

# 角色人物的創造

如何表演

國立臺灣藝術教育館

青少年表演藝術叢書／戲劇之旅〈3〉

## 角色人物的創造／如何表演

---

主編者／國立臺灣藝術教育館  
國立國光藝術戲劇學校

作者／楊雲玉

策劃發行／陳篤正 柯基良

編輯委員／潘金定 劉安林 蘇桂枝

林清涼 王學彥 偶樹瓊

容淑華 蘇儷玫 何曉玫

總編輯／薛衍信

執行編輯／王鳳翎

美術編輯／廖千儀

總務／薛衍信

會計／劉金定

出版者／國立臺灣藝術教育館  
臺北市南海路四十七號

電話：(〇二)二三一一〇五七四

印刷／台灣彩色製版印刷股份有限公司

中華民國八十七年四月初版

---

版權所有・翻印必究

青少年表演藝術叢書／戲劇之旅〈3〉

# 角色人物的創造／如何表演

---

楊雲玉／著



# 序

---

藝術或美感體驗，在歐美國家的青少年成長過程中，扮演著非常重要的角色，許多青少年在中學的階段，多少都有一些舞台表演的經驗，這些戲劇性的演出，豐富了他們的讀書生活，陪伴著他們成長，甚至創造了人生美好的回憶，表演藝術遂為西方學校教育不可或缺的一部份。

近年來國內的戲劇人口日益蓬勃，小劇場風行，青少年與兒童參與演出的情形，也較以往更為頻繁，本館有鑒於此，特別為青少年朋友設計出版表演藝術叢書，讓有志朝戲劇發展的青少年學子，有登堂入室的接觸機會，並渴望能將表演藝術的種子撒向中小學校園，以提升學生人文素養，增進教育品質，深化藝術的體驗，甚而以美感的追尋，為人生的目標。

這套《青少年表演藝術叢書》是本館和國立國光藝術戲劇學校合作出版的，我們將計劃陸續出版一套十冊，計分京劇認識、戲劇之旅兩大篇，分門別類介紹給青少年朋友，並分別敦請國光的資深教師執筆，

本書文字淺白，簡明易懂，希望能帶給讀者認知與學習的樂趣，在此特別感謝國光藝校對本書於籌備編印之初所作詳實的前置規劃，此舉非但為創學校與社教機構合作推動藝術、文化的先例，更為國內讀者提供表演藝術的新視野。

國立臺灣藝術教育館館長

**陳篤正**

# 追求美善心靈的開始

## ——序《青少年表演藝術叢書》

---

由對表演藝術活動的參與與認知，協助青少年朋友為人生開啟更廣闊的視野、培蓄更深實的社會參與能力，正是表演藝術教育重要的目標與價值之一。而青少年表演藝術教育的推動，除了專業教育體系與課程的規劃之外，更重要的或許是：讓表演藝術的欣賞更生活化、普遍化。青少年表演藝術叢書的編纂，就是這種目標的初步實現。

這套叢書的編寫原則在於強調表演藝術普遍性、時代性、精緻性、與生活緊密結合的特質，以演出作品及創作過程的實例分析、針對不同年齡層的文字及圖片安排方式，期能以生動活潑的方式幫助讀者一探表演藝術的美與善，並且引發他們參與藝術創作鑑賞的興趣與潛能。編寫的內容則以目前國內表演藝術的主要分類為依據，並依據不同年齡層的藝術教育特質與需求，分為傳統戲曲、現代劇場、舞蹈、及音樂等四大類別。

主辦這次編纂工作的國立臺灣藝術教育館，多年來推廣表演藝術活動的努力，早已受到肯定：這次更能致力於表演藝術的紮根工作，令人感佩。而作為國內第一所學制含括小學、國中、高中的國立表演藝術學校，本校在國內表演藝術教育的推展工作上，也自許能扮演更積極的角色。藉由此次青少年表演藝術叢書編撰計畫，相信必能對於本地文化工作的紮根及傳承產生深遠的影響，並為文化教育機構的合作建立起良好的模式。此外，館方這次在編務上對本校多所協助，在此謹表謝忱。

在發展本地藝術教育環境的工作中，這套叢書的編纂僅是其中的一個環節。我們期待更多專業教育與文化工作者的參與，繼續為更具文化藝術涵養的社會共同努力。

謹在此歡迎所有青少年朋友一同進入表演藝術的美好世界。

國立國光藝術戲劇學校校長

柯基良



# 前 言

---

什麼是「表演」？

這裡所指的不是一般綜藝節目中的“歌唱”或“舞蹈”，而是指戲劇演出（電影、電視或舞台劇等）中由演員扮演“劇中人”（角色）的個性、情緒及劇中人所處的環境、所發生的事……等等，例如：湯姆·克魯斯(Tom Cruise)在電影「霹靂男兒」(Top Gun)中扮演賽車手；基努·李維(Keanu Reeves)在「捍衛戰警」(Speed)中扮演拆炸彈的警察等。他們（演員）就是用演技（表演技巧）來說服別人（觀眾），讓人相信他所扮演的角色在電影（或故事）中所發生的事件，並進一步地讓人產生共鳴，和“他”一起掉入戲劇故事中。

我們常說某某明星或演員“演得好”或“演得不好”，其實就是指他（或她）的演技的“好壞”。當然，演技好的演員使我們有認同感，相信他所扮演的角色，也比較容易進入他所演出的故事。你可能會問“要如何分辨演技好或不好”呢？用簡單的方式來說

，基本上，“自然”、“不做作”、“生活化”的表演就是最適當的演技，僵硬或誇張做作的表演讓人產生疏離感（不能認同他所扮演的角色，無法產生共鳴），我們稱這種表演為“刻板印象”或“形式化”表演(stereotype)，就是“不佳”的表演。

那麼好的演員需要具備那些條件呢？

“表演佳的”或說“專業的”演員需要多方面加強與吸收的，尤其是「表演技巧」和「內涵」的充實。「表演技巧」除了表演訓練所包含的聲音、語言、肢體動作的表達，表情變化、情緒反應、舞台空間的靈敏度等表演方法外，在感官方面，則有視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等“五覺”及專注力、觀察力、想像力、創造力等“四力”和心靈感受的敏感度、正確的邏輯思考等等能力是必須加以訓練和培養。另外，舉凡歌唱、舞蹈、口技、特技、戲曲、歌劇、繪畫、工藝、劍術、騎馬……等各類表演藝術和才藝，則是會得愈多愈好。

而「內涵」方面，則最好具備文學、美術、音樂、政治、宗教、哲學、科學等素養（涉獵愈多愈好），這樣才能適應各種角色，較能在角色人物需要用到

不同領域的知識或技能時運用自如，更可以豐富角色，讓角色更具說服力和深度（如果扮演時只是“外在”的服裝、造型類似故事中角色，而“內在”的了解和素養不足，則使角色粗淺、模糊，讓觀眾只看到某某明星在“扮演”某人而非“某明星就是某人”，也就是指這位明星演的角色不具“深度”）。英國知名演員安東尼·霍普金斯(Anthony Hopkins)和艾瑪·湯普森(Emma Thompson)在許多電影作品中，無論扮演作家、總統、畫家亦或律師，他們的舉手投足、神情儀態……讓我們忘記他們是在“表演”，而深深相信“他們就是劇中人”。

現在，你可能被上述的“演員應具備的條件”嚇呆了！別緊張，對一個將要入門的表演初學者而言，首先具備耐心、專注力和維持高度興趣是極重要的，並且多看電影或戲劇演出，當然！不只是“看”故事刺不刺激，明星美不美（演員的美醜與表演技巧的好壞沒有直接關係），而是“注意”演員在演出角色時的表情、動作和角色在戲劇中相關的情緒是否反應得當（會不會過於誇張或虛假）？以及演員所扮演的角色個性、態度與角色身份、背景是否符合（會不會太

突兀或不合理)？而既然演員所需的條件(如前述)如此之多，我們也只能慢慢地學習，一點一點地累積，並且隨時提醒自己——多看(演技優良的作品)多想(比較好壞及如何會更好……)多學(學習更多的才藝，也從模仿好的表演中找到適合自己的表演方法和模式)及不斷地自我要求即是表演入門的不二法門。如果對表演想多一些了解或多些技巧訓練的朋友在看完(或做完)本書所提供的表演訓練活動之後，可以參考由麥克·歐文(Mack Owen)原著、郭玉珍翻譯(亞太圖書出版)的「表演實務」及「表演藝術入門」，另外蓓拉·伊特金博士(Dr. Bella Itkin)原著、涂瑞華翻譯(亞太圖書出版)的「表演學」等三本有關表演著作相信會有更多的收獲。當然，更直接的方法，就是參加學校的戲劇社或社會的一些業餘劇團，在表演老師的專業指導下應該會有更大的成效，如果還能參加排練與演出，則表演訓練的受益就更多了。

準備好了嗎？現在來看看本書的內容吧！

## 練習表演的「共識」

### 如何表演？

在紙上談表演是「困難」的；也是「容易」的。  
怎麼說呢？

表演技巧的養成應由專人帶領在課堂上至少三年以上的實際學習和磨練。紙上談表演的「難」——在將表演的訓練，由立體空間轉換成平面文字上…很難說得清楚；將表演練習的情緒反應，由內心感受移注在文字敘述上…很難解釋得清楚。而所謂「容易」——是你必須先有個「共識」；它不是要使你成為明星或職業演員，它僅提供你對周遭環境多一分感受力及敏感度，讓你的心靈視野更寬廣開放一些，讓你——因為更能「了解」別人而生活得更踏實或豐富多采一些。

### 為什麼要學「表演」

為什麼要學「表演」呢？也許你還不很瞭解前面所說的“對周遭環境的敏感度”和“更了解別人”及“心靈視野的開放”與「表演」有何關係？這麼說吧

！每個人在每一天或每一種場合皆在「扮演」著不同的角色。在家是爸媽的小孩，可能要賴、撒嬌，也可能逆來順受。在學校——是學生，可能專心、用功，也可能打瞌睡甚或請假、逃學。而在同學、朋友之間；姊妹、情人之間…或在電影院、電玩店、公車站、教室內、宴會中…或公園、馬路上…甚至浴室裏…你可能皆以不同的「身份」或「角色」向別人（或自己）呈現不同的（真實或假裝的）自己；你不會否認自己在不同的場合有不同的情緒、不同的動作，甚或因為穿了不同的服裝即會有不同的表情和姿態吧？〈譬如，“妳”平常穿著瀟灑的牛仔褲，當妳換上迷妳裙時則“情不自禁”地“文靜”起來。又譬如，你平常都是一身校服，當妳穿上皮衣褲（還配上飾有鋼釘的皮帶）時便“不自覺”地“帥”了起來，認為自己簡直“酷”斃了！不是嗎？

## 現代人學「表演」的優點

有人說現在的人比較功利、比較沒有人情味、比較不講道義、不守信用、沒有愛心…（哇！怎麼缺點全出籠了？）其實，沒那麼嚴重。但是，在電訊、交

通快速發展之餘，的確少了人與人之間面對面的了解和心靈上的接觸。在生活物質的進步與提升之外，也減少了人的思考力和創造力的磨鍊機會。在愈是現代化的社會中，真誠與情感愈是逐步降低，對周遭事物的關心和關懷也逐漸遲鈍，對人、事、物，也皆從單一觀點或片面切入，因過於武斷而影響了客觀性，或以單向的好惡觀念來處理情感或情緒。所以啦！了解一些表演的方法和練習一些表演的活動，可以讓自己對環境、對人更敏感一些；更容易與人溝通一些；也讓心靈更寬廣一些…當生活面臨快樂與不快樂；當情感遭遇順遂與不順遂時，你也能比較踏實、輕鬆一些的面對了！如果想讓自己的世界稍稍有些改觀（至少變化一些），讓自己的想像力和創造力再「活」起來，「玩一玩」表演的活動，是蠻有趣的方法之一。誠如卡繆（法國哲學家、小說家、劇作家、亦是評論家）在他的「薛西佛斯的神話」一書中提到戲劇時指出，演員於舞台上的演出——「…在三個鐘頭之內，他必須經驗且表達一個特殊人物的畢生。」「在這三個鐘頭之內，他走盡了整條通往死亡之路（註），而觀眾卻需要花一生的光陰才能走完。」這不是很刺激過

癮嗎？既然生命是讓我們體驗人生，為什麼我們不「玩」得更徹底一些，更豐富多采一些呢？

## 不必拘束於名家的表演技法

關於這本書——是為青少年而寫；也是為初接觸戲劇的學子而寫，因此在表演方法的練習與實踐就不會太「複雜」，希望讓「一般人」（當然也可以包括沒有接觸過表演的社會人士、父母或老師）在拿到這本書時，即能循序漸進，找出「玩」的興味，「玩」出角色的趣味。

此書中的每項訓練單元，礙於篇幅之故，作者僅提供數個活動，目的在指出可以「玩」的方向（可以達到訓練目的方向），不代表幾個活動就是訓練的唯一途徑，更不是正經八百的「教」表演方法，因為光是研討名家如：史丹尼斯拉夫斯基(Constantin Stanislavski)或彼得·布魯克(Peter Brook)或李·史崔斯柏格(Lee Strasberg)或塢塔·哈根(Uta Hagen)等人的表演理論就可寫上數萬言，而那些表演理論對一般初學者來說是太沈重的負擔。即使看了那些理論，一時間也搞不清楚，短時間內也派不上用場，所以不如以最簡單



也最沒有表演派別負擔的「遊戲活動」來引領剛接觸表演的人進入戲劇的領域，以啟發式的簡易訓練來誘導他們接近表演藝術。

## 自己也可以設計活動

當然，在進行本書所提示的「遊戲活動」時，亦可試試學生(或學員)針對該章節的訓練目標(如暖身、敏感度等目的訓練)而自行設計的其他活動，說不定會有出奇的效果較佳於本書所列的活動呢！作者抱持開放的態度，期待使用本書的人能發揮自己的創造力，帶領其他一同訓練的人「玩」出更多更好的遊戲。

## 使用本書的方法與提要

現在必須提醒一下使用本書的朋友們；基本上每項訓練單元中的四至五個活動是由簡至繁(雖然都屬簡易的活動)，可能循序漸進較佳(每個章節也是由肢體訓練為基礎，再逐步邁向表演技巧的訓練)，按部就班，一步步奠定「由身體的內在，向外呈現」才是較適當的發展。在照著本書提示做活動時，別忘了“特別”注意一下「附註」欄，它給予的指示是協助做

活動的重要方向和方法。首先，流覽一遍書上所列的「進行方式」(有必要使用道具時則會先列出「道具」)——知道活動進行的步驟時——搭配列在第二項的「附註」所指的提要，使活動指示明確而且進行順暢不致中斷——最後一欄「目的」可以問答方式先讓學生(學員)自行思考訓練活動的目標，再逐項討論書中提示的「目的」於活動中的何處(或何時)可看到！這樣才能使活動更有效的產生影響。

## 每個人都可以打開想像之門

作者希望初學者相信——每個人都有表演的天份(無論他們身在任何一種行業)；每個人都能重新打開想像之門；每個人皆可以透過戲劇的管道疏通人與人之間的隔閡；每個人都可以在天馬行空的戲劇世界裏找到平衡……哈！信不信由你，不信？試試看。請翻至下一頁——從第一章「放鬆與專注的練習」開始做吧……。

註 卡繆此處所言『死亡之路』是指演員演出莎士比亞著名悲劇「哈姆雷特」之主角哈姆雷特，該角色最後比劍身亡。

# 目 錄

前 言 7

第一章 放鬆與專注的練習 23

(一)暖身的遊戲 26

1. 「球不落地」
2. 「點名傳球」
3. 「動物大集合」
4. 「盲人合唱團」

(二)肢體放鬆(緩和)與專注遊戲 30

1. 「感覺身體」
2. 「按摩」

(三)意識放鬆(緩和)與專注的遊戲 32

1. 「變大的汽球」
2. 「血管的旅行」
3. 「綠野仙蹤」

第二章 創造性戲劇活動的訓練 37

(一)敏感度的加強訓練 41

1. 「傳球模擬」
2. 「投擲大戰」
3. 「快打旋風」
4. 「螞蟻歷險記」

## **(二)周遭環境的研究 46**

1. 「老饕日記」
2. 「美食禮儀」
3. 「浪漫一下」
4. 「瞎子摸象」

## **(三)深入自我 50**

1. 「感受自己」
2. 「聽力大競賽」
3. 「情緒討論」
4. 「觸景生情」

## **(四)感受他人 56**

1. 「守株待兔」
2. 「大偵探」
3. 「偶像大集合」
4. 「平常的一天」
5. 「各行各業」

## **(五)拓展自由的想像空間 60**

1. 「完成心願」
2. 「各國舞蹈」
3. 「猜地點」
4. 「發生何事」

## **第三章 即興創作的組合運用 67**

### **(一)空間的掌握 69**

1. 「公園雕像」
2. 「連體嬰」
3. 「氣體流竄」
4. 「盲人旅行團」

## **(二)角色的塑造 77**

1. 「戴帽者」
2. 「看人走路」
3. 「我是誰」
4. 「百貨公司售貨員」

## **(三)場景的塑造 83**

1. 「童話搬演」
2. 「事件設計」
3. 「進出電梯」
4. 「你在做什麼」

## **(四)尋找角色與完成戲劇動作 91**

1. 「尋找救援」
2. 「不同意圖」
3. 「唱反調」
4. 「回到未來」



## 第一章

---

# 放鬆與專注的練習





對一般人（尤其從未接受過表演訓練的人）而言，「表演」是艱難的。當你站在人群中做出“無中生有”的事是極尷尬的，有時候，甚至忘了你將要「表演」的題目（或角色）為何，就“隨便”地、“模糊”地「完成」演出，再匆忙地鞠躬下台，強自鎮定地靜候那很有可能“不出現”的掌聲。所以——當你上台之前，首要的是學習「放鬆」與「專注」。

放鬆與專注，包括了肢體的與意識的（或精神上的）兩方面。肢體的放鬆與專注必須從暖身開始，就如一般在游泳前或舞蹈前所做的暖身一樣重要。從頭、頸、肩、臂、手、胸、腰、臀、大腿、膝蓋、小腿、足踝、腳掌，循序的左右、前後、正反轉運動再加上手指、腳趾的徹底活動來達到肢體肌肉的舒張與收縮，如此可避免在表演活動中做較大動作時的運動傷害（請務必要讓身體的每一部份肌肉和關節徹底活動，否則在你出其不意的一個快跑或跳躍，皆有可能拉傷腿部肌肉或扭傷筋骨）。為了讓剛接觸“表演”的人能更輕鬆地“玩”出表演的興味，每堂課除了上述的肢體「暖身」是必須徹底完成，之外，不妨試試以下所列的活動——

## 暖身的遊戲

### 1. 「球不落地」

道具：中型（約10吋至15吋）海灘球一個。

進行方式：全員（一班或一組學生或學員）圍成圓圈（面向圓心），帶領者將球拋向圓心，學員之一則必需將球“拍”（可以“打排球”的手勢來拍、接球）給另一人（不得雙手接球），讓球一直停留（投擲）在空中，不得落地。

附註：(1)每位學員每次接球時僅以一次為限，當球有過低或過高的“危險”皆須由另一人接手後始可再次碰球。

(2)待全員玩過數回後（球掉落地上的次數愈來愈少，停在空中時間愈來愈長），可要求每人在接球前須先拍掌。且逐回增加拍掌次數。

目的：除達到暖身外，可訓練其專注力（含眼力及反應力）、肢體敏捷力和學員間默契。

## 2. 「點名傳球」

道具：沙包或網球四至五個（須使用單手可握之小型且稍有重量之物體，而不使用如汽球等過輕球類）。

進行方式：全員圍成大圓圈，帶領者可站於圓心或與其他同站成圓型。帶領者喊出學員之一名字並將球拋向他，此人接球後再喊出另一人名字並傳球，以此類推，讓球一直傳下去。當第一球傳遞順利時，帶領者再以相同方式拋入第二球，直到場中同時傳投四五個球。

附註：(1)若在傳球中，球掉落地上，球附近的學員須儘速撿起繼續傳球。帶領者或學員可故意將數顆球同時拋向一人，以訓練其敏捷力並增加趣味性。

(2)在學員熟悉傳球程序後，可以膠帶或其他物品標示個人定點，學員在拋接球時皆不可離開其定點。

目的：訓練更強之專注力（含聽力、眼力及反應力）

、肢體敏捷力及默契。

### 3. 「動物大集合」

進行方式：開始時，全員以一般走路之姿勢於教室中走動，當學員中一人喊出某一動物名稱時，全員（包括喊者）即須以肢體做出該動物外型特徵、跑動的速度和屬性。最好讓每人皆有機會喊出動物名字，且不中斷地接連下去（每一種動物約做二個八拍，則須喊出另一種動物若無法連續動物的轉換，則在其間加入一般性走路）。

附註：(1)前述的“屬性”是指動物一般的屬性；如貓是輕盈、慵懶的，大象是緩慢、笨重的等。

(2)如果有人做出剛被狗追咬的貓一緊張又閃躲…也沒有什麼不可以，畢竟“表演”無所謂對與錯，多些想像和創意空間是值得鼓勵與肯定的。

(3)此活動在一開始，建議以不出聲的默劇方式進行，在做過數種動物後可再要求學員加入聲音模擬則更有趣。

目的：複習日常的觀察力、記憶力，培養即興模仿能力，加強想像空間。

#### 4. 「盲人合唱團」

進行方式：先讓全員圍成圓圈且閉上眼睛，然後學員之一輕聲發出「丫」音，其他學員以不同音高逐漸加入合聲。依次以「丫」、「一」、「丂」、「ヌ」、「メ」作合聲。每次合聲皆發單音（當氣與音吐完可再吸氣發音）。以不指名方式由某人先發聲，且其他人在加入合聲前應先聽已發音者聲音再逐次以不同音高加入合聲。俟完成前述五個音的合聲後，全員閉眼走動於教室中再由「丫」開始做合聲。

附註：(1)走動的合聲一開始，學員可能會有缺少安全感而將手置於胸前，但約過卅秒後，可要求學員將手放下並放慢走動的速度以加強安全感和聽覺與觸覺的靈敏度。

(2)學員的合音應求和諧，故先“聽”再發聲的過程是必要的。

目的：除“暖聲”之外，並訓練學員耳音的準確度、聲帶的控制力及協調力、聽覺及觸覺的靈敏度和學員之間的信任與默契。

好玩、有趣的暖身遊戲很多，因篇幅有限不便一一陳述。另外，在電視上常看到的綜藝節目中，也有許多具有暖身及腦力激盪功能的遊戲。當然你自己也可以創造或變化一些有趣的活動。讓自己動動肢體外，也動動腦吧！

## 肢體放鬆(緩和)與專注的遊戲

由於在來到教室（或排練場）從事表演訓練之前的“動作”，如趕公車、走路或爬樓梯等，使我們的身體肌肉緊繃，若立即開始“表演”活動，易使肢體僵硬不夠敏感而減低學習效果。暖身之後則需做放鬆肢體的遊戲或活動來緩和肌肉與神經。

### 1. 「感覺身體」

進行方式：全員全身放鬆地躺在地上（可以閉上眼睛），帶領者逐一喊出身體的部位（如手、手臂、腳、腿、頭等），學員則試著將力

量集中在該部位，然後再隨帶領者口令放鬆。

附註：(1)在一開始，集中力量於某部位的訓練，個人領悟不盡相同，有的人會因仍未放鬆而感受不太明顯，此時可假想電流停留於該部位，嘗試讓自己靜下來慢慢跟著做。

(2)集中力量的速度是漸漸增強的，在每一部位的增強動作中，帶領者應給予學員五至八秒時間，並在最後也是力量最強時要求學員維持一、二秒。放鬆的過程亦同。

目的：除了達到專注與放鬆身體的肌肉外，亦可發展意志和肢體的控制力，培養專注力和想像力的結合。

## 2. 「按摩」

進行方式：兩人一組做背部按摩，前者全身放鬆地（什麼事也不要想）坐或趴在地上，讓另一人由頭至腳輕輕的按摩。之後，對調再做一次。

附註：(1)按摩無須太用力，不必用“專業按摩師”的

力道去“折磨”對方，按摩者只是幫助對方達到舒適而放鬆的肢體為目的。

- (2)若被按摩者對某一部位敏感（引起搔癢或發笑的狀況）則按摩者應避開其敏感部位，給對方一點點時間去達成放鬆，否則反而會使該部位肌肉緊繃。

目的：讓肢體放鬆外，亦培養學員間的信任度及其關係。

## 意識放鬆(緩和)與專注的遊戲

意識的放鬆不是指催眠後的意志模糊，而是要讓意識“純淨”，將身外之事物（如學業、情感、家庭等壓力，或來到教室之前的路上所發生的愉快或不愉快的事件及其他會妨礙表演訓練的因素）留在教室（或排練場）外，使自己可以更自由地、更專注於“表演”活動的過程與感受；更輕鬆地面對“表現”的遊戲而不去想“如何取悅”其他人。說到這裏，當然要強調一下——在活動中，不要取“笑”別人，也不要批評別人的表現，「全心全力於創造一個有別於日常生活的世界」才是“表演”活動最可愛及可貴之處。



以下所列的活動可以自行練習，或者為了讓效果更顯著，可以讓老師或同學為你輕聲、和緩地唸出下面“進行方式”中所敘述的文字，並給你許多的“停頓”，讓你有時間去想、去看和去想像所有的細節。如果配合舒緩的音樂效果更佳。

### 1. 「變大的汽球」

進行方式：假設你是一個汽球，由你的呼吸而慢慢地被充氣著，漸漸地膨漲到如教室→學校→城市→縣→全國一般大，然後去感受並假想你愈來愈大、愈飛愈高，逐漸升高的同時你俯看著鄉村。當你已經構著月亮（假設），突然被月亮戳破了一個小洞，然後開始慢慢地“漏氣”（此時開始往外吐氣）且搖擺地降落，緩緩的縮回到城市→學校→教室→自己的身體。

附註：(1)做此活動時，你可以選擇或站或臥的姿勢。

(2)除了上述的例子，當然你也可以假設由最小的螞蟻漲大到最大的恐龍，再以恐龍的眼光或高度來看某個地方、某件正在發生的事；

或者由最小的交通工具到最大最高的飛機…

。每種假想皆有不同的質地和感受，變換著  
做不是更有趣?!

(3)每次膨脹或縮小到帶領者所描述的大小，皆  
須停頓一至二秒後再繼續。

目的：專注與放鬆意識、擴展想像空間及訓練以不同  
角度看事或物。

## 2. 「血管的旅行」

進行方式：閉上眼睛躺下，假設你由某處進入你的血  
管中旅行，你坐著一隻小小的汽艇遊走於  
從頭至腳的血管裏，每一處你所流經的地  
方都會因汽艇所引起的波動而充滿力量（  
精力）。當你經過每一部位的血管後，再  
由你進入之處出來。感受精力在體內（血  
管內）竄流，再放鬆下來。

附註：當你旅行於血管時，帶領者的敘述可多一些“  
波折”，譬如，可以想像會碰到“山洞”或“  
支流”的景象，也可能因“路程”的艱難（舷  
槳的衝力更大）而帶來更大的力量。可使用有

時輕快、有時緊張的音樂來協助想像空間。

目的：訓練意識的專注與放鬆、集中精力的層次、身體各部位的分段控制及增強想像力。

### 3. 「綠野仙蹤」

進行方式：找一個最舒服的姿勢或坐、或躺下來，假設你身處在一個優美的森林中，鳥鳴、花香、溫暖的陽光……身旁有一條清澈的小溪，溪流過長滿青苔的石頭和老樹枝，水裏還有小魚游動著…，你脫去鞋子並將腳放入水中，用你的腳去碰溪底，腳趾伸入軟軟、涼涼的泥中，小魚也輕輕地靠著你的腳…你用手輕輕潑起水灑在你的胸口，頭上有暖暖的陽光…。當你覺得全身放鬆，意識很舒暢時再將自己“帶”回開始的地方。

附註：你可以再想像更多的、讓自己舒服的事件或動作來產生該情況帶來的“感覺”，並達成全身性地放鬆，最主要的是讓自己有“真”的感受——「身歷其境」一般。可使用輕柔的音樂以

襯托氣氛。

目的：達到意識的專注與放鬆、喚起回憶並擴展肢體的感受力及增強想像力和聯想力。

以上所列的遊戲都有一些特別的目的——藉遊戲來達到放鬆與專注的效果，以便進入表演練習的活動。如果你已設定可以使肢體與意識放鬆與專注的目標，非常歡迎由你自己來設計活動（或遊戲）。當然，如果可以，不妨作個「輪流表」，讓班上或社團中的每個人都有機會做帶領者，讓“他”帶領其他人“做”自己設計的遊戲。

## 第二章

---

# 創造性戲劇活動的訓練



創造性戲劇活動是什麼？它有什麼益處？其實可以這麼說，「創造性戲劇活動」就是遊戲——一種帶有創意的、想像空間的、活潑有生命力及含有戲劇性質的遊戲。創造性戲劇活動可以啟發人對事物看法的細膩和敏感力、臨場的反應力、思考的敏捷力和擴增人的想像空間。可能又有人不明白了！前面不都在談「表演」嗎？怎麼又說起什麼「創造性戲劇活動」這麼一長串又生澀難懂的名詞呢！哈！你忘了！在序言裏不是“開宗明義”的先和你“約法三章”了嗎？我們要先有個共識——這本談表演的書不是要你成為演員或明星，而是希望你開放心靈視野、對周遭環境更敏感，讓自己更了解別人嗎？……。經由創造性戲劇活動的訓練（或者多做一些創造性戲劇活動以後）有助於你未來從事「任何行業」；無論將來你在統一超商打工、銷售房地產、或是公司行號企劃員、或作秘書、助理、或當一個老闆……都會因為你接受創造性戲劇活動的訓練和開發，使你的頭腦更靈活，反應也比別人快，你——就能“趕”在別人前面，得到別人的器重和信賴。

再者，現代的社會已經不太迷信「名牌」了，「

龍生龍·鳳生鳳”的時代已經過去了。有能力、有創意再加上努力就有收穫，如美國研發電腦新科技微軟公司總裁比爾蓋茲（Bill Gates），他和志同道合的一組人共同發揮其才能和創意，經過努力終於成為目前的世界首富。

閒話少說，各位看倌——繼續接招！

當你在進行創造性戲劇活動時，你應該專注於你所做的“事情”（活動）上，你應該“打開”你自己，去想像和創造，而非壓制自己不同於以往的“想法”

有時候，我們會發現這有點困難，因為我們從小就被填鴨式的教育給擠壓得“變形”了；我們一直被教導要成為“最好”的只有一個“標準答案”一定要“滿分”…甚或被規定要“坐好”、要“安靜”、甚至不要“亂發問”…。這些要求在某些“狀況”可能較有效，但不是在開發創意或練習表演活動的時候。表演的練習或創造性戲劇活動的進行，你都必須學習去專注於你的思考和感覺，而不要去“檢驗”或“遵照”所謂的“應該”或“必須”的成文規定，更不必去做“和別人做的一樣就一定沒有錯”的事情。



## 敏感度的加強訓練

在我們日常生活中，很少去注意身旁的事物，甚至常常忽略了自己對某些事物的感受。譬如，當你在吃飯的時候，你曾注意到碗的材質是陶還是磁器？飯的香味偏向草類還是花類？相同的菜或不同的菜炒在一起有什麼不一樣的味道？你注意到一碗飯和一碗湯的重量有不同嗎？芒果和葡萄柚的酸，味道相同嗎？咖哩和辣椒的辣一樣嗎？如果你承認你無法說得很清楚，那麼你就應該“複習”一下自己的觸覺、嗅覺和味覺等等的“感受”能力了！試著去真正體會和了解你在每一種時刻的確切感受和為什麼會感覺如此。然後帶著這種“重新體驗”的精神來扮演任何一個你得到的角色，並且讓自己具有領悟“別人想法”的敏感度。

好！現在開始做敏感度訓練吧！

### 1. 「傳球模擬」

進行方式：全員站成一個圓圈做「球不落地」(在第一章中的暖身遊戲已做過)。先傳真實的球

(任何一種)，傳過幾次後，再將球收起，讓每個人模擬傳接“想像”中的球。

附註：(1)要求學員注意球的大小和握在手上真實的感覺，以免做模擬時使自己手上的球忽大忽小或輕的變重的。也請學員注意觀察別人玩球時的肢體、動作和丟接球時的力度和時間性，在模擬時才不會因為頓時手中“空”了而“表演”錯誤的反應和動作。

(2)此活動亦可讓全員面對面站兩排，兩人一組相互傳球。當然，再“進階”的話，可以兩人一組，每組玩“不同”的球類，再一組一組的“表演”讓大家觀摩。

目的：訓練與複習物體的重量與質感，球與肢體運動的力度和時間性，以及學員反應和默契培養。

## 2. 「投擲大戰」

進行方式：全員散開站於教室內（可面向圓心圍成圓圈亦可兩人一組），先讓學員玩「傳球模擬」，帶領者在學員傳球幾次後，出其不意的改變學員模擬傳接的物體項目，如羽

毛、鐵棍、小狗、椅子、一桶水…甚至一桶被潑出去的水。同時亦須喊出傳投的物品名稱。

附註：(1)在開始此活動之前，可以讓學員先試著模擬傳接各種不同的物品，才不致於在帶領者突然喊出不同物體時而“驚慌失措”。

(2)在一開始接投奇怪的物體時，可能因動作“滑稽”而引學員大笑，這是“正常”現象。再要求他們多作幾次（可讓學員靜止活動先笑一分鐘後再繼續）則能熟而生巧。

目的：複習與訓練各種物體的重量與質感，投接不同物體的反應與動作，以及默契培養。

### 3. 「快打旋風」

進行方式：全員手牽手圍成圓圈（假想是由一整片彈簧布圍成圓型），學員之一立於圓心，向圓圈之某一人或數人做出打人的三種招式（可雙手或單手打、推、搥、拍、踢、捏…），每種招式預留時間給“被打”者反應（因牽手之故，所以“被打”者身旁的

人亦連鎖反應)。

附註：(1) “被打”者的反應應視“打人”者的方式、部位、力度來反應，而不是一成不變。

(2) “打人”者應以三種不同招式（方法）和不同部位來變化，當然也可以假想是氣功的“吹”、“輕拍”，以讓其他學員的反應有較細微的變化。

(3)當學員適應後可讓其加入聲音、表情的複合式訓練。

目的：訓練學員想像力，組織力及觀察力、反應力和默契。

#### 4. 「螞蟻歷險記」

進行方式：學員排成一直排（帶領者可排在第一位或站在一旁）由帶頭者主述或由每一位學員輪流敘述故事，其他學員假想並演出其故事來。故事起於一群小螞蟻出發旅行，地點可包括屋內（爬過如山的沙發…聞到臭氣衝天的鞋子…聽到如雷的CD音響聲…看到像房子一樣的大蛋糕或遇到凶猛的

食蟻獸……吃到甜甜的糖或各種不同味道的東西…)或室外(走在軟綿綿的沙灘或躺在雲端……冰河上求生……或經過危險的溪流……徜徉在陰涼的森林…遇到可怕的森林火災…)。將各種地方及碰到的事物加上形容詞(大小、香臭、凶猛、酸甜、軟硬…)並串連成充滿變化的故事和扮演。

附註：(1)凡是與身體、動作、五官感覺有關的本能反應皆可加入故事。

(2)相同部位的反應訓練盡量集中在一起，如身體「碰觸」到粗糙的牆、毛絨的毯子、軟軟的布…，或「吃到」酸、甜、苦、辣等等的某些食物…或「聞到」香、臭、刺鼻…的東西，以使各種狀況的反應更明顯而易記憶。

(3)如有必要，主述者可先寫下故事，以免停頓過久。

目的：感官反應訓練與記憶、即興編串故事能力的聯想與想像力培養。

## 周遭環境的研究

有沒有過這樣的經驗？當別人問到你的家有多大，每個房間有幾坪，面向東還是向西時，你答不上來？如何由公車站走到你家，要經過幾個紅綠燈，你也未曾注意？學校校園裏的樹有那些種類，喬木還是灌木？校門口的塑像到底是什麼材質？石膏、水泥，還是石頭？現在街上的人流行什麼樣的打扮？服飾流行什麼款式和顏色？流行的娛樂活動是什麼？現在年輕人的口頭禪又是什麼？

好了，不說“太遠”的，談談身邊近一些的吧！前面「敏感度的加強訓練」中提到過感官的感覺能力複習，也做了一些想像力的訓練，現在稍稍再“真實”一點點，重新感受一下你周遭的人、事、物吧！

### 1. 「老饕日記」

進行方式：拿一樣水果，可以是平常的柳丁、芭樂、香蕉或是“舶來品”的榴槤、火龍果、紅毛丹、山竹等，仔細嚐它的味道和口感，聞它的氣味，摸它的皮質，感受它的重量

，甚至其青澀或熟透的不同…將這些感受  
記憶並寫下來，然後在課堂上交換心得。

附註：(1)當然，你更可以再嚐嚐其他的食物，像麵包、蜜餞、茶、咖啡等（各種食物都有不同的味道、即使同樣是茶或咖啡，就有各色各樣的分別）。

(2)試試看水果的各種“料理”，如加碎冰、加水、加蜂蜜等之前或之後的不同味道，一有空就多試吧！

目的：味覺記憶，讓你在演出“吃”的時候能隨時將“記憶”呈現出來，表演得自在自然一些。

## 2. 「美食禮儀」

進行方式：到餐廳享受一下各國風味的菜餚（如果太貴，則到書店翻翻相關的各國食譜或看看有關的錄影帶吧！）。熟悉一下使用不同餐具的方法和禮儀，記下來，並帶餐具到教室和學員一同練習，指正及討論其可能的緣由（食物的做法或吃法）。

附註：(1)中國人習慣用筷子，但在較講究的中式餐廳

中仍有不同於平常的禮儀，亦應注意。

(2)西餐的菜名、餐具很繁複，尤其正式的法國菜（可以參考電影“芭比的盛宴”），應多了解。

(3)食物的吃法和做法研討可以盡想像之能事，未必要有正確答案。

目的：了解和熟悉各國菜餚的進餐禮儀，體會不同國家「食的文化」。

### 3. 「浪漫一下」

進行方式：用淋浴的方式慢慢地洗個澡，感受一下蓮蓬頭灑下的水落在皮膚上的感覺，試試水開大一些和小一些有什麼不同？再在下雨的時候慢慢走在雨中，體會一下雨大些和雨小些有什麼不同？街景在雨中又如何改變？記下來。

附註：(1)也試試在各種不同氣候站室外的感覺，如艷陽高照的時候，烏雲陰沈的時候或微風拂面或打雷閃電的時候。

(2)仔細看看在相同的地方但不同的氣候下的景



觀差別。也聞一聞當時的味道，有可能也是不同的。

目的：培養天候對大自然引起不同變化時，人的視覺、嗅覺和觸覺的感受。

#### 4. 「瞎子摸象」

進行方式：讓全班學員各帶一樣家居用品（或家飾）如檯燈、雞毛撢子、陶瓷花瓶、鬧鐘、修理工具…到教室，每兩人成一組由其他組員選一樣用品為“尋找”目標，並將之藏在教室某處，而該組之兩人中，一者閉眼扮演“瞎子”，另一者則以口述引導（只能用說而不能用其他方式牽引）找出該物並由“瞎子”以摸的觸覺猜出該物為何。以此類推至每組完成其尋找目標為止。

附註：(1)藏匿用品時未必要讓物品完全看不見，但可在該組的尋找路程中設些“路障”（如桌椅、掃把、水桶之類）讓引導者須要用更明白的言語指引來達成。

(2)當尋覓過程熟悉後，可加入一至二句話的“

暗號”或“口令”來使路障更具挑戰。

(3)亦可改換地點玩此遊戲，如公園、校舍、操場等地。

目的：熟悉和複習物品形體記憶，亦培養學員之語言溝通能力及增進默契和信任感。

## 深入自我

演員皆在扮演別人（有時也“扮演”自己），但無論你扮演誰，表演之前的工作則是研究你所扮演的“角色”。如果在研究別人之前，你連自己是如何想，如何感受？碰到事情會有那些反應等等的狀況都不了解的話，那你又如何知道別人（別的角色）是如何想、如何感受、如何反應呢？如果你在扮演時都只有“假設”的「答案」，那麼就會成為所謂的「典型化表演」，也就是“假假的”，不自然也失去該角色的生命力了。那麼，我們就先來“了解”一下自己吧！

### 1. 「感受自己」

進行方式：在教室找一個舒適的位子，可以坐在椅上或地板上，然後開始感受你身體的各部位

，包括鞋子是否太小或太大？腰或皮帶有沒有太鬆或太緊？衣服的質料在你的肩膀或大腿造成什麼樣的觸覺？手錶的材質有沒有讓你出汗？回憶一下各種質料的衣飾給你的感覺。

附註：當你認真地、專心地去“感受”時，你真的會注意到一些平常你忽略的感覺。而這些感覺都能讓你在扮演時提供你所有的觸覺記憶。

目的：訓練和熟悉自己肌膚的觸覺和對質料的反應，讓你更容易扮演角色在面對“假的”道具時應有的了解及較正確之觸覺反應。

## 2. 「聽力大競賽」

進行方式：閉起眼睛坐在教室中，學員之一計時兩至三分鐘，其他人則仔細聆聽室內外聲音。時間一到，每人寫下剛才聽到的聲音，試試看，讓每人唸出自己的“成績單”，也許別人聽到了你沒聽到的聲音，找出聽到最多種聲音的“贏家”。

附註：當然也可以將此活動的練習場移至操場或活動

中心等其他地方，比較一下多了或少了什麼不同的聲音。

目的：幫助和訓練更精確的聽覺，讓學員在演出時有更準確的聽力來因應劇情所需減少失誤，而更放心或確信自己的表演，也讓自己的表演更具說服力。

### 3. 「情緒討論」

進行方式：以「生氣」為題，學員相互討論最讓人生氣的事情，包括何事？曾經發生過嗎？如何發生？生氣的程度？之後如何解決或宣洩？現在回想起來如何？每個人都須發表自己的經驗（如果未發生過則可談談可能的感受）。

附註：(1)當然！「快樂」、「傷感」、「痛苦」等等題目都是很好而且必要的訓練。

(2)當學員在陳述過去的不愉快經驗或事件時，有可能引起較大的情緒起伏，老師或帶領者要小心輔導，“狀況”發生時除了安慰他「事情已經過去了」之外，必要時有可能要做

一些“反向”的（較快樂一些的）題目。若  
有必要則需個別輔導，除非老師有把握，否  
則可邀請學校輔導老師一起做此活動。

目的：讓學員了解自己如何反應，如何面對情緒，以  
便在必要情況時的「情緒轉移」（情緒轉移是  
表演的重要技巧之一。當所扮演的“角色”需  
要某種情緒而演員本身無法呈現該情緒時，則  
可由以前有過的經驗中提出類似的經驗及當時  
經歷該經驗時所產生的情緒來代替在演出時所  
需要的情境和情緒）。

#### 4. 「觸景生情」

進行方式：準備數張圖片（如圖一、二、三），每人  
說出看到圖片時的第一印象和感覺。經過  
學員們說出其感覺並討論之後，請學員再  
細看一遍，察看是否又有不同，若有人有  
不同的感受（第一遍和第二遍之間）則請  
他詳加敘述為何不同之原因。

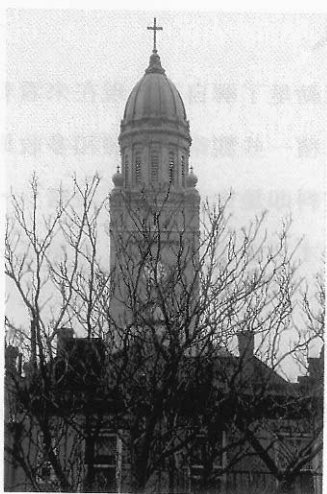
附註：人是容易受影響的，當別人說出不同於自己的  
感受時，偶有同感而引發不同感受。這未必是

“模仿”，而是我們有時說的不完整或一時沒有看出來。

目的：培養視覺感受力、敏感力和視覺的聯想力。



「觸景生情」圖例一：華盛頓DC某公園之雕像



「觸景生情」圖例二：紐約市東五街之小教堂一角



「觸景生情」圖例三：美國大西洋城之大海灘一角

## 感受他人

剛才的活動是了解自己，現在來看看如何“感受”別人。多累積一些觀察的經驗和多收集一些記錄或自己的心得資料即是你表演的「財富」，當你在扮演“別”人時候才不會空無目標，毫無章法。

### 1. 「守株待兔」

進行方式：找一個人多的地方，如火車站、百貨公司、公園…，坐下來（順便拿一枝筆和一些紙張），仔細地觀察週圍的每一個人。試著去看每個人為何和別人不同？哪裏不同？他們如何走路？差不多什麼年齡？大概什麼職業？他們如何打噴嚏？呵欠？或笑或生氣？之後，將它記錄下來並空餘時研究一下自己所記錄的筆記。

附註：你也可以想更多的題目來觀察和記錄，最好將所有的題目“條列化”（如1至10或者更多），每觀察一個人則各題目的記錄都很肯定並完整，如此一來，當你在分析時則可有更多的依據



和更清晰明顯的輪廓。

目的：培養觀察力和聯想力，儲藏和記憶各種人的特點以便表演該角色人物的不時之需。

## 2. 「大偵探」

進行方式：找一個餐廳或車站坐下來，看看週圍的人，猜猜他們之間是什麼關係？聽聽他們說些什麼？他們的口音像哪裏人？聲音有什麼特質？他們現在的心情如何？你為何會猜測他的心情如此？他們可能有什麼嗜好或習慣？他們的動作又如何？有什麼特點？盡可能將所有看到的記錄下來。回到教室時唸給學員們聽，其他學員亦可針對別人敘述的重點發問討論。

附註：(1)發問者可針對被觀察者之關係或心情或後續發展之可能性研究討論。

(2)此活動之討論部份，尤其被觀察者之關係和後續發展的可能性等研究，可運用在後面第四章「即興創作」中第二節之「塑造場景」的最佳編劇素材。

目的：觀察力聯想力和即興編劇能力之培養與訓練。

### 3. 「偶像大集合」

進行方式：寫下三個你所傾慕的人的特點；包括你最喜歡（或羨慕）他的地方和原因，以一至兩段文字清楚的描述並向其他學員唸出。

附註：(1)除非你願意，否則不必寫出你的“偶像”的名字，以免尷尬。

(2)不必誇張的敘述，而是他的特點真的讓你喜歡。

(3)當然也可以將你“不喜歡”的人的特點寫下並和其他人“分享”，作為活動的下一目標——「“非”偶像大集合」。

目的：訓練觀察和敘述（文字及語言）能力並藉以感受別人的喜惡原因。

### 4. 「平常的一天」

進行方式：每位學員在紙上寫下一個日常生活的動作，如刷牙、梳頭髮、吃零食、看電視、晾衣服…等等皆可，然後大家交換紙條。每

位學員必須以默劇演出所換紙條上的動作  
三十至六十秒讓其他學員猜出。

附註：(1)有些“動作”很容易被猜出，記得給“表演者”。足夠的時間讓他很清楚地、仔細地模擬，而不要在一開始就打斷他並說出答案，否則就失去活動的意義。

(2)如果後來的演出者拿到和自己演過的人相同的題目，請盡量不要做和前者太過相同的動作過程。稍為“改變”一下更有趣。

目的：回憶與複習日常生活的一些小動作並訓練默劇表演的能力和觀察、分析能力。

## 5. 「各行各業」

進行方式：同上一個活動方式，但每位學員寫的是較不同於自己日常生活中的動作，而是職業動作，如銀行員點數鈔票、售貨員操作收銀機、警察抓到小偷、電器工人修理電視…等，然後學員間交換紙條並同樣以默劇演出三十至六十秒讓別人猜出。

附註：(1)此活動的“職業動作”描寫要仔細一些，不

要用模稜兩可的字句，否則範圍會很大不易表演。

(2)其他如上一個活動所列。

目的：回憶與複習各種行業從業者之工作及其可能之動作和反應，訓練默劇表演、觀察及分析判斷能力。

## 拓展自由的想像空間

其實人在幼童時期的想像空間是最遼闊的，想像的勇氣也是最無畏的，越是成長則想像的空間越變越小，好像鈣質會隨年齡流失一樣，直到患了“骨質疏鬆症”就無可救藥了！幼年時期，幾片瓦片、幾棵葉草即可炒作豐盛的菜肴；幾條破布、毛巾也可以是俠女、英雄或唱一齣歌仔戲…無視於成人好奇眼光的存在，甚至拉“他”加入當惡魔或仙人…，試想，現在給你二條床單，你敢當衆扮演國王、公主或超人嗎？不敢！才不要！神經哪！沒錯，為什麼不願意呢？因為經過十年或十多年的禮教約束下，所有“不當”（時機不對或和別人不同）的想法都被摒棄了；所有“不應該”（人家舉止端莊你卻活蹦亂跳）的舉止都被

禁止了，所有的想像力被放逐了；連作夢的勇氣也被封鎖了！和“正常人”比正常的情況下，世界變得更刻板、更形式化。「…天是藍的，水是綠的…」現在的天常常都是藍的嗎？水也一直都綠的嗎？不，這是別人“教”的；大家都這麼說嘛？——其實，就是“骨質疏鬆症”了嘛！不要放棄想像，這世界有了想像才會更好玩，更有生趣（狄斯耐的卡通想像空間開闊才如此生動吸引人，不是嗎？）。來吧！試試你還剩多少“鈣質”，還有多少“可愛的”想像力。

### 1. 「完成心願」

進行方式：約6人一組，每組1人許願後，另5人合力完成其心願（例：某人許願說：『我想吃蛋糕』，其他5人則以身體、手腳等組合成“蛋糕”，讓許願者“切”開一塊，並表演“嚐”到蛋糕的味道。），許願者則應在其他人的助他完成心願時說出感想並感謝其他（同組）人。每組做完一次後，換人再做。

附註：(1)許願者應給予同組學員“挑戰”，但不致於

是難以完成之工作。而協助完成心願者則應發揮想像力以“假扮”方式“完成”（以前面“蛋糕”一例來說，真的去買一個蛋糕就失去扮演的意義，而“吃”蛋糕也並非真的去咬同學一口，否則就不叫做“想像力”而是“暴力”了。）

(2)完成心願後，其他人可以問許願者當時的感覺，如“蛋糕”一例可問：蛋糕是什麼口味、吃起來的口感和味道如何等等。

(3)最後，許願者別忘了“謝謝”其他完成心願者。

目的：訓練想像力以結合肢體之架構、運用、組合等能力，亦使想像力結合創造力、反應力和記憶力以反映和模擬生活中之各種情況。

## 2. 「各國舞蹈」

進行方式：6人一組，給學員2分鐘時間討論出各組所要表演之舞蹈（含各國代表性之舞蹈和音樂）。每組表演時，3人以聲音和以身體拍打節奏成為音樂，另3人則跳該國舞蹈

，其他未演出之學員則需猜出所表演之國名。表演者在被猜出國名時即已完成表演，此時則可換組演出。

附註：(1)學員“演奏”音樂時，可以只是音律類似而非完全正確之旋律，也可唱出足以代表該國之童謠、民謠。

(2)表演舞蹈者只需跳出該國舞蹈之特徵即可。

(3)音樂和舞蹈的表演沒有所謂的“絕對正確”，故在學員演出成果“不很像”的時候，可鼓勵換一個樂曲或動作（亦可請其他學員給意見而修改），千萬不要給予太多個人評價，否則容易讓學員失去信心和興趣。當然，一個完全不像的演出也可以成立，但讓他們“解釋”何以他們的演出足以代表。

(4)在各組演出後亦可讓其討論一下各組如何挑選演出內容、構思的來源、在意見不同時如何達成協議等，讓他們更了解其他人的思考方向、邏輯和溝通方式。

目的：訓練想像力以聯結自信心、彼此默契和溝通合作，讓學員轉化想像中的畫面至戲劇動作。

### 3. 「猜地點」

進行方式：每組2人，給各組2分鐘討論他們要演出的“地點”。每組演出時間至少一分鐘，可以使用對白，但話語中不能提到“地點”名稱（如：演出『餐廳』，兩人可以談到菜好吃，也可以一人演侍者，另一人演顧客但對話當中不能提及『餐廳』兩字）。其他組的人則需猜出其表演之“地點”。

附註：(1)有些地點很容易猜出，如：看到有人站在原處一直看手錶則可猜出答案為「車站」。此時，非表演者請按捺住性子先別搶著說答案。讓表演者多“享受”一下表演的樂趣。

(2)若在表演中，演出之學員自己提到所演之地點名稱則需停止另外換題目（可讓別組先演以便讓暫停者思考題目）。

(3)各組演出完畢後，讓各組談談他們的題材來源和如何協調及演出中碰到什麼困難等。

目的：訓練想像力以結合戲劇動作、情節和角色，且在只經討論而未事先排演的狀況下學習站在別



人的角度（試想別人如何想法、會如何演法等）以呈現表演的目標且合作完成。

#### 4. 「發生何事」

進行方式：給學員1分鐘想出任何一件他們想告訴別人的事，可以是很久以前發生過的，也可以是今天早上才發生的。每人必須以默劇演出來，不能說話但可以發出嘖嘖咕咕不成語言的聲音。當然，其他人必須“看”出來並說出所發生事件才算完成。

附註：(1)選擇的“事件”可以是一句話或數句話完成，如：「今天早上我差點被車撞了」或「我小時候，最喜歡玩洋娃娃，有一天我媽媽卻買了一個機器人，害我用哭的才讓我媽去換洋娃娃回來」。答案也不一定是非要字句完全一樣，大意正確即可。

(2)敘“說”事件時所發出嘖嘖咕咕之聲音，目的在協助情緒的表達而不是故意模糊字句。

(3)此活動必須以耐心和細心來完成（無論是表演者或猜題者），慢慢地，仔細地表演和推

敲是不二法門。

目的：鍛練想像力和記憶力以聯結肢體動作的發展和表達，呈現戲劇情節並磨練學員之推敲、邏輯概念。

### 第三章

---

## 即興創作的組合運用



經過前二章表演訓練活動的“開發練習”之後，是不是對自己的“表演天份”有些信心了呢？你的敏感度和想像空間是否和以前不一樣了呢？對自己和別人有沒有多些了解呢？作者多麼希望親自聽到你說：「是的！而且我還想再多“玩”一些更有趣的活動。」太棒了！（讓我假想你真的如此回答）我們繼續往下“玩”吧！

在所有的表演訓練活動中最多變、最好玩、最具挑戰也最難掌握的要算是「即興創作」了。即興創作沒有預設複雜的背景，可能只有一些簡單的人物個性和前情提要之類的素材，即可一邊搬演一邊創作，所以挑戰性高、難以掌控。在即興演出中，有時可以創作出非常精彩的片段，集合一次次即興演出的精彩片段，可以架構一齣完整的好戲。雖然不簡單，但卻更有趣，不是嗎？

準備好了嗎？Action——

## 空間的掌握

舞台的空間絕對不侷限於你所目視的平面或高度的大小而已，它可以是在中國、外國或天堂、地獄，

在山林中、白雲間…抑或在你舉手投足之間它已經在變換、更替…變成任何你認為“它是…”的地方。每當我們移動，空間也會隨之改變；當我們放了一件物品（道具）在桌上、牆上、地上…我們則改變了空間。還是有點不太明白，對嗎？好，這麼說吧！舞台上的任何人或物的“位置”直接影響空間，“他”或“它”的移動使空間也隨之變化，對觀眾的視覺來說也因為人或物的異動而有不同的視覺效果（舞台畫面）。所以，學習對舞台空間的掌控則有助於呈現舞台畫面的較佳構圖與均衡。也許對具有一些表演經驗的人來說舞台空間的掌握不是導演的工作嗎？是的，從大方向（一齣戲的整體畫面構圖）來講確實如此。但當一個演員仍有責任提供他的表演以讓導演選擇而不是每一個「走位」（演員在舞台上移動的方向和停留的位置）皆由導演指示，演員必須自行先“提供”一個或數個『走位』的構想後再由導演刪選，就如角色遇到劇中事件時的情緒和該情緒所反應的表情，也是先由演員做出來後，導演再採納或修正他所要的情緒或表情（當然，有時演員和導演的想法相異，此時演員則需和導演溝通“他為何會用如此的情緒及表情來反應

或呈現”，只要演員做的選擇是邏輯性且自然的，多半導演會接受。否則，在導演工作上的考量是以整齣戲風格的一貫性為主；會注意角色個性特徵的關聯性而修正演員的表現）。既然如此，演員勢必要對舞台空間有足夠的敏感度，否則導演一直喊“卡”（cut，暫停）也蠻傷士氣的。

除了“舞台空間的掌握”之外，另一項訓練也是演員最重要也最基本的概念——“不背台”和“打開身體”。不背台，就是演員不要以背面對觀眾。打開身體，就是盡量讓觀眾看到正面。初學表演者很容易在面對表演的緊張或對另一個演員說話時有“背台”的問題產生，除非另有目的或刻意使用背台以造成特殊的情境，否則必須極力避免。“打開身體”和背台的狀況一樣，也是初學者易犯的一個毛病（錯誤）。戲既然是演給觀眾看的，當然要明顯地讓觀眾看到全貌。人的表情、動作多半由正面看的最清楚，緊張或不自覺的（和人說話或其他可能的狀況）而造成側面會使表演的效果打折扣。你永遠無法要求觀眾“應該聯想得到”或“應該可以知道”你在演出時的所有反應。

。

## 1. 「公園雕像」

進行方式：學員一人走至舞台中央（或教室中央）停住，選擇一個姿勢後暫停不動（可坐可站），第二人走近（可改變前者姿勢以配合自己所選擇之姿勢的位置和關係）後加入“雕像”，不動。以此類推，前幾次（約學員總人數之半）每次一人，之後，可逐漸變成二人至多三人（每人皆可改變其他“雕像”），直至全部學員完成一個整體的“雕像”群。

附註：(1)每位上台之學員應利用低（地上），中（約半蹲）、高（約站直）之空間，以凸顯雕像的立體層次。

(2)後面加入“雕像”者除了希望前者姿勢和自己配合能產生有趣的關係外，亦要考慮到對方的姿勢是否能持久，因為若將之改變成很難保持的姿勢（如單腳站或彎腰成90度等等非常累人），後來再加入者又沒有協助那位姿勢無法持久的人，則“雕像”必有“垮台



”的可能。

(3)若前者自己選擇且擺定的姿勢是較高難度的“雕像”，後者應發揮“同學愛”幫助他改變（休息）一下。

(4)當每次有二人以上的人加入“雕像”群時，其中一人（同時上場的人）已“修正”過的雕像則不宜一再更動（否則一來一往時間拖太長）。

目的：協助學員“看”到空間的轉換並“置身”空間之中；藉每人對空間的各種不同敏感度，創造出多層次的立體空間。學員可熟悉立體空間外亦可感受“雕像”改變時所產生之舞台視覺的整體關係（無論是改變者或雕像本身）。

## 2. 「連體嬰」

進行方式：(1)選擇一段舒服緩慢的音樂播放。二人一組且必須接觸身體的某一部位（在活動中可以自行變化所接觸的部位），以站立的姿勢（可由面對面、側面或任何方向開始）隨著音樂的節奏和情境一直流

動（變換各種不同姿勢），肢體動作不能停止，直至帶領者喊停（每次可做三至五分鐘）

(2)以相同於(1)的方式進行，但將原來站立的位置改成躺在地上。

附註：(1)音樂是引導動作的動力，舒緩的音樂可使學員動作沉靜、緩慢下來，較適於初學者去思考 and 創造。俟熟悉活動目的且多次訓練（能夠輕易掌握此活動要領）後，可改成節奏稍快些的音樂再次練習。

(2)在此活動中必須要求學員“放大”或“縮小”（伸展或曲躬）四肢，放膽的爭取最大和最小空間。

目的：訓練學員對空中和地板的空間感，使其熟悉肢體和空間關係及變化外，並培養彼此默契、打破人與人之間羞於碰觸的尷尬心理。而“連體”的變換姿勢，其用意亦在磨練二人對肢體的運用和肢體構圖美感的培養。

### 3. 「氣體流竄」

進行方式：(1)選擇一般舒緩但節奏清楚的音樂播放，五人一組作姿勢變換，彼此必須非常貼近，但“不能碰觸彼此”，並要求學員爭取前後、左右、上下等空間。在四拍的流動中（肢體動作持續進行）找定一個靜止的姿勢（類似本章第一個活動「公園雕像」中的暫停姿勢）後“靜止”四拍。再回復前述的“流動”和“靜止”。反覆動作約三至五分鐘。

(2)同前，但改成五人須有部份肢體接觸。

附註：(1)此活動以團隊訓練為主，可以二人一組或三人一組，至多可八至十人。每組人數不同則有不同的難度和挑戰。

(2)停與動之間的拍數可由帶領者喊出使初學者不致在想下一個變換姿勢時忘掉拍子的進行。當學員習慣“流動”與拍子同時進行時則可要求學員自己在內心默數拍子以訓練更強的默契。

(3)帶領者喊停的適當時機不是真的遵照前述「三至五分鐘」即可，而是當學員做的時間差不多且做的蠻“進入狀況”則可喊停（當然，如果做的蠻“爛”的也應叫停，給予指正後讓他們稍待再做）。

目的：訓練學員對四面八方的立體空間感，熟悉人數較多的流動性肢體組合（舞台視覺和肢體變化）的美感，培養團隊默契並鍛練學員立即反應去搭配別人所做之高低姿勢以創造出多層次空間構圖。

#### 4. 「盲人旅行團」

進行方式：五人一組，一人為首，四人排成直排雙手搭前者肩膀。為首者為“導遊”，以口述方式引導四人所組成之「盲人旅行團」（四人必須閉眼而行）走過事先安排好的障礙旅程。“導遊”不可碰觸或拉扯「旅行團」中的任何一員以告知旅程狀況，只可用語言描述旅途的“危險”障礙。

附註：(1)「旅行團」的任何一員必須確實閉上眼睛，

如有必要可在眼睛處綁上布條。

(2)安排障礙時不能事先讓「旅行團」的任何一員看見。每組執行時要變換障礙。

(3)要求“導遊”一定要走完每一處障礙，但經過障礙的次序可以不同。

(4)“導遊”在引導時應有較清楚的指示，如：還有二步就是一張橫躺的椅子或在你左手邊約五公分處則是牆壁，小心不要撞上…等。

(5)此活動亦可拉出教室外進行以增加挑戰，如階梯、柵欄、假山等地形皆可利用成為最佳的自然障礙。

目的：訓練學員對空間變換的反應力和適應力，增強學員語言描述（溝通）能力，培養學員對失去視覺而加強聽力與理解力，並增加彼此之默契與合作。

## 角色的塑造

說一個故事或演一齣戲的重要元素有五項：誰（who，也就是“角色”）、何處(where，也就是戲劇發生的“地點”）、何事（what，戲劇發生的“

事件”）、何因（就是為什麼發生—why，角色的“動機”）、何法（即如何發生和解決—how，也就是角色之間所發生的對立和“衝突”及其解決的方法）。

。掌握這五項原則可輕鬆架構出一個戲劇性的故事。

本章談的既然是「即興創作的組合與運用」，那不但要知道這五項元素“指”的是什麼，而且要知道如何形成和掌握。現在就由“誰”（who）開始工作一把角色塑造出來。

### 1. 「戴帽者」

道具：隨便找一頂帽子（布帽、草帽皆可）

進行方式：給一至二分鐘時間讓每位學員想出一個角色，並逐一戴上帽子輪流用默劇演出。但每個角色皆必須和帽子有關，戴上帽子即變成該角色。演出時亦必須讓人看出其個性、職業和目前之情緒（可挑選一種或二種情緒）。其他學員則需猜出角色及其相關條件。

附註：(1)不要受限於帽子的樣式或質料，在你的想像中它可以是任何一項你“想要”的帽子，盡

情發揮你所要嚐試的任何角色。

- (2)角色個性的呈現（表演）不是要“馬上”讓人看出來，而是慢慢“堆疊”，儘量想該角色的個性有關的小動作或因而產生身體上可能有的情況；如：邋邋的人可能會亂丟紙屑，在亂塞的口袋裏翻找東西、亂吐痰之類。而表演角色職業的時候，當然有一些特性的動作，如：刷油漆令人想到油漆工、炒菜令人想到廚師等等，但你必須慢慢的仔細的演且可能要加些劇情（設想其在工作中可能出現的狀況，如：工作一半偷懶時，老闆來了…等等）使人正確看出其職業，否則「油漆工」也可能被猜是「被罰打掃的學生」，「廚師」則像「家庭主婦」了。
- (3)情緒的呈現有時也非單一種，因為演出角色的個性、職業等多項挑戰時，表演時間絕對不能在三或五秒中解決，所以必須設計一些“狀況”才不致於在演出當中苦無“素材”而草草結束。在各種“狀況”發生時當然也就會有不同情緒產生。

目的：訓練學員之想像力及聯想力以結合組織、架構等邏輯理念，磨鍊其表演技巧。

## 2. 「看人走路」

進行方式：給學員一至二分鐘想出一角色，並在一段走路的過程中以默劇方式呈現該角色所面臨的狀況（遇到某事件）及會採取的動作和情緒反應。其他學員需猜出該角色所處之狀況、採取之動作（解決方法）和當時情緒為何。

附註：(1)和上一個活動「戴帽者」類似，需慢慢地、仔細地演出才能交待清楚所處之狀況等要求的條件。

(2)情緒反應的掌握和上一個活動相同，在已設計好的狀況中自然反應即可，無需誇張、做作。

目的：訓練學生在情緒記憶中搜尋可用素材，以模擬方式再現生活記憶中之反應，磨鍊其表演技巧。



### 3. 「我是誰」

進行方式：給一至二分鐘讓學員想出一個角色（可以是動物或人），然後以默劇表演近一分鐘長度的片段讓別人猜出。

附註：(1)將表演擴及到非人（動物）的範圍，表演中亦需考慮多加些“素材”（多些狀況或事件），使表演內容較豐富些也更具可看性。

(2)表演的技巧（含角色的“個性”和“情緒”的呈現）和上述兩個活動相同。

(3)當其他學員很容易即看出“角色”及其面臨之狀況時，請“稍安勿躁”，俟表演者完成一分鐘之演出後再“搶答”。

(4)默劇是很好的表演訓練方法，故可多用此法以磨鍊表演技巧，因為不能藉助語言來告知觀眾，才努力用動作、表情和肢體來呈現。

目的：與上述兩個活動相同，著重於訓練學員想像力、聯想力、肢體表達能力和表演技巧。

#### 4. 「百貨公司售貨員」

進行方式：學員二人一組，給學員二分鐘時間來討論每組各自販售的貨品（可以是目前常見的東西，也可以是未來或以前的物品）。每組上台以默劇方式表演出貨品和其功能、使用方法等，讓別人猜出並購買。其他學員可以發問也可以反駁，如：貨物形狀、大小、功能、價錢等等，或「為什麼價錢這麼貴」、「是不是有副作用」、「女生比男生適合用此貨品」……。表演者皆不可用語言回答，而必須用默劇表演其回應，當他們覺得表演者“表演”得不錯則可購買而完成演出。

附註：(1)貨品的選擇（或自創發明目前未有者）可以極盡想像之能事，儘量不要是市面上的普通貨物（若在貨品功能上有大改變亦是新創，值得鼓勵）。

(2)其他學員發問亦可發揮想像空間，如物品為女性設計則亦可問對男士有無好處或壞處等

等好玩的問題，讓表演者增加更多挑戰。

目的：讓學員發揮想像力、聯想力，訓練其表達和表演及邏輯思考能力亦讓其磨鍊應變能力。

## 場景的塑造

本章的第三節「角色的塑造」一開始即提到五項構成戲劇（或故事）的重要元素（請參考上節所述），第二節談的是“誰”（角色），本節則要討論“何處”（where）和“何事”（what），二者合起來即是「場景」，也就是戲劇發生的“地點”和“事件”。地點，除了指出戲劇發生的地方是哪裏（中國、美國或山林、海邊或小至客廳還是房間等）外，更重要的是提出這齣戲（或這段戲、這一場戲）的「氛圍」（氛圍就是場景所提供的氣氛，能造成戲劇張力，譬如偵探片中僅拍攝一隻戴了手套的手在扭動門把而不見其人，抑或鬼怪片中螢幕出現的只有鬼屋的外貌和屋內的破舊陳設卻不見人等即有讓人為之神經緊繃或毛骨悚然的感覺。當然，有時加上音樂更能烘托氣氛）。事件，提供線索讓觀眾了解正在發生的事情（有時並不演出“已發生”過的事情，而僅在劇情中藉角色的

對白陳述)，要塑造“事件”則包括「衝突」和「解決的方法或過程」。沒有「衝突」就無法構成戲劇或故事，因為「衝突」（也可以說是『問題』）可以推動角色發生自我掙扎和角色間相互撞擊（彼此目的不同所造成的對立）而堆疊出劇情的「高潮」（戲劇張力最強的“點”），說得明白一點，也就是“戲”要有「衝突」和「高潮」才具有可看性，如果從頭到尾都是“平舖直敘”也就沒有任何吸引力了。譬如說兩個機器人或超時空戰警（這樣刺激一點）是對立的，因為他們的目標或目的截然不同，這也代表了這齣戲（或電影）之「衝突」的基本點是對立的力量，而「高潮」則是兩個超時空戰警對決的時候。當然，有時「衝突」不一定必須是兩人或兩方，也可以是一個人內心的矛盾，譬如一個商人有了外遇，他既想維護原有的家庭又想擁有情婦的情愛，故事進行到「衝突」時，即是在老婆和情婦中作一選擇，而「高潮」則可能是在“老婆、情人和商人三人面對面談判”的那一時刻。最後商人經過一番掙扎或老婆和情人一再為己爭取的種種事件後，使商人作了抉擇（無論是選擇那一方）即是「解決的過程或方法」。

有點瞭解了嗎？如果還不太清楚，可以選一部你記憶最清楚的電影甚或是你最喜愛的一則童話來重覆思考本節所提到的“何處”（包括氛圍）、“何事”（即發生的事件和衝突、高潮、解決方法及過程），這樣或許較有幫助些。

### 1. 「童話搬演」

進行方式：每組五至六人，各組同意所搬演的童話故事（可自編亦可照原版故事）之主題、大綱和角色後即須停止討論。各組演出時，以故事接龍方式每人敘述一句，而除了敘述者之外的其他人必須用肢體、聲音去營造（扮演）出所敘述的情境，直到全組“說”（表演）完故事再換組演出。

附註：(1)無論是自創或改編，或按照版本所說的故事，皆只能歸結“必要”條件（即主題、大綱和角色）就必須停止討論，也不可事先排練，否則“事件”就在“被”演出前發展出來了。

(2)可以一人分飾多個角色（含人、動物或植物

等)。

(3)可事先安排好敘述者順序，且要求句與句的連接要快，而不要一直停頓。

(4)扮演者僅用肢體演出故事中所提到角色的形體、外貌（如樹、石頭、貓或國王、乞丐等）。用聲音去營造氣氛或做出角色所需的聲音氣勢，皆為非語言性的，除非敘述者有提到該角色必須親自說出的話或事情。

目的：訓練學員將想像中世界轉換至戲劇動作和情節，磨鍊學員事先設想別人可能做的動作（或聯想）而加以延續戲劇的進行。讓學員練習“事件”的設計和“氛圍”的掌握。

## 2. 「事件設計」

進行方式：每個人以默劇演出一段戲，其中必須包含開頭、中間、高潮和結尾。如：一天早上，你打開衣櫥發現衣服都不見了（開頭），走到廚房打開洗衣機看到衣服想到原來是媽媽把衣服洗了（中間），突然你看到有一隻老鼠在洗衣機裏游來游去而害怕極

了（高潮），你抓起拖鞋撈起老鼠之後逃之夭夭（結尾）。

附註：(1)可以加入聲音但不可用語言演出。

(2)運用肢體演出較不易表達的部份，如前述的事件中“發現是媽媽拿衣服洗了”須如何讓人知道是“媽媽”而不是別人？可以演一段“媽媽在作菜時曾告訴你衣服太髒該洗了”或是“媽媽在收玩具、叫你做功課提到衣服該換了”（此時，可一人分飾自己和媽媽兩角色），或是…你自己想想啦！

(3)此活動的四個要件：開頭、中間、高潮和結尾要一氣呵成，不可以分成片段式而沒有連貫性。

目的：訓練學員設計事件所應強調之重點，熟悉戲劇起承轉合的順暢，轉換想像世界至戲劇動作及讓學員與想像的真實性（模擬動作的設計和演出真實感）多一些溝通與磨練。

### 3. 「進出電梯」

進行方式：先告訴學員現在要演出的舞台的空間（先

規劃好大小) 是一座電梯，亦先讓學員知道電梯是設在百貨公司、醫院或住家大樓，並明確指出電梯門預設方向。每人先預設自己的角色並進場以默劇演出(學員可二人同時上台，設計成母女或其他關係)。進入電梯後必須和電梯內的人有所“接觸”(發生一些狀況或假裝交談打招呼)。最重要的是要保持電梯內僅有四個人。每個人可以相同或不同角色重覆進出電梯。

- 附註：(1)當確定設計的電梯在某種性質的大樓中之後，學員則以可能進出該大樓的人物為角色。
- (2)“和電梯內的人接觸”可以微笑也可以是爭執某事，當然也可以設計成認識的人而交談(不出聲音)，重要的是另一人需有合理、合邏輯的反應。
- (3)剛開始進入電梯可以是自動自發也可以由帶領者叫人(或用暗示)方式逐次進入。當第一次電梯載有四個人以後，電梯內即需保持不多不少的四人(當有兩人出電梯則立即且不需任何指示的補上二人進入電梯。)



- (4)進出電梯時切記要有“按電梯開關”（若同時有二人且目的地為同一樓層，則可由一人按開關即可）和“等電梯門開關”的動作（且最好電梯門開關的“速度”在第一次出現後，其他人則以該次速度為依據）。
- (5)此活動必須以高度的警覺性演出，力求不要“穿梆”（如：電梯門未開就進入、沒有人按電梯就發現電梯來了等等）。注意電梯的「上升和下降」，開始時，電梯在一樓，上升數次後即要有人做下降的動作，因此進出電梯的人物（角色）也要合乎邏輯。

目的：訓練學員設計各種可能的角色以合乎既定的空間，也讓學員在既定空間內發展事件。磨鍊學員結合想像空間與動作關聯性，讓學員信任自己和他們的構想，提供學員基本生活動作的模擬與練習。

#### 4. 「你在做什麼」

進行方式：將學員分成A和B二人一組，由A自行設計二人關係（如姊妹、朋友、同事…）和

自己正在做的一件事（如媽媽罰他擦地板、洗衣服或打電腦趕著交報告或看電視打發等人的時間…），A不可告訴B任何由A所設計的訊息。每組的A先上台以默劇演出所選定的“那一件事”，B在看出A所做的“那一件事”之後可上台以默劇搭配並幫忙A，且要由和A“接觸”的動作中猜出A B之間是何關係。

附註：(1) A的挑戰是不要讓B太快猜到二人關係和A正在做的事。

(2) B必須由A的動作、表情和情緒中抽絲剝繭地去體會出來（有時也會“幫倒忙”但A可以用動作指正B，“幫倒忙”亦可能發生戲劇的高潮）。

(3) 每組輪完後可以A B對調再做一次。

目的：訓練學員設計角色和場景（地點和事件），要求學員思考找出想像和經驗的聯結點，並以戲劇動作呈現（如A在書桌旁打電腦並未指示出沙發或廚房或書櫃處，而A B兩人在表演過程中將未定的空間“表演”出來，當然A B必須

非常注意彼此的動作，才能掌握彼此已設計之空間，而不致“穿梆”）。提供學員在有限的條件中創造和反應角色的行為以合乎想像世界的真實性。

## 尋找角色與完成戲劇動作

在戲裏有許多場景或事件的背後有一些“不同的”而且能達到某個目標的“理由”，這個“理由”就是「意圖」（目的）一是激發角色對某事或某物產生“慾望”的「動機」；也就是為什麼這個角色可以“確定”和“下定決心”去達到他（或她）所既定目標的原因。

通常，即使在同一個場景中也會有一些“情況”，在這些“情況”中又產生了不同的「意圖」（可能來自同一個或不同的角色，要依據角色的人物類型而定），就是這些“情況”引領著角色產生他們的「意圖」。哈！又有點“昏頭”了吧！（什麼“情況”，又什麼“意圖”的，莫名其妙嘛！）好吧！舉個例子就容易明白了！我們看到一些電影或小說中提到有一群人聚在某種場合中，且為了一個特別的酬勞或獎賞

（通常是一大筆錢）而大打出手（或相互鬥爭）。有的是希望贏了，用錢送老婆去醫院生產（意圖之一）；有的是為了送兒女出國讀書（意圖之二）；有的可能是要用錢去請律師拯救即將被判死刑的親友（意圖之三）…，可以是各種理由或原因而企圖在這個競爭中打敗別人，（每個人所發生的情況不同，產生不同的「意圖」），雖然很明顯地，這些人的「意圖」，走向一個相同的目標——贏取獎項。好了！現在應該瞭解了吧！不說廢話，開始工作——

### 1. 「尋找救援」

進行方式：二人（分A、B）一組，A是求救者，B為協助者。A先設想一個“情況”（事件）需要別人幫忙，但不能告訴B。A B同時上台以默劇演出。A在開始演出此“情況”時，B則假裝做某事（自行設計一件正在做且可持續的事），A在演出該“情況”所發生的事件後要求B幫忙，B必須知道A的「意圖」而出手協助完成該“情況”。

附註：(1) “情況” (事件) 的設計可難也可以簡單，容易的如：找人借錢打電話、向人要衛生紙上廁所…或難的如：家裏有人生病了，電話打不通，自己又行動不便 (任何原因) 而必須向人求救…。可以先做簡單的，再進行較難的活動。

(2) B 在假裝做某事時，不要忘了要用眼睛的“餘光”注意 A 在演出的“情況”，否則當 A 向 B 求救時，B 根本搞不清楚要幫什麼忙。

(3) 前述中“B 所設計的一件可以持續的事”有很多素材可用，舉凡看報、看書、喝茶、聽音樂…任何日常生活中可能做的事皆可用。

(4) 當 B 若誤會 A 的「意圖」時千萬不要大笑而停止演出。此時 A 需用各種方法 (表演出來) 讓 B 瞭解其「意圖」 (目的)。

目的：訓練學員設計事件 (情況) 和意圖 (目的)，開發學員了解生活常識中多重意義的資訊，促使想像空間更活潑。提供學員創造和扮演，實現想像世界中的角色，也讓學員透過活動反省自己在解決日常生活問題的能力。

## 2. 「不同意圖」

進行方式：二人（分A B）一組，給每組二分鐘時間討論出各自的角色和兩人關係，並給A一個合理的「意圖」，而B則是相反方向的「意圖」（例如：A、B是一對夫妻，妻子A想買一瓶很貴的香水做為自己的生日禮物，丈夫B卻買了一套書想給妻子一個驚喜）。將設計好的這些意圖搬演出來（可以使用語言）且至少演出二分鐘。

附註：(1)記住，沒有一個意圖是錯的，只要它看起來或聽起來自然且在現實中可能發生即可用。

(2)前述中“B的相反方向的意圖”不是指A要看電視而B不要看電視而已，而是B已經做另一件事來替代A所做的事（如前述中的例子）。

(3)在演出中，兩人必定為自己的「意圖」尋找理由或原因來說服彼此，但因B的「意圖」已經進行了，所以會使對立後的優勢偏向B一些，以增加A的挑戰。

(4)記住，在“爭執”的過程中，A、B兩人都需以合理、邏輯性的理由和語句來“說服”對方，而非無理的狡辯。

目的：訓練學員設計角色和意圖，讓學員熟悉因為與人關係之不同所以產生不同應變方式及反應和對答的能力。發展學員思考的邏輯性和語言能力的組織性，並提供學員將想像世界呈現在具真實性的戲劇動作中。

### 3. 「唱反調」

進行方式：二人（分A、B）一組，依據帶領者給予的二人關係和題目演出（可使用語言）正反兩方的爭辯（A為正方，B為反方），當看得出正反方有所勝負之狀況始可停止演出。

附註：(1)帶領者可以生活中之作息出題，如：洗碗、做飯或看電影、逛街甚或學電腦、補習英文等等。

(2)爭辯的方向即是討論題目所指的事情“到底好或不好”，如“看電影”，A“正”方是

“看電影好”，B “反方” 即為 “看電影不好”。

(3)兩人皆必須針對題目想出各種說詞來駁倒對方，但是當 “一般性” 理由用完時，可由較讓人意想不到但合乎邏輯的方向爭論。

(4)活動雖然偏向語言的辯論，但因為仍屬 “演出” 性質，所以務必盡量運用肢體、動作來協助爭論時的語氣和架勢。

目的：訓練學員以不同之人際關係做合理的應變、對答和肢體動作的反應，磨鍊學員思考和語言組織的邏輯性。提供機會讓學員將想像世界呈现在具寫實性的戲劇動作中。

#### 4. 「回到未來」

道具：報紙數張。

進行方式：二人一組且各自找一個不同時代的歷史人物（給予思考的時間可以長一些）作自己的角色（如：張飛、秦始皇、乾隆、黃飛鴻等），並演出（可使用語言）下列情節——二人旅行到 “未來”（即是我們的時代



）且在公園的某處碰面（可打招呼）。他們讀著現代的報紙知道現代的生活狀況，兩人相互介紹後了解彼此皆來自不同時代（非現代），兩人皆認為自己的時代比“現代”好（可以舉例說明）且開始說服對方自己的時代是最好的（竭盡自己所能去說服對方相信你的論點）。每組演出至少三至四分鐘。

附註：(1)人物的選擇當然也可以是外國人，但不要局限於該人物“會不會說國語”這件事（可以改變說話腔調以增加說服力，但儘量語言清晰些）。

(2)選擇人物時儘量以自己對其時代背景、生活狀況和文學、藝術等相關訊息皆熟悉的人物為依據，否則在爭辯時會很快落入“敗方”。

(3)剛見面時的“打招呼”只在表示看到彼此也可以聽到對方讀報的聲音（這樣即可在讀報時聽到對方已唸過的新聞）。

(4)兩人經過讀報而了解現代且發現“現代不好”，所以在讀時可能會唸出“聳人聽聞”的

- 消息。如果所拿到的道具（報紙）並沒有足以表示“現代不好”的消息，則允許演員自編合邏輯的或就記憶唸出曾發生過的事件。
- (5)如果必要，老師或帶領者可以提早在一周前先公佈此活動的進行內容，讓學員有時間對自己選定的角色做更充份的背景研究和準備工作，以使演出時更有把握，在爭辯時亦“言之有物”。

目的：誘導學員作歷史背景的研究和歸納，發揮記憶功能的迅速轉換和反應，磨鍊快速比照及邏輯推理並組織語詞重點的辯論能力。轉化想像世界至具寫實性的戲劇動作中。

## 結語

---

現在——讓我們很「樂觀」的“假設”你們已經看完以上的文章（當然最好的是你們已經“做完”以上所列的表演訓練活動）；是否已經挑起你那埋藏久而不自知的表演慾望呢？如果在閱讀或使用本書的同時，你也在練習自己設計其他的訓練活動；相信你的想像空間一定比原來的要開闊不少！在生活當中，你也一定會注意到有許多的“瑣事”（如，某人的作息習慣、某人的愛情觀、價值觀…甚至某人某天的心情…）是如此有趣，其原因和影響的來龍去脈是如此清晰的展現在你眼前。對人——你更有信心去了解，對人與人之間的關係——你更有興趣去研究。你也將發現，人的情感和情緒是如此地細緻和需要被維護；你再也不願意碰到任何事情都冷漠以對，因為你瞭解——協調和溝通是容易的，只要你先設身處地的思考事情發生的原因和別人之所以如此反應的理由，還有什麼能讓你無法圓滿地和別人達成共識呢？也許現在，你週遭的朋友或同學覺得妳比“以前”有趣多了，

因為你的表達方式是如此的清楚和充滿趣味，你的細心和體貼（你已學會為人著想，站在“他”的立場來看整件事情）是如此叫人心服！

作者希望——以上的“假設”可以成真！如果，效果不像前面所講的那麼神奇，沒有關係，一再地練習，細心的感受，你會滿意後來努力的成果！祝福你！在願意一再努力的同時已漸漸地打開想像之門，通達天馬行空的戲劇世界中……

“表演”，並無所謂“科班出身”與否，如果能較早接觸表演訓練，當然有助於表演技巧的精進，如果不能，而較晚才對表演發生興趣進而接受訓練，只要用心、用功，一樣可以在表演的天地中游刃有餘。有人說：「表演是需要天份的！」沒錯，但也並未指明「表演無法靠後天的努力來學習或享受表演的樂趣」！如果具表演天份又致力學習，當然如魚得水，而沒有天份又未即早學習表演，却能在舞台上和一些演員共同演出，分享表演魅力的大有人在。作者曾任職過的魔奇兒童劇團和紙風車劇坊中即有一些團員（也是演員）是光武工專電機系、淡江大學電機系、師範大學化學系、文化大學兒福系、輔仁大學貿易系……

學生（由於升學壓力，尤其大專聯考在台灣社會的重要性，一般劇團極少徵求高中生當團員，以免影響升學，致使家長反對子女參與劇團訓練或演出，更阻礙劇團生力軍加入的可能性），多數人在畢業後成為戲劇愛好者，一起為推展戲劇而努力，更有一些人甚至成為劇團專職編導或演員哩！而當初（在基礎表演訓練之後）他們在舞台上的表現，有時還比一些專業學校出身的演員更加自然和成功呢！

“表演”是一條既長遠又需要耐心、毅力的路，選擇它作為終生職業是艱鉅的（舞台劇演員的薪水不會比一般上班族好），但選擇它作為訓練自我表達能力、發展自我創造力、擴充自我想像空間或體驗別人生活理念……等等，“表演”的確是“一隻神奇的魔術棒”！當你接觸它，你將發現無法抗拒它的“魔力”！

參考書目：

Cassady, Marsh. 1936. Acting Games.  
Colorado. Meriwether Publishing Ltd.

