

赴國內大學交換(含台聯大全時選讀)-交流心得分享

姓名：陳敬昕

清華系所：教育心理與諮商學系

交流學校：國立臺北藝術大學

交流系所：戲劇學系

交流學期：110-1、110-2（2021/09-2022/06）

當初交的申請資料我只寫寫了「為什麼？」、「為什麼現在？」、「我要做什麼？」然後附上我曾經創作過的劇本、演出過的劇本就交出去了，但北藝申請真的很說不準，因為聽前幾年也是有很多想申請戲劇系卻被拒絕的，但因為我真的很渴望能夠去到北藝戲劇交換，所以只想著怎麼讓審查老師很快地就能理解我想過去的渴望。

北藝戲劇系的交換建議都申請一年，因為可以實作的課程幾乎都是一年為單位，如果是學期交換生是沒辦法修的。北藝戲劇大學部的主修分為導演、表演、劇本創作和舞台監督，交換生是不能選主修的，但這一年你可以這四個領域的基礎都可以接觸到，甚至可以知道自己喜歡什麼不喜歡什麼。在這裡課程的實務課程佔比很高，每週都有呈現，不停的創作、排練、呈現填滿了每週的生活，還要花一些時間把自己的玻璃心拼起來，榨乾自己生命經驗和創意；靈感匱乏的時候會很哀怨，但看見同學厲害的呈現又會鼓舞自己；某一次呈現突然很有感覺，想做的表演選擇多到不知道怎麼取捨；聽完老師給的評價覺得自己一無長進，整晚在操場看著台北市的夜景思考自己在幹嘛。你會更多的時間與真實的自己相處，因為你也只能和自己相處，創作源自自己，對於創作的他人評價都是直指你本人，甚至是最核心的自己，那個當下的傷痕是更痛更深刻的。

接下來會分享一些我修過的課，「什麼課硬就修什麼課」是我來這裡給自己的原則，這裡不是一個得過且過的地方，北藝戲劇的訓練是扎實的，從一部戲的設計過程到製作方法。

〔表演基礎〕（二學期）

大一必修，我們交換生只能修這個表演課，因為表演一、二、三、四依序檔修上去，也不用想同時修表演一、表演基礎，因為這裡的表演課會耗掉你一週的許多時間。上學期會上各種舞台呈現，前三週都在上戲劇課程，在這段時間準備第一個單人呈現「我」，題目就這樣自由發揮，這個呈現我做得很糟糕，但很可愛，因為那時候的我心裡以為的表演就長那樣，那樣的有框架、應該是什麼樣子。接著是一分鐘香菸香水呈現，展現你的個人魅力和性吸引力；走秀呈現，場面調度、主題服裝設計和音樂安排；詩的呈現，環境劇

場，在系館找空間，全班分組各自呈現同一首詩；羅密歐與茱麗葉雙人呈現，樓台會那段；期末呈現，雙人劇，老師依據他們對我們的了解選的劇本，分組各自演片段。下學期則是整學期工作期末要對外開放觀眾的呈現，所有人除了表演還要同時身兼幕後，A cast、B cast 互相協助，我是擔任舞台監督，統籌演出的工作，非常累且吃力不討好，不要輕易自願，但你可以學會製作一檔戲。

每堂課前都會有 tabata 的暖身，三十分鐘，表訂四小時的課程很常一路到晚上，所以那天的晚上要整學期保留，下學期的呈現看排甚至會看到凌晨一、二點。如果是想當導演的，蠻推薦上這個勝過直接上導演一，因為自己在演出的時候其實正好就是在做導演的練習，因為每次呈現其實都是自己創作，老師並沒有導我們的呈現。

〔排演基礎〕(二學期)

大一必修，排演就不那麼著重在表演，而是做戲的全方面訓練，會玩很多主題的呈現，全部都是分組呈現，沒有單人或雙人呈現，上學期主要就是玩這些，老師沒有給很多作業或限制，我和佰拾級戲劇的同學反而每週都花超多時間在排練，因為我們真的很想把心裡所想的有機會做出來，題目有「污名」、「青春」、名畫，老師會給一些元素去結合，比如舞蹈劇場、呈現要包含月亮、島和海洋。

下學期會全班一起做一檔戲，整學期只做你被分配到的工作，分為演員、導演、排演助理、舞台監督、行政組、舞台組、燈光組、服裝組、音效組。大吵特吵，但吵完還是會和解、找解決方法。

〔其他課程〕

京劇動作一、二，練身體的好課，基本步伐、踢腿、各種招式，還有體能操練，我在這邊重新練習控制自己的身體，也練習劈腿、倒立。劇本分析，少數不檔修的課，可以修高年級的，強烈推薦童偉格老師。化妝造型，化妝初學者可以上，後半學期還會學老妝、仿妝。劇本創作一，自己創作為主，如果寫不出來，沒人救得了你。劇場實務，認識北藝戲劇廳幕後工作內容，戲劇也要學木工、調燈、控燈、裝拆台，但這些工作怎麼執行的會在這門課介紹，劇場安全素養也會充分學習。

在北藝這一年思考藝術是什麼，被一次次的呈現療癒、認識自己，一次次地落淚或大笑，可能只是因為太愛同學們、老師，然後也看見自己在表演的進步，對於藝術感受力的提升，厚重的自我防備慢慢卸下，以更自在的姿態生活。劇場怎麼學都學不完，有時候生活甚至比戲更戲劇化，那到底觀眾進劇院又是要看什麼呢？對我來說我希望是一個壓力的釋放、感受到溫暖、真誠的同理又或是會心一笑的幽默的地方，祝福你追夢順利！

赴國內大學交換(含台聯大全時選讀)-交流心得分享

姓 名：陳敬昕

清華系所：教育心理與諮商學系

交流學校：國立臺北藝術大學

交流系所：戲劇學系

交流學期：111-2 學期

心得分享：

「你認為你是一個藝術家，還是你認為你是一個學生？」這一句話是陳偉誠老師在表演訓練專題課程持續對我們幾個精疲力竭的小伙子的提問，我在六十分鐘不中斷的身體表演訓練後，根本無力氣思考這個問題，只想著拜託放過我，我只是一個清大學生對於專業劇場演員有興趣的小羔羊，然而這個提問卻成為了我創作時保持專業、專注，很重要的一個指引。汗水揮發，心跳緩和下來，緊繃的肌肉在幾個呼吸後逐漸恢復彈性，老師帶領我發現在那個高強度的身體訓練裡，看似挑戰我們體能、柔軟度的極限，其實是在工作自己如何面對這樣「強烈的」經驗，一開始我們想的是如何快點結束這「痛苦的」經驗，我們在躲避，甚至期待有人可以幫助我免於經歷這一切，但是一個表演藝術工作者是持續地面對這樣的經驗，在場上沒有人可以救你，觀眾直接且赤裸的評價朝向表演者襲來，還包括自己對自己的評價。回到上面的提問，這個提問讓我持續做出每一個行動的動力，去面對許多表演、創作上需要面對的感受強烈的經驗。

因緣際會下這是我第二次到北藝大戲劇學系交換，這次我申請到一學期，這是很特別的一學期。北藝大戲劇學院上下學期各會有一場學院公演，由戲劇學系、劇場設計學系的老師、同學共同在北藝大戲劇廳展演，這是一個分工極為仔細的龐大劇組。我的交換目

標就是一定要參與並了解這到底怎麼運作的，由於有了一年大一必修課程的修課經驗，我有資格能夠參加公演的助理、演員徵選，在上學期我花了數次往返清大、北藝參加導演的文本討論會，我希望我能夠更充分瞭解這齣戲的更多細節，並讓導演留下印象。徵選日到來，導演擔心我的經驗擔任演員會太挫折，而決定給我舞台監督助理的工作，我當下有點沮喪，也開始懷疑自己的表演能力。晚上我收到了一封導演的電子郵件，他願意讓我參與為期二週的演員訓練工作坊，這個工作坊是為了接下來的演出形式讓演員做好身體和聲音的準備，導演表示願意觀察我的工作坊表現決定是否讓我擔任演員，那時候剛過完年，二週的訓練我盡全力去嘗試，因為我沒有什麼好保留了，身體動起來，聲音玩起來，觀察其他演員如何表演，在一旁模仿或是直接請教，很感謝劇組演員和助理們無私的分享、陪我練習，終於我得到了導演的「Yes」，擔任 2023 北藝大夏季公演《尤利西斯》的演員。

在知道自己這次是自己今生第一次售票演出之後，我的課程皆圍繞在聲音、身體訓練的相關課程，無論哪個表演系統的教學最後都是回到脊椎、呼吸、意念（注意力），以一個劇場演員來看，身體就是我們的表演工具，當今天燈光收掉日光燈亮起，佈景撤掉改以代排 cube 排放，我的表演是否有在詮釋，這個就是我這段時間在北藝學習的內容，也希望可以和更多人分享表演可以很直接地從最純粹的身體開始工作。情緒我們習慣經過大腦用嘴巴說，但是其實我們有情緒的時候，身體是有反應的，情緒是用整副身體表現出來的，我們只是在喚醒那個每個人都有，但現在卻消失的本能。讓身體有反應，對周遭的刺激有反應，對抗拒有反應，持續反應到劇終，透過我們的身體和其他劇場元素讓觀眾一起見證演出的發生，而不只是單純看一場演出。

如果你/妳真的有機會到北藝戲劇交換，真的非常推薦申請一整

年的交換，可以上完大一必修的表演基礎、排演基礎課程，在課程裡會很赤裸，我是指面對自己內在的抗拒或渴望，但是你可以在課堂裡處理是很幸福的事，至少不會是在真的接案時引爆，課程裡也能夠觀察到全班四十人的 solo 演出，將會破解掉很多自己對於表演既定的想像。身體訓練一定會需要，戲劇系的京劇動作、武戲專題、各式表演系統專題課程的老師都非常專業，相信我演二個半小時無中場休息的演出，演第二場時真的會腿軟，基本功還是要練起來的！聲音的訓練課程如果是第一年可能較難上到，如果有機會一定要上鄭尹真老師的聲音專題，老師的底子有南管、梨園戲背景，結合傳統、當代的聲音練習，十分紮實且有用。如果喜歡發覺人聲的運用，目前最新且公認有幫助的系統之一是林克雷特，台灣有一位認證教師，可以自己額外報名工作坊進修。

戲劇學院裡一整年有各種大大小小的演出在發生，大部分都是免費的，只要線上索票即可，盡可能把握、多看，這是一個逐步建立審美又不會花大錢的機會，慢慢的你會知道你喜歡什麼樣的表演風格，自己想成為什麼樣的表演藝術工作者，又或是發現自己對幕後的某個職位特別感興趣，北藝其實都可以找到補充養份的地方。日常閒聊可能會聽到彼此對未來生計的擔憂，或是不確定自己是誰、自己想說什麼，但既然來了就盡可能去嘗試，我們已經有了緣分，那就把握機會好好玩，和劇場談一場戀愛，真的盡了力才知道真正的結果是什麼樣。

劇照、排練場的照片看來看去實在不知道要分享哪些，不管哪一張都無法完整說出當下發生的一切，最後就放上我深深感謝的演職人員總表。一齣戲的完成是如此多人的共同相信，各自專注自己的工作並和其他人合作，我能夠站在舞台上演戲是何等幸運、倍受祝福，我十分感恩。劇場讓我們又愛又恨，但時間一到，燈亮，上台，演戲；拆台後我們各奔東西，期待下一次的相聚。

國立臺北藝術大學
戲劇學院
2023 夏季公演
《尤利西斯》
演職人員總表

戲劇學院院長 | 王世信 製作人 | 徐亞湘、曹安徽 執行製作 | 林家文、林隆圭

小說原著 | 詹姆斯·喬伊斯 (James Joyce) 文學顧問 | 曾麗玲 改編·導演 | 陸愛玲
舞台設計 | 張哲龍 服裝設計 | 謝建國 燈光設計 | 曹安徽 技術設計 | 楊金源
影像設計 | 林祐聖 音樂與聲響設計 | 謝賢德 音響工程與設計 | 賴韋佑
動作設計 | 簡麟誌 表演指導 | 徐華謙 舞臺監督 | 陳昭郡

演員 | 李京泓、林志毅、林向、林承鋒、林哲弘、高詠婕、曹巧迎、陳美辰、
陳敬昕、楊宜哲、楊詠翔、廖穎怡、劉允鉉、潘靖歲、鄭詠恬 · 依姓氏筆畫排序
樂手 | 矢花須彌子、林育妹

舞台繪景指導 | 阮姿華 服裝技術指導 | 顏良夙 服裝管理監督 | 郭萱
燈光技術統籌 | 祝芸琪 助理燈光技術統籌 | 邱郁雯
影像技術統籌 | 林楷豐、黃彥勳

舞台技術助教 | 李銘元、吳昱穎 服裝製作執行助教 | 楊愷霖
燈光技術助教 | 劉巖場、王思淳 演出行政助教 | 馮意倩

導演助理 | 林志毅、劉允鉉、沈志杰、楊詠翔、陳志楷 舞臺助理 | 盧珮瑄、
謝泓晉、陳顯宸、劉語芊 舞台設計助理 | 簡言行、陳叙彰、徐儷蓁、陳翊心、
曾詠靖、陳柔均、林子珊、梁晏齊、洪翊 服裝設計助理 | 王育証、郭清樺、
陳昱璋、張溫倪、莊清明、林敬峰、鄭育新 燈光設計助理 | 丁詠唐、溫美濤、
楊宜儒、黃冠鳴、陳崔亞、劉宇航、陳羿廷、曹閔淨 技術設計助理 | 謝芸、
劉奕祥、夏乙田 音樂設計助理 | 施連樂、林依靜、林尚 影像設計團隊 | 楊駿嘉、
何濡妍、羅翊凌、張文迦、吳品婷、黃育千、許浩維、林子潔

平面設計 | 陳泓圻 攝影 | 許斌 演出錄影 | 楊詠裕

舞台執行 | 戲劇系 幕若昀、陳思穎、黃子芸、葉士銘、顧凱傑、余昱成、謝展榮、
甘立安、邱語恩 劇設系 陳郁蓁、許慈惠、李安宏、蕭立楠、林士傑、李侑芯、
魏伶健、李兆玄、周韋岑、詹挹昕、傅敏重、田有禾 服裝執行 | 戲劇系 李依蓁、
張唯鈺、鄭宇佑、許博碩、陳冠甫、喬駿杰 劇設系 劉必勝、吳凱欣、楊佳偉、
陳屹廷、簡靖云、呂芳婷、張乃文、陳耶甫、許柏羿、郭紫凝、蔡承澔、郭亮威、
倪承濤、曾于安 燈光執行 | 戲劇系 郭德忠、邵莉喬、郭昊鑫、徐碩廷、徐祥竣、
梁欣然、張靜、吳禹詮、蔡啟楓 劇設系 蕭睦柔、林沛儀、呂沅澤、黃金燕、
佐佐木心未、魏書辰、黃煜婷、陳柏繪、劉咨玟、陳育倫、羅時安、郭珮賓、
謝沂杰、黃聿瑄、陳姿蓉、黃鈞琪、郭鳳茵 演出行政 | 戲劇系 孔愛琳、王力璧、
梁瑋得、陳妍希、王博弘、熊大瑋

展演藝術中心業務組 | 張光慧、秦中一、黃逸雯、趙有銘

展演藝術中心技術組 戲劇系、舞蹈系 | 郭文份、孫斌立、劉寶明、汪益華、江金樹、
陳聖豪、顏良夙、李定安、羅大有

感謝名單 |

九歌出版社
方淑芸
石宸亦
李曉蕾
林尚
林江泉 (上富)
林思翰 (石更)
洪國城
高維泓
陳宇謙
曾玉蘭
程育君
謝銘峰 (捷顯)
簡立人
Faye Tagen

· 依姓氏筆畫排序