

李怡韶

考試的那天，我帶著我想證明我是誰，我想讓別人認識我，我享受那一天的音樂、身體、跟氣氛。

今天 2016.12.28 星期二，從我得知考上 ADF 時，其實我寧願不要知道。因為家庭的關係，無法支付我剩下的金額。原本我就打算就算了，放棄。但我同學打來跟我講了好多話，我哭了，我也醒了，對於我那麼想要的、夢寐以求的夢想，我連努力爭取補助的辦法都還沒試，我就放棄，我就這麼容易被打敗？這不是我！我是臉皮很厚的，我這次怎麼可以就這樣放棄。於是我開始找獎助金，我也寫信尋求老師的幫忙。我感受到不管結果如何，過程中好多人的加油鼓勵好有力量；還有老師極力地幫忙我。我真的好開心，就算出國不成，我很滿足了。因為你們我知道「不要放棄，總會有辦法的！」謝謝你們！

## ★當我開始報名

一邊極力尋找、一邊著手準備 ADF 的報名資料然後一邊想像到底出國後的世界長怎麼樣。在準備報名的過程中，有好多好多資料要填有醫療方面、信用卡資訊等等這所有必需列印下來手寫完詳細資訊後並掃描回去。比較麻煩的是醫療方面，因為我們需要到衛生所申請疫苗接種歷史並且到醫院給醫生檢查並簽章證明資料，這花了比較長的時間準備。

當報名都完成後，我下載了 ADF 的學生手冊，開始詳細閱讀，翻了很多的字典，心情很期待很興奮。從來沒有在國外待這麼久的時間，其實內心也很害怕，人生地不熟，語言又是一大挑戰。但想了這麼多又還沒遇到我在擔心甚麼？在這之前我已經克服了那麼多，我想後面的挑戰一定也能順利解決的。

## ★6 月 14 號出發

踏上旅途的第一步，世界還沒亮，獨自一人在寧靜的街道上，心情五味雜陳。第一次…因為舞蹈、因為夢想、因為努力，我終於有機會離開台灣看看其他的世界了！我還覺得我在作夢，不敢相信，因為家境的關係，出國對我來說是那麼的遙不可及，也許不至於那麼誇張，但在我的內心卻已經先侷限自己了。

因為這一次，我相信一件事，「甚麼事都有可能，只差願不願意試。」人總是說被現實打敗，其實真正打擊的是自己，沒錯！因為「現實」所以眼前重重障礙，但沒有人叫我放棄，是我自己先放棄了。家境不好，我因為實力爭取到了機會，而機會就在前面，怎麼不試試看，謝謝菁霖，讓我知道不要太小看自己的力量，很多事試了才知道自己的最大能耐在哪。

## ★前幾天的開始

我記得前兩天主要是說明此舞蹈節及介紹還有歷年的師資，第二天也會說明選課的注意事項跟之後的體驗課流程還有徵選的詳細內容。

體驗課就是將我們分組然後讓我們試上所有的課程，以便為後六周的課堂好做抉擇。因為有一段時間沒有動身體了所以上到課就很興奮。提醒之後參加的人呀要保留體力，在體驗課輕輕動就好；因為接下來就是徵選啦。

徵選分為劇場形式(Footprint)跟類似課堂呈現的方式(Repertory)、(WFSS)、(ICR)，可依個人喜好做決定。這一次我先選擇了 Footprint，但我後悔了，想盡辦法我成功換為 Repertory、WFSS。但我這樣是不好的！大家別學我，因為這樣會造成他們作業上的困擾，希望大家之後真的要想清楚後再做決定。

## ★那些徵選教會我的事

永遠記得，因為小小的一件事影響到全部。我印象最深刻的一次徵選…我已經被 call back，因為我聽不太懂編舞者的需求。此刻我突然覺得…語言竟成了最大的敗筆，當下我好無助、好失落。眼前的機會就這樣流失。那位編舞者也很直接地說出他的想法。我想這是我該學習承認我的不足並解決。我告訴自己我還有六個星期，我要證明我可以！而我在徵選的過程中我也發現，相信自己是多麼重要，曾經多麼羨慕擁有好線條好技巧的舞者，我卻也忘了我友好的爆發力及敏捷度；每個人擁有的優缺點不同，看見好的我要去吸收而不是自貶，反之若是不好的就是提醒自己。

## ★關於表演

我在看完每場演出後都會寫下心得，不管好看與否我都會記錄下來。翻著我的心得，最常出現的一句話是「天啊！是祖先！我記得這是在大二的某一堂課的影片中的那個作品！我真的太幸運了！」

隨著時代進步後現代主義也越來越盛行，舞蹈對大眾來說好像越來越遠，大家朝著抽象概念的路走。但是不是忘了最簡單的東西卻是最能撼動人心的一件事。我記得那個作品只是托舉；舞台上就一男一女，一首歌的時間，男生不斷重複著一個動作就是撐住女生，直到精疲力盡，放下女生重新深吸口氣，繼續做一樣的事。整首作品就這一件事，他在探討什麼？我想答案很多，但對我來說，我看見了最純粹的感動。舞蹈就好像人生，汲汲營營，在某個階段才猛然發現，原來「知足」這件事就在我身邊。

## ★作為一個學習者及表演者

在這六周，我參與了兩個 Repertory 作品以及一個 ICR Concert 以及一個 Student Concert。Repertory 工作整整六個星期每周約有 11 個小時排練，在工作過程中學習如何跟編舞者溝通、跟其他舞者合作；感覺真的挺有趣的。排練其中我們都會做「籃球」的練習。藉由邊傳球邊叫出對方的名字以加速彼此熟悉度、隨著傳遞的速度越來越快，訓練的不再只是熟悉對方而是專注力，球從一顆變兩顆。隨著熟悉度越來越高練習也從籃球增加到足球；在專注的不再是單一，而在空間上打開了挑戰性。這個方法真的很有效，在最短的時間內如何將舞者的專注力及對空間的敏銳度提到最高。也許還有更多方法，只是我還未去發掘。在這個方法我丟掉舞者的框架，有時候美這件事很難去定義，但我知道什麼是「真」就是我不會因為要看起來美而去做了不必要的事。

在 ICR Concert 中，我理解到舞蹈不只是舞蹈。被挑中當然心情很開心。但在工作過程中卻不那麼愉悅。因為覺得自己沒有被受到挑戰，覺得太容易。但想成為一個好表演者，我想這樣的心態應該轉個向思考。我還記得當我準備演出時我才理解，所發生的每件事是有意義在的，感覺很難說的出口。我只知道再怎麼簡單的事我不能去小看它，這件事的啟發真的很大，這對我之後的想法上改變很大，如果有機會，明年的人也許能去思考這件事。

## ★受傷=新的開始

在最後一週我在排舞時受了傷，右膝的韌帶拉傷。當下我甚麼都不敢想，眼淚在眼眶內打轉，我害怕我不能再跳舞了…

前兩天我完全無法走路，那幾天都是彥霖背著我，很慶幸身邊的這群朋友就像媽媽一樣照顧我，惠婷、跟育寧幫我好多關於醫療處理方面。

因為膝蓋的關係，我專注於很小的細節，在肌肉的使用上、還有符合人體工學這件事。我開始放慢我的節奏，雖然我內心很著急，但我知道這甚麼忙都幫不上，只是在情緒上更糟而已。課程我一樣會照常去，我在旁邊錄下整堂課。在暖身時我試著尋找甚麼樣的方式適合現在的身體狀況。這件事其實每天都發生在舞者身上，不應該到受傷了才意會的這件事。但通常我們都忽略了這麼重要的事。身

體每天的狀況不一樣，或許太多外在的事吸引著我們，心太浮躁。很興奮、很新奇；但在對的時間我得下心來聆聽，我現在真正需要的是甚麼。我想成為一位專業舞者，想必這是一輩子都在練習的功課。

## ★感謝

一路上真的遇到太多人的幫助，感謝不完。但我知道當我盡心盡力完成，是最好的回饋。有一位老師給了我私人的獎學金，她一路上幫了我許多。我很愛跳舞，但我不夠勇敢；因為她，教會了我豁出去，「當妳有能力去做時，就放手去做吧！不管遇到多少困難，只要記得妳多想要」這段話不斷的在我腦中徘徊，如果想要，就用自己的雙手去拿，如果要等到別人送給你，那就等吧，可能永遠也等不到。

最後謝謝菁霖，有這筆獎助學金，真的已經減少了很多負擔，謝謝你們給了我們這些機會，給了我看見更大的世界、給了我相信自己、給了我成長的歷練。謝謝你們！

李泰棋

## 2016 美國舞蹈節

很開心有機會能來美國舞蹈節學習，這趟經驗太難得，很多新事物感受很深，不只對舞蹈有新認知，對當地北卡羅來納的一切經歷更是樂在其中。首先要先描述使我感官打開的天氣，當地的天氣比起台灣偏乾熱，當時在乾熱密閉空間裡舞蹈覺得窒息，但流汗前後的心境轉邊很大。一開始這種熱會讓人沒有精神。當揮灑汗水後，身體並不會覺得溼黏不自在，反倒像經歷一次洗禮，心理變得平靜又舒暢，所以很喜歡在這裡運動後的狀態，每天幾乎都是如此，所以不知覺中就開始享受了流汗這件事。

每天都會有三段跳舞時光，可能是三堂課程，或是兩堂課程加上排練。每天第一堂非洲現代的課程，這堂課學習的不僅是現代舞技巧，在律動上面更是受益良多，老師課堂上講解身體的細節，讓學生都能清楚了解以及運用，透過不同肌肉的運用方式，以及身體接納音樂的方式，我獲得許多不同啟發。

最特別的是每次上課的音樂都是現場演奏，配合舞蹈課程的進展、伴奏老師每次的不同，有著不同的樂器。例如其中兩種特別的樂器錫塔琴和非洲鼓。錫塔琴是印度最具代表性的古典樂，型似吉他，擁有印度的神祕感的聲音；而非洲鼓，輕快感的旋律使身體自然而然呈現出特別的律動，跳起舞格外有爽感。

每天上課完十點半，都能休息四個鐘頭，所以到了下午的排練，都能精神洋溢的去面對，所以在排舞時能相當專注在任何事情上。蠻特別的是六周裡分前後三周，有兩個不同老師的排練，前三周是 Netta Yerushalmy，我在排練過程中觀察到新奇事，舞者跳舞時在每個動作畫面的轉換，大家就像一幅動態圖畫，好比在閱讀舞蹈圖書時，書中畫面就真實呈現在眼前，然後大家都在享受這個狀態，前三週特別深刻又喜歡的就是這件小事。

後三周的排練是 Tatiana Baganova，她是俄羅斯 Provincial Dance Theatre 的團長，超開心能向很欣賞的舞團學習。這個排練學到很多，老師引導的方式，和讓我們做雙人舞的訓練，都和以往編舞家不同，不僅要注意動作的質地，感受他人呼吸和傾聽身體的轉變，每個動作都需要吃到身體裡面，不能瞭草行事任何一個細節，不單如此，其中有一個訓練，穿針引線的練習，這個訓練讓我們使用到身體各個細小部位，找到兩個有距離的關節，讓兩個關節做牽引的動作。這個練習不能用以往即興方式去嘗試，因此呈現出來的動作都是要經過思考，然後有邏輯的，相當的困難，卻是長腦袋又長功的訓練。

平日每天下午排練完後接著創作課，每次心情都異常平靜讓我能靜下心來迎接每一次的課程，然而並非每一堂創作課都很有趣，但是在每堂課堂上，腦袋都在運作，也嘗試了很多不同可能性，所以收穫蠻大的。

每天三個時段都完結後，一天並沒有就此結束，因為我選擇了舊作重現 Repertory 這個忙碌活動，所以參加了這個我可以做其他事情，例如可以跳 ICR 國際編舞家的作品，也可以自己編創舞碼，能做的事情超多，因此在六周舞蹈節裡每天都相當充實。

平日每天六點後舞蹈人生持續著，有時候排練有時候看演出，在面對國際編舞家的排練時，從中開始找自己，拋開自己過去的習慣，從編舞家給的方式，每次都先把前面整天跳舞的印象給忘掉，聽著編舞家的指令，不斷的嘗試，持續了六周，最後也發現身體變得不太一樣，自覺做動作能展現得更乾淨了，而以往的小動作也可以把它拿掉，身體能詮釋更多的可能性，視野也被打開了。

另外一個課後排練是 student concert，是我們這些參與 Repertory 的學生擁有的一個創作平臺。可選擇在某一個地點展演作品，參與了這個，讓我突破了自己。因為第一次與外國人工作、第一次用全英來與他人溝通、第一次自製音樂配進作品中。很多以往沒做過的事，在這次經驗中挑戰很大但學習超多。當舞者朋友們呈現完我的作品，謝幕那一刻，我內心相當激動，而這個經驗是在美國舞蹈節刻骨銘心的一段回憶。

六周舞蹈節裡面，不能缺少的就是觀看演出，每兩三天就有一個演出。很值得的是，只要是 ADF 的學生，幾乎每場演出都免費，有大小演出，從 Pilobolus 演出的《幻影王國 Shadowland》、Bill T. Jones 演出、Hubbard Street Dance Chicago 舞團演出 William Forsythe 的經典作品、Koma 獨立製作、Provincial Dance Theatre 舞團、Paul Taylor Dance Company 舊作重現…這些大舞團，能欣賞到這些大舞團現場的演出，無比幸福，看完都有共通心得，爽字竄出心頭。不僅大舞團演出，還有一些新生代編舞家 Rosie Herrera，Footprints 裡頭四位編舞家，也都超值得，現在回憶看完各場演出心得，還能想像當時情緒激動的模樣，看完只能用百感交集來形容。

除了以上這些忙碌的跳舞生活，每周三六都會有大師課課程，只要身體還過得去，就都會再去嘗試、繼續進修。蠻棒的是，每堂課都完全不同，舞團風格、給的組合，都使我大開眼界，這些難得的機會都很把握也很享受。

周六晚上都會有一個即興晚會，是 Open Marley，在晚上九點到十一點這個時段，在 Ark 教室，有現場伴奏，我們就可以在裏頭盡情舞蹈、自己即興、做雙人接觸即興，甚至和更多人互動，在這個活動裡學習到超多，會把最真實的自己打開，然後和他人舞蹈，玩出很多可能性，很多有趣的事就只會當發生，僅此一次。很多想法、創作靈感也都從中得到啟發，在當時也繼續發展了，也用舞蹈紀錄了那些美好的時刻。

很快的，六周就結束了，時間飛逝，不管在課程、排練、演出、看演出，或是生活著，都相當充

實。每一天雖然疲憊，卻用力享受著。時間不會回頭，心卻可以回頭看繼而檢視自己，這些經歷成為了我生命的里程碑，我，會回憶一切的。



ADF 2016.6.14~2016.7.31

許惠婷

許惠婷

2016 American Dance Festival



今年 28 歲，希望丟掉自己並找到另一個入口的階段。

旅行、玩樂與跳舞的這兩年，決心不能只認真跳舞，必須用一樣的力氣學習怎麼品嚐生活並且認真的玩樂；我試著從生活中找到不一樣的自己，而不是只讓工作填滿了我每一天的行事曆，我相信所有生命經歷的一切都會成為我舞蹈裡的養分與空氣，這些看不見的存在會與舞蹈共同生長著。很感謝菁霖基金會的獎助金，讓我有這次的機會參與美國舞蹈節，能夠在這六週裡享受充滿舞蹈的日子，這次旅程是我第三次來到美國，不熟悉的語言卻有點熟悉的環境，抱著興奮又期待的心情啟程我六週的 ADF 舞蹈生活。

ADF 開始的第一週，用爆炸資訊的舞蹈節來形容最適合不過了，這一週會上到十八堂 preview class 的課程，類型有芭蕾舞、現代舞、非洲現代舞、街舞、編創等等…，每一個人可以從各類舞蹈風格中挑選三堂為六週的固定課程，此外甄選又分成三個部分：足跡(Footprints)、經典重現(repertory)、國際編舞家(ICR)。但如果選擇參加 Footprints, repertory 以及 ICR 都不能參與，不論是選課還是甄選作品，都必須非常清楚自己需要的課程以及想嘗試並挑戰的作品風格是什麼，這六週的行程由自己做安排與選擇，沒有哪一堂課或者哪一個作品會是最好的選擇，而是這一趟旅程我想做的是什麼。

課程部分我選擇了身體從來沒接觸過的非洲現代舞(Modern Technique/ANDERSON and LOVE)，對我來說是非常挑戰的一堂課，與我曾經接觸過的現代舞課程很不同，非常喜歡老師舞蹈時的身體律動與節奏，讓我看見人最原始的律動與動能，不需要過多的修飾與包裝，每一堂課我都能感受到這些純粹與美好。坦白說剛開始上起課來蠻吃力的，每一套組合中節奏轉換的很快也很複雜，身體協調常常跟不上這些轉換與變奏，直到有一次老師要我們試著讓上半身放鬆並自然的去跟著身體律動，讓手部也自在的揮動而不需刻意的去找擺放的位置，透過呼吸與律動感去找到身體的力量，之後我才慢慢的可以找到些許身體與動作之間的動能，而不是只用身體外顯的姿勢去找動作的位置。

另一堂課是 Composition/CASEL and WELLIVER，希望透過編創課能夠找到自己更多想法上的可能，透過觀看別人的創作與舞動，而去認識每一個人的想法與思考邏輯，是很有趣的事，這些關於來自不同國家不同文化的人們，當我們聚在一起，語言也許是一種隔閡，有時候我們無法真正理解彼此想表達些許更深層的意義，但當我們一起舞蹈著，又好像什麼都懂了？身體與肢體是我們真正溝通與理解彼此的方式，活著能夠跳舞，用這樣的身體呼吸，覺得是生命裡最幸福的一件事。

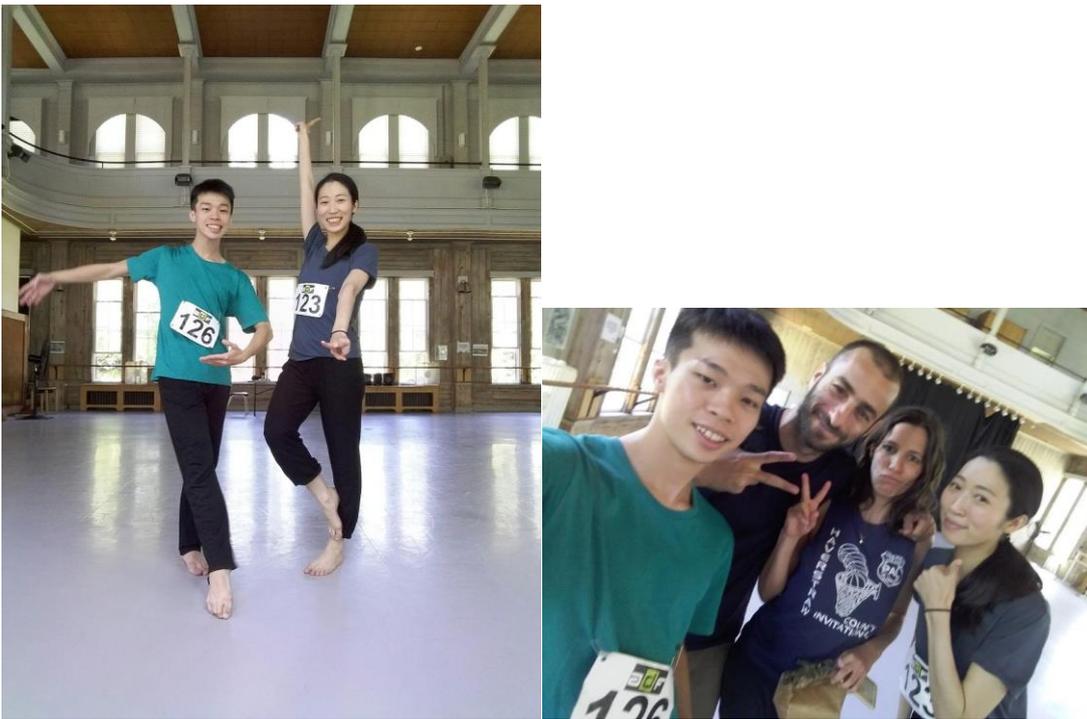
這次很幸運的與 SARA PROCOPIO(SHEN WEI Repertory)在 ADF 工作，總在與 SARA 排練時可以找到身體更多的柔軟與呼吸，在排練前 SARA 總是用心的帶著我們從暖身開始，暖身流程每一套都是從呼吸帶動每一個動作的開始與結束，當身體能夠真正安靜下來充滿呼吸時，可以感覺到身體更飽滿的在空間中流動，連手指尖都能夠感到充滿能量，但剛開始在學習讓動作與呼吸同步時，發現自己憋氣得像在水裡游泳一般，上氣不接下氣。

在這次共同前往 ADF 同行的舞者中，大家都擁有很棒的能力與自己的模樣，很開心與大家共同前行與學習，在這裡學到最多的不只是舞蹈技巧上，更多的是思考，每一個人都是最獨特的，找到自己的個人特質與風格很重要，認識自己，然後享受在舞蹈裡自己的模樣。

在 28 歲的這一年，漸漸可以安靜的聆聽心裡的声音，對任何事不管喜歡還是不喜歡都是個很好的感受，沒有什麼是最好的選擇與最好的決定，而是每一個抉擇都能夠誠實的面對自己，所有的感受

與經驗，都只有自己努力並實踐的去找到它，過程裡時常摔的亂七八糟，然後學著去面對並接受自己的每一個樣子，能夠接受所有不完美才是最真實並且美好的事。以前總是羨慕別人，總希望自己可以成為那個理想的樣子，我漸漸發現我怎麼努力都無法變成那個模樣，現在我想——我不需要完全成為那個樣子，慢慢的走慢慢的前進，我相信總會找到更清晰的自己。

誠實 勇敢 自己 關於在 adf 尋找的事。



Footprints 甄選



Modern Technique/ LOVE



Modern Technique/ANDERSON



Composition/ CASEL





課堂呈現 Composition/WELLIVER



SARA PROCOPIO(SHEN WEI Repertory)



演出以及謝幕劇照 PHUONG THANH NGO(ICR)

黃翊倫

# 2016 ADF 美國舞蹈節

黃翊倫

## \*前言

在離家大概半個地球的新環境，待了一個多月。其實我很興奮要和大家分享我在 ADF 遇到的一切。在這之前我真的很感謝在這個時間上遇到著個機會、感謝幫助我出去的家人、朋友、老師和其他五位一起玩樂的夥伴以及菁霖基金會的幫助。



接近二十小時的航程，連日出日落都是在飛機上度過(左)、落地後 ADF 同學熱情接機(中)、抵達德罕的航空公司其實不多，達美航空是其中一個選擇(右)

## \*課程介紹

課堂方面，這六週我選了 Gaga、一堂 Modern、晚上排練 Footprint Gaga 的作品。每天從早上九點連上兩堂課到中午，中間空檔回宿舍吃飯休息一下，下午排練到七點，晚上回宿舍煮飯、吃飯，一天的行程大概是這樣。一開始覺得很累，但後面我很喜歡這樣的 Daily Life，每天上一樣的課，再重複的事情上累積，很享受。

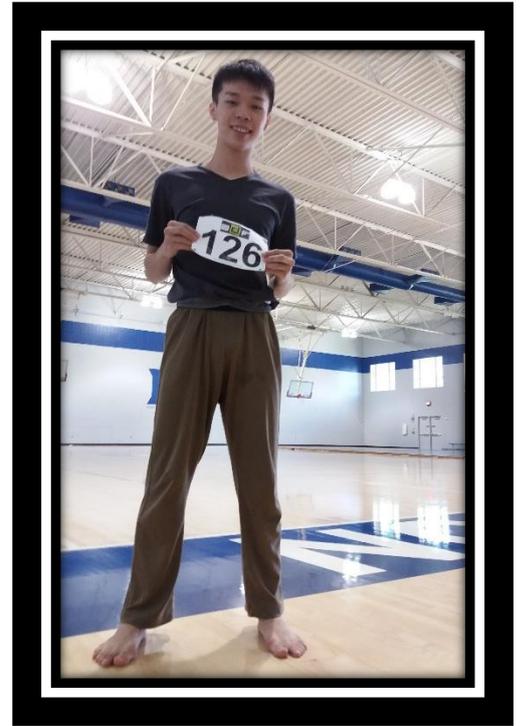


每天日常的煮飯 DIY(左)

剛開始選課前有很多一起行動的時光，很像家人的一群夥伴(右)

## \*在美國和在台灣的不同處

在去 ADF 的第一個禮拜參加 Footprint 的 audition，這是第一次看大家跳自己想跳的、創作即興的東西。雖然在之前跟大家一起上過課，但是很明顯可以看到有些人上課 copy 的部分做得不是很好，但在自己發展的動作或是即興時不因自己身體的缺點感到自卑，而是很直接的表達自己，有些很敢衝的、有些很愛演的。這時候我感受到大家身體真的很不同，在這邊比起在學校的 audition，大家端出來的真的是自世界各地不同的菜。有鹹有甜有酸有辣，而我也對我們端出的台灣菜感到驕傲、為我們每個人的不同感到欣賞和踏實。在我腦海裡幻想美式舞者的直接、奔放是我想來學習的，但在 audition 中觀察後發現亞洲人跳舞也是很有魅力、很細緻的。



Footprint Audition 與以色列編舞者 Dafi，她編的舞太好看了、很有溫度(左)

結束第二天 Audition 的我(右)

#### \*關於 Gaga 教我的事

每天上 75 分鐘的 gaga 課，晚上在排練三小時以 gaga 動作質地出發的舞作，我覺得這六週真的很嘎。我很愛 gaga，但並不是一開始就如此。有時候會在上課的時候很想睡覺、剛開始會不懂一直做這樣的練習有什麼不同、有時候會很沒辦法進入。但是時間就是在那，我們就是要 **keep researching and moving** 75 分鐘。但我後來發現改變身體就是在這個時候了，當你在很想睡覺或是很無聊的時候還必須要跟你的身體工作、獨處時，就會在不知不覺中挖到更深的東西。

在排練後期，已經把整支舞完成時。我曾問 Saar 能否給我們看影片，因為接觸 gaga 後我從未看過 gaga 在我身上做的改變，到底是好的改變還是自我感覺良好的改變，而且自己在跳也從來沒有看過這支舞長怎樣。他說 **you don't need to**，只需要靠感覺，不需要靠外在來檢視自己。這其實跟 gaga 的訓練很相似，就是感覺感覺再感覺，**sensitive**。這或許也是他們從來不在排練說 **concentrate** 而是 **available**，就是把所有感官打開感覺而不是只 **focus** 在一件事情上。



我的編舞者 Lee 和 Saar，

現在是 pee pee & banana break，  
排練三小時休息五分鐘，完全沒在客氣的(左)  
結束最後一場 show，我的老闆、我的夥伴、以及我(右)

#### \*在 ADF 的收穫

在 ADF 雖然學費不便宜，但能給的絕對也不少。在這邊看了很多演出和接受不一樣動的方式，但對我最大的改變是腦袋方面的刺激。不論是在 ADF 或是在紐約，我遇到很多台灣人，他們選擇離鄉背井自己一個人跑到這麼遠的地方跳舞、工作，這麼辛苦，但他們這麼滿足。這種感覺的確是在台北、在北藝大感受不到的，沒有走出舒適圈、沒有冒險，好像不會知道這個世界有多大，有多麼多的可能性。

在國小時覺得筋不開就不能跳舞、在國中時覺得沒有肌力就不能跳舞、在高中時覺得太胖就不能跳舞、在大學時覺得沒考上雲門沒辦法養活自己就不能跳舞。之後我覺得我把舞蹈想得太小氣了，因為它是這麼大這麼廣，如果有決心想跳絕對有屬於自己的位置。而且它能夠帶我認識這個世界，更重要的是能帶我更認識自己、更了解自己的定位。



與 Bill T Jones 舞團的台

灣舞者奕伶(左)  
跟其他同學一起去湖邊玩耍(右)、(下)



2016.06.14~2016.07.31

劉育寧

**2016 ADF**

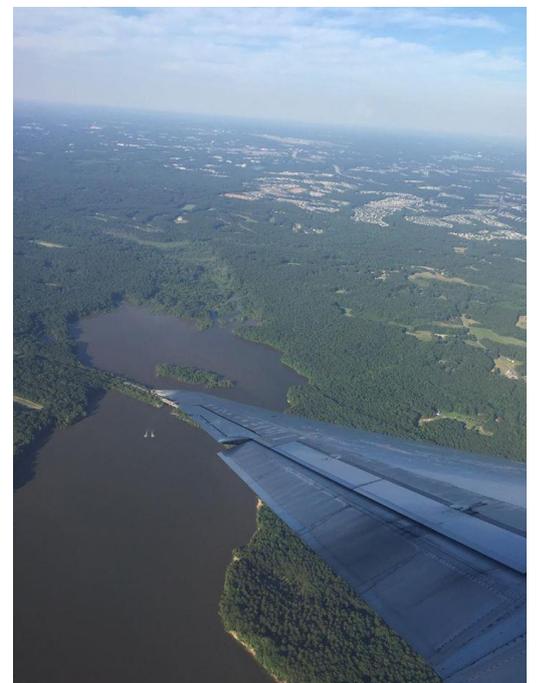
**劉育寧**

**2016.06.14~07.30**

大約花了 28 個小時，我從台灣台北抵達來到了美國北卡 Duke University-ADF。

早上九點四十分的飛機，大約七點四十分到了桃園國際機場，帶著睡眼惺忪的臉龐與一只皮箱，準備開啟為期近一個半月的 ADF 美國生活。這次搭乘的是達美 Delta 航空，從桃園機場起飛到東京轉機，再到 MPLS 轉機，再來到 RDU 機場。抵達北卡(RDU) 的時候已經是晚上七點多了，兩個 ADF 的學生在出口處舉著 welcomeADF 的牌子來接機，我記得在那一刻走出機場看到 ADF 三個字的時候，好興奮，一股期待與喜悅一擁而上，期待即將到來的 ADF 世界。

起程!!掰掰台灣:)



機場離 ADF 舉辦的學

校 Duke University 有一段距離，

我們坐在接送十五人座的車上搖搖晃晃看著外頭的新鮮景色來到了 Duke University 的 southgate 宿舍。宿舍寬敞有廚房也有洗衣機與烘衣機，也有交誼廳與客廳，光線皆很明亮，是個很不錯的環境。

2016 年 6 月 14 日晚上近八點，抵達了宿舍也安頓好後，大夥走了走校園認識環境與彼此，帶著飢餓的身軀跑到了距離宿舍最近的超市 Whole Food 開啟了美國第一餐。今

晚，美國第一夜。

ADF 其實是 6 月 16 日才開始的，但是主辦單位希望我們能夠提前到，緩衝時差問題，因為當舞蹈節一開始後，緊接來的就是一連串 **audition, audition, audition**，必須要有好的身體狀態才可以去面對即將到來的挑戰。而事實真的不誇張，到來的是一個禮拜 **preview week**，在這一個禮拜裡，除了聆聽選課講解和 **audition** 外，還會上到課表上全部課程的課，以供日後選課有好的選擇。

先從課程部分講起，我很喜歡第一個禮拜緊鑼密鼓的體驗課，一個禮拜下來很開心也享受，雖然每位老師只有 75 分鐘，但在這一個禮拜內，接觸到了很多不一樣的老師與風格舞蹈，很新鮮、充實；**audition** 主要分成 **footprint** 和 **repertory** 兩種，簡單來說就是新作與舊作片段，另外還有 **WFSS** 和 **ICR** 的徵選，請看以下表格~~



<b>Audition</b>	<b>內容</b>	<b>排練時間</b>	<b>演出地點</b>	<b>今年編舞者有.....</b>	<b>備註</b>
<b>Footprint</b>	新作-與這次邀請的編舞者經過工作過程，所編出	每周一、二、三、四、五 16:05~19:00	Reynolds Industries Theater (大舞台)	1.Dafi Altabeb 2.Beth Gill 3.Lee Sher and Saar Harari	只能參與 <b>Faculty concert</b>

	的新的作品。				
<b>Repertory</b>	舊作(大師舞碼片段呈現)-看今年邀請的舞者或編舞者，將跳舞者所待之團的作品或編舞者自己團的作品。	每周一、二、四、五一堂課的時間)	某一間教室(像呈現)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Shen Wei</li> <li>2.Yerushalmy/Baganova</li> <li>3.Cunningham</li> <li>4.Zbikowski</li> </ol>	Footprint 和 Repertory 兩種只能選一，其他演出皆可參與。
<b>WFSS</b>	特邀編舞家，較像工作坊的概念與編舞者合作。	每周三、六，一堂課的時間。	某一間教室(像呈現)	Sherone Price	除了 Footprint 外，皆可參與。
<b>ICR</b>	國際編舞家，有機會與不同編	舞者與編舞者自行喬時間。	Weaver Auditorium(學校禮堂舞台)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Philipp Imbach</li> <li>2.Swane Kupper</li> <li>3.Lulu Mlangeni</li> <li>4.Danang Pamungkas</li> <li>5.Umeshi Rajeendra</li> <li>6.Kristina Stebner</li> </ol>	除了 Footprint 外，皆可參與。

舞者合作。			7.Phuong Thanh	與。
-------	--	--	----------------	----

上面提到的 **facutly concert**，演出地點也是在 **Reynolds Industries Theater**，指的是不是 **ICR** 也不是特約編舞，但又想在 **ADF** 編舞創作的老師們(例如:學校的老師們)，可以在 **facutly concert** 裡呈現作品，不過舞者就是由各位老師們自行私下找、時間上也是自己喬時間。當然除了有 **facutly concert** 外，還有 **student concert**，給想創作的 **ADF** 學生們有機會編創，而以上的演出除了 **facutly concert** 是在第四個禮拜演出的，其餘都是在最後一兩個禮拜演出的，在我腦海中浮現的總是最後一兩個禮拜的狀態，很瘋狂、很充實、很刺激、很開心也很累很累的 **happy ending**。

**ADF** 有很多演出機會，可以與不同國籍不同背景的人合作，像我這次就有參與 **repertory** 和一個 **ICR** 與 **student concert**。在 **repertory** 部份我參與的是 **Shen Wei** 舞團的作品，是由 **Sara Procopio Shen Wei** 的創團舞者來教我們作品片段。所呈現的作品片段總共分為三大段，**Re1**、**Re2** 和 **Re3**，我選的是 **Re1**。



with dear Sara

我很喜歡 **Sara** 的排練方式，他先讓全部的舞者學了 **Re1**、**Re2** 和 **Re3**，再讓我們自己去選擇想跳的片段，除了學舞作片段外，平時他也會給我們一些 **Shen Wei** 舞團裡的身體訓練方式與暖身，來加強我們對於舞作的詮釋；在 **ICR** 方面，我參加的是一位南非編舞者 **Lulu** 的作品，第一次接觸到南非的現代舞，**Lulu** 主要是以一些身體律動(非洲律動)加入現代舞的動作組合而成，動作方式比較是片段片段堆疊而成的，也比較單一化，他主要強調舞者給觀眾的感受、舞者的表達與身



體肢體的力道。

with Lulu

ICR Lulu 作品<< Woman of Time >>



然後我參加的第三個演出是 **student concert**，我編了一支 **solo** 給自己，給這個年紀的自己的一個禮物，與舞蹈。

**student concert 於 Ark 發表作品<<Way>>**



說到 **Student concert**，它的表演類型也分很多種，有環境劇場也有鏡框式舞台或是像 **loop** 一樣連跳個兩三遍觀眾自由進出的形式。不同的表演形式會在不同天演出，而編舞者也可以依自己的喜好，選擇想演出的地點或者是方式。

一連串的 **audition** 與 **preview** 課程結束掉了一個禮拜之後，才正式開始了 **6WS school** 的課程。一天最多會有三堂課，這次我選的課是 **B.J Sullivan** 的放鬆技巧課和 **Casel/Welliver** 的 **Composition**(外加 **Shen Wei** 排練)，總共是三堂課。



with dear Sullivan



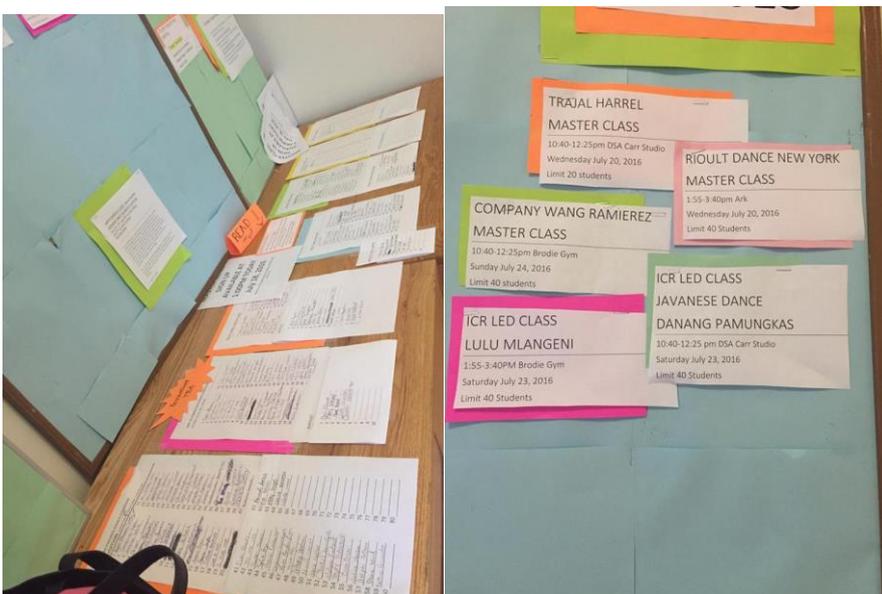
放鬆技巧最後一堂課

Casel 的創作課(右)



Welliver 的創作課(左)

在 ADF 的生活裡除了舞蹈，還是舞蹈。每周一、二、四、五上著自己選擇的課外，每周三、六、日是最期待的 WFSS 時間，因為會很新鮮，都不知道會有甚麼課，儘管再累都會想帶著好奇心與喜悅每天上個一兩堂課，補足平常沒有的身體訓練。每個禮拜都會公布這禮拜新的 WFSS 行程表，當然除了每個禮拜要不斷更新 WFSS 行程外，還有要去佈告欄填寫('搶')徵選與大師課的時間，有些比較熱門的大師課，都要提早半小時以上去排隊，真的是用搶的，不過也可以看到大家愛跳舞、積極的那份心。



滿滿名字的名單，時常都在 **Waiting list** 上面等候補

在 ADF 我除了學到肢體技巧外，我還在這看了好多好多的舞團演出，這部分也是在每個禮拜最另我期待的，總能進到劇場，欣賞舞者們高水準的演出，還能增加知識裡的舞團名單，也能放鬆掉一天的疲勞。一個禮拜都會有 1~3 場的演出要看，真的多的屈指不可數，其中，最另我印象深刻的是：

1. William Forsythe 的作品<<One Flat Thing, reproduced>>(重製一到平面)，在幾年前因為台北藝術節而認識 Forsythe 與看到他這支作品，我就愛上便很想看現場，終於讓我在 ADF 看到了，好興奮，也好精彩。



Hubbard Street Dance Chicago

演出 Forsythe 作品

2. Bill T. Jones/Arnie Zane Company，以前都只有在書本上讀到 Bill T. Jones，或者是透過<<啟示錄>>來認識他，沒想到我居然能在 ADF 看到 super 偶像級的他。今年在 ADF 演出的作品<<ANLOGY/LANCE:PRETTY AKA THE ESCAPE ARTIST>>是為 ADF 所編作的新作品，第一次看 Bill T. Jones 的現場一樣很興奮，也在演出過後的大師課裡與 Bill T. Jones 擁抱到，瞬間覺得有股力量湧上來，很不可思議的感覺。(不過來不及拍到照 傷心~)



遇到優秀台灣舞者-劉奕伶



是 Bill T. Jones!!(遠遠的也要拍 XD)



在酒吧欣賞演出好特別~

編舞者/舞者:

Sara Juli<<Tense Vagina:an actual diagnosis>>

ADF 不僅是愛跳舞大家庭，更是交朋友、看世界的另一個園地，在這裡我們是 ADF 學校的學生，每周一、二、四、五有自己選的課；三、六、日有每周演出團體的大師課或徵選或者其他你沒上到的課，有很多機會可以接觸想選卻無法選的課或者體驗一些目前沒有受邀來台演出團體的肢體舞作風格，每個禮拜也都在進劇場看演出，很享受很奢侈，一個盡情跳舞，享受舞蹈的世界。



傳說中的 ADF 巴士

上學、看演出不可或缺的好夥伴

小黃和小綠



最後，我很感謝菁霖文化基金會給我這次機會能參與 2016 美國舞蹈節，雖然一開始不太適應很忙碌又充實的密集生活步調，但是當把自己放入舞蹈享受，呈現出來的會是另一個對生活忙碌的反映出的自由，因為有舞蹈陪伴，讓我看到更廣大的世界，也因為有 ADF 讓我更開拓舞蹈的視野。謝謝 2016 夏天，有你、有你們陪我一同跳舞。盡情的跳舞，享受舞蹈。See you ADF!!!

\*影片:

Welliver 的創作課~用簡單的十個動作，兩兩一組，看兩者之間的變化、交錯。

<https://www.youtube.com/watch?v=5BBb8g3pwlo>

\*花絮:



徵選後合影 with Mason&Abby



徵選後合影

with Weber(前 Cunningham 舞者)



WFSS Yoga class  
with Robbie



全部的徵選結束了 喔耶!



大師雙人課

Olivia Court Mesa & Yochai Ginton

前往 ADF 教室





另一間 ADF 教室

與 footprint 編舞者 Vanessa

報紙報導他的舞作



好玩到不行 汗流如雨的 JAM time!

THANK YOU ADF!!!

黃彥霖

第一次來到北卡羅萊納州德罕這個地區，參與每年暑假為期六週盛舉的美國舞蹈節，到來一探究竟後，形式沒有想像中的“舞蹈節”，更適合說是學校，大多是被視為學生安排，給你上各種課程、看許多演出，有來自各國各地區對舞蹈熱衷的年輕人來到這裡，瞭解之後我才知道，有些人是因為美國大學學費昂貴，所以以這六週也作為一個學期的方式來上學，有證書、有學分，也有許多人是用工讀獎學金的方式來這裡上課，辦公室工讀、開巴士、開廂型車載學生去劇場看演出，去比較遠的教室上課、劇場前台票務、ADF商店櫃檯等等，都是他們工讀的方式，這個機制我媽媽很讚賞！從高中、大學就開始培養自給自足的能力，這在台灣環境沒那麼容易也較為困難，打工不難，只是能在一個正向的機制底下，自然的不會浪費付出而來的學習。

一到這裡，英文的環境下，讓我的耳朵張的特別開，很認真地聆聽，很耗神，但更吸引我的是理解他們的邏輯，從一開始的說明會到上課，換了一種語言，先聽了全部的東西才能理解出是在講哪一件事、腦海中的哪一條思維，我身體接受過的哪一門，也因為這樣重複了很多我對身體上已知的方式、觀念，在未知、沒有預設、像一張白紙，有了新的感受、更深一層的體悟與理解；但因為不斷的重複這樣的接收且內容與以往在學校的接收雷同，一開始抱持著新鮮的狀態也越來越難保持，新資訊對我來說真的顯少些，在一開始試上課程選課階段，可以很快地整理出各個老師是著重、擅長的身體使用方法，有著重脊椎的、用骨骼架構發展動作、使用身體的，呼吸帶動貫穿到全身身體協調的、耗大腿肌磨膝蓋的非洲現代舞、重節奏特殊身體律動的非洲舞、即興找身體、佛賽芭蕾舞、佛賽即興技術、Gaga等等，一開始我很聽則安的話想說一定要來接觸一下非洲現代舞，不過之後開始上這堂課覺得不是很對勁，我很喜歡身體的律動配合音樂在血液裡的流竄，當在這個環境下也能自然地流動出來，我想我身體裡是有那個因子的，但肌肉耗損上讓我覺得有點超過，有點想保護身體，所以逃跑了；六週課程中我選擇了前三週後三週是不同老師的課程，Gerald Casel和Gwen Williver的INT現代課和BEG編舞課以及沈偉的六週名作實習由Sara Procopio帶領著我們，磨我性子沒有太大挑戰的三堂課，磨了我六週，但依然努力的感受著、存在著，讓身體的掌握更能屈能伸。很幸運在前三週Gerald邀請我跳他的舊作Fluster參與Faculty Concert，老師以前跟崔莎布朗很長一段時間，現在在舊金山有自己的舞團，上他的課和跟他工作是一件很舒服的事情，非常有條理，好比說乍看下很酷炫的舞句，當經過他的講解，完全是身體骨骼架構、身體使用上的邏輯及組合，放鬆技巧及老師編排的方式許多是三人之間的關係，幾乎沒有身體上的接觸，但有非常多的一等一停、一動一靜三人之間的相互配合，我學的位子剛好是老師之前自己跳的位子，格外的希望能勝任好這個任務，從課堂中每天看老師的身體使用，身體質地上的講求，慢中有快卻不能輕浮、沈穩卻不重、乾淨又不能過於尖銳、多一份呼吸給予的圓潤，在短時間內要讓一個作品準備到能上台演出，整個狀態從生疏到熟悉，在那十分鐘如何存在於舞台上的這件事也被壓縮得很快，是不斷的練習，但也不會感受到壓力，很有效率的一步一步走到了演出，我們排練的次數不多，兩週內僅僅五次，最後的週末就是技術彩排、演出，在排練第三次時已經學完老師大致決定的段落，舊作全長大約三四十分鐘，是老師六年前和兩個學生的三男作品，這次是以三女來呈現，老師也幾乎不太記得怎麼跳，排練過程我們大都是邊看影片邊學，老師也跟著，然後再一次重新的試動作才會告訴我們應該是如何，他從來不會直接的指責或說出這是錯的這是不對的，這真的跟台灣非常不同，有時候會讓我驚訝到老師怎麼可以有這麼大的度量接受學生跳的舞，老師教學上，感覺台灣較於注重結果，美國較於注重出發點及過程，在台灣我整個學期過程比較偏向反向思考，先做到了結果，漸漸的釐清出發點及過程，整件事情是怎麼一回事，反覆的經驗順著逆著其實都行囉，美國較於注重出發點及過程，我在課程當中也挺贊成、認同這樣的方式，但老總少一味的感覺，時常感覺到一個沒輕重沒著落的結果，所以看到後來我已經不是在看這些人的肢體了，是透過他們的肢體了解他們的出發點、他們想做什麼、他們的思緒，從外看看不到個所以然呀。

在這裡唯一抓到能呈現自己東西的平台是Student Concert，一直記得在出去前古老師跟我不斷叮嚀的，要讓自己的東西有機會被看見，環境順其中在Ark做了教室形式，面向為四面式的呈現，不是我要求的，我希望的是觀眾可以上二樓觀看，但因為建築古老、有年紀、學校不准、怕垮掉囉，在每週六晚上的jam中，有一次晚上幸運等到了新點子，一到美國因為跳得多又有點乏味，動身體成了有一點一直在等待新鮮、有趣出現，那晚在一個放空、等待、不強求的狀態出現了～接著將這個點子延續到呈現中跟現有的第二個solo做結合，在jam的那晚是怡韶和惠婷跟我一同去的，我也就找了她倆當我的舞者，排練次數排的不多，大家時間不一，每天回來也都累了，教室有些也挺遠，我們甚至直接在宿舍lobby排練，把我們班在北藝的習慣也帶來這裡～方便，自己、大家也比較沒壓力。真的有記得古老師跟我說的話，在要不要做這個選擇，不用多想，就是做囉，踏進學校的時候這個念頭就一直在我腦海裡，有舊的作品但當然希望是做新的，等待、觀望，然後幸運的，只是在演出前兩天怡韶膝蓋踩到汗去扭到，整個過程有讓我絞盡腦汁的小費一番功夫，但整個過程挺冷靜的，受傷後我仍希望是照原本的，因為都在地板上，我們試了很多、也改，但怡韶的膝蓋還經不起大幅度地移動，原本的位子身體使用幅度太大，再改真的會沒完或太複雜，最後才決定讓怡韶跟惠婷的位子對換，雖然整個過程在還沒開始動的時候會很不想開始覺得是個大工程，但因為時間緊迫，想著就是解決它，這個經驗、過程、結果，也特別的實在、難忘。

這次出來成了多才多藝的義工，翻譯、導遊、理髮、復建，導遊這個比較有趣，我們這團，幾乎都路癡，我熟悉灣環境後知道大致的方位、方向感，往哪走遠往哪走回，誰在誰旁邊，前後左右，可能我們一開始都成群結隊一起行動，帶著大家走來走去，有一次我走最後，誰帶頭就不說啦我也沒注意，結果被帶到一個學校不知道哪一處的哪一方，我真的意識到了，真的不是蓋的，但後來想想，這就是體驗、經驗～相信路癡也有開竅的一天～會拿起剪刀，也是可愛的翊倫嘗試著自己剪，結果發現有不小的困難性，差點成了狗啃頭，在那裡也待超過一個月，男生的頭髮真的會炸開，他跟泰棋兩個自己看了都不舒服，而且演出的時間幾乎是出去的一個半月後，頭髮真的是處在雜草叢生的狀態，我們就在洗澡間，一把梳子、一把文具小剪刀慢慢修剪成型～在台灣都騎機車的，這裡只有靠運氣才申請的進去的腳踏車，街太大路太遠，靠著學校可以租還的腳踏車去了好多次mall，不太會騎都會騎了。

上次出去是升大二的暑假去倫敦跨藝，這次再出來，真的感覺不一樣，好像長大了，去倫敦時我老跟著老師們姊姊們屁股後頭，當時也真的就只是走走看看，還沒什麼點子會從腦海反映、浮現出來，也可能我們六個就這樣被丟出去，通通自己捉摸，人生地不熟的很多東西都要適應，可能只是一件很簡單的事情，好比洗衣機要投多少、幣值多大的硬幣，然後算錢永遠是最遲緩的時候，但因為學校很安全，也不複雜，挺好的～很謝謝這次旅行，也終於理解為什麼要出去、出來的必要性，我想接下來我會開始旅行，任何陌生的環境、生活的經驗，從生疏的沒有自己，到自己能感到存在，當然可以待在很熟絡的地方，但進來的訊息太過顯少，這次出來我想又有很大的不一樣，之前出國總老是想台灣，但只是因為台灣我熟知一切，在當地待的時間不長，出來兩個月，尤其紐約這九天，尤其跟在這裡讀書到工作五年的姊姊聊的夜晚，藝術在任何地方都能做，但因為環境、水平也影響著成長，想到自己的作品，那力量真的還太過渺小。

2016.8.31