

跨世代零距離——生命故事傳承參考手冊

名稱：一人一故事(Playback)代間劇場研習營



1. 分組進行大合唱的演出



2. 王老師複習不同的演出形式



3. 大合唱練習



4. 成員肢體開發

提供單位：南華大學「批判教育學與靈性領導」中心

國立台灣師範大學成人教育研究中心

撰寫者：王秋絨

crwangyang@gmail.com

05-2721001-5509or2311(o)

中華民國一〇一年三月三十日

壹、前言

隨著醫學及社會的進步，我國早在民國 82 年就正式邁入聯合國定義的高齡化社會：即國內 65 歲以上老年人口占總人口 7%，預估到民國 106 年，65 歲以上老年人口將達到 13.67%，距離 14% 的高齡社會只有幾位之遙。政府為了因應此一高齡社會的來臨，教育部 95 年 11 月頒佈之教育部「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，達成老人教育的心理快樂、自主與尊嚴、社會參與的願景。除了鼓勵延後退休、加強老人健康照顧、加強老人休閒活動、促進老人社會參與及學習等措施之外，亟需要推展更多元創新的老人學習方案。

依心理學家 E. Erikson 的社會心理發展理論主張，高齡者的發展關鍵在於統整一生經歷而莊嚴地走完人生旅程。為達此目的及促進其心理健康及靈性發展，本研習營以一人一故事的方式，讓老人有機會回顧其一生，並將其自身實際發生的生命故事，以一人一故事 (PlayBack) 的方式呈現出來，讓其了解自己，進而反省自己，轉化自己、提昇自己、統整自己，使高齡者的社區生活更有意義，更自信自主，能自在地為統整生命經驗的主人。

在老人具有充分的自信及具有豐碩的生活意義之後，則有餘力將其豐碩的生活意義分享給同輩的老人或隔代的青少年，作為學習生活及生命智慧的主要資源。因之，透過一人一故事劇場的成員生命故事的分享，可累積老人的生命智慧及靈性資源，以作為其他老人及青少年的生命智慧學習的材料。如此，可使老年人從消費者且依賴的角色轉而為積極提供生活及生命智慧涵育及學習資源的另類生產者的角色，俾提升老人積極的生活價值感，並創造對社會貢獻的機會。

一人一故事劇場的特色在於它的劇場「服務」功能，是一種即興表演的民眾劇場，重視分享、自發、參與及互動。由台下的觀眾提供自身的經驗與故事，台上的演員即時運用簡單有系統的表演形式詮釋，將此事對說故事人的意義與感受呈現出來。在過程中，創造出一種積極聆聽的氛圍並體會到人人都有故事、都有感受，這種共同體驗故事的過程，同理心、自覺、創造、尊重會隨之發展出來，

是有助於情感抒發表達、凝聚共識、探索文化的一種劇場形式，其激發老人生活更具有創造力、想像力，可培養其同理傾聽，分工合作的良好關係之「行動」能力。老人如參與一人一故事劇場，除了學習上述的能力之外，還可以提升自己的生命智慧，增進生活品質，易言之，一人一故事為一個容易入手，不須支付高價費用且有趣的「簡易」劇場形式。

在上述之前提之下，師大成人教育中心主任張德永推行社區劇團研習活動，並接受教育部社教司的委託所進行的「社區三化」實施計畫中的「社區『33e 學院』」中的一項計畫，其主要目的在於期待透過「社區 33e 學院」，引導社區民眾真正的關懷自己生活的社區，積極參與社區討論，為自己開創一個亮麗、自主性、有生命力的社區空間。讓社區中心成為一個「吸引力中心」，從學習、運動、反思的角度出發，吸引社區民眾從生活中尋找無限的創意與感動，聯繫成一個緊密的社區照護網，形成良善的循環。

貳、 活動組織與成員招募

為了充分達到活動之目標，由師大成教中心成立工作小組(如圖 1)，共有工作人員 5 人。主任負責召開活動規劃會議，確定研習原則與經費，並有兩位助教協助活動之進行，一位負責行政之事務，例如：聯絡參加成員及相關人員、點名等相關作業；另一位助教則擔任專業助手的角色，觀察參加成員之行為並做成觀察記錄，以提供事後研究評量。

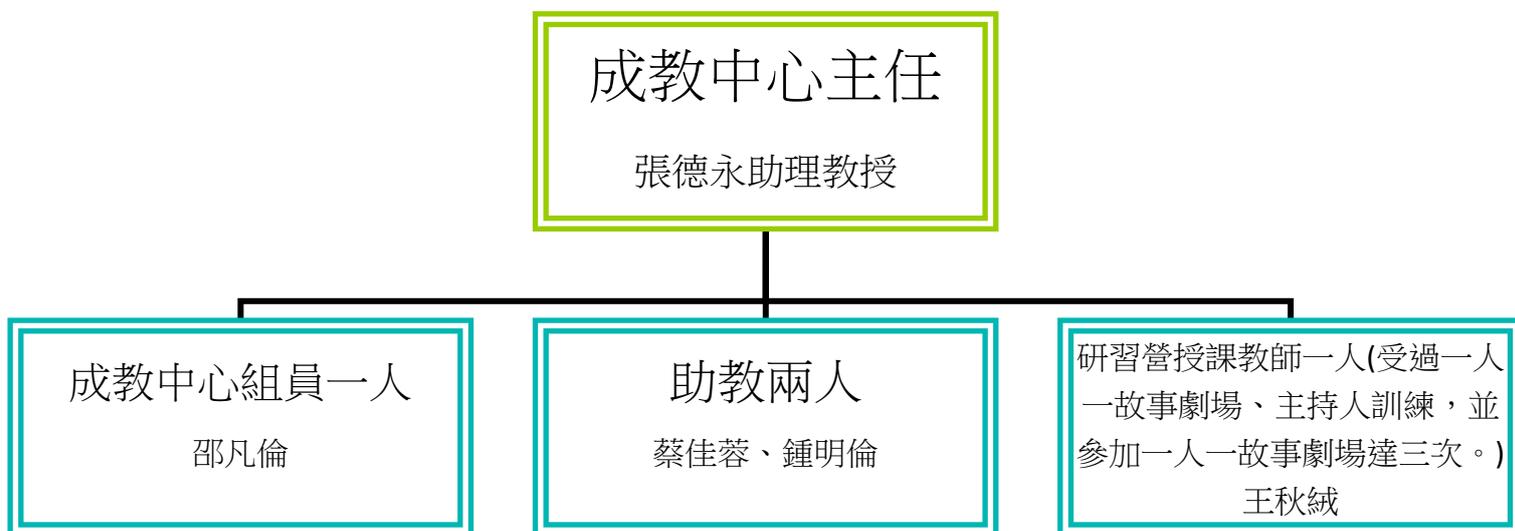
成教中心組員負責招募社區居民共 25 人，其中男性 5 人，女性 21 人；年齡介於 5 歲到 80 歲；參加成員職業多元，已退休者 16 人；在職工作者 7 人；學生 3 人；參加成員居住地區包括大安區龍泉里、龍坡里、古莊里、古風里、錦安里、錦華里等六里。

社區生活劇場：一人一故事研習營，主要由師大成教中心及南華大學「批判教育學與靈性領導中心」合作辦理。共同合作前者協助經費申請及成員招募，行

政事務；後者提供一人一故事專業師資及專業助教。為了協助社區居民更具有創造力、想像力、凝聚力，該計畫特別請到台南一人一故事劇場團員，也是鶴丘教育劇坊的創辦人南華大學「批判教育與靈性領導中心主任：王秋絨」，積極辦理批判教育與靈性成長活動，期盼教育資源弱勢的南部，植基於現代性的教育正義理念為主的「批判教育學」，以及奠立在後現代教育創意多元、尊重自主的靈性領導，提昇社會大眾與老師的靈性智慧、靈性領導能力、安身立命的能力，更期盼以靈性資源成為南華大學的特色，創造品牌。批判教育談的是教育的任何現象，包括學生、老師、教育事實，透過合情合理的反省，改變扭曲的概念，讓自己有自信、能自主，讓教學品質更好，讓學生也能自主、自信。以往的教育強調的是理性，強調的是「應該」，在威權的年代，學生如果有負面情緒，像是撒野、生氣、忿怒，對老師無理，通常會受到更強硬的方式壓制，但在後現代強調的是對學生情緒、情感的關懷，對情緒的尊重。

王秋絨老師以戲劇治療、教育劇場、一人一故事劇場，幫助社區居民培養高級同理心、團隊精神、創造力、想像力。一人一故事劇場就是說自己的故事及感受，而由成員演出，從中回溯故事的內容，沒有任何教條卻在故事中看到了問題所在，讓自己有反省的機會達到治療的功能，促發了自信與自主，把自己整理得更好，讓教學品質更好，也幫助學生有了自信與自主。王秋絨老師也以劇場形式讓「腦中警察」出現，以有趣的方式檢查出扭曲卻被認為合理的東西，讓老師具有在行動當中、教學實踐情境當中，反省並改變產生新的行動能力，帶您一領思想與肢體結合的境界。透過王秋絨老師的帶領與引導，讓學員發揮豐富的想像力詮釋日常生活裡最常見的事物，並將平時壓抑的內心思緒與感受展現出來。藉由團隊合作以「流動塑像」方式進行主題式的呈現，各小組的表現主題十分多元創造力，透過簡單的樂器、節奏進行表演，讓演出更具層次變化。帶領學員漸漸深入生活表演的領域，開發自我潛能。讓我們的社會達到「互相尊重的相互主體性的世界」，也就是人格權的均等社會，本次活動由王秋絨老師負責其中一項以教育

劇的方式，來完成上述目的。



圖一 國立臺灣師範大學成人教育研究中心工作小組之組織架構圖

參、活動設計理念與架構

(一) 活動設計理念

一人一故事劇場可以培養老人生活更具有創造力、想像力，並可以培養其同理傾聽，分工合作的良好關係。老人如參與一人一故事劇場除了可以學習上述的能力之外，還可以提升自己的生命智慧，增進生活品質。

社區劇場在台灣各地蓬勃發展，也呈現劇場作為應用戲劇學的潛能。本課程的目標在於培養能投入社區劇場的人才，透過對各種主題與技巧的掌握，希望學員到最後有能力針對不同社區/社群的需求，可自行設計課程。

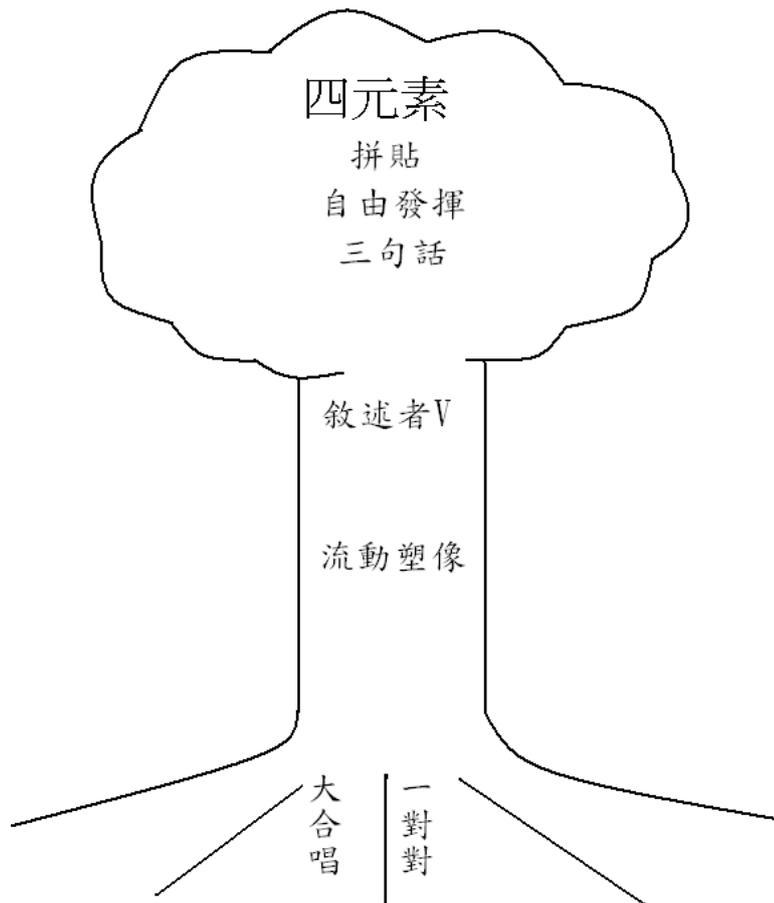
在老人提供所擁有豐碩的生活經驗及生活體驗之後，而將其生活意義分享討論給同輩或後輩作為學習生活及生命智慧的知識泉源，故透過一人一故事劇場的成員生命故事的表演與共享可使老人的生命智慧及靈性資源發揚光大，得到更大的益處，並作為他人的生命智慧學習的材料。以便使老年人從

依賴的消費者角色轉而為積極提供學習資源的另類生產者角色。

由於活動之參與人員平均年齡偏上，考量成員中之年紀長者的身心狀況，持久度不高，肢體表達能力較弱，可藉由本活動提升其身心靈之健全，開展其潛能。也會依活動成員之安全性為第一優先考量，除此之外，場地之大小、空間之型態、活動之類別與時間長短、成員的背景及生命經驗等因素，整全其因素，尋找最適合成員共同之活動型態。

(二) 活動設計架構

活動設計之架構以一人一故事之代間劇場為主軸，分別依不同的表演形式演出，例如敘述者V、一對對、大合唱…等演出形式，一人一故事的主要形式如流動塑像、轉型塑像、一對對、三句話、敘述者V、大合唱等方式，都能協助演員在很短的時間內，掌握到說故事的觀眾所說的主要內容及感受，並即興以「戲劇」方式將其內容及感受的「主要」成分「演出」。在演出中，演員除了要具有同理心外，更需要以分工合作的方式，有創意地運用語言分享故事，轉化成戲劇形式，具體地呈現在團體成員面前。由於戲劇兼具前述的遊戲，創意思象的具體性質，使得這種形式，不只可發揮養成演員的創造力之功能，也可以激勵團體成員在分享及反省演員的戲劇演出中，模仿學習創造力，使年長者與年幼者得以透過一人一故事的活動進行，分享並共享彼此的生活經驗及意義。



圖二 活動設計架構圖

(三) 活動時程研習對象

上課週數：每週日上課，共六週。

上課時間：早上 9:00~下午 5:00

考慮參與學員之體力與集中力，每一節課之間有 20~30 分鐘休息的時間。

(四) 研習對象

社區中五歲至八十歲之居民，不限性別、職業皆可報名參加。

(五) 研習內容

1. 老人肢體及聲音開發之戲劇遊戲練習。
2. 老人生命故事的述說要素與形式練習。
3. 一人一故事之劇場的形式：流動塑像、一對對、敘述者 V、大合唱、

三段落、自由發揮等。

4. 一人一故事劇場的演出形式與過程練習。

肆、 活動目標

本研習營的目標在於培養能投入社區劇場的人才，透過對各種主題與技巧的掌握，希望參與成員學習後有能力針對不同社區/社群的需求，可自行設計一人一故事社區劇場研習課程。

具體而言，此次研習營的具體目標如下述：

1. 讓整個社區人口年齡層皆了解一人一故事社區劇場形式的特質與功能；
2. 教導以學會運用一人一故事的主要形式：流動塑像；
3. 了解並學習運用轉型塑像一對對敘述者和自由發揮；
4. 試著寫出一人一故事社區劇場的規劃書；
5. 進而養成對一人一故事社區劇場的學習興趣。

伍、 活動內容與過程

一、一人一故事活動內容

「一人一故事劇場」的表演型態，特點在於現場觀眾說出自身的故事，由演員演出，觀眾成為演出中的重要部分，這是一種即興戲劇的表現方式。在工作坊中，帶領者透過戲劇遊戲、藝術活動等方法，引導參與者一同體驗「一人一故事」的表演方式。過程中重視每個人的生命經驗與故事，學員在分享故事、聽故事與表達故事的過程中可以提升傾聽、同理心、自我認知、尊重與表達的能力。在演出中，台下的觀眾，都有機會傾訴自己的故事，當說故事時感受到演員積極傾聽，進而看見自己的故事被服務、被表達，是一種支持的能量，觀眾與觀眾之間也會因故事而產生連結；這是一種人人皆可參與創作的劇場空間，不分老青少中、貧富貴賤都可以參與此種形式的演出與訓練。

此種表演概念由美國的 Johanthan Fox 所創立，和其劇場友人一起發展出幾種表演形式，結合了原住民的儀式、心理劇、劇場的元素，並在培養出多位國際導師，在世界教授一人一故事劇場，已在全球五十多個國家推行，尤其被運用在社區的凝聚、學校的教育、以及弱勢團體的發聲。

簡言之，一人一故事劇場是運用每個人日常生活的經驗，不論年長者或年幼者，融合劇場的藝術方式，提供演出者及觀眾對生活經驗，以使生活經驗透過再一次的觀看，有機會被同理、傾聽、對話，並達到生命經驗傳承的目的。是一種重視社會脈絡、戲劇演出、儀式表現及個人故事內容交互作用的「互動劇場」。在過程中，因成員彼此分享故事及演出時，即需要有同理心，團隊合作，親近關係，而成就具有促進多元媒介、多元層面，包括用語言說故事及演出結尾對話的「語言」所呈現的「理性」以及、音樂、肢體動作、戲劇造型、燈光、布的顏色等多元智能形式的運作。

一人一故事的活動內容有多種形式，例如：流動塑像、轉型塑像、一對對、敘述者 V、大合唱、一頁頁、三句話、自由發揮等形式，每個形式皆有不同的表演

方式與功能。總體而言一人一故事的特質與特性除了活潑有趣、尊重、平等、真實及連繫之外，也特別重視鼓勵演員用他們擁有的任何技巧去表達故事。以下就流動塑像、轉型塑像、一對對、敘述者V、大合唱等一人一故事活動形式簡述：

(一) 流動塑像

領導者一聲「讓我們看看」把故事交給舞台中央的演員和旁邊的音樂師，待他們將故事精雕細琢。演出人員輪流出場，一個跟著一個地加入舞台，演員像一件機器的「小螺絲」，他們每一份的演繹，包括音樂，融合成為一個「人造塑像」，湊合起來成為說故事人那份感受。

流動塑像應注意演出人員的臉應朝樣觀眾一方，第一位演出人員以合作心態，將身體打開，有機會讓其他人的動作加入並增加不同類型、不同方向及深度的動作，避免太多演出人員做類似或性質相同的動作且注意演出動作的節奏、「造型」美感等。

(二) 轉型塑像

由一人分享心境轉折的故事，再請四位學員上台示範，先以流動塑像(一個一個出來)呈現敘述者的感受動作重複三、四次，老師擊鼓後，表演者同時轉換情緒，用一句話形式，以流動塑像(加上動作後定格)，呈現敘述者的另外一個感受，主持人一聲，我們用轉型塑像來看敘述者的心情，而後擊鼓，表演者一起慢慢轉換心情，再以流動塑像表演，重複三到四次後定格，定格後成員有默契地同時放輕鬆才看著敘述者。主持人再說：「把故事呈現給敘說者。」最後分小組練習後成員互相回饋。

轉型塑像應注意形式與形狀須兼顧其關聯性與深度，團員間動作要能夠互相配合，慢慢轉變至過渡時期，進而清楚表達內心的感受。

(三) 一對對

學員圍成一圈，老師邀請學員分享最近掙扎、矛盾的生活經驗；學員分成兩大組，各站兩邊，再兩人成一小組，以學員前述的故事，做「一對對」的練習。

先由一排學員做「一對對」的練習，另一組人觀摩，之後輪流上台表演。

一對對顯示出演出的張力，強調時間感、焦點、驚訝，且重視聲音強弱、肢體動靜的對比。

(四) 敘述者 V

敘述者說自己的故事，並由主持人簡述故事的內容與發展，並說明用「敘述者 V」形式呈現；由演出者站成 V 字形，第一位為主要敘述者；主要敘述者可直接說故事的核心，或以隱喻故事表達；後方表演者複製前方領導者的動作，並做出配音效果。演畢，演員一起放鬆並看敘述者，主持人對敘述者說「送給你」。

敘述者 V 應重視成員間的意象，並藉此練習團隊的默契與合作，開發身體的感受力，訓練身體的敏感度。

(五) 大合唱

成員圍成一個圓圈並面向同一邊，後面的學員為前面的學員按摩，並發出聲音(配合按摩動作的聲音)，而後對幫你按摩的學員表示感謝；向後轉，換另一邊的學員按摩並發出聲音，並也表示感謝；之後自由的走動，當老師喊停後，馬上複製眼前一位同學的動作，並持續做動作。

大合唱的一人一故事模式就如同希臘大歌隊，用聲音、動作、回覆帶領者的情緒。

二、一人一故事的活動過程

(一) 暖身

1. 緣聚
2. 演出倫理
3. 我們這一班
4. 介紹演出成員

(二) 演出

1. 邀請說感受或故事
2. 演出
3. 致意
4. 再演出



5. 研習成果演出(一)

(三) 討論與分享：心得、學習、感受、提問

1. 保密
2. 不分析
3. 不建議
4. 不評論

(四) 演出檢討



6. 研習成果演出(二)



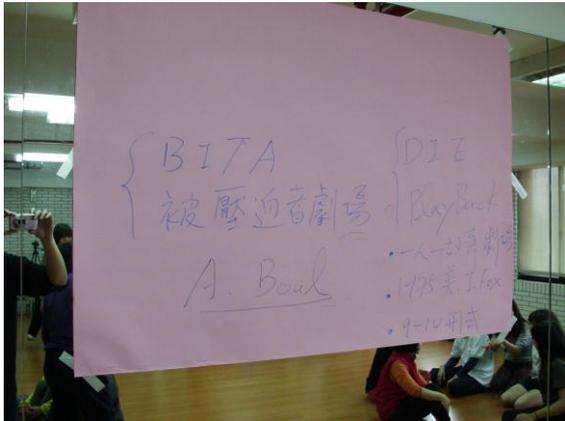
7. 分享倫理約定

第一週活動內容與過程

設計者：王秋絨 老師

人數：25

上課地點：推廣進修中心

| 單元 活動 目標 | 活 動 名 稱 | 活動過程 | | | | | 備 註 | |
|---------------------|--|---|------------|---|--|--|--|-----------------------|
| | | 階段 | 程序 | 活動內容 | 活動資源 | | | 帶 領 者 要 領 |
| | | | | | 時 間 | 設 備 材 料 | | |
| 認識 一人 一故 事 | 1. 運 用 肢 體 表 達 同 理 心 2. 認 識 一 人 一 | 引起 動機 ↓ 活動 發展 ↓ 活動 反省 (成效 與評 量) | (SOP 圖) | 1. 成員互相認識與課程說明 2. 成員用肢體表達同理心 2.1 分組練習 2.2 小組演出 3. 成員學會說生命故事(一) 3.1 分組進行分享 3.2 團體進行分享 4. 講解一人一故事的發展  | 60 30 30 30 50 40 | 海報 麥克 筆 樂 器、 布、椅 子 | 保 密 尊 重 接 納 信 任 不 批 評 不 建 議 不 分 | |
| | | | | 8. 王老師講解一人一故事的發展 | | | | |
| | | | | 5. 流動塑像 | | | | |

故
事

5.1 講解流動塑像

40

析



9. 王老師講解流動塑像

5.2 分組練習

30



10. 流動塑像團體分組練習

5.3 團體演出

20



11. 流動塑像團體演出



12.流動塑像團體演出

6. 學習的分享



13.成員學習的分享



14.成員學習的分享

40

第二週活動內容與過程

設計者：王秋絨 老師

人數：25

上課地點：推廣進修中心

| 單元活動目標 | 活動名稱 | 活動過程 | | | | | 備註 | |
|-----------------|----------------|--|--------|--|------|------------------------|--|-------|
| | | 階段 | 程序 | 活動內容 | 活動資源 | | | 帶領者要領 |
| | | | | | 時間 | 設備材料 | | |
| 認識與運用一人一故事的表達形式 | 練習流動塑像與一對對表達形式 | 引起動機 ↓ 活動發展 ↓ 活動反省 (成效) | (SOP圖) | 1. 團體動力之增強 | 60 | 海報 麥克筆 樂器、椅子、布樂器 | 保密 尊重 接納 信任 不批評 不建議 不分 | |
| | | | | 2. 肢體之想像力，創造力及表情達意之開發 | 60 | | | |
| | | | |  <p style="text-align: center;"><u>15.訓練成員肢體發展</u></p> | 40 | | | |
| | | | | 3. 成員學會說生命故事 | 40 | | | |
| | | | | 3.1 小組分享 | | | | |
| | | | | 3.2 團體分享 | | | | |
| | | | | 4. 流動塑像的練習 | 40 | | | |
| | | | | 4.1 分組進行練習 | | | | |

與
評
量)



16. 小組進行流動塑像練習

4.2 分組進行表演

5. 一對對之練習

5.1 一對對的講解

40

20



17. 王老師講解一對對的演出形式

5.1 分組進行練習

30

析



18. 一對對分組練習

5.2 分組進行表演

40



19. 小組成員進行一對對的演出

5. 學習的分享

60



20. 成員學習的分享

第三週活動內容與過程

設計者：王秋絨 老師

人數：25

上課地點：推廣進修中心

| 單元 活動 目標 | 活動 名稱 | 活動過程 | | | | | 備 註 | |
|---|--|---|------------|--|----------------------------------|---|---|---------------|
| | | 階 段 | 程序 | 活動內容 | 活動資源 | | | 帶領 者要 領 |
| | | | | | 時 間 | 設 備 材 料 | | |
| 認識 與運 用一 人一 故事 的表 達形 式 | 1. 練 習流 動塑 像、 一對 對 2. 學 習用 大合 唱進 行肢 體表 達 | 引 起 動 機 ↓ 活 動 發 展 ↓ 活 動 反 省 (成 效 與 評 | (SOP 圖) | 1. 填寫「一人一故事課程實施成效」問卷 2. 肢體之表達力開發 3. 講解演出倫理 4. 小組流動塑像練習 5. 小組一對對之練習  21. 小組進行一對對練習 6. 大合唱 6.1 講解大合唱 | 40 60 40 50 50 20 | 樂 器、椅 子、布 樂 器、椅 子、布 樂 器、椅 子、布 | 保密 尊重 接納 信任 不批 評 不建 議 不分 析 | |

量)



22. 王老師講解大合唱演出形式

6.2 分組練習大合唱

40

6.3 分組進行演出

60



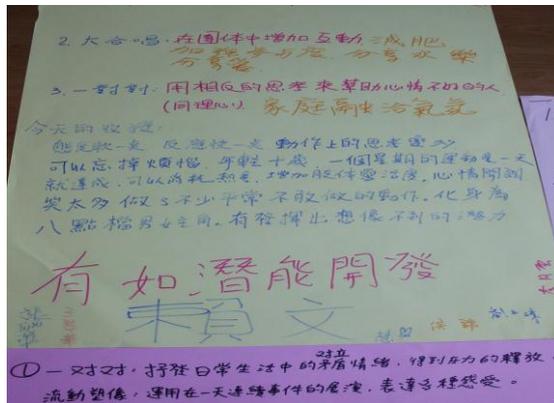
23. 分組進行大合唱的演出

7. 課程的複習

20

8. 成員分享

40



24. 小組成員分享成果

第四週活動內容與過程

設計者：王秋絨 老師

人數：25

上課地點：推廣進修中心

| 單元活動目標 | 活動名稱 | 活動過程 | | | | | 備註 | |
|-----------------|---------------------------------------|--|--------|--|----------|------------------------|--|-------|
| | | 階段 | 程序 | 活動內容 | 活動資源 | | | 帶領者要領 |
| | | | | | 時間(m) | 設備材料 | | |
| 認識與運用一人一故事的表達形式 | 1. 練習流動塑像、一對一對、大合唱 2. 學習用三句話進行肢體表達 | 引起動機 ↓ 活動發展 ↓ 活動反省 (成效) | (SOP圖) | 1. 填寫同理心問卷 2. 肢體之表達力開發  <u>25. 成員肢體開發</u>  <u>26. 成員肢體開發</u> | 60 30 | 樂器、椅子、布 樂器、椅子、布 | 保密 尊重 接納 信任 不批評 不建議 不分 | |

| | | | | | | |
|--|--------------|--|---|--|---|--|
| | 與 評 量) | | <p>3. 流動塑像的練習 40</p> <p>4. 一對對的練習 40</p> <p>5. 大合唱的練習 50</p> <p>6. 三句話</p> <p>6.1 講解三句話 20</p>  <p>27. <u>王老師講解三句話的演出形式</u></p> <p>6.2 小組練習三句話 40</p>  <p>28. <u>小組成員演出三句話形式</u></p> <p>6.3 小組演出三句話 50</p> <p>7. 課程的複習 20</p> | | 析 | |
|--|--------------|--|---|--|---|--|



29. 王老師複習不同的演出形式 (一)



30. 王老師講解不同的演出形式 (二)

8. 一人一故事社區劇場練習與分享

第五週活動內容與過程

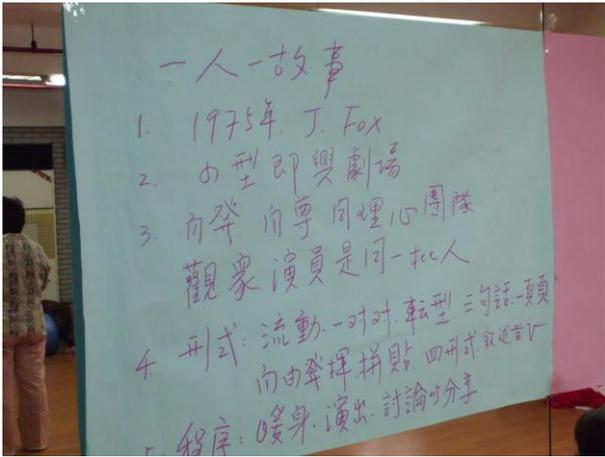
設計者：王秋絨 老師

人數：25

上課地點：推廣進修中心

| 單元活動目標 | 活動名稱 | 活動過程 | | | | | 備註 | |
|-----------------|-----------------|--|-------------|--|----------------|---------|--|-------|
| | | 階段 | 程序 | 活動內容 | 活動資源 | | | 帶領者要領 |
| | | | | | 時間 | 設備材料 | | |
| 熟悉與運用一人一故事的演出形式 | 1. 複習一人一故事的演出形式 | 引起動機 ↓ 活動發展 ↓ 活動反省 | (SOP圖) | 1. 填寫同理心的問卷 2. 肢體之表達力開發 3. 流動塑像的練習 | 30 40 30 | 樂器、椅子、布 | 保密 尊重 接納 信任 不批評 不建議 不分 | |
| 2. 討論 | (成效) |  | 31. 流動塑像的練習 | | | | | |

| | | | | |
|------------|------|---|----|---|
| 演出主題與形式 | 與評量) | 4. 一對對的練習 | 30 | 析 |
| | |  | | |
| | | <u>32. 一對對的練習</u> | 30 | |
| | | 5. 大合唱的練習 | | |
| | |  | | |
| | | <u>33. 大合唱練習</u> | 30 | |
| | | 7. 講解敘述者 V 和自由發揮 | 20 | |
| | | 8. 表演討論 | 10 | |
| | | 8.1 決定表演成員 | 30 | |
| | | 8.2 決定演出主題 | 20 | |
| 8.3 決定演出內容 | 20 | | | |
| 8.3 決定演出形式 | 20 | | | |
| 9. 課程複習 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|--|--|
| | | | |  | | | | | | 40 | | |
| 34. 王老師複習不同的演出形式 | | | | | | | | | | | | |
| 10. 成員分享 | | | | | | | | | | | | |

第六週活動內容與過程

設計者：王秋絨 老師

人數：25

上課地點：推廣進修中心

| 單元 | 活動名稱 | 活動過程 | | | | | | 備註 |
|--------------------|---------|-----------|--------|-----------------|------|------|-------|-------|
| | | 階段 | 程序 | 活動內容 | 活動資源 | | 帶領者要領 | |
| | | | | | 時間 | 設備材料 | | |
| 1. 學習成果演出 2. 學習 | 1. 複習一人 | 引起動機 ↓ | (SOP圖) | 1. 複習一人一故事之劇場形式 | | | 樂器、椅 | 保密尊重接 |

| | | | | | | | |
|--------|----------|------------------|---|----------------------------------|------------|--------------|--|
| 習歷程的分享 | 一故事的演出形式 | 活動發展↓活動反省(成效與評量) |  <p>35. 王老師複習一人一故事的劇場形式</p> <p>1.1 流動塑像</p> <p>1.2 一對對</p> <p>1.3 大合唱</p> <p>1.4 三句話</p> <p>2. 團體演出前之練習</p>  <p>36. 成員演出前不筒形式的練習</p> <p>3. 一人一故事劇場運用原則與其在社區教育與發展之功能</p> | 20 20 20 20 50 50 | 子、布 投影機 | 納信任不批評不建議不分析 | |
|--------|----------|------------------|---|----------------------------------|------------|--------------|--|



20

37. 講解一人一故事社區功能與演出程序

4. 介紹演出成員與講解演出倫理



80

38. 王老師演出前介紹成員與講解演出倫理

5. 成果演出：演出我的家庭



40

39. 成果演出我的家庭

6. 六週學習歷程的分享，以及對於課程的

建議



40.成員彼此分享學習的心得

陸、心得與分享

(一)在王老師的帶領下，每位學員皆可放鬆的表現自己，並啟發了我的思考，提升了我對人與人之間溝通的能力。

這是我第一次接觸戲劇表演，給了我一個難忘且深刻的經驗。看到已經退休的王秋絨教授這麼的有活力，真是讓我感到不可思議！我們通常習慣在表達的時候都用語言來溝通，很少會去注意到我們肢體的動作。久而久之我們也忘了，除了語言之外，身體也是一個很好的溝通工具，在傳達情感的部份，有時更甚言語。

課程的內容讓人感到相當輕鬆愉快，不是只有坐在位置上聽聽演講，而是整個人都要動起來！王老師先是要我們全部起來在教室裡隨意走動，儘可能用最輕鬆的方式，這樣才有可能讓自己完全放鬆；放鬆時也才可以呈現最自在、真實的自我。其實我是不善表達的，有時候總是隱藏自己，但戲劇表演的方式，卻可以顯示出最真實的自己。當我們在面對有其他人的環境時，我們有時候會隱藏一部分的自己，或許這一部分未必是不好的，但卻不是在面對他人時是當表現出來的，所以我們就將自己原來的樣貌藏起來。所以在上課的過程中，老師要我們盡量用自己不常在別人面前表現的樣子來與他人互

動。對我而言，這是一個很新的體驗，也需要很大的勇氣才有辦法做到。因為那是我不習慣的，所以總是覺得有些尷尬！

幾經了嘗試之後，漸漸地每個人都可以自然的表現自己了！

今天的課程中，老師向我們介紹了「一人一故事劇場」。所謂的一人一故事劇場是由觀眾、說故事者、演員、樂師加主持人等所組成的一個劇場形式。進行的時候，主持人必須接著故事的主題來訪問觀眾，觀眾(說故事者)藉由分享自己的真實經歷(說故事的方式)，讓演員及樂師用各種形式將說故事者的故事演繹出來；所以這是一個沒有預設腳本的劇場演出，著重在場人士的參與及互動，主持人扮演了相當重要的角色，除了要有同理心的讓說故事者表達事件的意思之外，也要讓表演者能夠理解說故事者想要表達的內容。而演員在技巧上則有幾點要重視的，包括同理心、自信心、專心的聆聽、觀察力、記憶理解外，跟其他的演員也要有很好的合作及默契。因為這個劇場不僅反映出參加者的情緒、感受及想法，也可以透過演員的演出讓觀眾有一個自省的機會，能夠讓觀眾更佳的了解自我，達到一個個人成長，也可以啟發個人的思想及情感的發展，更可以達到一個很好的溝通，提升人與人之間的聯繫。

在這堂課中，雖然我們的演出並沒有真正的去符合一人一故事的規則。但是在參與的過程中，卻可以讓我輕鬆自在的去表現自己，或者要求別人做一些平常不會要求別人做的事。也許透過這堂課，最大的收穫也許就是讓平常很「一」的我呈現出一個不一樣的我。對我而言，這是堂很棒的演講，也是一個全新的體驗。

(二)活動中以主題式呈現，讓學員體驗多元的思考模式

第一週見面，老師便從最簡單的打招呼開始，打破既有的框架，學員必須改從全新的角度去進行這在平時日復一日的基本禮節，學員表示此活動讓他們有了對打招呼全然不一樣的思考，老師也請學員更用心地去觀察身旁的人問好的

方式。學員以肢體表現每個人喜愛的樹與花朵、呼吸到新鮮空氣時的感受。藉由團隊合作以「流動塑像」中「靜態雕塑」的方式進行主題式的呈現，各小組的表現主題十分多元，展現其創造力，例如：掛羊頭賣狗肉、火燒神木、烹煮刀削麵、撒嬌的貓等等，一旁當觀眾的學員也會熱心提供意見，讓整體呈現更為亮眼。老師請全體學員作心得分享與回饋，透過攝影、拍照讓學生能看見自己的演出，再做回顧檢討，使課程內容更加深刻。第一週見面，老師便從最簡單的打招呼開始，打破既有的框架，學員必須改從全新的角度去進行這在平時日復一日的�基本禮節，學員表示此活動讓他們有了對打招呼全然不一樣的思考，老師也請學員更用心地去觀察身旁的人問好的方式。學員以肢體表現每個人喜愛的樹與花朵、呼吸到新鮮空氣時的感受。

藉由團隊合作以「流動塑像」中「靜態雕塑」的方式進行主題式的呈現，各小組的表現主題十分多元，展現其創造力，例如：掛羊頭賣狗肉、火燒神木、烹煮刀削麵、撒嬌的貓等等，一旁當觀眾的學員也會熱心提供意見，讓整體呈現更為亮眼。老師請全體學員作心得分享與回饋，透過攝影、拍照讓學生能看見自己的演出，再做回顧檢討，使課程內容更加深刻。

(三) 透過簡單的樂器進行表演，帶領學員深入生活表演的領域

透過互相學習、模仿及老師的指導，逐漸掌握表演的要訣。隨著課程的進行，抽象的主題也漸漸增加，如高與低、生氣與愉悅等相對概念的表現、模擬拔河的情景或是詮釋煮熟的麵條。除了實際的肢體語言，老師更教授了許多劇場表現的概念與不同的呈現形式，透過簡單的樂器、節奏進行表演，讓演出更具層次變化。帶領學員漸漸深入生活表演的領域，開發自我潛能、認識自我。

幾堂課程下來，原本害羞內向亦或是怕生的學員們，如今已能夠運用肢體與想像力創造屬於自己的表演型態，變得更具自信，可以顯見其成長的痕跡和蛻變，而王秋絨老師亦師亦友的教學風格也使整個社區劇場的學習環境更為輕鬆且多元，達到了「社區 33e 學院」所期許的社區教育的精神與成果。

(四)以豐富的想像力詮釋日常生活事物，將壓抑內心思緒與感受展現，認識自我

王秋絨老師讓學員發揮豐富的想像力詮釋日常生活裡最常見的事物，並將平時壓抑的內心思緒與感受展現出來。更教授了許多劇場表現的概念與不同的呈現形式，透過簡單的樂器、節奏進行表演，讓演出更具層次變化。帶領學員漸漸深入生活表演的領域，開發自我潛能、認識自我。

(五)每個人的潛力無窮只是需適當的激發，參加一人一故事是一個很好的方式

我覺得人真的是需要被看見的時候，她就整個會變強。那個進步的方式是用跳躍式的，我覺得特別是在，我覺得其實就是這樣，那個原理就是 gives game，就是你願意付出的人，其實她會收穫到最多，其實他們真的就是。其實也很喜歡我們這團隊的一些人，像我覺得麗華就是一個非常享受的人，她可能他本來的特質就有這樣的部分，雖然她可能女兒也大了，也是一個媽媽，但是她其實有一塊部分是很欣賞的，她有一種很像赤子之心的那種特質，她不太會帶著成見去看別人，而且她很願意去玩，她不會害羞，我就很想像這樣的一種特質，可是你說這個特質他本來就有，沒有錯！可是她也透過這個團體訓練，真的是更被看見這個東西，她自己也更覺察到，她這個東西這麼好玩，那我覺得，好！回到演出跟上課有什麼不同，因為她這樣的一個分享性質的劇場形式，非常需要觀眾，非常需要去接觸你要給禮物的人，就是除了我們彼此互相給禮物之外，我們很需要去，你知道那東西一樣是那個 gives game，當我們去服務別人的時候，其實我們自己本身收穫會更大，所以你事實上很需要去見到你的觀眾，很需要去見到你服務的客人、對象，因為這一切的意義更被凝聚，更被提升，而且也因為有一個對象，所以你會更去聚焦跟，你會更專心，今天真的是因為被看見，而且有一個很明晰的，我要把禮物好好的送給你，所以呢！但是你在被看見的時候，你就會真的會很在那裡面，那你知道你那個專注的在裡面的時候，你知道一些魔力才會出現，一些真正的觸動到你，以及真正的觸動到人們的這樣的一個品質才會被創造出來，要不然你都只在你自己的

舒適圈裡做你自己以為的工作，但是事實上她是一個很制式化的東西，誰說悲傷一定要這樣子，這誰給我們的呀！這是一個非常符號性而且廉價的東西，可是如果今天，你是非常聚焦在做這件事，而且你很進入在這狀態裡的時候，這個東西她真正新鮮的特質才會被創造，所以你不是不能使用這個動作，而是你怎麼去使用它，我就舉這樣一個例子！就是說你才能夠真的去穿透這些。比方說我們從開始到現在學的這些形式，你才能夠去穿透這些形式，真正去接觸到她為什麼存在這件事情，所以演出在這邊非常重要的。雖然說他的確還蠻像一種修行的型態，我們可以自己玩的很開心，聚會就玩一玩就好，可是唯有把這東西帶到服務者，帶到你要服務的對象面前，她的特質才會更被提煉，演出的意義，那個意義才會被提煉出來。有什麼重要學習？很棒的一個學習，我那時候有分享說整個演出完我是很感動的，我說其實演出前不緊張是不太可能的，就算你在專業你都會緊張，更何況他們很多人是第一次上台，所以我真的覺得大家很厲害，那我覺得我有一個很重要的學習是說，當人們陸陸續續進來的時候，其實我在那邊懂一件事，就是那時候圍那個圓圈的時候，我突然意識到，根本就不需要緊張，你看看我們要分享就是這個圓圈裡牽著手的每一位，她們是我的夥伴，我只是要非常的柔軟的送給你一個禮物，所以我要去照顧就是每一個人。

柒、 推廣困境與未來展望

一、 一人一故事困境

(一)學員自己的想像力因慣性思考容易受限

學員在活動進行中容易受限於固有的思考模式而難以突破思考框架，而有時會讓學員產生失落感，例如以下學員之經驗：

老師大多讓我們同學一組一組，有時候我們當然在想像力有阻礙的時候，另外的同學會及時的，比如說我就自己想像自己為按摩椅，我們想像有很多什麼功能，有時候會想不出來，那因為有很幾個同學一組，有人會講說「我是可以震動

的」、「這椅子是可以打開的，也可以全部折起來，攜帶方便的」，當自己想不出來時，有時候同學適時講，本來自己想不出來了，這時候又會多發現出好幾個想像空間。有很難做的，像那天老師用抽籤的，其中一個我就是比不出來，他說「丈夫」，那真的很難比。還好那時候老師請那個小朋友過來，他過來可以對我是一個幫助，我可以當他爸爸或媽媽，丈夫可以是爸爸，但只講丈夫真的很不好演。本來我給他的動作是撒嬌，那就是老婆，兇的就是丈夫，可是就是沒人想得出來我在演什麼，所以這對我而言這個名詞有時候很難表達。有角色的個性，像是我覺得最棒的是流氓，就可以耍賴，流裡流氣的他們就猜得出來，一猜就猜到了，不到十秒就猜出來，這代表我演地成功；但當一個角色我都演不出來了，同學當然就猜不出來丈夫就不好演啊。像有人抽到演員，演員就不好演，老師就叫我去幫忙，我就拿個道具，一個粉紅色披肩披在身上，演歌仔戲的樣子，有人猜歌仔戲，就很接近了，然後我忘了又比了哪些動作，他們就猜出來了。你們可能對戲劇這個學科可能有經歷過、有學過，若要你們演一個丈夫的腳色，你們會怎麼演？就是...很難去發揮啦。一般人會想像丈夫是很權威的樣子，可是他們就猜不出來。我不知道這算是阻力嗎，因為我覺得有些名詞比較抽象的，就是不好表現。如果你把他侷限在比如說行動塑像裡頭，一般很少會有這種角色，像上次有個角色，老師本來說不能講話，後來真地覺得滿難表演的，所以老師就讓我們可以稍微講一下，像丈夫就是一個很難演的角色。

(二)學員感覺整個上課氣氛被動，卻無力改善

上課由於每位學員互不認識，因此在起初一人一故事活動進行時，容易產生隔離或是活動過程中學員較被動而難以將氣氛活潑化，而讓成員有不平等的感受，如以下學員述說的感受：

我覺得有一個困難就是我會有感覺到我的同一組夥伴或是整個課堂上的氣氛是被動，這件事情讓我覺得很難過，或者是當我漸漸被大家以班長稱呼的時候，我就感覺到...其實我很樂意去承接責任，如果今天對方會想說我就賴給你呀！因

為你很厲害呀！阿你去你去！阿我們現在要怎麼做！我現在講一件事，就是說比方說我們現在圍著分享對不對，然後大家都看著我講，你知道那種感覺嗎？好像一付就是我是要講給你聽，你是老師，你是某一種權威，我覺得那不太對耶！可是這件事情我有點難以講，圓圈的意義是在於說那個視線是平等的，然後我們的狀態也都是平等的，每個人都一樣的好，一樣有創造力，反而是像這樣的狀態讓我覺得比較微妙，就是我要如何去打破這件事情，或是我意識到有些人他當下，他在做這些事情，他不敞開，那我到底該怎麼去引導呢？因為我觀察到其實有件事情是我們進度真的很趕，老師常常就是丟一件事情讓我們練習，丟一件事情讓我們去激盪，去嘗試練習，我感覺到他玩的有點累，或是他覺得我不知道怎麼玩耶的時候！我們是不是意停下來先去，我看到這狀態，我是不是...我有敏感度看到這個狀態，但是我有沒有智慧去動員大家的力量跟智慧去幫這個人拉起來，還是說我不管，我就把這件事情弄完，下一個...，可是這樣有意義嗎？我不知道，所以這是對我來說比較有一點困難的地方。

二、一人一故事的未來展望

(一)一人一故事以生命經驗培養個人創造力想像力並開發個人潛能

一人一故事與其他戲劇之不同之處，在於一人一故事的目標旨在服務，以觀眾敘說自身的故事，並將演員與觀眾合一，將演員演出觀眾所表達之故事，觀眾成為演出重要的要素之一，演出的演員珍視說故事者的表演價值，以尊重、平等的表演態度演出，並進而訓練觀眾與演員的同理心與團隊合作，透過演說者與演出者之間的溝通及情感交流，達到同理心的建設，也可以依此激發學員之間的創造力，突破慣性的思考模式，充分發揮個人之潛能，開展至最大的效能，將自己的生命經驗分享給表演者及觀賞表演者，擴充彼此學員間的想像空間，突破現況及僵局，得到相互支持鼓勵的力量，提升自身正面能量也帶給其他成員更進一步的動力。

(二)在一人一故事的活動中建立信心，充份溝通，拉近社區老齡人口與幼年人口的距離

透過暖身、說明演出倫理規範、邀請參者說故事等活動流程，讓每個學員充分感受到個體被重視的程度為一至且平等，一人一故事的參與者主體為共同一無所有，彼此之間為絕對的平等，因此不論參與者主體的職業、年齡、性別…皆為平等無差別。藉由對一人一故事劇場的說明及漸漸瞭解，讓個體得以對自己在一人一故事劇場中的表現有信心，讓學者演出之後對於一人一故事除了留下深刻的印象之外還對一人一故事劇場有良好且有正面療效的印象，進而推廣一人一故事在生活上的應用，實踐於日常生活中，不受於性別、年齡、居住地區，活動道具與場地等的限制，靈活且充分發揮一人一故事的效果，利用簡單且容易理解的肢體表達、戲劇演出，拉近社區老齡人口與幼年人口的距離，以達到「跨世代零距離」的美好理想。

