

2014 美國舞蹈藝術節心得報告 李文心

American Dance Festival

很感謝這此有機會參與 2014 美國舞蹈藝術節，過程中所學到的很珍貴，瞭解到舞蹈不只是跳舞，而是如何用熱情跳舞，如何用心跳舞，此趟旅程非常值得，身體和心靈上都收穫滿滿，是一趟既難忘又美好的回憶。

此次是我第一次與不熟悉的成員一同前往陌生的國度—美國，興奮緊張是難免的，路途上總擔心自己的英文程度是否可以與他人溝通，會不會聽不懂，會不會造成誤會，很幸運的是，參與 ADF 的每位成員都很友善並且有耐心，讓這趟旅程在輕鬆及快樂的學習環境下渡過，也在 ADF 結交了很多好友。

抵達機場、接機



← (圖一)一行人抵達 JFK 機場，等待明日的轉機，先至附近的旅館住一晚。

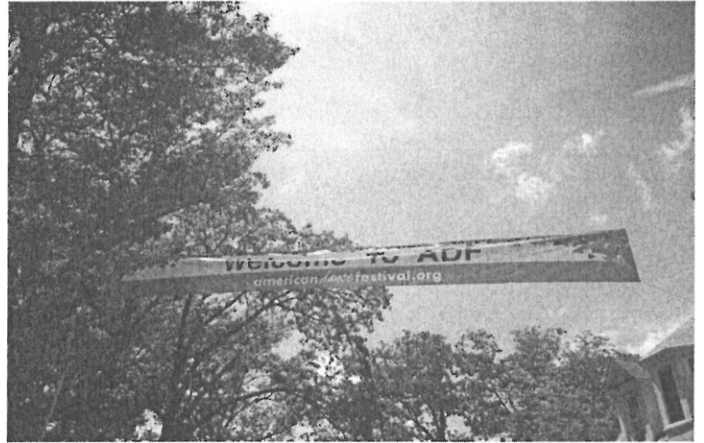
↓ (圖二)隔日抵達 RDU 機場，外頭有專人接機，並開車帶大家至目的地。



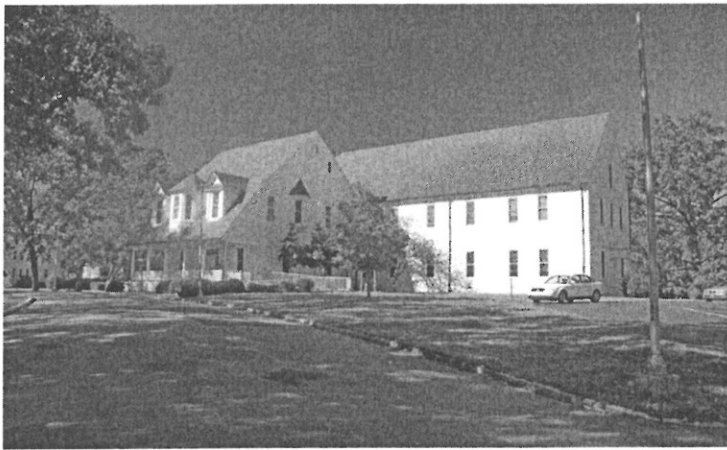
抵達機場後，會有一位相同參與 ADF 藝術節的同學來接待我們，手上會拿著一張 ADF 的字牌向我們招手，等待一行人行李拿齊之後，外面會有一台專門接送 ADF 學員的休旅車帶我們到目的地，非常貼心，一點都不需要擔心。

而接待我們的人也是拿獎學金參與美國舞蹈藝術節的，可是同時他們必須為 ADF 工讀並且賺取時數來底學費，菁霖的我們真的很幸運，可以專心上課跳舞就好，要好好珍惜。

Welcome To ADF



↗ (圖三)安全到達後，ADF 很貼心的在門口掛了歡迎學員的大布條 Welcome To ADF。



← (圖四)抵達不遠處會看見這間白色的建築物 Epworth，是處理所有學生事務的辦公間。

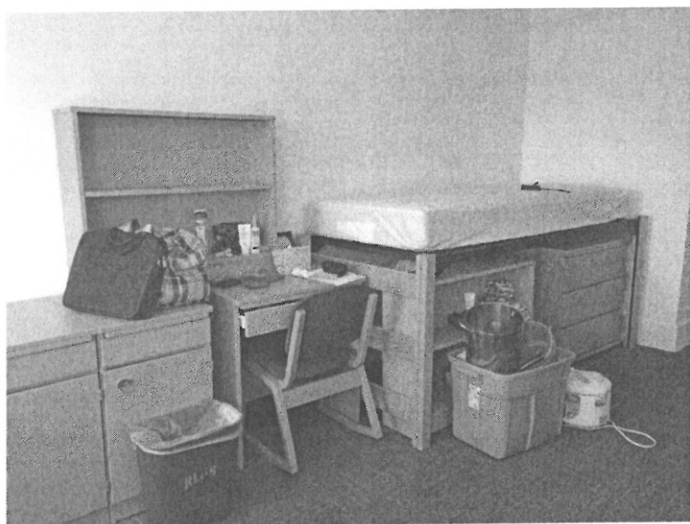
當學員帶我們到 Duke 校區之後，一進入大門看到的是 ADF 的歡迎字條，心裡開始感到興奮雀躍，不敢相信自己已經抵達美國德罕這塊土地上，準備要展開兩個月充實的舞蹈生活，等都不想等了，只想趕快適應環境，然後感受美國不同的舞蹈文化，不同的生活環境和生活方式。

下車之後，停車場旁邊便是上圖(圖四)這棟建築物—Epworth，這間主要是處理所有學生事務的辦公間，有任何問題都可以到 Epworth 尋求協助幫忙。抵達後，隨行的冠伶學姊便帶著我們 7 個台灣成員至 Epworth 附近的辦公間領取學生宿舍的鑰匙以及學員證，這兩樣東西在藝術節非常重要，宿舍鑰匙的歸還押金是 \$ 100 (TWD 3000)，如果鑰匙用掉了押金就回不來了！而學員證則是各個教室以及演出票卷的通行證，如果掉了會很麻煩，務必隨身攜帶。當鑰匙以及學員證完成手續後，我們便回到 Epworth 去拿取未來 6 個禮拜的日常必需品，如鍋碗瓢盆，還有枕頭、棉被以及床罩，這些東西都是歷年台灣參與 ADF 的學長姐所留下來的，必須好好珍惜使用，讓它傳承下去。

→ (圖五)鑰匙以及學員證，此圖並非我的物品，僅供參考



Duke 宿舍 SouthGate



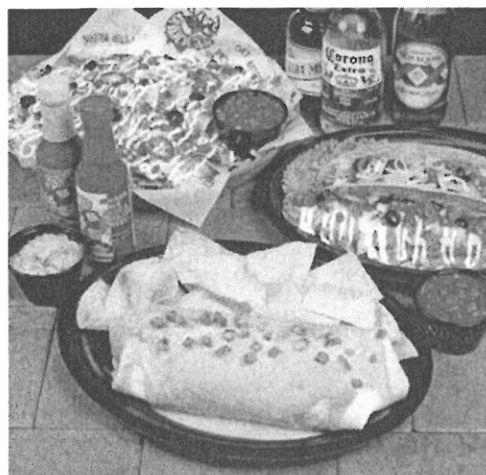
← (圖六)此為 ADF 為我們準備的宿舍 Southgate，宿舍裏頭非常寬敞，通常是兩個人住一間。

↓ (圖七)圖片為宿舍窗外的風景。



ADF 所提供的宿舍 Southgate 非常完善，裏頭非常寬敞，有兩間衣櫥、兩張床、兩張書桌、一個櫃子(此櫃子可以自己攜帶鎖頭，可以將較貴重的東西放置櫃子裡上鎖)，房間外部則有一大間淋浴盥洗室，有六間淋浴間，和五間洗手間，環境乾淨整潔，也沒有異味；另外宿舍還有自動飲水機，所以要記得準備水壺，一樓的話則有整棟宿舍共用的廚房及冰箱，可以自己下廚準備早午晚餐。

宿舍及行李都差不多 settle down 之後，冠伶學姊便帶著我們一行人到附近的墨西哥餐廳 TIJUANA 享用我們在 ADF 的第一頓晚餐，這一餐是由菁霖獎學金提供的唷！晚餐吃飯時候大家順便自我介紹互相了解，同行的成員有北藝大的徐翊傑、戴琦，台藝大的謝劭暘、廖健舜，還有北體與我同樣今年畢業的林品蒞，我則是文化大學畢業的，晚餐結束後我們集體行動到附近的 Harris Teeter 採購一周的食材才回宿舍。我們的晚餐是一個美好的開始，大家都期待著明天的到來，回到宿舍都期待著明日所有 ADF 成員到齊的開幕集會。



→ (圖八)墨西哥料理 TIJUANA

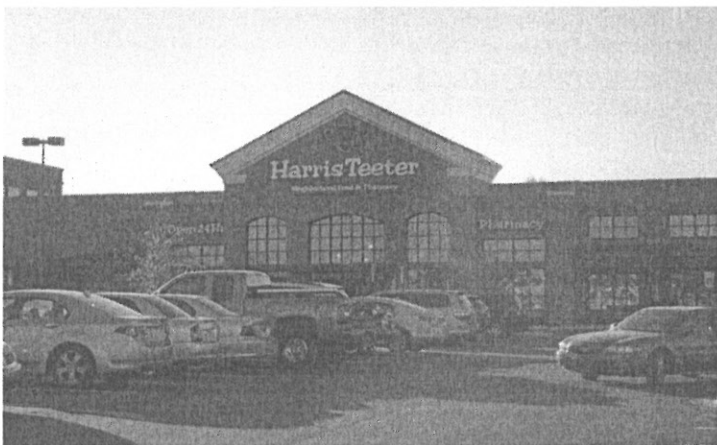
集合、討論、環境

其實集會講解的內容大致上跟 ADF 出國行前會議差不多，提醒我們課程須知，選課方式，以及今年的大師作品和劇目作品，同時也會介紹老師以及今年來自各國 ICR 的年輕編舞者，然而全程會議都使用英文，說實話聽得很辛苦，甚至有點沮喪，幸好冠伶學姊不時的在一旁為我們講解出國行前會議沒有提到的，或是與以往不同的事項。雖然在會議上稍微感到失落，但在另一方面卻感到很興奮，因為坐在我們身邊的全是一群愛跳舞的人，他們開口閉口都是舞蹈，一講到舞蹈的他們眼神充滿著期待和渴望，像是一群沒有舞蹈活不下去的人，這點令我感到非常非常感動和安慰，期待著明天開始，可以和這群舞蹈狂一同跳舞，渡過這六個禮拜。

↘ (圖九)ADF 全員集會、討論、開幕式、行前講解。



會議結束之後，我們到會議廳附近的空地討論在會議中較不清楚的事項，像是 Footprint 還有 WFSS 跟 WFSS Repertory 要如何選課等事項討論，順便吃午餐，午餐過後則是到附近晃晃，熟悉地理位置還有課堂教室的座位。發現我們住的區域 Southgate 是一個非常方便的地方，宿舍出來的右手邊不遠處就有一間 Whole Food 專賣新鮮食材，但價位較高；Whole Food 旁邊則有一間冰淇淋店，遠一點的地方則有幾間異國料理小店，像是菁霖請的墨西哥餐廳，旁邊還有 Subway，過去一些會有一間 Harris Teeter，比較建議到這間買食材，會比較便宜。



→ (圖十)這間是位在 DUKE 附近的 Harris Teeter。

Preview Class

結束前兩天的事前準備後，我們都會拿到一本資料夾，我們這屆是橘色的，資料夾裡面都是關於 ADF 第一周的所有行程，包括 Preview class 還有所有 audition 的教室、組別、時間、地點以及課程老師名稱還有一些 Party 的資訊，裡面都準備得非常齊全，好讓大家可以漸入狀況，非常貼心！看到滿滿的課程表心情就覺得很滿足！



← (圖十一)ADF 重要資訊資料夾

而 Preview Class 有非常多的課程，在一週的過程中你將會上到將近 14 種不同老師的課程，每個老師都有自己的風格和個人特色，自己則必須從這 14 種課程中選出 1 到 4 堂課程，但只能選 2 堂技巧課，而這些課程會直接持續到六週結束，所以必須在這一週的課程中觀察每個老師的風格並評估自己本身喜不喜歡，視本身的出發點而定，想學一些新的東西便可以選擇自己不熟悉的，若想提升自我本身的能力可以選擇自己熟悉的風格來上，當然還是有選課更正的時間，不過盡量選了老師的課程就不要更換，這樣對老師比較不禮貌，也比較難開口跟老師說。

preview class 的課程真的很滿，上課則要視自己體力而定，不一定要 full out，但我本身可能因為太興奮，每堂 preview class 幾乎都盡全力跳，外加身邊的成員都很熱血於每一刻，讓我變得想與他們一樣，盡情揮灑汗水，盡情享受課程，雖然一天下來真的很累但很值得。每堂課的老師會 preview class 時候會把他們最好的都分享給大家，而老師們的舞蹈風格都很明顯，在上課的同時也可開始去感受自己喜不喜歡或適不適應這些老師的課程，同時去做抉擇比較。



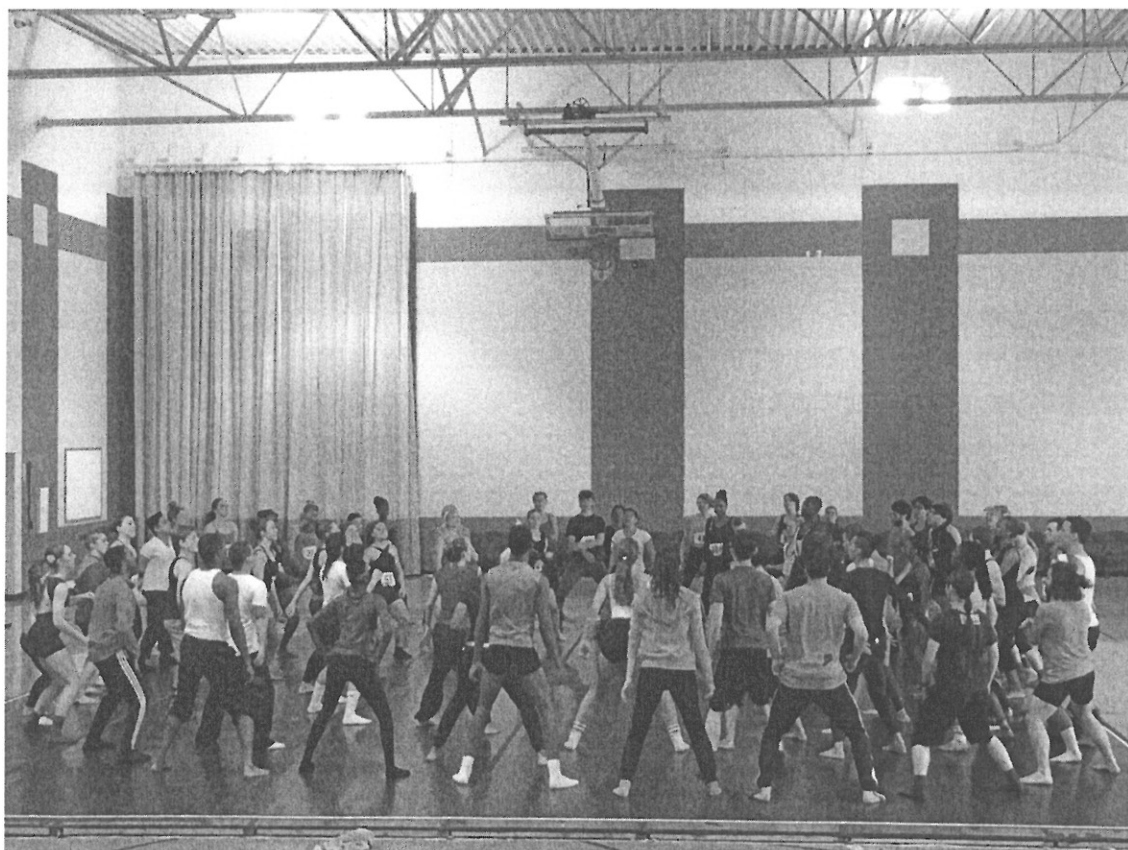
→ (圖十二)Preview Class 上課狀況

Footprint 足跡

在 Preview Class 的一週裡，還有穿插甄選，而 Footprint 是 ADF 蠻重要的甄選，今年則有三位大師的作品，分別是 Netta Yerushalmy、Carl Flink 以及 Leonie McDonagh，這三位大師的作品都非常具個人風格，剛開始甄選的第一階段，每一個編舞者交給我們的舞蹈動作是我從沒看過的舞蹈風格，而編舞者的甄選方式還有甄選組合都很特別，甄選的過程中必須非常專注，因為老師不時會在指導動作的同時說到很多動作的細節以及重點，整個考試下來會有點疲憊，不只是身體，腦子也會有點緊繃，但是在甄選過程中可以學到很多，甄選也算是一種經驗，讓你體會到在國外的甄選方式和台灣有何不同？就我體會的，在國外的甄選有如上課一般，心情感到越輕鬆，跳舞起來就會越自然越保有自我，考試的過程中，大家都盡力的將最好的自己展現出來，在當下我告訴自己，能在這裡與這群愛跳舞的人一起工作真的真的很幸福很幸運。

第一階段結束之後會有一個 Footprint call back，意思是說有被叫回去的等於進入第二階段的甄選，我很幸運的在 Carl Flink 和 Netta Yerushalmy 有被叫回，在第二階段，舞蹈動作的考題差不多，但難度跟細膩度加深了不少，老師規定的動作變得更嚴格，覺得自己就像被看待成一位專業舞者一般，感覺很好，重點是大家的學習態度讓自己不敢懈怠，害怕一停下腳步就會被超越！儘管其實來自台灣的我們基礎訓練算是很完整的，但我們的心態卻不如其他成員那般執著和肯定自己，這是讓我體會到很深刻的一點...雖然很不幸的我在 Footprint 的三首大師作品中都落選了，感到有點失落，但在此次的甄選中，是我第一次體會到何謂「甄選」，何謂做自己之後不論結果如何也無怨無悔，因為我盡力了，而在名單揭曉的隔兩天，其中一位老師還特地寄了封 E-mail 給幾個人包括我，告訴我們沒有選上請不要氣餒，不要放棄其他的甄選，你們都很棒，我也抉擇了很久，倘若真的不幸都沒選上，很歡迎你們再加入我的團隊，大門為你們而開，這封郵件真的讓我的心情還有感受瞬間得到了解脫。

↓ (圖十三) Leonie McDonagh 甄選



Repertory 劇目 & WFSS

Footprint 的另外兩個選擇還有 Repertory 和 WFSS，若真的像我一樣沒有選上 Footprint 可以再去參加這兩個劇目的甄選，這兩個項目的甄選分別有三、四首的機會，你可以選擇全部都去考，也可以自己選擇想要的或是先上網查詢哪個老師的風格是你喜歡的，而我是選擇了 Repertory 的 Bill T. Jones 以及 WFSS 的 William Forsythe 和 Batsheva，很幸運的，我分別在 Repertory 甄選上 Bill T. Jones、WFSS 甄選上 William Forsythe 的作品，雖然我最想要的是 Batsheva，但上了另外兩首大師作品我已經很滿足了，不過 Footprint、Repertory、WFSS 這三個製作中最多只能擇二，盡管每個都非常想要，還是必須從中去做取捨。

↓ (圖十四)三擇二

Footprint	Repertory	WFSS
O	X	O
X	O	O

在此次 Repertory 與 Bill T. Jones 的合作非常愉快，六個禮拜中學了兩首舞蹈，都是 Bill T. Jones Dance Company 曾經上過舞台的作品，第一個作品雖然是舊作，但我們不是一比一的將影片學起來，而是用一樣的編排方式，呈現不同的動作素材，通常老師會先給我們幾小套必學的動作，再給我們一些訊息，請我們自行發揮，而後將每個人的動作題材拼湊成雙人舞(duet)，三人舞(trios)或者是群舞，每個素材都是一分鐘到兩分鐘，每天這樣工作下來，我們的所有素材整整有 15 分鐘，在演出前的最後幾天，老師每天都給我們一張紙，每次動作的出場順序都不一樣，甚至是演出當天還拿了一張新的排列順序，整個過程都很緊湊，最令人興奮的是，我們演出的音樂全是伴奏老師依照動作的題材而新編創的，聽著這樣的音樂跳起來非常有感覺。



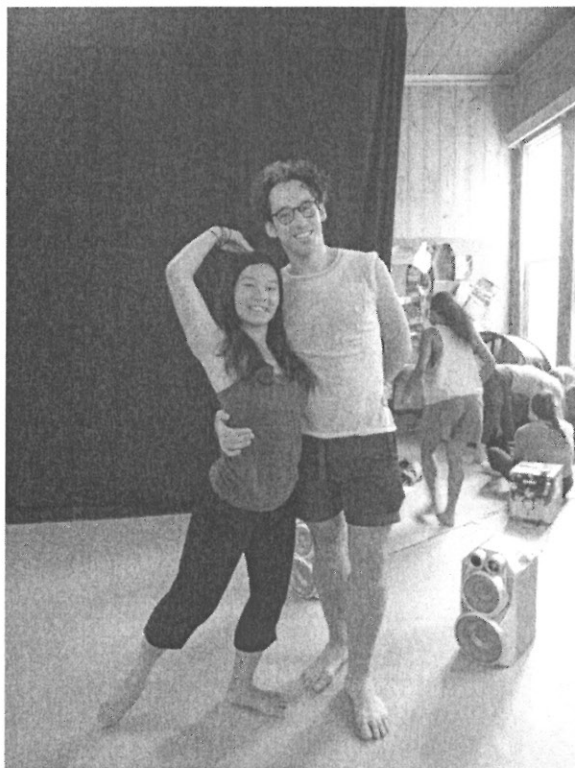
→ (圖十六)此為 Bill T. Jones 第一階段的編舞者 – Jennifer Nugent

第二階段的作品有些許不同，但也是比照第一次的編排方式，先給必要動作，再將動作由角度、方向發展為更精采的素材，最後再將所有素材拼湊成一整首舞碼，我本身非常喜歡第二階段這首 Chapel/Chapter 的作品，老師先以整句句子當作素材，一個字一個動作，整個句子串起來這便是一個完整的素材，這個方式對我來說非常有挑戰性，而我也不停的在排練過程中碰壁。

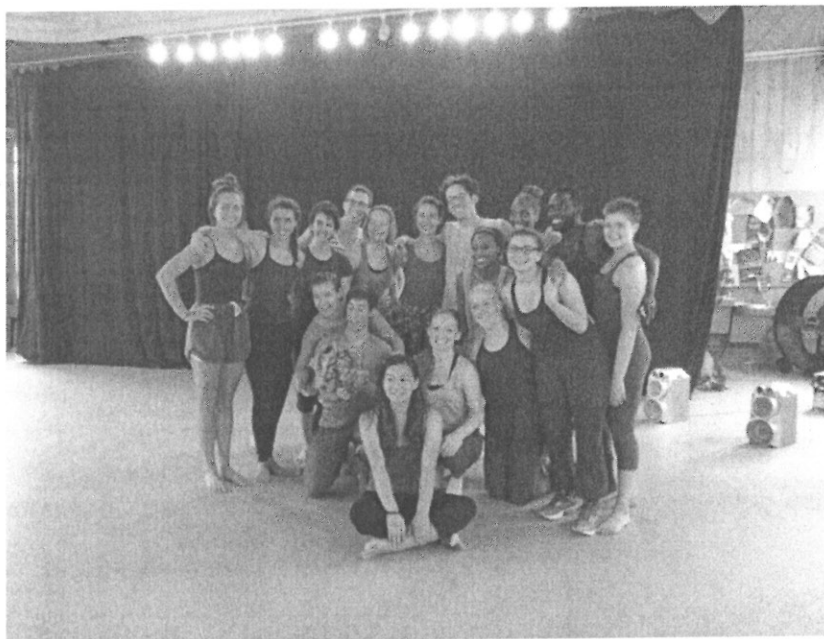
↘ (圖十七)此為 Bill T. Jones 的第二階段編舞者 – Stusrt Singer

第一階段的排練其實我非常的緊張，全程排練使用的是英文，很多基本術語我都沒有辦法在第一時間理解，有時老師要求的題材我沒有辦法馬上掌握得很好，甚至會偏離主題，這讓我有點低潮，有點失落，不希望自己在老師面前看起來很傻，希望自己能表現得很好，所以不管如何還是硬著頭皮撐完全程的排練；第二階段的排練則比較順利，經過三周的洗禮，聽力好了許多，排練過程也比第一階段順遂不少，同時壓力也變得比較小了，至少可以比較快接收到老師要的是什麼，加上老師工作的時候非常親切，讓這階段的工作沒有這麼大的壓力，感覺放鬆心情去吸收可以學到更多，跳起舞來可以更專注。

兩場的呈現感受很不一樣，第一階段的演出非常的愉悅，因為作品每一次素材排列的方式都不一樣，上台前又拿到新的一張排列表，心裡非常興奮緊張，不過演出很順利，收到許多的掌聲，著實的感到滿足。第二階段則是進入 ADF 的尾聲了，排練中慢慢漸入佳境，而隨著演出的到來，代表著 ADF 最後一週即將結束了，心裡既興奮又感傷，舞作最後階段同時也伴隨著眼淚，但心裡感到非常平靜安穩，這場呈現令我很難忘，特別喜歡這種平靜的感覺。



↓ (圖十八) Bill T. Jones Chapel/Chapter 演後大合照

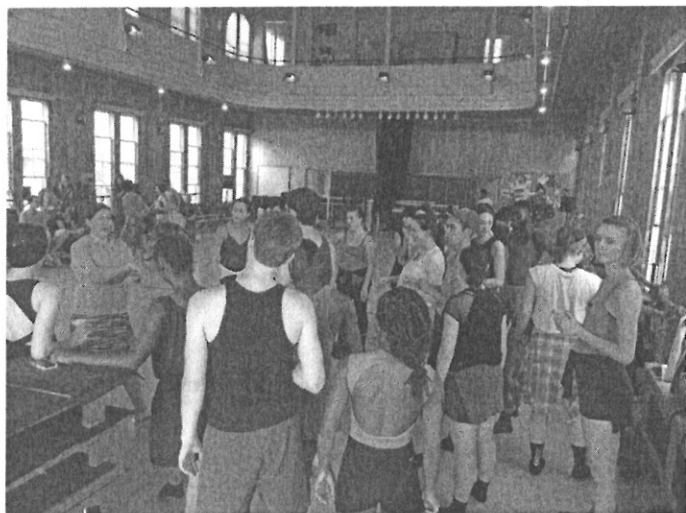


WFSS

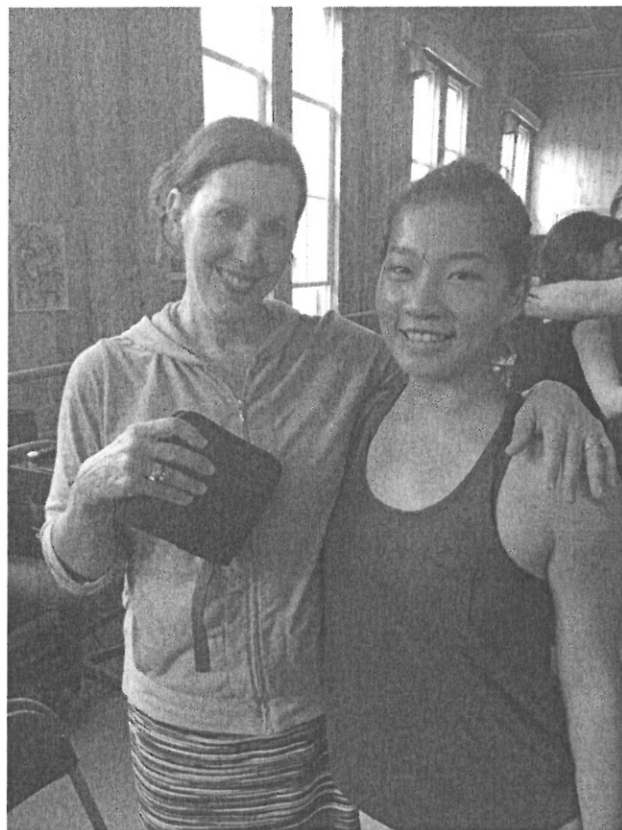
WFSS 有分成排練，以及 Drop in 課程，Drop in 課程每周都不同，課程時間為三、六、日，排練時間則是三、五、六、日，若有選上 WFSS 就會有三五六日的排練，但還是要看排練老師要排哪些時間，而課程的話每周都會更新，也許會邀請當個禮拜來演出的舞團舞者為大家上課，而我們固定課程的項目很少，所以 WFSS 也會加開幾堂平日課程，自己則可以從 Drop in 中選擇自己想上的課，安排地非常完善。

因為選上了 William Forsythe，所以我三六日都必須排練，但時間非常彈性，一次排練只有兩個小時，雖然一整周都沒有完整的一天是休息的，卻還是有充裕的時間做自己想做的事。在 Forsythe 的排練因為是舊作所以要記非常多的動作，加上動作都蠻走芭蕾路線，動作上會非常的要求細節，讓我覺得自己在這首舞身體能力進步了一些，畢竟以本身芭蕾基礎不是很好的我來說，這是一項有挑戰性的舞作，在舞作的訓練過程中，老師有配合即興來增強作品的張力，使用九宮格的點對點來當素材，學生可以在作品使用九宮格的素材中穿插即興到舞作之中，是一個很好呈現自我的平台。

↓ (圖十九)Forsythe 指導老師 – Elizabeth Corbett



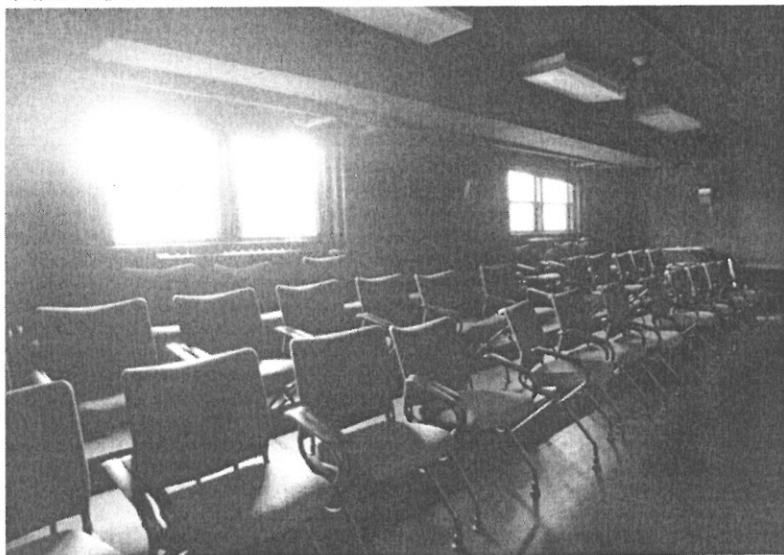
↑ (圖十八) Forsythe 演出前 Notes 討論



和 Corbett 工作充滿著讚賞和鼓勵，老師從不用否定的字眼糾正動作，而是用正向的態度告訴你動作應該要如何做才會更好，排練的時候壓力也不會這麼大，而老師每一次的排練都很用心，把他所看到的問題一一告訴每一位舞者，也因為如此，Forsythe 的舞者都進步很快，和老師工作起來也越來越有默契，盡管他們的基礎不是相當的好，但演出時各位的態度以及專注讓人一點都不擔心，而我也因為這次的 Forsythe 排練，對自己在芭蕾這塊也多了一點自信，未來有機會的話也再想參與類似的舞蹈風格。

Student Showing & Student Concert

在 ADF 中，有一個 Student showing 還有 Student concert，這個是為學生們準備的一個表演平台，有任何想法想要秀給大家的都可以在 Student Showing 呈現給大家，我們這屆是六周內的每周三都會有一個 Student showing，一次則開放七組呈現，Showing 當中會有一個主持的老師，在每一首演完之後，都會將大家聚集起來反饋意見給你一起討論作品。約莫五週過後，老師會從每一週在小劇場

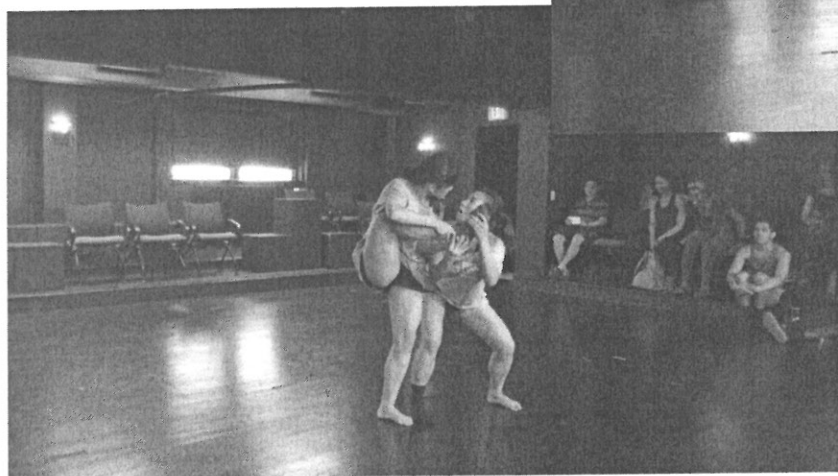


場 Showing 當中，選出大概 12 首的學生作品進入 Student concert 在大舞台做最後的演出，所以一定要先經過 Student Showing 這一關之後，才可能進入 Student Concert 演出，而你可以選擇進入 Concert 或者選擇放棄，若要投 concert 的話，務必找一位老師看過你的作品之後再投。

→ (圖二十) Student Showing 的呈現場地，小劇場 Brody Theater

而我今年則與另一位 ADF 的成員 - 允如編創一首【=+】參與 Student Showing，這首是在說明兩個人從認識卻不熟悉的平行線，因為 ADF 的關係彼此間有了交集，排練過程因為想法時而相近時而迥異，多少有一點爭執，但過程卻是美好的，從第一次在一個禮拜拼拼湊湊卻又不想讓作品太膚淺的壓力，然後在 Showing 受到學員的喜愛同時得到大家的建議，最後受到老師青睞進入 Student concert，演出完受到的掌聲以及大家每一句 Good Job、Amazing dance、nice piece 等.....一切回憶還很清晰的在我腦海，雖然這些話只是一種鼓勵或者其實沒有到 Amazing 這種境界，還是令我們倆覺得很滿足很踏實，而鼓勵總能讓人更有動力前進。

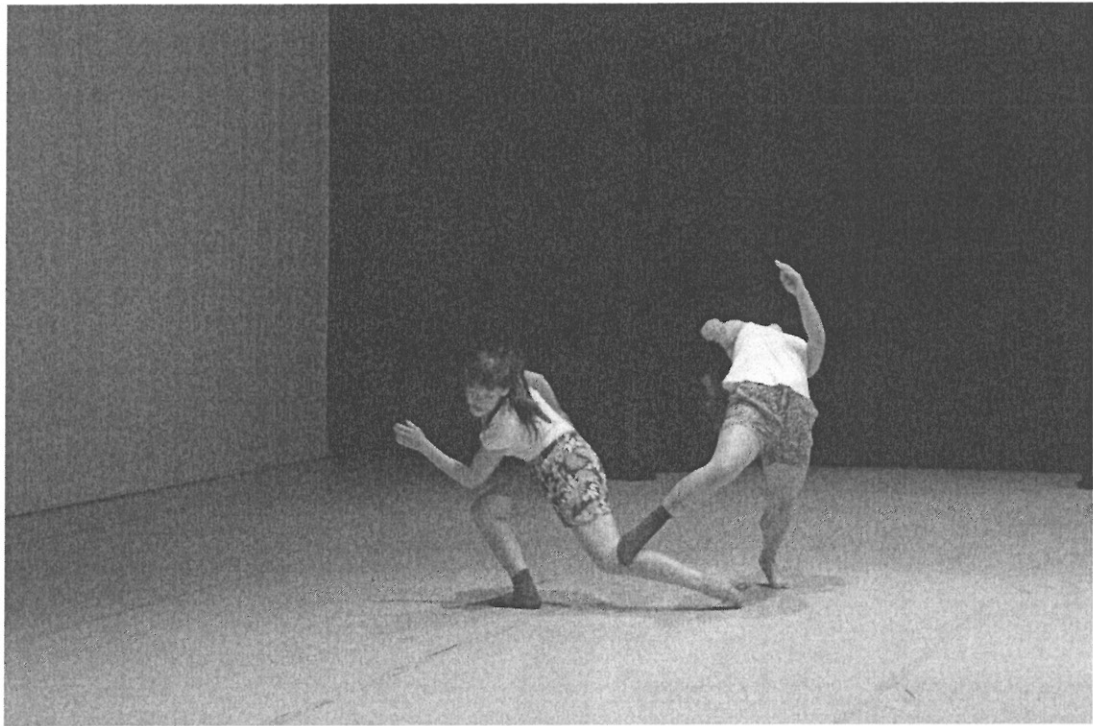
→ (圖二十一)Showing 作品呈現



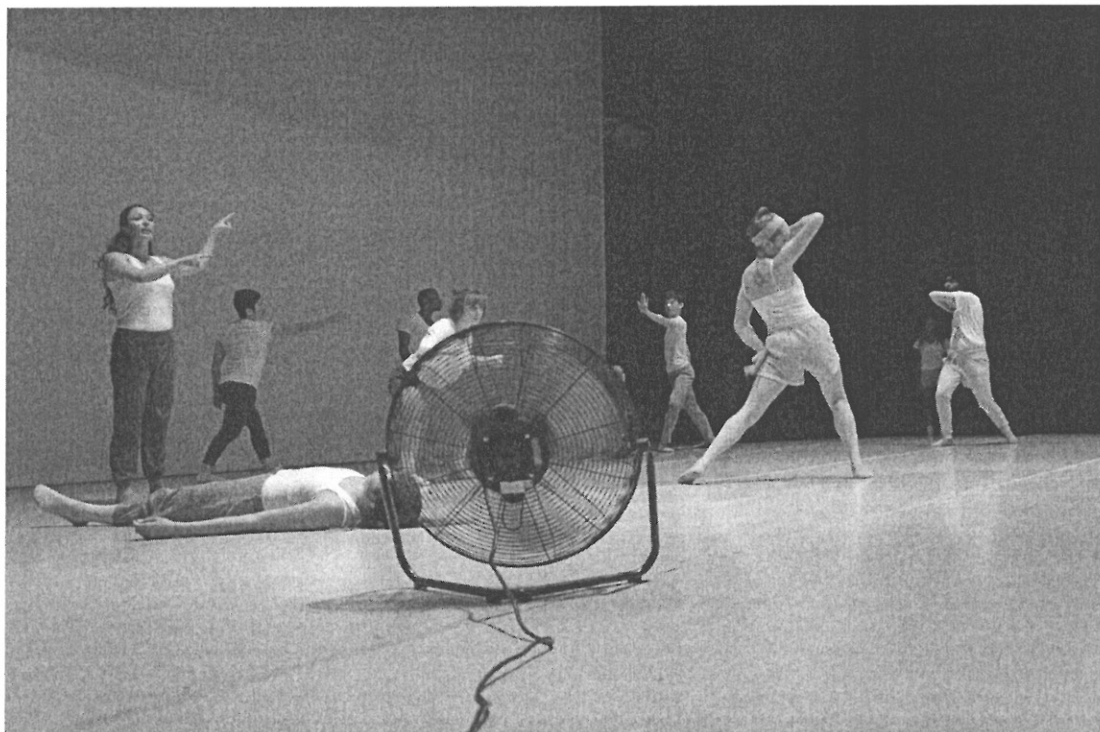
← (圖二十二)Showing 作品呈現

International Choreographer's Residency - ICR

這個 ICR 是來自各個國家由 ADF 甄選出的編舞者，今年有來自菲律賓的，印度尼西亞的，台灣的，中國大陸的以及德澳的各地編舞者，這是在 Footprint、WFSS、Repertory 以外的另一個機會，可以和不同風格的編舞者工作，同時也可以學習如何與不同國家的編舞者溝通，我因為已經有 WFSS 和 Repertory 以及上課時間的因素，所以沒有參與 ICR 的甄選，無法和大家解釋很多，不過 ICR 是可以進劇場的演出，如果意外 Footprint 沒有上，ICR 可以是另一個可以進入像 Student Concert 那樣的舞台的選擇。



↑ (圖二十三)圖為我和允如作品 $\Rightarrow$ 於大舞台呈現



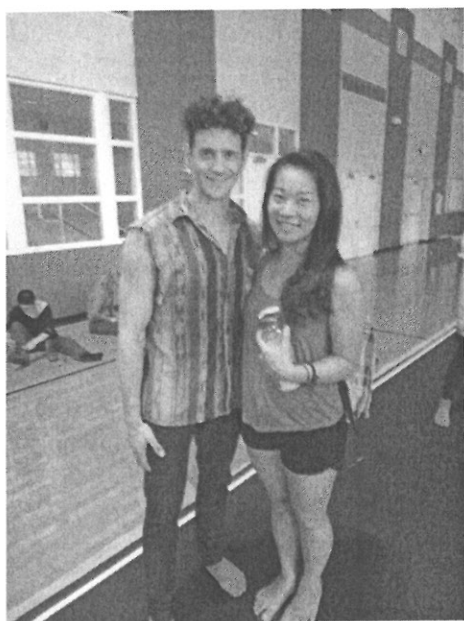
↑ (圖二十四)為 Student Concert 另一首學生作品 Placebo，健舜有參與此舞

六週課程 Six weeks

因為怕自己會錯過早上 8 點的課程，所以選了早上 10 點 Jesse Zarrit 的 modern III，下午第一堂選擇了 Bill T. Jones 的 Repertory，第二堂則選擇了同樣是由 Jesse Zarrit 和 Neil David Harris 的 Composition 舞蹈創作課，還蠻喜歡自己的課程內容，在六週中也學到很多，選進的這些課程會一直持續到六週結束，所以一定要選擇自己喜歡或自己覺得有興趣的課程，才不會漸漸覺得課程無趣，加上上課時間為每週的一、二、四、五，非常的密集，才會建議要慎選課程，當然每堂課的老師都很有自己的風格，也很值得去選修每位老師的課，不過若選到自己覺得沒有興趣或曾經學過的課程的話，

便會覺得課選的不值得，但就像我上面所提到的，課程在一週內是可以更換的，只是盡量不要更換課程，畢竟這樣對老師會有一點不禮貌。

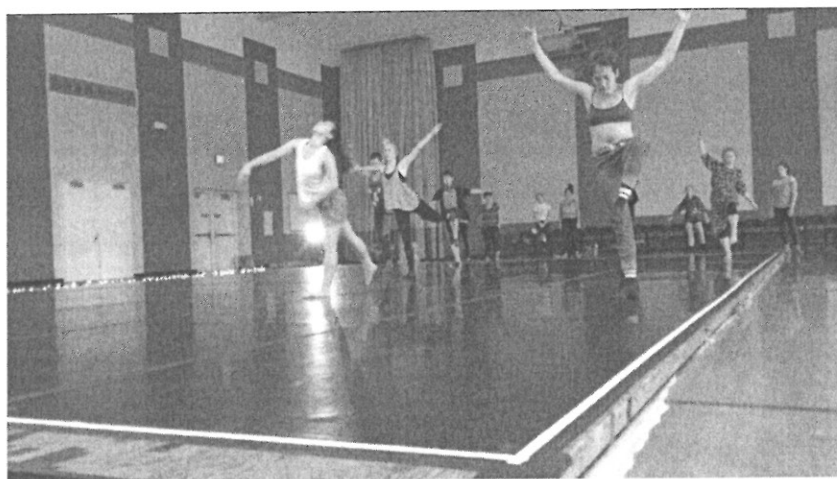
在六週中，我很喜歡 Jesse Zarrit 的課程，要說我較善於他的舞風其實還不至於，因為老師的動作中有很多個人特色強烈的質地，那是很難去模仿的，所以剛起步的第一堂課對我來說有還蠻有挑戰性。老師的課程暖身我個人非常喜歡，老師的暖身就像 Gaga 技巧一樣，會用文字或意象一步一步引導你的身體去發掘更多可能性，常常會發展出自己以往不曾注意的細微肌群，然後再漸漸訓練新發掘的肌肉，並找到另一種方式跳舞，暖身結束後，身體會感覺非常輕鬆舒暢，後續的組合做起來也會很輕鬆，也比較能抓住動作的質地；課程中不只課程內容令人興奮，在一旁的伴奏老師也是讓課程更令人享受的主要原因。



← (圖二十五)此圖左為 Modern III 老師 - Jesse Zarrit



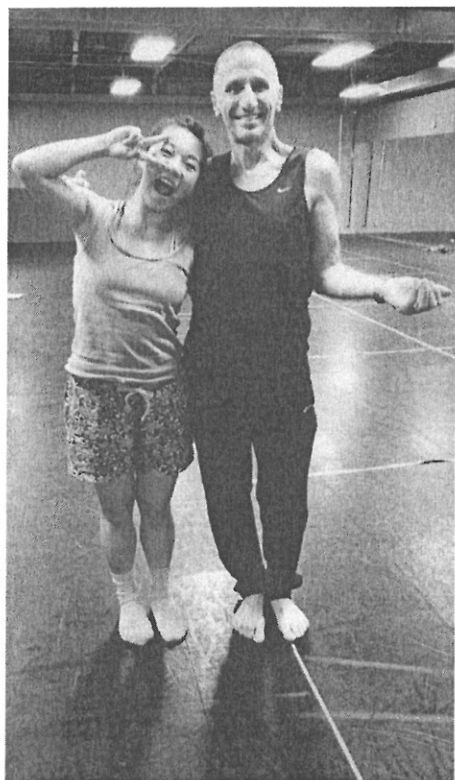
↑ (圖二十六)圖為 Modern III 上課狀況



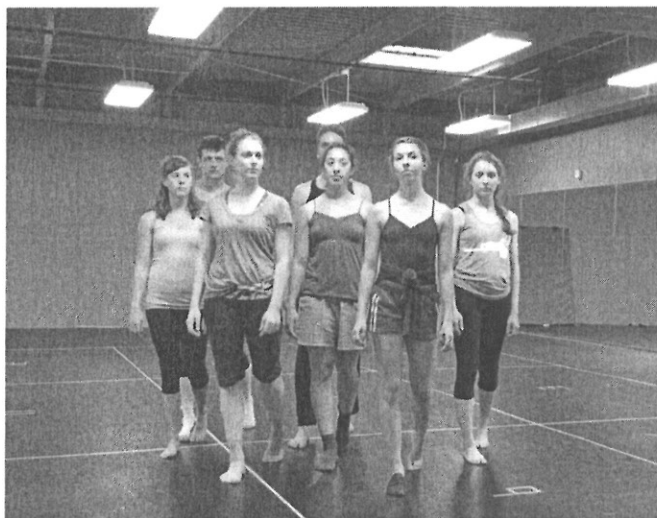
← (圖二十七)圖為 Modern III 上課狀況

Bill T. Jones 已經在 Repertory 介紹過就不多說了，比較想和大家分享 composition 的課程，Composition 這堂課對我來說，是六週中最艱難的課程，創作課用中文上對我來說就已經很困難了，不但要思考、要理解還要組織，而全程使用英文上這堂創作課，剛理解一段話之後，下一句話也隨之而來，這堂課對我來說不只是 composition 課，更是一堂 conversation 課，但我得說，這堂課讓我在六週內受益良多，不管在溝通、編創以及思考的部分都有些許的改觀與進步，老師在課堂上給了很多編創的機會，並且給予很多素材去發揮，然後再引導學員將兩樣或三樣來自於不同人身上的素材組織起來，變成一個小小的作品；這堂課會不斷地激發學員的想像力，也讓學員將一件事情用更多的角度

去切入思考，雖然因為全程英文上課的關係讓我剛開始很沮喪很無助，不過還好有冠伶學姊與我一同修這門課，不時可以替我解釋老師說的話，讓我安心了許多，也學得更快，不得不說這堂課讓我又愛又恨，想放棄卻又想學到更多東西，也很高興我努力撐完這六週的 composition 課。

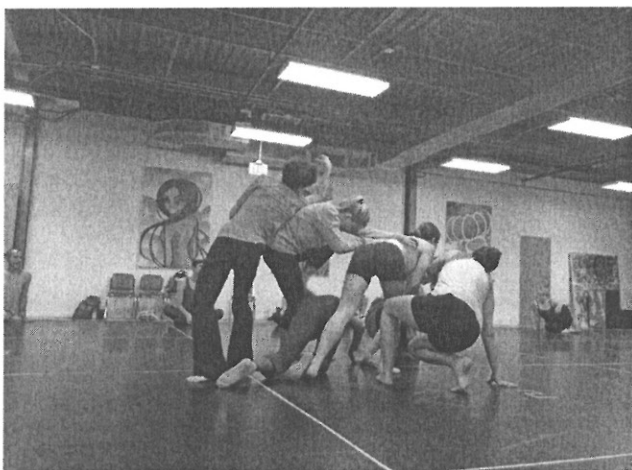


← (圖二十八)圖右為 Neil David Harris



← (圖二十九)
第一組呈現

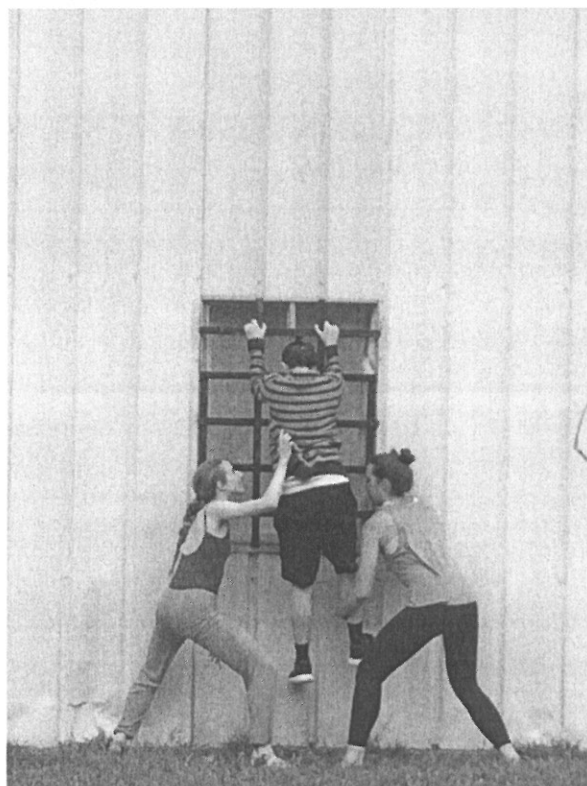
↓ (圖三十一)的三組呈現於戶外空間

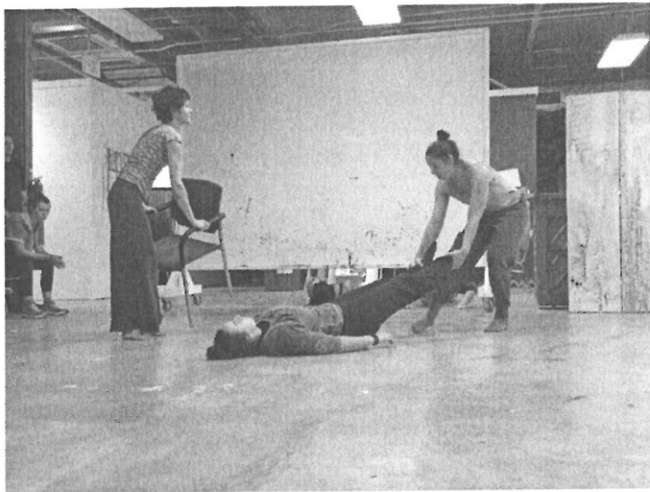
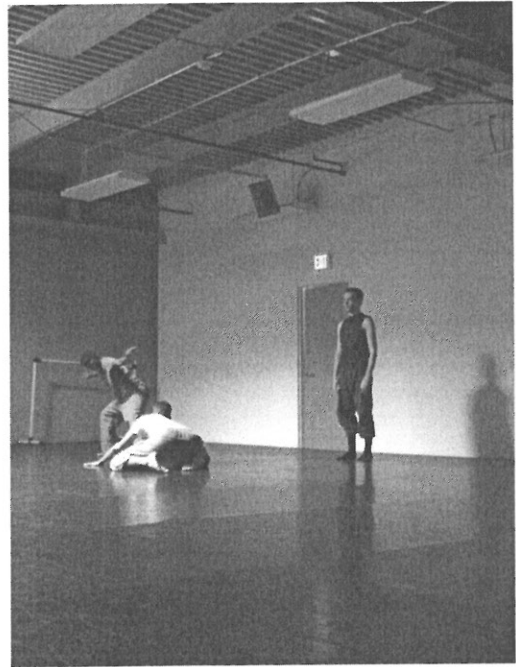
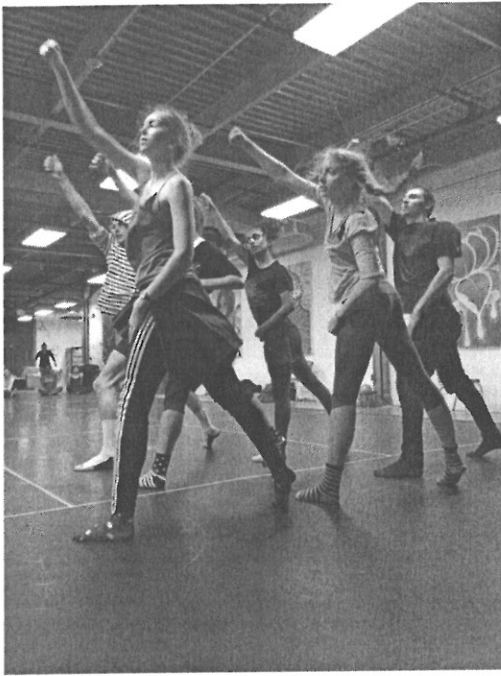


↑ (圖三十)第二組呈現

↓ (圖三十二)的四組呈現

↓ (圖三十三)的五組呈現

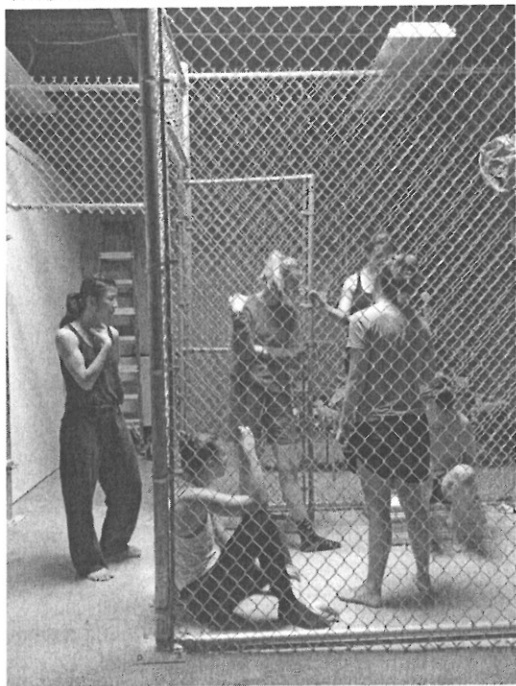




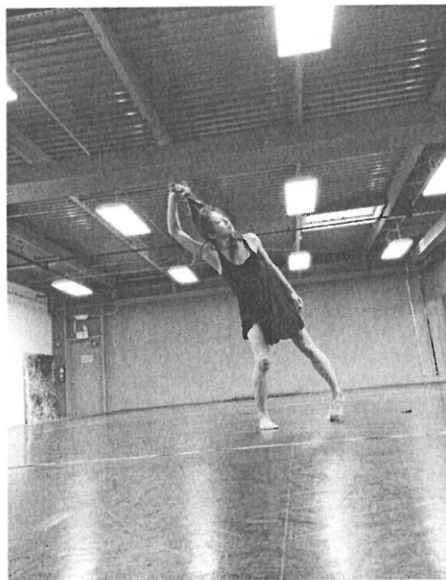
→ (圖三十四)第六組呈現

是否從這幾張圖中看到使用空間的不同，在這間 Arts Annex 教室，有非常多的環境資源，可以選擇在戶外或是教室裏頭的小工作室，亦或者是教室的休息區，而我們這組則使用了很特別的場地－鐵籠，我們很幸運的被分配到這個自然形成憂鬱氣氛的場地，工作起來非常有感覺也很符合老師給我們的主题。課程到最後，老師也給了我們機會呈現自己私下創作的作品，學員可以選擇呈現給大家

然後得到大家的回饋，只能說大家都非常有想法。



← (圖三十五)圖為我們這組討論的情況。



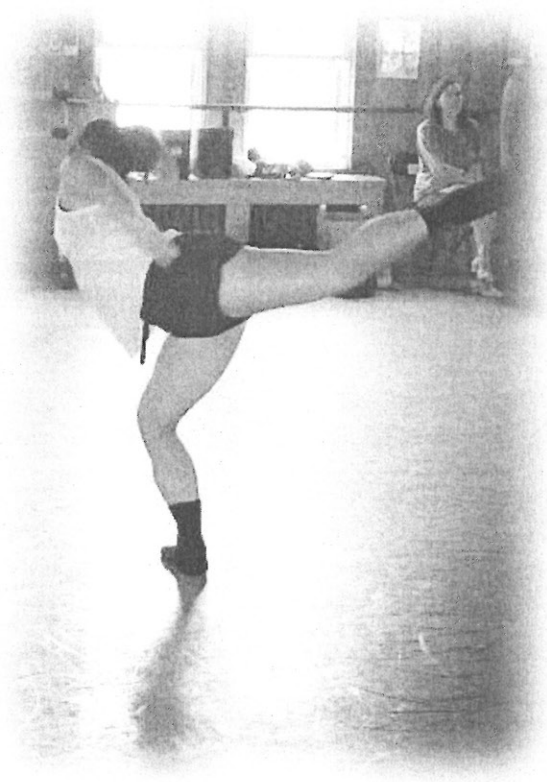
← (圖三十六)圖為冠伶學姊於 Composition 課的 solo，由 Sarah Hogland 編創。

心得總結

在此非常感謝菁霖提供這麼好的甄選機會以及高額の獎學金，甄選上 2014 ADF 對我來說是極大的殊榮，能有幸藉此到美國研習兩個月，體會到美國的生活以及舞蹈環境，雖然身邊總是充斥著讚美及鼓勵，鮮少出現否定的用詞，但我還是一直在平衡著好，或不好這件事，不過這次的旅程著實令我感到不可思議，加上與一群愛跳舞的人一同享受這六週，感受他們的熱忱，同時也激發出我對舞蹈的渴望，對未來的幻想，而這六週就像一場夢一樣，那樣的美好，那樣的充實！

ADF 的學員中有很多基礎並非訓練的如來自台灣的我們這樣扎實，甚至可以說有些從沒接觸過舞蹈，但我卻時常受到他們的眼神及堅持而感動，雖然他們動作並不完整，但他們的熱忱足以融化那些在我眼中一直很重要的「扎實」。在老師講解動作的過程中，他們試圖去理解老師要的是什麼，有問題便發問，不懂也不會硬著頭皮跳，更不會因為自己跳的與眾不同而感到丟臉羞愧到想放棄，於是我對自己說：「對呀！為什麼我要一直在意別人怎麼看我，或者會不會笑我跳的很奇怪？」這點真的讓我感觸很深。因為如此我開始試著想要為自己從前的沒自信彌補些什麼，於是我在每堂課都盡情的感受自己的身體，享受每一刻跳舞的瞬間，那是很美好很令人感到滿足的，懂事後從沒像這樣的快樂跳舞過，也不懂地問自己要的是什麼，就是一直跳...一直跳...一直跳到 ADF 出發前我還在懷疑自己會不會繼續往舞蹈這個方向走，直到 ADF 六週結束後，我徹底地體悟到自己的決定是什麼，【我，不能，沒有，舞蹈】，是的！我是愛跳舞的！我對舞蹈還是存在著渴望，必須走下去！

最後謝謝這一切，打到這邊，依然能清晰的感覺到這六週帶給我的所有，過程中真正學到的不只是舞蹈，而是懂得如何跳舞，如何看待自己，如何用不同的角度看待自己和世界，最重要的是如何相信自己並且不受外界聲音的影響，這六週帶給我的不會忘記，我會帶著這些能量繼續往未知恐懼的未來前進，再次感謝菁霖文化藝術基金會，我得到了一個很棒很充實的暑假！

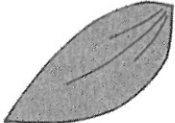


THE END



AMERICAN DANCE FESTIVAL

林品菡 
Lin, Pin-Han



目錄

1. 安頓好繁雜的心情

2. 跟美女冠伶姐姐一起去校園巡禮
3. ADF學生報到以及開幕式
4. Preview class & Audition
5. 每週3場演出讓你看個過癮
6. 各樣課程挑戰你舞蹈的極限
7. Student Party & Jam
8. 國慶國慶 & 我們的在地生活
9. 關於我的作品及演出
10. 分享歡笑及淚水
1. 安頓好繁雜的心情

飛了將近18個小時,終於抵達了杜克大學
看到宿舍會莫名的好感動...
除了整理這兩個月來的重死人行李,
更重要的是讓自己心平靜下來,
準備好接受接下來的各項挑戰!

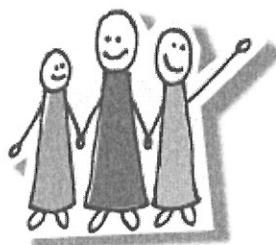


P.s 室友成為我現在超級要好的朋友-文心小姐

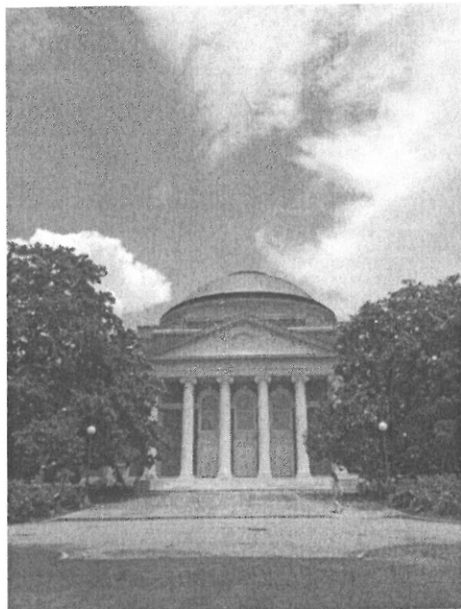


2. 跟美女冠伶姐姐一起去校園巡禮

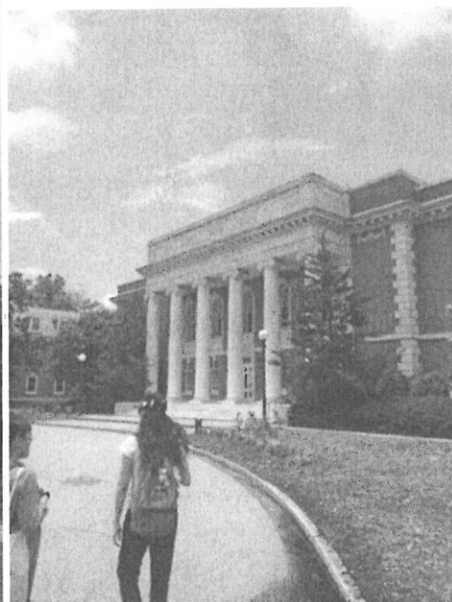
巡禮前先來頓美味早餐,順便聽姐姐分享經驗以及更深入
了解ADF的所有細節!



巡禮開始囉!

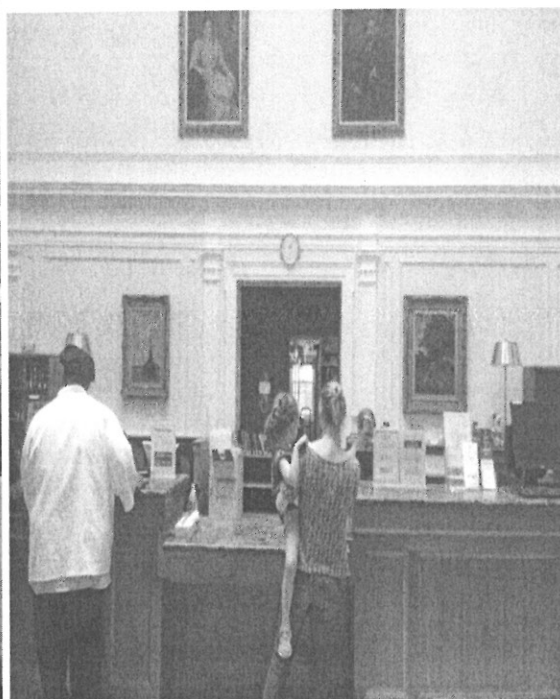
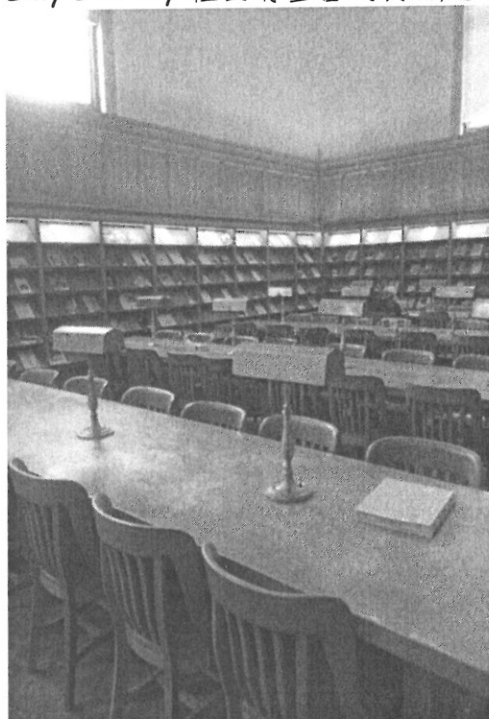


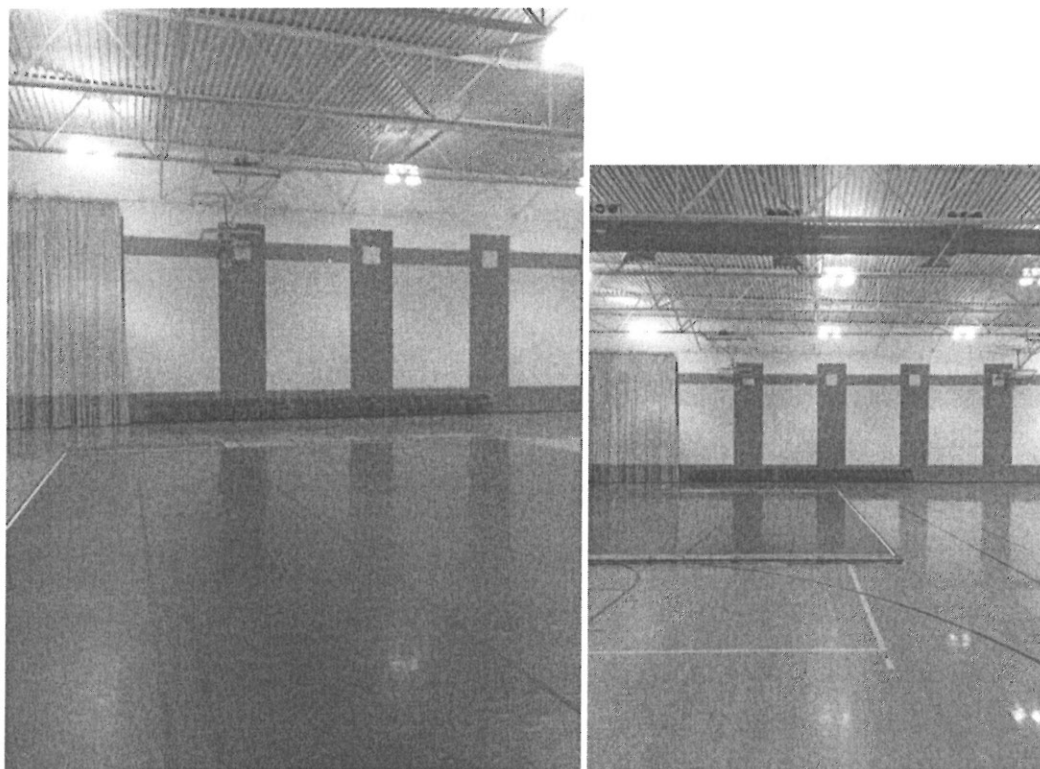
Baldwin Auditorium



Lilly Library

Lilly Library 裡面有豐富的資源,包括電影DVD等,可以盡情享受!





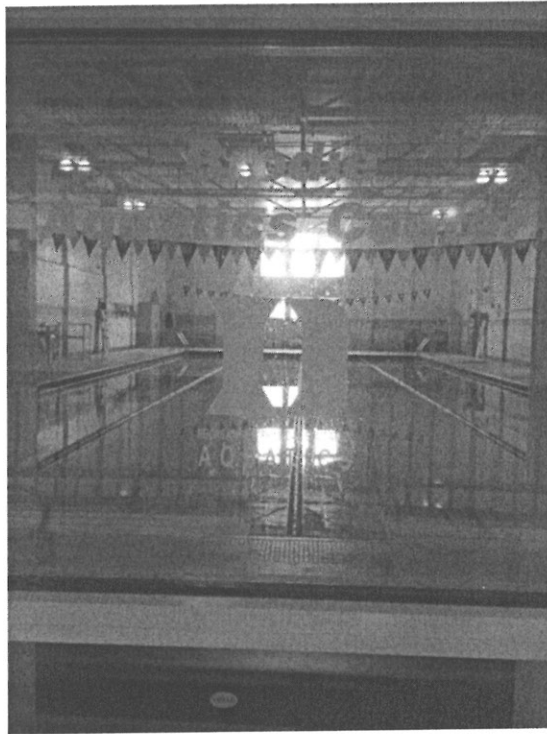
Brodie Gym

上面那兩張看到的是Brodie Gym裡的籃球場,ADF在上面搭建一塊舞蹈用的木頭地板,這將會是之後課程所用的教室,而因為場地夠大,所以Audition 或一些 Showing 也都會在這裡舉行!



另外看到下方的設施,游泳池以及健身房,也都是在 Brodie Gym 裡頭,所有ADF的學生們都可以使用噢!

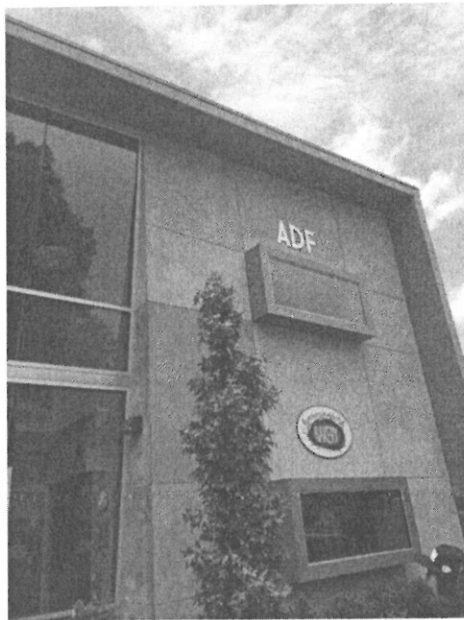
p.s 裡面冷氣超強!!!



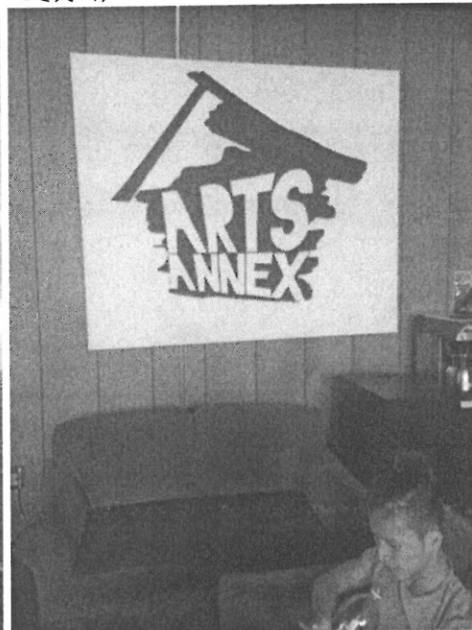
游泳池



健身房



Studio A

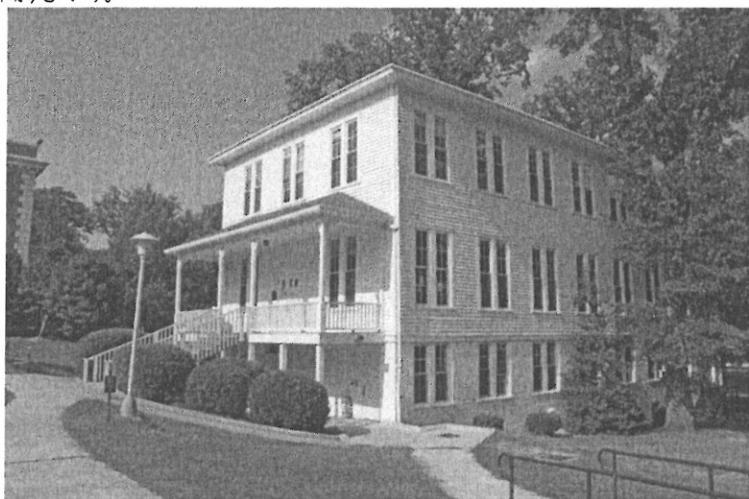


Arts Annex A

Studio A 是新的建築,很有現代設計感,教室寬敞明亮,還有整片落地窗!跳起舞來相當享受! Arts Annex A 要經過樹林才會到達,是一個很酷的教室,而這兩間都在離校區較遠的地方,所以必須早些出門!

Ark是所有教室裡面我最喜歡的一個,歷史悠久的Ark有著濃厚的氣息,教室內被木頭紋路所包圍著,外表則以全白來凸顯藍天綠葉,每當陽光從窗戶灑進來,此

刻便覺得自己無比幸福！但因為歷史悠久,建築物需要有完善的保護,所以裡面是沒有安裝冷氣的！雖然很漂亮,但夏天在這裡真的非常悶熱,一定要記得多補充水分！



Ark

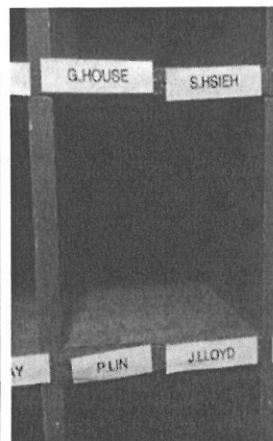
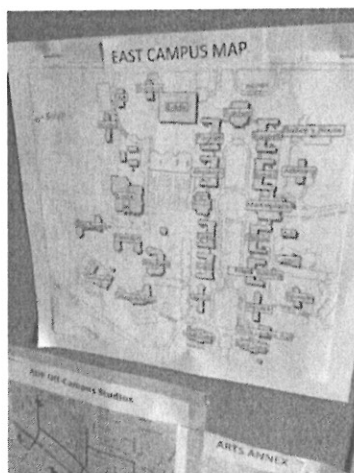
2.ADF學生報到以及開幕式

沒錯！這是最令人興奮的一刻！等待了這麼久終於即將開啟 ADF一切轟轟烈烈的課程演出party等等多采多姿！

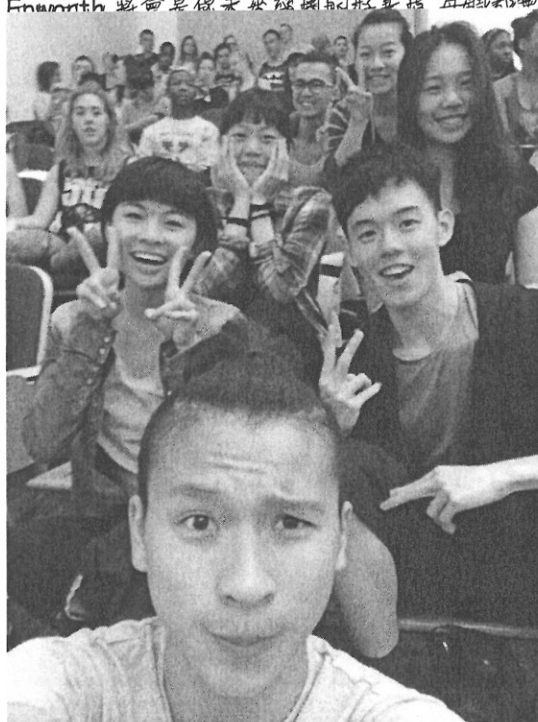


大家都迫不及待啦啦啦啦！！！！





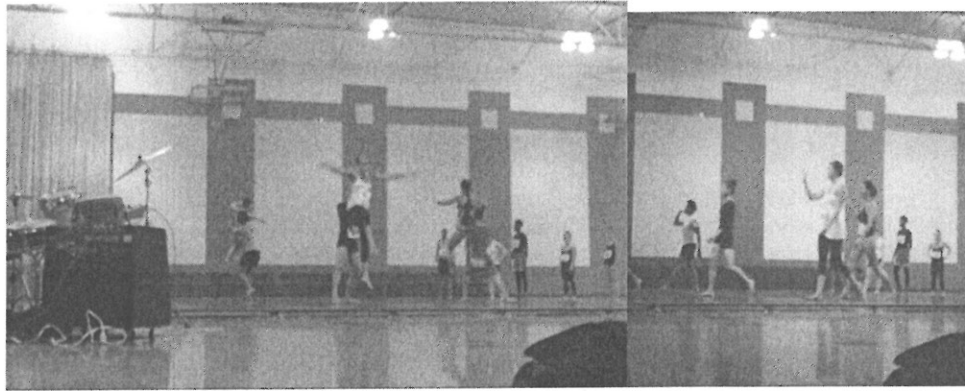
Friendship 將會是你未來幾年的好伴侶 每組都會有新的分組 擁有自己的專屬信箱！每



ADF開幕式, 來自美國各州以及世界各地的我們齊聚一堂



準備展開美好的6 Weeks >w< **YA!!!!!!!**



FOOTPRINTS AUDITION 是最刺激的,因為舉辦在開幕後第二天,所有人幾乎都會來參加,總共只有三首舞!結束一整天的徵選後將會在指定時間內開出公告,通過的人必須把幾天疲累下來的身體調整好,準備參加複試,而這也是唯一可以登上大舞台,還擁有量身訂做服裝的演出機會!!經過了層層關卡,到最後看到舞者名單公佈的同時眼淚也快掉出來了!!!感謝Natte 給予我這個難能可貴的經驗!也安撫了等待的焦躁心情。



●●●● T-Mobile 4G 下午5:54 67% gallery.mailchimp.com

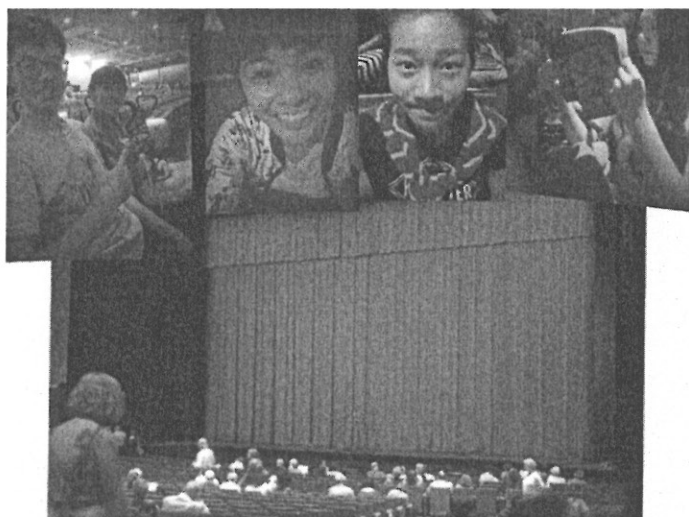
FOOTPRINTS CAST LIST NETTA YERUSHALMY

Audition #	First Name	Last Name
68	Shao Yang	Hsieh
74	Yin Chin	Hsu
93	Pin Han	Lin
94	Jordan	Lloyd
102	Hannah	Marr
127	Casey	Olejar
202	Kenneth	Oguin
238	Lily	Shapiro
259	William	Ladd
272	Brooke	Parton
315	Natalie	Grant
319	Marissa	Illingworth
331	Ambika	Raina
334	Hadam	Sung
352	Shamar	Watt
357	Elisabeth	Wolf
386	Lauren	Burke
390	Emily	Cannon
413	Celia	Arguello Rena

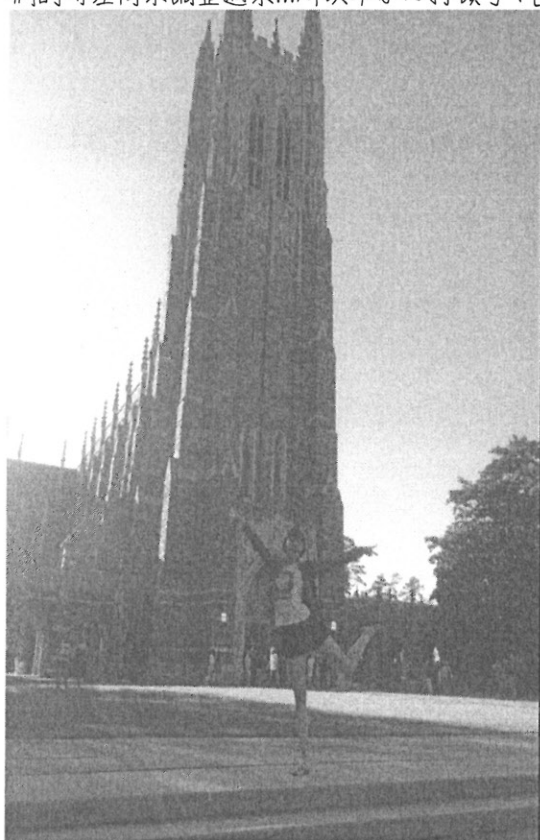
2014 ADF Footprints Audition 連結如下

<https://www.youtube.com/watch?v=7,iUNLX90Oyk&feature=youtu.be>

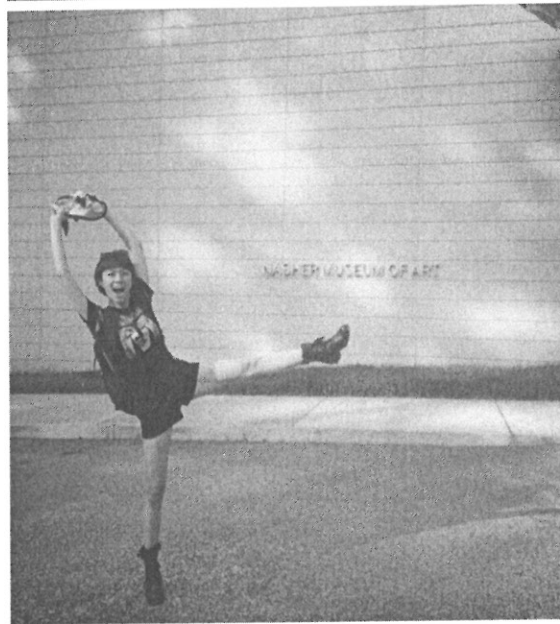
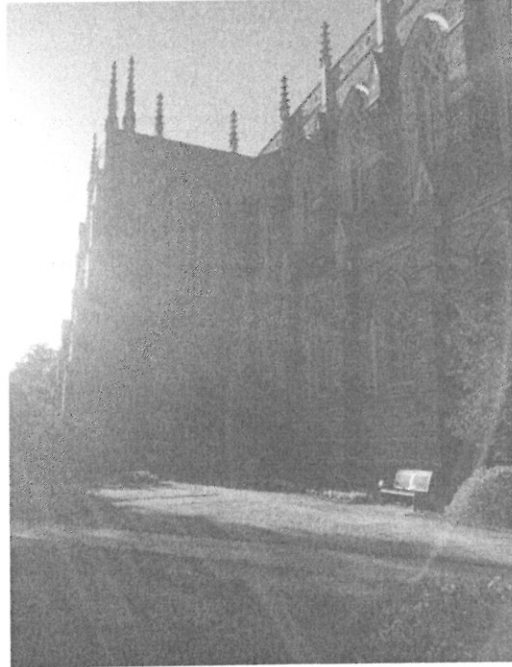
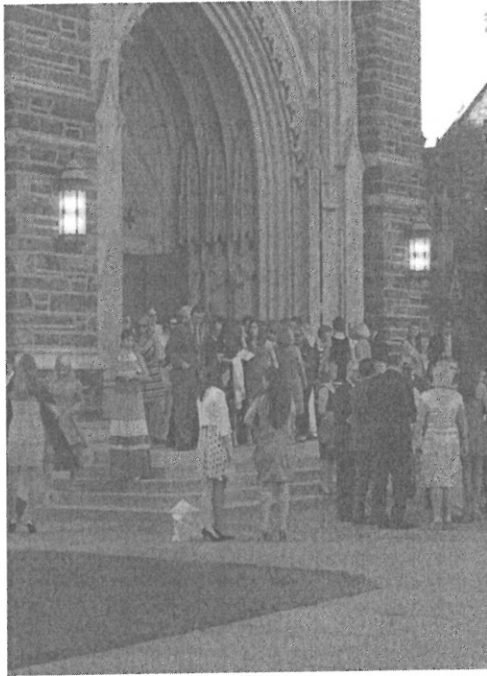
4.每週3場演出讓你看個過癮



看表演囉！第一場演出是VWRTIGO DANCE COMPANY在DPAC裡，這場相當好看！但因為大伙們的時差尚未調整過來...所以不小心打頓了：[



只要來到West Campus 就像到了哈利波特電影裏頭一樣，超美麗的校園！所有建築物都以同相同風格打造，一種浪漫又帶點神秘的氣息，絕對將你深深迷倒！
很幸運的還遇到教堂在舉行婚禮！>w< 超幸福的啦！！



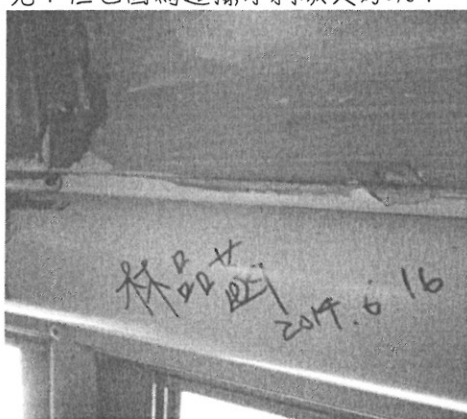
NASHER MUSEUM OF ART 天花板用玻璃打造,看來...在這裡的演出燈光將要由太陽公公來決定囉!!! ☺ ☺ ☺



它！就是歷史悠久的ADF BUS

所有演出都由他來載你去,再載你回來！巴士很老舊,所以速度不快,並且搖搖又晃晃！但也因為這樣才刺激又好玩！

車上充滿各界ADF校友的簽名...

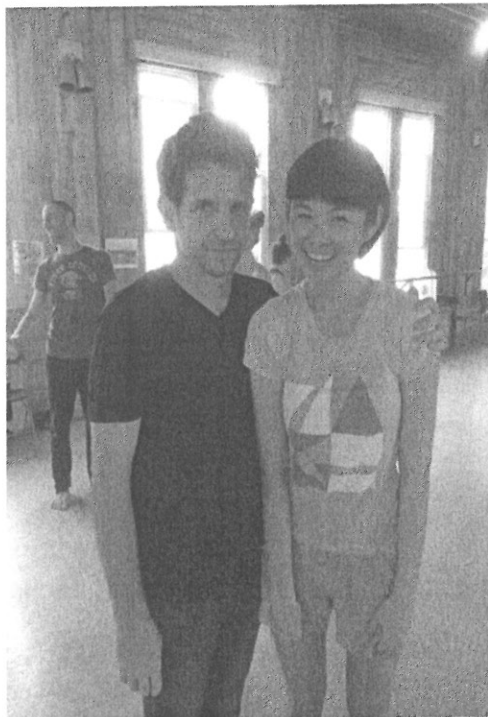


而這是屬於我的小小一塊空地！

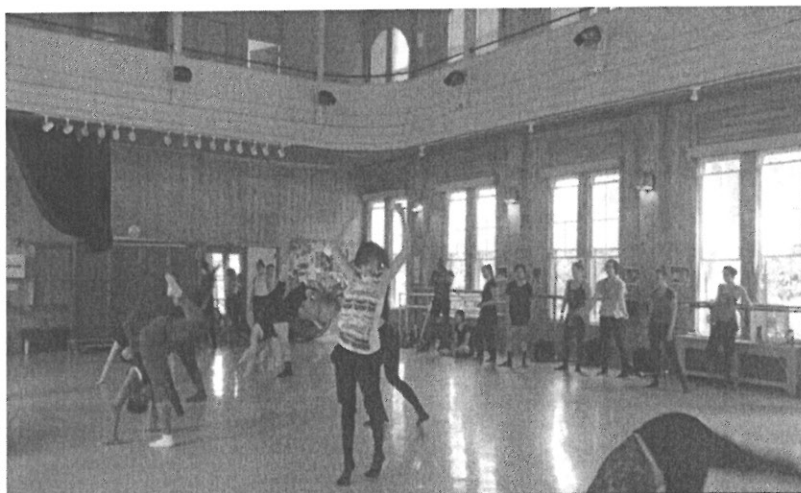
陪著我紀念這一切的票根朋友們！



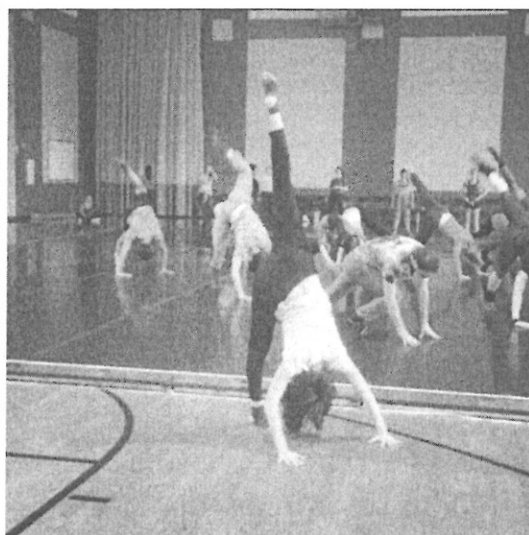
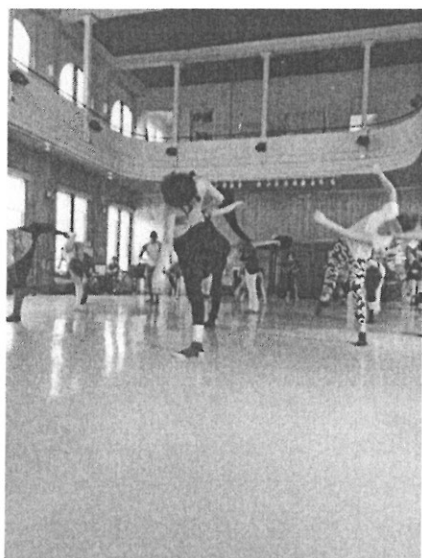
6. 各樣課程挑戰你舞蹈的極限



大師課：) 需提早在教室外排隊拿號碼牌,人數一到將不再在開放入場!所以手腳要快!!!



Zaritt 的現代課是我最愛的一堂,除了擁有極佳的伴奏群更讓人沸騰的是老師跳舞的張力,以情緒的帶動!!!



課程影片網址如下

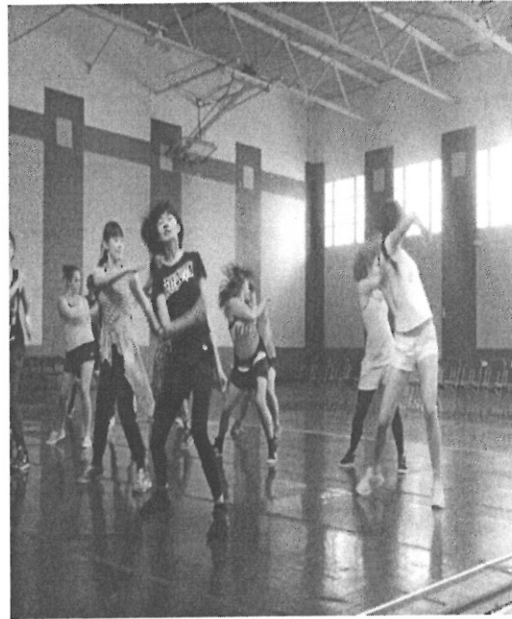
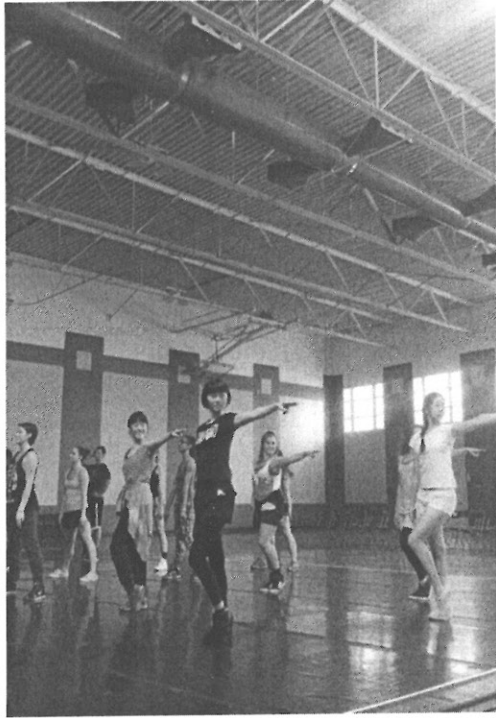
<https://www.youtube.com/watch?v=SCB80F-tuec&list=UUaFuwhHwsOeQpzyQMpiPiEA>

<https://www.youtube.com/watch?v=LGrF63pFX-c&index=3&list=UUaFuwhHwsOeQpzyQMpiPiEA>

盡情觀賞...

以下是WFSS 課程！每個星期都不一樣,你可以隨你每天不同的心情,挑選想上的課!!! >w<





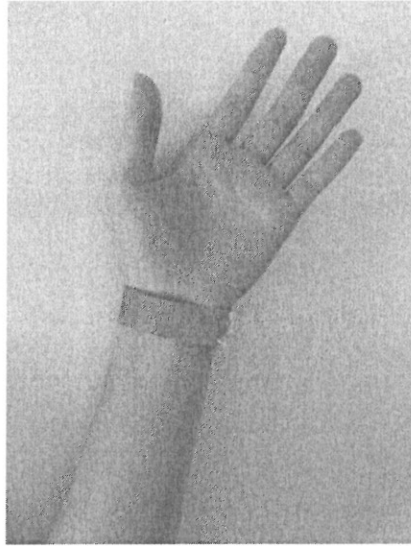
Waacking 初體驗之影片網址如下
<https://www.youtube.com/watch?v=Mfv0VG39NiE&list=UUaFuwhHwsOeQpzyQMpiPiEA>

7. Student Party & Jam



陸陸續續會有很多party 讓你參加不完,這會是紓解課堂及排

練壓力的好活動！可以多去參加交朋友,順便練英文！



左邊這張是我們的好朋友Minny：)

為什麼叫她Minny呢？因為他都喜歡在頭上綁兩顆大球球上課！模樣實在是太可愛 >皿< HAHAA!

而右邊這張則是一個年齡的象徵...

美國法律要滿21歲才可以喝酒,所以在party中只要被帶上這條螢光手環的人,才有辦法去領酒或買酒噢!!!



以下是超精彩之Student Party 的影片連結：

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=a6ST7sW0ZrM&list=UUaFuwhHwsOeQpzyQMp,iPiEA)

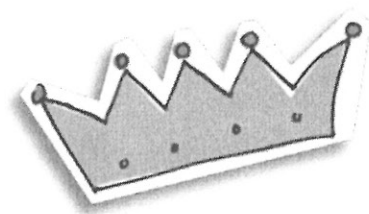
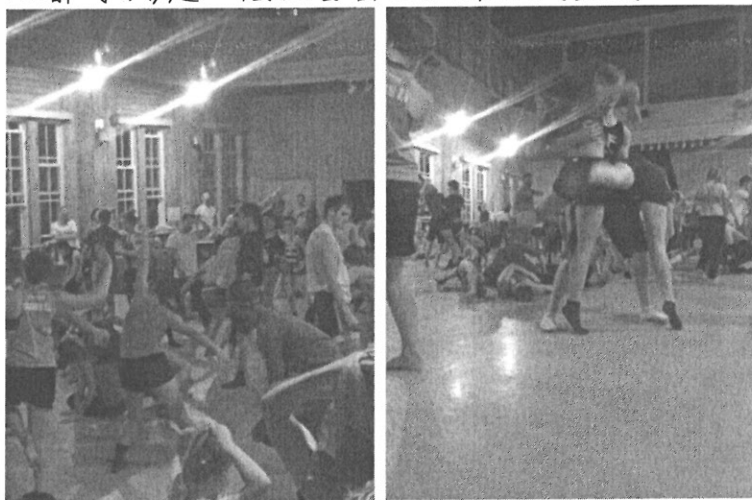
[v=a6ST7sW0ZrM&list=UUaFuwhHwsOeQpzyQMp,iPiEA](https://www.youtube.com/watch?v=a6ST7sW0ZrM&list=UUaFuwhHwsOeQpzyQMp,iPiEA)

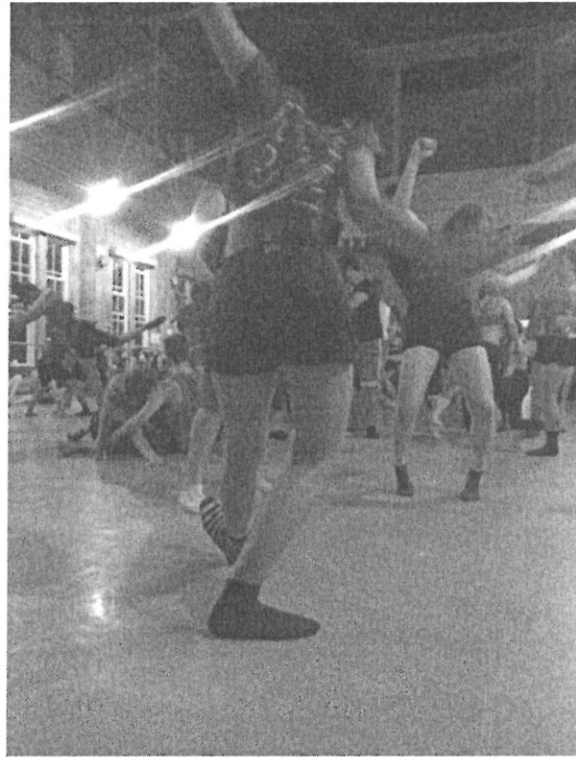
[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=lcZiuRI7Kjg&list=UUaFuwhHwsOeQpzyQMp,iPiEA&index=5)

[v=lcZiuRI7Kjg&list=UUaFuwhHwsOeQpzyQMp,iPiEA&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=lcZiuRI7Kjg&list=UUaFuwhHwsOeQpzyQMp,iPiEA&index=5)

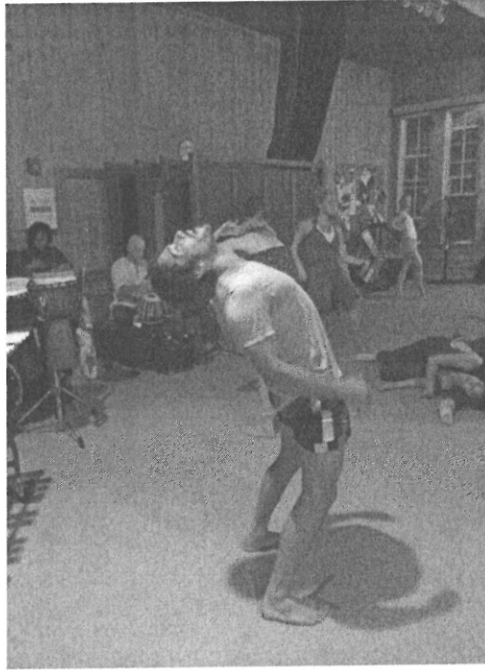
-----°w°----->°<-----

每個週末都會在Ark舉行JAM,這將會是所有ADF
學生一同跳舞以及發展身體的好時機,在裡面你要怎麼跳怎麼
玩都可以,是一個相當自由且開放的空間!





很多學生甚至是ADF編舞家,都會來到這裡找尋靈感...
並且與朋友們共舞,據說還有跳舞跳到擦出愛的火花的浪漫情節呢~



超澎湃的音樂伴奏,將是把JAM的氣氛帶到最高昂的關鍵之一！

6/21/14

2014 ADF School
IMPROVISATION JAMS

WHAT IS A JAM?

A jam is an open improvisation.

A jam is an opportunity to play, to research, to experiment, to express, to work it out, to connect with others.

A jam is a different kind of working space. It's not a class, not a rehearsal, not a performance, but some kind of fusion space that combines all of these. In a jam, we soften the distinctions between learning, inventing, playing, and expressing. We allow the dancing body to provoke other kinds of logic and intelligence.

The jam is a creative space governed by mutual respect and awareness. Dancing alone, in duets, in small and large groups, in silence, and with music, we stretch our understanding and potential.

adf

8. 國慶國慶 & 我們的在地生活



國慶派!!!

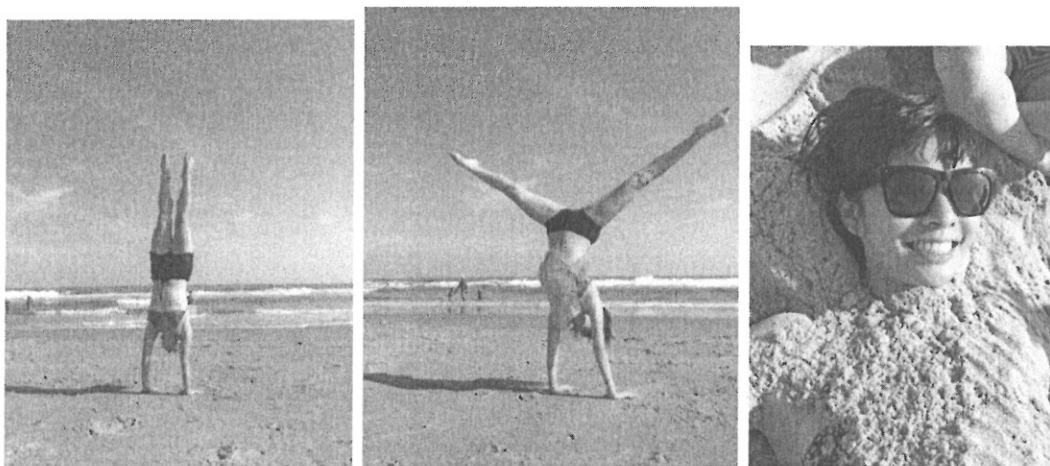
出發去海邊 & Caméron家玩囉!



Sunny Day > w<



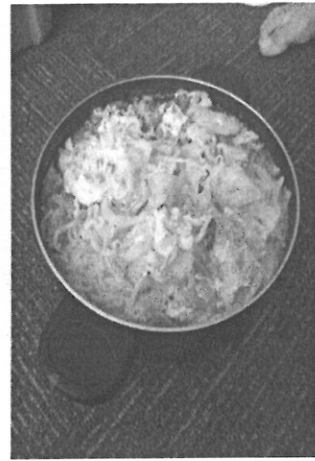




Caméron 與他可愛的家人

4th July 是美國國慶日, 我們與Caméron一家人一同度過。
 體驗了鄉村步調以及如何剪樹枝來生火, 大家圍著火坐一圈, 談天說地, 多麼幸福的片刻。因為是在非常鄉下的地方, 所以抬頭一看便清晰可見北斗七夕, 銀河, 每幾分鐘便會有流星墜落!

----- (*:
 美國在地生活大小事以及好康報報爆~



在美國吃餐廳只要你有被服務到,一定要給小費 (Tips) 。而中間那張是紅綠燈按鈕,行人過馬路要先按按鈕! 如果你不按,就永遠輪不到你走。但Durham的駕駛其實都蠻有禮貌的,看到行人幾乎都會停下來讓你先過:)

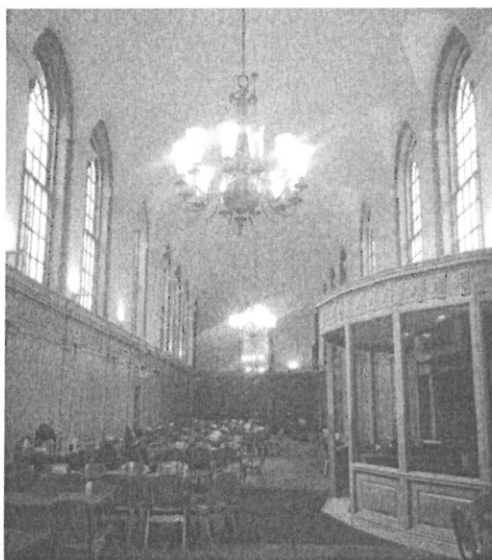
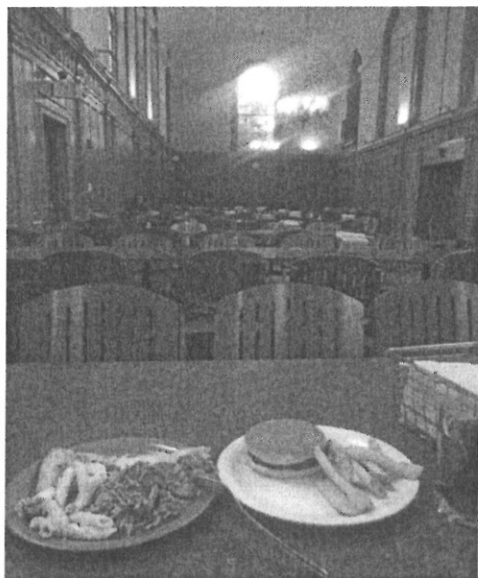
上面右邊那張是我們幾個台灣人胡搞瞎搞弄出的一鍋超好吃泡麵!



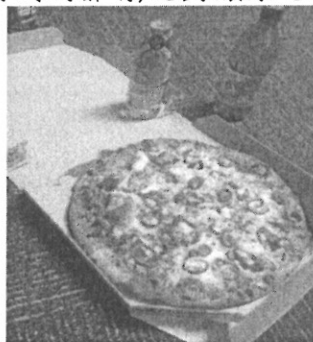
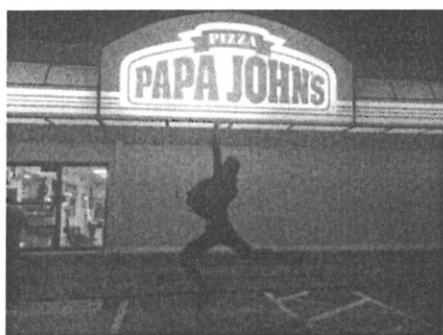
左邊是學姊們都強力推薦的超好吃墨西哥卷! (就在第九街上)

中間是我自己做的沙拉,當做中餐。(說有多難吃就有多難吃>Q< HAHAAHA)

所以之後我都改吃右邊的超好吃越南菜! 又便宜! (第九街Harris Teeter對面)



以上兩張是超級豪華貴族學校杜克大學之學生餐廳！六星級飯店規格打造,大約15 美金,漢堡牛排義大利麵想得到的都有,絕對讓你吃到飽！！！！

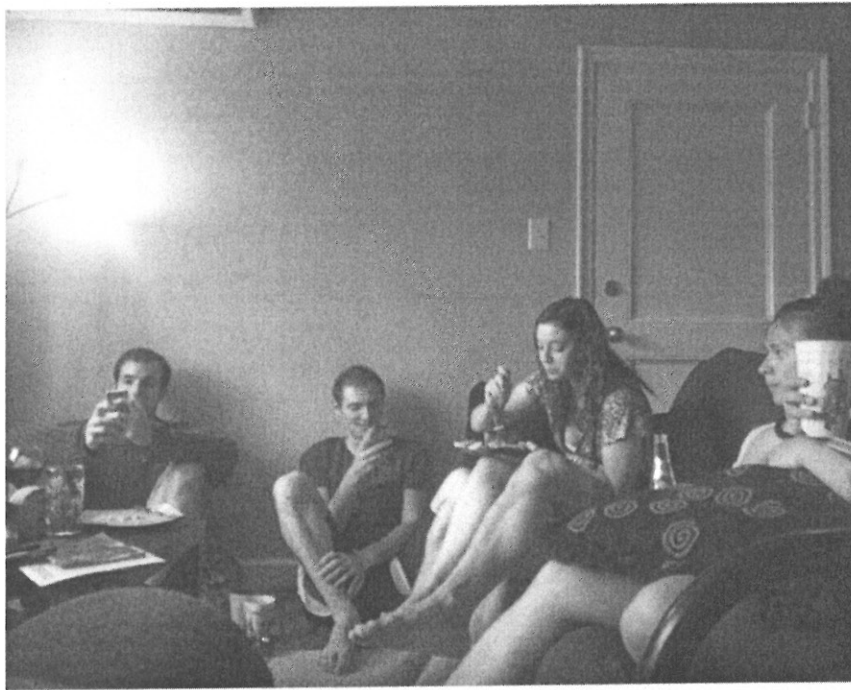


PAPA JOHN'S是我們宵夜的好夥伴！BEN&JERRY'S老闆人超好,還請我們吃冰喝奶昔



好朋友Alison請我們去她家吃飯順便游泳,桌上這一大堆東西,都是她自己親手

做的！超好～吃的！



逛大賣場絕對是有趣的事之一！
歪國人的單杯總是讓我們感到驚嚇連連！
在美國看到淡水魚酥，很催淚...



在台灣搶翻天的甜甜圈,在這裡竟然擺架上長灰塵~
中國超市裡賣了很多我們所熟悉的事物,包括滿天星,但感到驚喜的不是滿天星,是在美國竟然看到我北體的學姊-彩虹姐姐!!! 哈哈

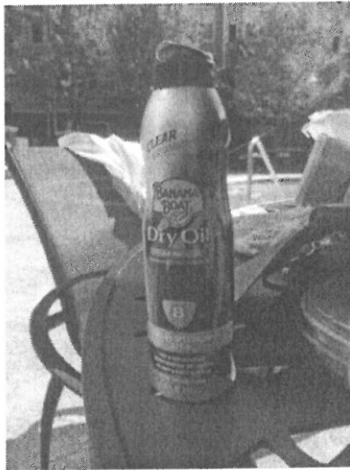


結賬!!!!

這絕對是障礙之一! \$23.76???

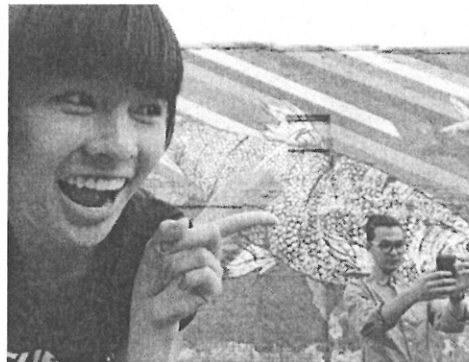
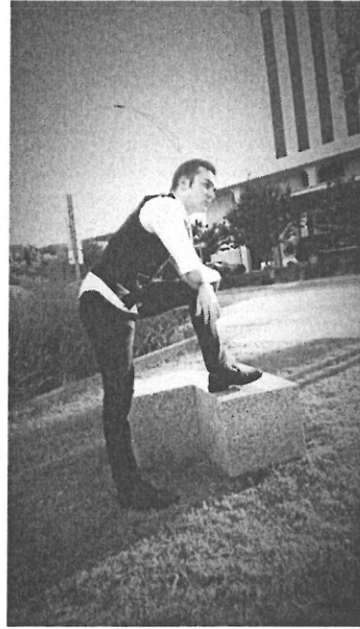
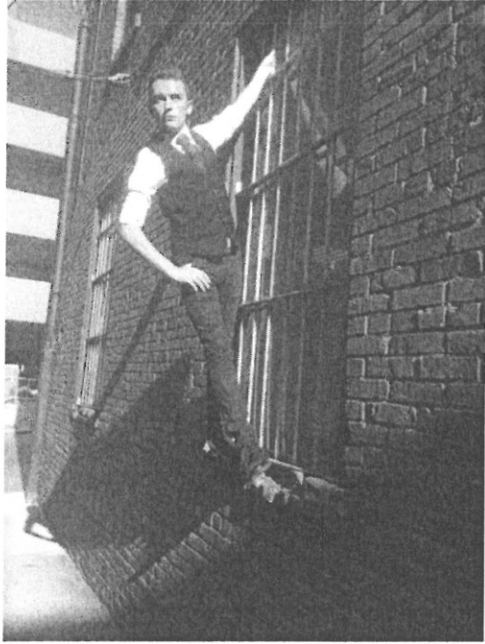
在台灣根本沒有小數點,硬幣都分不清楚了還管小數點! 但到最後你漸漸發現自己竟然可以拿出正確的數字時! 成就感十足!!!!!!

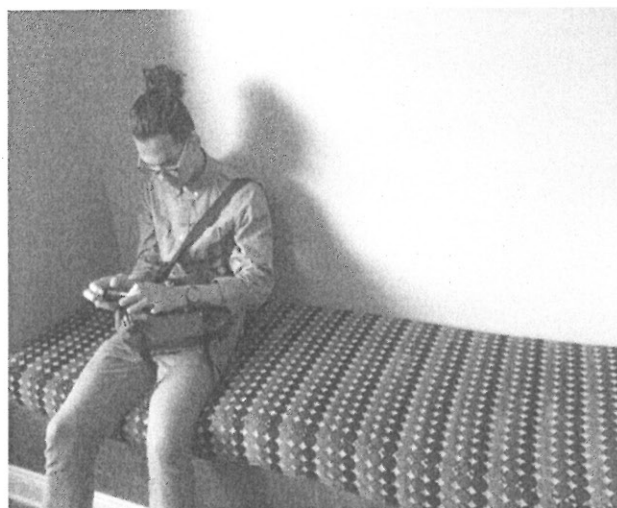
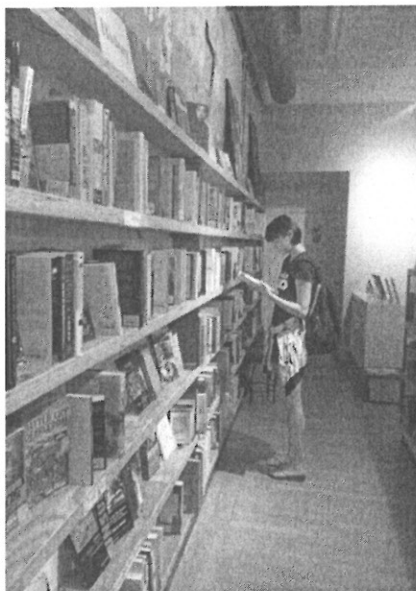
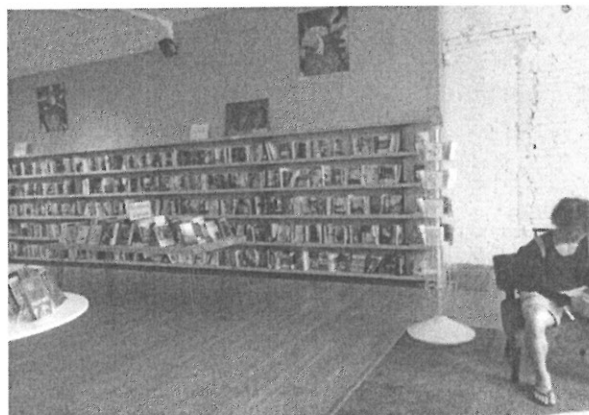




週末留給自己一些空白的時間,和三五好友們去享受假期!
防曬油請小心使用!他們喜歡擦助曬,如圖片中那瓶。
如果你並打算曬黑,千萬別擦錯!!!

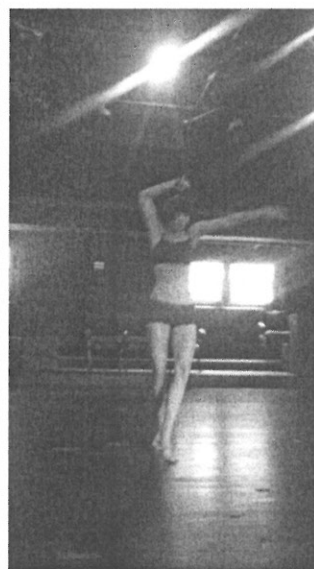
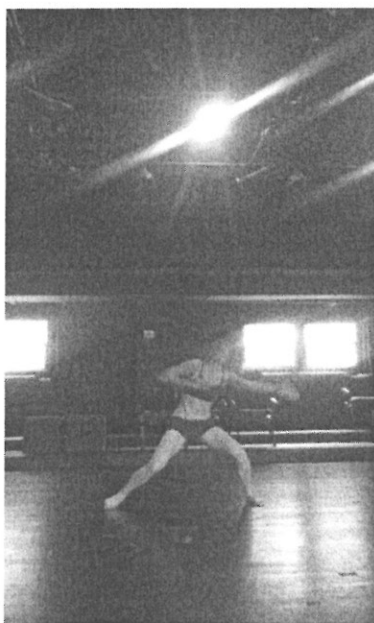
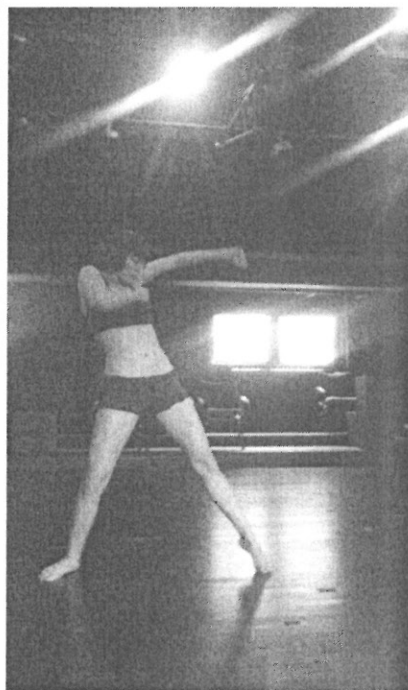
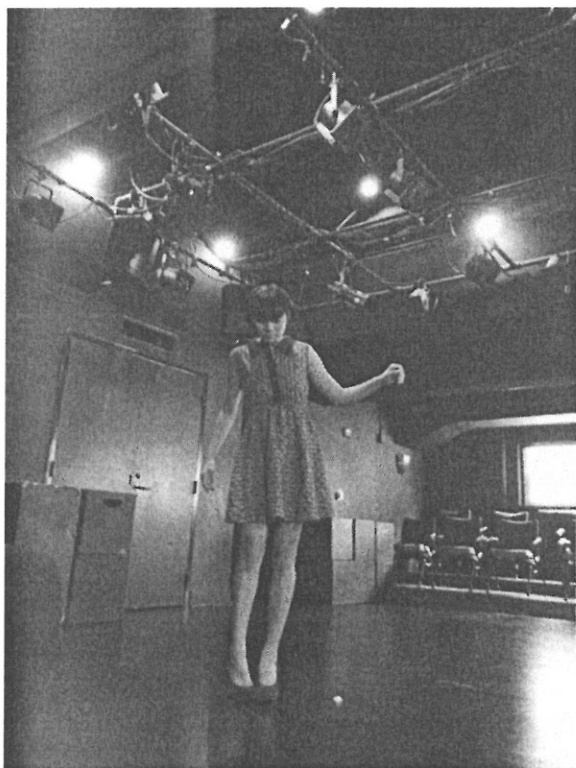
趁著大家沒事的空檔,與好友Cameron 一同去 DOWNTOWN 閒晃
順便來個自以為是的超模外拍~~~~

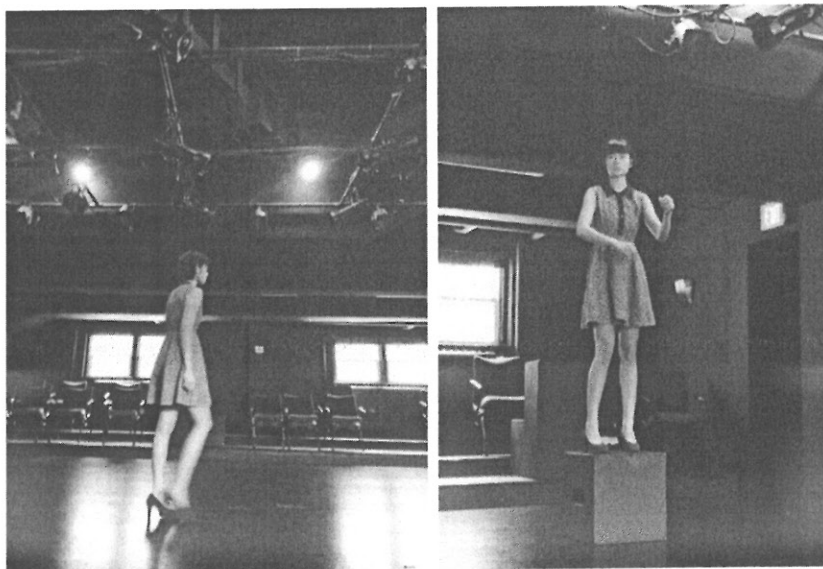




9. 關於我的作品及演出

以下是在student showing 裡做的一支solo
訴說著現實與夢想,得到以及失去...





很多時候的當下,我們並不知道自己這樣的決定,是否是對的決定。
但往往我們都寧可相信是對的... 即便最後發現是錯的,也不會輕易後悔。
很感謝那天來的所有觀眾,你們的專注給了我很大的力量。雖然最後放棄了報名上台演出的機會... 但在這小小的黑盒子裡,我已經得到我要的答案了!

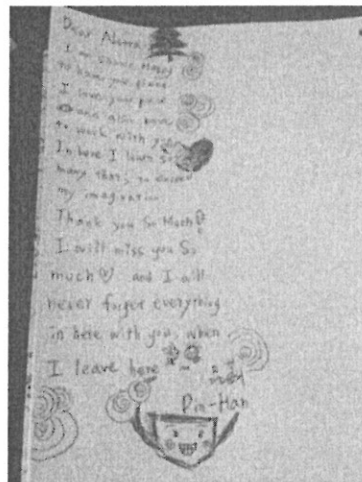
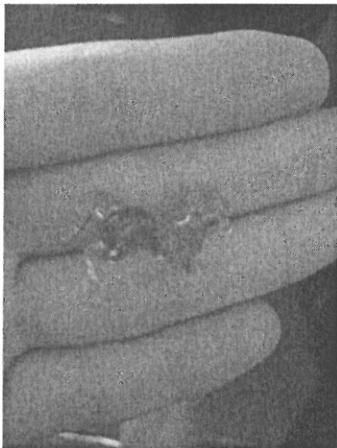
FOOTPRINTS



Yellow pants!!!!

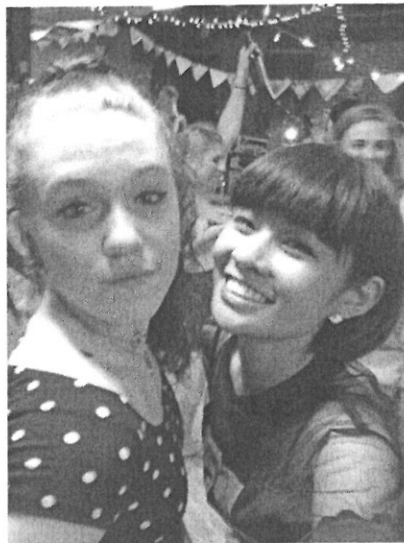
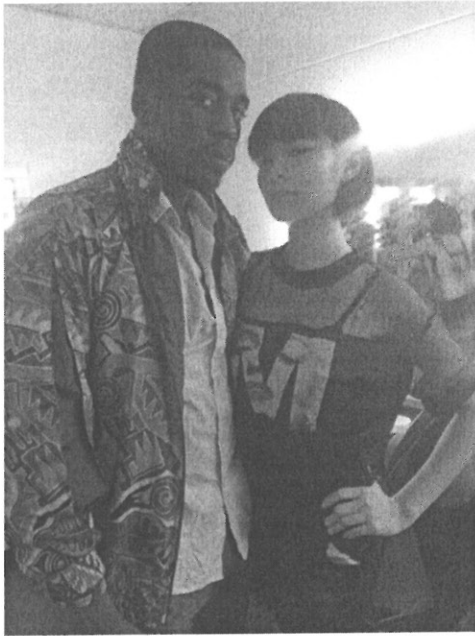
Netta的身體很酷!

排他的舞讓我學到很多身體分解的使用方式,另外她還擁有超強的舞台概念!
燈光地板顏色搭配,豪華了整首製作,能跳她的舞是我莫大的榮幸!!!



左邊的小藍玻璃馬是Netta送我們舞者的小禮物,每個人都是不一樣的動物! 右邊是我們送給她的筆記本...

和舞者們的合影...





Yellow Pants台下一鞠躬

10. 分享歡笑及淚水

首先，我要感謝菁霖文化藝術基金會讓我擁有這次非凡的驚艷之旅！在這裡學到的不單單只是舞跳得多好，或是英文進步了多少。更重要的是因為文化的差異，對於某部分對事情的態度差距是相當大的，而也因為如此我們幾個台灣人與他們更需要停下自己的腳步，互相傾聽！這對文化交流，語言學習，都非常有幫助！也因此讓我們在這裏結交了不少要好的朋友！很喜歡這裡的一切，當然不全然都如此美好！但無論是好的甚至是壞的，都是給予我們非常豐沛的滋養。

經過這兩個月的洗禮，我對很多事情的看法的有了不一樣的角度！從因為考上ADF正式開啟了我的出國夢，又很勇敢的自己搭飛

機到目的地。好像從一隻被關在籠裏太久的鳥,差點忘了怎麼飛行...而經過這次的歷練我知道我比自己想像中還要更加勇敢許多!回台灣後的生活更是讓我認清楚自己在自己生命中的角色,而現在所思考的就是我應該如何繼續前進到下一站目的地!並且帶著這將近兩個月的滿腔熱血,保存它,不允許輕易變質!

將近要離開的日子,所有人的很感傷... 因為這樣密集的相處,互相照應,歡笑... 就在你覺得這友誼好像會走到永久的同時,時間也到了!確實很殘忍,但也因此才留存下最最美好的一部份回憶在我們腦海裡!而我將永遠不會忘記最後一場FOOTRPRINTS 演完後,我撒舞台... 那是再真實不過的了!

最後,再次感謝所有一同參與ADF的人。因為有你們,才能夠陪我一同共創這美麗的六個星期!

2014

American Dance Festival

結業心得報告書



陳允如

E-mail: s914616@yahoo.com.tw

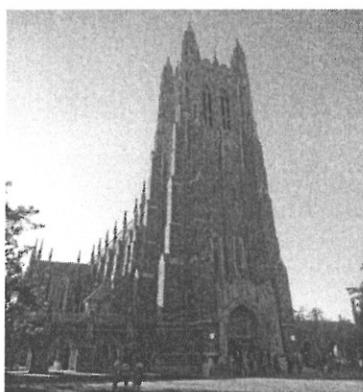
Address: Bungertstr.23 45239 Essen Germany

還記得 2013 年的年底,正值我德國學校的聖誕假期.回了台灣,也剛好得知有這個美國舞蹈節的獎學金徵選,沒多想就去報了名.回了母校,參加了徵選,很幸運,感謝評審老師們及菁霖基金會給我這個機會,讓我能去我夢想已久美國跳舞!

出發



由於我在德國念書,所以我在出發前沒辦法參加在台灣出發前座談,不過很感謝其他人的幫忙告知我一些訊息.在 6/10,獨自一人從德國飛往美國.途中發生了一些小狀況,班機取消趕不上連結的班機,差點夜宿機場,不過途中有許多的貴人相助,使我在比預計的晚一天,6/11 到達了 Duke University, Durham (ADF).



West campus Duke chapel



DPAC 看演出的地方



Epworth 主要的辦公室

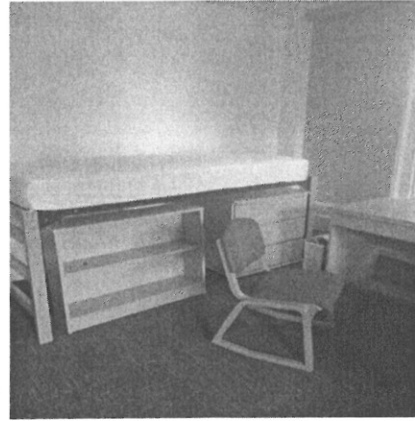


Information





ADF BUS



SOUTHGATE DORM

六週



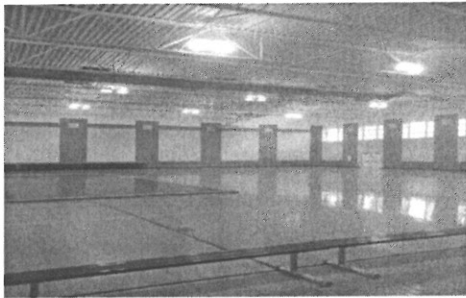
ARK



AUDITION



POST



BRODIE GYM 其中上課的一間教室



很熱的一間教室

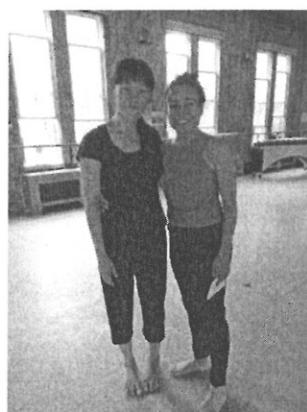
六週,說短也不短,長也不長.還記得,第一週都在 **PREVIEW** 所有老師的課程,還有許多的 **AUDITION**,只能說非常的充實很 **INTENSE**.

一週七天,我每天都和舞蹈膩在一起,很幸福,即使沒跳舞也有看演出.星期一二四五是正常的 **SCHEDULE**,我選了兩堂當代課.這兩堂的老師,分別都只有各三週.早上 Jennifer Nugent/Pamela,這兩堂課不是我擅長的技巧,是個很大的挑戰.加上更大的挑戰,是每天早上 8 點的課,6 點就要起床準備出門.值得開心的是我有堅持每一堂課都到,即使有時候真的爬不起來,不過一想到能和很棒的老師和一群熱愛跳

舞的人一起上課,死命都要起床.印象深刻的是 Pamela 的課,他每堂課開始之前,都一定會要我們圍一個圈,每一個人分享一個 POSITIVE THOUGHT.我必須說,我是一個很悲觀的人,所以這個分享對我是很有幫助的,讓我知道還是有許多正面的事情在身邊.下午是上 Kate Skarpetowska/Tom,這堂課後三星期是 GAGA 技巧,也是我第一次完整的學習 GAGA 技巧,對我的身體語彙又開啟了另一種可能性.接著,我有被選上 FOOTPRITS,就是能在 FESTIVAL 結束前上大舞台演出的一個 PROJECT.今年,我是和愛爾蘭的一個編舞家 Leonie McDonagh 一起工作,是個很特別的經驗.他的作品是偏向 COMEDY 的形式,也用了許多不同種族和刻板印象去當主軸,延伸出許多很搞笑的舞段.另外,WFSS 是星期三五六日.另一個他們安排的課表,能自己選要上的課.我上了許多的 master class,由來演出的舞團給的課,還有 ballet,和不同的 modern 技巧,也有看了 screendance festival 的一些入選的舞蹈影片作品.另外,也上了一個 Dunham 的技巧,是融合非洲舞的一種現代舞蹈,也嘗試了自己最不擅長的 HIP HOP.最後三週,也去徵選了 JOHN JASPERSE 的舞作,在後三週也很榮幸能和他工作,從他身上學到許多和如何和舞者工作.



Jennifer Nugent



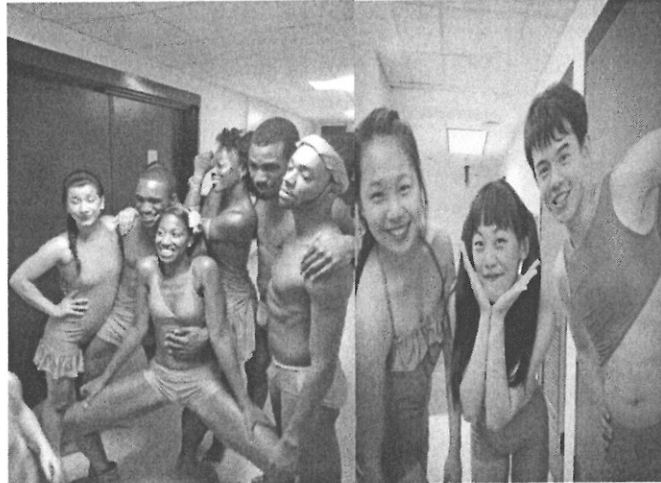
Pitro Pamela



Kate Skarpetowska



Tom Weingerger(gaga)

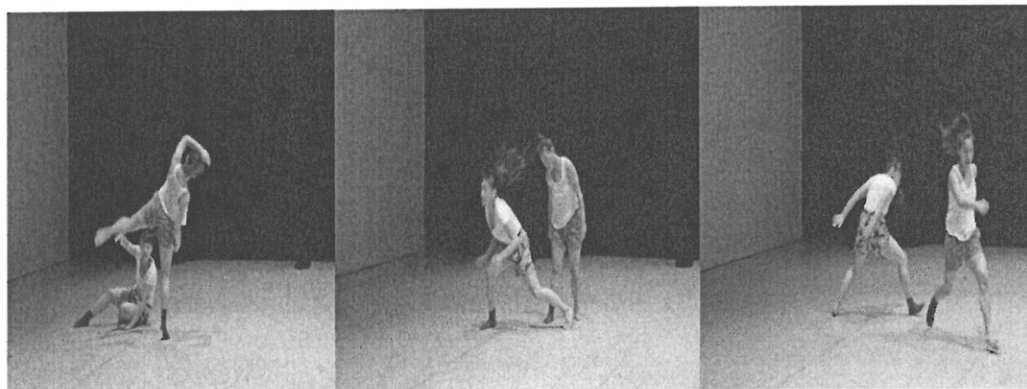


Leonie McDonagh(Footprint)

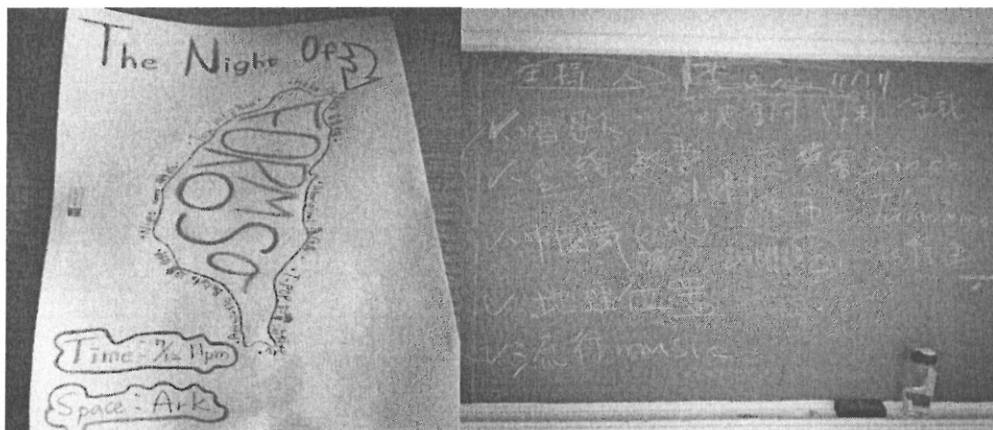


John Jasperse&一起工作的舞者

另外,我也和文心做了一隻雙人<=>+,有被選入 STUDENT CONCERT 中演出.我們這次一起來的台灣人,原本在結束前想要做一個 TAIWANESE NIGHT,但由於時間太趕和大家沒時間工作,所以我們只進行到討論的部分.可愛的是,我們都還分配好誰負責什麼,連宣傳單都畫出來了呢!只可惜我們未能完成~



<=>+我和文心的雙人舞



未完成的(Taiwanese Night) 計畫

生活



大家在廚房一起做飯



附近的超市

由於課程真的很密集,所以我們大家只要一有時間,就一定會一起出去走走,吃個飯逛個街好好放鬆一下.平時,我最喜歡的就是逛超市和去學校附近的小商店逛逛.印象最深刻的是 7/4 國慶日那天,我們一些人和一個當地的美國朋友,他開車載我們去開車要兩小時遠的 ATLANTIC BEACH 玩.之後我們還一起見了他的家人,和一起去他們家的海邊露營屋共用晚餐,很特別的經驗,也能深入體驗當地的美國人生活.



7/4 國慶日去海邊



心得

美國,一直是我最想去的國家,如今終於實現了.在我還沒到美國前,我一直都在歐洲,所以對美國那其實不了解,只覺得應該跟歐洲不會差很多.當下了飛機的那一刻起,我就發現我錯了.美國和歐洲真的差好多,當然跟台灣相比一定差更多.美國是個很有錢的國家,人的思想和行為舉止比較開放,相較於歐洲覺得歐洲人保守多了.還記得,第一次開口和美國人說話時,其實有許多是不明白的,因為他們用太多自己的當地習慣用語了.才發現在歐洲,真的不是英語系國家的人說英文,就如同我們亞洲人說英文一樣.以前,一直覺得外國人一定都會說英文,沒錯是都會說,但是真正和母語是英文的外國人交談後,才發現真的差很多.也覺得自己在這六週後,英文也進步了不少.另外,美國給我的印象是有錢及不太珍惜資源,為何,因為在學校的宿舍,第一天到就發現沒人的房間,所有冷氣都大開著,且連垃圾間也開著冷氣,在這裡冷氣能 24 小時吹到爽的.在這六週的學習中,也發現美國和歐洲有一點是一樣的,學習上是採主動式和討論較多,且學生也很能發表自己的意見和想法,老師們也都能願意接受討論.他們都很清楚自己想要什麼,知道自己在幹嘛.這和台灣就不太一樣,我們多是被動式的學習,都要老師告訴我們要做什麼,沒有太多自己的想法,即使有也不會表達出來,這點也是我目前還在學習的.在舞蹈節中,參加的人,許多不像我們可能從小就開始接受舞蹈訓練,有些人只是自己有興趣或著很晚才開始接觸跳舞.所以這也是自己覺得值得思考的地方,有些人可能沒有自己的經驗多,但是他那種對舞蹈的熱情,是多過於我的.另外,值得一題的是在 DUKE,許多舞蹈教室是沒有鏡子的,所以剛開始真的不太習慣.因為以前跳舞都習慣有鏡子,不過,漸漸的發現沒有鏡子的情況下,自己對自己身體的查覺能力增強許多.在情緒和心態上,只覺得基本上都是處在正向積極的,當然也是有些挫折,壓力和難過.剛開始的時候,是很開心興奮的,且很有新鮮感.到中間,有一些疲乏,不過也嘗試著去做一些改變.例如,放自己一天假,去走走調整心情.最後離開前,心情更是複雜因為很捨不得大家.雖然,只有短短的相處六週,但大家的情感如六年一樣的深.

在這六週中,真的很開心能和一群有共同興趣的人一起學習,生活,開了許多眼界,不管是在舞蹈上還是生活體驗上,真的很幸運自己能有這機會參加這個一年一度的舞蹈節.最後,還是要謝謝菁霖文化基金會,能給我這個機會出去外面看見更廣的世界!



ADF 結業證書

● 影片連結:

Jennifer Nugent 當代課

<https://www.youtube.com/watch?v=pPy6MHKOOYU&feature=youtu.be>

Kate Skarpetowska 當代課

<https://www.youtube.com/watch?v=0afRtvkvmbk&feature=youtu.be>

John Jasperse project

<https://www.youtube.com/watch?v=NX9MRaNk1Ss&feature=youtu.be>

2014 American Dance Festival

參加學生:廖健舜

非常感謝菁霖文化藝術基金會提供此機會，讓我能夠在大一的暑假就能赴美參與 2014 年美國舞蹈節，擁有這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，並且能在這裡生活，在這跳舞和感受人情以及熱情。

美國舞蹈節(ADF)創辦於 1933 年，經過兩次的遷移，1978 年正式落定於北卡羅萊納州德罕 (Durham) 的杜克大學 (Duke University)，時間為每年夏天六至七月間，為期六週的課程活動。美國舞蹈節規模盛大，主要課程為當代舞蹈，多元且豐富，在行政管理上也相當完善；在教學方面，每年聘請世界各地優秀的舞蹈教師來此授課，課程有各大流派的現代舞技巧、芭蕾、即興、編創、街舞、非洲舞、瑜珈、皮拉提斯等；而在演出方面，為期六週的舞蹈節，每週至少有兩個以上的舞蹈演出，且開設工作坊讓學生體驗各現代舞團的舞蹈技巧；在學生方面，每年約有 400 位來自數十個國家，有英國、法國、德國、西班牙、俄國、美國、印度、日本、中國、臺灣等，宛如一個國際舞蹈村。

我們在 6/8 搭乘下午 1 點 25 的大韓航空抵達韓國，再轉機前往 JFK 機場，抵達 JFK 機場後我們到一家飯店休息，在這一晚，大家互相認識也更了解這次一同來參加 ADF 的朋友們。

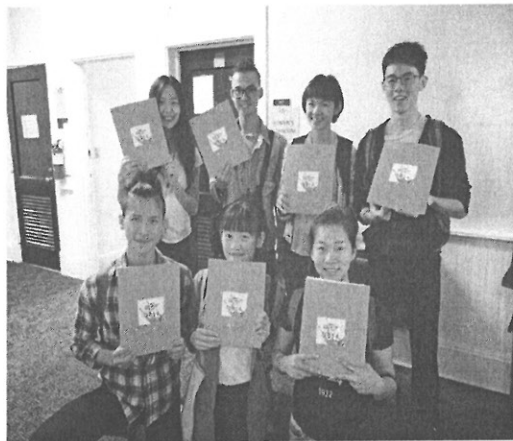


我的行李

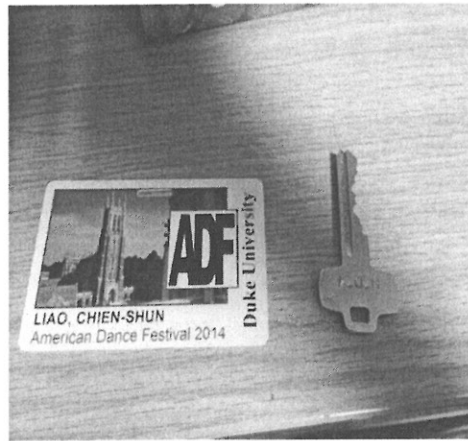


初次見面

第二天早上我們搭國內航班抵達北卡，抵達後 ADF 的職員來接送我們到 Duke 大學，一抵達時冠霖姐就帶我們去 Epworth 辦公室領取我們的生活用品，以及認識校園～



大家拿到自己的 ADF 手冊
匙



我的 Duke student ID 和宿舍鑰

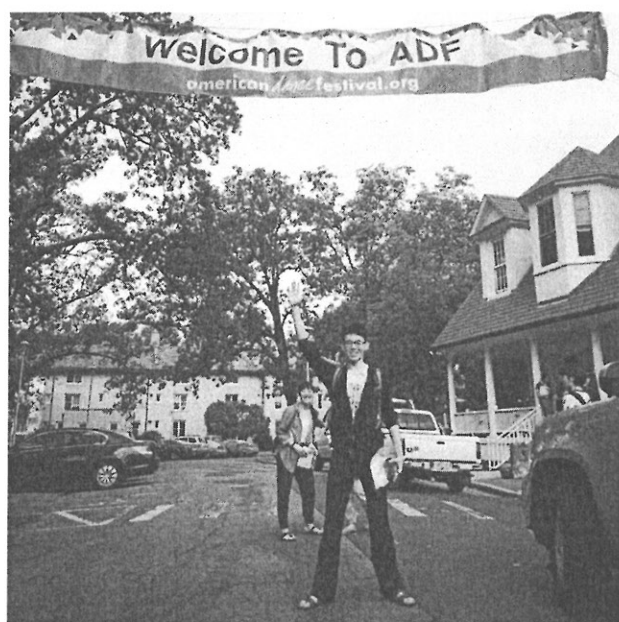
在冠霖姐的介紹下讓我更了解 Duke 周遭的環境,也發現這裡的天氣和環境都很不錯,早上 6 點就有太陽了,晚上 8 點多才日落,讓自己感覺在這裡的每一天都很充實。



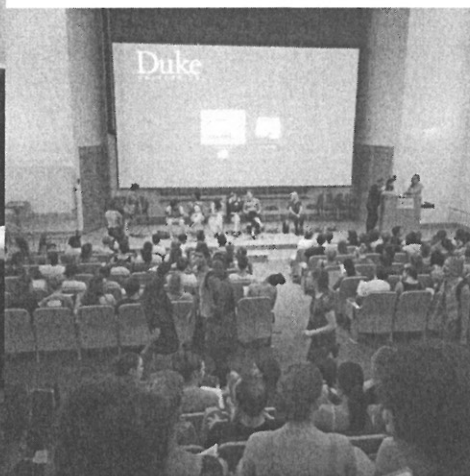
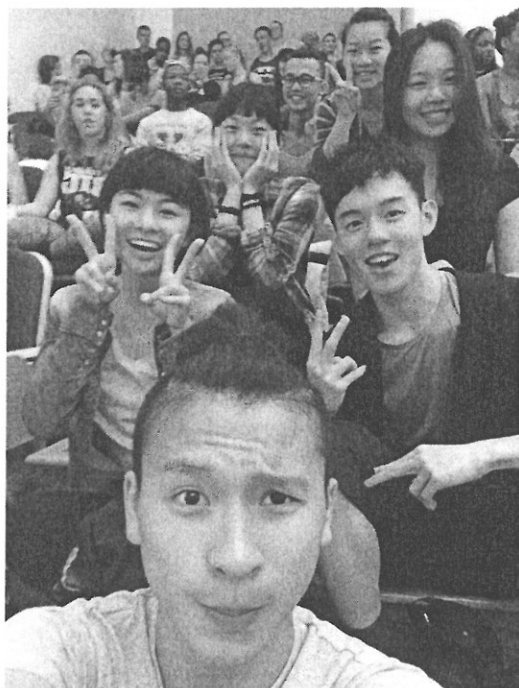
抵達後第一次用英文點餐囉~



休息了兩天讓我們調好了時差,開始了第一天的開幕式~



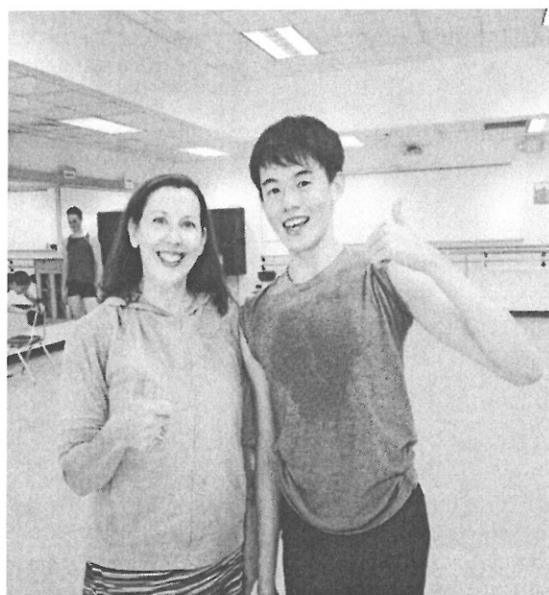
聽完了說明會,讓自己更了解 ADF 的運作型式



在前兩天我們上了每個老師的 preview class,從這 10 幾堂課裡要選出兩堂是接下來六個禮拜要上的固定課,而在固定課外有 WFSS 的課表,是可以自由選課的,每個禮拜的 WFSS 課表都不一樣,我自己是每次都很期待上到不同的老師的課,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技巧,像是 GAGA 技巧,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,而每個禮拜也都有三

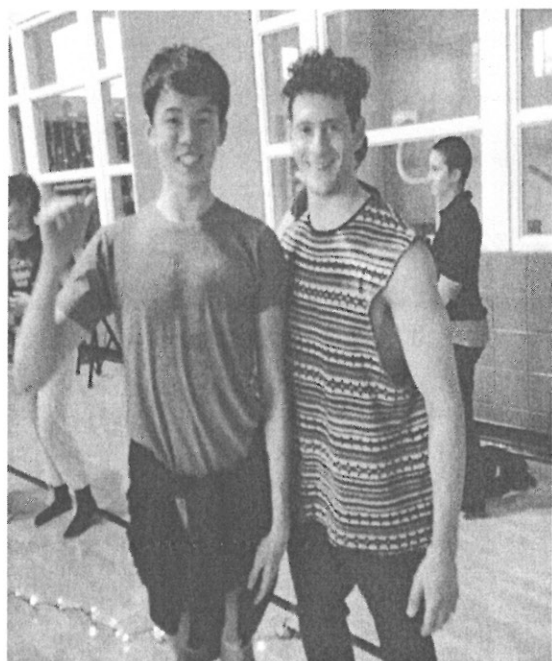
四場美國當地不錯的舞團演出可觀賞。

我選擇的課：



Elizabeth Corbett's Ballet class

老師之前是 William Forsythe 的舞者,在上完正規芭雷課後,她會教我 in the Middle 的片段,我覺得非常新鮮~在上課時老師也都是以鼓勵人的方式在上課,讓自己能有更多表演性和不同的可能性。



Jesse Zaritt's Technique class

在老師的課堂前面都會以 GaGa 技巧來帶暖身,讓自己能從自己的身體去發現不同的可能性,而在暖身後會有一些放鬆技巧的組合練習,經過六個禮拜的練習我發現在做組合時要試著去發現自己身上有的特質,再持續尋找更耀眼的自我風格,也千萬要清楚所有人都是獨一無二的個體,無人能替代,也不要盲目地模仿,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

要相信自己就甚麼都無須害怕。這個想法也是我在 ADF 親身體悟的經驗。而這邊的伴奏老師都相當不錯!有電音、打鼓...,像是一場音樂會一樣,讓在課堂中的我們不僅能享受舞蹈也能很享受整堂課的氛圍裡。

關於 Audition

這次的徵選裡分成 Footprint 和 Repertory,而在徵選的同時讓我初次體會到每位來自世界各地不同的舞者對舞蹈的熱情,第一次參加四百多人的徵選,讓我又興奮又緊張,在等待的過程中我觀察其他舞者的表現和每個人的肢體特色,發現到他們的肢體重點不在於技巧,而是在於跳舞對自己的滿足和享受在舞作小品的片段,同時他們的肢體很自在,張力飽滿富有感情;相對於亞洲的舞者比較注重於技巧的表達,他們的肢體線條很長無論是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。好像就是熱情~

徵選過後讓我知道這裡的同學各個都是不跳舞會死的人,對於自己未來的舞蹈生涯,每個都充滿著希望和理想,也因為跟著她們每天的相處~讓我又慢慢換起自己那顆愛跳舞的心~

經過那場激烈的徵選後我選上了大舞臺 Footprint 的演出,編舞者是 Leonie McDonagh,在 WFSS Project 則是 John Jasperse 的作品。



My lucky number

#	IVICHAKIA	LOOR
12	Benjamin	Devaud
14	Son Hai	Do
17	Jacob	Ely
24	Sakina	Flint
40	Alex	Gossen
43	Vanessa	Gross
79	Veronica	Jiao
91	Chien-Shun	Liao
101	Amanda	Maraist
103	Anna	Martz
110	Lateisha	Melvin
114	Raina	Mitchell
118	Karla	Narvaez
121	Cecile	Neldig
195	Pedro	Lander
224	Aaron	Salas
255	Aleksandr	Kozin
266	Flannery	McAdam
301	Chi	Tai

徵選名單

我在 ADF 的演出:

Footprint: Leonie McDonagh's piece

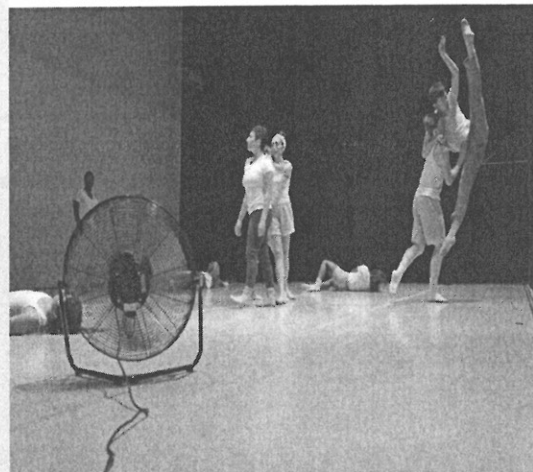
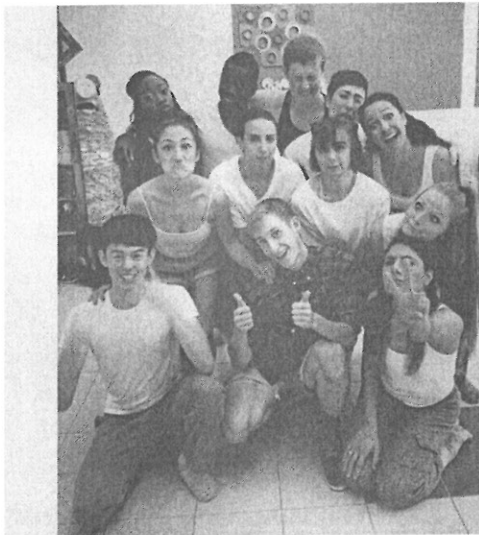
WFSS Project: John Jasperse's piece

Student Concert: Sam McReynolds's piece

**Open Showing: Liao,Chien-Shun
&Hsieh,Shao-Yang**



John Jasperse's piece



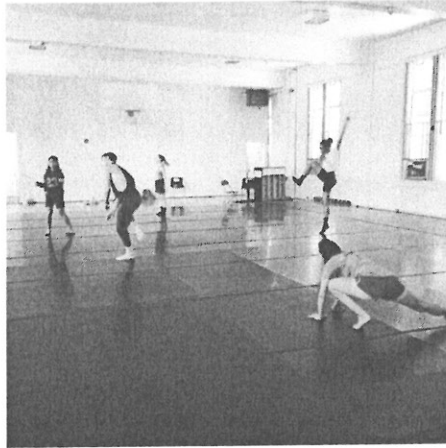
Sam McReynolds's piece



OPEN SHOWING



Leonie McDonagh's piece



自己的創作:Wo Fo So So

(這首是我自己私底下和五位舞者一起完成的作品,第一次自己用英文去跟舞者們說自己的靈感和創作動機去完成這個作品,真的是一個很特別的經驗)

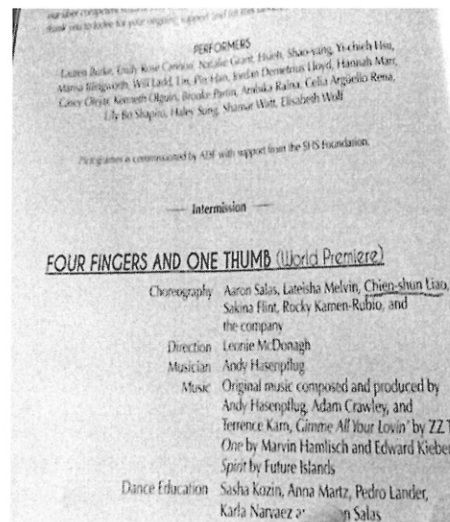
演後心得:

這次我跳的大舞臺(footprint)是 Leonie 的作品,她是來自愛爾蘭的編舞家,有自己的舞團 **Pony Dance Company**,起初的排練我們都在訓練核心肌群,讓每位舞者都人找到自己的中心,有倒立和腹肌的訓練,而在每次的排練裡都會找到不同的 idea 讓這個想法繼續延伸,然後放在舞作裡。

Leonie 是位瘋狂的編舞家,在徵選她的舞時就知道她有很多千奇百怪的想法,而在每天 4 個小時的排練裡,教室裡總是充滿著笑聲,讓每次的排練都很愉快~一開始我們微一個圈一起討論關於舞作的想法,但是都是用英文,起初都是有聽沒懂,讓自己有點小失落,但在幾個禮拜的英文對話練習下我慢慢的去嘗試讓自己進步,也在此次的舞作中跟 Leonie 一起合作,一同編創這次大舞臺的演出,真的是一個很特別的經驗。



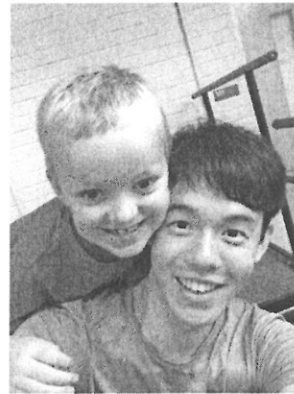
Leonie McDonagh



Footprint 節目冊



開演前的叮嚀

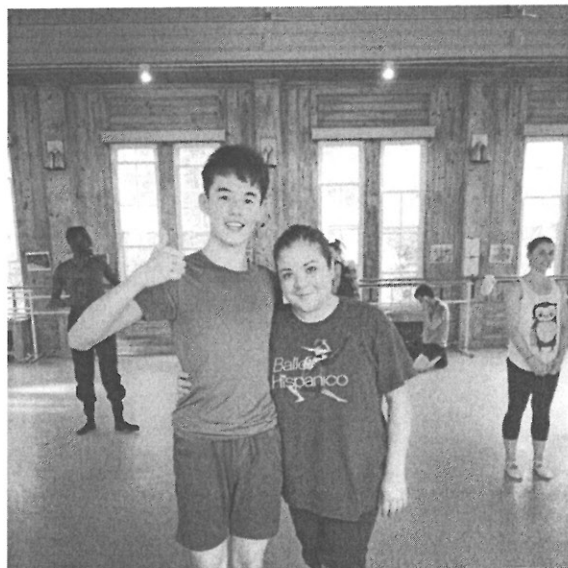


Leonie's son 時常會跟 Leonie
一起來排練,是大家的開心果

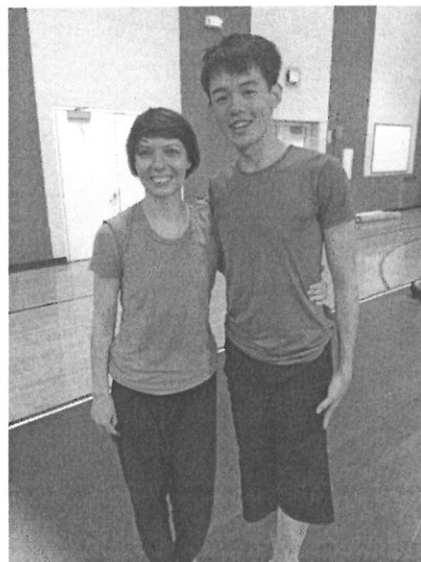
Master CLASS:

在平常的 WFSS 課表裡有時會有 Master Class,大部分都是這次來 ADF 表演的舞團給的課,要上這堂課的話是要拿號碼牌的,有一次大師課是在早上 10 點左右上課,但是有同學 6 點多就去排隊拿號碼牌了,當時自己有嚇傻,怎麼會有同學會這麼瘋狂呢,之後我私底下去問她們才了解,是因為她們很想上到這個舞團給的課,所以不顧一切早上 5 點多就來排隊了,但也因為我 9 點 30 才去,所以沒有拿到號碼牌,但是其實大師課的老師人都很好,她也會說歡迎一起來上課阿,就算很擠,老師

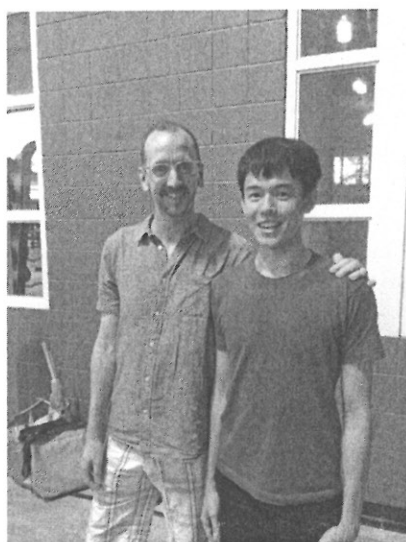
也希望大家能一起加入課堂一起享受舞蹈,這是最喜歡 ADF 的人文風情的地方。



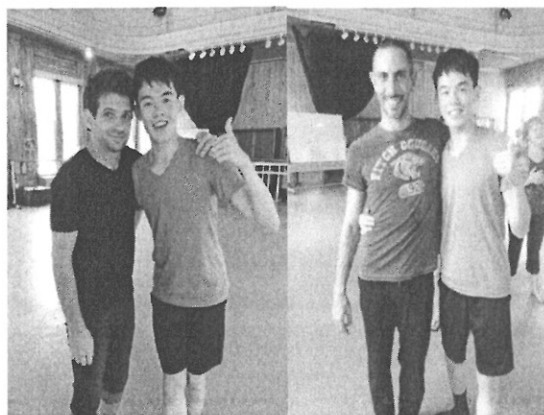
Ballet Hispanico's master class
master class



Cedar Lake's

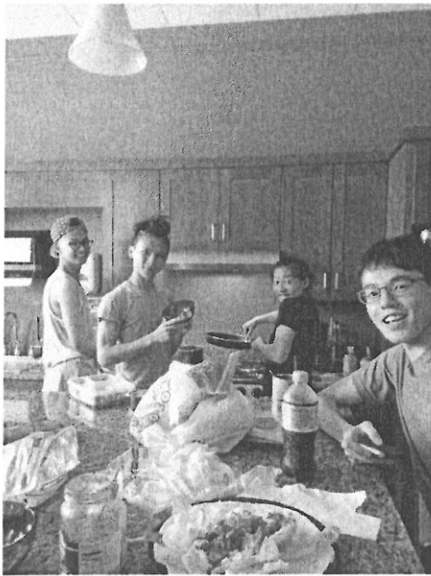


John Jasperse's master class
Laor

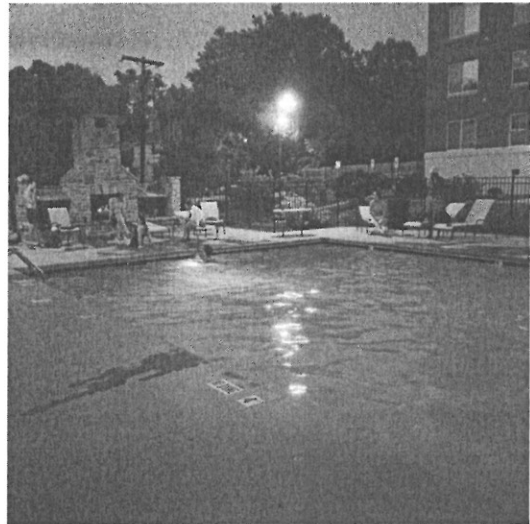


Niv Sheinfeld & Oren

平常的生活:



我們在廚房煮菜時會跟外國朋友一起聊天,和分享我們煮的食物



去朋友家游泳



幫戴琦慶生



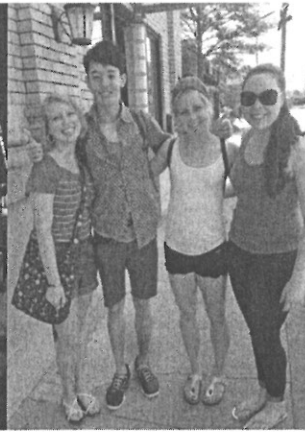
參加美國國慶日 July 4th



第一次的 party



DPAC 看演出



July 4th



Target 大採購



ADF BUS~



Improve Jam

Improve Jam 是我在 ADF 最喜歡的一個活動,我常常在這裡想我要編舞的靈感以及動作,這也是我第一次和外國人一起接觸即興,在 JAM 裡我很喜歡跟不一樣的人一起跳雙人,過程中會發生很多特別的事,而且他們有時會做出讓你意想不到的動力,把你帶到另一個位置,即使我躺在地板不動,也會有人牽引著我讓我到不同的地方,但我想最棒的地方就是現場伴奏的音樂吧~現場的伴奏是由在美國相當優秀的音樂家一同及興創作而成的,伴隨著電音以及其他樂器交織而成,真的好喜歡這種從頭到尾都在及興的感覺,雖然裡面沒有冷氣過程中會有點像是在做三溫暖,但是我想這也是一個很棒的經驗以後該也很難會參加到這麼特別的活動了。

最後心得：

在 2014 年的夏天，我第一次飛越大西洋來到美國，與一群熱愛舞蹈的夥伴們享受這個豐富的 6 個星期，來自不同的國家，擁有不同的背景與故事，但每個人心中都對舞蹈充滿著熱情。

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，有點不捨，因為才剛開始要熟絡卻必須分離了，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 **FOUR FINGERS AND ONE THUMB** 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，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，放在心中無時無刻都能回味；因為這趟旅程，使我更愛舞蹈，也讓我想要讓自己更好，並擁有再次出國的野心。

在過程中我也發現因為不同的教育環境，在這邊非常注重個人的想法，時常會在課堂與工作過程中停下來做經驗分享，一開始會很不習慣，一直以來我認為的術科課不就是要不斷的動身體嗎？但經過幾天的上課中，發現討論過程中的發表與聆聽能讓心安靜下來，利用思考去感受與運用身體，而不是用自己認為的“正確方式”連續跳個 2 個小時，除了有各種不同的課程、演出，最珍貴的經驗應該是能與不同文化背景的編舞者和舞者一起工作，在工作的過程中除了肢體上的交流，也能與工作者有思想上的交流。

人的一生都在學習，藝術更是時時刻刻都有新東西可以吸收，來到了 ADF 發現了以往不曾時用過的身體使用方法，因為在這裡教室裡沒有鏡子，在課程中能更清楚的去用心察覺身體，而不是快速的用鏡子掃描外在形體，常常會因為上了太多課、經過太多的考試而遺忘了跳舞的樂趣，要如何享受舞蹈就要先享受自己，ADF 給予了一個很棒的環境讓我重新去感受跳舞，6 週的日子過的很快，這就是今年夏天最棒的禮物，能認識了許多來自各國的朋友，也與許多的編舞者工作，感謝 ADF 所有人事物的陪伴，更感謝菁霖給我這個機會出來吸收，這絕對會是人生中一段特別的回憶。



影片連結:

Jesse Zaritt's class: <http://youtu.be/GUIPcROINRA>

class2:<https://www.youtube.com/watch?v=GyCjVLhS8FM&index=11&list=UULBjhlS8xJcO1zIXO6Yw74Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=aaoS7UHvd3k&index=4&list=UULBjhlS8xJcO1zIXO6Yw74Q>

Elizabeth Corbett's class(In the middle):

<https://www.youtube.com/watch?v=2yfxxHrmLzs&index=2&list=UULBjhlS8xJcO1zIXO6Yw74Q>

Jaylon (Contemporary):

https://www.youtube.com/watch?v=8V_P3nvtBUg

(Hip hop) <https://www.youtube.com/watch?v=9iNqHQyv5oE>

Ballet Hispanico dance company:

<https://www.youtube.com/watch?v=jR90lpID9uM&index=21&list=UULBjhlS8xJcO1zIXO6Yw74Q>

https://www.youtube.com/watch?v=uN_3Xb-HwVw&list=UULBjhlS8xJcO1zIXO6Yw74Q&index=1

Improve Jam:

<https://www.magisto.com/video/b1RCZEJbQGw7Bk1iCzE>

戴琦

ADF 2014

TPE → RDU

Arrival in Durham

在 Epworth 報到，領手冊

My ADF 2014 ID card

Looking around at Duke University, make sure we won't get lost in the future 6 weeks

Preview week and Audition start

Close your eyes, be honest and trust your partner. - Leonie Audition

with FOOTPRINTS choreographer – Leonie

ADFer call us: Team TAIWAN

Every Saturday night, we have JAM to play, to research, to experiment, to express, to work it out, to connect with others

Every week, we watch a variety of performances in different theaters.
The productions are all performed by professional dance companies

When we were injured, physical therapists will provide us the best treatment in Epworth

WFSS: Production class, we learn about:

- lighting design
- how to be a stage manager & crew

WFSS: Prevent injury class

Doctors and physical therapists give us correct information regarding our problems.

Getting up early in the morning and lining up for master class

T.Lang - Technique: Modern Dance (Jazz/African)

Jesse Zaritt - Technique: Modern Dance

combine with a variety of kind of dance techniques and elements

ex: gaga technique, forsythe, shen wei....

Incredible musicians - we support each other, and this makes us greater
the way we say THANK YOU to these incredible musicians :)

Ark we sit together and watch the show

In our last time ICR rehearsal, we give notes and feedback to each other

ICR: 張堅豪 Piece: 路

ADF 2014 FOOTPRINTS AT Reynold Theater

Rehearsing at Reynold theater

merde

we are ready for first show

After showing

FOOTPRINTS Discussion

last day :(

It's never goodbye :)

I will keep this memory in my mind and taste it.

Let these wonderful experiences grow with me.

A brand new future is right there for me to explore.

Always remember - Dream big and follow your dreams.

謝劭暘

參與心得：

在一個環境久了，想法、思考、看事情的角度我認為會被侷限，這也是為什麼我想考 ADF 的動機。先談談學習環境(撇除性質，一個是舞蹈節，一個是完整的教育系統)，技術很重要這點不可否認，但要去思考什麼才是跳舞，什麼是表演，而舞蹈最直接的就是感官。舉例來講，就一個小跳，在美國可能會被問為什麼你要做這一個跳，或者是說你做這個跳的時候你心理狀態是什麼，而在台灣



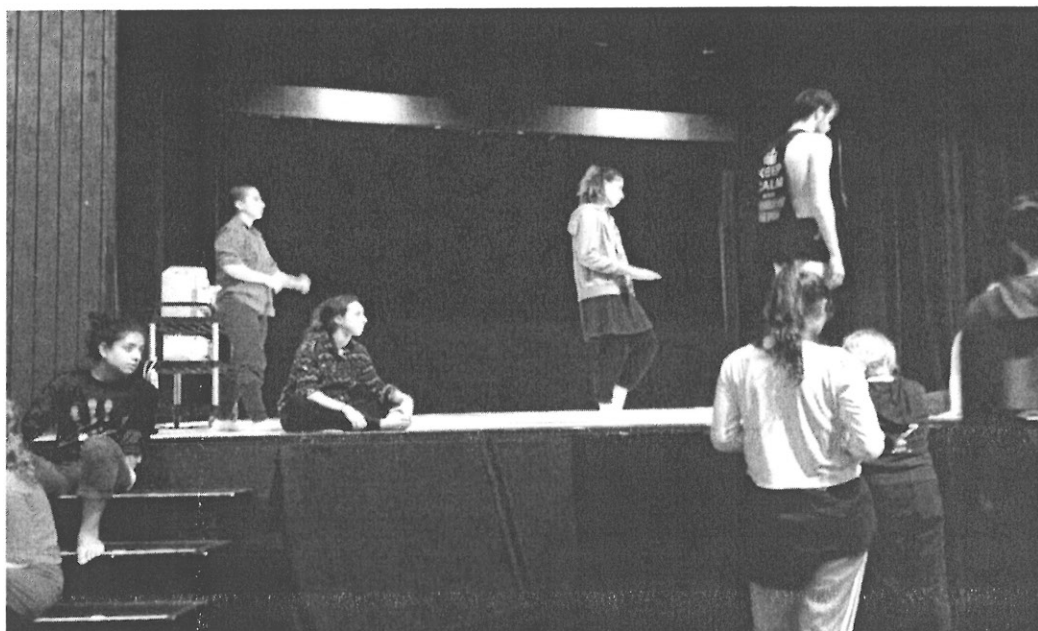
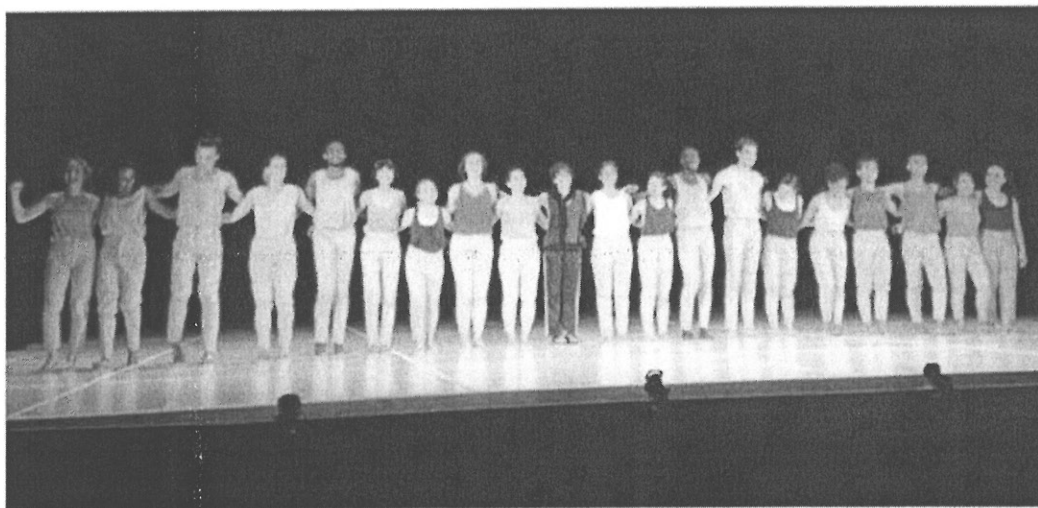
會強調這一個跳該怎麼做才會比較美，一個是心理層面一個是外框，這中間區別很大，在做動作的當下想著什麼就會表現出什麼。而對我來說好像有一個外框套在身體上，也許是慣性，也許是因為在意細節，拿掉了外框才會知道原來身體還有很多地方可以去探索去摸，一個角度的不同可能就會開啟另一個身體的用法。

上課的時候，由於教室空間不大，所以你要更在意別人正在做什麼。”正在”這一件事情很重要，那是一個當下立即性所發生的事情，但弔詭的是我以前竟然只注意到自己正在做什麼。在這裡由於沒有鏡子，沒有拍子，你的感官會更敏感，你所注意到的事情會更多更廣。然而我會覺得跳舞不只人是同伴，風可以是同伴、水可以是同伴，地板也可以是同伴、所有在身邊的人事物都是同伴，當腦袋這樣運作時，在跳舞的當下會發現到更多不一樣的事情，你會感覺到風從你身邊經過的觸覺，地板給於你的摩擦力、推力，音符竄進耳窩並且帶動身體。慢慢地，身體就會安靜下來，也可以說，當下我所有的感官正在細細品嚐周遭所帶給身體一切的知覺，然而還有另一種方式能夠得到不一樣的感知：「想像力」，對我來說我覺得跳舞是需要非常多的生命經驗去充實，舉例來說，今天要我感受身體彷彿有水流經過，如果憑空想像是不是有點抽象有點難去抓到那是怎麼樣的感覺。經歷的越多，越能感受、越能詮釋出別具一格的角色。外在的感受很重要，內在飽不飽滿相對重要，由內而外的舞動，會更有一番看頭。

這次去 ADF 有很多的機會可以看到許多舞者的身體(表演、授課老師、同才)，每一次看每一次都有不一樣的回饋在自己身上，尤其看了這麼多表演以後會覺得所有的感官會一直不斷的被刺激，很多的靈感、創作想法慢慢地萌芽。

參與作品

netta yerushalmy - FOOTPRINT



參與心得：

Netta 給的東西在台灣幾乎沒看過，很特別的一種技巧(比較偏放鬆技巧)，排練手法以及上課方式我都是第一次接觸到。

在排練時我們稱編舞者為 Netta 並非老師，這樣的感覺很不一樣。編舞者的身分比較像領導者而非有權威性的老師，我們的權利是平等的，我們可以跟我們的領導者提議哪樣的方式比較好，行程規劃的安排也是共同討論出來的，她很尊重我們相對的我們也尊重她，而舞作的部分，我認為舞者適時的提出自己的意見會有助於編舞者，或許在某些地方會有衝突，但衝突碰撞後所產生的東西會讓人意料不到，也會讓觀眾眼睛微之一亮。

作品中的很多動作都是我們自己去重組編創出來的，在過程中我發現到在重組之前很重要的一個動作是”打破”，打破了一個原則等於把一個外框拿掉，拿掉後所創造出來的東西會讓人感到新奇。我時常會沿著外框走，一直在組合的外框中尋找可能，所以就好像走進一個死胡同裡很難繞出來找到另一個出口，後來慢慢地去找別種動的方式，盡可讓自己的身體做不一樣的事情，重複、重組、角度的不同、拿掉慣性，會得到從未感受到身體。

Netta 很喜歡新奇的事物，我只要說我有些不一樣的東西要給你看，她的眼睛彷彿投射出一到光芒並且說 that is cool show me，她會很期待有不一樣的東西以及更多的可能性出現，然而舞者的態度是非常積極的，每個人拚了命的在找不一樣的質地，這樣的一個排練環境讓我感到有源源不絕的能量在流動。

在排練時自然而然有一種默契存在，在排練我們可以很輕鬆很愉悅，但當編舞者想要什麼的時候，你就必須百分之百的呈現些什麼在她面前。不會有人抱怨，因為那是我們的默契、那是我們的排練方式。

結語：

在 ADF 每天沉溺在舞蹈當中，才知道原來舞蹈是這麼迷人，沒有任何壓力，每天只有跳舞，那樣的感覺難以去形容。因為在完全不一樣的環境裡面，所以每天有不一樣的感知、不一樣的收穫。

跳舞的熱情對我來說就像燭光，到了 ADF 彷彿重新的燃起焰火且燒十分起勁。

對於周遭的事物也會留意幾分，許多的想法開始萌芽、思考方式變得更多方面。藝術是可以讓人放鬆、會心一笑、簡單但卻能夠飽滿心靈。舞蹈有很多面向，我常常思考戲劇與舞蹈有什麼差別呢，我沒有答案。但能確定的一點是人之所以為人，是因為人有感情、情緒、還有複雜的思緒，我自己覺得能夠與我產生共鳴的就是好作品，無論是用什麼多脫軌的方式呈現。而因為欣賞完這場節目，讓我對舞蹈表演的形式有所改變，我會認為沒有什麼事情是不可能，沒有一個框架是可以框住舞蹈表演，如果一直照著原本的規範不去打破，那等於在原地踏步。

徐翊傑



