

安子桓

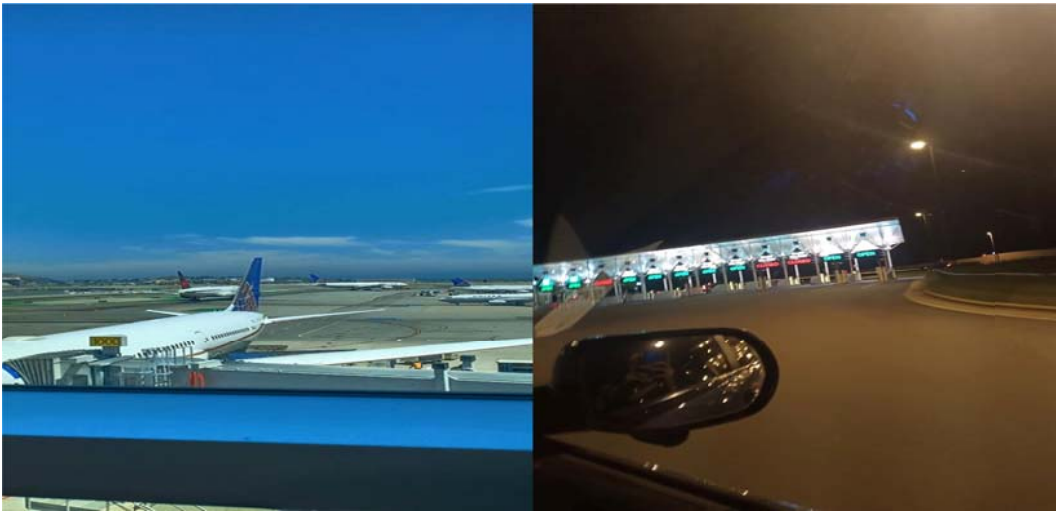
目錄

1. ADF 行前
2. ADF 報到、選課與甄選
3. ADF 課程
4. ADF 住宿環境
5. ADF 如何處理膳食
6. ADF 交通
7. ADF 出去玩
8. ADF 花費
9. ADF 心得

2019/06/11-2019/7/21

ADF 行前

出發前會收到 ADF 的學生手冊（裡面有包含很多資訊出發前建議觀看可以大致上了解）護照要確認是否過期到期時間與回國時間是否有6月以上，ESTA 記得也要提早申請，如有是男生役男請記得上網申請短期出境（印下並帶在身上）。



搭乘18個小時
左右抵達羅利
德罕機場（中
途於東京成田
機場與華盛頓
轉機）
抵達後會有人
來接機到住宿
地，網卡建議

先買抵達時比較好聯絡，我買12天剩下的去當地買1個月比較划算，我們這次是分開前往，過程中我的飛機 Delay 所以抵達時間11pm，當地治安晚上較不安全，如果可以還是早上比較好。



同行的夥伴
左邊算來
子桓(自己)
小麥
志慎
妮妮
健堯
蕙如
ruby

ADF 報到、選課、甄選

第一天會在東校區 WILSON OFFICE CHECK IN 領取今年的資料夾（包含課程是與時間、地圖、演出資訊、校車時間）以及學生證（請無時無刻帶著）。之後到 Nelson music room 集合，這裡有舞蹈系院長與教職致詞。結束統一到 Brodie gym 參與第一堂體驗課程也會在那邊做自我介紹。

甄選：Audition、分成 footprints、Repertory、ICR。

Footprints 這次是三個經典人物瑪莎·葛蘭姆、保羅·泰勒、摩斯·康寧漢，

並由他們的舞者（現在是老師了）當任編舞者，讓 ADF 學生重現，在甄選上會有2次，第一次為初選看基本能力與線條，第二次是讓老師確認舞作人數與再次確認身體能力，此舞作排練時間較長，周一到週五14pm-17PM。一旦你參加了 footprints 那你就無法完整參與 WFSS 課程，也不能參 Repertory、ICR 其他演出機會，不過 footprints 是唯一大劇目演出也有量身訂做的服裝，有比較正式規模的方式進行。

Repertory 是再現某些當代舞團的經典作品、可以上網先觀看該舞團的身體，與編舞者作品風格來先做決定，參加 Repertory 是可以參與其他演出機會。

ICR 是以來自世界各地的編舞家（會統一在一間工作室甄選 被選上如要參與會與編舞家自行約時間排練）

還有一個學生自行編(Student concert) ADF 學生可以自行找想合作的夥伴，但是不能邀請 footprints 的同學而 footprints 的同學想要創作的話有一個(student concert of footprints)

今年從開始正式上課算6/17到7/20只有5周這段時間過得非常快，課程會在第一個禮拜六日到 WILSON OFFICE 確認（之後5周都是上所選的課程）會有3天更改，在那之前可以嘗試或是觀看其他課程的模式。

甄選前會有一封訊息他會問你選擇哪一個，是你最想要的按照你選的123順序幫你分配，請一定要填寫（如果沒填剛好有2個以上編舞者選上你他會隨機幫你分配）個人當時就是沒注意到錯過了一個喜歡的編舞家，而分配到另外一名編舞家。

ADF 課程

主要分成兩總;一個是自選課程跟 WFSS 多樣課程。

自選課程我選擇了 Shen Wei' s Natural Body Development Technique 與 Gaga 每週一二四五為固定課程。

(第一堂課8.30-10.15. 第二堂課10.45-12.30. 下午排練2.00-3.45)

左圖為

Shen Wei 老師

WFSS 課程是每週三六日的課程課程相當多元. 也會有大師課或演出有時也有舞團前來 (聽說有的有徵選) 只要是大師課都要用網路選課 (有限名額需要用搶的) 需隨時注意信箱訊息, 我個人非常推薦接觸即新, 是一個可以與各國或是想要與某人跳舞的機會, 也可以觀察每個人跳舞時的狀態與精神力。



ADF 住宿環境

進去會有客廳. 廚房. 兩間廁所 (皆有衛浴設備)
兩間房間 (每個房間有衣櫥. 書桌. 兩張床)
一間是公共洗衣間
垃圾需打包好外面會有一個房間是專門丟垃圾 (回收需到地下室)
一樓戶外有游泳池, 可以在有空時候下水, 也能在那開派對。



客廳

廚房



窗戶

臥室



宿舍大門

停車場

ADF 如何處理膳食

Whole food 離家最近的超市（主要有機品. 價格較高）。

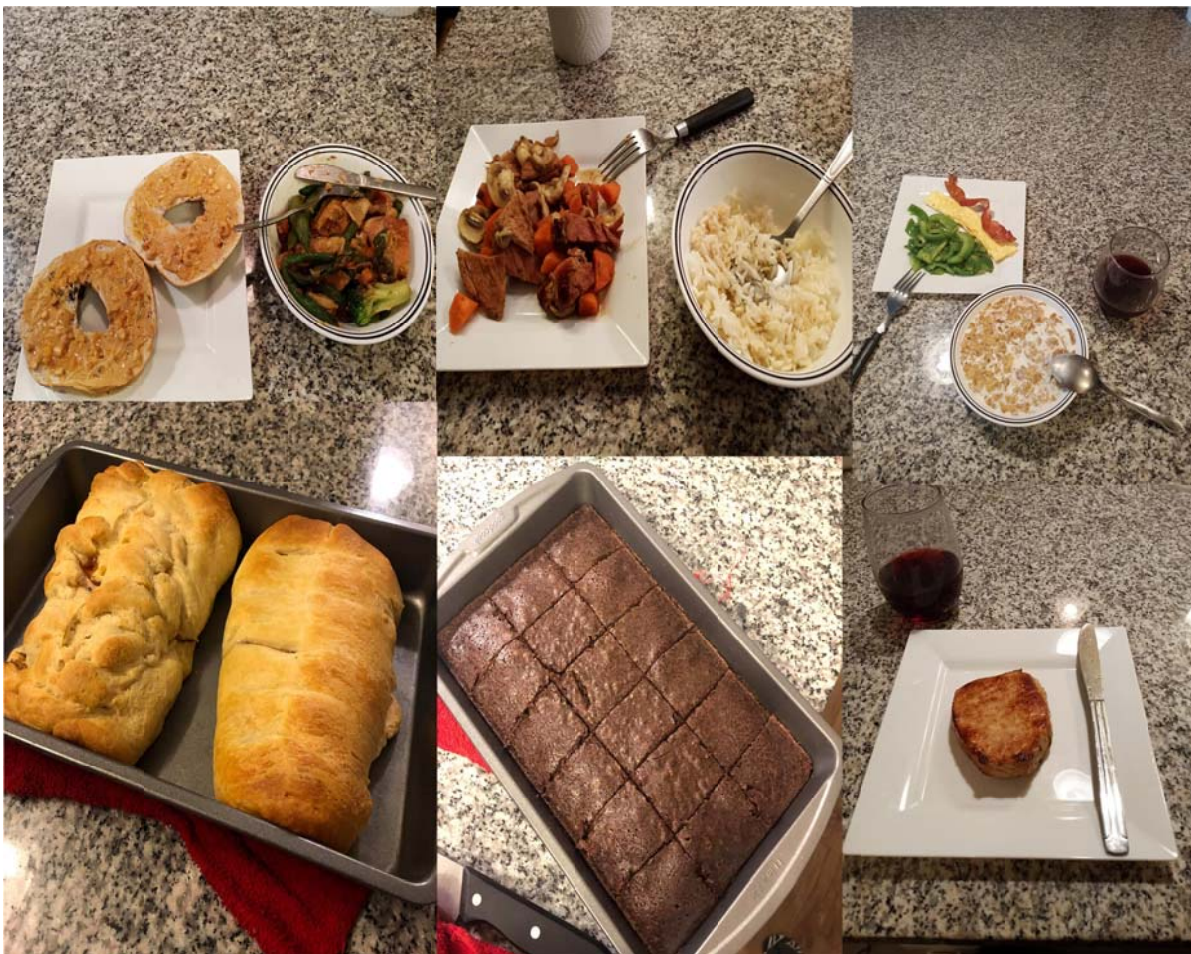
dollar general（只去過一次）銅板商店. 價錢較便宜需要結伴比較安全。

Harris teeter（我們最常去的超市. 東西較多物品齊全如果原價有些貴）（我們有人有會員卡會有許多折扣比銅板店便宜）如果需要申請會員只需要帶護照去櫃檯辦理。

每個週末 Wilson 辦公室會有登記去大型超市較遠的地方（要搶名額有限）會有人接送也有時會到亞洲超市，（如果再當地有認識到有車的朋友可以打好關係拜託對方）

當地附近有許多美食我覺得都可以嘗試（附近通常不會太貴）但只是偶爾可以。

最便宜的方式就是自己動手做（也可以大家一起做）



ADF 交通

LIME bilk(app)滑板車

bcc 此為當地藍色公車（時間不準時持常誤點5-12分不等）如果你想要自己去哪或是看表演，時間充足可以搭乘。

duke 跟 bcc 差不多（是白色公車常到各校區是看表演的好選擇）

Uber（app）我們蠻常叫車（主要是去遠的地方回來沒車時）

adf 校車有分1號與2號



圖為2號公車

看表演基本都會有（adf 校車接送）
只有一些特定沒有

ADF 表演

在晚上有很多看演出的時候（有校車）演出總類非常多元，有現代.當代類是基本，我們這次有看到嘻哈舞團與 Alvin Ailey 是我最有印象的，大師課有時候就會是來表演舞團的編舞者或舞者。

有時候可以在表演前的空檔先到，西校區相當漂亮還有學生餐廳，裡面也有亞洲菜我蠻常去哪裡逛。



（音樂與舞蹈結合演出）

舞團前來 ADF 西校區演出



當地舞團表演
演出結束謝幕照片

圖為西校區大門口

往學生餐廳方向



如果你提早到達可以在學生餐廳吃飯，(餐廳名字：玻璃屋)有各國美食也有亞洲菜，
如果你在西校區外圍可以觀看整棟建築物非常漂亮，而且也有很多影藏地方可以去挖掘。

ADF 出去玩

2019/6/18

在美國過生日



我個性比較害羞所以不太會表態，當時他們幫我辦了一個生日派對，我很幸運因為這個機會能與他們相遇，能交到這群才華洋溢的夥伴，每個人都有獨特的成長經歷，在短短的5周讓生活可以體會到不一樣的生活，我已經很長時間是一個人住了，當他們為我做了這些事情我真的不知道如何用語言表達，只能一直說謝謝，真的很感謝 ADF 這個機會讓我能夠認識到他們。



夜店之旅



當時與台灣、韓國、馬來西亞、新加坡朋友一起去，當時是人生第一次去夜店，覺得很有趣而且不會太討厭（當然有些行為還是不太能接受），但是整體來說很有趣，與大家一起為圈跳舞，還會有各地來的同學在此相遇（通常這時段都是adf學生居多櫃檯說的）。

美國國慶日2019/7/4

當時我們參加了當地辦的音樂會，搭Uber前往距離有點遠25分左右（一般公車到不了已經離開DUKE校園）。



Repertory 排練過程

此為 BITT T JONES 舞團的舞作

很可惜在排練時我沒有拍到多少照片，只找到這兩張，舞作分兩段。

第一段是 BITT T 所以舞作融合的舞作，表演時需要全裸（不穿內衣內褲男女都是）

第二段是一首對觀眾的舞主要是觀看身體與手腳互相配合做出各種照行與變化。

在剛開始聽到裸體我真的是有打退堂鼓，想說我退出好了，經過一番思考最後決定挑戰自己，我自己身體有過燙傷所以有疤痕，決定挑戰後第一次的裸體我光是站在旁邊我就全身冒冷汗，當然跳就不用說根本不行，但在共同表演的夥伴們他們都很鼓勵我（圖下全部的人），讓我慢慢的有了突破，不怕說我與其他人不一樣，而是我的身體是經過歷練而形成的，不必害怕而是另一種美與藝術，現在我完全不怕有人看到我身上的傷。



總彩完



表演時照片中中間是編舞者

ADF 花費

收入明細		
收入名稱	0	美金(匯率31.5)
ADF 學費		1000
菁霖	85000	
總收入		116.500
支出明細		
支出名稱	0	美金 (匯率31.5)
報名		25
ESTA		14
保險	1985	
網路卡	990	40
機票	40647	
學費	約75,625 (含國際手續費)	2397
生活費		約650
總花費		約142,210

ADF 心得

第一周剛開始非常的緊張，因為我英文不是很好很擔心對話，但還好我都兩位男室友非常友善（當然女生也是），幫助我每天學一些必用的詞彙，讓我開始比較能與人交際，並體會到了許多不同於台灣的生活體驗，最大收穫在課程上非常豐富有許多未知的領域可以探索，每天早晨都會想著今天會發生什麼事情而期待著，而每位舞者都很勇於表達自己的想法是我非常欠缺的一部分，而在這次的旅途當中我也慢慢的有了轉變。

我選擇的兩門課是我在舞蹈上欠缺的，放鬆的身體與自由不受拘束的身體，我從零慢慢開始，直到找到了第一堂老師所以說跳舞中身體能量保留的38趴控制，身體如水流般流暢而中心是所有動力的來源，順著水流而去而不要反抗（老師常說的一句話），每天早上就是在尋找身體的動向，而第二堂雖然與第一堂看是矛盾但卻又是另一種邏輯，老師常會說找到身體不常去的地方，而不要慣於同一種動作與動法，每一天都在找身體不斷的可能性，但我在其中發現如果把第一堂課的水流放入，那就是慣性，假如再慣性中去改變第一堂水流的路徑那會有什麼結果，在這過程我發現會產生處我從未發生過的重心，身體有及巨大的變化而這變化讓我相當興奮，每天試著在不同的舞風中找到不一樣的地方。

而每天開心之中總有擔憂的事情，前面說到關於 BILL T 裸體演出的事情，因為我燙傷小時常被他人說噁心，在台灣表演中需要裸上半身，可觀眾卻反應為何要這樣做影響了觀賞的品質，而到了下一場演出編舞者盡然要我穿上衣服，當下我只知道一件事那就是我的身體是醜陋的，可是在 ADF 演完的當下是許多人對我的肯定，讚賞我身體的美而有著一顆堅強的心，聽到當下我的心有如鎖鏈般被解開，心中相當感動而身體沉重敢也消失，當下差點泛淚但我還是可以忍住，而我也對於自身本來的看法有所改變，本來對於自身裸體的厭惡完全消失，也不再會受到他人的惡言惡語而感到害怕，要不是老師詢問我的時候我說我可以裸體，並且有著一群支持我的夥伴，不然我可能永遠度過不了這個關卡。

我真的非常感謝菁霖基金會，謝謝美國舞蹈節，讓我能在這個暑假中認識到我自己，讓我體會到豐富又刺激的暑假，也是我在畢業後給我一個很大的思想衝擊，很謝謝菁霖基金會给了我這個機會，讓我認識到這群朋友，這群可靠又能夠談心的夥伴，讓我對於自己的人生觀有所改變，影響我這麼多年的問題因為這次的旅途而煙消雲散，而難過的是5週相當快速，還有許多想要做的嘗試的事情，但也許就是因為時間短暫才會如此珍惜美把握每一天，並期待著每一天到來，這是一個很難忘的回憶與階段，我會持續不停的旅行下去。