

學校名稱：國立臺北藝術大學

計畫名稱：洲際藝遊——藝術漫遊與創作綜合主題計畫《共振生命體—共舞/共唱/共鳴》

The background is a traditional Chinese ink wash painting of a mountain landscape. The mountains are rendered in various shades of blue, green, and brown, with a misty atmosphere. Overlaid on the left side of the painting is a large, white, stylized title. The characters are arranged vertically: '共' (top left), '舞' (middle left), '唱' (middle right), and '鳴' (bottom right).

共 舞 唱 鳴

計畫期間：2020/07/22~2020/09/05

執行地區：台北市—苗栗市—台東市—高雄市—頭份市

姓名：黃心恬

系所：舞蹈研究所

年級：理論組二年級

計畫內容

「我決定要認識生命了。」內心一決定，一切重新排列。後疫情年代，給大家一個契機重新定義「旅行」，也讓我發覺世界運作的法則唯一不變的就是變。我以為這趟旅行我要去那裡，實際上我待在這裡做了那裡的事。我以為必須把自己丟到臺灣東部生活才是面對真生活真實面的方式，實際上我還沒出發就直接契入了生命的實相，遇見了能與我討論、聚焦生命價值定位的實踐者。於是我決定改變計劃，掌握了時刻變化的永恆特性，不離主題地運作藝術之眼，觀摩他者（賴唐鴉家庭美術館、古舞團、臺灣寶寶劇場藝術家平台）生命特質的展現，拓展了自身聲音／身體的感知範圍，進而將對生命的探問和理解，毫不保留的表達於旅行生活以及表演創作中。

計畫日程紀要

身體在島嶼山海之間移動，行囊裡是滿滿對生命的好奇，觀賞天空是旅趣也是日常，體悟了雲朵永恆變幻的美麗事實，也以此作為創作靈感，用一首兒歌記錄了雲朵的秘密《雲朵背後》。因對於共舞教學與美感經驗再現的高度興趣，特別報名古舞團年度台東接觸即興舞蹈工作坊，體會在疫情期間能安心共舞的寶貴；以及參與辦於衛武營的寶寶劇場創作初探工作坊，直接以原創表演形式連結0-3歲的寶寶與家庭，體會生命純淨的本質。以藝術串連與觀摩的立場重新編織一趟生命力豐沛的他方藝遊——「閱在地、越國際」。

計畫執行檢討與反思

此刻的世界受病毒衝擊而震盪，看著苗栗美山與大海，觀摩陶藝家賴唐鴉如何運用友善環境的方式運作美術館，同時復育蝴蝶生態也照顧自家菜園，深刻發覺城市鄉鎮好需要人們共同維護並永續土地資源，國際面則應更加善用網路的開放來分享、串連全球的共好思維，如同聯合國SDGs的第17項目標所提，靈活使用夥伴關係的「群智」會是新一世代的世界趨勢。而另一個觀點，為何聯合國永續發展目標僅停留在第17項？很大的可能就是因為還尚未有真正能突破此目標的實質做法，又或者說，其他16項需要努力的目標都是因為人們還沒辦法善用全球群體的夥伴關係，而產生源源不絕的問題？於是，能夠直接談共好的人們，不只是各說各話，而要有效的連動彼此，讓所有的軟硬體資源經過整合後發揮到最大效用，趨緩地球與社會資源的消耗，減少文化差異之間的磨損，而回到生命本質的多元性與共通性，讓不同文化底下共通的生命有機體相互欣賞彼此的多元，在疫情之後更讓人們理解生命從來就沒有分開，所有生命息息相關，於是更要帶著共享、共好、共樂的理想而有具體的作為。藝術，則是最真切表達生命共樂的重要媒介，所以，藝術家們絕不能停止創作呢。

前言

我以為旅行可以協助我找到更真實的自己，實際上，向外尋找生存的可能性，其實更需要內觀而聚焦地釐清心之所向，才有辦法由內而外的媒合、校準真正想要的生活。其實我並不是不認識自己，而是我更渴望將多元而熱情的真實自我活出來，過著自己熱愛的、滿意的生活。所以究竟該如何表達我的生命熱情呢？我又想過著什麼樣的生活而滿意呢？繫上好奇的心，欲藉此漫遊與創作，成為了自己投身生命下一個階段的引子。所有的過程想送給邁入30歲的黃心恬，是一份喝采，也是自己生命價值重新定位的假設與實驗。

體驗心得與未來展望

「原來，有一種旅行叫生活。」某天我醒來時，仍記得的一句話。

請讓我試著重新定義旅行好嗎？旅，不會永恆固定的停留；行，是一種體驗。旅行的定義會跟著時代集體意識而不斷變換，旅行的意義對於每個人來說也是時時刻刻變化的。但是生命若能找到自己這一期生命的主題意義，帶著正在思維的內容啟程，在旅途中找到自己而安心回來做自己，最後還能夠跟別人介紹自己而各自滿意。此時此刻即是一種踏實的生活氛圍，不管旅到哪兒，都自帶踏實安心的本質，就像日常生活一樣的旅行。

旅遊規劃時，總是會有想拜訪的地方、規劃大概的路線，最重要的是旅行要有主題。計畫實際執行之後，讓我發現為旅行訂定「主題」的重要性非常可觀，有點像是為自己的生命做了一個決定，可是這個決定不會被任何外在因素的變動而擺盪，反而能夠逐步釐清、把握與自己設定的主軸相符合的資源，而其他不再相配的預設則不需要強求執行。想著我仍用某種方式參與這項國際體驗學習，都在提醒我要清楚追求的內容，以及不能按照原定計畫後，其實我在尋覓的是——想觀摩體驗一個家庭生活中具備美感的情境，期待未來可以用自己的方式運作這樣的美的生活。因為好奇自己還能怎麼過生活，我的旅行主題定調於「生命」的探索而展開計畫。當計畫正在被書寫的時候，周圍出現了幾位明顯是來與我討論生命價值、自我認同等等話題的朋友，持續地讓我有對象能練習訴說、傾聽，支持我看清楚一趟旅行之中必須維護的初心，因為一切時刻要遇到的事情都是現象；保有初心，就不會被現象的變動牽著走而迷失。有了信心，旅行地點大幅調整都不擔心，反而更安心地敞開接受任何可能，真正享受了因為有大家而開心的每一天。「疫情帶來最美的提醒是，彼此的生命息息相關，旅行不再只是自己的事。」忽然之間，旅行孤獨探險的心理頓時浮現極大的生活感：我怎麼活，我周圍的世界會一起變動。

「這段期間過什麼樣的生活呢？」

一、共舞的生活

接觸即興舞蹈是我在唸研究所之前就已非常著迷的舞蹈類型，平時也會到不同機構分享親子接觸即興共舞教學。透過接觸，外在的世界成為鏡子，映照著千變萬化的自己正在舞動，真真實實在每一刻回應我的接觸。去到了台東參加古舞團舉辦的接觸即興工作坊，進階班課程整體的學習深度與舞動動量讓我非常滿足，也體會到了在疫情期間還能有一個寬敞的空間，能夠與他人近距離的接觸共舞，交通上也

不須有太大的疑慮，太幸福了。與接觸即興好友們相處幾天後分離，也讓我發現當一群人有共同願景（希望可以繼續健健康康的共舞），我們便不害怕分離而更珍惜當下的陪伴與聆聽。像極了雲朵，人與人之間會來也會走，無需強留，僅只欣賞與享受，舞無常。

（上排：在共舞的當下五感全開，皮膚感知所有超越語言的訊息，甚至可以閱讀另一個人的內在特質。下排：與愛好接觸即興的朋友們在背包客棧的深度交流，連線苗栗的朋友從藝術探討生命價值定位。至今，回比利時的好友（下中）及其他友人都仍保持對話。）



二、共唱的生活

我認識了一位在苗栗推動美感教育、社區資源整合的青年，他拍紀錄片，還有一間咖啡店，為了讓該遇見的人可以有一個安定的空間相識。我也因此感到了安定，心回家了的那種安心。於是我跟著他，互相唱和、運作教育部、文化部、民間企業在苗栗的藝術教育推動，透過陶藝家賴唐鴉老師的引薦，讓我們進駐了空窗等候主人的三合院，希望青年們聚集、整合豐富的土地資源，歡迎我們在此長住、創作也為三合院注入新生氣。因著心願而前來的引路人令我相當驚喜，新的旅遊計畫持續進行中，卻幸運的有了一間屋子可以全心投入創作、實踐生活，所以從八月進駐之後的每天都很滿意的過著，也以三合院坐擁山林、屋內自成良好共鳴的建築特色，音樂創作的內容也收錄了周遭的環境音。聽著曲子，彷彿能用全身的細胞歌唱
《雲朵背後》夏日熱情生命力的氛圍。



(在苗栗的日子經常抬頭看看天空欣賞每個時刻的變化，坐著鵬文的車，一起到苑里心雕居參加智慧生活體驗營(右上)。在三合院客廳，用吉他紀錄突來靈感(左))

三、共鳴的生活

報名了舉辦在高雄衛武營的寶寶劇場創作工作坊，除了有歐洲資深寶寶劇場創作者提供線上諮詢與經驗分享，更以六位有接觸製作寶寶劇場的藝術家，分別以舞蹈肢體、戲劇分析、音樂設計等三個面向的專業，來陪伴所有學員為期六天深入的探索與實作，大家的作品在最後一天以互動式劇場表演形式實際為寶寶們演出。有一種感動，是在事件還未展開的時候，就已經預見了滿意的未來，超越時間的共鳴，是在我抵達坐在高鐵上前往高雄的時候冒出來的感受，也提醒著自己要記得好好享受創作過程。我的創作是以剛錄製完的《雲朵背後》作為發想，單純運用身體探索宣紙的質地，向大家分享了雲朵永恆變化的特性。做劇場演出很不容易，做給嬰幼兒的劇場更是要收斂再收斂，大約10分鐘的作品裡，宣紙在三位表演者身上褶皺與舒張、漂移與靜止，讓紙張摩擦的聲音與歌曲韻律搭配，展現單一素材的多元可能，簡單但不無聊，層次豐富又不複雜。

回推倒創作過程，在工作坊期間提出我的創作理念時，兩位腦性麻痺的參與夥伴，一位搖搖擺擺、一位操控著電動輪椅向我前來，她們想加入我的創作演出，一起玩玩看宣紙的各種可能。三個人的合作很順暢，她們很樂意嘗試我的點子，也很願意回饋真實感受，但是在演出前一天晚上的順排後我深感愧疚。一個披著宣紙移動的練習中，我希望三人都能找到共通的flow，人尹合作社藝術總監的伊雯老師（右圖站姿）走過來關心，點出了三個人完全不同的移動律動，為何不善用各自的移動特色來展現移動的本質呢？這時候我才頓悟，原來我以為有一種共通的移動方式可以讓三人都舒服，但實際上每個人有不同的移動需要，而真誠面對每一個需要則直接體現了雲的多元，誠實展現了創作本身絕對的寧靜，而沒有聲音的地方也都有了聲音，在我的心裡迴盪著。



創作，其實也從來不是一個人完成的。從靈感的收集到發表呈現，每一個環節都在進行我與我們的連結。藝術創作從獨樂樂延伸到眾樂樂的過程，如實的認識、觀照自己，也讓他人感受到「群體共好的態度」，也是疫情後人類社會的發展趨勢與共同願景。寶寶劇場的演出作為整趟旅程的收斂，在孩子們當下的笑容與眼神凝視的交流，我知道所有的生命本質都是那麼純粹而良善，只是有時候大人會忘記，甚至會忘記自己的一言一行都影響著整個世界的運作。於是，創作者有一個使命，都得回歸到最核心的探問：誠實看見自己的生命熱情所在，然後不論藝術形式盡情的表達，讓感動延續。

原來我們不孤單，全球網絡底下的當代社會不再是單一個體獨自運作，而是透過「群」的生活，體會「群」的資源整合，體現「群」的影響力道。期待未來可以有更多機會與臺灣各地、世界各地重視群的共好的生活藝術家繼續學習、繼續對話。



(左：創作過程與演出前後與蘇格蘭指教；中：兩兩製造聚團藝術總監左涵潔計共創夥伴，怡然與筱君。)



Starcatchers 寶寶劇場團隊藝術總監連線諮詢主持演出會議；右：《雲朵背後》節目設