

陳薏如

行前準備

- 1.提早訂好機票，會比較便宜
2. ESTA 辦理
3. 確認護照是否過期（這次我是在廣州轉機，所以必須再辦臺胞證）
隨時注意 ADF 信件及網站（包括基本資料、選課資料、健保資料、住宿資料...）
4. 網卡辦理（也可以到當地再買，但我是事先買好，我的是沒有手機號碼只有網卡，建議要辦有副手機號碼的，但號碼的部分可能要到當天抵達當地時才會知道）

一切就緒，就可以安心出發囉~

可以提早辦一個賴群組，大家有問題就能互相討論



這是我們抵達德罕機場，來接我們去住宿地方的車

2019 ADF 成員

洪綺妮、
王志慎、
安子桓、
陳薏如、
賴耘琪、
蔡佩如、
廖健堯
以及 ICR 張堅貴



我們提前一天抵達，提早去適應環境
附近有兩間超市，用走的就可以到
一間是 **whole food**（這間離學校和住的地方很近，但比較貴）



一間是 **Harris Teeter**（這間距離學校和住的地方比較遠，但如果有這間的卡，蠻多東西都可以直接半價）

我們幾乎都用走的去，因為叫 **uber** 又要錢，用走的省錢又健康

逛超市也成為我們後來生活樂趣之一，因為附近雖然也是有蠻多餐廳，但偶爾吃可以，天天吃應該會破產，好在我們一行人中，有幾位是大廚來著，讓我們每天都能吃的飽吃的健康又省錢，而且到後面開始上課後，午餐最好是早上先做好帶著比較方便



報到、選課、徵選

報到

當時報到第一關是核對姓名及編號，第二關領取資料，第三關領取訂購的 ADF 衣服

徵選分為三個部分

Foodprints

這個是最大型的表演，最後呈現會是在大舞台，但這個徵選的同時，也有其他課程的試上，由於今年的作品，是比較久遠的經典之作，所以我選擇不去徵選去上課，如果選擇這個演出的人，將不能參與 Repertory 和 ICR 的演出

Repertory



這個表演是比較小的呈現，不像 Footprints 最後能夠在大舞台上演出，只是好處是能夠擁有比較多上別的老師課的時間，也能參與 ICR 的徵選和演出，於是我選擇了這個，因為大舞台對於我而言，回台灣也是有很多的劇場舞台，來這邊我更想的是上更多老師的課程和參與 ICR 的演出

ICR

這是一個來自世界各地的編舞家，一同徵選考試，選上的人，每人可以參與一位編舞家之作品，這是我去 ADF 覺得很酷的一個表演，每位編舞者都有不同的想法，用不同的方式進行考試，今年的我們很特別，編舞者堅貴，每個禮拜挪出一次排練時間，讓所有 ICR 的舞者和編舞者一同接觸即興、互相切磋



關於選課與課程

選課

一開始還沒正式上課前會有幾次的跟課時間，可以憑此為依據想想要不要更換課程，後來會有一天的早上照編號到一開始報到的地方進行選課確認及更換

我的第一堂課（Modern Technique---Paul Matteson）



我認為他著重主張上課必須動作延伸到最多，而且他是一位講解很仔細的老師，他不只用嘴巴講解也會用身體示範，適合像我這種英文不好的人上課，有的時候他也會運用很多想像讓我們學習，我實在聽不懂的時候就會用觀察、或者班上總有些會中文英文的亞洲人幫忙翻譯，那種感覺真的很溫暖

我的第二堂課（Modern Root Technique---Speis/Love）



相較於上一堂課，這堂課是屬於比較爆發力要多一點的，是一堂融合一些非洲舞的課，所以我覺得我這樣選課不錯的是，不會因為兩堂課都很爆，上到後面受傷或是不想去上課

這堂課很特別的是有兩位老師，第一位上前面兩週的課程，她是一位很希望我們能表達上課的感受及問題的老師，很酷的是，在她上課的過程中會有小孩在四周一起跑跳，我發現這個老師並不會因為這樣責怪小孩，反而讓她在不影響我們的情形下一起學習，



發言的部分也是，美國老師都很喜歡用鼓勵的方式，不管今天這位學生的問題是不是回答過了，又或者她的問題多麼簡單好懂，老師總會回答「This is good question.」，在這樣的教育下，有別於台灣很多的老師習慣用責備的方式，因此國外的學生總是踴躍發言，而台灣學生總是膽怯生怕出錯

這位老師的動作編排是屬於爆發力很多的，如果喜歡這類型的課之後可以選選看，而且我也很喜歡老師的身體，感覺裝了一顆超持久電池充滿能量



接下來的這位老師，蠻特別的，才上第一堂課，她就說有看之前上一位老師的影片，知道我是誰，也好了解我，那天我嘗試用破英文告訴她，我的手有點不舒服，明天想休息去做點跳舞以外的事，這算是我一個很大的突破，從以前我就是一個從來不翹課，即使生病不舒服也會硬著頭皮去上課的人，那天的我也不知道從哪來的勇氣，第一次一口氣講那麼多英文，第一次翹課，然後她回答我，「你太認真了，你以為你做到 100 分，其實你做到 180 了」，這句話像是一把鑰匙之類的，打開一道憋在心裡已久的什麼，說不上來，只覺得暖暖的，還有點想哭



這位老師上課的時候，前面的暖身不是制式化的一套套組合，她反而是用一些基礎動作加上一些變化，並且用跟她一起做的方式，反而有一種一起同樂的感覺，後面的流動採取快樂跳舞模式，讓大家在愉快的氣氛下同樂學習，也開啟我的悶騷，她並不在意你的動作是否確實，她希望學生開心跳舞，還有她很注重聽音樂跳舞這件事

WFSS 課程

（於星期三、六、日白天，一 ~ 日晚上）課程時間及課程內容不一定，要注意每週的信件，有些課程是要用搶的，如果想上課必須隨時注意

（信件有時也有很多的看表演資訊）



Afro-Contemporary Technique
Anderson

他的課主要是非洲舞融合當代，蠻有趣的但也蠻累的



Gaga
Sheinfeld

我覺得她的課比較算是自己及興找身體，並且她會給你一些方向



Limon Technique
Gerri Houlihan

我主要是去看看和學校老師上的有何不同



這就是一堂要用選的大師課

還有很多課程，由於沒有照片就不一一說明^^

住宿與交通

住宿

這次我們的住宿有別以往 ADF 的台灣成員，這次是高級公寓住宅的概念



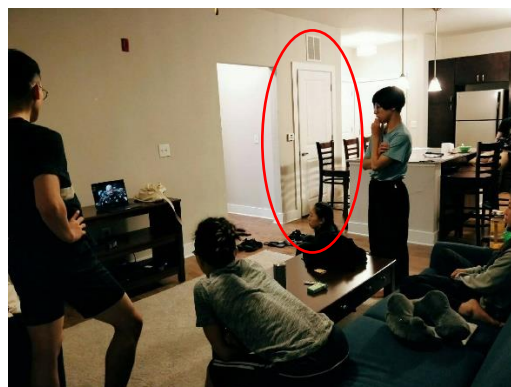
這是門口



這是位於一樓的泳池



客廳



門裡是洗衣機和烘衣機



廚房（還有洗碗機）



雙人房（我們住四人，所以內包含兩間雙人房）

衛浴設備有兩間（一間淋浴一間有浴缸），還有一陽台

交通



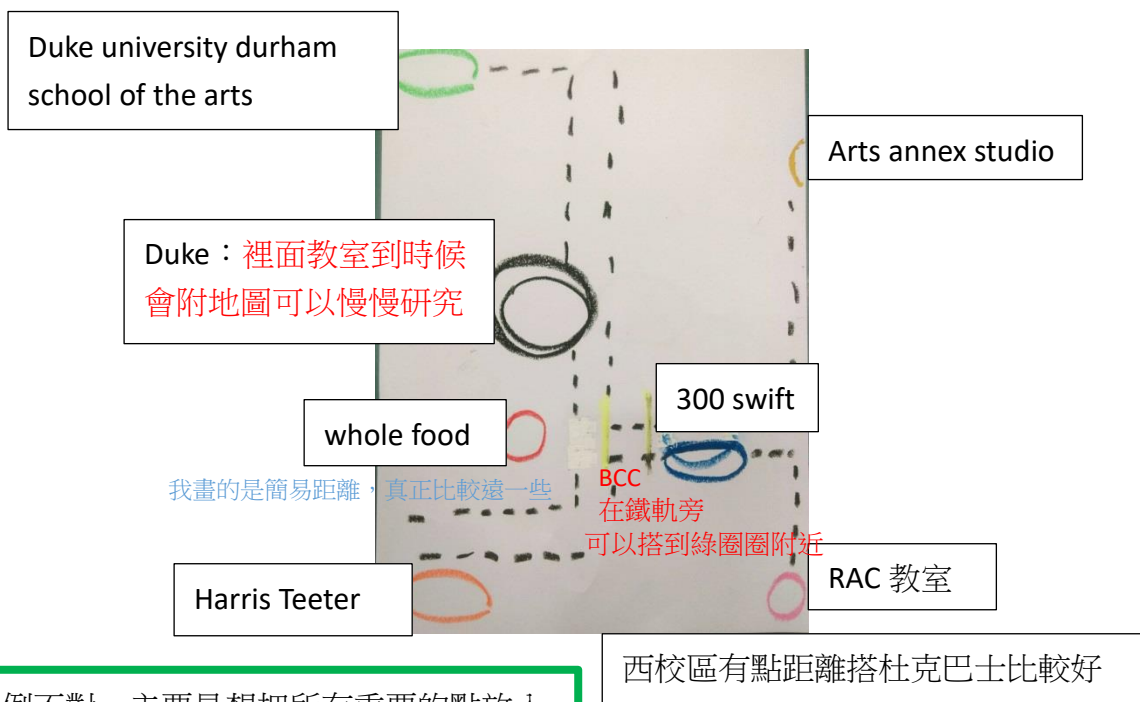
最常搭的是 ADF 巴士，
上下課的交通工具，
只是要注意時間
有時老師晚下課會來不及搭



想要去玩可以騎這個，
只要綁信用卡下載 APP 就行，
蠻有趣的當運動又可以玩滑板

再來也可以搭杜克巴士，這就很多時間都有，去西校區看表演之類都可以搭

還有 BCC 巴士，可以搭到市區的巴士



此地圖比例不對，主要是想把所有重要的點放入

心得感想

是我第一次飛那麼遠，長達一萬多公里的距離，歷經十幾個小時，轉機的等待，我還記得我們無聊到在廣州機場大暖身，跳起舞來，然後就這樣沿途白天黑夜傍晚日出都經歷過了，開始從充滿熟悉中文字的地方——離開，抵達一個對我來說有點溝通障礙的美國。

語言是我從要來之前蠻害怕的東西，開始的時候有一個報到完的認識彼此活動，老師要我們寫下，來這裡最想學到什麼，用英文寫下後，彼此分享，那時候的我不知道是哪裡來的無知勇氣，我在紙上寫了幾個我僅會簡單詞彙，其餘直接用畫圖的，算是跨出第一步，那天還是有交流到，用我的破英文加上比手畫腳。

開始上課後觀察力是我第一個進步最神速的事物，當被推入到一個語言不同的世界裡，也許不用完全明白，即便是完全不懂，然後看，硬著頭皮上，就能漸漸的往原本的意思走去。後來的我除了觀察力也學會了一件事，開口詢問，從小我就很悶，只要對不熟的人，不敢和他開口，不敢麻煩到別人，可是你會發現，世界很奇妙，會因為一些小小的共同點然後互相幫忙、依靠彼此，好比說中文英文都很好的亞洲人，會幫助那些英文不好的人翻譯，很親切，那種感覺就像是他鄉遇故知，於是在怎麼悶騷的人，也開始學會開口說話尋求幫助。

來這裡的排練學習到最多的是 ICR，我跳的是堅貴的作品，那天我說跳到後來，我發現我越來越不會即興，很像一個沒有想法的人，於是我們小聊了一下，我告訴他我越來越沒自信，我說我慣性好嚴重，他的回答讓我很訝異，跟以往我聽到的答案不一樣，他說「我不認為慣性是壞事欸，重要的是如何在慣性中找到更多可能」，我想至少現在大概找到了一個，節奏的部分，雖然還沒掌握的很好，但算是有了一個方向……〈關於即興〉

後來的我們和新加坡人、韓國人越來越要好，我們常常一同舉辦派對，謝謝這群像朋友又像家人的存在，那種感覺好似如果有人被欺負，一定會幫忙站出來立挺到底，如果有開心的事，也可以一起笑很久。我很開心剛好是在這個時間點來到這裡，也許早一年，所有的人不同，感受也不同，也許晚一年也不會遇到這群朋友。我還記得某天晚上我們台灣七個人一起聊天，那天聊了好多，然後我發現我們七個人即使有著七種背景，七樣故事，卻莫名的很合，彷彿以前就認識彼此，莫名的有很多共同點，即便故事不同，卻像連連看一樣，某些點就這樣接在一起了。

除了亞洲人，還有很多很好的外國人，他們會看我沒車，不管三七二十一就願意載我，即便我無法跟他們聊什麼天，他們還是散發有善的眼神。有好幾次只要能用破英文，和他們講上幾句話，我都能開心好久。還記得那是最後一天的派對，有一個外國人跑來跟我聊天，她說我是很棒的舞者，起初說到這裡的時候感受沒那麼深，因為外國人很喜歡稱讚別人，有的時候也許只是禮貌場面話，可是那天的她很真誠，她努力用最簡單的方式要我聽懂，如果我有聽不懂的，她會再用別的方式說給我聽，那天我真的好感動，原來人與人之間充滿了一種奇妙的神

奇力量，拉進彼此之間的距離，讓語言隔閡越來越小。

最後的一次大集合，又回到最初的大圓圈，我們手牽著手，大聲的再說一次自己的名字，那天一樣彼此分享交流，只是換成你來這裡學到了什麼、有什麼改變，我認為我改變的挺多的，只是當下說不上來，也不太了解，只想這個改變回台灣會更明顯吧~那天的最後我哭了，我本來淚腺就蠻發達的，可那個感動，到現在還是留存在我心中，我相信不管過多久，感動會一直在，人與人之間的互相幫忙會一直延續，故事繼續，未來也許會再見。

那樣的改變一直到回台灣後，開始顯現出來，一直以來我對於自己喜歡的事物，都很好強很認真很執著，就是那種在學校明明沒課也硬要去跟課，但那時候我總想著----我從小到高中都不是舞蹈班的，已經輸別人很多，要加油，有一度其實蠻痛苦的因為我很悶就是要熟一點的人才嗨的起來，我也不太會稱讚別人說好聽話，然後我就想，我默默地認真總有一天在學校會被看見的吧~

ADF 回來後我發現，認真努力不應該是為了別人，雖然學藝術的等的都是一個被看見的機會，但在那個舞蹈節裡我發現大家都好快樂喔~大家都是真的很喜歡跳舞，於是我想回來後我一樣會繼續跟課，只是現在的我覺得，跟課從來都不是為了誰，我是在儲存能量，我們不知道在未來有沒有一天會用上，可是我知道至少那時候我準備的很多了，畢竟我已儲存很久，而且能好好跳舞好好上課的時間我不知道還能有多久，所以未來的我看到這篇不要忘記最初喜歡跳舞的熱情，不要忘記曾經努力的自己。

