

洪綺妮

目錄

ADF 出發前後的準備	2
ADF 住宿環境	3
ADF 課程介紹	4
ADF 參與的演出活動	5
ADF 新朋友與課後活動	6
ADF 心得感想	7

ADF 出發前後的準備

行前準備

可在出發前看清楚他們給的學生手冊都在 Email 裡或行前開會也都說明的非常清楚可以讓我們好好準備！

★最重要的要記得提前辦 ESTA,以及確認護照是否過期, 如果會過境中國一定要記的辦台胞證(也千萬不要想說還有半個月才去辦, 能事先準備好最好的選擇!!!)

※搭乘 接近 24 小時左右的飛機抵達羅利德罕機場(RDU), 中途轉機廣州和紐約(JFK)

PS:再訂機票前一定要確定好轉機時間, 不然很多時候轉機時間過長是很痛苦的……. 這次一起搭飛機的是蔡佩如(Ruby)、廖健堯、陳蕙如(哈哈四位就這樣出發了)



☆抵達羅利德罕機場(RDU)會有 ADF 的學生車子來接送, 也會拿著 ADF 的牌子等待大家的到來

▼建議如果能白天到是最好的, 對於自身和大家都是屬於比較安全的呦!!!!!!

還有記得事先買好網卡(能在台灣買好就在台灣弄好比較方便)

男孩三人組:子桓、健堯、至慎。 **女孩四人組**:小麥、蕙如、佩如、綺妮



ADF 住宿環境

這次對我們來說根本高級宅區!!!

我們女生住一間

一間客廳,一間廚房,兩間廁所(兩間都有衛浴設備, 一間有浴缸) 烘衣機洗衣機都有, 兩間房間(都是單人床兩個人睡一間)中庭也有游泳池(大家晚上會在那邊舉行小型的 PARTY)當然陽台是每一間房間都有的!!!!!!



ADF 課程介紹

主要分為,自選課程以及 WFSS 多樣課程(每周一二三五,為固定課程。)

自選課程: 8:30~10:15Gaga Maayan Sheinfeld/Noa Zuk & Ohad Fishof
10:45~12:30 Countertechnique Charles Slender-White/Rosanna Tavarez



(GAGA 老師)



(Countertechnique 老師)

WFS 課程 (課程名字是取用於 Wednesdays, Friday, Saturdays, and Sundays 的第一個字)而每週的 WFSS 課程都非常的多元性,除了原本自己所選擇的固定課程之外, 有時候還會有當週演出的舞團或編舞者在 WFSS 開大師課。時常也會有滿多不同舞團來徵選。(但這些通常都需要網路事先登記,因為有人數上的限制,一開始學校就會建議下載 App Remind 每周都會更新 WFSS 課表)

★PS:有時候 App Remind 會不正常,所以還是關注在 Email 會比較準,也比較不會錯失上課機會!!!!!!!



ADF 參與的演出活動

ICR (International Choreographer Residency)

是來自世界各地的編舞者,有些是被邀請有些是申請來的~

工作時間比較彈性也比較自由,是由各個編舞者自行和舞者安排時間排練。
張堅貴是來自台灣的 ICR, 這次很幸運的可以參予到堅貴的 ICR 演出, 在徵選的時候這次因為 ICR 很多為(大概 11 位)所以徵選時間比較長, 後來公布名單發現自己上了其實因裏很開心, 在這排練得過程都滿好的, 也是第一次和外國人工作, 慢慢的也讓自己的英文能力越來越好。演出地點在新蓋的 RUBY 教室, 那個落地窗美的很誇張, 外面就是森林, 每次上課都會覺得自己彷彿在仙境, 連上課氣氛都覺得很舒服, 更不用說演出的當下了。



Repertory

是經典舊作重現,可以事先觀看和搜尋編舞者的作品。參與 Repertory ,是可以再參加其他演出的。因為我是大學跳街舞的，所以來到 ADF 也會希望跳自己拿手的，也謝謝老師 Q 讓我有機會可以認識大家，也可以讓自己街舞更好很扎實，雖然每天很操體能一樣，但還是覺得很不一樣。還有演出地點在體育館，真的是超級街頭的~~



ADF 新朋友與課後活動篇

因為 ADF 認識很多國外的朋友，韓國、新加坡、美國，後來才知道原來 costco 的會員卡是各國都可以用的(切記如果你們有卡一定要記得)因為吃東西上面真的省很大!!!!每天都有亞洲 PARTY~~~大家也會互相分享食物!!



介紹超市



Harris Teeter:通常都去這家超市居多,因為有 VIC 卡便宜會很多,走路約 15 分以內可以到達。



Whole Food:是離住宿和東校區比較近的超市經過鐵軌就會看見了,走路大約 10 分鐘,因為大多都是有機的,所以價格較貴。(每次下課大家都會偷偷跑去喝免費的牛奶)

心得

ADF 跟我想像的不太一樣 原本以為去到那邊也會有很多堂街舞課，但普遍還是傳統舞居多(現代、當代、芭蕾……等等)，這次選的是 Countertechnique 因為我本身的方向感並不是很好，所以對我來說的幫助很大，加上老師教了一些技巧動作，雖然剛開始有點難跟上，但慢慢的有點成就，慢慢的可以得心應手的時候，那個心情是非常感動跟喜悅的，對我來說 ADF 是我一個跳板的開始，來這裡之前我也對自己說我必須像張白紙，去吸收和接納東西，雖然剛開始挫折感很重，因為一到的那一週就會開始徵選，每個徵選對我來說就是上課，因為ADF 讓我更認識了自己的身體運用，也許在裡面我不是最好的，但跳舞是最快樂的，而我們就像寶盒一樣，一直不停的在接受和吸收新的東西，雖然每天都很累，早上七點要起床，晚上八點才排練完，但生活真的很充實，很多事物在台灣也是沒有的，外國人的熱情和勇於讚美，那是台灣裡沒有的，在這裡跳舞是無私地在分享，雖然每一天過的都一樣，但感受到的都不同，和同學們感情越來越加深，從開幕典禮到閉幕典禮，那個淚水是你永遠不該忘記的，還有因為在這裡必須自己打理一切，也慢慢學習到很多料理，慢慢地得心應手，從簡單的幾樣料理到可以煮完整桌，大家一起吃和玩樂的時光真的很幸福。我一直以為我會在舞蹈迷失自己，因為每天都在做一樣的事情，但後

來發現，那才是讓自己成長茁壯的開始，在 ADF 裡的老師們注重的是你個人跳舞的感覺，當然基礎技巧也很重要，但他們依舊給予的是滿滿的鼓勵 也許當初那個沒自信的你 來到這充滿愛與熱情的地方，我想不快樂跳舞都很難。

