

全民戲劇課

從肢體出發的戲劇探索課程

Universal Drama

A Dramatic Exploration Course,
Initiated by the Potential of the Body

黎恩菲 EN-FEI LI

飛馬文化聚場藝術總監

喚醒身體與內心的渴望

筆者自幼習舞，渴望舞動中展現自我的瞬間，後因進入專業表演訓練，在傳統舞蹈教育中養成「身體為表演工具」的習慣，長年為了追求舞台上精湛的表現，因而鍛鍊身體為其所用，漸漸忘卻起初那般原始的渴望。直到遇見了戲劇，認識戲劇讓所有看似技術性的舞蹈動作，有了從心而發的可能，亦重新領會了舞蹈與肢體語彙之間的關係。

隨之，工作也因此有所轉變，不僅能在專業表演課中，運用戲劇與舞蹈肢體元素游刃有餘，也將此課程的精華延伸至更多場域，過去，從事的舞蹈工作

大多為專業的表演訓練並以技術性的教學或編舞為主。而近年，對象除了專業表演者，更延伸至一般中學校園、大學非表演科系，甚至社區普羅大眾。

在眾多不同對象的課程中，面對一般民眾，發現單一的舞蹈課程容易落入技術性的演練，而單純的戲劇內容也容易受限於一般民眾的既定印象，而望之卻步。若能巧妙結合兩種課程的特質，課程或許能夠幫助參與者開展更多的潛能。

筆者以教育為志業，所謂教學相長，亦即教學的同時也成為自我探索的契機，戲劇的歷程不僅喚起自身對於舞動的初衷，也喚起內心助人的渴望，自覺從事教育工作的源由來自內心助人的心意，因



1 2020 左營社區劇場。(飛馬文化聚場提供)

此驅使產生實踐行動，將戲劇課帶進了各校園、社區、社福、企業單位，從數次的教學實務中累積經驗，發現戲劇歷程能夠促進人們多面向的成長，若能夠研發優質的大眾化戲劇課程，使其更適用於不同的教學場域，成為各類教育場域的助力，將可預見戲劇教育勢不可擋的未來。

全民戲劇課萌芽的契機

2021年新冠肺炎肆虐台灣各地，實體課程轉往線上，造成許多戲劇課程難以在線上操作，筆者突發奇想，研發各種線上戲劇課的可能，然而線上

模式仍得犧牲許多互動性，但這個行動卻也吸引許多為遠距教學焦慮的老師們，前來互動與交流，因此，結交了台灣各地區的藝文老師。又順應著這樣的連結，飛馬文化聚場承辦了教育部藝術教育推廣計畫的研習活動。在講師們計畫執行前的共識會議中，共同拋出了一個非常直覺的問題——「戲劇有用嗎？」為了從彼此教學的經驗中找到聚焦點，我們都嘗試拷問了自己，統整想法之後，發現在設計課程中都同樣重視以戲劇為方法，成為「人與人的連結」的橋梁，最終設計了一共四場講座以及四場工作坊，共約兩百多人次的參與者激盪與交流之後，因而再次深刻領悟戲劇之於人的影響力，尤其對於自我探索與美好社會的助力，進而期望將其概念融入不同場域的課程。

在表演藝術中的自我探索

「表演藝術與自我探索」這是一門在輔英科技大學共同教育中心博雅教育組開設的課程，對象是全校的學生，而輔英科技大學是一所以醫護專科為主的大學，學制有四技、五專、二技、進修部、碩士，課程會遇到的對象大多集中在16-22歲，少部分年紀稍長的進修部與碩士生大約占課堂人數5%，選課人數60位，出席率85-90%。開課之前，與中心主任共同談論課程導向，便詢問：「你認為本校學生適合上表演藝術類的課程嗎？你如何設計課程幫助學生成長？」這樣的提問讓筆者思考，醫護與戲劇之間有何關聯？最終找到一個最核心的共同點：「人」。輔英的科系是透過不同的醫護或健康相關專業工作與人連結並且「照顧人」。而戲劇也是關乎人的，與人連結的，醫護背景的學生若能體驗戲劇，能否從本科專業角度之外，更貼近「人」甚至「了解自己」？於是，帶著濃厚的興趣著手設計課程。這是第一次為非劇場相關科系，設計完整十八週的學分課，課程內容以戲劇作為方法，「生活經驗」為素材，藉由戲劇探索的歷程，



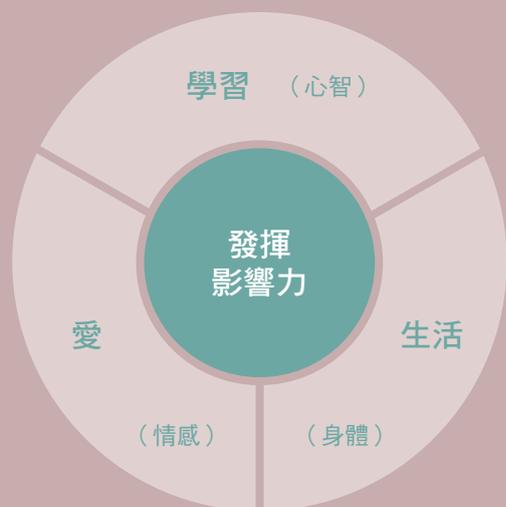
2 輔英科技大學 110 學期肢體美感與潛能開發課程。(黎恩菲提供)

引導學生從生活議題延伸為創作，再透由戲劇情境中的虛實轉換特性，強化課程的反思活動、建立同理心等等、刺激成長動機與提升自我覺察力。

從肢體找回人類最原始的「戲」胞

在輔英科技大學還有另一堂課，名為「肢體美感與潛能開發」，對象與特質與前述的類似，課程相較於表演藝術與自我探索有更多的肢體開展與實作，包含各式劇場遊戲、創造性舞蹈肢體等等，讓學生從感官的刺激到肢體的流動用以表達個人內在的情感與思想，藉此實作歷程中觀察、覺察身體與自我內在的關聯。更直白的說法是，這一堂課就像是大孩子的「遊戲」時間，遊戲事實上潛藏著肢體開展的潛能、團體與個人的學習動力，在這個年齡階段上課總是玩遊戲，很容易造成誤解，就像曾有老師質疑過：「在一般課室裡面玩遊戲合適嗎？」、「他們能夠學到什麼知識？」再加上同學們的課堂回饋：「這一堂課好好玩」、「沒上過這種通識課」、「長大之後，好久沒玩遊戲了」，此類有點諧趣的感受，往往容易被認為這是不夠專業或者不夠認真的課程。

其實，這一堂課也是經過變形的，原本嚴謹的課程架構裡面，可能忽略了教學現場同學們真實的樣態與感受。印象非常深刻，課程第一堂課，滿心期待的與同學們打招呼，或許是大班課，同學們相當被動、冷漠的回應，大多數人低頭滑手機，少數人抬頭看看我，再更少數的人似乎是勉為其難的給一個較小氣的回應，才第一堂課，就被當下冷冷的學習氣氛給狠狠地衝擊了一番，於是，決定重新評估這堂課，並立下了一個簡單的目標：「我要讓同學們都能自主性的動起身體」。於是「開始玩遊戲」，剛開始的時候，筆者認為在大學的階段，遊戲或許需要有點程度，若太容易或幼稚，同學們肯定興致缺缺，也因為這樣的想法，發生不少失敗經驗，例如：遊戲難度高、規則多，加上個人在大團體中的多重思量，例如產生：恐懼、焦慮、緊張等等不安全感反應，反而讓同學們躊躇不前，難以產生直覺性的身體行動，這才發現其實「大人」比孩童更不容易「玩遊戲」，戲劇治療師蘇慶元在某個工作坊中提到：「找到最原始的遊戲，就能讓所有人加



3 全人概念圖。(Stephen R. Covey)

入遊戲」。也就是說，遊戲越簡單，就越能令人投入，例如：玩領袖遊戲、躲貓貓、鬼抓人、大風吹等等，遠比模仿他人動作、揣摩動物等等來得容易，使同學自主性地、有效率地動起身體，於是，開始改變遊戲的方式之後，漸漸地讓同學們都能開啟肢體動能，並開始覺察以及反思的能力。「遊戲」是這一堂課的關鍵元素，而肢體能力則是遊戲過程中相對直覺的反應。

回觀課堂的初心，即是透過提升肢體開展能力，而期望在其中覺察自我的潛能，大量應用「遊戲」引起身體的動能與肢體開發，除了一開始的動機之外，在開展肢體中總會發現，許多的參與者將超越現有的能力，而他們也會覺察這個現象，並在課程尾聲給予分享與回饋。

反思兩種在輔英科大的課程，關鍵皆強調身體感的建立，覺察身體的結構、動作意圖與身體意象，有助於理解過去的經驗，幫助有效學習，有一本書證實了這個概念《身體的記憶，比大腦學習更可靠》。輔英的課程，打開了對於戲劇應用於不同對象、場域的知覺，經常面對不同科系，且年齡介

於 16 至 55 歲的廣泛同學，課程的價值即是藉由戲劇活動成為與自我或他人生活經驗的中介，並賦予參與者演練或探索的能力，引導感受與他人與社會之間的關係，強化內在以及提升多元能力。

經過「戲劇有用嗎？」多人的線上研習的激發，以及輔英兩門課的實作經驗，同時受到教師社群、學生參與者的正向反應與鼓勵，也催化了對於「全人」學習發展的探究動機，此處的全人概念援引自 Stephen R. Covey 的《第八個習慣》書中對於全人思維的模式，如圖 3。若這是人類「成而為人」的基本需求，那麼嘗試研發與其相輔相成的課程模式，有機會成為戲劇課程延伸至民眾的潛力？此意圖就成為了「全民戲劇」最初的構想。

肢體應用在戲劇教育的潛力

一般民眾認知的戲劇，注重情節鋪陳、口語對白、角色背景、人物設定等等，而學院的訓練方式，也多從表演技法或劇本切入，從演譯經典故事著手，在暖身之外，並不會著墨於舞蹈肢體的展現。

然而，戲劇教育在台灣的影响力逐漸站穩腳跟，學術與民間的力量讓參與戲劇、劇場的對象，從演員擴大至普羅大眾，呈現的樣態百花齊放，日常生活能夠藉由戲劇或劇場的應用，將所見事物，運用戲劇與肢體展現，轉化為對於生活的渴望與想法，重視主動參與、體驗與探索。

人類透過肢體感官的學習開發，相較於書籍文字更為「直覺」。基礎的肢體開發，能夠調整自我增進美感與建立自信心，連結藝術美學與人文關懷素養。肢體開發經常是表演課程的起點，除了基本的暖身之外，事實上，在戲劇學習中，肢體的樣態有助於覺察自己，了解他人。例如：鏡子遊戲、模仿。肢體活動是大部分人們共同的經驗，因此對於不同程度的學習者，都能有良好的學習成效。

Janet Adler 舞蹈治療師認為「我們必須在我們個

人的身體上工作，不急著逃脫，身體從來都是意識感覺與事件聯繫之所在」(Janet Adler, 2013)，若從肢體表現出發，探索個人生命經驗或生活議題，做為戲劇課程的素材，參與者能夠自在地進入學習情境，且有機會透過肢體的覺知揭露真實的自我，瞭解自己如何成為現在的自己，進而思考面對自身的各種特質與群體關係。另一方面，也期許課程能藉由議題橫跨藝術、心理、社會等範疇，提升參與者做為一個現代社會公民應有的基本素養與認知，進而客觀思辨自我與增進社會關係，反思生命的意義及其價值。

肢體的元素是發展「全民戲劇」的主要亮點，坊間在青少年到成人階段肢體有關的課程，大多與學習舞蹈技能或是運動目標為主，此類課程更是難得，但也因此，若能使用身體感知來探索學習，變成一件新鮮且有趣的事，參與者在經過體驗、合作、創作之後，總能獲得較高的成就感。

全民戲劇的特質與架構

全民戲劇為筆者集結各場域教學經驗，所精心研發的課程，顧名思義，期待如此的戲劇課程適合全年齡層參與。而全民需要戲劇課嗎？帶著這樣的

提問，嘗試將課程分享至各社群，發現人生各階段的學習成長皆透過「自我探索」提升多元的「軟能力」，例如：情緒復原力、社交能力、表達能力、團隊合作等等，離開校園之後的青年、壯年、熟齡、高齡階段的持續學習成為社會、成人教育發展的重要指標，而坊間較無相對應的戲劇課程，為聚焦課程目標，此課程目前以 18-60 歲的成人為主要教學對象。

從肢體潛能出發的戲劇課程，是全民戲劇重要的特質，肢體元素在成人的世界裡顯得更直覺，這是一個人在充分社會化之後仍可以非常自然做到的表現，無論從遊戲開始、還是劇場活動，皆不斷挑戰「打破慣性」的表達方式，思考肢體開展與創造的可能，這將觸及參與者從體感到情感多層次的探索面相，進而達到全人學習的目標。

全民戲劇的架構

一個引人入勝的故事，總會激起人們的共鳴，一堂有感的戲劇課，也需要如同好故事富有張力，有起承轉合的鋪陳。而戲劇藉由人物、事件、空間、聲音、肢體等等元素構成一個「故事情節」並加以演示，戲劇有如階梯般的引導觀者



4 2022 全民戲劇課。(亞洲蔚來文化教育發展協會提供)



5 2021 永仁高中文化體驗課。(飛馬文化聚場提供)

漸漸沉浸於戲劇的世界。善用如此的概念，將戲劇與故事的模板，套入教案之中，作為以戲劇為方法的課程嚮導，讓參與者充分參與戲劇歷程中的實作、體會與反思。

以肢體潛能出發的戲劇課程來說，可以聚焦一個更明確的目標：大多數的人日常生活中，總會遇到難以言喻或是不善言辭的狀況，鼓勵透過肢體的展現，在不斷地追問、探討、回應之下，能夠更深層的表演，勇敢的表達自己的想法。筆者整理從肢體潛能出發的戲劇探索課程設計流程如圖7。

學習的動力始於動機，多數的參與者並沒有戲劇學習的經驗，因此首要任務便是激發興趣以及累積戲劇參與的經驗，引起動機後，接著進行暖身活動，協助他們打破彼此陌生的疆界。暖身活動與戲劇遊戲的設計除了破冰的需求，還有幾個主要面向：其一是增加參與者對戲劇的認識；其次，激發大家主動學習探索；第三，挑戰參與者在生活中的觀察力與角色轉換。亦可挑選適合的背景節奏音樂，讓參與者容易融入情境。

即興創作針對不同的主題、對象，設計各式課程，幫助參與者達到其目的。主題課程談論的

範圍很廣泛，如家庭關係、學校生活、同儕議題等等，都是他們平凡不過的日常片段，因此無須劇本，生活就是最好的題材。最後的小組創作與分享反思即是通過合作訓練參與者的戲劇敘事、表達與詮釋能力。

關於評量方式與其他學科不同，戲劇教育難以量化學員吸收的程度，因此採用多元評量方式，以學員的參與程度為基礎，透過發言、分享與回饋的資料統整，理解學員的接受程度，以及對於學習歷程的想法。

全民戲劇 — 排練你想要的人生

依照前段的架構，筆者以幾個「不踩雷」的活動為例，示範課程具體的操作，這是一堂為較多無戲劇經驗的參與者設計的課程，目標是讓參與者充分覺察與表達自我，以及透過戲劇行動，產生自我與他人關係的反思，按照設計結構依序說明課程模式。

暖身

課程面向無戲劇經驗且不同專長背景、年齡層



6 2022 全民戲劇課。(亞洲蔚來文化教育發展協會提供)



7 戲劇探索課程設計流程。(黎恩菲繪製)

的參與者，暖身是破冰與建立信任感的關鍵，為了讓多數參與者都能適應課堂的氣氛與模式，設計從日常經驗延伸的活動，以高互動性、身體開展的活動最佳。

•「你從哪裡來？」

引導者拿一張椅子當作「地標」代表現在正處的教室位置，而整個教室就是一個地圖，大家今天是從哪一個方向來到這裡？怎麼樣的距離？請用身體當作座標，試著評估看看自己與椅子的距離。這一個活動總能讓大家從最簡單的身體感出發，參與者必須感受整個空間、距離、方向感。接著，可指引與鄰近的朋友打個招呼，並且聊聊從哪裡來的，怎麼來的？使用什麼交通工具等等。此刻，正式開啟第一次的破冰，因為有共同的話題，例如：一樣是騎機車來，一樣從南邊來的。偶爾也能發現有些迷路的參與者，大家會幫助他找到對的方向，若團體氛圍比較輕鬆活潑，也可以進一步讓參與者從定點移動到椅子，而且是用身體表達交通工具的形式。

•「找尋同伴」

引導者：「請保持移動，並用脊椎展現你今天的心情如何？如果低到谷底了，脊椎會彎很低，如果心情很好，就以脊椎最直立的姿態前進。」這一個活動，可以幫助參與者關照自己今天的狀態，與觀察他人與自己的差異，並練習用肢體的方式表達自己的感受。接著，可繼續引導：「請專注觀察現場，就像草原上的狼群尋找同伴，尋找跟你高度差不多的人，且慢慢地靠近同類，在他身邊徘徊。」此刻，通常會開始出現一些笑聲，並且啟動最大的觀察力，核對自己與他人的樣態，然後，藉此將參與者大約切分成三大群體並各自成群圍圈，每個人以一個形容詞加名詞，輪流表述今天的自己感受，例如：「我今天是疲憊的大象」。

•「回家的路上」

引導者請參與者先自行創造三種不同的移動方式，例如：爬、跳、滾、滑等等。接著，給予5分鐘需要找夥伴交換這三種方式，此時，每一個人至少會了六種移動方式。接著，引導者拿一張椅子當作共

同的「家」，邀請參與者選擇教室任何一處當作起點，起點到椅子，象徵每天回家的距離與方向，請問大家昨天回家的感受如何？能否找到一個符合感受的肢體移動意象，並在音樂聲中完成這段路徑。此活動增加了參與者的肢體動能與想像力，並且能在創造之後，詢問參與者或者彼此分享創作的心得，幫助覺察自己的生活樣態。

戲劇遊戲

經過暖身環節，參與者將被喚醒肢體動能也增進了彼此初步的信任感，接著就可以進一步到戲劇探索的活動，此階段是為了後段更深入的創作所準備，因此，仍以遊戲的概念導入，降低無經驗者的不適感。引導者請所有參與者起身，當音樂響起，請隨意地在教室空間中遊走，在過程中，會聽到一些情境描述，參與者就在這個情境裡，而且是主角，音樂停的時候，帶著這個角色做相對應的行動，包含肢體與語言。以下舉例三個練習：

- 「這是個陌生的地方，你不曾來過，你充滿陌生感跟好奇，帶著歸零的心情，要在這裡開始生活。請隨機找最靠近的人，兩兩一組，一人為 A，一人為 B。引導者設定情境：「A 你在這個陌生的城市，撞到了 B，第一句話可能是什麼？B 因應情況，隨機應變。」自由發展 2 至 3 分鐘之後，引導者可詢問 A、B 如何應對，為什麼？」
- 引導者：「兩兩一組，一人為 A，一人為 B。A 是警察，看到 B 鬼鬼祟祟的樣子，猜測他可能發生了什麼事情。A 正準備上前盤問 B。」自由發展 2 至 3 分鐘之後，引導者可詢問雙方的結果，並進一步思考導致這樣結果的原因。」
- 三個人一組，先決定 ABC 角色，引導者再設定情節：「這是一個家庭，A 是家中主導性很強的人，總是自我為中心。B 忍耐 A 很久了，今天不想忍耐，決定跟 A 攤牌。待會 B 先開口，試想會講什麼話？而 C 是中間者。」自由發展 2 至

3 分鐘之後，引導者可詢問在過程中，衝突如何發生？角色如何面對？

戲劇遊戲往往有場景、人物、情節的元素，從空間感到起身行走，透過身體力行地扮演角色，這是非常直覺的表現，不需要動作教學，透過引導語，學生們可以盡情地在戲劇的世界裡想像生活，有的人從聽到的音樂、遇到不同的人，以及情境詮釋，肢體也在其中不斷地被挑戰與應用。此環節若有多餘的時間，可引導參與者思考，如何詮釋這個生活角色？藉由這些情境的軌跡，發現自己是什麼樣的一個人？課程的過程中，有些參與者會以自身或家庭經驗為基礎，投射（projection）感情、意志與特徵，演出自己、家人或是同儕的模樣，結合自身的經驗投入，會有被理解的感受，獲得的收穫也會更豐富。

即興創作

在通過戲劇遊戲之後，即興的環節將再次連結生活經驗與感受，且為了更靠近戲劇的世界，必須包含清楚的設定：場景、人物、事件、對白等，透過與彼此的共創與交流，產生新的經驗與體悟。

• 「情境接龍」

兩兩一組，一人為 A，一人為 B。A 先做一個日常生活中的動作，B 看到之後以某一個肢體延伸 A 的畫面，使其成為一個新的事件，接著 B 不動，A 離開後，回來繼續加入，可重複數次，挑戰肢體創造與生活經驗。

• 「身體會記住的故事」

用一張椅子來呈現你的身體記憶，它可能是沙發、輪椅、病床旁邊的一張椅子，或是剛吵完架被推倒的椅子。這個創作素材只需要從生命經驗裡取得，呈現一個自己的身體記憶，不需要特別設計表演，在共同的 2 分鐘內，以順向的時間軸動態呈現，而非定格狀態。

• 「社會樣態」

引導者：「這是一個暴力的環境，想到暴力，肢體會是什麼樣的形狀？為這個肢體動作加上一個聲音或台詞」，亦可請參與者自由命題，嘗試當出題者，引導者可藉此覺察參與者所關注的生活經驗。

•「雕塑藝術家」

將參與者分為三組，每一輪由其中一組當黏土，一組當藝術家，另一組則為觀察組，引導者給予一個情境題目，可以是文字也可以是圖像，拿到題目之後，藝術家需上前將黏土組的身體雕塑成題目的描述，當黏土的人身體放鬆，甚至可以閉上眼睛，感覺別人的引導與肢體的流動，創作完成之後，請雕像們依照身體的感受自由發揮，一個聲音或是台詞，以此類推，組別輪流。

即興創作中，有許多複製、貼上的橋段，在上述的活動中，請參與者練習雕塑自己或他人的身體，藉由身體記憶，達到自我修復，進而激發同理心。日常生活中，我們時常遇到無法了解對方的痛苦、對方也無法領會我們的想法，然而以戲劇作為媒介的換位思考，協助參與者意識到「他的痛不是我的痛，我的痛我如何告訴他」的處境。然而，喚醒身體的記憶與感知，幫助參與者自然的將身體行動參與到課堂活動中，亦可加速投入到課堂情境與肢體表演的世界。運用投射作用（projection），在同一個空間內，進一步探索，釐清自身的想法，也能理解自己與他人以及社會的關係。



8 全民戲劇課 — 雕塑藝術家。(亞洲蔚來文化教育發展協會提供)

小組創作

小組創作就像是全民戲劇的主線任務，經過前面架構的鋪成，逐漸讓彼此產生信任感，並且擁有戲劇的創作能量之後，才得以走到這個環節。若團隊動力不佳，也不用趕鴨子上架，停留在前面的即興創作，對大部分的參與者來說，已是非常足夠的戲劇體驗。以下順著上個段落的雕塑藝術家示範以「家庭關係」為主題出發的小組創作活動。

引導者先準備創作素材，可以是文字、圖片、影像、音樂、一封信都可以，請各組先閱讀討論引導者事先準備的「家庭意象」素材，這次筆者準備的是一段描述文字，參與者討論如何以「雕塑藝術家」的方式，並擔任「藝術家」，將他組的參與者雕塑成手中的家庭意象，接著，請藝術家組派一位組員，朗誦這一段家庭形象的故事，請黏土組聽見描述加上感受身體的雕塑之



後，逐一講述一句台詞。

接著，若參與者都能沉浸融入劇情，或是評估參與者有能力進行戲劇創作，則可以往下引導，能否讓「黏土組」將其故事延伸與發展下去，引導者可以設定關鍵，協助聚焦創作，例如：延伸一個關鍵場景、加上一個聲音、一段內心獨白或者是創造故事的結局等等，都是可行的限制創作。限制可以激發創造力，更可以幫助小組討論聚焦而有效。

戲劇的創作可以運用事件、人物或任何故事媒材入題，再經由人物角色的塑造，在表演元素中強調角色的立場，透過情境再現及角色扮演的親身體驗，立體呈現真實處境，傳達各自的觀點。再經過觀演關係，觀察這些角色的發言習慣與意識形態以及肢體語言，探究前因後果，運用聲音、肢體、語言表演，經由這樣的練習，進一

步讓參與者練習在不同角色中換位思考，從事件的觀點與角度提升思辨能力。此外，可以發現以肢體出發的表達方式，即使面對沒有戲劇經驗的參與者，降低了對於表演的排斥感，大多數參與者皆能自在地成為劇情的一員。

分享與反思

活動之後的分享與反思是重要的環節，此階段能夠幫助參與者從剛剛的戲劇歷程中轉化與應用能力至現實生活中，因此筆者非常重視此階段的引導，引導方式因引導者的特質，模式非常多元，建議引導者循著個人特質，找尋自己最舒適且最有效的模式，本文僅就個人慣性，提供一種範例。

筆者將反思活動分為兩類，一類為活動進行中較直覺且迅速的分享，另一類則是放在當天歷程最後的收束與回饋反思，第一類的分享，可以善用



9 2022 文府國中文化體驗。(飛馬文化聚場提供)



10 全民戲劇課 — 小組活動。(亞洲蔚來文化教育發展協會提供)

便利貼、或是海報紙、黑板快速寫下關鍵字，避免遺忘以便最後的收束與回饋，加上即時的口頭應答，口頭的引導提問可以參考「ORID」焦點討論法。第二類的反思活動，若是時間較不足的情況，可以將活動中的分享先行分類歸納，再聚焦參與者關注的議題進行討論，較能切中需求；若時間充足的情況之下，甚至可以主持小型「辯論」會的形式進行，可參考戲劇教育策略中的「觀點與角度」。肢體仍可以在這裡被應用，當一個議題必須「選邊站」的時候，就能啟動這樣的身體感，傳統的舉手表態，往往有許多參與者處於模稜兩可，也不會主動舉手發言。

若能「用身體而行」，例如：將教室分成三個角落，分別是贊同、反對、中立，請參與者選邊站，而此辯論活動並不是為了爭輸贏，而是讓參與者充分表達自己的感受，與伸張與他人不同的立場觀點與角度。主持這樣的活動並不容易，主持人必須保持好奇、客觀、挑戰之心，且須從中擔任兩方意見的中介時，如何支持意見方提供更多的想法，因本文篇幅有限，就不再贅述。總而言之，分享與反思，避免落入過於單一正向感受

的心得，可以嘗試挑戰參與者，製造挑戰，或許能獲得更多的交流火花，提升參與戲劇活動的價值與意義。

全民參與戲劇的願景之路

筆者帶著「全民戲劇」的理念，以肢體融入戲劇歷程的方法行經各類場域，挑戰不同對象，發現這樣的探索歷程能幫助許多不同領域的民眾尋找生活中解決問題的方法，從自身能力獲得解決問題的解方。因此，大膽假設全民都需要一個戲劇體驗機會。全民戲劇並非一套固定的教材、教案，亦無法量產，每一堂課幾乎是客製化設計，在規劃教案時，首先需要充分理解參與者或者欲融入的議題背景資料，以及針對參與者的經驗去設想教學現場將發生的互動，實行的過程中是否能夠達到教學目標，任何環節都不能輕易地妥協或者迎合參與者的慣性狀態，反而是設計經過一連串的挑战與試驗之後，所產生新的刺激與覺察，才能讓參與者知道自己仍有潛藏的能力。

每一個生命階段都有不同的境遇，當一個人

面臨困境，最需要的是「突破框架」並思考可能性，全民戲劇的副標是「排練你想要的人生」，最大的期許是課程能真正「賦能」於參與者，若願意參與體驗，就能夠有機會在歷程中任一個環節獲得學習的回饋，而這個成長與改變更期待是深遠地影響一個人所看見的既有世界。事實上，這樣的期許，與教育部頒行的「108課綱」中「素養」概念不謀而合，強調學習者能活用所學之知識、技能、態度與價值，反思自己的學習歷程，進而投入、應用與行動。

「全民戲劇」至今在高雄操作約二十多場次，包含常態自辦以及其他單位邀課，筆者作為「全民戲劇」的研發者，每一個場次都像是一個試驗場，反覆嘗試與修正，目前也仍在持續進行中，

且期望可以跨出高雄的場域，與更多教學工作者交流，挑戰「全民戲劇」是否真正適用於普遍的民眾，進而研發優質且遍及台灣各個場域的全民戲劇課，實踐「全人」教育的願景，讓全年齡的民眾都有機會認識戲劇參與劇場，進而提升自我促進美好的未來社會。

延伸閱讀

- Augusto Boal (2000)。被壓迫者劇場(賴淑雅譯)。台北縣：揚智出版社。
- Augusto Boal (2020)。給演員與非演員的遊戲(賴淑雅譯)。台北市：書林出版有限公司。
- Janet Adler (2013)。真實動作：喚醒覺性身體(李宗芹等合譯)。台北市：心靈工坊文化。
- Jacques Leco (2018)。賈克·樂寇：詩意的身體(馬照琪譯)。台北市：桂冠出版社。
- Stephen R. Covey (2021)。第8個習慣——從成功到卓越(殷文譯，第四版)。台北市：遠見天下文化。
- Simon Roberts (2020)。身體的記憶，比大腦學習更可靠(謝慈譯)。台北市：大是文化。



11 全民戲劇課——大組活動。(亞洲蔚來文化教育發展協會提供)