

把美好的聲音傳遞下去

「戲說人聲·讀響文學」教師研習營

文·圖——謝韻茹 展示教育組

“

我們期許透過讀劇將臺灣文學帶進教學現場，今年教師研習營選擇從這裡唱出第一個響亮的單音。

”

活動
展覽與

唱出響亮的單音

讀劇，是戲劇的雛形，也是賦予聲音與肢體的另類閱讀形式，是一般人最容易接觸戲劇的方式。此外，讀劇有賴於大量的文字素材，需要提煉生活對話成為劇本養分，容易與教學結合。為了期許透過讀劇將臺灣文學帶進教學現場，今年教師研習營選擇從這裡唱出第一個響亮的單音。

「戲說人聲·讀響文學」教師研習營，由吳思優老師策劃，設定為讀劇初階研習。特邀請聲樂老師、資深劇場演員及戲劇編導老師，針對「聲音表現」、「肢體語言」、「戲劇編導」三大主軸，利用5月12日、5月19日為期兩天的研習營，逐步引導學員如何表情達意，貼近作者或自己的靈魂，學習把話說得有溫度，動人心弦。

從呼吸開始

誠如課程策劃者吳思優老師所言：我們必須先有好的呼吸，才能傳出美麗的聲音。聲音轉為音律，是自然的歌唱；聲音轉為言語，有著各種風格的表達。因此5月12日早晨第一堂課，特地邀請到來自日本的聲樂家李浩麗老師，如何唱出「聲音的生命力」。畢業於大阪音樂大學聲樂系的浩麗老師，首先拋出一個基本問題：聲帶在那裡？橫隔膜在哪裡？只見學員們紛紛觸摸自己的喉嚨，了解發聲器官的正確位置。接著，浩麗老師使用keyboard，從a、e、i、u、e、o、a、o母音引導學員學習發聲，並在母音前冠上子音：Ka、Sa、Ta……；Ke、Se、Te……，循序漸進引導學員感受聲帶的振動，了解基本發聲技巧。此外，老師要求學員面對牆壁上的掛鐘，一邊發聲一邊數秒，觀察自己



李浩麗老師指導學員腹式發聲法。



邱書峰老師指導學員讀劇〈淡水小鎮〉。

可以發出一個單音持續多久？也讓學員體悟到要發出悠長有力的聲音，光靠聲帶的用力拉扯是不夠的，勢必得尋找更深層的力量。

因此，接下來的課程轉移陣地，在可以脫鞋、平躺的文學體驗室，尋找最舒服輕鬆的發聲姿態。老師使用自己帶來的西藏樂器，以樂音引導學員放鬆，讓肚子柔軟像氣球，鼓脹如音箱，讓空氣充塞，觀察橫膈膜一上一下起伏，感受呼吸的韻律。最後老師結合打坐，將腹式呼吸的效益擴大，不僅可放鬆壓力、改善睡眠品質，也調理身體狀態，追求身心靈平衡。

藉由這堂課，學員了解到聲音傳遞的不只是聲波、空氣中的振幅，而是「訊息」的重要性。一個敏感的人可以透過聲音了解對方目前的情緒、當下的身心狀態。這對讀劇來說是很重要的一環。

聲音的訊息

找到自己適合的聲音後，便是踏上讀劇的開始。

當天下午由資深劇場演員邱書峰老師教導學員如何運用自己的聲音和肢體。首先，老師帶領學員進行肢體伸展，屈膝、撫地、仰天，逐步鬆動身體框架，也悄悄撼動學員的日常習慣與社會身分。接下來老師將學員分組，以熟稔的唐詩絕句為素材。

書峰老師分別丟出各種聲音術語：大聲小聲、快慢、高低、強弱、清晰與模糊等指令，要求學員輪番改變聲音力度，詮釋同一首詩，例如：白日（大聲＋高音）－依山（慢速＋低音），盡（模糊）／黃河（大聲＋高音）－入海（慢速＋低音），流（模糊）／欲窮（大聲＋高音）－千里（慢速＋低音），日（模糊）／更上（大聲＋慢速），一層（短而快速），樓（清晰＋拉長）等等。宛如聲音魔術師，一首詩有千奇萬變的讀法。

在領悟到聲音的彈性與張力後，學員以〈淡水小鎮〉為文本，分組練習讀劇，揣摩角色可能的聲音、表情與動作。書峰老師不時親身示範，例如〈淡水小鎮〉的艾太太在女兒的婚宴上看起來很傷心：「我怎麼哭成這樣，這明明就是喜事，也沒什麼好哭的……」。書峰老師在說這句台詞前，已加進無聲的臺詞：啜泣聲與顫抖的肩膀，未語淚先流。透過書峰老師的精采表現，讓學員了解到，原來讀劇不只是讀「有字」的劇本，天分高的演員，還可以讀到劇本沒有寫出來的臺詞，與角色所處的情緒與環境真正接軌。

藝術教育的實踐

5月19日的課程，由水面上與水面下劇場創辦人張嘉容老師全天帶領。首先，嘉容老師以「用藝

術照顧自己」作為開場破題，暗示創作和生活息息相關，都是滋養和撫慰靈魂、創造的最佳方法，分享了戲劇如何運用在教室和生活中、做為藝術形式，讀劇、劇本與生活和表演的關係。嘉容老師表示，文學一點也不遙遠，文學從生活的對話萃取出來，對話搭配場景寫下來成為劇本，文學、創作不過是我們每個人對生活所見所思的展現。

為了讓學員熟悉彼此、建立默契，老師以圍圈玩遊戲的方式，要求每個人必須選擇一個聲音或動作，不得重複，按照節奏一個接一個傳遞下去，訓練大家自發性的即興反應，也講解了各種戲劇創作的精神和方法。另外，嘉容老師也帶來她在國外讀劇的優秀作品《美麗沉睡者》，讓大家欣賞。嘉容老師帶領學員以接龍方式先將台詞做初步的閱讀，學員必須仔細聆聽上一句，才能銜接下一句，訓練對話敏感度。並進一步邀請大家猜測劇中人物的時空背景，為戲劇創造各種可能性。

下午的重頭戲來了，每組學員以嘉容老師編導創作的《前方的風景》為本，各自增添聲音、表情、動作與靈魂。老師讓每一組都上台呈現，透過點評與回應，反覆討論各種演出和創作的技巧，也察覺到原來每個觀眾想像的主角不太一樣，



學員以一人一句接龍方式，練習聆聽、互相接話。



學員分享戲劇與教學現場連結的經驗。

充滿可塑性。

課程結束前半小時，嘉容老師預留一段親密開放的分享時光，讓學員訴說面臨教學現場，如何與藝術連結的經驗。例如某位教師分享自己教導一位患有自閉症、眼盲的多重障礙兒，發現他對聲音極為敏感，因此在教學策略上著重聽覺、觸覺的部分，沒想到孩子的回饋比她預期的還要大。最後我們得出，好的戲劇教學應從「觀察」、「聆聽」、「信任」、「平等」、「自由」、「開放」、「尊重」、「讚美」、「鼓勵」開始，特別是觀察不同個體的特質、優點與缺點，透過鼓勵和讚美來引導，建立全面觀照。戲劇的目的不僅僅是精準詮釋角色人物，更要走進真實生活，把「自由」、「開放」、「尊重」、「平等」實踐在教學中，成為完整、有溫度的人。

期待返回教學現場的教師，把這份感動如同綿延不斷的韻律，一個接一個傳遞下去，也是辦理「戲說人聲 讀響文學」教師研習營的美好初衷。☒



嘉容老師透過劇場遊戲的方式，訓練學員自發性的即興反應。