

附 錄

- 一、基本暖身運動
- 二、推薦書目
- 三、諮詢單位

一、基本暖身運動

下面所介紹的暖身運動只是最基本的幾個動作，專為初學者設計，必須循序漸進，每個動作在開始時應盡量緩和，等肌肉、關節順暢後慢慢加大、加快，否則容易造成意外的傷害。熟練這些動作後如要做進一步的練習時，可參考相關書籍或請教專家。

(姚海星設計 / 示範、黃美序攝影 / 整理——此處文字與照片之全部或部分引用必須取得以上兩人之書面同意)

A. 肢體之部

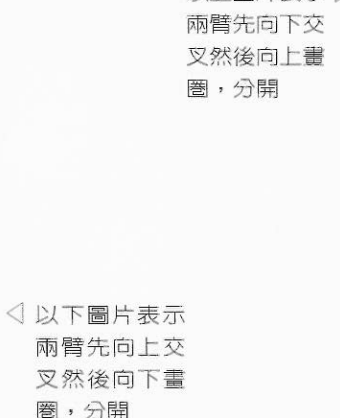
動作一：頭部運動

- 1.預備式：雙腿自然分開，約與肩同寬，兩手自然下垂。
- 2.頭部向前低下，輕壓（即後頸部稍微用力向下伸展，會感到有點酸痛時即可），同時開始吸氣。
- 3.頭部向右（順時針方向）轉動，到與右肩平行時輕壓。
- 4.頭部繼續轉向後方（即後仰），輕壓，然後開始吐氣。
- 5.頭部再向左轉，至與左肩平行時輕壓。
- 6.部再向前轉至胸前，輕壓。
（依上述動作連續做 10～15 次）
- 7.然後依上述 2～6 要領做反時針方向的轉動，同樣地在 2 時開始吸氣，4 時開始吐氣
（即前 180 度時吸氣，後 180 度時吐氣）。
（亦連續做 10～15 次）



動作二：臂 / 肩部運動

- 1.預備式：兩腿自然分開，比肩稍寬，兩臂左右平舉，手心向下。
- 2.兩臂同時向下揮動，至胸交叉，然後向上高舉、分開、回到「預備式」時的平舉姿勢（即是左右手先內交叉→再向上→向外，同時畫了兩個圓圈）。
（連續做同樣的畫圓圈動作，約 15 次）
- 3.恢復「預備式」姿勢。
- 4.兩臂上揚高舉，然後向內→交叉→向下→分開。（即和前面的畫圓圈相反：前面的是先兩臂向下交叉，然後向上畫圈；現在是兩臂向上開始交叉，再向下畫圈。）
（亦連續做約 15 次）

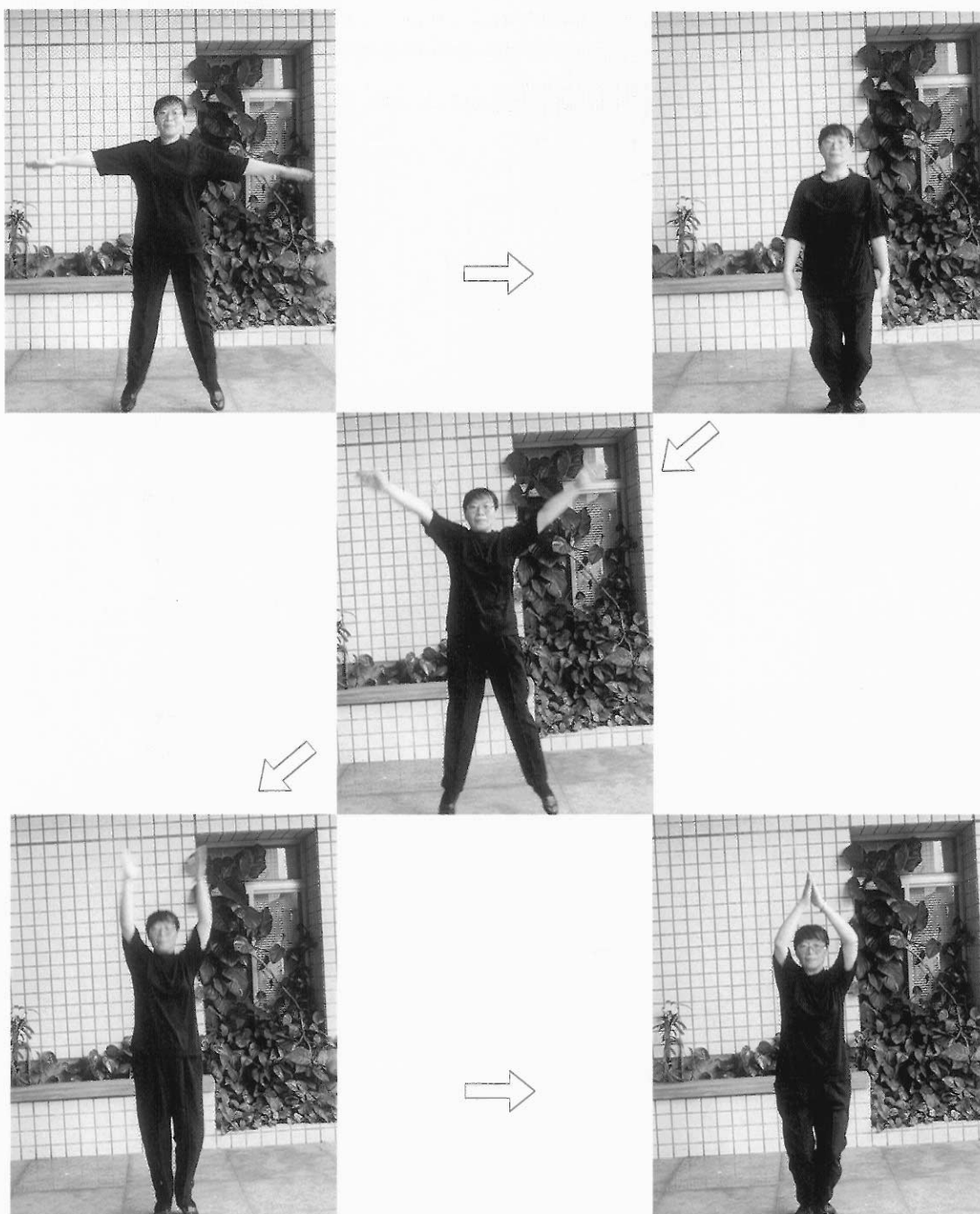


以上圖片表示 ▷
兩臂先向下交
叉然後向上畫
圈，分開

◁ 以下圖片表示
兩臂先向上交
叉然後向下畫
圈，分開

動作三：跳躍動作

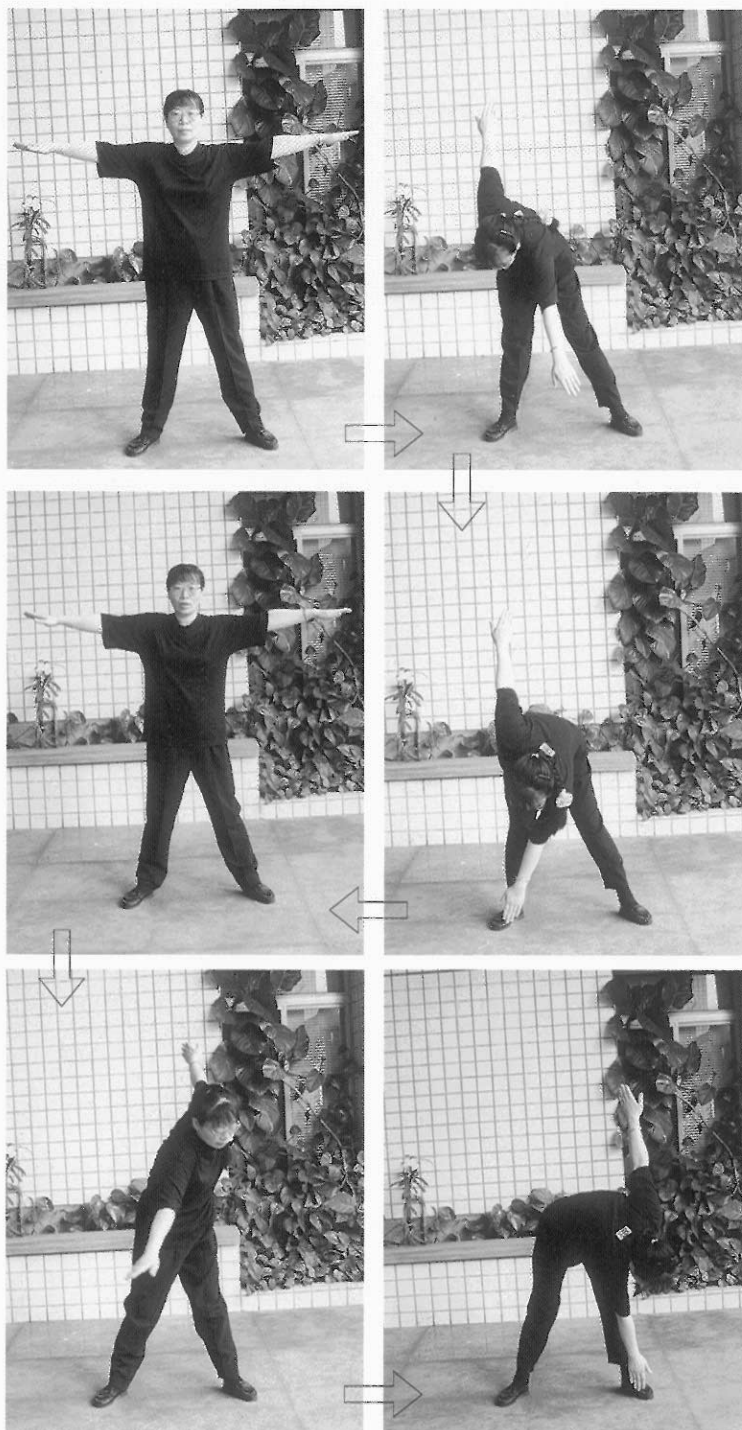
- 1.預備式：同動作二之預備式 --- 兩腿自然分開，比肩稍寬，兩臂左右平舉，手心向下。
 - 2.兩腿彎曲、跳起，落下時兩腳併攏，兩臂同時落下輕拍左右大腿外側。
 - 3.曲膝再跳。這次落下時兩腳分開，兩臂左右平舉（如預備式）。
 - 4.曲膝再跳。落下時兩腿併攏，兩臂同時上翻（手心向上）高舉過頂，手掌輕拍。
- （即兩腿分開時兩手也分開，兩腳併攏時兩手拍掌或輕拍左右大腿外側。）
（1 — 4 連續重複做約 10 次）



動作四：左右彎腰動作

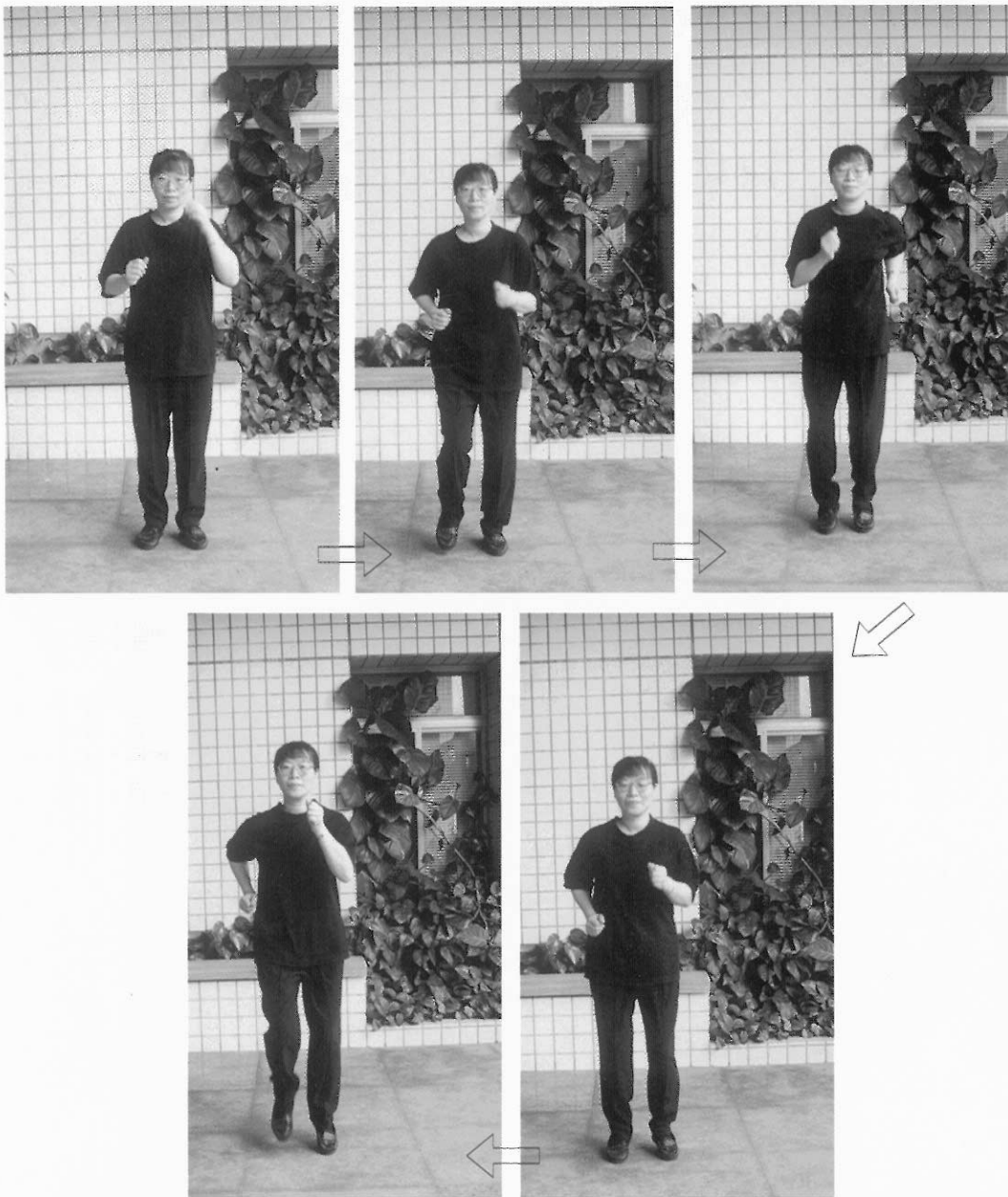
- 1. 預備式：同上式（兩腿自然分開，比肩稍寬，兩臂左右平舉，手心）。
 - 2. 身體向左前彎，兩臂保持伸展狀態，左手掌（或手指）碰觸右腳尖。然後起身恢復為預備式姿勢。
 - 3. 身體向右前彎，右手掌或手指碰觸左腳尖。然後恢復為預備式姿勢。
- （左右各做約 10 次）

74



動作五：原地跑步

- 1.預備式：兩臂彎曲置身體兩側，兩手輕輕握拳。
- 2.開始原地跑步，兩臂自然前後擺動。剛開始跑時臂與腿的動作宜小而緩，然後慢慢加大、加快。
(這是同時運動肩、臂、腿、腳的練習， 可以做2—3分鐘。)



動作六：自由漫舞

開始時自然站立，然後全身扭擺。

（「原地跑步」時身軀仍保持直立，「自由漫舞」時則可以左右自然擺動，如前彎後仰，左右扭轉，抬腿踢腳，上跳下蹲，舒暢全身關節，隨各人自由發揮，也可以隨音樂起「舞」。）

76



B. 聲音練習

■練習一：吸氣，用中等、和緩的音量，發 mi (ㄇㄧ) 音，三個音一組，最後的音拉長：

mi---mi---mi-----

重複吸氣發聲，約 10 次。

(這個練習的目的是慢慢地打開我們的聲音，所以必須輕柔以免造成傷害。)

■練習二：這次加了一個 mei (ㄇㄟ). 仍用中等音量，吸氣，把這兩個音連成五個音一口氣發出來，最後一音拉長：

mi---mei---mi---mei---mi-----

重複吸氣發聲。約 10 次。

■練習三：以上為比較封閉的音，現在可以慢慢地打開，練習比較開、亮的 wa (ㄨㄚ) 音。吸一口氣連發三個音，最後一個音拉長：

wa---wa---wa-----

練習約 10 次。



練習一 發 mi 音時口形



練習二 發 mei 音時口形



練習三 發 wa 音時口形

■練習四：仍為wa音，但是加多為五個音一組，並有音階的起伏。即每吸一口氣連續發聲：

wa--wa--wa--wa--wa---

如果用音樂上的簡譜或線條表示，大致如下：



練習時先較小聲，再慢慢加大聲音。約10次。

■練習五：先吸氣，發氣音f---(ㄈ)，約10拍，然後張口發a(ㄚ)音，最後吐音時為fa(ㄈㄚ)，整個練習為：

f-----a

練習時也是開始幾次小聲，再慢慢加大。約10次。

■練習六：這次是更為寬廣的la(ㄌㄚ)音，發音時也是先緩和再漸漸加大，最好能練習用腹部呼吸。練習時先由低音漸昇到最高音（依各人自己的能力決定），再緩緩下降到低音而拉長，整個變化如用簡譜和線條表示，大致如下：



f-----a

練習五



發f音時口形



發fa音時口形

練習六



小聲時口形



大聲時口形

二、推薦書目

- 尹士英 著，《劇場管理》。台北：書林出版社，1992。

本書介紹如何運用管理學知識在劇場中的人、事、時、地各個元素的協調性上，以順利完成劇場演出的目標。書中並還介紹現代劇場的各種舞台型式及建築結構。

- 李永然著，《青少年與學校法律實用》。台北：心理出版社，1996。

本書詳列青少年的犯罪類型及相關法律條文的運用，為施行關於青少年問題的「教育劇場」的應備參考書。

- 紀澤然(Don Gilleland)、李競華合著，《表演的藝術》。台北：書林出版社，1984。

這本小書提供許多實用的個別與群體的演員訓練的方法，包括肢體與發音練習。

- 容淑華著，《演出製作管理》。台北：淑馨出版社，1998。

正如書名所示，本書針對劇場管理、演出企劃、權責分工、製作流程、經費預算、公關宣傳等等，均有明白而實用的範例與說明，指導如何有效結合劇場各種元素，達到劇場群組合作(team work)的工作成效。

- 郭玉珍譯，《表演藝術入門》(Mack Owen, *The Stages of Acting*)。台北：亞太圖書出版社，1997。

本書為從演員的肢體訓練到各階段的排練方法的實錄。

- 區曼玲譯，《戲劇遊戲指導手冊》(Viola Spolin, *Theatre Games for the Classroom: A Teacher's Handbook*)。台北：書林書局，1998。

本書對各類遊戲之目的、作法、功能、注意事項等均有很好的說明，在初學與專業演員訓練上均可適用。

- 黃美序著，《戲劇欣賞：讀戲、看戲、談戲》。台北：三民書局，1998 增訂再版。

本書之第一部簡介中西戲劇的根源與發展，第二部略述劇本文學的欣賞，第三部介紹基本的舞台演出技藝，最後一部為幾篇較為深入的戲劇批評。

- 黃德祥著，《青少年發展與輔導》。台北：五南圖書出版社，1994。

本書對青少年的身心發展與性向有相當詳盡的解說，亦為實施「教育劇場」的良好參考書籍。

- Jackson, Sheila. *Costumes for the Stage: A Complete Handbook for Every Kind of Play*. New Amsterdam, New York: , 1988。

本書概分為三部份：第一、戲服設計原理及製作實務，配合大量圖示說明；第二、以時間為區隔，介紹各年代的服飾特色；第三、針對不同劇場型態(業餘劇場為主)說明各種舞台服裝以簡代繁的做法。

- Thomas, Terry. *Create Your Own Stage Sets*. 1st edition. London: A & C Black Limited, 1988。

本書以清晰易懂的簡圖說明舞台設計及佈景、道具製作的方法，同時針對不同劇場型式(如街頭巡演、音樂歌舞劇、青少年劇場、節慶戲劇活動等)分別予以適當的工作建議，書後並附有劇場一般專業用語介紹。

- Reid, Francis. *The Stage Lighting Handbook*. 3rd edition. New York: Theatre Arts Books/Methuen, 1987。

劇場舞台燈光的入門書籍，從燈具種類介紹、製圖理論與方法、設計原理、色彩運用、設計實務步驟解析、針對不同舞台型式的設計、工作守則、甚至新興技術發展簡介等等。深入淺出，簡明易懂。

三、諮詢單位

一、戲劇演出場所

- 基隆市立文化中心 基隆市信一路 181 號
(02) 2422-4170
- 國立中正文化中心 台北市中山南路 21 之 1 號
(02) 2397-6200
- 台北縣文化局 台北縣板橋市莊敬路 62 號
(02) 2253-4412
- 桃園縣立文化中心 桃園市縣府路 21 號
(03) 332-2592
- 新竹市文化局 新竹市東大路二段 15 巷 1 號
(035) 319-756
- 新竹縣立文化中心 新竹縣竹北市縣政九路 146 號
(035) 551-0113
- 苗栗縣立文化中心 苗栗市自治路 50 號
(037) 352-961
- 花蓮縣文化局 花蓮市文復路 6 號
(038) 227-121
- 宜蘭縣文化局 宜蘭市復興路二段 101 號
(039) 322-440
- 彰化縣文化局 彰化市中山路二段 500 號
(04) 725-0057
- 台中市文化局 台中市英才路 600 號
(04) 372-7311
- 台中縣立文化中心 台中縣豐原市圓環東路 782 號
(04) 526-0136
- 南投縣立文化中心 南投市建國路 201 號
(049) 231-191
- 雲林縣文化局 雲林縣斗六市埤口路 100 號
(05) 532-5191
- 嘉義市文化局 嘉義市忠孝路 275 號
(05) 278-8255
- 嘉義縣立文化中心 嘉義縣朴子市山通路 2 之 1 號
(05) 379-5667
- 台南市文化局 台南市中華東路三段 332 號
(06) 269-2864
- 台南縣文化局 台南縣新營市中正路 230 號
(06) 362-1047
- 澎湖縣立文化中心 澎湖縣馬公市中華路 230 號
(06) 926-1141
- 高雄市立中正文化中心 高雄市五福路一段 67 號
(07) 626-1141
- 高雄縣文化局 高雄縣岡山鎮岡山路 42 號
(07) 626-2620
- 屏東縣立文化中心 屏東市大連路 69 號
(08) 736-0331
- 台東縣文化局 台東市南京東路 25 號
(089) 320-378
- 台北縣三芝鄉鄉公所禮堂 台北縣三芝鄉中山路一段 32 號
(02) 636-2111
- 桃園縣大溪鎮文化會館 桃園縣大溪鎮普濟路 11 號
(03) 386-2201
- 桃園縣龜山鄉鄉公所禮堂 桃園縣龜山鄉中山街 26 號
(03) 320-3711
- 新竹縣竹東鎮農產品展售中心 新竹縣竹東鎮東林路 88 號
(03) 596-6177
- 新竹縣五峰鄉高峰青年活動中心 新竹縣五峰鄉大隘村六鄰 95 號
(035) 851-110
- 苗栗縣卓蘭鎮卓蘭實驗高中活動中心 苗栗縣卓蘭鎮大隘村 180 號
(035) 851-014
- 台中縣梧棲鎮農會文化產業大樓 台中縣梧棲鎮新厝里十五鄰 127 號
(04) 589-5820
- 彰化縣二林鎮圖書館文化活動中心 彰化縣二林鎮中和街 66 號
(04) 656-4311
- 彰化縣鹿港鎮鄉公所禮堂 彰化縣鹿港鎮文化路二段 85 號
(04) 656-2811
- 彰化縣鹿港鎮天后宮文化大樓 彰化縣鹿港鎮南通路二段 764 號
(04) 896-9902
- 南投縣埔里鎮埔里藝文中心演藝廳 南投縣埔里鎮民權路 168 號
(04) 777-2006
- 南投縣信義鄉地利戶外活動表演場 南投縣信義鄉民權路 168 號
(04) 777-2006
- 南投縣集集鎮鎮公所活動中心 南投縣集集鎮玉山路 47 號
(049) 791-515
- 南投縣竹山鎮竹山國中活動中心 南投縣竹山鎮民生路 61 號
(049) 764-576
- 嘉義縣新港鄉民俗表演廣場 嘉義縣新港鄉公所路 100 號
(049) 642-175
- 嘉義縣新港鄉新港國中活動中心 嘉義縣新港鄉中山路 155 號
(05) 374-2104
- 嘉義縣新港鄉新港國小活動中心 嘉義縣新港鄉溪北村七鄰後港 80 號
(05) 269-5950
- 嘉義縣梅山鄉梅山國小育樂堂 嘉義縣梅山鄉中山路 232 號
(05) 262-1043
- 台南縣佳里鎮仁愛國小活動中心 台南縣佳里鎮忠孝路 5 號
(06) 722-2127
- 高雄縣美濃鎮美濃國中活動中心 高雄縣美濃鎮永安路 222 號
(07) 681-7881
- 高雄縣旗山鎮體育場音樂臺 高雄縣旗山鎮延平一路 499 號
(07) 661-6101
- 屏東縣潮州鎮潮州國中活動中心 屏東縣潮州鎮中山路 38 號
(08) 789-2472
- 屏東縣佳冬鄉圖書館 屏東縣佳冬鄉啓南路 99 號
(08) 866-2714
- 花蓮縣玉里鎮玉里鎮公所 花蓮縣玉里鎮中正路 148 號
(038) 883-166
- 台東縣成功鎮新港國中活動中心 台東縣成功鎮中正路 10 號
(089) 851-034
- 台東縣關山鎮關山國中活動中心 台東縣關山鎮中山路 54 號
(089) 811-179
- 澎湖縣西嶼鄉圖書館 澎湖縣西嶼鄉池東村 72 號
(06) 998-2611
- 苗栗縣頭份鎮中山堂 苗栗縣頭份鎮中山路 23 號
(037) 669-517
- 苗栗縣頭城鎮頭城國小活動中心 苗栗縣頭城鎮城北里西 5 巷 5 號
(039) 772-371
- 澎湖縣白沙鄉赤崁社區活動中心 澎湖縣白沙鄉赤崁村 336 號
(06) 993-1030
- 國立台灣藝術教育館 台北市南海路 47 號
(02) 2311-0574
- 幼獅藝文中心 台北市敦化北路 133 號
(02) 2712-5252
- 台北社教館 台北市八德路三段 25 號
(02) 2731-5903
- 新舞台 台北市信義區松壽路 3 號
(02) 2722-4302
- 皇冠藝文中心 台北市敦化北路 120 巷 50 號
(02) 2716-8888

- 時報藝文廣場 台北市民權東路六段 25 號
(02) 2793-6000
- 國立藝術學院表演藝術中心 台北市北投區學園路 1 號
(02) 2896-8771~2
- 國軍藝文活動中心 台北市中華路一段 69 號
(02) 2371-6832
- 台北縣淡水藝文中心 台北縣淡水鎮新生街 10 號
(02) 2621-0488
- 台中市立中山堂 台中市學市路 98 號
(04) 230-3100 F.(04) 2313009
- 高雄市立圖書館 高雄市民生二路 80 號
(07) 211-2181
- 鳳山國父紀念館 高雄市鳳山市光遠路 228 號
(07) 745-2093

二、戲劇團體

- 一元布偶劇團 台北市水源路 79 號
(02) 2363-9851 F.(02) 2363-0591
- 九歌兒童劇團 台北市和平東路三段 308 巷 52 號
(02) 2738-9859 F.(02) 2736-1184
- 丫丫兒童劇團 桃園市金山街 12 號
(03) 337-4152
- 大腳丫工作室 台北市木柵路一段 59 巷 35 號 1 樓
(02) 2236-4132 F.(02) 2236-3470
- 小木偶劇坊 台東市貴州街 170 巷 2 號
(089) 326-930
- 小青蛙劇團 台中市東區東英十街 22 號
(04) 213-3601
- 小袋鼠說故事劇團 台北市重慶南路二段 75 號 (信誼基金會)
(02) 2396-5303 轉 1511
- 小蕃薯兒童劇團 高雄市左營區至聖路 25 號
(07) 345-7381 F.(07) 350-2657
- 台中市立文化中心兒童劇團 台中市英才路 600 號 5 樓
(04)372-7311轉360 F.(04)375-3338
- 杯子兒童劇團 台北市民權東路三段 21 號 2 樓
(02) 2509-4917 F.(02) 2506-6154
- 紙風車劇團 台北市重慶南路二段 59-2 號 2 樓
(02) 2392-6170 F.(02) 2391-2225
- 媽咪兒童劇團 高雄市苓雅區光華一路 259 號 8 樓
(07) 226-8185 F.(07) 226-7795
- 鞋子兒童實驗劇團 台北市仁愛路三段 123 巷 3 弄 7 號
(02) 2778-0056 (02) 2773-6827
- 五節芒戲團 台北市建國南路二段 9 號 6 樓
(02) 2748-0859 F.(02) 2871-0885
- 天藝話劇團 台北市敦化南路一段 344 號 2 樓
(02) 2755-7915
- 牛古演劇團 台北市木新路三段 310 巷 6 弄 7 號 3 樓
(02) 2937-1925
- 台北故事劇場 台北市民生東路五段 99 號 5 樓
(02)2218-8263
- 台東劇團 台東市開封街 671 號 2 樓
(089) 324971 (089) 326967
- 台灣劇社 高雄市苓雅區武仁街 116 號
(07) 722-6921 F.(07) 751-1448
- 光之片刻 台北縣永和市中華路 10 巷 9 號 3 樓
F.(02) 2927-7144
- 宇音劇團 台北縣蘆洲鄉民族路 201 巷 11 號 3 樓
(02) 2281-7503 (02) 2579-4922
- 弄劇團 高雄市苓雅區永樂街 137 號 16 之 2
(07) 336-8490
- 身體氣象館 台北市永和郵政 549 號信箱
(02) 2357-0521 F.(02) 2357-0482
- 金色蓮花表演坊 台北市忠孝東路四段 50 號 4 樓
- 青年劇團 台中縣大里鄉中興路一段 173 號
(04)493-4833 F.(04)495-4181轉251
- 青竹瓦舍 台南市金華路一段 484 巷 53 之 13 號
(06) 261-2814 (06) 261-1193
- 南風劇團 高雄市中正二路 56 巷 5 號地下室
(07) 222-9820 (07) 222-1079
- 風箏實驗劇場 台北縣淡水鎮民族路 50 巷 3 號 5 樓
(02) 2272-2542
- 俳遊場 台北郵政 67 之 1051 信箱
(02) 2531-4142
- 桃園劇團 桃園縣楊梅鎮埔心文化街 568 巷 26 弄 27 號
- 優劇場 台北縣新店市寶興路 23 巷 8 號 5 樓
(02)2912-5521
- 綠光劇團 台北市重慶南路二段 59-2 號 2 樓
(02)2395-6838
- 魅登峰劇團 台南市民權路二段 30 號
(06)224-7013
- 創作社 台北市光復南路 417 巷 3 號 8 樓
(02)2758-8923
- 高雄 WINDOW 劇團 台北縣淡水鎮樹梅坑 26 號 2 樓
(02) 2808-2071
- 偶像實驗劇團 台北市光復北路 32 號 3 樓
(02) 2578-7178 F.(02) 2577-0795
- 晨星藝術劇團 台北市士林區文林路 188 號 2 樓
(02) 2883-1647 (02) 2883-7154
- 淡江實驗劇團 台北市士林區德行東路 393 巷 1 號 2 樓
(02) 2834-4362
- 臺灣渥克劇團 台北市重慶南路三段 155 號 5 樓
(02)2703-8876
- 交互蹲跳劇團 台北市士林區福志路 52 巷 24 號 5 樓
(02)2836-7577
- 百樂門 台北市健康路 9 號 3 樓
(02)2766-4806
- 身體原點工作室 台北市吳興街 284 巷 3-7 號 2 樓
(02)2736-0754
- 歡喜扮戲團 台北市德行西路 97 號 2 樓
(02)8866-1954
- 那個劇團 台南市大武街 486 號
(06)282-8260
- 戲班子劇團 台北市八德路三段 12 巷 5 弄 40 號 3 樓
(02)2579-5953
- 臨界點劇象錄 台北市民樂街 68 號 2 樓
(02)2553-4493
- 鬥鬧熱劇團 台北市羅斯福路三段 210 巷 10 弄 33 之 1 號
(02)2368-6734 F.(02)2368-6734
- 普羅劇團 台北縣汐止鎮東勢街 22 號 7 樓
(02) 2660-1195
- 童顏劇團 台東市南屯區大墩十八街 11 號
(04) 321-0484 F.(04) 321-1918
- 華藝劇坊 高雄市美術館路 9 號
(07) 315-2685 F.(07) 311-4525
- 象劇團 台中市工業區一段 98 號 7 弄 72 號 10 樓
(04) 359-7716
- 黑珍珠工作室 屏東市廣東路 870 巷 1 號 3 樓
(08) 732-3484 F.(08) 732-5294

- 當代傳奇劇團 台北市金山南路二段 222 號 3 樓
(02) 2392-7805 F.(02) 2392-7809
- 果陀劇團 台北市中山北路三段 32 號 3 樓
(02)2593-5070
- 表演工作坊 台北縣汐止鎮康寧街 153 號 3 樓
(02)2695-2668
- 金枝演社劇團 台北市重慶北路四段 99 號 5 樓
(02)2811-9119
- 屏風表演班 台北市文山區興隆路四段 111 號 B1
(02)2938-2005
- 故事工場 台北市文山區景福街 133 巷 18 號 2 樓
(02)2934-5117
- 相聲瓦舍 台北縣新店市環河路 60 號 10 樓
(02)2913-3790
- 差事劇團 台北市和平東路二段 18 巷 9-10 號
(02)2364-5190
- 耕莘實驗劇團 台北市辛亥路一段 24 號 4 樓
(02)2367-7237
- 密獵者皇冠劇廣場 台北市敦化北路 120 巷 50 號 2 樓
(02)2716-8888
- 莎士比亞的妹妹們的劇團 台北市復興南路二段 151 巷 41 號 2 樓
(02)2701-6272
- 極體劇團 台北市內湖區大湖山莊街 223 號 5 樓
(02)2791-9109
- 頑石劇團 台中縣龍井鄉國際街 2 巷 30 號 1 樓之 9
(04) 6333392 (04) 6320428
- 聚點新劇團 台北市民權西路 35 號 4 樓
(02) 2596-9123 F.(02) 2597-7991
- 辣媽媽劇團 高雄縣鳳山市光復路二段 120 號
(07) 746-6900 轉 206 F.(07) 746-9447
- 蜚聲爾劇團 南投縣埔里鎮北澤街 56 號
(049) 998-476 F.(049) 990-123
- 劇樂部 台北市松山路 336 巷 4 之 2 號 3 樓
(02) 22264715 (02) 27627047
- 薪傳劇場 高雄市苓雅區江都街 61 號 4 樓
(07) 223-5524
- 薪新劇團 台北市民權西路 35 號 4 樓
(02) 2831-4140 F.(02) 2597-7491
- 薰衣草劇坊 新竹市光復南路二段 155 巷 74 號 5 樓
(03) 572-4157 F.(03) 528-5694
- 寶島劇社 高雄市祥瑞街 140 巷 5 弄 1 號
(07) 241-7640
- Thalie Theater 台北市信義路四段 265 巷 31 號 2 樓
(02) 2325-8230
- 小太陽兒童劇團 宜蘭風峰路二段 100 號
(03) 932-4587
- 玉米田實驗劇場 新竹市東山街 49 巷 6 號
(03) 520-0709
- 向日葵劇團 台北市萬大路 437 號 3 樓
(02) 23037629 (02) 23055423
- 亞東劇團 台北縣板橋市四川街二段 117 巷 43 號
(02) 2961-7201
- 兒童表演工作劇團 台北郵政 96-680 號信箱
(02) 2377-9733
- 華燈劇團 台南市友愛街 10 號
(06) 222-2587
- 島嶼劇坊 基隆市信一路 181 號
(02) 2422-4170
- 彩虹樹劇團 台北市復興南路一段 76 號 14 樓之 4
(02) 2741-5783
- 萬象兒童劇團 台北市和平東路三段 123 向 3 弄 7 號
(02) 2732-8385
- 黃大魚兒童劇團 台北市仁愛路三段 123 巷 3 弄 7 號
(02) 2778-9328
- 熱氣球劇團 台北市和平東路三段 308 巷 54 號
(02) 2737-4864
- 蘭陽兒童劇團 宜蘭市復興路二段 101 號
(03) 932-2440 轉 305
- 魔奇兒童劇團 台北市復興北路 66 號 4 樓
(02) 2775-2390
- 台南人劇團 台南市樹林街二段 171 號 1 樓
(06) 224-3710 F.(06) 224-3712
- 十全掌中劇團 高雄市三民區興安街 63 號
090-776-187
- 二水世界掌中劇團 彰化縣二水鎮光明村民生路 476 號
(04) 8796018
- 小西洋掌中劇團 南投市平里仁和路 83 巷 57 號
(049) 250-389
- 小西園掌中劇團 台北市士林區文昌路 155 巷 14 號 4 樓
(02) 2832-4132
- 大西園掌中劇團 台中縣烏日鄉光明路 145 號
(04) 337-3234
- 大光明掌中劇團 台南縣東山鄉東山村 248 之 1 號
(06) 680-3231
- 大新興掌中劇團 嘉義市民雄鄉建國路一段 95 巷 3 號
(05) 226-1675
- 五洲小桃園掌中劇團 台北縣土城鎮中山路三段 178 巷 17 弄
2 號 (02) 2265-9219
- 五洲新聰明掌中劇團 宜蘭縣頭城鎮竹安路 5-13 號
(03) 977-8025
- 五洲園今日掌中劇團 台中市中華路二段 114-1 號 3 樓 2 號
(04) 210-9699
- 五洲東興掌中新藝團 高雄縣大社鄉三民路 342 巷 34 號
(07) 351-1842
- 天宏園掌中劇團 高雄縣湖內鄉中正路一段 417 號
(07) 699-3758
- 天然五洲園掌中劇團 高雄縣鳳山市中和里信義街 289 號
(07) 741-1776
- 天台園掌中一、二劇團 雲林縣土庫鄉脚里扶朝 80 號之 2 樓
(05) 662-2814
- 文興閣掌中劇團 台北縣新莊市民安西路 212 巷 1 弄 11 號
2 樓 (02) 2202-6836
- 水林真雲閣掌中劇團 雲林縣水林鄉廟前路 72 巷 18 號
(05) 785-2864
- 正五洲掌中劇團 台中縣沙鹿鎮中港路中鋒南巷 34 號
(04) 623-7288
- 正五掌中劇團 雲林縣四湖鄉湖西村中政路 72 號
(05)787-2678
- 正五洲第二掌中劇團 新竹縣竹北中正西路 261 巷 19 號
(03)555-3837
- 正國興掌中劇團 台南縣下營鄉後街村 491-1 號
(06)689-3631
- 台北五洲園掌中劇團 台北縣板橋市重慶路 139 巷 19 號
(02) 2961-8176
- 台中暨五洲掌中劇團 台中縣太平鄉新光村樹德路 96 之 1 號
(04) 395-7676
- 台中春秋閣掌中劇團 台中市何厝路 117 號
(04) 326-3998
- 玉泉閣掌中劇團 台南縣關廟鄉中正路 250 號
(06) 595-2806

- 永興樂皮影劇團 高雄縣彌陀鄉中正路2巷24號
(07) 617-5552
- 亦宛然掌中劇團 台北市通和東街一段167巷16弄18號
5樓之2 (02) 2883-5391
- 光興閣掌中劇團 彰化縣員林鎮大同路二段43號
(04) 835-9677
- 合興皮影劇團 高雄縣大社鄉三奶村三民路339巷10-4號
(07) 351-6237
- 竹山鳳萊閣掌中劇團 台北市萬大路486巷37弄8號2樓
(02) 2337-8932
- 安和樂掌中劇團 桃園市容華街63巷32號
(03) 366-9878
- 成世界掌中劇團 彰化縣田中鎮斗中路一段45巷99號
(04) 874-4083
- 光明閣掌中劇班 彰化縣芬園鄉茄荖村芳草路一段284巷1號
(04) 952-3246
- 宏樂閣掌中劇團 桃園縣中壢市新街北街1巷37號
(03) 457-6016
- 虎尾新五洲掌中劇團 台中縣潭子鄉大通街93巷87弄19號
(04) 533-1606
- 邱永村掌中劇團 嘉義縣溪口鄉游東村米粉宮37號
(05) 269-1288
- 東華皮影劇團 高雄縣大社鄉三民路376巷3號
(07) 352-2193
- 明虛實掌中劇團 台北市永和市忠孝街1-3號1樓
(02) 2922-4378
- 典五洲掌中劇團 台中縣霧峰鄉四德村五福路99號
(04) 339-4676
- 今古奇觀掌中劇團 雲林縣二崙鄉油車村文化路257號
(05) 598-6666
- 協福軒傀儡庫團 宜蘭縣礁溪鄉大義村大義路5鄰9號
(03) 988-3044
- 亞洲綜合木偶劇團 屏東縣內埔鄉壽筆路256號
(08) 779-3559
- 華洲皮影劇團 台北縣三重市三和路三段101巷101號
(02) 2975-3214
- 真世界掌中劇團 彰化縣芬園鄉芳草路一段284巷1號
(04) 952-3246
- 省五洲掌中劇團 雲林縣崙背鄉仿南村85號
(05) 696-1415
- 真華光掌中劇團 台南縣新化鎮中正路691巷10號
(06) 598-1353
- 真大豐掌中劇團 台南縣歸仁鄉中正路228巷22號
(06) 230-1617
- 清興閣掌中劇團 雲林縣口湖鄉後厝村111號
(05) 790-6331
- 景春堂掌中劇團 台北市伊寧街75巷3號
(02) 2595-1261
- 黑鷹掌中劇團 雲林縣斗六市文化路810巷144號
(05) 532-5734
- 隆興閣掌中劇團 雲林縣崙背鄉南昌路133之2號
(05) 696-2358
- 復興閣掌中劇團 高雄縣彌陀鄉鹽港一路1057號
(07) 619-1529
- 新興閣掌中劇團 台北市中正北路七段141巷4之1號5樓
(02) 2873-3387
- 新光明掌中劇團 台中縣烏日鄉九德村中華路514號
(04) 337-4611
- 新五洲掌中劇團 台中縣潭子鄉大通街93巷87弄19號
(04) 533-3606

- 新順興掌中劇團 台南縣鹽水鎮橋忠孝路155巷34號
(06) 652-0866
- 新全樂閣掌中劇團 屏東縣萬丹鄉新鐘路130巷17號
(08) 777-2713
- 新福軒掌中劇團 宜蘭縣頭城鎮城西里和平街7號
(03) 977-1423
- 彰藝園掌中劇團 彰化市中正路一段121號
(04) 722-6418
- 遠東照明樓掌中劇團 台中縣梧棲鎮中央路一段501-1號
(04) 639-3827
- 鳳萊閣掌中劇團 南投縣竹山鎮延祥里瑞竹巷78巷35號
(04) 964-0857
- 輝五洲掌中劇團 屏東市康定街35巷38號
(08) 765-4926
- 錦飛鳳傀儡劇團 高雄阿蓮鄉民生路138巷46號
(07) 631-5922

三、相關戲劇及戲曲文教機構

- 國立台北師範學院 幼教育育中心 台北市和平東路二段134號
(02) 2732-1104 轉395、345
- 台北市立師範學院 幼教系 台北市愛國西路1號
(02) 2311-3040 轉4213
- 私立德育醫護管理專校推廣教育中心 基隆市復興路336號
(02) 2437-5565
- 國立新竹師範學院 新竹市南大路521號
(03) 521-3131
- 國立台南師範學院 台南市樹林街二段33號
(06) 211-3111
- 國立花蓮師範學院 花蓮縣花蓮市華西123號
(08) 227-106
- 國立藝術學院戲劇系 台北市北投區學園路1號
(02) 2896-1000
- 華岡藝校 台北市陽明山建業路73號8樓
(02) 2861-2354
- 國立台灣藝術學院 戲劇系 台北縣板橋市大觀路1段59號
(02) 2272-2181 轉303
- 私立中國文化大學 戲劇系 台北市士林區華岡路55號
(02) 2861-0511 轉351
- 國立臺灣戲曲專科學校內湖校區 台北市內湖路二段177號
(02) 2796-2666
- 國立臺灣戲曲專科學校本柵校區 台北市本柵路三段77號
(02) 2936-7231
- 台北市立復興高中 戲劇科 台北市復興四路70號
(02) 2897-5408
- 台中縣青年高中戲劇科 台中縣大里市中興路一段173號
(04) 495-4181
- 台北市兒童戲劇協會 台北市仁愛路三段123巷3弄7號
(02) 2773-9995
- 台北市現代戲曲文教協會 台北市愛國東路116巷13號10樓
(02) 2321-0108
- 西田社布袋戲基金會 台北市辛亥路一段50號4樓
(02) 2363-7644
- 光寶文教基金會 台北市敦化南路一段25號12樓
(02) 2577-4321
- 家家酒兒童戲劇工作室 台北市和平東路二段311巷77號17樓
(02) 2705-3649
- 江武昌工作室 彰化縣員林鎮員東路一段208巷12號