

2019

蔡佩如

Pei-Ju, Tsai

什麼是 ADF ?

全名：American Dance Festival

舉辦在 DUKE 大學內，為期五週的舞蹈節，提供多元的課程進修外，也會邀請許多舞團來展演，當期學生可以選擇參加 footprints、repertory、或是參與 ICR 作品、也可自己編創展演，這些都是可以自由選擇的，自行安排生活彈性。禮拜一二四五會是固定的課程，上午兩堂課，下午排練（footprints、repertory），禮拜三六日會是以 workshop 特別課程，可自由選擇。

- footprints：最正式、大型的演出，能夠進劇場展演，訂製服裝與專業燈光，也會到其他城市進行巡演，但排練時間較長，參加 footprints 是無法同時參加 ICR、學生創作的。
- Repertory：大概 10-20 分鐘的作品，在體育場館展演，可以參加其他 ICR 與學生創作。
- ICR：10 位新稅編舞家在四週內進行創作與發表，排練時間自行與編舞者商議。
- Student concert：學生創作平台



同行的夥伴們，第一天在宿舍外合照



宿舍的泳池幾乎 24 小時開放，隨時可以去放鬆



Footprints、Repertory 需要 auditions



賢慧小廚娘們

生活小撇步

◎英文不好不用怕 - google 翻譯

在此 APP 中，選擇你要的語言，可以事先下載離線模式，這樣就算沒有網路也不怕了！它還有拍照模式可以使用，如果去超市你就可以直接照標示！很方便（但還是建議都難得到美國了，就放膽的試著去說，其實外國人都很好，會很有耐心的聽你慢慢講）

◎帶你趴趴走 - google Maps

這 APP 真的是我心中第一名！你就直接搜尋你要去的地方，它會顯示所有你可以到達目的地的方式（開車、走路、公車、叫車價錢）！在 ADF 是最常用公車，APP 會顯示所有班次與班表，你就可以更精準地安排你的行程。（通常會有 ADF 車可以坐，但偶爾如果人很多或是錯過了，DUKE 校車也都是免費的，而且班次很多）。除了交通，它還可以搜尋餐廳，上面都有評價或是菜單可以直接看到。如果到紐約，他也會直接顯示地鐵該如何搭，標示都非常清楚！

◎超市 - WHOLE FOOD

離宿舍最近的超市，食物品質比較高，價錢也比較高（一分錢一分貨）。

推薦玻璃櫥窗裡面的「藍莓司康」。

如果很累懶得煮，裡面有自助餐可以夾，是秤重計費，夾沙拉最划算。

◎超市 - HARRIS TEETER

距離宿舍大概走路五分鐘，最常去閒晃的一家，24 小時營業。

有 VIC 卡會便宜很多，只要帶著護照就可以到櫃臺免費申辦 VIC 卡。

◎餐廳 - Vine 藤

就在 whole food 旁邊，亞洲料理，店員會講中文，推薦點 box 系列，cp 值很高，但千萬不要在上課排練前去吃，會吃很飽！

◎到市區走走逛逛 - BCC 公車

免費公車，過了鐵路在旁邊有個 BCC 的公車站牌（時刻表可以在 google nmaps 查到，通常會遲到）

◎國慶日 - ENO 音樂節

很大型的音樂節，可以去大開眼界一下，學習美國人很 chill 的享受生活。

課程

這次想要學好非洲舞的技巧，所以我所有課程都選擇非洲舞，但真的會累死，每一堂課都需要強大的爆發力，腿真的會爆炸！

自選課程：

第一堂：Afro-Fusion :Momar Ndiaye

一大早起床就要非常激烈運動，真的會很崩潰！但如果有堅持去上課，上完就會覺得還好有來，老師會教許多 Afro 的腳步，是有別於平常所習慣的律動方式，挑戰協調性！

第二堂：Afro-Contemporary Technique :Charles Anderson

老師非常會引導課堂氣氛，會帶著大家 energy up up ，現代組合中穿插 Afro 的傳統腳步與律動，非常新鮮的組合方式！訓練爆發力力道分配、胸口臀部的協調運用。

Repertory：West African

前半段是上西非的傳統舞蹈，讓身體習慣此舞風的的協調運用。老師也會教導許多西非舞蹈的文化與歷史，我個人是很喜歡從最傳統學起，收穫良多。

WFSS

會有 JAM 的課程，很推薦！身體很誠實，不用過多的經營、過多的轉化表達，沒有語言的干擾，就是聆聽彼此，而且都知道雙方此時此刻是如此專注在彼此身上，整間教室的所有人也都是一同專注在各自的這份美好，大推！



JAM



Repertory：West African



以台灣人們為榮



晚上去城裡看演出，與朋友們合影。

生活

真的是非常美好的六週生活，每天就是好好上課好好跳舞，不大會有太多雜七雜八的煩惱雜事，就好好讓自己浸在這份美好。我是讓自己安排選擇少一點排練，多一點自我時間，DUKE 的天氣很好，也比較晚天黑，每天可以找不同的草地或是樹蔭下坐，或是選擇逛遍校園，雖然選擇這樣的生活你不會非常快速看到自己實質上的成果或成長，但我覺得在現今比較忙碌的生活中，能有這段日子可以好好放慢腳步，真的花時間去消化、反省課程或是認識朋友們中的收穫，真的去感受生活每一刻，心靈會無比充實！所有東西都會慢慢滋長。舞蹈真的是一個很美好的媒介去認識其他人，在 ADF 會遇到各國的朋友，地球這麼大，而大家有緣相遇在一起，很珍惜這些緣分！透過這個機會可以去了解每個國家的文化、每一個人非常獨特的身體魅力，謝謝緣份讓我遇見，也才能夠讓這趟旅程是如此美好。也透過這次的旅程，讓我打開很多很微小的感受，好像會有這麼一刻覺得自己與這個世界有了更多的連結，第一次看演出看到落淚、更了解藝術是多麼的療癒人心，藝術是多麼真貴的存在，更珍惜所有人與人之間的關係連結，更珍惜每個當下的發生，謝謝在 20 歲時能夠擁有如此美好的時刻發生在我生命中。



亞洲之夜 with 新加坡、韓國（分享各國美食）



與 Much 在戶外即興



買杯飲料，找個椅子，享受人生



Mario、Mai、me、Becky（非洲舞主修的大家）