

南華大學藝術與設計學院民族音樂學系

碩士論文

Department of Ethnomusicology

College of Arts and Design

Nanhua University

Master Thesis

《我的舞蹈旅程》中的身體運用、自我身體

語彙發展與表演詮釋

“MY DANCE JOURNEY”:

Body Application, Self-Body Vocabulary Development and  
Performance Interpretation

林筱圓

Hsiao-Yuan Lin

指導教授：李雅貞 博士

Advisor: Ya-Chen Lee, Ph.D.

中華民國 111 年 6 月

June 2022

南華大學  
民族音樂學系(所)  
碩士學位論文

《我的舞蹈旅程》中的身體運用、自我身體語彙發展與表演詮釋

“MY DANCE JOURNEY”: Body Application, Self-Body Vocabulary Development and  
Performance Interpretation

研究生：林函圓

經考試合格特此證明

口試委員：李非負

劉淑英  
馬銘輝

指導教授：李非負

系主任(所長)：李智浩

口試日期：中華民國 111 年 3 月 14 日

## 摘要

筆者的身體訓練歷經舞者養成教育、職業舞團與自由表演者三階段，本研究主要探討碩士畢業製作《我的舞蹈旅程》中的身體運用、自我身體語彙發展與表演詮釋。《我的舞蹈旅程》包括四支舞作及三段相對應之舞蹈技巧示範段落，來呈現筆者不同的舞蹈表演風格、狀態與技巧。筆者以表演者角度，分析編舞家林文中不同時期的兩支作品《情歌》、《長河》選粹，比較瑪莎·葛萊姆舞蹈技巧、比爾·提·瓊斯舞蹈技巧、林文中舞團流體舞蹈技巧之身體運用的特色與差異性，並解釋史坦尼斯拉夫斯基三種內在驅動方式「知識」、「情感」和「意志」如何運用於排練與表演詮釋過程。而《Dis/place》與《存在》兩支舞作，筆者以表演者兼創作者的角度，探討自我身體語彙的找尋與應用，以實際觀察與探究日常生活中多數人心理層面與動作肢體上的關係以及情緒與動作的關聯性，進而分析不同情緒產生的身體狀態，最後將其身心狀態記錄、轉換並適當的呈現於舞作之中。透過這四支舞作不同的身體運用、自我身體語彙發展與表演詮釋方法之分析比較，本研究整合以上範例與經驗，也藉由觀眾問卷與舞者訪談回饋，提出筆者對舞者身體訓練與舞台藝術表演之看法，檢視過去與展望未來，延續更寬廣的舞蹈旅程。

關鍵字：身體運用、身體語彙、表演詮釋、身體訓練、舞蹈歷程

# Abstract

The author's physical training has gone through three stages: dancer education, professional dance company, and freelance performer. This research mainly discusses the body application, the development of self-body vocabulary, and performance interpretation in the MFA graduate production "My Dance Journey". "My Dance Journey" includes four dance pieces and three corresponding dance technique demonstrations to present the author's different dance performance styles, states, and techniques; From the perspective of a performer, the author analyzes the excerpts from the choreographer Wenchung Lin's two works "Small Songs" and "Long River" in different periods, compares the characteristics and differences of body application among dance techniques of Martha Graham, Bill T. Jones, and the liquid technique of WCdance (林文中舞團), and explains how Stanislavski's three internal driving methods "thought", "feeling", and "will" are used in the process of rehearsal and performance interpretation. For the two dances "Dis/place" and "Existence", the author explores the searches and applications of self-body vocabulary from the perspective of the performer and creator, observes and explores the psychological and physical aspects of most people in daily life as well as the relationship between emotions and actions, then analyses the physical state generated by different emotions, and finally record, convert and appropriately present the physical and mental states in the dance performance. Through the analyses and comparison of the different body applications, self-body vocabulary development, and performance interpretation methods of the four dances, this research integrates the above examples and experiences and also uses audience questionnaires and dancer interview feedback to propose the author's assessment of dancers' physical training and performance. Examining the past and looking forward to the future, the author continues a broader dance journey.

Keywords: body application, body vocabulary, performance interpretation,  
physical training, dance process



## 【目錄】

摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
目錄 .....	IV
表目錄 .....	VII
圖目錄 .....	VIII
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的 .....	1
第二節 研究方法 .....	3
第三節 研究限制 .....	3
第四節 名詞釋義 .....	4
第二章 我的身體訓練歷程 .....	6
第一節 舞者養成過程 .....	6
第二節 自由表演者的養分 .....	8
第三節 職業舞團的淬鍊 .....	11
第三章 《情歌》與《長河》選粹－舞蹈之身體運用與詮釋 .....	13
第一節 作品介紹與創作理念 .....	13
第二節 舞蹈之身體運用 .....	19
第三節 詮釋方法－史坦尼斯拉夫斯基的三種內在驅力之運用 .....	22
第四章 《Dis/Place》與《存在》－自我身體語彙發展過程與詮釋.....	27

第一節	作品介紹與創作理念 .....	27
第二節	尋找自我身體語彙之過程 .....	32
第三節	詮釋方法—舞作身心轉化過程 .....	35
第五章	結論 .....	40
第一節	演後心得 .....	40
第二節	觀眾與舞者回饋 .....	42
第三節	結語 .....	49
參考文獻	.....	52
附錄	.....	55
(一)	作者簡介 .....	55
(二)	編舞者—林文中簡介 .....	57
(三)	編舞者暨舞者—Al Garcia(賈西亞)簡介.....	59
(四)	舞者—古盛傑簡介 .....	60
(五)	展演平面文宣—海報 .....	62
(六)	展演平面文宣—DM 與邀請卡.....	63
(七)	展演節目單 .....	65
(八)	作品《Dis/Place》劇照.....	67
(九)	《現代技巧示範》劇照 .....	69
(十)	作品《情歌》選粹劇照 .....	70
(十一)	《東方身體技巧示範》劇照 .....	72
(十二)	作品《長河》選粹劇照 .....	73
(十三)	《流體技巧示範》劇照 .....	75

(十四)	作品《存在》劇照 .....	76
(十五)	觀眾問卷調查表與舞者口頭訪談問題 .....	78





## 【表目錄】

【表 3-1-1】《情歌》選粹與《長河》選粹作品特色分析.....	13
【表 3-2-1】三種技巧身體運用比較.....	19
【表 4-1-1】《Dis/Place》與《存在》作品特色分析.....	27
【表 4-3-1】分析情緒與身體狀態的關係.....	36



## 【圖目錄】

【圖 2-1-1】	筆者自幼學習舞蹈種類.....	6
【圖 2-1-2】	大學時期接觸更多舞蹈種類.....	8
【圖 2-2-1】	自由舞者時期與安娜琪舞蹈劇場合作演出《第七感官》.....	9
【圖 2-3-1】	於林文中舞團擔任專職舞者演出第一個作品《流變》.....	11
【圖 2-3-2】	2017 年於林文中舞團擔任專職舞者演出作品《風起》.....	12
【圖 3-1-1】	《情歌》2009 年演出海報.....	14
【圖 3-1-2】	《情歌》選粹演出劇照.....	15
【圖 3-1-3】	《長河》2014 年演出海報.....	16
【圖 3-1-4】	《長河》選粹演出劇照.....	18
【圖 3-3-1】	筆者以身體行動法分析排練過程.....	23
【圖 4-1-1】	《Dis/place》2020 年首演於南華大學.....	28
【圖 4-1-2】	《Dis/place》演出劇照.....	29
【圖 4-1-3】	《存在》2016 年首演於納豆劇場.....	30
【圖 4-1-4】	《存在》演出劇照.....	32
【圖 4-3-1】	《Dis/place》與《存在》作品詮釋身心轉化過程.....	35
【圖 5-1-1】	幕前、幕後所有工作人員.....	41
【圖 5-2-1】	觀眾對於《我的舞蹈旅程》舞碼喜歡程度統計圖.....	43
【圖 5-2-2】	觀眾對於《我的舞蹈旅程》中技巧示範段落與舞作連結統計圖.....	43
【圖 5-2-3】	觀眾對於《我的舞蹈旅程》舞作中呈現身體運用特色統計圖.....	44
【圖 5-2-4】	觀眾對於《我的舞蹈旅程》整場演出滿意度統計圖.....	44
【圖 5-2-5】	《我的舞蹈旅程》口訪三位舞者.....	46

# 第一章 緒論

《我的舞蹈旅程》展演製作期程由 2021 年 9 月開始，製作歷時半年之久，包含從展演內容發想、舞作排練、文宣製作、演出宣傳、幕後燈光與音響操作…等，並於 2022 年 3 月 14 日 19:00 於南華大學緣起樓舞蹈教室演出，主要演出作品為《情歌》與《長河》選粹、《Dis/place》與《存在》，在其中穿插各作品中所運用之身體技巧的基礎動作示範。

## 第一節 研究動機與目的

書本利用文字記錄歷史與故事，而舞蹈則是用身體闡述人的情感與經歷。此次研究的四支作品對於筆者在舞蹈不同時期皆有很大的影響與意義：《情歌》為筆者於大學畢業後第一次於舞台演出長達八分鐘的獨舞；《長河》中流體身體技巧讓我身體使用方式更為活用；《存在》於筆者出社會後，當職業舞者時編創第一支獨舞作品；《Dis/place》則是筆者工作多年後再次回學校鑽研時，與本所菲律賓級研究生 Al Garcia 共創雙人舞作，而筆者希望利用此研究重新認識自己、檢視自己、挑戰自己。

筆者自幼時便接觸舞蹈，在習舞之過程中接觸很多不同種類的舞蹈與身體運用方法，這些舞蹈隨著時間在筆者身體逐漸累積與發酵，而這些感覺也因在筆者各個時期生活的遭遇與心境的轉折，讓筆者對舞蹈與身體有著不同的經驗與體會。2017 年筆者結束職業舞者生涯，年齡已超過舞者身體精華時期，開始由舞者角色轉移至其他工作，主要還是以舞蹈相關工作為主，其中包括樂齡舞蹈教學，過程中時常提醒長輩，每個人都可以跳舞，不會就多練習，要活就要動…等，這些提點似乎也是給自己身體的回應，原以為不會再舞蹈的我，便鼓起勇氣重回學生

身份，再次開始跳舞。

筆者在此之前已經兩年沒上台演出，身體零件與機能已生鏽不少，其中又經歷人生角色的重大變化－生了小孩，當了媽媽，經歷懷孕到生產的過程，從外在、內在與心境遽變後，筆者更希望能正視己身身體的改變，也相信每個時期的舞者與人，皆能產生不同的風貌與韻味，故筆者再次重拾舞者的身份，用「新」的身體重新詮釋四支不同風格的舊作品。

根據筆者觀察，在台灣，舞者通常花費了半年甚至更久的時間於一支作品的排練，常常排練完後演出一至兩場，作品就無疾而終，有些好的作品便無法再讓更多的觀眾欣賞，此次研究筆者希望藉由重製作品，讓更多的觀眾可以欣賞與體會。

舞蹈，永遠沒有最完美時刻。筆者也希望藉由再重製這些作品的過程，檢視過去的我與現在的我，經過這些時間的淬鍊後，在身體與心理層面的轉變和重整後，再重新用不同的狀態詮釋這些作品。也希望經由再詮釋作品的同時，針對過往演出作品的內容與細節，需要再改進與修正的地方，做更精進地調整，讓作品呈現時更趨近完美。

《我的舞蹈旅程》這檔演出為獨立製作。在過去的演出中，身為舞者的我通常只需要專心做好跳舞這件事，而此次筆者必須擔當製作人身份，除了舞者表演的本分外，還需扮演技術統籌、執行製作、行政宣傳等角色，親身參與及規劃所有演出幕前、幕後大小事，更發現表演藝術是集結眾人的力量，齊力完成的事業，這些各具專業的分工項目，通常不是光靠個人就可完成。然而透過此次製作，筆者也學習到整合演出的全面性與細節，更能體會並深入了解各領域的專業性與分工合作的

精神。期許在未來的路上，除了能繼續發揮自身舞蹈與創作技能外，在製作統籌行政事務與團隊組織上的應用與發揮，能讓筆者在藝術這條路上更專業與多元發展。

## 第二節 研究方法

本研究利用敘事法簡要描述筆者舞蹈學習歷程中接觸的訓練方法與技巧、並將重要技巧與訓練方式對應舞作《情歌》與《長河》選粹，筆者以表演者角度，分析並比較瑪莎·葛萊姆舞蹈技巧、比爾·提·瓊斯舞蹈技巧、林文中舞團流體舞蹈技巧其身體使用特色與差異，並解釋史坦尼斯拉夫斯基三種內在驅動方式「知識」、「情感」和「意志」如何運用於排練與詮釋過程中使演出時能達到最佳狀態。而《Dis/place》與《存在》兩首舞作，筆者以表演者兼創作者的角度，探討自我身體語彙的找尋與應用，則是利用觀察法，以實際觀察與探究日常生活中多數人心理層面與動作肢體上的關係，情緒如何影響人產生動作，去分析不同情緒產生的身體狀態，最後將其身心狀態記錄、轉換並適當的呈現於舞作之中。研究最後於演出結束之後，除了真實記錄與陳述筆者演出前準備之過程，演出中的身心狀態與感受外，也利用觀眾問卷回饋與舞者訪談的方式，去探討與回應研究中的內容與參與者接收的感受與其中的連結與影響。

## 第三節 研究限制

### 一、經費限制：

一場完整的演出，從場地租借、器材租借、製作費、人事費…等，動輒數十萬甚至上百萬，由於本研究經費有限，故擇學校原有舞蹈教室與設備器材，並動用系上舞蹈組學生做為幕前幕後工作人員。

## 二、身體限制:

女舞者身體精華時期介於 25-35 之間，筆者實際年齡超過 35，且於 2021 年剖腹生產，對於身體的能力與體力，並不處於人生最完美的狀態。

## 三、文字轉化:

筆者認為文字是理性的，舞蹈是感性的，必須利用文字精確地書寫與紀錄舞蹈中肢體動作的細節、使用方法與情感轉換，對於筆者來說是困難的。

雖然在此製作中有諸多限制，可能讓演出不能達到最完美的狀態，但筆者希望藉由自身與團隊不斷練習與調整，在有限的狀況下達到無限的可能，讓演出與過程可以在不完美中盡力地追求完美。

## 第四節 名詞釋義<sup>1</sup>

瑪莎·葛萊姆(Martha Graham)1983-1991

1983 年出生於美國賓夕法尼亞州，1926 年，成立了自己的舞團。葛蘭姆的作品多以美國人文或是希臘古典神話為主題，舞蹈以身體表達情感，將呼與吸帶動身體，吸氣時延展脊椎，吐氣時收縮腹部，而收縮與伸展也成為當代舞者共通語言。

比爾·提·瓊斯(Bill T. Jones)1952~

---

<sup>1</sup> 第四節參考資料皆來自國立臺灣藝術教育館全球資訊網:圖書資源<表演藝術類>  
[https://ed.arte.gov.tw/ch/content/m\\_book\\_content\\_2a.aspx?AE\\_SNID=1161](https://ed.arte.gov.tw/ch/content/m_book_content_2a.aspx?AE_SNID=1161)【檢索日期:2021 年 10 月 5 日】

為非洲裔黑人編舞家，與阿尼·仁(Arnie Zane)於1982年成立自己的舞團，因兩人皆患有愛滋病(阿尼·仁在1988年因愛滋病過世)，因身分關係，故於舞團作品中放入種族、同志、愛滋病等議題的探討，而舞團成員皆來自不同文化背景，混合不同族裔和膚色的舞者，所以作品中也時常呈現出多元世界觀，在舞作中透過真實個人的故事題材，以詩詞吟唱與多媒體結合，創造多元舞台意象來探究生命。

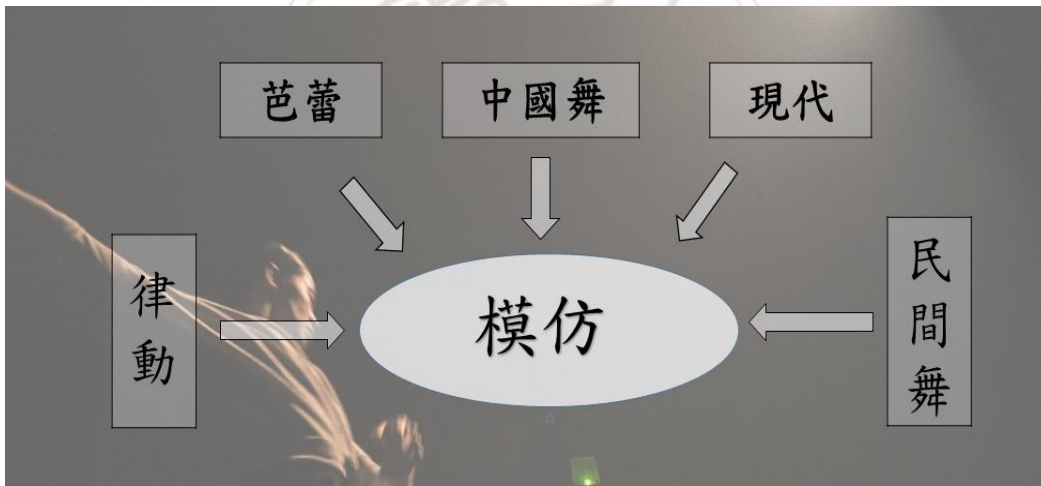
安娜·泰瑞莎·德克絲麥可(Anne teresa de keersmaecker)1960~

為比利時編舞家，1983年成立羅薩斯舞團(Rosas)，舞團成員皆為女性，舞作受「簡約主義」風格影響，舞作中動作以日常生活出發，以不同方式或於不同空間重複、解構與結構動作產生多種變化，累積作品特色與能量。

## 第二章 我的身體訓練歷程

本章始於回溯筆者的舞者養成過程，描述自身成長背景、習舞經驗等，身為自由表演者的經驗，藉由與不同的工作者、表演者合作，學習與累積更豐富的身體表演風貌；最後闡述加入職業舞團之後的日常輔助訓練、在身體與表演技法的茁壯與淬煉下，探討不同的身體訓練與身體應用歷程對舞者的舞蹈技巧與詮釋方法之影響與關聯性。

### 第一節 舞者養成過程



【圖 2-1-1】筆者自幼學習舞蹈種類

我幼稚園就讀苗栗的中華幼兒園。相對於哥哥，我的幼時身體較為柔弱，因此爸媽就將我送去幼稚園附設的惠風舞蹈工作室學舞，讓我多運動來增強抵抗力，慢慢地我就對舞蹈產生濃厚的興趣。此後，舞蹈就成為我人生中密不可分的一部分了。

剛進舞蹈社時，從幼兒律動開始，這時期的動作組合不太複雜，較為單一動作訓練，動作跟著音樂，重複性很高，主要就是訓練舞者須具備的基本條件，我記得



每堂課的一開始，就是先拉筋，因為我的筋很柔軟，此時我就會聽見其他同學的唉聲嘆氣此起彼落，而我就很舒服地趴或躺在地上享受這過程，在拉完筋之後，就開始起身一連串的肌力訓練-腰力、腿力、背力……等，最後老師就會帶動跳一首舞曲結束課程。那時的我每個星期就會期待這堂課快快到來。

進入國小後，因為考進了苗栗建功國小舞蹈班，除了學校教的舞蹈課，還持續在舞社學習。這時候的舞蹈課程就分芭蕾舞課、中國舞課(武功跟身段)、現代課。芭蕾舞著重在上半身姿態的優雅，髖骨的外旋和足尖的運用，看似簡單的動作，卻很難做到。還記得在小學四年級時，學校老師就要求穿硬鞋上台，但因為腳踝沒力，都沒辦法把腳背推上去，膝蓋也無法使力推直，實在是跳得很吃力也不美麗；武功課的動作在練習武生的基本招式:單站、雙站、飛燕跳、十三響……等，身段主要練習旦角的韻味:前沖後靠、遇左向右、碎步走……等；當時的現代課風格教學比較偏向爵士舞技巧:轉圈、踢腳、滑步……等。此時期，惠風舞蹈工作室創作了客家童謠舞集，也邀請大陸師資來舞社教少數民間舞蹈:傩傩族、傣族、僂僂族、藏族……等，創作演出《民族舞風錄》，在各地文化中心演藝廳巡迴演出，而我也跟著舞社到處遊玩與表演，因為演出場次很多，讓我開始喜歡上表演，也激發了我想持續站上舞台的渴望，這樣的生活一直持續到我考上國立台中文華高中。

高中是奠定我舞蹈基礎的重要時期，不論是肌力、耐力、技巧我想這時期的我進步很多。因為同學來自各地，每位術科老師就從頭教起，也很感謝老師們從基礎教起，讓國中不是舞蹈科班的我，重新慢慢地認識舞蹈。但從幼稚園至此階段學舞的過程，不論是最基本的幼兒律動、民間舞、芭蕾舞、中國舞甚至現代舞蹈都還是以模仿動作為主(參考【圖 2-1-1】)。



【圖 2-1-2】大學時期接觸更多舞蹈種類<sup>2</sup>

而後考上了第一志願國立台北藝術大學，大學的術科種類更多元，除了芭蕾舞、中國舞，現代舞之外，又增添了雙人舞技巧、接觸即興、太極…等(參考【圖 2-1-2】)，而這時期的課程，除了繼續增長我舞蹈的技巧性，慢慢的也開始探索個人的獨特性與更多的身體察覺。猶記大四畢業展演時，某位老師看完彩排後給了我一句話「妳的技巧沒什麼問題，但好像少了點什麼!？」，那個「什麼」讓我困惑與失落了很久，但也因為那個「什麼」讓我持續跳舞到現在!

## 第二節 自由表演者的養分

自由表演者，顧名思義就是沒有被單一舞團的專職合約所限制或保護、身份較為…自由的表演者，可以同時參與許多不同團隊或藝術家的演出。

<sup>2</sup> 接觸即興 <https://www.shutterstock.com/zh/image-vector/young-people-yoga-contact-improvisation-positions-1390175540> 【檢索日期:2021年12月18日】

太極導引 <http://shchm.org/> 【檢索日期:2021年12月14日】

雙人舞技巧 <https://www.nipic.com/show/8363590.html> 【檢索日期:2021年12月20日】

瑜珈 <https://travel.ulifestyle.com.hk/news/detail/25866/> 【檢索日期:2021年12月17日】

大學畢業後我開始跟很多舞團、藝術家、跨領域工作者合作。舞團部分像是林文中舞團、水影舞集、安娜琪舞蹈劇場(參考【圖 2-2-1】)、體相舞蹈劇場、世紀舞匯、蕭靜文舞蹈團、台北民族舞團、焦點舞團、台北皇家芭蕾舞團…等，舞蹈形式也跨域與戲劇、兒童劇、音樂、科技、環境裝置做演出，像是如果兒童劇團、阡陌所、唐美雲歌仔戲團、福智戲劇坊、海山戲館、法比恩.韓樂行動藝術裝置互動、O劇團、水立方劇團、朱宗慶打擊樂團…等。也參與很多大型活動像是大佳河濱公園百年跨年活動、全國運動會、第一屆台北時尚週開幕演出、傳統藝術金曲獎頒獎典禮、桃園博覽會親子音樂劇…等。



【圖 2-2-1】自由舞者時期與安娜琪舞蹈劇場合作演出《第七感官》

攝影 陳逸書

一個自由表演者參與每個團隊的製作都是一次全新的開始，因為團隊肢體美學的差異、每位編舞者的工作方式也不同，加上如何去適應新的工作環境與夥伴等問題，自由表演者必須在短時間內去調整自己達到最有效率的工作與表演狀態，於是必須不斷地拋出自己的壓箱寶全力以赴。這種類似於短跑衝刺，瞬間轉化舞蹈表演方式與風格的能力，我覺得是身為一位自由表演者最重要的能力，也是我在畢業後的幾年督促自己去適應真實職場環境的學習與收穫。

此外，這段時期我也學到如何組織與分配自己的時間，因為身為一個自由表演工作者可能同時參與兩個或三個以上的演出製作，如何規劃與善用自己的體力與時間，變成一種嚴格的自我督促與要求，因為每個編舞者都希望自己的舞者在工作的時候是進入狀況也全力以赴的，因此在一天多個行程當中，如何準時出席每一個排練並做好適當的身體與心理準備，讓自己隨時處於一個「Ready to dance」的狀態，其實是非常關鍵的工作秘訣，我通常會在工作前一晚洗澡完自己按摩放鬆時，預先想好明天要進入的排練內容，也就是腦海中先複習之前的工作進度，所以每次當我踏進排練場時，都可以很快的進入狀況，也因為自己的工作效率及組織與分配時間的能力，跟我工作過的團隊或編舞者往往在下一次的演出時，還會選擇再跟我合作，這也是我能在畢業短短幾年之內，就擁有豐富的工作與舞台經驗之緣故。

另外，在身為自由表演者的這個時期，我也學習到許多拓展工作人脈及與人溝通的技巧，這對我後來的職業生涯幫助頗大。通常在工作中，我會將自己準備好之後，協助其他舞者進入狀況，當個編舞者與舞者之間的協調者-因為我的腦袋轉換很迅速，在藝術創作者無法將想法清楚的口述時，我可以快速推測並理解，迅速掌握各個藝術家腦海中的想法，確認內容後再轉達至其他舞者執行，讓工作更有效率、工作氣氛更融洽，這些是我覺得很重要的工作細節。因為對自由表演者而言，「有效率、好相處、好溝通」才會帶來更多與更好的工作經驗！

這段身為自由工作者的時間，認識了許多的藝術團隊與藝術家，學到許多職場經驗，也曾經到台灣各大、小劇院及海外藝術節演出，留下許多寶貴的人生回憶，但時間久了，到處奔波的自由舞者生活，有時會覺得迷失自己，感覺都是跳成別人想要的樣子，而沒有自己想追尋的舞蹈風格，因此心中也產生了轉換工作方式的想

### 第三節 職業舞團的淬鍊



【圖 2-3-1】於林文中舞團擔任專職舞者演出第一個作品《流變》

攝影 陳又維

還記得 2007 年，林文中老師離開了美國比爾提瓊斯舞團回台灣徵選舞者，那時剛從學校畢業不久的我就去參加徵選，於是進入了林文中舞團成為創團舞者。2007-2011 還是舞團草創期，在舞團經費有限下，以特約舞者簽約，真正擔任專職舞者是 2015-2017 這三年，在這三年中參與舞團大型製作演出《長河》（於第三章詳細介紹）、《流變》（參考【圖 2-3-1】）、《風起》（參考【圖 2-3-2】）。

林文中舞團草創期主要以美國後現代的比爾·提·瓊斯風格為主，動作技巧源自西方現代舞，注重身型、律動與音樂性。2014 年從舞團製作《長河》之後，開始有自己的一套身體訓練方式—流體技巧，意指如流體般可恣意漂浮聚散的關節點，相對於西方現代舞中強調核心控制的四肢運作，流體技巧去中軸與不對稱的螺旋施力，試圖打破當代舞蹈的身體慣性。畢業近十年的身體運用方式，在接觸到流體技巧的那刻讓我非常的沮喪，覺得自己不會跳舞—如何在舞動時，讓肌肉感消失。

成為專職舞團舞者之後，像上班族一樣，上、下班打卡，領著固定的薪資、勞、健保、三節獎金和年終，舞團朝九晚五，一群人持續不間斷地研究與開發身體的可能性，舞者生活雖說不上富裕，但不用疲於奔命，可以專心做好舞者這件事。舞者們除了像特約舞者排練及演出節目之外，也隨舞團將這一套身體訓練系統推廣到學校、社會、甚至是樂齡工作坊。在舞團因為在一起工作的時間長，同儕接受的訓練與技巧程度也比較齊，排練與演出時會更有默契，舞者們也較熟悉彼此身體程度與狀況，這意味著可以鑽研更多身體的可能性，創作出來的動作組合，也會有較多技巧上的突破；同樣的道理，在協助編舞者創作時，更能展現出舞團及舞者的特色。

在職業舞團創作一支舞作的時間，遠遠多於自由舞者或特約舞者時期參與的製作，時間可能多達數倍之譜，可以說職業舞團的作品是不斷實驗與磨練中「熬」出來的，給舞者較多、較扎實的成長空間，尤其在舞台表演的藝術性上，也唯有不斷地精益求精，舞團也才能在艱困的藝文環境中成長茁壯。



【圖 2-3-2】2017 年於林文中舞團擔任專職舞者演出作品《風起》

攝影 陳韋勝

### 第三章 《情歌》與《長河》選粹 -

#### 舞蹈之身體運用與詮釋

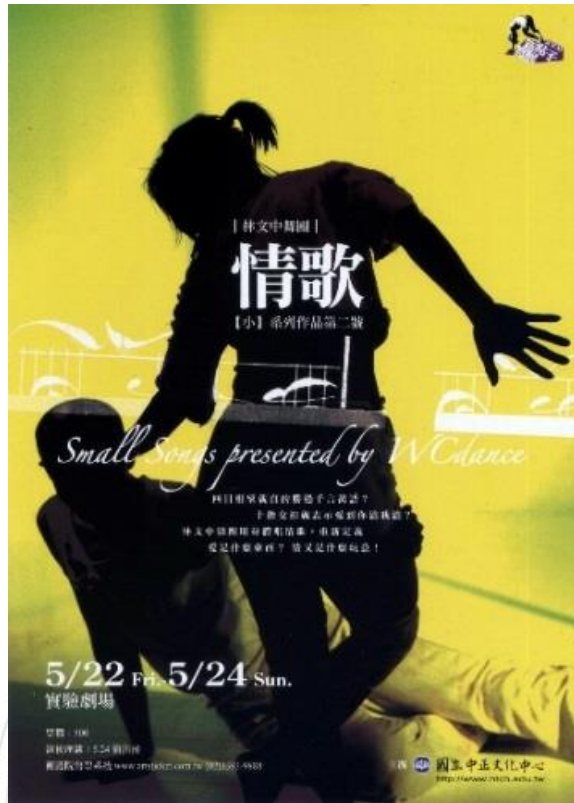
筆者與編舞家林文中老師合作多年，從自由表演者時期至職業舞者時期，其中參與林文中舞團《小》(2008)、《淼》(2010)、《流變》(2016)、《撞·碰!》(2017)、《風起》(2017)等製作，並擔任主要舞者及排練助理角色。本章以林文中老師早期作品《情歌》(2009)與後期作品《長河》(2015)為例，首先介紹這兩部作品(參考【表3-1-1】)與創作理念，進而比較分析瑪莎·葛萊姆技巧(筆者求學時期現代舞主要基本技巧)與這兩支舞作分別以比爾·提·瓊斯舞蹈技巧、林文中舞團流體舞蹈技巧之身體運用的特色與差異性。最後說明《情歌》與《長河》選粹的詮釋中，筆者如何運用史坦尼斯拉夫斯基三種內在驅動方法「知識」、「情感」和「意志」在舞作之準備、訓練與表演的身心技藝鍛鍊過程，以達到表演最好的狀態。

#### 第一節 作品介紹與創作理念

作品	《情歌》選粹	《長河》選粹
創作年份	2009	2014
形式	獨舞	雙人舞
動作元素	比爾·提·瓊斯技巧	流體技巧
風格	美式現代舞	東方韻味、西方概念

【表 3-1-1】《情歌》選粹與《長河》選粹作品特色分析

## 《情歌》作品介紹與創作理念



【圖 3-1-1】《情歌》2009 年演出海報

### 舞作介紹：

《情歌》是一齣抒情的舞作，像童話故事般的中介，讓人物一篇一篇出現在純白色的舞台上，像小時候閱讀的立體書，表達不同世代的愛情觀，呈現出現代人對愛情的渴望、無奈與掙扎。它是林文中老師回台灣創作的第二號微型劇場作品，也是我跟老師合作的第二個作品，首演於 2009 年國家兩廳院實驗劇場。這個作品是由國家兩廳院委託創作，他們希望老師可以做一檔膾炙人口、適合全家大小都可以觀賞(參考【圖 3-1-1】)。

林文中老師在作品中運用了許多不同國家的情歌做編創，從國語流行音樂、西



班牙、南管、古典音樂……等多樣性的曲目，依照不同曲目編排不同質地的舞蹈與身體表達方式，進而展現出種種愛情的樣貌與關係，這樣的編排手法帶給觀眾對情歌的豐富聯想與不同解讀，也意外成為林文中老師最受年輕朋友喜愛的作品<sup>3</sup>。



【圖 3-1-2】《情歌》選粹演出劇照

攝影 林文中

《情歌》選粹【圖 3-1-2】

編舞者：林文中

舞者：林筱圓

音樂出處：

1.La Talvera,“Bèla sent Jan”from Musica En Roergue

2.La Talvera,“Prenètz Lo Bon Temps Filhòtas”from Musica En Albigés

舞作長度：7 分 25 秒

<sup>3</sup>林文中舞團官網 <https://wcdance.org> 【檢索日期:2021 年 11 月 9 日】

## 《長河》作品介紹與創作理念



【圖 3-1-3】《長河》2014 年演出海報

### 舞作介紹：

「東方」身體風潮－它的肇端是對台灣舞壇長久以來以西方為師之傳統的反動<sup>4</sup>。

在台灣，很多藝術創作者都在尋根，而舞蹈創作亦然。大多舞蹈表演者包括筆者，從小的舞蹈訓練就是中國舞與芭蕾舞，兩者的身體訓練方式與肌肉使用是截然不同，而在現代舞當中，編舞者該如何將東方美學與文化，融入西方肢體，

---

<sup>4</sup>吳士宏(2001)《舞蹈評析與身體觀》 台北:五南書局，頁 148。

亦或結合，實在是件不容易的事。

關於編舞家將東西方文化融合，最著名的就是雲門舞集創辦人林懷民與無垢舞蹈劇場藝術總監林麗珍。<sup>5</sup>林懷民《水月》(1998)、《行草三部曲》(2001、2003、2005)等作品中，將太極導引、武術…等東方肢體元素轉化為舞作特色；而林麗珍《花神祭》(2000)、《觀》(2009)、《潮》(2017)作品，從儀式、神話寓言中取材，舞作中動作不是重點，將動作化為無形，極致深沉與緩慢的美學才是整個舞作中心。中生代編舞家現為雲門舞集藝術總監鄭宗龍，從《在路上》到近期《十三聲》，也將民俗藝陣與宗教儀式的動作元素，轉換並結合當代舞蹈元素，舞出作品新風貌；而本文探討的林文中舞團藝術總監林文中，也在《小南管》中以南管肢體符號與音樂出發，帶入當代舞蹈動作與律動，藉此來探討傳統文化對現代人的議題。

《長河》首演於2014年台北水源劇場，2015年榮獲第十三屆台新藝術獎年度五大得獎作品之一(參考【圖3-1-3】)。

這個作品是林文中舞團由《小》系列舞台邁向中大型舞台的開端，也是林文中老師以流體技巧編創出的第一支舞作，舞作開頭舞者的身體(手連接手肘)連結成一條河，緩緩低律動，帶出河的故事與情境。林文中老師說：「《長河》其實就像是〈清明上河圖〉，打開卷軸，慢慢的去欣賞、品味，那些獨舞、雙人舞所要表現的是不同的人生故事，藉由一條河帶出來風景。<sup>6</sup>」

這支舞蹈也是編舞者對民族舞蹈的一些反思，去掉民族舞蹈的形式、手式、肢體形式後，將民族舞蹈氣韻流長的呼吸與動的方式，結合現代舞的結構與思想，創造出獨特的舞蹈肢體。舞作中舞者利用呼吸，將肢體轉化並昇華各種水的意象，包

---

<sup>5</sup>莫嵐蘭(2013)《解讀 無垢是美學-《醮》與《花神祭》轉生心像隻劇場演現》台北:跳格肢體劇場,頁63-65。

<sup>6</sup>筆者與林文中老師於2021年11月20日於台北排練時

括水的外型描述、水的凝結、流動、糾纏、旋轉、水紋、霧氣……等，也探討水與民族的關係，水與女人的關係，雖然是一支純動作舞蹈，但作品中卻帶出很多隱喻與想像的空間<sup>7</sup>。



【圖 3-1-4】《長河》選粹劇照

攝影 林文中

《長河》選粹【圖 3-1-4】

編舞者：林文中

舞者：林筱圓、古品杰

音樂出處：林文中舞團《長河》音樂，李世揚與卡到音即興樂團

舞作長度：4' 25

<sup>7</sup>第十三屆台新藝術獎得獎作品 林文中舞團《長河》藝術家訪談 <https://youtu.be/2M4RN4VYDnY>

【檢索日期：2021 年 11 月 20 日】

林文中(2019)《流體三部曲：林文中作品《小·結》《長河》《空氣動力學》林文中創作報告》台北：國立台北藝術大學(未出版)

## 第二節 舞蹈之身體運用

不同的舞蹈產生不同的身體觀，從筆者小時就開始接觸的芭蕾舞，身體是外展、延伸；中國舞則是身體以圓運行，向下紮根；而瑪莎·葛萊姆（筆者求學時期主要學習技巧）受東方影響要求低重心、親近地板與腹部脊椎的使用；比爾·提·瓊斯（情歌舞作發展技巧）屬於後現代舞蹈則將身體拆解不同部位，不從整體而是局部帶動；而林文中舞團流體技巧（長河動作發展技巧）將身體關節在空間的聚合與飄動。而這些不同的舞蹈種類、方法與風格，都是筆者在不同時期的養分，吸收了這些養分，經過時間慢慢消化與轉換，成為現在筆者重要的身體資產與語彙。而【表 3-2-1】為筆者整理出瑪莎·葛萊姆技巧（筆者求學時期現代舞主要基本技巧）、比爾·提·瓊斯舞蹈技巧（《情歌》選粹）、林文中舞團流體技巧（《長河》選粹）之三種技巧身體運用的特色與差異性。

舞蹈 種類 特色	瑪莎·葛萊姆技巧 <sup>8</sup> (筆者求學時期現代舞 主要基本技巧)	比爾·提·瓊斯 舞蹈技巧 <sup>9</sup> (《情歌》選粹)	林文中舞團流體技巧 <sup>10</sup> (《長河》選粹)
肌肉、 關節運用	肌肉性使用多	關節性使用多	無肌肉性移動
動作狀態	動作大範圍	動作細碎	動作不定向
身體特色與 使用型態	整體性控制，以呼吸 帶動收縮與延展動作	主要部位控制，其他 部位放鬆，律動性強	肌肉放鬆，身體飄 移，去中軸方式移動

【表 3-2-1】三種技巧身體運用比較

<sup>8</sup> 《我的舞蹈旅程》演出片段 0' 00-1' 57 <https://youtu.be/OCeb7UCdbGk> 【檢索日期:2022年3月14日】

<sup>9</sup> 《我的舞蹈旅程》演出片段 1' 58-3' 18 <https://youtu.be/OCeb7UCdbGk> 【檢索日期:2022年3月14日】

<sup>10</sup> 《我的舞蹈旅程》演出片段 <https://youtu.be/uwFv51YimRA> 【檢索日期:2022年3月14日】

西方現代舞有很多派別與訓練方式，記得當時畢業進入林文中舞團時，發現舞團動的方式跟在求學時期學習的很不相同，在求學時期所學的現代舞技巧動作都是很整體肌肉性，大範圍的動作運作，很控制並對稱的，像我接觸時間最久的派別是瑪莎·葛萊姆技巧<sup>11</sup>，它著重在腹部與骨盆的使用，是核心肌群很好的訓練方式。而林文中老師教給我們的動作，很多關節性帶動，左右或上下不對稱的動作，在控制中又必須放鬆其他部位的動法，原來這是美國比爾·提·瓊斯技巧，屬於後現代舞蹈技巧。而《情歌》選粹中的動作就是林文中老師當時在美國以這技巧為主創作出來的動作。

瑪莎·葛萊姆技巧讓身體的肌肉性很足夠，當要跳躍、支撐都可以有很好的爆發力與穩定度，但是鬆與緊的拿捏就比較不足；而舞團訓練的肢體，初期很訓練腦力與肢體協調，不對稱的動作——常常一個動作需要一段時間才會記憶在身體中，所以《情歌》選粹這段獨舞，一開始光學動作就花了很長一段時間；如何在快速的時間裡處理關節的鬆與動，肌肉的牽連，甚至到末梢，也是挺困難的；舞作中最難的不是動作，我覺得是動作的律動，這種律動就像是小朋友與生俱來的，而要模仿再成為自己的律動，真的難上加難。但《情歌》中的舞蹈不管怎麼困難，身體只要短暫適應即可掌握大部分，而相對《長河》舞作的流體技巧卻是舞蹈路上最挫折的時刻。

2014年看了林文中老師《長河》，非常喜歡第一大段落，於是在2015年重新進入林文中舞團，但與之前不同，這次是擔任全職的專職舞者，能心無旁騖的專心跳舞，當然非常開心，但殊不知，接下來的一年是我舞蹈生涯最痛苦的時間。在此時舞團開始以流體技巧訓練身體，對於我原本的身體使用方式已經十餘年，就算這

---

<sup>11</sup>瑪莎葛萊姆為美國現代舞先鋒，它的技巧主要是以呼吸導致身體的收縮(contraction)與舒張(release)相對理念。平珩(1993)《舞蹈欣賞》台北:三民書局，頁71。

十幾年中與不同舞團工作，身體的使用方式差異性最多 50%，而流體技巧卻讓我覺得自己不會跳舞，為何會有這巨大的轉變，以下筆者在訓練期間統整流體技巧著重的重點：

一、五個點在空間中的聚合——雙手肘、雙膝蓋、骨盆五點在空間移動，以不同排列組合，產生出不同的動作。

二、去中軸線——身體脊椎不成直線，骨盆角度隨時避開正中心點。

三、去肌肉性——在移動中不看見肌肉的使用。

雙腳站穩，垂直地面——這是接觸流體技巧之前，跳舞的狀態，而流體卻希望舞者不要直立，不要站穩，在不平衡中找平衡；之前位移都是以骨盆出發，動作多以肌肉帶動身體，流體則以關節帶動全身，完全打破之前舞蹈在我身體中的想像與運行方式——在此時我必須打破身體使用的慣性，而《長河》就是必須在流體技巧的身體中，再結合民族舞蹈的身體的韻味與細膩，確實是一大挑戰。

相較於《情歌》這種偏西方技巧風格的作品，《長河》則是結合東方概念與西方身體的融合，都是屬於西方身體的使用。而本次筆者探討林文中《長河》選粹，作品特色是從民族舞氣韻流長中探尋現代舞新語彙。在魏梓銓(2021)《女·子》動作意念與表達一書中提及太極導引的身體運行是為林文中老師據以編選取材、鍛鍊舞者以及融入舞作的首選。筆者自創團前前後後於舞團擔任舞者七年，林文中舞團的訓練早期是以比爾·提·瓊斯舞蹈技巧為主，在《長河》初創期，林文中創立一套獨特訓練舞者的流體技巧。筆者在大學時也有接觸過幾年太極導引，太極導引與《長河》運用的流體技巧，看似相同，實則有異。《女·子》動作意念與表達一

書中提及《長河》動作圓的意圖，對於筆者來說，此圓的意圖來自於民族舞蹈身體律動，而非太極導引；太極導引脊椎旋轉，內斂與下沉的肌肉性和舞作中關節帶動與漂浮的水的意象，帶出以民族舞中呈現三道彎的肌肉性使用差異極大。東方身體特色向下扎根，而西方身體的特色則是反地心引力，而筆者認為《長河》舞作的身體是運用西方身體流體技巧加上東方韻味，與太極導引中強調的用意念從帶動身體動能以螺旋方式運行構成圓的身體是不同的身體使用，唯一相同，筆者認為是「氣」，氣的流線性，太極導引的纏繞之氣與《長河》舞作中的民族舞運行之氣，皆是讓身體更為流動與順暢，只是氣從哪裡出發，最後該到達哪裡。

### 第三節 詮釋方法—史坦尼斯拉夫斯基的三種內在驅力之運用

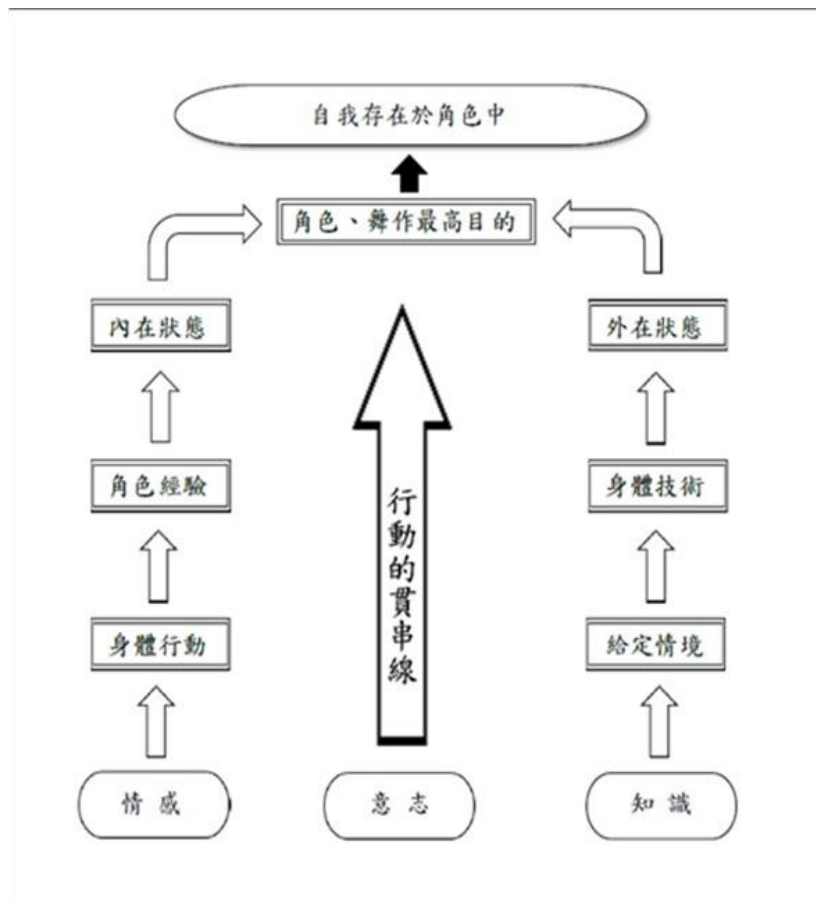
史坦尼斯拉夫斯基在《演員自我修養》中強調：每一個人都擁有「知識」、「情感」和「意志」三股內在驅力，可以被用來統合演員的各種身心元素和技術以進入「最佳表演狀態」<sup>12</sup>。

筆者本節在詮釋《情歌》選粹與《長河》選粹中，試圖以【圖 3-3-1】中史坦尼斯拉夫斯基所提及三種內在驅動方法去分析筆者做為舞作之準備、訓練與表演的身心技藝鍛鍊過程，希望藉由此方法幫助筆者，以達到表演最好的狀態。

---

<sup>12</sup> 鍾明德 (2016) 《意／Impulse 的鍛鍊：三探史坦尼斯拉夫斯基的「身體行動方法」》戲劇學刊，24 期，頁 171-195。





【圖 3-3-1】筆者以身體行動法分析排練過程<sup>13</sup>

### 知識層面

由於《情歌》選粹與《長河》選粹皆為舊作，在學習舞作之前，筆者先向編舞者了解整支舞作的概念，並請編舞者詳述筆者所呈現片段之意境。《情歌》選粹獨舞，此片段編舞者想要傳達的是歷久彌堅的愛情，首要必須了解何謂「歷久彌堅」？「歷久彌堅<sup>14</sup>」所指經歷時間越長久，越顯得堅定不移；而《長河》選粹雙人舞，編舞者則想呈現於武俠小說中於山壁上練武之人，但舞作中的雙人動作不是練武者本身，而是練武之人在習武時於山壁上的倒影。

<sup>13</sup> 【圖 3-3-1】依據鍾明德(2016:183)的圖表修訂

<sup>14</sup> 漢語網 <https://www.chinesewords.org/idiom/show-19444.html> 【檢索日期:2021年12月8日】

了解舞作意境後，開始學習舞作動作，筆者花了一個月的時間熟記動作、音樂與位置，在這方面《情歌》獨舞，因為一個人在舞台上，動作與音樂、空間上的關係處理相對簡單；《長河》雙人在約四米乘四米的空間中移動，舞作中很多的交錯與對稱，自然而然除了本身的動作，也必須記憶對方的動作，與對方在相對時間中空間上的關係極為重要，而此雙人段落音樂沒有固定節奏，所以雙方都必須將音樂聽熟，並運用動作中的呼吸長時間練習與互相調整，達到雙方動作時間上最好的呼應。

「現代舞之母」鄧肯所言：「人先是會說話，然後唱歌，然後舞蹈。說話要靠腦袋，代表這個人在思考；唱歌則是情緒的表達。至於舞蹈，那可已經包含了這一切而進入狂喜了。<sup>15</sup>」。一位舞者若有再好的舞技，倘若跳舞沒有情感，那便不是舞蹈，而是動作，動作無法感動人，而舞蹈可以。故當熟記舞作動作之後，開始揣摩編舞者舞作想表達的內容，並將舞作的動作與內涵轉變為詮釋者自身的話語，傳達編舞者最相近的情境給予觀眾。

## 情感層面

《情歌》獨舞主要分為兩段，音樂皆選自法國古語，第一首曲式緩慢，歌聲給予筆者沉穩、歷經滄桑且依舊延續的感覺。舞作開場前，必須要讓心思沉靜，從一開始的走路到動作，在舞作質地上就持續不斷地將重心往下放，想像已經走了好幾百里路，甚至更久，而在動作中必須注入一份堅持與堅定的意念，整段舞作，很像筆者之前去爬山的感覺，當你不知眼前路途還有多遠，你只能繼續往前，慢慢地一步一步獨自行走，在過程停下喘息，此刻，山峰美景已印入眼簾，而急於登頂觀賞，加快腳步，堅定地往那山峰，才發現路途還很遙遠，必須經過許多彎折，唯有持續

---

<sup>15</sup> 李立亨(2010)《我的看舞隨身書》台北：天下遠見，頁2。

往前行，才有機會到達目標，但不論結果，過程中的一切皆化為美好與經驗。在每個動作看似快結束時，動力立即轉接到下個方向持續進行，情緒也隨著時間越加孤寂，音樂結束，第一段結尾看似到了盡頭，動作放慢，一個呼吸，頭頂碰到手掌時刻，第二首音樂隨即出現，第二首音樂有點像在唸詞，速度劇增，動作相對著詞細碎並快速，如果此時體力不夠，動作就會不夠精準，並顯得拖泥帶水，此刻堅毅的精神就會跟著音樂一路累積，直到最後一個跺腳的動作，才能將精力完全釋放。

這首約八分鐘的獨舞，之前是文中老師自編自跳的作品，關於他的經驗與歷練，絕對是比我來的多與深，要傳達出作品的「歷久彌堅」愛情，完全無法複製，也無法相同，筆者在過程中，藉由與編舞者的對談、編舞者詮釋的影片與自身經歷中雷同的感覺與想像去揣摩，讓舞作變為符合編舞者期待的筆者獨舞。而體力與情緒的比例調配對筆者來說是此舞碼最為困難，體力好時，動作精準，但情緒卻無法傳達；反之，當體力不好，毅力與堅定的信念會讓情緒浮現，但動作相對模糊，筆者只能憑藉每次排練，先讓增加體力，靠著之前疲累所累積的情緒記憶，到行有餘之時也能夠將這情緒記憶帶入，讓體力與情緒達到最平衡的狀態。

相對於《情歌》體力與動作精準的重要性，《長河》則重在形體虛實轉換的狀態，影子是沒有情緒，但筆者在此將它轉化為影子飄移的感覺。在排練之前，筆者以先閱讀與觀看多種不同武俠書籍與電影，去想像與觀察練武人影子的動態，交錯、飄忽、時遠時近、時大時小，這些若有似無，有形無體的狀態，讓筆者必須把身體狀態更放鬆，但鬆並不是無形，而是盡可能用最少的肌肉使用達到最大的動能。

排練初期，筆者的身體運用方式偏向太極導引，重心很沉穩，動作以核心為主軸，幾次排練下來，發現這樣的跳法，呈現出來的感覺就是練武人——人體狀態，而無法展現出影子的感覺，筆者分析有三大主因：肌肉使用過多、重心過於深沉、體

態太直立。為了解決這些問題，筆者開始打破原有慣性的核心出發，開始每天練習流體技巧的身體運行方式，也讓腳步放輕，並帶動身體的移動，核心與上半身跟隨，這樣似乎解決移動沉穩的感覺，也因為上半身的被動，讓身體的層次分離感，產生影子搖晃的感覺，遇左先向右，遇前先向後，東方韻味也因此產生，身體直立狀態也就此消失。有了這樣的進步，筆者開始在每次排練的同時，讓肌肉的使用量逐步減少，但過程也會經歷肌肉使過少，讓表演的存在感與精力太薄弱，故在此階段，筆者利用呼吸幫助，引用太極導引<sup>16</sup>運用氣的運行—「圓」的無限運轉可能，讓身體的動能發揮至最大、最深，以求柔中帶剛，剛中帶柔的境界能夠體現在此舞作中，且讓身體鬆動與剛柔並濟中，寄望舞出此作品的意象。

### 意志層面

人與機器最大的不同點，在於無法每次都精準地抓住最好的身體運用狀態，人會受當下的情緒而影響動作，動作也會間接影響著情緒，在表演的同時其實彼此互相牽連，故在知識與情感層面都已具備之後，意志以行動表示，靠著時間、身體與情緒記憶的累積，筆者在演出之前從技術面、情感面，則不斷地反覆練習與運作，拿捏最恰當的身體與情緒使用，並將此記憶在身體，在最終演出時讓這些記憶與身體的反饋達到最完美的狀態。

---

<sup>16</sup> 熊衛(2011)《太極導引進階修訂版》台北:聯經出版公司,頁2~4。

## 第四章 《Dis/place》與《存在》一

### 自我身體語彙發展過程與詮釋

本章從表演者兼創作者的角度，探討自我身體語彙的找尋與應用。《存在》為2016年筆者發表於林文中舞團共同編創製作《流·體》中的獨舞創作；《Dis/place》為筆者在南華大學就讀研究所時期與菲律賓籍研究生 Al Garcia 於2020年共同創作的雙人舞。本章描述筆者對於兩支舞作之作品特色分析(參考【表4-1-1】)、創作理念及尋找自我身體語彙的發展過程，並討論原創身體語彙的表演詮釋以身心轉化過程的方式，透過生活經驗中的觀察與模仿，將日常生活動作引導帶入最適當的動作情緒與質感，最後於呈現時讓觀眾更能夠感同身受之應用心得。

#### 第一節 作品介紹與創作理念

作品	《存在》	《Dis/place》
創作年份	2016	2020
形式	獨舞	雙人舞
動作元素	流體技巧、生活動作	雙人技巧、生活動作

【表4-1-1】《Dis/place》與《存在》作品特色分析

#### 《Dis/place》作品介紹與創作理念

##### 舞意

Beneath the cities phantoms  
lie the beating heart of good people;  
reaching outwards from shadow.  
In the dying moonlight

an out of tune piano plays its last note;  
warped by water over time.

In the close darkness  
faces fade emitting anguish;  
I wish I could find the missing piece.

That one remaining jigsaw  
the puzzle would be complete;  
and in it, I would be whole.

One last time.

Steve D'Beard<sup>17</sup> Jul 2014



【圖 4-1-1】《Dis/place》2020 年首演於南華大學 攝影 林文中

---

<sup>17</sup>此詩由 Steve D' Beard 所寫〈Displacement is a Modern Condition〉2014 年七月發表。  
<https://hellopoetry.com/DBeard/> 【檢索日期:2020 年 4 月 8 日】

《Dis/place》是 2020 年於南華大學就讀研究所時期與菲律賓籍研究生 Al Garcia 共同創作的雙人舞。Al Garcia 當時是以 Steve D'Beard<Displacement is a Modern Condition>的詩為靈感來編創(參考【圖 4-1-1】)。

人生很多時刻都是在選擇，每個當下的選擇，都影響著未來的事發生，也持續創造出不同的人生道路，而在這樣的選擇中，沒有重來的機會，在持續行進的過程裡，唯有改變，但最終的結果是如何，依舊不會有人知道。

作品以創造空間區隔、錯置的方式，利用獨舞動作的重複性、交錯性，雙人舞的互動與結合，探討人與人之間的關係。在同個空間不同選擇，在不同空間不同選擇，在不同空間同個選擇，都會產生出不同結果，而每個空間皆有不同選擇，亦有不同的結果，而如此塑造了多重空間與結果，這樣的結果產生了人與人之間的相遇，人與人之間的分離，人與人之間的結合，人與人之間的掛念，或者更多的關係，也許沒關係……。



【圖 4-1-2】《Dis/place》劇照 攝影 林文中

《Dis/Place》【圖 4-1-2】

編舞者：林筱圓、Al Garcia

舞者：林筱圓、Al Garcia

音樂出處：Rachmaninoff plays Elegie OP.3 NO.1

舞作長度：11' 05

《存在》作品介紹與創作理念



【圖 4-1-3】《存在》2016 年首演於納豆劇場 攝影 陳韋勝

《存在》2016 年首演於納豆劇場(參考【圖 4-1-2】)。張龍祥(2002)說明現代德文「Dasein」一詞解釋為生活、存在和生存，他也在文中提到「Dasein」在海德格爾的《存在與時間》中佔有極重要的地位，書中所指的不是一般的生存狀態，而是指必須能意識到自身存在的存在者，這樣的存在者與生存方式<sup>18</sup>。是以流體技巧身體為基礎，並帶入舞蹈化生活動作元素，探討自身舞蹈與生活中心靈層面面臨的

<sup>18</sup> 張祥龍(2002)〈「Dasein」的含義與譯名(「緣在」)——理解海德格爾《存在與時間》的線索〉—《普門學報》第 7 期，頁 1-15。



問題與感受。

舞作主要分為三段:第一段落「生」→「死」,第二段落人生無奈,第三段落我依然是我。舞作開頭闡述人生的迷惘與探尋,在人生道路上的抉擇與拉扯,最終點將是死亡。靈感來自於筆者閱讀到的一段文字,「我們知道,其實人活著,就是等待最後的死亡,但是結果,並不是活著的目的,我們最終在意的是過程,從生到死的距離,也許需要很長一段路,可是死亡,是永遠的。所以,我們一定要好好活著,因為我們會死很久很久。<sup>19</sup>」。

第二段落描述在生活中的煩惱、焦慮與無奈,生活在匆忙的節奏中被時間、事情緊緊追趕,自己到底在哪裡!人活著是為了什麼?活著的意義是什麼?曾經有一個對生活失去信心的人向古希臘哲學家 Attic orators 求教:「大師,請問人活著到底有什麼意義呢?」 Attic orators 說:「我至今也沒有想清楚這個問題,所以我要活下去!<sup>20</sup>」,活下去-也許就是生活的意義。在舞蹈的路上我也常常詢問自己什麼是舞蹈?舞蹈之於我的意義?如何舞動是我?

在第三段舞作最後,以流體技巧的概念將身體動作放至極慢,從離開地板直到站回人形時刻,我依然是我!西班牙哲學與教育博士 Maria Novo 在《慢·慢·慢:活得慢 活得好 活得長》一書中提到「慢不是只做事情慢,而是我們可以給自己時間,慢慢思考自己想要做的是什麼,傾聽自己身體的內在節奏並與它們同步,就是在培養健康與幸福。<sup>21</sup>」

---

<sup>19</sup> BBC news 中文版 <死亡真相:死亡可能沒有你想像的那麼可怕> <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-44715927> 【檢索日期:2021年11月3日】

<sup>20</sup> 蘇蔓(2019) <活一輩子到底是為什麼> <https://today.line.me/tw/v2/article/G6X5x6> 【檢索日期:2022年11月6日】

<sup>21</sup> Maria Novo (2012)《慢·慢·慢:活得慢 活得好 活得長》鄧伯宸譯,台北:立緒文化事業有限公司,頁48。



【圖 4-1-4】《存在》劇照

攝影 林文中

《存在》【圖 4-1-4】

編舞者：林筱圓

舞者：林筱圓

音樂出處：

1. Michael Galasso, Gothic Beach from High Lines

2. Abel Korzeniowski, Ariel's Tears from Music for Drama

舞作長度：11' 40

## 第二節 尋找自我身體語彙之過程

比利時著名編舞家 Anne teresa de keersmaecker 是我很喜歡的一名編舞者，記得在大學時期看了她所編的《Rosas Danst Rosas》電影版本，影像裡舞者們持續重複做很生活且簡單的動作，四位舞者雖然都做同樣的動作，但他們卻呈現完全不相

同的感覺與態度，當下就深深地著迷，希望自己也能成為那樣的舞者，跳出那樣的舞蹈，但這些想法、觸動與感動在那時雖然深植在我心中，但遲遲沒發酵。出社會後，多數的演出還是以舞蹈技巧為導向，時間久了，開始質疑這些舞蹈對我的意義，不滿足那個舞動時狀態的自己，只是為了舞而舞，為了生活而舞，很多的疑問出現，這些問題隨著時間在一個個日子中慢慢和緩，但始終好像無解。

流·體《存在》(創作過程雜記)

創作似乎是找自己的一個過程，好像很多人說過這句話。

我記得有一次謝杰樺<sup>22</sup>問我，我喜歡哪種舞蹈，我說「Anne teresa de keersmaeker」，簡單的動作，一直有吸引人的味道，也會讓人感動！然後他說「但妳跳的東西完全跟他不一樣」。其實自己一直在尋找到底想要什麼！！現在的現代舞風格很多，也嘗試很多不同類型的舞蹈：純肢體或是不同玩身體的方式，卻一直覺得心裡不滿足或一直有另外一個聲音，但就這樣……。

2014 跟安娜琪舞蹈劇場共同創作了一檔演出《我們》，我記得那時的我，瘋狂排斥編舞這件事，心裡想說「我為什麼要編，我一點都不想編，幹嘛叫我編。」，然後我也記得那段時間身心滿是疑問，不知道自己在幹嘛！很是痛苦。

2016 的現在，林文中舞團又要做一個創作演出，一開始聽到這計劃我滿抗拒，因為有了上次的感覺，實在很不想去做，但如果一定要，我該做什麼：這一年來一直在心中想這個問題。有天老闆問大家有什麼想法，我不知哪來的靈感說：「達利畫的感覺. 2.3 人手圈在一起. 很生活的流體（嘴裡還一直說這很難不知道做不做的到）」，於是靈感乍現完後，就開始對自己說的話負責。這次的編舞就這樣開始……。

---

<sup>22</sup> 現為安娜琪舞蹈劇場藝術總監

獨舞沒有特別要做什麼技巧或動作，簡單說就是關於人/生，我覺得應該跟之前的我很不一樣（也許是我自己認為），但很確定這次我沒有爲了執行動作而做動作，在我心裡就是不一樣！這次比較難的地方應該是群舞，但也因爲抽身做爲編舞者，就好像「有點」懂編舞者常說「不對」、「不是這樣」的心理感受（同時舞者也滿是疑問到底哪裡不對），畢竟每個人心中的想像不同，在嘗試和發展的過程中，如何用有效的方式達到最接近編舞者想要，同時可以說服舞者心中的感受，應該是我覺得這次最難也最有趣的地方。

2016. 11. 26

「腳步經常從其他地方而來，絕對不是來自腿部。我們在動機中找尋動作的源頭，然後我們不斷地做出小舞句，並記住它們。以前我因恐懼和驚慌，而以為問題是由動作開始，現在我直接從問題下手<sup>23</sup>」，於是《存在》這個作品就給了自己很多的提問並想像——對生活、對舞蹈迷惘、關於人生的問題——生、死與生活、出生到死亡的過程、生活中最常做/最常看到的事情或動作、現在的生活狀態……等，而《Dis/place》這個作品則是與 Al Garcia 持續的對話——他的身體經驗給我的反饋、我們之間的關係、動作給予對方的感受……等，這些問題的處理對於獨舞是屬於個人的，比較直接且簡單；而雙人舞必須處理兩個腦袋，有時候同一個動作解讀不同，會產生分歧的意見，就必須調整或說服對方，達到雙方的共識。

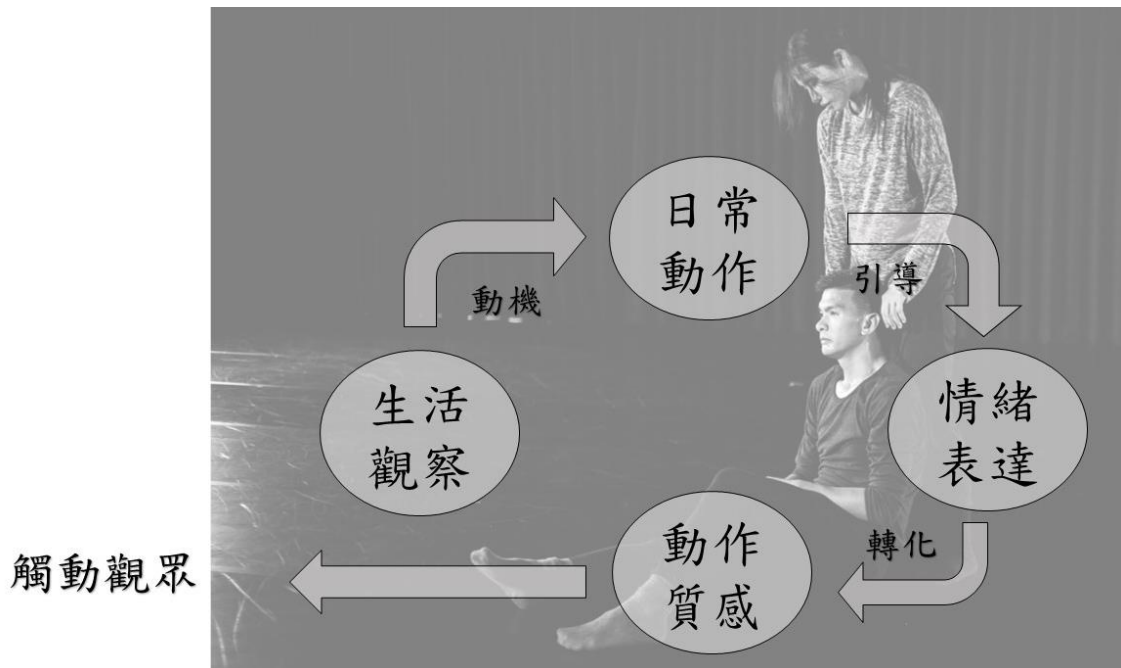
「廚藝，就是不厭其煩地探討食材細節，深入地體會和觀察，並找到它最適合的呈現方式。<sup>24</sup>」，而無論是獨舞還是雙人舞，也都是以這樣的狀態與感受去連結動作，動作再結合想要表達給觀眾的質地，抽絲剝繭，慢慢釐清與拼湊最後想要呈現給觀眾的內容。

---

<sup>23</sup> Jochen Schmidt (2007) 《碧娜·鮑許 舞蹈 劇場 新美學》 林倩葦 譯 台北:遠流, 頁 112。

<sup>24</sup> 江振誠(2013) 《初心》 台北:平安叢書, 頁 221。

### 第三節 詮釋方法—舞作身心轉化過程



【圖 4-3-1】《Dis/place》與《存在》作品詮釋身心轉化過程

現代人過分將注意力集中在言語上，反而在不知不覺中忘了行動和聲調才是溝通的根源。…身體語言不單純只有真實與謊言，只做非黑即白的論定，其中還包含了各種非常細膩的情感。<sup>25</sup>

之前在當舞者時，編舞者常會對著舞者說：「不對！不是這樣！」，但到底哪裡不對，也講不出個所以然，在獨自編創過程中，慢慢能夠體會當時創作者的感受。一個動作賦予它不同的情緒與狀態時，所呈現出來的感覺就不盡相同，很多時候舞者都藉由模仿，或透過腦袋想像創造動作，只要想像的方向或是模仿時的情緒，任何一項與原創些微不同，可能結果就會有異。而在此兩首舞作中筆者希望以【圖 4-3-1】身心轉化過程的方式，透過生活經驗中的觀察與模仿，將日常生活動作引導

<sup>25</sup> 崔智媛/ 朴秀彬(2018)《神探福爾摩斯教你讀心術：50招完全解讀肢體語言，透視對方心思，說出適當的話!》新北:大樂文化有限公司，頁43~46。

帶入最適當的動作情緒與質感，最後於呈現時讓觀眾更能夠感同身受。

### 《存在》三大段落詮釋分析：

#### 第一段落 「生」→「死」

舞台路徑：左下舞台→右上舞台

舞作開頭，海浪聲音漸進，身體微晃，燈光緩緩照射在正在尋覓的上半身，彷彿嬰兒出世時對這世界探索與好奇，利用身體搖晃感，讓眼神的關注與雙手探索環境的方向錯開，並因時間拉長將探索的範圍漸進的擴大，最後雙手抓向與眼神相同方向，揭示著人生的開端。

在斜線的路上，我將我的眼神持續朝著左下舞台（「生」的位置），身體以不同部位牽引逐步往右上舞台（「死」的位置）移動。記憶是從出生開始，而不管我們在做什麼，時間總是不斷的流逝，不論生活好壞，也許我們都不願意正視，但最終都將面臨凋零、死亡。在斜線的盡頭（「死」的位置），我從身體直立的狀態，不斷地抖動，改變身體姿態至倒地。為何抖動？在我觀察，很多長者因為肌力衰落時，動作常會微微顫抖，而在我生命經驗之中，很多不好或是低能量時刻，像緊張、害怕、發冷、哭泣…時，這些狀態也都伴隨著抖動。

#### 第二段落 人生無奈

心情	身體呈現狀態
開心	上、下半身皆主動
害怕	上下半身皆被動
無奈	部分主動、部分被動，有時全部被動

【表 4-3-1】分析情緒與身體狀態的關係

以倒敘再加強描述第一段人生中的過程。這段運用大量生活中常做的事情：轉頭、思考、脫衣服、等待、發懶、開車、撞到…等動作元素，而這些日常動作元素要讓它變得不平常，又要有無奈的自然狀態，在過程中我觀察了很多自我及他人的日常。

在人生中總是做著很多事情，但並非每件事皆為想做的事，有時無法改變現狀，就繼續下去。經過觀察自己與他人的行為後，整理出開心、害怕、無奈三種情緒與身體狀態的關係(參考【表 4-3-1】)。發現開心或喜歡某件事情或是物品，會主動接近，所以身體會呈現主動狀態；在害怕的時候，會不敢接近或是抗拒，身體會呈現被動狀態；而此舞作呈現的無奈時刻與狀態，很多動作與行為對我來說是被動式產生，既無奈又必須去做的狀態，身體就會產生部分被動，部分主動，不完全被動的狀態，所以在這段落很多的重複動作，與藉由自己不同部位去搬動或移動身體，並且讓被動部位的重量與移動時間刻意延遲，以達到無奈的感覺。因為無奈意謂著沒辦法，偶爾伴隨著嘆氣。而心情也影響著身體與表情，在這段落的胸口會微內縮，若要再次強調無奈感，會利用呼吸在挺胸後像氣球洩氣，讓胸口的幅度改變增加，而表情也會因為動作的改變，有時會皺眉，有時面無表情。

舞者常常動作都是手腳同時出發，在過程中因為很多動作的被動，想要又被制止的感覺，必須上、下半身慾望分離，主動、被動與靜止這三者之間的動力就必須更清楚，只要時間差沒有錯開，觀者在看動作的感受就會少一些。

### 第三段落 我依然是我

躺下至直立的過程中，察覺自我，不管經歷任何過程與事情，皆是我的養分，成為我的一部分，最後我也是那個最獨一無二的我。

靠著自己的力量，艱困的盡量不使用蠻力，以流體技巧在空間中移動的方式挪動身體，我將它轉化往上的空間，從地板讓關節單點往上離開地面，這樣的運動方式，運用很多站姿時常使用不到的肌肉，排練時常常肌肉抽筋，無法繼續。這樣的狀況讓我在排練時不斷的微調，有時也會刻意去挑戰自己身體弧度的極限，讓身體習慣到抽筋的狀態再繼續，探究身體可能性有多少，不斷的來回尋找，再其中嘗試找到身體極限但不會影響繼續的方式，也讓自己的身體的困難度與扭轉更多，再這樣不斷練習的過程中，也反思為什麼要讓自己痛苦，折磨自己，但也許這樣身體的使用精神，正是應對我對自己人生的態度。

### 《Dis/place》

「真相」(trust)在自己身上，而不再外部；「真實」除了自我之外，尚包含難以言說、不可名狀的部分，事實上，我們永遠無法對於所發現的是不是「真實」獲得確信，然這已不是重點，也不構成問題，重要的是「從動作中求真」、「在身體中揭露自己」被認真的看待，並圍繞著它做出一切努力，發展出一系列幫助自己在這條求真之路上可以「一直走下去」的身體知識。<sup>26</sup>舞蹈反映了人的個性與狀態，動作中的假裝、猶豫、害怕，其實都會赤裸的呈現在觀者面前，在雙人舞中的體會更是。

在《Dis/place》這支舞作從創作、排練到演出的過程，因為我和 AL 文化背景和訓練過程非常不同，及語言上的隔閡，所以彼此工作時非常少用言語溝通，於是更多的專注在於對方的身體感知與覺察，當你在接觸對方時，可感受對方給你的回應，這其中涵蓋了「他」，就像《無動不舞——解密接觸即興、漫舞四分之一世紀裡》中古名伸老師提及：「即興是用來實踐的……。我用大半輩子去實踐這件事，

---

<sup>26</sup> Janet Adler(2017)《真實動作:喚醒覺性身體》台北:心靈工坊文化,頁10。



嚴格說來不過是一個自我探索的路程。在這個過程中只有不斷地被啟發、被挑戰，每每有過了一山又一山之感。而且相信這條路永遠不會有終點，因為整個即興的概念就立基在一個永遠不會改變的事實上，那就是「變」。」。<sup>27</sup>在舞作中我們沒有刻意提及兩人之間的關係為何，但我們好像都知道對方想表達的感受，一來一往，時遠時近，這關係很微妙，也是我覺得有趣的地方。

然而很多時候我們都希望得到「正確」答案。在重現的過程中，因為時間與身體已不是兩年前的我們，我們的想法與動法都在變動，剛開始排練時，我們兩人執著於追求與當初相同的狀態，身體卻很真實的告知我們，我們已經與兩年前不一樣，所以常常身體與腦袋互相爭執，彼此都很清楚這樣的狀況，於是在溝通後，我們放棄原本的工作方式—複製，開始轉換—以現在的我們來訴說當時的故事，經過幾次排練後，顯然這樣的改變方向是好的，作品的呈現也因為我們的改變有了些微的調整，但卻不失原本我們想要訴說的內容，也更真實呈現現在的我們。

---

<sup>27</sup> 古名伸、吳怡瑩(2018)《無動不舞——解密接觸即興、漫舞四分之一世紀》台北:國立台北藝術大學,頁5。

## 第五章 結論

綜合整理前述章節各種身體運用、自我身體語彙發展與表演詮釋的分析，本章以筆者畢業製作《我的舞蹈旅程》為實例，描述與討論各舞作最終的展演與詮釋心得，並包含觀眾、舞者回饋部分及深思未來可能的改善檢討，總結歸納出筆者對舞者身體訓練與舞台藝術表演之看法，檢視過去與展望未來，延續與開拓更寬廣的舞蹈旅程。

### 第一節 演後心得

《我的舞蹈旅程》從構思、執行、到演出，前後花費了近半年的時間，在這期間很感謝我的指導教授雅貞老師、考試委員馬銘輝老師、校外考試委員劉淑英老師與編舞老師林文中老師，在論文與舞作上給我極大的幫助。在製作的排練時期，透過文字的書寫與紀錄，整理與釐清身體的使用與心境的轉化，並檢視舞蹈肢體的表達與詮釋方式，是否與記載的文字相符。屢次整理文字與身體的來回過程中，也靠著兩位老師不斷適時給予的意見去做調整與修正，讓我在文字書寫與身體運用中交叉對應，更理性分析自身身體運用的方式與心境，也提升與豐富了製作與研究之內容。

一場製作除了好的表演內容，當然幕前與幕後人員(【圖 5-2-1】)也是非常重要的。此次製作之前，雖然本身已有行政處理能力，但要認真規劃一場演出也是第一次，而技術層面則完全沒接觸過，所以在此次畢業製作的執行，非常感謝民音系大學部學弟妹的協助，從支援群舞的演出、前台支援到技術層面的操作執行，因為他們得以讓製作順利完成。

對於演出製作，我跟學弟妹都不太熟悉。我們共同摸索與學習整個製作過程，互相提醒容易被忽略的細節，並在排練與預演中互相討論讓事情更順利的執行方式與需要再改進的地方。每個參與的同學因為職務不同，獲得的知識、技能亦不相同，但都在製作中一起成長，盡自己最大力量相互合作地完成這檔製作。大家心無旁騖的投入狀態，讓我在演出時，不用再為其他瑣事煩心，很是感動與感謝！而這次的演出協助經驗也將會轉化為他們未來製作的參考與改進經驗，期盼他們未來的演出會更順利與完善。



【圖 5-1-1】幕前、幕後所有工作人員 演出後觀眾協助攝影

而這次演出在節目內容的編排與舞蹈風格的選擇方面，從學校學習最久的瑪莎·葛萊姆技巧、後現代的比爾·提·瓊斯技巧、林文中舞團訓練的流體技巧、最後呈現一段整合多元風格而發展出自己身體特質的獨舞創作，總整回顧了筆者接觸過的現代舞類型，同時也梳理這些年累積的身體運作脈絡。在初期製作排練的過程中，本以為會需要很多時間來記憶舞蹈動作，但其實過去身體的記憶一直都存在，動作的律動性、舞句的連貫性、呼吸的節奏…這些都在之前長期訓練與排演時，淺移默化植入於我的身體記憶之中，當因為此次畢業演出重製舞作而再度排練時，一

開始也許生疏，但熟記後的身體感，就像夢過的夢境出現在現實般相當微妙。但不同時期的同樣動作執行，不盡然會呈現出完全相同質感的舞蹈演出，畢竟在這些年間也累積了更多身體資訊與經驗，表演的心態與成熟度也大不相同了。

而「時間」對我來說是此場演出最重要的關鍵。「時間」是人生與舞台歲月的累積，讓我更清楚自己身體的特質與身體使用的獨特性，於是在技巧層面的轉換與表演性上更能恣意地展現自我，也更能將舞作想要傳達的內容更具體地呈現給觀者；而最大挑戰也是「時間」，接近四十歲的高齡舞者，身體機能退化，體力也漸漸走下坡，無法像年輕時跳整場還能臉不紅、氣不喘。所以我必須想辦法在演出的每首舞之間，也就是快換服裝過程中，還要同時進行呼吸與身體節奏的調整，讓身體冷靜再轉化心境出發，而其中又以《情歌》選粹接續《長河》選粹段落之間的調適最為困難。《情歌》選粹本是對體力極為挑戰的一支獨舞，以快板結尾，心跳跟呼吸正持續飆漲，而《長河》選粹卻是一支非常安靜的作品，猶記第一次整排，試圖告訴自己要放慢，但是身體的質地卻無法乾淨轉換，雙人節奏被打亂，動作和音樂在平行線上，於是回頭觀看影片，發現身體的躁動讓動作無法安靜，動作節奏還處於《情歌》獨舞的狀態，藉由不斷反覆練習，冀望自己在最快速的時間將身體回歸於零。經過幾個月不斷地練習與調整，於正式演出時，雖然體力還是無法回到年輕時候的舞者狀態，但我相信這段努力克服困難的過程，會幫助我面對與延續未來的表演生涯，而這次的學習經驗與結果也將成為我生命中舞蹈歷程的一部分。

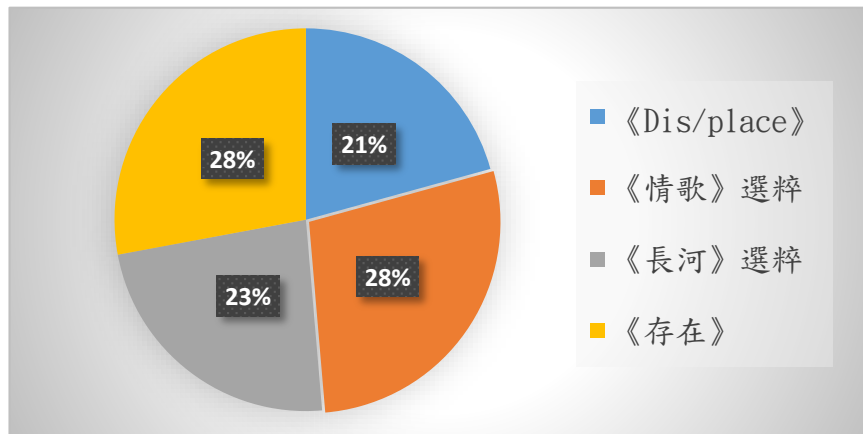
## 第二節 觀眾與舞者回饋

此次演後回饋部分包括觀眾和技巧示範段落演出的三位舞者，觀眾回饋部分於演後將問卷以圓形圖統計觀眾的想法，舞者部分則以實際口頭訪問，並將兩者的意見、回饋來對應此次筆者研究的論述並做總結。

## 觀眾問卷調查

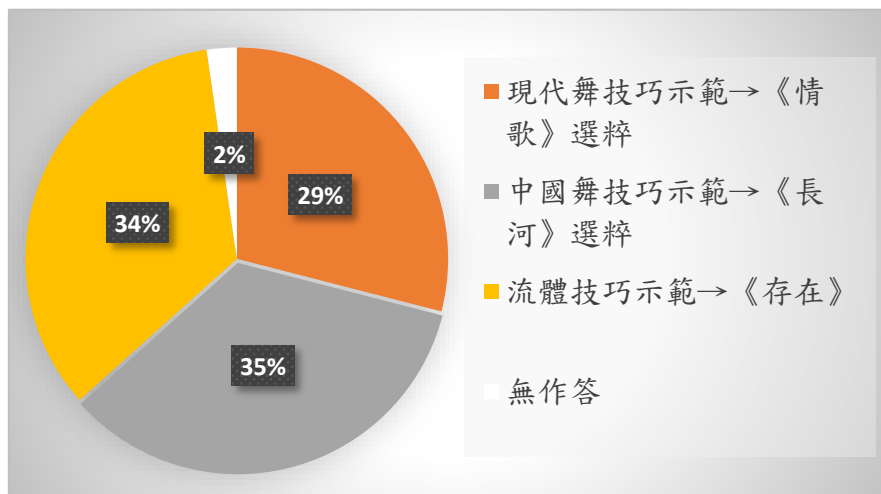
在觀眾問卷部分(問卷內容於頁 87 附錄十五)，共發出 64 份問卷，回收 61 份，回收率達 95.31%。觀眾族群以學生為主，佔 90%。以下問卷統計結果：

1. 本場演出中您喜歡的舞碼？(觀眾統計結果如【圖 5-2-1】)



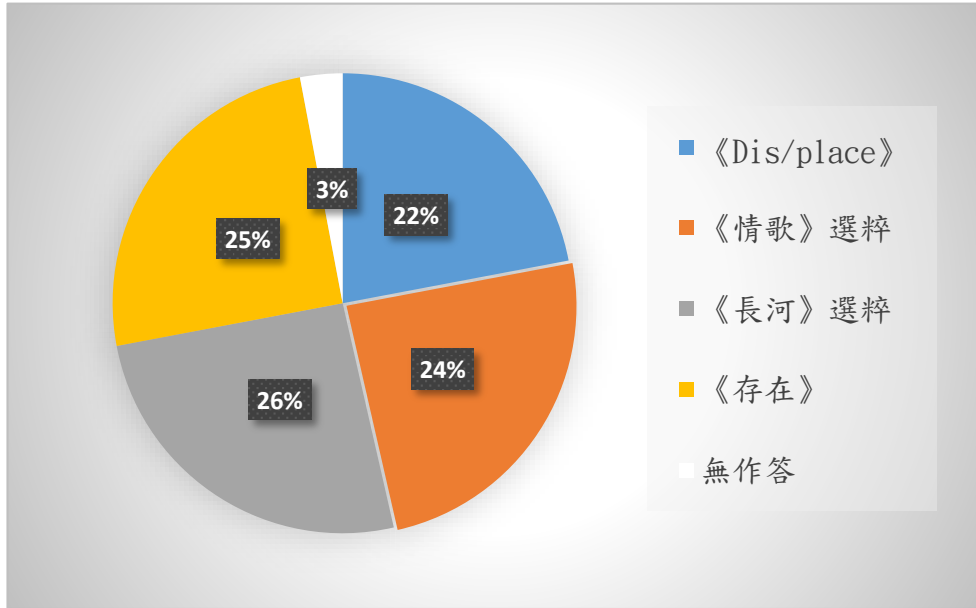
【圖 5-2-1】觀眾對於《我的舞蹈旅程》舞碼喜歡程度統計圖

2. 技巧示範段落有幫助您了解舞作中身體使用方式與特色？(觀眾統計結果如【圖 5-2-2】)



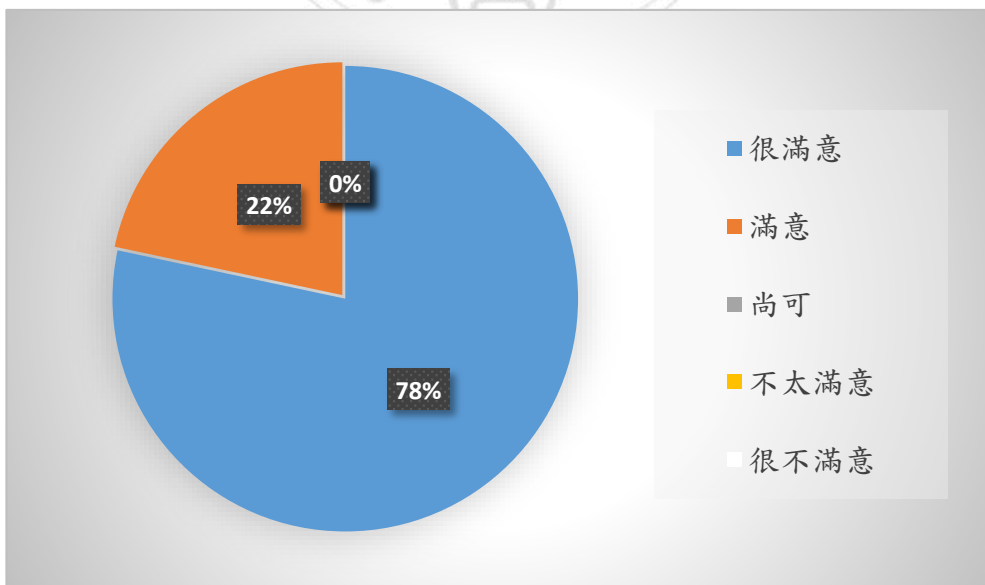
【圖 5-2-2】觀眾對於《我的舞蹈旅程》中技巧示範段落與舞作連結統計圖

3. 各個舞作中，舞者使否有呈現出不同身體運用特色？（觀眾統計結果如【圖 5-2-3】）



【圖 5-2-3】觀眾對於《我的舞蹈旅程》舞作中呈現身體運用特色統計圖

4. 整場演出滿意度？（觀眾統計結果如【圖 5-2-4】）



【圖 5-2-4】觀眾對於《我的舞蹈旅程》整場演出滿意度統計圖

5. 寫下任何你想對林筱圓 / 或關於演出的話語意見

「情緒張力很強，最後掙扎，情感的拉扯，讓人感到震撼。」

「高質感的演出，很有情緒的帶動我心裡某種錯綜複雜的感受，很感動!很多的呈現都能給足情緒張力，帶入氣氛，每個肢體很有自信的展現讓人感受很好，真的很喜歡，是場很棒的表演。」

「舞蹈編舞讓我很震撼，有些動作很日常生活。……感受到舞者演出動作的細膩、精闢的舞蹈技巧和飽滿的情緒。」

「感受到編舞的用心，舞者細膩的呈現，個人很喜歡看技巧示範的三個舞蹈，可以反思自己到底可以運用什麼身體部位傳遞想法。……《存在》很細膩的把「存在」這個抽象概念用肢體表現出來，很像我在思考人生意義時會有的動作。…」

「整場演出讓我更加了解人的身體可以如何呈現不一樣的感受!」

「《存在》整場演出中令我最有感受的舞碼。各種角度、力道、開心、難過、美麗的，各式各樣的樣子，去找尋屬於自己的樣子。」

「《Dis/place》最讓我感受到互動與連結，也讓我感受到空間交錯的感覺。」

「我覺得跳得很有情緒的感覺，像在傳遞感情，很棒!」

「《情歌》選粹、《長河》選粹能感受到表演者從舞蹈傳遞的情感。」

「很喜歡《長河》選粹將古箏與舞蹈結合，傳統與新創的融合。…每個段落以及演出都能看出巧思。」

「《存在》是我最喜歡的一支，不知道為什麼它讓我想起生老病死，以及成年忙碌，追求的生活。」

「喜歡節目的起承轉合。《長河》選粹、《存在》讓自己有聯想的空間。…很喜歡表演者與觀眾有眼神接觸的時候。」

「每支舞都令人印象深刻。…四支舞各有特色，呈現不同意境，令人讚嘆!」

「情感流露，技巧熟練，音樂配樂佳，渾圓流暢，節奏調和美妙。百工巧于熟技，內涵蘊藏豐富美感及細緻曼妙舞姿。」

從問卷統計圖中，得知觀眾都滿意此次的演出內容，每首舞作的喜歡程度也很平均，由於《Dis/place》偏重雙人舞蹈技巧，故在演出與問卷中沒有特別利用雙人舞蹈技巧示範去對應與凸顯此舞作技巧示範的部分，但其餘的技巧示範段落皆有助於觀眾了解舞作中身體使用方式與特色；而在四支舞作的呈現，觀眾同樣地有感受到舞者使用不同身體運用的特色。最後，在觀眾意見回饋中提及對舞者身體技巧運用之純熟，亦有將四首舞作的特色與風格呈現於表演中，意見表達最多與最重要的即是情感的部分。表演者不論是哪種舞風或是技巧，將舞作的意境與想法表達給予觀眾是舞蹈最重要的環節，也是筆者在此研究中，不論是第三章第三節提及史坦尼斯拉夫斯基所提及三種內在驅動方法，或是第四章第三節舞作身心轉化過程的方式，皆是筆者探討希望將舞作更完美、更真實的呈現演出，並讓觀眾能感受其舞作意境的方法。而從觀眾的回饋中，多數觀眾皆有提及情感豐富與情緒張力強…等語意回饋，故在此筆者也可知觀眾在演出中能感受到表演者的情感投射，情感與舞作給予觀者的感受，因每位觀眾喜好不一，卻皆能從四支作品中能有所連結，或者從演出中能感覺與體會到不同的感受，而這樣的結果反應筆者此次研究的內容與方法有效地在演出中達到良好的結果，讓觀者對於演出是有良好的共鳴。

#### 演出舞者口訪



【圖 5-2-5】《我的舞蹈旅程》口訪三位舞者 攝影林文中

(左)白珮郁 (中)許瑜真 (右)陳品樺



《我的舞蹈歷程》中有三個技巧示範段落，皆有呈現的舞者有三，以開頭姓氏簡稱，許：許瑜真、白：白珮郁、陳：陳品樺，主要以口頭訪問為主(口頭訪問題目於頁 88 附錄十五)，並將三人於排練、演出片段與舞作的感受和筆者本人的舞蹈歷程做對應與整理。

此三位表演者皆為本系大學部學生，三人在參與此次演出前都有接觸過民族舞，許在外有自學太極，另外兩位則沒學過太極；瑪莎·葛萊姆技巧在大學前，三位都有接觸過，但白與陳學習時間較長，許學習時間較短；而比爾·提·瓊斯技巧跟流體技巧，三位皆在此次演出才開始接觸學習。依照三位的學習歷程其實與筆者的習舞歷程相似(內容參照第二章)，瑪莎·葛萊姆技巧是筆者現代舞蹈歷程的重要學習技巧，在考進高中舞蹈班之前主要是學習民族舞蹈跟芭蕾舞為主，太極是在大學修習而來，而比爾·提·瓊斯技巧跟流體技巧則是筆者在舞團才接觸的舞種，若沒有此次的演出，相信此兩種舞蹈在她們大學期間也沒有機會接觸。

再者，口訪中談論及他們最喜歡和最不喜歡的舞蹈風格，其實與他們身體適應性與慣性有很大的關聯。白在口訪中提到她最喜歡流體技巧，身體最流暢、最有連接性，不像其他的技巧有很多規定要遵守，而最不喜歡比爾·提·瓊斯技巧，是因為最不適應，此技巧故意把原本順暢的動做改成不是那麼容易做出來的律動，所以必須花費比其他舞種更長的時間去練習；而陳最喜歡身段跟太極，是因為從小學習這類舞種，就對此類型舞蹈有興趣，而不喜歡流體技巧是因為不知道如何去做出很流暢的感覺，也覺得自己做出來不好看；許最喜歡流體是因為可以讓身體很多變，讓身體很流暢，做自己想做的樣子，而最不喜歡瑪莎·葛萊姆是因為身體不知道怎麼使用，跳起來很奇怪。在這其中他們最不喜欢的部分都是在舞動學習中讓身心呈現不舒適的狀態，因為身體的不適應，不知如何舞動時導致心理產生的反感；而最喜歡的舞種往往都是已習慣或是自己舒服的樣子。這也對應於筆者在學習《情歌》

選粹和接觸流體技巧時兩個時期身心的狀態(第三章第二節舞蹈之身體運用中提及)。

在學舞的歷程中舞者常常會有慣性動作，這跟習舞的種類與過程有關，於是舞者在舞蹈的歷程就是不斷的去挑戰與突破自己身體的狀態。當我排練《情歌》選粹時，讓自己習慣於比爾·提·瓊斯技巧的身體律動方式，就是透過不斷地練習讓身體強行記憶；流體技巧的訓練則通常是靠旁人的協助幫忙來打破身體的慣性。但不管哪種訓練方式都是為了讓表演者能更了解身體的使用方式，進而增加身體的變化與靈活性。在學習更多不同技巧的同時，也能在其中尋找自我並能靈活運用每種風格，將其轉換為自我特色，增添更多身體語彙與風貌。

最後，白覺得以前都習慣以一種身體去跳各種舞蹈，跳起來感覺都一樣，要把技巧轉化成舞作，並把編舞者想要表達的意境給觀眾是很需要練習的事，但她覺得這次觀看了筆者這四支舞碼與技巧的連結，幫助她自身身體使用方式與表達；陳在此次演出雖然在跳比爾·提·瓊斯舞蹈技巧時沒有很喜歡，但她最喜歡《情歌》選粹這支舞碼，對她來說最有感覺，她會試著去學習與靠近不熟悉的事物；許則提及在這次演出中除了學習到身體的部分之外，也學到了很多製作層面的事情，對於她即將要籌備畢制有很大的幫助與方向。

以這三個技巧示範段落來對應舞作的特色，除了有讓學弟妹學習和參與的功用外，亦是展現我舞蹈歷程中很重要的學習與累積身體使用方法的技巧。在編排與排練的過程，他們學習的畫面、身體使用的方式與感受、對於身體的感知和呈現出來的狀態，彷彿讓我看見當時的自己。故在排練教學的時刻，我把當年自身學習的感受與疑問一併教導，除了讓他們能學習之外，過程中也是讓我迅速重溫與回憶自身舞蹈歷程的身體脈絡與使用方式，更加速讓我進入各個舞作身體的狀態。而在實

際演出後就像上段提及，每位舞者接收與幫助皆不相同，但在過程中皆有所獲。上述不論是舞者口述的經歷感受或是觀眾的回饋都是我的養分，最終也將成為我舞蹈歷程中的一部分。

### 第三節 結語

舞蹈佔據了我人生大部分的時光，舞台表演也帶給我不一樣的人生經歷。一個人會愛上舞蹈必有其原因，而我為何而舞？在我當老師時，聽到很多家長將家裡孩童送來學舞的原因，是因為小朋友在家裡跟著電視或是音樂跳得很開心，也覺得他們肢體表現不錯，可以繼續嘗試或栽培。的確，舞蹈在我小學階段確實是令我非常開心的一件事情，到了國中青春期，因為學科的壓力，跳舞成為我紓壓與逃避學科的片刻享受；而高中時期，進入舞蹈班之後，開始加強科班舞蹈的基本功，除了專研舞蹈技巧，身體基本能力的增進也極為重要。生活按表操課，身材體重控制，種種嚴格的要求，只為了大學能考上第一志願；而如願考上第一志願後，由於同儕皆非常優秀，在此期間只能讓自己更上一層樓，希望能在年度展演中跳到好的舞作，在舞作中能擔任重要角色，於是在不斷地增強自己的技巧能力時，卻常常忘了自己舞蹈的初心，那種對自由身體與自然律動的嚮往與享受。

人們學習的狀況總是因人也因時而異，同一個人在不同時期學習同樣的事物，箇中體驗與學到的也不盡相同；學習舞蹈的過程也是如此，從一開始的模仿，有人模仿動作，有人模仿韻味，學習體驗與收穫都不同。而學舞的歷程是必須靠著長期不斷的重複練習，將動作精準度與穩定性提高，才能到達自由展現身體的境界。在高中與大學的六年瑪莎·葛萊姆技巧訓練中，它讓我學習到呼吸與動作的關聯性與身體中段核心的使用；比爾·提·瓊斯技巧訓練則讓我能夠體會到細微身體肌肉與關節的相連性，也幫助我增強身體與音樂性的律動感；而流體技巧則讓我身體運行

的鬆緊拿捏更為得心應手，也讓我身體產生更多樣性的舞蹈風貌。當然，身為一位舞者，在每個學習的過程中，就是不斷地優化自己，不管哪種舞蹈技巧與風格，都要勇敢地嘗試與擁抱，進一步地增進自己身體多元風格的學習與執行能力。

而舞者除了身體技巧的學習外，還必須不斷強化心理素質，認識與運用自己特有的身體條件與結構；藝術的表達方式也不像數學題目般有絕對的解答。因此在舞蹈課堂中，老師們是透過不同的方法去帶領與提點學生，試著讓每個學生舞出自己的特色與自信，也正因為當代舞蹈這種自由與尊重個體經驗的訓練方式，成為我持續舞動到現在的部分原因。而當舞者學到了這麼多的身體技巧後，很多時刻都是憑藉著個人身體技巧、表演經驗與當下感受，選擇一種融合性的新表現方式，將之前所有的努力轉化為當下實踐的身體語彙與能量。還記得初次到南華大學就讀研究所時，當時的同學皆為外籍菲律賓生，跟他們上課時都好開心，上課氛圍相當融洽，雖然他們的舞蹈基本技巧能力不及我，但是他們在舞動中個人特質都很鮮明，也充滿了勇敢展露自己的企圖與熱情，而這正是我過去身為舞者非常欠缺的部分，以前的我總是害怕出現失誤的動作，所以在舞台上就非常的小心翼翼，不敢完全釋放自己。但這兩年間，在菲律賓學生的身上我看到了自己舞蹈的初心——自由且自信的跳舞，在上台的那一刻就是完全地展現自我、盡情享受，所以這次的畢業展，我也選擇完全相信自己、擁抱與享受自己當下表演的抉擇！

《我的舞蹈旅程》就是關於我特有的學舞經驗分享，而這趟旅程包括如何與舞蹈相遇，接觸的舞蹈類型，如何舞動身體，尤其帶著生產完後的舞蹈身軀，身體的改變與心理的轉變甚大，但也因為這些經歷，得以造就現在的我、獨特的我。《我的舞蹈旅程》亦是我對自己舞蹈歷史的梳理。在舞蹈中不斷探索身體的可能性與心理狀態的變動性，在這兩者持續相互影響的狀態下，在人生每個階段呈現出不同風格的舞蹈表現形式，回顧每個時期的學習經驗，也試著藉由舊作重製，重溫與反思

每個時期的心境與成長，再創造出現在全新的自己。

最後，在《我的舞蹈旅程》畢製演出之後，我想感謝每一位曾經教導過我的老師，謝謝你們長久的陪伴與指點，讓我最終能感到溫暖與幸福地在舞台上自由也自信的跳舞。過去在教室裏流下的每一滴汗水，都化為在滋養我繼續成長的表演養分；過去的淚水與挫折，也帶著我體悟到更豐厚的舞台詮釋！而一段旅程的結束，也讓我期待接下來人生另一段未知的舞蹈旅程。無論如何，我將會抱持著當初愛上舞蹈的初心，期許自己每天像海綿一樣謙虛地吸收新的舞蹈知識與技能，持續轉化為最美好的人生與舞台經驗與大家分享。



# 參考文獻

## 一、中文專書

平珩(1993)《舞蹈欣賞》 台北:三民書局。

吳士宏(2001)《舞蹈評析與身體觀》 台北:五南書局。

江振誠(2013)《初心》台北:平安叢書。

果力文化(2013)《打開雲門-解密雲門的技藝美學與堅持》 台北:果力文化。

莫嵐蘭(2013)《解讀 無垢是美學-《醮》與《花神祭》轉生心像隻劇場演  
現》 台北:跳格肢體劇場。

李立亨(2000)《我的看舞隨身書》台北:天下遠見。

熊衛(2005)《太極導引進階修訂版》 台北:聯經出版公司。

古名伸、吳怡瑩(2018)《無動不舞——解密接觸即興、漫舞四分之一世紀》台  
北:國立台北藝術大學。

## 二、中譯外文著作

Jochen Schmidt(2007)《碧娜·鮑許 舞蹈 劇場 新美學》 林倩葦 譯,台  
北:遠流。

崔智媛、朴秀彬(2018)《神探福爾摩斯教你讀心術:50招完全解讀肢體語  
言,透視對方心思,說出適當的話!》 馮燕珠 譯,新北:大樂文化有限公司。

Janet Adler(2017) 《真實動作:喚醒覺性身體》 李宗芹 譯，台北:心靈工坊文化。

Maria Novo(2012) 《慢·慢·慢：活得慢 活得好 活得長》 鄧伯宸 譯，台北:立緒文化事業有限公司。

### 三、期刊、論文

張祥龍 (2002) 〈「Dasein」的含義與譯名(「緣在」) - 理解海德格爾《存在與時間》的線索〉《普門學報》第 7 期，頁碼 1~15。

魏梓鏐(2021) 《〈女·子〉動作意念與表達》 國立台北藝術大學碩士論文。

林文中(2019) 《流體三部曲:林文中作品《小·結》《長河》《空氣動力學》林文中創作報告》 國立台北藝術大學(未出版)。

鍾明德(2016) 《意／Impulse 的鍛鍊：三探史坦尼斯拉夫斯基的「身體行動方法」》 戲劇學刊，24 期，頁 171~195。

### 四、網路資料

國立臺灣藝術教育館全球資訊網

[https://ed.arte.gov.tw/ch/content/m\\_book\\_content\\_2a.aspx?AE\\_SNID=1161](https://ed.arte.gov.tw/ch/content/m_book_content_2a.aspx?AE_SNID=1161)

Steve D'Beard(2014) <Displacement is a Modern Condition>

<https://hellopoetry.com/DBeard/>

BBC news 中文版 <死亡真相:死亡可能沒有你想像的那麼可怕>

<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-44715927>

蘇蔓(2019)<活一輩子到底是為什麼> <https://today.line.me/tw/v2/article/G6X5x6>

林文中舞團官網 <https://wcdance.org>

第十三屆台新藝術獎得獎作品 林文中舞團《長河》藝術家訪談

<https://youtu.be/2M4RN4VYDnY>

漢語網 <https://www.chinesewords.org/idiom/show-19444.html>

圖 接觸即興 <https://www.shutterstock.com/zh/image-vector/young-people-yoga-contact-improvisation-positions-1390175540>

圖 太極導引 <http://shchm.org/>

圖 雙人舞技巧 <https://www.nipic.com/show/8363590.html>

圖 瑜珈 <https://travel.ulifestyle.com.hk/news/detail/25866/>





## 附錄

### (一) 作者簡介



#### 林筱圓

國立台北藝術大學舞蹈學系。

#### 演出經歷：

2022 林筱圓獨舞展《我的舞蹈旅程》。

2021 第十六屆蔡瑞月舞蹈節演出《死與少女》、《無殼蝸牛繼續前進》。

2008-2021 參與林文中舞團演出《小》、《情歌》、《你》、《長河》、《流變》、《流·體》、《碰·撞》、《風起》，並隨團參與國內外巡迴演出與擔任講座講師兼舞團行政。

2011-2015 參與安娜琪舞蹈劇場《我們》、《22.5 分鐘的追覓》、《第七感官》、《第七感官 2》、《那些記得的》、《那些記得的：竹林城市》，並隨團赴國內外巡迴演出。

2006-2015 參與水影舞集演出《影子般的思緒》、《薄冰上之舞》、《新東方在時間軸上的女人》、《聖誕雪舞季》、《白色聖誕》、《女書》，並隨團赴國內外巡迴演出。

2011-2014 參與體相舞蹈劇場演出《泡氣球》、《泡氣球 2》、《空間起點》。

## 創作經歷：

2022 林筱圓獨舞展《我的舞蹈旅程》。

2020-2022 客家新屋瓦花鼓隊《豐收鑼鼓》、《Hakka 醒獅》、《十二月古人》。

2021 《小紅帽的生日派對》兒童音樂劇舞蹈設計。

2020 PHASE II 與 AL GARCIA 編創《DIS/PLACE》。

2014-2020 弘道老人福利基金會於台北小巨蛋舉辦仙角百老匯擔任舞蹈設計。

2019 擔任 108 年全國運動會在桃園開幕典禮排練助理與段落編排。

2019 擔任農業博覽會原創親子歌舞劇《尋找桃花源》排練助理與段落舞蹈編排。

2019 仲夏藝文季-采風樂坊《十面埋伏》導演排練助理。

2016-2019 擔任林人中《二十世紀舞蹈史，在亞洲》排練助理，巡迴至台灣、歐洲、杜拜、香港……等地演出。

2019 彰化傳者音樂劇《小紅帽的百歲趴》舞蹈設計。

2019 慾望劇團《鐵路邊的紅花》舞蹈設計。

2018 台北時裝週開幕秀擔任排練助理與舞者。

2016 林文中舞團共同編創《流·體》。

2015 安娜琪舞蹈劇場共同編創《我們》。

2014 甄藝樂場《音樂家們的音樂故事-顛覆音樂舞蹈》舞蹈設計。

2010 與 2015 與樂興之時管弦樂團合作《1743，巴黎》、《於是，我們一起跳樂》

擔任排練助理、舞者與部分舞蹈編排。

## 附錄

### (二) 編舞者 - 林文中簡介



#### 林文中

現為南華大學民族音樂學系專任助理教授。

美國猶他大學現代舞系研究所(MFA)，主修創作。

國立藝術學院舞蹈學系(BFA)，主修表演。

#### 演出經歷：

十餘年職業舞者生涯中，曾擔任過國內外許多著名舞團舞者，包括世界著名的比爾·提·瓊斯舞團(Bill T. Jones/Arnie Zane Dance Company)，紐約村聲週報讚譽為他為「超級舞者」，美國舞蹈雜誌稱其「無比的力量與控制能力」，舞蹈觀察報(Danceviewtimes.com)則讚許其舞蹈「兼具美洲豹的優雅與印度豹的速度」。

## 創作經歷：

2021 編創 NSO 與舞蹈空間舞團共同委託創作《聖桑斯－舞夜狂歡》。

2020 蒂摩爾古新舞集委託創作《去排灣》。

2008 年創立林文中舞團，擔任舞團藝術總監暨主要創作者，陸續發表「小」、「南管」、「流體」等系列作品，並帶領舞團前進許多重要的國際性藝術節：上海國際藝術節、北京舞蹈雙週、澳門藝術節、東京國際劇場藝術節(F/T)、紐約全美表演藝術經紀人年會(APAP)、台灣國際藝術節、外亞維儂藝術節等地演出。台北時報 (Taipei Times) 稱其「擁有頂尖編舞家所具備的才華，其舞作與舞團更為台灣其它的小型表演團隊，提昇了標竿」。

林文中舞團歷年主要作品：

2017《風起》、《碰，挫!》，2016《流·體》、《流變》，2015《空氣動力學》，2014《長河》，2013《小·結》，2012《小系列和他的朋友們》，2011《文「積」起舞》、《小南管》，2010《尒》，2009《情歌》，2008《小》。

作品《小·結》入選為第 12 屆台新藝術獎年度十五大作品；《長河》則榮獲第 13 屆台新藝術獎年度五大作品。2015 年獲選為台灣表演藝術雜誌年度人物 (PAR People of the year 2015)，稱其「從『小』到『大』，理性前進，務實不華，冷然獨特」。

## 翻譯著作：

〈舞蹈意象與身體訓練〉 (Conditioning for Dance)、

〈伸展解剖〉 (Stretching Anatomy)。

## 附錄

### (三) 編舞者暨舞者 - AL GARCIA (賈西亞)簡介



#### Al Garcia

現為台灣蒂摩爾古薪舞集專職舞者。

菲律賓籍獨立舞蹈藝術家、編舞與教育工作者。

南華大學民族音樂學系碩士班 舞蹈創作組。

#### 演出與創作經歷：

曾於菲律賓藝術中學專研菲律賓傳統舞蹈並獲得菲律賓大學舞蹈學位。

於馬尼拉擔任獨立舞蹈藝術家時，曾為許多舞團、劇場製作及文化活動編創舞作。

獲得編舞的獎項中包括菲律賓 Wifi Body 當代舞蹈節新銳編舞大賽首獎，並發表於日本 Yokohama Dance Exchange 舞蹈節。

現為馬尼拉當代舞蹈網路 (Contemporary Dance Network Manila) 的主要成員。

## 附錄

### (四) 舞者 - 古盛傑簡介



#### 古盛傑

現為國立臺灣戲曲學院 民俗技藝學系兼任教師。

國立臺灣體育運動大學舞蹈系碩士班 表演創作組

#### 演出經歷：

2020 擔任《食神接班人》臺北小巨蛋舞者。

2019 擔任臺體大舞蹈系碩士班《非同溫層》古盛傑獨展舞者、編舞者。

2019 擔任告五人《法蘭西多士》MV 演員。

2017 擔任林文中舞團《風起》、《長河》舞者。

2017 擔任福州《遠方的惦念—2017 華僑人春節聯歡晚會》舞者。

2016 擔任參與《兩岸青年聯歡節》舞者。

2015 新加坡春到河畔 Riverhongbao 春節演出《印象臺灣》舞者。

2013 擔任新古典舞團《揮劍烏江冷》、《基督的救贖》舞者、特技演員。

2012 擔任客委會《家青年訪問團中南美洲宣慰僑胞》舞者、特技演員。

### 創作經歷：

2021 榮獲台中歌劇院－藝術孵育計畫《任意挑選!》編舞者。

2021 擔任體相舞蹈劇場 U3 創衍計畫:U-Project《Come Back》編舞者。

2020 第九屆嘉義新舞風絢光《41.23》編舞者。

2020 擔任臺北市立大學舞蹈系碩士班《你我他》李承漢獨展編舞者。

2020 擔任臺中火車站國際舞蹈嘉年華《時代》編舞者。

2020 擔任妙璇舞蹈團臺中傑出團隊《思潮》編舞。

2019 擔任台中國家歌劇院開場計畫－新銳藝術家展演平台《醜與丑》編舞者。

2018 擔任臺體大舞蹈系碩士班《化身歸零》林柏宏獨舞展編舞者。

2018 編創僑委會北美地區臺灣傳統週暨加拿大亞裔傳統月【點亮臺灣】赴北美演出。

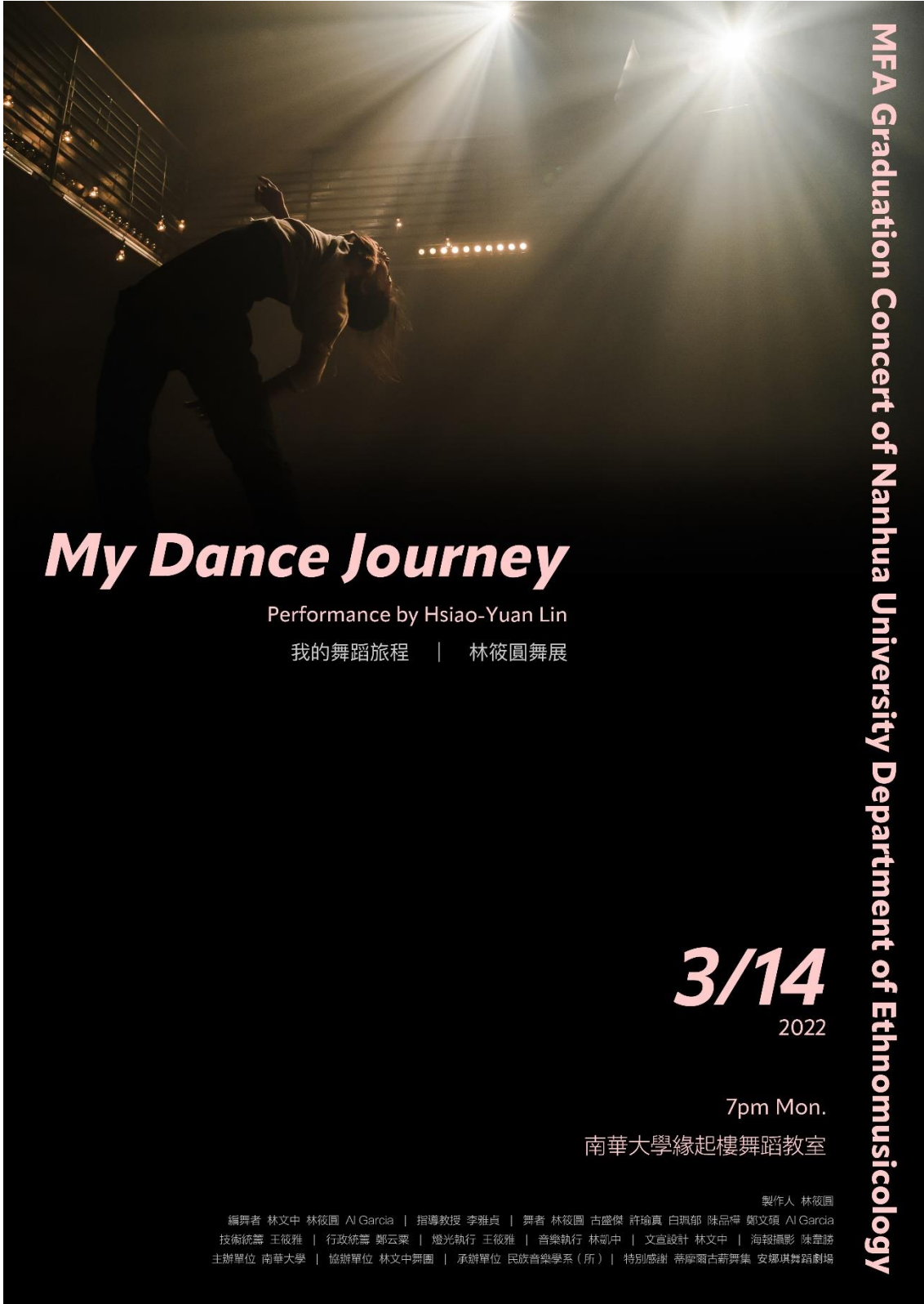
2018 作品《Knock on the door and let me go》榮獲臺體大飛舞獎蹈創作比賽銀牌。

2017 作品《古》榮獲臺體大飛舞獎蹈創作比賽佛典樂舞獎。

2016 作品《極》榮獲文化部舞躍大地創作比賽銀牌。

## 附錄

### (五) 展演平面文宣—海報



**My Dance Journey**  
Performance by Hsiao-Yuan Lin  
我的舞蹈旅程 | 林筱圓舞展

**3/14**  
2022

7pm Mon.  
南華大學緣起樓舞蹈教室

製作人 林筱圓

編舞者 林文中 林筱圓 Al Garcia | 指導教授 李雅貞 | 舞者 林筱圓 古盛傑 許瑜真 白珮郁 陳品舜 鄭文碩 Al Garcia  
技術統籌 王筱雅 | 行政統籌 鄭云棠 | 燈光執行 王筱雅 | 音樂執行 林副中 | 文宣設計 林文中 | 海報攝影 陳韋謐  
主辦單位 南華大學 | 協辦單位 林文中舞團 | 承辦單位 民族音樂學系(所) | 特別感謝 蒂摩爾古薪舞集 安娜琪舞蹈劇場

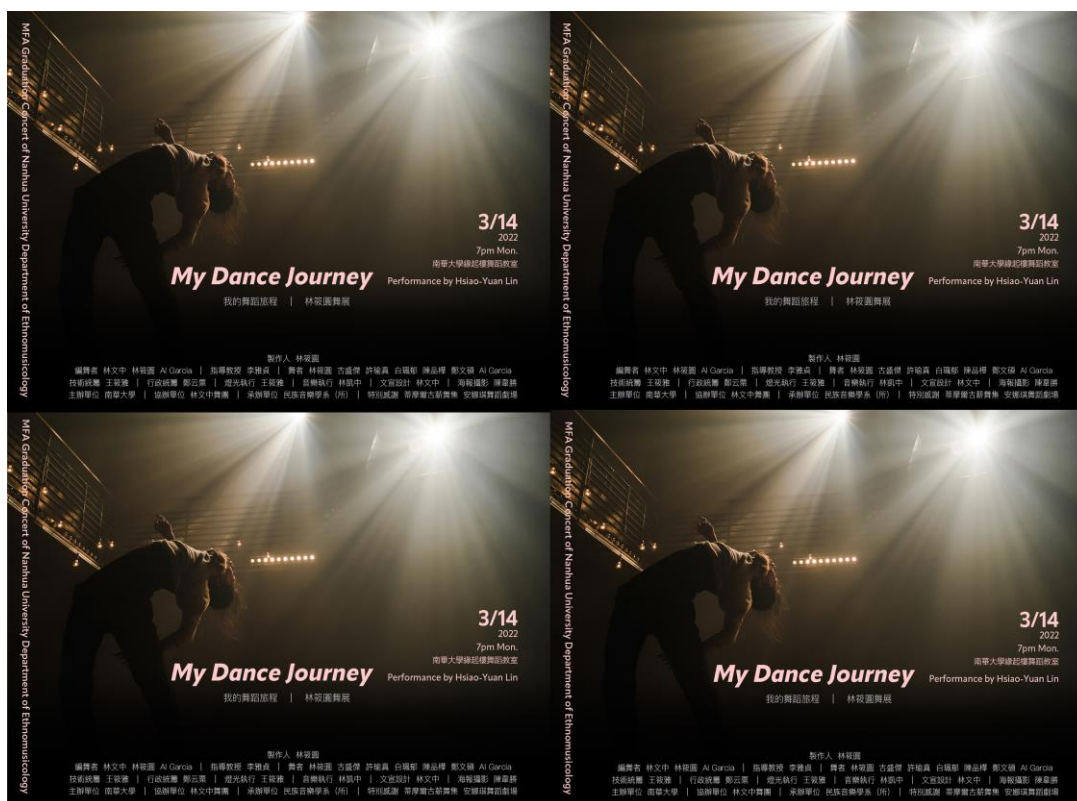
MFA Graduation Concert of Nanhua University Department of Ethnomusicology



# 附錄

## (六) 展演平面文宣—DM 與邀請卡

### DM



## 邀請卡



MFA Graduation Concert of Nanhua University Department of Ethnomusicology

**3/14**  
2022  
7pm Mon.  
南華大學緣起樓舞蹈教室

**My Dance Journey** Performance by Hsiao-Yuan Lin  
我的舞蹈旅程 | 林筱圓舞展

製作人 林筱圓

編舞者 林文中 林筱圓 Al Garcia | 指導教授 李雅貞 | 舞者 林筱圓 古盛傑 許瑜真 白珮郁 陳品樺 鄭文碩 Al Garcia  
技術統籌 王筱雅 | 行政統籌 鄭云粟 | 燈光執行 王筱雅 | 音樂執行 林凱中 | 文宣設計 林文中 | 海報攝影 陳章勝  
主辦單位 南華大學 | 協辦單位 林文中舞團 | 承辦單位 民族音樂學系(所) | 特別感謝 蒂摩爾古薪舞集 安娜琪舞蹈劇場





## 附錄

### (八) 作品《Dis/Place》劇照





## 附錄

### (九) 《現代技巧示範》劇照



## 附錄

### (十)作品《情歌》選粹劇照







## 附錄

### (十一)《東方身體技巧示範》劇照



## 附錄

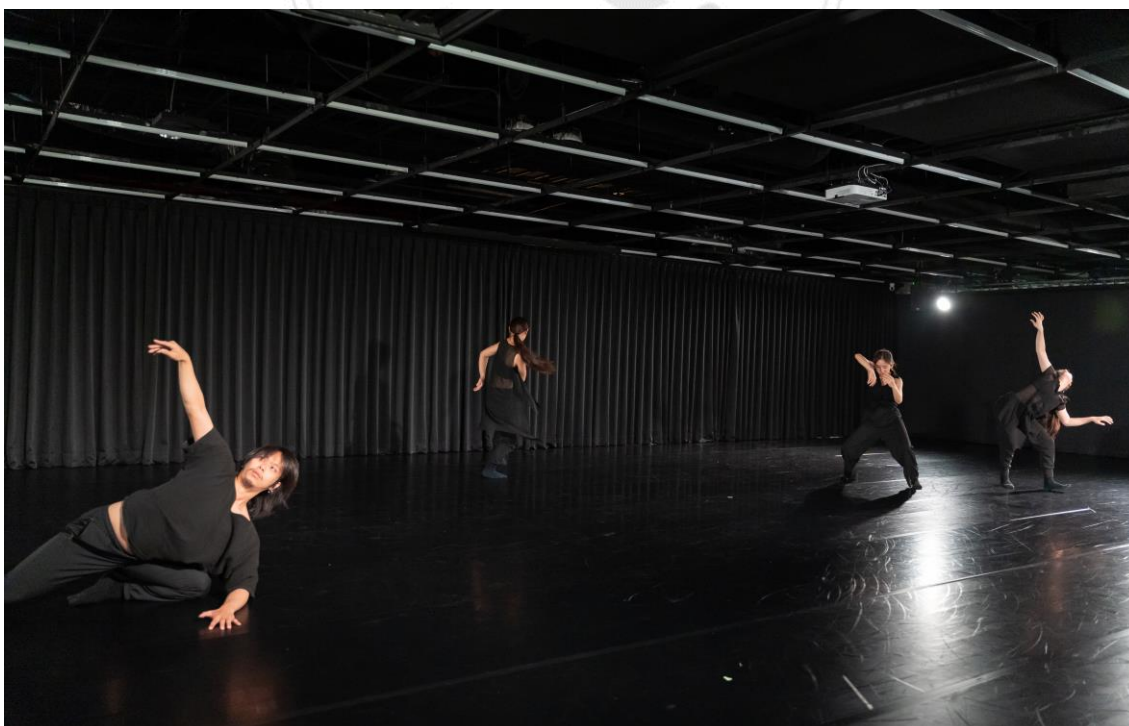
### (十二)作品《長河》選粹劇照





## 附錄

### (十三) 《流體技巧示範》劇照



## 附錄

### (十四)作品《存在》劇照





## 附錄

### (十五) 觀眾問卷調查表與舞者口頭訪談問題

#### 《我的舞蹈旅程》觀眾問卷調查

姓名		職稱	
1. 本場演出中您喜歡的舞碼?			
<input type="checkbox"/> 《Dis/place》 <input type="checkbox"/> 《情歌》選粹 <input type="checkbox"/> 《長河》選粹 <input type="checkbox"/> 《存在》 (可複選) 原因:			
2. 技巧示範段落有幫助您了解舞作中身體使用方式與特色?			
<input type="checkbox"/> 現代舞技巧示範(葛萊姆技巧/比爾提瓊斯技巧) → 《情歌》選粹 <input type="checkbox"/> 中國舞技巧示範(民族身韻/太極導引) → 《長河》選粹 <input type="checkbox"/> 流體身體技巧 → 《存在》 (可複選, 若有讓你更加了解舞作身體使用方法與特色, 請打勾)			
3. 各個舞作中, 舞者是否有呈現出不同的身體運用特色?(若有請打勾)			
<input type="checkbox"/> 《Dis/place》 <input type="checkbox"/> 《情歌》選粹 <input type="checkbox"/> 《長河》選粹 <input type="checkbox"/> 《存在》 (可複選)			
4. 整場演出滿意度			
<input type="checkbox"/> 很滿意 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不太滿意 <input type="checkbox"/> 很不滿意 原因:			
5. 寫下任何你想對林筱圓/或關於演出的話與意見。			



《我的舞蹈歷程》技巧示範段落舞者口頭訪談

1. 在此之前是否有在學校學過這些舞蹈技巧?
2. 這次示範段落中最喜歡跳哪一種舞蹈?最不喜歡哪一種?
3. 你覺得這些舞種哪一個對你來說最困難與最容易?
4. 這次這樣的演出內容是否有幫助你:自身身體的使用或舞蹈與舞作連結?
5. 對這次參與演出的任何感想或想對我說的話或是對自己想說的話?

