

2019 美國舞蹈節

American Dance Festival

賴耘琪Mai

好夥伴們



洪綺妮

蔡佩如

陳蕙如

王志慎

安子桓

廖建堯

目錄

- 行前準備
- 報到、選課以及徵選
- 課程介紹
- 參加的演出
- 住宿環境
- 飲食來源
- 交通工具
- 玩樂篇
- 心得

ADF日期:2019/6/10~2019/7/21(42天/5週)

行前準備:

- * 訂機票：為了省錢加挑戰自己，我和大家買不同班機。在馬尼拉轉機，到紐約再轉國內線。因為轉機時數長機票較便宜，相對的非常疲累!
- * 申請ESTA：記得確認護照是否過期。去ADF的天數不長，可以在網路上申請即可。
- * 選課以及繳費：e-mail是和ADF主要聯絡的方式。在出國前就會有行程表讓我們按部就班完成事情。例如：註冊ADF網站、選課以及繳費(學費、住宿費....)保險的部分也建議早點處理~



到了之後會有專門的ADF白色巴士接我們到住宿區!
有人先在台灣訂購網卡，而我是去美國才買。
機場也都有Wii-fi，或是販賣機。



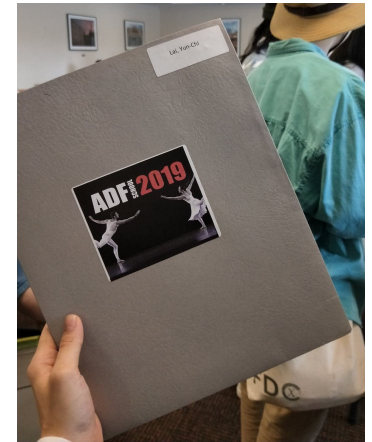
報到、選課及徵選

* 報到:

1. 去東校區Wilson office check in, 領取ADF的資訊夾(包含地圖, 課程, 演出節目表, opening weekend schedule, audition number... 等)以及學生證(看演出需要出視, 以及刷卡進教室)。



2. 到Nelson music room集合, 看影片、舞蹈系院長與教職員們致詞... 更認識ADF。



3. 全體師生一起到brodie gym參與大家的第一個dance party, 以及互相認識。(也將是結束的最後一天團聚的地點)



* 選課：去ADF前會先填寫google表單完成課程志願順序。正式上課前如果有名額，在確認選課時可以換課。

* Audition, 分為Footprints、Repertory、ICR。

Foodprints

- ◆包括Martha Graham、Merce Cunningham、Paul Taylor，三首經典舊作。
- ◆工作時數較長
- ◆排練時間:週一至週五,14:00-17:00。
- ◆參與Footprints,無法參與Repertory、ICR、Student Concert。
- ◆較正式。唯一有訂製服裝和進大劇場的演出。

Repertory

- ◆包括Bill T Jones、沈偉、Street Dance。
- ◆排練時間：週一、二、四、五14:00-15:45。
- ◆參與Repertory,可以再參加其他演出的。



ICR(International Choreographer Residency)

- ◆由11位來自世界各地的編舞者各自創作。
- ◆工作時間由編舞者自行和舞者約。一週不會超過10小時。

學生創作Student concert

- ◆不須徵選。
- ◆除了跳Footprint 的舞者，其他ADF學生自行報名。



我的自選課程

* 每週一、二、四、五固定課程

- 第一堂8:30-10:15 Afro Fusion(教室在The Ark)
- 第二堂10:45-12:30 Afro contemporary(教室在RAC)
- 下午14:00-15:45 Street Dance Repertory排練(教室在Arts Annex)



參與的演出

我參與了Street Dance Repertory、來自蒙古編舞者的ICR演出以及一首Student Concert。加上固定課程，接這些演出是算辛苦的。排練非常多，假日也幾乎都在排練。非常充實！只是幾乎都上不到WAFSS的課程，所以決定時要想清楚。



ICR編舞者



Student Concert夥伴

※WAFSS課程非常的多元。

有原定課程、當週演出舞團課程、大師課、舞團徵選.....(幾乎都需要網路登記,有限制人數)

住宿環境

我們住在目前ADF住過最高級的300swift。

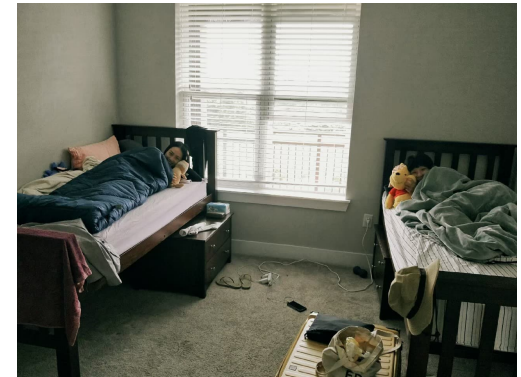
* 公設:游泳池、健身房、遊戲室、小餐廳.....

* 我們住四人房，四個女生一間。

* 房間內部:一個客廳+一個廚房+兩間雙人房(皆有廁所以及衛浴)+陽台+洗衣機和烘衣機

* 校區非常的大，住宿區介於中間位置，地點佳。

* 大多的ADF朋友都住這，很歡樂。



飲食來源

- * **Whole Food**(離家裡及東校區最近的超市,走路大約5分鐘,價格較貴。我們都跑去偷喝免費牛奶...)
- * **Harris Teeter**(我們最愛去的超市。有上一屆留下的VIC卡，便宜很多!離家走路約15分以內。)
- * 有時可以登記去較遠的超市，例如：Target或Walmart，會有專車接送，因此是大採買的好時機。
- * 或是跟著韓國朋友一起去coctco或是H-Mart.



一開始七個人的三餐都是我準備。由於排練太多，加上大家吃飯時間不太相同，之後早餐、午餐、及晚餐分工完成。

煮飯是大家的樂趣之一，很少時間可以好好煮飯好好吃飯，大家非常享受也非常珍惜。

早餐→妮妮

午餐便當→大家假日一起做好沙拉以及涼拌義大利麵

晚餐→我煮



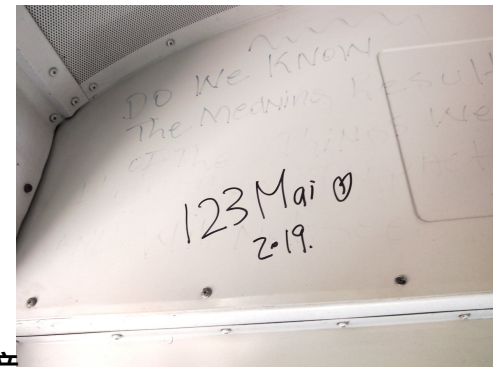
交通工具

* 雙腳



* ADF校車

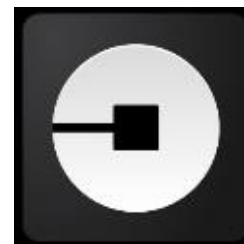
校車內部全是每一屆的回憶，
我也留下筆跡。



* Lime(app)

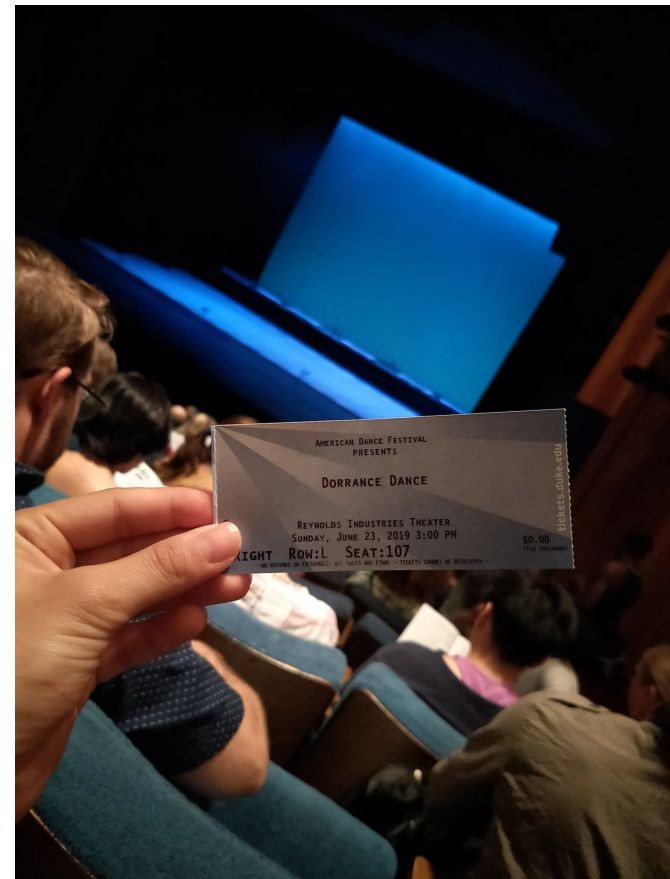
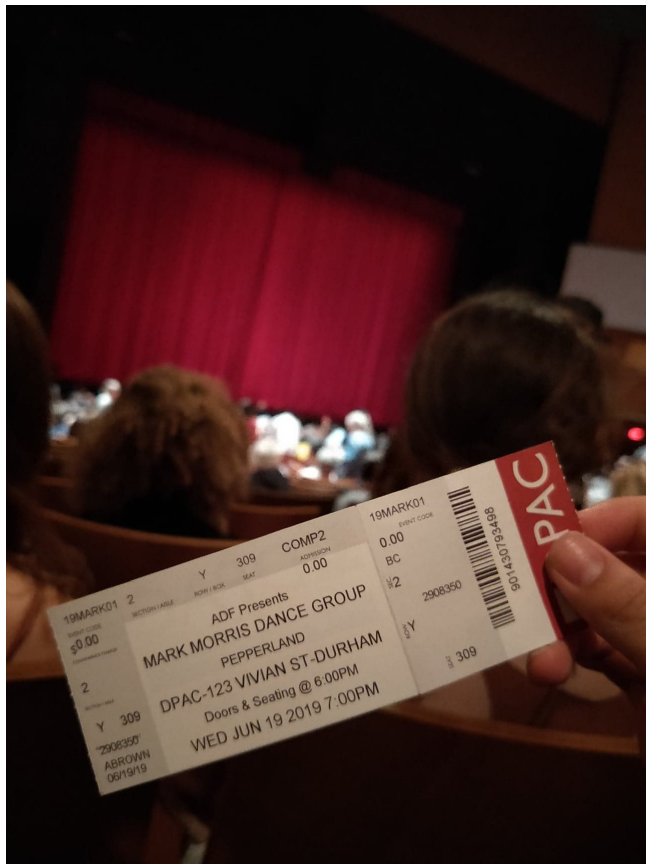


* Uber/Lyft(app)



免費演出欣賞

ADF 每週都有很多精彩的演出。會寫在 W A F F S S s c h a c u l e 上。開演前以及結束都有校車送到我們的住宿處，非常方便非常幸福。可惜因為我排練太多，只欣賞到幾場演出。



玩樂篇



我們最要好的亞洲朋友們！
天天一起吃飯一起 Party。



我和子桓在美國度過生日。
擁有最難忘的回憶！



玩樂篇



意外地獲得參與舞蹈拍攝的機會。
在有水的棚子玩了四個小時！



A D F 最後一天的告別 P A R T Y .



游泳池是大家最愛的休閒地點。
Party、聊天、游泳.....

心得總結

時光飛逝，總共五週的ADF過得好快，跟半年前來美國交換學生的感受是完全不同的。來到這裡就是一群都是很愛跳舞的人聚在一起，共同分享這個過程，一起分享舞蹈的快樂。因為時間不長，非常珍惜當下的每一個人事物，好充實！更重要的是有更多時間好好享受生活。

能和這麼多愛跳舞的人聚在一起我覺得是這次過程中最貴的事情，不用在意眼光，真正的用藝術交朋友，雖然有很多不同的人種，但大家彼此尊重，了解大家的特色，去欣賞學習，這跟我們從小常常習慣去比較，忘了要去欣賞彼此的好是非常不一樣的，也因為這樣，跳舞變成了一件只要完全享受的事情，這是我來到這裡最深並且最珍貴的感受。

除了一同參加的朋友讓我印象深刻，住宿環境以及所有細心的安排讓一切更完美，非常幸福....

非常謝謝菁霖基金會給的機會！讓我能夠在跳舞的過程中，體會到不同的生活、和平、快樂以及溫暖。