓我們探索更多身體不同

的可能。六個禮拜下來我上這兩堂技巧課，讓我更了解自己的身體，如何在動作與動作之間運用呼吸去幫助動作的完成，不去拘泥於小結而是讓身體自然的作動作，去體會人本身在做動作上呼吸的循環。在課堂上除了技巧外還可以觀察同學們是如何使用身體的，他們用呼吸的方法、他們動作表現出來的張力、那種享受的感覺在台灣同濟間還沒有看過。

我接著去參加 ICR 的 call back，很幸運的可以跟台灣的國際編舞家合作，她一開始就跟我們說除了排作品外她還希望可以拍成舞蹈電影。舞蹈電影是我在 ADF 才接觸到的東西，老師說台灣在這個部分還沒開始發展，而這個部分是多種藝術的結合讓我覺得很有趣。我看了好多老師的作品有很多都好喜歡，而我在網路上也有查到好多相關的影片讓我更了解舞蹈電影的發展。當音樂、攝影、舞蹈、多媒體同時做結合時會造就出很不一樣的視覺效果，在一般的空間中製造出不一樣的視覺效果真的好厲害。不同的角度，不同的氣氛不同的情境跟狀態，忽然覺得所有的片段看起來都好美。我跟這位老師在排舞時學到很多東西，在排舞的技巧上觀察舞者的肢體所擅長的地方加以凸顯，讓每位舞者在同樣情境上做不同的方式呈現表現自己擅長的部分。在和她工作時她會告訴我們為什麼要這些動作，並且和我們分享在做這些動作時的情境跟想像的方向，讓我們更能進入舞作的情緒裡。

我選擇了參加 Vanessa 的作品(Gate)，一開始她讓我們做即興來了解舞者的身體，再出很多不一樣的情境去找他這次作品裡的題材。我一開始很不習慣她的工作方式，因為每次排練都會有很大部分的更動，她嘗試了很多不同的方向，但是一直沒有一個確定的目標。之後我慢慢的調整自己，順著老師引導的路走發現，老師的這支作品跟我之前合作過的作品有太大的不同，除了肢體外老師更注重心靈上的發展，在跟我們交談過程中讓我更了解老師想要呈現的東西。老師用了東方的素材"氣功"下去發展，雖然整首舞碼的動作不多也不難，但是要一直持續保持在一個狀態裡面，在演出前最重要的是要讓自己的心靜下來，才能將整場演出的氣氛保持住。我們演出有三天，我每天都有不一樣的感覺，要讓自己在整場演出跟大家的一場在一起那並不容易，除了需要一定的默契外，還需要大家團結一起，少一個人都不行。演出很成功很多人都很感動，我也非常感謝這位編舞者充滿耐心與愛心的跟我們工作。在最後一場演出前的靜心 Vanessa 她準備了小禮物給我們大家，是一小小包的種子，她告訴我們在這裡的最後一場演出不是結束，而是在另一個開始，她希望我們可以一直保持著這樣的精神繼續在各地的舞蹈界堅強堅持的走下去，聽完她說的話我就哭了，那種感動就像她在我們心中種下的種子開始蔓延。我一開始不是一位很會表達情緒跟身體感情的舞者，其實和她合作我一直都很挫折，沒有

辦法將她的作品詮釋的很好，也不知道要如何表現自己肢體的情感及情緒。我覺得很幸運這次能與她合作，她讓我了解了許多我以前一直不在意的部分，讓我挑戰我一直缺少的那份情感，儘管我知道我在情感詮釋方面還不是很成熟，但也因為在這裡我跨出了我的第一步去接觸我最不擅長的部分。

我在 ADF 認識了很多不同國家的人，我們常常看完演出後互相討論作品的風格、編舞手法、劇場上的設計等等。並互相分享自己以前的作品，我很喜歡跟大家這樣做交流，因為在台灣幾乎很少這樣討論。我們自己做一個作品參加 student concert 的 open showing，這個 open shoeing 很特別是當每個作品演出完後大家都會坐成一圈互相討論，剛剛看到有疑問的部分提出來並解答，他們都不會做批評，也不會提出主觀的看法，只會用建議的方式告訴編舞者舞作結構上有疑問的地方。我覺得這樣的方式很好，讓想創作的人勇於創作，不會因為害怕而有所拘束。我們的作品很幸運的被選上了，在 student night 再次被呈現一次，大家都非常的開心。演出結束後我們決定將我們的作品在 coffee house 在演出一次。coffee house 是一個小劇場，所以我們在作品上做了一些小小的改變，跟觀眾互動、利用劇場有的設備作一些情節上的處理讓整個氣氛變得更活潑，我們也把演出的長度拉到約

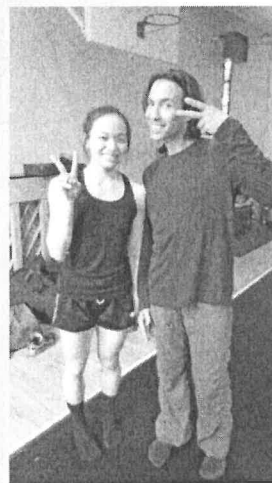
半個小時，並且在各個環結的連接做更細部的修改讓我們的演出更有邏輯性。

這樣精彩的六了禮拜好快就過去了，很感謝所有的老師朋友讓我看到那麼多我以前從來沒有體驗過的東西，也讓我 know 原來肢體不用那麼多的技巧也可以如此的感人，原來我們身體的記憶一直累積在我們的一舉一動；原來用電影的方式呈現舞蹈可以那麼有趣，結合不同藝術的手法讓我們所有感官接觸到的東西更廣；原來一個簡單生活中的咖啡廳也可以有那麼不一樣的故事。在這裡所學的用言語說都說不完，但我相信我身體裡的經驗會因為這次的機會變的更不一樣，所累積下來的將會變成另一個轉捩點讓我走向更精彩的地方。

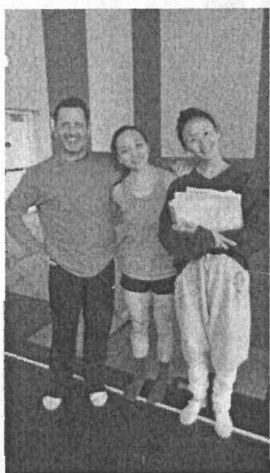
附錄一.....ADF 老師



Abby Yager Trisha Brown Technique



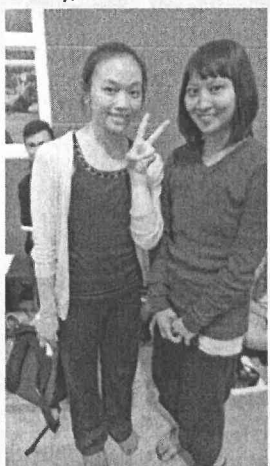
Belmon-modern-Laban



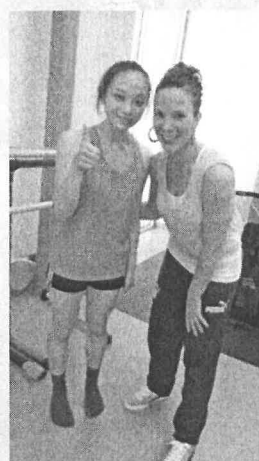
Brady, Okamoto-modern



Bullock-ballet



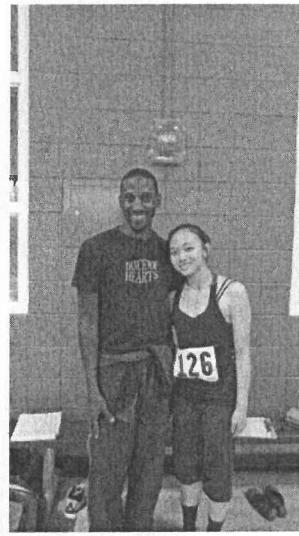
Chia Ying Kao-ICR



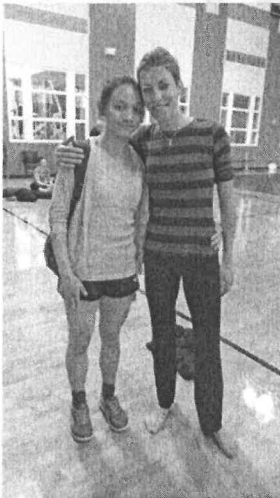
Custer-Hip Hop



Daniels-康寧漢



Duane Cyrus-force of dance-瑪莎



Elisa Clark-modern



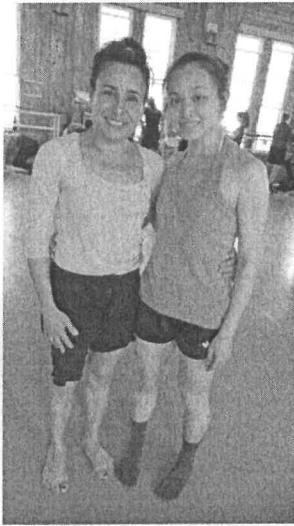
Gibson-modern(非常激烈)



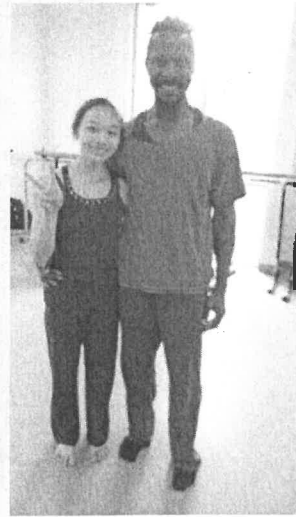
Lang-modern



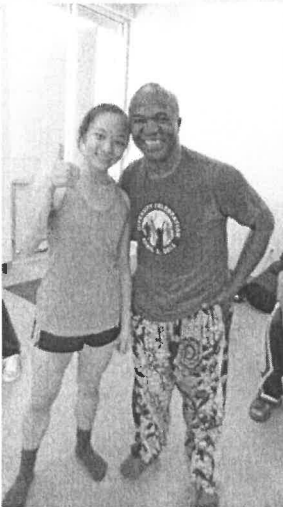
Leah Cox-force of dance -Bill T Jone



Pietro-modern



Pollard-modern



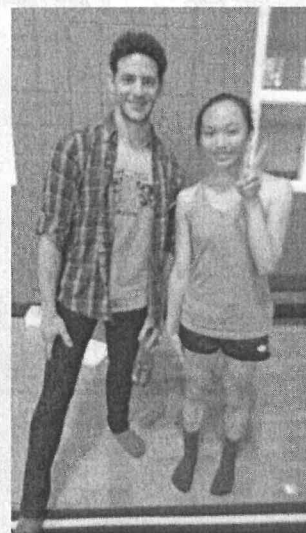
Price-Africa dance



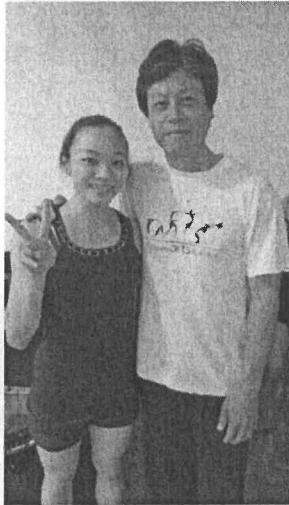
Shoemaker-ballet



Vanessa Voskuil-footprints



Zaritt-modern-Shen Wei dancer



楊銘隆-modern- Trisha Brown Technique



蔡昀庭 ,Loanna Angelopoulou-ICR

附錄二.....ADF 校園



ADF 辦公室

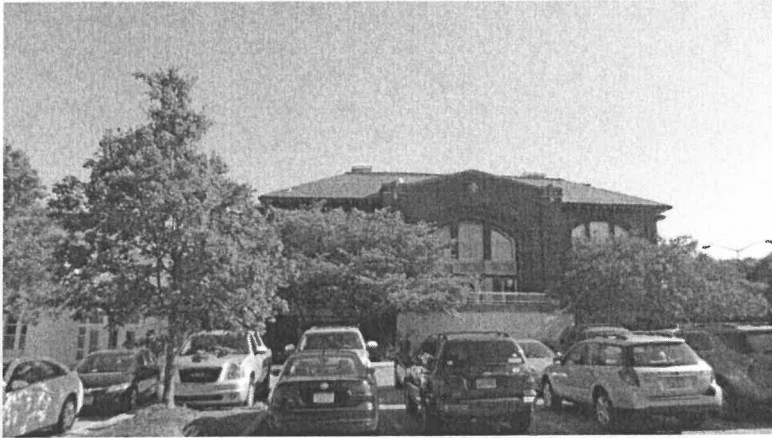


ADF 宿舍



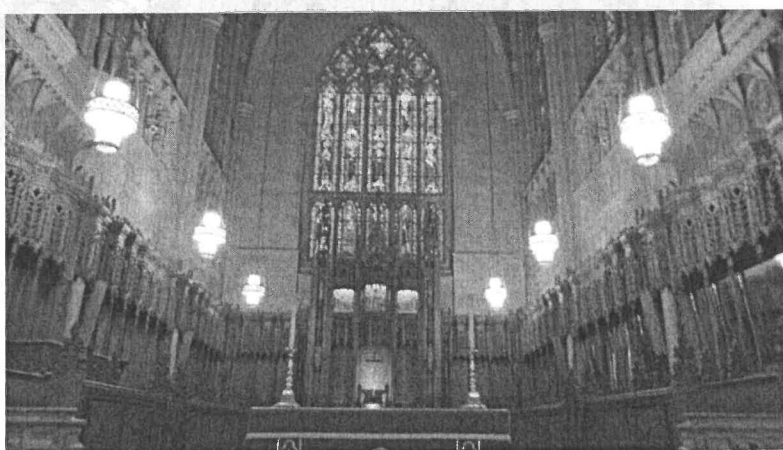
ARK

DUKE EAST CAMPUS

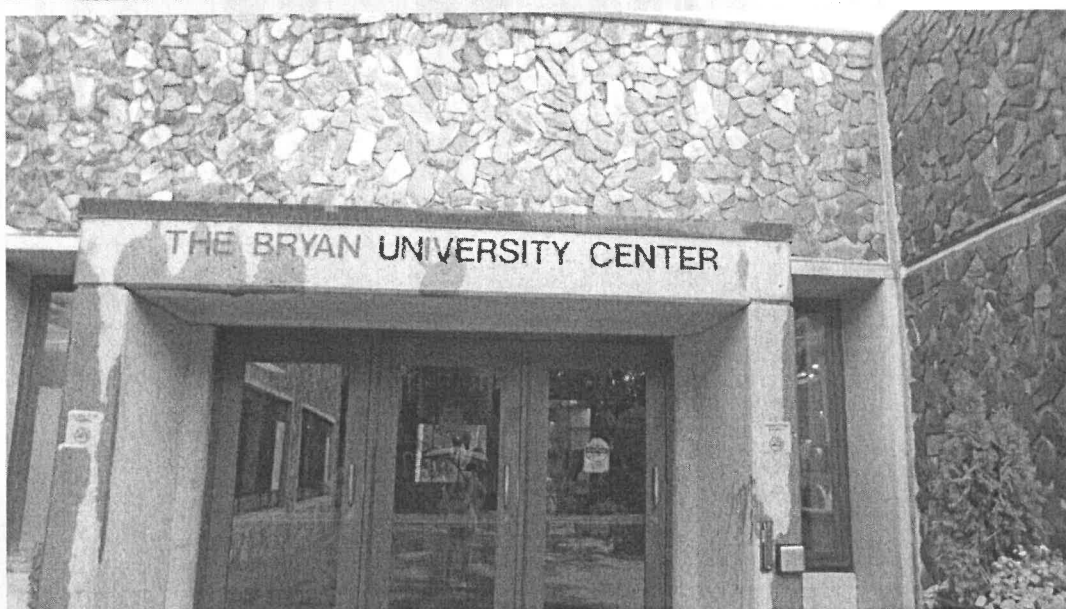




DUKE 西校區

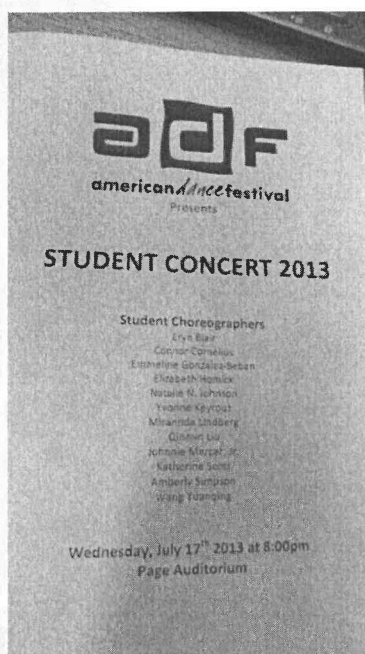
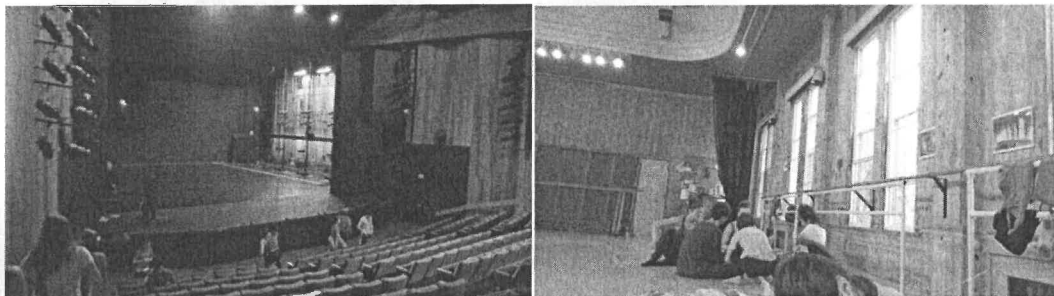


DUKE 西校區教堂



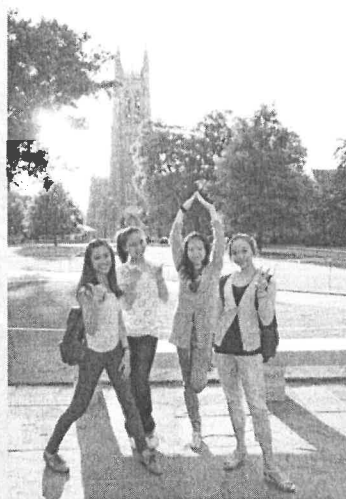
FOOTPRINTS 演出場地

附錄三.....演出



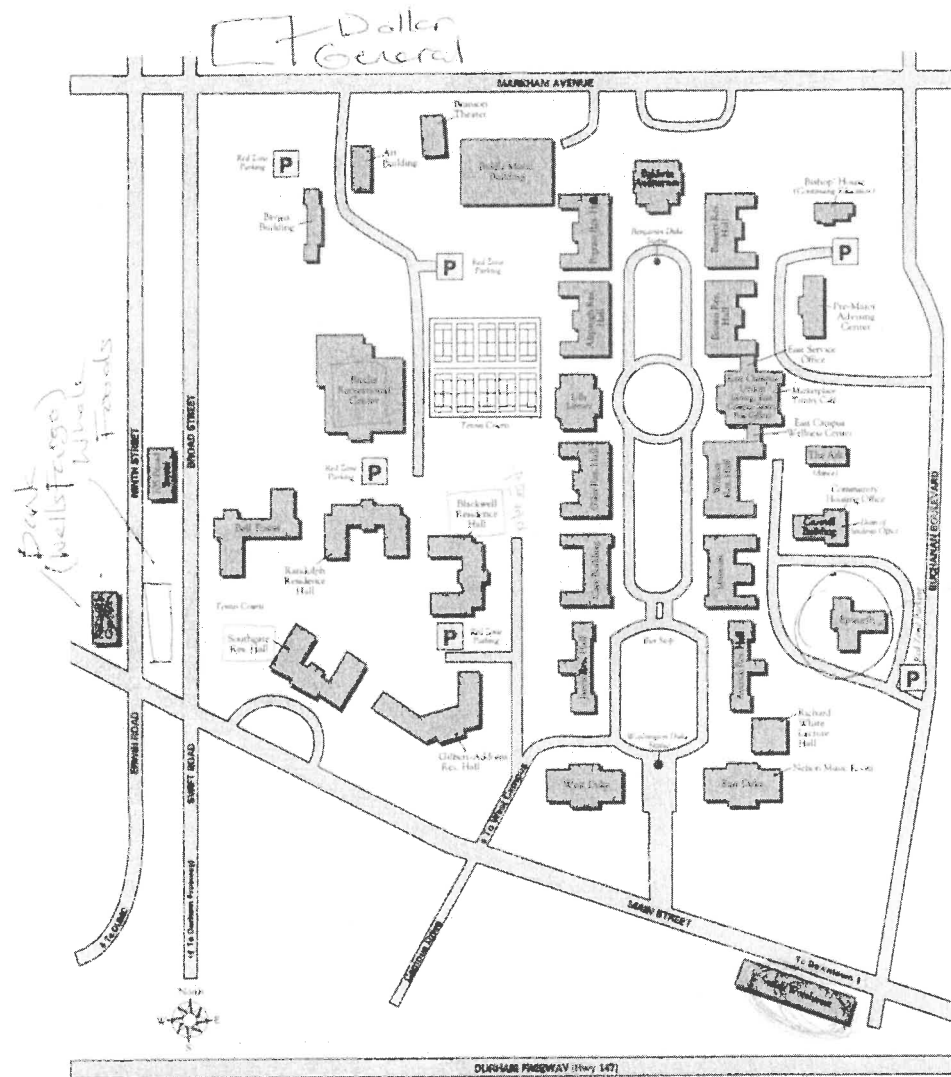
附錄四.....生活







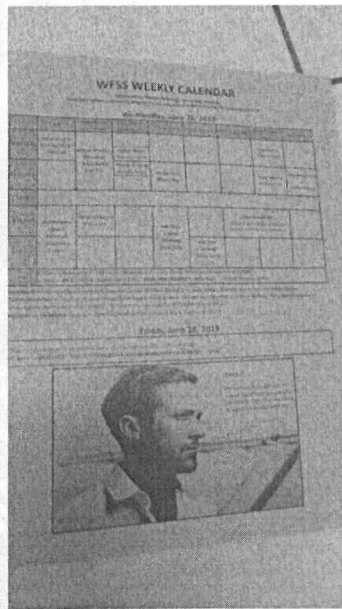
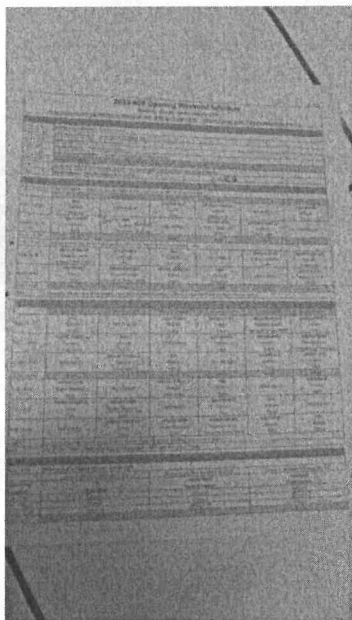
附錄八.....ADF 課程及校園地圖



DUKE UNIVERSITY
East Campus

Published by the Department of Environmental Management • September 2005 Duke University
Map is not to scale • Res #4086

~課程~WFSS~



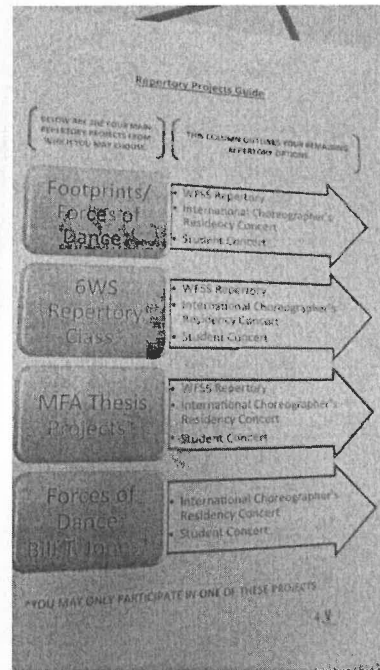
University of the Pacific

Summer Session II, 2013

Project	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 1	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 2	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 3	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 4	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 5	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 6	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 7	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 8	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 9	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 10	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes

Summer Session II, 2013

Project	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 11	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 12	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 13	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 14	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 15	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 16	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 17	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 18	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 19	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes
Project 20	Project Description	Project Leader	Project Dates	Project Location	Project Status	Project Notes



2013 ADF 成果報告書

◎環境介紹(Environment)

◎飲食(Food)

◎交通(Transportation)

◎課程(Class)

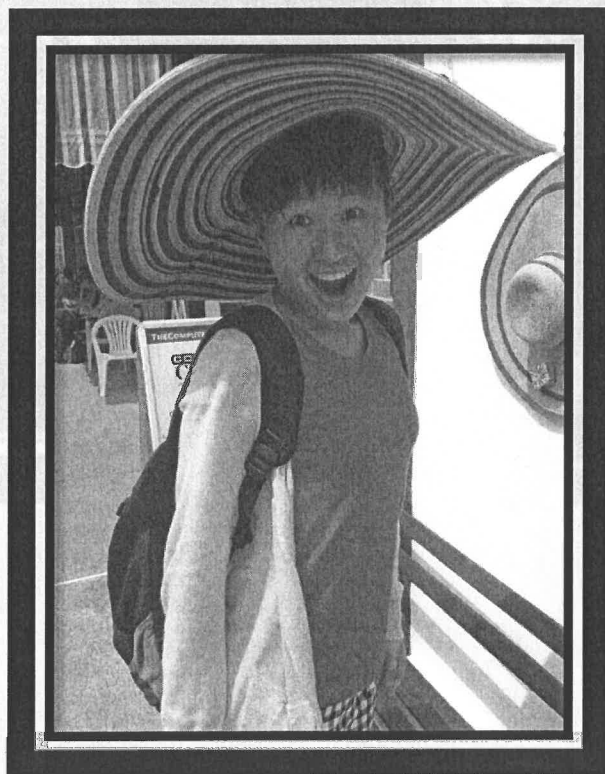
◎演出(Performance)

◎交朋友(Make Friends)

◎學習分享(sharing)

回憶起這趟短期的舞蹈遊學，只能夠用豐富精彩、天天充實、必定成長來表示。非常感謝菁霖文化藝術基金會及 ADF 官方提供獎學金及機會讓我來參與第八十屆美國舞蹈節的年度舞蹈盛會。從出發前到結束後，都不斷在接受挑戰及學習，這樣的機會使我變得更勇敢、自信、大器、謹慎、擴展，也讓我更認識自己及對於未來能有更進一步的肯定和回饋我的原鄉原民~台灣。

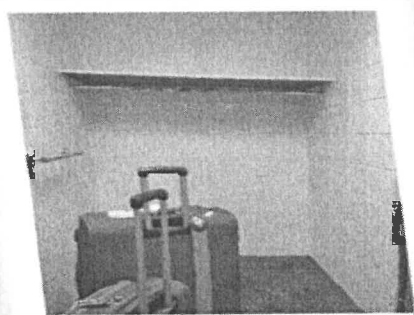
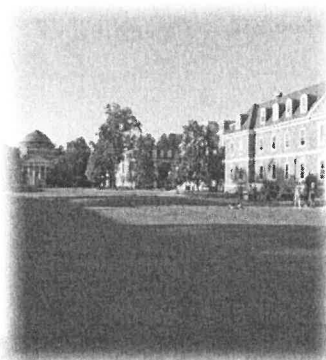
這趟旅程就像在寫人生故事書中的其中一個小篇章，翻開第 22 頁，主角就是我:戴筱曼!!一個大學剛畢業愛天天做白日夢但勇敢追夢的半熟人，讓我來帶大家認識這六周的暑期學校生活和前後兩個月的所有成長吧!!!Let us go^^



環境介紹(Environment)

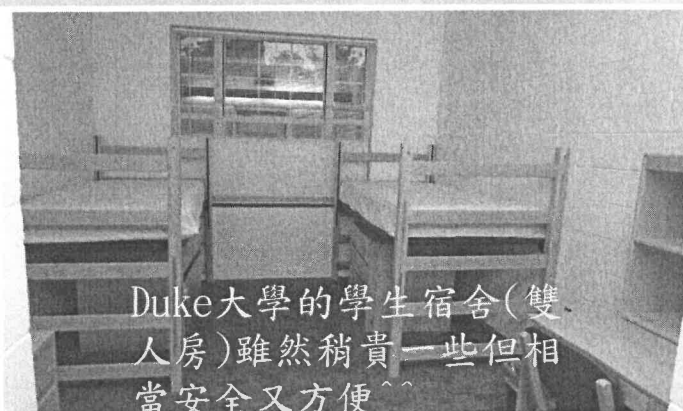


在校園裡，每
天都能欣賞大
大的草地～好
幸福呀！！！！



北卡的天氣非常好，天天都是大太陽，非常舒服，但宿舍冷氣全天候開放(超冷!!)，要非常注意溫度急遽的轉換

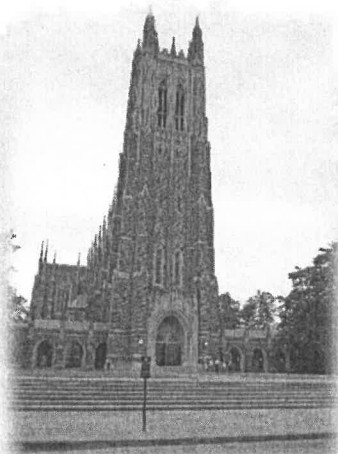
以免感冒



Duke大學的學生宿舍(雙
人房)雖然稍貴一些但相
當安全又方便^^



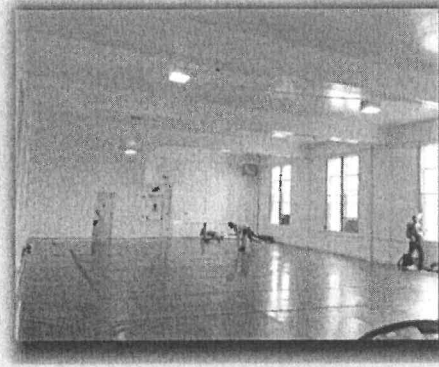
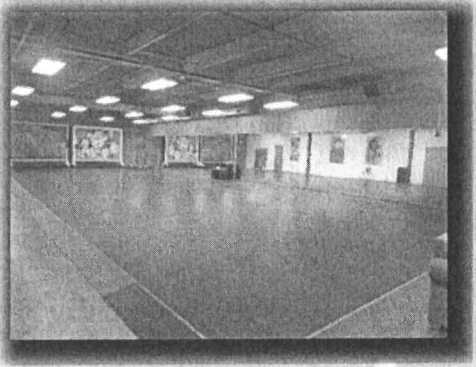
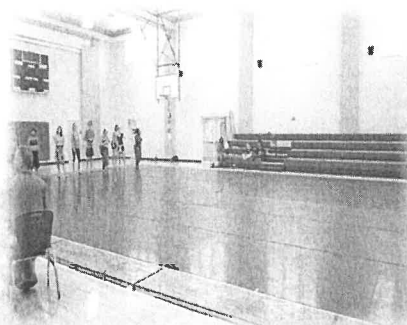
DPAC 是離學校不遠的劇院,許多 ADF 邀請來的舞團都在此演出



Duke University Chapel 是校園內歷史悠久且美麗的衛理公會大教堂



校外街景

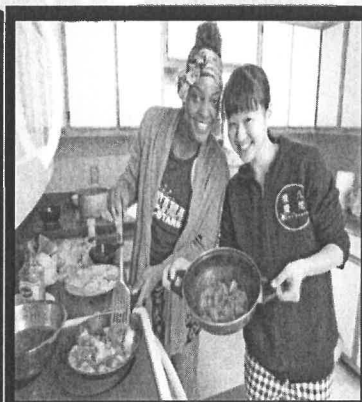
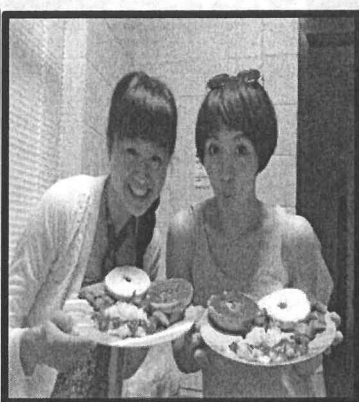
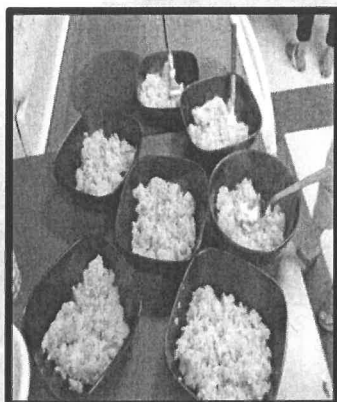


Duke 大學有非常多的舞蹈教室，有在一般教室的、舞台的、體育館的、音樂廳的大小二十幾間，以上的圖為其中幾間我常使用的地方

飲食(Food)



在這裡自己煮比較省錢，一群沒有
下過廚的朋友在廚房裡從零開始摸索，漸漸地，似乎有模有樣摟!!!



學校附近也有些好吃的小餐廳和冰淇淋店，偶爾犒賞一下自己簡直

幸福百分百!!

交通(Transportation)



著名的 ADF 巴士，載所有學生換教室上課及看演出



車子裡塞滿人要抓緊才不會全倒!!

課程(Class)



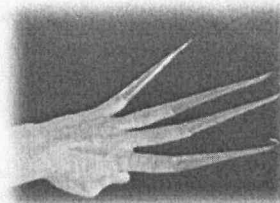
在旁作畫的藝術家、現代課老師 Pietro、音樂家



非洲舞老師 Price 及音樂家們!!

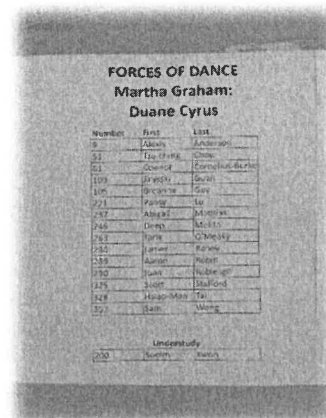
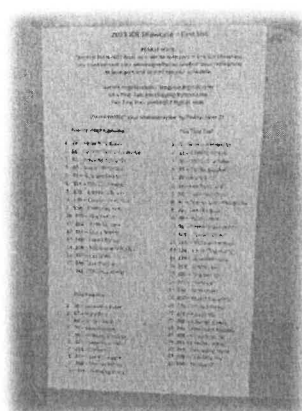


2013.7.27 ADF

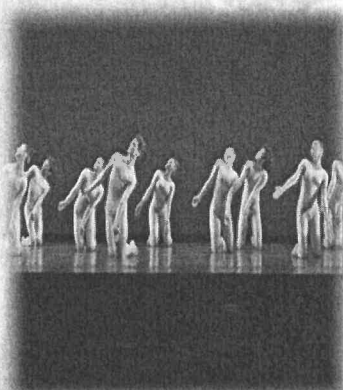


Helios 指導老師 Cyrus 及傳統泰國舞大師課

演出(Performance)



Audition 放榜摺~



參與大師作重現演出瑪莎葛蘭姆之<Helios>、在後台與周章佺老師合照



與筑樺的小型 showing 及 ICR 蔡昀庭之作品<Parting>

交朋友(Make Friends)



台灣代表!!



各國籍的朋友今年夏天相聚在 ADF

學習分享(sharing)

在出發的前一個半月，從填寫報名表開始的那一刻，我想我的成長之旅就已經開始了。與 ADF 官方的全英文文件往來、訂機票、申請美簽、匯款、聯繫...等大大小小的細節，都需要自己想辦法處理，當遇到問題無法解決的時候，就是訓練自己尋求資源能力的時刻了。這樣扎扎實實的走過一遍，我那種容易焦躁的個性似乎慢慢被馴服，一步一腳印把該做的事情做完也訓練出更謹慎的心思。

在 ADF 正式開始的第一個星期，行事曆裡滿滿的是 audition(

片段 1: <http://www.youtube.com/watch?v=4ZiCYAwaxfU&feature=youtu.be>

考試組合動作片段 2: [http://www.youtube.com/watch?v=uwA-](http://www.youtube.com/watch?v=uwA-h7aErKo&feature=youtu.be)

[h7aErKo&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=uwA-h7aErKo&feature=youtu.be))跟 preview class(

片段 1: <http://www.youtube.com/watch?v=GV1IHVC-2Y4&feature=youtu.be>

片段 2: <http://www.youtube.com/watch?v=RauXlCkofPU&feature=youtu.be>

)的行程，preview class 是唯一一個可以接觸到所有老師們的舞蹈風格的時刻，就算身體再疲累頭腦也必須非常清晰，因為接下來要在十幾位老師的課堂中選擇兩堂作為接下來六周的課程，在一番掙扎後(因為每堂課都太吸引人了)，我選了 Pietro 的 Modern 及 Price 的 African. Pietro 是個有芭蕾及彼拉提斯背景的老師，在她的現代課堂中總是尋找動作間的流暢度及一環接一環的動力原則，越到後期越有挑戰性，相當過癮(片段 1:

<http://www.youtube.com/watch?v=DaPS-TthUMo&feature=youtu.be>

片段 2: <http://www.youtube.com/watch?v=13Q8-6houaE&feature=youtu.be>

)!!!Price 的非洲舞課讓我的肢體多了另一個可能性，這堂課教授的是西非的傳統非洲舞，很多時候跳現代跳芭蕾都已經熟悉到不會去思考了，但這全新的移動方式確實需要花些時間才能跳出原野律動的感覺，常常看見老師跳舞時的律動相當自然且熱情，我也被感染跟著他 enjoy and have fun~而挑戰性不只在於舞步的細碎變化，更在於節奏的複雜轉換。真的不簡單，在音樂家盡情地為舞蹈伴奏時。我們要用對的節奏及自信回應他們的音樂。六週下來，我發現我所接觸到的老師都強調音樂與舞蹈間連結的重要，這關乎著內在心裡的想法與連結，我真是能體會其重要性。

在第一個禮拜的激烈徵選中我獲得了 Force of Dance 的演出機會(重演瑪莎葛蘭姆舞團的舊作-Helios)及 ICR(國際驻村藝術家)台灣編舞家蔡昀庭的新作演出和舞蹈電影的拍攝機會，參與在這兩項演出使我有許多新的想法及深刻感受。協助重建 Helios 的老師是 Cyrus，從他排練的第一天開始我就感覺到他是個極度注重細節且用心的老師，每次排練前他都會準備一些資料讓舞者們閱讀，並與舞者們交換想法，讓我們在肢體動作及相關知識上都不斷的長進，收穫非常多。他常常針對個別舞者的問題進行一對一對談，當自己接受老師的意

見且思考後表現出來，他會大大的給予大大讚美。在ADF人們不吝嗇給予讚美，只要看見你的好就會親口真誠地告訴你，且每天都有 golden smile 在人們的臉上，因此我也學習觀察別人的好並發出對別人的讚美。當我開始讚美別人時，我發現我更能融入在這個舞蹈大家庭且觀察更細微，這對平時較含蓄的東方人來說算是一個突破。

選擇，也是非常重要的功課。ADF 官方非常用心，每天每個時段安排不同的課程、演出、演講…等，讓三百多位學生能有豐富的進修，如何拿捏讓自己吸收最多且享受非常重要，該上課的時候就盡力去上，該休息時就必須好好的休息，千萬不要逞強，因為若是因為一時的大意受了傷或是生了病，可能就消滅自己大老遠來參加國際舞蹈節的熱情甚至影響往後跳舞的可能性，看到一些同學打石膏拄拐杖到最後一天或是生了病被送回家休息都得更警惕自己要更謹慎照顧自己及關照他人。

這裡是個什麼都有可能發生的環境，任何你想嘗試的事情或是想法都可以透過討論跟實際行動來發生。我跟來自台灣的筑樺利用一些休息時間各自做了一個獨舞(<http://www.youtube.com/watch?v=sy-LgvI4I9k&feature=youtu.be>)，找了一天空檔在ARK自己做了一場小小的呈現，雖然不是多麼偉大的作品，但我相信當我們勇敢跨出這一步後，接下來的進步空間會更大，因為我們開始知道自己哪裡不足需要加強，並且在觀摩不同國籍的學生的創作時，能在觀摩中體驗一些文化、成長背景、年紀等等不同條件塑造出的不同想法及作品。這就是為什麼我覺得離開自己所熟悉的地方到他地去學習的重要性，因為從書籍或網路資料中獲得的資訊遠遠不及親身體驗來得直接且好吸收，行萬里路勝讀萬卷書。

第八十屆美國舞蹈節終身成就獎的得獎人是林懷民老師，當他站上台演講及接受掌聲時，我非常的感動，頻頻的告訴我身邊的美國朋友說 He is from Taiwan. He is from Taiwan. He is from Taiwan. 身為台灣人的我在這樣的國際舞台上深深感到敬佩且與有榮焉，許多前輩的努力已經讓全世界對台灣在舞蹈領域的肯定，我們這一代要做的就是繼續把這樣的光圈保持並發揚光大，所以要更加倍的追求及努力。

今年是我第一次帶著鍾愛的舞蹈來到美洲，我把過去所學的東方感受帶給我ADF所結交的國際朋友身上，他們都感到非常新鮮也期待有一天能到亞洲來親身體驗。而這趟舞蹈遊學我也小小得到了些國際觀，希望能把這些心得分享給我身邊的朋友，使我們這一代的藝術學習者能更有遠見。真心感謝菁霖文化藝術基金會及銘隆老師、Abi 老師、杰樺老師的在行政及異國生活的所有幫忙，這真的是一趟難忘的舞蹈旅行。

到了 ADF，第一次與來自各地的人共舞，不僅僅是美國人，還有日本、韓國、泰國、香港、印尼、中國大陸等，舞蹈是個非常好的語言，在這個夏令營，即使英文不夠好，在跳舞時也能夠成為互相溝通的語言，並且能夠交到不同國家的朋友，互相交流文化，就像我認識了一個美國朋友，他非常想學國語，而我也想練習自己的英文，我們每天溝通、聊天，我們都互相學習了好多。



來 ADF 的第一個星期就是試上每位老師的課程及滿滿的舞者甄選，再試上每位老師的課程有 40 分鐘的時間，一整天下來幾乎都在跑教室和上課，等到全部上完後就能依照自己的喜愛去選課，接下來就是舞者甄選，我們有好多可以選擇，有 Force of dance、Footprint、Repertory、MFA、ICR 等，再整個夏令營結束前會有個呈現或演出，除此之外，如果有想要創作也可以自己找舞者、甄選舞者，自己定時間借場地辦演出，我很建議台灣人可以一起在那裡演出中國舞蹈，讓外國人看看我們中國舞風，還有一堂課是 improvisation，這堂課通常是在星期六晚上 8 點～11 點，這堂課很 free，沒有老師，有音樂家即興伴奏，每位同學都能參加，此時你能隨興自在的在 ARK 跳舞。這次我參加了 Repertory，很慶幸自己的選擇是對的，我的排練是在下午 1:30～3:20，然後我選的課是在早上 8:00～中午 12:00，3 點 20 後完全是休閒時間，可以回宿舍想想晚餐要做什麼，或者逛逛學校對面的 Whole food、Dollar、9 street，幾乎每週都會有 3 場演出可以看，很有機會看到知名的大舞團演出。



很幸運這次遇到美國國慶日，放假一整天，香港朋友們約我一同去湖邊玩，我第一次在湖邊完全沒有救生員，就這樣躺在游泳圈上漂流一下午，也可以跳水，然後晚上去到市區看煙火，是多麼珍貴的經驗，所以有機會真的要多方面交朋友，當有節日時就可以一起出去玩樂，體驗異國生活。



還記得剛開始上課和排練時，因為英文不好的關係，很常聽不懂老師在講什麼很挫折，所以總會在課後做筆記，把不知道的單字記下來，這比我在台灣學習英文時更容易學習，因為天天講英文，天天重複一樣的單字，天天沉浸在英文的世界裡，學習的更加快速，也更容易記在腦子裡，跳舞時也是，在與各個國家的人一同上課，我認為非常的放鬆、開心，比起在台灣上課，很緊繃緊張，或許是因為夏令營的關係，又或者是外國人的開放、直接，讓整個課程毫無壓力且歡樂的學習。在這次參加 ADF 後我更了解如何勇敢的表達自我，並且要更努力的學習英語，英語無國界，我認識了一位韓國朋友，

雖然我們彼此的語言不通，卻能靠英文來溝通，因此讓我更有動力學習英文。

