

BENSHI

# 本事 16

數字衛武營

Numerical Weiwuying (1)

劇場

Theater (5)

京劇

Peking Opera (2)

古典樂  
Classical Music (14)

聽劇禮儀  
Theater Etiquette (5)

芭蕾舞

Ballet (2)

Percussion (4)

打擊樂

舞台劇

Drama (7)

聲樂

Vocal Music (11)

指揮  
Conductor (4)

實驗音樂

Experimental Music (4)

打開黑盒子  
Behind the Stage (14)

你問我答

FAQ (5)

馬戲  
Circus (5)

現代舞  
Modern Dance (6)

表藝空間  
Performance Space (4)

偶戲

Puppet Theater (5)

歌劇  
Opera (4)

## 表演藝術 101

# Performing Arts 101

表演藝術  
**Performing Arts**

## 總監的話

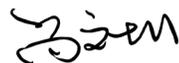
我常常被問到這樣的問題：演出時什麼時候適合拍手？演員們在台上有提詞機嗎？歌劇演唱家真的不用戴麥克風嗎？音樂廳真的沒有偷藏喇叭嗎……諸如此類民眾的疑惑，因此在討論這一號的主題時，我們決定大膽嘗試，蒐集關於表演藝術有趣的101則話題，內容包括專業學問、歷史、空間、表演種類、道具服裝、奇人異事等，希望藉由這次的主題，幫讀者們解答內心眾多的「為什麼」。

要在短短幾個月內整理完101則大家的「為什麼」非常不容易，為此，我們透過衛武營的社群網站蒐集民眾提問，並邀請藝術家、衛武營職員、業界專家們來幫大家揭曉答案。

這次的嘗試讓《本事》成為實體的互動平台，就好像場館人員、藝術家、表團與群眾透過書本進行了對話！此外，本期我們依然沿襲了《本事》的創刊宗旨——用淺顯易懂的方式，告訴大家藝術離我們不遠，它就是生活且為每個人而存在。

你心中有關於表演藝術的種種好奇嗎？趕快來翻閱《本事》16號「表演藝術101」，一起找答案吧！

國家表演藝術中心衛武營國家藝術文化中心  
藝術總監





馬戲



聲樂



表藝空間

# Performing Arts 101

# 表演藝術的

撰文 Arya.S.H、Gill Li、Stella Tsai、游姿穎、羅健宏、劉亞涵  
插畫繪製 Nathan Liao

歌劇



現代舞





打開黑盒子



# 101件事



001—101

## 知識就是力量!

你一定有過這種經驗……



坐在舞台下，驚嘆眼前聲光和演出的瞬間組合、好奇於工作人員耳麥裡傳遞的訊號，或在進場前，趕緊用手機查詢觀劇禮儀等，儘管表演藝術在臺灣發展已相當蓬勃，但走出同溫層，表演藝術和多數人的生活仍有一道神祕面紗，越接觸越在心中種下許多「為什麼」，渴望找到出口和答案。

你的心聲我們都聽到了，《本事》16號為你嚴選101則表演藝術話題，從專業知識、經典溯源、都市傳說到奇人軼聞、冷知識，還有表演者的初衷和圈內人真實血淚分享等，精彩人事物一次網羅，以輕鬆幽默的角度，為對此超陌生的你打通關，無論是渴望輕鬆入門，知識補給、找約會話題、上廁所打發時間，記得翻開本刊物補充生活維他命。表演藝術101件事，讀完讓你變小博士。



# 目錄

---

## 衛武營 Weiwuying

- 001 從數字認識衛武營——6

---

## 劇場 Theater

- 002 劇場是如何開始的？——8  
003 國外劇院的特殊儀式——鬼燈——9  
004 國內外的劇場有何不同？——9  
005 劇場與電視劇的差別在哪？——9  
006 劇場裡的哲學家 耿一偉——10

---

## 古典樂 Classical Music

- 007 為什麼樂團演奏前，一定要在台上調音？——12  
008 很想接觸古典樂，素人能怎麼入門？——12  
009 亞洲最大管風琴在高雄衛武營——13  
010 葡萄園式音樂廳——14  
011 五線譜的起源——15  
012 方便、好讀的簡譜是怎麼來的？——15  
013 脾氣暴躁的好丈夫：巴赫——16  
014 騷亂到出名的音樂狂人：貝多芬——17  
015 貝多芬的迷弟：舒伯特——16  
016 鋼琴如何成為家喻戶曉的樂器？——18  
017 作曲聽起來很難，我能試試看嗎？——19  
018 音樂家小心呵護的雙手——19  
019 大提琴界公認最難演奏的樂曲是？——19  
020 音樂家范宗沛  
——大提琴應該是奶油義大利麵的味道——20

---

## 指揮 Conductor

- 021 指揮會的，不只打拍子——22  
022 指揮棒曾是人間凶器？——23  
023 牙籤也能當指揮棒？——23  
024 指揮在比劃什麼？——23

---

## 歌劇 Opera

- 025 歌劇、音樂劇傻傻分不清？——24  
026 史上最長歌劇——《尼貝龍的指環》——25  
027 腸胃不好的天才作曲家：貝里尼——25  
028 女高音的終極試煉——貝里尼歌劇《諾瑪》——26

---

## 聲樂 Vocal Music

- 029 聲樂家左涵瀟  
——用歌聲演戲，唱歐洲時代故事給你聽——28  
030 聲樂家要具備哪些基本功？——30  
031 如何保養聲帶？——31  
032 聲樂表演會用麥克風嗎？——31  
033 舞台上也有危險也有小幸運——31  
034 - 39 走過路過，不能錯過的護嗓妙方——32

---

## 打擊樂 Percussion

- 040 高雄鼓道場——敲響生命悸動的瞬間——34  
041 - 043 民俗樂器有故事：  
迪吉里杜管、非洲鼓、手碟——36

---

## 實驗音樂 Experimental Music

- 044 聲音藝術家李婉菁  
——實驗就要做沒有人做過的事——38  
045 美國作曲家阿爾文·路希爾  
——朗讀也可以是實驗音樂——39  
046 實驗音樂究竟在玩什麼？——40  
047 聲音創作程式推薦——40

---

## 表藝空間 Performance Space

- 048 星空間：在老宅裡玩即興實驗——41  
049 新嘉義座：生活有劇場陪伴，青春也是——42  
050 野漫空間：藝術像風，在當下流動——42  
051 袖園。微棲所：跟大自然學生活藝術——43

# CONTENTS

---

## 打開黑盒子 Behind the Stage

- 052 在劇場工作，黑衣是標配——44
- 053 「馬克」是誰？——44
- 054 有笑有淚劇場人生學——《苦魯人生》——45
- 055 「女生當男生用，男生當畜生用」是真的嗎？——45
- 056 一起去衛武營戲劇院後台冒險——46
- 057 Crew 工具包，開箱！——48
- 058 祭台儀式：演出前先和神靈打招呼——49
- 059 劇場裡的都市傳說——49
- 060 英倫經典舞台劇——《馬克白》——50
- 061 劇場系晴天娃娃：燒烏龜——50
- 062 破解劇場行話——50
- 063 世界各地上場前的加油口號——51
- 064 表演者臨時無法上場怎麼辦？——51
- 065 舞台技術人員：為了守護演出而作戰——52

---

## 京劇 Peking Opera

- 066 京劇，來自安徽的混血兒？——54
- 067 傳統戲曲界最強綠葉：扇子——55

---

## 舞台劇 Drama

- 068 《進口人類新城》開放賞屋——56
- 069 演員都是怎麼入戲、背台詞？——57
- 070 劇場導演也有導演椅嗎？——57
- 071 阮劇團編劇吳明倫  
——加入劇團後，寫本不再是孤軍奮戰——58
- 072 編劇該怎麼入行？——59
- 073 同樣是戲，寫影劇、劇場劇本就是不一樣？——59
- 074 編劇召喚靈感有方法？——59

---

## 馬戲 Circus

- 075 馬戲是什麼？傳統跟現代哪裡不同？——60
- 076 馬戲就在生活中——61
- 077 是真失誤，還是假失誤？——61
- 078 成為馬戲表演者要有的特質？——61
- 079 夢想行動十年之間  
——FOCA 福爾摩沙馬戲團——62

---

## 現代舞 Modern Dance

- 080 看懂現代舞有方法？——64
- 081 編舞家與舞者，有什麼不同？——64
- 082 WeArt 表演藝術平台 董桂汝  
——舞出地方的真性情——65
- 083 喜憂參半的舞者職業病：腰痠 VS. 腰痛——67
- 084 排練或演出後，舞者都怎麼保養？——67
- 085 舞者身體是一把尺？——67

---

## 芭蕾舞 Ballet

- 086 芭蕾舞狂接力賽，皇室貴族全員跳起來——69
- 087 翩翩起舞好朋友：蓬蓬裙、足尖鞋——69

---

## 偶戲 Puppet Theater

- 088 偶的類型有哪些？——70
- 089 玩玩偶有門道——無獨有偶工作室劇團——71
- 090 人與偶如何培養默契？——72
- 091 製偶有禁忌嗎？——72
- 092 比人高大的巨型劇偶：法國皇家豪華劇團——73

---

## 觀劇禮儀 Theater Etiquette

- 093 觀劇 NG 行為不可為！——74
- 094 何時鼓掌才恰當？——74
- 095 曲終人不散？必須進退有度的安可默契——75
- 096 為什麼不能上台獻花？——75

---

## 你問我答 FAQ

- 097 衛武營最賣座票房前三名是哪幾部？——76
- 098 衛武營場地這麼大，員工們有祕密景點？——76
- 099 歌劇演出者會看提詞機嗎？——77
- 100 看戲看到一半，突然地震或停電怎麼辦？——77
- 101 現代舞為何不能在我家附近的公園跳？——77

# 現代舞

攝影——姜洋、陳鳳英



## 80

### 看懂現代舞有方法？

先問問自己，情緒一來時，有什麼肢體反應，像是生氣時握拳、難過時身體往內縮，如果你是容易將情緒反應在身體的人，那太棒了！你一定能很快進入舞者情緒，因為他們只是將動作做得更大、更劇烈，更美麗地展現肢體流動。常有人說：「舞蹈好抽象，看不懂。」現代舞的抽象正提供了自由想像的空間，看懂反而不好玩了。當你能感受作品當下的力量，就能和作品產生對話，體會它、放大它、吸收它，才是有趣之處！所以儘管讓自己回到三歲小孩的狀態，大膽接觸表演，就像小孩發覺媽媽的怒氣、起床感知窗外的天氣，用單純的天性欣賞，就能和舞蹈連結。

## 81

### 編舞家與舞者，有什麼不同？

白話來說，編舞家是大腦，舞者是嘴巴；前者負責思考，決定要說的話，後者負責說出來。至於說的聲音大小、聲線粗細或速度快慢，就是由大腦來決定。舞者出身的董桂汝分享，她就是有太多想探索的想法和感受，也想和其他藝術家一起尋找更豐富的話語，才成為編舞家。而在講求個人感受、放大舞者獨特性的現代舞中，說什麼、如何說，更多是雙方的共同決定。編舞家仰賴舞者的肢體語言，但舞者可不能只像機器人完美複製動作，還得將自己放進編舞家的想法，掏出自身感受，彼此才能同步，運用肢體說獨一無二的故事。



# ERNANCE



## 82

舞出地方的真性情

### WeArt 表演藝術平台—— 董桂汝

獨立編舞家董桂汝的舞蹈生涯始於五歲，一路跳到高雄的左營高中舞蹈班，最後前往倫敦當代舞蹈學院完成學業；前途的火苗才剛點燃，她就從濕冷高傲的北國大都會，回到溫暖熾熱的南方小鎮。說是為了病中的母親，但她坦言，自己也受夠大城市了。推掉幾個前景看好的邀約，頭也不回地離開，回到從小生長的臺南。

藝術家在每個地方的任務都不一樣，在國外的董桂汝可以做純粹的舞蹈藝術，但回到了臺灣，卻是全新課題。一心當藝術家的她，在進入社區大學教書時，發現藝術根本不是過去所想的模樣，「藝術要處理議題，而我面對的是一個個活生生的生命故事。」她發現，無論是誰，每個人每一天都在處理生命中的各種選擇、消化與想法，無需創造，品嚐生命的每一分滋味，就是藝術。

# #WEART



## Interdisciplinary Art

董桂汝創立「WeArt 表演藝術平台」，彼時的臺南剛覺醒，長出各種老屋改造空間，她以細胞為概念的舞蹈創作《一分為二／非人哉》，在各個空間駐點演出，想像演出是有機體，在不同空間裡分裂、突變，產生各種連結。期間，她也在臺南藝術大學帶學生深入烏山頭水庫，以當地的人文歷史為索引發展環境劇場。而自小在廟埕邊長大的她，也將現代舞帶進廟宇，領著地方老人用舞蹈述說生命故事。這位一路接受西方舞蹈教育、背對土地文化的舞者，就這樣被土地溫柔召喚，轉過身，直視黏著在身上的果實，面對自己。

後來的她結婚生子，到臺東展開生活，在這個山海相鄰的環境裡，面對大自然的包容、

體驗人類的渺小，讓她更加相信藝術是發生在每個人身上的細瑣煙塵。人類選擇的飲食、生活環境與狀態，就是和藝術最直接又誠實的連結。她在山海間集結更多人的藝術能量，2021年共同創作地景劇場《海洋之聲——島嶼的氣息》，相繼在「臺東藝穗節」與「臺南漁光島藝術節」的山海間演出，獲兩地一致好評。

此刻的董桂汝，是編舞家、舞者，也是藝術家，她將重心轉回臺東社區，陪伴當地孩子並提供藝術教育。當年她花了許多錢和時間才擁有的藝術環境，她要親自打造給他們。她相信只要建立孩子與土地、記憶的連結，讓藝術成為他們內在的力量，就能長出不一樣的下一代，成為改變環境的力量。

# 83

## 喜憂參半的舞者職業病： 腰痠 VS. 腰痛

「小鳥胃」可以說是每一個舞者的職業病。倒也不是真的胃口小，而是習慣小胃口，他們會苛刻地看待身體每一吋變化，老覺得自己吃太多，「好像」胖了一點。這樣的習慣不但會延續到老，就算不當舞者，還是會有意識地控制飲食，不食過飽。長期飲食管理加上動得多，也讓他們腰部比常人纖細。

不過腰痠歸腰痠，舞者和所有運動工作者都一樣，常會面臨「腰痛」的職業硬傷。腰部支撐了身體的上下區塊，一般人平日多走點路就會腰痠，更不用說舞者們天天都在揮霍腰的能量，肆意使用肌肉，就算擁有被鍛鍊過的腰，腰痛還是舞者逃不了的宿命。



# 84

## 排練或演出後， 舞者都怎麼保養？

運動後，特別是高強度鍛鍊造成的肌肉痠痛，按摩是最快，也最直接排解乳酸堆積的方法；舞者會自己抓痛點按，也會給人家按摩，有趣的是，他們本身便是耐痛體質，從小就習慣痛，不管是拉筋痛、劈腿痛或重複特定動作的練習痛，早讓他們擁有比常人還高的耐痛力，小程度的痛對舞者來說反而是享受，按摩師父若無法按到他痛，基本上跟沒按一樣，他們寧可自己動手。

除了身體放鬆，心靈紓解也很重要。有些舞者會透過瑜伽流動或冥想，來釋放內在壓力，效果等同於到大自然走走，吸收天地靈氣。此外，舞者演出後必做的還有「大吃大喝」，補充演出前減肥及演出後消耗的能量，也藉美食療癒，讓身心靈都滿足，就是最強的保養術。

# 85

## 舞者身體是一把尺？

江湖上流傳，舞者都不容易撞到東西，就算跌倒也能迅速回正，彷彿身體內建一把尺，能自動精準丈量距離。事實上，舞者平日的訓練就是要讓他們能夠將動作做到最精準，不管是完美弧度、延伸尺度，還是肢體距離，每個舞者都會被要求做到進退有度，一切都剛剛好。所以別看舞者動來動去，他們的身體可是有內建 360 度距離監測，快摔倒、快撞到，都能完美閃身而過，不落漆。

路易十四不只是國王  
還是位專業的芭蕾舞者！



Louis XIV  
a.k.a le Roi Soleil

圖片來源——Everett Collection/Shutterstock.com

# BALLET

芭蕾

86



Catherine de' Medici

## 芭蕾舞狂接力賽， 皇室貴族全員跳起來

韓劇《如蝶翩翩》中，七旬老爺爺勇敢追求芭蕾舞夢的故事，讓人感動。古典高雅的音樂，與輕盈優雅的舞姿合一，常讓人誤以為它來自浪漫法國，其實它起源於義大利民間，文藝復興時期才傳入宮廷成為貴族社交舞，而芭蕾舞隨著義大利公主凱薩琳出嫁，如嫁妝般被帶入法國，並在當地刮起旋風。不過彼時，芭蕾舞由男性貴族穿著金光閃閃的服飾進行表演，連女性角色也是男子反串，據記載，第一位女性芭蕾舞者直到1681年才正式出現（所以不要笑英國喬治小王子學芭蕾舞啦）。

這股芭蕾舞痴傳承了許久仍未消停，凱薩琳的子孫「路易十四」也為它痴狂，這位人類史中的時尚大帝在15歲時就登上舞台，並因曾演出希臘故事中的「太陽王」而得稱謂。1661年，他成立了全世界第一所芭蕾舞學校，其舞蹈形式、舞步與相關術語也就此被制定，芭蕾舞正式邁入新紀元。從服裝、儀態、舞步、妝容、音樂、舞台等，各種對美的追求，都讓法國成為歐洲的嚮往之境，甚至戰爭時也會持續舉辦舞會，以彰顯王室力量，起到鼓舞人心的效果。

87

Battement  
Relevé Lent

## 翩翩起舞好朋友 蓬蓬裙、足尖鞋

受到浪漫主義影響，歐洲吹起一股神祕風潮，為了更完美的表現在天上飛的精靈、天使等角色，開始出現有飄逸質地的白紗蓬蓬裙，又叫「Romantic Tutu」，並發展出鞋尖較厚，方便站立舞蹈的足尖鞋，蓬蓬裙、足尖鞋於是成為芭蕾舞標配，當長舞裙蓋住舞者腿部，視覺就會轉移到足尖變化上；到了古典芭蕾時期，為展現優美的腿部線條與炫目舞姿，發展出紗質短裙，又稱為「Classical Tutu」，1860年代，更易於踮立的鞋型出現，並變化出不同軟硬材質，可以根據腳型、技巧難易挑選，穿上它們，舞者能更輕盈地做出姿態變化，挑戰力與美極致。

# 本事

BENSHI

## 本事十六號

Winter 2021

---

發行所 國家表演藝術中心衛武營國家藝術文化中心

董事長 朱宗慶

發行人 簡文彬

總編輯 朱逸群

企劃執行 陳巧儀、劉若余

企劃主編 許雅欣 (Arya.S.H)

執行編輯 Gill Li、Stella Tsai、游姿穎、羅健宏、劉亞涵

編輯助理 蔡婕妤

設計統籌 洋葱設計 Onion Design

---

國家表演藝術中心衛武營國家藝術文化中心

National Kaohsiung Center for the Arts (Weiwuying)

+886-7-262-6666

830043 高雄市鳳山區三多一路1號

service@npac-weiwuying.org

www.npac-weiwuying.org

2021年冬季號

出版日期 2022年2月

版權所有 All rights reserved

©2022 國家表演藝術中心衛武營國家藝術文化中心

表演藝術，是一門結合音樂、舞蹈、戲劇、文學、視覺等多元豐富的專業，從古迄今跟著人類生活不斷傳承、演化。一部演出裡，有對技藝的追求、滿滿的美學創意、人文意涵和想像力，透過欣賞與參與的深化，讓人與人之間有深刻的互動、理解、思考，是能觸動多重感官及覺知的生命體驗。

表演藝術 101

PERFORMING ARTS 101

指揮棒曾是人間凶器？

Staff Only! 舞台特殊機關大公開!

歌劇、音樂劇傻傻分不清？

ISSN 977-252320500-2  
9772523205002

12



National Kaohsiung  
CENTER FOR THE ARTS

WEI WU YING

衛武營 國家藝術文化中心  
國家表演藝術中心 National Performing Arts Center

定價 230 元 優惠價 180 元