

教育部人文社會學科學術強化創新計畫
葛羅托斯基計畫

期中報告

年度成果總報告

補助單位：教育部

計畫類別： 經典研讀課程

經典研讀活動

執行單位：國立台北藝術大學戲劇學院

計畫主持人：鍾明德 教授兼院長

執行期程：97.8.1-98.7.31

日期：中華民國 98 年 7 月 21 日

目次

計劃總表	3
內容	4
一、計畫名稱	4
二、計劃目標	4
三、導讀	4-5
四、研讀成果	5-6
五、議題探討結論	6-7
六、目標達成情況與自評	7
七、執行過程遭遇之困難	7-8
八、經費運用情形	8
九、改進建議	8
十、統計表	8-9
附錄一 余德惠老師逐字稿	10-20
二 Eugenio Barba 來校演講宣傳海報	21
三 「真實動作作為藝乘」TA 工作日誌	22-34
四 教育部計畫成果發表會 ppt 檔	
五 讀書會簽到表	

內容

一、計畫名稱

經典研讀葛羅托斯基計畫

二、計畫目標

聯合國教科文組織 (UNESCO) 明定 2009 年為「葛羅托斯基年」(Year of Grotowski)。為了紀念這位二十世紀最重要的劇場大師之一，本人除已將《從貧窮劇場到藝乘：薪傳葛羅托斯基》再版之外，也想利用「經典研讀活動」的方式，一方面讓戲劇、藝術方面的研究生有機會精讀葛氏的劇場奠基之作《邁向貧窮劇場》，另一方面，也想讓哲學界、宗教界、藝術界的實際工作者有機會接觸葛氏的理論與創作方法，相互切磋，提出各種問題和指出我們文化、藝術、宗教生活的各種可能性。

三、導讀

以下是經典導讀與實作的研讀時序如下：

次序	研讀日期	主讀人	討論議題
1	2008/10/4 (六)	龔卓軍	真實身體行動的自我技術：用果陀斯基閱讀 晚期傳柯
2	2008/11/8 (六)	余德慧	從「缺口動力學」看貧窮劇場
3	2008/12/5 (五)	李宗芹	「真實動作」作為一種藝乘工具
4	2008/12/25 (四)	藍劍虹	人做為一種技藝
5	2009/01/15 (四)	康豹	民間儀式
6	2009/2/27 (五)	李宗芹 鍾明德	課程介紹及暖身遊戲
7	2009/03/06 (五)	李宗芹 鍾明德	The mover
8	2009/03/13 (五)	李宗芹 鍾明德	「真實動作」作為一種藝乘工具
9	2009/04/10 (五)	李宗芹 鍾明德	The moving witness
10	2009/03/24~	北藝大	歐丁劇場週：一個創新的傳統

	04/05	戲劇系	
11	2009/04/17	吳承澤	邁向貧窮劇場的烏托邦
12	2009/04/17 (五)	李宗芹 鍾明德	The witness, The silent witness, The speaking witness
13	2009/04/24 (五)	李宗芹 鍾明德	Coming Toward the Circle
14	2009/5/01 (五)	李宗芹 鍾明德	One Circle
15	2009/05/12 (五)	李宗芹 鍾明德	Emerging Forms
16	2009/05/22 (五)	李宗芹 鍾明德	台灣真實動作
17	2009/05/23 綜合座談	鍾明德	葛羅托斯基和劇場藝術的未來：從史坦尼斯拉夫斯基說起

四、研讀成果

由上述表格可以看到，Grotowski 2009 讀書會在上半年度（2008.9~12）經過邀請哲學、心理學、美學、舞蹈治療、人類學等學者共同討論葛羅托斯基，逐漸吸引了除戲劇界師生參與外，逐漸有舞蹈治療協會，北藝大美術所，輔大心理所等各界參與。到下半年度，我們便邀請台灣舞蹈治療的開創者李宗芹老師，研擬整個學期的「真實動作之為藝乘」的碩博課程，開在北藝大戲劇學院，吸引了除本科戲碩博士生外，還有電影所、藝術教育所、美術所、舞蹈所同學，成為一個跨領域的學習環境。中間還介紹白沙屯媽祖進香、濟公師父參訪、禪七或禪十活動，以及喉音工作坊，同學可由此發展期末屬於台灣自己的「真實動作」：利用身體、聲音進行的藝乘。

除此之外，上學期北藝大戲劇系很榮幸請到丹麥歐丁劇場導演暨藝術總監 Eugenio Barba 蒞臨演講〈The finger and the moon〉，使我們更了解葛羅托斯基以及 Eugenio 如何在藝術的道路上交會，彼此互相輝映；經過徵選，校內部份師生於 2009 年三月底前往丹麥歐丁劇場學習，透過歐丁劇場行之有年的「歐丁週」，師生學習歐丁的傳統、與葛羅托斯基表演方法上的根源和作品，透過親身經歷，我們更深度了解葛氏的方法、精神與實作，讀書會中也邀請參與同學作心得簡報，在學校通訊上刊登心得，讓全校師生以及有興趣的各方人士都可以參與。

所以成果可分為三方面，其一是書籍的精讀與討論，討論書籍如下：

Adler Janet (2002) *Offering from the Conscious Body The Discipline of Authentic Movement*. Inner Traditions Bear & Company

Deleuze, Gilles Spinoza - *Philosophie pratique* (1970, 2nd ed. 1981). Trans. Spinoza: *Practical Philosophy* (1988). (德勒茲的"斯賓諾莎的實踐哲學"一書中的第六章(斯

賓諾莎與我們 (pp.148-158) (商務印書館, 2004, 北京)

Foucault, Michel (2006) *The Hermeneutics of the Subject: Lectures at the College de France*. London: Verso

Winnicott, D.W. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications.

鍾明德譯(2008)。Jerzy Grotowski 著。邁向貧窮劇場 (Towards a Poor Theatre), 未出版。

龔卓軍 (2006) 〈真實身體行動的自我技術：用果陀斯基閱讀晚期傅柯〉,《藝術觀點》第一期,頁 4-15。

李宗芹 (2001)。《傾聽身體之歌》,台北：心靈工坊。

----- (2008)。〈「真實動作」之為藝乘〉, (未出版)。

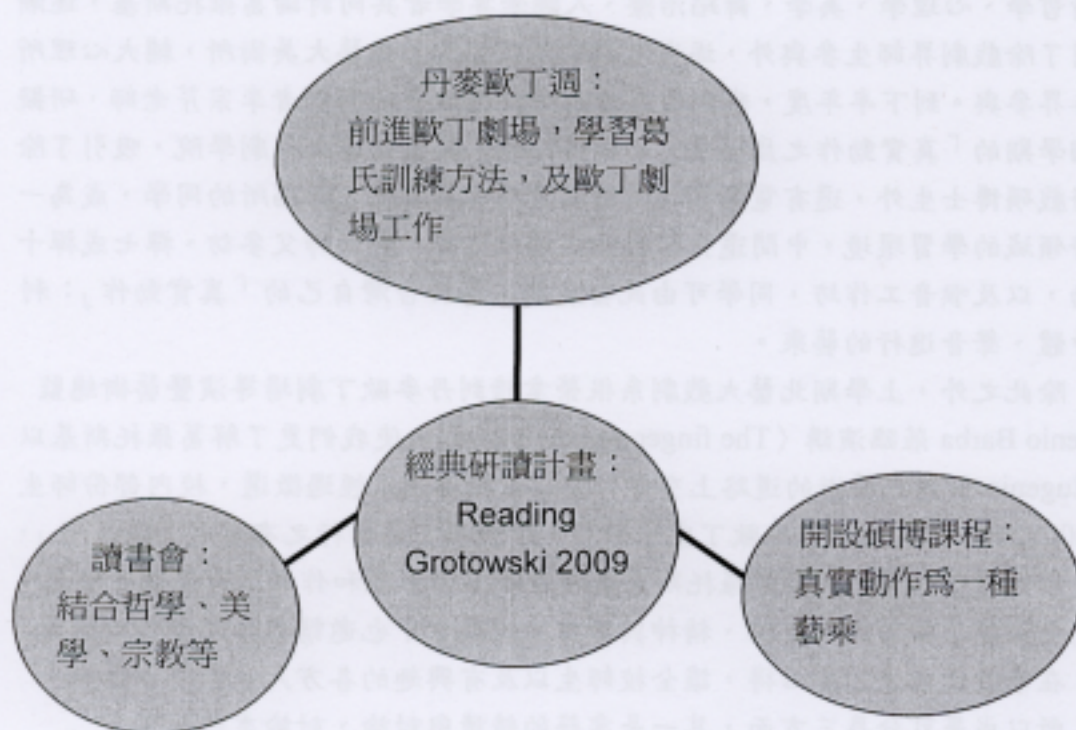
鍾明德 (2007)。《從貧窮劇場到藝乘：薪傳葛羅托斯基》。台北：書林出版。

其二是「真實動作之為藝乘」的碩博課程，配合實作與書籍研讀，課程中的田野調查，更進一步開發葛氏在台灣的諸多可能性與實務運用。

其三是丹麥歐丁週的參訪，前進歐洲前衛劇場的根源，透過與歐丁團員兩勢世界各地的參與者的交流，更進一步了解葛氏發展以及在歐洲乃至世界的情況。

五、議題探討結論

架構如下：



結論

葛氏研究在台灣根據這一年與各界學者、師生共同研討，我們初步得到以下的可能延伸：一、深入歐洲的文化根源，尋找葛氏在出生地波蘭相關的美學、哲學脈絡，進一步探索他的文化概念，與前衛劇場、宗教與人文的原創思考。其二、發展美學與哲學、人類學等相關文化研究的論述，我們經由此次讀書會，已經閱讀兩篇由葛氏發想的論文，其中一篇是龔卓軍教授討論葛氏與晚期傅科的關係，一篇是北藝大戲劇博士吳承澤討論劇場烏托邦的概念，其中跨戲劇、哲學等相關領域的研究，透過此次經典閱讀的機會，也做了初步的嘗試，我們企圖透過此一拋磚引玉的活動，將葛氏的方法作更多跨領域的延伸。其三，葛氏的「藝乘」是透過身體、聲音的工作方式，進行更多人際、精神性的溝通，藉由經典閱讀的因緣合和讓我們開設的課程，老師、同學分享了更多藝乘在台灣的可能性，對於台灣藝乘有更多探索和發展。

六、目標達成情況與自評

我們的目標之一：跨領域討論葛氏的成果，我們的確結合了許多以往較不為人知的科際整合，讓戲劇界的大師葛羅托斯基在台灣的研究不僅限於戲劇圈，我們發現到在哲學界、視覺藝術創作理論、宗教與人文、宗教與人文、舞蹈治療等領域都曾經關注到葛氏，也試圖發展跨領域的學術交流，此次的經典研讀更加促進了這樣的交流。

有一位博士生也在研讀計畫執行期間，完成了以葛氏發想的學位論文，文中也有相當篇幅討論葛氏及葛氏在台灣的情形。但因為讀書會的時間相當有限，我們都會把延伸閱讀刊登載網頁上先讓參與者了解，後來延伸成課程時，也會先行透過授課大綱和群組寄信的方式，提供參與者預習的機會，但有時主讀人的參考資料比較晚告知，讀書會時間有限、討論的議題也多，便難以達成字句精讀葛氏的文獻。

七、執行過程遭遇之困難

在七月中舉行的經典研讀成果發表會中，許多計畫報告人都討論到網站管理的問題。有的主持人士使用校內開放的網路空間、另付費請人設計、管理該網頁，也有的像本單位一樣申請線上免費部落格，我們沒有校內共同網路，大部份綜合性大學都請工讀生，但本校屬藝術專業行大學，較難以較少的工資請到網頁設計、管理的工讀生，也沒有這筆預算。

再者，在成果發表時有別的主持人也提到這類網頁的廣告過多，他也提到聽說如果付費使用部落格就會改善，一樣是這樣的網路知識不熟悉及經費的問題。

有一組讀書會主持人表示他們有經營網頁讀者留言版，甚至讀者遍及對岸教育部顧問室人文教育革新中綱計畫

十、統計表

表一 經典研讀活動填報

計畫主持人：				
計畫名稱：經典研讀葛羅托斯基計畫				
研讀經典	研讀次數	教師參與人數	學生參與人數	計畫助理
<input type="checkbox"/> 中文經典 <input checked="" type="checkbox"/> 外文經典	17 次	男 16 人 女 17 人	男 93 人 女 164 人	<input checked="" type="checkbox"/> 兼任助理 (男__人 女 1 人) <input type="checkbox"/> 無

附錄一 余德惠老師逐字稿

余德慧 1108

余：我本來應該有一些東西給大家讀，但那些東西一直在我腦袋裏面，抓不定，所以我乾脆就不要把它寫出來，在這個地方跟大家報告，我在閱讀貧窮劇場或 Grotowski 其他光碟的時候，和我本身的興趣怎麼連在一起，其實我心裡面有一些想法，這些想法看起來不太有關係，通常一個心理學家和一個哲學家不太一樣，一個心理學家到老還是心理學家，這種心理學家就固體化，後來想想我還不錯，剛開始是心理學家，後來變人類學家，後來變成搞宗教、搞文化的，它給我一個 free space，我那時候在讀 Grotowski 的時候，我一直在想一個問題，就是有關自由這件事情，什麼叫自由，我記得讀他傳記，鍾老師也提到過，他本來要 apply 心理系、心理治療，但他卻拿到了戲劇系，他也不知道要幹什麼，但他總覺得要往心理那方面走，在我看來是留在戲劇系比較對，不應該跑到心理治療，我自己是跑到心理治療，我知道我要花很多時間把之前的心理治療全部推翻掉，也就是學到的東西要把它翻過一遍，這樣蠻辛苦的，到了宗教所以後，我大部分在教「宗教修行與療癒」，修行跟身心療癒的問題，我看 Grotowski 就有一個強烈的感覺，他其實可以拿劇場這裡面的東西，當作一種朝向療癒的修行。

這裡面在講這個問題的時候，每一個地方都是問題。第一個什麼叫修行？第二個什麼叫療癒？全部都是問題。我會講這樣隱隱約約抓住一個模糊的觀點來看這個東西，裡面當然要探討的東西相當的多，但我先提我個人閱讀 Grotowski 的問題意識，有沒有可能在劇場作一個表演藝術的狀態是修行到療癒的運動狀態？什麼叫運動？我們知道修行是為達到某種狀態，至於修行要達到什麼狀態？每一個人有每一個人的說法，雖然表面上大家說身心解脫，但那是廢話，根本不曉得什麼叫身心解脫，這裡面會不會有一個運作的狀態，鍾老師就發現 Grotowski 有一個很重要 vehicle 的概念，以藝術為 vehicle 的概念，所以我們稱為藝乘，破音字比較對，後來我發現這個字非常絕妙，它大概初步符合我想談修行到療癒這個過程的一個 key word，為什麼？因為如果能把劇場的東西當做一個 process，vehicle 就像是一個有輪子的東西，它其實是有一個轉動的東西，清楚地講，它其實是一個轉化的過程，有個乘在裡頭，就是有催化的東西，而使某一種運動發生，如果它屬於不拘形式、不定格、不定一個制式的東西的時候，就慢慢成為以藝術為一種形式來操作的 process，這樣看起來很抽象，我可以先從一般的例子來講，大部分的劇場，我們看京戲或者能劇也好，Grotowski 來講，很多東西很累贅的，譬如說是不是一定要那種佈景，一定要那種燈光那些東西，對不關乎修行的一般觀眾來講，他要的是一種愉悅，這些燈光所有東西加起來，用加法的方式可能產生一種愉悅感，這種愉悅感是用更多的修飾的東西加上去而產生愉悅，這種愉悅通常就是一陣的笑聲，很快的可以 pass 過去的東西，京戲並非沒有 Grotowski 想講的很素樸的東西，很多東西削減後還存在的東西，可是我們不得不說，當劇場不斷的加元素進去的時候，其實它製造了一種，我們在戲劇理論說的「戲劇性」的東西，基本上會透過三角的注視，演員在對著他戲中的角色，這是一個視線，演員偷偷地感覺到觀眾對他的反應，包括各種反應，這是另外一個，

再一個從觀眾這邊直接看到全景這是兩個東西，你看到他視線，他出現了，三重時間在發展，通常我們會認為這是一個戲劇性，本身的要素，最基本的方法：光線的操弄、布景的問題，或者是服裝，甚至包括台詞在內，台詞裡也會顯示出很多有形式的東西，譬如說韻律、某種語言的用詞，嘲弄這些東西，在我的觀點，這些東西會加強觀眾以他的視覺詮釋產生透視的場景，會在戲劇裡頭鋪陳，在戲劇的發展中發展下去，盡量加讀本、加對話，精鍊它的故事性，精鍊它的情節，會朝戲劇裡頭的事件去發展，在我的想法裡頭，已經開始走向人在他的意識狀態去擴充事物的一種營造能力，它裡面等於人造加工，人造加工並不會不好，會帶到的效果基本上跟研究修行和研究表藝的背道而馳，為什麼呢？我長久在研究修行和療癒，都牽涉到一個很重要的東西，某種自身都認為存在的真理性或者真實性，這並不是指說有什麼真理存在，而是我某種個人到某種狀態的時候，就會在那個狀態裡頭認了、臣服了，不再 question，就在裡頭，對很多修行人來講，他們彷彿認為有這樣的一個東西在，事實上這個東西沒有真正實現過。從來沒有實現過。修行人從來不可能有這種成果，當然你會講有人說「開悟」，那是一種修辭學。一種所謂的修行修辭學。

就好像民主一樣，全世界從來沒有一種民主已經寫下來了，我們寫下來的民主從來沒有實現過，我們實現的民主永遠是台灣的民主、菲律賓的民主、巴西的民主、中國民主、新加坡民主，用同一個名詞可是它其實 total 不一樣。我想講在修行的過程裡頭，一個修行的人之所以會繼續修行，一定是他在某種狀態下彷彿依稀感覺到這個永遠不能實現的東西是存在的，就徹底的意義來講，這個東西永遠不可能實現，其實是最大的空，為什麼人還會想修行，其實是這龐大的沒有，它是透過另外一種壓抑的狀態，透過好聽一點像障礙，不好聽就是我們必須給這個永遠不可能存在的東西一個愚蠢的代用品，愚蠢的代用品之後我們才會感覺到永遠不可能實現的東西的魔力，一種吸引力，在這種情況下才會把這種魔力弄出來，從我分析畫家、藝術家，我也發現同樣的現象。

對一個畫家來講，他會不斷地不停筆，他從來沒有畫過一張畫，他每次畫的東西都是那個代替品，每次都沒有辦法抵達到看不見的那個東西，就好像今天我們民主運動人士，包括現在大學生們在自由廣場的舉動，所謂的自由民主人權，嚴格意義來講它其實不會實現，可是至少對那些大學生來講，它會發生一種很大的誘惑，他眼睜睜看到一種違反、一種不應該的時候，這個現實跟他的不可實現的東西產生很大的裂縫，這個裂縫本身就形成了一股力量，一種魔力，這種魔力會讓人繼續願意這樣走下去。

對畫家來講是這樣，對自由民主運動者也是這樣，你可以看出，這裡面一定要有一個東西以裂縫的方式出現，譬如說，因為這件事很混亂，我就仔細聽媒體怎麼說，昨天我聽 2100，每一個人在講我就發現這些藍色陣營他講的東西，是公民課本的東西。公民課本裡講憲法、集會遊行應該怎樣，should、should、should，我就很奇怪為什麼他們要講這個東西，因為這個東西本來就不是現實嘛，你現在還講這個東西有什麼用？後來才發現他講這個東西是用來作為一種譴責的工具，他先定這個框，框定眼前早就錯誤的東西，開始來批判人，可以一個 norm，一個 react，用一個版本的東西，我在看的時候心裡就有生產力跑出來，因為我

看到裂縫出來了，當裂縫跑出來我就不得不對這個事情多加思考，甚至會影響我的決定要不要參加這些大學生，到底什麼東西會造成這樣一種動力狀態？這個動力狀態怎麼促成，劇場做為一個藝乘，能夠變成一種 vehicle，一種承載之具，能夠把修行的訊息，或者說動作本身，在這裡發生，這裡就是我要處理的東西。

我先對修行做一個方向性的說明，修行這個字眼在傅柯那，不管是古希臘或基督教的修行，神操系統，乃至於到我們東方的修行，東方的修行也是一套修行，可是大家會對修行做兩種處理，一種處理是不知道它是什麼，一種是假定你早就完全知道它是什麼，不必再說了，我的看法是第二種說法是必須摒棄的說法，在佛教裡你看到一個人赤腳，三步一跪幾步一拜這樣，你很自然就是說這就是修行，可是這樣的說法在我討論裡是有問題的，它好像形成了一種固定的形式，好像修行可以透過這樣的形式，這種可以看得出來的東西，我個人認為它是被移位、被挪用的東西，它是一種挪用來遮蔽修行的東西，我只要把這個東西用身體提出來，我自己就可以 commit 我自己這樣好像在修行。

這是一個自我欺騙，我曾經去問這些人你做的跟一般的武功有什麼(分別)，武功也有苦行，練武功的、練芭蕾舞有什麼差別？我沒有辦法從他們的講法裡看出，除了他用了許多宗教的語言，我這裡面有波若、思維在什麼，或者我打坐的時候進入空、只有空，這些東西在我看來都不淨。當然在西方，尤其是海德格那一派，他們也會談修行，他的修行就是說有沒有一種修行辦法讓自己不斷地自我生產，有點像中國人講的「日日新苟日新」那種狀態，有沒有辦法蘊含一種力量，可以讓我們不斷地蛻變？這是海德格在修行上能夠講的最大的講法，我講修行的課幾年下來以後，有一個比較確切的，叫作「精神裸裡的技術」，或者非技術，它未必是技術也可能是非技術，飛技術等一下可能花點時間用舉例來跟大家說明，精神裸裡是什麼？會不會像禪宗所講的「初心」，Beginner's mind?會不會是很多宗教裡談的反璞歸真？有關這一點，我承認我也受到神秘教派的影響，最簡單的教義是其實人的靈魂其實是在神界，這個靈魂往下走的時候，就會不斷地被塵埃包住，所以下降到凡界的時候，保護塵一層一層，下降為人的時候，那點靈魂完全包裝在所有包裝裡，最大的包裝就是人的意識狀態，人的意識狀態可以從亞當夏娃，亞當夏娃不穿衣服都不會覺得怎麼樣，可是吃了蘋果後就發現不行，我們可以轉換一個意思，人類的意識狀態的發展剛好就是人類文明的發展，人沒有辦法離開他的意識狀態，可是他的意識狀態很可能製造包裝性的障礙，人的意識本身很可能自身沒辦法跨越的障礙，而且就人類來講，永遠沒辦法跨越他的意識狀態，聽不懂可能是你還沒有意識到，就是如果拜理性主義的你沒辦法跟他講非理性的東西。

「我看不出來人類的選擇是理性，理性有什麼好？」，「理性多好啊！它可以讓我們產生理性的秩序啊！」，我們從戲劇學來講就是一直加東西，一直加衣服加燈光，它形成了一個秩序，當出現什麼你就知道他要幹麻，這常常被一般的京戲者認為不可缺乏的，每一樣東西都不可缺乏，但是當你有一天，你把京戲全部剝除掉，剝到剩下它的身體動作跟聲音的發音，很難想像它自己能夠看到什麼東西，它不再能夠想像那是京戲的狀態，可是要把京戲裸裡，它要怎麼裸裡？我想這種裸裡就現在的舞蹈藝術界開始比較清楚，開始出現那種身體直接呈現、身體

的跳躍、身體的轉動，身體所有可能的東西直接呈現，直接呈現的東西在京戲裡有沒有？如果你把其他東西都剝光，那部份好像有點萎縮，如果你把京劇演員的衣服剝光，發現裡頭可能不存在身體，他們身體就變得很怯弱，為什麼？沒有這個袖子的時候，（動作）出去的時候身體的消瘦，就顯現出來了，因為他大的袖子不見了，一件事情的成立都有某些因素存在，可是我們知道用添加的方式可能會把某些東西遮蔽住，就意識狀態來講，人類現在已經到了無所不用其極、機巧生變，永遠不斷地製造煙霧彈。

接下就重新返回來談到，那麼修行在做什麼？我在這裡談的修行人，也不談他是不是宗教修行人，我不管它是什麼宗教的人，我認為這個世界上不必撥開宗教這個面紗，我們這個世界上一樣有很多修行人，我們認為乞丐有修行人、學術界有修行人，還有宗教，甚至政治界都有修行人，可是怎麼看修行的本身？第一個，修行能做到就是裸露，譬如我們講政界的修行人，大家最耳熟能詳的就是宜蘭縣縣長陳定南，他可以把它所有 picky 的東西全部裸露出來，人家會譏笑他，譬如他三更半夜拿鐵鎚去敲人家的工程，對於一些作官做得很有架子的人來講，這非常 sticky，你好好一個縣長拿鐵鎚去敲人家，就是猥碎、龜毛，作為一個溫良恭儉讓的官來講，我是不屑於做這種東西，譬如說他犒賞都買什麼字典，現在大家都說：「你幹嘛買字典，我們又不看！你給我們，我們還會去把它換別的東西回來。」這個東西他涉及直接就把某些東西露出來，他規定選舉不能超過 30 塊，對現實來講其實這是不存在的，可是他到底懂不懂現實，他當然懂現實，可是他這種龜毛把它裸露出來，當然沒有人能夠遵循，對他來講真正重要的東西在這裡，把這些 irony 的東西拿出來。

當一般人在看陳定南的時候，如果要褒他就挑好的一直褒，如果要貶他就挑他的毛病一直貶，其實褒貶兩面性一直存在，如果放在合理的意識層面去包裝某一個人去符合某種印象，我們會用某種說詞說出來，這種說詞一旦被說出來的時候，這些合理的說詞幾乎都是一種隱藏、一種障礙，本身就是一個障礙，用語言去捏造事情的時候就有障礙，可是大部分的情況下，非修行的人看不出這種障礙，只不過說「不是就是這樣子嗎」，修行和非修行在這裡有什麼樣的差別？修行實行過精神課程，那麼他看事情通常會跟一般看事情是顛倒的，譬如說以台灣最近來講，王永慶他過世大家都很悲哀，他的正面性包括幫助人，看到所有政界、商業界，大老都去那邊（靈堂）表達內心最真誠的東西，還有一去就跪下去等等，就一般世俗非修行的觀念會認為 Great、well-done，有一天我就看到環保人士說，其實王永慶欠台灣人的比他給台灣的多很多，他的六輕、他的各種污染源，給台灣子孫留下無法清除的部份，比他現在正面做出來的東西其實還多，如果你要站在課程的方面去看這個成功的企業家，其實有些看法是顛倒過來，這種顛倒並不是一種批判，也不是一種對抗，而是一個自然現象，我只是用這種顛倒來說明一個修行人當他進行過精神課程，他會很自然發展這樣的東西，再舉一個例子，用電影來講，他可能拍攝一個非常悠閒的中午，一些工人就在大廣場吃麵包，閒閒地睡午覺，有些人就在咖啡廳吃午餐，表面上是很簡單的一幕，繼續發展後才發現，這麼簡單的一幕原來是那部戲裡最核心的東西，因為那樣平靜的午後，剛好有一件非常大的陰謀剛好在發生，而就是一對男女你看到非常 Casual 的在吃飯、

在說話，可是某種偷聽的錄音機已經開始在轉動了。在現場沒有人意識到，有人意識到就是放錄音機的那個人，按了 start，沒有意識到你也只是在附近、在餐廳吃飯的一個客人而已，你會很認真吃飯，也會覺得這是一個很棒的中午，你會看到鴿子跑來跑去，人們悠閒地走來走去，Everything is fine, smooth. 很棒，真正問題是人世間用眼睛看只有一個東西，可是修行或不修行在裡面其實逕渭分明，這個逕渭分明是沒有人會說的，修行視角的看可能是沉默，沉浸在裡面的也可能是沉默，修行這個狀態基本上是不能仰賴看得見的東西，如果如此他根本無修行可言，他的存在就是一個變革的存在，他本身就是一個 reverse，他不是精神上去豐富它，而相反的是他是去把它裸程化，我是用這個觀點去呼應 Grotowski 的減法。

他的減法就是我把某些東西拿掉，某些東西會開始 manifestation，呈現出來，它應該有的狀態跑出來，因為精神裸程這樣一個狀態，它本身並不能夠直接表達，不是像我們穿衣服然後不穿了，沒有用，一個真正的精神裸程是一個修煉的技術，不可能是一個直接的技術，為什麼？因為用意識來抵抗，考慮這個概念論，講這樣就是抵達了，那這樣你永遠不可能抵達，如果你不可抵達的話，換句話說你根本 don't think about it，根本不去想它，或者如果它會抵達，恰好它是因為某種差錯，而不是因為某種正確，原因在如果正確是你的 intellectual conscious 所鋪陳出合理的東西，為什麼後來哲學會談「大他者」，其實就在談那個大寫的 OTHER，不可能被臆測到、想到，可是它是存在的，我不認識你但是我謝謝你，就像某一個人一定在輸血，精神裸露的人如果要去抵達它的時候，其實不可能透過合理的邏輯和文本來產生的東西，恰恰好他是在不知情的情況下撞出來的，在不知道的狀況裡被沒有辦法決定的因素揭露了，所有的 process 裡那個不知的因素介入讓整個事發生變化，這個不知的因素裡才有可能把精神裸露出來。

我們講比較粗淺的例子。陳雲林的事件其實是一連串的差錯，自由廣場的事情我們根本不知道會發生，沒有人預測，這個差錯是一系列自認為正確的東西出來，正確是什麼？最開始是當局沒有好好保護張銘清，以至於讓張銘清的事情發生，當局發現是錯的，為了這個一定要擺出一個正確的東西，就是後來看到的，誰有任何的動作全部抓，就清空、過度反應，我不知道全世界哪個國家有本事將機場清空，這很偉大，每個小時有多少飛機在起降，五百公尺以外幾乎還在繼續抓人，有國旗就抓，怎麼突然警察會變得這麼強而有力，後面這個事對前面正確的對待，可是這樣就造成後面的問題，當初為了張銘清的錯誤，出現了正確變成了現在的錯誤，現在來看這個正確其實是一個錯誤，可是還沒有發生的時候被視為是正確。這裡是在講前後的問題，我們通常一直保持意識，它是不承認正確會變成錯誤，它總是覺得正確就是正確，這是執行的時候有問題，它沒有辦法看到發展的 dynamic 是完全沒有辦法看到事情在轉動的狀態，所以可以看到修行本身沒有辦法被技術化，沒有辦法被正當性的技術化，比方說國家擁有這麼好警察的訓練，對這些暴動沒有太大的關係，暴動本身常常是因為另外不確定的因素才存在，修行本身的精神裸程其實叫非技術。

怎麼談非技術？技術是可以說出來的一些，在劇場上你要學寫劇本，你要練你身體的工夫，你要做好很多設計，這種東西都可以稱為技術，什麼叫非技術？

非技術就表演的話完全不知道它的結果會是什麼樣子，可能在一個動作裡突破某個不知名的工作，觀眾可能在你能夠想的範圍之外，它會把這樣的東西一直帶動，獲得一系列的結果，這些結果平常都無法預測，這就叫非技術，表面上非技術看起來是一種無序的狀態，但它是修行的真正法門，為什麼會這樣？有一個例子，我印象很深刻，海德格自己的修行，你怎麼能夠讓自己的身心狀態更進一步？他在回答這種問題的時候他說，真正要讓你自己 step out，更進一步，那麼你真正要做的就是 no step，不要動，不動就是 step out，這個東西在技術層面裡頭是不成立的，你不 do nothing，做點事情，怎麼 step out？跨出去，不可能嘛！可是海德格裡談的修行，真正的保持修行是在他的內心出現了一個自由的狀態，任何的 da sein 此在，都出現了一種自由生成的狀態，本身其實是縱深的運動，你 do nothing，step out，剛好是做一種橫向勾連的狀態，橫向勾連跟縱深的狀態其實是兩個不一樣的狀態，橫向勾連的狀態就好像我們看到講戲劇學一樣，發展成故事、敘述、劇本，往外去勾連，增加很多舞台的設計，所謂加，它不可能走深度去加，深度是不可能加的，要加的東西永遠是橫的來加。所以會造成擴充面很大的東西，但不會造成深度。

No step 另一個意思說，我們一般 Step 是有 projection，有一些計畫，我們會想某些東西可能是怎樣，有一些計畫我就會 do something，但是這些計畫對海德格來講，你對計劃作的綢繆想過一遍，然後 follow 這個綢繆，行動上剛好替自己製造自由生成的障礙，為什麼？因為自由生成本身其實是少做一件事並不會傷害他本身的自由生成，多做一件事擋住我的可能性遠比釋放我的可能性高，在心理學界也有這個例子，local therapy 就是意義治療的發明人，他最大的開悟其實是在集中營裡頭，所以的拘束、拘禁都存在的時候，他在牢房裡頭找到一種裂縫，進入一種裂縫的狀態，什麼叫裂縫的狀態？他心理面苦，他父母被殺，他妹妹被納粹殺，他未婚妻被殺，他知道他這輩子絕望了，他知道他每天被綁在這裡，每天都要去做苦勞，我們知道人在這樣是活不下去的，這個現實情成一套很有系統的東西，可是當他坐在那邊他突然發現在這一刻，納粹完全不知道他在想什麼，我能夠想「納粹不知道他在想什麼」，這一刻我是自由的。就在這種瞬間的極端不自由裡頭，他突然進入到一個空隙裡頭，而這個空隙裡頭就提共了他一個很大的悟性，在這悟性底下他突然發現身心安在、身心自在，他突然發現他自己可以繼續走下去，因為在那環境底下有多少人走不下去的。也就是說，像在我這例子，人就誤解他說他在那個 moment 裡頭好像突然發現整個大道理，瞬間發現什麼大道理。所以他治療方法叫做意義治療法，絕對不是這樣子的。你知道他意義是什麼嗎？他意義是說，你要知道根本沒有意義這個東西。這是他最大的意義。這一句話如果成立只有一個現象，他在那個空隙當中。「他在那個空隙當中」那這個空隙是什麼空隙？他就是一種我們以為某些事情部分干預壓在我們身上，可是這些部分干預裡頭，其實永遠沒有辦法真正統一干預。...那最大的干預，我們生命裡頭最大的干預就是，你讀的東西跟現實是不符合的。意思就是說，我們用符號所弄出來的世界的東西跟現實是永遠不在一起。意思就是說，寫下來的民主永遠跟現實的民主完全是兩回事的事情。學者才會去拿這種因為不曾存在的東西來談現實，那是無可救藥的自信主義者，就是完全靠他的腦袋在想的。那他之所

以這樣，因為他把這個東西跟現實認為的現實只是個例外，然後自己以為這個東西才是真理，可是照我們這種顛倒過來的看法我們就知道，就是現實。而你寫出來的文本這些東西其實是例外的，就是我們寫出來的社會民主的論述，各種專著理念的東西其實是例外的，而且甚至他是永遠同時建立的意識形態。那你把這個做顛倒來看的時候，其實你馬上就會發現，技術可以稱為技術，修行可以是沒有形式的。它可以沒有形式。它可以不必一定要苦行、吃齋、不吃牛肉、不幹什麼、不上教堂去深度祈禱，絕對都不是那個東西。那個東西只是一種代用品，一種挪用的代用品。

所以這種情況之下，我就來談一下我在看這個東西的時候的進層。所謂進層就是說，我們知道一開始任何一個修行，什麼叫倚天，就是說它就貼著你的身體。可是偏偏你的身體是 outside，是個「大他者」，一個大的他者。我們對身體是最不知道的。所以這個部分呢，我只能說它常常在沒有語言，默默的情況之下不斷地在發生的事情。可是呢我們知道所有的這些東西一定要有一個 vehicle，一個載具。而且這載具是尊重個別性的載具。尊重個別性的意思就是說□□的裡面我們在談修行這東西，它不應該有一套修行、兩套修行、三套修行。而是說我是如此這般的，那麼我就如此這般裏頭我必須為我的生活障礙創出一種(就傅柯講的)生活美學或者產生了一種你自己跟現實處境裏頭共同修煉出來的一種情況。所以這種情況之下，它就是藝乘。可是這個藝乘若不能夠造成轉化，最後它畢竟還是變成藝術表演。也就是說如果要把一個劇場的行動轉化成一個療癒的一個可能性的話，那麼它必須要有一種轉化的 transformation。而這 transformation 在我這裡的定義是它一定要有儀式般的轉化。我現在要解釋什麼叫儀式。儀式就是說我從我可以看到的東西看到我看不到的東西。譬如說有人其實對母親不好、對爸爸媽媽也不好，然後動不動就大聲斥責。那有一天他在田裡面看到一隻小羊跪著去吃它媽媽。哇，突然覺得受不了了。然後就趕快要回去孝順他媽媽。因為他媽媽還不知道她兒子已經轉化了，所以看到她兒子這樣子追過來，還帶著一個鋤頭。所以就往河裡跑，寧願投河自殺。那為什麼會有這種悲劇？這是二十四孝裏面聽說是孝敬父母的悲劇。真的。我不會杜撰，因為真的是我讀來的。你們應該有人讀過這個，聽過這個故事。可是這故事裏頭，講故事的人都是誤解的。就是說要孝順，兒子不要讓媽媽驚嚇，兒子叫住媽媽的時候，媽媽就嚇死了。可是我真的要講的是什麼？是因為他看到使得他看到可見的東西。這個就叫臨時狀況，那為什麼我一定要提到說這個東西裡，劇場裡頭一定要發生過臨時狀況才可能。為什麼？因為臨時轉化這東西，它直接走眾剩，完全是直接走眾剩。就是說會突然把一個橫切面的，我們一般在浮世裡面出現的眾生相。而且這眾生裡頭它會把虛構、真實混雜在一起。它不一定說啊我這裡這裡一定是什麼什麼，它一直可以是虛構。譬如說，我舉一個例子，中國京戲的例子，我很喜歡這個例子。我們中國戲曲裡頭有一個戲叫「六月雪」。那「六月雪」這東西當然涉及到竇娘她被審判說因為妳殺父所以非死不可。那竇娘她其實很清楚她...所以她辯來辯去變得沒有辦法還是被判刑，所以在這種情形之下她就說三件事情。第一件事情，如果我是冤屈的，天理我，然後就會怎麼樣？血不落地，你刀子下去的時候血不落地，它就只在右子肩上，印在她右子肩上。第二個，五月的大熱天，下六月雪。那第三

個是什麼呢？大旱三年。這有點狠。我們都知道要大旱三年、要血不落地、要下六月雪在現實上當然是假的，可是這幕戲最重要的，讓人家所眾生的就在當她這毒誓被實現以後。我們知道這東西在現實裡頭不可能實現，對不對？可是它在戲劇上卻很容易實現，對不對？它明明是戲劇上的實現。為什麼？他剛好把你想要的不知明的東西，就在這三樣裡頭的實現的那個 moment 裡頭，突然體察到了，碰到。那這個就是他把一個戲劇裡頭，透過這種，甚至他只是虛構，他進行了一個儀式轉化。所以懂的人在看到刀起刀落，然後那個血滴白絹的時候動容，很多人都會動容。當你前面看的那個冤屈一直這樣瀰漫，漫天漫地下來，導致突然發現老天的存在，我們平時日常生活不知道什麼叫老天，對不對？我們根本不知道老天。可是當血

一滴下來在白色的絹上的時候，我們突然看見了老天。我們的靈視之眼看到不該看到的東西，那個就是老天。所以很多人在問說為什麼會感動？因為老天有眼。每個人都會講這句話。當老天有眼這句話在中國人講出來的時候，你就知道，他其實就告訴你有一個很重大的一個轉化的發生。就是那個很重大的轉化在那邊完成。所以我說他一定要再透過儀式轉化。然後才會有最後一個建成，就是我們一般所看到的事項、事情。故事怎麼說，那六月雪怎麼說，就一般的故事都 storytelling。那如果是這樣的話，我們就看到另外一個所謂藝乘，就是藝乘的位子在哪。藝乘它其實是在一種操作的時候的一種身心協同操作自身為一的一個過程。什麼是自身為一？就時說拿你的身體、拿你的意識狀態，拿你的差錯、拿你的所謂自身的正確這些會攪拌，就像藝術家一樣在那邊弄弄弄。到底會弄出什麼東西？不曉得。到底塞尚會畫出什麼畫來？不曉得。到底梵谷會出現什麼樣子？可是這些東西就這樣下去。所以你在看梵谷的畫，你會被梵谷感動是什麼？你會發現他的影子都被你看到。什麼叫影子被你看到？如果那個黃色是他眼睛看到的，你就看到那個麥場的那個黃色。簡直看到說他怎麼把他顏色被你看到，他怎麼會裸露到這種程度？你看到我們這座山裡頭的藝術家去畫那個大麥田的時候，就會描描一點黑色，然後一點那個什麼什麼。然後描完了以後我們看到一種假麥子在田裏面，我們這裡面完全沒有裸露的狀態。可是梵谷的東西就是裸露。他整個人就是把你整整握住。你就是看到他手在顫抖的時候畫出來的昏鴉，那個烏鴉的東西就在顫抖。所以你彷彿是看到了那時候，也看到了他某些精神傳導物質在那邊胡亂的跳動。他的 body 的操作過程裡頭，自身為一。梵谷自身為一然後呈現，最後你看到那一幅畫。所以這一幅畫梵谷以來懂得欣賞的人就可以跟他產生很深相呼應的狀態。你可以看得出來。這為什麼是世界名畫跟不是名畫，他之前的差別在哪裡？譬如說很多人在分析這種事情的人，所謂的名畫，分析來分析去，大部分都在分析什麼？透視。搞來搞去都還在搞透視。那這個幹什麼？畫家的透視有那麼重要嗎？我就一直都搞不清楚。可是反過來說，看到畢卡索，看到梵谷的時候，或看到塞尚，你就覺得整個都不是那個樣子。你不必去找出那個什麼 perspective 這玩意。完全不必照顧。所以這種情況之下，我重新對藝乘這東西就產生一種這樣的說法。那這個說法是這樣說是因為同樣的在一般我們所認為的修行界裡頭，藝乘這東西依然存在，意思就是說它透過它自己獨特個體的，當然某種禪味也好、某種愚蠢也好或某種智慧也好都無所謂。可是他採用這種方

式來進行的過程都是屬於他個人的意識狀態。而這種個人意識狀態其實就是朝向前進的一種過程。所以在這裡面談修行就不談形式，談修行不談修行，談修行的會記住。一直到這裡我們就要開始談最後面這幾個。那這裡頭我提出來一個這種裂縫，什麼裂縫是最大的？基本上，我個人認為最大的裂縫是比較先驗、經驗，或經驗、先驗。這不是康德的那個純粹理性。我的先驗很簡單，就是說你還沒經驗到，就它存在。那我不願意太多哲學的東西去碰它。但是我跟你講，人真正要先領悟的一點，在轉化成修行的一點，就是在經驗、先驗的中間這個東西，這條線，這條線叫做裂縫。意思就是說，先驗的東西你不要以為它隱瞞經驗，你所經驗的東西不見得要反應你的經驗，而是它們中間永遠有一種不可跨越的練習在那地方。可是這個不可跨越的練習恰恰是動力生產的來源。意思就是說，就好像那天學生在問我的時候，他問說「為什麼有人看到你們這些宗教修行人或者看到一些人就覺得這些人很無聊，為什麼不理性一點，完全靠科學，尤其是我們的背後裡有一個哲學家，他就常常講『我們應該站在人的立場來考慮宗教。』」那我說「可以呀！我說你若站在人的立場來考慮宗教，它會產生一種宗教論述。沒錯，它會產生一種宗教論述」。但是你若覺得自己不是站這，而是站在一種莫名其妙的狀態來想這個問題的時候，又產生另外一種宗教意義/論述，就不會產生這種宗教意義/論述。因為它的宗教論述一定是擺在科學宗教之間的辯證，然後應該談某某人的思想，某某人的思想之間的那個...這是站在人的立場裡面來談的一種宗教。可是你可以假定你自己是大自然裡頭的一棵樹來談宗教的時候，哇！這種宗教絕對可以談。就好像我們讀一些人的著作，很多那個成年禮的時候，就要把眼前放逐到生命，那將來裡面又餓又幹什麼。以致於他突然迷糊狀態裡頭就開始跟樹講話。你不要以為跟樹講話...如果你吃得飽飽的，血液裡面血糖充足，跟樹講話是神經病，對不對？可是如果你血糖不太夠，然後昏倒在路上，那你的理智都已經不知道丟到哪裡去了。你很可能就可以開始跟樹講話了。可是你會跟樹講話的時候，原來你堅固的意識所形成的「樹是一種植物，這種植物可以拿來當木材，木材可以拿來做傢俱」這個，全部都丟掉。那樹可以說話，連這個都可以丟掉。為什麼？其實我們身體在發生變化的時候，其實你是轉化的。那重點在於，我們並不是要說神經病，我們幹麻要去跟樹講話。跟樹講話沒有什麼了不起。可是真能跟它講話就了不起。為什麼呢？這裡面如果沒有臨時轉化，你根本不可能跟樹講話。你根本就會用那種假裝 pretension，說「樹公公呀！你怎麼樣、怎麼樣」以前我們讀書的時候，課本上那個是假的。假借樹公公的道德教化來行使他人人工化的那個。可是在部落的訓練裡頭，那個講話是真的，是真實行動，有真實感覺。所以這樣一整個弄下來的時候，其實就會發現，經驗它必須透過這個裂縫的一個轉動，而且在這裂縫裡頭施展手腳。可是這個手腳基本上都是我們不願意的，很多東西是我們不願意的。這就是為什麼很多東西都是苦行，很多東西是我們不願意的。所以在這種情況之下，這個業存在，恐怕有道理。在場跟不在場。

因為時間有限，所以我講快一點。在場跟不在場，譬如說以海德格來講。海德格只是講了一句話，他說「absence 不在場 is a more of present 是一種在場模式」他為什麼會講這個東西？譬如說剛才我在談六月雪的時候，其實六月雪那個對應的，發生轉化的那個東西都不在場。可是那個東西力量之大超過在場的。就好

像早期法國的貝克特的劇場《等待果陀》，就有個東西永遠不出現，等一會兒不知道他會不會來，而那個東西才發生 power。它可以 Power 大到，現在你要跟他去廁所。不行，果陀會來。連上個廁所都覺得不能去上。所以在這種情況之下，其實你可以判斷在場跟不在場要有一樣的要有一種臨時轉化，顛倒。在這裡一定要有很多程度的顛倒。這顛倒如果在劇場上發生的話，大家都可以看得出來，療癒的動能就開始出現了。就是說如果我在詮釋葛羅托夫斯基的那個劇場療癒的或劇場做為修行的這樣一個概念的時候，就是他的力道就放在這裡。因為後來我在讀一些東西，有些人把力道放在那個引用默劇的時候或者在引用臨時性的時候。內容性，在思考這些東西的時候太內容性了。那基本上我的感覺上還是沒有抓住講能劇啊，譬如說我們後來在看能劇的時候就覺得很奇怪，因為我們後來在看能劇的時候就覺得說它做的東西都是很制式的，每個訓練，每個語詞都很制式，好像是精硬的不得了，可是恰到好。我們恰好在看這種整齊得不得了，訓練得嚴謹得不了的東西，我們看到了絕大的自由。那為什麼會有那絕大的自由？他從每一吋的動作的移動跟他的聲音都在告訴你某種儀式整化的狀態在發生。意思就是說，我的手這樣出去不是這樣出去，我的手要這樣出去你會看到比這個出去更多的東西再出去在那個地方。你會知道我的聲音這樣吟揚上來的時候，你不會只聽到那個像唱歌一樣拉高音而已。摩天這個東西你會順那個氣勢走到一個完全眼睛看不到的地方。那個東西其實去裡面不在現場的東西，可是它恰好就能具不在現場裡頭。那東西變了。如果你真的懂能劇的或者在看能劇的時候，幾乎坐在那一邊就立地成佛。真的呀！很多人告訴我說，他們可以在那邊坐著就立地成佛，太感動了。可是就不成佛呀！因為那是瞬間嘛，那個 moment 開了，對不對？他硬轉到，他臨時轉化到了，所以就開了嘛！那那種開了的東西怎麼會一直開呢？那都一直開的話會神經。所以一定要再把它封閉起來，可是你藏垢的人就知道說，他要常常去尋覓某種東西。他就懂得不夠，going to fight, going to be who, 要擺脫的是 step。他就懂得這個東西，而不會說又是一副那個。所以你看得出來修行後來他出現的狀態，那個東西其實是順著我講的這條東西來的。

最後其實還是要談的說，既使如此我還是要強調修行本身還是一種精神狀態，它是一種精神狀態。它可以不必是靈性，我不認為說一定要稱呼它為靈性。可是我會認為它是一個精神存在。意思就是說，它這種精神存在，我們說這種精神存在就知道它是看不見的，然後它是流動性很高的，它是回顧自己的。那這些東西常常不 follow，完全不 follow 一般的□者講的世界的邏輯。我們知道世界邏輯最...就是我們一般的市政邏輯，會加因果邏輯，會加這個加那個。可是這一方面的精神思想它剛好是不在這東西裡頭。那不在這個東西就好像我剛才講的 step out, 你要 step out 你就要 no step。一步都不要踏出去。這個不是禁慾。譬如說你如果看到某個東西我要不要去做。其實你會眼前看到一千個你要去做。可是真正的修行是說「不做」，但是他已經有告訴他自己不做，就是無為。那最後無為，它並不是意味著它懶惰或什麼。而是說這宇宙花花裡太複雜了。而我的動作其實不「三小」。所以在這你就自由了。做或不做，你就不必像哈姆雷特，to be or not to be, to do or not to do。那這種裂縫中，它就不適用那種因果。它基本上就是缺乏意味著充實，越缺乏的東西，某些東西會越充實。意思就是一個少女失戀，那

她的心就會越好，就越深刻。這是真的，失戀的人真的是有眾生感。那是他的繼承生產。所以類似像這種因為裂縫因為缺乏而產生，這種當然會講的，有一個人生的領域，這個領域叫 panorama。當我照榮格的那個給死者村裡頭的地方他就告訴你，「虛為實，空為滿」，它說就在那地方這東西才出來。而他在講「虛為實，空為滿」這種東西的時候，其實就是他的邏輯，就是他可以看到的東西。那因此呢我一直相信人的世界裡頭一定有這個人生的哲理，這一個界，panorama 這個界，本身的界剛好就是修行這裡頭的一個狀態裡頭。所以今天就簡單的報告。

卓越計畫 2009 年新年新氣象超漂亮出擊
享譽國際 ODIN THEATRE

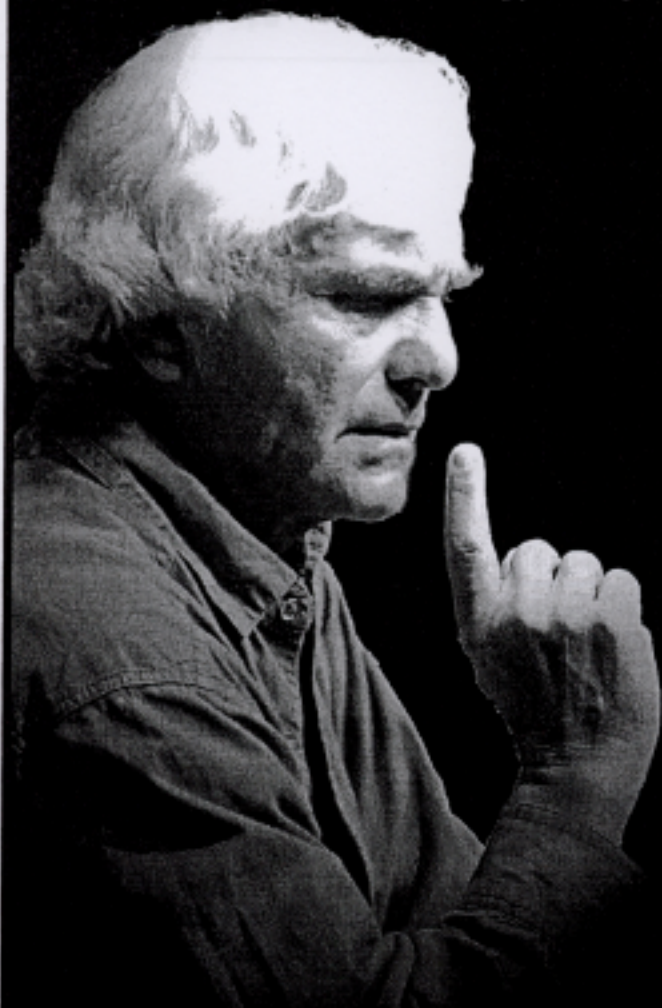
著名導演 EUGENIO BARBA 大師講座：

The FINGER And The MOON

時間：2009 年元月 19 日（一）、20 日（二）

上午 9:30-12:00

地點：戲劇系館 T305 實驗劇場



教育部 97 年度獎勵大學教學卓越計畫補助

主辦：國立臺北藝術大學 戲劇學系

國立臺北藝術大學 TA 工作週誌

課程名稱：「真實動作」作為藝乘	課程時間： 98 年 2 月 27 日 (第 1 週)																								
任課教師：李宗芹、鍾明德	教學助理：楊雁舒																								
第一部份 (工作札記)	工作內容 (可複選)																								
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">課前準備： ■參與教學活動設計</td> <td style="width: 33%;">□資料蒐集與印製</td> <td style="width: 33%;">□閱讀課程教材</td> </tr> <tr> <td>■聯絡與接待講師</td> <td>□製作回饋單</td> <td>□器材測試與架設</td> </tr> <tr> <td>□自我專業能力進修：()</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>課堂協助： ■教學示範</td> <td>□課堂攝影記錄</td> <td>■課程筆記記錄</td> </tr> <tr> <td>■解決學生即時問題</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>課後輔導： □安排或帶領分組討論/排練/排演/活動</td> <td></td> <td>□批改/催繳作業</td> </tr> <tr> <td>□留言版交流</td> <td>□上傳資料/影音至課程部落格</td> <td></td> </tr> <tr> <td>其他： ■教學資料彙整</td> <td>□影音剪輯</td> <td>■教師指定工作</td> </tr> </table>	課前準備： ■參與教學活動設計	□資料蒐集與印製	□閱讀課程教材	■聯絡與接待講師	□製作回饋單	□器材測試與架設	□自我專業能力進修：()			課堂協助： ■教學示範	□課堂攝影記錄	■課程筆記記錄	■解決學生即時問題			課後輔導： □安排或帶領分組討論/排練/排演/活動		□批改/催繳作業	□留言版交流	□上傳資料/影音至課程部落格		其他： ■教學資料彙整	□影音剪輯	■教師指定工作
	課前準備： ■參與教學活動設計	□資料蒐集與印製	□閱讀課程教材																						
■聯絡與接待講師	□製作回饋單	□器材測試與架設																							
□自我專業能力進修：()																									
課堂協助： ■教學示範	□課堂攝影記錄	■課程筆記記錄																							
■解決學生即時問題																									
課後輔導： □安排或帶領分組討論/排練/排演/活動		□批改/催繳作業																							
□留言版交流	□上傳資料/影音至課程部落格																								
其他： ■教學資料彙整	□影音剪輯	■教師指定工作																							
<p>簡述本週的教學活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 解釋真實動作。 2. 解釋藝乘。 3. 簡述課程大綱： 每週將先花半小時討論閱讀、分組報告，再移動到 B401 上動作課。 4. 真實動作： <ol style="list-style-type: none"> a. 走走遇到一個夥伴，用自己的方式跟他打招呼。 b. 與夥伴拉手、藉此延展彼此身體。 c. 與夥伴拉住雙手，彼此身體可因此上升或下降。 d. 划步。 e. 試著步伐拉大，與人互動，然後慢慢調整呼吸，花五分鐘跟自己身體在一起。 f. 找到夥伴，其中一人先成為 mover，聽音樂動身體，一人為觀者，之後互換。 g. 兩人一組一起跳，再與其他組結合，變成全班一起跳。 h. 討論。 																									
第二部份 (心得檢討)	備註																								
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請同學去院辦拿講義。 2. 班代為玉琪，副班代為小傑。 3. 煩請宗芹老師給 Wubbcott <i>Play and Reality</i> 電子檔，也煩請老師裁示是否放在部落格。 4. 提醒同學部落格網址，以 email。 																								
	同學回饋																								
<p>後面的音樂剛開始很受限於是原住民音樂的影響，之後漸漸地全班就有浪的感覺。當觀者時想要體會動者的感覺，於是在當動者時就試著找尋他身體動的感覺。(老師回應：漸漸發展內在觀者)</p> <p>身體感受道別人身體帶給我的感覺。</p>																									

試著感覺別人身體製造出的意象。

覺得很感動，想要理解別人。(老師回應：這是本課宗旨)

感覺地心引力的作用，感覺大家在一起。(老師回應：此門課也會逐漸朝向觀察別人和周遭環境的能力)

感到夥伴很認真避免別人干擾努力動身體，覺得很舒服很感動。

別人的目光，尤其是陌生人讓我動的時候有先不自在，但仍努力克服，後來就有大家一起的感覺。(老師回應：把這個不喜歡別人目光的意識放在這堂課一起面對它)

國立臺北藝術大學 TA 工作週誌

課程名稱：「真實動作」作為藝乘	課程時間： 98 年 3 月 6 日 (第 2 週) 地點： T 108、204																											
任課教師： 鍾明德、 李宗芹	教學助理：楊雁舒																											
工作內容 (可複選)																												
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">課前準備： <input checked="" type="checkbox"/> 參與教學活動設計</td> <td style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 資料蒐集與印製</td> <td style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 閱讀課程教材</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 聯絡與接待講師</td> <td><input type="checkbox"/> 製作回饋單</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 器材測試與架設</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 自我專業能力進修：(</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">)</td> </tr> <tr> <td>課堂協助：<input type="checkbox"/> 教學示範</td> <td><input type="checkbox"/> 課堂攝影記錄</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 課程筆記記錄</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 解決學生即時問題</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>課後輔導：<input checked="" type="checkbox"/> 安排或帶領分組討論/排練/排演/活動</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> 批改/催繳作業</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 留言版交流</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> 上傳資料/影音至課程部落格</td> </tr> <tr> <td>其他：<input checked="" type="checkbox"/> 教學資料彙整</td> <td><input type="checkbox"/> 影音剪輯</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 教師指定工作</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 其他工作內容：(</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">)</td> </tr> </table>		課前準備： <input checked="" type="checkbox"/> 參與教學活動設計	<input type="checkbox"/> 資料蒐集與印製	<input type="checkbox"/> 閱讀課程教材	<input checked="" type="checkbox"/> 聯絡與接待講師	<input type="checkbox"/> 製作回饋單	<input checked="" type="checkbox"/> 器材測試與架設	<input type="checkbox"/> 自我專業能力進修：()		課堂協助： <input type="checkbox"/> 教學示範	<input type="checkbox"/> 課堂攝影記錄	<input checked="" type="checkbox"/> 課程筆記記錄	<input checked="" type="checkbox"/> 解決學生即時問題			課後輔導： <input checked="" type="checkbox"/> 安排或帶領分組討論/排練/排演/活動	<input type="checkbox"/> 批改/催繳作業		<input type="checkbox"/> 留言版交流	<input type="checkbox"/> 上傳資料/影音至課程部落格		其他： <input checked="" type="checkbox"/> 教學資料彙整	<input type="checkbox"/> 影音剪輯	<input checked="" type="checkbox"/> 教師指定工作	<input type="checkbox"/> 其他工作內容：()	
課前準備： <input checked="" type="checkbox"/> 參與教學活動設計	<input type="checkbox"/> 資料蒐集與印製	<input type="checkbox"/> 閱讀課程教材																										
<input checked="" type="checkbox"/> 聯絡與接待講師	<input type="checkbox"/> 製作回饋單	<input checked="" type="checkbox"/> 器材測試與架設																										
<input type="checkbox"/> 自我專業能力進修：()																											
課堂協助： <input type="checkbox"/> 教學示範	<input type="checkbox"/> 課堂攝影記錄	<input checked="" type="checkbox"/> 課程筆記記錄																										
<input checked="" type="checkbox"/> 解決學生即時問題																												
課後輔導： <input checked="" type="checkbox"/> 安排或帶領分組討論/排練/排演/活動	<input type="checkbox"/> 批改/催繳作業																											
<input type="checkbox"/> 留言版交流	<input type="checkbox"/> 上傳資料/影音至課程部落格																											
其他： <input checked="" type="checkbox"/> 教學資料彙整	<input type="checkbox"/> 影音剪輯	<input checked="" type="checkbox"/> 教師指定工作																										
<input type="checkbox"/> 其他工作內容：()																											
第一部份 (工作札記)	<p>一、看美國 Janet Adler (兒童心理發展學碩士，找 Mary Whitehouse 才學真實動作) 舞蹈治療紀錄片：美國兒童 it's save to be him/herself.</p> <p>Creative Approach: No pretend to understand, then they will respond.</p> <p>拍攝場景在匹茲堡大學醫學研究中心，1968 年因贊助 4500 美金拍成的紀錄片運用舞蹈治療中的 Simpling、mirroring 從她/他的特殊出發，來讓她/他認識這個世界。</p> <p>自閉症：情感性理解障礙</p> <p>二、分組報告</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過別人了解自己 2. 猶太教義 3. 以圖解釋 (宗芹老師做修正：) 4. 解釋 interpersonal (with Object 客體)、Intrapersonal (I with myself) 5. 鍾老師提醒像寫詩用語言講動作，無法言說的困難，(Ketty: 感覺像寫獨白) 6. Mauro: premise is wrong. The focus is on seeing myself, not on being seen. And then you see me. 7. 開始討論其中的差異：鍾老師：它先表明我們想要被看到，然後我們觀照到自己，也許看 Mauro 到太多因果關係。 8. like Grotowski: first think about yourself, then the audience. 9. The focus (when performing), 跟 authentic 時不同。 10. To develop their trust, 知道別人的關心，然後可以關心自己。 11. 討論 Grotowski, 念第 9 頁與第 13 頁。 <p>三、進行暖身遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 走路 (試著打開不同部位，例如胯、胸等等)。 2. 慢慢把重心放低，漸漸躺下來。 3. 讓脊椎平躺在地，腳和膝蓋直直朝向天空，試著感覺腳踝、膝蓋、胯骨和手腕、 																											

	<p>手肘的相對關係。</p> <ol style="list-style-type: none"> 慢慢坐起來，然後站起來。 10 分鐘以自己的方式暖身。 找到一個伴，對著她/他抖動全身。然後換伴。 在伴抖動全身的時候，幫他伴奏。輪流。 所有的抖動者(mover)到中間，witness 在圓圈外圍幫他伴奏。輪流。 mover 慢慢停下來，調整好自己的呼吸之後，開始用自己速度在空間中行走。 witness 找到一個 mover 的速度，跟上他，可以換伴。 兩個漸漸走得差不多，就找一個位置坐下來。 <p>四、真實動作</p> <ol style="list-style-type: none"> mover 在中途覺得有危險，可以張開一下眼睛，保護自己和他人。 輪流。Mover 和 witness 寫下自己和觀看他人的感受，分享時先由 mover 說再由 witness 說。
<p>第二部份 (心得檢討)</p>	<p>備註</p>
	<p>一、Mauro 還沒有決定分組報告。</p>
	<p style="text-align: center;">同學回饋</p> <p>一、課堂討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 我曾經去療養院接觸中度障礙的孩子，也直覺性去模仿他們的動作，漸漸地可以理解 and 溝通。 透過學習藝術治療，我們 mover 也可以面對我們自己不能碰的東西。 <p>二、真實動作演練</p> <ol style="list-style-type: none"> 在做為 mover 時，我感覺到有意象：圈圈、流水等等。 我今天一直在地板，感覺又回到廿年前屏東眷村，我的小時後埋泥土堆的感覺，我就笑出來，我的身體就有自由輕鬆的晃動感。(宗芹老師：注意身體的輕鬆感是如何。) witness 告訴我，我有手勢和習慣緩慢、對稱性的動作，我才發現這跟我從小受的京劇教育有關。Witness 保護我的動作很輕柔，有很貼心的感覺。 今天我在動的時候一直注意我的皮膚，感覺好像在沙漠或沙灘邊，有沙落在我皮膚上的感覺。(宗芹老師：這是 sensation 的作用。) 今天聞到這個香的味道，很像我小時後居住外婆家的味道，我一隻手拉起來，像是一直有要把我拉走，但我很不想。(宗芹老師：這也是 sensation，試著下次依然從這隻手繼續發展下去。) 今天也許因為天氣不好，我很期待跟人靠近，所以我一直摸地板，卻有一種好冰冷的感覺。(宗芹老師：觸覺很影響你。) Today I can't focus on movements. I kept making stories for them. And I think I can't interpret them. So I said to myself, 'Stop doing that!' Probably because I'm tired.(宗芹老師：Be honest to yourself.)

8. 我今天學我的 mover 也敲起地板，有人回應，聲音給我好安心的感覺。

9. 宗芹老師：今天我有看到有人可以抓到 mover 的感覺。(同學：我看到她動作中心情的轉折。)

10. 今天場地讓我覺得很舒服，不像有的場地讓我覺得快生病。(宗芹老師：妳的空間和身體界限比較強。)

國立臺北藝術大學 TA 工作週誌

課程名稱：「真實動作」作為藝乘	課程時間：98年3月13日（第3週） 地點：T108、視聽室B
任課教師：鍾明德、李宗芹	教學助理：楊雁舒
第一部份 （工作札記）	<p style="text-align: center;">工作內容（可複選）</p> <p>課前準備：<input checked="" type="checkbox"/>參與教學活動設計 <input type="checkbox"/>資料蒐集與印製 <input type="checkbox"/>閱讀課程教材 <input checked="" type="checkbox"/>聯絡與接待講師 <input type="checkbox"/>製作回饋單 <input checked="" type="checkbox"/>器材測試與架設 <input type="checkbox"/>自我專業能力進修：（ ）</p> <p>課堂協助：<input type="checkbox"/>教學示範 <input checked="" type="checkbox"/>課堂攝影記錄 <input checked="" type="checkbox"/>課程筆記記錄 <input checked="" type="checkbox"/>解決學生即時問題</p> <p>課後輔導：<input type="checkbox"/>安排或帶領分組討論/排練/排演/活動 <input type="checkbox"/>批改/催繳作業 <input type="checkbox"/>留言版交流 <input type="checkbox"/>上傳資料/影音至課程部落格</p> <p>其他：<input checked="" type="checkbox"/>教學資料彙整 <input checked="" type="checkbox"/>影音剪輯 <input checked="" type="checkbox"/>教師指定工作 <input type="checkbox"/>其他工作內容：（ ）</p>
	<p>一、宗芹老師：</p> <p>1.我們回到 Janet 的源頭Mary Whitehouse，她是延續 Jung 的積極想像力(active imagination)，回到蘇黎世找回 10 歲左右內在感覺， Unconsciousness 不是消失，而是 through body 可以找回來。 他想要連結自己內心的小孩，於是他作一個城堡，但覺得少了一座教堂，當他作了城堡和將紅色石頭放上神壇， 他回憶起小時的惡夢：許多陽具，他也了解這是他的情結。 積極想像力 active imagination 有兩個重點：</p> <p>1.讓潛意識自然出現 2.探索它的源頭，有興趣的人可以去看榮格 1973 年寫的《人靈魂與象徵》。</p> <p>二、鍾老師：</p> <p>1.謝謝同學傳給我們 missing page 5。 2.寫作很特別：不是論文、教科書、流行旅遊書、靈修書方式，意識流而且像食譜。 3.description：留下很多描述跟 prescription 4.mysticism:討論意識，卡巴拉、emptiness。 5.榮格討論意識有四個：Feeling, thinking, sensation and intuition，這四個是流動的。 6.witness:見證，與 consciousness 指向同一個字，觀照。 7.不要讓理性思考控制你的身體，才是真實。 8.整本書的關心就是要進入不可說的世界。</p> <p>三、宗芹老師： 實心的部份是個案，空心是個暫時結束，抽絲剝繭地敘述。</p> <p>四、同學報告念書心得： p.22 宗芹老師：Her inner witness 我認為妳的內在在想甚麼。透過治療師。</p>

鍾老師：5-12 設定敘述的慣例。

壁菁：有可能沒猜到的。

宗芹老師：的確，所以 mover 後來會說話，這裡是很好的治療師。

舉例來說，鍾老師和惠承、玉琪，先為身體動作命名。

Witness 看到身體文本，把你變成我。(使用第一人稱是要跟 mover 更貼近) 當我講你就跟你切開了。

同學：我有自己的畫面出現，這個的 witness & mover 讓兩人成為一體。

Mover 選擇不說的部份，其實也很重要。

精神和身體的成長都是漸進的。有一個安全的狀況去容納它。

宗芹老師：幫 Mover 身體動作庫 (pool: movement vocabulary pool—petteren)

回到身體的介面分辨兩個不同的情緒。

同學討論藝乘第二章

五、真實動作實做

1. 全班分成兩半，一半先當 mover，另一半是 witness，不必特定看誰。
2. 交換。
3. 大團體討論，輪流分享自己做 mover 和 witness 的經驗。

同學回饋

第二部份
(心得檢討)

1. Janet 的書跟著她的描述我會有自己的影像就不覺得難。
2. 醫學上的意識不是討論是評估的。刺激有沒有 in 和 out。
3. 我覺得 emptiness 像是一種發呆的狀態，像是我人平常會分裂成兩個，合起來比較快樂。(鍾老師：所以 Janet 此書是直觀而實際行動就會比較容易。)
4. 沒有特定 mover 反而容易不知道自己在看什麼。
5. 我看到他有一個特別的動作。(宗芹老師：今天有人可以看到內心情緒，許多人都進步很多。)

國立臺北藝術大學 TA 工作週誌

課程名稱：「真實動作」作為藝乘		課程時間： 98 年 5 月 1 日 (第 10 週)	
		地點： T108	
任課教師： 鍾明德、 李宗芹		教學助理：雁舒	
工作內容 (可複選)			
第一部份 (工作札記)	課前準備：		
	<input checked="" type="checkbox"/> 參與教學活動設計 <input checked="" type="checkbox"/> 聯絡與接待講師 <input type="checkbox"/> 自我專業能力進修：()	<input checked="" type="checkbox"/> 資料蒐集與印製 <input type="checkbox"/> 製作回饋單	<input type="checkbox"/> 閱讀課程教材 <input checked="" type="checkbox"/> 器材測試與架設
	課堂協助： 錄		
	<input type="checkbox"/> 教學示範 <input type="checkbox"/> 解決學生即時問題	<input checked="" type="checkbox"/> 課堂攝影記錄	<input checked="" type="checkbox"/> 課程筆記記
	課後輔導： 業		
<input type="checkbox"/> 留言版交流 <input checked="" type="checkbox"/> 教學資料彙整 <input type="checkbox"/> 其他工作內容：()	<input type="checkbox"/> 上傳資料/影音至課程部落格 <input checked="" type="checkbox"/> 影音剪輯	<input type="checkbox"/> 批改/催繳作業 <input checked="" type="checkbox"/> 教師指定工	

討論之前的身體經驗

三人的感覺？三個禮拜以來？

鍾老師：社會角色的功能，回去作院長

身體也會喬裝變形，如歇斯底理，心理學家會看到趨力，背後有慾望，身體的策略是什麼，會突破自身的防衛感。

同學：上個禮拜關係特別明顯，連結比較多。不像之前只限於自己的關係。

同學：上個禮拜流動性很高，也有更安全的感覺。

同學：什麼東西讓上次互動變多了？

同學：三個人很像家的感覺，就會想跟他人互動。

同學：我反而跑回非常自己的關係中，等到大家連結時我被嚇到。

同學：有意識反而想要抗拒接觸。

內在狀態不只是身體的。

同學：當 witness 會發現兩個 mover 很大差異，剛開始很焦慮，後來就比較安靜。

同學：兩個都很安靜，反而造成一種氣氛，讓我很想專注看。那個溝通的感覺好像很累，不曉得要不要動。我當 mover 就會想加動力的部份。

同學：有更多組合嗎？（有，最後就一體。）

要不要超越這關係就看 mover，還有看是否因此而覺得更安全。

同學：以前是用意識思考，上次兩個人動比較注重關係，才把感官打開。（兩個都是你，但是你的身體經驗擴展了）

同學：大腦控制我的身體，我覺得不舒服（另一人：我剛好相反，我後來發現動作比腦袋快）

同學：兩個人比較沒有辦法思考。

同學：盡量把頭腦的東西丟掉，做自己的感覺。

我把「注意力」放在身體自覺、關係上，帶著抗拒繼續坐下去。

同學：他決定要看到什麼，不是我，後來當我們三個一體時，我身體就打開了。

停留在那個狀態，我受傷也不需要擔心，我跟它共處，不用擔心人怎麼看，也慢慢就打開了。

同學：我上次沒有建立三個人的關係，但我喜歡這間教室。

同學：三人握手就比較舒服了。（三人握手就是一個安全堡壘）

真實動作實做需要語言釐清討論

真實動作實做

暖身

動的人將一段可以重覆三遍，看的人動給他看，捕捉動作的感覺，你會怎麼做給他看。

觀者叫他名字，慢慢回來，觀者自己選擇一個做給他看（眼睛自己選擇開閉）

請動者先說看到了什麼。再接著說自己在什麼狀態。

Mover 再做一次。

以紙筆寫下第一段動作經驗，這是你的動作簿，觀者也可以寫下經驗。

同學回饋

觀者：先做一個動作跟著他的心裡氣氛做，自然就可以做他其他動作。

動者：他有捕捉到我。

觀者：我做才能更抓到他的感覺。

（宗芹老師：讓動作和身體去記，而不是腦袋去記。）

動者：我自己做的時候沒有感覺，可能是潛意識的東西，看觀者做我才能了解我當時的目標。

國立臺北藝術大學 TA 工作週誌

課程名稱：「真實動作」作為藝乘	課程時間： 98 年 5 月 22 日 (第 13 週) 地點： T108												
任課教師： 鍾明德、 李宗芹	教學助理：楊雁舒												
第一部份 (工作札記)	<p style="text-align: center;">工作內容 (可複選)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> 課前準備： ■參與教學活動設計 ■聯絡與接待講師 □自我專業能力進修：() </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> ■資料蒐集與印製 □製作回饋單 </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> □閱讀課程教材 ■器材測試與架設 </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 課堂協助：□教學示範 □解決學生即時問題 </td> <td style="vertical-align: top;"> ■課堂攝影記錄 </td> <td style="vertical-align: top;"> ■課程筆記記錄 </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 課後輔導：□安排或帶領分組討論/排練/排演/活動 □留言版交流 </td> <td style="vertical-align: top;"> □上傳資料/影音至課程部落格 </td> <td style="vertical-align: top;"> □批改/催繳作業 </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 其他： ■教學資料彙整 □其他工作內容：() </td> <td style="vertical-align: top;"> ■影音剪輯 </td> <td style="vertical-align: top;"> ■教師指定工作 </td> </tr> </table>	課前準備： ■參與教學活動設計 ■聯絡與接待講師 □自我專業能力進修：()	■資料蒐集與印製 □製作回饋單	□閱讀課程教材 ■器材測試與架設	課堂協助：□教學示範 □解決學生即時問題	■課堂攝影記錄	■課程筆記記錄	課後輔導：□安排或帶領分組討論/排練/排演/活動 □留言版交流	□上傳資料/影音至課程部落格	□批改/催繳作業	其他： ■教學資料彙整 □其他工作內容：()	■影音剪輯	■教師指定工作
課前準備： ■參與教學活動設計 ■聯絡與接待講師 □自我專業能力進修：()	■資料蒐集與印製 □製作回饋單	□閱讀課程教材 ■器材測試與架設											
課堂協助：□教學示範 □解決學生即時問題	■課堂攝影記錄	■課程筆記記錄											
課後輔導：□安排或帶領分組討論/排練/排演/活動 □留言版交流	□上傳資料/影音至課程部落格	□批改/催繳作業											
其他： ■教學資料彙整 □其他工作內容：()	■影音剪輯	■教師指定工作											
第二部份 (課程內容)	<p>1. 弈秀報告：B 小姐的心理治療過程，心理治療師分析如何了解這個 B 小姐：總是讓人感覺不在場，很客氣、經常道歉。</p> <p>self as subject, me—mirror self as subject, I</p> <p>2. 宗芹師回饋：第三個 (死亡) 是由關係創造出來。</p> <p>藝術治療的架構</p> <p style="text-align: center;">Transpersonal 精神力量</p> <p style="text-align: center;">intra / \ interpersonal</p> <p>自我實現 社會目標關係</p> <p>如果治療還沒找到方法，先接受它 (病症) 是自己的一部份，知道自己是 nobody (而非全能的自我形象)，沒有幻象 (fault self)，因為認識自己不一定可以轉化。</p> <p>3. 從《offering from the conscious body》書中，動者願意打開自己，是因為被看到、被觸摸到。</p> <p>4. 第 152 頁，身體帶有自己的喜愛性、習慣性，平常身體不只是容器，還是武器。</p> <p>真實動作實作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自由暖身十分鐘。 2 兩人一組，閉上眼睛，面對面手指互相觸碰五分鐘。 3. 手掌放到地上，老師碰到的人起來選下一個伴，再次進行 2。 4. 畫他人的真實動作。 												
	同學回饋												
	東東：罪惡感和恐懼感是最可怕的，唯有透過愛與慈悲才能化解。												