

教育部青年發展署

大專院校學生國際體驗學習計畫

漫遊以色列之都

成果報告書

國立臺北藝術大學
舞蹈研究所舞蹈表演組
簡慈儀

目錄

一、 計畫起源

二、 計畫內容

三、 行程安排

四、 行前準備

機票選擇
住宿安排
路線與規劃
與當地人接洽

五、 漫遊心得

心理狀態的調適
過程的驚與喜
彼此的過客
觀察與體會
交流與學習
當下的身體
關於獨處
自我省思

六、 建議與展望

感想與建議
未來的延續



一、 計畫起源

自身舞者經驗裡，曾赴日本、法國、夏威夷、愛丁堡進行演出，2017 年暑假也挑戰一個月歐洲背包客的旅遊經驗，2018 年初前往以色列知名舞團巴西瓦，完成舞者徵選的夢想，這經驗令我大開眼界，充滿了許多的不可思議。種種異國生活的經驗裡頭，在不同文化背景底下，環境所孕育出的人文氣息、信仰、觀念、態度、思考、身體等各方面都有其獨特之處。往外看的同時，也在向內觀照、反思，在臺灣這塊土地上生活到現在的自己，瞭解自己國家多少、又認識自己多深，而是不是有那麼一點機會能將自身文化與異國文化進行交流或融合？因此，想藉由未嘗試過的「獨自一人」之漫遊，在沒有熟悉的旅伴陪同之下，到異國探尋任何一絲可被連結的線。

二、 計畫內容

本計畫分成三大面向來進行行程的規劃及安排：

文化環境方面- 歷史留下產物或文化相關機構的參觀與親身體驗。

藝術領域方面- 博物館的展覽、劇院的參訪及觀看演出。

與自身專業的融合- 參與 Gaga 密集訓練的課程，並與國際舞者們交流。

從觀察的過程，產生好奇、互動與交流，亦或僅是靜靜地聆聽身旁的大自然，感受不同的溫度及色彩，期待透過自身專業能進一步與他人有所接觸，並思考不同身體文化背後的發展脈絡，當然這會是一個很大的課題，重要的是，在我們的土地上，表演藝術不斷創新的背後，能否透過作品、表演、教學等方面，與這個社會再有所連結，而非僅單一方向的自我抒發或者獲取利益等。藝術、生活不可分，期許此次的漫遊計畫，面對、尋找、反思更多的關於自己。當你根紮得穩，不會害怕跌倒，且會更加自由、探索無限可能。

三、 行程安排

2018/07/09-07/16 第一大城-耶路撒冷

- 07/09 TPE-TLV
- 07/10 Arrival : Jelusalem
- 07/11 Museum of Islamic, The Israel Museum
- 07/12 Yad Vashem
- 07/13 Old city : Swallow Way, Western Wall
- 07/14 Bethlehem
- 07/15 Temple Mount, The Dome of The Rock, Mt of Olives

2018/07/17-07/19 南地曠野

- 07/17 Arrival : Mitzpe Ramon Visitors Center
- 07/18 Makhtesh Ramon : Be'erot, Sha'ar Ramon, Ammonite Wall
- 07/18 Arrival : Dead Sea
- 07/19 Masada, Dead Sea

2018/07/20-08/05 第二大城-特拉維夫

- 07/20 show : Batsheva Dance Compamy-Canine Jaunatre 3
- 07/22 Gaga Intensive Summer Course
- 07/27 presentation : Ilan Lev method,
  show : Inbal Pinto & Avshalom Pollak-Wallflower
- 07/28 filming : painting wall, Sderot Rothschild
- 08/03 filming : Florentin Area
- 08/04 Jaffa Old City
- 08/04 TLV-TPE
- 08/05 Arrival : Taipei

四、 行前準備

機票選擇

由於飛往以色列的班機不多，所以考量的是抵達當地的時間必須為白天，在交通上的搭乘會方便許多。接著考量的是轉機次數以及機票價格間的平衡。因此，最後決定搭乘泰國航空轉以色列航空，於曼谷轉機的航班。抵達當地是白天七點，入境手續加上交通的時間，抵達耶路撒冷將近中午左右，預留了半天來整理接下來的生活狀態，以及熟悉住宿環境和時差上的微調整。

住宿安排

住宿對我而言是生活中相當重要的一環，它關乎到你的基本生活作息、與生活環境，甚至會影響一個人的心理狀態。在異國的生活，金費預算雖是考量之一（除非當地有著不得已的狀況），但還是希望能有自己平時對生活品質的要求。然而，最後選擇的住宿裡包含了 Hostel 及 Airbnb，Hostel 接續是七天、一天以及兩天的安排，在 Hostel 能遇見正在旅行的夥伴們，則 Airbnb 是規劃較長時間的居住，可以近距離地接觸、體驗當地人的生活型態。

路線與規劃

第一週是以耶路撒冷為主要漫遊的城市。對於每日行程沒有太特定的規範，但必須事先做好的功課是關於該場所的開放日期與時間，由於當地有著猶太傳統文化日-安息日的關係，從週五日落一直到週六日落期間，大眾運輸工具及店家基本是上皆是停止營運，這期間猶太人嚴守齋戒，同時禱告、向上帝懺悔。因此，週六較難進行參訪的行程，而其他想去參訪的機構會考慮距離來安排緊密度，還是希望能有舒服的時間調配，而不是讓行程牽著走、被時間追著跑。

離開耶路撒冷後，則是與其他兩位朋友在當地租了小型客車到南邊的曠野去探險，計畫原先是希望能搭公車抵達一些荒漠地，但考量安全性後，還是決定與夥伴同行，畢竟在荒野裡，若有突發狀況時，身旁有人能立即協助。

最後兩週在特拉維夫主要是參與 Gaga 技巧的密集課程、觀賞演出、與國際舞者交流為主，而上課其餘時間和行程都是因應當天身心狀態、或者遇見的人事物來調整，計畫總趕不上變化，當瑣事被做了事前的安排，多半沒有其太大效益。

與當地人接洽

今年初，認識一位 Acro Yoga 的愛好者，行前和他聯繫並確認課程相關訊息，好安排與他們交流、互動的機會。但到了當地後，由於戶外課程僅在週五和週六兩天，很剛好都碰上臨時的講座或活動，還有自己想要拍攝影片的關係，與夥伴協議後，剛好就落在同個時間點上。因此，這次完全沒有機會踏上草坪和他們一起體驗 Acro Yoga，感到相當惋惜，但往好處想「有失必有得」，且台灣也是有相關的課程可以報名，不妨先在台北體驗看看也是錯的選擇！

五、 漫遊心得

心理狀態的調適

盤旋- 對一個人旅行的陌生、異地生活的恐懼、未知的不安、自我期許的落空等，滿滿的焦慮在體內不斷流動，隨著日子一天天接近，一切是從曼谷機場轉乘以色列航空的那一刻有了轉變。經過航空人員相當謹慎的面談，並且登機行李也被要求送到托運倉後，最後僅拿著一個束口袋坐上飛機，當下心情相當複雜，覺得自己格格不入，但卻又有股莫名的輕鬆，我想，是一種審核通過的體會吧，相較於曾去過的國家，他們是格外地謹慎不馬乎，甚至不會在護照上留下任何出入痕跡，而是利用特定小紙來作為你的出入境證明。因此，順利入境一直是相當緊張的環節。







落地- 面對未知的未來，我總是習慣性地做太多假設或預想，也在事情尚未來臨時，使自己內心產生過多緊張、焦慮的情緒。在飛機落地的那刻，被乘客們鼓掌歡呼聲驚醒，濃厚的民族性包圍身旁，當下，是以一種興奮的心情準備踏上這塊土地，也更加期待入境後的所有一切。

過程的驚與喜

旅途中令人珍惜的片刻是驚喜，那是一股感動，一種意外的小確幸。

迷路- 即便已經沿著 google map 或紙本地圖裡的路線移動，還是經常走進另一條巷弄。記得那場驚魂記是在大屠殺博物館裡發生的，同一個景點或地標幾乎都讓我重複撞見 3-4 次，一個回身：「原來是這裡」，一個過彎：「原



來這和那是相通的」、一個抬頭：「這不是剛剛經過的地標，怎麼又回來了」。初次體驗到這種瘋狂鬼打牆的心情，是害怕、焦慮的深感莫名其妙，不斷與自己對話和爭論，從一次又一次的困惑、撞牆裡，慢慢地釐清一些樣貌，實際路況與紙本地圖上的連結也越來越密，但還是不免再次走錯路，不過心態上卻已是舒坦地面對眼前的一切，走累了就坐下休息，喝杯茶吃點糧食再出發，人生亦是如此吧



我想。駐足當下的寧靜與自我嘲笑相處，亦是平時較少能體悟到的感受，那意外撞見的風景、人們、事物皆格外地驚喜、珍貴、迷人。

歡樂的祝福- 在安息日的夜晚，隨著青旅導遊的腳步，來到耶路撒冷古城裡探險，看見平時經過的熱鬧巷弄與店家，都提早拉上了大門迎接安息日到來。大批猶太人在西牆前廣場以歡呼聲、歌聲、傳統舞蹈慶祝著。再繼續往禱告的區域走入，用手觸摸這蘊含歲月的痕跡，它同時也是乘載著信徒們的心願，白色紙條塞滿了大石塊間的縫隙，身旁有人頭倚靠著牆面默聲禱告，也有人坐在塑膠椅上點頭誦經，一疊疊的書堆滿在椅子上，穿梭在人群堆裡的小孩跟隨大人們一起翻閱、禱告。完成禱告的教徒們，以倒退的方式離開這個區域以表示尊敬。不是猶太教也不是基督教徒的我，雖然少了一層更貼近的感受，但這樣的臨場體驗真好比在欣賞一場演出似的，如此華麗、細膩、豐富且富有濃厚情感的宗教能量圍繞身旁。



意外的旅程- 巴勒斯坦距離耶路撒冷是短短不到一小時的車程，但我沒將它納入我的旅程是在考量安全性後，一個女生單獨前往還是讓我打消了念頭。很巧的是，青旅認識的中國朋友們，邀我加入她們伯利恆的半日之旅，頓時覺得：「老



天爺也太眷顧我了吧」。於是在安息日這天，走在冷清的耶路撒冷街上，搭著巴士到鄰近的巴勒斯坦-伯利恆。該地對於基督徒而言是耶穌誕

生之地，每年都會有許多教徒前來朝聖。目前，是以色列控制著伯利恆的進出口，對我而言，進出都是相當容易的。狹小街道擠滿了車和人，喇巴聲與叫賣聲不斷，對不是基督教徒的我而言，沒有太深的感觸，但覺得這裡人們的生活很不容易。有時意外的行程可能會影響你原先的計畫和心理狀態，但經過一點時間思考和調整後，在你所選擇的那件事上用心體會。





平凡的美味- 旅程中倒數第三天的早晨，房東親自下廚自製當地阿拉伯特色小吃 "shakshuka" 讓我們品嚐一番，還有生菜盤和非常道地的芝麻醬，白吐司是搭配的好夥伴，滿桌媲美餐廳般的美食佳餚，我不敢相信眼前的這一切，何德何能讓我遇見了她，即使吃飽後是激烈的舞蹈課，還是令人忍不住一口口把美食放下肚。有時道地的食物並非能從餐廳吃到，而是再平凡不過的家中廚房，總是能感受到更多溫度存在裡頭。

接受拒絕- 希望能與國際舞者在特拉維夫城市一隅留下當時身體的痕跡、記憶，不免於主動尋找我想共舞的夥伴，這既不是我平時的作風，也大大考驗自己又能帶給他人什麼呢？在邀約的過程中，我沒有想過的可能它發生了，美好的以為來參與這課程的人們都會嚮往舞動肢體的機會，但缺少考量個人因素後，她們很委婉的拒絕了我，但也很謝謝我的邀約，一位較年長的法國姊姊，她覺得在上完藝術總監的課程後，身體沒辦法馬上進行即興；另一位韓國姊姊則是覺得自己太過年長，不好意思參與這樣的活動。或許他們也會在意自己對於我的影響等等，但真的很開心聽見她們最真實且即時的回饋，相信每件事情都是有它的緣分在，這經驗並沒有停止我尋找夥伴的步伐，雙方達成共識所做的事會更具意義和價值。

旅外舞者經驗談- 很榮幸這次有機會認識 Batsheva 舞團裡的台灣舞者項馨儀，並且是以輕鬆的閒話家談的方式互動。舞蹈、生活、愛情、親情、現實、理



想、夢想、未來，我們不只聊專業上的事情，而是聽她分享更多自身學習歷程和生活體悟。在一個舞蹈人所嚮往的國際舞團裡工作一直是多數舞者們的夢想，和不同文化背景的舞者工作，隨著舞團到世界各地巡迴演出，即便是在被榨乾精神與體力的狀態下，還是有那股力量和原因支撐著你的繼續，當然也可以有選擇離開舒適圈的可能，朝向人生另個階段前去。從她的神情與表達裡，看見一個女人的勇敢與成熟，卻不失孩童般的天真與好奇，她說：「做了改變是需要勇氣承受得起壓力。相信緣分的安排，現階段是她人生的一個轉捩點，我改變了舞蹈與生活的重量，但彼此依舊是平衡的存在。」她也讓我明白主動爭取的重要性，「不是機會來找你，是你去找機會」，若想在國外的舞蹈界闖蕩更是如此，流動的速度真的太快，不夠積極勇敢的人往往會被現實給擊倒，說到頭就是「你到底想要什麼？而你的人生想要怎麼過而已。」

彼此的過客

生命的過客，從旅途遇見似乎比平時生活中還要更多，有些人短暫地和你有了不淺的交集，有些人盡力地給予幫助，令人感動是願意用心聆聽你說話的人。





耶路撒冷溫暖的八人房- 這個小地方將不同的個體聚集在一起，是熱心提供旅遊資訊的新加坡阿姨、熱情的黑人女孩、一起分享舞蹈的荷蘭女孩和德國姊姊、一起看世足吃大餐的中國女孩、陽光的德國男孩員工等。記得某個下午，來自荷蘭與德國的室友一起聊著，她們好奇我所說的「當代舞蹈」，於是利用畢業製作的影片來介紹它，同時分享舞作含義和觀舞的可能，劇場對於甚少接觸表演藝術的人們而言，其實還是有蠻大的距離感，但在自己的經驗分享時，似乎開啟她們與表演藝術之間互動的可能，也是一種自我介紹的方式。



拉蒙峽谷的青旅- 我自稱它是藝術村，是一群打著赤腳、留著長髮落腮鬍的年輕人共同生活在這小村裡。有大廳、廚房、涼亭、帳篷、劇場、教室等，環境設備完善之虞，許多角落都能見用心設計過的小巧思，拼布、彩繪、裝飾等增添了不少色彩。他們以自給自足方式栽種蔬果農作，不定時也舉辦藝術節、工作坊或演出，可惜我們沒有機會遇到開放的課程。藝術即是生活，短短一天有了很深的感受，在離開民宿的那個早晨，簡單的對談裡感受到他們的純樸、自在，在沒有過多雜亂的誘惑和煩惱裡，保有了優良的生活品質，這種超脫平常的生活型態，也帶給我對於生活方式有很大的彈性和啟發。







特拉維夫民宿裡- 與民宿主人相處近兩週的日子，深談次數只有 1-2 次，由於我們時常多是錯開的生活步調，穿梭之間的是四隻毛小孩。安息日的早晨，抓緊與主人單獨聊天的機會，可說是我建立人際關係的一大突破，總是太多預想造成自我設限，比起預想我更需要的是一股勇氣而已。從莫斯科移民至以色列將近三十年的她，喜歡藝術創作，屋子裡很多畫作是她近期學習的痕跡，但除了學習之外，現實層面需要一份穩定的收入，她也說以色列什麼都貴，平時以腳踏車代步，而每週到耶路撒冷找家人的車是向老闆借用的。日子雖然不是過得很富裕，但卻是過得充實有動力，且持續地在現實與理想之間尋找平衡。相當直率又自信的舉手投足間，她也很直接地表示自己厭惡臉書等社



群網站上的虛假不實，尤其是身旁很熟悉的朋友，在螢光幕上的光鮮亮麗與現實生活的粗劣不堪，更讓她看不慣這一切，她選擇脫離，努力地在真實世界過生活，但那人依舊會是她的朋友，現實世界裡的朋友。在這次侃侃而談的經驗後，給予了自己更多勇氣，在於主動開啟自己與他人之間平凡的對話。

過客總是令我難忘，在彼此的旅途中留下那一點足跡真的不容易，格外珍惜這些相遇緣分，因為我們都參與了彼此的生命，成為經驗之一。在某個契機和緣分底下，遇見不同個體、不同思考，打開自己接收各種的可能，也打破既有的印象與見解，就像是拼布般，彼此不完美卻協調的存在，拼連出彼此之間的網。

觀察與體會

位於歐亞非交界處的自由民主國－以色列，或許是以觀看世界為出發點的選擇之一。

從猶太民族的千年歷史裡能見，他們經歷多次難關和迫害、驅逐，甚至遭受納粹的可怕暴行，使得大批猶太人在歐洲被滅絕，但堅韌的猶太精神沒有因此被熄滅，1948 以色列正式建國，至今僅 70 年時間，來自世界各地的猶太人齊心重整這片土地，在歷史、文化、宗教、語言、現代文明等各方面是多元融合且相當複雜的共存，與周圍的阿拉伯國家至今依舊建立於緊張的關係上，在這樣資源貧瘠的內憂與外患中，以色列人的聰穎、膽大自信、不怕失敗的特質，讓他們發展出全民皆兵、沙漠農業、創業密度全球之冠，也是世界重要的金融科技中心。

面積只有台灣 2/3 的大小，人口僅八百萬的以色列，能有現在的成績依舊令我深感佩服，在台灣這樣天然資源富裕的寶島，某層面和以色列也是有著類似的狀況，而我們還是未被承認的國家，當外國人問起你從哪裡來時，我很肯定回答

台灣，而有些人知道台灣與中國的不一樣，也有人認為我們就是中國，向他說明我們有著各自的政府時，反應是不可思議。

無論未來如何，每個人都有著自己看待事情的角度，在我的生命經驗裡，教育是很大源頭，從小被教導要聽話要聽話，或者父母做的太多，小孩容易過於安逸或乖巧。如何在規範裡能有自己的思考和主見？而又如何不是一昧的自我為中心？我覺得藝術是有這樣的功能性在，它使每個個體有自己獨特的風格、味道，創造、表達同時也培養自己學習欣賞、觀察，並與不同人事物產生連結的可能。

這些日子裡，我習慣觀察人們的樣貌、行為舉止、處事態度，以及不同文化間的相異之處。尤其身處三教聖地的耶路撒冷古城裡，是由完整的牆面和八大城門所圍繞，且面積不達一平方公里的小城，城裡區分為猶太區、基督教區、穆斯林區及亞美尼亞人區，走在巷弄內可見身穿黑大衣黑褲、白襯衫、頭戴黑高帽、留著長捲鬢角是正統猶太教的男生，女生則身穿長袖上衣、過膝長裙與長襪，包裹頭巾、面紗的是伊斯蘭教女性，從十字架項鍊能判斷基督教信徒，也會在許多穆斯林才能進出的巷口，看見持槍軍人站哨告知提醒，特別是觀光客或不知情的人容易誤闖。在裡頭感受到的是宗教、種族之間看似和平的相處，其背後還存有對立的氣息，畢竟這塊土地的故事曾被多種民族、帝國接續改寫過，至今還是造成以、巴之間尷尬、緊張的重要紛爭點之一。

很多事情難以言語形容，在親自踩踏的實體體會後，重新一次認識這塊土地、看見它另個美麗樣貌。

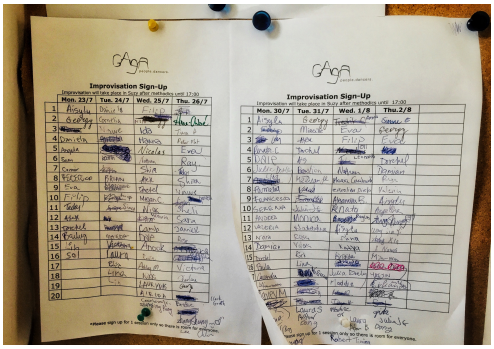




交流與學習

來自法國、韓國、中國、斯洛伐克、哥倫比亞、紐約、波蘭、以色列、俄羅斯等，第一次到以色列的人居多，少數人是曾經參加 Gaga 課程後想再繼續來探索更多，也好奇 Gaga 帶給自己的啟發與感觸。在課程裡會有小組的呈現，以及課後的即興時間，透過這些機會能看見大家的舞蹈與個人魅力，吸引人的是舞者相信自己與身體的那個信念，想像力會使你更有生命，並非啟動開關的自行擺動，一個「人」的存在是可以被看見。





唸著不同語言的 1234，這是一位在 Gaga 課程中遇見的夥伴，透過學習不同語言的數數來與人交流。出國前，我也期盼這次能學些簡單的希伯來文數數。與民宿主人交流的那天，只快速聽過沒有多餘時間學習，殊不知在隔天的課程中，學的作品是肢體和數拍同時進行，萬萬沒想到會是以舞蹈結合聲音來學習希伯來文與阿拉伯文的 1234，真的太深刻難忘了。

在課程尾聲，參與的所有舞者有機會與 Ohad Naharin 進行對談、交流，Ohad Naharin 是 Batsheva 舞團即將退休的藝術總監，他藉由藝術多種元素的力量，從身體、音樂、畫面到想像等，表現他在不同議題或事情的觀感，對於一些較敏感的作品也有國家、地方持反對票拒之於門外，但不管觀者認同與否，他仍持續與他信任的舞者們共同創作，激發更多能量與可能，讓它們被更多地方看見。

當下的身體

在特拉維夫的 Florentin 地區，是該城市較多次文化聚集的區域，也一覽不同觀光區的生活樣貌。在不熟悉路況的第一週，幾乎都走不同路線抵達上課地點，而沿途的塗鴉繪畫是這路上最大的驚喜與陪伴，時常在心理默默期待著看見現場創作的過程。在後來影片拍攝的場景中，也有挑選一條充滿塗鴉小巷，在那裡的舞蹈沒有太多的編排與設定，完全地交給當下的身體來表現，我想，畫上這片塗鴉的藝術家也是如此吧！





還有在 27 Club graffiti 的廣場以及 Washington 街裡隨意穿梭跑跳的場景，路人靜靜停下腳步的觀看、拍攝，當下的注意力從自己與夥伴之間，長出另一條分枝往觀眾那邊去，對被觀看這件事情，短短不到兩分鐘的時間，從擔心轉為自在的過程，是夥伴、環境給我陪伴，更重要的莫過於對自己身體的相信吧。







荒漠裡看見自己的渺小、踏在歷史遺跡上的滿心激動、從想像力帶給肢體的無限可能、生活與藝術的密不可分…。旅行能帶給你的並非實質上的立即回饋，而是過程中，打開眼界的事物所給予不同層面的感受和刺激，而此時的你接收多少、又能接受多少？多寡並非代表什麼，如何讓自身經驗化為更深入的養分，由裡到外來豐富、細膩你這整個人，再影響更多人，是更值得思考的事情。

關於獨處



一個人旅行沒有想像中的困難、害怕、孤獨，但這話需要經過一些經驗的積累、淬煉才能感受得到，然而，你會比自己想像中更堅強、勇敢，解決很多莫名其妙的問題和任務。這次如願地實踐獨自漫遊於異國的計畫，在陌生的臉孔、語言、文化、環境裡，帶給視覺、聽覺、嗅覺等感官新的刺激與衝擊。時時都在與自己對話，畢竟身旁沒有人與你分享當下的感觸，透過文字和自我對話的方式紀錄著每個片刻。

過去習慣友人陪伴的我，近幾年才漸漸習慣與自己獨處的時光，甚至是喜歡與自己在一起的機會，只有這時候可以好好聆聽自己的聲音，看看自己的樣貌。一個人的旅行有極大的自由度，不必和夥伴達成共識，且一個人不是孤單，也不是沒朋友，是擁有好好和自己相處的機會，清楚自己想要的事情，清楚自己不喜歡的事情，隨時能決定停下腳步、坐下吹風放空、繼續走上一萬步等，我愛上這樣的旅行。面對自己、認識自己，對過去的我而言一直有道牆阻隔著，但當你給自己清楚的期待或不實際的想像也好，將會多份勇氣接受、面對不完美的自己，而那堵牆會成為你繼續前進的動力和原因。



自我省思

與他人溝通時，基本問候、招呼後，到一些比較深入或有議題性的話題時，有話說不出的痛苦，深深感覺到自己英文能力的不足，因此，決定更努力提升自己的英文能力，這也是拉近距離的媒介之一啊！

旅程的結束是另一段旅程的開始，它開啟我想漫遊自己成長土地的動機。翻開回憶錄似乎沒有在台灣獨自漫遊的經驗，在熟悉不過的環境裡，總被時間壓的喘不過氣，期許自己的行事曆裡除了工作外，也將旅行規劃進去，脫離同溫層，和這土地上更多的人事物認識，當自己的根紮不穩，到哪都會搖搖晃晃需而不實。讓我想起，和以色列民宿女主人介紹起台灣國家公園時，她問我有沒有去過，我搖了頭，她非常驚訝（怎麼會沒去過），頓時間覺得，既然都能安排一趟旅程到大多數人不敢去的國家，卻沒好好踏過美麗的寶島。各種事情間的平衡點會隨自己經歷過的在改變，而這次我感受到了。

回頭看，總是覺得自己在學習的過程中，無形被訓練為很會聽從指令、沒有自己主見的乖學生，長大後，當發現自己想擺脫那些舊有的習慣或觀念時，是一段辛苦日子的來臨。不過，不後悔過往擁有的經驗、也不只是徒勞無功，即使繞了遠路，還是讓我發現一個正確方向的道路在前進，沿途意外的風景、奇事，是你遇見的、且不同於他人的獨特，漸漸形塑出現在的自己。生長在台灣這塊充滿故事的島嶼，它承載著許多歷史文明與情感，長越大越感受自己與土地間連結的真實感，天天看見的不以為意每分每秒都在改變，而自己能關注多少在意多深，且如何藉由藝術作為管道是一項不停來回思考的習題。

六、 建議與展望

感想與建議

非常榮幸能參與這次的學習計畫，從課程中學習、討論、為計畫確立目標與期許，開始寫案、修改，接著實際出走到最後的報告書彙整，整個過程也近半年的時間，將想法化為文字的過程中，是一次次地整理與消化，思考和期待也不時地在改變，當然也有遇到期待落空或意料之外的收穫出現，這是更加難能可貴的經驗。

謝謝教育部青年署給予這個補助機會與支持，也很謝謝授課老師的用心準備、協助引領，一般大專院校的學生除了校內的學習、實作之外，還能有機會踏上自己的夢想國度，去實踐一個人的旅行計畫，真的很難得，對於研究生的我而言更是格外地珍惜，一次的經驗後也激起自己往後想嘗試更多徵件、寫案的機會。

稍微可惜的是在於課堂時間長度的部分，由於只有兩小時的時間，有時會少掉更深入的討論，也會錯過與同學認識的機會，但透過藝學園的文字回饋也是個不錯的迴響。倘若未來還有機會做類似的計畫課程時，希望能拉長課程時間，讓授課老師或受邀講者分享後，還能與同學有更多更深入互動的可能，少掉當面交流的機會稍微可惜了。

未來的延續

心態的轉變- 旅行中，對自己的再發現都是一個驚喜的產生，也更擴展觀看事物的多面性與包容性，學習表達自我的觀點與判斷，而非隨波逐流般的順從。學習享受撞牆、探索、發現、再撞牆再探索再發現的過程，對一位表演藝術工作者而言，一直都是這樣不斷地考驗自己、挑戰自己，這不僅是自己與自己的課題，而是延伸至與你合作的夥伴、觀看你演出的觀眾、接受你教導的學習者們，這是與外在世界共存的關係網。從 Gaga 課程的學習過程中有了很深的體悟，持續保持身體內、外在的連結性，意識所有感知的開放性與存在，並接收外在的元素與

刺激，同時別只在意某個部位而忽略了其他事情，過度專注的狀態下會造成緊張與限制，這概念也是可以被套用於生活上的。從 Gaga 的引領與想像裡，時常讓我想「怎麼舞蹈」，在經過消化後會想的是「怎麼過好生活」，我想這是不會被分開的事情。

教學的期待- 面對畢業的未來，會從教學、表演的這兩個為主要路線做發展。期許學生不是埋頭苦幹的做，而是自己為什麼而做，在跳舞當下亦是如此，時刻都需要有這意識存在，否則只是一個執行動作的機器人罷了。即便身體做得再好，沒有意識、感知、情感，是很難與觀者有所連結。學習時，不只觀看事情的表面、模仿外在的樣貌，那只會成為別人的複製人，也不過度依賴鏡子所見的假象，面對真實的自己，聆聽自己的身體，是每個人都必須學習的課題，因為你每天使用的身體就是你這個人。除了基本的身體訓練之外，也需要讓學生有更多思考的空間和機會，而非一個口令一個動作軍隊般的訓練，這只會隱藏更多創意的發生，讓可能變不可能。

表演的可能- 在參與舞蹈課程的日子裡，一群對於某事擁有相同憧憬擁、相似目標或興趣的人，瘋狂地琢磨、探索、感受、發現，不同膚色、背景、外型、性別、年紀、身體，獨特的個體同時浸漬在一種狀態或想像裡的時候，那能量是從沒想過的濃厚，很少機會這麼自在、無顧慮地享受自己，平時太多的在意於旁人眼光，常常阻饒自己往不同地方去，期許在自己熟悉的地方保有好奇與勇氣，期待讓更多可能在自己身上發生，別在未做之前自我設限，相信身體經驗過的感受會一直存在，當面對不同議題或形式的作品時，勇敢去想像其背後與社會、環境、時事、歷史等之間的連結，想像會是無窮大的能量，並支撐著你所做的一舉一動，也不失內外在的連結性，把肢體、把話語傳到觀者眼裡、耳裡、心裡吧。

「每個人都是不一樣的個體」這是不變的真理，唯有你親身經驗過的事，才是屬於你自己的人生養分。旅行，除了吸取養分之餘，也希望藉由自己的能量，把更多關於我、本地特色帶到世界的不同地方，讓更多人認識台灣、認識我。