

王玟甯

結案剪接影片

<https://www.youtube.com/watch?t=1&v=snzXIktWF3g>

美國舞蹈節就像是一個國際化小家庭一樣，六週學校裡有固定課程、有排練、每週都有演出可以欣賞、有舞蹈電影節……同時會有好多不一樣的事情在發生，你可以很自由的做選擇，選擇想吸收的或對自己來說好奇的，而不管做什麼選擇都有很不一樣的收穫、不一樣的機會認識不一樣的人。

我這次的選課就是完全照著自己的喜好做的選擇，分別為 Ishmael Houston-Jones 的接觸即興、經典舞作的排練（前三週為 Bill T Jones <Story Time> 後三週 Shen Wei <Rite of Spring> <Flooding>）、第三堂課是 Jesse Zaritt 編舞課，晚上則是國際編舞家的排練與學生展演的排練，可說是早出晚歸，但忙碌且滿檔的舞蹈生活裡，總是覺得很值得，每天都有很不一樣的體會。

在這裡很自由很開放的環境裡，總是會讓我充滿熱情，且一直燃燒下去，而語言也不像我之前想像的那麼恐怖，只要你敢開口說，在加上一些肢體語言，回想六個禮拜下來真的有所進步，絕對不要小看自己的勇氣；可能是我選擇的課程都跟其他台灣夥伴不一樣，所以行程也不一樣，卻因此認識了很多朋友，分享不一樣的想法、價值觀，跟不同國家的編舞者工作也是很不一樣的經驗，在不同教育背景的狀況下，總是會讓我更敢嘗試、更敢提問、更敢突破，在工作過程中認識彼此、也認識更多自己。

美國舞蹈節對我來說像是一扇打開世界的窗，沒有絕對、沒有對錯，跟從小的教育與訓練方式很不一樣，也因為教育方式的不同，才真的能體會到更開闊的眼界、魔法般的熱情，讓我發現自己有好多可能性，第一次認真覺得我可以屬於我自己、我可以不一樣、我可以很特別；也因為認識了來自世界各地熱愛跳舞的人，對未來與台灣以外的世界有更多的想法與概念。

非常感謝菁霖 ADF 獎學金的幫助讓我有機會參加美國舞蹈節，重新燃燒我的熱情，帶著不一樣的經驗與成長回來分享繼續前進。

李家名

2015ADF 美國舞蹈節

我是李家名，來自國立台灣藝術大學舞蹈系二年級的學生，此次能夠參與美國舞蹈節，本人由衷感謝菁霖基金會所給予的獎學金，讓今年一共六位對於舞蹈充滿熱情的台灣學子，有這個良機體驗國際性的舞蹈交流的夏季舞蹈營，也結交了很多來自不同國家的舞者。整個活動一共分為三個部分，國際編舞家(ICR)、足跡(Footprints)、經典重現(repertory)，另外還有一個學生的創作舞台可以讓有想法的學生發揮。

這次我們提早了三天抵達美國的北卡羅來納州的杜克大學，一行人搭了將近 17 個小時的飛機，加上有 12 個鐘頭的時差，精神上以及體力上都到達了必須休息的狀態，很幸運得到達美國的當天晚上，有位也同參與今年舞蹈節的學生(Paige)來接應我們，將我們送達未來住宿的地方，當晚也為我們準備晚餐以及讓我們了解此次的活動注意事項。

在 6/11 號 ADF 正式開始了，當天早上由 Paige 同學帶著我們一行人走路到學校，約莫 20 分鐘的路程，開始的第一天並沒有上課，就是拿了這六週的行程表以及解說會議，當我看到行程表時，上面有著好多的演出和演講，當天晚上就有一場演出，在 Durham Preforming Arts Center 的劇院，ADF 迎接我們的第一場是 SHEN WEI DANCE ARTS 的演出，到了劇院不只是為了看演出，觀察劇院的陳設以及觀眾對欣賞一場演出的態度，都是我在 ADF 想要了解的範圍，在這觀賞演出的機會固然是很多，也從中查覺到原來在這裡，只要有想法、有創意、有膽識，不論演出好不好看，都可以有舞台可以發揮、有觀眾專心欣賞，只要願意做，就會有人願意看，這是我在 ADF 看了數次演出後所獲得的，有些演出我個人其實也看不出個所以，但就從燈光設計或者舞台設計的方向來欣賞，又是一件值得玩味的趣事。

在 ADF 的說明會結束後，我們開始連續五天的 **preview class** 包含 **footprints**、**repertory** 的 **audition**，會在這幾天當中讓我們上完所有 ADF 今年老師的課以及徵選演出機會。

我個人在今年 ADF 選擇了 **footprints** 的 **audition**，很幸運得我徵選上了其中一位編舞家 **Weny Fricke** 的作品，在這個編舞家的 **Audition** 第一輪時，其實我就很喜歡她給的組合了，當到了第二輪時，她給了我們一些圖片，這些圖片都和冰山、冰洞有相關，接著一次大約 12 人一起在舞台上，每個人有不同的圖片，在場上依照自己對圖的視覺感受以身體舞出，編舞者再做出三次更換圖片也就是場上的人相互換位置，即最後是以小組方式結合成現。

開始了每天的課程以及四個鐘頭的排練，上午的課程我選擇了進階芭蕾課、現代舞技巧，下午就是排練 **footprints**，對我來說上午上課下午排練晚上還有演出可以看，真是得來不易的機會，所以定當好好珍惜，雖說與國外學生一起上課不是頭一次，身處在國外與國外同學一同上課、生活卻是頭一遭，也許並不是每個學生都是受專業舞蹈訓練，但我看見了每個人對舞蹈的熱情與喜愛，很欣賞他們

是"真"的在跳舞，不受他人影響所呈現出來的東西，最"真"最誠實的自己，或許動作不是好看的，但也是獨特的，也是我在 ADF 中需要去改變的。

在 ADF 有一項很值得參與的一個 party，就是 JAM 在每個禮拜六的晚上 8 點到 11 點，這個活動全程舞蹈即興，有時候會有音樂伴奏的加入，很多人都共襄盛舉，雖然在一間沒有空調的教室，大夥依然盡情享受在其中，也是大家喜愛的活動之一。

在平日的芭蕾課堂裡，我們會在課堂的最後 20 分鐘學 William Forsythe 的舞作，也很喜歡老師的上課方式，以及不同的伴奏老師的曼妙樂音，尤為特別得一次經驗，在芭蕾課堂中伴隨我們的舞步的是 Gonga 跟搖鈴的聲音，雖說剛開始覺得有點怪異，就是搭不上來不論身體還是情感，不過熟悉這音樂的調性後，再慢慢將情感融入動作也是別有一番風味，每堂課程累積的 William Forsythe 舞作練習後，有一個小小的成果發表會，因為我參加 footprints 的演出，所以沒能參加到這個發表會，但我們也是有把舞作全部學完，是一個現代芭蕾的作品，也算是我第一次接觸到現芭的舞作練習，感覺和芭蕾不大一樣，需要的不只是乾淨的身體，還需要臉上的態度，甚至一個角度不同態度就會差很多，也在這練習個過程中揣摩、尋找，如何達到現代芭蕾舞的舞感，也在課堂上認識熱愛芭蕾的朋友，在課後閒暇之餘，相互指導希望彼此都能越來越好。

這次挑的現代技巧課，屬於 gaga technique，是一種我很少接觸到的課程，這方面的課程在台灣也很少找到，老師以引導的方式，讓我們尋找最深沉的身體使用方法，以身體的十三條線帶領，起初找不到方法，也放不開來跳舞，所以就一直被侷限於方框中，漸漸的把自己放下來，不加思索的舞動，再慢慢的從這樣的身體找尋十三條線，於是就發現了另外一種運用身體的方式，對於舞蹈創作以即身體能力都有了些許收穫。

Footprints 在排練的過程中，大多數以元素來發展，編舞者主要很喜歡日本的文化，因此他所想要的東西都比較跟東方文化相關，對於東方人的我們當然是吃香的囉!我們的所工作出來的東西，編舞者其實都相當喜愛，主要她是給了我們幾張圖，有關冰洞、冰湖、冰柱的圖像，我們身體以流動有時帶點振動的方式來發展，在這首舞碼中音樂是現場演奏，其中部分舞者也共同參與伴奏演出，樂器直接搬到舞台上，這是一種新的樂器，第一次結合舞蹈在舞台上演出，這項樂器發出的聲音很空靈，借由摩擦發出聲響，很特別得一次經驗，還有一位音樂家跟我們共同演出，他的音樂也是她自己做的，舞者加上這位音樂家在舞台上呈現的舞台效果跟舞作結合起來，相當美妙。

在 ADF 這樣得一個機緣下，能夠讓所有愛跳舞的學生一同參與六週的美國舞蹈節，而且是來自世界各地不同國家的學生，齊聚在一起相互交流，不論是文化、語言、舞蹈、人文、歷史...等等，我認為是一件很棒的事情，讓我們體會類似職業舞者的生活模式，早上上課練功，下午排練，



也是舞團的工作方式，對於未來有心想加入舞團成為職業舞者的人，是一個很好的經驗，我喜歡在美國舞蹈節的一切，雖然我們來自不同的國家，但我們用了英文來溝通，不過既然我參加的是美國舞蹈節，以舞蹈的方式來溝通是最好不過了，相互交流相互成長，因為身體就是我們最好的語言。

也期望能夠有更多台灣的學生能夠參與這國際性的活動，充實自我、開拓眼界，都將是成長的經驗、難忘的回憶。



ADF

2015.06.11~2015.07.25

林俊余

2015 美國舞蹈節心得分享



林俊余

8/11/2015

拖著新買的大藍，肩背戰包，最可愛的林爸爸和林媽媽在機場給了我心貼心的擁抱，我又出發了。這次和大學留學時那樣不捨的情緒不同，我踏著輕快的腳步，轉身和爸媽揮手微笑，我要去另一個地方展開我瘋狂跳舞的夏天。

我是菁霖獎學金學生中第一個抵達北卡德罕的機場，過海關時拿出了美國舞蹈節的邀請信，海關就開始驕傲的和我炫耀她女兒也愛跳舞的事，出關領行李都出奇的順利。領完行李我選了一個坐在面對玻璃門口的椅子，在那一開一關的門和人影身軀間，我睜大著眼睛和飢渴的心，窺視外頭的世界。不久，學校安排照顧我們的女生 Paige 出現了。她是菁霖基金會貼心安排照顧我們的人，她甜甜的笑容，從聊天得知這是她第二次參加 ADF，我跟她坐在 van 裡邊聊天邊等著其他學生，明年即將大學畢業的她，也對於我們台灣的舞蹈訓練充滿好奇。

圖左: *take off*/右: *arrival*



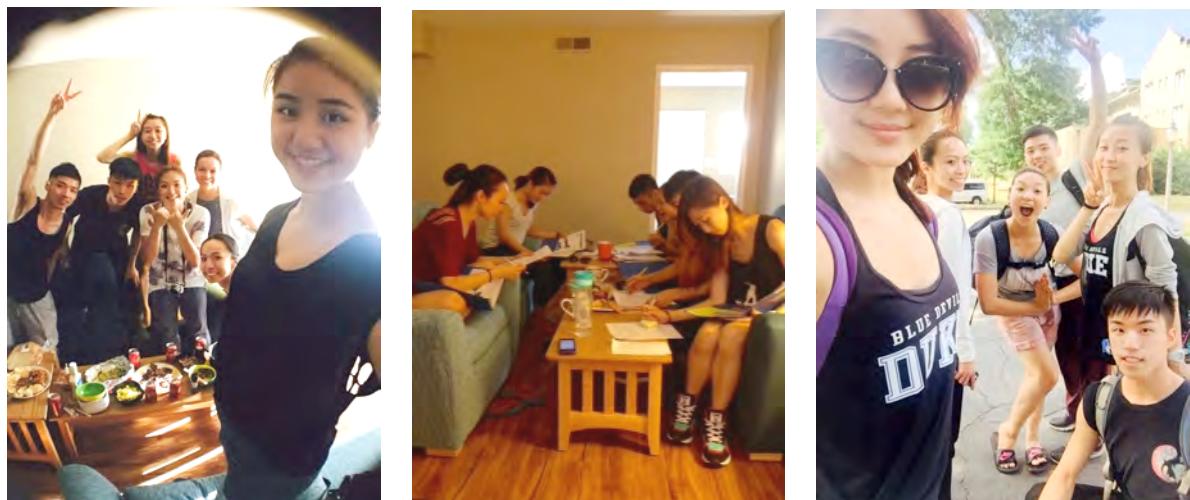
我們住在離學校十分鐘走路的 town house。兩個人一間，客廳是兩個側翻的大小，有一個美國影集裡才有的標準廚房，一人一個房間，幸運的我房間裡有自己的半套衛浴，是個非常舒服的住宿環境。我的室友是 ICR 的編舞者，恰好也來自台灣，幸亞姊姊也是北藝創所畢業的學姊，目前在英國自己遊學，很開心和她在 ADF 相遇。我好奇她的 ICR，她也好奇我們的瘋狂課程與排練。我們在煮飯吃飯間，暢談所有在 ADF 感受到的一切。

圖左: *arrival*/中: *townhouse* 房間/右: 分發毛毯照



我們大家幸運的在活動正式開始前兩天抵達，可以好好的調整一下時差，順便了解周遭的環境。Duke University 校區非常大也十分漂亮，主要舞蹈節的課程活動範圍都在 east campus，換教室都要走好一段路，又頂著超級曬的太陽，一開始真的是很練腳力，每每換到下一堂教室，都全身汗的暖好身了，後來到了舞蹈節中期，好像也就慢慢習慣了，覺得走路很方便也不累。Duke 校區也有提供免費的公車，只是要事前查好公車時刻表，提早抵達公車站候車就可以省去很多時間。

圖左: 每天抬頭的天空/ 右: 第一天早餐



圖左: 大家的 *potluck*, 好優秀!/ 中: 認真研究 *schedule*/ 右: 每天開心跳舞的我們

我覺得 ADF 最拼體力但也最精采的就是一開始的前幾天，有很多 Audition 和所有課程的預上 (preview week)，所有 ADF 老師提供的課程我們都會上到 45 分鐘，讓大家對於課程內容有更進一步的了解，有助於日後的選課。在 audition 部份會由 footprints 到 repertory，再到 ICR 和更多其他學生的作品，有非常多表演的機會可以爭取。我很幸運的有到 footprints 的 callbacks，因為對於一些編舞課也很有興趣，時間又剛好和 footprints 的時間衝突，只能擇一，所以自己當時有考慮了一番。最後我選擇了 Wynn Fricke 的 footprints 作品，也很幸運的被選上。其實後來發現無論如何選擇，能夠讓自己在舞蹈節的活動中全心參與，都會獲得到非常多的收穫與經驗。

圖左: 你好~我是 275 號/ 右: First day of audition



圖左: callback/ 右: 結果出爐

貼心的 ADF 註冊完都會發給每個人一個 folder，裡面有著清楚的資訊指示，再加上我們有事前開會討論，選課的過程就相當快速順利，大家都有選到想要的課程。一人一天可以選三堂課，我的前兩堂課都是進階技巧，分別是前後三週的 Jennifer Nugent 和 Pamela Pietro，和 Jesse Zaritt 連續六週的課。第三堂就是每週一到六都有三個半小時 footprints 的排練。在 Jennifer 的課裡，他強調頭到尾椎整體的運用，舞句裡穿插不同質地的動作，很多動作會讓你失去重心，由其頭部重量的跟隨，具挑戰性又流暢的動作組合，時常跳到忘我，非常欣賞 Jennifer 的身體運動方式，自己好開心能夠跟她學習。

後三週和 Jennifer 分享的是 Pamela Pietro，小小一隻的她充滿了無限多的正面的能量。我們每天早上八點半開始上課，大家會坐成一個大圓圈，每個人都會分享每日的小小正面想法，這樣生活上正面能量的分享，不僅很快的凝聚了大家，更讓每一天都在開心舒服的環境裡面開始。Pam 的課一開始有一系列 body practice 的練習，有一點近似瑜珈，但非常流動的暖身，自己覺得這些動作真的可以溫柔的讓身體甦醒，讓身體的重量更沉入地板。Pam 的組合動作也非常順暢，很多風格化的動作，運用到大量 spiral 原理的動作，從地板、站立到跳躍都有，她每天開朗的笑聲，至今仍猶如在耳。

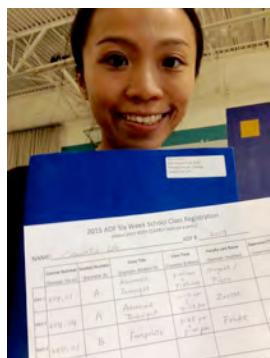
Jesse 的課比較不同於一般的技巧課，他是以很多引導的方式讓大家去探索身體，找

尋自己身體的可能性。他運用很多想像，去啟發身體移動的範圍和質地，在一開始的階段，還摸不清方向，只覺得自己在用自己的習慣移動，會有比較迷失的時候，因為 Jesse 所說很多關於身體的事，非常需要自己消化思考，其中包含如水般的漂浮，血液的重量，肌肉網膜的包覆想像，性別種族為主題的身體探索，在限制裡找自由，被雕塑的身體等。大量的即興探索，後面會有一些以這些想法為基底的動作組合，我自己很享受在即興的過程，會發現到自己身體可能不曾嘗試過的移動方式，很多時候，我們就是要和身體談戀愛，覺察所有存在於身體裡外的事物並包容接納，就如 Jesse Zaritt 常常說的 unconditional love 。

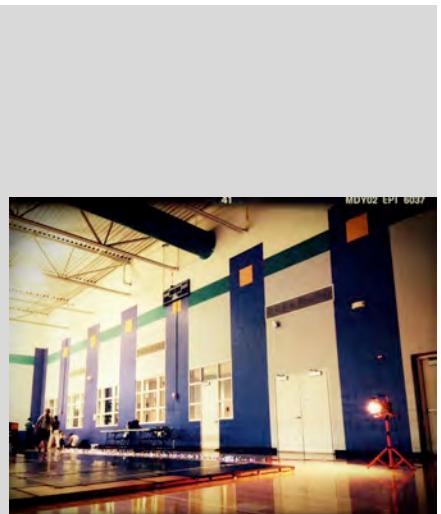
圖左: 萬能 *information package*

中: 選課順利

右: *love with Jennifer Nugent*



圖左: *love with Pamela Pietro*/中: *love with Jesse Zaritt*/ 右: Jesse 的課特別讓大家跳舞更有氣氛的燈置



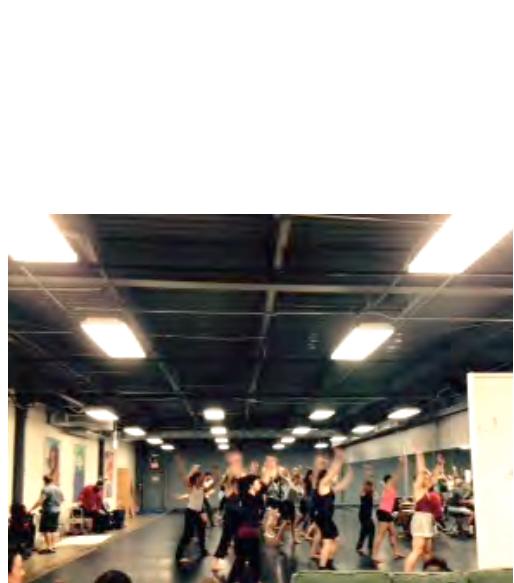
在常規課表以外，於週三和週六、週日也有提供很多開放的課程，歡迎大家去上。雖然說平常的課程和排練都已經非常充實了，但看到每週出來的 WFSS 課程都還是不禁

好奇，都還是想爬起床來去上課，也藉著這樣的安排，因為選課限制而無法上到課的老師，也可以用這個機會有更進一步的認識。我有上很多不同老師的當代舞技巧，老師上課前會介紹他的背景，包含訓練和合作過的舞團，在他們給予的動作組合中，可以認識到更多不同風格型式。像 yoga 或 body practice 的課程，比較舒緩，但同時又可以增強身體肌力，我很喜歡 Pam 的 body practice，一連串的地板動作，看似簡單，其實需要關照到非常多的細節，和學習如何支配身體的力量，每次上完課，我都覺得身體很舒服而且變強壯了。

另外我也有上了編舞課、道具使用課，大師技巧專門研習可等等，有非常豐富的選擇。其中有一堂課叫做 healing technique，是從韓國請來的專業老師，Kim 會專門為你身體有不舒服的地方教你如何放鬆，再加上肌貼教學，是很有收穫的課程。

圖左:WFSS class/ 中: *love with Doug Varone*, 演出空檔來和大家聊天分享

右: *love with Leah Cox*, 有幸上到他 3 堂技巧課



在 ADF 六週的時間，讓我超級期待的就是每週的表演，我們一共觀賞了十九場大小劇場的演出，當然外加更多其他中小型在杜克大學的課程，或老師、學生作品呈現，讓自己完全沉浸在舞蹈的世界之中，與彼此分享。在這些受邀團體在北卡期間，他們也會給予我們 ADF 學生大師課程，雖然說很可惜的，大部分大師課程時間都和 footprints 的排練時間衝突，但至少我有上到了 Eiko 的大師課，那真的會是讓我一輩子無法忘記的生命經驗。

Eiko 今年在 ADF 呈現了她自己的一支獨舞，演出地點不同於一般典型的劇院舞台，她選擇在一個如廠房般的空曠倉庫。簡單的燈光，加上再自然不過從門外灑進的自然光，一吐一吸，她的舉手投足，都恣意的穿梭在一根根長柱和鐵捲門間，一場觀眾不超過 20 人，Eiko 就舞在你我觸手可及的距離之間，真的是好難得有的觀看經驗。

之後，我也參與了她所引導的大師課程，和她對於福島核災所作一系列影像分享與

討論。在她瘦小身軀裡，有著強大關懷世界的力量，她教會我看見時間，感受生命，less is more，和好多無以言喻的身體經驗。這次有幸能在 ADF 和 Eiko 的交集，對我來說不僅僅是舞蹈美學的體認，更是生命學習的課程。

圖左: 第一場演出 *Shen-Wei Dance Arts*/ 右: *Eiko: A body in Places*



圖左: *Eiko: A body in places*/ 中: *love with Eiko*/ 右: 最後一場演出: *Doug Varone and Dancers*

這次參加的 footprints 作品是由 Wynn Fricke 所帶領的新作，這支作品裡面一共有 14 位舞者，有 8 位男舞者和 5 位女舞者，很巧的是我和臺灣其他三位舞者都在這支作品裡。除了我們四位臺灣人，一位香港人、一位韓國人，其他都是美國在地的學生，多元文化和語言的交流，也讓我們在排練的時光增添很多趣味。我們排練的地方在 ARK，因為沒有冷氣加上炎熱的天氣，常常整件上衣濕透，但是大家能夠在六週內，為一個未知的作品共同努力，排練常常是愉悅充滿笑聲的。

我們工作的方式大多採取共同創作，從大量的即興開始，Wynn 會給予指令，彼此丟入 idea，最後再由編舞者組織。我們這支舞特別的是，所有音樂都是由音樂家 Peter 現場演奏，排練初期我們聽 demo 帶時，以為豐富多層次的音樂是由一個樂團演奏出來的，排練中後期才知道，所有音樂都是由一位音樂家演奏出來的，超級厲害。而且最特別的是，在舞作一開始的一段音樂，是由四位舞者站在半透明布幔背後演奏的，而我就是其中一位，那個樂器叫做 canna sonora，所以排練時除了跳舞，我們也要練習演奏樂器。每次要

演奏時我都好緊張，需要拿捏力道和質地，是一個很特別的經驗。在這支作品長成的過程中，舞者們逐漸感情都變得很好，像一個家庭般的彼此照顧關懷，真得很開心能在 ADF 遇到這群一樣熱愛舞蹈可愛的人，共同創造出一支屬於我們的作品。

圖左右: *Rehearsal*

中: 量身定製表演服裝



圖左: *love with Wynn Fricke*

中: *love with Peter O'Gorman*

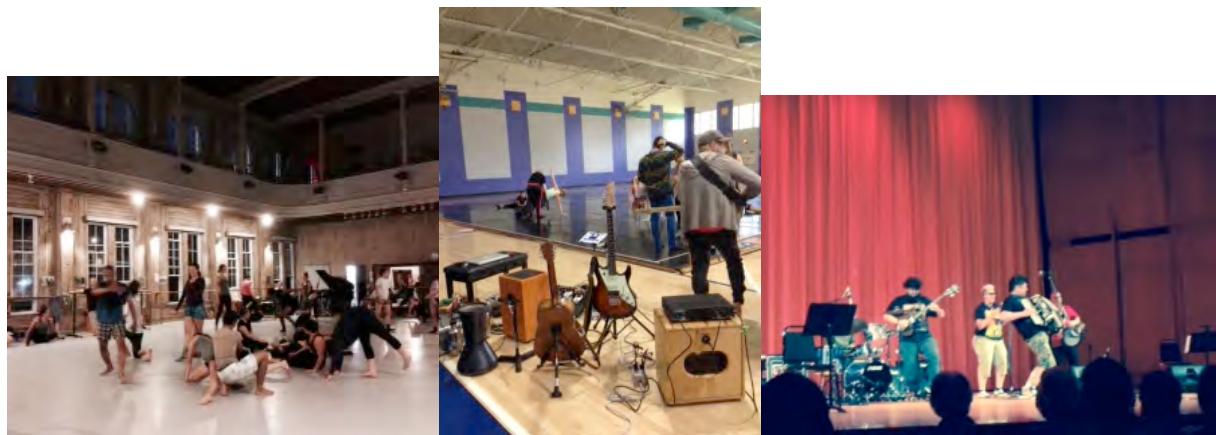
右: *Fricke Family*



除了舞蹈以外，每天上課時的音樂伴奏，更是讓我想念 ADF 的特色之一。每年的美國舞蹈節，除了聚集來自世界各地的優秀的老師舞者之外，更有一群十分傑出的音樂家在此相遇，和舞蹈 battle，讓每個時刻都充滿旋律的生命力。跳舞時有著各式各樣的音樂伴隨，常常在音樂的旋律裡，讓舞蹈的身體在空間裡飛揚，好感謝這些音樂家所帶來這些最美麗的旋律，尤其在周六的 jam 裡頭，成群的音樂家聚集，如果 jam 累了，我都會

坐在靠近音樂家的位置，聆聽整晚令人陶醉的音樂會。

圖左: *Jam at ARK/* 中: *課堂 live music/* 右: *musician concert*



在生活上，由於自己以前在美國生活了一段時間，很快的就熟悉了環境和生活模式。或許會發現在台灣生活真的便利太多，由於美國地大物廣，如果沒有車，上課買菜真的都要靠雙腳走路，為了省錢，幾乎每一餐也都是自己烹調，但也因為這樣，自己生活的能力也變好了，也常常驕傲的拍下我發明出來的食物傳給媽媽看，自己也吃得很開心。

美國的舞者訓練，有些或許沒有我們扎實，但是從他們跳舞時候，總是能感受到他們那份直接而強烈專注於舞蹈的當下，好像沒有對與錯，就是單純享受當下跳舞這件事，看他們跳舞好開心，具有個人的特色。他們不吝於給予稱讚和誇獎，對於他們欣賞的事物，也會當下讓對方知道。如果我們也能學習多看看彼此的優點，不去擔心過多什麼是正確的，或許我們在跳舞時，也能更自在自由一些。

還有外國人在上課時常常會發問，思考老師所講述的概念，尤其是這次我選了 Jesse 的課，很多都是動作身體的引導，刺激我們去思考，找尋自己回應主題的方式，課程中有很多的討論，如果不懂真的要發問，不然會好可惜的錯過很多精采的身體想法。跳舞真的不僅是身體的事，需要有很多的思考和討論，我們也要多學習思辨能力，讓舞蹈是更真實的存在。

圖左: *每週的 grocery shopping/* 中: *做菜好好玩/* 右: *好久不見 walmart*

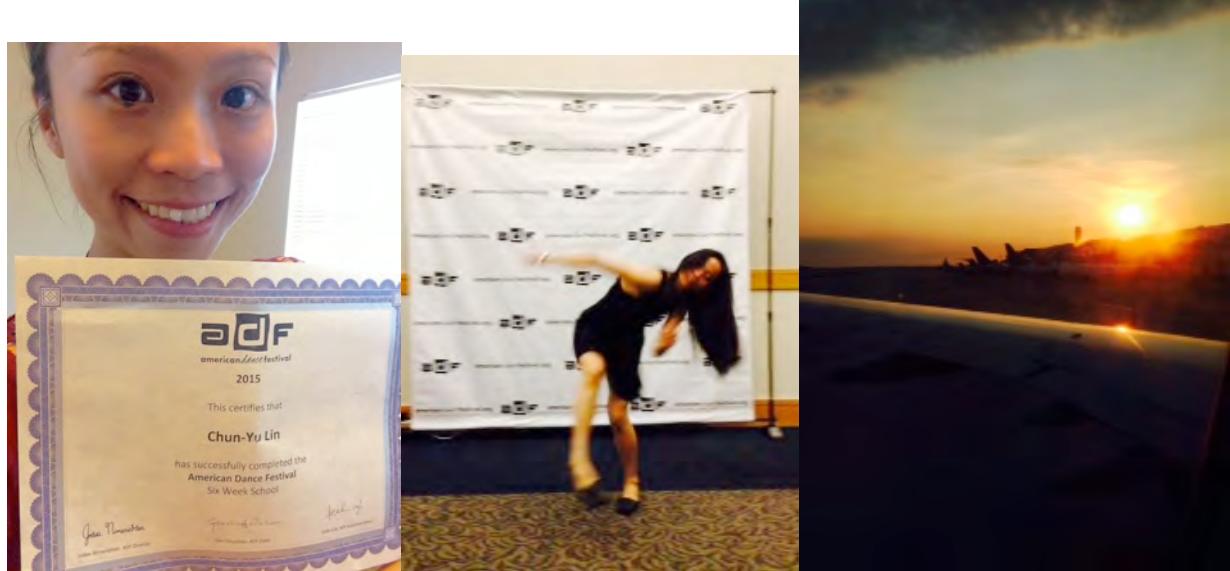


這次非常感謝菁霖基金會所提供的獎助學金，讓我都能够前往今年的美國舞蹈節，為期六週的時間，完全沉浸在舞蹈的生活裡，和各國優秀舞者相遇，共同分享文化和生活，這絕對會是令人印象深刻的美麗夏天。Human before dance，珍惜每次旅行，在生活中感受舞蹈。期許自己在回國後學習舞蹈的路上，也能永遠記得 2015 ADF 開幕致敬的 Dr. Charles “Chuck” Davis 所說：“ Peace, love, respect for everybody. ”

圖左: ADF 結業證書

中: 學生 party

右: See you later, ADF



附錄: 更多生活花絮

左: *opening ceremony*/ 右: *ADF* 主要辦公室所在 *Wilson building*



左: 大家在草坪為 *Gerri* 舉辦的 *birthday surprise*/中: 每天 *check* 的 *mailbox*

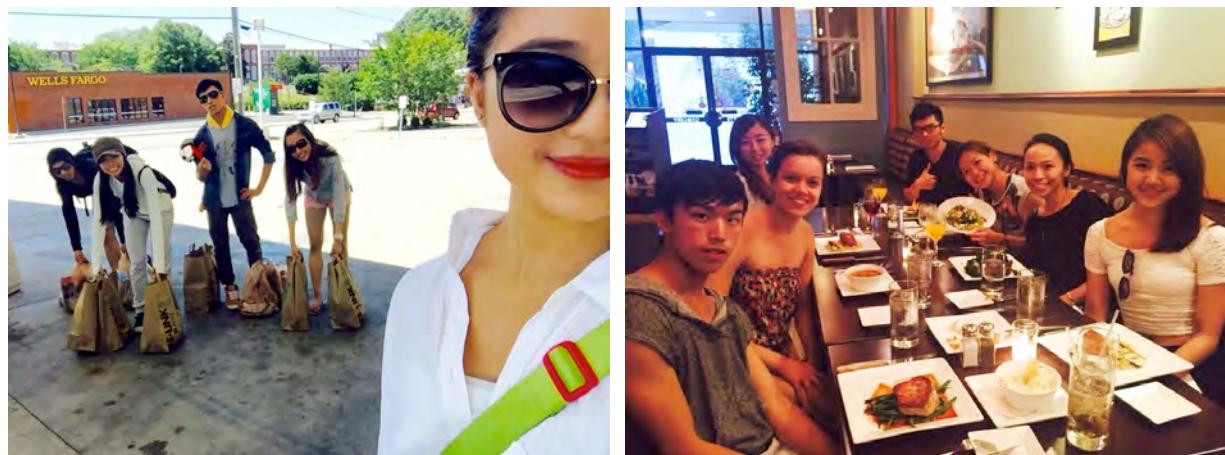
右: 可以挖到很多寶的 *Lily Library*



左: 歷史性的 *ADF* 校車/右: *love with Rosie Herrera*



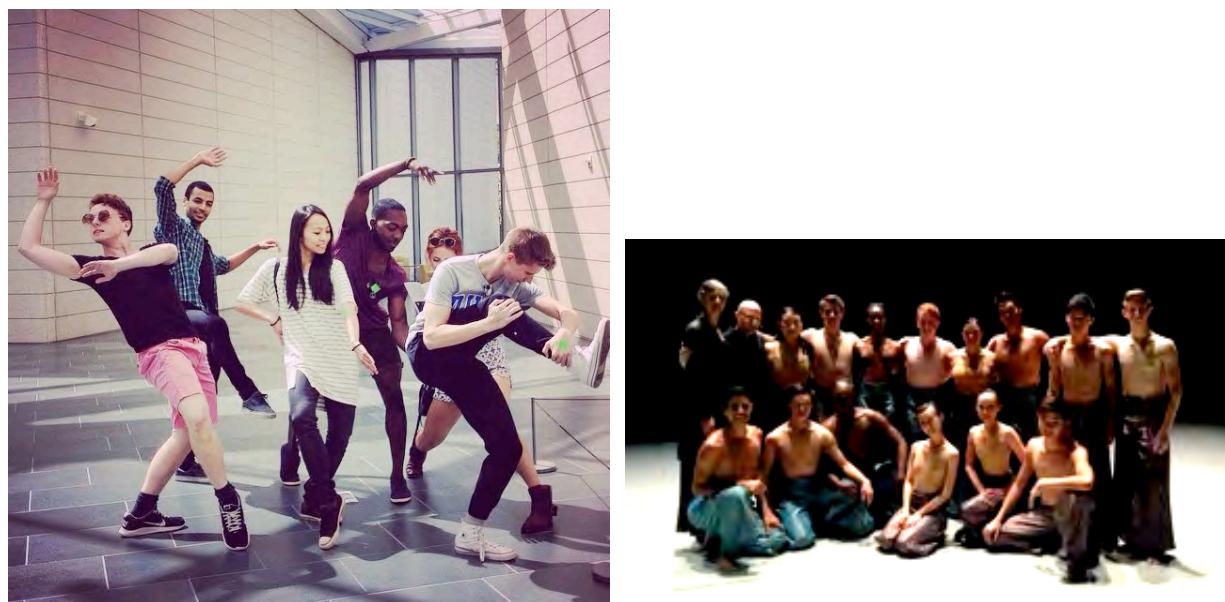
左:重到也笑到歪掉的大力士 food shopping/ 右: 感謝菁霖基金會的豐盛晚餐



左: Raynold Theater/ 中: Tech Rehearsal/右: 樂器 canna Sonora



左: Dance Screen Festival 被館方邀請擺舞蹈 pose/右: Wynn Fricke full cast



林則安

ADF

- 證件很重要，鑰匙、國際學生證、ADF學生證，有這些東西在校內校外都好辦事，有些餐廳只要出示ADF學生證就可以有折優惠，或是去博物館只要出示國際學生證就可以以捐贈的行事一、兩塊就可以進場，鑰匙當然不用說，所以自備鑰匙圈!!



採購

- 食物真的很貴，物價比台灣高很多，所以都去超商買回來自己煮，附近有幾間超市都不錯，也有有機的，但是貴一些，最便宜的還是要開車去啊~ 太遠了，但是很大很好逛，甚麼都有!
- 我們自己每天都自己煮三餐，很早起很累，但是這樣的生活讓我感到值得，而且自己煮還可以每天不一樣的菜色，所以調味料很重要，哈哈哈
- 在大超商旁邊還有一個亞洲超市，很臭，但是有台灣的東西，也有泡麵、包子饅頭、豆腐、水餃甚麼的，青菜也更便宜一些~

家理生活

- 一開始，我們超不習慣沒有火的瓦斯爐的，而且刀子又很小很不利，器具也用不習慣，但是幾天後就習慣了，而且烹煮得方式也越來越多，還買了新的刀子跟電鍋，雖然不太會用電鍋，爐火也煮比較快，但是還是有成功用電鍋煮好飯跟蒸蛋，飯用爐火煮真的很快，然後，培根和蛋是很重要的料理，尤其當油不夠時，培根油比甚麼都好，然後，烤箱真的就是個好工具，早餐烤土司晚上烤焗烤。

交朋友

- 交朋友真的是來到這裡的要務之一，認識了更多不一樣的朋友對自己以後也是一大好處，尤其是各式各樣的人，當然首要的是會開車的~哈哈哈，因為我們會很需要去超商，或是如果要購物或玩樂，在假日其間這些朋友們將是很好的玩伴，可以一同度過這快樂的時光又可以留下對方的資料，以後有機會也可以與他們相遇，甚至我們在ADF結束後到了紐約也有許多朋友們到了紐約，無論是去看看還是上課，有本地人在也是一種安心，還能玩得更深入一些。

課程

- 課程非常多元，開始的時候會有所謂的體驗課程，先上過所有老師的課程後再決定要選甚麼課囉~ 只能選二或三堂課，也要看自己的甄選狀況，像我自己是選了一堂的非洲當代技巧跟一堂現代舞蹈技巧課，然後在外加我有甄選上Foot print 的演出作品，所以三堂課就滿了，我自己特別喜歡非洲舞的課程，因為在台灣並不好接觸到何況又如此密集，現代舞蹈技巧當然也要找特別一點的課程囉~
- 上自己選的課程是在週一、二、四、五，所以其他的的日子都各自有自由參加的特別課程，有時候有大師課或是放鬆技巧等等。

甄選及演出(一)

- 甄選是在前幾天穿插在體驗課中的，甄選有分兩種，第一個是foot print，這一次有三首舞作，請的都是即將在國際出頭的編舞家，然後會有定製的服裝以及在劇場裡演出的機會，它的甄選分成兩個階段，所以有得到call back機會的人才可以填入自己是否想跳這個編舞者的作品，而且一旦參加foot print就不能參加除了課堂呈現以外的任何演出，所以是個很大的抉擇，第二個是ICR也就是國際編舞家，他們來自世界各地，並擁有自己的新想法，我並沒有參加到，但是甄選似乎只有一階段，然後是在校內的小劇場呈現，動作時間也是六週。

(二)

- 演出還包括學生自己想要創作的student showing節目非常多這次演了天，一樣是在小劇場演出，另外還有舊作或經典舞作重現的課程，這是要甄選的，會在體育館呈現，這次的B.T. 的重現超級好看的唷~功作時間是三週，所以其間有兩次的演出機會，分別在第三週及第六週，最後，當然也可以在這些演出之外搞一個自己的演出囉! 可以自己找舞者，只要告訴大家演出時間及地點就可以囉~
- 如果要排練是需要借教室的喔~

其它

- 在課後時間除了購物之外是有很多時間可以做自己的事情的，上課當然是個極優的選擇，但是走到不同的環境禮看看當地的景色跟人事物也是不錯的事情喔，我自己有去杜克花園或是在其它的校區外圍的商家自己晃一晃只要不要太晚回家就不會危險，晚歸是完全不建議的事情喔~另外每週都會有至少二到三場的免費演出可以觀賞~
- 這次在ADF真的學到了各式各樣的事情還有了很多不同於我們以往的認知呢~

徐佩嘉



ADF

國立台北藝術大學
徐珮嘉

飛機行程

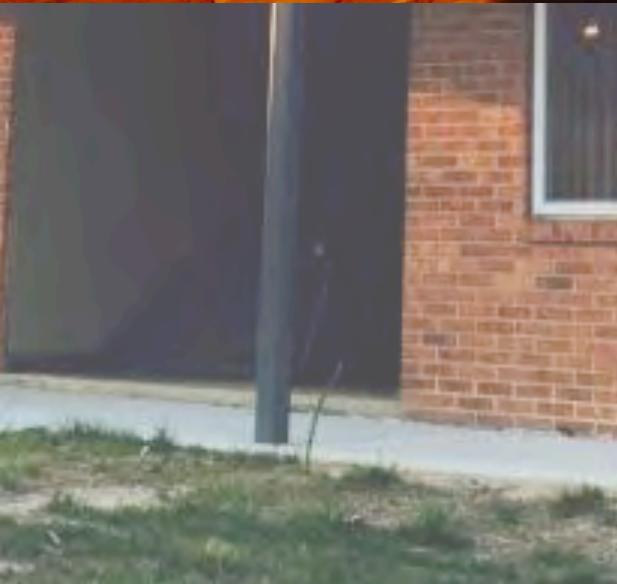
台灣桃園 Taiwan Taoyuan

東京成田 Tokyo Narita

明尼亞波利斯 Minneapolis

達勒姆 Durham

抵達宿舍



動手做菜





Preview Class

來到ADF的第一週，一切都非常混亂，每個人手一份資料夾，滿滿的行程及注意事項，大家坐下來一起討論行程，把接下來一週的PREVIEW CLASSES 和 AUDITIONS的時間地點都搞清楚。

Footprints Audition



2015 ADF School
FOOTPRINTS PREFERENCES

Please fill out and return to the School Office, Wilson room 206C, no later than Sunday, June 14 at 1:00pm. PLEASE PRINT CLEARLY!

FOOTPRINTS

Name Hsu Pei-Jia

ADF# 2014

Audition # 231

No, I do not wish to be considered for a Footprints piece.

Yes! I wish to be considered for a Footprints piece. I will rank my 1st, 2nd, and 3rd choices below (with 1 being my top choice). If a choreographer is not marked, that indicates that I do not wish to be considered for that piece.

Please rank using the number 1, 2, or 3 to indicate preference:

By leaving one unranked, you are indicating that you do not wish to be considered for that piece. If these instructions are not followed the ADF school staff reserves the right to place you in the piece they feel is most appropriate.

1 Wynn Fricke

2 Gregory Maqoma

3 Anna Sperber

If you are cast in a Footprints piece and you have indicated that you would like to be considered, you will be required to register for this class and may not register for a 6WS Repertory class. Please see the repertory guidelines document for more information.

FOOTPRINTS

► 每年ADF都會邀請編舞家來編創新作，並透過徵選來尋找舞者，上了FOOTPRINTS的舞者便不能參與其他的徵選及演出機會，因為會需要大量的時間與編舞家合作。

► 徵選完都會有一張像這樣的志願表，你可以選擇你的志願序。

Repertory Audition



015 ADF School
REPERTORY CLASS PREFERENCES

Please fill out and return to the School Office, Wilson room 206C, no later than Monday, June 15 at 7:00pm. PLEASE PRINT CLEARLY!

REPERTORY CLASSES

Name Pei-Jia, Hsu

ADF# 2014

Audition # 231

No, I do not wish to be considered for a Repertory class.

Yes! I wish to be considered for a Repertory class. I will rank my 1st, 2nd, 3rd, 4th and 5th choices below (with 1 being my top choice). If a choreographer is not marked, that indicates that I do not wish to be considered for that piece.

Please rank using the number 1, 2, 3, 4, and 5 to indicate preference: By leaving one unranked, you are indicating that you do not wish to be considered for that piece. If these instructions are not followed the ADF school staff reserves the right to place you in the piece they feel is most appropriate.

1 William Forsythe (Elizabeth Corbett) / Beth Gill

3 Bill T. Jones (Jennifer Nugent) / Shen Wei (Sara Procopio)

 Merce Cunningham (Andrea Weber)

4 Abby Zbikowski

1 Rosie Herrera / Jack Ferver

If you are selected for a Repertory class and you have indicated that you would like to be considered, you will be required to register for this class and may not register for Footprints. Please see the repertory guidelines document for more information.

► REPERTORY則是大師作，會邀請舞團的舞者徵選舞者並重現舞團著名舞作的片段呈現

► 今年的REPERTORY舞作就有許多知名舞團

1. William Forsythe / Beth Gill

2. Bill T. Jones / Shen Wei

3. Merce Cunningham

4. Abby Zbikowski

5. Rosie Herrera / Jack Ferver

ICR Audition



ICR 國際編舞家- 吳幸亞



- ▶ 今年有七位國際編舞家，而我參加的是來自台灣的編舞家吳幸亞的作品。
- ▶ 編排的過程很有趣，編舞家是位很有創意且有許多新鮮想法的人，她找了六個舞者，除了我是亞洲人外其他都是美國人。
- ▶ 編舞者選擇在舞作中使用大量的嬰兒粉並配合現場伴奏，整支舞作非常的有張力。

TECHNICA CLASSES - EARLY MORNING BALLET

ELIZABETH CORBETT



TECHNICHE CLASSES-MODERN TECHNICHE T-LANG



CONTACT IMPROV

JENNIFER NUGENT



MASTER CLASS : SOLEDAD BARRIO AND NOCHE FLAMENCA

WFSS CLASSES : HEALING TECHNIQUES



JAM AT SATURDAY NIGHT



每周六晚上都會有JAM，
只要帶者ADF的學生證便可以進去，
舞者們在裡面都很安靜，
用肢體代替語言，
專注在自己或是舞伴上，
仔細聆聽身體的聲音。
現場也會有許多MUSICIAN來即興演奏，
跳舞的氣氛非常好且享受。

結業證書-六週心得

六週聽起來似乎很長但真的過得很快，還記的第二第三週時還覺得很累覺得六週好漫長，但後來卻恨不得時間停留，希望舞蹈節永遠不要結束。

好喜歡在這裡跳舞的日子，在六週裡，我可以感受到自己的改變，不管是舞蹈方面還是處事態度上都有很大的不同。

我學習到享受生活享受舞蹈，我看到每位舞者身上的優點，我體驗到美國不同的教學及學習方法。

我想要留在這樣快樂的時光，很幸運我能來到這裡學習，期待以後有機會再回來參加美國舞蹈節。



BYE ADF



盧美云



2015
ADF

盧美云

出發

抵達桃園機場 / 集合會面

吃晚餐、討論行程、休息

登機

抵達日本東京成田機場

至達 Apartment
(與 ICR 一起住)

與菁霖的接待同學
Paige 會面

轉機明尼亞波利國立機場

轉機維利一德罕國際機場



從桃園機場



日出又引囉～



抵達美國

坐了17個小時的飛機，非常長的一個旅程
屁股很不舒服，下飛機後終於可以活動筋骨拉！
非常期待接下來的精彩美國生活



星空點點的夜晚，燈火通明



我們的

APARTMENT

我的房間



空間非常大的房間，有一大一小的房間，剛好室友珮嘉都有喜歡的房間，裡面有衣櫥、廁所，外面還有客廳、廚房、浴室，很溫馨的公寓。

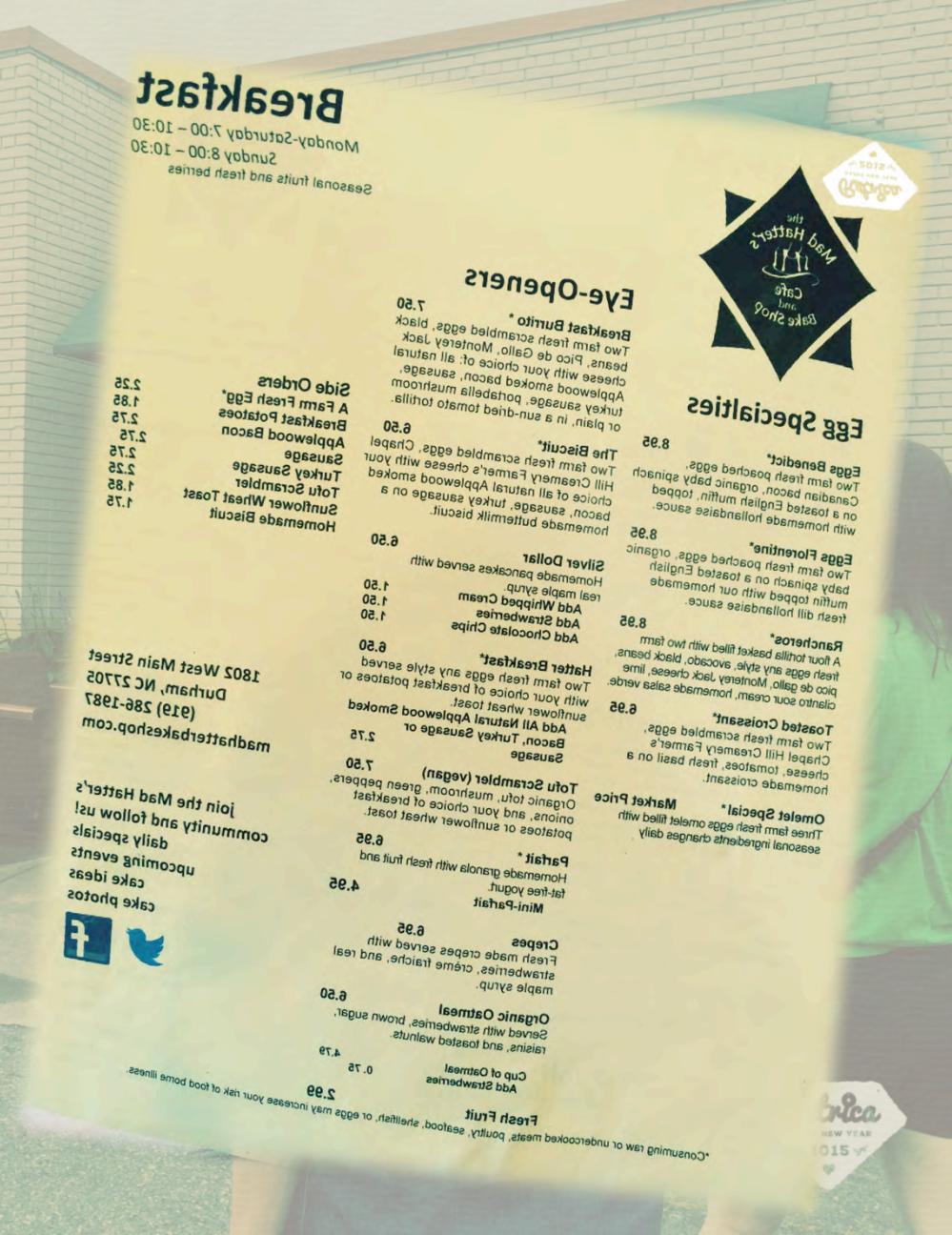
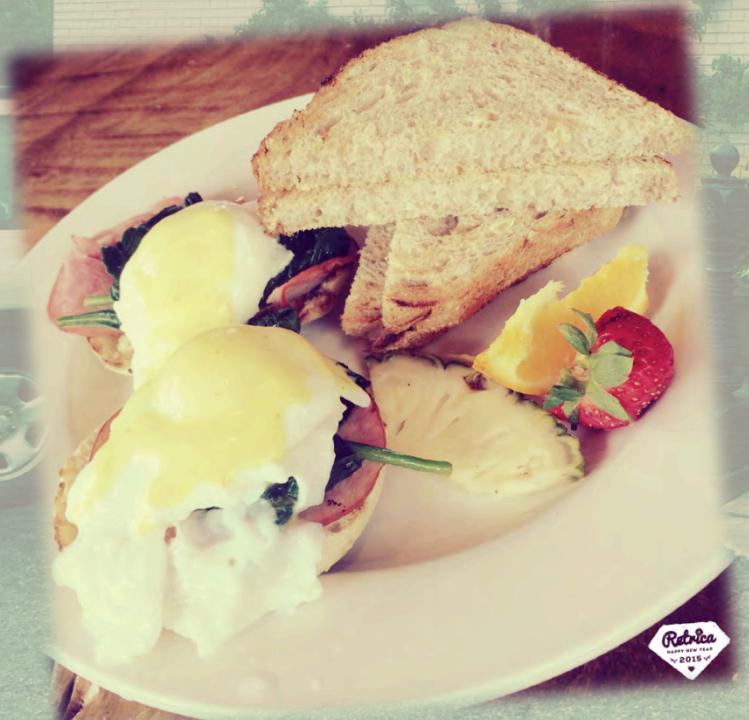


我可愛的室友

無話不說的好
姐妹妹

這是在美國的第一餐早餐，自己練習看菜單然後點餐

(這家是在杜克大學對面
的餐廳)



參觀校園

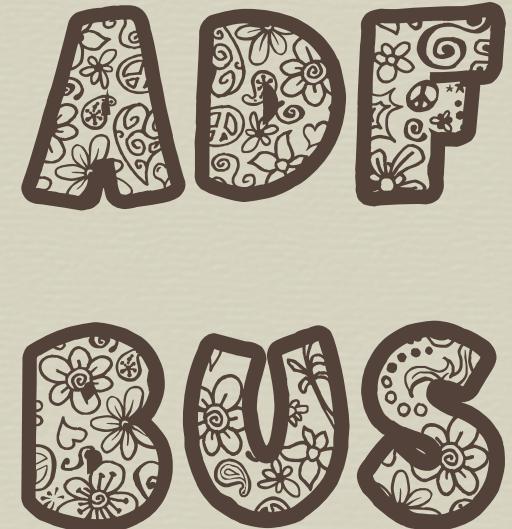


經過了一個晚上的休息補充骨頭
力後，由 Paige 帶著我們熟悉校園



這座房子叫做ARK，它已經很老囉！（比我們還老），很多課程以及Jam都會在這裡上課，唯一Special的地方：沒有冷氣！

嘿 嘿 嘿 很好減肥 😊



歷史悠久的ADF巴士，裡面充滿著每一來參加ADF的學生簽名，都是它載著我們去看表演喔！

WILSON

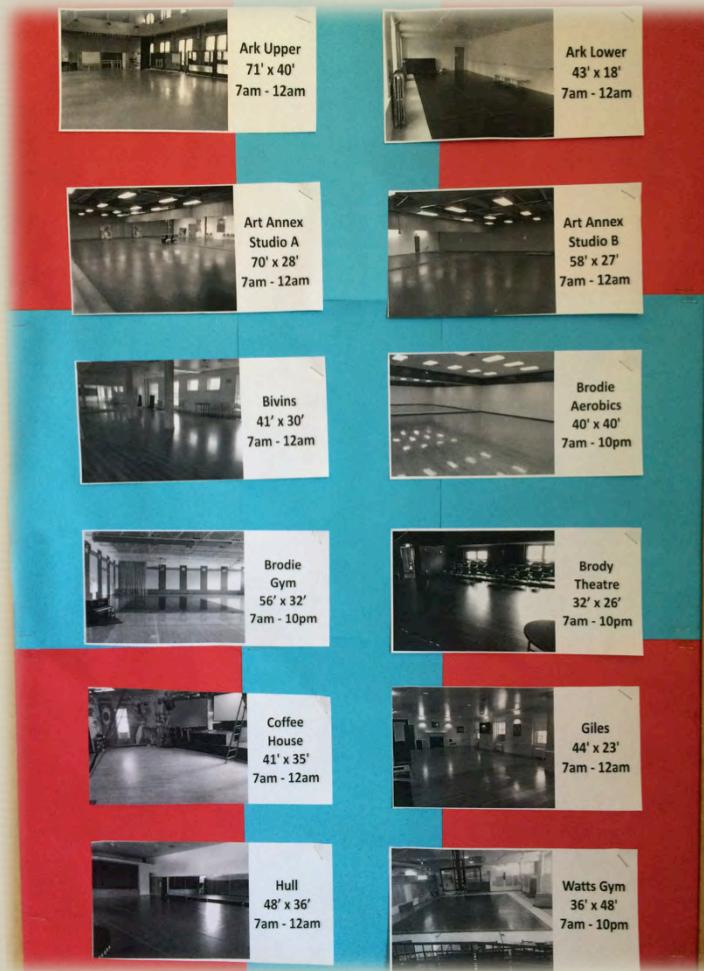


所有有關adf的事情或重要資訊都在這棟裡面，辦公室
、mail room、借教室、學生佈告欄、學生休息室等等。
(有事沒事記得來這邊看一下，才不會漏掉一些資訊喔)

Willson 在里的 Mail room



裡面不時會放一些小資訊，
偶爾都要來看一下



他的相通的另一間都會每週擺上當週 master class 的登記表，
還有借教室的登記表，這個是可借用的教室表。

Be that Dancer!

Who is aware and respectful of the other students in class

Who understands their boundaries in regards to health and wellness

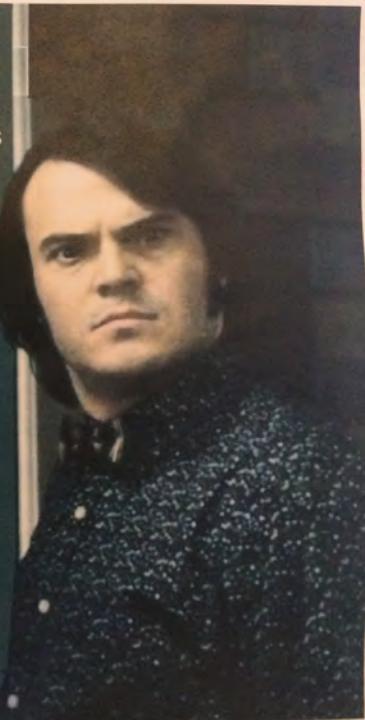
Who understands that this is a learning environment for everyone

Who is aware of their personal hygiene

Who is always positive and encouraging

Who is on time and engaged in class

Be proactive in fostering this type of dancer



可愛的一些口給舞者的話

Don't be that Dancer!

That crosses the floor multiple times when you're not supposed to

That doesn't realize classes don't = auditions

Who doesn't know their limits (talk to the faculty about injuries)

That doesn't have spatial awareness

That stands in the front when they don't know the combination

That doesn't know the right time to get water

Who asks too many questions during the combination

That uses pianos as tables

That's negative

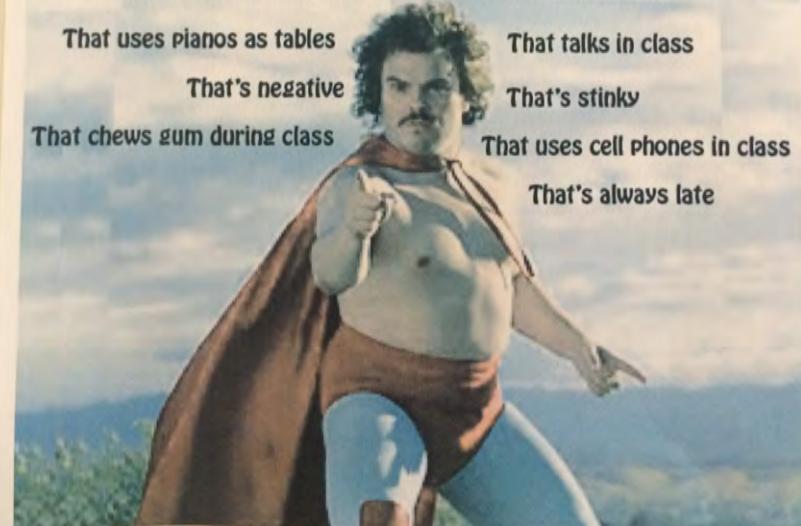
That chews gum during class

That talks in class

That's stinky

That uses cell phones in class

That's always late





其實 Annex還在更遠，但這個地下道是必經的地方，非常多塗鴉

LILY

LIBRARY



有閒有空一定要來的寶藏庫！！
裡面的DVD有很多ADF歷屆
的影片以及各種舞蹈或舞團
的舞作影片

早上行程結束後，就去採購我們的食物囉～～



滿滿的食物～





Paige 帶我們採購我們一週需要的食物

TARGET & Asian Market



H a r r i s

T e e t e r



這是離學校附近最近的超市，有需要沒車時都常來這裡補足食物

至り附近

走 透 透



很有名的Duke大學周邊商品專賣店

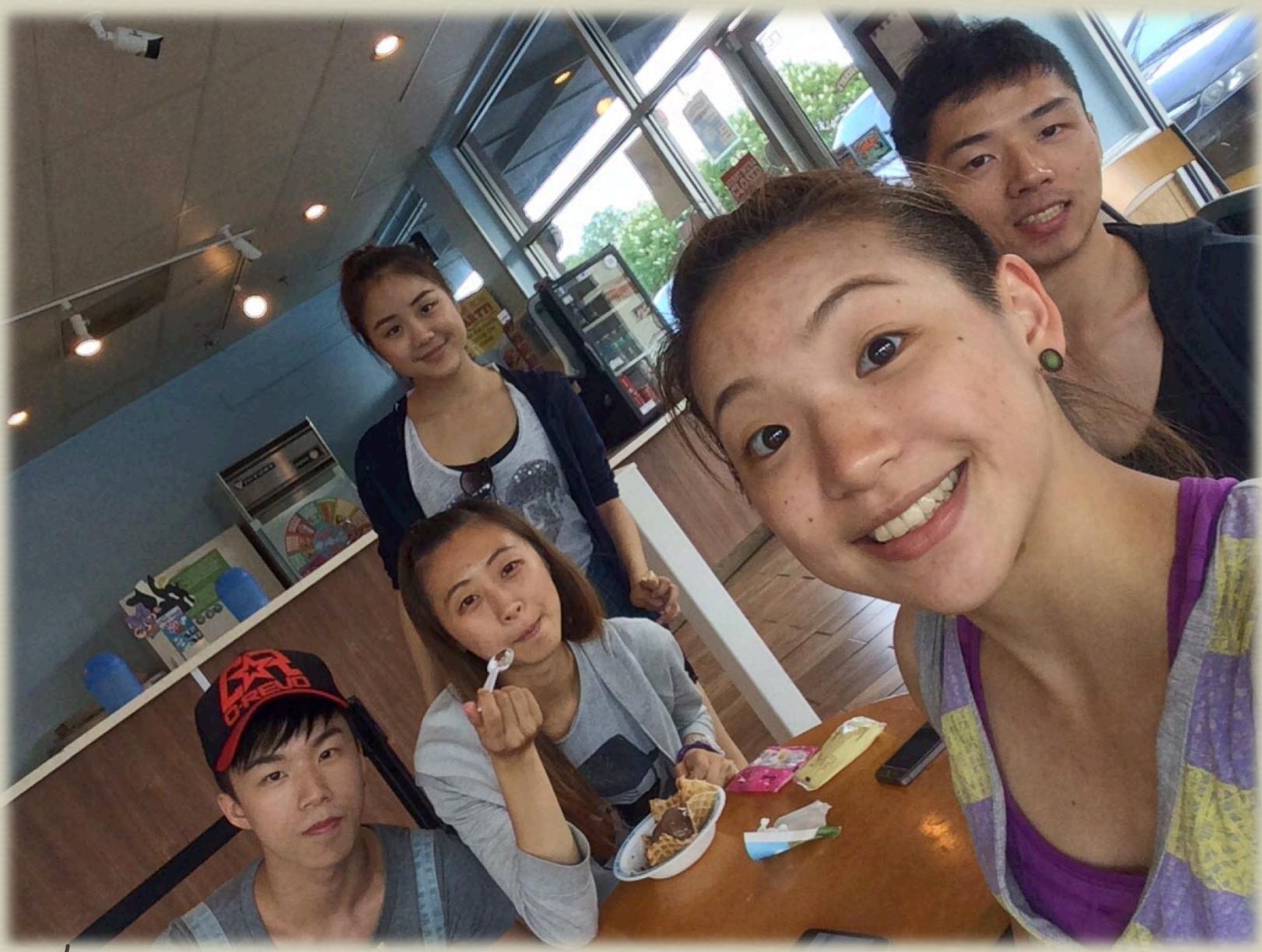




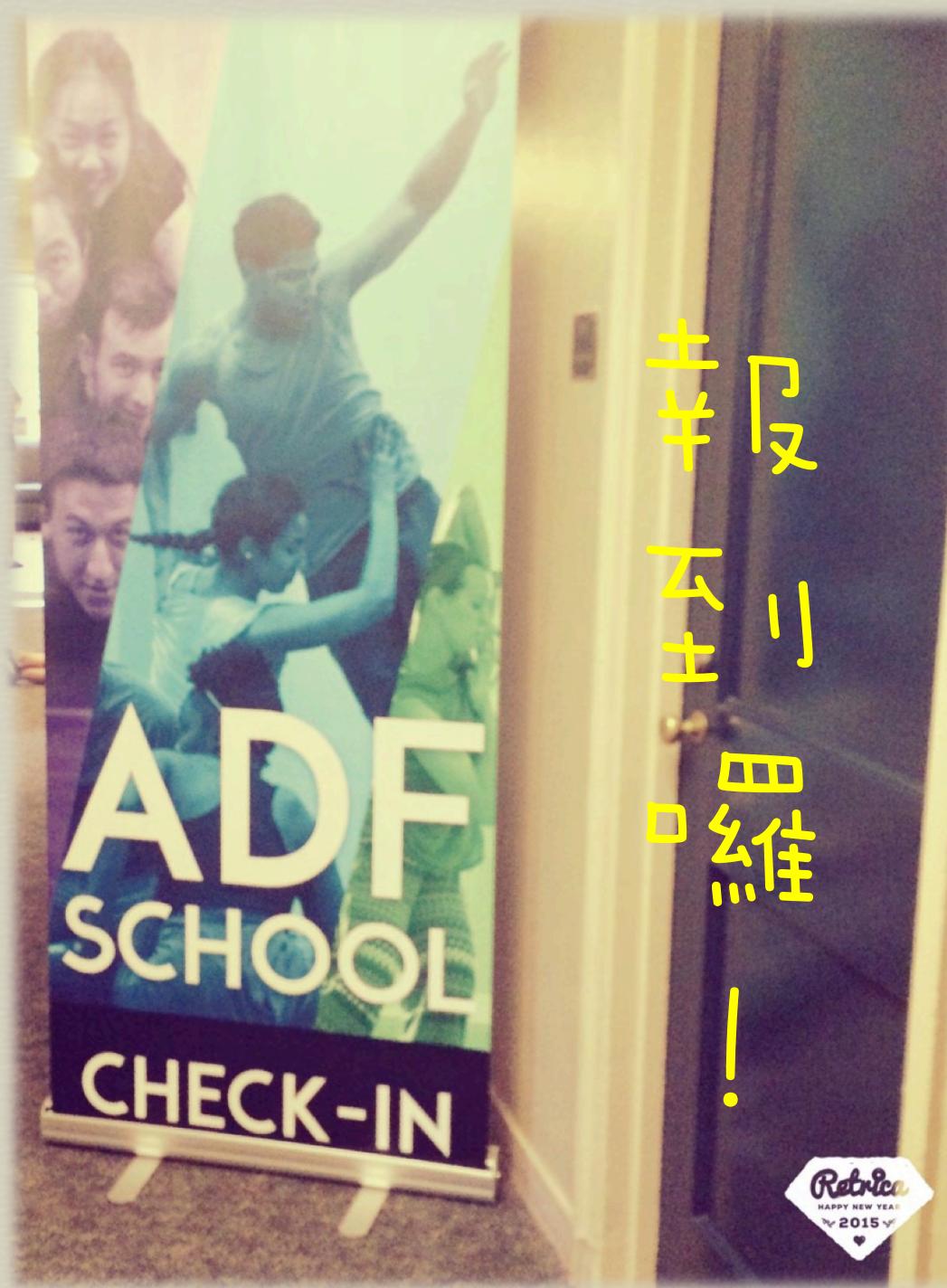








很好吃的冰淇淋店 BEN & JERRY





我們來報到拉～
這次我們是小
藍本喔～

ADF即將開始
超興奮的拉



拿到小藍本後，大夥來到充滿ADF齊聚一堂的開幕式，專心聽著六週的課程如何選課以及往後幾天的行程，大家充滿好奇又興奮的心已經開始迫不及待想跳舞了！（因為是全英文，會有些吃力，好險有同行的俊余姐姐幫我們翻羽譯）

我議上會言論十言



聽完ADF開幕式以及六週注意事項和即將面臨的preview class和選課後，大家回到宿舍認真的聽Paige講解才剛拿到的藍本本的紙本內容，裡面有ADF所有的注意事項和行程，以及眾多提醒事項。



W e l c o m e

2



6



1



5

大家好～
我是280號



不管任何甄選，280都會一直跟著
我，它是有著歷史的號碼牌



Footprints

Auditions





Audition 第一輪
結束後，隔天
還會有 call back

直接現場工作跳三人舞



除了跳舞，
在台下觀看也是一種學習

FOOTPRINTS CALLBACKS LIST: WYNN FRICKE

Number	First	Last
17	Adrienne	Ainsley
19	Dot	Armstrong
21	Zoe	Austin
53	Hanbyeol	Chung
82	Darrell	Daney
83	Elizabeth	Dashiell
91	Christina	Dossa
108	Ardyn	Flynt
114	Danielle	Frye
203	Kristen	Hedberg
208	Alexandra	Herring
225	Danielle	Honaker II
231	Pei-Jia	Hsu
238	Timna	Jahoda Kligler
246	Ka Ki	Kan
266	Chia-Ming	Lee
271	Rashidi	Lewis
273	Drew	Lewis
275	Chun-Yu	Lin
276	Tse-An	Lin
279	Emily	Lower
280	Mei-Yun	Lu
285	Shanice	Mason
286	Gabriel	Mata
296	Tyesha	Nance
303	Tarik	O'Meally
304	Riley	O'Rourke
306	Courtney	Owen-Muir
319	Sam	Pratt
323	Jennifer	Rader
331	Frankie	Rivera
332	Brooke	Robinson
351	Kaitlyn	Schuetze
355	Savannah	Spratt
361	Monique	Streety
371	Laila	Tan
377	Jacqueline	Trautman
403	Amadi	Washington
417	Amber	Wheet
409	Paris	Williams
441	Anna	Witneb

call back 的名單，
明天就會張貼被
下午就會
很刺激！

Number	First	Last
453	Shenglun	Yuan
475	Tim	Terton
476	Boby	Setiawan

FOOTPRINTS CAST LIST: WYNN FRICKE

Number	First	Last
53	Hanbyeol	Chung
82	Darrell	Daney
225	Daniel	Honaker II
246	Ka Ki	Kan
266	Chia-Ming	Lee
273	Drew	Lewis
275	Chun-Yu	Lin
276	Tse-An	Lin
280	Mei-Yun	Lu
286	Gabriel	Mata
323	Jennifer	Radar
331	Frankie	Rivera
364	Monique	Streety
406	Scott	Wheet

而 call back audition 完，晚上就會
e-mail 通知歐上舞作的舞者，而
我就是選擇 Wynn Fricke 的舞作

關於大舞作

- ADF 有分 Footprints 、 Repertory 、 ICR pieces 、 Student Concert
- 如果大跳 Footprints ，也就是大舞作，則其他都
不能參加。
所以必須慎選
- 最初選擇 Footprints 是因為它會是新的舞作，想
說既然來到美國何不嘗試新作，因為 Repertory
是舊作重建，雖然我對 William Forsythe 和 Bill T
Johns 非常有興趣，但我還是比較想跳新的作品，
而且 Footprints 還可以在大舞台演出就很誘人，
於是就放棄了其他的機會而選擇了 Footprints 。

關心人選課



- 在ADF前幾天就都有安排Preview Class可以以上完所有老師的課，最好拿小筆記下老師的性質、課堂風格，這樣到最後選課時才不會忘記，然後上完課可以有些小討論會幫助自己釐清想要的課程。
- 一天中有四大堂課，從早八開始，依個人需求規劃，因為我有Footprint，所以第三跟四堂就會被歸在Footprint，第一堂我選擇的是Elizabeth Corbett的Advanced Ballet，以及第二堂T.Lang的Intermediate Technique。



六週的
課程即
將展開

Elizabeth Corbett



- ❖ 老師人非常好，上課時非常開心，並不會像在學校一樣感覺只是在上課練功，而是每一次享受你自己的舞蹈，細心體會自己的身體，勇敢嘗試
- ❖ 課後老師也會教我們William Forsythe-In the middle的片段，我自己本身非常喜歡，所以跳得非常開心



課堂連結

- ☞ <https://www.youtube.com/watch?v=3r99iLHLjwk>
- ☞ <https://www.youtube.com/watch?v=QAeSNJgR6k4>
- ☞ <https://www.youtube.com/watch?v=umxUzVTGH34>
- ☞ <https://www.youtube.com/watch?v=dIoJNK1pukA>
- ☞ <https://www.youtube.com/watch?v=3r99iLHLjwk>

T.Lang



❖ 老師的課非常需要用頭腦，肢體會占比較多，但因為使用的方式非常不一樣，所以上課常常有時候記不起來，而且老師非常著重表演性以及挑戰自己的身體，不要怕表現，展現自我風格是這堂課最大的收穫，大家從一開始到最後一堂課真的每個人都有所改變，老師也非常感性，含淚說著很開心看到我們大家的蛻變，讓她覺得身為老師的她很榮幸。

上
甲子
主月
卜
言
升少



上課
形
月
四
主





Pilobolus 的舞
者 與 我 們 一
起 上 課



課堂連結



- ☞ <https://www.youtube.com/watch?v=W5rlfEhOGOE>
- ☞ <https://www.youtube.com/watch?v=Ractb7Fp4OA>
- ☞ <https://www.youtube.com/watch?v=GnOuw6SXfwI>



ADF令人欽佩使人情緒高昂的
立繆家伊日



ADF的米青華

令人欽佩
使人情結
高高昂的音
樂家們

有他們伴奏
上課真的是一大享受

FOOTPRINT



Wynn Fricke

心行日



Wynn 是一位高雅又 peace 的編舞家，她非常喜歡用 Improve 的方式去找她要的素材，並從我們每個人的身體質地之中去重新組合，從一開始的冰山印象，以及水的流動，到最後編出來的

《Slow Thaw》都是我們一點一滴慢慢累積出來，因為我們在最熱的 Ark 工作，所以每次都會揮汗，都我們非常用真非，常常使我們認用，很盡心盡力的去達成編舞家的第一次，看到這個樂器是器是 Wynn Family，大盡新榮家的感情真的都很好，會不捨大家。

樂器影片：<https://www.youtube.com/watch?v=MOdHP-ANraI>

<https://www.youtube.com/watch?v=YtLOVJveJAk>





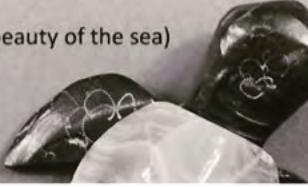








Scott:	Of the Heavens
Jennifer:	She-Warrior
Frankie:	Lion
Darrell:	Diamond Sharpness
Ka Ki:	Fierce Heart
Gabriel:	Shiva
Monique:	Spider Medicine (Navajo: ability to create delicate, intricate things)
Ross:	Salt of Earth
Tse-An:	Chi Ball
Mei-Yun:	Siren (Greek: dangerous beauty of the sea)
Drew:	Circular Wonder
Chai-Ming:	Effortless Precision
Chun-Yu:	Wise One Walking
Hanbyeol:	Fire in the Belly



Scott:	Of the Heavens
Jennifer:	She-Warrior
Frankie:	Lion
Darrell:	Diamond Sharpness
Ka Ki:	Fierce Heart
Gabriel:	Shiva
Monique:	Spider Medicine (Navajo: ability to create delicate, intricate things)
Ross:	Salt of Earth
Tse-An:	Chi Ball
Mei-Yun:	Siren (Greek: dangerous beauty of the sea)
Drew:	Circular Wonder
Chai-Ming:	Effortless Precision
Chun-Yu:	Wise One Walking
Hanbyeol:	Fire in the Belly



Scott:	Of the Heavens
Jennifer:	She-Warrior
Frankie:	Lion
Darrell:	Diamond Sharpness
Ka Ki:	Fierce Heart
Gabriel:	Shiva
Monique:	Spider Medicine (Navajo: ability to create delicate, intricate things)
Ross:	Salt of Earth
Tse-An:	Chi Ball
Mei-Yun:	Siren (Greek: dangerous beauty of the sea)
Drew:	Circular Wonder
Chai-Ming:	Effortless Precision
Chun-Yu:	Wise One Walking
Hanbyeol:	Fire in the Belly





Scott Wheat ♡

for 麥Ken LAN
25 July 2015

During their fun? I
Love dancing with you

DEAR MEI-YUN
July 2015

DREWY

July 2015

美子，
你開心，可以跟你一齊
跳Salsa舞，你的舞
蹈很有個人風格！
希望可以再和你一
起跳舞！在復來香港
吧！

Ken LAN

You are
amazing!
sweetie

Love dancing with you!
Jennifer Rander

Photo: 2015
July 25
Salsa dancing
in Hong Kong
streets







很開心能夠參與其中

送上我們可愛編舞家在我們的午餐可愛模樣

<https://www.youtube.com/watch?v=gOfYuOnKeQM>



演 出 虞 里 士 日 乃

&

小 合 日 召





REYNOLDS

INDUSTRIES

THEATER



DPAC



M. LORED & DILLARD TEER STAGE
BLUECROSS BLUESHIELD OF NORTH CAROLINA ATRIUM
CAPITOL BROADCASTING COMPANY PLAZA
DUKE UNIVERSITY









JAM

非常好玩的Jam
每一次都可以
跟不同人每一
玩，體會每一
次的當下
也可以享受自
我世界
感受舞蹈感受
音樂



影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=oY8t3oIJWlw>



其 他 生 活

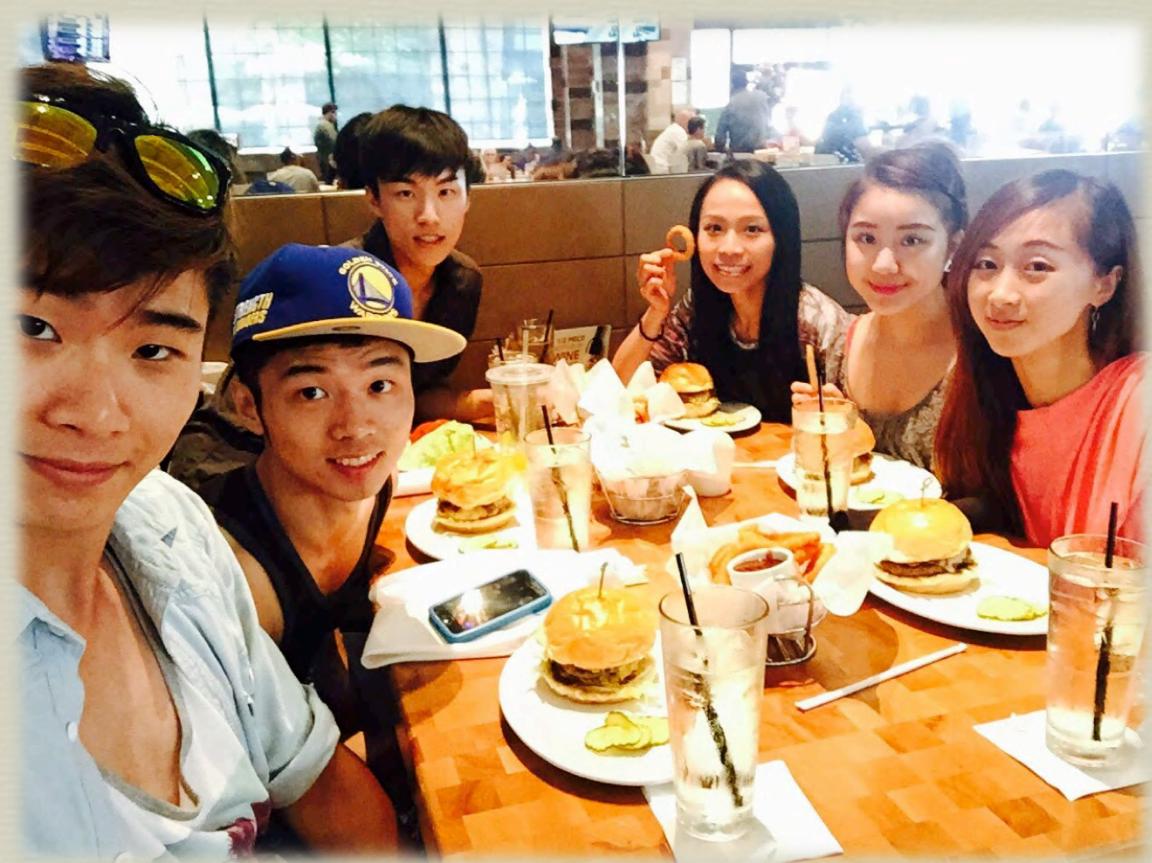
Gerri
生日
快門
Mob 出
重力



影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=oY8t3oIJWlw>
<https://www.youtube.com/watch?v=oY8t3oIJWlw>

羊大國國慶

大家搭車去shopping mall血拼，吃飯





AK 家的Party



一
可
愛
米
糖
果
店



SIX WEEKS STUDENT 大合照





生日慶祝，走好口吃冰淇淋

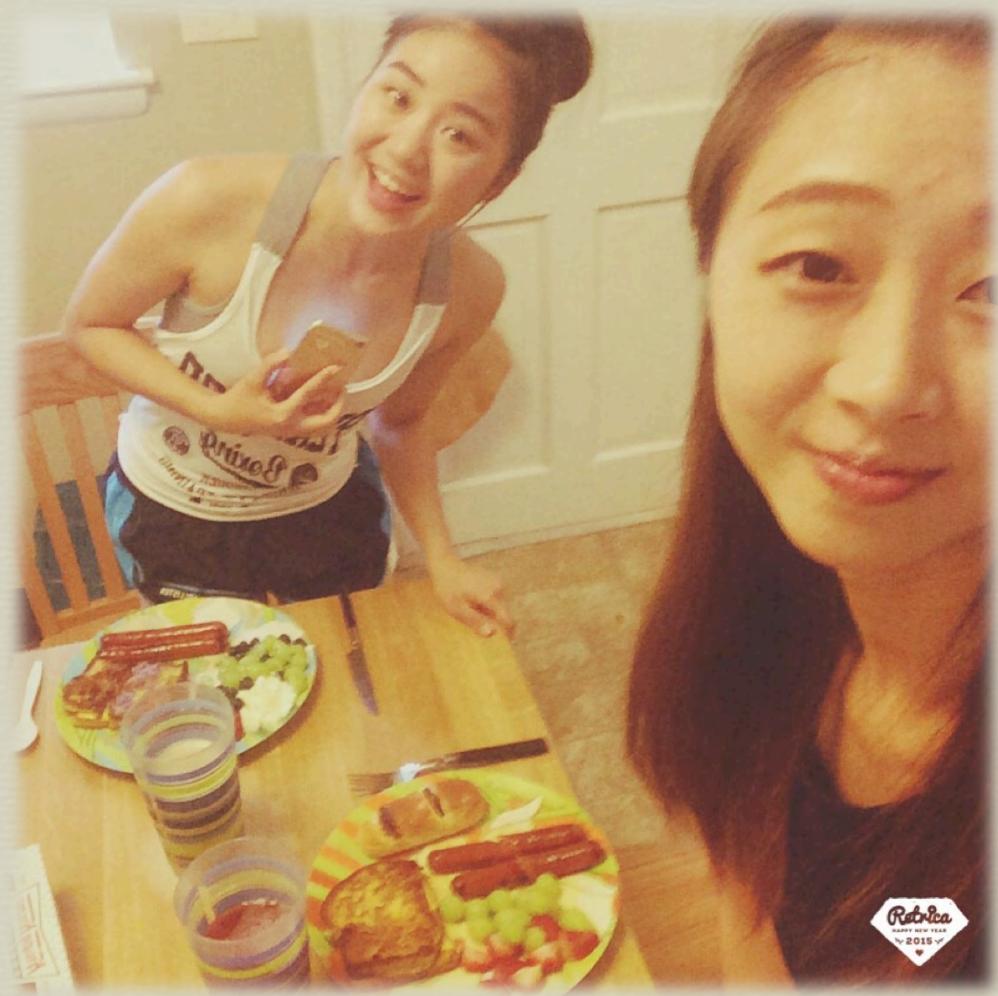
深夜食堂



(以下是我們每日變身廚娘的美食，其實男生才是厲害廚娘哈哈)













Original Glazed Doughnut Holes







附近很好吃的JJ





心 紗 吉



真的很感謝有這個機會讓我來到了嚮往的國家—美國，體會了當地生活，認識了很多人，在ADF有很多意想不到的生活，不管是舞蹈上，朋友上，生活上，都有很多很棒的學習以及經驗。

這六週看著每個人對於跳舞的熱忱，以及強烈想充實自己的心，每一天和這些愛跳舞的朋友們一起跳舞真的好充實，但時間很快，感覺才剛開始變成好朋友而已卻必需離開了，雖然不捨，但我們都擁有很多彼此創造的美好回憶，在ADF真的是開心地跳舞，從新找尋新的舞動，更原始的挖掘自己，重新思考很多關於跳舞，這裏的人很勇於發表自己的看法，他們在做動作的同時，很清楚自己的動機，而不是只是慣性的舞動，他們在跳的時候非常好看，不是外在那些肢體條件能夠多好多棒，而是能夠從個人不同的表演性吸引你，這六週每個人都是我的老師，從他們身上學習很多。

以前在學校的那種跳舞變成練功的心情，在ADF讓我重新找回那種開心跳舞的感覺，台灣把太多學生變成跳舞機器，而在這裡則是教你如何享受舞蹈當下，很開心自己找回了這種心情，希望回台灣後能繼續保持，並且持續思考更多不同質地的身體。